

慈濟科技大學校訊

中華民國八十年十一月二十五日創刊 中華民國八十九年一月二十二日新版

新版 第98期

創辦人：證嚴上人
發行人：羅文瑞
編輯：教務處出版組
校址：花蓮市建國路2段880號
電話：(03)8572158分機2433
傳真：(03)8465770
http://tad.teust.edu.tw/files/11-1004-29.php
承印：建國印刷廠

27週年校慶 秀活力 展才華

秘書室文宣公關組 葉秀品/撰稿 秘書室文宣公關組 王上秦、醫放四三甲 吳丞儒、醫放四一甲 彭斯源、護五三丁 劉又瑄、護五四戊 蕭孟廷/攝影

11月26日是慈科大27週年校慶運動會，有原住民舞蹈、民俗體育表演、樂齡合唱團等表演項目，也有短跑、大隊接力、趣味競賽、籃球校隊聯誼賽，秀出年輕學子的青春活力。

校慶典禮與會來賓有靜思精舍德祐法師、德昕法師，慈濟基金會副總執行長陳紹明、慈大附中校長李克難、教育志業執行長辦公室主任簡東源、慈懿會合心團隊總幹事林智慧、花蓮高商校長林明山、上騰工商副校長吳昌吉、花蓮高農學務主任江金安、花蓮高工教務主任郭德潤。姊妹校來賓有芬蘭佑華斯克拉應用科學大學健康與社會學院院長 Pertti Malkki、英文護理學位主任 Marjo Palovaara、泰國朱拉隆功大學護理學院院長 Sureporn Thanasilp 與護理學院講師 Janya Chimluang。

校長羅文瑞表示，今年（105學年）學生人數突破3,000人，也積極朝向國際化發展，不只著重海外交流，也與姊妹校談雙聯學位，讓學生在求學期間就能取得國外學歷。慈濟基金會副總執行長陳紹明表示，由於董事會的支持，讓學校從精緻化走向國際化，更祝福學校再開創下一個27年的亮麗成績！靜思精舍德昕法師表示，教育

是希望工程，需要愛心與耐心，希望學生能感受到師長與慈懿會爸媽的愛，畢業學成後，也能把愛傳出去。

在校慶運動會上，趣味競賽格外吸睛，連續十二個關卡考驗學生與教職員的默契。只見越心急的越是出錯連連，想贏不能只求快，還得精準到位，更要講求策略。此起彼落的加油聲，也讓氣氛HIGH到最高點。無論競賽成績如何，勝不驕、敗不餒，充分展現運動家的精神。

27週年校慶前一晚的「印象·慈科」，46位學生輪番秀18個節目，有打大鼓、武術、扯鈴、國樂、打擊樂、原住民舞蹈等，動靜皆宜的表現，讓姊妹校來賓十分驚豔。光是國樂表演，每人都表演二種以上樂器，連舞獅也是個子嬌小的女生擔綱，氣勢卻一點也不輸給男同學！

全人教育中心主任楊翼風表示，當校園不斷走向國際化，期待學生別忘了中華文化精髓，也才能讓更多人看見台灣。護五五丙的呂蕙婕表示，很開心能與其他族群的同學一起跳舞，也花了很多課後時間練習，連馬來西亞籍學生都眼睛一亮，直說很精彩，很亮眼！



▲動靜皆宜的表現，讓姊妹校來賓十分驚豔



▲大隊接力競賽，各班同學卯足全力拼了

流動的藝術1.0 行管系手作商品展

葉秀品、行管四三甲 牛淑萍/撰稿 王上秦、行管四三甲 牛淑萍、徐瑩芷/攝影

11月11日至19日，「流動的藝術1.0」在花蓮文創園區正式展出，結合蠟染batik，也融入最流行的文創、手作風居家用品，吸引不少民眾參觀。從策展、LOGO設計、產品製作到佈展、宣傳，全都是行銷與流通管理系學生一手包辦，作為「品牌企劃與推廣」課程的期中考試，讓修課學生活活用色彩，呈現自創品牌特色，以實務驗證理論。

校長羅文瑞表示，根據行政院教育科學文化處統計數據，台灣文創產值高達7,900多億元，期待結合年輕人的創意發想，融入在地元素，藉由跨領域整合來提升文創產值，並吸引更多人關注與投入。行管系特地邀請馬來西亞抽象派蠟染藝術家郭柔瑩，教導學生創作手作蠟染。由於顏料會隨著乾溼與顏色交錯產生變化，形成明亮而艷麗的畫作，激發美感與設計的想像力，讓學生直呼大開眼界。

2009年，聯合國教科文組織把蠟染絲織（BATIK TEXTILE DESIGN）納入人類無形文化遺產。因為只需白蠟和木蠟，再使用紅、黃、藍三原色，就能交織出繽紛明亮的作品，更可運用在衣服、窗簾、手提袋等，每個創作都能產生獨一無二的風格。曾在國際時裝部門品牌工作十年的維也納藝術學院校長郭柔瑩表示，要搶在蠟冷卻前完成作品雛形，一旦沒掌控好蠟的溫度，剛畫上的線條也會在絲巾上暈開，影響作品呈現，更考驗著創作者臨場應變的功力。行管系學生首度採用環保材質超纖皮（超細纖維聚氨酯合成皮革）製作手拿包，純手工裁切、縫製，得花上九個小時，仿真皮、不

含塑料成分的材質，顯得格外有質感。四二甲的涂亞萍表示，縫製皮革包到眼花，一旦縫線沒對齊，就得全部拆掉重來，導致前功盡棄。

文創展的海報、LOGO和產品包裝，此次全交給行管系學生包辦。設計主軸為金色的線條，宛如蠟液徜徉在畫布的流動感，搭配手工裁切的簡約包裝。四三甲的李曉鳳表示，設計LOGO很簡單，不過要令人印象深刻卻很困難。同班的李美玲發現保留皮革的原始顏色，比五顏六色更吸引人，也顯得更有質感，更驗證了課堂所學的色彩美學。

行管系主任陳皇曄說，不只要求學生發想、構思、創作而已，也要融入美學，真正跨領域學習如何設計並打造品牌，了解顧客需求，找到市場價值。

除了展出成品，也邀請文創與社會企業人士進行跨界對話，像是「自食齊力」創辦人賴冠宇談「當文創遇到社會企業」、慈濟大學通識教育中心副教授邱奕儒談「友善農業『合』厲害」、黎明善工職業重建部主任楊幸蓉談「味蕾的幸福—黎明文創咖啡館」、Mu工作室創辦人黃睦喬談「大愛環保心設計」、馬來西亞維也納藝術院校校長郭柔瑩老師談「從ZARA到Vienna」，並開放民眾體驗蠟染，創作出最獨一無二的作品。

年僅五歲的蘇小妹妹說蠟染很好玩，還學到如何調色，像是紅色加藍色會變成紫色。蘇媽媽說，常跟女兒一起畫畫，卻是第一次接觸蠟染，感覺很特別，也很新鮮。還有，看到Fb宣傳專程來文創展

的朱小姐表示，蠟染能發揮色彩創意、促進親子感情，還能完成與眾不同的作品，很值得推廣。



▲學生負責導覽介紹



▲現場開放蠟染體驗，不少民眾都動手嘗試，躍躍欲試

從栽種到行銷

秘書室文宣公關組 葉秀品、王上秦/撰稿 秘書室文宣公關組 王上秦/攝影

11月3日，慈濟科技大學舉辦「愛在太麻里—農業生醫技術與行銷課程」開訓典禮，無償培訓台東太麻里農民學習紅藜栽種技術，並積極協助農民轉型，瞭解農作物加工、產品研發到行銷平台架構。甚至，慈濟科大安排台東農民當面與四家生技公司洽談，分別是立豐綠能、名震科技、東藻生技與樂活生技，深入瞭解周邊商品（紅藜面膜、酵素、精力湯、能量棒、茶包、生質燃料棒等）的市場需求，期待農民學成後，能成為種子學員，分享產銷經驗，協助更多台東鄉親，一起提升農作物經濟收益。

這一群台東農民都是農家第二代，年紀輕、鮮少有務農經驗，但對新思維接受度高，也願意從頭學起，親手栽種6,000株紅藜苗，直到收成才離開。本次安排品牌行銷推廣、網路行銷、顧客關係管理等相關課程，讓農民改變既定思維，增加農作物產值與效益。台東農民江雨倩表示，行銷與流通管理系的課程不只談理論，也有分組實作，加上慈濟科大學生有很多新的點子與想法，十分受用。

目前，已研發出紅藜面膜、酵素、精力湯、能量棒、茶包等周邊商品，也涵蓋食品、美妝保養、

生醫產品等領域，深受產業界青睞。慈濟科大不但充分利用整株紅藜的產值，還有3,000多坪的紅藜栽種農場，從種子、育苗就開始嚴格把關，不用化學農藥，連一般農民廢棄不要的紅藜莖，也可萃取精華再做成酵素。甚至，更把萃取後的紅藜根莖廢棄物，再回收壓縮成栽培土或燃料棒，充分發揮經濟效益，又能減少環境污染。

紅藜又稱為「穀類的紅寶石」，蛋白質含量不遜於牛肉，鈣含量是稻米的五十倍，膳食纖維是地瓜的七倍。所以，慈濟科技大學副教授耿念慈、助理教授劉威忠推出充滿原生植物菁華的紅藜酵素，富含大量超氧化物歧化（Superoxide Dismutase, SOD）、維生素、礦物質、氨基酸等。還有，女性最愛的紅藜面膜，採用多種抗發炎的植物萃取，再加入玻尿酸、六胜肽和紅藜萃取，達到撫紋、拉提、鎖水效果，深受好評、供不應求，也讓台東農民嘖嘖稱奇。

今年七月的尼伯特颱風造成台東農業損失高達7.2億，損害面積達6,166公頃，眼看農作物被連根拔起，農民欲哭無淚。八月二十一日，證嚴法師親自走訪台東，訪視尼伯特風災受災農民後，曾建議

農民與慈濟科大洽談合作，期許能改善生計。八月三十一日，台東專科學校校長陳禎祥與尼伯特受災農民專程來到花蓮慈濟科技大學，對紅藜的高經濟價值印象深刻，直呼是「生計的救命丹」。

台東農民江志鵬表示，種植釋迦樹成本太高，從整土、復甦到收成，得投入七年時間。尤其，尼伯特颱風後，農作物全毀，付出成本都無法回收，連日常生活都成了問題。因為紅藜是短期作物（預估120天就能採收），收成後也可繼續種植其他作物，非常符合經濟效益。希望未來能克服通路問題，也能學習慈濟科大的研發概念，提升農作物附加價值。



▲農民親手栽種紅藜苗

打造粉紅單車休息站 光復居家關懷戶

秘書室文宣公關組 葉秀品、王上秦/撰稿
秘書室文宣公關組 王上秦/攝影

有別於以往淨灘、掃街等志工活動，十一月十二日，共三十一位師生（十位師長、二十一位學生），一大早就前往花蓮光復鄉，協助胡姓居家關懷戶，重新打造簡陋的貨櫃屋，協助轉型為單車休息站。

2011年，花蓮慈濟人每個月給予胡姓居家關懷戶物資援助，也會視情況發放緊急救難金。今年（2016年）七月，胡媽媽決定開店營業，販賣原住民風味熱炒、飲料，並提供投幣式供卡拉OK。儘管是小小本經營，獲利有限，卻能維持一家三口生計。經過評估後，發現胡姓居家關懷戶環境髒亂，招牌也標示不清，所以，師長與學生規劃改造計畫，希望能協助轉型成單車休息站，增加額外收入。

行管四四甲的林映汝表示，從前只聽阿公、阿嬤說種田很辛苦，卻從來沒有親身體驗過。這一片小菜園只



▲居家關懷戶的孩子跟著一起幫輪胎上色

不過三、四坪大而已，就滿頭大汗、累得半死，才知道務農好辛苦。值得一提的是，大陸鞍山師範學院信息管理系三年級短期交換生鄭健飛表示，曾在大陸擔任志工服務，卻沒有從事前規劃到實際援助的配套措施，很驚豔，也很值得。

雖然學生頻頻喊累，卻不停下手邊的工作，幹勁十足。師長的投入，也成為孩子學習的典範。校長羅文瑞表示，透過改造計畫，讓學生運用專業所學，同時，激發創意結合慈善，也培養孩子在未來能有更多的同理心，將專業建立在慈悲喜捨之上。行管系四四甲的楊智超表示，看到改造後的景象，很讓人感動，也很有成就感。

早在十月初，學生已事前勘查居家關懷戶環境，經再三討論、規劃、採買，讓學生親身體會，要改善一個家庭的經濟，並非一味的給予金援，更要後續輔導、提供維生選項，才能有效幫助。行管系助理教授郭又銘表示，趁此結合「物流管理」課程，讓學生知道，經營一間店鋪並非易事，從外觀設計到內部成本的計算，都需要很完善的規劃，更希望能協助居家關懷戶轉型成功，改善家計。

創業IDEA計畫書競賽 本校榮獲三獎項

研究發展處產學專利組 張素綺/撰稿 醫四三乙 林彙恩/攝影

10月15日，研發處辦理跨校創業競賽「2016 Dream Catcher創業IDEA計畫書競賽」，共有三所學校（國立台北護理健康大學、慈濟科技大學、修平科技大學）、十一隊參與決賽。本校榮獲第二名、第三名與佳作的肯定。

競賽邀請威肯資訊管理顧問公司總經理呂芳堯、長富管理顧問有限公司創辦人林懿庭、國際創新創業發展協會秘書長楊士進擔任書審及決賽評審委員。國立台北護理健康大學「智慧型行動健康管理系統」擁有撰寫APP程式及護理背景專業能力，參與學生強而有力的簡報方式，獲得評審大力讚賞獲得第一名佳績。

本校「青青草夢想3—想與翔意象包坊」是社會企業的概念，曾參與本校微型創業補助，透過影片及簡報，讓大家了解精神病人應被尊重，評審肯定該團隊的創業模式，給予建議應將創業模式擴大推廣，非僅限於目前僅有的推銷方式，獲得第二名佳績。本校「來花蓮路跑吧」，評審對於團隊經營模式覺得新穎，但行銷部份可再加強，甚至建議不侷限於花蓮區域，給予第三名的肯定。

修平科技大學「夜光畫廊」的夜光畫，讓現場人員無不嘖嘖稱奇，驚呼作品好療癒，卻容易被模仿取代，評審建議市場評估及品牌建立，創業才能持久，給予佳作的肯定，希望團隊再接再厲；本校「多功能紙膠台」評審亦給予佳作成績肯定，但希望該團隊多做市場評估及產品價格是否適宜，創業才不至於失敗。



▲青青草夢想3—「想與翔意象包坊」獲得第二名

LINE貼圖製作 及VR創意動畫研習

科管四三甲 彭健洋/撰稿 江奕賢/攝影

10月29日至30日，資訊科技與管理系舉辦LINE貼圖的製作營銷以及VR創意動畫影片研習，邀請甲尚科技的謝昊寬及吳崇瑋擔任講師。

謝昊寬講師介紹LINE貼圖的創作、上架及營銷，從貼圖平台、企劃及案例，到透過CT2軟體帶著學員搭建場景、客製化創建角色的臉部及進行角色對話框與動畫設計，讓參與師生製作出豐富有趣的LINE動態貼圖。

在3D VR影片的製作中，講師吳崇瑋介紹VR動畫影片的種類與製作的概念，並利用3D相關的軟體，帶著師生設計場景舞台、創建3D角色及進行特效與氣氛的營造。最後，運行攝影機的鏡頭，製作輸出成VR影片，讓學生實作出屬於自己獨一無二的VR創意動畫。



▲學員客製化創建角色



▲大合照

做一件 一輩子 想起來會笑的事

醫四四甲 林芝儀/撰稿 科管四四甲 莊曜同/攝影

10月28日，全人教育中心舉辦人文沙龍，邀請經典雜誌總編輯王志宏分享自身經歷，以「做一件，一輩子想起來會笑的事」為題目。身為雜誌編輯的王志宏，比別人有更多機會去看看最不一樣的地方。回想起在西藏高原採訪，曾遇過暴風雪，也沒拍到半張照片，甚至連最重要的行李都沒帶。不過，卻也見到了最奇特、美麗的野生動物，體驗不一樣的生活方式，住帳棚、參與辯經大會，如今「想起來會笑的事」，回味無窮。

礙於地廣人稀、交通不便，當地居民無法獲得好的醫療服務，因此「不願只是過客」的想法，在王總編輯的心中萌芽。終於，1995年起，王總編輯與友人自行籌募經費，發起改善青藏高原牧區醫療環境計畫，並且開始鄉村醫生培訓，至今已培育出300多位的鄉村醫生。

不只如此，王總編輯更積極參與衣索比亞、北韓、阿富汗等人道援助案聯絡與執行，讓他至今「想起來就會笑」。王總編輯鼓勵大家，一個人一定要有夢想，並且逐步實現，無論容易或困難，只要有強烈的意念要完成，任何人都沒有辦法阻擋，貴人也會隨之出現。



▲王志宏總編輯分享拍攝期間的精采故事

異國文化、藝術與影像的邂逅 連美恩的自我追尋旅程

護五二丙 陳水雲、周宜潔/撰稿、攝影

10月13日，語言教學中心舉辦「異國文化、藝術與影像的邂逅—連美恩的自我追尋旅程」講座，希望透過演講者國外豐富的閱歷，鼓勵學生加強語言能力，並認識多元文化，增進國際文化素養和行動力，拓展國際視野。

「尋找自我」能延伸出幾種不同的詮釋，可以是行為、意念的表現，也可以被解釋成重新自我定位，更是一種考驗、尋找方向的途徑。當面臨人生迷惘的階段，連美恩決定放下一切，成為背包客，在異鄉漂泊開啟尋找自我的旅程。

講師連美恩出版了《我睡了81個人的沙發》一書，講述屋主熱情好客，帶她走訪各大名勝古蹟、品嚐當地美食，親自體會在地的生活型態，有別於一般觀光的走馬探花。藉此，她更了解台灣與外國風俗文化的差異性，進而反思。透過攝影，培養出細膩的觀察力，也結交許多朋友。此外，講師也提到，歐洲人較喜歡有主見且講話直言不諱，重視內在涵養及魅力的女生。

連美恩說：「每趟旅程讓我可以重新思考，我是什麼樣的人。」在舒適圈待久了，別人會為你定義who you are，因而失去探索自己、定義自己的機會跟勇氣。出發前，自己也感到迷惘，但是在異地漂泊的日子裡，學會了如何面對自己，並傾聽自己內心的聲音，家人也曾不同意自己出國旅行，所以更要努力，讓家人了解你的想法。連美恩說：「尋找自我需要很多的時間與過程，但經歷迷茫的階段，你將會活出不同的人生！」



▲連美恩與語言教學中心組長鄧琇介合影

精實管理 Lean Management講座

健康科技管理學院 謝嘉文/撰稿 行管四三甲 顏真瑜/攝影

目前不少醫療院所採用系統性導入精實管理，去除服務、作業流程上的浪費，直接或間接地改善病人照護品質，提升醫療品質。十月十七日，健康科技管理學院特地邀請美國精實管理專家李玉珍，說明精實管理在未來工作、職場如何運用，共有七十位師生參加。

精實管理(Lean Management)源自於日本製造業的「豐田式生產系統Toyota Production System」，應用於工廠的生產管理，透過制定作業標準，尋求降低庫存、徹底去除浪費，並實施5S（整理SEIRI、整頓SEITON、清掃SEISO、清潔SEIKETSU、素養SHITSUKE）以追求生產效率的提升。

李玉珍女士說明，如何在工作中精簡作業流程，提升服務效能。以醫院為例，例如藥品的擺放時常放置櫃子，讓護理人員在尋找藥品時翻箱倒櫃、花費不少時間，導致拖延病人救治時間，救護站也變得凌亂不堪。經過精實管理的改善，先整理藥品的分類，在櫃子外觀貼上藥品名稱及其照片，甚至拆掉櫃子外門，以方便快速辨識取得，縮短尋找時間。其中，外觀包裝相似的藥品，以顏色區別，提高用藥的正確性與安全性，可降低醫療疏失。

精實管理的出發點是以人為本，學習也是如此。講師語重心長提醒學生，勿浪費時間，應把握當下好好學習，拿出學習的態度，才具備與外面世界競爭的第一步。



▲健康管理學院謝崑慈院長與管理專家李玉珍合照

從頭到尾都好看的兒童劇 一度人間

葉秀品、王上秦/撰稿 醫放四三甲 吳丞儒、醫放四一甲 彭斯源/攝影

擺脫公主、王子的童話故事情節，十月十五日，慈濟科技大學《度人間》兒童劇公演，以猴子、猩猩來串場，並首度挑戰將《妙法蓮華經》的三界火宅融入故事劇情。一度擔心佛法太過艱深，怕小朋友看不懂，沒想到，400多名家長與孩童反應熱絡，直呼「從頭到尾都好看」。

透過戲劇編排與音樂、舞蹈串場，巧妙地將二個不同寓意的故事串在一起。兒童劇《度人間》改編自《證嚴上人說故事》「慈猴救人」與佛典《妙法蓮華經》「三界火宅」的故事。妙法蓮華經的「三界無安，猶如火宅，重苦充滿，甚可怖畏」，指的是天地間災難頻傳，正如颱風侵襲、豪雨成災，導致身家財產損失慘重。

再結合慈猴救人的故事，劇情描述逃避獵人追捕的動物們，突然發現獵人掉落山谷。不理會其他動物的反對，猴子堅持救獵人一命，卻被獵人拿石頭砸死。不記仇的猴子決定原諒，感動了獵人，也讓獵人洗心革面，改過向善。

八歲觀眾江予暘表示，要學習猴子勇於幫助別人，也不能隨便欺負小動物。家長楊月貴表示，整齣兒童劇戲串連的很好，很容易讓小理解尊重生命的意義。家長劉亞蓉表示，一度擔心九歲兒子看不懂，沒想到，兒子卻說以後要吃素，不要像獵人一樣殺生。

另類教育 走出教室

醫放四二甲的許禮驛表示，為了演好猩猩角色，不但重複觀看動物星球頻道，還得精準扮演好猩猩每跨一步，都要以跳躍式前進的習性，足足練習了二個多月。負責撰寫腳本護四三甲的高麒旂表

示，事前看了很多卡通，還要刪減艱深的佛經字句，增加生動活潑的舞蹈，甚至，抓迷藏的互動橋段，才能吸引孩童目光。

不只是現場演出，更錄製兒童劇DVD，期待讓更多孩童看到。有別於演出氛圍講求流暢性，DVD錄製強調的是每個分鏡或特寫，演員必須重複走位、說上好幾遍台詞，甚至，表情不到位就得從頭來過。

護五二甲的謝金美表示，光是扇子舞就跳了五次，下台時幾乎腿軟了。行管四二甲的林嶼鵬表示，飾演獵人台詞多、動作也多，一旦NG又要重錄，錄影結束後「真的高興到想哭」！

護五四乙的陳孟昕表示，必須精算播放配樂的每分、每秒，再搭配劇情高低起伏調整音量。得全神貫注地負責音控，絲毫不能出錯，真的很有挑戰！

出國交流亮點

從2006年起，人文室帶領學生以兒童劇演出，做為國際交流的一環，如今已完成10齣兒童劇。甚至，已成為馬來西亞、新加坡華人每年暑假最引頸期待的一刻。值得一提的是，從編寫腳本、道具製作、彩排走位，都交給（五專二年級到大學四年級）學生自編、自導、自演，完全沒有戲劇相關背景。

人文室主任謝麗華表示，從編寫腳本、演出，到錄製DVD、製作繪本，都是多元智能的發展。因為，學生可從中學習人際關係、藝術涵養、團隊合作，也能跳脫習慣領域，未來更有無限發展的可能。



▲動物齊心合力救獵人一命



▲400名家長與孩童反應熱絡

無副作用的一帖良藥 樂齡研究苑運動處方箋

葉秀品、王上秦/撰稿 王上秦/攝影

老人家不經「摔」，除了傷及筋骨，甚至可能要老命！根據衛福部公布民國104年十大死因，65歲以上老年人意外死亡原因中，跌倒竟高居第二名！經國健署調查，超過56%的65歲以上長者，都曾在自家跌倒。事實上，隨著年齡增長，下肢肌肉群力量明顯減弱。因此，美國運動醫學會指出，多做平衡訓練、阻力運動、走路與重心轉移的綜合性運動，有助於降低跌倒風險。針對55歲以上的樂齡研究苑學員，進修推廣部首度推出「運動處方箋」課程，包括了心肺與腿部肌力、核心肌力組、擊鼓運動、養身運動（太極拳、柔力球）、異常經絡調整（八段錦）。尤其，針對不同體能狀態的長者，再分組訓練、重點加強，教導阿公阿嬤鍛鍊腰力、腿力、提升肌力強度，強化平衡感，讓老人家忍不住直誇「無副作用的一帖良藥」！

特別的是，在分組上課前，特地進行三項檢測，分別是六分鐘快步走、坐姿體前彎、仰臥起坐。結果發現44名樂齡研究苑學員的平均年齡是65歲（最年長78歲、最年輕55歲），體能年紀卻足足多出了五歲，也就是70歲。像是檢測伸展度的坐姿體前彎，就發現68歲的丘永台阿公完全彎不下腰，也就是柔軟度不佳，很容易閃到腰。針對丘永台阿公的狀況，特地安排太極拳與八段錦，也就是量身訂作的運動處方箋。

太極拳強調「鬆、靜、圓、慢、柔」基本原則，看似輕柔緩慢的分解動作，得全神貫注，再搭配呼吸節奏、重心轉換，才能達到活絡筋骨，進而強化下肢肌耐力、增加穩定度。另外，透過養生氣功八段錦，活動全身關節，伸展肌肉，調整異常經絡。

六十三歲的樂齡研究苑學員黃合表示，因罹患退化性關節炎，平時顯少運動，所以，無論打太極或八段錦都顯得吃力。沒想到，由於運動處方箋，黃合阿嬤慢慢漸入佳境，不需扶著牆壁輔助就能單腳移動，又養成固定運動的習慣（每週運動三天、各三十分鐘），竟然能跟上老師的動作了。

另外引進日本方塊踏步運動，讓老人家掂腳、跨步前進，既要維持身體平衡，強化下肢肌力訓練，又得記住不同的排列組合，增強記憶力。甚至，授課老師還提高難度，在行進間加入九九乘法運算，讓阿公阿嬤一邊踩方塊、背動線，還得分心回答數學問題，更能刺激大腦，預防失智。六十四歲的樂齡研究苑學員李淑貞表示，要記得步伐路線，還要抽考九九乘法，真的好緊張，結果踩錯步伐又算錯數學，讓一旁的阿公阿嬤都笑翻了。

不只是課堂教學，樂齡研究苑學員還主動詢問，有無可隨時隨地的運動。其實，像是雙手拿礦泉水反覆上舉，或雙腳與肩同寬、背部打直，可靠牆或扶椅背，想像自己正要坐到椅子上（俗稱太空椅），既好取得器材，也不受場地、時間限制，都是訓練肌力的好方法。

70歲的樂齡研究苑學員陳秀英表示，平常打太極拳、快走，覺得自己很健康，沒想到一做太空椅就痛到唉唉叫，才知道腿部肌力有待加強。連授課老師都說，雖然長輩體能不如年輕人，但是，積極認真的態度，很令人敬佩。助理教授王錠堯表示，養成運動習慣，不但可增進肌力與關節柔軟度，還可維持身體的協調度與平衡感，甚至達到「保命防跌」！



▲利用礦泉水反覆上舉，讓長輩在家也能運動



▲看似簡單的太空椅，讓學員忍不住哀哀叫

美澳留學打工經驗分享

醫四三乙 陳敏綺/撰稿、攝影

為了鼓勵學生能勇於跨出台灣，10月4日，語言教學中心舉辦美澳留學打工經驗分享會。現為語言中心教學助理陳明源，曾於科羅拉多大學丹佛分校取得碩士學位，希望喚起學生對異國文化的熱情，並開拓國際文化的視野。

講師分享了许多留學打工的策略，包括一般打工、交換食宿（WWoofong）、沙發衝浪（Coach Surfing）等，強調做為國際學生會遇到許多的困難，必須事先做好規劃與準備。其中，有三件事是非常重要的，分別是應具備即時反應與解決問題能力、良好的溝通能力，以及堅強的心和積極的態度。

在國外留學時，也要把握機會，多體驗當地文化活動，如宿舍活動、戶外教學、參與當地特有節日、滑雪等。學生十分佩服講師勇於追尋夢想和冒險的精神，也認清留學打工可能面對的殘酷現實，以及各種務實準備，才不至於過分不切實際而夢想幻滅。



▲大合照

慈濟科技大學與芬蘭 JAMK 談雙聯學位

葉秀品/撰稿 王上秦、教務處/攝影

11月25日，慈濟科技大學與芬蘭佑華斯拉克應用科學大學（JAMK）詳談4+1與3+1雙聯學位細節，為本校學生爭取出國留學，還能同時取得二校學位，也是拿到歐盟認證護理師的大好機會！

早在9月29日，校長羅文瑞等人，專程前往芬蘭，與佑華斯拉克應用科學大學（JAMK）正式簽訂姊妹校（見97期校訊），趁慈濟科大校慶，JAMK健康與社會學院院長Pertti Malkki與英文護理學系主任Marjo Palovaara首度來台，與校長羅文瑞洽談雙聯學位的課程對應。4+1雙聯學位開放護理系大四學生，到芬蘭主修護理與社會福利學習系一年，就能額外取得JAMK護理學士學位。若外加芬蘭語五學分課程，還能申請歐盟護理師證照。至於3+1雙聯學位，開放給行銷與流通管理系大三學生，到芬蘭主修國際企業系一年，可多取得JAMK國際企業系學位。



▲JAMK師長柔力球初體驗

芬蘭選擇投資預防疾病的運動保健，設立老人運動俱樂部，聘請教練、物理治療師、體科系有學生，量身訂做每一位老人家的運動處方，進行體能鍛鍊。這一點與慈濟科技大學正在進行的「樂齡運動處方箋」不謀而合，正適合推動長照2.0的台灣現況。

JAMK健康與社會學院院長Pertti Malkki表示，芬蘭多是翻滾、跳躍、拉吊環較激烈運動，相較之下，台灣的運動處方較為緩和，很想把太極拳、柔力球、八段錦引進芬蘭，讓長者有更多選擇。JAMK英文護理學系主任Marjo Palovaara表示，光是看方塊踏步覺得很簡單，換自己掂腳、跨步時就忘了順序，哪還有辦法分心回答數學加減運算！

社團CEO表演工作坊

護五二丙 游慈媛/撰稿、攝影

10月16日，學務處課指組舉辦社團CEO表演工作坊，跟隨蠻牛老師廖嘉琛的腳步，一起探索戲劇之美。老師親自示範戲劇該如何詮釋、表達，並展現了動作的力與美以及情感的自由發揮，以及透過創意去表達肢體美感。廖嘉琛老師表示，不要害怕表現，創意一定要大膽，不管最後結果如何，都是一種經驗！

從一開始的模仿體驗到最後的戲劇表演，都讓學生們從頭到尾印象深刻。行管四二甲的蘇有瑋表示，從角色選擇、創意發想、團體合作到戲劇演出，雖然沒有預想的簡單，不過大家都玩得很開心，很有收穫。

如何將一齣戲演得好，廖嘉琛老師有獨特的想法與見解，大膽、風趣搞怪但有內涵，就是老師的演技風格。老師還利用午休時間，即興教導大家初級的防身術，行管四一甲的曾郁賢表示，揮灑熱血、發揮想像力，突破物品的既有概念，做出令人意想不到的創意，就會使人覺得有趣。



▲社團CEO表演工作坊合影