

聯合文化週

1140期

文化YA



聯合文化週吉祥物紛出籠推廣美食



▲第19屆聯合文化週3月28日至4月1日在海報街熱鬧登場，今年以「經典復古電影」為主題，吉祥物隊伍不畏風雨，繞著校園積極宣傳。(攝影/鄧晴、羅婉瑋)

海報街因文化週變身美食街

連日風雨，澆熄不了學生參與「聯合文化週」，想要嚐遍全臺各地美食的熱情！第19屆聯合文化週3月28日至4月1日在海報街熱鬧登場，由金門校友會、台中南投地區校友會、台南校友會等11個校友會聯合舉辦，以「經典復古電影」為主題，各攤位都布置為電影風格吸引人潮，現場叫賣聲、歡笑聲此起彼落。

開幕式於3月28日中午12時在海報街舉行，學務長武士戎致詞表示，「因為疫情影響，文化週已中斷兩屆，今年可以再次舉辦真的不容易，近日天候不佳，各位還要辛苦的徹夜輪守骨密度檢測衛保組教你存骨本」

骨密度檢測衛保組教你存骨本

【記者姚順富淡水校園報導】為了讓全校師生都能了解自己的骨質狀況，學務處衛生保健組3月28日至29日上午9時至12時在B302A舉辦「衛生保健宣導—骨密度檢測」活動，逾400名教職員工生報名參與。

顧同仁健康的活動。財金三林孟儒分享，原本很擔心自己的骨質密度，經檢查後終於可以放心些，將會努力存骨本。



▲衛保組3月28日至29日在B302A舉辦骨密度檢測活動。(攝影/黃偉)

The Greatest Show 境外生大展歌喉秀舞藝



▲華僑同學聯誼會3月25日在文錫音樂廳舉辦境外生歌唱和跳舞比賽。(攝影/黃歡歡)

「The Greatest Show」境外生歌唱和跳舞比賽，共有9組同學報名，逾90人入場觀賽。本次比賽邀請踢踏電台TAP RADIO團長呂宗益、知名作曲家郭子恆，以及創作歌手蕭名榮擔任評審。國際長陳小雀致詞表示，這次活動讓境外同學有機會展現自己的才能，參賽同學有來自香港、韓國、越南、印度、以及印尼等國家，6組為歌唱表演、3組為舞蹈，這兩項才藝都是能夠拉近人與人之間距離的表演，希望藉由這場比賽，讓現場的師生們都能夠認識到不同國家地區的才藝風格。

在緊湊的表演後，最終選出前三名，由外交二林愛玲、財金一鄭明益奪得第一名，第二名

攤位，希望大家都能生興意隆。」主辦單位也特別提醒，參與文化週期間，一定要注意環境衛生，並戴好口罩、做好防疫措施。最後，邀請出席嘉賓在電影拍板上簽名，由武士戎一聲「Action」，宣布文化週正式開始。

今年第一次舉辦的吉祥物遊行，有基隆校友會泡泡冰、嘉雲校友會的火雞肉飯等，可愛造型引來人群拍照圍觀，吉祥物隊伍不畏風雨，繞著校園積極宣傳。各攤位除了販售名產外，也設有闖關活動，而3月29日及31日新北校友會在學生活動中心前的快閃表演，精彩的熱舞也引來不少同學駐足觀看。

陳逸政鼓勵多運動健全身心靈

【張瑜倫淡水校園報導】你瞭解你的體重過重，是真的脂肪多？還是肌肉重呢？體育處為關心教職員工的身體組成及推廣健康樂活，3月30日及31日舉辦「身體組成分析檢測」活動，以InBody身體組成分析儀器為一級主管及同仁們進行檢測和給予分析，並提供運動處方作為參考，活動逾90人參與。

體育處長陳逸政表示，體育處每學期皆固定開設教職員工體適能促進班，鼓勵大家跟著老師們一起動起來，讓身體在忙碌的生活中能有足夠活動的機會。他強調，「照顧教職員工生的健康是體育處最重要的目標，體育處老師要運用自身專業，透過各項檢測指數評估受測者的狀況，為其開立一份合適的運動處方，協助同仁們擁有健康的身心靈，這是我們積極努力的方向。」

依檢測結果得知，同仁需要「減脂增肌」。體育處助理教授郭復滋建議，若想減少脂肪，可透過有氧性運動及改變飲食習慣來進行控制，如檢測結果呈現肌肉量較少可多從事重量訓練，並攝取優質蛋白質，改變生活型態、從運動飲食著手，才能擁有健全的身心靈。

圖書館館長宋雪芳表示，「看到檢測結果，並聽取體育長的專業分析後，我決定參加體

文化週之夜嗨翻天

「聯合文化週之夜」於3月31日晚上7時在學生活動中心舉行，由各社團與校友會接連實力演出，中間穿插抽獎活動，帶給同學們一場目不轉睛的視覺饗宴。

上半場由韓國文化研究社、台南校友會，以及二齊校友會搭配韓國的音樂帶來熱情的舞蹈，現場歡呼聲不絕於耳，接著是吉他社表演，而金門校友會則以迷人的嗓音唱出動人的旋律，引起不少觀眾的共鳴。

下半場由基隆校友會、彰化校友會、宜蘭校友會、桃園校友會、新北市校友會，以及舞蹈研習社帶來精彩的大團舞，尖聲此起彼落，掌聲不斷，最後大家開心的拍攝大合照，為活動畫下圓滿的句點。

賽圖三張箱索分享，今晚的節目超乎水準，每位表演者的實力演出，必定是經過長久訓練才有的成果，很開心能與同學來觀賞這麼精彩的活動。(文/葉語禾)

全國學生錦標賽 劍道社獲1銀1銅

【記者彭云佳淡水校園報導】劍道社3月26至27日在臺北體育館，參加中華民國劍道協會主辦的「110學年度第46屆全國學生劍道錦標賽」，在團體賽中奪得女子組亞軍，團體過關賽，則獲得男子組季軍、女子組第六名。

隊長、產經三黃紀為說明，本次比賽有多位學長姊未參加，但我們還是拿到了名次，可見隊員們的實力已增長許多，我和其他4位隊友都在過關賽中達到連續擊敗3人的成就，而唯一的大四參賽學長日文系連紹宇則是擊敗了一位強勁對手，隊員們的表現都非常優異。

俄文二黃祺皓分享，賽訓後大家的技巧和體能都有所增強，有些社員的心理狀態更強韌，也有人的技術發揮得更完美。

風保三呂心倫則分享，這是賽訓後的第一場比賽，一開始心境上十分緊張，但隊友們的加油吶喊聲在疲憊之際成一股堅持下去的動力，讓自己有更多勇氣面對眼前的對手。



▲劍道社參加第46屆全國學生劍道錦標賽榮獲佳績。(圖/劍道社提供)

活動看板

日期/時間	主辦/地點	活動名稱
4/11(一) 12:30	境輔組 蕭大捷 TCA國際學生實習計畫申請說明會	10樓大廳
4/12(二) 12:00	國際處 書卷廣場	2022境外生國家文物展
4/12(二) 12:20	淡江影像藝術工作坊 顯影季—年輕的風景	黑天廳展示廳

亞東醫院醫師鄧仲仁談乳癌防治

【記者鍾子靖淡水校園報導】學務處衛生保健組3月29日中午12時在HC305舉辦「乳癌的診斷治療與預防」講座，邀請亞東醫院腫瘤科暨血液科鄧仲仁醫師主講，近60人到場聆聽。

鄧仲仁說明，乳癌是好發於45至60歲女性乳房的癌症，前期常見症狀包括乳房無痛性硬塊持續地變大、乳頭有長期性皮膚瘙癢或滲液樣糜爛、乳房皮膚傷口久不癒合等，約有60%的病人在摸到硬塊才就醫。他建議女性可以養成生理期後一週檢查乳房的習慣，面對鏡子把雙手舉高觀察兩邊形狀是否對稱，皮膚是否有異常腫脹或潰爛，也要觀察內衣有沒有沾黏分泌物，若有異常狀況就要就醫作進一步檢查。

鄧仲仁表示，診斷乳房相關病症是乳房外科或一般外科，並強調「預防勝於治療」，從養成良好生活習慣開始，除了定期自我檢查，也

要更注意飲食及運動，減少脂肪攝取，以降低荷爾蒙受刺激而誘發癌症，如果家族二級親有患病，就需要多加留意自己的身體狀況。

最後，鄧仲仁也提醒，民眾可以善用國民健康署的免費檢查方案，45至69歲女性，每2年可以做一次乳房X光攝影、30歲起每年一次子宮頸抹片檢查，「除了自己要定期檢查，也多提醒身邊過齡的女性做好預防」。

微光詩社邀鄭琬融 談創作者的共感

【記者宋品萱淡水校園報導】微光現代詩社3月29日晚上7時在E310舉辦詩人座談，邀請鄭琬融以「苦難的琥珀—當詩是包圍苦難的樹脂」為題，分享數名外國詩人的作品並進行講解，讓學員朗誦作品的同時，也能見識他們筆下的視野。

鄭琬融曾獲台積電青年學生文學獎、X19全球華文詩獎、林榮三文學獎、楊牧詩獎，是一位想像充沛的詩人。她表示，會選擇外國文學詩集，除了自己很喜歡之外，也與自身工作有關，所以趁機跟大家介紹幾位著名的詩人。

鄭琬融認為苦難是身為創作者必須面臨的課題，透過書寫才得以讓苦難繼續被記憶下去，還原歷史的真相，因此才會以「苦難」為主題，苦難體現於很多地方，如內心、身體、世界或時代等。鄭琬融用高村光太郎、辛波絲卡、普拉斯，以及阿巴斯四位詩人的作品，談他們書寫苦難的方式，藉由文字去共同感受他們曾經歷過的苦難。

中文二簡子翔分享，「我很喜歡辛波絲卡的詩，她經常用一些反諷的手法，但又不會深刻刺痛到議題，是一個滿好的表達方式，這點令我印象深刻。」

更正啟事
1139期「全國學生音樂賽」國樂社獲獎類別應為「絲竹室內樂合奏」。特此更正。

土木二黃儀煊 校園話題人物

【記者林靖諺專訪】「我盡全力以赴最放鬆的姿態，面對每一場比賽。」喜愛運動的土木二黃儀煊，不僅是本校籃球代表隊成員，也是田徑隊選手，110年代表學校參加全國大專校院運動會，以32.21公尺的成績奪得一

雙料運動健將 全大運鐵餅奪金

般女生組鐵餅(1公斤)金牌。黃儀煊從國中就開始接觸鐵餅，她對於全大運奪金感到非常開心，笑著說「這次算是成功打破銀牌魔咒了！以往在國中、高中比賽，明明有很大的機會獲勝，卻都因兩公分的差距，總與金牌擦身而過。」

去年的全大運在臺南舉辦，悶熱的天氣讓現場的裁判當場昏倒，黃儀煊描述當時狀況，「其實在場邊等待上場時，自己也感覺快要中暑，幸好前幾次的投擲都有好成績，所以後面幾次的投擲，壓力較沒那麼大。」她提及比賽當時，因為發現車票明細遺忘在民宿，急於聯繫取回，雖然過程混亂，卻也平息了緊張心情。

對於比賽一直秉持著放鬆心態的黃儀煊，在鐵餅的訓練初期卻非如此，她提及當時「總想著要獲得好成績，但結果都不盡理想。」後來以學業為重，漸漸將鐵餅轉為休閒興趣，遇有比賽才報名，並利用課餘時間回到鹿港國中練習，因此在比賽中，心態越來越平靜，並意外獲得好成績。「在這過程中，我的抗壓性越來越好。」歷經多次挑戰的她，不論是面對比賽，或是日常生活，遇到挫折時總能夠自我調適。

黃儀煊表示，國中教練謝士皓是她的啟蒙老師，教練在110年度全大運男生組田徑鐵餅(2公斤)項目中也獲得金牌，他在訓練期間給予黃儀煊許多幫助和鼓勵。另外，黃儀煊也很感謝體育處副教授陳天文的指導，讓她平時以籃球代表隊的練習、游泳等訓練肌肉和體能，維持鐵餅的體能基礎。

身為籃球、鐵餅的雙料運動選手，藉由籃球注重體能的訓練方式，黃儀煊努力讓自己的體能及肌力都維持不錯，在鐵餅賽前只要加強技術方面的動作即可。對於想要嘗試鐵餅的初學者，她建議首要注意安全，因為自身有過受傷經驗，曾有初學者練習時手滑，擲出的鐵餅剛好砸到她的頭，幸好後來檢查並無大礙，黃儀煊說「雖然這件事讓那位同學有些陰影，但我還是鼓勵他繼續練習，不要害怕，別洩憤你練習鐵餅的動力。」



▲土木二黃儀煊是籃球、鐵餅的雙料運動選手，110年勇奪全大運一般女生組鐵餅(1公斤)金牌。(攝影/鍾子靖)

黃慧文帶你用桌遊 模擬人生未來發展

學務處課外活動輔導組3月29日晚上7時在SG320舉辦人生大推演「財富流」工作坊，由臺灣師範大學講師黃慧文帶領同學透過桌遊，將東方傳統文化與西方財富思想融合，以「模擬人生」的方式，讓同學在遊戲過程中探索未知、找出盲點並避開問題，進而發掘屬於自己的人生說明書。

首先，黃慧文介紹遊戲的進行方式，接著就讓大家進行財富推演，模擬人生20至60歲期間，以5歲為單位逐漸增長歲數，在計算支出、收入、現金流時，大家開始分析財務運用、權衡利弊並賺取人生經歷值，加上副業、金融、房地產及企業四種機會牌，模擬人生中可能面臨的結婚、生產、兼職、投資等遭遇，提前為未來發展做好準備。

活動中，黃慧文以提問方式刺激學生思考，鼓勵大家在找尋潛意識中做對的事情及可能的盲點時，能夠察覺困難，提前為未來的人生布局。(文、攝影/陳昀)