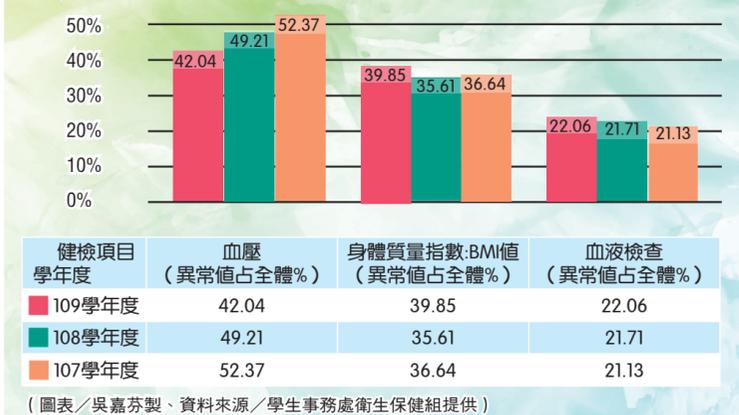




逾四成新生體檢血壓異常亮警訊

107 至 109 學年度新生健康檢查異常統計表



免費健檢及流感疫苗施打照顧你我健康



▲護理師幫教職員量測血壓，並給予衛教諮詢及建議。(攝影/鄒鈺綺)

【記者姜雅馨淡水校園報導】學生事務處衛生保健組為協助本校專任、退休教職員工做好健康自主管理，以期「早期發現、早期治療」，預防疾病發生、規劃健康促進活動等，於11月13日上午8至11時，在學生活動中心舉辦「109學年度教職員工到校健康檢查」，共117位教職員工參與，另提供「109年度季節性流行性感冒疫苗接種」，共計216人施打。

本校補助專任、退休教職員工每2學年1次健康檢查，除可報名在校內進行檢查，也可依規定事先知會衛保組，與本校簽約之健檢機構預約，自行前往健檢。本次活動由恩權醫院到校

健檢，一般項目包含測量身高、腰圍、體重、血壓、尿液、抽血、超音波、X光檢查，預防肝功能異常、急性慢性腎炎、痛風等相關疾病發生，並規劃醫師問診專區，由專業人員給予教職員工衛教諮詢、建議，教職員也可依自身需求加選自費檢查項目。

此次施打季節性流行性感冒疫苗分公費、自費兩種：65歲以上成人、患有糖尿病、慢性肝病、罕見疾病、重大傷患、孕婦、6個月內嬰兒之父母等高风险者，可持相關證明文件申請公費施打；學校另爭取75劑疫苗，故施打上限增至225人，若無符合公費申請者，可自費施打，預防流行性感冒發生，保護自身健康。

行政副校長莊希聖蒞臨現場參與體檢，她分享自己擔任人力資源處人資長起，即報名每2學年1次的教職員工體檢，養成良好習慣，鼓勵學校教職員工一同參加。產經系林老師表示，因為自己有定期檢查觀念，所以每兩年都會來參加學校舉辦的健檢活動；西語四李亭儀則說，在電視新聞上看到疫苗開始施打的報導，又得知可以就近在學校施打，所以選擇自費參加此活動。

登峰女傑江秀真暢談辦學夢想

【記者黃律淡淡水校園報導】體育教學與活動組於11月11日中午在守謙國際會議中心HC105舉辦教學研習活動，現場邀請到臺灣首位攀完世界七大峰的女性登山家江秀真帶來精彩的演講。這次演講也是繼其生命首部曲《挑戰，巔峰之後》事隔兩年再來本校演講，特地以《十年一講，為夢想》為主軸，為本校師生帶來她第1288場演講。

望終於在2016年的暑假實現了，此「福爾摩沙山城嚮導登山學校」建於臺中市玉山私立高中，讓山野教育自小就能落實。「行動，就能打開生命視野」是江秀真一直教育給孩子的信念。當困難被打碎之後，成功就能變得簡單！鼓勵學生勇敢執行目標，完成自己的想法。



▲體育活動組邀請到臺灣首位攀完世界七大峰的女性登山家江秀真演講。(攝影/蔡依儀)

曾在1995年及2009年兩度自南側與北側登上聖母峰的江秀真認為，臺灣對於大自然的印象已經從原來的禁山禁水升級到了懼山懼水，而這一切的原因在於臺灣沒有分析發生山難的因素，只是一味的報導山難的新聞，除了讓一般民眾恐懼山水，也使得悲劇一再的重複發生。因此，江秀真多年巡迴各大校園演講，就是希望能創建臺灣第一個登山學校，讓這個學校不僅可以培訓菁英好手，也能使臺灣人對於山林有一個基礎的概念。這個讓她奔走多年的願

國企四張開聞 校園話題人物

【記者林禹彰專訪】「我覺得自己很幸運，擁有這麼多幫助我的人，讓我能夠在臺灣學習到很多事情，也體驗到許多不同經歷。」來自馬來西亞的國企四張開聞，離鄉背井來到淡江大學讀書，為了不讓家人承受過多的負擔，利用暑假時間到南投農地打工，僅僅一個月收入高達八萬元。

透過相同來自馬來西亞的學長引介之下，接連兩年都到南投育苗場打工賺取零用錢貼補自身學費及生活費，每天早上還5時就起床，短暫享用早點後，5時30分就要開始一天的工作，在育苗場必須將稻米的幼苗培育至苗圃裡，進行插秧、排秧、捲秧等步驟，將一株一株的秧苗整齊齊的排列在盤片上，爾後，必須將它們捆成一捲一捲，才能送上各地農場派來的貨車，到臺灣各農地進行耕作，「我覺得那片農地應該跟淡江大學差不多大！」張開聞每天彎著腰進行工作，要花一整個早上與夥伴齊力完成整片田地，中午休息過後並非結束，

馬國男孩前進南投體驗農家樂

度過中午最炎熱的時光後，下午還要進工廠進行作業，要有人力緊盯著機器運作，才不會有疏失。

張開聞說：「印象最深刻的一次是，我加班到晚上九點多，因為有四輛來自花蓮的大卡車，因為實在太遙遠導致他非常晚抵達這邊，就必須配合他的時間，還需要把秧苗搬運上去。」他打趣的接著說：「我能賺到這麼多都是靠加班來的。」但他非但不覺得辛苦，反而覺得這是一趟令人印象深刻的經驗。除了這次工作以外，其實他還做過許多打工，像是校內工讀擔任水電工也令他收穫很多，雖然水電是自己一開始完全不擅長的領域，但跟著總務處的人員一步一步的學習，他也學到很多關於水管、換燈泡等等需要注意的小細節。

做過許多工作的他，不認為自

【記者姜雅馨淡水校園報導】109學年度新生健檢報告出爐！本次受檢總人數為4682人，女生2512人、男生2170人。據學務處衛生保健組資料顯示，今年新生健檢異常前三高項目、比率，依序為血壓42.04%、身體質量指數(BMI值)39.85%、血液檢查22.06%。

在血壓部分，正常血壓的收縮壓、舒張壓分別應小於120mmHg、80mmHg，應定期量血壓，隨氣溫變化增減衣物，戒酒、戒菸，保持心情愉悅，養成良好運動習慣。

BMI檢查項目中，今年總人數落於正常範圍(18-24)的比例為60.15%，過輕範圍(小於18)的比例為14.19%、過重範圍(24-27)的比例為12.93%、肥胖範圍(大於27)的比例為12.72%，均比去年11.72%、12.63%、11.26%略幅成長；今年體重異常人數有1868人，較去年1571人略增加。體重過重、肥胖為糖尿病、心

血管疾病、惡性腫瘤等慢性疾病之主要風險因素，若有飲食、減重計畫應先諮詢專業意見，以追求健康體態為目標。

在血液檢查中，若是過重、肥胖者，常合併有膽固醇過高症狀，易造成心肌梗塞、高血壓、腦中風等心血管疾病，依美國國家膽固醇教育計畫所述，血中總膽固醇達240mg/dl(毫克/分升)為過高、200至239mg/dl謂之邊緣型高膽固醇血症、低於200mg/dl為可接受之正常範圍，若要維持正常膽固醇含量，應減少高飽和脂肪食物攝取、控制體重，每週至少3次運動、每次運動至少30分鐘。

衛保組勞工健康服務護理人員李青怡說明，本學期會持續追蹤學生有無回診紀錄，下學期也會規劃相關講座，學生如有任何問題或需求，歡迎至衛生保健組諮詢。

交安宣導體驗視線死角及內輪差

【記者李佩芸淡水校園報導】「交通安全暨法規宣導活動」於11月11日上午10時至12時舉辦，在行政大樓公車紅28旁進行實作演練，之後到鐘靈化學館C013進行簡報說明，參與學生有中文一、機械一、管科一共有105位。

板橋監理站工作人員先介紹關於大型交通工具的「視線死角」，由於大型交通工具的駕駛位置太高，很容易產生視線死角，這次活動以公車為實例在公車前後鋪上墊子並放置機車與腳踏車，再讓同學依序坐上駕駛座，讓同學能夠更加親身體驗公車的「視線死角」。接著再介紹大型交通工具的「內輪差」，向同學展示若公車轉彎時，同學會以為不會撞到自己，但由於「內輪差」，反而是會造成危險的，所以在路上行駛時，盡量與大型交通工具保持安全



▲「交通安全暨法規宣導活動」於11月11日公車紅28旁進行實作演練，同學到公車上駕駛座及在車外體驗視線死角。(攝影/吳嘉芬)

原住民文化國際志工智財權租屋常識講座

【記者林雨靜淡水校園報導】源社於11月5日晚間7時舉辦原住民文化系列講座-「異鄉何去何從-族群文化的認同」，邀請阿美族知名公眾人物馬羅·比吼Mayaw Biho到場分享。

馬羅從舉出大魯閣香蕉飯、布農族的樹豆豬蹄、阿美族的搖搖飯等，訪問觀眾食用心得及其特殊性；再來分享自己的原住民名字被賦予的獨特意義。

主辦人、德文三盧冠霖表示，這系列講座是為了讓在校的原住民學生能找到族群認同感，透過講座跟講師分享的力量讓大家更能喜愛自己的文化。



▲源社於11月5日晚間7時舉辦原住民文化系列講座，邀請阿美族 Mayaw Biho 到場分享。(攝影/林雨靜)

【記者周亭好淡水校園報導】國際大使團於11月5日晚間7時在B119邀請李淇加以「千里之相會-國際志工講座」為題分享自身服務經驗，提供有志參加國際志工的同學參與門路。

目前就讀世新大學新聞系四年級的李淇加，多次以國際志工的服務，遠赴各國偏鄉服務。李淇加向同學們講述了赴斯里蘭卡參與國際工作的經驗，她將主要重心放在教育當地學生，為此，國際志工必須了解當地地理和歷史，從中找出社會問題，以訂定教學計畫。

由於目前疫情所致，全球只有臺灣能辦理國際工作的計畫，她也向學生們提供臺灣計畫的服務組織「耕水小子」。

聽眾、管科三郭怡君表示，她一直想嘗試國際志工，聽完這場講座，更能讓她知道該如

何評估與選擇適合自己的管道。

【記者葉語不淡水校園報導】由課外組主辦於11月2月在SG319舉辦「智慧財產權宣講講座-社團活動中常見的著作權問題」，邀請米里國際科技法律事務所林正杰律師進行演講。

舉辦此演講的目的是期望透過演講內容讓社團同學了解在辦理活動中需要注意的著作權知識，如圖像授權、音樂版權，避免在活動過程中誤觸法律。講師提供了許多生活案例解釋著作權的適用範圍與辦法的實際情況，也讓我們知道教科書影印的合理使用範圍、課堂上播放影片之著作權問題、上傳相片、音樂到網路須注意之事項相關責任，讓我們了解其中的實用性與合理使用的判斷。

課外組組員劉雲齊表示，很高興舉辦這個講座讓對智財權有興趣的同學及同事，律師在現場即能回覆解答。另外，也說明這個講座每年都會舉辦，這次主題是針對各社團在辦活動中，多採新媒體方式如Youtube或FB等網路平臺，以影片、照片或音樂來宣傳活動，提醒大家務必經過同意或授權才能播放。

軍訓室辦講座宣講租屋大小事

【記者林靖淡淡水校園報導】軍訓室於11月9日下午在Q409舉辦「109年房東座談會，租屋法律常識及糾紛處理，消防安全講座」，由教官陳華華主持，邀請了淡水警察局、消防分隊、地政事務所、新北市政府工務局、淡水區公所工務課及崔媽媽基金會參加座談會。

學務長武士戎在開場時表示，希望透過這次房東座談會，可以讓學生有安全的租屋環境，以及友善的賃居關係。接著由崔媽媽基金會的法律服務組長曹筱筠，向大家介紹已在109年9月1日實施的六項新版住宅租賃契約，以及內政部新修正的「住宅租賃定型化契約應記載及不得記載事項」及「住宅租賃契約約定及不得約定事項」。

已經來參加座談會8年的房東陳小姐分享，對於曹筱筠的解說，每次都覺得非常精闢易懂，且總是能抓住重點，點出自己本來沒想到的問題。而這次也讓她更加感受到學校對於學生租賃房屋的重視。

學生圖館溫書迎戰期中考

本學期期中考試週於11月16日至22日舉行，同時大學日間部也恢復以往統一排考模式。由於嚴重特殊性傳染肺炎疫情持續，覺生紀念圖書館座區位仍然全面實施防疫間隔，同學們以梅花座的形式在館內各樓層和自習室用功讀書、專心備考。

另外，此次考試也要求同學們在應考期間，必須全程配戴口罩，經屢勸不配合者將登記備查。航太四廖人安表示：「雖然考試週要準備的科目很多，但因為有考試小表可以讓我參考，不用像上學期老師自行排考還要另外記下每科的考試時間，真的非常方便。」(文、攝影/游彤彤)

活動看板

| 日期/時間 | 主辦/地點 | 活動名稱 |
|----------------|------------|----------------------------|
| 11/24(二) 19:30 | 諮詢中心 L209 | 你可以放下手機看我演出?當心上囉-三語事劇團即興演出 |
| 11/27(五) 13:45 | 諮詢中心 HC301 | 愛與被愛都是學問-愛情探索工作坊 |

氣球遊樂園等你來紓壓

【記者林靖淡淡水校園報導】造型氣球社將於11月23日至27日上午10時至下午4時，在SG122舉辦連續五天的「氣球遊樂園」活動，採現場報名制。活動中，每人限時一分鐘，在大型球池中找到有編號的氣球，並憑編號兌換，獎品有藍芽音響、小米盒子、微光兌換券、MAC口紅、CLARINS唇油、威秀電影券等其他多項獎品，歡迎大家一起來同歡。周邊還有設置用氣球裝飾的網美牆，同學們在玩遊戲之餘，可以拍照打卡。而在27日會有紓壓活動，被抽到的幸運兒將可以踩球池裡的氣球，獲得紓壓感，此項活動則是採線上報名制，報名連結將貼在造型氣球社的海報上。

社長、資工二吳思淵表示，這個大型活動是本社已經持續3、4年的傳統，希望大家能夠在期中考後，帶著朋友們一起在氣球海中遊玩，並且得到紓壓。

守護校安學務處推視訊報案APP

【記者李佩芸淡水校園報導】由於近期南部大學刑事案件，校園安全成為人人關心的焦點，本校學生事務處更是呼籲同學與境外生校園安全的五項觀念，分別為上學勿單獨太早到校，放學不要太晚離開校園，儘量結伴同行或由家人陪同，不出沒深小巷或人煙罕至的地方及進出危險場所、配合學校作息時間，課餘時間避免單獨留在教室，避免到校園偏僻死角、課後活動之教室應集中配置，在校遇陌生人或可疑人物，立即與師長說明、遇陌生人問路可熱心告知，但不必親自引導前往，應隨時注意自身安全、在校外發現陌生人跟蹤，應快速跑至較多人多的地方或周邊商店，並大聲喊叫，吸引其他人的注意，尋求協助。

學生事務處也建議同學們安裝「110視訊報案APP」至手機，「110視訊報案APP」是警政署推出的報案軟體，能夠即時視訊或文字報案，讓警察能夠看到即時的影像紀錄並蒐證，讓警方無法及時伸出援手。

校安人員王裕梓表示：「我們最近在統整所有學校裡與周邊比較危險與黑暗的地方與路段，也提醒同學安裝淡江生活中有即時通報系統、下載110報案電話、求救APP。」

若有緊急狀況發生請同學立即通報110，亦即時通知本校校安中心24小時服務(專線電話：26222173、校內分機：2256)。

奇博董座黃鐘峰勉學子創新

【記者陳律淡淡水校園報導】土系於11月9日下午在E787邀請奇博科技股份有限公司董事長黃鐘峰說明「職場工作經驗分享」，由土木系教授張德文、副教授劉明仁接待，會後由劉明仁頒發感謝狀。張德文表示，在同學即將邁入職場之際，透過業師經驗分享，希望幫助同學了解業界發展，思考自己未來的就職方向，為自己生涯規劃提前先做好準備。

黃鐘峰之前擔任從宏碁股份有限公司台灣區總經理，於2016年自宏碁退休後看準物聯網(IoT)商機受邀加入奇博科技，該公司的光纖感測防災監測技術獨步全球，成功研發近20種的感測器，協助政府單位進行相關檢測，近期完成曾文水庫進水口結構安全監測案。他以自身的工作經驗，勉勵學子勇於挑戰並創新。土木四楊東晏在聽過這場演講認為，感覺獲益良多，希望自己可以多應用所學，累積相關經驗後，在職場上有所發揮。