



只要青春不要病

——從大一新生體檢結果談起

今年的大一新生體檢在體重項目只有51%的同學是標準體重。換句話說，有近五成的同學體重過重或過輕。其中，25%的新生體重過重，體重過輕的比率則佔24%。另外，體檢報告顯示，患有慢性肝炎的同學有234人，血壓異常有157人，尿酸異常有70人，尿蛋白異常有321人，膽固醇異常有573人，尿酸異常有416人。在這同時，十月份由學生事務處衛生保健組舉辦的免費健康檢測中發現，在參加的126人中，膽固醇過高、尿酸過高等不正常的比例人數竟高達45%。這個結果多少反映出台灣年輕世代在健康上的隱憂。

過去，像肥胖症、痛風、糖尿病、中風及心血管疾病等慢性多病多於中年以上的族群，但近年來，慢性多病已漸成爲年輕族群健康的殺手。引起慢性多病的原因很多，飲食是其中重要的因素之一。均衡的飲食可以促進健康，飲食不當卻是各種慢性病的來源。目前因爲國人飲食習慣趨向西式高油高糖飲食，再加上一般青少年的生活型態，多從早到晚坐在教室或窩在書桌前唸書、沙發上看電視、電腦前上網，缺少運動，因此，提高年輕世代罹

患慢性疾病的危險。
肥胖會加重心臟、腎臟、肝膽、血管等器官工作負擔，因此增加罹患心血管疾病、腎臟病、糖尿病、膽囊炎、退化性關節炎，甚至於某些癌症的危險，所以維持理想體重是維持健康重要的課題。一般人常把體重過重的狀況稱爲「營養過剩」，其實不盡正確。肥胖所反映的是「能量」過剩，攝取的能量超過身體的消耗之故，但是並不代表所有的必需營養素都有過剩。根據國民營養健康狀況調查結果，整體而言，國人的飲食營養並不均衡。舉例而言，女性被發現有鐵攝取缺乏的問題。對於體重的控制應從飲食控制及運動兩方面雙管齊下，一方面是減少熱量攝取，一方面則增加熱量的消耗，持續漸進，才能達到目的。

另一值得關切的問題是，許多年輕人，尤其是女孩子們，在媒體不斷炒作下，熱衷於追求苗條身材，盲目地控制體重，誤以爲體重越輕，越是健康，越是美麗。她們相信電視上和坊間沒有醫學或營養學背景的影響劇人士，或減肥品業者的「減肥理論」，不惜禁食或嘗試各類「減肥秘方」，只求能「看起來很瘦」。

但過度的減重，讓許多女孩出現經期不順、頭暈目眩、免疫失調等健康問題，嚴重者甚至看見食物會嘔吐，害怕進食。在疾病與體重的相關性的研究中，也發現體重過輕會影響身體免疫能力，增加罹患疾病的危險。

均衡飲食與規律運動的良好生活型態，不但可減少罹患慢性疾病的危險機率及降低死亡率，並能促進心理健康及改善生活品質。均衡的飲食與定期規律的運動習慣，應從兒童或青少年時期養成。及早培養均衡飲食與規律運動的知識、態度、興趣、習慣或技能，持之以恆，一直到老年，方能達到健康的目標。同時，爲改善學生肥胖及體適能日益減退問題，學校應以促進學生健康之積極面著手，透過護理、體育及健康相關的課程，教導學生了解均衡飲食與規律運動的正確觀念，營造良好的校園環境，推動健康飲食與終身運動的概念，以期能逐年降低學生體重過輕及過重比率，促進學生身心健康發展。

「奔向2005年」——迎接淡江第四波系列對談（四）

輸入OXBRIDGE

◎企劃製作／賴映秀
攝影／邱湘媛

編者按：「奔向二〇〇五年」第四場對談，由校長張家宜主持，邀請本校高等教育研究與評鑑中心主任楊瑩與蘭陽校園分部主任林志鴻，共同探討「輸入OXBRIDGE」，本報特刊載這次對談內容以饜讀者，同時由編編廣播電台全場錄音並收錄於該電台網站（http://spcedu.tkblind.tku.edu.tw）。

主辦：淡江時報社
主持人：校長張家宜
對談人：楊瑩（高等教育研究與評鑑中心主任）
林志鴻（蘭陽校園分部主任）
時間：12月14日（週二）10:20-12:00
地點：淡水校園國際會議廳

楊瑩：英國能，台灣也能？

■Oxbridge的英式教育
金耀基先生在其所著《大學的理念》一書中曾提及，談劍橋，可從不同的角度及觀點來著眼。就教育制度來說，劍橋的特色是其「書院制」（Collegiate）。而「劍橋書院制」的教育功能，主要是它的「導師制」（劍橋稱supervision，牛津稱tutorial），此制度的特點是個別的關注（personal touch）。

金先生有一句話很貼切的描繪出Oxbridge的特色：「劍橋書院制是七百年的歷史演進演變而成。她已從「過去」走出來，但她還在「歷史」之中。」的確，劍橋大學2008年即將慶祝其建校八百週年校慶。

從Oxbridge看英式教育的特色有五點特色：學院制、導師制、大學教學系統與學院系統平行的體制、全人教育及大學城。

■學院制與導師制是核心教育的核心
學院制方面，牛津大學現有39個學院（Colleges and Halls）及7個Permanent Private Halls，共46個學院。其中除有7個學院只收研究生外，其他44個學院都是大學部與研究生均收（另外，All Souls只有院士，不收學生；Kellogg College只以成人繼續教育爲主，只收part-time的研究生）。

Oxford對於Colleges and Halls的定義是：提供學生住宿、餐館、圖書館和運動、社交場地，學院也負責提供導師制及相關福利。

劍橋大學現有31個學院（Colleges）。其中有3個學院只收女生，有2個學院只收研究生。他們對於學院的定義爲：學院是學生居住、飲食和社交的場所，它同時也是他們接受小團體教學，也就是導師制的教育場所。每個學院都有自己的圖書館、運動設施，有些還有自己的酒吧和劇院。

在Oxbridge，其導師制度早期是以一對一面對面的方式開名於世。其導師制的存在，原本是源自於早期修道院時的講課傳統，藉著個別或小型的討論，參與之個人共同激盪腦力，探索宇宙的奧秘，並追求真理。

導師與學生一對一的討論，成爲師生共同參與知識追求與了解的場合，學生一方面藉此得以汲取新知與解惑，另一方面並藉此學習思考與答辯，或甚至藉著導師制之密集安排，學習克服時間緊湊安排上的課業壓力。近年來在遭遇學生快速擴充的衝擊下，二校目前每位教師負責指導的學生雖然不只一位，但其導師與學生討論活動（tutorial）的安排，卻還是原則上希望以一對一的方式爲主。

■教學系統與學院系統平行

Oxbridge二校之基本教學功能是在系所開設的課程中達成，大學教學體系下指派的導師，主要職責在於對學生選習的課程提供適當的建議，指導其閱讀及撰寫報告。但學院的導師，亦可對學生選習的課程提供其建議，並指導其閱讀、與報告之撰寫，不過，由於學院本身即是學生住宿、進餐與生活的場所，因此，學院導師的職責往往還包括生活上的照顧或協助。

由於學生學業上的指導仍是學院導師的重要工作之一，因此在Oxbridge二校，歸屬不同學院、但隸屬於同一系所的學生，在學校考試時的成績，就成爲各學院比較其導師輔導成效的基礎，也是各學院較勁的重點。而Oxbridge這種獨特的導師制，可說是型塑所謂「全人教育」的基礎。

此外，在環境上，Oxbridge兩校均無所謂的固定校園或校門，此二校是建立在「大學城」的基礎上，各學院與社區住家及商店等毗鄰而設。

Why Oxbridge?

根據 Alex Duke 的說法，美國 Princeton 及 Harvard 想要在研究型的大學引進 Oxbridge 的制度最主要的原因是：想落實「全人教育」這個概念，而「全人教育（Educating the whole man）」所要交給學生的，並非僅先進的、新的知識學習，更重要的是型塑學生學習的精神（the spirit of learning）。他也提到，美國學者 Clark Kerr 及 Dean McHenry 想要引進 Oxbridge 的 Residential College 制度最主要的原因是：企圖證明一個規模很大的大學，不一定非得是人情淡薄的模樣。

因此，如果我們爲什麼要 OXBRIDGE？應該是因爲有鑑於 Oxbridge「學院制」及「導師制」的存在，是使得此二校在頂著「研究型大學」的光環下，尚得以維持其大學部「教學」的高品質表現的重要關鍵。尤其，「蘭陽校園」的規劃是強調建設成爲注重以教學爲主的英式全人教育，是強調全方位人格教育的「智慧之園」（The Garden of Wisdom）。

美國失敗的啟發

Importing Oxbridge 之結果，在 Harvard, Chicago, Princeton 三校均沒有成功。Chicago Harper 校長曾派 Burton 去歐洲學習，Burton 也至 Oxford 參訪，但其結論是：Little at Oxford could be reproduced.

其原因主要是欠缺充足的經濟支援，且未真正瞭解 Oxbridge 的實際運作所致。結果將 Oxbridge 輸入美國大學的改革行動可說是已告停頓，但強調應增加師生間非正式互動的觀念，以及應豐富學生社會生活的看法仍繼續保存下來。

英國能，台灣也能？

台灣與英國可說是完全不同的制度，不太能比。如果真的要比，我現在只能提出幾個 Oxbridge 的特點，讓大家想想看，我們有沒有這些特點，以及我們不可能擁有這些特點？
一、Oxbridge 不僅大學有相當程度的學術自主，而且其學院每個都是獨立自主的單位，自己聘任 Fellows 及 Tutors，也自己決定收什麼樣的學生與多少學生以及學院內部的所有規則。
二、Oxbridge 各學院絕大多數的 Fellows 除在大學相關系所任教外，也在學院開設課程或開 seminars 及兼導師。
三、Oxbridge 各學院除了提供學生吃喝玩樂及住宿、研究室等場所外，也需爲其 Fellows 提供研究室及討論室。
四、Oxbridge 二校的校舍與社區居民住宅及商店等毗鄰穿插，整體構成一大學城，生活機能完整，無隱匿之虞。



高等教育研究與評鑑中心主任 楊瑩



蘭陽校園分部主任 林志鴻

林志鴻：我們掌握好時機

經過之前許多同仁的經營，第一棒交給我，如何來落實？大家都很關心。

《輸入 Oxbridge》這本書所提的，都是失敗的例子，但我認爲在今天的台灣，找不到這樣失敗的環境。我反而覺得，現在淡江發展蘭陽校園，正是天時地利人和的大好時機。

首先，從歷史的角度來看，當時的美國正處於強盛的階段，而英國正在沒落，所以有人質疑，爲什麼要學英國？此外，當時美國要解決戰後退伍軍人的問題，他們希望大家都能來受教育，這種趨勢使得這種英式的教育模式無以爲繼。

我曾經提出來，台灣私立大學學費都在五、六萬之間，是否可辦一個「貴一點」的大學？尤其在台灣這個市場，對於國際化的需求，與日俱增，我認爲這是個很好的時間點。

其次，蘭陽校園是個處女地，我們如何塑造她，就成爲什麼樣。林美山下有礁溪，旁邊有佛光大學，大學城的理念、這個精神我們要來落實，我們也要跟社區結合。

此外，最重要的是師資，以目前淡江的師資，支援蘭陽校園沒問題。我對於這個好的起點，有相當的信心。

每週住校四日 落實導師制

英式教育強調師生互動，所以我們規定週一到校，週五才能離校，同學、專任老師四天都要到校。有人憂心這樣的導師會不會找不到？以國貿系來說，徵求一位教職，有三、四十位來應徵，我認爲沒有問題。導師方面，第一年希望有十位師資，教職員都要共同投入，職員也要求都有碩士學位以上。



Oxbridge 的學院餐廳是飲食和社交的場所。

三化櫥窗

國際化 <<<<<

水井龍也結束三個月的行政考察返回日本
姐妹校日本國立電氣通信大學（The University of Electro-Communications）國際企劃課職員水井龍也（Tatsuya Mizu）於九月蒞臨本校，並駐校考察本校行政運作三個月，於上週六（18日）完成考察任務返回日本。水井先生表示，爲因應日本國立大學法人化所產生的衝擊，特別到淡江參觀私立大學的實際運作情形，對本校諸多軟硬體設施與作爲印象深刻，如24小時開放的自習室與電腦實驗室等，對於第一次出國訪問的他而言，台灣的文化讓他感到格外新鮮，而近年來電氣通信大學有意到華語國家留學的人數，有逐漸上升的趨勢，返回日本後，他也非常樂意將淡江的優點，推薦給有意留學的電通大同學。（林建雄）

物理系邀請郭晶華蒞校訪問

物理系運用重點系所經費，上週邀請美國加州勞倫斯·柏克萊國家實驗室研究員郭晶華蒞校，預定短期訪問兩週，她的研究專長是同步輻射應用，與物理系主任張經霖及教授鄭伯昆、彭維鋒、杜昭宏等進行研究交流。郭晶華將於本週二（21日）上午十一時在S314主講「Photon-in and Photon-out X-ray Spectroscopy in Material Sciences, Environmental Energy and Chemical Analysis」。（葉正玲）

資訊系邀請日本會津大學外籍教授蒞校演講

資訊系於本週四、五（23、24日）邀請日本會津大學外籍教授 Professor Alexander Vazhenin 蒞校演講。23日上午十時在驚聲國際會議廳舉行第一場，第二、三場則於24日上午九時在E802舉行。演講題目分別爲 WEB-based Environment for Programming and Distance Learning、On-line WWW Monitoring of Remote Applications、Movie-based Multimedia Programming Environment。（鍾張涵）

資訊化 <<<<<

遠距教學中心新添衛星視訊系統

爲了加強校園視訊系統中節目的內容，遠距教學中心引進國外新聞節目，於本月初完成兩顆衛星頻道架設，分別爲 SuperStar II 以及日本 BS 衛星，前者可收視 CNN、BCC、NBC 等新聞頻道，ESPN English、StarSports English 運動頻道，Bloomberg 財經頻道以及國家地理頻道，後者則可收視日本 BS NHK、BS朝日、BS Fuji、BS Japan 等日本頻道，這些頻道在松濤美食廣場、工館大廳、速食部以及商館展示廳等地點均可收看，對提昇本校學生之國際視野有正面助益。

未來化 <<<<<

永續能源的未來

台灣未來能源發展的主要目標爲二氧化碳的總量管制與永續能源的供應。近幾年怪異的氣候持續在世界各地發生，台灣則是先旱災，後水災，再加上剛剛襲擊台灣的冬颶南瑪都。這是因爲人類大量燃燒石化燃料所產生的二氧化碳氣體暖化地球，所謂的溫室效應造成的氣候改變。其可能的災難如：南北極冰山溶化、海平面上漲、生態的重創、生命財產的損失、水及能源資源的缺乏、戰爭的危機等等。環境科學系師 James Lovelock 教授也呼籲環保人士放棄反核，以阻止全球暖化的威脅。不會產生二氧化碳的核電廠最近似乎又引起世人的注意。
地球上主要能源資源之蘊藏量是很有限的。根據世界能源統計，以目前的經濟成長速率2.3%估算，可供使用年限大約爲：煤200年、石油30年、天然氣60年、核能（分裂式）100-200年、核能（快中子反應爐）約1000年。而從蘊藏量的考量，核能的發展似乎也應受到重視。核四曾在台灣引起廣泛的爭議，未來若是氣候變遷與能源短缺壓力持續，是否核電會轉變成共識，有待觀察。

校園短波

學生會暖冬送溫情

【記者吳鎮日報導】學生會爲配合即將來臨的耶誕佳節，將於週三、四（22、23日），發起暖冬溫情活動，藉由小遊戲、贈送熱咖啡及 All Pass 贈券等活動，傳達關懷同學及社會之意。學生會表示，兩天活動皆從早上十一時至下午五時，現場沖泡限量500杯熱咖啡請同學品嚐；而同學只要捐贈兩張發票，即可參加小遊戲，學生會準備了小禮物要送給優勝者，希望藉此吸引同學踴躍捐贈發票幫助孤兒院童。

營建系友週六回娘家

【記者顏淑惠報導】營建系將於週六（25日）下午二時三十分舉辦「系友回娘家」活動，預計邀請一到六百近百名系友回校，與系上師生歡度耶誕節，並分享他們的求學經驗及工作心得。營建系學會會長周冠宇表示，當天將在台北校園五樓校友會館一同歡唱卡拉OK，並交換小禮物，同學們也準備了一連串精彩趣味節目，打算給學長姐一個既難忘又驚喜的耶誕節。

實驗劇團明起公演四天

【記者黃珮瑛報導】實驗劇團自明（21日）起將舉行爲期四天的期末公演，此次演出戲碼爲：「我是，他不是」、「死者」及「犯人A與B正在逃亡」。演出地點爲實驗劇場L209，每晚七時入場，七時十分開放同學購買現場票，每張票價三十元，每日僅提供二十張，尚未購票的同學，欲購從速！
「我是，他不是」描寫一個女性作家寫作的心路歷程，在單身和情人之間的抉擇。「死者」這齣戲利用倒敘的手法，給觀眾抽象、夢幻的感覺，是一齣屬於情人之間愛情的戲劇。「犯人A與B正在逃亡」爲一齣「黑色喜劇」，也是用喜劇的方式呈現較嚴肅的話題，幽默之餘還能夠發人省思，這齣戲上演的即是兩個犯人在逃亡過程中遇到的挫折與困境。

愛爾英語世代語言認證中心
The English Generation Language Center
TOEIC 認證特約中心
TOEIC 認證課程 - 專賣店
TOEIC 全真模擬測試 免費參加喔!
網址: www.english-center.com 報名專線: (02)2370-3394
東區: 台北市忠孝東路4段169號8樓之4 西區: 台北市公園路30號11樓之2.3
TEL: (02)2711-1448 TEL: (02)2370-3394

商碩研究所 掌握世界潮流 洞悉商管領域
最 Smart 的選擇
報名商碩商管所全修班 憑此卷可享 團報優惠價 再折1000元
贈送總複習、甄試課程、英文、國文
統計歷屆試題、全民英檢教材
地址: 台北市重慶南路一段43號3樓 電話: (02)23812567 課程規劃優惠請洽: 0921415845 許組長