

公費流感疫苗 全面開打

【記者周怡霏淡水校園報導】流感疫情多自 11 月下旬開始升溫，為保障本校師生健康，儘速完成接種達到預防效果。衛保組與新北市合作將於 13 日 13 時 30 分至 16 時在體育館 SG316 會議室設置「公費流感疫苗接種服務站」，本校教職員工生持有健保卡者都可接種，未滿 20 歲者須經家長簽名同意。接種一律採網路報名，網址：<http://enroll.tku.edu.tw/>，即日起報名至 9 日（週五）止，流感疫苗接種意願書、家長同意書等詳情，請洽衛保組李青怡，分機 2373，接種相關訊息請至新北市政府衛生局網站查詢。

為世大運加油 啦啦隊開賽

【記者張力堃淡水校園報導】本校與中華民國台灣競技啦啦隊協會所舉辦的「為世大運加油 -105 年全國啦啦隊錦標賽」，全國從幼兒到大學生，各校競技啦啦隊或舞蹈啦啦隊好手將於 10、11 兩日齊聚體育館 7 樓開賽。體育長蕭淑芬表示，為推廣全國啦啦隊運動風氣、敦睦各校情誼，展現臺灣學生的自信、樂觀、自我激勵的團隊精神，提升啦啦隊水準，並與國際接軌。本次設有幼兒組、國小組、國中組、高中職組、大專組、公開組競技啦啦隊與舞蹈啦啦隊等多項組別，精彩可期，歡迎大眾購票來為選手們加油！

淡江盃國標舞賽 本校奪10獎

【記者張力堃淡水校園報導】第二十屆淡江盃大專國際標準舞公開賽於上月 27 日開賽，各校舞林好手應本校邀請，齊聚學生活動中心切磋舞技。包含國立臺灣大學、國立政治大學等來自全國 15 大專院校，共 90 隊 153 人共襄盛舉。22 項賽事中，本校國標舞社成績優異，在大專專項 ChaCha、Rumba、雙項 CR、三項 CRJ、新生社交 b 組 Rumba、單人 ChaCha 皆獲得亞軍，加上其他賽事共獲 10 獎項。社長企管二黃銘觀表示，非常感謝學校大力支持與學長姊協助，才能辦好此次賽事，沒有辜負各校期待！



國際標準舞研習社提供



活動看板

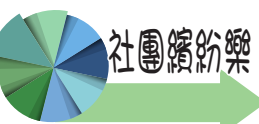
● 淡水 ● 臺北 ● 蘭陽 ● 網路

淡水校園

日期/時間	主辦/地點	活動名稱
12/5(一) 9:00	文藻藝術中心 文藻展覽廳	文藻藝術中心 文藻展覽廳 北甲子書畫書法聯展
12/5(一) 12:00	教師組 T307	105 學年度 Mentee 教師座談會
12/7(三) 10:10	學發組 1201	學習策略工作坊「說出你的故事力」-活用故事表進行簡技巧
12/7(三) 15:10	學發組 1304	學習策略工作坊「上台報告我也行」-簡報技巧
12/8(四) 12:10	學發組 ED201	教學助理專業成長社群期末成果分享暨優良與特優教學助理頒獎
12/9(五) 9:10	日本政經所	「2016 年日本政經發展與對外關係國際學術研討會」國際學術研討會
12/9(五) 14:10	學發組 1301	學習策略工作坊「我的自傳好給力」-個人自傳撰寫技巧
12/9(五) 15:10	學發組 1304	學習策略工作坊「粵來粵有禮」-澳門文化及粵語學習技巧

蘭陽校園

日期/時間	主辦/地點	活動名稱
12/6(二) 18:30	蘭陽校園主任室	【藝術品獎】主題活動-茶香四溢 學生賞鑒-一茶一室之樂
12/7(三) 19:00	蘭陽校園主任室	熱血人生-開啓生命中的正向邁步



種子課輔社反霸凌劇場博好評

【記者廖吟萱淡水校園報導】種子課輔社的假日活動「哆啦搖身一變校園守護者」以反霸凌為劇場主題，於上月 26 日在三芝國小舉辦，吸引 25 位學童參加。劇場描述「哆啦 a 夢」看到校園出現霸凌現象，於是想坐時光機回到過去阻止事件發生。劇情透過尋找哆啦 a 夢道具，來調解紛爭，讓學童了解霸凌的嚴重性，並學習包容尊重。總召西語二劉家瑜表示，看到學童專注地看著戲劇時，覺得一切付出都值得，自己也成長許多。參加活動的學童們熱烈地在回饋單上給予大哥哥大姊姊肯定，並希望還有機會參與。

網球社 老人盃校友返校賽球

【記者胡均芸淡水校園報導】網球社橫跨 13 屆、62 位新舊社員，應邀於上月 26 日在網球場舉行「老人盃」網球賽，場面溫馨。副社長資傳二林岱穎表示，能順利聯絡上工作繁忙的學長姊，而他們還願意前來，令人感動。因此希望每個參與者都能上場，所以採雙打制，並分 A 到 F 組，以積分制決勝負。經過一天賽事，校友 A 組以總積分 36 分奪冠，社員國企三高唯竣表示，很喜歡網球社像一個大家庭的氣氛，希望能將這份精神傳承下去。

禪學社 徐欣瑩講專注力訓練

【記者陳岱儀淡水校園報導】常因缺乏專注力而困擾嗎？禪學社上月 30 日晚間播放前立法委員兼國民黨黨主席徐欣瑩主講的「成功在於心管」影片，介紹如何訓練專注力。影片中，徐欣瑩說明專注於自身狀態能使身心平衡，專注於人生理想及目標則能成就事業。而專注力可以透過訓練來提升，訓練方法包含排除大腦中無關緊要的事、累積正向情緒、靜心與禪定。法文三許婕好說，「演講給我不同以往的思維，原來透過靜心能提高集中心力！」

逗陣燃燒脂肪吧



天冷，忍不住多吃，脂肪不知不覺變超標，鈕扣都快扣不上了嗎？那就趕快起來運動吧。上月 28 日與本月 2 日學務處與體育處合辦的「燃燒吧！脂肪」大家逗陣來運動。有氣運動課程在體育館武術室進行第一、二場活動。1 個小時的活動中，講師郭毅滋先帶領參與的 50 人做暖身操，接著做核心運動訓練腰部肌肉，最後讓大家在音樂搭配有氧運動來燃燒脂肪。郭毅滋強調，節奏感強烈的音樂，是氣運動的重要元素！參與者化材二林佳瑋表示，「我就是想學核心動作，雖然做起來有些吃力，可是老師搭配音樂來運動滿有趣的！」錯過這兩場的師生們，5 日（週一）、12 日還有兩場等你。（文/周怡霏、攝影/陳柏備）

職人甘苦大解密 這行原來如此

【記者周怡霏淡水校園報導】咖啡師每天都在沉浸在咖啡裡，聽起來令人嚮往；演員看似光鮮亮麗；想入行空服員的同學更不在少數。但他們實際工作的樣態又是怎樣呢？諮輔組首次推出 5 場職業大解密講座「淡江地理頻道」，從上月 23 日起，陸續邀請咖啡師、烘豆師、劇場演員、空服員與婚禮主持等職人分享，各場吸引數十位至百位師生聆聽。承辦人諮輔組輔導員許凱翔說明，「我們認為除了各學系相對應的職業外，其實仍有許多有趣、有意義的工作，並沒有相對應的學系可提供學習或諮詢。因此希望透過職人分享，為大家揭開職業面紗！讓同學們面對這些有點熟又不太熟的職業，有『心理預備度』，也透過思考與掙扎的『心理歷程』，了解自己是否做好接受該種職業的決定。」

咖啡吧檯師與烘豆師
咖啡吧檯師與烘豆師謝詠翔於上月 23、25 日來校分享，他說在 30 歲以前自己一直找不到方向，一直到接觸咖啡領域才找到人生方向。經過 4 年時間全力投入，已獲 SCAA 美國精品咖啡協會的金杯萃取師認證、SCAE 歐洲精品咖啡協會 Level 2 烘焙師認證，他笑說，「咖啡師除長時間一直站著咖啡外，還要掃地拖地，更有洗不完的杯子與擦不完的玻璃。」對他而言，「咖啡師就是服務業，就是以密集勞力換取薪資，所以最大風險是容易被取代。」因此不斷練習增進技能，才是不二法門。謝詠翔分享，烘豆師每天都要注意氣象，「氣壓與烘焙排風息息相關，日曬也關係咖啡豆的酸甜度。」他透露有一次去國外考察咖啡園，「你以為是旅遊嗎？國外知名的咖啡園都

在戰區，那次我們 15 位烘豆師同行，還運了 6 位當地保潔！」烘焙完成後，還得測試產品與包裝，每個細節都需要極度的專注力。資圖四許珮綺對咖啡吧檯師與烘豆師雖感興趣，卻從未接觸過，「透過職人的解析，讓我了解這兩種職業的真實面貌，雖然有一點幻滅，但未來我還是想要試試看自己的能耐。」
劇場、電視、微電影演員
演員詮釋著人生百態，但內心的苦可有人知？會計系畢業的許逸寧，目前是劇場演員，上月 28 日分享，「我的父母都是國中教師，他們認為戲劇很亂。我因為喜歡演戲，所以研究所專攻戲劇，希望用行為說服爸媽。」她說一場戲劇雖有一兩萬元的收入，「但是得花兩三個月排練，工作時間長、沒有休假權利、不能受傷，更要幫忙確認道具，經常滿身木屑，像個工人般回家。」為了支持自己的興趣，許逸寧也兼職婚禮主持人，「因為演員的工作，訓練出好的口條與隨機應變的能力，所

以在累積自己戲劇能量與機運的同時，我兼職養活自己，也為新人營造歡樂溫馨氛圍。」
對演員行業很好奇的話材三洪祐謙表示，「原來演員這麼辛苦，如果週週有人想要投入這個工作，我一定建議他們深思。」
空服員
空服員總在 6 千米以上的天空服務旅客，現役航空公司空服員 Bella 於上月 30 日來校現身說法，她表示，自己是因為嚮往飛行工作、想帶家人出國玩，所以放棄電腦工程師的職業，「但實際上，空服員是需要體力支出的勞力工作，自律、抗壓性、語言能力與察言觀色等等都是基本門檻。」
Bella 語重心長地說，外站大都只提供足夠休息時間，無法出遊玩樂。早晚班非常不穩定，到國外也需調整時差，跟親友們聚餐時間更是搭不上。她也提到，「千萬別以為空服員擁有高薪，它也與進入豪門無關。」倒是因為能出國到處看看，對增廣見聞是不錯的選擇。

烹飪社 瑪芬蛋糕飄香

【記者廖吟萱淡水校園報導】在這濕冷季節，上月 29 日晚間，24 位同學參與烹飪社的全校暖心烹飪活動，在美食廣場製作香蕉乳酪瑪芬蛋糕！柔軟的內餡包裹著濃郁的香蕉香，最後撒上糖粉、可可碎片點綴，同學的巧思讓蛋糕變得更多樣化。現場動手也動口，氣氛熱絡。除了完成美味的蛋糕外，烹飪社也準備遊戲讓參與者有更多互動。社長電機二蘇筠筠表示，看到大家開心地製作蛋糕，對準備材料與設計流程的辛苦過程感到值得，未來還會繼續舉辦！保險三曹芳瑜開心地說，難得在學校裡做蛋糕，而且小遊戲的競爭很有趣，是一個相當特別的經驗！



上月 29 日晚間烹飪社舉辦的全校暖心烹飪活動，讓美食廣場飄散著濃郁的蛋糕香。!(攝影/朱樂然)

蘭友會 闖關遊戲了解淡水

【記者楊喻閔淡水校園報導】蘭友會於上月 27 日以闖關遊戲，舉辦「Lan 得玩 Tamsui」，蘭去玩 Taipei」活動，共逾 50 人參加，一群人逛遍淡水與八里老街。會長俄文二戴偉杰說明，「為了讓來自宜蘭的新生了解淡水，也熟悉淡江周邊環境，我們在清水祖師廟、滬尾偕醫館等景點都設置關卡，闖關過程自然增進彼此熟悉度。」活動負責人土木二吳合鑫表示，希望藉由學長姐的帶領讓新生們對淡江更有歸屬感，「籌畫時間短，幸好大家熱情相挺，也讓我了解團隊合作的重要性。」

童軍團 體驗野外生活

【記者趙世勳淡水校園報導】童軍團於上月 26、27 日在淡水後山，舉辦兩天一夜的訓練活動，20 餘位團員參加，活動以野外露營方式教導學員生活技能，體驗野外生存。第一天進行炊事帳棚、4 人屋式帳棚搭建技

iPower 社 感恩雞排趴

【記者趙世勳淡水校園報導】iPower 社於上月 30 日以「愛 x 無限大」為主題的感恩雞排趴，讓 20 餘位社員享用雞排之餘，分享發排感恩的影響力，並以人物故事，說明話語的影響力與如何展現領導力。遊戲主題「有口無聲」，讓社員用嘴猜字，即使猜錯也逗得全場開懷大笑。活動同時介紹《來自水的訊息》一書與「TOMS 鞋」創辦人的故事。社長西語碩一林香維表示，希望社員們透過遊戲了解言語的重要；人物故事則希望大家思考領袖的定義，從不同的例子，學習表達感恩，影響周遭更多的人。社員也分享影響自己價值觀的話，最後在祈福中，感覺更有力量面對未來挑戰。

福智青年推蔬食倡環保

【記者周怡霏淡水校園報導】食用蔬菜能為身體及環境帶來什麼好處？福智青年社舉辦的一年一度「蔬食展」於上月 29 日起連續 4 天在鵝鑾展示廳開展，為大眾解說蔬食功能。開幕式邀請校長張家宜、社團指導老師土木系教授吳朝賢、教務長鄭東文、學務長林俊宏等師長共同剪綵。張校長致詞表示，福智青年社推動蔬食活動已長達 9 年，這是有有意義的活動，希望日後能繼續推廣蔬食！現場設有有機站、綠保站、蔬食站、食品站及淨塑站，每站均設解說員導覽。社長管科二張劭華表示，推廣有機蔬食能讓身體更健康，更能保護大地，此外這



一年一度「蔬食展」於上月 29 日起連續 4 天在鵝鑾展示廳開展。(攝影/陳柏備)

熱心撇皂愛

【記者張少琪淡水校園報導】既好玩又有愛心的手工皂製作就在淡江！1 日，由課外組主辦，聖經研習社協辦的「徒手皂愛體驗認購活動」順利進行，現場近 40 位師生參與。當天講師是來自救國團桃園市終身學習中心的蕭好帆，她向大家介紹活動所得捐贈機構一基督教芥菜種會，也播放以愛心育幼院為題的微電影，讓大眾了解弱勢孩童的需要，在場師生深受感動。接著大家隨蕭好帆的步驟製作手工皂，也有人義購她帶來的手工皂。經濟三林羿宏認為，「這次是我初次參加學校的 DIY 活動，能製作屬於自己的手工皂，還能幫助有需要的小孩，很有意義！」



品德教育系列「徒手「皂」愛」體驗認購活動吸引近 40 位師生參與。(攝影/何瑋健)

統計四黃冠傑 沉著奮學奪 MOS Excel 世界第四

【記者蔡晉宇專訪】「世界盃電腦應用技能競賽」向來有資訊界奧林匹克美名。在今年 8 月，來自 114 國選手齊聚美國奧蘭多進行決賽，其中電子試算應用能力 (Excel 2010) 項目百位選手中唯一的臺灣代表，最終奪得世界第四殊榮，他就是統計四黃冠傑。

每天不斷地操作、演練，期能將 Excel 所有功能、效果倒背如流，達到一見到 Excel 效果，就能在最快時間內，處理各種命題狀況的最高境界。」
為此，每週與資工系助理教授陳智揚不分日夜地線上討論，有時超過午夜 12 點黃冠傑仍挑燈夜戰。這樣的密集訓練，他沒有時間喊累，心裡想著，「即使壓力籠罩，但我不能逃開，與其擔心失敗，不如多花點時間讓自己更有希望成功！」2 個月過後，黃冠傑背著行囊，飛往夢想實踐處—美國奧蘭多世界賽。



「2016 世界盃電腦應用技能競賽」黃冠傑摘下 Excel 2010 臺灣桂冠，並勇奪世界第四。(攝影/蔡晉宇)

尼采曾說：當你有把好的鐵錘時，便會什麼都想拿來敲敲看。整天與 Excel 為伍的黃冠傑笑說，「我就是這樣傻傻地試試那！現在連本來適合用其他程式跑的統計，我都會靈光乍現，用 Excel 來處理看看呢！」
競賽累積的實力，黃冠傑也在系上的其他學科作業派上用場，「一般同學要花費 1 小時人工輸入的資料，我運用進階的 Excel 程式碼，10 分鐘就跑完了。」令周遭同學無不投以驚訝眼光，熱心的他還會傳授秘訣，讓同學們都能精進作業成效。
採訪尾聲，黃冠傑透露，「當初在選課時，一開始並沒順利選到『統計電腦應用程式』，是後來候補上的。」回顧這個當初看似不起眼的小轉折，格外顯得有意義。黃冠傑緊緊抓住每次機會，不只從無數菁英中脫穎而出，更擊潰心中的不安與恐懼，「就是全心全意地戮力以赴，其他就不多想，一切交給老天。」他不因壓力而臨陣脫逃，終闖出一番成績。

社團大聲公 自造者社

國際紀錄片《Maker》探討著自造者運動，這學期新創社團「自造者社」，正是由熱衷將所思所想化為實物的學生所創立。社長電機二邱柏憲說明，「我們認為人人都是 Maker，這世界是我們打造的。因此我們從發想點子，經過思考，然後動手實作！自造者社是希望能夠讓所有 Maker 有個分享、討論和互助的平台。」
社課中除了講授 3D 印表機、雷射器材等硬體與軟體的使用外，也讓同學們分享靈感，討論實作可行性。在思考碰撞、腦力激盪後，老師再適時給予協助，以引發創意與發明。邱柏憲表示，「我們也希望與其他社團合辦活動來增加大家對自造者社的了解。」同時鼓勵社員參與「Maker Fair」活動，增長自己的見識與認識同好。



「很多人以為 Maker 都是學理工的人，但其實不然」，邱柏憲解釋，Maker 範圍很廣，涵蓋科學、工程、藝術和工藝等等，所以希望所有學系的同學加入，只要對創作、發明新事物有興趣，我們都歡迎你。」(文/楊喻閔、攝影/何瑋健)