



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／許容展 執行副總編輯／鄧暄潔 採訪主任／李欣穎 曾阡駿 編輯主任／李綉鑾 林詩誼
業務部／劉欣怡 黃惠婕 總務／潘迎足 文書／林堃芳 發行部／洪婉晴 王琇慧 張百慧 許瑋玟 指導老師／孫榮光 吉台生

新聞提要

校園二三事

聖誕派對
酒入校園

2

專題

冬日專題

4

地方大小事

3

一時之便
機車停待轉區
元旦後開罰

聯大台灣語文與傳播學系系報第三十九期

旺中想啃蘋果 聯大450名師生說

NO

【記者許容展、邱莉婷／苗栗報導】近期台灣媒體併購案引發學生關注媒體壟斷，學生由「七三一行動」到「再戰公平會」多次抗議活動逐漸延燒至網路媒體。臉書發起「反對壹傳媒併購案，捍衛新聞自由，我在聯大守護台灣」，將文字印製或寫在白紙上，空格填上自己的所在位置，並在所在處和紙張合影。這樣類似的照片藉由學生自發收集與合成後，轉貼分享給網友。國立聯合大學於2012年12月7日與12月20日在二坪山校區擎天一柱舉辦「反對媒體壟斷，捍衛新聞自由，我在聯大守護台灣」活動，與會人數超過450人。

「反對媒體壟斷，捍衛新聞自由，我在聯大守護台灣」活動主辦人李欣穎，他想喚起聯大同學對媒體壟斷議題的關注，因而發起活動。只是參與拍攝的人，平常都已經是會關注社會議題的同學，因此，這些相片是分享給沒有參加的同學，喚起聯大平常忽略媒體壟斷

議題師生的注意。

聯合大學為全台大專院校中男女比例最懸殊的學校，全校以理工科系為主，響應反媒體壟斷拍攝活動，熱烈程度也以理工科系的學生為多，此現象也顯示無論是人文或理工學院，對公共議題的關切是不分領域的。

「反對媒體壟斷，捍衛新聞自由，我在聯大守護台灣」活動是聯合大學少數公共性、異議性活動。

聯大支持「反媒體壟斷」的聲音才剛萌芽，仍趕不上北部大學學生緊湊的發表聲明與反應速度，因此以歡樂、有趣的方式號召。聯大在活動中只有拍照，尚缺乏論述，但一切從關心、參與、到實踐，已有好的開始，也透過聯大老師的轉貼，達到對同儕信任轉移、對晚輩理念延續的效果。



圖片提供／李欣穎
聯大齊聚合拍，反對媒體壟斷。



全國校際用電總體節約率 聯大排名84

【記者李欣穎／苗栗報導】政府積極推動省電、省油、省水、省紙的四省運動；節省的總量比例雖然不高，但代表的是政府的態度。政府為因應電價調漲，校園可設路燈認養專戶，向企業募捐、推動路燈認養。並更換LED路燈，降低路燈瓦數，減低負擔。以LED燈泡為例，它目前的價錢是一般燈泡的10倍，但壽命是一般燈泡的25倍至50倍，省電程度可達80%-90%，長期來說是比較划算的。

國立聯合大學辦理「政府機關及學校四省專案計畫」之100年度執行成效分析暨考評報告結果，用電(油、水)累計總體節約率為教育部所屬各級國立學校241單位中排序第84。聯大節約能源宣導與推動小組設置要點訂定，本小組在研議本校能源節約之相關措施。經決議事項提請相關單位執行辦理或行政會議審議之。

聯合大學節約能源守則：各大樓箱型冷氣機，每台控制運轉一小時停十分鐘，

以節省電力及降低尖峰負載，推行步行運動，禁止留宿實驗室及烹煮食物，學校電梯在非上班時間減少台數運轉。例如大樓電梯各停一樓層，上、下3樓以內請儘量走樓梯，不搭乘電梯，辦公空間不得使用非公務用電器。學生上課排課盡量排在上午或晚上，減少空調使用，並避開下午尖峰用電。教學研究空間實施中午用餐時間關閉不必要照明、辦公事務機器及空調。寒暑假期間，留宿同學集中空間及樓層居住，以減少不必要之能源浪費。

校園節約能源委員會101年度第2次節約能源宣導與推動小組會議紀錄：會計室提供之統計表中顯示，96年起近五年不論用電量、電費均呈現正成長。100年與101年1-9月用電量、電費比較，用電成長202,563度。總務處擬逐步採較彈性之管控辦理，如將各系辦公室、研究室空調設備加裝固定每2-3小時定時斷電控

制，以提醒師生合理使用空調。

洪儒熙主秘說：「校園常有應關未關之電燈及冷氣機（如行政八樓教室），總務處可研擬請工讀生不定時巡察協助關燈及關冷氣機。」陳美玲老師說：「綜合大樓教室夜間常有一人或數人利用教室時燈全亮，應請教務處以樓層規劃夜間使用，避免浪費能源。」王偉哲老師表示，八甲校區路燈常有提早點燈現象，請加強管理。八甲校區廁所雖有感應裝置，因日、夜間有不同需求，是否加設手控加自動。

聯大於執行「政府機關及學校四省專案計畫」時每年用電、用油、用水以負成長為原則，且至104年累計總體節約10%為目標。101年1月至9月用電量較100年同期為高。

媒體壟斷 你我來挑戰

【記者蔡志奇／苗栗報導】聯合大學於2012年12月19日由台灣語文與傳播學系邀請政大傳播學生門陣來聯大舉辦「反媒體壟斷，你我來挑戰」講座，邀請傳播學生門陣成員田育志演講，延續聯大媒體關注熱度。中期是透過聯大全校性媒體〈聯大新聞〉〈予傳報〉〈聯大之聲〉開闢學生權益專題，報導反媒體壟斷的後續發展。長期則是籌備相關學生社團，擴大校內影響力，並尋求跨校合作與資源。

「反媒體壟斷，你我來挑戰」演講是為了配合媒體改造學社發起的「123傳播自由週：反財團壟斷、要媒體改革」活動，選在12月第三周課程中，由各大學傳播科系老師各自選定時間，進行反壟斷聯合課程。目前全台共有17所大學、55位教師、72堂課程加入。

田育志以生動活潑中又帶點嚴肅的方式介紹從7月31日的「我是學生，我反旺中」活動，直到反對旺中寬頻併購中嘉網路案、旺中併購壹傳媒案和最近的陳為廷事件等。

演講中，台下聽眾提出了兩個問題。一是如何讓不了解這項學生運動意義的人能夠了解。二是以現在網路發達的程度，我們為何要去擔心媒體壟斷的問題？田育志回應，「以統一便利商店為例，店內並沒有販售某品牌的牛乳，當統一便利商店的市占率越高，那麼這品牌的牛乳在市場上的市佔率也會下降。也就是說統一集團能自由操作商品在市場上的佔有率，這就是我們為何要擔心媒體壟斷。現在社會上的主流媒體還是以電視和報紙為主，在短時間內，網路還是沒辦法超越前者成為主流。」

田育志認為，台灣公共廣播電視集團的壯大是必要的，商業媒體之間的對決需要公共電視這種不以現代商業機制為經營模式的媒體來制衡。才不會反了旺中收購，卻又換了另一個企業來收購，這樣一切的努力都是徒勞無功。

台灣語文與傳播學系的黃同學則表示，學生們在網路上發起的反壟斷運動對「大人」來說，好像不痛不癢，而陳為廷事件又因為不禮貌被媒體所報導，甚至把焦點導向針對學生的禮貌而不正視真正的問題，我覺得反壟斷運動很可能因為發起者身分是學生，以及媒體的報導失焦而讓學運被大眾忽視。現今，台灣仍無法改變媒體被財團買下的事實，希望更多人能重視！

校園『行』不行？ 好客坡出現可疑人士徘徊

【記者黃惠婕／苗栗報導】常言道：「快快乐樂的出門，平平安安的回家」，然而聯大學生回家的路途似乎不如想像中安全。時節已進入冬天，大約下午5點放學過後，天色漸黑，許多學生搶在天色全暗之前匆忙回家，就是為了避免在路上遇到可疑人士。

語傳系卓同學每天都走學校的好漢坡或好客坡上下課，他表示，這學期某次放學回家時，在好客坡附近的小公園，遇到疑似喝醉酒的男子在那徘徊，路經公園後男子突然在他身後咆嘯，當下他緊張地加快腳步離開。

此外，也有聯大學生表示曾經在好漢坡、好客坡看到一位像苦行僧的人，在兩坡附近徘徊、自言自語，以及咆嘯，即便未對學生造成直接的傷害，卻已造成經過的同學，甚至是住在附近宿舍的學生感到不安與惶恐。

對此南苗派出所的員警表示，目前並未接到任何通報有傷害事件發生，那名身穿僧侶服裝的男子是住在附近的居民，並不會傷害他人，頂多會為了宗教問題在附近與人發生爭執。

好漢坡與好客坡通達的恭敬路也是苗栗的要道之一，亦是員警巡邏的重點。巡邏

員警表示，如果真的遇到危險的狀況或是疑慮時，最快的求救方式便是撥打110通報警察處理，除此之外也可以打學校教室的緊急電話037381119。

雖然聯大學生對校園環境熟悉，不過，入夜後的校園死角甚多，同學應盡量避免前往陰暗的角落。好客坡的燈光昏暗，晚上6點後，行走的人較少，同學可以選路途較遠，但光線通明的好漢坡回家。若無法避開較陰暗的路時，一定要結伴同行，最好隨身攜帶哨子，若在路途中遇上可疑人物時，吹哨警示對方並吸引他人注意。

聖誕派對酒入校園



【記者賴俊佑、陳冠如／苗栗報導】一年一度的聖誕節又到了，四處都能看到聖誕節的裝飾擺設，每年12月台灣各個地方總是充滿著聖誕節歡樂的氣息。雖然天氣嚴寒，仍抵不過大家想聚在一起的狂歡和熱情。國立聯合大學各社團及學會早在12月初就開始著手屬於聖誕節的Party，準備在2012年12月25日前後給聯大同學及系上同學一個歡樂的聖誕晚會。

電子系冬至聖誕晚會 進行系會長改選

率先登場的是電子工程學系於12月18日舉辦的冬至聖誕晚會。根據活動總召何玉萍同學表示，此次的活動以冬至吃湯圓為主軸，並加入了聖誕節的氣氛，更特別是在活動當中進行系會長改選。除了延用傳統的活動外，此次更加入交換禮物的特別驚喜，參與的同學都直呼好有趣。特別是拆開禮物的那一刻，各項稀奇古怪的禮物掀起了晚會一波又一波的高潮。而在系會長改選方面，得票率比以往還高，顯現此次參與活動人數可觀。而當選下一屆電子系正副會長的同學分別為該系二甲的劉軒豪及陳哲彬。

〈我們約會吧！〉樂團熱舞嗨翻語傳系

緊接著在12月19日登場的是台灣語文與傳播學系的〈語傳專屬聖誕趴之我們約會吧！〉。活動總召吳雅筑同學和副總召任芳穎同學表示，這次聖誕趴故意找一個不確定的主題，主要是希望每個人都能夠精心打扮，在這充滿聖誕節氣氛的日子裡，

一起約會。除了讓系上參與的同學品嚐中西式美食外，現場更以樂團、舞團表演的穿插演出，帶動全場氣氛，掀起活動最高潮。

三系合辦〈潮聖夜誕〉派對走夜店風

第三場聖誕晚會則是由材料科學工程學系、電機工程學系、台灣語文與傳播學系於12月20日聯合舉辦的「潮聖夜誕奢 Luxury」開場。〈潮聖夜誕〉的地點在活動中心一樓及二樓，當天進場時間還沒到，就有許多人前來排隊，準備大快痛飲一番。材料系工作人員許凱翔同學指出，當天售票分為暢飲票跟非暢飲票。買暢飲票的同學可盡情暢飲啤酒及調酒；而買非暢飲票的同學跟著遊戲規則走也可以喝到三杯酒。同時，許同學也呼籲有參與聖誕晚會的同學要知道自己酒量，不要過度飲酒。且有喝酒的盡量讓沒喝酒的同學載或是搭計程車，以保自身及別人的安全。

叮叮噹，叮叮噹，財金多響亮

在平安夜當天，由財務金融學系推出平安聖誕晚會活動。除了晚會開始前有準備豐盛的食物提供參加晚會的系員享用外，財金系有別於其他系會推出的熱音、熱舞表演，特別結合系上特點，以博奕方式帶嗨全場氣氛。財金系副會長曾韋穎說，這一次的博奕比賽有比大小以及21點，分為5至6組分別參賽，而最後手中紙鈔最多的為優勝者，且前20名有獎品可拿。有參與此次晚會的財金系

黃品喆同學表示，整場活動不只創意無限，更讓人熱情奔放。

繽紛聖誕舞會 親善大使艷舞最吸睛

聖誕節當天的聖誕晚會則是由學生會主辦；光電系學會、跆拳道社、親善大使團協辦，主題為繽紛聖誕舞會。總召曾鏡同學表示，舞會主題為繽紛聖誕是因傳言21日是世界末日，若過了21號地球沒毀滅那就是代表黑暗的世界已過去，迎接而來的是充滿繽紛色彩的重生日。

舞會最高潮的就是由親善大使所帶來的親善百老匯，親善大使一出場就引起全場的尖叫聲，而性感又帶正式的舞蹈動作更是吸引眾人的目光。光電系陳柏益同學說，親善大使團平時都是西裝筆挺的接待貴賓，舞會表演讓他覺得親善大使動靜皆宜。活動整體來講還不錯，不過還是有些小缺陷，像飲酒的交通規劃與場地太小等問題或許以後可以改進。

由於〈潮聖夜誕 奢 Luxury〉及〈繽紛聖誕舞會〉皆有提供暢飲調酒的服務，也引起軍訓室各教官的關心。軍訓室高台興主任表示，很高興各社團能夠為同學辦這麼棒的活動，但仍希望以後辦活動時不要提供酒精飲料。因為許多同學會不諳酒量而過度飲酒導致身體不適及酒後駕車問題，有提供酒精飲料的活動日，教官不僅在活動中隨時注意場內情況，更在活動結束時規劃飲酒的同學搭計程車回家，為的就是確保同學的生命安全，希望同學快樂參加聖誕晚會也能注意人的安全。

與學務長有約 校園事務檢討沒

【記者賴俊佑、陳冠如／苗栗報導】國立聯合大學學生會於去年12月20日舉辦首次「與學務長有約」的座談會。參加對象為校內各班班長、各社團社長以及各系系學會會長。聯合大學以往在每學年度下學期都會固定舉辦「與校長有約」的活動，讓各處室一級主管能跟學生面對面座談。但座談會只有一次，許多學生反應應該多增加與一級主管座談的機會，學校才能在最短的時間內改進不足的地方。因此學生會為了使全校師生有更良好的校園環境，特地於今年上學期舉辦「與學務長有約」。

吸菸區標示不明及菸蒂亂丟

國立聯合大學學務長張建成表示，吸菸區位置與公告圖片不符將會進行修正。而

吸菸者未至吸菸區抽菸目前僅以規勸方式輔導。未來將採取志工取締在非吸菸區抽菸及亂丟菸蒂的同學。

學生餐廳周遭水溝發出惡臭味

關於學生餐廳周遭水溝發出惡臭味，是否跟學生餐廳業者亂倒殘餘湯汁與油脂有關，仍需調查。如業者真有此行為，將會依合約條款進行處罰。但惡臭味確定為管線老舊。張建成說，將會轉達管線老舊問題給總務處，期能盡速改善。

宿舍床位分配不均

張建成指出，宿舍床位分配不均已是長久以來的事情，已慢慢改善。未來八甲校區完工後，將會有更多的床位提供給

學生。但依據學校學生宿舍管理辦法規定，仍以大一新生、海外僑生、身心障礙生、低收入戶等的同學為優先考量。

啦啦隊借用立波墊

另外，跆拳道社反映，啦啦隊借用完立波墊後並未清洗即歸還，導致社團須自行清洗。課外活動指導組表示，未來將採取酌收清潔費以免用完未清洗即歸還的問題並訂定借用辦法，以期日後借用品質更加完善。

張建成表示，很樂意與全校各班級代表一起進行討論，未來也樂於持續舉辦此活動。張建成並承諾會議中提出的問題將會盡速改善，如不屬於學生事務處管理範圍內，也將轉達給各所屬單位。

自助餐份量！同價不等量？

【記者黃曼庭／苗栗報導】國立聯合大學有學生日前在臉書抱怨學餐份量，事發後學生餐廳－阿桂餐廳老闆娘於臉書上道歉坦承疏失，並表示已做内部的檢討。另外，希望同學如有碰到類似的事件可以勇於當面提出。

學生餐廳以份量計價和以秤重計價是否當中含有爭議點？此事件的發生原因是學餐菜色價格標示不清還是另有其他原因？依照消費者保護法第4條規定，經營者應提供消費者充分與正確的資訊。依規定，如果沒明確標示價格，可處罰6萬以上、150萬元以下，並可連續處罰。

阿桂餐廳老闆娘阿嬌姨表示，主菜與副菜都有統一價格，副菜中的肉類與菜同價。目的是希望可以讓同學依自己的份量做搭配，但是同學會認為在同樣的價錢下，肉類相對於菜類而言比較少。另外，語傳二甲同學指出，一天三餐幾乎都是在學餐解決，但是真的覺得學餐一道菜10元的菜份量太少。選擇的菜色相同價錢卻不同的量，不知界定的標準為何？

學生餐廳可以透過餐廳問卷得知學生的意見。事件發生後學校也在學生餐廳設置意見箱並定時回收，讓餐廳的老闆們可以了解自己有哪些需要改進的地方。

感動人類設計細胞

【記者許容展、陳卓妤／苗栗報導】國立聯合大學工業設計學系於2013年1月4日在公發樓舉行期末總展，由工設系一到四年級學生個別發表101學期的創意作品，內容別出心裁、各有特色。據悉，工設系的學生一天的平均睡眠時間約四個小時，他們日以繼夜與素材、靈感搏鬥。總展即將到來，期待與喜悅的心情可從作品中充分感受到！工設三甲吳秀秀表示，無論是否興趣於設計領域，工設系的學生非常歡迎聯大生前來參觀，屆時將有創意活動於當天進行，不只視覺還要讓五感暢遊設計世界。

工設一甲展覽的主題為〈初現〉，代表從未參展經驗的大學設計系新鮮人，他們經過基礎課程塑造設計的基本概念，以「紙架構」、「垂直水平」、「有機體」三種不同材料和形式創造作品，尤以「垂直水平」空間虛實交錯表現出視覺美感。「當自己沒有靈感時，就會多看設計師的作品，激

發不同想法。」陳美恩同學開心述說。

總展主題為〈白〉，作品分為「CUBE」及「電動手工具」兩部分。「CUBE」以產品設計概念出發，為大二由基礎設計進入產品設計的過渡作品，呈現摸索中確立方向的意念。「電動手工具」則是設計出實用、有市場且別出心裁的生活便利工具。巫翊境同學充滿期待說：「希望跳脫世俗華麗展場的風格，以潔白、簡潔的架構，使觀賞者將注意力集中在作品和表板。」工設三甲吳秀秀說：工設系到大三開始以人為設計對象，例如〈愛在分享〉將自己假想為兒童，創造吸引小孩的產品。

工設四甲陳盈秀表示，「新一代設計展」為工設系畢製目標。新一代設計展是一個全國性，甚至跨國性的設計院校畢業作品聯展，每年有超過50所國內外設計學府展出精采的畢業作品。今年是大四策劃和準備作品的階段，期末總展對大四來說，比較像學弟妹的陪襯。大四主題為〈設計不倒〉，倒字的意義豐富，代表設計到了與設計到味。

鍾肇政與吳念真詮釋魯冰花的善良意象

【記者林靖諭／苗栗報導】聯合大學台灣語文與傳播學系去年12月26日邀請靜宜大學台灣文學系鄭秉泓講師來校演講，針對文學影像進行分析討論。

鍾肇政最有名的著作《魯冰花》，於1989年改編原著的同名電影在當年引起風潮。電影的起始和結束都以魯冰花為影像畫面，但電影中沒有直接的情節與魯冰花有關，看似無關的魯冰花，卻暗喻茶妹在故事中只為別人著想的角色。最有力量的畫面是影片接近尾聲的處理，當幾個最關心阿明的人們來到阿明墳前，把阿明所畫的畫全部燒給阿明，甚至把國際獎也燒掉，是這部影片中人性最閃光之處，表達人性比物質更重要的道德倫理。鄭秉泓說，此橋段是編劇吳念真導演構想出來的，小說沒有這麼嚴厲批判洗腦式教育。「為了一個死去的小孩子，讓大家站在這曬太陽，真不好意思！」這是古代農家人思想；「在阿明未得獎之前，只有郭雲天老師認同阿明的繪畫實力。」這是對社會的質問，用沉默抗議表達自己的立場。方同學表示，講師以精闢的分析讓同學更加了解鍾肇政筆下的人物特徵，聽完這場演講收穫很多。



▲書架上以陳列不少二手書，鴻林書房歡迎學生前來寄售。攝影／金佩君

寄售二手書省錢作環保

【記者金佩君／苗栗報導】國立聯合大學校內「鴻林書房」開放學生寄售二手書，副店長曾郁荃表示，學生可自定寄售二手書的價錢，賣出之後85%的錢會交給學生，店家則收取15%的費用。寄售種類以教科書為主，其它類型的二手書也可寄售，但前提是要有智慧財產權的書籍才行。台灣語文與傳播學系一年級的鐘同學認為，開放寄售二手書的方案可以接受，但15%的收取費用稍嫌太高，希望減少為10%，如果要寄售或購買，她會選擇課外小說。

寄售二手書開放以來，曾郁荃說，已經寄賣蠻多書籍，有學生藉著寄售教科書賺取一千多塊的金額。寄售的書籍沒有擺放的期限，但如果寄放太久都沒有賣出，店家會通知學生10日內前來取回，超過時限則視同捐贈，不過目前並沒有類似的情形發生。材料科學工程學系二年級的李同學說，如果二手書有寄售旅遊、運動雜誌，會較吸引他去看。

寄售二手書方案從暑假開始實行，有些學生還不知道其相關訊息，曾郁荃表示，曾把資訊張貼在臉書社團，之後會考慮張貼在書房門口，讓更多學生了解相關資訊。華語文學系二年級的李同學說，她不知道「鴻林書房」有寄售二手書，如果要買，她會比較想從聯大書房上的二手拍賣社團購買，因為網路瀏覽商品，以及與買家聯繫比較方便。能源工程學系三年級的黃同學則說，知道書房有寄售二手書，如果要購買，他會偏向專科書籍。

曾郁荃指出，當初會有這方案是為了響應環保、節省資源，並且呼籲學生不要隨意丟掉書籍，可以把書留下來給學弟妹們使用，避免浪費。而寄售二手書在台中總店一直都有，據曾郁荃透露效果還不錯，加上聯大學生曾向她詢問在聯大是否能類似的寄售二手書方式，才促成此方案的實施。

一時之便

機車停在待轉區
元旦後開罰！

【記者潘迎足、林書瑜／苗栗報導】國立聯合大學的學生騎機車上下課，停車的時候，為了少走幾步路，常可以看到有同學將機車塞在兩個停車格中間，或者違規停在校門對面的待轉區。雖然可以省時，比較快到教室，但是卻造成其他同學的不便。有同學在聯大Facebook社團中貼文，表示自己的車子，因為被人移車，或牽車時不注意，在停車場有刮傷或是後照鏡斷掉的情況。

軍訓室劉基盛教官表示，如果有學生到軍訓室反應的話，一般

會先調閱監視器。但是因為學校並沒有強制規定每位同學都要申請停車證，所以有時候雖然可以看到車牌號碼，卻不一定能找到車主。通常這種時候，就是要請警察來協助。但是會到軍訓室反應的同學不多，一個學期可能才兩、三個同學，如果受到的損害不大，多數同學都會自認倒楣。

劉教官說：「學校的監視器大部分都照的到，但是並不能全部照到，這個學期在兩個停車場總共加裝了十台，在角度上面也有些微調整。」化工系的翁同學表示，監視器的畫素很差，而且

時間上有些問題。對於如果能夠找到不小心擦撞到車子的同學，翁同學說其實反應也沒用，不一定能找到人是誰，找到對方也不會回應理會。

為解決國立聯合大學校門口待轉區違規停車問題，苗栗縣警察局於去年12月4日完成重新畫線，此後依據道路交通管理處罰條例第56條規定開罰，違規車輛可處新台幣600元以上、1200元以下罰鍰。

苗栗縣警察局表示，根據第48條第一項規定，不依照標誌、標線、號誌指示者，將處以新台幣

600元以上、1800元以下罰鍰。重新畫線後，已加強巡邏，並不定期取締違停者。

新規定上路，改善了聯合大學校門口交通狀況。重新畫線後，校門口待轉區亦納入取締範圍。聯合大學教官室表示，校方會加強宣導，並在早晚時間安排交通隊於校門口指揮管理交通，違規停放的车子會放置勸導單提醒，若再犯，學校將逕行告發。未來違規停放的车輛將被拖吊，酌收保管費50元、移置費100元。警察取締開單，將另收600元至1200元罰鍰。

警方不定時取締，讓一直困擾著聯合大學的待轉區違停問題減少許多。部分學生認為，雖然日間亂停車的狀況比較不那麼嚴重了，夜間校門口停車問題仍要畫上一個大問號，針對這個疑問，警察局表示會更加嚴格巡邏取締。教官室亦提醒學生，切莫貪圖一時的方便，而將自己的安全拋諸腦後，不僅危險，荷包亦將大失血。

捐血 創意無窮
共襄盛舉

【記者黃佳伶／苗栗報導】苗栗捐血站於2012年12月21日舉辦「熱血麋鹿 捐血救聖誕公公」活動，聯合大學紅十字青年服務隊的學生志工穿著捐血寶寶衣服與聖誕裝扮遊行，吸引民眾目光。電機系陳冠廷同學表示，穿著捐血寶寶遊行時行動不便，需要靠夥伴們指揮才能夠往前跨，看到熱情的民眾踴躍地捲起袖子共襄盛舉，他覺得這是很有意義的活動。

高鐵在苗栗 實質效益有待評估！

【記者張羽萱／苗栗報導】高鐵苗栗車站工程預計103年底完工，站區並規劃建造「客家土樓」及「閩南書院」造型遊客服務中心，提共優質休憩、住商環境，以吸引大量人口及產業進駐，催化高鐵新市鎮的誕生。

立法院交通委員會於今年11月到苗栗考察交通建設，對地方殷切期盼的高鐵苗栗站何時動工及通車，根據平面媒體報導，交通部長毛治國表示，「苗栗站設站

進度順利」，目前正進行細部設計中，預定101年7月動土，103年12月完工，並在進行半年運轉測試後，於104年7月正式通車。

縣府公告提出國道1號增設頭屋交流道、苗栗火車站跨站工程、北橫三灣外環道、台13線三義外環道、明德水庫環湖橋及三義木雕街、獅頭山舊登山口、蓬萊溪自然生態園區、頭份後花園等區域觀光設施改善工程計畫，希望加速地方發展，苗栗縣政府也爭

取增設中山高頭屋交流道案，高公局指出，目前環保署正辦理環境影響評估差異報告定稿確認作業，預計今年5月底就可通過核定並動工，102年底完工，提供苗栗高鐵站、後龍醫療園區更便捷的交通運輸服務。

苗栗通勤人口之中學生也不算少數，每到周末學生都要返家，對於許多住在離苗栗距離較遠的學生來說，也許更便利，但是開銷更大，苗栗高鐵通車後是否能

為通勤人口帶來便利的實質效益仍待評估，苗栗的交通要對外聯絡最多人選擇的是火車，次之為客運，但是不如其他縣市有許多客運公司可供選擇，苗栗當地的客運公司只有國光客運、統聯客運，以及新竹客運，也許高鐵通車之後，大家就能有新的選擇，也解決每逢佳節就頭痛怎麼回家的難題。

愛在聖誕
溫暖傳遞心願

【記者黃郁雯／苗栗報導】「我想要一台遙控車！」「我想要一個書包！」「我想要一套棒球組！」行經聯合大學行政大樓二樓資源教室時，可以看到一面牆上貼滿了小朋友們的心願卡。他們是來自苗栗縣大湖鄉南湖國小的小朋友們，由於家境清寒、經濟較為弱勢，為了要讓這些經濟弱勢的學童在聖誕節時能得到他們夢想中的聖誕禮物。有鑑於此，生命之愛文教基金會與聯合大學生涯發展與諮商輔導中心資源教室共同承辦「愛在聖誕—我的溫暖傳遞」活動。

「愛在聖誕—我的溫暖傳遞」活動是希望藉由聯合大學全體教職員及學生的愛心，來共同募集愛的心願禮物，透過發送心願卡，讓小朋友們寫下在聖誕節裡最想要的聖誕禮物，再由全體師生共同認領他們的心願，認領後就要實際購買或送給他們想獲得的禮物，而小朋友們收到禮物後，也會寫感謝卡回饋給認領他們心願的哥哥姊姊們。

「愛在聖誕，生命教育關懷月」這一系列的活動，是每年聯合大學資源教室都會舉辦的，從97年開始至今已進入第5年。這一系

列的活動內容十分豐富精彩，除了「我的溫暖傳遞」活動外，去年12月8日和12月15日這兩天也舉辦「我的生命彩虹—生涯探索工作坊」初階和進階活動，活動內容分別是有關自我探索和情緒管理，以及職涯和軟實力的培養，這兩項活動同樣也吸引同學們前往參加。

「我的溫暖傳遞」活動中，今年聯合大學所募集的213份心願禮物，在短短的10天內就全數備齊完成，可以看出聯大師生們無私的愛心，並於今年12月19日在聯大行政大樓二樓中庭辦理捐贈儀式。21日下午，由聯合大學資源教室師生隨生命之愛文教基金會團隊同赴大湖鄉南湖國小，送上小朋友夢想中的聖誕禮物。

電子系陳同學表示，看到滿滿的聖誕禮物堆積在資源教室前面，一想到小朋友們拿到聖誕禮物時那喜悅的表情，心裡也覺得很開心。希望小朋友們在寒冬裡能感受到聯大師生傳遞的溫暖，也希望他們都能過一個平安快樂的聖誕節。

苗栗最好客
粄仔美食
頂呱呱

【記者張芳毓／苗栗報導】一位老奶奶手上拿著一顆外表軟Q軟Q的包子，大口咬下，嘴裡滿滿的都是內餡，沒錯！這就是讓老年人都禁不住的誘惑、網路票選第一名的苗栗客家美食「粄仔」。

粄仔是由米製成，米不但是國人日常生活所需的糧食，更是客家人製作各類粄食的原料，早期的粄食多被用於節慶時奉天祭祖，直至現今，粄食隨時代演變，注入更多健康元素，成為日常生活的閒暇美食。

2012苗栗客家板仔節於去年11月24日在苗栗後火車站廣場舉辦，許多人聞「香」前來共襄盛舉，活動內容包含板仔嘉年華、豬籠粄達人賽、還有客籍藝人表演。

其中「板仔嘉年華」規劃粄食產業的板仔市集，和促進傳承工作的板仔製作研習以及現場小朋友DIY製作，活動多樣的内容讓民眾玩得盡興，也更認識客家板食文化。

另外，「豬籠粄達人賽」獨具巧思，透過比賽的方式發掘隱身在街頭巷弄中優秀的板仔業者，更藉由學生腦力激盪使豬籠粄跳脫傳統框架，塑

造出不同口感的新產品。

這次活動的主角「板仔美食」，顛覆了許多傳統，不但從最容易看到的白色菜包，綠色、黃色菜包甚至增添紅色，口味有鹹也有甜，任君挑選。除了菜包，還有過年時會看到的發粄、紅龜粿等，令人食指大動、垂涎三尺。

活動結束後，客家板仔節主辦單位苗栗市公所更在網站「HOW 好玩台灣」國際活動票選積極拉票，不但榮登該網站第一名，也讓全台灣看到苗栗的客家美食，網友李泳霆提到：「客家特色美食除了好吃以外，就是那份樸實，令人懷念、感動。」這樣深刻的活動感受，也證明了苗栗客家板仔第一名實至名歸。

秀禾老闆退休甘苦談
期許年輕人：要肯拚

明亮寬敞的設計，令老顧客可惜。攝影／蕭義正



【記者蕭義正／苗栗報導】位在苗栗市中正路法院對面的一家日式平價料理店「秀禾和風輕食館」，一直以來都受到在地學生們喜愛，近期傳出即將關閉轉讓店面的消息，聽到的老顧客都深深感到惋惜與不捨。聯合大學詹同學就在聯大社團表示「大一剛進來時就有人推薦這家餐館，聽到要關店真的很可惜」。

老闆張維佑大方回饋同學們的熱情，從1月1日到20日，來店只要消費全打9折。

原在台北經營
景氣低迷回苗栗開館

張維佑說，起初他跑去台北學習日式料理，在西門町開業，但是

民國88、89年隨之而來的景氣低迷，營收一直都是入不敷出的情況。他看著周圍環境的消費低迷，便將店面收起轉移到苗栗市的北苗區域重新開張，隨後又將店面轉到現在的南苗區域，起因是一位聯大財金系的教授所建議的，認為每次要吃這麼好吃的料理，都要遠從南苗騎到北苗，對於消費群中比例最大的學生、老師們非常地不便，所以店面轉移到現在位置。

苗栗口味大不同
改良符合學生口味

苗栗帶著濃濃的客家文化，美食也與外地不同。張維佑改良自己麵條的種類，將消費者群移往

學生為主，推出蓋飯、壽司。當然，最主要的還是菜色的多樣性贏得學生的喜愛。

台灣人習慣吃飯配菜，傳統的日式蓋飯菜色單調，他便將蓋飯的菜色增加，讓消費者有更多的選擇。而店內的消費模式都是內用飯、湯無限取用，這樣的作法吸引許多學生前來光顧。

老闆期許：年輕人多吃苦，會成長

面對現在的經濟不景氣，張維佑面帶語重心長地表示，年輕人要學著吃苦，不要去抱怨公司或是老闆的不重用，因為負面氣氛會影響工作團隊，如果被上級聽到此消息，老闆會覺得這個人不能用而被辭退。張維佑也看過一些年輕人打工一段時間，便辭掉工作。他期許著「你們是國家未來的棟樑，如果現在的苦吃不下去，等到老一輩的走了可能就更辛苦了」。

冬日減重報你知瘦益無窮 遠離肥胖魔咒

【記者洪好曼、楊書婷／綜合報導】在冷颼颼的天氣裡，學生、上班族們最喜歡揪團大啖美食，聖誕節、冬至、尾牙、過年、元宵等聚餐邀約不斷。而大吃大喝是導致長脂肪的罪魁禍首，面對接二連三的聚會，對想要減肥的人來說，可說是個巨大的考驗，自己總會不知不覺增加自己的食量來為身體提供熱量，加上嚴寒的冬季總會讓人變得懶惰，為了避寒也會減少運動的時間，換句話說冬天也是最容易變胖的季節，這時候容易贅肉囤積，所以更要把握時機來減肥。

製圖／詹熾蓉



很多人或許認為夏天是個減肥的好季節，總在夏天時為了展現出玲瓏曲線，不斷的實施減肥計畫，但是根據醫學指出，減肥的最佳時機反而是冬天，在效果上也比夏天減肥更顯著，想要塑造窈窕身材的人，最好就是能夠抓住冬天這個時機來瘦身；另外因為衣服可以包覆住團團肥肉，修飾身材，進行自我催眠說那不是胖，反而更容易疏忽身材的維持。

減肥彷彿是十年抗戰，必須持續不斷的戰鬥，稍一疏忽脂肪大軍馬上找上門，但如何減的健康又美麗，飲食的份量從早餐到晚餐比例以3：2：1的順序養成習慣，大量補充水分建議一天最好攝取2000-2400cc，促進身體新陳代謝。

冬天的低溫，是許多人無法持續進行戶外運動

的原因。所以，室內的有氧運動，像爬樓梯就是不錯的選擇，不但可以增加自己身體的新陳代謝能力，達到運動的效果，而且非常方便，除此之外，還有另一個屬於耗能比較大的有氧運動—跳繩，持續跳繩10分鐘所消耗的熱量相當於慢跑或熱舞等有氧運動30分鐘，跳繩運動是屬於一種全身性的協調運動，對塑造腿部和臀部的線條非常有效。

若想讓冬天減重效果更為顯著的話，除了控制飲食和定時運動外，利用泡澡、蒸氣浴的方式，來提高體內的代謝率，也可以促進減肥的效果，且減肥的效果將比夏天更為顯著，輕鬆遠離冬天肥胖的魔咒。

種，有動態有靜態，可以選擇自己最喜歡的項目，動態比如慢跑、游泳、打球、跳舞等。平時也可透過走路或做家事等靜態運動達到目的。

Step5、滿頭大汗無助減肥

專家認為，滿頭大汗會暫時停滯體內持續燃燒脂肪的作用。所以最好的減肥運動是，讓人體表層持續微出汗，在人體表層的水蒸氣爭散的時候，讓體內控溫中心產熱，去對抗散失的熱能，才是最好的減肥效果。

Step6、保持積極的心態

堅決的毅力，決定瘦身是否能夠成功，人總必免不了多吃一些東西，或者沒有精神運動，這時別給自己太大的罪惡感，想辦法解決才是最重要的。



製圖／詹熾蓉

六個小妙招，讓你健康減肥

Step1、餐前吃水果

水果含有豐富的糖，是人體必須吸收的營養素。而且餐前吃水果會讓人體最先攝取到纖維質和糖，讓人很快有飽足感，讓用餐食量降低。但也容易讓人餓得快，所以用餐時多以含有纖維質、蛋白質的食物為主，延續飽足感。

Step2、洗個溫水澡

洗完澡後，人體表層的水蒸氣會在蒸散時帶走部份體熱，而體內為了維持體溫恆定，會加速燃燒脂肪來產熱，從而達到瘦身的目的。如果洗澡水的溫度過高，水蒸

氣會帶不走太多的體表溫度，效果也就大打折扣。專家建議，洗澡水的溫度最好介於35~37℃，才能加速體內脂肪的燃燒，維持表層體溫，有較好的瘦身效果。洗完澡，要記得補充200cc的水。

Step3、聚餐時要小心

聚餐通常是滿桌的美食，常常因為開心而忽略了飲食的控制，所以沒有必要的聚會減少參加，如是與親朋好友應選擇低卡營養的食物。如果實在吃太多，就在隔天少吃些、多動些。

Step4、運動消耗熱量

多動是瘦身重要的環節，適度的運動可幫助我們燃燒熱量。運動的方法有很多

暖冬呼呼薑母鴨進補 羊肉爐

【記者黃佳伶／苗栗報導】「冬天到了，天氣寒了，是時候進補囉！」以前在家，常聽到媽媽說這句話。但是對於出外讀書的大學生來說，往往不能像以前在家時，吃到媽媽煮的好料，這時候一群朋友會呼朋引伴開進補團，當然苗栗市國立聯合大學的大學生們也不例外，甚至，有些同學非常聰明，會找進補店家打工，因為可以免費吃到好料，更能因此驅寒、補身體。聯大學生評價不錯的兩家餐館是位於南苗的「小羊館」與位於北苗的「漢王薑母鴨」。

南苗勝利路上的「小羊館」，開店至今已有6年，雖然店家在小巷中，但吸引力卻不減，老闆滔滔說，店裡的羊肉都來自於台灣，小羊館的羊肉烹調方式皆為炒過之後使肉縮水，後再加入中藥材下去燉，非常適合熬夜的大學生們補補身體。而「小羊館」的人氣商品為「一碗羊骨湯」與「一碗小羊肉」。

店家外自家空間可供饕客在享受美食的同時也在露天環境下欣賞天上的明月「小羊館」營業時間為晚上5點到凌晨1點，供晚餐與宵夜。

同樣也受到學生喜愛的薑母鴨，也是寒冬必吃。北苗為公路上的「漢王薑母鴨」，一份薑母鴨單價300元，也有陳年菓子雞，一份400元到450元，適合大學生班級或社團聚餐的選擇，也是冬天大家會想到的進補套餐，餐館中人潮眾多，可見寒冷的冬天讓大家都想到吃薑母鴨補補身體。但是大家在快樂享受食補的妙用的同時，提醒大家如果有感冒、扁桃腺發炎、牙痛、口乾舌燥、腸胃不適、皮膚容易過敏，或痛風、高血壓、高血脂、糖尿病時，要特別小心。

台北市立中醫醫院中醫師陳朝宗在接受聯合報採訪時提到羊肉爐與薑母鴨是需要衡量自己身體狀況後才能食用的進補物，以下為兩者食用之功效與禁忌。

NEWS

溫陽助火—羊肉爐

羊肉爐有溫陽助火的功效，寒冬食用羊肉爐，可幫助手脚冰冷的人全身暖和。羊肉爐的主要材料是羊肉和薑，可能另加枸杞、川芎、當歸、桂枝、肉桂、米酒等中藥材，這些物質都會促進血液循環，食用後，整個身體會感覺熱呼呼的。羊肉含有豐富的蛋白質、脂肪、糖類、維他命A及B、菸鹼酸、鈣、磷和鐵等營養素，所以可以治療產後所導致的體弱、腹痛和貧血，陽萎、早洩，胃腸不好導致的嘔吐、反胃。羊肝含有豐富的維他命A，可配合枸杞一起服用，補肝且明目。適合大眾食用尤其是陽虛腎寒、血寒凝滯等患者是最適合不過了。不過有些時候是絕對不可以食用羊肉爐的，例如感冒、扁桃腺發炎、牙痛、咽痛、便秘、痢疾及小便不暢等都禁止食用。



祛寒暖身—薑母鴨

薑母鴨是用薑和鴨肉一起烹調而成，有溫陽助火的功效，食用之後，可讓全身發熱，促進血液循環。鴨肉的營養成分包括蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈣、鐵、維他命B、糖類等，在中醫來說有滋陰補血作用，可以治療口渴、消渴、頭暈、失眠；鴨肝、鴨血可以補血。適合食用的人與禁忌均與羊肉爐相同。

§ 好食道相報 §



最新聯大新聞已上架，請至聯合大學台灣語文與傳播學系網站「影音公告」，或上粉絲專頁按讚唷！

