

# 時間管理真相：事關輕重緩急

【記者胡均芸淡水校園報導】禪學社於 14 日晚間在宮燈教室 H119 邀請到交大資訊科學博士吳智賢談「十倍奉還時間管理術」，曾任美國麻省理工學院旅居科學家的他說明時間管理關乎事情輕重緩急，且有兩重點，一是心想事成的能力，二是找到心中的羅盤，提醒規劃和目標併重，才不會變成時間的奴隸。禪學社社長中文三林幸如說：「培養心理素質很重要，學習高度專注力也能提高效率，當然取捨更是一门功課。」參與人、數學三鄭宴芬說：「講者同時引導我們檢視方向和目標，和以往學到的時間管理方式很不一樣。」

# 童軍 43 團慶皂飛車 發揮創意奔馳校園

【記者陳品婕淡水校園報導】17 日，淡江大學童軍團 43 週年團慶暨剛毅童軍文教基金會 18 週年會慶在同舟廣場開幕，邀請到童軍團主任委員黃文智、剛毅童軍文教基金會董事長許文良及東吳大學淡城奮進童軍團公關蕭宇宏、五虎崗童軍團指導老師陳惠娟等人出席。會中，由黃文智頒發辛勤獎章給 12 名獲獎服務員，現場逾 130 人參與。開幕式後，「皂飛車競賽」登場，以 15 人為一組，共 7 組參賽隊伍，利用現場提供的木板、螺絲、紙箱等材料，在限定時間內組裝及美化，完成一臺無引擎的 DIY 手工飛車。接續比賽，在指定路線中以最快時間走完賽道的隊伍獲勝，評分標準除了速度之外，外觀美化和團隊合作亦列為評分重點。執行長、公行二陳柏豪說：「今年團慶嘗試不一樣的活動，因而有了皂飛車比賽，透過遊戲方式傳遞團隊合作的重要性，雖然製作時間不長，但成品令人驚豔，參與者從幼稚園的學齡兒童到成人都有，看到大家玩得開心，一切辛苦都值得了！」參與人之一、公行一薛惟心說：「由於工作人員不多，籌備和執行過程格外地辛苦，但因為有學長姐們的細心指導，以及夥伴們同心協力，才能順利完成這次的團慶活動。」



(圖/黃文智提供)



# 眾星演唱撩粉好嗨

【記者丁孟暄淡水校園報導】由學生會舉辦的「淡江耶誕城-永無島」音樂島校園演唱會，於 21 日晚間在學生活動中心熱情登場，盧廣仲、陳綺貞、熱狗 (MC HotDog)、李英宏、白目樂隊等巨星歌手接力開唱，吸引約 600 人共度佳節。主持人夏和熙首先炒熱現場氣氛，緊接著白目樂隊帶來「死男夜」等，共兩首衝動力十足的歌曲，主唱高小糕的嘶吼聲震懾全場；李英宏演唱廣為人知的「台北直直撞」，親和力滿滿的臺語歌詞讓台下觀眾忍不住跟著呼喊「我直直撞」；Barry Chen 帶來令人感觸深刻的「保持聯絡」，呼籲大家出社會後要和現在的好朋友保持聯絡；熱狗 (MC HotDog) 帶來「嗨嗨人生」和臺灣饒舌團體兄弟本色的「Fly Out」等 4 首歌曲，全場氣氛嗨到最高點。

本校西語系校友盧廣仲一登場就展現校園高人氣，他分享，「每次回來淡江都有種近鄉情怯的感覺，有很多話想跟你們說，卻又一時不知道該從何說起。」欲言又止的羞澀模樣引起台下同學們會心一笑。盧廣仲演唱「魚仔」一曲時全場齊聲合唱的場面溫馨感人，他同時帶來「100種生活」、「早安，晨之美」、「我愛你」3 首經典歌曲，樸實溫暖的嗓音使人陶醉其中。「房間裡的音樂會」演唱會創下門票 15 秒售罄的人氣歌手陳綺貞也窩心地帶來「After 17」、「小塵埃」、「旅行的意義」等 5 首動聽的歌曲，清澈透亮的歌聲撫慰、溫暖了寒冬中的莘莘學子。法文二江心瑜激動地說：「看到盧廣仲真的感動到哭了！希望他下次再回來母校。」

21 日，歌手盧廣仲 (上排左圖)、陳綺貞 (上排中圖)、熱狗 (上排右圖)、白目樂隊及主唱高小糕 (下排左圖) 等人在學生活動中心熱情接歌開唱。(攝影/劉正君、陳柏儒)

## 活動看板

■ 教學卓越 ■ 淡水 ■ 臺北 ■ 蘭陽

### 淡水校園

| 日期/時間          | 主辦/地點    | 活動名稱                            |
|----------------|----------|---------------------------------|
| 12/26(二) 19:00 | 課外組 Q306 | N 次方計畫-第二屆徵造師甄選說明會 (第二場)        |
| 12/28(四) 10:10 | 海博館四樓    | 影片播放：太平洋：驚濤駭浪 = The Crossing II |
| 12/28(四) 12:00 | B508     | 內容分享-台北戲院館館長阮家真                 |
| 12/30(六) 10:10 | 海博館四樓    | 影片播放：太平洋：驚濤駭浪 = The Crossing II |

## 校園即景 北風與太陽較勁



上週三天氣放晴，受到乾冷型冷氣團影響，淡水氣溫持續偏低，學生們走在校園內禦寒保暖功夫各有一套，口罩不離身。安全組呼籲：「行走不滑機，一路平安抵。」(圖/黃文智提供)

## 西洋劍社獲輔大盃女軍第三

【記者歐陽子海淡水校園報導】西洋劍社於 16、17 日在輔仁大學中庭參加「第 21 屆輔大盃擊劍邀請賽」，與一般校、體育班、市代表隊、前國家隊及教練團等 56 個單位、177 隊以劍會友，本校總計獲女子組軍刀團體第三名、男子組軍刀團體第八名、女子組鈍劍團體第八名、男子組鈍劍團體第八名。西洋劍社社長、經濟三麥潔瑩說：「每年淡江都非常積極參與輔大盃，藉此比賽邀請學長姐們和現役學弟妹共同組隊，亦由前輩帶領後進參賽，達到傳承的意義。現場看到曾經跟順民教練一同出征 1994 年世界青年擊劍賽前國家隊，依然寶刀未老、實力堅強。」



(圖/西洋劍社、擊劍隊提供)

## 國際大使團領生探索台北

【記者廖吟澐淡水校園報導】國際大使團於 16 日舉辦「台北城市探索之旅 city tour」，25 位來自法國、吉里巴斯與臺灣同學走訪新北市立鶯歌陶瓷博物館和老街，了解陶藝藝術、知識及產業。社員們在陶藝教室手作釉上彩和體驗手拉坯，繪製出獨一無二的陶藝品。國際大使團團長、全財管二賴怡安說：「外籍生對於陶器製成過程及手法感到相當新奇，也非常投入製陶，且透過專員導覽、解說陶藝發展史，讓大家對鶯歌也有更深入的認識，成功達到我們舉辦活動的目的了。」最後，團員們前往新北市府前城，體驗歡樂耶誕的氣氛，為活動畫下完美的句點。



國際大使團一行 25 人來到鶯歌體驗手捏陶、釉上彩及陶藝文化。(圖/國際大使團提供)

# 冬至耶誕特輯 師生同享傳統慶團圓

**華僑同學聯誼會 冬至聖誕 Party**  
【記者陳瑞娟淡水校園報導】華僑同學聯誼會於 20 日在同舟廣場舉辦「冬至聖誕 party」，逾 200 名師生齊聚歡慶佳節。國際副校長戴萬欽、國際長李佩華皆出席，戴萬欽致詞表示：「今晚大家的興致很高，同學們也戴上耶誕帽，耶誕氣氛很濃。祝大家冬至、耶誕快樂！」師生欣賞表演之餘，一同享用美味湯圓和食物，共度溫暖晚會。僑聯會會長、國企二張桐然說：「這次活動將華人的傳統節日-冬至傳承下去，並介紹給更多外籍生認識。每逢佳節倍思親，藉此也讓離鄉背井的學生齊聚，一解思鄉之愁。」來自印尼的僑生國企二許喬迪說：「今年冬至和大家一同度過，且看到來自不同國家的同學帶來精彩表演，留下難忘回憶。」  
**6 聯合校友會合辦 舞夜夢迴-聖誕舞會**  
【記者吳婕凌淡水校園報導】中投、北友、嘉雲、南友、彰友、桃友會於 19 日晚間在學生活動中心舉辦「舞夜夢迴-聯合校友會聖誕舞會」，男孩穿著西裝、女孩不畏寒冬換上洋裝出席，透過舞蹈和手環與對方交換聯絡資訊。本次與會人穿戴紅、綠色的任何

物件即可參加抽獎，吸引逾 200 人踴躍參與。本次聖誕舞會以童話故事為主軸，將參與者隨機配對舞伴，透過開場舞和第一支舞的教學，帶動全員隨節拍搖擺舞動，也拉近了彼此距離。活動執行長企管二徐培原、保險二孫曉潔說：「首次集合 6 個校友會辦活動，考驗著大家溝通協調的能力，希望大家玩得盡興！」  
**淡江讚美社 耶誕音樂晚會-禱待有你**  
【記者李羿璇淡水校園報導】讚美社於 20 日晚間在文籀音樂廳舉辦「禱待有你-耶誕音樂晚會」，邀請到入圍 2010 年金曲獎最佳宗教音樂專輯的李祺來校，分享生命故事與音樂，吸引逾 80 人前往聆聽，共同感恩祈福。會中，李祺帶來輕快的「如果沒有你」、「面具」等歌曲，現場與觀眾互動熱絡。讚美社社長、化材四黃鐘權開心地說：「李祺的歌詞很貼近生活，例如愛情觀、家庭、人際關係等，讓我有相同感觸，非常感動。」  
**iPower 社 聖誕手作薑餅屋、薑餅人**  
【記者趙世勳淡水校園報導】20 日，iPower 社舉辦「愛，不「薑」就」-聖誕手作薑餅屋、薑餅人的愛心公益活動，邀請大家在寒冬之際，一同手作餅乾。此次活動吸引 25 位參與

者，參與費用總計收取到新臺幣 5,465 元，經由 iPower 發展中心將全數捐給弱勢家庭兒童。iPower 社社長、歷史三陳勤佳說：「在歡樂團聚的日子裡，透過公益捐助不僅讓參與者玩的開心，也讓心意傳達給孩子心中，使今年聖誕節更有意義與價值！」活動在 iPower 社指導老師古政坤的教導下，大家手作出獨特的薑餅屋與薑餅屋。參與人、全財管一樓嘉豪說：「活動感覺像家庭般溫暖，會持續響應公益。」  
**陸友會 X 烹飪社 冬至暖冬搓湯圓**  
【記者陳瑞娟淡水校園報導】陸友會、烹飪社於 21 日在美食廣場聯合舉辦「冬至暖冬搓湯圓」活動，感受冬日的溫暖，親自體驗搓湯圓的樂趣。陸友會會長、資管二劉添吉說：「為讓陸生在寒冬能感受到陸友會像家一般的溫暖，特地和烹飪社攜手，與臺灣同學交流感情與文化。」活動準備了 60 人份的食材，還準備醃醃湯圓供大家享用。烹飪社副社長、經濟二劉忠俊介紹，「冬至吃湯圓是兩岸中華民俗的體現，藉此機會與陸生一起感受文化、學習搓湯圓技術，盼兩社學員有所交流。」全財管一陳鴻飛說：「藉由玩遊戲獲得的麵粉，在自己手中變成一顆顆湯圓，顯得格外開心！」



華僑同學聯誼會於 20 日在同舟廣場舉辦「冬至聖誕 Party」。(攝影/劉正君)



6 校友會於 19 日在學生活動中心聯合舉辦舞夜夢迴-聖誕舞會。(攝影/廖玲瑋)



淡江讚美社於 20 日在文籀音樂廳舉辦耶誕音樂晚會-禱待有你。(攝影/周舒安)



## 賴主恩談拳擊心路歷程

14 日，自由搏擊社邀請到榮獲 2016 年奧運拳擊世界區資格賽 60 公斤級銅牌得主賴主恩 (上圖右者)，以「用拳擊擦亮生命-賴主恩」為題分享接觸拳擊、成為國手的心路歷程。賴主恩的教練羅向策和拳擊選手麥介恩、潘啓誠亦到場指導，吸引逾 70 人聆聽。賴主恩首先介紹基本拳種分為直拳、勾拳、上擊拳 3 種，從而衍生出多種變化，並說明奧運規則、計分方式及分類等。羅向策分析拳法和打法的應用，「由於人種特質的差異，亞洲人在體格、肌力方面，實在難贏過歐洲人，因此與哈薩克或烏茲別克籍選手應戰時，需要運用速度和腦力思考，進而設計出較為細膩的打法。」隨後由賴主恩、羅向策團隊帶領社員們暖身和示範拳擊，讓大家體驗出拳之餘，也對同學的動作給予專業建議。最後，賴主恩以「忘記背後，努力向前」鼓勵大家勇往直前。自由搏擊社社長、機電三陳立昇說：「這場演講讓大家學到很多技巧，也明白要成為一位好的拳擊手，除了不斷的練習，還要有堅強信念和謙虛心態；一路支持自己的貴人也是不可或缺的。」(文/李羿璇、攝影/劉正君)

## 微光詩展品味漂流手札

【記者陳品婕淡水校園報導】寫一張明信片，期待能漂流到某個人手上！微光現代詩社於 18 日至 22 日在文籀館二樓舉辦「漂流-明信片詩展」，展出 8 件社員創作詩句與攝影結合之作品，以大圖輸出展示明信片，在牆面鋪成一幅幅美麗的風景。展覽配合詩刊《漂流手札》發行，以大型手札為背景，結合詩刊收錄的詩作進行展示，現場推出臉書打卡即贈詩刊的活動，總計吸引 75 人上網打卡。策展人、社長中文三簡妙如說：「詩就像放在漂流瓶中的親筆信，作者將內心話寫成詩作，希望用另一種方式傳遞自己的情感，讓某人讀懂。發行詩刊也像作者擲出瓶中信，期待自己能被讀者理解，曲折而隱諱，這也是詩最有魅力的地方。」觀展的水環三巫晨寧說：「展品隨著詩作內容製作出瓶子、底片和鯨魚等造型，筆跡也不同，讓人對於作品有更多想像，就像某人的手札漂流到文籀館二樓，讓人想停留觀看。」



▲微光現代詩社於上週在文籀館二樓舉辦「漂流-明信片詩展」。(攝影/周舒安)

## 社團期末成發 視聽饗宴



西音期末成發，熱唱不斷電。(攝影/佀廣承)



古箏、國樂合辦期末成發。(攝影/馮子煊)

**西音社成果發表**  
【記者丁孟暄淡水校園報導】用搖滾衝撞寒冬吧！西音社於 19 日晚間在 SG132 舉辦期末成發，驗收這一學期的學習成果，由東城蛇舞、剩粉、Erectile Dysfunction 3 組團體輪番上陣，開場霓虹燈光加上爵士鼓強烈的擊響聲，一下子攫住現場近 40 位觀眾的視覺及聽覺。發表會中，一系列搖滾和重金屬風格的歌曲，有 Oasis 綠洲合唱團的「Don't Look Back

in Anger」、西洋樂團 Killswitch Engage 的「The End of a Heartache」、August Burns Red 的「Beauty in Tragedy」等 6 首，演唱到英國樂團 While She Sleeps 的「Four Walls」時，主唱運管三陳緯翰走向人群與觀眾互動，製造歡樂氣氛。西音社社長、教科三許書瑋說：「以往都是由比較有經驗的社員上台演出，這次難得有大一新進社員願意嘗試，也表現得很好。有些學弟妹們就算沒有上台，也很認真練習，我覺得這點很棒。」英文四葉芷好說，很喜歡 Beauty in Tragedy 的旋律與節奏，舞臺演出很不錯。

**古箏社、國樂社聯合成果發表**  
【記者李欣悅淡水校園報導】古箏社和國樂社於 21 日晚間於文籀音樂廳舉辦聯合成果發表會，兩小時精彩演出 15 首曲目，有熱鬧的「鬧新春」，也有耳熟能詳的「青花瓷」、「菊花台」及「三寸天堂」，另由兩社合奏的「煙花易冷」，總計 37 人登臺，吸引近 50 人聆聽。古箏社社長、西文二陳姍文說：「和國樂社合作是很令人難忘的經驗，謝謝夥伴們和我一同努力、克服大小困難。」國樂社社長、資管二張惠茹說：「古箏社社長十分細心，此次合作十分愉快，期待未來有更多合作機會。」

和國樂社二胡部合奏的古箏社員、英文三黃郁芳說：「這是我首次和非古箏樂器合奏，由於兩者拍點不同，練習時偶爾會出現不協調的情況，幸好很快找到默契，這次的演出是一次美好回憶！」觀眾中文二李虹燕說：「感覺新社員演奏有點緊張，還好表情很鎮定。兩社合奏的曲目非常好聽，且演奏者穿著正裝，看的出來對演出十分重視。」