



# 予傳報



發行單位 / 台灣語文與傳播學系 總編輯 / 陳琦絮 執行副編輯 / 郭令筠 採訪主任 / 楊靖左 電話 / 037-381347  
編輯群 / 方品涵 王毓淇 指導老師 / 孫榮光 吉台生 客語指導 / 葉昌玉 傳真 / 037-3811347

## 衛生紙之亂 人心惶惶

# 搶衛生紙風潮 該如何節省衛生紙？



三月初國內掀起了一波搶購衛生紙風潮。  
攝影：許育豪

【記者許育豪報導】最近掀起了一波搶衛生紙的風潮，而人們幾乎無時無刻都需要用到衛生紙，這種囤積民生用品的行為對平時生活影響甚大。苗栗家樂福蕭姓員工表示自己是第一次看到這種情況，架上的衛生紙也都被搶的一件不剩，有時候都要趁公司補貨的時候自己先趕快買幾包，不然真的會沒衛生紙用。

上週公平會以 350 萬罰金處罰了以不當行銷造成台灣搶衛生紙風潮的大潤發，許多學生表示就算處罰了，但現在衛生紙連在寶雅都買不到，那到底怎麼辦呢？下面就由專家建議以下幾個妙招來節省衛生紙。除了可以節省荷包更可以降低森林砍伐量。

一、衛生紙在使用的時候盡量不要用一次就

丟掉，至少折成 4 折，衛生紙都是自己再用，所以重複利用是節省衛生紙的最好方法，但切記不同用途的要分開使用。

二、衛生紙都是雙層的，可以分成兩張來使用，一般的衛生紙都可以撥開變成兩張，雖然會薄一點，不過對要省衛生紙的人來說這也是一大妙招。

三、上廁所時盡量控制在 3 張以內。很多人怕髒，擦一次屁股就要抽很多張衛生紙，其實利用水柱沖洗效果會更好，也可以利用上述講到的多折幾次的方法一起使用會效果加倍。

這波「安屎之亂」真的給學生造成了不少的困擾，但在學會省衛生紙的妙招後相信大家都會成為省衛生紙達人。

## 聯合大學素食週

一起環保愛地球



【記者陳孟琪報導】近幾年台灣的素食文化似乎被推廣得越來越盛行，有人是因為宗教信仰，有人是因為生態發展。聯合大學禪悅社為了響應環保愛地球，在每個學期舉辦了素食週活動，讓同學能了解素食文化。

聯合大學禪悅社是一個禪學社團，平時社課有師父帶領同學學習佛法道理。除了社課之外，每學期會辦素食周以及社遊等活動，都可以讓聯大師生們在忙碌課餘時間來充實自己。不僅僅是心靈層面，禪悅社的目的就是為了讓聯大的同學們能夠走出宿舍來提升、瞭解自己。

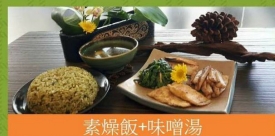
禪悅社社員詹同學表示，禪悅社在每個學期都會舉辦 3 天素食週的活動，素食週的理念主要是希望藉由此活動的推廣，讓聯大的師生吃素環保愛地球，並且讓同學們瞭解吃素的好處及素食也可以很美味。同時也能宣傳禪悅社，邀請同學們一同來上社課。

參加過素食週活動的林同學說：「我覺得他們辦這活動用意

### 聯大素食週

3/20(二) 漢堡+玉米濃湯  
3/21(三) 素燥飯+味噌湯  
3/22(四) 炒泡麵+蘿蔔湯  
時間: 3/20~3/22 中午12~13點  
地點: 二坪工設系館前  
八甲全家前

一律40元



素燥飯+味噌湯



漢堡+玉米濃湯



炒泡麵+蘿蔔湯

聯合大學素食週資訊。  
圖片來源：聯合大學禪悅社粉專

很好，推廣大家多吃素。很推薦這個活動，而且價錢很便宜。一來省荷包，二來吃素救地球一舉兩得，何樂不為？」

## 勇敢面對 邁向幸福人生

# 對校園憂鬱症的認識

【記者洪千惠報導】在念大專院校的四年生活中，必須面對課業、愛情、人際關係、家庭等等問題，而這些壓力都會造成憂鬱症的產生，只是有這類問題的人卻鮮少被別人關注。根據董氏基金會最新的調查顯示，近乎每四人就有一人有嚴重的憂鬱情緒，

需要專業的協助，所以這問題是不能被輕忽的。對憂鬱症患者來說，他們常常會覺得做事提不起勁、沒有動力，出門感到困難，對以前有興趣的事感到無趣，飲食睡眠習慣改變等等。如果憂鬱症狀嚴重，會有輕生念頭，甚至會付諸行動，這是與憂鬱症患者相處必需要了解的細節部分。

憂鬱症的產生又區分為生理因素、外在因素、內在因素，生理因素就是藥物、系統分泌失調造成的，外在因素可能是環境或其他外在事物，內在因素是患者本身性格問題，或是遺傳基因等等。而治療憂鬱症也會因為這些差異因素，用不同的方法做長時間治療，漸漸改善憂鬱患者的症狀。

假設在校園生活中，有身邊的朋友、同學有憂鬱症，千萬不要用自己的想法去看待他們，或是用一些刺激性的言詞去和他們溝通、講道理，更絕對不能指責憂鬱患者的性格問題，面對他們，只要做到陪伴、同理、傾聽這三件事就好。另外，在聯合大學八甲校區的共教會 C2 棟三樓有諮商輔導室，可以提供聯大同學任何心理諮商、心理測驗協助，幫助同學走出困難，邁向幸福人生。

學生初次諮談申請表

個人基本資料

姓名	性別	學號	生日
林大佑	男	1070101	107/01/01

聯絡方式

聯絡人	聯絡電話(手機)
家長姓名	107-0101-1234
導師姓名	107-0101-5678
其他姓名	107-0101-9012

諮談時間

諮談地點

學校提供學生談心抒發的管道。  
攝影：洪千惠