

遠離Blue 主動諮商人數增加 正面心態打擊憂鬱



▲新一代青年在資訊爆炸的時代，受到過多的訊息、社群交友影響，讓壓力及憂鬱人數日漸增加。諮輔組建議學生多放寬心胸，面對壓力要儘早處理，預防勝於治療。(本報資料照片，攝影/羅廣群)

期個別諮商的使用率，由99學年度第2學期的115%上升到123%，總共進行2658小時的諮商，看似增加的諮商人數，諮輔組組長胡延薇表示，「其實受到資訊化的影響，近年來8年級生會自我檢視，透過網路資訊檢查自我是否憂鬱，加上正面心態，越來越多學生願意正視問題，尋求協助。」顯示學生面對心理健康問題時，能善用學校資源，積極面對人生障礙。

她表示新世代年輕人多半活在「直升機父母」的家庭，會以自我為中心、欠缺同理心。但心理狀態上，較會自我照顧，面對低潮時會自行上網查詢，例如，「自己真的是憂鬱症嗎？我該怎麼辦呢？」也會善用學校資源，甚至在轉介的案例中，不再只是導師或教育轉介至諮輔組，反而是「同學」介紹來諮商的比例越來越高，顯現新一代大學生能正面面對心理健康問題。國企系助理教授孫嘉新在教導大一新生時發現，20出頭的8年級生依賴性太強，「而且成敗對他們來說是很重要的，會非常在意結果，因而形成憂鬱。」

活動看板

淡水校園

日期/時間	主辦/地點	活動名稱
4/16(一) 08:00	諮輔組 網路報名	「性平萬花筒」新聞評語徵稿、活動報名 (http://spirit.tku.edu.tw:8080/tku/main.jsp?sectionId=4)



淡江全員逃走中 日前在夜裡舉辦全新逃走中活動，讓同學們在夜裡進行校園大逃殺，追逐獵人，玩得不亦樂乎。(攝影/鄧翔)

【記者歐書函、盧逸峰淡水校園報導】哇！同學們為何在夜幕低垂的校園裡四處逃難奔走？原來是緊張刺激的「財金系全員逃走中IN TKU」！由財金系學會於4月22日舉辦，該會會長財金二阮偉豪表示，此類活動為首度在淡江舉行，未來希望財金系的學弟妹能將它繼續傳承，本次更開放名額給全校同學，參加者近400人之多，報名相當踴躍！

當日晚間7時在蛋捲廣場拉開活動序幕，阮偉豪說明，參賽者分成「獵人」與「獵人」2種身分，獵人共有60隊，每隊5至8人，隊中至少1名女生；手上戴著手環及身上貼有識別用的背號，只要被敵隊隊員以簡訊狙殺或被獵人抓到就算出局，遊戲結束後每名存活者可得2分，若「小隊全員皆在」還可額外獲得等同該隊人數的積分。14位獵人個人任務制，於獵人進行團體任務隊數達到三分之二時出動，結束後捕獲最多獵人者得勝。

活動第1部分為團體任務，需在校園內找到各隊指定物品，將該物拿給指定的NPC領取背號，就可開始狙殺敵對獵人。指定地點的題目設定別有一番心思，「五百六個月」、「四刻即注」、「大富翁的頭」等描述紛紛出籠，讓獵人苦費苦心解答。重頭戲在第2部分的生存任務，為了躲避獵人的追擊，獵人們各式各樣、千奇百怪的躲藏功夫令人直呼不可思議！

獵人保險三甘家璋表示，親眼目睹家夥在宮燈大道一傍的水溝中、指南客運的公車底下，甚至摸黑爬到牧羊草坪中的大樹上，「忍者還比他們略遜一籌咧！」也有人巧妙假扮情侶逛大街，聰明瞞過獵人耳目，還有獵人2人一組背背背移動或邊跑邊轉身的招數皆相當高明。過程中獵人也曾彼此互相討論獵人，如此賣力追逐甚至造成不少人不慎「仆街」，辛苦地流下大把汗水。唯一的「獵人之花」財金二包于巧表示，這人比被追有趣多了，而且當獵人能參加全程不必擔心會提早出局，「但也有同學被我抓到後，還反問我『妳怎麼是女的？』相當有趣。」賽果最後獵人獎項由會計二沈子祥奪冠，共抓到35人，獲獎金500元；獵人部份由第21小隊稱霸，隊員化材一呂之淪、陳奕豪、周艾伶及產經一吳聲榮、電機一賴佳希5人共領到獎金4千元。

在活動中拿下冠軍頭銜的小組成員，電機一賴佳希表示，5個原本就認識的好友，抱持著好玩的心情就來參加了，「能拿到冠軍十分開心，1人分到600元的獎金讓活動中的辛苦一消而散！」以8.6分遙遙領先第2名，他們認為是運用守株待兔的計策，埋伏在靠近檢錄點的地方，趁其他參賽者鬆懈時，取得別隊獵人背號，估計成功「偷襲」超過20名參賽者，產經一吳聲榮說，「實在太有趣了，下次絕對還要報名！」

淡江專屬App

【記者李亞庭、盧逸峰淡水校園報導】App風潮席捲淡江，大一生發瘋開發手機軟體讓學生好瘋狂！「淡江公車通」、「TKU WiFi」2款由資工及資管學生開發的Android軟體，專為淡江師生設計的內容，目前下載次數持續上升中，讓大眾看見學生的技術運用及無限創意。

資管一戴佑軒於10日上架自製App「淡江公車通」至Android Market，準確的公車到站時間與淡江公車相關路線，造福淡江公車族！戴佑軒表示：「對大眾運輸頗有興趣，想寫個專屬淡江人使用的App，透過這款APP來得知公車的時刻，十分方便。」僅歷時4小時即完成此款App，從高中開始編程設計，擔任多次校內程式設計競賽選手，戴佑軒由此打下紮實的程式撰寫技術，除了公車通App，也設計課表小幫手等程式，讓生活更方便。

使用者英文二吳文凱認為，此款App去其他相關程式搜尋的繁瑣步驟，可直接了解淡江周邊的公車資訊，十分便民，也希望能增加更多的交通資訊，讓使用者更方便。戴佑軒說明，已增加平日及假日切換功能與QR Code碼，因相關程式繁多，希望能設計出更精確好用的程式，讓生活更加便利。「TKU WiFi」則是一套專門為淡江學生使用學校無線網路所設計的軟體，原本淡江同學需先連上淡江的Wi-Fi網路，再打開瀏覽器輸入帳號密碼，才能完成登錄，但是這套應用程式可以將繁瑣的程序，簡化成一個只需輸入帳號密碼就可以順利登入的介面，而且具有記錄的功能，下次只要打開應用程式點選登入，就可以輕鬆連上Wi-Fi網路了。由資工一顏均安及國北教數位

大一生開發創意好威

科技學系一鄧又偉共同開發，軟體於7日上架供同學們下載，截至上週四為止已經有450人次安裝。顏均安表示，這套軟體花一天就開發完成，而且沒有花任何經費，且學校的無線網路環境比行動電話的網路穩定，速度較為順暢，所以開發這套應用程式希望淡江的同學們可以多加利用，顏均安期望能夠做些軟體更新，使這套軟體可以在背景中進行，只要進入淡江大學無線網路的範圍內，無須打開應用程式就可以自動連上淡江的Wi-Fi網路，讓同學們可以更為方便的使用淡江計畫讓這套應用程式可以適用在無線網路中，變成一套通行全國大中文一陳君毅表示，由於手

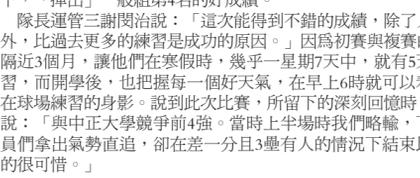
機沒有吃到飽，所以經常使用學校網路，這套應用程式可以省去繁瑣的步驟，很方便省事。



▲資管一戴佑軒(右)、資工一顏均安(左)自行開發淡江專屬App軟體，將技術與創意完美結合。(攝影/羅廣群)

打擊出去 棒球校隊大專盃奪第4

【記者林愈兒淡水校園報導】本校棒球隊於日前參加「全國大專院校棒球運動聯賽」，在經過58所學校，初賽與複賽的激烈競爭下，「揮出」一般組第4名的好成績。隊長運管三謝閔治說：「這次能得到不錯的成績，除了人力充沛外，比過去更多的練習是成功的原因。」因為初賽與複賽的時間相隔近3個月，讓他們在寒假期間，幾乎一星期7天中，就有5天到校練習，而開學後，也把握每一個好天氣，在早上6時就可以看到他們在球場練習的身影。說到此次比賽，所留下的深刻回憶時，謝閔治說：「與中正大學競爭4強。當時上半場我們略輸，下半場隊員們拿出氣勢直追，卻在差一分且3壘有人的情況下結束比賽，真的很可惜。」



▲國標社主辦標準舞競賽，舞者李鎮亞(攝影/李鎮亞)

嫵媚國標 8獎留淡江

▲由本校國標社主辦「第11屆淡江盃大專國際標準舞競賽」於上月24日在學生活動中心熱鬧舉行。此次共有政大、清華、北科大等10所大學、近70隊參賽者共襄盛舉，一同爭取榮耀。本校在舞蹈競賽中，共囊括28獎項，技冠群雄，榮獲第1的排名！而產經四陳昱瀚及法文四何瑾樺，獲得大專全能五項拉丁冠軍等8獎項，為淡江參賽者中的最大贏家。

國標社社長法文三蔡明傑表示，「很高興能將獎盃留在淡江，而且在這次比賽中，參賽者平均水平越來越高，讓比賽層次提升許多。」何瑾樺笑著說，「能獲得多面獎牌的背後，是努力與不斷練習的成果，辛苦但也樂在其中。」陳昱瀚亦是謙虛地表示，贏得比賽，除了和舞伴的絕佳默契外，「持續練習和熱情是不二法門」，也希望能把這盃獎盃，持續精進國標舞的實力。(文/藍琨琳、攝影/李鎮亞)

翹課行不行 健言社激辯：學生應對自己負責

【記者謝孟溪淡水校園報導】健言社於上月26日至28日連續3天，在宮燈教室舉行一年一度的辯論比賽，共18人、6支隊伍參賽。經過3天的循環賽，30日決賽當天，由歐研碩一蔡承勳、統計二王雅芬，和統計一姜信霆3人的隊伍勝出，另由電機一胡君陽、劉士維和黃尚仁贏得亞軍，分別獲1200元，以及600元的獎金。活動執行長運管一張彥祺表示，選定此次辯題「大學出席率不應成為課程評分標準」是因為：「一位哈佛大學畢業生鍾子偉的文章<你有翹課的義務>引起了我們的關注和思考，且因為這個議題和每個大學生切身相關，又具爭議性，所以成為這次的辯題。」

此文章講述，學校課程同於業界提供的服務，若服務品質不好，消費者(學生)可以拒買，此概念較符合真實世界運作方式。張彥祺則對該文章表示另一概念：「如何妥善運用時間是自己的選擇，並且要尊重該抉擇。」贏得冠軍、代表正方的隊伍賽時發表論點表示，大學生應為自己的行為負責，且出席率與成績表現不為正相關，是有違學術公準力的評比，加上出席率列在大學法規定內，因此出席率不應成為課程評分標準。反方隊伍論點則表示，在課堂上教師可授予課本外的知識，也是學生表達對教師的尊重。

但正方代表姜信霆實際上卻認為：「上課本為學生義務，也是對自己時間管理的訓練。辯論立場雖和真實想法不一致，但只要賽前蒐集好相關資料、做好準備，堅持比賽時立場時不會很難。」擔任評審的保險系畢業校友何孟軒表示，「辯論的重點在於將論述化繁為簡，而正方3人論點一致、立場堅定，且在與辯題相關的法律等背景資料上的理解較為充足，所以贏得比賽。」

經典之夜 詞創社用搖滾喚起回憶

【記者李又如淡水校園報導】詞創社成果發表「經典之夜」於上月29日在覺軒花園表演廳感動登場！共8個樂隊：羞羞臉、再想想、-N、笨蛋樂團、Mr.Lunch、謝宜靜香、只有我不會彈吉他的Hot Spring帶來膾炙人口的好歌，包括伍佰、五月天、林俊傑、梁靜茹等歌手的歌都選入歌單，勾起許多回憶，讓臺下觀眾忘情地大聲合唱。此次還是首創的網路轉播，讓無法到場同樂的人也可以在家觀看。而詞創社社長謝文權表示，這次每個樂隊選的都是經典的曲目，讓大家重回聽到那首歌當下的感動！德文一黃梅菁表示，喜歡「謝宜靜香」的抒情歌，十分好聽！德文一陳嘉傑則最喜歡「Hot Spring」的演出，「High很好聽」也希望他們22日在臺中巡迴的售票演出加油！

親手製作繽紛卡士達水果塔 好吃又好玩

【記者鍾小喬淡水校園報導】迎接賞花季節，搭配的甜點也很重要！由烹飪社主辦，廣邀未曾入社的社員參加「繽紛卡士達水果塔烹飪體驗活動」，於日前圓滿成功！社長日文三徐維亞說：「透過這次的活動，讓來自各系所，許多沒接觸過烹飪的同學們，體驗了親自動手製作甜點的小幸福，從報名到活動非常熱烈，雖然只是1天的體驗活動，同學們的热情參與，相信也就成了一個很甜密的回憶！」製作過程除了基本製作塔派的派皮外，也加入當季的水果草莓，並加入奇異果果點綴顏色，讓甜點除了美味以外，更有鮮艷可口的外表。參與這次水果塔製作的法文三陳貴蓉也說：「在烘焙塔皮的過程中，參與的同學們直說好香

就是要徵口企 品格方案評選活動報名

【淡水校園記者藍琨琳報導】由學務處主辦的「徵口企」品格方案評選活動開始囉！為建立校園品格價值及營造優質校園，徵求全校師生參與。報名時間即日起至4月27日。企劃方案不拘，但需具備活動目的、執行方式、預期效果、活動期程、經費預估等內容，且需切合主題「營造有品質的優質校園」進行。優勝者將獲得獎金及獎狀，並且有機會執行所企劃之方案。詳情可洽生輔組網站 (http://spirit.tku.edu.tw:8080/tku/main.jsp?sectionId=1)。

旋風四驅車終點戰 30輛車重溫童年夢



▲四驅車終點戰於上月24日落幕！共30臺車一起回到童年的四驅車軌道上奔馳，建築系的團隊從只是在工作室隨口說說的初想到黑天鵝展示廳開放全校參加的比賽，建築四李晨維提到，有一種終於完成的感覺，「結束以後生活好像少了一個重心！」他憶起整個築夢的過程，「建築系的學生都很會想、很多鬼點子，但是大多數的作業和計畫都是紙上談兵。」他們讓筆下的構想躍出紙面，「想證明我們不是只是空口說說而已！」李晨維也很感謝一起實踐這場活動的夥伴不計辛勞的付出，從一開始大家都覺得不可能，到整個活動的圓滿達成，「我覺得如果一開始覺得做不到，那就真的做不到。」他想起活動結束後空蕩蕩的展示廳，雖然感到有點遺憾，他笑說：「不過終於可以好好睡覺了！」而參與活動的資傳四狄彥表示，「四驅車是我們這群80後男孩的共同記憶！彷彿一座橋樑，每次談到這個話題就會聊得很開心。聽到這次的比賽，覺得又興奮又懷念，覺得一定要參加！」宋秋諺也打從心底佩服這個熱血的團隊，「這個計畫讓他們的專業知識有得以實踐的機會，而不是空講大話而已，還有那勇於實踐的滿滿熱情！」(文/李又如、圖/李晨維提供)

未來學年會前進多倫多 徵選開跑

【記者洪聖媛淡水校園報導】配合本校國際化、未來化政策，讓學生修習未來學課程之外，亦能參與、觀摩國際性的未來學會議，向世界各國的未來學專家學習，並展現本校發展未來學教育的努力與成果，未來所徵選大學部同學於7月27日至29日前往加拿大多倫多參加2012未來學國際學術會議，也歡迎各位老師師推薦同學報名參加。此次會議主題為「Dream, Design, Develop, Deliver.」，報名即日起至23日中午12時止，欲申請的同學請至未來所網站下載報名書表，並檢附學業成績單、未來學學習心得報告，親送至未來所ED504；同時將於24日中午12時進行初選甄試，相關問題請洽未來所ED504或寄信至future@mail.tku.edu.tw 洽詢。

未來學年會前進多倫多 徵選開跑

【記者洪聖媛淡水校園報導】配合本校國際化、未來化政策，讓學生修習未來學課程之外，亦能參與、觀摩國際性的未來學會議，向世界各國的未來學專家學習，並展現本校發展未來學教育的努力與成果，未來所徵選大學部同學於7月27日至29日前往加拿大多倫多參加2012未來學國際學術會議，也歡迎各位老師師推薦同學報名參加。此次會議主題為「Dream, Design, Develop, Deliver.」，報名即日起至23日中午12時止，欲申請的同學請至未來所網站下載報名書表，並檢附學業成績單、未來學學習心得報告，親送至未來所ED504；同時將於24日中午12時進行初選甄試，相關問題請洽未來所ED504或寄信至future@mail.tku.edu.tw 洽詢。