



4548新生體檢亮3警訊

【張瑟玉淡水校園報導】108學年度新生體檢報告出爐！據學務處衛生保健組提供資料顯示，今年新生健康檢查異常項目和比率有血壓41.69%、身體質量指數（BMI值）36.15%、膽固醇12.12%及尿酸3.81%等，本次接受體檢

總人數女生2,203人、男生2,345人，總計4,548名學生。

在血壓部分，正常血壓值是收縮壓小於120mmHg、舒張壓小於80mmHg，依據美國高血壓預防、檢測、評估和治療的全國聯合委員會

議發表第7次報告，高血壓是收縮壓大於140mmHg、舒張壓大於90mmHg；高血壓前期是收縮壓介於120-139mmHg之間或舒張壓在80-89mmHg之間，這類族群於日後發展成高血壓的風險極大，特別需要重視血壓保健。

校醫兼衛生保健組組長談遠安說：「血壓與健康人生有著密切關係，收縮壓大於120mmHg代表健康警訊，建議定時量血壓做追蹤，同學也需均衡飲食，加強運動。歡迎同學帶著體檢數據來衛生保健組，我們樂意提供相關諮詢。」

衛生保健組勞工健康服務護理人員李青怡補充，血壓容易受到測量時的心理狀態影響，所以即使有一次血壓較高，也不能判定是為高血壓，應從多次測量結果來判定，「衛生保健組提供血壓測量器，歡迎同學多加利用。」

另針對BMI值部分，今年落於「正常」範圍（18-24）的比例為63.85%，落於「過重」範圍（24-27）的比例為12.94%、「肥胖」範圍（大於27）的比例為11.45%，較去年度11.88%、9.84%升高。整體異常占檢查項目第二高，衛生保健組護理人員李青怡指出，「BMI值過高

心靈園丁手作氣球 淡水馬偕醫院好歡樂

【張瑟玉淡水校園報導】諮商暨職涯輔導組23位心靈園丁於11月2日一起到淡水馬偕醫院二樓開放候診區，透過學做Forky、三眼怪造型氣球，邀請大小朋友體驗動手樂趣；另有



吉祥物恐龍「阿猛」，和看診民衆互動和對話，大家度過一個歡樂的上午時光。心靈園丁利用課餘時間，為醫院的孩童們帶來手工的樂趣，當天的互動內容配合本學期在校學習的心理學工作坊、

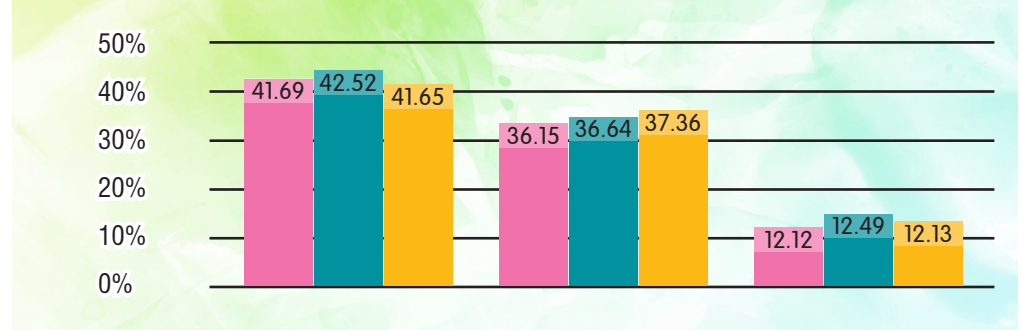
手工作自照顧課程，讓孩子們藉由手工Forky和造型氣球，做開心靈、開心玩樂，也讓照顧的家長們暫時獲得一些喘息的機會。諮輔組透過課程培育心靈園丁助人利他、發揮關懷社會的精神，約聘輔導員林昱芳表示，對於同學們持續投入服務學習的活動，內心很感動，孩童們天真的笑容讓心靈園丁們印象深刻的，而他們實力的付出，也為醫院帶來溫馨的印記。擔任心靈園丁有兩年資歷的機械三廖英圻說：「其實以前怕氣球會破掉，都不敢動手去摺，現在練習到只要幾個動作就能摺成各種動物和寶劍造型，看到小朋友們搶著要拿，玩得很開心，非常有成就感。」

活動看板

高教深耕 淡水 臺北 蘭陽

日期/時間	主辦/地點	活動名稱
11/18(一) 8:00	學務處 網路報名	「108學年度學種人員專業研習」活動報名 (enroll.tku.edu.tw)
11/18(一) 8:00	學發組 網路報名	「學習策略工作坊：什麼？上海交換回來，就不迷惘了？」-中國上海華東師範大學交換生學習經驗分享」活動報名 (enroll.tku.edu.tw)
11/18(一) 8:00	學發組 網路報名	「學習策略工作坊：花少錢，遊學世界-EMMAUS France Fondateur Abbe Pierre志工學習經驗分享」活動報名 (enroll.tku.edu.tw)
11/18(一) 8:00	學發組 網路報名	「學習策略工作坊：學英文，難？不難？！」-德文學習及B1檢定技巧」活動報名 (enroll.tku.edu.tw)
11/18(一) 8:00	學發組 網路報名	「學習策略工作坊：學分之外的大小事-大學生活的學習與規劃分享」活動報名 (enroll.tku.edu.tw)
11/18(一) 8:00	諮輔組 網路報名	「自製力，網路紅人就是你」活動報名 (enroll.tku.edu.tw)
11/18(一) 8:00	諮輔組 網路報名	「跟碎紙機說再見，吸膠履歷自傳設計」活動報名 (enroll.tku.edu.tw)
11/18(一) 8:00	諮輔組 網路報名	「魅力四射，面試表達技巧」活動報名 (enroll.tku.edu.tw)
11/18(一) 8:00	諮輔組 網路報名	「斜槓力，健身教練也要懂經營」活動報名 (enroll.tku.edu.tw)
11/18(一) 8:00	淡江學藝團	「【音為愛·讓聆聽愛】音樂饗宴」活動報名 (enroll.tku.edu.tw)
11/20(三) 14:00	圖書館 U301	論文寫作特效能Endnote+Turniti

106至108學年度新生健康檢查異常統計



健檢項目	收縮壓 (異常值占全體%)	身體質量指數:BMI值 (異常值占全體%)	膽固醇 (異常值占全體%)
108學年度	41.69	36.15	12.12
107學年度	42.52	36.64	12.49
106學年度	41.65	37.36	12.13

(圖表/張瑟玉製、資料來源/學生事務處衛生保健組提供)

蔡雅蓁律師 21日教你看懂校園著作權

【張瑟玉淡水校園報導】為建立師生正確的校園著作使用觀念和相關法令的認知，學生事務處生活輔導組將於11月21日上午10時10分至12時在文學院L401教室，邀請到創建國際法律事務所蔡雅蓁律師演講「校園著作權之認識與運用」。她將透過案例與互動式對話，帶領師生了解

侵權行為嚴重性，並說明「合理範圍」之範疇、著作權保障年限，以及各案例適用不同判定標準，期待將法治落實於日常行為中，以強化法律基本觀念及常識。

活動詳情見「活動報名系統」(網址：<http://enroll.tku.edu.tw/course.aspx?cid=asgx20191121>)查詢。

二手衣舊美麗 快來 B302A 挖寶

【張瑟玉淡水校園報導】交換你的快時尚，讓資源不浪費、地球更美好！一年一度的「衣呼百應 2.0」二手衣交換活動於10月18日至11月15日在商管大樓B408募集二手良品衣服，正等待新主人的到來。

由諮商暨職涯輔導組主辦的「衣呼百應 2.0」二手衣交換活動今年邁入第二屆，去年收集捐贈衣物受到全校教職員工生的回饋與喜愛，也為堪用衣物找到新主人，使資源物盡其用、適得其所。今年交換活動於11月18日至20日上午10時至下午2時在商管大樓B302A進行，現場參與者也可以準備當月份或尚未兌獎的5張發票，經過工作人員確認後可領取等量交換小卡，以換得一件自己喜愛的衣物。活動承辦人、約聘輔導員仲威表示，活動是希望能終結衣物良品成垃圾的惡性循環，二手衣交換不只是資源分享，也能交換彼此的消費經驗與穿搭體驗。另活動結束後，諮輔組會將剩餘的二手衣物和發票捐贈給非營利組織或社團團體。歡迎全校師生一起來幫幫不到的好衣服，找到喜歡他的新主人吧！活動詳情請洽諮輔組，校內分機 2013。

祝賀創校六十九週年 師生校友團聚樂歡騰

【本報訊】淡江大學創校69週年校慶，精采活動不間斷！本期特別企劃，回顧2日校慶慶祝大會、校友返校聯誼餐會、菁英會迎新活動、校園園遊會、演唱會，以及6日校慶運動會等活動，特別是社團展演的活力、運動健兒的身影及趣味競賽的畫面，藉由影像再次躍然紙上，為祝賀淡江大學生日快樂寫下完美的一頁。



張董事長(左)頒發金鷹獎給予賴佳怡(右)。



陳定川(右)獲頒名譽博士，家人獻花祝賀。



校慶慶祝大會中頒發第69屆淡江菁英金鷹獎，表揚賴佳怡(中者)、黃明和(左一)、莊子華(左二)、李述忠(右二)、盧秀燕、李鐘培6位傑出校友。



陳定川(左)卸任，新任世界校友會聯合總會會長由陳進財(右)接任。



高校長(右三)、莊副校長(右一)、林學務長(左三)、畢訓室張主任(左一)在校慶慶賀party中，與學生會代理會長、風保三馬梓祐(中)一同切蛋糕、慶祝69週年校慶。



11月2日淡江大學菁英會在守謙國際會議中心HC405舉行迎新暨祝賀酒會，與會人員一同高舉酒杯恭賀新任金鷹校友。



世界校友會聯合總會會長陳進財(右一)、中華民國校友總會理事長林健祥(左三)、菁英會會長孫瑞隆(左一)、大陸校友聯誼總會會長莊文甫(右三)合贈墨寶，恭賀陳定川(中)榮獲本校名譽博士學位。



今年校友返校歡迎茶會在淡水校園守謙國際會議中心舉辦。



中華民國校友總會前理事長陳正男(右一)贈藝術品給本校學術副校長何啓東(左三)、行政副校長莊君豐(左三)、國際事務副校長王高成(右三)及蘭陽副校長林志鴻。



印尼同學聯誼會設攤邀請大家共賞特色美食。



外交與國際系的同學們展現活力，熱情歡呼。



熱舞社以動感表演，成功炒熱現場氣氛。



歌手陳忻玥在書卷廣場帶來動聽的美聲。



校園園遊會邀請歌手陳零九，現場人氣爆棚。



選手們在徑賽中發揮短跑實力與爆發力。



「勁爆九宮格」睜眼組競賽考驗團隊默契。



「飛躍69」趣味競賽考驗參賽團隊耐力。



選手們在「蜻蜓點水」中展現肌力和柔軟度。



挑戰田賽男子組跳遠的選手在場上奮力一躍。