

學校自助餐 堅持健康零負擔

【記者辛昆星報導】新的學期開始，聯合大學運動場旁，就連學餐的廠商也在暑假期間做了改變。八甲校區逐漸完工之際，原本上學期的在學餐的阿桂自助餐也搬到八甲為學生們繼續服務，除了伊甸香早餐和彭爸麵食繼續在學餐進駐，還有再度回聯大進駐的老八快炒和藝欣自助餐。

新進駐的藝欣自助餐是以10元便當為主，選上樣菜和一個主菜，白飯無限供應，計價方式有別於之前廠商的稱重量和計量消費。大部分同學表示白飯可以吃到飽蠻不錯的，因為大部分自助餐加飯都要加個5元左右，雖然有些同學比較喜歡可以自己挑菜，但對於想省錢和吃清淡一點的同學，自助餐也是不錯的選擇。

大四的黃姓女同學表示：「女生食量不大，覺得自助餐的菜量對她來說OK，如果偶爾比較餓還可以自己控制飯量，菜色也滿新鮮的。」

另外大三陳同學也說：「對學生來講，有免錢的白飯可以吃到飽就覺得很好，雖然現在自助餐的菜色沒有之前多樣化，但現在的收費方式比較不會超出預算。」

由於之前颱風來襲造成的原物料上漲，菜價高居不下，對於自助餐和餐飲業者勢必有一定的影響。不過為了維持學生的健康和飲食品質，一些主要的青菜像是高麗菜、菠菜、清江菜等菜色還是要定期準備，至於因應菜價上漲方面則是以五穀根莖類和時節菜作為替代。對於學生和教職員工口味不同的需求，廠商們也是不斷的改進，學生們大多運動量大口味比較重鹹，在某些料理上就會適量的調味。

藝欣自助餐副店長涂先生也說：「他們堅持菜色新鮮，不讓食物在外暴露太久，如果學生用餐時間較晚發現菜不夠，也會馬上現炒出來，讓同學吃到熱騰騰的菜，尤其最近食安問題層出不窮，對於食材和油以及調味料都嚴格控管。」所以如果喜歡吃健康飲食或對於在運動場運動需要補充營養的同學，學餐是最好的選擇。



▲除了伊甸香早餐和彭爸麵食繼續在學餐進駐，還有再度回聯大進駐的老八快炒和藝欣自助餐。

攝影/辛昆星

小7取消優惠

吹起

自助微波風潮

【記者王淑華報導】自從開學後許多學生發現7-11搬新家了，但是隨著更換場地經營，原本師生能夠享有的9折優惠也隨之消失外，學校似乎興起了自助微波的風潮。

雖然7-11取消9折的優惠，但是部分商品仍有折扣，其中一個因素是學校不願意調降租金，導致只能部分商品有折扣，沒辦法再讓師生享有9折的優惠。現在休息站是讓客人自己微波食品的，而學校似乎也興起這個風潮，店員只幫學生結帳，而微波的事情就交給學生自己來做，賴銷店員說，



雖然這樣有一定的危險性，因為換地方之後，人潮變為兩倍，因此在幫客人微波的話結帳速度會很慢，結帳後都會告知如何使用，現在有很多客人很會用了。

隨著7-11搬新家，雖然沒有了優惠，但也因為人潮變多而興起了自助微波的風潮。而八甲的7-11將在全家進駐之後搬離，盼全家能夠提出更多的優惠。

巧克力的傳情路 e 世代的訂購



▲電子系擔任宣傳同學(左為陳力揚 右為林悟智)

攝影/楊佳倫

【記者楊佳倫報導】聯合大學近期舉辦的「巧克力的傳情路」活動，由電子系與環安系聯合宣傳，自2015年開始，這項活動已有二年的歷史，今年中央警察大學與金門大學也一同加入，同學能傳遞的範圍也因之變廣。

除了在今年加入兩所大學，此次宣傳活動也十分有特色，贊助廠商巧克力的工作室為了吸引人潮，提出只要訂購的同學就送200元旅遊金，且每週都會抽好禮送給參與同學，由此看出廠商對這次活動十分的重視。

聯合大學這學期開始，大部分學系已搬至八甲校區上課，因為新校區學院與學院間十分分散，學生餐廳的距離也很廣，面對此宣傳困境，電子系總召楊修銘表示：「兩個校區的宣傳雖然造成不便，但仍有因

應措施，他們將人員分三區，分別在二坪學生餐廳、八甲生活館、八甲一二超商宣傳，以輪流的方式進行。」

為了擴大活動參與人數，總召楊修銘同學順應現今網路購物潮流，首度開放巧克力的網路訂購，將原本現場訂購的限制打破，楊修銘表示：「當初會想到這種方式，是為了讓校內不取到現場參與的同學，也能透過電腦傳達自己的心意！」也因為此方式的創立，楊同學表示參與人數有所增加。楊修銘也特別提到，校區的分數也是創立網路訂購的原因之一，體諒同學不必花費時間往返校區，也能在網路上輕鬆完成訂購。

今年巧克力傳情活動為期一個月，想要藉此向校內或是校外的同學告白，要趕緊把握機會，只要上網動動手，就能將心意傳達給心目中的他她。

學習分手的藝術

保護自己保護他人

【記者楊佳倫報導】最近社會上的情殺事件層出不窮，犯罪年齡層也有逐漸下降的趨勢，顯示現今社會的年輕人對情緒的掌控能力越來越低，對於性別交往之事思考不夠周全，以及網路虛擬的交友世界，種種原因影響下，才因此釀下無法挽回的錯誤。

針對情殺事件，聯合大學負責校園安全宣導的陳敬忠教官表示，性別交往，同學必須要慎選對象，且要有主見，懂得防備、觀察，並注意自身安全。同時，陳教官也建議學校可以開設愛情學分，讓學生學習如何認識朋友、如何交往、如何委婉拒絕，從做中學，學中做，學會人際溝通。

性別交往，並不保證未來一定會有結果，分手、失戀是戀愛過程中必定會經過的歷程，所產生的負面情緒有許多，例如沉默、流淚、失眠、失去生活目標等，但是要如何去面對失落、憂鬱、悲憤的情緒，之後的情緒調適更是重要，對此，生涯發展與諮商輔導中心表示，當結束一段感情時，必須要找到宣洩情緒的出口，像是找朋友、家人談心，或是透過運動抒發壓力，也可以去旅行，享受不一樣的風景，改變自己，找尋新的生活目標，嘗試讓自己變得更好，且要避免不良的處理方式，例如自我傷害或是傷害對方。

雙方關係會有所變化甚至決裂，並非短時間造成，而是透過長時間相處、交往累積而成，學會分手的藝術，在適當的時機委婉提出，不帶任何謾罵的言語，妥善處理，唯有冷靜思考，才能保護自己也保護對方。

你/妳更「證」了嗎

【記者李幸璇報導】悠遊卡公司推動學生悠遊卡全面記名方案，押租式的學生悠遊卡於今年9月25日起停止租用，為鼓勵更多持卡人申辦記名，申辦者還可進一步享有票卡掛失後返還餘額的服務。

聯合大學也搭上這波換證風潮，擬決議將學生證結合悠遊卡和各校區門禁功能。新版學生證可用於校區內各門禁之管控、圖書借閱、各項行政規費之繳納，亦可於校園內指定消費通路與悠遊卡可消費通路進行消費。此項舉動不僅讓學生證完美接軌悠遊卡，也便利了經常搭乘大眾運輸的同學們。

關於何時可以啟用數位學生證，大部分同學表示



希望可以快點拿到。電子系彭同學表示，數位學生證會讓同學們更在意學生證，不會抱持了就算了的心情，因為這樣至少可以換回悠遊卡內的押金；而經管系陳同學則是期盼學生證快些到來，拿到之後就能使用新校區還未開放的設施。

學生悠遊卡改以記名之相關資訊，有興趣的同學不妨上悠遊卡公司官網查詢，亦可撥悠遊卡公司客服專線12-8880詢問。