

淡江時報 1111期 藝術樂



淡水環境藝術節於9月27日舉行。(圖/淡水區公所提供)

劍道錦標賽雙料冠軍 劍道社技壓全場

【記者廖宜美淡水校園報導】劍道社奪得雙料冠軍！於9月27日上午在臺北體育館舉

行的109年「臺北中正盃劍道錦標賽」，在大專院校的組別中，本校劍道社男子組及女子組皆在所有競爭隊伍中脫穎而出，奪得冠軍！女子組隊長、日文三黃筱涵表示，這是這學期第一場比賽，謝謝各位參賽的人員以及幫忙的學弟妹們，希望日後能再創佳績！

此次劍道錦標賽是採3對3輪流上場的團體賽，打到部位算一分，採三戰兩勝制。臺北市中正盃劍道錦標賽以年齡作為分組，大到社會組，小至國小低年級組，讓各個年齡層對於劍道運動有熱誠的人皆能共襄盛舉，本次大專院校男子組共有十組、女子組五組參賽。



▲劍道社於109年「臺北中正盃劍道錦標賽」榮獲大專團體男子組及女子組冠軍。(圖/劍道社提供)

42組團隊 熱鬧參加淡水藝術踩街

【記者李佩芸淡水校園報導】「2020淡水環境藝術節」於9月27日舉行，今年主題為「2020青春山海線-淡水愛你」，每年由藝術家帶領社區團體進行踩街活動，從製作踩街造型到表演一手包辦，並從淡水的人文風貌與地方特色做為發想起點，打造充滿在地特色的藝術踩街活動。今年踩街活動的路線是從淡水老街廣場至觀瀾廣場，配合本校服務學習課程，由本校服務學習課程教官帶領同學擔任志工，分別為維安組、座位保留組、推花車組以及攝影組在現場幫忙維持秩序。

今年主題為響應淡海輕軌即將通車至漁人碼頭之外，也帶動居民一起用創意與行動，為淡水之愛留下風景。今年藝術踩街主題有藝術節吉祥物「阿給先生」、「藍海蛇行號」、「火車變形金剛」等有趣造型，還有拿下隊史十冠佳績的淡商女籃打前鋒，共高達42組團隊參與，呈現淡水是一座創意無限的城市，讓民眾在搭乘淡海輕軌時更加趣味，也讓大眾保有童年時的想像力，讓更多新奇有趣的事物在淡水發光發熱。

少校教官胡智卿表示，「淡江大學擔任踩街活動志工已長達10年的傳統，服務學習是本校的必修課程，最大的目的是透過同學親身體驗活動而了解到團隊合作、貢獻社會的態度，在服務學習的主題方面，我們會選擇環保、文化保存、公共事務相關的活動帶同學去參與。」



▲本校學生擔任藝術節踩街活動志工，花車組志工在雨中謹慎協助搬移造型花車。(圖/生活輔導組提供)

破解乳癌迷思 放射師來解惑

【記者姜雅馨淡水校園報導】許多人對於乳癌有不少迷思，學務處衛生保健組於9月29日在守謙國際會議中心HC306舉辦「職業安全健康促進課程-認識乳癌」，邀請長島乳房醫學影像中心放射師張曼寧解惑。



▲放射師張曼寧為大家仔細解說乳癌之觀念及檢測。(攝影/黃歡歡)

張曼寧表示，放射師工作主要為影像學檢查，幫助醫生找出病灶，「多數人認為自己離乳癌很遙遠，沒有症狀就代表沒事，甚至覺得乳癌是一種絕症，近期隆乳是否會得乳癌、相關新聞事件也讓此議題受到關注。」以流行病學而言，在臺灣每12位女性就有1位得到乳癌，45歲則進入乳癌發生高峯期、死亡率排名第4，但篩檢率僅4成。她也呼籲大家早期發現、早期治療，「據美國癌症學會統計，一期乳癌、5年存活率高達100%，二期也有93%，三期則為7成存活率，加上政府針對45至69歲女性提供2年1次免費乳房攝影檢查，若能提高篩檢率，相信乳癌致死率應能降低。」

此外，初經早於12歲、第一胎晚於30歲、停經晚於55歲、未曾受孕者、過量飲酒、抽菸、大量輻射照射、曾患有卵巢癌、子宮內膜癌等，皆是罹患乳癌高風險者。避孕藥、更年期藥物具荷爾蒙成分，環境荷爾蒙如戴奧辛、雙酚A、塑化劑等也會增加罹患乳癌風險。最後她以實例提醒大家，「think pink & live green」，有粉紅色的節操思維、過綠色健康的生活，保持飲食均衡、良好睡眠品質，維持心理平衡、運動習慣、環境整潔，補充足夠維他命D，「不要因為乳癌失去乳房，不要因為乳房失去生命。」

新生盃籃球排球羽球競賽 相揪來挑戰

【記者黃律淡淡水校園報導】本校體育事務處為培養校園運動風氣及培養團隊合作精神，將在本學年度舉辦新生盃競賽。本次競賽由羽球率先在紹謙紀念體育館登場，比賽時間將於10月24日舉行；而籃球與排球的競賽將於10月31日至11月1日舉辦初賽，冠軍賽將於11月5日中午進行，歡迎大家踴躍報名，一同切磋成長。本次新生盃競賽報名時間自即日起至10月12日17時止。另外，報名參與本次新生盃活動的同學皆可獲得「通識課程自主學習微學分」0.2的學分，鼓勵有志一同的運動健兒互相交流、共同爭取榮譽，贏得佳績。想知道更多訊息歡迎到體育事務處的官網查詢(網址：<http://www.sports.tku.edu.tw/news/news.php?Sn=514>)

桌球新生盃 耐力體力大考驗

【記者廖宜美淡水校園報導】桌球新星打出精彩！桌球社於10月5日晚間6時在SG322舉辦桌球新生盃，除了社內的新成員參賽外，也開放給全校對於桌球有興趣的同學們共襄盛舉，現場共有18位選手參賽。社長、資管三黃博晟說到：「籃球社、羽球社都有新生盃，那我們桌球社也應該要有。」推廣桌球運動的趣味以及提供一個切磋的平台，讓新生們動起來，便是舉辦此活動的宗旨。

比賽進行方式為循環賽，初賽分為五個循環，分別比賽出冠亞季軍，再分別進行複賽循環，最後決勝出冠亞季軍。過程中競爭激烈，不少高手過招的場面，連續的擊球讓站在一旁觀賽的社員們都秉氣凝神地深怕錯過精彩之處。越到比賽後段，一場比賽花費的時間就越長，對打內容也更精彩，最後冠亞季軍冠時的比分只有三分之差，實力相當接近。桌球社也準備獎金紅包來贈與勝利者，分別為冠軍300元、亞軍200元和季軍100元。冠軍、經濟一李睿宸表示，對手都十分厲害，越到後面越難打，因為是循環賽所以也十分考驗體力，最後能獲得冠軍非常高興，打得很盡興。



▲桌球社於10月5日舉辦新生盃比賽。(攝影/廖宜美)

淡江大學軍訓助學金 11月30日前受理申請

【本報訊】本校軍訓室為鼓勵清寒學生努力向學，使其專心致力課業發展，特設置「淡江大學軍訓助學金」，申請時間自即日起至11月30日止，凡符合條件學生均可提出申請，請將申請表及應備妥文件送至商管大樓B401或B415收件處，相關訊息請參考軍訓室網頁(網址：<http://www.military.tku.edu.tw/app/news.php?Sn=472>)，或至B401洽詢施淑芬老師。

商管學院金緯獎學金 10月19日前受理申請

【本報訊】本校「金緯獎學金」係由金緯織維公司董事長鄭雲生先生為資助家境清寒學業優秀之學生而設，獎學金每名1萬元，該獎學金由基金之孳息撥付，由基金管理委員會遴選決定。凡家境清寒、經班導師或系主任推薦，上學年度學業成績平均75分以上、操行成績80分以上，填寫申請書，附清寒證明、上學期成績單及500字以內自傳，歡迎商管學院大學日間部學生自即日起至10月19日止向各系申請。

物理四曹泉 校園話題人物

【記者劉江專訪】我希望將來成為優秀的健身教練，把運動的經驗、喜悅帶給更多人！這是物理四曹泉堅持運動後，找到的人生方向。他不僅擁有了健康的體態，大二開始

從健身減肥到健美的運動人生

接觸健美比賽，大三便拿下「2019年體育署大專盃健美古典健美=180cm」第4名。「國中的時候我不喜歡運動，測體適能幾乎都是全班倒數，體重一度達到97公斤。」當時的曹泉受到同儕的嘲笑，深深地傷了他的自尊心。在升高中的那個暑假，他養成了運動的習慣，「每天早上，我會在河濱公園慢跑八到十公里，再加上控制飲食，我減掉了20公斤。」雖然體重降了下來，但由於減肥方式過於極端，曹泉的精神狀態不好，偶爾會出現頭暈、低血壓的症狀；到了高中二年級，因為學業的關係，中斷了晨跑，好不容易甩掉的20公斤一下子又胖了回來，甚至高達103公斤。等到進入淡江唸書，復胖的曹泉再度與「肥胖」宣戰，「我在補習班認識一個健身練得不錯的學長，他介紹我看館長的影片，我毅然決然去辦了健身房的會籍。」透過學習館長的影片，慢慢摸索健身器材的使用方式，他也利用網路資料或者圖書館，不斷調整自己的日常飲食及訓練方式。

但我覺得運動其實有很多眉角。你要知道怎麼吃，就要瞭解運動營養學；你要知道身體怎麼運作，就要去讀運動生理學。」調整了瘦身方法，曹泉再次成功減掉了20公斤。不同的是，這次他精神狀態不同以往更加健康。在鍛煉之餘，曹泉還報名參加各類研習，向專業的健身教練、體育老師學習，今年3月，他順利考取了中華民國健美協會「C級健美運動教練證」，朝著未來職涯更接近。

曹泉坦言：其實自己一開始並沒有想過以健身教練作為職業。他在臉書、Instagram等社群發文，只是為了記錄健身、分享心得，沒想到一些粉絲開始詢問能否請他指導，曹泉如今已經有十多個學員，其中一名在他教導下拿到了「2020年體育署大專盃健美賽-174cm」亞軍。最後，曹泉語重心長的說，「在運動健身這條路上，你可能會有很多的失敗，也可能會有少少的成功，100分的努力，說不定才得到三四十分的分數，這就是人生。人生沒有捷徑，運動也沒有捷徑，你必須累積過去經驗才知道接下來的路。」



▲物理四曹泉於本校游泳館重訓練習。(攝影/游曉彤)

防疫總動員 落實防疫新生活

本校遵循中央流行疫情指揮中心指示，持續呼籲所有師生力行「防疫新生活運動」，室外請維持1公尺社交距離，室內請維持1.5公尺社交距離或配戴口罩。進入教室請務必佩戴口罩。另總務處於校園各樓館出入口均設置75%酒精消毒機，歡迎師生多加利用。(文、攝影/游曉彤)



▲韓國同學聯誼會社員經常聚會分享生活及課業問題。(圖/韓國同學聯誼會提供)

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
10/12(一) 8:00	通核中心 網路報名	【微學分】通識工作坊-生活美學系列(一) (enroll.tku.edu.tw)
10/12(一) 8:00	通核中心 網路報名	【微學分】通識工作坊-生活美學系列(二) (enroll.tku.edu.tw)
10/12(一) 8:00	學務處	【微學分】農夫體驗-洛神花採收趣 (enroll.tku.edu.tw)
10/13(一) 18:30	英文系 藍營國際廳	英語拼字比賽
10/17(六) 8:20	學務處	【微學分】農夫體驗-阿三哥農莊採茶籽 (enroll.tku.edu.tw)
10/17(六) 9:00	住輔組	【歷史人文】主題講座-中外古蹟導覽、認識淡水史蹟文化

淡水校園

日期/時間	主辦/地點	活動名稱
10/13(二) 12:00	衛保組 B302A	「不一樣的視角-HIV」教職員愛滋防治講座
10/15(四) 12:10	會計系 鐘靈中正堂	EYAcademy校園之星第三屆說明會
10/16(五) 13:10	諮輔組 I304	TA培訓「拉近你的距離」課堂班級經營技巧

社團大聲公 韓國同學聯誼會

一個人在人生地不熟且語言不通的地方生活及讀書，是韓國同學們當初都經歷過茫然無助的感受，而韓國同學聯誼會的創立，就是希望可以幫助新來的韓國學生們，在陌生的地方，有學長姐的幫忙，可以在淡江大學、在臺灣找到像家裡一樣溫暖的地方。

大二時就想創立這個社團的同學們，因為對社團創立的行政流程相當陌生，所以錯過了社團創立的時間，但在課外組和境外組的老師們幫助下，韓聯會在今年成立了。在社課的規劃上，安排了語言交流、文化交流和聖誕節活動，能用不同語言與其他國家的同學交流，而文化交流方面於學校活動中賣韓國食物，到小學教孩子們做韓國食物，透過食物，讓大家可以更了解韓國的飲食文化，還有聖誕節活動，來聯繫大家的感情及互相認識彼此。臺大、政大和淡江大學等台北地區大學的韓聯會，歷年曾舉辦過運動會和宿舍，但可惜今年因為疫情取消。在這個聯合韓聯會，提供許多就業、打工和實習的機會，促進資訊交流，讓大家可以更台灣過更安穩的生活。

社長、國企四金我也分享，「希望有共同文化背景的同學們來參加，可以共同營造溫馨舒適的環境，並把這個社團理念傳承下去，讓大家可以找到歸屬感！」(文/陳律萍)



▲韓國同學聯誼會社員經常聚會分享生活及課業問題。(圖/韓國同學聯誼會提供)