



舞研社小成發 Fast & Furious

舞蹈研習社12月11日晚上7時在紹謙紀念體育館一樓社辦廣場，舉辦第53屆小型成果發表會「Fast & Furious」，會中邀請極限舞蹈社共同演出，展現多樣性的舞風。演出有Hip-hop、Jazz、Modern、Dancehall等類型，及第51屆和52屆成員的老年舞、極舞社成員的花式地板動作，最後現任幹部化身賽車女郎表演，讓觀眾都沉浸在熱血的舞蹈氣氛中。(文/鄭佩維、攝影/林楷博)



淡服心引力 傳承服務學習理念



▲課外組 12月9日至10日舉辦「淡服心引力—服務隊幹部培力營」，大家開心合影。(圖/課外活動輔導組提供)

【張瑜倫淡水校園報導】課外活動輔導組12月9日至10日在桃園復興青年活動中心，舉辦「淡服心引力—服務隊幹部培力營」，包括軟式網球社、新北市校友

會等11個社團服務隊、近35位服務隊幹部參與。

活動前，將各隊打散分組，讓幹部們彼此交流不同的社團經驗。接著模擬出隊時可能會遇到的狀況，一起思考應變方式，學習分工運作。二天的課程由中華康輔教育推廣協會副理事長邱建智主講，

其中「服務與學習」環節，他透過《小小鼓手》等影片，帶領學生反思「什麼是服務」，進而建立服務學習概念，課程期間也不斷地讓各組成員溝通、討論，取得共識，培養團隊合作精神。最後，全員進行經驗交流與分享學習收穫。

課外組書記劉彥君表示，期待更多具有服務熱情的人來參與服務隊，除了社團可組隊外，課外組也有專案型服務隊，歡迎大家一起把愛傳出去。

彰化校友會返鄉服務隊隊長、西語二曾嘉文表示，他第一次帶領服務隊，很多事要重新學習。參加這次營隊有三項收穫：團隊有共同目標很重要；服務最重要的是滿足或解決被服務者的需求，沒有固定形式，讓被服務者打從心底感受到被關懷；溝通的目的是為了完成任務。

彩妝社寒假服務隊隊長、中文四呂品如分享，她在這次營隊中，學習到許多溝通和領導的技巧，對服務的內涵與精神有了更深的認識，自身的能力與心態也都有所成長，已更具信心帶領服務隊。

猴硐煤礦文化藝起來走讀礦業歷史

【記者林曉薇猴硐報導】為了讓學生了解輝煌的礦業歷史和辛酸的礦工故事，學生事務處12月10日上午9時舉辦「猴硐煤礦文化藝起來」，帶領逾30人前往猴硐礦工文史館、煤礦博物館(整煤場)參觀，一同走讀這段礦業之旅。

前往猴硐的路上，先觀看猴硐礦工的影響紀錄，讓大家對於礦工文化有初步認識。抵達礦工文史館後，全部分為三組進行「文史館挖礦去」，每組為一個工班，要選出一位班長和運煤工，活動中提出問題或與文史館講解志工互動，有機會獲得煤礦貼紙進行結算。過程中，志工吳寶銀介紹礦工的歷史，志工周朝財講解採礦的路線，志工許進益則帶領大家走進礦坑，實際體驗在礦坑裡的感覺，並講述他們當



▲猴硐礦工文史館志工吳寶銀向學生介紹礦工的歷史。(攝影/林曉薇)

時採礦的心路歷程，包括採礦前需要帶火牌(礦工人身身分證)、為了確認周邊環境是否安全，在坑內吃飯時會讓昆蟲先吃、礦工遇難時，紋身是辨別身分的方法、採礦的薪資等。

下午，大家一起步行至願景館及整煤場，欣賞由本校和臺大學生的舞樂演出《迴望》。觀賞結束後，於附近走走看看，感受當地的生活文化，最後挖礦結算，返回學校。

經濟二林曉琪表示，透過這次參觀活動，她了解到臺灣礦工的辛苦，這是一份賭上生命的工作，聽到老礦工說能活一天就是賺到，感覺很心酸。

財金三洪瑄瑄分享，聆聽志工解說，充份感受礦工維生的不得已，即使承受巨大壓力和生命威脅，仍需努力維持家計，工作環境如此惡劣都沒讓他們放棄，著實不容易。染上矽肺症的礦工們，雖用血汗撐起臺灣的經濟命脈，但卻面臨終生的職業病，感謝他們付出的同時，也令人扼腕。

莎賓分享國外工作的好處及可能面臨的挑戰

【記者鄭佩維淡水校園報導】諮商職涯暨學習發展輔導中心12月12日中午12時，在HC307舉辦職涯發展講座，由四季職涯發展學院導師莎賓以「我可以到國外打工、工作嗎？」為題，分享國外工作的好處及可能面臨的挑戰，近60人參與。

首先，莎賓以各國冷知識帶出自身的國外相關經歷，大學期間到荷蘭烏特勒支交換學習，是她的人生轉捩點，用全新的角度看自己、累積生活體驗，回臺後進入職場，接著又到西班牙巴塞隆納進修碩士，拓展國際觀，近幾年從新加坡回到臺灣。透過這段經歷，她提出三個問題：我想要出國工作嗎？出國工作代表什麼？想要的話，又該如何準備？

莎賓運用夢想實踐卡，引領同學們思考

與探索屬於自己職涯的美夢。牌組用圖案及顏色代表不同層面，包括健康與生活、金錢與資本，以及事業，讓大家在思考在接下來的幾年最想實現的理想目標。

赴國外工作最常見的文化差異、孤獨感及經濟問題，莎賓解釋，人在面對未知領域會感到恐懼與害怕，這都是正常的，那些情況終究會克服，變成學習的一部分，最後便是成長，熟悉後再回到自己的舒適圈，而出國工作會刺激舒適圈的發展。

接著，她說明出國工作除了可探索自己外，還能強化問題解決能力，提高思考高度，常見的出國路徑為留學工作、跨國企業、打工度假，以及遠距工作等。最後，她鼓勵大家，若有出國工作的想法，就先

去嘗試，至於評估的方式則端看自身所想與選擇。

大傳碩三廖浚宇分享，「這場講座讓我知道更多去國外工作的方式，講者的建議也幫助我釐清思路，更慎重的思考未來發展方向。」



▲諮輔中心-12月12日在HC307舉辦職涯發展講座。(攝影/李作吟)

機械三徐韡哲 校園話題人物

【記者王薇婷專訪】「竭盡所能，帶領團隊再創佳績。」空手道代表隊隊長、機械三徐韡哲繼110學年度全國大專校院運動會拿下「空手道一般男生組第四量級」銅牌後，111學年度毫無懸念奪下該量級金牌。學習空手道至今已六年時間，他依然勤奮不懈地練習，一路抱持著求知與謙遜的態度持續向前。



▲空手道代表隊隊長、機械三徐韡哲將竭盡所能，帶領團隊再創佳績。(攝影/陳國琛)

全大運空手道奪金 盼團隊再創佳績

年期間受到社團指導教練黃庠棟的啟蒙指導，加上自身的努力，打下紮實的基礎。進入本校後，他依然選擇空手道社團，繼續精進技能與經驗，隨後在學長姊的帶領下加入學校代表隊，每週花費超過六小時於訓練中，因此首次參加全大運便獲得銅牌的佳績。

回憶比賽時因過於緊張多次犯規，雖然比分遙遙領先對手，徐韡哲坦言，因為犯規次數過多，後段賽事有些畏首畏尾，最終仍因犯規輸掉比賽，對此他感到十分遺憾。但也因為這次經驗，讓他有更多學習與進步的目標，經過一年的技術磨練與心態調整，隔年就順利地摘下金牌。

參加全大運前，徐韡哲針對上屆表現進行檢討，透過大量練習改善自身不足之處，並且不斷地提醒自己，放鬆身體與心態。他非常感謝代表隊教練高程輝和前隊長、化材碩一楊紀謙在訓練期間的協助，隨時指出可以改善或加強的地方，並在比賽前給予許多鼓勵和信心。

運熱身賽，為了能和更優秀的選手切磋，他勇敢地挑戰甲組競賽獲得銀牌，透過這段全新的體驗，讓他收穫甚多，更在後續的新北市青年盃拿下金牌。

112學年度接上空手道代表隊隊長這重擔，徐韡哲希望自己可以成為稱職的隊長，為代表隊爭取更多資源，帶領團隊締造更好的成績，雖然平時需要花費心力鞏固過去所學技能，還要指導隊友進步，但能從中提升自身的熟練度，正是教學相長的體現。徐韡哲也提到，接觸空手道後，身體因長期訓練變得更健康，信心也提升不少，並且認識許多志同道合的朋友，這都是空手道帶來精神上的富足。

「學習空手道不應該用在欺負或攻擊別人，應用於保護自己避免傷害。」在學習的路上，徐韡哲謹記國中教練黃庠棟的叮囑，同時他也鼓勵對空手道有興趣者，不要害怕練習的辛苦，所有標準的動作都是建立在不斷訓練的基礎上，這不只適用於空手道，希望大家都能為自己喜愛的事物堅持下去。

全國民俗體育競賽花式扯鈴社奪1特優3優等

【記者林芸丞淡水校園報導】恭喜花式扯鈴社在「112學年度全國各級學校民俗體育競賽」中獲得佳績。賽事由教育部體育署於12月1日至3日在臺南大學舉行，本校花式扯鈴社展現出色實力，在多項賽事中脫穎而出，共奪得一項特優和三項優等。

本次比賽項目眾多，資工一李韋則在「大專男子組個人雙鈴賽」奪得特優，資工二吳東穎在「大專男子組個人單鈴賽」拿下優等，日文二陳辰碩則在「大專男子組個人舞臺賽」、「大專男子組

個人拋鈴跳繩繩速賽」均獲得優等獎，表現都相當亮眼。

賽後，李韋則激動地表示，時隔一年再回到這個賽場，第一次拿到技術賽的冠軍，非常感謝裁判對他的肯定，期許自己明年能挑戰舞臺賽的特優。陳辰碩分享，這次參賽同時兼任其他項目的裁判工作，體力有些吃不消，他認為比賽成績還有進步的空間，接下來將繼續努力。吳東穎則表達了他對參加比賽的開心，賽程中看到很多不同類型的選手，希望明年大家都能發揮更好的實力。

16 教學助理社群分享專業成長碩果

【記者黃自然淡水校園報導】諮商職涯暨學習發展輔導中心12月14日中午12時在I501，舉辦「教學助理專業成長社群成果發表會」，分享研究成果，彼此交流經驗，運用於未來課程，共有16組社群參與，以及初次擔任教學助理的大學部學生前來觀摩，希望藉此強化教學知識。

諮輔中心主任林怡君致詞表示，希望各組教學助理都能從中掌握學習、教程安排上的問題，並給予回饋。

「日語互動教學」由日文碩三蔡孟哲提出這學期課程的三大問題，分別為學生程度落差大，上課學習互動低下，教學助理備課負擔重。針對這些問題得出三大結

瑪那熊教你如何一開口撩人又聊心

【記者陳子涵淡水校園報導】心靈療癒社12月13日晚上6時30分在B712，舉辦「一開口撩人又聊心~約會教練助你獲得好關係」講座，邀請諮商心理師瑪那熊主講，以生動有趣的解說方式，教導學生避開地雷、打造話題資料庫，強化自己的表達能力，逾50人參與。

瑪那熊以自身經驗為例，從衛生習慣、飲食作息的調整做起，強迫自己改變，提升自我形象。接著，他提問「人際需要愛情嗎？」並舉出人們在感情中可能會踩到的地雷，其中核心思想「讓他感動，就

會心動」導出工具人在感情中的心態和盲點，在課業、生活、人際、家人中打轉，忽略自己該做的事。工具人不會要求對方在物質上的回報，比較希望得到感情上的回應，各種死纏爛打、緊迫盯人的行為，都只是為了讓對方體會出自己「專情」的標榜，被拒絕後甚至會產生不甘與憤怒的情緒，進而影響日常或社會活動。

瑪那熊提出許多建立良好關係的撇步，首先，學會規劃時間，循序漸進地用多元角度去經營生活。其次，追求時強化「吸引力」，從話題類型來展現自己的日常與經歷，找到自身的優勢與強項，將自己當成主角，透過自我揭露，拉近彼此之間的距離。再者，眼神、表情、手勢，以及姿勢，都是提升自信心的四個表達力。最後，瑪那熊強調：「做自己，不是躺平耍廢，而是做更好的自己。」

自由潛水小撇步 陳渙中不藏私傳授

【記者吳沂諳淡水校園報導】水上救生社12月12日晚上7時在B515舉辦「自由潛水講座」，邀請BlueLifedive自由潛水工作室教練陳渙中主講，逾20人參與。

陳渙中表示，自己曾經是「早鴨子」，服役時才學會游泳，並在退役後的蘭嶼旅行中，發現海洋的清澈和美麗，因此廣泛接觸水域，成為一名潛水教練。

接著，他說明潛水的種類，可分為「水肺潛水」和「自由潛水」，水肺潛水需要穿著浮力控制及揹負高壓空氣瓶等裝備；自由潛水僅需蛙鞋面鏡和呼吸管，運用在水面上憋一口氣下潛，因此一次潛水時間僅有短暫幾分鐘。

陳渙中提及閉氣小技巧，首先以「腹式呼吸」的方式，專注於腹部平緩、穩定地鼓起，接著進入「胸式呼吸」的階段，鼓起胸腔並使用側邊肋間肌肉。他提醒，潛水需時刻留意自身狀況，避免過度換氣造成頭暈目眩，或大腦缺氧造成黑視昏迷。

動漫社年度歌謠祭 MAD 觸動記憶共鳴

【記者張平淡水校園報導】動漫社12月9日上午10時在文錙音樂廳，舉辦年度歌謠祭活動，逾110人共襄盛舉。

整場活動為社員們分享自己剪輯的MAD片(Videos of Madness)，開心唱著自己喜愛的動漫歌曲，藉由這次機會展現剪輯能力、歌唱實力，除了讓同樂外，歌謠祭也是動漫社重要的成果發表會。

在MAD播放期間，參與者可以跟工作人員拿麥克風，每個人都能唱到自己喜歡的歌曲，其中多首耳熟能詳的動漫金曲，是眾人共同的青春回憶，當節奏響起時，大家都跟著旋律唱歌，頓時動畫融合音樂，成功引起每位參與者心中共鳴。

社團大聲公 靈異研究社

本學期新成立的康樂性社團「靈異研究社」，希望能把看待超自然現象的正確知識分享给對這領域有興趣的人，避免因資訊誤解而造成未知的恐懼，邀請同好一起來探討相關內容，一同在社團內聽故事、欣賞電影、交流討論。

副社長、大傳二莫子丞表示，他從小就對這方面充滿熱情，高中時更拜師學法，學出心得後，他認為應該創立社團，才能和志同道合的同學們分享想法。申請創社時，許多朋友從原本的半信半疑到相信，逐漸吸引越來越多人參與，過程中雖然遇到不少困難，幸好幹部們努力不懈地一一克服，順利完成創社。

在社團課程設計方面，將介紹宗教信仰及民俗說法，包括道教、西方魔法、印度教、泰國本土法術等多個主題，課程含括道教的陰陽學說、占卜歷史和思維、塔羅牌、道教的六爻占卜、道教的符咒學等，豐富的內容能讓社員們收穫滿滿。

莫子丞歡迎大家加入靈異研究社，不僅能增進對超自然領域的理解與認知，也能享受輕鬆無壓力的社團氛圍。(文/攝影/林芸丞)

