



# 予傳

一份屬於所有聯大人的報紙

發行單位／台灣語文與傳播學系 總編輯／陳妙淳 執行副總編輯／戴景玉 採訪主任／曾淑禎 編輯主任／邱琬芳  
編輯群／許元馨 羅玉君 趙惠雯 高雯玲 指導老師／孫榮光 吉台生 聯絡電話／037-381347 傳真／037-381384

新聞提要

校園二三事 2

清明返鄉專車  
學生反應兩極

副刊 3

就業行不行  
硬底子vs軟實力

聯大台灣語文與傳播學系系報第三十四期

專題 4

禦寒、除濕  
妙方大公開

## 聯大路

# 何時順利完工？

# 縣府、校方嚴密把關

【記者陳妙淳、戴景玉／苗栗報導】聯合大學二坪山校區聯接八甲校區的聯大路中段，日前因連續暴雨沖刷中坍塌，造成上課師生交通不便。目前聯大路修護工程進度則是全校師生關注的重點。

聯大路坍塌路段路權為苗栗縣政府所有，聯合大學總務處營繕組組長蔡國龍表示，路段的修復管理權在縣府與其承包商，總務處則協助縣府修復也善盡職責為全校師生監督工程。事發當天總務長與營繕組第一時間就通知警察局、消防局和縣政府處理相關事宜，並協助縣府交通管制、按時視察路段狀況，同時發現事發路段上的交通錐並未安裝警示燈，經校方發送公文後包商才予以加裝。

對於學生上下學交通不便的情形，校方也做出另行補救方式。總務處事務組組長詹耀鴻表示，二坪山校區到八甲校區的交通車增加班次，歡迎學生多加利用。為了行車安全，交通車全面改道行駛省道台13線經南勢到八甲。對於聯大路相關處理，校方態度積極、層層把關，希望盡早還給學生一個安全的上下學空間。

苗栗縣政府工務處長趙清榮指出，縣府已委託台灣省土木技師公會釐清路段坍塌原因以及責任歸屬問題，鑑定作業為期一個月，初步了解在3月底鑑定報告就會出爐。技師公會將針對鑑定結果做後續處理，不同的修復方式也會影響工期的時間長短，若採用橋梁修補則耗時較長，反之不然。

目前坍塌路段維持單線道雙向通車，路寬約3公尺，比起原來的雙線道6公尺在行駛上稍嫌擁擠，對此趙清榮也呼籲同學行駛該路段，不要超過限速40公里的範圍。縣府方面每天都會按時到聯大路視察掌握最新動向，縣長秘書也指出縣長對於聯大路修護進度，相當關注，也會談多次，在安全疑慮上多作考量。

工程進行速度方面，縣府和校方的態度一致。皆認為工程進度不能趕，趕了又怕中途出差錯讓同樣的事情再度上演。為避免舊事重演，對此事態度謹慎。校方和縣府也建議學生改道行駛，由省道台13線行經南勢的路段上下學，盡量避開坍塌路段、注意行車安全。

機械系陳同學指出，前往八甲校區上課的同學仍然騎聯大路的佔絕大多數。騎車危險是在所難免的，要注意時速；再加上聯大路冬天寒流來或下雨天能見度本來就比較低，雖有增設路燈，但路燈的照明時間不符合時節。冬天5、6點已是夜幕時分路燈卻尚未開啓，霧氣又濃厚，造成學生行車的不便，安全方面更是一大問題，再加上坍塌的路面正在搶修當中，單向道變為雙向道又更增加了騎車的危險程度。

另外，也有同學反應學校應該要把聯大路的地基再檢查一次，現在雖然只是坍塌部分的路段，但沒處理好，又怕會舊事重演，讓學生提心吊膽的上下學。多數學生也表示聯大路本身就設計不良，八甲校區離市區及舊校區有段距離，但許多學生為了怕上課遲到，每天都在上演騎快車的

戲碼，而現在聯大路坍塌後，只剩西向道路分成雙向通行，汽機車搶道又搶快，學生的交通安全疑慮更為堪憂，在未修好道

路之前，只能再次提醒通往八甲校區的師生，行駛該路段時盡量放慢車速，才能保障你我的行車安全。



▲聯大路坍塌路段【攝影／戴存錢】

## 大學生愛夜衝 KTV跑趴要小心

【記者曾淑禎／苗栗報導】聯合大學座落於民風純樸的苗栗市，相較於鄰近新竹、台中大都市的繁忙熱鬧，苗栗的環境清幽，夜生活也不像都市如此多采多姿。但是大學生愛夜間揪團出遊，逛夜市、KTV夜唱、看夜景，都是大學生除了掛臉書外的娛樂。

上個月26日，苗栗市KTV發生一起死亡衝突。莊姓女子偕男友參加生日聚會，剛好另一名王姓友人也在隔壁包廂唱歌，她跑去敬酒，引起男友不滿，雙方爆發口角，一發不可收拾，王姓男子開車想要衝撞女子的男友，沒想到莊姓女子閃避不及，頭部重創送醫急救，仍然魂天乏術。

消息一出，馬上有聯大學生將新聞轉貼在臉書，引起不少同學關注和留言。因為這家KTV算是苗栗市規模較大的KTV，不少聯大學生都會去光顧。語傳系許同學表示，前幾個禮拜才去唱歌，怎麼會發生這

種事好恐怖喔！資管系張同學說，太恐怖了！還好當天沒有從那邊經過。電子系許同學回應，太扯了！苗栗最近也太不平靜了吧！

許多人都有晚上唱KTV的經驗，林同學分享自己的夜唱經驗，晚上去KTV唱歌其實和白天去沒什麼差，只是說唱完歌回家的時候超累的，因為一去可能都會唱到隔天早上。比較可怕大概是會看到喝醉的人，在廁所或坐在地板上吧！看到的時候都會加速離開。後來我們這群朋友比較喜歡早一點去唱歌，大概晚上7點唱到11點，這樣隔天早上有課的話也不會太累。

成年人飲酒沒有問題，但是酒駕就會觸法。朋友聚會難免小酌幾杯，黃湯下肚，不少人就會出現脫序行為。李同學說，有一次和幾個朋友去KTV唱歌，一邊唱然後一邊喝酒，喝到最後就有人吐了！整個超傻眼的，我們還要幫他善後，最後負責送

回家。根據刑法，酒後駕駛可處兩年以下徒刑、拘役或併科罰金20萬元。政府對於酒駕祭出重罰，就是要宣導酒後不駕車的觀念，能夠落實到每個人身上。

苗栗店家晚上10點左右就關門，所以商家的招牌暗下來後，馬路上的人車都相當

稀少，由於車子不多難免會加快行車速度，且單靠路燈、車燈的照明視野有限，又加上疲勞的駕駛，一個不小心可能就會發生車禍。為了避免車禍，夜晚機車騎士應穿著亮色系衣服、不超速、遵守交通號誌，以免發生無法彌補的遺憾。



▲白天的KTV人煙稀少【攝影／曾淑禎】



# 清明返鄉專車 學生反應兩極

【記者曾阡駿／苗栗報導】由國立聯合大學學生會主辦的連假返鄉專車服務已邁入第二個學期了，但今年的清明連假未能與周休二日假期連線，讓部分學生直呼可惜！

清明返鄉專車去回程主要分台北、台南、高雄三線，去程同為4月3日，但回程卻有4月5日和4月8日的分別，學生會返鄉專車負責人李東儒指出，由於考慮到部分學生4月6日有課，因此回程時就有兩種班次可供選擇。

今年的清明節因適逢校慶補假一天，但因兩天假後隔天有不少學生須上課，未能與周休二日恰成連假，造成部份返鄉學子的不便，此變動直教人為之扼腕！

李東儒表示，每次專車都會做調查問

卷，大多學生都很滿意這次的服務與價位。只有上學期台北縣因車價一直押不下來，導致一人來回就要500元，學生會也盡力幫學生和遊覽車公司協調，在此對北部的學生深感抱歉。本次學生會與統聯客運協商成功，讓台北線的價位變成350元，這點學生會非常滿意，可以幫助台北的學生返鄉，價位也很划算。

即使上學期已辦過中秋返鄉專車、雙十返鄉專車服務，兩次專車都有200多位學生踴躍參與，下學期清明返鄉專車也是首次舉辦，但有不少學生毅然選擇客運或台鐵、高鐵的搭乘。財金二甲林姓學生認為，返鄉專車服務不錯，難免有些不周到，專車的座位沒有那麼舒服，但就價格而言明顯便宜許多。此外，就今年來講的

話，美中不足的是4月6日沒有課的同學有連假，當天有課的同學反而連假泡湯，另外，專車服務沒有東部線顯而有點缺失。

李東儒表示，學生會本來就是以學生服務為出發點。最大的期許，就是儘可能幫忙到外縣市的學生，讓他們都可以搭乘專車。詳情有在網路校園公告、Facebook、PTT、各班級信箱和學校公佈欄宣傳，讓外縣市的學生都能知道有專車服務。

林姓學生補充說，希望專車服務能持續舉辦，有了這個活動讓在異鄉的遊子能返回生長的故鄉，畢竟在外一段時間偶爾能夠回家看看親友也是不錯的。

返鄉專車海報【圖片提供／學生會】▶

**返鄉專車**

台北線 350	台南線 650	高雄線 750
聯合大學 ↓个三重交流道 台北火車站	聯合大學 ↓个新營交流道 ↓个麻豆交流道 ↓个永康交流道 台南火車站 (共工廠)	聯合大學 ↓个關山交流道 ↓个楠梓交流道 ↓个中正路(統聯客運) 高雄 (旗山車站 九如路)

聯絡人電話：李東儒 0933-563711 吳志雄 0912-801798  
張中達官劉休忠站 張止車地點將下車地點相同

登車日期：去程：4/3星期二 下午5點30分  
回程：4/5星期四 下午5點整  
4/8星期日 下午5點整

主辦單位：學生會 協辦單位：生活輔導組

## 好球！小傳盃熱血開打

【記者賴紀安／苗栗報導】由國立聯合大學，台灣語文與傳播學系，系學會所舉辦的小傳盃比賽，於3月5日至3月12日，在聯合大學操場及籃球場舉行，比賽項目有籃球、排球、羽毛球和躲避球。

比賽當天，同學們熱身完畢後，個個摩拳擦掌，期待在比賽裡有優異的表現，並贏得最後的勝利，球場邊的啦啦隊、加油團也大聲替自己的年級加油，雙方你來我往，互不相讓。

經過激烈的比賽，男籃的冠軍是語傳三甲，亞軍由語傳二甲拿下，女籃的部份，冠軍是語傳三甲、語傳四甲聯隊，亞軍是語傳一甲，在羽毛球的部份，冠亞軍分別是，語傳二甲以及語傳三甲，另外排球和躲避球，因為下雨，場地濕滑而影響到比賽的進行，主辦單位表示，如果場地允許，近期將會另外找時間比完賽程。

語傳系每年都會定期舉辦小傳盃比賽，目的是增加語傳系各個年級間的交流，藉由比賽和趣味競賽，增加彼此的互動。活動總召余同學表示，除了上課，系上各個年級的同學彼此幾乎很少會碰面或者聊天，舉辦這項活動，大家可以互相在場上

打球，場下也有機會聊天，透過這些互動，增進彼此間的感情。

報名四個比賽項目的洪同學說，參加的同學都很開心，享受比賽，小傳盃算是語傳系的一個小小運動會，希望系上的同學都能踴躍參加，一起開心的打球。



▲小傳盃女籃領獎【攝影／謝育哲】

## 語言中心新進外師 來自美國的Stephen

【記者許容展／苗栗報導】在聯合大學行政大樓7樓自學教室的星期三下午，一位碧色褐髮的外籍老師坐在一張大桌子前，邊喝水和看報，等著預約的聯大學生，進行提升英語口說的會話練習。

這位是本學期新來聯大教書的Mr.K (Stephen) 老師，他來自美國俄勒岡州，居住在台灣已經7年，對台灣的第一印象是台灣人很親切，美食很多，還有路上成群的摩托車。去年12月底跨年夜，一家人從台北北上苗栗定居，對苗栗新鮮空氣的環境，感到十分喜歡。Mr.K期待在聯大可以讓全校學生輕鬆學英文，並且藉由對談的過程，讓英語聽說能力更加流暢。

語文中心於96學年度第一學期推出「英語語練角落」與「英語寫作診所」的學習活動，目的是營造全方位英語學習環境，提升全校學生的外語能力。而「語練角落」是課堂之外的練習，採取網路報名預約的方式。其會話主題多樣，取材自日常生活，例如最近的風雲人物林書豪。另外，每星期提供20個時段，每天2到3次不等，每次大約1個小時，詳細時段在語文中心的網頁上有說明。

語文中心網頁：<http://lctc.nuu.edu.tw/erp/mainTW.asp>



▲Mr.K (Stephen) 老師【攝影／許容展】

	測驗日期	報名日期
英檢（中級）	101/8/11	101/5/29-6/6
多益	101/5/27	101/3/22-4/18
	101/6/24	101/4/19-5/16

## 租屋多檢查

【記者高雯玲／苗栗報導】相信住校或校外租屋的大學生都會面臨找房子或房屋續租的問題。而學生租賃上的安全問題也備受重視。

瓦斯未完全燃燒造成一氧化碳中毒、租賃地方遭不明人士闖入、屋內貴重物品不翼而飛等，這些都時有所聞。為了讓離鄉在外的學子們住的安心，聯合大學對新生會進行安全講座，生活輔導組也會架設相關網站張貼相關資訊供學生瀏覽點閱。

學校在校外租屋方面有整理出相關的租賃資訊給同學參考，同學可尋求信譽好的仲介公司，或者是經由朋友、學長姐的介紹。校方也指出不要輕信報紙上或是路邊的廣告，因為有時會存者著騙局誘使學生上當受騙。

由於近年來瓦斯中毒事件層出不窮，學校提醒學生在租屋時一定要檢查瓦斯的管

## 安全有保障

線接縫是否老舊、生鏽、破損，有無漏氣現象，熱水器是否裝置室內，通風有無正常等，避免一氧化碳中毒。還要注意有無滅火器，逃生通道或安全梯是否暢通等。

此外，學生在居住時也必須養成隨時鎖門的習慣。租賃學生多年的女房東表示，她以前租給學生就發生有人遭小偷侵入，由於大門鎖都沒有被破壞的跡象，極有可能是同一棟的住戶所為，因此提醒租屋學生，除了一樓的大門在進出時必須上鎖，居住樓層門鎖也需注意，這樣才可以有效防範宵小之入侵。

（資料來源：聯合大學生活輔導組  
[http://www.nuu.edu.tw/UIPWeb/wSite/mp?mp=26&admin\\_preview=158155146150145175141154137150154136&ctNode=14822&idPath=14818\\_14822](http://www.nuu.edu.tw/UIPWeb/wSite/mp?mp=26&admin_preview=158155146150145175141154137150154136&ctNode=14822&idPath=14818_14822)）

## 聯大新東家影印部

【記者林玳羽／苗栗報導】聯合大學校園內的正道影印部因簽約到期，自本學期開始轉由新東家鴻林書坊附設影印部經營，經營方法也不盡相同，同學們紛紛表示不太適應！

正道影印部是由老闆一家人擔任員工，影印的價格較優惠，現在鴻林書坊所附設的影印部是請聯大學生來當工讀生，一個班約有兩名工讀生，價格中規中矩，打折優惠的空間較小，但有開立發票，以利消費者兌獎。

新影印部多了幾項規定，店內僅有一台手動操作影印機是可供同學自行影印，其餘都要由工讀生幫忙影印好再到櫃台領取付錢，店員李同學表示，有時候忙不過來，同學如果用那台機器自行操作的話，這樣會幫同學節省不少時間，同學可以多加利用，只要印完再拿給工讀生算錢即可。

前往影印部的人潮大部分為中午12點及下午3時，有時候工讀生還會忙不過來，曾經有位同學要列印7張文件，結果前面的消費者印了大量的文件，這位同學等不

## 經營方式大不同

急，直接按列印鍵，等到文件列印出來，整整印了60張，害得這位同學和工讀生陷入尷尬窘境。

鴻林書坊影印部呼籲同學避免印有關版權之教科書，否則將會侵犯他人著作權。剛開學時人潮較多，影印部的工作程序大家較不熟，傳出同學批評的聲浪，在臉書上表示影印部的服務態度不佳等，影印部工讀生李同學表示，店員人都很親切，只是一時忙不過來，希望以後可以相互配合，能把更好的服務帶給大家。



▲新廠商進駐影印部【攝影／林玳羽】

## 苗栗公車抗漲 「卡」省錢又方便

【記者趙惠雯、賴俊佑／苗栗報導】新竹客運及苗栗客運自3月1日起，基本票價一律調漲3元，民眾持「非接觸式電子票證」乘車可享有政府補貼，即維持原價不調漲。兩大客運均表示，旅客可購買台灣通學生卡或台灣通通勤卡，除了可享75折到9折的優惠，又可享受政府提供3元車資優惠。

新竹客運表示，早在99年6月10日票價就調漲，考量乘客負擔，因此調漲後之價差由政府補助。為了推廣使用「非接觸式電子票證」乘車，自今年3月1日起，上車投現金購買車票者則須由乘客自行負擔價差，若使用「非接觸式電子票證」乘車，

則可繼續享有政府補助價差的優惠。

「非接觸式電子票證」有付款方便、快速的優點，付款時卡片不離手，只需輕輕感應即可快速完成購票扣款。悠遊卡為一般國人較為熟知且普遍擁有之非接觸式電子票證，雖然苗栗地區的公車使用「非接觸式電子票證」已施行一段時間，但過去並無法使用悠遊卡在苗栗搭乘公車，因此部分乘客仍維持上車使用現金購票。

新竹客運及苗栗客運均表示，自今年2月起已全面更新為「多卡通驗票機」，除原本使用的台灣通學生卡及台灣通通勤卡外，也可使用悠遊卡、ETC及高捷卡乘車，提供乘客更多便利性與選擇性。





# 就業行不行？硬底子vs.軟實力

【記者潘迎足／苗栗報導】爲了提升學生畢業後的就業力，國立聯合大學學務處生涯發展與諮商中心3月8日邀請Career職涯顧問李夙敏演講「解軟硬底子功夫」。李夙敏強調，態度會決定自己的高度，認定自己可以時，就會達成目標。

面試時學歷、經驗、證照等爲職能比對的第一步，也就是所謂的硬底子功夫。李夙敏認爲，什麼科系畢業，就要從專業中找工作，除非未來工作與本科系無關；面試時要誠實面對自己的能力，不可過於誇大。

擁有專業能力在職場上只能算及格，掌握軟技巧，才有機會獲得一百分。什麼是軟技巧呢？李夙敏表示，指的是人格特質和說話藝術。話說得太直和拿別人身材缺陷開玩笑都不是好事，自詡正義拆老闆台，同時也會毀了自己的台。在公司裡切記要和總機小姐打好關係，一旦有新客戶，她會立刻轉接給你；會計部門同樣得

罪不得，以免別人開心領薪水，自己卻只能乾瞪眼。

李夙敏說，培養競爭力從學校時期做起，任何對履歷表有加分作用的事情都應該嘗試並用心做到最好，例如學業、社團、幹部、實習等。擔任幹部的人，會有一定的號召力和領導潛能；活潑樂觀者會將參與社團的熱情帶到工作上。即使實習只是去當打雜小妹亦不能輕忽，而是藉此機會去學習公司如何處理事情，這些經歷對自己進入職場都有加分作用。

樂在工作，要懂得在負面情緒中轉彎思考，學習用不同觀點看待事情，笑口常開自然會爲自己帶來更多幸運。李夙敏並強調，態度會決定我們的高度，如果一昧的覺得自己做不到時會真的做不到，認定自己可以時，才會達成目標。



## 喵導帶你成功翻滾！

【記者許瑋玟／苗栗報導】由聯合大學學務處生涯發展與諮商輔導中心承辦第42場成功名人系列講座，3月14日邀請到國片「翻滾吧！阿信」導演林育賢（喵導）分享他的電影生涯以及成功的秘訣。

當天參加的聯大學生先欣賞喵導的電影「翻滾吧！阿信」，隨後，由喵導分享他追夢的酸甜苦辣。

喵導表示，在2000年開始進入電影圈，當時國片不景氣，身邊的人沒有一個看好他，連自己的母親獲悉他要走電影這條路時，眼淚都快掉出來。他卻告訴自己不論如何一定要成功。「有時候，人總要作一些看似浪費時間或是別人覺得傻事，這樣人生才會有挑戰！」。

經歷失業低潮的喵導因爲一位6歲男孩小恩向他說「我在這裡學會一個後空翻，比坐在教室裡考100分還開心。那你呢？你開心嗎？」這段話如暮鼓晨鐘敲醒了他，也讓他決心勇敢去做自己想做的事情。喵導認爲「有時候，提早面臨一些生活的困境，未必是一件壞事，這樣人生才會有轉機！」

最後，喵導也鼓勵想走電影這條路的同學，不要害怕自己變不同的人，做跟別人不同的夢想，這個世界需要更多不同的人。同時，也建議同學四處交朋友，感受

不同的生活經驗，個性不要太封閉，並且大量的練習拍攝以及和別人分享自己的作品！

語傳系江同學表示，喵導是一個幽默風趣的導演，聽完這次的成功名人講座，覺得非常受用，尤其喵導的那一句話「挫折，謝謝你這麼早就來！」對他啓發很大！也希望學校能辦更多有關這類型的講座。



▲喵導林育賢【攝影／林政修】

## 小心隨身物品 成爲小偷目標

【記者許元馨／聯大報導】大學的校園是開放式的空間，人來人往，學生的自身物品安全，在校內無疑地是一件不可輕忽的事情，因爲沒有固定的教室與上課的地點，同學們對自身貴重物品保管就變的非常重要。近期在聯大的校園中，同學自身物品不見的問題頻傳，已受到校方與學生的注意，希望可以加強校園安全上的巡邏。

據了解，同學們的包包被偷，地點多集中於校園籃球場旁的階梯，然而在包包不見後，總能在附近的廁所尋回，雖然找回包包，但是當中的錢包已不翼而飛，類似這樣的情況層出不窮。

曾有包包失竊經驗的王同學說：「包包不見是一件非常麻煩的事情，不僅吃飯錢沒了，所有的證件都必須重新辦理，必須請假回家一趟。」根據王同學的描述，包包不見的地點是在第5籃球場，時間則是晚

上，當時和同學們打球，沒有注意到自己的包包，事後雖有找回，但裡頭的錢包已經不見，而相同的情形在班上也不是第一次。

根據調查後發現，原來同學們自身貴重物品的失竊率是相當高的，失竊的地點擴及整個操場周邊。

校園中雖然有許多的地方設有監視錄影器，還是免不了有一些死角，尤其夜間，更是讓人無法輕易察覺，自身貴重物品的失竊，確實帶給學生非常大的麻煩。同學們也向校方提出建議，除了加強校園的巡邏外，也能多設置一些公共置物櫃，方便同學寄放物品；校方也呼籲同學們隨時注意自身的貴重物品，不要讓自己的物品成爲宵小覬覦目標，大家共同來維護校園的安全，還給校園一個安全無慮的空間。

## 打工時薪大探究

【記者李欣穎、蕭義正／苗栗報導】《打工族買屋記》中的小明爲了媽媽努力打工賺錢買房的立志故事，目標遠大，貼近現實。在我們的生活中，也有一群大學生選擇半工半讀的打工生活。他們所關切的，就是「時薪與待遇」。

苗栗市區由於鄰近聯合大學，飲料店、火鍋店比比皆是，南苗的小吃店也因此生意興隆。只是這些餐飲業與連鎖飲料店中，似乎有著時薪偏低與待遇不均的問題。

在一家連鎖飲料店打工的莊同學表示，雖然時薪有103元，但工作內容卻有很多問題。莊同學表示，老闆會不讓員工成爲正職，壓低人事成本；員工休息時間也只有20分鐘，甚至有員工只休息10分鐘就被要求繼續工作。打烊班的員工也指出，他們的工作時間只到晚上11點30分，但卻被強迫留下加班，收拾店面，而老闆並未給付加班費。

另一位曾經在一家花店打工的同學表示，他的時薪只有60元起跳，一遇到特定

節日（如畢業季、情人節），就會忙到不可開交。

而在苗栗一家連鎖火鍋店打工的林同學則指出，公司在前3個月試用期只給付員工90元的時薪，試用期過後時薪才會達到103元的標準。林同學說，工作天數必須遵照店長分配，所有員工都要在假日輪流上班。林同學表示，早班的員工如果加班到晚上，公司不會給付加班費，他認爲這樣的工作實在令人難以忍受。

雇主在人事費用的節省造成打工學生的不滿，他們認爲待遇應該要合情合理。但另一位在一家連鎖火鍋店打工的黃同學卻強調，他更重視所學習到的經驗與技能，以及待人處事的道理。黃同學表示，打工最重要的是去學習如何處理危機、面對客人與老闆，以及帶領新人的領導能力。

好工作難尋，在員工流動率大的服務業中，大學生們要如何讓打工既開心又有收穫，商家與員工之間的協調是不可或缺的。

## 設保險套販賣機

【記者羅玉君／苗栗報導】聯合大學活動中心地下一樓廁所外、飲水機旁邊，外表跟平常廁所外面設置的衛生紙、衛生棉販賣機一樣，但體積小了不少，你注意到了嗎？它其實是一台保險套自動販賣機。

聯合大學於100學年度第66次行政會議通過委由苗栗縣衛生局疾病管制課爲學校設置保險套自動販賣機，經由聯大學務處衛保組勘查學校4個設置地點，再進行全校性網路問卷系統調查，最後決定將保險套販賣機設置於活動中心地下一樓廁所外牆，今年寒假已悄悄地設置完成，販售價

## 宣導安全性行為

格比坊間低，10元一盒，內有2個保險套加上2包潤滑劑。

另外，爲提倡校園安全性行爲，聯大除了設置保險套自動販賣機，學務處衛保組也有一些對於愛滋防範、兩性、同性等議題演講，歡迎同學參與。

有同學對於學校保險套販賣機設置的地點有些驚訝。環安系簡同學說，應該還要再設置一台衛生紙自動販賣機才對，畢竟很多活動都在活動中心舉辦，臨時要用衛生紙的機會比較大。



▲左圖為保險套自動服務機；右圖為販售實物【攝影／羅玉君】



# 禦寒、除濕妙方大公開！

【記者林詩誼、李綉鑾／苗栗報導】強烈大陸冷氣團持續發威，近日來天氣濕冷、豪大雨不斷，溫度動輒下探15度，尤其身處苗栗高處的聯合大學，同學們騎車都凍到冷吱吱，幾乎窩在家足不出門，起床時刻更是哀鴻遍野，防寒竅門的最根本除了在增加衣物來保暖，還要保健身體，小心別感冒！此外，台灣屬於海島型氣候，濕氣隨季節和雨季無時無刻不在，除濕也是一門相當大的環節。過了一個多月漫長寒假，有些同學們反應回到自己的租屋處後發現枕頭、衣櫥都發霉，甚至浴室長出了黴菌，在此請到家事達人和資深家庭主婦提供幾個禦寒、除濕的小妙方給同學們參考！



▲木媽媽生活小撇步【繪圖／李綉鑾】

## 禦寒秘方

家事達人提到最好的禦寒方法，莫過於聽母親的話，要多穿點衣服或加上襪子，這都是基本的步驟，此外家事達人提供了簡單輕鬆的技巧，讓我們在冬天能溫暖如春的抗勝每波寒流，首先：

### \*多喝水、多運動、多睡眠

冬天氣候乾燥，人體屬於缺水狀態，要多喝水保持身體機能，還能利尿排毒、消除身體內的廢物。戶外活動可促進熱量產生，調節新陳代謝機能 and 體溫調節功能，此外以也可藉由靜態運動帶動心靈，能使人心情愉快，也能排除身體持續冰冷或僵硬，最重要的是鍛鍊身體要動靜結合，才不會造成身體的過度負荷。

冬天宜早睡早起，儘量不要熬夜。清晨一點是人體腎上腺素分泌最低的時段，此時抵抗力特別弱，只要溫度降低一點，「氣喘」的病患最易在此時發作，也會增加感冒的可能，盡量晚上十點前就寢，太陽出來之後再起床，一來可以避開清晨的嚴寒，也可以減少慢性病患因溫差過大而造成血管急速收縮，導致心臟疾病或中風發作的危險。

基本的生活作息打理好之後，家事達人說，可藉由外備補品來保護身體，對抗寒冬，像是：吃補品、穿保暖衣物、使用保暖工具或是簡單的穴道按摩。

### \*養身補品輕鬆做

冬天喝茶可以增進胃液分泌，可以幫助消化、提升食慾、改善口臭及促進新陳代謝。冬天喝茶以紅茶為上品；紅茶甘溫，可以加升人體陽氣，且含有豐富的蛋白質和糖分，能增強人體的抗寒能力。此外，在這大吃大喝的季節裡，喝點茶品來去解油膩。或是食用粥品來幫助消化和暖活身子，像是糯米紅棗粥、八寶粥小米粥、桂圓粥等，此外，在粥品材料的中藥材還能預防受寒感冒。

另一方面，氣血較虛弱的人，可食用鵝肉、鴨肉、烏骨雞等，或是飲用具溫補功效的紅(黑)糖薑茶、枸杞紅棗茶、桂圓茶等，達人還提到，出門在外的學生，不妨用中藥店，即可買到的人蔘片或是枸杞，

清洗過後，再以熱水沖泡，便能提神醒目，還能補強身體的熱能。中藥的進補和攝取，要注意藥量的服用，不宜過度服用。除了用中藥進補，芝麻、花生其中含維生素E，可加強末梢血液循環，也可幫助維生素B的吸收，加強神經對抗寒冷的能力。

### \*穴道推拿自己來

按壓手背虎口中央的「合谷穴」，加強血液循環或按壓一手的拇指和食指；或是，輕捻另一隻手的無名指指甲兩側的「關衝穴」，也可以達到刺激的效果。另外，「陽池穴」是一個重要的穴道，能夠有效改善手腳冰冷的問題。這個穴道相當容易找，先將手背向上翹，在手背那一側會出現幾道皺褶，皺褶的中心處，就能找到一個壓痛點。按壓穴道時要記得，要慢慢進行，時間要長，力道要緩；經常刺激這些穴位，就可以暢通血液循環，讓身體暖和起來。



▲穴道推拿部位【繪圖／李綉鑾】

家事達人在最後提出一個禦寒小妙招，他說我們可以運用生活周遭的工具來取暖，此外，提醒大家最基本的電器用品的使用要注意使用方式！更要和這些發熱物品要與身體及皮膚保持保持距離，以免造成燒傷或其他傷害，反倒變成物極必反的結果，真是不太划算呀！

### \*抗寒工具小心用

家事達人非常推薦最近流行的發熱衣，現代精進的設計和環保的概念，設計輕巧又保暖。或是平常出門養成圍圍巾的習慣或是穿風衣等防風衣物，避開寒風灌進身體，使用手套、襪子來排除手腳冰冷現象。做好保護身體的工作便能達到防寒效果。

發熱型的電器用品，所需的電量相當龐大，所以要切記一個插座使用，盡量不要圍繞著易燃物品，也不要過度使用插座以免跳電，最重要的是，不要使用太久才能兼顧電器的壽命與安全。

接著，要介紹大家暖暖包D.I.Y製作，既環保又可重複使用，就是可以準備一個小布袋，內容填充適量的紅豆，再把洞口密封，就可以拿去微波，重複使用。保溫效果不比暖暖包差唷！

## 除濕秘方

潮濕真是令外宿同學困擾的一大問題，地板看起來總是濕滑，有時不小心還會跌得四腳朝天，有20年資歷的家庭主婦林小姐則來分享一些除濕的小秘方：

### \*保持通風

室內應維持通風及良好採光，尤其浴室、廚房等容易潮濕發霉的地方，最好開扇窗戶或加裝獨立通風系統，養成隨時保持乾燥的好習慣。潮濕季節家電用品或電腦容易當機，每天最好開啓5分鐘熱機，家電器具本身的熱度自然可以驅散濕氣。

### \*除濕產品

林小姐提到，應該按照空間比例，選擇

合適除濕的產品，才不會白白花大錢。使用除濕機和冷氣的電費對於學生的負擔也較重，所以我們可以選擇一般在商店可以買到的「除濕盒」，顆粒性化學除濕劑兼具防蟲、芳香效果，適用於密閉小型空間，例如衣櫃。最好選擇可重複使用型，成分為二氧化矽或矽晶，吸飽水分後日曬或微波後可再度使用，不僅省錢又環保。



▲防潮高手 林媽媽【繪圖／李綉鑾】

### \*木炭當道

木炭、竹炭的表面空隙可以吸附水氣，兼具除臭效果，適合小面積的除濕。而且可曬乾重複使用又環保，但竹炭或木炭的缺點是除濕效果較差，因此每3至6個月就需更換。

### \*天然除濕劑

林小姐表示，在廚房內唾手可得「蘇打粉」除了能吸收濕氣，結塊後可用來當清潔劑，刷洗浴缸、洗手台等，去油污兼防黴，效果頗佳。還有，「咖啡渣」兼具

吸濕除臭雙重效果，放進紗布袋、絲襪或棉襪中，就是方便好用的小型除濕包。

### \*洗衣粉妙招

若不想花費金錢來除濕，利用洗衣粉代替化學除濕劑就是聰明又經濟的作法。散發淡淡香氣的洗衣粉具有吸濕效果，使用方法是打開新的盒裝洗衣粉（或將舊的倒入用完的除濕盒中），在塑膠膜上搓幾個小洞，放在任何需要除濕的角落。

當洗衣粉由粉狀凝結成塊狀時，就表示吸足水分了，這時就可以把它倒出來，再換上乾的粉狀洗衣粉，而結塊的洗衣粉可拿去清洗衣服，一點也不浪費，效果一樣好。

林小姐也特地透了另一則除黴方法，若不幸已有霉斑的情況下，可以選擇購買除黴劑，或是視程度以紙巾吸飽清水、漂白水後，直接敷在黴菌生長的地方約十分鐘，大概一、兩次就可以完全去除黴斑。



▲萬用防潮工具【繪圖／李綉鑾】

## 禦寒西己備：



▲禦寒配備【繪圖／李綉鑾】

## 愛情方程式—如何選擇正確的人生伴侶

【簡妙綺／苗栗報導】國立聯合大學分別於三月十七、二四舉辦「愛情方程式」探討愛情這門學分，特地請到社團法人國度豐收協會團長周佐清講師來為我們演講。

周佐清老師的演講十分生動，並且和學員十分有互動，演講的過程當中不僅替愛情路上有所疑問同學解惑，也替熱戀中的情侶提供戀情持續的方法…，當中老師也不斷提醒，男生女生大不同，要彼此體諒以外，也諄諄告誡該如何選擇正確的伴侶，以及提出八種不會有結果的愛情與八種致命愛情殺手，並且在討論過程當中分享小故事，也分享他個人的經驗當參考與借鏡，學員們聽的津津有味，也對戀愛這件事有了新的一層認識。

活動尾聲，學員們也以小組分享自己或者身邊朋友的戀愛經歷，周老師開放問答，替學生進一步說明戀愛秘笈。



▲愛情方程式【攝影／簡妙綺】