



學思域系列

【集思區】想要研究課業卻無處去嗎？各館各樓層出入口、轉角處等的桌椅都是討論好選擇，圖為商管大樓 4 樓中庭。(攝影/何璋健)

熱血擋不住 本校獲頒捐血績優

【記者蔡晉宇淡水校園報導】淡江熱血助人不落人後！臺北捐血中心於 19 日在新北市府多功能集會堂舉辦「105 年度捐血績優表揚大會」，臺灣血液基金會董事長侯勝茂、新北市副市長侯友宜，以及新北市政府衛生局長林奇宏等人蒞臨現場頒獎。本校在團體部分獲頒「績優學校團體」；個人部分，校長室秘書黃文智因「全血捐血」超過 100 次獲肯定，接受表揚。

臺北捐血中心主任洪正昇表示，「以過去的經驗來說，很多長期捐血人，第一次捐血時間多數是在學校，對捐血中心來說，學校長期以來是穩定血源的基礎，除肯定淡江師生捐血義行外，也鼓勵同學持續養成定期捐血習慣。」黃文智除代表本校上台授頒「績優學校團體」獎項，也獲個人表揚，他表示，「因為自己是較罕見的 Rh 陰性血型，所以在學生時代就養成捐血習慣，而且更機動配合。」有時接到捐血中心緊急需求電話，不論身在何處，二話不說地就趕去挽起衣袖。他強調，「現在淡江每年年固定由董軍團、雄友會共辦理 3 次捐血活動，地點相當方便，鼓勵同學們多多參與，做個快樂的捐血人，展現捐血一袋、救人一命的行動力，讓醫療用血不虞匱乏。」



Table with 2 columns: 日期/時間 and 活動名稱. Lists various campus activities like '簡報設計術：表達製程上！' and '海軍博物館影片播放：鄭和下西洋（一）走出海博館4樓大廳'.

大二大三導師研習憂鬱防治



臺北市立聯合醫院醫務長湯華盛分享憂鬱自殺防治。(攝影/何璋健)

【記者李穎琪淡水校園報導】憂鬱自殺防治議題越來越受各界重視，諮輔組於 18 日在驚聲國際會議廳舉行「105 學年度全校大二、大三導師輔導、知能研習會」，並與蘭陽校園同步視訊。研習會由學術副校長葛煥昭主持，邀請「臺北市立聯合醫院松德院區」一般精神科主治醫師兼醫務長湯華盛專題主講：「憂鬱自殺防治導師該做甚麼」，學務長林俊宏與大二、大三導師逾百位出席聆聽。葛煥昭致詞表示，「我們要『發展重於預防、預防重於治療』作為實施理念，給予學生初級及二級的輔導，幫助他們解決人際問題、調節情緒及正面思考。同時，我們要注意高關懷懷群，針對有偏差行為、嚴重適應困難的學生應轉至三級專業諮詢輔導。目前在任何一所大學，最主要的輔導工作，還是在導師身上。」湯華盛先以自己過往諮詢輔導大學生的經驗來切入主題，詳細地闡述憂鬱症與自殺的關係，其成因、症狀，以及一些需要注意的訊號，「老師第一件要做的事就是要先負責任，懂得如何分辨出憂鬱症或意圖自殺的警號。自殺者多數患有憂鬱症，當中有 2/3 曾表達出自殺意圖。」他強調，輔導學生時可從語言、心情、想法、行為、外表 5 方面觀察其是否出現異常，便能及時阻止憾事發生。對於老師在實際執行輔導上，湯華盛給出建議，「導師平日可多了解學生的生活型態，用問卷或旁敲側擊的方式關心學生。如發現學生比較負面思考、容易害羞或焦慮，可以運用「正念」的觀念，教育學生專注當下，接納喜或悲，與情緒和平共處。如老子在《道德經》裡面講的『上善若水』，學習『水』的特質，柔軟卻能海納百川，兼納任何批評、想法，增強同學的抗壓性。」湯華盛認為，治療憂鬱症除了專業的醫治，最佳藥方還是作息正常、做好時間管理、選擇靜坐或進行有氧運動，「因為在激烈運動後，大腦會分泌更多一種叫腦內啡的物質，對舒緩心情很有幫助。」綜合座談時間討論論緒，老師紛紛向湯華盛提出疑問，他也一一解答。參與研習會的大傳系副教授唐大滿在會後表示，「我覺得湯醫師講的內容相當專業，同時也讓老師發現了自己能力上的有限。如未來老師遇上患有憂鬱症的學生，可與專業的諮詢師合作，或尋求專業醫師的協助，一起幫助學生。」

學生會會長學生議員參選說明

【記者鄭浩雲淡水校園報導】一年一度學生會正副會長暨學生議員選舉活動開跑了。課外組將於 27 日（週四）晚上 7 時在 Q306 舉辦「TKU LET'S GO！一起推選我們的淡江」第 23 屆學生會正副會長暨第 37 屆學生議員選舉參選說明會。選舉委員會委員、資管四蔡坤利表示，「學生會是大學法規規定學校一定要保障成立的組織，提供學生代表能前進校務會議與師長對話的管道，更是培養同學待人處事的自治體系。」他說明在參選說明會中將帶大家認識學生會，包括學生會會長及學生議員的權利與職責，「歡迎大家踴躍參與，了解為學生挺身而出的學生會！並用我的力量，創造我們心目中的淡江！」同學可上活動報名系統（網址：http://enroll.tku.edu.tw/）報名至 27 日。蔡坤利補充，如果同學們對學生會的職務有興趣，可在 5 月 1 日至 4 日 12 時、18 時及 5 月 5 日 12 時至 SG220，登記成為正副會長與學生議員候選人。

鄧公國小師生：淡江游泳教學讚



鄧公國小學童來校增進泳技。(攝影/黃耀德)

僅游泳池設備非常棒，老師們更是親切且認真教學，希望藉由這個課程提升我們學校孩子的游泳技能，雙方的合作也能帶來社區教學資源的活化。」

廣東話開班

【記者林嘉倩淡水校園報導】「廣東話開班了啦！」想要好好學習粵語卻沒有機會嗎？港澳同學會於 24 日（週一）至 5 月 19 日的每週一及週四晚上 7 時開始，在 B713 進行 3 小時的廣東話教學。會長資管二羅嘉濠說明，8 堂課的課程內容全部由社團成員們精心策劃，藉由粵語歌教唱、簡易俚語教學等活動展現母語特色及港澳的傳統文化。羅嘉濠表示，舉辦廣東話教學是社團的傳統！他們發現很多同學對粵語有興趣，「但是如想要自己學好會比較困難，所以希望藉由這次的課程，讓同學們在廣東話的學習上能更輕鬆而有效果！」土木四林準峰分享，「之前自己上網學習廣東話，覺得音都很像，非常不好學！無意間在透可版上看到廣東話開班的宣傳海報，就來報名，謝謝港澳同學會的用心！希望自己能說標準的粵語。」有興趣的同學請上港澳同學會臉書粉絲團查詢詳細活動資訊。

海岸淨灘總動員 建築電機社區環保服務



淡江大學校園與社原服務隊日前一電機一赴沙崙淨灘。(圖/軍訓室提供)

【記者劉必允淡水校園報導】許多人喜歡親近海洋，享受海洋給予的美好，除了游泳、戲水、衝浪，還可以選擇彎腰淨灘呢！本校「校園與社區服務學習」課程與綠色公民行動聯盟合作，於本學期平日進行淡水區沙崙海岸與羊稠子「貝殼海岸」的淨灘維護，分別由建築一、日文 A、電機電通一、航太一 A 同學們參與。軍訓室中校秘書文紹侃表示，根據近年於國際淨灘間的垃圾統計，海洋垃圾兩大頭號殺手為免洗餐具及塑膠垃圾。「本校十分支持環保活動，希望能為守護海洋盡力，也希望喚起大家對海岸環境重視。」文紹侃也帶領電機電通一 60 位同學於隔週五上午以實際行動清理沙灘，他說明，服務課程不僅是一般的淨灘撿垃圾，還會將撿拾垃圾進行分類及品項統計，之後將數據提供給綠色公民行動聯盟，讓聯盟推動其他環境議題。電機電通一游凱旭說，在清理過程中發現，現場亂丟的垃圾比想像中少，最多的是菸蒂，反而是在岸邊撿到很多從其他地方冲刷上岸的垃圾。他也說，藉由這個課程能和班上同學有機會一起到校外，很有校外教學的感覺。

原住民阿美族語歡迎你來學

【記者劉必允淡水校園報導】「請問你叫什麼名字？cima ko ngangan iso？」新北市部落大學阿美族語老師高美英邊走邊跟同學們互動著，這是原住民族語學生資源中心所舉辦的「原住民族語班 - Amis 阿美族語」課程。除營造校園族語學習環境，更提供對原住民族語有興趣的同學們，有認識原民文化的管道。「Amis 阿美族語課程」將授課至 6 月 5 日，每週一晚上 6 時在 L303 教室，進行兩小時的學習，從阿美族語的發音、單字、會話，到結合歌謠。參與課程的資圖三林千瑋分享，「老師上課的方式很生動活潑！」原資中心辦人王志凱表示，課程除了聽聽讀讀外，更將關於阿美族的歷史、傳統、文化融入於課程中，「期待原住民族語多元美麗的文化與語言可以傳承下去。」該課程是開放式的，並結合在地文化特色，並不限於阿美族身份學生，歡迎大家上課，有興趣者請洽原資中心，校內分機 3636。王志凱預告，原資中心將於 28 日（週五）下午 2 時邀請到文創品牌「WasangShow 花生騷」，在 B512 舉行「原來這麼美」講座，透過文化創作工作的分享，了解如何將原住民文化與創業結合。王志凱說，「希望藉由講座，讓大家看見臺灣原民文化，同時凝聚與提升原住民學生對自我文化的認同感和價值。」

緬甸志工招募ING

【記者郭迦澆淡水校園報導】你想跨出舒適圈嗎？「毛克利緬甸國際志工服務隊」將於暑假赴緬甸的孟約華光小學服務 10 日，臘戌是緊鄰雲南的偏遠山城，華文教育面臨諸多困境與挑戰。辦人劉彥君說，當地華人約有 300 戶，還有傣族等多元族群，極缺乏自然生態和環保概念，期望在對學童的教學過程中，融入衛生、環保意識等教育，並感受純樸的鄉村生活。你想加入該服務隊嗎？課外組將於 25 日晚上 6 時 30 分在 SG317 舉辦說明會，劉彥君表示，志工在服務的過程中將親身體會不同的動人生命故事，在給予當地學童適時、適當幫助的同時，多能反饋於志工本身的心靈感悟，用更寬廣的心胸去接納人事物，學會知福、惜福與施福。說明會報名至 24 日（週一），有興趣者請上活動報名系統報名（網址：http://enroll.tku.edu.tw/）。

大傳一蔡雅蓉 校園話題人物

【記者胡均芸專訪】「從高一那年，我就決定要送給自己一個非常特別、有挑戰性的成年禮！」大傳一蔡雅蓉以堅定的口吻這麼說著。慢慢萌芽成型的夢想，就在高三升大學的暑假完成，個子小小的她獨自飛越 9,000 公里，遠赴歐洲巴爾幹半島，完成歷時 52 天的背包旅行，從希臘開始，繞行整個巴爾幹半島西半部一圈。選擇巴爾幹半島，是因為「除了義大利、希臘外，半島上其他國家大多為開發中國家，與臺灣相較，經濟相對貧窮、交通也較不便。」因此蔡雅蓉覺得那應該是個很有挑戰性的地點，笑著表示，「我的家人都跟我一樣，有著自由的靈魂，我媽一點都不擔心，她說：『反正搞丟也在地球上。』」為了籌備旅行基金，蔡雅蓉除高中 3 年省吃儉用外，熱愛旅行的她也經由幫人代購累積旅費，「譬如：我曾到日本幫網友代購偶像周邊商品、吸塵器等等。」雖然存下了一筆旅費，但她仍然非常害怕兩個月期限未到就把旅費花光，「因此那 52 天，我除了常搭便車外，也以最省錢又能交到當地朋友的『沙發衝浪』方式，解決住宿，更不買任何紀念品，只買基本生活需求用品。」扣除機票錢，她的成年禮旅遊只用 3 萬餘元。來到那生地不熟的國外，難免遇到重重困難，「出發前夕，我已將回程機票買好了，強迫自己在那兩個月內不能有放棄、想回臺灣的機會。」途中所遇到的孤獨、困難、害怕，「最後都化為美好的養分，當作送給自己的成年禮物。」巴爾幹半島上的國家母語多半不是英文，浪漫派的蔡雅蓉對此卻不在意，「若遇到不懂英文的人，我都靠著比手畫腳努力傳達自己的心意。當看到對方熱情的眼神，就能知道超越語言、國籍以外的感動。」

壯遊巴爾幹半島 圓夢成年禮

樂觀的心態讓她結識許多好友，「在阿爾巴尼亞時，因為沙發衝浪認識了無條件信任我、把我裡輪匙直接交給我的旅行社老闆。」蔡雅蓉還跟他學習怎麼開遊艇與釣魚。她也在義大利小鎮的派對上，遇到一位來自愛爾蘭的背包客女孩，「隔天，我便跟她一起走訪中世紀古城阿西西。」還有在離開阿爾巴尼亞半途的巴士上，才想起與當地友人的咖啡之約，她立即下車回頭赴約等等趣事。蔡雅蓉感性地說，「我走過一些國家，也離開那裏，即使與當地人建立了情感，但沒多久就要分別，每天都在『遇見』與『離別』中徘徊。」她認為旅行好似人生的縮影，並引用電影「超時空攔截」一句話，「你遇見了人們，離開了人們，你認識了很多人，同時也被更多人遺忘，後來你才明白，生命是要一個人完成的旅程。」因此，「在看見世界之前要先看見你自己，認真生活其實比旅行更難，旅行時處處是驚喜，而如何讓平凡日子變得更精彩，才是最重要的事。」祝福她今年暑假下一章的巴爾幹半島東半部之旅平安順利。



蔡雅蓉表示，母親認為反正搞丟也在地球上，便獨自赴巴爾幹半島旅遊。(攝影/何璋健)

骨質密度測量快報名

【記者李穎琪淡水校園報導】健康的身體是心靈的載具！骨質疏鬆是一種常見的慢性疾病，經常聽到有人稍不注意，隨便一個跌倒，就會導致嚴重的骨折，不可不慎。因此衛保組將於 5 月 2、3 日上午 9 時 10 分至 11 時 40 分在海事博物館地下室舉辦「本校教職員生骨質密度測量」活動。衛保組護理師李青怡表示，根據國外的報告指出，提高骨本，能有效預防成年後出現骨質疏鬆的問題。而利用骨質密度檢查，可以加強對自我健康預防，她鼓勵大家多加運動，確保骨骼健康。想知道自己骨質密度者，請上活動報名系統，（網址：http://enroll.tku.edu.tw/）報名至 28 日（週五）。另外，衛保組也將於 5 月 4、5 日舉辦「大二、大三學生抽血」，抽血測量項目為膽固醇、三酸甘油酯、肝功能、腎功能、尿酸。李青怡提醒，檢查當日需空腹，不能吃早餐；測量兩週後，請同學親自到衛保組領取報告單。有興趣的大二、大三同學請上活動報名系統，報名至 5 月 1 日，若對兩活動有任何疑問請洽李青怡，校內分機 2373。

諮輔組泡泡足球促合作

【記者李穎琪淡水校園報導】「團隊合作」不僅在校園中，更甚至在未來職場上，一直都是我們生活中，不可缺少也不斷經歷的生命課題。諮輔組 23 日上午將課程搬至球場，在實踐大學體育館 5 樓籃球場進行具有凝聚力的「Running Ball 一愛的泡泡足球」活動。辦人田偲好說，本校近 50 位同學穿上特製的泡泡球，嗶聲一下，同學即變身為人肉足球，為了搶分在場上結盟並朝對手衝撞，即使跌倒也覺得很好玩，透過刺激競賽拉近陌生距離，現場充滿歡笑聲。參與活動的中文一林同學說：「我知道國外很流行泡泡足球，以前只有在電視上看過，今天自己下场玩，覺得是一場兼具運動又富娛樂的足球賽。」