1126期 畢業季

◀校園裡綻放的鳳凰花，祝福所有畢業生一帆風順。（圖／本報資料照）

畢業生四大獎項受獎代表齊祝福

【本報訊】今年因疫情嚴峻，無法舉辦實體畢業典禮，本校採線上直播方式舉行。典禮中將頒發畢業生四大獎項：學業獎、操行獎、服務獎及體育獎，受獎代表分別爲西語四郭佩如、機械四廖彥翔、國企四侯柔羽及法文四李柏炫。本報特別訪問這4位同學，談談對母校的感念。

（圖／郭佩如提供）

學業獎 郭佩如

大一上學期因課業跟不上進度，考試成績不理想，所以選擇休學。沉澱半年後，決定復學再挑戰一次。復學後，我建立 3 個學習原則。「先求有，再求好，後求多」：先讀懂課本和上課內容，再要求自己精熟，最後才廣泛汲取相關知識。「慢慢來比較快」：學習語言沒有捷徑，一開始看似進度緩慢，卻是累積實力的重要過程，基礎打穩了，後面的路就會好走很多！「複雜變簡單，簡單變複雜」：理解複雜的概念後，把它精簡成自己的話；而簡單的概念，就延伸相關的概念。遵循這 3 原則後，不但減輕學習壓力，也讓我對西語產生興趣，主動預習、尋找課外學習資源，大大提升我的學習表現，產生良性循環。

謝謝淡江提供這麼好的學習環境。我想告訴學弟妹，迷惘並不可怕，那只是認識自己的過程。給自己一次機會，爲自己的夢想全力以赴吧！也許沒辦法心想事成，但至少不留遺憾。

操行獎 廖彥翔

在參與每個活動時，都以最認眞的態度去完成。我參加的社團和擔任職位相當多，大一至大四都擔任班代。大二擔任班代時，還同時擔任系學會的總務及社團的執行秘書，當時要籌備宿營、處理社團活動及班上訂書的事，很忙碌但充實。建議學弟妹，幹部擔任一個就好。

我覺得做每件事情都是一種學習。擔任班代時，常要與系辦、教授、以及外面的廠商溝通，4 年下來，與人的相處能力提升不少，處理事情的技巧也進步許多。至於擔任社團幹部，我覺得體驗社團對於大學生是不可或缺的，一起努力辦活動的熱情，爲給大家帶來最好成果而不求回報的付出，都是出社會後難感受到的。

大學 4 年轉眼之間就過去了，不要浪費在大學的每一分每一秒，希望學弟妹要珍惜每一個時光，好好把握這 4 年，過個充實的大學生活。

（圖／侯柔羽提供）

服務獎 侯柔羽

大一參加服務性社團「樸毅青年團」，讓我更認識「服務」。服務並非想像中去陪小孩玩這麼簡單，例如服務對象、服務需求、服務成效，這些都是要透過服務的前、中、後不斷的檢視以及審愼評估。大一及大二在樸毅青年團共出過 4 次服務隊，擔任過組員、組長、執行秘書以及隊長，每一次的服務過程都有不一樣的成長及感動。大三及大四加入淡海同舟團隊，舉辦各樣的活動、研習會給社團幹部及負責人，將自己的經驗傳承給淡江社團的學弟妹，這是很有意義的事。

感謝這一路上給過我鼓勵和支持的人，一起打拚的團隊夥伴，總是給予我們方向的課外活動輔導組大哥大姐們。這 4 年來的轉變，讓我從不敢上臺講話變成能夠面對大場面，感謝自己當初勇敢的跨出舒適圈。希望學弟妹面對未來也能不要害怕，勇敢的踏出去，相信你們都能實現自己的夢想。

（圖／李柏炫提供）

體育獎 李柏炫

我從小學三年級就開始接觸跆拳道，過程中拿過無數次比賽的獎牌。曾拿下全中運金牌、全國青少年金牌、全中錦金牌以及當選 2015 亞洲青少年國手等，但重要的不只是得獎，而是這些經歷帶給我一個難忘且豐富的人生回憶。大學 4 年，也順利拿下 108 及 109 年的全大運金牌。對我來說，成績只是一時的榮耀，而回憶以及爲目標付出努力後所獲得的成功果實，更是難能可貴。

很榮幸能夠在衆多優秀的運動選手中獲選爲體育獎的受獎代表，感謝校隊教練王元聖教授的極力推薦，更感謝學校給予我的肯定。我想讓大家知道：淡江大學有許多運動員一直在爲自己的目標流血流汗的努力著，希望能夠給這些運動員一個掌聲，也希望運動員都能當自己心中的受獎代表，給所有獲獎同學一個致敬。

加入跆拳道校隊這個大家庭是最我正確的決定。每個人對於跆拳的衝勁以及努力，我覺得都稱得上是專業運動員該有的態度。感謝一路上教導且幫助過我的老師以及朋友們。最後想對每一位畢業生說：「畢業快樂！」

因疫情延燒影響，今年的畢業典禮採線上直播方式舉行。空蕩蕩的校園裡，沒有畢業生，只有象徵離情依依的鳳凰花，仍然堅守崗位欣然綻放，祝福所有的畢業生前程似錦、鵬程萬里。（文／張瑜倫）

畢業生榮譽榜

學業獎

中文系曾代傳、中文系葉美美、歷史系張耘瑄、資圖系蔡定璇、大傳系廖又弘、資傳系吳若慈、數學系蔡昕瑋、數學系李筠薇、物理系王家成、物理系陳昱如、化學系邱軍豪、化學系郭珮慈、尖端材料科學學程黃茵洛、建築系邱雅彥、土木系張致唯、土木系余靜玟、水環系吳治緯、水環系何姿萱、機械系黃鈺雯、機械系連埃利、化材系吳峻瑋、電機系楊育涵、電機系吳　尹、電機系趙雨欽、電機系楊鎧蔚、資工系馬光漢、資工系鄭聖叡、航太系陳胤傑、國企系郭庭溦、國企系何德廷、國企系蔡旺庭、財金系賀雨璇、財金系李翊安、風保系何旻倫、產經系張毓文、經濟系吳茂嘉、企管系溫佳蓉、企管系陳立慶、會計系羅敏嘉、統計系呂亮葳、統計系吳聲志、資管系呂韋慷、運管系謝芷瑄、公行系林中聖、公行系劉肇堂、管科系鍾秉軒、全財管學程艾喬娜、英文系朱珩瑄、英文系吳家慈、西語系郭佩如、法文系邱叡恩、德文系陳南希、日文系鈴木隆弘、日文系兪郁君、俄文系黃群祐、外交系吳靖穗、教科系陳莉文、資創系王彤云、資創系李宜軒、觀光系林沛萱、語言系李媛荻、政經系李　察

操行獎

中文系黃筱婷、中文系葉美美、歷史系黃嘉琪、資圖系毛怡蘋、大傳系林雨荷、資傳系吳姿潔、數學系胡祐華、數學系黃筱諠、物理系李俊廷、物理系曹　泉、化學系康佑恩、化學系林頌祈、土木系郭紘碩、土木系張說揚、水環系高偉翔、水環系辜鎮遠、機械系關靖霖、機械系廖彥翔、化材系陳亭儒、電機系周孟寬、電機系邱貫綸、電機系趙貞皓、電機系楊鎧蔚、資工系陳泉豪、資工系鄭聖叡、航太系游晞彤、國企系張開聞、國企系高翊庭、國企系陶昱蓉、財金系林宛儒、財金系康立志、風保系高翊翔、產經系邱品璇、經濟系易青青、企管系謝宜萱、企管系李泓逸、會計系陳容佩、統計系李聖元、統計系王竣威、資管系孫　譽、運管系楊舜元、公行系林雨萱、公行系紀仲恩、管科系林峻葳、全財管學程呂亭芬、英文系曾煒友、英文系陳韋喆、西語系劉育慈、法文系何欣芸、德文系謝舒淇、日文系楊士賢、日文系林育萱、俄文系王新元、外交系游雅雯、教科系徐笠揚、資創系蘇宣宇、資創系張文馨、觀光系熊云綺、語言系董羽容、政經系林佐安

服務獎

資傳系林家綺、化學系張雅智、電機系林鼎証、電機系劉誌灝、航太系陶暐堃、國企系侯柔羽、財金系宋芷辰、資管系林君如、公行系馮靖婷、管科系李尚澤、英文系陳羽庭、西語系李姿儀、日文系陳育湄、教科系陳毓姍

體育獎

大傳系邱宇凡、土木系林冠廷、土木系賴彥如、水環系林俊良、機械系陳偉健、化材系黃常倫、化材系施弘盆、電機系張家瑋、電機系陳韋翰、資工系邱繼弘、航太系蔡東霖、國企系衛亞翰、國企系涂政聿、國企系包天祺、財金系林方捷、產經系黃麟翔、企管系包旻睿、企管系陳維漢、會計系郭亮吟、會計系顏稟修、資管系李旻軒、公行系林中聖、英文系蔡佳蓉、西語系謝佳穎、法文系李柏炫、日文系吉田秋平、教科系賴延恩、教科系劉子寬、教科系陳　湘、觀光系施成儒

學務處體育處護健康齊防疫

【本報訊】疫情嚴峻的當下，學校實施遠端學習、各級單位人員採分組辦公，除了行政上的因應外，我們還可以做些什麼來防疫呢？學生事務處衛生保健組、諮商職涯暨學習發展輔導中心、體育事務處均提出保護身心健康的方法，鼓勵大家全力防疫。

衛保組提出5大招提升防護力基本功。「均衡飲食」，每天按適當比例攝取六大類食物（包括全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類及堅果種子類等）。「維持規律運動」，成人應規律的進行中等費力身體活動，且每週累計至少要150分鐘。「避免熬夜及睡眠不足」，優質且足夠的睡眠能提升免疫力、提高專注力。「盡量減低壓力，學習紓壓」，長期面對壓力，容易讓抵抗力減弱。「減少被感染的機會」，注意個人、飲食及環境衛生，減少與病原體接觸，降低罹病風險。

諮輔中心推行心理健康操，目前學生雖難以到校進行諮商輔導，爲能繼續照顧學生的心理狀況，建議防疫期間可使用「心理健康操」心理諮詢信箱，以信件取代面對面的方式來進行諮商輔導，愛護身體之餘也要照顧好心理健康。學生可談談心事、困擾或疑惑。無論是自我瞭解、學習適應、生涯探索、情感困擾、家庭困擾、一般人際關係、情緒管理與壓力調適、心理疾病諮詢等問題，都會由專業的心理輔導老師回信。信件全程皆以密件謹愼處理，學生可以安心使用。若爲急迫性的狀況，仍可申請至諮輔中心直接諮詢。

不論遠端學習或遠端上班，在家也要好好做運動，持續鍛鍊增強免疫力來對抗病毒！體育處Facebook粉絲專頁推出一系列短片，由體育處講師郭馥滋示範的「核心肌群訓練」、「坐姿肌力運動」、「坐姿伸展運動」，以及助理教授吳詩薇的「E起來運動Stay Fit at Home」，從無裝備的「暖身」、「下肢訓練」、「高強度間歇心肺訓練」、以及「30分鐘全身性高強度間歇訓練」。體育教學與活動組組長黃谷臣鼓勵防疫在家者，可以連線觀看並跟著老師一起進行居家運動，以提升自身免疫力來對抗病毒。但也提醒須評估自身體力狀況，若遇強度較高的運動，請量力而爲。

▲體育處邀請大家E起來運動，增強免疫力，對抗病毒。（圖／體育事務處提供）

畢業學子暖心謝師

【本報訊】學校自5月15日起至學期末實施全校遠端學習，因此大家都沒有機會和同學們面對面的互道珍重，更無法跟老師當面說聲謝謝。只能將感謝與祝福化爲文字，希望老師們能感受到這群畢業學子誠心的謝意。

中文四鄭少玲：我要向謝旻琪老師致謝，您的課程讓我對文人及其作品、心態歷程，甚至整個大環境有更全面而細膩的認識和思考。我初次的繪本創作，在老師的指導下，收穫許多，平日您對我們的多般照顧，由衷感謝！

大傳四林雨荷：今年因爲疫情而取消實體畢業展覽及畢業典禮，心中充滿感慨。謝謝大傳系師長的教導，在畢業製作給予的支持、鼓勵與建議。尤其在展覽前夕，配合防疫政策的異動，陪我們做出所有重要的決定，謝謝您們！

大傳四林渝萱：感謝指導我完成畢業專題的蔡蕙如老師。這一年來老師帶領我們籌辦畢展，在選擇採訪對象、選擇議題面向給予全組很大的啓發。也感謝淡江時報的編輯們，一進時報編輯就記得我的名字，也教我寫新聞、採訪，讓我學到很多，能待在時報眞的很幸運！

機械四廖英圻：謝謝機械系老師們細心的教導，讓我在大學4年中有著突飛猛進的成長，謝謝每位老師的用心良苦。特別感謝何金新老師與簡坤誠老師，每次與老師討論都收穫甚多。謝謝系上老師的教導，如今我將帶著滿滿的成果迎向未來，期待再次相見。

國企四郭庭溦：這4年來，我學習到很多，除了科目的專業知識外，也學到待人處事的道理。非常感謝我在淡江遇到的每一位教授，未來我也將運用自己在淡江所學來完成自己的理想，並盡我所能回饋給社會。

西語四林禹彣：很感謝教導會話課程的卓忠宏老師，總是鼓勵我們以興趣去培養學語言的熱情，謝謝西語系的老師總是熱情如火且相當有耐心，讓我銘記在心。感謝淡江時報，讓我找到喜歡的事情，能在時報實現。

戰略碩二曲姵蓉：感謝老師對於我們的疑問都耐心地解釋和回答。我們用「痛並快樂著」來形容自己的日常。痛是因爲在廣大學海奮力掙扎，快樂是因爲有老師的指引，有同學共同學習。戰略所的老師對教學無比熱情，對於學術、就業與人生的疑問，都不吝解答，讓我的研究所生活倍感溫暖。

微軟授權應屆畢業生 免費下載軟體

【張瑜倫淡水校園報導】本校提供畢業生下載「微軟校園授權學生版軟體」，限畢業一年內完成註冊及下載，逾期即喪失資格。109 學年度畢業生註冊有效期限自 2021 年 8 月 1 日起至 2022 年 7 月 31 日止，以校級 email 帳號進行註冊後，即可線上免費訂購及下載 Windows 與 Office 最新版，並可取得對應的授權序號。

資訊處專案發展組組長徐翔龍說明，每一帳號僅能下載軟體 1 次，在校同學（含延畢生）請勿使用本項服務，以免畢業時不能下載最新版軟體。提醒同學務必更改校級信箱的密碼，以免信箱被盜用而喪失這免費下載軟體的福利。應屆畢業生收到通知信，請儘快完成註冊；註冊成功第一次登入起，限 30 天內必須完成下載軟體，請先自行備份軟體與產品金鑰，同時軟體限安裝於一臺個人電腦，序號啓動次數限制 3 次，由個人自行保管，若遺失無法補發。

軟體提供不同語言版本，但僅能選擇一種語言版本下載，且 Windows 作業系統爲升級版（Upgrade）需有合法舊版作業系統（或 OEM 版）才能升級。歡迎畢業生連結至「微軟 ESD 電子軟體下載平台」（網址：https://tku.onthehub.com/ ）。

緊急紓困補助受理申請

【記者李佩芸淡水校園報導】本校依「教育部協助大專校院因應嚴重特殊傳染性肺炎影響衝擊補助申請須知」辦理，協助符合申請資格的學生申請緊急紓困金或校外住宿津貼補助。

緊急紓困助學金，學生資格爲具本校學籍之本國籍學生，於5月1日至7月31日期間，學生本人及家長或監護人因受嚴重特殊傳染性肺炎影響，發生失業、減班、停業、無薪假及衛政機關通報確診者，即可依申請條件提供相關證明文件提出申請。

受疫情影響學生若同時符合大專校院弱勢學生助學計畫及本緊急紓困助學金或校外住宿租金補貼者，由學生自行選擇最有利條件擇一申請，不得重複請領。若已申請109學年度第2學期校外住宿租金補貼者，不得再申請本因應疫情影響校外住宿租金紓困補貼，但可申請緊急紓困助學金（金額較高）。申請時間至8月31日止。緊急紓困業務請洽B402生活輔導組書記周玟妤，校外住宿租金紓困補貼相關事宜請洽軍訓室賃居服務中心執行秘書陳肇華。

資圖四張維心 校園話題人物

富邦練習生盼編舞專業獲肯定

【記者林禹彣專訪】「不只是希望自己的能力被看見，更期盼所有編舞的人都能受到重視。」身爲舞蹈研習社第48屆社長的資圖四張維心，現爲Fubon Angels 富邦啦啦隊練習生，更是韓國勵齊女孩台北隊的成員，身兼多職的她，還是一名開班教授KPOP與JAZZ的舞蹈老師。每天忙碌於課業與演出外，其實內心抱有遠大的理想。

▲張維心爲富邦啦啦隊練習生，期望舞蹈者與編舞者的專業能受到重視。（圖／張維心提供）

張維心從小就對舞蹈有很大的熱情，5歲時開始接觸民俗舞與芭蕾舞，知道自己非常享受在舞臺上的感覺，父母親也都不遺餘力的栽培她學習。小學時轉換跑道，學習國標舞，一路在跳舞上鑽研摸索。「國高中期間爲了考試升學，停止練舞一段時間，但知道自己對跳舞這件事還是無法放棄。」回想起當時爲了跳舞，一考完試就想回到舞蹈的懷抱，自己去拜師學藝，度過了一段追趕進度的陣痛期。因爲多年沒接觸各種舞蹈，讓她再度投入時，花費了很大一段心血才讓身體重新適應節奏。接下舞研社社長一職，除了讓她在舞技上有所進步，更學到了許多技能，包括如何規劃演出、累積人脈以及解決問題的能力。

在富邦啦啦隊的甄選過程，其實經歷過失敗，但經由不斷的反省與成長，最後成爲練習生的一員。不過挑戰才剛開始，除了要熟記各種舞蹈、應援歌曲外，也要學習臨場反應，並與觀衆互動。一次表演可能超過30首曲目，面對鏡頭更要保持笑容，舉手投足更放大在大衆的目光之下，除了舞技的增強，心中的抗壓能力也成爲重要的課題。

畢業前夕，張維心也一直努力投入教學。自己帶班授課外，更不忘增進自己的實力，時常接下舞蹈演出，儘管是臨時提槍上陣，也不放棄任何一次機會。「每一次別人給我的機會，都是成長的養分，好好把握才是最重要的。」即使過程艱辛，跌跌撞撞，也都笑著去面對每一次的挑戰。

在跳舞的這幾年，除了努力實現自己的理想外，張維心更希望舞蹈者與編舞者更受到重視。「一首歌曲產出後，會把編曲、作詞者寫在影片上，但背後其實還有一群編舞者與舞群努力過後的心血結晶。如果未來有機會爲舞蹈界付出一己之力，我想要讓這群隱身的人能夠讓大衆看見，並且受到肯定。」即使目前僅能盡一點棉薄之力，仍然想著如何突破現有的束縛，創造更符合自己理想的未來，持續在舞臺上發光發熱。

2021 化材週 線上抽獎送好禮

【記者朱映嫻淡水校園報導】2021年化材週因受嚴重特殊傳染性肺炎疫情影響，原訂5月17至20日舉辦的活動，改6月2至8日在線上舉行。在Instagram社群媒體上與閱聽衆互動，並進行iPad第八代、雅西卡底片相機等8個獎項抽獎，最後由化材系周同學得到iPad第八代最大獎。活動中亦舉辦第49屆化材系系學會正副會長投票，由化材一李化文、湯筠筠當選爲正、副會長。

▲2021 年化材週因疫情影響，改於 6 月 2 至 8 日在線上舉行，並分享如何製作防疫用品。（圖／截自「淡江大學 CME 化材週」IG）