



書名：真實烏托邦
出版社：群學出版
索書號：549.2 / 835.2
作者：Erik Olin Wright
黃克先譯
(攝影/吳重毅)

真實烏托邦

導讀 陳瑞貴 未來學所副教授

無論資本主義或社會主義社會的利弊一直被持續地探討，例如金融危機說明資本主義社會的沈痾，蘇聯的崩潰坐實社會主義社會並非完美。人類能否建構完美的烏托邦社會？是渴望或實在？

作者Wright透對於資本主義及社會主義的思想批判與事實探討，嘗試提出「真實的烏托邦」類型。本書為作者長期作為社會主義學者的思想結晶。

Wright除批判資本主義及深入闡述社會主義之外，嘗試探索各類制度與社會關係，認為各種制度與社會關係均有其潛能，足以臻至民主平等的目標。他的研究重心放在制度設計和社會適應性的實際議題上，本書不僅從經驗性的角度檢視各種制度創新的案例，例如參與式市政預算編列、維基百科、蒙德拉貢工人合作社、無條件基本收入制等，這些主要案例被視為是「真實烏托邦」；也側重理論的思索，探討從未被實施過的理論和方案。作者藉由本書企圖發展出社會世界的基進民主平等的願景，期以提供經驗與理論的基礎。

Wright的「真實烏托邦」概念，是擁抱夢想與實踐間存在的張力。他認為，人們不能只耽溺在空想的烏托邦美夢，也須有可行的方案。自我實現的預言是人類發展的強大力量，人類透過具有想像力的願景，型塑生活社會的未來。

本書的觀點是「基進民主平等」的正義觀。此立論植基於關注社會正義和政治正義兩個規範條件。植基於此等基礎，Wright的真實烏托邦發展出由公民社會主導的經濟組織類型，包括社會經濟（合作運動、社區經濟、產業民主）、社會統合主義政策或草根民主的參與式預算及社會民主福利國家等。作者並由社會賦權概念及國家與經濟體的問題出發，透過探索、轉型的過程，嘗試理解真實烏托邦的社會及可實現、選擇方案的過程。

這本書對於廣泛關注即將面臨的資本主義與社會主義兩難及嘗試從更民主平等的人類社會「真實烏托邦」建構的未來觀點，尤其可提供長期關注台灣社會未來發展的讀者而言，相當關鍵性的思想啟發。

校友動態

◎ 臺灣有望加入「TPP」第二輪貿易夥伴
本校西語系校友，第22屆菁英校友陳銘師，目前為駐洛杉磯臺北經濟文化辦事處處長。陳銘師日前表示，臺灣為美國第四大貿易夥伴，美國是臺灣第二大貿易夥伴，因此臺美之間的關係密不可分。臺灣加入「泛太平洋經濟貿易夥伴」（Trans Pacific Partnership，簡稱TPP）對美國等會員夥伴不論在經濟、貿易、投資、智慧財產權、勞工、環保等都有大的好處，是重要的區域經濟整合，且若能入會並與各國關稅降低至零，各國與臺灣之間雙方都有幫助，國際產業鏈將能更形加強。陳銘師並表示，為與國際接軌，臺灣內部貿易自由化相關的法規審理要加速進行，以免落差太大，同時要排除貿易障礙，一同為加入TPP而努力。(文/校友服務暨資源發展處提供)

智慧財產權Q and A

試試看你答對幾題：
1. () 著作的利用是否合於合理使用，其判斷的基準為何？
(1) 著作利用的目的是營利性，還是非營利性
(2) 著作是否已公開發表
(3) 著作利用的數量佔整個著作的比例高還是低
(4) 著作利用的結果是否會造成市場替代效應
(5) 以上4種情形都應判斷
2. () 利用德國人的音樂編曲，要不要徵求著作財產權人的同意？
(1) 要喔，德國與我國都是世界貿易組織(WTO)的會員，所以德國人的著作同受我國著作權法的保護，除有符合合理使用的行為外，應取得同意或授權。
(2) 不需要，因為我們不保護外國人的著作。
答案：1. (5) 2. (1)

外食族注意！

改變，護健康

珍奶和雞腿便當熱量差不多
可替代作正餐嗎？

文/周雨萱、蔡晉宇、王心好；攝影/蔡晉宇、王心好、本報資料照
淡江校內及校外周圍的美食雲集，以「外食」為主的教職員工生，若一不注意攝入太多熱量且久坐少動，進而「不小心」就讓身型走樣，影響健康。本刊將帶領讀者一窺本校體育軟、硬體資源，邀請使用者現身說法。更邀請衛生保健組聘營養師孫曉文為讀者解惑飲食攝取建議，一起朝著更均衡、更健康的體態邁進吧！

完備體育設施 健康跟著來

本校提供體育設施運動場1座，其中包含400公尺跑道、田徑場及棒壘場；紹謨紀念體育館、紹謨紀念游泳館、籃球場、排球場、網球場、羽球場、韻律教室、桌球教室、重量訓練室、體適能教室、溜冰場、運動傷害防護室等。如：SG323重量訓練教室內，使用專用合成橡膠地板，並配備心肺器材共17臺、以及18種重量訓練器材，提供愛好健身運動者一個清新健康的運動環境。去年擴建啓用五虎崗綜合球場，含有籃球、排球、網球場。

機電系教授李宗翰表示，他在空閒時間前往紹謨紀念游泳館的健身區域，利用跑步機快走，並堅持每週3至5次、每次半小時至1小時的運動頻率，再搭配均衡飲食方式，在一年時間成功減下近10公斤的重量。他表示，學校提供完備的運動空間，可多加利用，「堅持下去就能夠使身體達到最佳的體態！」除了雕塑更好的身形外，他更表示，運動不只是為了要減重，而是要擁有更健康的生活方式。



「重量訓練」、「體適能與興趣」課程使用教室。

體育課程中，亦開設有重量訓練、體重控制等專業體育課程，提供同學們正確的塑身、運動觀念，教授「重量訓練」課程的體育處副教授劉宗德表示，「重量訓練得宜，搭配適當飲食，可達到顯著地塑身效果，但若重訓時姿勢不正確，不僅事倍功半，更可能受傷，因此，課程主要教導同學如何正確地操作重訓器材，並協助訂出最適合的訓練計畫。」修習該課程的公行三楊智傑說：「經過老師課堂講解，才發現自己過去重訓方式是有受傷風險的，調整至正確姿勢後，感覺到重訓時身體受

力的位置更能集中在特定欲訓練的肌群上。課程也了解到重訓無法達成，唯有持續有耐心地每天訓練，才能擁有更精實的體態。」

本校針對健康塑身，許多單位皆舉辦活動。女教職員工聯誼會為緩解教職員工長時間久坐辦公室的疲勞，開設每週一次的運動班，並在學期初、期末分別進行體脂前測、後測，讓學員們能自我檢視運動成果。曾參與課程並拿下體脂下降第一名的人資處專員許之榕表示，「藉由運動，不僅體脂下降，體力也提升了不少，好處多多。」而體育處舉辦「百萬大健走」活動，透過運動手環記錄每日步數與手機結合，鼓勵同仁隨時運動。體育長蕭淑芬說：「張校長長期推動校內同仁「一人一運動」理念，對於不擅長運動的同仁，走路是最好的健身方式，期許大家達成自我設定的每日步數，舒緩工作壓力之餘，達到樂活健康。」

員工福利委員會舉辦的健康活動為「全校觀音山健行」，透過爬山鍛鍊心肺耐力及培養美好的體能。多次參與活動的事務處副組長吳美華說：「觀音山山勢不算陡峭，且一趟攻頂來回僅需要約半天時間，是老少咸宜的運動，加上地理位置鄰近學校，交通便利，歡迎大家日後能踴躍參加，一起體會攻頂樂趣。」

國民運動中心 運動第二選擇
想知道本校鄰近的運動資源嗎？於2014年底正式營運的淡水國民運動中心，座落於淡水區淡海新市鎮內、淡水區綜合行政大樓旁，搭配各式各樣的球類、體適能及健身課程，更提供體適能檢測，是運動第二選擇！

運動消耗熱量 @ 淡江

項目	卡路里
快走淡江操場(30分鐘)	消耗約137.5大卡
爬克難坡樓梯(2分鐘)	消耗約14大卡
爬五虎崗階梯(1分鐘)	消耗約7大卡
商管大樓1樓到12樓樓梯(6分鐘)	消耗約42大卡
從淡江紅28公車站走到淡水捷運站(14分鐘)	消耗約41大卡

本表以53公斤22歲男性為測試標準，僅供參考。基本運動數據請參考衛生福利部國民健康署網站。

脫離舒適圈 郭彥岑赴陸圓夢

「去了就是要到處體驗呀！」留著一頭俐落短髮，方框眼鏡後是擋不住的炙熱眼神，講起半年來的留學回憶，語調中滿是興奮，她是英文四郭彥岑，沒有選擇歐美國家當作留學地點，反而選擇赴中國西安交通大學遊學，「從小就熱衷於武俠小說，對中國地理、歷史、甚至連娛樂影視都有濃厚興趣，這半年對我來說像是在圓夢。」郭彥岑洋溢著開朗笑容說，她熟悉大陸影視作品的程度，讓她成了陸生口中的「大陸劇小公主」。

在西安交大英文系裡，一班不超過30人，每人皆配備電腦學習，十分便利，而郭彥岑也利用課餘時間，參加必須甄選入社的社團：「英語公共演說協會」，社課內容多為進修英文，讓她印象深刻的是，社員自發性發起八點上課前晨讀半小時，郭彥岑笑著說：「這樣的社團聽起來很乏味對吧？但在西安交大可是熱門社團呢！」

除了學習外，喜愛旅遊的郭彥岑，身體力行的實踐「在旅遊中學習」，約莫一個月安排一次長途旅遊，短短半年內，足跡遍布北京、峨眉山、甚至甘肅沙漠，能一睹中國各地美景，「地理課本裡的東西都那麼真實的出現在我的眼前了！即使旅途遙遠艱辛，但我接受過很多善良陌生人的幫助，心裡很溫暖。」藉由旅遊，郭彥岑遇到更多來自各地的朋友，更快速沐浴在多元文化裡，當步伐一步步邁開，視野也漸漸的開闊。

想法方面，多數人對陸生抱以用功、愛發言的印象，郭彥岑則說：「這次的遊學也顛覆了我原本的印象，其實並非每位陸生都那麼拚命念書，但他們的共通點是：非常清楚自己要的是什麼。」她提及自己班上大部分同學是雙主修，對未來有明確方向，並朝著目標有計畫的努力著。此外，西安交大為鼓勵學生創業，設立「創業角」，一旦通過企劃書審核，可於「創業角」設立辦公室，並接受由學校所提供的協助，對有想法的年輕學子是偌大的鼓勵。

回想起這半年的遊學經歷，即使會遇過飲食口味不同、口音等文化差異問題，但她並不覺得辛苦，反而深深認為自己很幸運，「脫離舒適圈，站在不同的地方反而可回頭看自己的生活。」說到這裡，郭彥岑開始細數著將來還想要到哪裡旅遊，在她身上展現的，盡是在不同文化裡吸取養分後轉化的滿滿活力。(文/李昱萱；圖/郭彥岑提供，為中國圓明園 西洋樓遺址)

全民英檢秘笈

■ 郭岱宗 (英文系退休副教授)

文法複習
請填入正確答案，訂正後朗讀三遍
1. 誰「一直」在打電話給你？
Who _____ you?
2. 是誰打電話過來？(電話正在響)
Who _____?
3. 到2016，我就已經大學畢業30年了。
I _____ from university for 30 years by 2016.
4. 我「被」這個問題干擾好幾天了。
I _____ by this problem for several days.
5. 我來淡大之前，在臺南待了一年。
I _____ in Tainan for a year before I came to Tamkang University.
6. 明早10點，我會在體育館等你。
I _____ for you at the gym at 10 o' clock tomorrow morning.
7. 我們從昨下午到半夜都一直在打掃宿舍。
We _____ the dormitory from yesterday afternoon to midnight.
答案
1. 「到現在」是現在完成式，「一直」是進行式，加起來就是現在完成進行式：has been calling
2. 正在進行式：is calling
3. 從以前到2016，是未來完成式：will have graduated
4. 幾天前「至今」，是現在完成式，「被」干擾是被動，加起來就是現在完成被動：have been disturbed
5. 「到達淡大」是過去式「came」；「到達淡大之前，更是過去完成had stayed
6. 未來進行式will be waiting
7. 「昨下午到半夜」是過去的一段時間，用「過去完成」；「一直」則是進行式，加起來就是過去完成進行：had been cleaning



健康飲食 Q&A

■ 諮詢衛生保健組聘營養師孫曉文

1. 若一杯全糖的珍珠奶茶熱量為710大卡，而滷雞腿便當為782大卡，是否能以珍珠奶茶代替雞腿便當作為正餐？

衛保組聘營養師孫曉文這樣說：兩者熱量雖相近，但並不能互相代替。雞腿便當所含營養素比珍珠奶茶更加豐富，珍珠奶茶主要包含糖與油，但雞腿便當中的主食為澱粉、蔬菜中有纖維質，而雞腿則蛋白質。想要減重還是需要均衡各類食物的攝取，並不能以熱量做為唯一的考慮因素。

2. 新聞常以「某女星減肥秘訣：過六點後不喝水不進食！」為標題，請問過晚上六點後完全不吃東西是否對減重有幫助？

孫曉文這樣說：其實與上一題答案相同，減重並不能只考慮熱量或時間等單一因素，而是要考慮運動、睡眠等時間。若真只考慮時間，提早晚餐時間對減重有幫助的原因為，在距離就寢前有更多時間，腸胃有更多的時間消化，使食物不會累積在腸胃中。而有些女生可能認為水腫是因為體質因素，但其實可讓身體代謝速度加快，像是運動就能改善水腫問題。

3. 有學生過瘦，如何健康的增加體重？

孫曉文這樣說：想增加體重不能只靠飲食，需要以運動作為輔助。運動可以幫助增加食慾，使胃口變好。但要注意的是，有同學會因為想增加體重，挑選高油高糖高熱量的食物食用，但那樣身體反而是一種傷害。若想增加體重，也應該均衡六大類食物的攝取，才能使體重健康的增加。若是腸

胃吸收不好的同學，可以食用香蕉與優酪乳，優酪乳中的益生菌能改善腸胃問題，而香蕉中的果寡糖則可以作為益生菌的養分。

4. 坊間流行的「斷食排毒法」是否有用？

孫曉文這樣說：坊間流行蘋果或是蜂蜜水代替正餐，維持幾天不進食，只攝取單一食物。以體重來說，雖然在短時間內體重會下降，一旦恢復正常飲食，體重就會回復或是增加。這是因為進行斷食排毒法時，體重的減少流失的是水分，並非脂肪，就像洗澡後體重可能會稍稍減輕，而飲食的熱量若無達到基礎代謝率，身體會自動將基礎代謝率降低，因此在回復正常飲食後體重不會回復更可能增加。

* 基礎代謝率(BMR)是指：我們在安靜狀態下(通常為靜臥狀態)消耗的最低熱量，人的其他活動都建立在這個基礎上。

5. 本校師生大多為外食族，該如何規劃健康飲食？

時間	第一天	第二天	第三天
早餐	烤地瓜 無糖優酪乳	饅頭夾蛋 無糖豆漿	起司蛋三明治 水果
午餐	自助餐 (雜糧飯、魚 +三蔬藻菜)	滷雞腿便當	水餃6-8顆 燙青菜 鮮菇湯
點心	水果	水果	水果
晚餐	湯麵+滷青菜 +滷蛋	雜糧飯+蔬 菜湯+水果	海鮮鍋

(以上食譜僅供參考，可以用同類營養素食物代替)

下課 10 分鐘伸展操 (舒緩脊椎)

■ 體育講師蔡忻林示範



Step1. 雙腳與肩同寬，與牆壁維持約50-60cm距離，將手肘靠在牆上，想像尾椎有條線往後拉至，讓身體慢慢向後延伸。

Step2. 維持這個動作，並將合掌的雙手往下壓，一次維持5秒。

在想像有條線在往後拉時，要注意背部保持與地面平行，肚子稍稍用力提起，不要凹背、凸背。

憂鬱來臨不憂慮 擺脫自我情緒低潮

■ 文/諮商輔導組提供

「人生不如意常八九」這是在我們遭受挫折時常常聽到的話，在現今高競爭環境下，接踵而來的爆炸性資訊及校園多元的生活模式，在課業上的表現、社團及人際關係上的維繫等，因此有時面對挫折時的情緒低落或是突如其來的心情沮喪都是非常正常的現象，憂鬱並不等於疾病，而是自我的心情狀態。在面對自己情緒低落及鬱鬱寡歡時，有一些可以脫離低落情緒的小秘訣，從日常生活中開始做一些小的改變，並持之以恆的做下去，相信不久之後的你將煥然一新，用朝氣迎向明日的晨光。

一、一路好眠生活無負擔
失眠是處於憂鬱狀態常見的困擾，因此規律睡覺的習慣及品質，有助於維持好的精神及情緒，當在床上輾轉難眠時，可以試著先調整自己的呼吸，讓呼吸由慢而深並在腦中想像一些可以讓自己愉快寧靜的畫面，另外，在睡前

一杯熱牛奶、蜂蜜水或是全麥麵包，都可幫助消除煩躁不安，讓自己一覺到天明。

二、留下自我放鬆的時間
現在在大學生活中除了上課以外，還會有談戀愛、社團活動、打工的時間等等，如果把生活行程排得滿滿的，長期處於緊繃的狀態對心理是個負擔，試著預留與自己相處的時間。舉例來說，當身心俱疲時泡溫泉是個好選擇，離淡大距離最近的北投溫泉及陽明山溫泉都是個好去處，讓自己有機會放空自己雜亂的思绪並對肌肉身體的放鬆都是很有幫助的，重新整頓好自己迎接接下來的挑戰。

三、紙筆書寫，讓鬱悶得到傾訴
當自己情緒低落但又找不到人說時，也許透過日記的書寫可以來撫平自我的情緒，隨著一次又一次的書寫，那些心中的鬱悶及不舒服等負面情緒就會慢慢減少，彷彿在跟一個熟悉的朋友述說自己的苦一般，這樣也是一種情緒調節的方式之一。從字裡行間中陪伴自己走過那些失落的經歷，去傾訴自己心中的不完美，也是處理憂鬱的方式喔！

四、他人溫暖的關懷及陪伴
在自我陷入憂鬱的情緒當中，必須要獨自去面對自我的情緒，這時身邊的家人及朋友便宛如一雙溫暖的手陪伴你面對接下來的挑戰，他人的關懷及關心給了自己希望的力量。所以當自己憂鬱或情緒不好時，找到一起陪你度過情緒低落的朋友、一些支持性的團體，或是到淡江諮商輔導組諮商都是陪伴自己很好的辦法，讓我們共同面對憂鬱情緒的低潮以及失落，迎接光輝的大學生活吧！