

職感計畫

1101期

勤洗手



「社團花盛開，上千朵兒齊放，綿延圍牆邊。」(攝影/游曉彤)

職感計畫開跑四月啟動線上徵才

【記者姜雅馨淡水校園報導】學生事務處諮商暨職涯輔導組每年舉辦就業博覽會，但今年遇上嚴重特殊傳染性肺炎疫情，原訂3月17日要辦理的校園徵才博覽會暫延至5月26日

舉行，需再視疫情狀況而定。為了讓即將畢業的同學不出門也能找工作，諮輔組在4月初辦理線上就業博覽會，提供學生求職和徵才企業媒合的服務。

同時，諮輔組本學期推出「職感計畫」，規劃一系列的職涯講座、履歷健診、模擬面試、CPAS 團體測驗、職涯諮詢，以及職能工作坊等活動，帶領學生一步步釐清自己的需求與期

望，更盼在探索職涯的過程，協助學生把個人特質翻轉成競爭優勢，讓大家的理想職涯更加立體。

諮輔組編纂吳美華說：「線上徵才目前進入招商、籌辦階段，主要對象為本校應屆畢業生和校友企業，為雙方打造一個線上徵才的平台。」輔導員蔡秀娟進一步說明，職感計畫主要是指導學生撰寫履歷而舉辦的講座，「除了提示寫作要領、不可踩的地雷之外，也提供諮詢服務，學生們務必帶著個人履歷前來討論，諮詢老師才能協助檢視完整性，並給予實質建議。我們另邀請人資顧問來進行模擬面試，針對特定領域的人才需求，評估學生對於工作的嚮往程度，並針對專業形象和說話談吐等，給予學生最直接的幫助。」

最後蔡秀娟補充，就業博覽會為短期平台，如果同學面對就業有困難和疑惑，可以善加使用諮商暨職涯輔導組資源，建議大一、大二生可以先試行職業適性診斷測驗，幫助自己提早了解職涯發展的方向；大三、大四則可著手於履歷和面試，朝夢想穩健前進。

「職感計畫」系列活動詳情見本校「活動報名系統」(網址：<http://enroll.tku.edu.tw/>)或至諮輔組網站(網址：<http://spirit.tku.edu.tw/tku/main.jsp?sectionId=4>)查詢，各項活動報名人次皆有限，欲報從速。

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
3/17(二) 12:10	學發組 1304	課業輔導助研研活動

淡水校園

日期/時間	主辦/地點	活動名稱
3/16(一) 8:00	課外組 網路報名	【社團學習實作入門課程JVA】攝影技巧活動報名(網址： http://enroll.tku.edu.tw/course.aspx?cid=asix20100319)
3/16(一) 8:00	課外組 網路報名	【社團運作健檢室】(二)活動績效與財務管理活動報名(網址： http://enroll.tku.edu.tw/course.aspx?cid=asix20200413)
3/16(一) 8:00	課外組 網路報名	108學年度東埔業服務學習團團員招募活動報名(網址： http://enroll.tku.edu.tw/course.aspx?cid=ASBXTKUCAM)

本校提供法律諮詢服務

【本報訊】學生事務處於本學期持續提供法律諮詢服務，並設置法律諮詢服務信箱，舉凡交通事故、租賃問題、個人財務、私人糾紛、智慧專利、家庭問題、勞資糾紛等問題類別，歡迎全校教職員工生多加利用。

有需法律諮詢服務者，請至生輔組法律諮詢網頁下載「法律諮詢服務申請表」，以E-mail傳送至法律諮詢專用帳號(law@staff.tku.edu.tw)信箱，將安排書面回覆或現場諮詢，另期末考及寒暑假期間暫停提供服務。相關訊息請洽生輔組學輔創新人員溫漢雄，校內分機 2217。



▲諮商暨職涯輔導組推出「職感計畫」，協助學生打造個人競爭優勢。(資料來源/諮輔組)

助學不中斷 學發組續推大學生課業輔導

【張瑟玉淡水校園報導】本學期大學生課業輔導開放申請囉！學生事務處為協助大學部學生解決課業問題，提供實體個別課業輔導，以提高學生學習動機及自信心，課輔於3月16日開始，大學部學生(含境外生)對於目前修習科目有疑問者，以必修或英語授課科目或首次預約申請者優先受理，歡迎學生多加利用。

實體課業輔導採行「固定排課」和「個別申請」兩方式，固定排課有經濟學、會計學、統計學及微積分等科目，可先上網查看已安排的時段，欲參加者請自行預約，各時段以3人為限。個別申請是以固定排課時間無法配合或欲接受其他科目輔導者為主，可單獨1人上課，亦可結伴採小組方式進行。學發組於1至3個

工作天後通知學生審核及安排結果。

學生學習發展組表示，因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情，請參加課業輔導學生配合防疫，如有發燒、上呼吸道感染者，請戴好口罩，已申請者請告知承辦人取消輔導，待症狀解除後重新安排。課輔前請確實洗手，而活動有近距離的互動，身體健康學生可考慮配戴口罩。有興趣的學生請至「課業輔導預約系統」(網址：<http://163.13.43.139/>)提出預約或申請，首次使用者須先以學號註冊身分，審核通過後方可進行課業輔導預約或申請，詳情可逕洽學發組組員李健蘭，校內分機 3531。

達文西樂創基地教師生自造布口罩

【張瑟玉淡水校園報導】新冠肺炎疫情延燒全球，各地口罩荒，臺灣採行實名制配售，正因購入數量有限，降低用量成爲全民目標，本校研發處達文西樂創基地於3月11日下午1時舉辦「個人化口罩自造體驗」活動，指導教職員生縫製布型口罩，口罩內層結合物理學教授葉炳宏發明的高效殺菌奈米纖維材料，吸引逾20位學員參加。

參加活動的經濟三鄭雯文分享，自己對裁縫很有興趣，第一次使用車縫製作口罩意外地上手，「這要謝謝老師的細心教學和耐心指導！我也參加過樂創基地的印章、馬克杯及貼紙等自造課程，期待下回有更棒的新創活動。」



▲研發處達文西樂創基地於3月11日下午舉辦布口罩自造體驗活動，劉蘇鳳手作師(左二)逐桌示範並仔細講解車縫的技巧，獲得學員好評。(攝影/張瑟玉)

現場備有電動縫紉機、成人版型的裁布可思手作屋，手作師劉蘇鳳，首先教導學員認識裁縫機的構造，接續講解布型口罩的縫製方法，她說：「做口罩不難，步驟簡單，多做幾次就上手，還能選用自己喜愛的花色。」

研究暨產學組專業經理方惠如表示，「葉老師的「無機奈米纖維及其製法」具有中華民國專利，透過莊文華助理說明光電型滅菌的原理，讓學員在體驗口罩自造樂趣之餘，也能共享校內學術研發的成果。」

強力徵求 淡江時報招募文字攝影記者

【張瑟玉淡水校園報導】《淡江時報》一年一度招募文字和攝影記者！想體驗新聞工作嗎？想累積更多文字、攝影作品及傳媒實戰經驗嗎？凡全校大一、大二、研一同學，不限科系，只要對新聞採訪寫作、新聞攝影有想法、有熱忱，淡江時報記者就是你！

航太三游曉彤爲現任攝影記者，他表示，「我是大二下學期開始參與《淡江時報》攝影工作，這一年來和充滿熱情的夥伴出任任務、接觸更多第一手校園新鮮事、拍攝不同的師生與校友，從中學習捕捉新聞的經典瞬間。而報社的工作節奏緊促，每週都要發行新聞，所以每一週都會有新的挑戰，當你不斷地累積作品，你也會看見自己進步的軌跡，進而打造出屬於個人化的學習經驗。」

從大二下學期加入淡江時報的文字記者、教

科四柯家媛分享，「近兩年的時間，我從原先不熟悉撰寫新聞稿，到現在能在新聞現場即時寫稿，對文字的敏感度增進不少；在時報學習到的經驗不僅是寫稿，完成各種專題與專訪的挑戰後，所得到的成就，遠遠大於自己的預期。」累積的新聞作品也讓她找到三立和東森的實習工作，如此學習與收穫兼具，你和妳還在等什麼！

報名自即日起至3月27日，請到傳播館Q301報名，或至本報網站(網址：<http://tkuimes.tku.edu.tw/>)報名，亦可直接上報名系統(網址：<https://tinyurl.com/vjo9gxb>)，錯過此檔得等明年再見。3月18日中午12時10分在傳播館Q306將舉辦第二場的招生說明會，歡迎同學相揪來聆聽。



▲淡江時報於去年9月21日在臺北校園舉辦記者暑期研習會，參與的學生記者踴躍發言。(攝影/游曉彤)

風保四陳英豪 校園話題人物

【記者丁孟暄專訪】「健身是要堅持很久，才能看見成果的一件事。」八塊腹肌、人魚線、完美的「倒三角」身形，是不少男生夢寐以求的目標，風保四陳英豪憑藉過人意志

重訓肌力完勝對手奪健體金牌

力，在健身房歷經三個月高強度的鍛鍊與嚴格的飲食控制，首次出征中華民國大專院校108學年度健體錦標賽，成功抱回「174cm男子形體組」冠軍、「175cm男子古典健體組」第三名，回想起艱辛的備賽過程，陳英豪忍不住大嘆：「拿獎讓一切都值得了！」

高中校園一角的啞鈴和簡陋老舊的臥推器材，是陳英豪健身的起點。高三那年，他身爲籃球隊員，爲了在球場上與身材高大的對手抗衡，進而開始打造健壯的身材。起初上網看健身視頻，以土法煉鋼方式摸索，直到大二那年，才決定加入連鎖健身房，正式踏入健身領域。

健身是一條漫長的道路，陳英豪每週安排4到5天，藉由幾個簡單的動作增強肌肉耐力，但卻無法馬上看出身形變化，「鍛鍊到一定程度後，有好幾週都沒有明顯進步，真的讓人很想放棄。」但也從來沒有一個數據能證實健身多久可以看到效果，於是他咬牙撐下去，日積月累終於讓體態有了漸進式的改變，也爲他帶來成就感，「克服辦法唯有按部就班的鍛鍊、控制飲食，堅持到底。」

歷經一年的努力不懈，他的健身成果令人激賞，經常被徵詢參加健美比賽，起初不太有自信，隨著鼓勵的人越來越多，終於報名了大

專院校健體錦標賽，展開長達三個月備賽期。健體(形體)比賽強調身體比例、肩寬、腰身及舞臺動作的協調性及美感，除了天天鍛鍊讓肌肉線條明顯，陳英豪還必須極盡所能減低體脂，過程萬分折磨，「從去年暑假開始嚴格控制飲食，只能吃水煮雞胸肉，每天吃的蛋白質、碳水化合物、脂肪等營養素都要經APP計算，攝取的總熱量甚至比女生還少。」

「原本以爲自己只是一頭熱，沒想到現在幾乎天天都會去健身房報到。」對陳英豪來說，健身最大的收穫，無疑是健壯的身材；其次，養成飲食控制與規律的訓練習慣，讓身體得到健康之外，也成爲一個非常自律的人，做事不會三分鐘熱度、半途而廢；在課業方面，甚至更能妥善運用時間，兼顧興趣及學業。

臺灣健體大神「大H陳建昕」是陳英豪的學習標竿，「雖然目前沒有擔任教練的打算，但日後仍會持續鍛鍊，積極參與國內外各項賽事。」他鼓勵健身新手，「這項運動很難一步登天，健身也不是三、五天拼命拉器材就能變壯，而是需要一點一滴的養成，耐心累積到某一天再回頭看，你就會發現自己進步的軌跡。」



▲風保四陳英豪。(攝影/麥麗雯)

防疫總動員 遠距教學讓教室不一樣

▲大傳系的實習媒體「淡江影像藝術工坊」於3月2日在傳播館O201舉辦「顯影季」展前評論會，由大傳系講師、經典雜誌攝影師劉子正(上圖)帶領，會中邀請到報導攝影部主任余志偉及張家瑋、蔡耀偉、林彥廷、林芷媛4位影像工作者擔任評審。

由於新冠肺炎陸生暫緩來臺，展出同學之一的大傳三黃子涵來自杭州，因而無法參與評論，同學們透過通訊軟體WeChat爲她全程轉播，並使用Google雲端呈現照片。中國爲黃子涵透過網際網路與外師視訊會議，討論照片。(文、圖/大傳三古佳立提供)

校園防疫怎麼做？時報記者直擊教學現場，實際參與課程、看師生如何進行遠端教學。一走進工學大樓，行政人員便會協助測量額溫，師生也會主動噴酒精做手部消毒，雖然進入教室不用像承辦一樣填寫資料，但教師和多數學生在教室內仍會戴上口罩，以防群聚感染。▲下圖爲工學院航空太空工程學系教授應用宜雄開設的「材料力學」課程，課中使用台灣微軟的Microsoft Teams進行遠距教學。Microsoft Teams是一個通訊和協作軟體，集合視訊會議、共同編輯、文件儲存、Office 365等功能，也讓教室變得不一樣。(文、攝影/游曉彤)

