



### 235位師生不畏風雨挽袖捐熱血

本校羅浮群、資深女工團於10月3日、4日與醫療財團法人台灣血液基金會台北捐血中心合作，在福國前及海報街舉辦捐血活動，參與捐血者有機會獲得限量麥當勞兌換券，共有235位師生捐血，合計募得272袋。

羅浮群副群長、土木四處廷愷表示，希望在身體狀況允許下，大家都能盡一份心力。12月5日至6日將再度舉辦捐血活動，期盼大家一同參與。(文/陳均、攝影/鄧晴)



## 中華民國柔道錦標賽黃俊瑋奪銅

【記者黃柔柔淡江校園報導】中華民國柔道體育運動協會9月25日至28日在雲林縣體育館舉辦「2023年中華民國柔道錦標賽」，本校柔道社由教練、電機系校友王建翔帶領參賽，英文三黃俊瑋表現亮眼，搶下大專男子乙組重量級銅牌。



▲英文三黃俊瑋(右2)參加中華民國柔道錦標賽，獲得重量級銅牌，開心地上臺領獎。(攝影/陳國琛)

王建翔對黃俊瑋的表現十分滿意，也期待他能將平日所學發揮得更好，繼續往下一場比賽邁進。黃俊瑋很感謝王建翔在賽前不斷地用幽默詼諧的方式激勵他，讓他穩定情緒、輕鬆上場。奪得獎牌返校後，黃俊瑋開心地向總教練謝貴美男報告佳績，感謝教練長期以來的指導與勉勵，更期許自己未來能再接再厲，奪得金牌。

本屆柔道社僅3位選手參賽，只報名個人組，為了讓選手們都能精進技術並面對競賽，社團學長特地利用課餘時間為學弟們進行集訓，增強技巧。

賽事第一天，選手們先過磅，黃俊瑋原本擔心體重過輕，幸好順利過磅參賽。後來大會考量選手人數，將重量級和超重量級合併為同一個賽組，黃俊瑋努力從36名選手中脫穎

而出，一路闖進前八強及銅牌賽。黃俊瑋在銅牌賽遇上強敵臺灣體育大學烏嘉祥，他感嘆自己為了找出對手破綻，過於心急求勝，原已找到壓制點卻被反抓十字關節壓制，非常可惜，也因此負傷累累，包括指關節破皮、右膝內側和背部肌肉拉傷、大拇指折傷等。雖然如此，黃俊瑋仍幽默地表示：「現場還有人骨折和頭破血流，我算是幸運的。」

「心態對比賽很重要。」王建翔對黃俊瑋的表現十分滿意，也期待他能將平日所學發揮得更好，繼續往下一場比賽邁進。黃俊瑋很感謝王建翔在賽前不斷地用幽默詼諧的方式激勵他，讓他穩定情緒、輕鬆上場。奪得獎牌返校後，黃俊瑋開心地向總教練謝貴美男報告佳績，感謝教練長期以來的指導與勉勵，更期許自己未來能再接再厲，奪得金牌。

## 李啟龍教你用ChatGPT打造不被取代的能力

【記者林芸丞淡江校園報導】「人工智慧不會取代人類，它取代的是不願意學習的人。」諮商職涯暨學習發展輔導中心10月3日中午12時30分在HC307，邀請財團法人創新智庫暨企業大學基金會生成式AI創新學院院長李啟龍，主講「殺手級應用ChatGPT—打造不被AI取代的關鍵能力」，吸引不少師生參與。

首先，李啟龍說明「大人機」時代是將大數據、人工智慧，以及機器人這三名詞的首字合併。大數據的五大特徵，資料量龐大、處理速度快、資料多樣性高、資料真實性高及資料價值大。AlphaGo打敗了

多位圍棋冠軍，顯示人類要戰勝AlphaGo幾乎是不可能的，除非關閉電源。

ChatGPT於2022年11月推出兩個月後，用戶就突破一億人，此外還有機器人自動化、Amazon Go無人超市、工業4.0無人自動化生產、機器人自動化AGV應用等。這些人工智慧和計算機科學的領域，目的是讓電腦具備和人類一樣的思考與邏輯能力。李啟龍透過多個ChatGPT的應用案例，展示如何使用ChatGPT獲得有用的反饋，包括對公司進行SWOT分析、解數學應用題、文稿的精緻化，並提供其他實例，如編寫程式協助學習和進行程式除錯、使用Python處理Excel檔案、構思有吸引力的標題等。

最後，李啟龍提出運用ChatGPT和人工

## PEKO不藏私傳授部落格經營心法

【記者林芸丞淡江校園報導】諮商職涯暨學習發展輔導中心10月4日中午12時10分在HC307，邀請專職部落客PEKO，以「如何從斜槓變專職，並成為百大部落客？」為題，和參與者分享她經營部落格的心法技巧。

「你不必走得快，但一定要走得遠。」強調在踏上斜槓之前，應確保自己學好了單槓。PEKO從她決定由兼職轉為全職部落客的動機談起，主要是因為評估後，她發現從事部落客工作的收入已足以維持生計。原本只是出於對自己興趣的熱愛，轉為全職後，這份工作就變成一份職業，夢想與現實之間也產生了微妙的差距。

接著，PEKO詳細介紹部落客的工作流程，包括拍照、修圖、寫文、過稿、改稿、發文，以及尋找題材等無盡的循環。同時，也強調可能會面臨激烈的競爭、低能見度、價格競爭，以及法律合規性等多項挑戰。她提醒，應謹慎處理保養品、保健品等產品，避免宣稱具有療效，並保存與廠商的溝通記錄，以保護自己的權益。

PEKO分析自媒體經營的五大關鍵步驟。首先，仔細決定主題定位，深入了解目標受眾的特點，接著選擇適合的經營平臺，制定精心的內容策畫，並保持熱情、堅持不懈地前進。

此外，她還分享部落客的實用建議，例如撰寫自己熱愛的內容，找到學習的對象和目標受眾，塑造個人良好形象，並且持續提升自身的專業能力。她鼓勵有興趣者仰起來行動，因為「做就是答案」，只有行動才能真正吸引觀眾。



▲PEKO不藏私，大方分享她經營部落格的心法和技巧。(攝影/林芸丞)

## 衛保組邀你運動保健養護關節

【記者歐靜汶淡江校園報導】健身保健組10月5日中午12時在HC306，舉辦「績優骨好生活 認識骨關節炎」講座，邀請淡水馬偕紀念醫院復健科醫師謝曉美，介紹骨關節炎的基本知識，並由瑜伽老師Amber帶領參與者進行筋骨的舒展活動，一起超前部署保養關節。

謝曉美說明，骨關節炎又稱退化性關節炎，好發部位在膝蓋、脊椎、下背部、手

腳關節、腕部和腳，其中最常磨損的是膝蓋和頸椎。生活中有許多因子會造成骨關節的傷害，例如年齡增加、體重過重、關節損傷、基因、外傷等，唯有減輕體重和運動保健是可以減緩磨損傷害。

急性期的疼痛治療原則採用複合的方式，首先服用藥物使關節不再疼痛，恢復後才進行後期的復健及運動。謝曉美強調，若有骨關節問題，一定要先就醫，讓醫生評估，千萬不要相信偏方或是亂服藥物，以免加劇疼痛。上班族因久坐最容易忽略自身的坐姿不正確，而年輕人低頭滑手機也是加速頸椎退化的元凶。

活動後半場由Amber示範瑜珈動作，參與者在座椅上、靠著牆邊一一實作各項伸展操、舒展筋骨，過程中Amber也細心地為大家調整姿勢及肢體角度，氣氛熱絡。

體育處助理教授李欣靜表示，「身為體育老師，我對骨骼保健非常關心，練習瑜珈將近三年了，會繼續努力保養身體。」



▲瑜珈老師Amber帶領參與者舒展筋骨，一起超前部署保養關節。(攝影/歐靜汶)

## 智慧可能會出現的盲點，包括數值的正確性、無謂的生成內容，以及生成文件的版權問題。

他強調，現階段需要培養的，是不容易被AI取代的Life-C關鍵能力，包括學習力、創新能力、耐挫力、執行力及合作力。在生成式AI不斷發展的情況下，大家應該注重高層次的學習和閱讀，培養運算思維和程式邏輯，積極參與各種活動和團隊合作，並深入了解自己，保持對自主學習的熱情和終身學習的動力。

## 羅智成鼓勵寫出能感動讀者的詩作

【記者吳沂諳淡江校園報導】迎曦現代詩社10月3日晚上7時在L417舉辦詩人座談會，邀請詩人羅智成分享他創作詩作的心路歷程。

「我覺得我的性格不適合寫詩，因此需要創造出適合自己性格的詩。」身為詩壇前輩的羅智成，以幽默詼諧的口吻講述年少的自己，對於自創作品非常沒有信心。他認為，寫一首擁有自己語言風格的詩，相當困難，唯有專心投入、持之以恆的堅持，才能逐漸找到適合詮釋自己風格的語言，以表達內心最真實的想法，讓文字把抽象的情感，組織成永恆的詩作。

羅智成提及自己的作品《寶寶之書》，之所以會成名為代表作，是因為以一個

讀者能夠理解的角度撰寫。寫詩最大的意義，就是試圖建立和讀者溝通的橋梁，在彼此之間形成一種共鳴和默契。只要在正確的時間點，能感動讀者的詩作，就是一首好詩。此外，他更提供寫好詩的秘訣，像是讓詩作維持通順的結構和發展，並且清晰地表達和呈現其中的意象，或是加入優美的詞藻點綴等。

數學四莊宗霖分享，這場講座對他未來創作影響很大。「羅智成的解說，幫助我釐清自己在創作上的模糊地帶，感謝詩社的安排，讓我有機會能向他當面提問。」

## Lui Fo 談人像攝影分享創作理念

【記者陳楷威淡江校園報導】攝影社10月3日晚上7時在B712舉辦人像攝影課程，邀請攝影師Lui Fo分享攝影經驗，吸引逾150位學生到場聆聽。

Lui Fo自2020年開始在Instagram分享自己的拍攝作品，她喜歡拍攝非專業模特兒，因為專業模特兒太熟悉如何擺姿勢，素人則帶有一份陌生的真實感，而她就是喜歡捕捉素人們的自然表情。

社長、西語四處嘉珮表示，Lui Fo是一位以故事性拍攝人像的攝影師，風格獨具

日系特色，作品充滿個人風格與情感，因此邀請她到校和同學們暢談人像攝影。

演講過程中，Lui Fo詢問同學：「有沒有考慮過數位相機與底片相機搭配？」隨後分享曾有客戶要求作品要具有底片感的經驗，她的作法是先使用數位相機試拍和構圖，再使用底片相機完成作品，這也是一種運用底片相機的方式。

接著，Lui Fo向同學們展現她的作品集，說明每張照片背後的創作理念。有些作品她選擇僅在現場分享，卻不放上網，因為網路容易被斷章取義。

機械三賴安豐表示，Lui Fo的演講讓他明白，找到適合自己的相機比擁有一臺價格不菲的相機還要有用。企二陳怡臻分享：「講師從自己對各種事情的體悟或曾經的接案經驗，引導大家如何進行攝影，讓我覺得非常的新穎且受用。」

## 嘻吧聯合迎新 同舟廣場開派對

【記者林育珊淡江校園報導】嘻哈研究社和吧檯研習社於10月5日晚上6時，在同舟廣場舉辦聯合迎新活動「嘻吧」。參與同學一邊享受嘻哈社帶來的音樂演出，一邊暢飲吧檯社為活動精心準備的調酒，吸引近百人共襄盛舉，五光十色的舞臺也讓不少路過學生駐足。

活動現場的吧檯人潮絡繹不絕，臺下的聽眾更是隨著音樂的節奏舞動身體。吧研社準備了萊姆酒、琴酒和紅酒，三款調酒及一款無酒精飲品，嘻哈社則帶來精彩的表演，配合音樂灑酒的動作，獲得全場歡呼聲，將氣氛炒到最高點。除了音樂和酒

## 加入淡江時報 成為文字影像敘事高手

【本報訊】《淡江時報》招募文字和攝影記者，邀請想體驗新聞工作的同學，加入我們的行列，用文字影像說新聞，讓自己擁有一樣的大學生活。凡大一、大二、大三、碩一同學，不限科系，歡迎來此累積傳媒實戰經驗，成為文字和影像的敘事高手。

現任文字記者、國企三蔡怡惠分享，「進入淡江時報，讓我有機會深入了解學校的大小事，有幸接觸業界優秀校友、校內特優教師，以及眾多在各領域發光發熱的同學，不僅讓我的視野更加廣闊，也讓我在採訪和寫稿上更具自信。希望有興趣的學弟妹能加入這個大家庭，相信你會獨一無二的收穫！」

現任攝影記者、大傳四吳淳茹分享，大二加入淡江時報擔任攝影記者，歷經一段時間的訓練後，她開始嘗試「雙棲」，接下文字記者的任務，在拍攝新聞所需照片的同時，磨練自己寫稿的能力。她認為，加入時報能以另一種角度去看校內的活動與事件，並精進各方面的能力，收穫甚多。

## 住輔組滴膠工作坊送給自己一份禮物

【記者陳子涵淡江校園報導】住輔輔導組10月4日晚上6時在松濤四館1樓多功能活動空間，由藝術治療師陳煒主持自我探索水晶滴膠手作工作坊，以「給自己一份禮物」為題，帶領參與者利用手作課程，探討在大學生活中所感受到的心境。

活動一開始，陳煒以常見的仙貝餅乾和同學們進行互動，隨後提及當壓力事件出現，人們的心情就會跟著變化，像是「心好累」的感覺，緊接著，他邀請同學們回想近期所遇到的壓力或低潮，並藉由破壞仙貝的過程，表達自己所經歷的情緒，並且自行選擇一張圖卡，再將自己從圖卡中所感受或聯想到的畫面，畫在空白紙上。

最後，陳煒示範了水晶滴膠的製作過程，並將剛才所畫的圖紙搭配美麗的乾燥

花，進行點綴。實作過程中，同學們都盡情發揮創意，選用喜愛的素材，動手做出專屬於自己的水晶滴膠。陳煒提到自己第一次做水晶滴膠時，心情很緊張，很怕做不好，第二次才開始享受手作的過程，反而同學們在這第一次的製作，就很投入在創作中，這是很棒的現象。

教設系陳同學和楊同學分享，會報名這次活動是因為在網路上有看過類似的手作影片，感覺很有趣，雖然一開始步驟做錯，導致成品有點失敗，但最後做完還是很有成就感。



▲宜蘭基隆地區校友會新成立，希望促進來自宜蘭和基隆地區的學生們，彼此的情感聯繫，並努力營造一個讓社員感到溫馨如家的大家庭。

會長、法文二耿朵嫻表示，近年來學生參與社團的意願降低，為確保校友會能順利運作，照顧離鄉背井就讀本校的學子，「宜蘭校友會」和「基隆校友會」決定合併為「宜蘭基隆地區校友會」。之前，兩個校友會合作密切，曾共同舉辦萬聖節的密室逃脫等活動，如今期待資源整合後，能為社員提供更多的協助。

作為一個聯誼性社團，宜蘭基隆地區校友會在新學期仍將延續過去的傳統，舉辦各種活動，促進會員間的交流與情誼。本學期已安排10月14日和其他地區校友會共同舉辦「聯合萬聖變裝舞會」，期許透過擴大交流，跨出家鄉的界限，與其他地區的校友們有更多互動。此外，11月將舉辦「約和蘭隆」活動，參訪宜蘭社區，體驗農業生活，並結合永續發展的生態議題；下學期還有大家引頸翹望的聯合文化週，多項活動精彩可期。

耿朵嫻鼓勵同學們，不要只參加一個社團，因為大學生涯是人生中可貴，最自在且多元發展的時期，可藉由參加不同社團，擴展人際關係並積累寶貴的經驗。(文、攝影/林芸丞)



▲宜蘭基隆地區校友會新成立，希望促進來自宜蘭和基隆地區的學生們，彼此的情感聯繫，並努力營造一個讓社員感到溫馨如家的大家庭。

## 嘻吧聯合迎新 同舟廣場開派對

精，還有小組的團康活動，現場熱鬧地有如校園派對。

接著，由嘻研社新帶來在捷運上的創作，臺下的觀眾紛紛舉起手機，開啟手電筒，享受這夜晚的美好。最後，嘻研社更加帶來三首歌曲，吧研社則為依依不捨的同學們準備紀念小禮物，也為此派對畫上圓滿句點。

活動總召、日文二陳怡雯分享，兩個社團一同籌辦這活動，希望提供新生認識彼此的機會。外交一古同學邀請室友一同來參加活動，其中團康遊戲讓她結識了新朋友，整晚豐富的流程也讓她倍感新鮮。