

# 大一新生血壓尿酸異常率偏高

【記者杜歡淡水校園報導】104 學年度新生體檢報告出爐。據衛生保健組資料顯示，今年新生體檢異常項目及比率以膽固醇異常率 9.26%、收縮壓異常率 49% 及尿酸異常率 11.58% 為三高，其中收縮壓與尿酸異常率較去年為高。衛生保健組組長兼校醫談遠安表示，「現代人膽固醇異常十分常見，這與吃太多油炸物或氧化食物有關，極易升高壞膽固醇。」所幸今年新生的膽固醇異常率較去年的 10.7% 低。

本次接受體檢總人數男生 2135 人，女生 2055 人，共 4190 人。針對收縮壓與尿酸部分，談遠安提醒，「過去血壓超過 140/90mmHg，才是高血壓，但年輕學生的理想血壓建議在收縮壓 120mmHg，舒張壓 80mmHg，希望透過體檢提醒同學注意。」收縮壓與許多慢性疾病有關係，建議均衡飲食，加強運動。相對於血壓，尿酸較為學生所忽略，談遠安補充，「尿酸偏高是無聲無息的健康警訊，尿酸高也是發生痛風的危險因子，外食的學生要當心，飲食儘量清淡。」

另針對 BMI 值（身體質量指數）部分，落於過重範圍（24-27）與肥胖範圍（大於 27）的比例分別為 11.93%、9.76%，較去年度 11.26%、8.8% 升高。衛生保健組李青怡指出，BMI 值超標主要由飲食習慣不良所致。

為呼籲同學們養成健康生活習慣，12 月底，衛生保健組將舉辦健康主題週，有「愛的電影院」及「水果底加啦！」兩主題，包含各項健康體位及健康飲食活動。將告訴大家正確的體重控制方法，認理想體重的標準。而日常生活的飲食中，又潛藏哪些中毒風險？12 月底的健康活動，歡迎大家來了解。

## 捲袖捐熱血

【記者陳品婕淡水校園報導】「我年輕，我捐血！」資深女童軍團、羅浮群、五虎崗童軍團於 24 至 26 日，在商館前和海報街舉行捐血活動，推廣捐血助人。

羅浮群群長欽科三陳葦荳表示，「本校同學熱血相挺，捐血人數與日俱增。」雖然沒有研究能夠證明時常捐血的人會比一般人更健康，但據美國流行醫學雜誌研究指出，88% 的捐血者較不會有心血管的問題。陳葦荳補充，「淡江人真的非常熱心，還有同學在時間還沒開始就來捐血車前等，令我們工作人員相當感動，本次共捐了 504 袋血，非常謝謝大家。」

土木四許瑋瑋和楊子皓相繼捐血，身為首捐的許瑋瑋說：「之前因為過度無法捐血，這次可以捐血了，能幫助人的感覺真好！好開心。」楊子皓則表示：「上一次捐血已經是高中時，很久沒捐，一開始看到針還有點害怕，不過最後克服恐懼覺得很有成就感。」

對收縮壓與尿酸部分，談遠安提醒，「過去血壓超過 140/90mmHg，才是高血壓，但年輕學生的理想血壓建議在收縮壓 120mmHg，舒張壓 80mmHg，希望透過體檢提醒同學注意。」收縮壓與許多慢性疾病有關係，建議均衡飲食，加強運動。相對於血壓，尿酸較為學生所忽略，談遠安補充，「尿酸偏高是無聲無息的健康警訊，尿酸高也是發生痛風的危險因子，外食的學生要當心，飲食儘量清淡。」

## 網球一哥盧彥勳暖男形象擄獲全場

【記者林妍君淡水校園報導】「臺灣網球一哥」盧彥勳於 26 日來校演講，已累積 995 場比賽的他以「堅持信念、迎接挑戰」為題進行分享，吸引校長張家宜及逾兩百名師生聆聽。

「網球是我的生命，也是人生縮影。」盧彥勳認為球場上所面臨的困境和人生會遭遇的挫折並無兩樣，強調人生就是不斷學習。他回顧 2010 年溫布頓網球公開賽，擊敗了當時世界排名第七的羅迪克晉級八強，「我從未想過會贏！在打贏的那刻真的很想哭。」他坦言在練習的過程中一度想放棄，但仍憑著不服輸的精神走到現在，他笑說：「能撐一局是一局。」他強調自己做了對的選擇，「與教練溝通後，說出這心中芥蒂，藉此修正我的態度。」為他往後的比賽帶來助益。

「我跟大家一樣會面臨失敗，但一直給自己機會再站上舞台，也許結果不一定更好，至少問心無愧。唯有掌握好自己的狀態，其他外在力量都不是我們能決定的。」面對強勁對手仍有心情起伏，身為基督徒的他鼓勵大家，「隨時預備好自己，用實際行動解決問題，剩下的，我都交給主安排。」更說自己一直保有初衷。

校長在演講結束前表示，「無論再忙都要趕來目睹我的偶像。」她透露非常欣賞盧彥勳的運動家精神，除了祝福他在未來的網球生涯能更上層樓，也說：「淡江大學隨時歡迎你來練球。」盧彥勳則贈簽名球給本校，不少師生表示，「好想要。」

## 新請假系統 12 月上線

【記者李昱萱淡水校園報導】由資訊處開發的新學務系統，其中的請假系統將於 12 月上線！該系統最大的特色在於簡便所有需要簽證的申請流程。

往後同學請假，只要上網申請，列印出申請單，並經核准後，持核准單至學務處聯合服務台，工讀同學將視請假人需求，列印需要的核准聯張數。除簡化流程外，軍訓處少校教官陳達達說：「這套系統的另一項特色是，以前外籍生若於長假後延遲回校，無法事先請假，而請假系統增加了特殊假以因應，讓外籍生能夠事先辦妥請假。」

請假系統設計者、資訊處四等技術師朱家瑛表示：「系統大概從兩年前就開始著手規劃，是為本校同學量身訂做開發，希望可以讓同學使用更加便利。」

## 關懷動物社 認識導盲犬

【記者莊博鈞淡水校園報導】關懷動物社帶大家一探明亮黑暗的那盞明燈！24 日舉行導盲犬講座，特別邀請到惠光導盲犬教育基金會的狗行為專家 Polo 拔與導盲犬訓練師雅芳到場演講，約 60 位同學共襄盛舉。

講者除講述如何與導盲犬相處互動外，更傳授如何觀察狗的肢體和表情，以正確的方式訓練牠，讓飼主與寵物之間更零距離！席間 Polo 拔還特別牽了一隻導盲犬亮相，讓同學體驗盲友牽著導盲犬的氛圍；雅芳也放映了自家犬與其他狗狗互動的活潑影片，不僅讓同學了解狗狗的肢體語言，同時感受導盲犬想跟主人溝通時表現出的安定訊號。

社長德文王乃卉表示：「此活動主要想宣導關於導盲犬的「四不一問」原則，藉此向與會同學宣導關於導盲犬的相關知識。」機電二許家睿表示：「在聽完講座後，才知道原來導盲犬在臺灣不算多數，也不是每種狗都可以勝任，甚至需要以個性來因材施教，讓我獲得寶貴的新知。也打破我對於狗與狗之間溝通的認知，學習到如何透過牠們的肢體語言來解讀含義，期盼自己未來能跟狗狗們相處得更好！」

## 國團青 迪士尼打工經驗談

【記者陳岱儀淡水校園報導】國際青年交流團於 25 日舉辦「迪士尼打工分享」講座，邀請英文系校友王群漢，分享 2012 年至迪士尼打工度假的經驗。

王群漢以幽默風趣的口吻述說自己經過了迪士尼重關卡的重卡審核，終於取得打工機會。在為期兩個月的工作中，「我最喜歡的一份工作是扮演玩偶與遊客拍照及簽名。」透過這樣的交流，讓他認識了不同國家的人和文化。但也表示，「這份工作同時讓我面臨到很難排解的種族歧視問題。另外，語言溝通則是另一種挫折，這提醒我要更增強語言能力。」會中，他強調，安全是打工度假中最需注意的事，並建議，「若有能力與時間，可以多找機會學習，體驗不一樣的事，人生才顯得特別有意義。」

體文二倪淡淳說：「聽完學長的提醒，我覺得雖然打工度假有很多辛苦的地方，但能在迪士尼工作真的很夢幻！」

## 星相社 分享掌中玄機

【記者陳品婕淡水校園報導】有人說可以從手相看出個性，你了解自己的手相嗎？星相社於 25 日舉辦手相講座，邀請中華民國占星協會會長星宿，帶大家從手相了解自己的愛情、事業、生命線。

星宿解說各種手相主線，從手相看出自己的個性，「川字掌的人個性就相對比較直接、勇敢、大膽。」另外也讓社員們現學現賣，準備了藝人、政治人物的手相讓大家一探名人的性格和運勢，掀起一股討論潮，社員們踴躍發問，與星宿互動非常熱烈，場面相當熱鬧！

社長歷史二張雅淇表示：「這次是以西方的手相介紹，讓大家都了解到每種手相的不同意義，印象最深刻的是手相川紋的人行動力比較強，很符合自己的個性。」歷史二黃廷婷說：「這次的講座讓自己了解手相，是以往不熟悉的神祕領域，收穫很多！期待往後能有更多類型的講座！」

## 模毅社 今日衣起用舊衣傳愛心

【記者李宜汀淡水校園報導】家裡有不穿的衣服怎麼辦？沒關係！由模毅社主辦的舊衣回收募集活動將於今天（30 日）上午 8 時 30 分至下午 5 時 30 分在商管大樓 3 樓門口前展開，至週五（12 月 4 日）截止。

模毅社志工指導老師、文學院秘書江夙冠表示，「希望藉由舊衣募集的擺攤活動，請大家將自己已經不能穿或不需要的衣服捐出來，讓這些衣服有再一次被使用的機會，幫助需要幫助的人，亦可以環保再利用，請師生們一起發揮愛心，一起為寒冷冬季帶來溫暖。」

社長企管二顏好樺表示：「我們會將募集來的舊衣服捐給心怡基金會，幫助弱勢學員透過舊衣收集的過程，擔任收衣、挑衣、分類、整理、儲運各階段的職務，以取得工作機會。」

## 984 期 熱血 504 袋散播愛



（攝影/閻家瑋）

## 活動看板

教學卓越 淡水 臺北 蘭陽

## 教學卓越

日期/時間	主辦/地點	活動名稱
12/21 (三) 17:00	全球發展學院 1501	實務學習成果徵文競賽頒獎典禮

## 淡水校園

日期/時間	主辦/地點	活動名稱
11/30 (一) 08:00	戰略所	國際關係與媒體就業學分課程報名 (http://enroll.kku.edu.tw/)
11/30 (一) 08:00	戰略所	調查局參訪活動 (http://enroll.kku.edu.tw/)
11/30 (一) 08:00	戰略所	國家安全與外交實務碩士學分課程報名 (http://enroll.kku.edu.tw/)
11/30 (一) 08:00	網球社	網球社 APP 學習活動 Part 2 - APP 行動版電子資源介紹 (http://enroll.kku.edu.tw/)
11/30 (一) 08:00	職輔組	【UCAN 職輔共通職能檢測】抽獎活動 (http://enroll.kku.edu.tw/)
11/30 (一) 08:00	學教中心	104 學年度大一新生「學習動機、自我檢測」(http://enroll.kku.edu.tw/)
11/30 (一) 10:30	衛保組	健康促進活動 - 「健康小坊」白開水、糖水 OUT! (http://enroll.kku.edu.tw/)
12/1 (二) 10:30	英文系	愛心圖書義賣會
12/1 (二) 18:30	U301	啟動你的 APP 學習活動 Part 1 - 實用的雲端科技與 APPs
12/1 (二) 18:30	資傳系	資傳系創設數位媒體教學實習中心第四屆結業暨成果展 - 投影拍照
12/1 (二) 19:00	課外組	正點計畫 - 問題研習工作坊(晚修)
12/2 (三) 12:00	職輔組	職涯主題月活動 - 展現自我魅力 (http://enroll.kku.edu.tw/)
12/2 (三) 18:30	微光現代詩社	宋尚詩人座談 - 書寫的日常與詩
12/3 (四) 10:10	海事博物館	影片欣賞 - 寶藏船 - 神祕黃金盤
12/3 (四) 13:00	村上春樹研究中心	村上春樹最新作品《身為職業小說家》導讀系列活動 2
12/3 (四) 18:00	職輔組	PODA 職涯規劃與職業適性評測解析 (http://enroll.kku.edu.tw/)
12/3 (四) 19:00	課外組	正點計畫 - 問題研習工作坊(行動)
12/3 (四) 19:00	正點計畫	放下小確幸，掌握大格局

## 蘭陽校園

日期/時間	主辦/地點	活動名稱
11/30 (一) 19:00	政經系	淡江大學海外實習說明會
11/30 (一) 19:00	瑜珈社	彈力繩、舞動青春(有氣舞)訓練
12/1 (二) 19:00	網球社	網球社 APP 學習活動
12/1 (二) 18:30	蘭陽校園主任室	彩虹電影節(性別性別、勇敢說出)
12/3 (四) 19:00	淡蘭排球社	球魂落地，永不放棄

## 遺失物拍賣 鉛筆盒計算機熱銷

下課鐘聲一響，大批人潮瞬間湧入商管大樓 4 樓，原來是軍訓室於 26、27 日舉行遺失物拍賣活動，依據本校遺失物管理要點，遺失物逾 6 個月無人認領即實施拍賣。此次活動在商管大樓拍賣 103 學年第 2 學期無人認領的逾 1200 件遺失物品，售出約 750 件，拍賣所得逾 1 萬 5 千元。拍賣所得將首先運用於遺失物管理相關存放設備、工讀金等，其餘交由本校友愛互助基金管理運用。另外，未售出的遺失物也將捐贈予公益機構。

軍訓室少校教官孫豪提醒，「比起記得在物品遺失時至軍訓室認領，更重要的是從一開始就不要忘記自己的東西。校方在處理遺失物時的轉移及登記，都耗費不少人力。」並補充說明操場、體育館等最容易拾獲學生的遺失物，遺失物品多是水壺、衣物、學生證、隨身碟等。而拍賣物品以鉛筆盒、計算機最為同學喜愛。

（文/黃詩晴 攝影/何瑋健）

## 戰略所歡度津津有味 Thanksgiving Day

【記者陳品婕淡水校園報導】11 月第四個星期四，是美國傳統的感恩節，這是一個分享的日子。國際事務與戰略研究所於 26 日舉行感恩節餐會活動，所長李大中、所友會前理事長張世鈺、現任理事長賴進義等 30 位師生、校友共襄盛舉。

活動由宏都拉斯籍戰略碩一馮妮亞分享感恩節由來、帶領餐前禱告，並由助理教授黃介正為大家切烤雞，場面熱鬧溫馨。

張世鈺表示，透過此活動校友和所上可增進情誼，讓我們一起成為最好的戰略所！戰略所碩一張瑋宸表示，第一次參加感恩節的活動，能與學長相聚的感覺很棒！



26 日戰略所舉辦感恩節活動，所長李大中（右三）、助理教授黃介正（右一）等上 30 位師生與校友參與，氣氛溫馨。（攝影/何瑋健）

## 品薄酒萊新酒 置身法國零時差

【記者王心好淡水校園報導】覺軒花園於 24 日傳出熱鬧的法國搶答營，原來是法文系舉辦「薄酒萊新酒猜謎活動」，系主任鄭安群等近百師生參與。現場提供薄酒萊新酒搭配餅乾及法國麵包佐起，讓師生品嚐。

猜謎活動題目圍繞法國文化、法國電影海報、影星等，同學踴躍搶答，氣氛溫馨熱絡。搶答成功的法文四林宛柔笑著說：「去年曾參加法國當地的薄酒萊新酒活動，這場活動相當道地，讓人有置身在法國的感覺。」

24 日法文系在覺軒花園舉辦「薄酒萊新酒猜謎活動」，近百位師生共同品嚐薄酒萊新酒。（攝影/林俊廷）

## 校園話題人物 語言四吳奕萱

「旅行，開啓了與世界對話的窗口。」電影《享受吧！一個人的旅行》中，女主角透過獨自的旅途，找到生活的平衡，也認識了自己。現實生活中，語言四吳奕萱也有著同樣精彩的個人旅遊故事。背包客經驗豐富的她，在大三出國留學的一年內，利用課餘，獨自揹起行囊在歐洲遊歷了 21 個國家，「每趟旅程、每個城市，都是獨特的經驗，每每令我有不同收穫，這些都是滋養我的養分。」

吳奕萱細數著去過的家，「有法國、東歐、克羅埃西亞、土耳其等等，因為到芬蘭留學的地利之便，所以旅遊地區主要是集中在歐洲。」她細細地回味著過去一年的旅行，並愉快地分享旅遊經歷，「人」是旅途中最重要的事！」吳奕萱分析，每個國家都有自己獨特的民族性，「在德國我體會到德意志民族守法與務實的一面，而在鄰國奧地利的維也納人民，呈現出的卻是截然不同的浪漫氛圍。」她感受到在不同歷史文化薰陶下的各種風土人情，覺得相當有趣。因為旅行，她認識更多的朋友，但也必須在短暫旅程結束後道別。吳奕萱不捨地說：「這雖是一個人旅遊的惆悵，卻讓我學會更珍惜身旁的人。」

吳奕萱擁有優異的英文能力，2013 年蘭陽校園的全校高桌餐會中即由她擔任司儀，全程展現流利的英語。即使到了海外，其英語能力依然備受肯定，她難掩興奮地說，「在去年留學的芬蘭拉瑞爾大聖誕晚會中，是由我擔任司儀。」同時她也取得芬蘭政府核發的食品衛生證照、芬蘭酒品安全證照。吳奕萱學習的外語並不僅止於英文，「對於各種語言我都很有興趣，義大利文、日文，甚至連非洲的語言我都有學一些！」儘管擁有語言天分，她坦言，「有些語言中的彈舌、喉音等，讓我吃足苦頭。」但依舊興致勃勃地學習著。

「少了語言障礙，我得以自在地旅遊，旅遊給了我一雙看世界的雙眼，讓我了解到很多事並沒有絕對的對與錯，而是很多的線牽引著，

## 21 國走透透

吳奕萱在德國柏林的手工藝品店前留下歡樂的影像。（圖/吳奕萱提供）

慢慢地變化。」一趟趟的旅程後，她用雙眼看著、用心關注著時事。畢業即將到來，「這是我另一趟旅途的開始。」這次她選擇用過去所累積的養分投入職場，嘗試自己的可能性。

「老實說，儘管偶爾會感到迷惘，我仍期待著未來每一個挑戰。」帶著堅定的微笑，從每一次旅行經驗，她認識了自己，更認識了生命。（文/蔡晉宇）

## 哇！是彩虹！快拍



23 日又晴又雨的天氣使得淡水校園午後乍現彩虹，絕美的弧度讓同學駐足拍下令人驚豔的瞬間！最近天氣已明顯轉冷，濕冷的東北季風已漸至，外出別忘了攜帶雨具、多加件外套喔！（文、攝影/盧逸峰）