



# 新生盃桌球賽江柏頤奪雙冠

【記者朱映嫻淡江校園報導】體育事務處於9月26日及28日晚上6時30分在SG322桌球室，舉辦111學年度桌球新生盃公開賽，新生組、公開組又分男子單打、女子單打，共55人參賽。



▲運管一江柏頤(左)、財金三范嘉芸(中)、電機一楊筠瑄(右)奪得金牌後開心合影。(攝影/鄧晴)

比賽過程不乏高手過招，雙方奮力連續擊球，觀賽同學都屏氣凝神專注在球上，深怕錯失精彩畫面。最後由電機一楊筠瑄奪得新生組女單冠軍，財金二范嘉芸拿下公開組女單冠軍，運管一江柏頤表現亮眼，一人包辦新生組男單及公開組男單冠軍。  
桌球賽是今年新生盃的第一場賽事，在有限經費下，桌球校隊教練與成員義務支援，一同為愛好桌球運動者搭建發揮實力的舞臺。儘管報名時間較短，報名參賽的同學卻意外踴躍，可惜有些晉級選手因受疫情影響，只能遺憾棄權。  
體育處助理教授、女子桌球校隊教練李欣靜表示，「希望同學們都以身體健康為最優先。」桌球校隊很榮幸能夠承辦此次比賽，除了推廣桌球運動外，希望能夠發掘潛在好手，女子桌球隊今年有7位隊員畢業，急需廣納新血，歡迎具有桌球基礎的同學，報名參加校隊徵選。  
男子桌球校隊隊長，尖端材料科學學程四楊雨翰表示，藉由比賽匯集更多優秀人才，大家相互切磋，讓實力更上一層樓。  
女子桌球校隊隊長范嘉芸分享，非常開心能奪得冠軍，希望對桌球有興趣的同學可以加入校隊，讓球隊更加茁壯。  
拿下雙料冠軍的江柏頤則期許自己，未來能繼續在各大賽事中為桌球隊貢獻一份力量。  
參賽選手、資管四許博翔認為，比賽中一直思考對手會如何進攻，對手會使出什麼招式，自己該如何回擊，整場比賽就是不停地和對手進行心靈搏弈。桌球賽的節奏非常快，若只顧著思考，身體動作就較難迅速反應，如何做出平衡是重要的課題。

# TA專業課程研習經驗傳承提升技能

【記者姚順富淡江校園報導】諮商職涯學習發展輔導中心9月24日上午9時30分在I201，為實習及實驗課程教學助理(TA)舉辦「教學專業課程研習營」，共計70人參與。  
諮輔中心主任許凱傑致詞時，首先強調教學助理培訓的重要性，希望新聘助教取得TA+證書後，教學發展更順遂；其次，鼓勵助教積極爭取優良及特優教學助理，若能編寫一套含有課程方向、課程設計或教學活動的完整「教案」，上傳至平台資源共享，將有助於加分。  
接著由諮輔中心組員李健蘭說明教學助理任用、培訓、管考、獎勵等制度，以及認證層級；輔導員歐陽靖以「TA養成日記：從心認識自己」為題，搭配《魔女宅急便》女主角發掘自我價值的故事，引導參與者透過人格線上測驗、互動式的分享活動，增進TA思考個人特質如何為教學帶來優勢，也提醒教學過程應正確理解工作內容並注意性別人際關係。  
下午安排產經系講師高權主講「如何成為一個優質TA」，他以過來人經驗，說明TA是學生與老師重要的溝通橋樑，必須積極學習、認真負責，保持自信且專業的態度，高權也分享7項教學工具，傳授平時備課技巧。  
經濟系講師林泰君則指導「簡報技巧」及「溝通與表達」，他首先說明簡報的架構規劃、版面設計，並舉例讓參與者感受簡報視覺設計的效果，另外，以角色扮演、計分搶答等方式，有效提升教學助理注意力，也為他們示範了「以學員為中心」的教學設計法。  
大陸所碩二林文希分享，「授課會遇到各式各樣的學生，雖然無法完全感同身受，但試著用同理心，站在學生立場聆聽他們的心聲是必要的。」最後教導製作簡報的環節，把知識重點精準的呈現給學生，也是非常重要的技能。

諮輔中心為實習及實驗課程教學助理舉辦「教學專業課程研習營」。(攝影/姚順富)

# 舞研音樂文化社熱情迎新



▲舞研社9月22日晚上6時30分舉辦迎新表演「舞邪」。(攝影/羅婉瑄)

新表演畫下句點，講述巫女、殺手、法師們起身反抗的故事。  
副社長、歷史二許夢德說明，因為對「舞邪」這類型的主题很有興趣，所以就納為故事元素，「多數人希望以歡樂開心的氛圍，帶給觀眾正能量，但人的心理不可能沒有陰暗層面，所以呈現這些負面黑暗，希望帶給大家反思，如何去正視這些事。」(文/朱映嫻)  
音樂文化社9月23日晚上7時在E307舉行迎新活動，以五月天的青春洋溢戀愛歌曲《戀愛ing》帶動現場氣氛，拉開迎新序幕。  
接著說明這學期的活動計畫及社團規則，然後進入分組自我介紹的環節，先讓新進社員慢慢破冰、熟悉彼此，再展開積分賽及團康活動。前半場用猜歌遊戲開場，藉由搶答炒熱氣氛，接續每組輪流唱出有顏色的歌詞。最後，大家圍成兩個圓圈，由幹部們播放《當我們同在一起》，讓新生聽歌詞做相對應的動作，此時氣氛來到最高點，現場充滿歡笑。  
社長、航大二張庭瑄表示，本次活動除了讓新成員彼此初步認識外，也希望讓他們組團上臺，訓練臺風，日後將舉辦三社聯合音樂表演、期末大型成發，期許社員們屆時都能積極參與。(文/吳映彤)

# 英文二陳宥嘉 校園話題人物

【記者彭云佳專訪】「與人實際互動是培養語言實力的關鍵」，說著一口流利英語的英文二陳宥嘉，大一參加全校性英語即席演講比賽，一舉奪得冠軍，今年更獲選為外交部國際青年大使，8月底甫隨外交部赴帛琉訪問，宣傳推升臺灣。  
陳宥嘉大方分享通過國際青年大使面試的技巧，多數人把面試當關卡，舉止回答拘謹，他拿捏正式面談與輕鬆聊天的折衷步調，言辭得體、態度自然，即使回答不甚完美，也盡量表達出熱情，「我參加每場面試的原則，至少要讓一位面試官笑出來」。  
國際青年大使集訓期間，與年紀相仿、才智優秀的同儕相處2週，陳宥嘉感性的說，他們不只多才多藝，個性大方，討論議題踴躍提出具建設性回饋，面對責任，勇敢接受挑戰，「大家總會主動關心我，並給予讚賞認可」，因為自己除了宣傳介紹組的職務，也負責攝影，需背負拍攝器材到處跑，這趟歷練讓他結交了一群惺惺相惜的好友們。  
陳宥嘉提及，伙伴的英文程度簡直是觸不可及的天花板，「大家都非常優秀，我是否

# 勇於挑戰 善用優勢 肯定自我

有能力貢獻」、「大家的提案都富有創意，我還能做點什麼」，集訓、出訪過程中，內心不斷冒出這些念頭，但在教學相長互助合作下，體悟出自己的綜合能力也許不是最出色，但每個人都有擅長之處，不需給過多壓力。  
談及學習英文的祕訣，陳宥嘉認為英文是個活語言，多說多互動，就是學好英語的不二法門，若單從課本上學習、死背單字，容易產生厭倦感，打消學習英文的樂趣。他為了訓練標準口音，多聊天練習口說，透過閱讀書籍、觀看電影，增進英文語感，陳宥嘉強調，「學習語言要實際互動，千萬別害怕講錯話」，學英文就是為了與人溝通和互動。  
陳宥嘉分享就讀英文系是考量喜愛英文且能力不錯，在本系課業之餘，可以運用時間去修習別系課程、參加社團，他認為許多人在課業壓力下，忘了原本初衷，鼓勵大家「把興趣、未來想做的事、現在能做的事畫出關聯性」，例如他喜歡繪畫、未來想開餐車、做角色設計，若把英文和這些結合，可朝開辦國際化創意餐飲邁進。至於時間管理，陳宥嘉認為每個人都得學會區分事情的

輕重緩急，對未來很重要的事，就馬上處理，透過不斷提醒，建立掌控時間的能力。  
面對未來規劃，陳宥嘉相信「當下做的每一件事情，都會往夢想更進一步」，期許自己持續學習新事物，養成面對挑戰的能力，「不要煩惱別人看待自己的目光，只要你喜歡、付出努力，就可以很出色。」



▲英文二陳宥嘉獲選外交部國際青年大使，赴帛琉訪問，宣傳推升臺灣。(攝影/陳嘉雅)

# 部落集會所多元新聚點

商管大樓4樓中庭改造為「部落集會所」，成為學生的新聚點，這個休憩空間以原住民元素布置，陳列原民相關圖書、張貼活動海報，原資中心不定期展示學員手工藝作品，藉此推廣不同族群文化。  
學務長武士戎表示，常見同學們三五成群在這裡自在閱讀、小憩、討論功課，座位上有充電插座，四周圍繞著學務處各組辦公室，方便洽詢各項業務，歡迎課餘閒暇時來坐坐，良好使用，共同維護這園地。(文/張瑜倫、攝影/鄧晴)



# 教育館逃生演練強化防災意識



▲軍訓室舉辦逃生演練。(攝影/姚順富)

【記者姚順富淡江校園報導】軍訓室9月29日上午10時10分在教育館舉辦「教學大樓防災逃生演練」，全校師生在原上課教室播放5分鐘之「學生避難疏散示範影片」，在教育館上課之師生於結束影片收視後，根據演練警鈴，進行1分鐘就地避難掩護演練動作。  
演練時，師生依廣播採取防災措施，依照防災三要領(蹲下、穩住、掩護)，蹲於課桌下，以背包掩護頭部，穩住桌腳保護自身安全，最後依發布演練狀況解除恢復上課。教育館分別依地震意外實施演練，模擬學生被困在電梯裡、避難時腳扭傷未能及時逃離等狀況，安排救護人員立即前往救助並進行簡單包紮。  
參與防災演練學生、數學碩一劉雨帆表示，希望全校教職員工都能具備良好的防災意識，當災害來臨時，能有效的帶領學生逃脫。

# 張柏威帶你玩桌遊學理財

【記者王薇婷淡江校園報導】「你不理財，財不理你！」諮商職涯學習發展輔導中心9月27日下午1時在HC106舉辦「小資理財邁向財富自由」活動，邀請財智理財桌遊講師張柏威主持，儘管活動時間逾3小時，同學仍全程參與，學習邁向財富自由之路。  
張柏威首先與大家一同探討理財的定義和目的，以及何謂「財富自由」。張柏威準備多款桌遊，包括「騎士學院」、「地產達人」、「財智時代理財桌遊」，以及自己製作的「文藝復興麥地奇家族」，帶領同學們認識理財的幾個大觀念，包括消費、儲蓄、投資。以遊戲想像並模擬現實世界，透過不同的桌遊，帶出每個人的消費習慣與投資方式。  
管科一陳冠廷分享：這個活動很有趣，過程

中學到了「投資自己也很重要」、「投資需要做風險分散」等知識，在「地產達人」遊戲中，也觀察到每個人對投資的不同態度，如果有機會，還想繼續參加這類活動。  
張柏威(站立者)帶領同學們透過桌遊認識理財觀念。(攝影/羅婉瑄)

# 關懷動物社邀吳怡萱談動保

【記者林芸丞淡江校園報導】關懷動物社9月28日晚上7時在驚聲國際會議廳及T212，邀請前新聞工作者吳怡萱以「怡動怡靜」為題，暢談動物保護議題，吸引逾300人熱情參與。  
吳怡萱認為，寵物就像家人一樣，用喜怒哀樂陪伴人們，逐漸成為生活上不可或缺的一部分，因此提倡動保觀念，各政黨對於「動物保護」皆有高度共識，卻鮮少有人關注並提案，所以需要更努力。她提議設立動保警察，包含盤點動保案件、訓練獎勵機制、決定權責分工(農委會、警政署)，並提及動保人力非常不足，現已設立單一24小時的報案窗口，可節省行政成本。  
吳怡萱以新聞實例說明「動物用藥」問題，獸醫困境，她指出獸醫發出各種可能性，

醫也遇到許多困境：臺灣合法的動物用藥，多數提供給牛、豬等經濟動物，給小型貓狗不到100種；因經濟規模不大，藥廠申請不積極；醫師為了救治動物，鋌而走險買「水貨藥」，卻容易遇到不肖廠商製造「偽藥」。  
甘地會說：「一個國家的文明道德程度，端看其如何對待動物」，吳怡萱鼓勵民間店家參與打造動物友善空間，並提倡動物24小時On Call緊急救援、完善動物收容、持續執行大貓絕育防疫，創造動物友善城市。  
關懷動物社社長、航大四吳思賢表示，「未來可透過民眾宣導或遊說政府機關推動動保，獸醫困境」這議題，她指出獸醫發出各種可能性。」

# 活動看板

高教深耕	淡水	臺北	蘭陽
高教深耕			
日期/時間	主辦/地點	活動名稱	
10/31(一) 18:00	淡江學院 住宿書院 淡江學園住宿書院【美學體驗】	淡江校園 主題活動-微醺手作課程 R樓	
淡水校園			
日期/時間	主辦/地點	活動名稱	
10/31(一) 8:00	全英中心 第一屆EMI校園全英語寫作競賽	網路報名 (enroll.tku.edu.tw)	

# 異位性皮膚炎！李政源解析迷思

【記者吳映彤淡江校園報導】衛生保健組9月26日中午12時10分在HC306舉辦「認識異位性皮膚炎」講座，邀請臺北榮民總醫院皮膚科醫師李政源主講，近50人參與。  
李政源首先解說皮膚的構造與基本功能，強調洗臉的頻率以主觀上的舒服為原則，但皮膚偏向乾燥的異位性皮膚炎，建議清潔時間以5至10分鐘內為宜，最多不宜超過20分鐘，以免降低角質層的含水量。  
異位性皮膚炎是一種慢性反覆發作的皮膚發炎性疾病，常見的症狀有搔癢與濕疹，造成異位性皮膚炎因素為遺傳、先天免疫，以及後天環境，不會因接觸傳染他人。除了日常保養外，也須穩定用藥，才能良好控制，若單靠飲食緩解，效果不佳，而食補如同對免疫系統「提油救火」，越補越糟。李政源指出，目前治療異位性皮膚炎有多種方式，如：塗抹保潔劑與類固醇膏、口服藥物、光照治療等，患者可與醫師討論適合自己的治療計畫。  
保養皮膚除了保潔，更要防曬，專家建議清潔後儘快塗抹潤滑劑，維持含水量，針對敏感肌膚、酒糟性肌膚、異位性皮膚炎，建議用純物理性防曬產品，成份越單純越好，油性肌、粉刺、青春痘膚質則用較不油膩的產品為佳。  
異位性皮膚炎是一種慢性反覆發作的皮膚發炎性疾病，常見的症狀有搔癢與濕疹，造成異位性皮膚炎因素為遺傳、先天免疫，以及後天環境，不會因接觸傳染他人。除了日常保養外，也須穩定用藥，才能良好控制，若單靠飲食緩解，效果不佳，而食補如同對免疫系統「提油救火」，越補越糟。李政源指出，目前治療異位性皮膚炎有多種方式，如：塗抹保潔劑與類固醇膏、口服藥物、光照治療等，患者可與醫師討論適合自己的治療計畫。

# 社團大聲公 淡江旅行社

本學期新成立的康樂性社團「淡江旅行社」，聚集一群熱愛旅遊的同好，社團宗旨為「True success comes from relaxation and fun!」成功不僅是專注於學習，更來自於放鬆與玩樂，希望大家都能在學習和玩樂間取得平衡，創造精彩的人生。  
淡江旅行社有3位外籍生幹部，分別來自日本、菲律賓、馬紹爾群島，社內具備中、英文皆可交流的語言環境，大家都有個共同點：喜歡旅遊。  
社長、觀光二譚嘉嘉 Gucci Tan 提及，社團成立後，全體幹部立刻籌備「墾丁之旅」，趁機累積帶隊出遊經驗。旅行中途遇上颱風，無法盡情享受旅程；旅行後，發現實際支出竟比預估開銷多出一倍，深刻體會到氣候、費用為規劃旅行的重要考量因素。  
社團活動方面，學期間規劃每月一次外出旅遊，寒暑假則安排多日遊，旅行前會舉辦行前說明會講解行程，平時社課則介紹各地區知名玩樂景點、教導規劃旅遊行程。至於旅遊費用，採用報價單方式降低花費，並洽談相關單位，讓社員以最優惠費用支付旅行所需的住宿、交通、門票等基本開銷。  
譚嘉嘉 Gucci Tan 期望社團能帶給社員前所未有的體驗，認識各地風俗民情，了解日常生活外的知識，並從玩樂中得到啟發，邀請大家來參加「淡江旅行社」，享受在玩樂同時也能拿到社團學分。(文/彭云佳)



▲本學期新成立的「淡江旅行社」以聚集一群熱愛旅遊的同好。(攝影/鄧晴)