

# 大代誌 1135期 過冬至

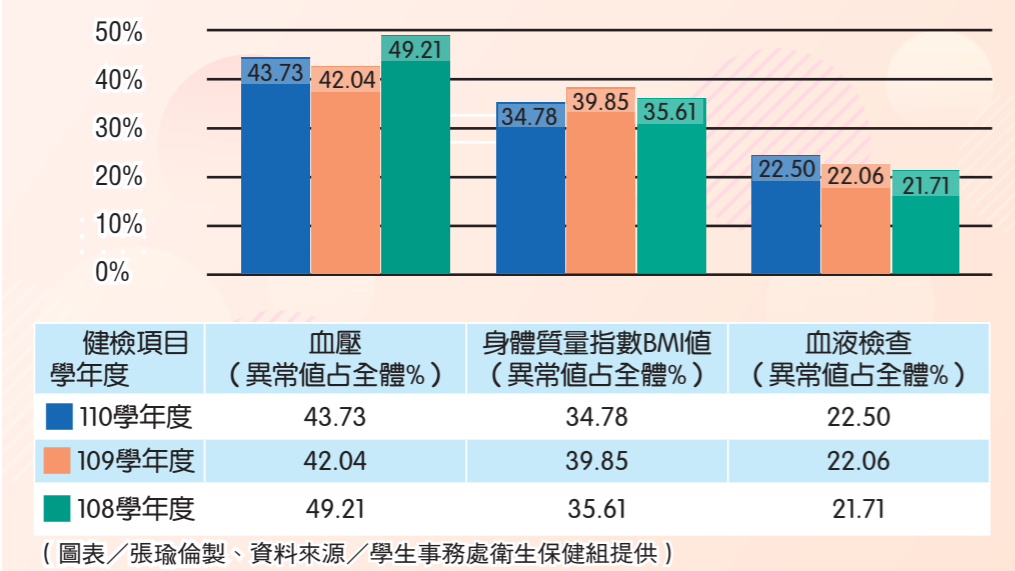


▲松濤宿舍自治會冬至當天，邀請住戶生吃熱呼呼的湯圓。(攝影/戴瑜霽)

## 3680新生健檢逾四成血壓異常

## 宿治會松湯圓 濤濤暖意度佳節

### 108 至 110 學年度新生健康檢查異常統計表



【記者姚順富淡水校園報導】110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，今年接受健檢總人數男生1,658人、女生2,022人，總計3,680名學生。健康檢查項目中，除視力及牙齒不良者，其餘異常項目和比率前三項為：血壓43.73%、身體質量指數(BMI值)34.78%、血液22.50%。

與往年相較，今年的新生體檢仍以血壓異常的比率為最高，男生達64.77%，女生為26.49%。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發表的第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，這群群住後患有高血壓的機率甚高，需要特別重視血壓保健。

在BMI值部分，今年男生異常比率為40.44%，女生為30.15%，指數落在「過輕」範圍(18以下)的比率為11.93%，「正常」範圍(18-24)的比率為65.22%，落於「過重」範圍(24-27)的比率為11.27%，「肥胖」範圍(大於27)的比率為11.57%，相較於去年過重與肥胖的比率12.93%及12.72%，有些微降低。

校醫室保健組組長談遠安表示，今年的健檢結果，學生的血壓異常占比最高，提醒同學要注意生活習慣，無論是作息、飲食都要留意，最重要的還是多運動，並做好情緒管理。檢查結果有異常，不代表有狀況，可能是因檢查時緊張或其他因素，導致不正常的結果，若要確定健康是否出現問題，一定要進行多項檢查，方能判斷。保健組有提供血壓測量服務，歡迎大家都來使用，而BMI值不正常者，將來較易罹患慢性疾病，要及時注意並做好預防保護。

【記者戴瑜霽淡水校園報導】冬至添歲慶團圓，讓我們一起吃碗熱呼呼的湯圓吧！松濤宿舍自治會12月21日晚上7時30分在美食廣場舉辦「松你湯圓慶團圓 濤濤暖意度佳節」活動，共準備10大桶湯圓，邀請住戶生與室友們一起分享吃湯圓的傳統和喜悅。

生活組副組長、中文二許惠雯表示，因防疫政策，未開放松濤二館大廳連接全家便利商店的入口，因此住戶生須繞路，在雨中撐傘排隊，降低領取湯圓的興致。在搬運又重又燙的桶裝湯圓時，有人因而燙傷，後來許多熱心的住戶生幫忙搬運，讓她心中湧起一股暖意。

生活組組長、教科三張天愛則說，希望離鄉背井讀書的住戶生們，即便不能回家與親人團聚，也能在異鄉吃上一份暖心的湯圓。

## 眾社團期末成發各展技能秀才華



▲鋼琴社舉辦期末音樂會「弦琴逸致」，演出者應景地戴了聖誕帽。(攝影/林雨靜)

【記者姚順富淡水校園報導】12月20日晚上7時在文錫音樂廳舉辦第58屆期末音樂會「弦琴逸致」，邀請弦樂社一同合奏，整場活動以薑餅人、聖誕節等元素構成，現場發放限量版紀念杯墊，吸引近140名觀眾前來聆聽。

本次音樂會計有18首表演曲目，涵蓋11首古典曲、7首流行曲，由作曲家莫札特、德布西、柴可夫斯基、舒伯特等人的知名作品所組成，並且加入《進擊的巨人》之《籠中鳥》、《鬼滅之刃》的《紅蓮華》等動漫及電影配樂做為點綴，讓柔情的音樂會增添了活潑的氣息。

演出者除了鋼琴社成員外，更有文化國小壽天愛演奏莫札特《第五號鋼琴奏鳴曲》，以及化材系校友詹詠文演奏胡桃錯錯曲中的《糖梅仙子之舞》；其中穿插多首與弦樂社合作演出的古典組曲，包括《Summer》、《Vocalist練習曲》等，以輕快悅耳的探戈及溫婉迷人的聖誕組曲譜出一個美好的夜晚。(文/林雨靜)

題的畫作，伴隨著輕音樂的步調，可以看到油畫、壓克力、水墨畫、水彩、素描等各式作品，展場的擺設區域以色調作分類，色彩相近的作品放在同一區。另一展區則以互動性及大型靜態的作品為主，有自由作畫區、花牆搭配氣球燈及花語說明、自己動手黏乾乾花等，每個作品背後都有不同的意義和故事。

認識長、教科二黃佩婕分享，「我們想用藝術的方式，展示人生中這些精彩時刻及美好的光景，期望這次展覽能帶給觀者正能量與向上的感覺，期許能找到自己心目中獨一無二的綻放。」(文/林靖瑋)



▲舞蹈研究社舉辦「舞逆」，由本屆幹部的表演做為活動壓軸。(攝影/陳景揚)

### 課外組培訓社團 A 咖至職場 A+ 新秀

【記者姚順富淡水校園報導】學務處課外活動輔導組12月18至19日在香格里拉樂園，舉辦「從社團A咖到職場A+新秀培訓活動」，協助應屆畢業社團幹部與課外組表現優秀的應屆畢業生，在多元的培訓過程中，增強其認知自我優勢、確立人生和職涯目標。

本校學生在經歷社團學習與實習課程、社團活動參與、社團幹部經營運作中，透過社團經歷培育學生「人際關係、溝通表達、團隊合作、問題解決、批判思考、創新創意、正向態度」等能力，希望大學四年的歷練可以培養出畢業後所需的競爭力、就業力。為了有效連結社團經歷與職場能力，培訓內容除了體驗職場

社辦廣場舉辦第51屆「舞逆」，邀請極限舞蹈社成員熱情開場，接續著7組表演，最後以本屆幹部的演出做為活動壓軸。

各組的表演分別呈現不同的主題與舞風，極限舞蹈社的舞者穿著紅色或黑色的衣服，搭配充滿力量感的舞蹈，Jazz2這組則以魅惑感、煽動人心的舞蹈作為開頭，而Dancehall這組則以輕快俏皮的舞風來呈現流行感與韻律感。

嘻哈教學幹部、資管二賴妍希表示，活動取名為「舞逆」是因大家認為，自己是什麼都不管，只想要跳舞、叛逆的一群人，希望學弟妹們「不要覺得大學生只有玩，或是只有讀書，其實你可以會讀書又會玩。」(文/朱映暉)

韓國文化研究社12月21日在E413舉辦交換禮物暨期末小成發，共60人參與。此次活動「家的大對抗」為主題，將社員分為四家進行舞蹈對抗，並由各家的家家長家媽評分，選出獲勝的一家，活動中亦進行禮物交換的環節。

活動總召、大傳二談正心表示，「身為公關幹部，在經歷這次活動的辦理流程後，對於學校的社團系統運作更為了解，也學習到如何處理活動認證等相關事宜。」原本很擔心社員們對於參與表演的意願不高，所幸活動很順利，社員們也玩得很盡興。(文/謝采宜)

會議、探索職涯自我，還以小組分享方式進行職場能力分析與管理能力。

在社團輔導人員部分，除相關知能外，也透過研習，加強其確切掌握社團學生需求與輔導的能力，以作為社團永續發展的促進者，整個活動環環相扣，輔導者共同進修學習，以集結、發散交互運用方式，透過課程、活動、討論，一起推動社團永續發展。

課外組學輔創新人員張峻維表示，現在多數社團都面臨社員人數不足、凝聚力不夠等問題，導致經營社團遇到困難，課外組給予適當的協助與交流，鼓勵幹部多參與課外組活動，學習與人交流及解決問題的能力。

## 校慶盃高球賽許兩傳奪總桿冠軍



▲71週年校慶盃高爾夫球賽12月20日在老淡水高爾夫球場舉行。(圖/體育事務處提供)

【記者姜帆淡水校園報導】體育事務處12月20日在老淡水高爾夫球場，也是熱愛小白球人士口中的「老淡水球場」，舉辦「71週年校慶盃高爾夫球賽」，共計37位校友及教職員共襄盛舉。

總桿冠軍由校友許兩傳奪魁，淨桿冠軍由校友簡宏光奪冠，幸運獎由數學系退休教授黃金美獲得，校友邱方孝拿下「鞏固領導中心特別獎」，邀請校長葛煥昭、董事長張家宜、中華民國校友總會會長林健祥、前校長趙榮耀、董事會董事李述德及簡宜彬等人進行頒獎。

【記者謝采宜淡水校園報導】西洋劍社12月18至19日在輔仁大學，參加第25屆輔大盃擊劍邀請賽。

為了此次比賽，西洋劍社準備了一學期，最後由校友張斯閔、蘇明軒、以及黃詩傑拿下男子軍刀團體賽銅牌，本次有多位選手為畢業校友，因此在排練時間上面臨較多困難，還好選手們都逐一克服。

社長、英文二官玉珊表示，「經由這次的賽事，感覺社員們進步很多，對於社團的向心力、參與的積極度也都有明顯的成長。至於比賽方面，因為選手們都具有一定程度的能力，遇到瓶頸時就需要更多的練習，才能有所突破，在擊劍動作上訓練出不同的可能性。」

## 輔大盃擊劍賽 西洋劍社奪銅



▲西洋劍社參加輔大盃擊劍賽，奪得男子軍刀團體賽銅牌。(圖/西洋劍社提供)

## 張烽益解析青貧世代如何翻轉

【記者黃偉淡水校園報導】「身處青貧世代該如何是好？」TEDxTKU工作坊12月18日下午1時在覺軒花園，以「最長的捷徑 Longest Shortcut」為主題，舉辦演講、展板互動、遊戲關卡等活動，並邀請台灣勞動與社會政策研究協會執行長張烽益演講「青年貧窮的困境與出路」，吸引逾50位學生到場參與。

首先，透過RPG角色扮演遊戲模擬人生道路，讓參與者體驗畢業後要面臨的抉擇，進而思考青年貧窮需要面對的問題。

張烽益說明青年貧窮是來自於代工的血汗經濟，隨著經濟發展與薪資成長逐漸脫鉤，臺灣生產便宜的出口產品時，物價卻越來越貴，導致臺灣青年「低薪」、「過勞」的現象，也造成「非典型雇用的興起」，因為勞工互助能力低落和人口老化，又進一步惡化青年貧窮的狀況，他指出，「青年貧窮是大環境的問題，我們可以透過穩固勞資協商關係、拒絕企業壓低勞動成本等方式來改善。」

接著，以圓桌討論「社會現象」、「社會問題」和「政府補助」三大議題，「社會現象」

## 馬來西亞同學會趣味競賽促情誼

【記者林曉霞淡水校園報導】為了促進馬來西亞同學間的情誼，並讓大家在忙碌的學期中放鬆一下，馬來西亞同學會12月18日上午10時在同府廣場舉辦趣味競賽，逾30人參與。

活動以「踩地雷」及「倍數拍手」等破冰遊戲做為開場，接著再進行3項遊戲，包括「手在哪裡」，參與者的手腳需要對應到紙上的手腳位置，而且不能離開地板；「給林北拿」，兩組玩家看誰最快搶到關主指定的物品，例如麥克筆、洗衣精；「Prank你的啦」，關主指

定需要的東西，玩家要以最快的速度從恐怖箱裡找出關主指定之物，活動以分組對決的方式進行，大家都玩得不亦樂乎。

最後大家移步到操場進行最後一項加分遊戲「撕名牌」，每個人都想盡辦法把其他組身上的名牌撕下，所有人在瘋狂追逐，雖然大家都玩得精疲力盡，但整場活動的歡樂與笑聲從未停止過。社員、大傳二黃錫揚表示，這個活動非常有趣，不僅可以認識大家，還可以開心的一起玩遊戲，心情也很放鬆。

## 大傳四張舒涵 校園話題人物

【記者邱若惠專訪】「音樂之所以很美、很奇妙，是因為同一首歌、同一旋律、同一個詞、同一首曲，當我用歌聲呈現出來時，每位觀眾接收到的卻是不同的故事，因為每個人都可以賦予它不同的意義。」這是大傳



▲大傳四張舒涵奪得第32屆金韶獎獨唱組與重唱組雙冠軍。(攝影/游曉彤)

## 奪金韶獎雙冠軍肯定自我

四張舒涵喜歡唱歌的原因，她希望自己所唱的歌，可以帶給他人共鳴，傳遞情感，進而轉化成你的歌，專屬於自己的故事。

熱愛唱歌的張舒涵在「第32屆金韶獎創作暨歌唱大賽」，分別以《胡桃夾子》及《年》奪得獨唱組與重唱組雙冠軍，她的歌唱之路是源自於爸爸很喜歡唱歌，所以從小在耳濡目染下，國小加入合唱團、國中參與畢業歌演唱、高中加入流行音樂社，透過這些經驗，逐漸磨練她對於舞臺的掌控及面對觀眾的膽量。

張舒涵一直都不覺得自己是個很會唱歌的人，因為個人音色很重要，偏偏她不是個音色特別的人，因此很沒有自信，以往都是與人合唱，不敢嘗試獨自一人演唱。直到在淡江認識了同班同學，也就是金韶獎重唱組的搭檔湯紫雁，彼此都愛唱歌，一同參與了許多比賽與表演，相互給予極大的支持，促使自己踏出獨唱的那一步。

「以前覺得好的歌聲是需要天賦，是自己努力一輩子都做不到的事，也會為

此感到沮喪，但現在發現，即使音色不夠好，仍可利用口氣、技巧，或是舞臺上的不同表現，去創造自己的風格。」經由持續表演及經驗累積，以及周遭朋友的鼓勵，張舒涵逐漸扭轉對於自己唱歌的自信度。

以獨唱參賽初期，張舒涵經歷了一段迷惘期，當時腦中想的全是歌唱技巧，致使唱歌變得不再單純，反倒像是「演歌」，一首歌曲的所有呈現都是刻意安排展現出來的，就像是在演戲。今年的金韶獎，張舒涵決定不去多想，全心投入歌曲中，盡力把想要帶給觀眾的情感與氛圍傳達出去，得獎名單公布後，給予張舒涵極大的感動與鼓勵，對於一開始連獨唱都不敢報名的人，現今被專業評審肯定，代表著這些年的成長是有收穫的。

「雖然得獎不代表日後在唱歌上，一定會有更好的發展」，張舒涵不願意就此在唱歌上迷失方向，所以用了一段時間來調整自己的心態，除了參與駐唱外，也到「河岸留言」進行演出，藉由不斷爭取表演機會，繼續精進自己在唱歌這方面的經驗與能力，並期待下一個展現的舞台。