

心靈卓越 環境永續

全人教育系列專題三

文/鄭文煥採訪整理

# 節能安全 創造效能 環保榮譽獎

本校繼100、101年度榮獲企業推動環境保護的最高獎項「中華民國企業環保獎」後，再次於102年度獲此殊榮，蟬連第3度獲獎。

該獎項為行政院環境保護署為表揚國內推動環保工作績優優良的企業所設立，鼓勵其他事業以得獎者作為楷模，善盡企業之社會責任，共同推動環境保護工作。

若企業連續3年獲獎，另頒予「環保榮譽獎座」，是以本校今年榮獲該獎座，意義非凡，為全國第1所獲頒榮譽獎座之大學。

總務處為本校校園總體規劃理念與事務管理單位，以「營造永續校園」為使命；以「創造符合永續發展理念的教學、學習、生活環境」為願景；以「健康安全、節能減碳、效能服務、品質創造」為核心價值。

「中華民國企業環保獎」共分為6大類組進行評選，本校以一般服務業組申請報名。總務長羅孝賢表示：「以『企業』環保獎來說，本校是所百年樹人的『企業』，我們的產品及顧客都是『人』，用這樣的思考鋪陳環保作為，強調產品對社會的貢獻及未來的影響。本校和其他單位不同點在於：其他企業呈現的方式是以經費添購環保設施，但我們希望是以落實在校職員工心理層面來呈現。環保就是要教育學生，讓學生重視環保並帶入社會及家庭，逐漸落實變成習慣。同時愛護環境，亦即落實品德教育。」

羅孝賢認為：「得獎只是一種結果的呈現，其背後代表著學校的重視及許多教職員工生持續不斷努力，才有此次的成果。」提及受肯定之原因，評審委員讚賞淡江不斷創新改進、致力使環境更好，並對總務處將虛擬化人物「謝小毛的一天」融入食衣住行育樂生活中，帶出「生活即是教育」的觀念，令人印象深刻。

本次參賽將環境保護分為3大指標：環境保護規劃及管理、環境保護工作推行、環境保護設施與教育宣導，其主要績效與作為如下：

●深化的環境保護規劃及管理  
積極導入各類環境管理系統  
101年除通過ISO14001環境管理系統外；再導入OHSAS18001職業安全衛生管理系統，以及ISO14064-1溫室氣體盤查且驗證通過。

成立環境教育推動工作小組  
負責本校主要環境教育方針擬定、規劃及推動，提供校園實施環境教育專業服務之具有豐富生態或人文與自然特色之空間、場域、裝置或設備。並規劃於2年後通過環境教育機構與環境教育設施場所認證。  
訂定3年期環保計畫  
積極規劃未來邁向綠色大學的目標，以3年為一期擬定各項方針與策略。短期：確立環



▲企業環保獎頒獎典禮後，環保署署長沈世宏（前排中左）、環保署管考處處長蕭慧娟（前排中右）與校長張家宜（前排中）持獎座、行政副校長高柏園（前排左3）持獎牌、總務長羅孝賢（前排右3）及總務處處長同合影。  
▶連續3年獲企業環保獎，另頒予「環保榮譽獎座」。（兩圖攝影/賴意婕）

保、永續之校園發展方向與學校定位；中期：打造校園成為生活環保教育基地；長期：營造多樣化校園生態系統。

設置環保專責單位及人員訓練  
設置「環境保護及安全衛生中心」，推動環境保護及安全衛生事宜，下設環境保護及安全衛生委員會，監督環境保護工作及法規審核。

全面落實自主管理  
每年定期舉辦2次ISO14001環境管理系統內部稽查，並定期舉辦1次火災災害演練。更於本校首屆建置淡水校園即時用電資訊系統，提供節能措施。

確實執行污染防治  
妥善處理事業廢棄物、飲用水設備定期保養。每季檢測飲用水質確保合格無虞，並張貼檢測報告。

經營生態校園  
於校園內設置相關解說牌、導覽系統及QR CODE，加強綠美化宣導且方便瞭解植物種類。在公共空間例如走廊、學生宿舍等，逐步擺放綠美化植栽，以增添空間景致。將校園停車格逐年改為透水鋪面，提高土壤透水性。

透明環境管理資訊  
設立環安中心網頁，公布環境管理相關資料。定期辦理污水、廢棄物及毒化物資料申報，以及環評結論及承諾事項執行申報。

●多元的環境保護工作推行  
落實節能減碳行動

在節電措施上，逐步汰換節能燈具、工學大樓3至5樓建置智慧化節能控制系統、建置能源監控系統、美食廣場空調中控制系統。在節水措施上，逐步淘汰老舊管線、噴灌系統時間調整、用水設備定期巡檢以及更換省水龍頭。在省油措施上，學生宿舍及游泳館熱水供應系統改為熱泵系統。引進捷運站接駁車，減少校車使用頻率。而省紙措施有：商館與工學大樓的電腦教室提供單面多印教學，減少紙張用

量。推廣教師將上課講義上傳至教學平臺網頁，供學生下載參考，減少講義影印量。校刊及學生手冊也以光碟取代，確實減少用紙量。

鼓勵減廢與資源回收再利用  
在源頭減量上，與校內餐飲廠商合作推出自備餐具及內用享有優惠折扣，減少餐飲垃圾量。在垃圾分類與回收上，增設紙容器分類回收桶，減少誤投與2次分類。在殘值轉移上，則將宿舍汰換的床板變身海報櫃或屏風，並新增解說牌，賦予環境教育意義。

積極推廣綠色產品或服務  
為營造綠色校園，採行綠建築觀念，建構及營造校園建設。為培養學生綠色服務理念，則鼓勵本校所成立的環保相關社團，如：大地環保工作團、慈濟大專青年社、福智青年社、關懷動物社推廣環保工作。培養與灌輸學生綠色消費之習慣，並設立虛擬電子錢包。在綠色相關研究方面，本校長期鼓勵校內教師投入相關綠色研究案，而必修課程「服務學習」更分為服務學習課程及社團服務學習，以多元的服務方式，達到具反思效果的服務學習。本校更開辦環保相關課程供學生修習，並加入「北區區域教學資源中心」，以分享教學資源。

汙染防控措施管理與維護  
本校為無菸校園，全面實施禁菸，99年參加國民健康局大專校院菸害防制計畫，獲全國季軍銅質獎。環安中心配合新北市衛生局不定期來校稽查違規吸菸。在病蟲害防治上，則成立危樹處理小組研討病蟲害防治處理法，製作淡水校園危樹地圖、建立病蟲害處理紀錄表，持續與「林木疫情鑑定與資訊中心」保持聯繫。與學務處共同為感念樹舉行感念告別儀式，實施生命教育。

●學生看企業環保獎  
節能減碳最行  
水環四吳憶茹對工學大樓制系統最有印象，她說：「夏天溫度要達26度才能開冷氣，門窗也要確實關上。雖然有些熱，但這是一種愛護地球的表現。而玻璃屋與窗中的電腦桌面，則有雙面列印教學的文件，此項對保障學生的安全皆有幫助。」此外，她也認同在美食廣場放置牛模型，以提醒同學響應蔬食，少吃加工食品的做法。

校園安全一級棒  
歷史三楊育榮表示，發生緊急事件時，校園內建置的「安全走廊網路緊急求救系統」可派上用場，而「人車分道」將人車行進的道路鋪上不同的顏色以增加辨識度，這兩項對保障學生的安全皆有幫助。「學校推廣自備餐具及內用享有折扣也非常吸引人。」

健康又環保，生活不煩惱  
法文四鄭婉如平常很喜歡吃肉，她說：「因為參加福智青年社舉辦的『非蔬不可-真相蔬食展』，讓我了解到吃蔬食也能很健康，還能幫助地球，讓學生參與愛護地球是很棒的事！」

●有效的環境觀念推行與教育宣導

加強宣導環保觀念  
多元化運用傳播管道，諸如平面媒體、電子資訊傳播及宣傳海報，潛移默化環保觀念，達到宣導之效。另，建置2處智慧型候車亭，結合公車動態資訊系統及賽博頻道，鼓勵多使用大眾運輸工具，力行節能減碳。

鼓勵社團舉辦環保體驗活動  
每年寒、暑假期間大地環保工作團辦理「擁抱大地兒童環保育樂營」，推廣環保理念。另童軍團則帶領幼童軍從育樂營中，認識環保與自律，落實環保教育向下紮根。

推動綠色採購  
以校內公文宣導加強宣導綠色採購觀念，以及優先採購具節能及環保標準產品。並鼓勵校內書局販賣二手書與環保標章筆記本，培養與灌輸學生綠色消費之習慣。

推廣健康飲食  
辦理臺灣米食節活動，宣導「縮短食物里程，支持臺灣農業」的健康環保概念。響應新北市農業局「彩虹蔬菜」團購活動，教職員以實際行動幫助農民。

注重生命教育  
建立「留狗」檔案，並設置小狗立牌來勸導勿餵食流浪狗，減少滯留所造成的環境髒亂。

確實校園安全  
人車道以不同顏色作區別以增加辨識度，校內建置2條安全路線及改善照明，設有9座緊急求救裝置、校園勤務中心全天候保持連線暢通。

▲大地環保工作團的社員正在跟小朋友介紹各種花草植物。（圖/大地環保工作團提供）

▲參訪標準學習對象：慈濟內湖環保回收站。

▲小圖：化學災害演練。（兩圖/總務處提供）

教室設置的智慧化節能控制系統最有印象，她說：「夏天溫度要達26度才能開冷氣，門窗也要確實關上。雖然有些熱，但這是一種愛護地球的表現。而玻璃屋與窗中的電腦桌面，則有雙面列印教學的文件，此項對保障學生的安全皆有幫助。」此外，她也認同在美食廣場放置牛模型，以提醒同學響應蔬食，少吃加工食品的做法。

歷史三楊育榮表示，發生緊急事件時，校園內建置的「安全走廊網路緊急求救系統」可派上用場，而「人車分道」將人車行進的道路鋪上不同的顏色以增加辨識度，這兩項對保障學生的安全皆有幫助。「學校推廣自備餐具及內用享有折扣也非常吸引人。」

法文四鄭婉如平常很喜歡吃肉，她說：「因為參加福智青年社舉辦的『非蔬不可-真相蔬食展』，讓我了解到吃蔬食也能很健康，還能幫助地球，讓學生參與愛護地球是很棒的事！」

水環四吳憶茹對工學大樓制系統最有印象，她說：「夏天溫度要達26度才能開冷氣，門窗也要確實關上。雖然有些熱，但這是一種愛護地球的表現。而玻璃屋與窗中的電腦桌面，則有雙面列印教學的文件，此項對保障學生的安全皆有幫助。」此外，她也認同在美食廣場放置牛模型，以提醒同學響應蔬食，少吃加工食品的做法。

◎本校世界校友會聯合會理事長羅森、副理事長陳兆仲，以及校友服務處執行長彭春陽，於12月13日下午6時，參加本校「中華民國淡江大學校友總會102年度與畢聯會聯誼論壇」，由中華民國淡江大學校友總會理事長陳定川主持，會中畢聯會幹部、應屆畢業生代表提問，與談人現場回應，討論有關職場、面試等相關議題，本屆畢聯會幹部及應屆畢業生代表共約25位與會。（文/校友服務暨資源發展處提供）



我網路成癮了嗎？

許多人覺得網路在生活中扮演著不可或缺的角色，在煩惱、電視廣告、休假沒事的空閒時，上網是填空的必備行為。看看PPS、FB、風行網、玩電動，能讓時間愉快地過去。當遇到線路、訊號維修，會感到煩躁，也不知道自己能做什麼，來降低心裡的焦慮。遇上考試、報告截止日，就得經過一番天人交戰，掙脫不了上網的慾望，我成癮了嗎？

網路成癮是什麼？日常生活中，網路成癮的出現就如同其他成癮行為一樣，為了讓自己抽離生活中的焦慮與壓力，而依附某特定行為、物質或活動，但其忽略背後隱藏的一些風險。當依附成癮為習慣，又沒找出有效因應原壓力的技巧，最後這些行為就演變成一種逃避壓力的模式。其成癮問題的核心症狀與負面影響有：

一、強迫：理智上知道要控制網路的使用時間，但仍有無法克制上網的衝動。  
二、戒斷現象：不上網，身體或心理層面出現不適的現象，如：焦慮、煩躁、心神不寧、易怒或者暈眩等。  
三、耐受性：上網慾越來越不易滿足。  
四、生活功能上出現困擾：諸如人際關係、個人衛生、時間管理等因上網而受到影響，和嗜煙、酗酒等成癮症相同。

網路成癮也會因上網內容區分如下：  
一、網路之性成癮：深受網路上與性相關的訊息所吸引，或沉溺於網路所引發之情色活動。  
二、網路之關係成癮：沉溺於網路上的人際關係活動。  
三、網路之強迫行為：沉溺於網路遊戲、網路賭博、網路購物與交易等活動。  
四、網路之資訊超載：沉溺於網路資訊搜索與收集等活動。  
五、網路之電腦成癮：沉溺於與網路有關的電腦操作與探索之活動。

每個人所呈現的強度不一，也不一定只出現單一成癮狀態。  
網路成癮的行為中會同時出現拉力與推力：拉力來自網路世界，不論是虛擬的交友或電玩，相較於現實的壓力顯得輕鬆多了，自然產生一種吸引力，把成癮者拉回網路世界。推力則是逃避現實生活，如題課、脫離群眾，若回到現實其心理壓力則變得越來越大。拉力與推力交互作用，往往會使網路成癮者越陷越深，其過程又不一被一般人所理解。

若想跳脫這種無法控制的成癮行為，當事人必願意真實地對自己，及現實生活中的人際、課業、父母、社會的期待；若擔心自己無法靠著一己之力擺脫成癮行為，也可以向外求援—自己的親朋好友，或到商管B408室諮商輔導組，我們會有專業老師陪伴你、協助你覺察自我找出癮因，提升自我控制的能力，同時培養應對現實世界的有效技能如：情緒紓解與溝通等技巧，提升自己的應變力，從中獲得成就與滿足。

人為群居的物種，透過實際的交流使內心得到滿足，也因個體的特性，交流中遇到挫折讓我們迷失。但不要忘了，除了虛擬的網路及真實的世界外，每個人的內心裡都有一片小小的天地，都被賦予充分的精神能量及使命—與自我相處的過程中都能感受到自我真實存在的意義，並悠遊於外在及自我的世界中，踏實、安逸、輕鬆的度過自己的人生旅程。

編輯按：因全人教育系列專題稿擠，一流讀書人導讀暫停1次。

■文/法文四賴冠琳

歷過的一切好像昨天才剛發生，厚厚的日記本裡寫著數不清的精采回憶，然而不論是苦還是甜，它們都將成為我一生收藏的寶物。

法文四賴冠琳參加學校舉辦的環遊世界80盤活動中與法國友人合照。（圖/賴冠琳提供）

賴冠琳（右2）參加學校舉辦的環遊世界80盤活動中與法國友人合照。（圖/賴冠琳提供）

■郭岱宗（英文系副教授）

1. ( ) 著作財產權的存續期間是著作人的生存期間，加上其死亡後幾年？(1) 10年 (2) 30年 (3) 50年。  
2. ( ) 下列敘述何者不正確？(1) 規定不能盜拷電腦軟體，是因為要尊重他人智慧的結晶。(2) 在網路上看到好看的文章、好聽的歌曲，將它貼在自己的網站上供網友閱覽。(3) 如果只是單純上網瀏覽影片、圖片、文字或聽音樂，並不會違反著作權法。  
3. ( ) 法律保障創作和發明，下列那一種行為違反著作權法？(1) 偷看別人的書信。(2) 模仿人家的簽名。(3) 拷貝電腦遊戲程式送給同學。  
答案1.(3) 2.(2) 3.(3)



左：生態課程赴蘭潭自然公園實習。中：推動二手教科書流通平台。右：將宿舍汰換的床板變身海報櫃。（三圖/總務處提供）

## 挑戰自我 築夢踏實

CLA是法國知名的語言中心，師資陣容堅強，每年都吸引了世界各地想要學習法文的學生或成人前往修課，單是我被分到的班級就有來自十個國家的學生，根本就是縮小版的地球村，年齡層差距很大，跟那麼多不同國籍的學生在一個教室一起上課的感覺很特別。大家用法文介紹自己的國家也認識了其他的國家。

在CLA上過課才知道原來臺灣跟外國的教育方式不一樣，在法國上課，即便只是個小問題，開口發問、回答或討論都是很正常的事，因此我們被訓練要主動發言，漸漸變得敢說敢問，能有這樣的轉變，我真的很開心。

剛開始的幾個月，我根本無法適應法文的上課環境，常常會發生整堂課都不知道老師在說什麼的情形，有時候沮喪到很想立刻奔回臺灣，每天下課回家就剩一個「累」字，但沒有挫折就不會成長，從每次的錯誤中取教訓，跌倒了就靠自己的毅力爬起來，漸漸的又找回當初想要出國念書的熱情和堅持。同時在班上同學的陪伴和鼓勵下，我終於慢慢地從排斥轉變為開始期待去學校上課。

法國是出名愛放假的國家，所以我們總利用每個假期，拖著行李箱出門遊玩。我們就是自己的導遊，從上網訂車票機票、找旅館或民宿，到搜集資料並安排行程，每一件事都是自己去摸索完成，這對我而言是個全新的體驗，當然過程中免不了有一堆糞事，但也因此，我才變得更獨立也更勇敢。

藉著旅行，我一點一點的探索未知而神秘的歐洲，用相機和自己的雙眼記錄下旅程中的所見所聞，真正體會到世界有多麼的廣大，行萬里路真勝讀萬卷書。

看著一張張過去一年來所拍的照片，經

訓，跌倒了就靠自己的毅力爬起來，漸漸的又找回當初想要出國念書的熱情和堅持。同時在班上同學的陪伴和鼓勵下，我終於慢慢地從排斥轉變為開始期待去學校上課。

法國是出名愛放假的國家，所以我們總利用每個假期，拖著行李箱出門遊玩。我們就是自己的導遊，從上網訂車票機票、找旅館或民宿，到搜集資料並安排行程，每一件事都是自己去摸索完成，這對我而言是個全新的體驗，當然過程中免不了有一堆糞事，但也因此，我才變得更獨立也更勇敢。

藉著旅行，我一點一點的探索未知而神秘的歐洲，用相機和自己的雙眼記錄下旅程中的所見所聞，真正體會到世界有多麼的廣大，行萬里路真勝讀萬卷書。

看著一張張過去一年來所拍的照片，經

訓，跌倒了就靠自己的毅力爬起來，漸漸的又找回當初想要出國念書的熱情和堅持。同時在班上同學的陪伴和鼓勵下，我終於慢慢地從排斥轉變為開始期待去學校上課。

法國是出名愛放假的國家，所以我們總利用每個假期，拖著行李箱出門遊玩。我們就是自己的導遊，從上網訂車票機票、找旅館或民宿，到搜集資料並安排行程，每一件事都是自己去摸索完成，這對我而言是個全新的體驗，當然過程中免不了有一堆糞事，但也因此，我才變得更獨立也更勇敢。



閉上眼睛回想起2012年8月，我竟能飛到法國這個夢想中的國度留學，實現夢想，真不可思議。從進法文系開始，對法國的印象都只是從老師口中、課本或是網路媒體上得知的，不論是人文、風俗、景色等等，零散又模糊，卻在心中已有個雛形，真正踏上並親近法國這塊土地，我才真正地了解了她的美麗。

我們14位學生在老師的帶領下，來到位於法國東部的貝桑松。剛到的第一週，除了安頓將要居住1年的宿舍、辦理日常生活的各種雜務外，我們到了佛朗士—孔泰大學附設的應用語言中心（CLA）。這是淡江大學的姐妹校，CLA跟法文系上聯繫一向密切，對臺灣學生很照顧，讓我們身在異地卻感受到無比的人情味，並很快就能融入這個大家庭。

## 全民英檢秘笈

- 一、實用字彙
- 1.便秘了 constipated (adj.)
- 2.便秘 constipation (n.)
- 3.疏通便秘 ease constipation (v.)
- 4.痔瘡 piles (n.)
- 5.長痔瘡 have piles (n.)
- 6.纖維 fiber (n.)
- 7.多纖維的 fibrous (adj.)
- 8.竹筍 bamboo shoots
- 9.茭白筍 water shoots 或 coba
- 10.芹菜 celery
- 11.獨特的 unique
- 12.香味 fragrance (n.)
- 13.香的 fragrant (adj.)
- 14.香菇 mushroom (n.)
- 15.防癌的 cancer-blocking (adj.)
- 16.堅果 nut
- 17.富含 rich in
- 18.核桃 walnut
- 19.腰果 cashew nut
- 二、請填入英文，訂正後大聲唸3遍
- 1.你又便秘了嗎？Are you \_\_\_\_\_ again?
- 2.竹筍是多纖維的食物。\_\_\_\_\_ are \_\_\_\_\_.
- 3.芹菜既多纖維，又有獨特的香味。\_\_\_\_\_ are \_\_\_\_\_ and have a \_\_\_\_\_.
- 4.香菇可以防癌！\_\_\_\_\_ are \_\_\_\_\_.
- 5.堅果類富含Omega-3，可防癌。\_\_\_\_\_ are \_\_\_\_\_ Omega-3, which is \_\_\_\_\_.
- 6.核桃和腰果是好朋友。\_\_\_\_\_ and \_\_\_\_\_ are good \_\_\_\_\_.

- 三、答案
- 1. constipated
- 2. Bamboo; shoots; fibrous
- 3. Celeries; fibrous; unique; fragrance
- 4. Mushrooms; cancer-blocking
- 5. Nuts; rich; in; cancer-blocking
- 6. Walnuts; cashew nuts; snacks