社團寒訓提升技能促進情誼

學生大代誌

本校西洋劍社和東吳大學、文化大學於1月10日至14日在紹謨紀念體育館舉辦「三校西洋劍社聯合寒訓」，逾35人參加，透過技術與知識的交流，建立情誼並增強技能。為期五天的寒訓，上午的流程多為跑步暖身、加強身體協調性和敏捷性等基本體能訓練，以利學員能更加進入運動狀態、提升活動表現，預防傷害發生；下午則是擊劍對練和對打等專業訓練，並於收操時進行討論。

西洋劍社社長、西語三胡廣雁表示，自己身為幹部，必須帶領新生認識別校的選手，雖然擊劍這個圈子不算大，但有些人是初次見面，需要一些時間熱絡，有些人則很開心藉由這個機會再度相見；活動的最後一天，淡江、東吳兩校都有畢業的學長姐回來探望和交流，看見大家聊天時有說有笑的模樣，彷彿各校之間的良好關係都一直被傳承著。

擊劍隊隊長、機械三王爵嘉分享，這次寒訓是非常難得的活動經驗，不僅能和東吳、文化兩校的擊劍選手一同訓練，他們的教練也有上場一起和選手們比賽，並以專業的技術細心指導，讓大家都有收穫滿滿的訓練和體驗。（文／吳沂諠、圖／西洋劍社提供）

吉他社1月10日至14日在E311舉辦第35屆寒訓吉他營MOJO JOJO，逾50人參與，除了吉他社社員，也開放給對於學習吉他有興趣的非社員，希望能提升個人的音樂素養及吉他實力外，也期許能夠帶動校園音樂風氣，並提供一個交流的平臺。

活動由學長姐的演出揭開序幕，炒熱現場氣氛，並安排大地遊戲，拉近成員間的距離。為了讓活動不侷限於技巧的學習，在課程安排方面更依據不同的曲調風格，邀請各領域的專業人士到校主講，包括河岸留言創辦人林正如、「好大一把勇者劍」及「Double Jump」樂團，藉以擴展大家的視野及專業知識，並在活動第四天舉辦了成果發表會，檢視成員們的學習成果。

吉他營營長、西語二李羿葳表示，前兩年受疫情影響，已籌備的活動往往被迫中斷，趁著近期疫情趨緩，加上學長姐回歸協助，方能順利舉辦吉他營，希望平時受限於時間及距離等因素而無法參與社課的學員，都能利用這次機會繼續接觸吉他，並且持續學習。

財金一李丞瑋分享，「這次的活動非常有趣，每個環節的進行都能加深社員們彼此的感情，在專業學習的部分，除了有老師教導知識技巧、學長姐監督練習外，講座的安

排也讓我們了解許多新的事物，我在活動中受益甚多，希望下次還有機會能夠再參加。」（文、攝影／高瑞妤）

實驗劇團1月11日至15日在實驗劇場舉辦寒訓，共15名社員一同密集練習，目的是為了讓新進成員能夠親身體驗劇組的運作。
本次課程有表演課、肢體課、導演課、即興劇課，以及操偶課，分別邀請初柏漢、潘巴奈、李劭婕、賴謙德，以及黃思瑋等5位老師親自指導。排戲的部分則由學長姐擔任導演，學弟妹為演員，並在最後一天展現成果。五天的寒訓，大家一起上課、吃飯，也住在一起，團員間變得更加熟悉，感情也更緊密，彼此都比之前更為坦承，願意袒露自己脆弱的一面。
實驗劇團團長、歷史四劉妙怡表示，自己沒有想到可以和其他社員有如此貼近的互動，並打開自己的心到這種程度，大家對於這次的寒訓體驗都很不錯，甚至有學長姐稱讚這是他們參加過最開心的一次，而新生也成長許多，有人因此選擇參與下學期的演員徵選，總而言之，這是個很成功的活動。此外，劉妙怡透露，今年5月底將會有公演計畫，請大家拭目以待。（文／林芸丞、圖／實驗劇團提供）

合唱團1月13日至17日在工學大樓舉辦寒訓音樂營，共37人參加，邀請駐團指揮林坤輝主講「聲音寶庫的寶藏大搜索」、女高音蕭涵指導聲樂課程，並由知名音樂劇演員達姆拉．楚優吉帶領肢體課程，藉由密集訓練，培養團隊默契及提升表演技能。
第一天迎接學員時就進行分隊，後續活動除了安排多堂的專業課程外，為培養學員建立「暖聲前，先暖身」的習慣，早餐前都先在同舟廣場伸個懶腰，讓身體的肌肉都放鬆，另外也穿插了玩遊戲和促膝長談的交誼時間，讓學員們能在短時間熱絡感情。
合唱團團長、電機二李子雋表示，自己是第一次接任團長，對於舉辦這種大型活動有些緊張，非常感謝學長姐及幹部們的大力協助，讓活動能圓滿落幕，在籌備的過程真的很累，但大家雖痛苦卻都快樂著，經由這次經驗也讓自己加強了組織及統整能力，並從中獲得許多寶貴經驗。
日文二段薰凱分享，雖然籌備時遇上一些困難，但也學習到許多解決問題的方式，讓參與者更喜歡合唱團這個地方，並且汲取到豐富的歌唱技巧，和大家一起參與這個活動是很棒的回憶，過程中的酸甜苦辣都是日後成長的養分。（文／張瑜倫、圖／合唱團提供）

中國文化大學
淡江大學
FENCING
SCU
淡江時報

淡江時報

淡江時報

淡江時報