



學生會辦校園脫口秀嗨翻活動中心

學生會4月24日晚上7時在學生活動中心舉辦2023校園脫口秀「搞校搞笑」，由卡米地脫口秀爭霸賽冠軍「硬硬」擔任開場嘉賓，邀請知名脫口秀演員黃逸豪、老K，以及賀瓏依序進行精彩表演。透過幽默風趣的描述與誇張的肢體表現，不時引起台下觀眾哄堂大笑。最後四位表演者在面對同學們犀利提問時仍是「笑」果十足，活動全程都沉浸在歡樂的氛圍裡。(文、圖/吳淳茹)



全大運授旗葛校長勉展現淡江精神



▲112年全大運授旗典禮，校長葛煥昭(左)授旗予體育長陳逸政，期許選手順利奪得金牌，為校爭光。(攝影/黃偉)

【記者方健霖淡水校園報導】112年全國大專校院運動會授旗典禮於4月25日中午在紹謨紀念體育館4樓舉行，今年參賽

代表隊有田徑、游泳、桌球、羽球、網球、跆拳道、柔道、擊劍、空手道、木球、軟網，總計11支代表隊，選手人數逾百位。典禮中邀請校長葛煥昭授旗予體育長陳逸政，為本校運動健將鼓舞士氣。

葛校長致詞表示，他從擔任學術副校長開始，每年都會為全大運的選手們加油打氣。本校成績經常是非體育校院中的第一名，希望今年的全大運能表現更好，再創佳績。他也提到，自己很羨慕運動表現良好者，不但可保持身體健康，還能心情愉快，日常壓力就不會太大，可見體育是其關鍵，這正是學校將「樂活健康」列入八大基本素養的原因。葛校長最後勉勵選手們「謹記體育精神，希望都能順利奪得金牌，為校爭光。」

黃谷臣領生探索霞喀羅古道落實無痕山林

【記者林雨靜淡水校園報導】體育事務處教授黃谷臣4月22日至23日帶領「山野活動與環境探索」課程15名學生、歷史系校友李昀儒和電機系校友施志豪，以及專業戶外工作者郭曉飛，一同前往橫跨新竹縣五峰鄉、尖石鄉的霞喀羅古道，進行兩天一夜的登山露營校外體驗活動。

勵落實無痕山林的理念，協助撿拾山中的垃圾，讓環境永續發展。

黃谷臣說明，原訂第一天要從井上警官駐在所走到白石警官駐在所，卻因連日下雨土石坍方，被迫提前下車，因此第一天



▲登山團隊在白石駐在所前開心合影。(圖/洪皇曜提供)

只走到檜山(青山)駐在所營炊煮。第二天整裝出發一口氣走了16公里，經過白石吊橋最後到達養老步道停車場。產經三亭享筑分享，「霞喀羅古道是我的第一座中級山。過程中最令我印象深刻的是一段沒有護欄的上坡，轉角坡度稍大，轉身便是山下美景，這讓有懼高症的我感到十分害怕，踩出去第一步便滑了下來，最後只好手腳並用，以跪的方式慢慢爬上去。第二天輪到我們這組帶路，其中的3公里由我擔任領隊，那是一段很長的緩下坡，一開始我不習慣，也不太熟悉如何利用交叉步，後來老師指導我利用登山杖將身體往步道中間帶，漸漸抓到訣竅，才慢慢克服登山與懼高的心魔。」

視界霧茫茫?! 黃渝芸分享護眼小撇步

【記者宋品萱淡水校園報導】衛生保健組4月27日中午12時在HC306舉辦「視界霧茫茫，護眼Eye注意」講座，邀請臺北榮民總醫院眼科醫師黃渝芸，介紹青光眼對視力的危害及如何預防和治療，逾40人到場聆聽。

病，其中眼壓過高是主要危險因子之一，眼部通路若受阻，睫狀體所分泌的房水無法排出，便會造成眼壓升高，而眼壓過高或過低，以及糖尿病，也都有可能增加罹患青光眼的風險。

黃渝芸坦言，青光眼的病程惡化不可逆復，惡化速度因人而異，因無法藉由症狀提前發現，必須定期檢查，患者則須按時正確的使用眼藥水，降低眼壓控制病情，若病況嚴重可能需要手術治療。青光眼患者若能按照醫囑點藥，並注意日常保養，多吃深色蔬菜、睡眠充足、避免過長時間

參與學生多數為初學者，從零開始學習山野知識、繩結應用，以及露營帳篷搭建，從食材到工裝都需要團隊合作負責背載。出發前，黃谷臣提醒大家途時勿任意出切溪谷，謹記「STOP」口訣，包含「Stop」停下腳步，保留體力，「Think」回想狀況、設置記號，「Observe」觀察環境，分配資源，「Plan」擬訂計畫，並鼓

預防骨質疏鬆 衛保組宣導趁早補鈣存骨本

【記者黃偉淡水校園報導】骨質疏鬆症常被稱為「無聲的殺手」，初期會使骨鬆

逐漸變得脆弱，最後很容易就發生骨折。為了讓師生們知曉自己的骨質狀況，衛生保健組4月24日至25日上午9時至12時在B302A舉辦「衛生保健宣導活動—骨密度檢測」活動，現場更搭配小遊戲讓參與者認識骨質疏鬆及強化骨本等相關知識。

衛保組營養師鄭婷方說明，若檢測結果偏離正常指數，建議做更詳細的檢查，及早發現問題，可適時調整並減緩骨質流失。除了就醫外，也可從飲食方面下手，每天喝2杯240cc的牛奶以外，也需要多攝取高鈣食物，如小魚乾、蝦米、板豆腐、豆干、芝麻、深綠色蔬菜等，如果長



▲衛保組4月24日至25日在B302A舉辦骨密度檢測活動。(攝影/黃偉)

音樂文化社西音社邀王昭權談創作

【記者麥嘉儀淡水校園報導】音樂文化社及西洋音樂社4月24日晚上7點在文鑑音樂廳舉辦樂團講座，邀請icyball冰球樂團的主唱「王」(王昭權)主講，吸引逾60人參與，現場反應熱烈。

其中參與上臺創作的觀光二莊紫安表示，「感覺創作沒有那麼困難，這真是一個很特別的體驗。」

教設一麥紹祥分享，這場講座的進行方式和他的預期不一樣，比較有趣，也很輕鬆，讓觀眾上臺感覺彼此很貼近。經濟二辛受謙也認為，整場活動裡，印象最深刻的是觀眾上臺互動的部分，能上臺親自操作是一件很有意義的事。

活動總召集莊紫安表示，活動反應很不錯，希望同學們聽了講者分享的創作經歷後，從中學習不同的創作知識，也期許學弟妹們未來可以再舉辦分享會，讓大家都可以用有趣的方式學習。

首先，王昭權向大家分享他的音樂創作過程，從高中加入熱音社翻唱別人的作品，直到自己投入創作的經歷。他表示不會樂理和樂器都沒關係，可以運用音樂相關軟體的編輯功能完成簡單的創作，這點打破許多同學因為不會樂器而無法做音樂的迷思。為了讓同學們明白創作不是一件困難的事，他隨即邀請現場4位觀眾上臺即時創作，帶領大家感受創作的過程。

注視手機、利用運動及調整心情適時放鬆自己，就能和青光眼和平共處。



▲衛保組邀請臺北榮總眼科醫師黃渝芸分享護眼相關知識。(攝影/陳嘉雅)

活動看板

Table with activity listings for different schools and dates.

社團志願服務訓練 培養同甘共苦的熱情

【記者蔡怡惠淡水校園報導】課外活動輔導組4月23日下午1時在SG314舉辦「百香果的滋味—志願服務基礎訓練」，讓學生了解社團服務的工作內容及法規知識。課程名稱「百香果」又稱「熱情果」，希望服務者在艱辛的服務活動中，能找出自我價值與認同，並將熱情化為活力，帶給服務對象源源不絕的甜蜜滋味。

分享」。講師以幽默風趣的方式分享自身的服務經驗，帶領同學了解志願服務的意義與價值，鄒翔年希冀能促進服務者的學習與發展，讓參與者熟悉志願服務法規的同時，也應積極捍衛自己的權益。

企管碩二陳凡君表示：「之前曾到東埔寨服務，今年將再度出隊，透過海外志工的服務，讓我更加了解自己。」她在本次課程中收穫甚多，呂學忠從心理層面出發，教導心境上的調適，鄒翔年則由實際面解說，服務時若遇狀況要怎麼處理，公部門提供哪些資源及管道協助解決問題。

奈米膠吹吹樂一百種生活諮輔中心助生紓壓



▲參與同學透過動手做奈米膠泡泡的過程達到紓壓效果。(攝影/陳嘉雅)

除了享受製作奈米膠泡泡的樂趣外，完成作品後還會因為獲得成就感而消滅壓力，過程中即使是吹破了泡泡，參與者也覺得十分有趣，並富有興致的繼續挑戰。

「一百種生活」則為集體創作活動，旨在了解自己的狀態並能有意圖的照顧自己，使情緒狀態更為穩定。活動關卡準備了「悲傷」、「生氣」、「空虛」、「恐懼」及「焦慮」五種顏色的情緒毛線，由參與者以纏繞毛線在不同意義的釘子上，釐清自己在遇到這些情緒時該如何舒緩及改善，並從一百種改善情緒的方法中找到新想法。

【記者陳映樺淡水校園報導】諮商職涯暨學習發展輔導中心4月24日至25日在B408外面進行擺攤活動「奈米膠吹樂X一百種生活」，邀請全校師生一起來紓壓，兩天共逾百人參與。

「奈米膠吹樂」透過動手做奈米膠泡泡的過程達到紓壓的效果，參與者需先填充圓珠作為奈米膠的支撐，再將奈米膠吹成泡泡狀，最後繪上各式圖案產出作品。

鍾兆辰：求職前先盤點自身的軟硬實力

【記者鄧晴淡水校園報導】畢業季即將到來，許多同學正為迎接社會新鮮人身份而感到徬徨不安。諮商職涯暨學習發展輔導中心為此舉辦「求職前可以知道的事」系列講座，4月25日下午2時在B302A由企業講師鍾兆辰(小胖老師)主講「莫忘盤點自身的軟硬實力」，5月3日及9日將分別講授「如何從茫茫履歷中被看見?」及「如何在求職面試中脫穎而出?」，歡迎同學踴躍參加。

去嘗試其他選項，同時他也鼓勵同學多參與社團，外商公司較注重擁有社團經驗的求職者，因為社團中可以學習許多技能，包括活動企劃、人際協調、以及團隊分工等，這都不是單靠讀書就能學會的能力。鍾兆辰提及，除了求職網站外，可以利用搜尋引擎尋找工作職缺，參考求職指南和面試技巧，有利於面試與應聘的表現，並多學習新技能，提升就業競爭力。

首先，鍾兆辰從近年的就業趨勢及年輕人最愛的工作談起，並說明求職時不要設想高薪的工作，應先累積經驗與實力，再

日文四林育瑾分享，這場講座印象較深刻的是講師提到目前缺工嚴重的問題，聽完分析後，對於自己的未來變得更有自信，也比較敢去投履歷了。

江樵不藏私傳授簡報設計與表達技巧

【記者蔡詩晟淡水校園報導】諮商職涯暨學習發展輔導中心4月24日下午2時在E680，邀請臉書粉專「簡報練功團」創辦人江樵主講「上台簡報的建構與表達」，向參與同學傳授簡報建構技巧及分享如何設計引人入勝的簡報內容。

Qbo購物商城創辦人及TED演講者陳明仲的實例做說明。

首先，江樵介紹人的注意力曲線，說明人的注意力會隨著時間經過而呈現微笑的曲線，因此進行簡報時應重視開場與結尾的表達，並將重點擺放在觀眾注意力的高點時段。談及如何吸引目光，江樵指出可用親身經歷、有力問題、驚人數據，以及新聞時事這四種為主要的開場方式，並舉

江樵表示，簡報中可藉由不同的提問設計，攪動聽眾的思緒，並透過數據喚起大家對於主題的思考，最後再帶出解決問題的期盼。他也提及簡報要能夠吸睛，版面設計應具美感，並須營造主題的差異化，例如以簡報推薦某款APP時，除了帶出產品特色，更要特別強調產品的優點。

大傳三陳臻分享，講師分享了很多種簡報的開場和結尾的方法，也教導大家練習如何有條理及有重點的介紹產品特點，十分實用。

姚小民分享歌詞創作應保持想像力

【記者高瑞好淡水校園報導】吉他社4月25日晚上7時在B119舉辦第34屆金韶獎創作主題講座，邀請旺福樂團的主唱兼吉他手姚小民主講，分享創作經驗。

力，如寫悲歌時腦海中會浮現羅密歐與茱麗葉即是一種想像，並在一首歌曲中放大且集中一種情緒，不要放過多其他情感，免得模糊焦點。

活動採問答交流方式進行，期間穿插歌曲表演及旋律演奏。對於彈奏封閉和弦，姚小民有自己的一套方法，「擺好彈奏姿勢，在追劇等待廣告的五分鐘時間，一個音一個音去練習就好了。」比起不斷的彈奏，習慣這個動作更為重要，彈奏吉他若感覺不舒服就應停止，不要苛待自己。

航太一孫煜哲分享，因對創作歌曲有興趣，所以參加這場演講，對於展現吉他技巧的環節感到印象最深刻，聽完講座後，也讓他重拾對吉他練習的動力及熱情。

「寫歌時要瞭解自己，用自己的個性去寫相同的情境，像是『我愛你』每個人的表達方式都會不一樣。」提及如何寫歌，姚小民笑著說道。他認為創作時應該創造一個讓自己感到安全、舒適的環境，並且保持新鮮感；歌詞的創作則要保持想像



▲吉他社舉辦金韶獎創作主題講座，邀請旺福樂團姚小民主講。(攝影/陳嘉雅)