



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／曾淑禎 執行副總編輯／許元馨 採訪主任／戴景玉 編輯主任／陳妙淳
編輯群／邱琬芳 羅玉君 趙惠雯 高雯玲 指導老師／孫榮光 聯絡電話／037-381347 傳真／037-381384

新聞提要

校園大小事 2
公共藝術繪八甲
休閒生活 3
樂動苗栗

專題 4

紓解壓力有撇步
向自殺Say No

聯大台灣語文與傳播學系系報第三十二期

校園大哉問：設校醫行不行？

【記者／曾淑禎 陳妙淳 趙惠雯 苗栗報導】聯合大學位於行政大樓一樓，設有健康中心，能提供給同學生活保健的諮詢，以及基本的外傷處理。健康中心內的護理師王慧敏表示：「同學到健康中心來諮詢，以及使用中心的設備次數頻繁。若有使用藥物、醫療器材等都會做登記。」健康中心也提供基本的急



▲同學都可以自由使用健康中心內的器材【攝影／林玳羽】

救教育器材，以利學生學習基本救護常識。目前八甲校區也備有健康中心，設備雖較為陽春，但護理師透露：「未來為因應八甲校區學生的增加，健康中心的設備渴望更加完備。」

健康中心主要是處理一般外傷，如：扭傷、擦傷等，若是重大傷病，還是需要到校外就醫。針對校園是否應增設校醫，衛生保健組高淑芳組長表示：「原本民國九十二年本校是有聘請校醫，於每星期三下午一點到三點，在健康中心駐診，但因學生就診數實在非常少。根據學校支付校醫薪資，折算一個學生需花費5000元；又加上健保制度實施，學生就診往往走向醫療專科。校醫就診人數少之又少，形成醫療資源的閒置」。由人力、薪資各方面來看，校醫制度似乎是既花錢且成效不彰。再加上醫藥分離，請了醫生也要請藥劑師配藥。龐大的人事成本讓校醫制度在聯合大學顯得窒礙難行。

就在鄰近縣市的國立清華大學，其校醫制度非常完備。清華大學學務長呂平江表示，清華大學校內設置校內診所，以公開招標的方式選擇合作醫院，方便校內同學就醫。「清華大學校內診所和鄰近的馬偕醫院合作，有分看診科類專門時段，例如有個時段就專門看內科，有的時段就專門看皮膚科，另外還有心臟科，當然家醫科也有，一般感冒都會先看家醫科，如果有特別需要轉看哪科也可以在這邊直接協助。」清大學務長

呂平江表示。另外呂平江也說：「雖然學校（清大）附近就有（馬偕）醫院，但並非所有學生都有代步工具方便至校外就醫，且平常有一些小感冒可以就近看診，不必再跑到學校外，因此校內診所的利用率不算低。」

距離聯合大學最近的診所多開設在中正路上，對沒有交通工具的學生而言，沒有很方便。多數沒有交通工具的同學表示，若感冒了就要麻煩有交通工具的同學載送去診所看病。但並不是每位同學都有空能隨時接送生病的同學去醫院，遇到這種情況，同學可能選擇徒步前往診所就醫，或者直接在家裡休息不外出。如果學校住宿生遇到上述問題，其實可以尋求舍監幫助，舍監會帶學生前往醫院就診。

再者，聯大多數學生皆表示，苗栗醫院的品質較不理想。聯合大學戴同學表示，苗栗有些小診所的品質比大醫院來的高。陳同學也表示，有次只是個小感冒在就醫之後反而引發成重感冒。另外也有學生反應，明明就診時掛的是骨科，可是卻到直腸外科接受治療。因為苗栗醫院的品質無法獲得信賴，甚至有同學乾脆不在苗栗就醫，直接回家後再去附近醫院接受診療。

學生出門在外求學，平安健康是所有父母親最重視的。同學若身體不適，可以到與聯合大學簽訂特約的診所就醫。如：行政院衛生署苗栗醫院、大千醫院、弘大醫院、協和醫院周博治婦產



▲簡單的醫護器材，可以提供同學換藥及清理傷口【攝影／曾淑禎】

科、林治民牙醫診所、楊國君內科診所、蘇眼科診所、奇德中醫診所、昆賢中醫診所等。合約內容詳見聯合大學衛生保健組網頁http://www2.nuu.edu.tw/~stuaffairs/san03/san03/3_hospital.htm。就近期校慶啦啦隊比賽，各個有參加的系所都如火如荼的練習，其中競技啦啦因為需要高難度的拋擲動作，且日前也有其它大學院校學生因拋擲動作失誤，造成難以彌補的傷害。所以在此衛生保健組高淑芳組長呼籲：「同學在編排啦啦隊舞蹈的時候，不妨多採取整齊劃一的舞蹈動作取勝。若是有拋擲動作請一定要在地板上，鋪上一層安全軟墊，和防護人員在旁協助，這樣才能確保自身的安全」。

You Tube 搜尋關鍵字： 聯大新聞



【記者／詹動閃 苗栗報導】聯合大學的語傳系為了讓學生能夠在課程上學以致用、發揮所長，從前幾年開始，有了「予傳報」的創立，目的就是希望學生對於媒體應用實務上，有更深厚的基礎，一直到現在，予傳報的現況也日趨穩定，而在語傳系系主任孫榮光老師的帶領與規劃下，語傳系這學期開始成立了全新的校園媒體管道——語傳電視台，而電視台也將在往後每個月10號定期先在youtube上放映新聞或節目。同學們只要在youtube網站上收尋聯大新聞便可找到影片。

最初電視台的構想來自於孫老師希望學生不僅僅在平面媒體上有所學習，更希望學生在現代媒體的潮流——電視文化方面有所成果，所以在和大部分學生的討論下，將電視台語畢業製作的內容做結合，進而發展為現在的語傳電視台

電視台的節目目前有聯大新聞和聯大節目兩種，主要希望讓聯大的學生藉由校園內外的新聞事件去更貼近、的新聞事件去更貼近、關心周遭的生活情況，而節目部分目前也在朝這方面努力，希望能夠給聯大的學生一個不一樣的校園媒介。

目前語傳系也正努力和學校溝通，希望與學生達成共識，讓語傳電視台不是只能夠在youtube上觀看，也能夠在學校裡的網站、校園的電視平台觀賞。參與製作的大四同學林綉芬表示：這次是受次嘗試電視新聞製作，感覺很新鮮，也希望同學多加給予支持與指教。另一方面，電視台第二檔期的節目和新聞也正有了初步的規劃，屆時聯合大學校內外的學生都可以感受到語傳系不一樣的新風貌。



▲聯大新聞主播由語傳系趙惠雯擔任【圖片來源／網路】

一個下午閱讀五十年的「笠」

【記者／羅玉君 苗栗報導】國立聯合大學首次舉辦的詩歌節活動在11月初展開，以「吟唱百年，聯大賞詩」為主題，邀請本土詩社「笠」的詩人們、課本著名詩人吳晟及客家歌手林生祥、鍾永豐到校演講。第一場座談會現場邀請笠詩社發行人黃騰輝先生及莫渝、葉斐娜、黃玉蘭、林鶯、岩上等詩人與同學們分享「笠」詩社五十年來的歷史點滴。

擔任四十多年笠詩刊發行人的黃騰輝，算是國內「最年長」的刊物發行人，本次座談會中最主要的角色，如果在解嚴前，是得冒生命危險的「人頭」，萬一出事要負責任，但為了讓台灣本土詩文有發聲園地，他甘願無悔。解嚴後，黃騰輝曾多次提辭，但大家愛戴他，笠詩大會還決議「不准再提這事」，留他當終身發行人。

莫渝：「《笠》詩刊注重鄉土，以「我們寧要草笠，而不要不屬於自己的皇冠」為行動宗旨，大力提倡「詩作品合評」。主張在方法論上，是以中國現代語言為表現工具，以清新而確切的語言，來表現詩的感情、音響、意象及意義…」笠詩社的歷史及意義被莫渝先生講解得非常詳細，以至於後來的發表者一上台就先說一句：「我要說的都被莫渝說完了。」幽默一下現場氛圍。

座談會結尾有同學發問：「為何黃騰輝先生近年都不出版詩集了？不覺得可惜嗎？」黃騰輝幽默又謙虛的回答：「我只是個商人，是賣升降梯幫日本人工作的商人，不是甚麼詩人啦。」黃騰輝先生本業是引進日本三菱技術做電梯，雖然從商，但業餘愛創作小說、也寫現代新詩，有這層商人背景，年已八十歲的他，在台灣經濟與文學發展角色上，也做了最經典見證。

聯大詩歌節除了講座及演講活動外，還舉辦了全校性詩及歌詞創作的比賽，只要是未得獎、參賽或未於報章雜誌上刊登過的作品皆可投稿，每人每組最多可投稿2篇，每組第一名可獲得2000元禮卷，歡迎大家踴躍參賽。



▲多位笠詩社詩人到場參加座談會【攝影／羅玉君】

公共藝術繪八甲 陽剛科系也有柔和氣息

【記者／鄧暄潔 苗栗報導】在國立聯合大學剛落成的八甲校區裡，放置了許多裝置藝術，其中包括了三大指標性公共藝術：華揚、印記和汲水思源；理工學院大樓前的感性之樹、理性之椅；以及二樓中庭草坪區上的感性與理性的對話；化工系前的美女沉思等。這些藝術品不只為八甲校區增添美感，也為新校區注入新的期許。

位於中庭廣場上的指標性公共藝術以三大主題呈現，作者為陳明輝。其一「華揚」是以具有苗栗客家代表性的桐花和客家花布做為發想，頗具歷史文化意義，採用馬賽克鑲嵌的做法，延展花之壁做為對外迎接賓客入口的意象，並期許理工學院的學生在此學業學成後，能為社會貢獻所學；另外「印記」是位於廣場的中心點，有凝聚師生向心



▲散發濃厚客家氣息的作品「華揚」【攝影／鄧暄潔】

力、團結力之意，作品製作過程中，邀請校長、院長、校友、三系學生等來壓印指紋，人的指紋如樹的年輪，富深厚的人文隱喻，且寓教於樂的做法，更加深此作品的親和性；最後一項「汲水思源」是以科學滴管的造型呈現，意涵為



▲陳明輝作品「印記」【攝影／鄧暄潔】

吸取、收納、貢獻，象徵人的成長進步是一步一步累積的，其上面的刻度代表著聯合大學一路走來的歷史重要時期，也是學校之根源，提醒同學不忘本的精神指標。三者結合了「流動的埤」的概念，闡述聯大對人尊重、對自然珍惜、對群體的責任等中心思想。

理工學院大樓左側入口前的「感性之樹」為林麗杏的作品，以抽象簡約的造型柔化理工科學生的學習思維，利用樹向上延伸的概念，象徵大學教育如樹一般由基礎紮跟後往上發展才會繁枝葉

茂；一旁的「理性之椅」為四件一組的作品，作者為姜憲明，漸變揚起的線條造型有開放式想像空間，可以是風的方向、船帆的撐起抑或海浪的層次，可直接用坐的感受公共藝術的意義；往上走來到二樓中庭草坪區，「感性與理性的對話」是林麗杏三件一組的作品，如同盛開的蓮花葉脈，有茂盛陽光之意象，展開的葉脈設計可供人靠或坐，兼具



▲豎立於八甲的「感性之樹」【攝影／謝育哲】



▲象徵不忘本的作品「汲水思源」【攝影／謝育哲】

美感和親和性。理工學院的公共藝術，融合感性與理性，在重邏輯思考的思維中，啟發學生對藝術的鑑賞和欣賞能力。

放置於化學工程系前的「美女沉思」，是化工系系友們因系館遷移八甲新校區，所以採購約200公分的花崗石雕像，做為贈送的紀念品，其意義為：「希望以美女柔和之軀線，輔以陽剛氣息較高的化工系；沉思視線符合理工需多思考之目的」。

校園有吸菸區

『癮』君子知道嗎？



【記者／林詩誼 李綉鑾 苗栗報導】近年來，不論是校園內或公眾場所，吸菸區的設置一直是倍受注目的話題，國立聯合大學的春暉社也持續地在校內舉辦一系列的反菸活動和宣導，從一開學的『拒菸反毒宣導』校園聯署簽名，至『菸害防制教育宣導活動』，以及持續到學期末的『拒菸天使校園巡查』活動。

國立聯合大學的戴芸樺教官表示，希望透過宣導活動讓同學們了解到菸品的危害性、菸害防制法相關罰則規定，每天也會定時派拒菸天使穿上藍色背心在校園內巡查周遭環境和察看地上菸蒂的數量，此外，他們也會發放上頭印有拒菸標語的面紙作為宣導，若發現到有同學不是在吸菸區範圍的場所內吸菸，拒菸天使便會上前勸告並告知對方吸菸區的位置。

目前校園內有公告兩個公開的吸菸區位置，一處位於景觀餐廳前方的戶外吸

菸區，另一處位於紅夢樓旁戶外吸菸區，吸菸區內皆有設置菸筒，戴芸樺教官表示，以上兩個吸菸區是保障一些校內的「癮君子」的基本權利，但是也希望這些有吸菸習慣的同學能夠尊重其他同學的權益，盡量不要到公共場所吸菸影響到其他人，最理想的境界是達到無菸校園環境，戴教官也特別強調若在校園非吸菸區內吞雲吐霧的話，仍可以受菸害防制法來處分；近日，苗栗各縣市地區飽受祝融的摧殘，戴教官也再次呼籲同學不要隨地亂丟菸蒂而引發火災。

吸菸規範 人人督導 打造美好校園

在最近許多的校園已經成為無菸校園，我們學校目前還有開放的通風處以及休息位置規劃讓同學可以抽菸的吸菸區，提供吸菸區的目的在於，讓學生們可以有時間和空間改善抽菸習慣。除了藉由一連串戒菸宣導和戒菸活動，來提醒同學改掉吸菸習慣，但最主要還是要靠同學互相提醒和良心勸告。



▲紅夢樓旁戶外吸菸區【攝影／林詩誼】

抽菸也有法律規範！只要在兩人以上的公共環境下抽菸就會受到法律上的規範，一旦受到檢舉或舉發，罰鍰高達一萬至五萬(法條規範在大專院校、圖書館)，罰金依區域有所不同，罰鍰是相當高額的。在校園菸害防制法規定下，要未滿十八歲才得以接受這項法條的規範，因此校區無法強制規範，還是有提供吸菸區，為了讓同學在有開放的吸菸處，不會有違法規範的問題。希望同學不要貪圖一時的方便，危害到周遭的同學和造成同學的不便，隨手亂丟菸蒂更是造成醜化的校園，更為嚴重還會釀成火災。

為了提醒這些貪圖一時方便的同學，我們人人應當一起做勸導，向前提醒同學的行為，也可以他們提醒吸菸造成的身體危害。或是做頻繁時段的紀錄，告知教官時間與地點，讓教官可以加強同學指出的地點的巡邏以及打掃規劃，讓校園不要隨地都是菸蒂，讓同學可以改善到規定的吸菸區吸菸。

學校許多地方，像是教室、飲水區、廁所外頭都有標示禁止吸菸，希望同學可以配合指示，不要造成要使用這些地方



▲景觀餐廳前方戶外吸菸區【攝影／林詩誼】

的同學造成不便，在維修清理環境造成別人的麻煩，改善自己的行為，不但讓校園更美好，也讓自己在使用校園公共物品能便利使用！

NUU一百年度 農場生活家拼圖比賽

【記者／許瑋玟 苗栗報導】一百年度的拼圖大賽於十一月十六日舉行，往年報名的人數相當踴躍，今年也不例外。早在十月二十八日，名額就已經額滿，共有五十個隊伍參加這次的比賽。今年的拼圖大賽，初賽於中午在活動中心三樓體育館比賽，共選出十組晉級到決賽，決賽則是於晚上六點在活動中心一樓玄關舉行。

為了讓參與『聯大農場生活家』的同學營造出快樂的學習環境，並且激發出邏輯思考能力，最重要的是培養互助、團體合作精神，特辦理此活動。主辦單位由學生事務處及課外活動指導組，協辦單位則是跆拳道社、吉他社、春暉社、創業規劃研究社。初賽時，四人一組合力拼完一幅三百片的拼圖，比賽採計時賽進行，拼圖完成的時間越短，則隊伍成績越佳，取前十名晉級決賽。決賽則是四人共同完成一幅五百片的拼圖，去年是拼五十二片四小幅的拼圖，



▲比賽情形【攝影／許瑋玟】

今年難度加深到三百片。考驗團體的默契。決賽時，一組參賽者進度相當快。四個人合力拼圖，遙遙領先其他隊伍，也引來很多工作人員觀看，最後也如大家所料獲得冠軍。這個隊伍是經營系四年級的同學。他們表示，在學時間剩最後一年了，所以好好把握這次的機會再次挑戰聯大拼圖比賽。他們也相當謙虛的說：「那是因為去年的冠軍沒有來比，不然我們也不會有這麼好的成績。」

八甲校區不便利

學生抱怨連連

【記者／戴景玉 苗栗報導】苗栗國立聯合大學八甲校區在九十九學年度正式啟用後，多數理工學院學生面臨上課教室兩邊跑的情形，現在則是大部分的時間都在八甲上課，除了上八甲一定要經過的聯大路因設計不良交通不便利外，八甲新校區內還有諸多問題有待解決。

首先八甲校區在百年新學期增設了7-11，雖然提供了便利性讓八甲校區的學生們不用只侷限於一家學餐，但又只有一家阿貴和一家7-11可選，選擇性很少，一到中午因學生大量湧入餐廳，根本擠的水洩不通，而且理工一期的學生吃飯非常不便，必須走到理工二期才有東西可吃，但這樣來回的路程，一節下課休息時間也沒了。再者，學生停車場位置很少，有些同學因比較

慢來，為了怕遲到，所以就違規停車導致車子行徑路線變小造成其他同學的困擾。

還有學生教室內的白板問題，多數老師反映白板的反光嚴重，坐在兩側的學生都會抱怨看不到，坐在中後排的學生也會說看不清楚。老師使用的白板筆是揮發性有毒溶劑，長時間使用會造成老師的健康危害，多數學生也認為白板筆很不好聞，而且白板筆經常沒水，常常上課上到一半就要加水補充，非常不方便。

以上這些問題都是八甲校區有待改進的地方，也希望學校能夠重視這些問題並加以改善，給學生們一個更好的學習環境。

樂動苗栗 4.5萬人進入迪士尼的奇幻世界



【記者／許容展 苗栗報導】苗栗國際藝術季十一月五日晚上七點半，在縣立體育館舉辦迪士尼經典音樂會。由四位百老匯歌手與台北愛樂青年管弦樂團合作，舞台上，佐以迪士尼原版藝術作品和影片播放。音樂會吸引了全台各地聽眾前來欣賞，四萬五千個位子座無虛席。

舞台前的看台區全滿，觀眾仍陸續湧進，也讓音樂會延遲了十分鐘，一開場是台北愛樂青年管弦樂團演奏經典迪士尼序曲，接著茱莉安娜·韓森、泰倫·布克、雅莉爾·雅各、丹尼斯·凱爾四名歌手輪番上場，帶來小美人魚、風中奇緣、美女與野獸等多首膾炙人口的電影配樂，台下的觀眾臉上洋溢著天真幸

福的表情。雅莉爾·雅各還特別用客語和觀眾打招呼，贏得滿場掌聲。

中場休息時間，主持人阿娟進行了有獎徵答的活動，小禮物由苗栗縣長劉政鴻提供，因為只有十份，有人甚至站到椅子上舉手，場內觀眾反應熱烈。

音樂會以獅子王主題曲「生生不息」作為壓軸，搭配高空煙火畫下句點後，滿場觀眾不斷高喊安可，演唱者和演奏者們，感受到台下熱情，最後獻唱迪士尼樂園中都能聽見的「小小世界」，並帶動全場大合唱，台上台下融為一體。

聽完音樂會後，一位聯合大學的謝同學表示：「這是個屬於經典迪士尼的夜晚。」其中的感動以從簡短的言語中植入。

18禁不禁 演講看A片



場聽講的同學大開眼界。Jessie也提出現代社會中，逐漸受到重視的許多議題，像是雙性戀、同性戀等，給予我們有更深一層了解的機會。

在生活中，有許多與情色相關的詞彙、話語是被大眾視為禁忌或不好聽的，我們常常會盡量避免使用，但在演講中，Jessie大談在色情片中的性表演行為，自慰、肛交、口交等，也鼓勵同學大方的與她討論。除此之外，Jessie也將整背包各式各樣的情趣商品，一一介紹給同學，讓同學們了解到色情片也可以成為一門學科並加以研究。

演講主題的特殊性，帶給聽講的同學們，一次極為特殊的經驗與視覺的感官，也碰觸了我們平時較不易去討論的色情片，也許大家都看過色情片的內容，但卻重來沒有機會真正的去了解，原來在色情片中有著如此大的學問，也許它很少被提起，但它卻實實在在的存在於我們的日常生活中，陳明媚教授曾說：「全球色情片市場年產值高達六百多億美元，不見得每人都看過奧斯卡影片，但多數人都看過A片，如此重要的領域，不應有學術研究嗎？……」，這也說明了，色情片在社會中確實佔有著極為重要的地位，值得我們探討與了解。



▲演講宣傳海報【攝影／許元馨】
▲陳明媚教授另類的演講風格【攝影／許元馨】

【記者／許元馨 苗栗報導】演講中，假如你/妳對所展示性描述之文字、影片、圖片、簡報內容或播放「非異性戀」或性虐待等「另類」性活動之影片。感到不適應時，可即刻閉上眼睛，遮住耳朵或離開教室。

在這場另類演講開始前，演講老師特別提出聲明，同時，也要求每一位聽講的同學，簽署「色情片聽眾同意書」，由國立聯合大學語文傳播學系所舉辦之演講，此次以【探討色情片之情慾流動：以美國黃金時代影片為例】為題，帶大家對色情片的發展有更精進的認識。

「我是金錢豹裡的Jessie，大家好，請為自己取上一個花名，供客人選擇。」，Jessie，此次演講的主講人，靜宜大學大眾傳播學系助理教授陳明媚，以金錢豹裡工作者自稱，為整場演講開啟了一個特別的序幕，也讓在坐的所有同學見識到，她大方自然的演講風格。

在演講中，Jessie用十分輕鬆、健康的態度帶著大家一起去了解美國色情片黃金時代的電影，同時也將此時期三部最有名的色情片介紹給大家，在演講中播放沒有經馬賽克處理的影片，確實讓現

泰安雪霸甜柿節活動 歡迎共襄盛舉

【記者／陳鳳梧 苗栗報導】二〇一一年泰安雪霸甜柿產業文化促銷系列活動已經開跑啦！縣府與泰安鄉公所於十一月五日起將舉辦「百柿大吉」甜柿節系列活動，同時也辦理了泰安客家美食文化節，希望藉由這些活動，能為已進入產期的泰安鄉甜柿帶來更好的銷售量並加以促銷。縣長劉政鴻與鄉長柯武勇於十一月三日記者會上宣布泰安鄉甜柿節正式開跑，歡迎大家到泰安品嚐甜美可口的甜柿和美食，享受泰安的泡湯樂趣，並欣賞美麗的泰雅族文化風情。

泰安鄉甜柿種植面積大約二百公頃，主要集中在後山的象鼻、士林及梅園海拔八百至一千二百公尺左右山區。今年因氣候佳，總產量3537公噸，較去年增加了2015公噸，成

長高達132%以上，相當可觀。泰安鄉「雪霸甜柿」果肉脆又甜而不膩，今年果實大且甜度均高達18度以上，品質更勝以往。

為深耕泰安雪霸甜柿產業，縣府與泰安鄉公所每年透過系列活動計劃，結合公部門、轄內企業團體及民間組織團體、工作室及產銷班，凝聚產業共識，打造農產品品牌，進行整體行銷推廣，提高產品的經濟價值，促進發展泰安鄉的經濟繁榮。

泰安鄉公所指出，今年「百柿大吉」雪霸甜柿節促銷系列活動將分別於十一月五日龍安橋旁廣場的柿覺嘉年華、十二日清安村綠色導覽中心的甜柿評鑑會、十九日士林壩廣場的柿覺嘉年華舉辦，歡迎大家踴躍來共襄盛舉，品嚐泰安鄉雪霸甜柿的滋味。

百年校慶路跑錦標賽 跑出熱血與活力！

【記者／賴紀安 苗栗報導】國立聯合大學於100年11月16日舉行100學年度校慶路跑錦標賽，當天下午，參賽選手們個個蓄勢待發，期待自己可以跑出好成績，而聯合大學體育室也準備了豐富的獎品提供同學摸彩，藉此鼓勵學生們多參與這次舉辦的路跑比賽，只要同學有報名這次的比賽，不管成績如何，都可以參加摸彩活動。

選手們在完成檢錄手續後，由校長和體育室主任蔡豐任老師帶領大家做暖身操，接著到聯合大學校門口集合，槍聲響起，每位選手使出全身的力氣往前衝！這次路跑比賽是從聯合大學校門口出發，繞校園一周再回到校門口，沿路都有工作人員負責指揮，警車和救護車也在一旁待命，預防意外的發生，體育室也為選手們準備礦泉水，讓他們可以補充水分。

這次的路跑錦標賽，男子組與女子組各取前十二名，分別可以獲得學校頒發的獎狀、獎金以及獎品，在激烈的競爭下，男子組前三名依序是財金二甲黃揚智、夜間部電子一甲邱重堯、機械四甲張偉政。女子組前三名依序是機械三甲魏子瑄、華文四甲郭藍郁、電子三甲謝

茗卉。

頒獎完之後，每位選手都有不同的心情，語傳系黃同學表示：「會報名參加路跑比賽是想藉這個機會測試一下自己的體能，能跑完全程很開心，期待下一次會有更好的表現。」機械系陳同學表示：「比賽前幾天就有到健身房跑跑步機，訓練體能，不過今年的強敵變好多，我需要再加油，明年繼續努力！」拿下男子組第九名的洪同學說：「我覺得路跑是很有意義的活動，很累但很開心，跑完後，也很有成就感，謝謝學校舉辦這次的活動。」



▲男子組前20名選手接受頒獎【攝影／賴紀安】

明日之星在聯大 校園歌唱大賽

【記者／楊庭宜 苗栗報導】一年一度的「聯合大學巨星歌唱大賽」在十月二十六日星期三晚間六點三十分於聯合大學大禮堂正式登場。比賽至今已經是第七屆，這次的歌唱大賽同樣吸引多數學生參加，許多對歌唱有自信、有興趣的同學紛紛前往報名參賽，參賽人數一百多名。為了呈現最好的歌聲在觀賽者與評審面前，參賽學生個個使出渾身解數，還有不少同學在歌唱大賽前夕就展開緊密練習及護嗓動作。

這次大賽除了前幾屆都參賽過的熟面孔之外，還有第一次參賽的生面孔，就連一年級的新生參賽情況也相當踴躍。也有同學是想把握在學的最後一年留下一個特別回憶，一名環安四年級的參賽同學表示，自己已經是四年級了，希望最後一年參賽可以獲得好成績。甚至有同學雖然前一日出車禍受傷卻不願棄權而抱傷參加，縱使歌聲沒有那麼出色，但參加的精神卻是值得鼓掌的。

第一次參加校園巨星歌唱的同學們不在少數，有些人緊張過度，唱歌唱到一半忘詞就突然跑下台，搞的場面有些小尷尬，也有用歌聲的音量強大而壯膽的。有的人還有表演一人分飾兩角(男和女)，讓台下觀眾嘖嘖稱奇。有的人台風穩健，但是一唱歌就破音加上走音，雖

然唱的並不算完美但也因此帶動了現場的氣氛，場面有稍微熱絡一點。在眾多參賽者中，有幾名正是上次未能在決賽得前三名的歌唱好手，今年這次他們在度上台展現歌喉，一出聲便驚豔全場，他們的加油團也非常賣力給予他們鼓勵，不負眾望的他們一路從初賽打進複賽更晉級決賽，台下為他們加油的團隊紛紛表示，希望他們能在決賽中獲得好成績。

兩次歌唱比賽下來觀賽的同學其實並無往年多，場面有些冷清。今年校園巨星歌唱大賽決賽將於十一月二十三日星期三舉行，將取十五名歌唱好手一同角逐前三名，屆時希望全校師生踴躍到場參與這一年才一次的校園歌唱大賽，也為所有參賽者加油。



▲參賽同學使出渾身解數賣力演唱【攝影／楊庭宜】

紓解壓力有撇步

【記者／葉珈華、高雯玲苗栗報導】「什麼！他自殺！」「對阿，因為受不了壓力」。簡短的對話裡埋藏著有多少人因為「壓力」而自我毀滅掉寶貴的生命？根據台灣自殺防治學會暨全國自殺防治中心研究青少年自殺問題的特性，發現在全國15－24歲自殺通報個案中，比率占最大的為情感及人際因素，顯見青少年族群易受情感問題困擾，而一般認為最易影響學生族群的課業壓力，所引發自殺企圖之比例相對較低，佔率不到3%。如何有效降低青少年自殺率？青少年是否能夠找到適當的紓壓方式及尋求相關輔導機構幫忙，亦是關鍵的防治策略之一。

在日常生活中，壓力時時刻刻會出現，壓力來源主要來自生活、工作、人際互動中等種種問題，這些壓力往往會導致身體上出現反應，長期積累下來，不僅對身體健康造成影響，更可能因此在心理上形成負面想法，甚至得到憂鬱症，而有憂鬱症傾向者大約有10～15%死於自殺。壓力究竟是什麼？

最常用的壓力定義就是「經由刺激，身心感受到不平衡的狀態。」由於發生某事件而導致的刺激，讓穩定的狀態不復存在，身心失去平衡，這就是壓力。而當人感受到壓力時，心理上會呈現生氣、不安、悲傷、亢奮等情緒，或者是注意力降低、思考整性差、健忘、判斷事情很粗糙等行為，而在生理上則會有血壓上升、冒汗、胃潰瘍、圓禿、頭痛、慢性疲勞等表現。

自殺可預防

現代的青年學子壓力越來大，自殺率也不斷在攀升，但自殺並非是不能預防的，雖然說所有的性格都有自殺的可能性，可是有某些性格的人是比其他的人更容易有自殺念頭，為此徐西森教授歸類出六大種容易自殺的個性，分別是個性偏激者、愛恨激烈情感脆弱者、挫折忍受力低的人、追求完美憤世嫉俗的人、消極悲觀多愁善感的人和自我要求高自我肯定少的人，因此周遭如果有這些性格的同學，不妨花些心思多關懷一下。

此外，除了個性本身，自殺前大多會

向自殺Say No

出現警訊，如作息開始混亂、行為和平時不一樣、常常請假等等，這些都可能是自殺前的警訊，所以當身旁同學有這種傾向時，應多加注意，主動上前關懷，才不會讓憾事發生。

自殺防治求助管道

「解鈴還須繫鈴人」，既然壓力就來自日常生活中，減輕壓力自然要從生活中著手，除了深入分析自己遇到的壓力，學會適時放鬆。且家人和朋友應主動關心，跟當事人進行適當的良性互動，對於解壓和自殺的防治也是不可或缺的力量。

此外全國各地皆設有心理輔導機構，如生命線、張老師或各地的家庭教育中心和社區心理衛生中心等，各級學校內也多設有諮商輔導中心，如果民眾或學生在生活上或求學過程中遇到困擾，都可向這些單位尋求幫助，他們會進行個別諮詢，傾聽民眾和同學的需求，並提出意見，使其不要一直往死胡同鑽，因而從別的角度重新看世界。



碰到壓力時具代表性的身心反應症狀

	心理反應	身體反應
急性	生氣、不安、悲傷等情緒或亢奮	自律神經亢奮導致心跳加快、血壓上升、冒汗、瞳孔放大、肌肉緊繃
慢性	注意力降低、思考整性差 健忘 判斷事情很粗糙 容易做錯事 出現幻覺或思考障礙 不安、敵意升高 感覺抑鬱、絕望 自尊心低落等	胃潰瘍 缺血性心臟疾病 原發性高血壓 眩暈症 突發性聽覺障礙 心因性發聲障礙 異位性皮膚炎 圓禿 頭痛 慢性疲勞 過度深呼吸等

資料來源：http://www.jtf.org.tw/suicide_prevention/ (財團法人董氏基金會-自殺防治網)

面對壓力 冷靜面對並解決

1 急速冷卻

遇到壓力時，首先先觀察情況，再冷靜採取行動，千萬不可讓自己太過情緒化而衝動行事，而做出無法挽救的悲劇。

2 停一停，想一想，再出發

理性思考、分析問題事件的來龍去脈；確認個人對問題的處理能力；累積尋求能幫助解決問題的資訊，包括如何動用家庭、社會輔導機構及學校諮商輔導室；運用問題解決技巧，擬定解決計劃，積極處理問題。

3 如何在壓力下 如魚得水

無論問題處理的結果如何，處理過程中所產生的壓力，對身心都會造成明顯的反應，因此如何適當處理身心相關症狀，是壓力管理相當重要的一環。適當的情緒宣洩，有助於恢復思緒的平衡，如：向忠實的聆聽者訴苦，讓對方給予精神上的支持與關懷。此外，也可以在不干擾別人的前提下，痛哭一場或捶打枕頭，讓情緒適當宣洩，以避免在解決問題的重要時刻，把不適切的情緒表露出來。

4 放寬心，海闊天空

在解決問題的過程中，情緒常會形成干擾，甚至使問題本身惡化；若無法有效處理情緒，要認清或解決問題，則變得更加困難。因此，如何有效紓解情緒，也成問題處理過程相當重要的關鍵，否則即使擬好理想的問題解決計劃，也可能因情緒失控而使成效大打折扣。

5 正向樂觀的態度

危機即是轉機，整個問題處理過程，是增強個人能力及發展成長重要的機會；如果是環境或他人的因素，可以理性溝通解決，若無法解決，儘量以正向樂觀的態度去面對每一件事。有人曾研究「樂觀係數」，只要一個人常保持正向樂觀的心，處理問題時，他就會比一般人多出百分之二十的機會得到滿意的結果。因此，正向樂觀的態度不僅會平息紊亂的情緒，也較能使問題導向正面的結果。

6 紓壓小撇步

(1) 動動身體，健康自己

當身體處於壓力狀態時，運動是使生理反應平靜下來相當有效的方式。壓力會促使腎上腺素分泌及流動性增加，而運動則可以減低並消散其作用。因此，建立長期規律適當的運動習慣，是對抗壓力的重要方式。

(2) 唱快人生，暢快人生

想好屬於自己的主題歌，相信每個個都曾有過傷心的時候，聽幾首自己喜歡的歌，心情就會變好，或是煩惱就煙消雲散的經驗。另外，相對於這樣正面的、振奮人心的歌曲，悲傷、痛苦的時候，建議您聽哀傷淒苦的歌，因為要從悲傷中重新振作，有時候讓自己徹底悲傷痛苦到極點，再從谷底慢慢爬起來，效果會更好。

資料來源：

http://www.jtf.org.tw/suicide_prevention/ (財團法人董氏基金會-自殺防治網)

心理測驗 - 我的憂鬱指數有多高？

Q：看電影的時候突然有人插隊你會如何？

- A、大聲的告訴他「你插隊了！」
- B、莫不吭聲，算了！
- C、白眼瞪他，讓他不好意思
- D、在到他前面插隊



選A - 憂鬱指數45%

－壓力聚集需釋放，過了就忘及行樂
主要是你還有一些情緒壓力的累積，但是這點是你懂得如何釋放自己的壓力，也就是說當你難過的時候你可能會告訴自己說「那我

選B - 憂鬱指數75%

－潛在憂鬱無人知，旁人需要關心他
選到這個選項的人一定要特別注意，其實你們有潛在的憂鬱在，但是因為你們可能外在表現就是說「我要堅強或是我怕帶給人家麻

選C - 憂鬱指數95%

－擔憂身邊許多事，老是擔心不開心
選到這個的朋友你真的太擔心了，而且所有大大小小的事情你都要擔心，而且不只是擔心家人而已，你連朋友可能今天有沒有吃飯什麼的你都要擔心，所以你如果是選這個選項一定要特別注意，因為你很會是一個吸塵器，吸收別人不好的能量，當情緒的垃圾桶，雖然說他的表面是非常開朗，你告訴他：「你心情不好我會幫你解決。」但是你會把這些情緒垃圾收到你自己的心裡面，然後就開始想說：「怎麼辦？那個人也這樣，那我會不會也這樣？」所以你就因為這樣過度的擔心所以讓自己的指數變得非常高，選這個選項的人一定要特別記住，雖然你當別

選D - 憂鬱指數10%

－積極排解不開心，轉念為好運
這種人很棒的是如果你給他那些，EX：我有負面的情緒要告訴選這個選項的朋友，選這選項的朋友很快就會幫你想辦法解決，EX：他就告訴你：「你念轉、運轉，然後有什麼方法。」或是他會帶你去開心一下。選到這個選項的人其實他們是一直在不斷的想辦法，就是萬一這個有負面能量也會想辦法說讓它不見，因為他覺得留在心裡面太久會對自己不好，所以也會想辦法讓自己開心，所以是很棒的。

資料來源：http://share.youthwant.com.tw/sh?id=52011070&fb_source=message (優仕網心理占星)