

# 1133期 樹典範

## 13優秀青年亮麗表現受矚



▲110學年度優秀青年獲獎人(由左至右排序):洪浩璋、翁好涵、陳薇安、劉艾倫、楊晴宇、張雅婷、陳冠宇、詹雅潔、歐陽好婷、張雅琪、張庭芸、魯品岑、張宇培。(攝影/潘劭愷、張瑜倫、鄧晴、羅婉瑄)

【記者姚順富淡水校園報導】110學年度優秀青年獲獎名單出爐！全校共計13名學生榮獲此獎，本獎項由各系所導師、教官等推薦，按各學院人數比例分配，文、理、國際事務、教育學院各1名、工學院3名、商管學院4名、外國語學院2名、優秀青年除學業成績優異外，在學術研究、社會服務、參與國際活動等面向，均有亮麗表現。

獲獎人有中文碩一翁好涵、化學三劉艾倫、土木四陳冠宇、水環碩二魯品岑、機械二洪浩璋、國企二楊晴宇、全財管四陳薇安、運管四詹雅潔、公行四歐陽好婷、西語四張宇培、日文四張雅婷、外交三張雅潔、

教科四張庭芸。

翁好涵在大學期間學業成績優異，取得榮譽學程證書及預研究生資格，並以榜首錄取碩士班，擔任教學實踐研究計畫助理、高教深耕計畫教學助理，表現優異。

劉艾倫為榮譽學程學生，多次榮獲校內獎學金；社團經驗豐富，擔任系學會會長，舉辦「迎新宿舍」、「五系聯合舞會」活動。

陳冠宇參與「2021青年永續創新營」，獲得優選。學習態度積極，獲得多項證照，包括「營造業甲級職業安全衛生專業主管」等。

魯品岑為校服務，疫情期間協助配置次氯酸水；積極參與學術活動，包括「青年國家

## 班代表座談 師長傾聽學子建言



▲葛校長主持班代表座談會，鼓勵同學們當面溝通，有效解決問題。(攝影/黃歡歡)

【記者姚順富淡水校園報導】「學生有什麼問題，大家坐下來當面溝通，最有效率！」學務處生活輔導組11月25日在覺生國際會議廳舉行「全校一、四、五年級及研究所班代表座談會」，與蘭陽校園同視視。座談會由校長葛煥昭主持，3位副校長及相關教學與行政單位主管和班代表，共140位與會。

首先頒發110學年度優秀青年獎，葛校長恭喜獲獎同學，並表示：「許多得獎者不僅學業表現優異，也常參與社交活動、公益服務，可說是文武兼備、術德兼修，是淡江培育卓越人才的典範，希望大家能向其看齊；今年學校在各方面也都有不錯的成績，也規劃一些校園建設，期盼提供更好的教學環境。」

葛校長提到，今年因應疫情所採取的一些行

政措施，包括進出大樓的管制、體溫量測和實聯制，都是配合中央流行疫情指揮中心和教育部的規定，隨時做出滾動式調整，請同學體諒為了防疫安全而帶來的不便。日前較受學生討論的QR Code通行認證問題，「仍會要求全校師生繼續配合防疫政策，學校會再加強資訊設備和維持網路穩定。」

各班代表在會中踴躍發言，電機四余承霖提出，早上8時至10時是學生入館上課的尖峰期，常會因QR Code認證問題在門口大排長龍，紙筆簽名也無法提升效率，建議學校使用學生證和讀卡機，減少學生等待的時間。在宿舍方面，會計碩一黃胤淇提出松濤四、五館的熱水供應不足，尤其寒流來襲，常常洗熱水變冷水澡；英文四錢宇德建議美食廣場增設飲水機，也提出外語大樓前環形噴水池阻擋交通，中午用餐時段易造成交通壅塞。

住宿輔導組組長張文馨回應宿舍熱水短缺的問題，「近日氣溫下降，熱水使用需求量大，住生請盡量避免集中在同一時間使用衛浴間，建議分散時段，熱水才不會供不應求。」

總務長蕭瑞祥採納美食廣場增設飲水機的提議，並回應環形噴水池的馬達容易損壞，長期修繕未見好轉，目前功能取用於裝置藝術，會

將同學的提議加進明年整體規劃小組討論，「學生的需求，我們會積極處理。」

在網路方面，日文碩一李祖耀提出學校的無線網路不穩定，上課需集體使用電腦時，常有無法順利連網的情況；產經一彭文逸則提出許多場館的教學設備老舊，希望麥克風能無線化，可減少老師上課走動時拉扯有線麥克風。

資訊長郭經華回應，學校的無線網路覆蓋率很高，有些場館仍會有收訊死角，因訊號的方向和教室位置都可能造成收訊不良，資訊處會再檢測處理。至於有線麥克風汰換成無線麥克風，會有保管困難的問題，「無法避免教室內的無線麥克風被誤拿，造成學校損失，但日後會逐步汰換老舊的麥克風設備。」

氣候願景論壇」、「環檢所種子培訓營」。

洪浩璋熱心服務，協助系上與新生建立溝通橋樑，課外時間參與校外活動志工，並考取多項專業證照，包括「紅十字急救員」。

楊晴宇熱愛淡江，拍攝本校推廣影片並上傳Youtube，已破萬人點閱；社團經驗豐富，擔任院務會議學生代表、攝影社公關長。

陳薇安推展社會服務，並積極參與競賽活動，代表本校商管學院參加2020 Cheers主辦「青年培力工作坊」，表現優良。

詹雅潔修讀榮譽學程，輔修英文系，多次榮獲校內獎學金；積極參與競賽，參加考選部「預備文官團-地方文官航線隊專題」。

歐陽好婷積極參與課外活動，擔任學生會及系學會副會長；熱心公益，擔任「國際特赦組織翻譯」志工；參與教育部青年發展署「Young飛全球行動計畫」，獲得全國特優。

張宇培榮獲Erasmus+獎學金交換計畫，赴西班牙進修；熱心社會服務，於「淡水動物之家」擔任志工，推廣關懷動物之觀念。

張雅婷學以致用，帶領大阪府立日根野高校的來訪同學認識臺灣文化；參加本校親善大使，擔任校內多場重要慶典的大會司儀，並參與服務許多縣市及國家級活動。

張雅琪擔任系學會會長，並延續編鄉教育服務，為國小生舉辦雙語營隊；獲取本校交換生計畫、錄取美國在台協會的實習機會。

張庭芸積極參與校外活動競賽，榮獲水保局「水好好玩創意大賽」繪本組第二名、「法藍盜2021想像計畫」優勝；擔任校樂社團長期間，舉辦社會服務活動。

## 青銀共學連結大淡水樂齡族群

【張瑜倫淡水校園報導】體育事務處執行教學卓越計畫及高教深耕的社會責任實踐基地(USR Hub)計畫，推廣淡水、三芝的樂齡居民在地服務，已默默耕耘4年多，透過「共創淡水」的社區概念，將學校擁有的豐富資源挹注回「在地淡水」。

本學期除了每週的體適能課程外，更帶領他們走向戶外接近大自然，11月18日參觀朱銘美術館、台北北部展示館、芝蘭公園海上觀景平台，11月21日至萬金石馬拉松會場擔任志工，11月22日動手做香茅茶包，充實的課程讓參與的長者皆樂於其中，除了幫助他們培養運動習慣外，更將本校與大淡水居民緊密的連結在一起。

11月21日凌晨2時42位學員在紹謨紀念游泳館門口會合，由副教授黃貴樹帶領前往「2021萬金石馬拉松」會場，擔任物資發送區的志工，為運動選手提供補給品及所需服務。參與學員邱金滿表示，感謝學校讓我們有機會體驗國際知名的體育盛事，雖然過程有些

累，但這次的經驗又讓我學到一課。吳淑慧也分享，每遇到跑回終點的選手，志工們都抱以熱烈的掌聲迎接，為了幫選手們服務，大家都使出渾身解數，讓運動員受寵若驚。「淡江大學樂齡志工的服務精神，是學校的驕傲，也是老師們深耕耕耘志志團隊的豐富收穫」。

11月22日在SG245由體育處、USR計畫辦公室，及學務處衛保組共同舉辦「手作香草茶包體驗」，邀請USR計畫辦公室特聘講師顏楨云帶領學員進行「農」情「食」課之身體實踐，二場次共計50人參與。活動包括品飲現泡的萬壽菊茶、手作精美的茶包禮盒、並依個人喜好自行搭配乾燥香草，製作小香包，最後以品嚐在地的三芝茭白筍包做為結尾。

學員李進益表示，製作茶包與香包的過程中，認識了迷迭香、澳洲茶樹、艾草等植物，感謝學校讓我們享受這麼多資源。李淑芬分享，講師介紹校園內栽種成功的香草，帶來實物讓大家觸摸並聞味道，並解說香草的功效，這是一堂花草世界結合知識性的優良課程。

## 青銀共學連結大淡水樂齡族群

【張瑜倫淡水校園報導】體育事務處執行教學卓越計畫及高教深耕的社會責任實踐基地(USR Hub)計畫，推廣淡水、三芝的樂齡居民在地服務，已默默耕耘4年多，透過「共創淡水」的社區概念，將學校擁有的豐富資源挹注回「在地淡水」。

本學期除了每週的體適能課程外，更帶領他們走向戶外接近大自然，11月18日參觀朱銘美術館、台北北部展示館、芝蘭公園海上觀景平台，11月21日至萬金石馬拉松會場擔任志工，11月22日動手做香茅茶包，充實的課程讓參與的長者皆樂於其中，除了幫助他們培養運動習慣外，更將本校與大淡水居民緊密的連結在一起。

11月21日凌晨2時42位學員在紹謨紀念游泳館門口會合，由副教授黃貴樹帶領前往「2021萬金石馬拉松」會場，擔任物資發送區的志工，為運動選手提供補給品及所需服務。參與學員邱金滿表示，感謝學校讓我們有機會體驗國際知名的體育盛事，雖然過程有些

累，但這次的經驗又讓我學到一課。吳淑慧也分享，每遇到跑回終點的選手，志工們都抱以熱烈的掌聲迎接，為了幫選手們服務，大家都使出渾身解數，讓運動員受寵若驚。「淡江大學樂齡志工的服務精神，是學校的驕傲，也是老師們深耕耕耘志志團隊的豐富收穫」。

11月22日在SG245由體育處、USR計畫辦公室，及學務處衛保組共同舉辦「手作香草茶包體驗」，邀請USR計畫辦公室特聘講師顏楨云帶領學員進行「農」情「食」課之身體實踐，二場次共計50人參與。活動包括品飲現泡的萬壽菊茶、手作精美的茶包禮盒、並依個人喜好自行搭配乾燥香草，製作小香包，最後以品嚐在地的三芝茭白筍包做為結尾。

學員李進益表示，製作茶包與香包的過程中，認識了迷迭香、澳洲茶樹、艾草等植物，感謝學校讓我們享受這麼多資源。李淑芬分享，講師介紹校園內栽種成功的香草，帶來實物讓大家觸摸並聞味道，並解說香草的功效，這是一堂花草世界結合知識性的優良課程。



▲體育處(USR)計畫辦公室、衛保組舉辦「手作香草茶包體驗」。(攝影/張瑜倫)

## 人資顧問吳浩賢解析職涯規劃

【記者李沛育淡水校園報導】學務處諮商職涯學習發展輔導中心11月23日中午12時在HC307，邀請資深人資顧問吳浩賢分享「大公司or新創公司如何抉擇？」吸引逾40名學生參與，一同為日後的職涯規劃找出方向。

吳浩賢首先剖析在場學生就是社會大眾所稱的「Z世代」，這世代的人大多有許多念頭想要實現，但迫於社會的現實面而無法完成，進而造成「喪文化」、「佛系」和「躺平」等文化流行，也重新思考「成功」的意義及價值觀的轉變，長輩講述的大道理在年輕人眼裡已變得不再適用，也間接說明世俗認定的「進入大企業」這項成功的公式已不再是年輕人單一的嚮往選項。

接著，吳浩賢帶著大家做了知名的「DISC人格測驗」，將人分為老虎型、孔雀型、無尾熊型、以及貓頭鷹型。前兩者個性外向，適合制定決策與開拓市場；後兩者則是個性內向，著重執行任務的人格。

吳浩賢接續講述職場情境，讓大家更清楚大公司與新創公司的文化輪廓。大企業有許多的SOP程序、階級嚴密、以利潤為導向等文化；新創公司則是工作變動大、強調團隊合作、利潤非公司的第一目標。結合上述的人格測驗，老虎型與孔雀型較適合待在新創公司；無尾熊型與貓頭鷹型則適合待在大公司發展。

最後，吳浩賢提問常見的職場問題，例如「想跳槽抬高身價」與「不確定自身興趣，都想試試看」等，透過這些問題來幫助大家審視自身個性與環境選擇哪種公司做為求職目標較為合適。

歐研碩一福田梨乃分享：「選擇大公司與新創公司並非是對與錯的問題，而是適合與不適合的選擇，這需要時時檢視自身狀態，根據自身心境的變化做轉換，才不會因此喪失了職涯選擇的自由。」

化流行，也重新思考「成功」的意義及價值觀的轉變，長輩講述的大道理在年輕人眼裡已變得不再適用，也間接說明世俗認定的「進入大企業」這項成功的公式已不再是年輕人單一的嚮往選項。

接著，吳浩賢帶著大家做了知名的「DISC人格測驗」，將人分為老虎型、孔雀型、無尾熊型、以及貓頭鷹型。前兩者個性外向，適合制定決策與開拓市場；後兩者則是個性內向，著重執行任務的人格。

吳浩賢接續講述職場情境，讓大家更清楚大公司與新創公司的文化輪廓。大企業有許多的SOP程序、階級嚴密、以利潤為導向等文化；新創公司則是工作變動大、強調團隊合作、利潤非公司的第一目標。結合上述的人格測驗，老虎型與孔雀型較適合待在新創公司；無尾熊型與貓頭鷹型則適合待在大公司發展。

最後，吳浩賢提問常見的職場問題，例如「想跳槽抬高身價」與「不確定自身興趣，都想試試看」等，透過這些問題來幫助大家審視自身個性與環境選擇哪種公司做為求職目標較為合適。

歐研碩一福田梨乃分享：「選擇大公司與新創公司並非是對與錯的問題，而是適合與不適合的選擇，這需要時時檢視自身狀態，根據自身心境的變化做轉換，才不會因此喪失了職涯選擇的自由。」

## 25 教學助理 獲獎受肯定

【記者姚順富淡水校園報導】為獎勵特優及優良教學助理，表揚其協助教師教學及輔導學生學習成效，學務處諮商職涯學習發展輔導中心11月16日召開特優教學助理遴選會議，審議通過5位特優教學助理、20位優良教學助理，共計25人受到肯定。

獲得109學年度第二學期特優教學助理分別是電機碩二楊鎮宇、化材碩二楊婷慧、產經博四高衡權、統計碩二高岳嵩、以及英文博六洪偉朝；獲得優良教學助理則有資圖碩四蔡奕庭、數學碩一雷奕賢、物理碩三黃暉智、化學碩二徐毓慈等20位教學助理。

高衡權表示，自己雖然不是第一次獲獎，但每次授課的科目不同，所準備的教材和面對的學生都不同，很多事項仍須重新整理，在備課方面還是很有挑戰性，擔任教學助理的四年裡，突然遇到疫情的影響，教學及考試的方式都被改變，被迫有別於自己以往的授課方法，這是擔任教學助理很特別的經驗。

化流行，也重新思考「成功」的意義及價值觀的轉變，長輩講述的大道理在年輕人眼裡已變得不再適用，也間接說明世俗認定的「進入大企業」這項成功的公式已不再是年輕人單一的嚮往選項。

接著，吳浩賢帶著大家做了知名的「DISC人格測驗」，將人分為老虎型、孔雀型、無尾熊型、以及貓頭鷹型。前兩者個性外向，適合制定決策與開拓市場；後兩者則是個性內向，著重執行任務的人格。

吳浩賢接續講述職場情境，讓大家更清楚大公司與新創公司的文化輪廓。大企業有許多的SOP程序、階級嚴密、以利潤為導向等文化；新創公司則是工作變動大、強調團隊合作、利潤非公司的第一目標。結合上述的人格測驗，老虎型與孔雀型較適合待在新創公司；無尾熊型與貓頭鷹型則適合待在大公司發展。

最後，吳浩賢提問常見的職場問題，例如「想跳槽抬高身價」與「不確定自身興趣，都想試試看」等，透過這些問題來幫助大家審視自身個性與環境選擇哪種公司做為求職目標較為合適。

歐研碩一福田梨乃分享：「選擇大公司與新創公司並非是對與錯的問題，而是適合與不適合的選擇，這需要時時檢視自身狀態，根據自身心境的變化做轉換，才不會因此喪失了職涯選擇的自由。」

## 社團大聲公 卡牌研究社

本學期新成立的康樂性社團「卡牌研究社」，提供了PTCG、遊戲王、魔法風雲會、ReBirth、WS等卡牌遊戲的教學及交流，藉由實卡遊戲的互動來提升社員的益智力及達到聯誼目的。

「淡水一直都有很多卡牌玩家，但都沒有場地能打牌。」社長、中文三官大為因此萌生創社的念頭，希望能讓對卡牌遊戲有興趣和熱忱的同學，在學習卡牌相關知識的同時，也能拿到社團的參與和執行認證。

籌備創社時期，只能暫時先跟校外的店家租借場地，在社團宣傳方面雖然沒有專業的經驗與技巧，但靠著自己和同好們對卡牌的熱情，慢慢摸索並努力地撐過辛苦的草創階段，目前已逾百位社員加入卡牌研究社這個大家庭。

開學初期因應防疫措施，社團課程採取實體與遠距方式並行，內容大致分為兩種：一是針對新手，以說明遊戲規則、教學、以及試玩為主的課程，另外一種是以老手為對象，不定期舉辦各式以交流切磋為主的比賽，社員入社之後若有出席活動，並且參與比賽或擔任工作人員，就能拿到社團認證。

官大為希望「卡牌研究社」能為對卡牌有興趣但不知如何入門的同學們，提供一個參與的管道，同時也讓平時就熱愛卡牌的同好有個歸屬的園地，歡迎有心接觸卡牌的同學們一起加入卡牌研究社。(文/宋品萱)

## 與自己喝杯咖啡談感恩

【記者葉語禾淡水校園報導】學務處課外活動輔導組本學期舉辦「與自己喝杯咖啡—探討哲學與品德」系列活動，11月25日晚上7時由國立臺灣師範大學講師黃意文帶領同學探討「感恩」這項德目。

黃意文請同學講出最不满意自己以及最想改變的部分，接著播放力克·胡哲(Nick Vujicic)的影片，力克出生時患有先天性四肢切斷症，沒有完全形成四肢，但他不放棄，奮力讓自己的人生不設限，激勵許多人，講師以力克為例，鼓勵大家不要只在意自己沒有的，而要著重在已有擁有的部分。過程中，大家都回想自己最有成就感的一件事，逐漸引導出今日活動的主軸，「每個成就的達成都需要很多人的支持與幫忙，我們應從中體悟到感恩這件事。」最後，講師以感謝大家參與這次的哲學思辨活動作為結尾。

管科一鄭紫婕表示，哲學課程其實很有趣，可以激發我們的想像力與反應力，活動中被問及為什麼在做本分內的事時，我們要說謝謝？我會仔細思考這問題，並應用於生活上。

## 體育處副教授陳天文 校園話題人物

【記者葉語禾專訪】「成為優秀的運動選手，當初參與訓練的初心是最珍貴的，競賽過程中，內心充滿愉悅與成就感，是我期望能帶給選手的信念。」體育處副教授陳天文是臺灣男子400公尺跨欄全國紀錄保持人，當時締造的紀錄48秒63，至今無人再刷新。2000年雪梨奧運晉級準決賽，1998亞

## 跨欄紀錄保持人 培育後進創佳績

運、2001世大運、2003亞錦賽均獲得銅牌，為臺灣男子跨欄競賽取得世界級的榮耀。

陳天文自小就喜歡球類運動，由於就讀的高中沒有球類代表隊，轉練田徑，初期比賽成績不盡理想，不禁懷疑是否有運動天分，因對運動的熱愛，決心再給自己一次機會。在積極訓練後，大幅進步的表現終於讓陳天文進入學校代表隊，歷練半年後，開始突破，臺灣區中等學校運動會的接力賽奪得冠軍，高二時第一次參加臺灣區運動會男子400公尺跨欄項目，就以黑馬之姿奪得金牌，並連續四屆蟬聯冠軍，成績令人刮目相看。

回憶2001世大運決賽帶傷出賽，陳天文因身體狀態極佳不想棄賽，決定放手一搏，在強敵如雲的決賽拚出銅牌，可惜心律不整與椎間盤突出的問題一直存在，2002亞運會前受傷，決賽只奪得第五名。因傷痛不斷纏身，在積極治療的同時仍持續訓練，2004年自費前往美國參加比賽及訓練，雖未能達到奧運的參賽標準，但也收穫甚多。歷年來的運動傷害導致無法繼

續在田徑場上奮力衝刺，轉念以自身專業經驗培訓後進，為臺灣栽培出更多優秀選手。

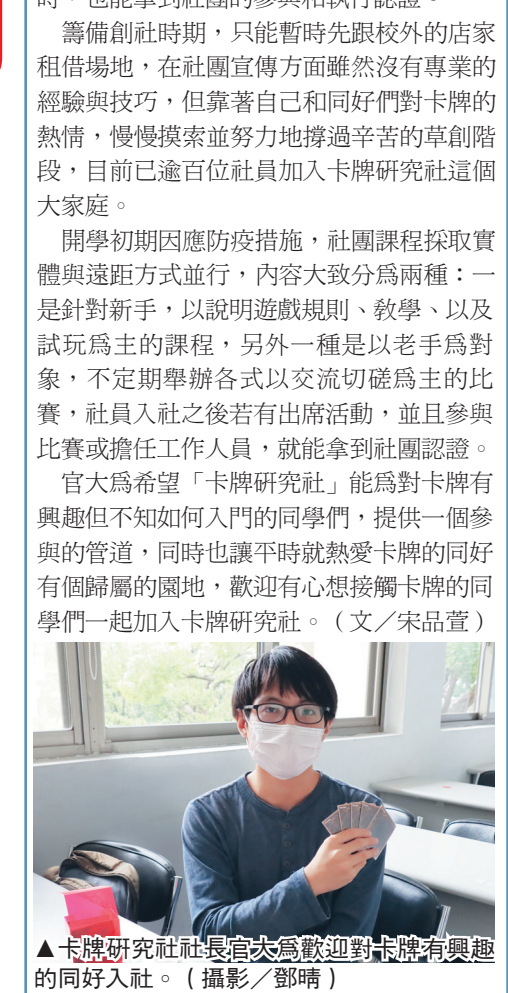
陳天文多次擔任奧運田徑賽的講評，因為田徑項目眾多，需花費許多時間準備，畢竟奧運賽事不能只看選手近期的成績，必須了解選手出賽時技術的發揮程度，講評中不能有任何差錯。每次的奧運轉播都不斷有「黑馬」奪得冠軍，並締造奧運紀錄，擔任講評師即時見證這刷新世界紀錄的過程，也是精進自己的一種學習機會。

在淡江帶領代表隊選手參與各項賽事，皆獲得優異成績，包括田徑跑道上三度蟬聯全大運冠軍的沈佳寬、首次參賽即奪得鐵餅金牌的黃儀植，都由陳天文指導即是明證。選手們都有各自需要突破的瓶頸，陳天文依照選手的能力編排訓練強度，並輔以適當的方式執行，只要選手的程度有所進展，能一再突破自己的成績，就是教練最大的收穫。

陳天文享受馳騁在田徑跑道上的快感，也找到人生方向，除了田徑場上的運動，他也熱愛棒球、衝浪，總是運用時間自我培訓，隨時保持良好狀態，繼續為臺灣體壇訓練出更多的優秀選手，締造佳績、再創紀錄。



▲體育處副教授陳天文是臺灣男子400公尺跨欄全國紀錄保持人，現以自身專業經驗來培育更多優秀選手。(攝影/鍾子靖)



▲卡牌研究社社長官大為歡迎對卡牌有興趣的同好入社。(攝影/鄧晴)