



攝影社黑天鵝辦展 呈現映像之美

攝影社3月18日至22日在黑天鵝展示廳舉辦攝影展，本次以「映像」為主題，除了展出多幅攝影作品外，現場提供拍立得拍照服務，並準備拍立得、底片相機等多項好禮，吸引不少同學參與。



活動看板

Table with activity listings including '高教深耕', '淡水校園', and '淡江大學圖書館'.

256名青銀志工服務萬金石馬拉松



▲「2024 萬金石馬拉松」3月17日開跑，本校投入服務的學生志工人數是大專校院中最多的。

與活動組組長黃貴樹帶領志工協助萬金石馬拉松已邁入第10年。從2015年只有18位外語志工開始，2016年為50位，2017年暴增達200位，隨著投入人數增加，責任與壓力也更大。

報到，大家就在各自的崗位上努力付出，為參賽選手們提供所需服務，直至下午4時才回到學校。黃貴樹每次都與大家同進退，不一樣的是，大家搭乘遊覽車往返，他為了預防突發狀況，來回總是自行開車。

2021年開始帶領樂齡長者一同擔任志工，長者們積極參與、主動服務的熱情，激發學生更加投入，在服務過程中與選手、觀眾互動，進而有所成長。

此外，主辦單位提供物資給選手，需思考如何減少碳足跡，達到綠色永續的目標，也讓我思考日常生活的模式，希望能透過自身的力量，一同保護環境。

臺鐵 R200 設計亮點 許有廷報你知

【記者陳楷威淡水校園報導】鐵道社3月19日晚7時在B713，邀請施泰德鐵路公司副理許有廷，以「Stadler R200之設計亮點初公開，淺談鐵路車(攝影/陳楷威)」



牽引系統的備援設計、動力系統所採用的環保引擎規格和排氣淨化系統，以及車輛防火的標準及特色，包括駕駛室依照臺灣人的體型進行設計，注重人體工學。

TEDxTKU 工作坊 3 講師教你放慢腳步找回自己

【記者林育珊淡水校園報導】TEDxTKU工作坊3月16日下午3時在覺軒花園教室，以「緩」為主題，由影像工作者洪子如、牧人學園創辦人阿杰學長、睡眠心理師翁承澤，從心理、專業、生理三面向探討「放慢腳步、找到自己、解決問題」。

阿杰學長以「我們可以慢一點，但方向要正確」為題，說明大學時害怕落後他人，習慣把時間表填滿，但死背硬記的學習方法和參與各種活動，導致身心不堪負荷。

法掌控的事物。翁承澤強調：「只有自己是永遠陪著我們的那個人，所以，緩下來，察覺自己；緩下來，找回自己吧。」

洪子如是《除了病，我一無所有》作者，以此為題分享自己陷入憂鬱症，藉由緩慢書寫與負面情緒共處的過程。她表示，只要不把負面情緒視為敵人，就不會被情緒摧毀。

翁承澤以「緩緩生活，好好入眠」為題，帶領參與者認識影響睡眠的生理機制，俗稱睡眠債的「恆定系統」、晝夜規律的「生理時鐘」以及受壓力、情緒與活動影響的「清醒系統」。



▲牧人學園創辦人阿杰學長以自身經歷分享時間管理。(攝影/林育珊)

迎曦詩社邀王柄富 如何用文字展詩情

【記者吳映彤淡水校園報導】迎曦現代詩社於3月19日、4月23日及5月7日晚上7時，邀請詩人王柄富在L406授課，讓社員更加認識詩的形式與定義，深化閱讀分析能力及意象與感連連。



松濤宿舍自治會3月20日晚上7時，在松濤三館一樓交誼廳舉辦「松濤童樂會」活動，共準備1,200份驚喜禮包，和住生一同歡慶兒童節。

社團 5A 先鋒營培訓儲備幹部經驗傳承

【記者楊成勤淡水校園報導】為了協助社團經驗傳承及培訓儲備幹部，課外活動輔導組3月17日在學生活動中心舉辦「社團5A先鋒營」，共計85位社團人參與。

上午的專題演講，邀請中華康輔教育推廣協會資深講師吳曼樺以「冒險者覺醒」為題，分別以「雙腳法則」、「面對目標」、「歡迎驚喜」、「允許冒險」，以及「行為模式」等要項。

員們從中認識社團經營，並扣合「5A先鋒、造極登峰」的目標，更加認同社團發展理念。

中文二范法文分享，「透過討論，可以發現許多自己未察覺的地方。」閱讀詩的時候，每個人的見解都有所不同。

性別大視界 波士頓馬拉松事件

編者按：性別議題無處不在，發展源流點滴成河，回顧過去有不斷努力者，更有勇敢揭露者。性別平等教育法施行至今滿20年，教職員工及同學畢業進入職場，都在性別平等工作法範疇。



波士頓馬拉松是全世界最古老的馬拉松比賽，在1972年以前女性是被禁止參加的，當時大家認為女性的體力和耐力不足以負荷這項運動。

韓研社隨機舞蹈邀你聞樂齊舞

【記者許有萱淡水校園報導】韓國文化研究社3月20日晚上6時30分，在同舟廣場舉辦「隨機舞蹈」活動，吸引許多來自不同社團的同學加入。



活動由大勢女團(G)I-DLE的〈Queencard〉揭開序幕，參與者一聽到這首風靡全球的歌曲，紛紛隨著音樂熱舞一番。

淡江之聲淡江電視台招生

【記者吳映彤淡水校園報導】大傳系實習媒體淡江之聲廣播電台及淡江電視台甄選助理，歡迎有興趣同學搜尋「淡江之聲FM88.7」，至淡江之聲FB、IG粉絲專頁或官網。

淡江之聲全新一季節目也正式上線，官方網站線上收聽網址：http://votk.tku.edu.tw，或各大Podcast平台搜尋「淡江之聲Podcast Lab」。

社團大聲公 向日葵教育服務團

本學期新成立服務性社團「向日葵教育服務團」，邀請志同道合的夥伴，加入教育服務的行列，延續服務精神，為淡水地區的孩子提供溫馨的課後照顧。



波士頓馬拉松事件，談起，帶領大家一窺爭取性別平權領頭羊的故事。波士頓馬拉松是全世界最古老的馬拉松比賽，在1972年以前女性是被禁止參加的。