

第 490 期

師大青年

本刊字第 1140 號

本期出刊四版

新聞提要

- 二版 校園動態
- 三版 冬令食補
- 四版 環島旅行

發行所／師大青年社 發行人／張廷安 指導老師／陳德春 總編輯／鄭廷云、林書鈺 創刊日／中華民國四十三年十二月二十二日

64 屆校運會 傳遞大師精神

「奔騰 64、傳遞典範」 全校師生共襄盛舉 熱情參與各項競賽活動

【記者周坤祥、黃麗南報導】第 64 屆全校運動會「奔騰 64、傳遞典範」於 12 月 3 日在校本部舉行。為期兩天的校運會除了田徑、團隊接力、啦啦隊、趣味員工及系際總決賽等競賽項目外，且充滿道上的運動盛會。讓此次運動會更顯得熱鬧非凡。校運會以「奔騰 64、傳遞典範」精神鼓勵參賽選手以全力再創的優異，展現臺灣大學各項運動發展勢頭的轉機。體育處活動行政助理張安祥表示：相較

於往年，今年較強調運動會的主題，不僅在運動、學業時較有方向性，更藉此激發參賽選手的心向力。郭安祥也表示，此次運動會年序的變化較以往多，希望運動會不只是競賽，而是能讓一般大眾能參與的活動。地理系 102 級班級認為，今年較去年熱鬧，這點也比較贊賞。總務處管理員林林林也特別指出，今年校運會，今年校運會與去年校運會，趣味競賽分為「牽牛繞圈」

、「帶球跑」以及「天旋地轉」三個關卡，各處室、系所皆表現不俗，比賽過程較過往由教務處接待總籌，乙組進和預以趣味競賽第一。郭安祥表示，趣味競賽除了讓學生及教職員工們走出教室運動，更可以培養團隊默契，對團隊學習習到益處，這份革命傳統使彼此更加合作無間。五十名校運會選手組定軍團分組體操表演 103 級陳怡、體育系 103 級的陳怡、伍五千

公尺田徑男子組由體育系 103 級李宇翔勇奪第一，李宇翔謙遜地表示：以前高中便是田徑選手，「百米」課程他基本都能訓練，因此在此項競賽吃香。此外，體育系的陸保精神總體操前三名分別為數學系、國文學系、社教系，其中數學系更拿下乙組田徑總總榜。另外，甲組精神總體操和男子田

徑在總決賽第二名由首次參賽的體育系一海隊、女子甲組田徑總榜則由體育系二隊拿下，完成逆轉。



吉他彈唱師大校園 師韻獎推展到全國

【記者高以誠、張麗英、報導】由師大音樂系主辦的年度歌唱大賽，本屆已邁入第二十一屆，今年更是第一次從師大校園推向全國。決賽於 12 月 5 日在小橋音樂光學館、分為獨唱組、重唱組、創作組及演唱四大比賽項目。由師大音樂系與民藝社、吉他社民藝歌聲轉型的聲樂班今年五月舉辦的阿公歌聲流行音樂歌唱大賽，由於相關的校內活動競賽，為聽眾提供性質更廣、更高標準的演唱機會。希望透過這個機會，讓吉他與民藝社內向全國，幫助更多人認識師大吉他社。

觀眾氣氛，現場歡呼聲連連。本屆師韻獎總共有來自多組選手參加，校內和校外各佔半數；除了本校學生熱情參與外，也有許多外校的學生對於此次活動都表現非常滿意。參賽者來自淡江大學經社系一年級蔡基坤表示：這次的參賽選手都很厲害，他希望全國師韻獎能與師韻獎制度下去。參賽者來自大學、數學系二年級林若君認為，今年參賽選手水準提升，也是定調大吉他社舉辦此項活動的序。蔡基坤表示：儘管籌備活動過程中人手不足，遭遇不少困難，但在努力不懈下，終於找到相關贊助單位，同時透過各友校社團的協助，使得師韻獎推廣至全國，為臺灣未來支持舉辦此類音樂活動，讓師韻獎成為吉他的傳統。

【記者陳亦奇／報導】第十屆師大人文季活動於 12 月 3 日假大廳晚上六點半在師大小公園舉行開幕典禮。活動內容除了由大社演講及表演外，有布袋戲、歌仔戲及原住民歌舞劇等，也特別結合大友誼團小旅行聯合表演。

師大人文季今年邁入第十年，以「學校與社區結合、大學與社會互動、多元族群的人文展現」為宗旨，以學院對社會貢獻不一的舉辦人文季就是希望藉由推出多樣的藝文活動，增進學生的人文素養，更由第八屆人文季起，就以「走出學海、打破藩籬、為目標，由西師地師開演表演演說至師大小公園舉行。

的社區關係及新生一古學、新派、觀念四種不同的學生共同參與表演。

參加開幕典禮的民藝表示，師大在校園以外的地方舉辦這種藝文性活動真的滿棒，可以對附近的居民生活與發展，感受藝術之美。

除了盛大的開幕典禮及 11 月 27 日已於昨天演出的由由劇團劇團、史學院各系也配合人文季舉辦一系列的活動。歷史系 102 級吳錦謙表示：歷史系今年再再籌畫了歷史自問：「如何與一般民藝的實踐」活動，希望參與者能藉由好時的歷史與音樂中獲得歷史知識。豐富了人文季的歷史。

在未來，人文季也會繼續向文化多元社區結合的方向努力，期待藉由校內宣傳吸引更多師大的學生參與，讓人文季不只是史學院的活動，也能成為師大學生及社區居民共享的年度盛會。

風全國 師韻獎

第一組	吳宇翔	Mathing Shells/Ready, Steady, Go!
第二組	李宇翔	White and Top/Stein Boy/Naugan
第三組	蔡基坤、甘霖	Just Behind/Ready Gaps
第四組	林若君、蔡基坤	Just Behind/Ready Gaps
第五組	林若君、蔡基坤	Just Behind/Ready Gaps
第六組	蔡基坤	Just Behind/Ready Gaps
第七組	蔡基坤	Just Behind/Ready Gaps
第八組	蔡基坤	Just Behind/Ready Gaps
第九組	蔡基坤	Just Behind/Ready Gaps
第十組	蔡基坤	Just Behind/Ready Gaps

主辦：師韻獎籌備委員會 贊助：高以誠

師大人文季開幕式

【記者陳亦奇／報導】第十屆師大人文季活動於 12 月 3 日假大廳晚上六點半在師大小公園舉行開幕典禮。活動內容除了由大社演講及表演外，有布袋戲、歌仔戲及原住民歌舞劇等，也特別結合大友誼團小旅行聯合表演。

師大人文季今年邁入第十年，以「學校與社區結合、大學與社會互動、多元族群的人文展現」為宗旨，以學院對社會貢獻不一的舉辦人文季就是希望藉由推出多樣的藝文活動，增進學生的人文素養，更由第八屆人文季起，就以「走出學海、打破藩籬、為目標，由西師地師開演表演演說至師大小公園舉行。

今年的第十屆人文季加入更多元的文化元素，包括了布袋戲、原住民舞蹈、歌仔戲、布袋戲及民藝的演出，同時增加與社區的互動及連結，特地邀請民藝團學院

組別	團體總榜			精神總榜		
	第一名	第二名	第三名	甲組第一名	乙組第一名	體操
男甲組	體育系	體育系	體育系	乙組第一名	體育系	體育系
女甲組	體育系	體育系	體育系	甲組第一名	體育系	體育系
男乙組	數學系	國文學系	國文學系	第一名	第二名	第三名
女乙組	國文學系	國文學系	國文學系	第一名	第二名	第三名

第 64 屆全校運動會得獎名單 製表／鄭廷云、林書鈺、呂怡政

舞出創意新世紀 啦啦競賽全場歡騰

24系參賽 結合系所特色使出渾身解數 師生驚艷熱情尖叫

【記者林郁鳳/報導】新的一年一度矚目的啦啦競賽於12月2日(週六)正式開場。比賽開始前兩小時，場外已有觀眾大排長龍等待進場。

啦啦競賽為每年傳統的校園盛事，各系通常在九月中間開始招募參與人，在學長姐帶領下接受嚴格訓練。參賽24個系無不使出渾身解數，只為在舞台上綻放出一個個二之的光芒。啦啦比賽參賽人數較以往增加百分之二十，場地體育館4樓和5樓估計可容納1000名觀眾。

今年的系啦啦隊伴隨著熱烈的尖叫與掌聲，由物理系開場，數學系帶來了充滿趣味的表演，以玩具總動員為主題，加上光線绚丽的燈光效果，多采的音樂元素呈現了歡樂繽紛的氣息。另外，與至聖先師孔子共舞的教育系，不僅結合了傳統孔廟文化的教育，也傳達了節大精神。

國舞系充滿希臘風情的道具、袍子十



133啦啦隊啦啦賽表演 (圖/陳文惠)

分精緻，配合歌聲享受視覺與聽覺的表演，令觀眾眼睛為之一亮。統統系則是結合了原住民舞蹈、手語、民族歌等特別元素，傳遞台灣資訊，同時為中華體育加加油。衛教系結合傳統的白衣天使和醫院情境設計，結合系所特色，令人印象深刻。

今年的場邊設計和配樂，也同樣展現出師大人的創意與活力，從舞廳、奧運會場、到太空、再搭配多樣化歌曲，

從流行國語歌、台語歌到經典老歌，和舞蹈動作巧妙結合。對觀眾而言，無疑是一場結合視覺與聽覺享受的兩全其美。

啦啦隊競賽組長曾明生表示，今年參賽各系於創意、技巧及動作精緻度較往年皆有進步。並讚許各系啦啦隊主腦不再單著意於傳統技巧，而能發揮創意去實踐文化傳播，展現獨特自我風格，較看好數學系與社教系。

已帶領社教系四屆啦啦隊的教練陳世文認為，啦啦隊的演進因為「一個都不能少」的團隊精神，今年更要持續團結底下的態度把愛台灣念傳達給觀眾。東亞系教練阿凱則指出，相較於他校的啦啦隊競賽，師大的啦啦隊因為較為繁瑣難學，許多有經驗的競技動作皆被禁止，偏重創意舞蹈部分。建議之後可轉型為啦啦舞節競賽，使評分重點更為單一。

今年評審邀請到大學大專校院舞蹈老師，各縣市舞蹈比賽評審擔任，系啦啦隊除競賽由整場式(60%)、行進式(30%)、定點式(30%)三部分來加總評分。一向備受注目的整場式啦啦比賽中，評分重點包含整體效果(30%)、創意表現(30%)、基本技術(30%)和造型設計(10%)。

國文系103級張同學表示，啦啦不僅凝聚了同學間的感情，也強了自己的能力與體力，也包含了學長姐對於傳承的熱誠。

啦啦隊											
系別		整場式		行進式		定點式		合計		備註	
系別	分數	系別	分數	系別	分數	系別	分數	系別	分數	系別	分數
國文	88.5	國文	88.5	國文	88.5	國文	88.5	國文	88.5	國文	88.5
國文	88.5	國文	88.5	國文	88.5	國文	88.5	國文	88.5	國文	88.5
國文	88.5	國文	88.5	國文	88.5	國文	88.5	國文	88.5	國文	88.5
國文	88.5	國文	88.5	國文	88.5	國文	88.5	國文	88.5	國文	88.5
國文	88.5	國文	88.5	國文	88.5	國文	88.5	國文	88.5	國文	88.5
國文	88.5	國文	88.5	國文	88.5	國文	88.5	國文	88.5	國文	88.5
國文	88.5	國文	88.5	國文	88.5	國文	88.5	國文	88.5	國文	88.5
國文	88.5	國文	88.5	國文	88.5	國文	88.5	國文	88.5	國文	88.5
國文	88.5	國文	88.5	國文	88.5	國文	88.5	國文	88.5	國文	88.5
國文	88.5	國文	88.5	國文	88.5	國文	88.5	國文	88.5	國文	88.5

首設期中課程評鑑 及時反應學生意見

【記者俞敏欣/報導】除了學年固定實施的期末課程評鑑，本學期首度增加期中意見調查評鑑。自11月8日至19日共開放課程系系務資訊系統填寫課程意見。

教育處課程組組長張淑珍表示，本學期新增課程評鑑係提供授課老師適時瞭解學生意見，作為教學之參考，教師或不曾統計各系所及全校的評鑑結果，亦不列入期中評鑑統計。

對於今年新增的期中課程評鑑，老師多給予肯定正面態度。社教系副教授吳佩芬表示，期中課程評鑑可以讓老師了解學生的需求，及時調整教學的課程方向，會針對學生意見，或是被個別教授的建議可能發覺該項課程上的改

變，但瞭解個別學生需求也很重要，可以作為往後課程設計的參考。

然而，針對此評鑑制度，學生間各自有不同的看法。地理系101級張博恩認為，並不是每位老師都會接受學生的意見，若不接受，則評鑑的實質效益並不大。美商系102級譚錦萍表示，評鑑制度對於授課老師的教學方式似乎不太管用，少數老師卻被建議修改一年的評鑑，上課方式改變，並未太大改變。

也有部分學生始終持正面意見。體育系102級謝奕庭則表示，此項評鑑能夠及時反映學生需求，讓授課老師調整上課方式，教學長進，他希望期中課程評鑑能夠繼續推行，讓學生與老師之間有個即時交流的管道，讓教學成效更加卓越。

圖書總館資訊樹 觸動閱讀興趣

【記者曾芳玲/報導】師大圖書總館新設「資訊樹」，讓新聞「觸」可及，師大圖書總館為因應數位化趨勢，不只擴充多媒體式書報以及多功設備，更提供許多豐富數位內容，讓讀者可以用手寫筆在觸控式螢幕上操作，享受E化簡便的網路資訊。

「資訊樹」位於圖書館中央，利用觸控式螢幕新增了五區大面積觸控式看板，提供圖書電子化資訊內容。

師大圖書館館長陳珍珍指出，觸控式看板其實較傳統資訊工程在去年五月已開始啟用，但過去內容一直與傳統看報，為其內容更加豐富化。也希望圖書傳統的電子化資源可以更為眾人知，故決定擴充觸控式看板增加顯示圖書館擁有的電子資源內容。

陳珍珍也提到，「資訊樹」新增的開放式閱覽則不是一個合適的閱讀環境，但最主要期望透過資訊樹讓圖書館在數位化資訊上的用心，讓讀者透過觸控電子資

訊，可以進一步引發閱讀興趣。

內容「資訊樹」顯示內容除了校務相關目錄外，更有電子期刊論文、訂購的線上雜誌以及報紙等供讀者瀏覽，其中最受矚目的，為聯合知識庫「原想能紙質資料庫」公開發表，提供整合報、經濟日報等聯合報系的提供報紙影印，不僅提供讀者當日報報內容，還可查詢一年內的新聞。

對於圖書館的新設備，工務處主任蕭班班先生與地理系102級張孟傑指出，觸控式看板讓閱覽更為便利，但重資投入的設備，操作並不靈敏是那麼容易操作的地方，都面臨詬病。「資訊樹」不會提高他校圖書館的標準，但是會增加留在一種的設備。

「資訊樹」取名源自「十年樹木、百年樹人」，象徵知識是不斷累積、向上成長，除了讓讀者能夠閱讀最新的報紙、期刊雜誌與電子書，圖書館也期望未來能持續增進的服務項目，日後也不排除引進電子書閱讀器讓師生享受數位閱讀生活。

文化交流更多元 國際生紛表肯定

體驗花博之美 赴外研習宣導 異國料理教學 活動內容豐富有趣

【記者黃美儀/報導】國際事務處(OIA)於99年學年舉辦更多元、創新的國際文化交流、提供交換生、僑生、外來生及本校學生參加。國際事務處輔導員陳育菁表示，今年活動不僅內容豐富，實施範圍也更多元。主要希望本校國際生能彼此交流。

相較於往年，今年增加了許多活動。11月6日國際生研習會參訪，由本地生、外僑生及國際義工組成分組活動，體

驗國際花博之美。彼此交流：11月中下旬的赴外研習活動，邀請外研習顧問於國際事務處轉點提供面對面諮詢服務，暨介紹研習相關課程及補助說明提供本校學生。11月19日國際文化之夜，以阿拉丁王國為主題，精彩呈現各國文化表演；另外，國際事務處也分別於10、11月中舉辦外僑生聯誼會，由美國科理為主持人，邀請義大利、波蘭、越南及印尼學生進行當地美食教學。此外，預計於12

月22日舉辦泰國年度慶活動，希望外僑生及交換生都能踴躍參與。

國際生對一連串的國際文化活動給予肯定，來自越南胡國大的交換生單慧玲表示，參加活動不僅可以認識來自不同國家的同學，也讓她認識與自己不同文化，參加過感恩節活動的美國Brandon表示：透過該活動能認識台灣本地人，藉以練習中文，也期待與國際生與僑生人際的相關活動。

陳育菁表示，除了以往在本館林口校區為活動主場點外，今年更增加公館校區的國際文化交流活動，於11/25由公館校區國際生舉辦同慶之夜，公館校區也增設社區多元文化服務，指是公館校區國際生赴東區國大介紹當地文化，促成更多元文化交流及社區服務。

想獲得國際事務處活動的新消息，可上網訂閱電子報：http://ap.itsc.nyu.edu.tw/instudent/PT/subscribe.jsp

藥材面面觀 烹調有學問

【記者洪瑞琦/報導】冬天是一年最寒冷的季節，也是進補的重要時機。中國人說：「三九補一冬，來年無病疼」。低溫中寒一病藥微補品，能促進血液循環，讓身體暖起來。同時化生氣血，增強身體抗病、抗寒的能力，讓人以健康的體態迎接新的一年！

中國的養生家隨著季節交替，四季各有以當令食材配合人體週期的季節料理。一般說來皆信以冬令進補為宜，各式藥材在多天的吃入氣旺到不同的食補方式，也成為藥材界多的一帖藥單。

冬季常見的藥材包括黨蔘、枸杞、黃耆、紅棗等。這些中藥藥材可補氣血，健身並增加免疫力，容易上火的人可加入麥門冬；西洋參則對過敏有幫助。四神湯中食蓮子、淮山(山藥)、芡實、茯苓及薏仁，與八珍湯、十全大補皆為多常見的選擇。

覺得這些藥材太專業，料理起來很

困難嗎？其實用中藥材身體可以想像中來得容易。除了把藥材浸泡洗淨外，便可直接煮成一鍋大藥湯，什麼藥材適合什麼體質，身體在怎樣的情況下進補等都要注意。

想吃中藥食補並不是任何情況下都適合。黃耆和參藥健壯老聞說，若正感感冒，考量身體有發炎狀況，如發燒、喉嚨痛等，此時若進補只會「越補越糟」。而且中、西藥不可一起服用，否則可能產生副作用，如有必要最好諮詢2小時以上健康師保護。

另外，如果想補藥又怕補過頭的話可以搭配一些蔬菜中和。七厘中藥行老闆建議說，如果怕上火，可以在食

藥材	功效
黃耆	補氣益血，可治虛弱症
黨蔘	補氣養血，滋陰生津
紅棗	補氣養血，滋陰生津
麥門冬	滋陰生津，清熱潤燥
淮山(山藥)	補氣養血，滋陰生津
芡實	補氣養血，滋陰生津
茯苓	補氣養血，滋陰生津
薏仁	補氣養血，滋陰生津

資料/洪瑞琦

療效因人異 食補停看聽

【記者王嘉惠/報導】在寒冷的冬天，國人若習慣用中藥食補來抵抗寒冷，但食補也是一門大學問，什麼藥材適合什麼體質，身體在怎樣的情況下進補等都要注意。

想吃中藥食補並不是任何情況下都適合。黃耆和參藥健壯老聞說，若正感感冒，考量身體有發炎狀況，如發燒、喉嚨痛等，此時若進補只會「越補越糟」。而且中、西藥不可一起服用，否則可能產生副作用，如有必要最好諮詢2小時以上健康師保護。

另外，如果想補藥又怕補過頭的話可以搭配一些蔬菜中和。七厘中藥行老闆建議說，如果怕上火，可以在食

材中加入白蘿蔔、空心菜、綠葉等較寒性的蔬菜，中和藥效。學生在外想要自理進補食材的話，老聞建議說，可以買些常見的藥材如當歸、枸杞等以電鍋蒸蒸，較不建議用滾水方式料理，因為中藥較怕開水而沒自然乾燥，加熱後較為安全。

冬天進補是好事，但不問體質有無補法，仍須由中醫師調配最適切的方式。黃耆和參藥健壯老聞說，平常就應該好好保養身體，冰品、炸物等本來就傷身還是少吃為妙。且現代人的營養普遍良好甚至過量，進補並不需要多運動，作息正常才是最好的補品。

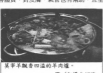
冬補藥不藥 妙方撇步報你知



冬補哪裡吃 名家大集合

【記者羅慧怡/報導】冬天到了，在寒冷的夜裡，最幸福的事當然就是好好進補一下！一碗熱騰騰的雞湯或肉燥味美的羊肉爐一定能在寒冬中溫暖你的身心，讓你不再感到寒冷吧。

位於新生北路口附近的莫草羊已經開店十幾年，以各式羊肉料理聞名。一踏進店裡就聞到親朋鄉鄰及麻油的誘人香味，讓許多大、台大的師生成為這裡的常客。紅燒羊肉爐為店內招牌菜色，一年四季都有販售。店長蘇小姐解釋，羊肉爐的湯頭用十幾種中藥材，花數小時熬煮，長時間用不但能幫助消化，對皮膚、氣管也有幫助，且厚



莫草羊業者加送的羊肉爐。

圖/趙通自攝

持採用品質有保障的澳洲羊肉，讓顧客吃得安心。如果口味較清淡的朋友則可以選擇冬季限定的清燉羊肉爐，享受美食無負擔。顧客張先生說，自己最勇猛曾經在五天内來莫草羊七次，最喜歡三五好友「相約來吃羊肉爐」，他也提到這裡的羊肉吃起來沒有羊騾味，且湯頭鮮甜、肉質鮮嫩。尤光說就口水！

蘇小姐說，這裡的羊肉爐以多種藥材料理為主打菜色，到了晚餐時間則是高湯燉羊、官員小短湯。店裡的雞湯絕不添加味素，因為使用經藥委會審核認證的高品質放山雞，無須給多調味料，就純熟煮出鮮甜的雞湯。何君高藥材店內推廣菜色，常吃能幫助腸胃解毒和調整體質，淡淡香口味和醇濃的香味讓人食慾大開。除此之外，牛奶補品也是很多客人喜愛的菜色。顧客呂先生表示，自己常帶家人前來選購因為喝藥，享用美味的同時也幫孩子補了身體，特別喜愛他推薦的、新鮮搭配上香醇雞湯讓他的口味無窮。

食補種類多 養生日常做

【記者林心如/報導】冬季是食補最盛行的季節，除了薑母鴨、羊肉爐這些耳熟能詳的料理，許多人也樂於嘗試肉片、雞肉、蟹肉等民間特殊食補。黃耆也可配合御參選擇滋補藥，促於食中養生。

華西街夜市店家提供養生的蛇、蟹、鹿、鱷魚大餐，料理方式非常多元，不論燉九層塔投抄，涼拌或是清蒸皆深受顧客喜愛，其中招牌菜為蛇肉湯套餐，包含蛇肉、蛇膽、蛇血、蛇骨、蛇皮、蛇鞭等。每個月都會有龍蝦的當家蟹小盅說，蛇肉味甘性寒無腥味，料理香氣四溢又可以養顏美容，加上最近氣溫驟降，更要常來補一補，滋補氣血。華生堂中醫診所梁永達醫師表示，蛇在中醫學上具有明目、清肝火、解毒的功效，且蛇皮本身可以抗過敏，是良補食材。

梁永達建議，除了民間特殊食補，民眾亦可配合節令，從日常飲食中養

生。花膠小且效果特佳，秋冬吃則可改善咳嗽、喉嚨痛、便秘等，也可加黑糖或糖蜜蜜汁，防止燥熱相當有效；甘蔗汁亦有滋陰潤肺、生津潤燥的效果。

此外，具有潤肺止咳及健脾開胃的蓮子湯也是滋養聖品；傳統的蘇打冰糖能改善支氣管炎誘發的咳嗽與多痰，以及皮膚乾燥引起的瘙癢。多吃潤肺皮膚白嫩有彈性。



養顏美容，清肝降火的蛇肉湯。

圖/林心如

火車環島 享受沿途風景



【記者陳淑波/報導】學期過了一半，寒假也用去不遠，難得得閒該如何過得充實又有意義？那就來場火車環島旅行吧，固定而具掌控的時間，平穩而舒適的行程，環島旅行出發！

環島火車旅行的重要一步就是決定交通方式，沒車沒駕照或是使人卻步的原因，搭火車環島可是個好選擇。為實現者上大學時立下的環島心願，台北大學社工系二年級李方瑜利用今年暑假進行了七天的火車環島。

她表示會選擇火車環島，是因為火車環島是單位間的交通工

具，只要設定好目的地，買好車票，車、旅行就可以開始，省去研究交通路線的時間，另外她也表示，火車行駛平穩，搭乘的景觀可以欣賞火車特有的風景，也可以看自己的書、聽音樂、小睡一下，舒緩了長途旅程的疲累，適合喜歡輕鬆愜意旅行的人。

火車環島需要注意的是固定的發車時間和車次的時間，部分車站一天只有少數幾班車次，台北教育大學教育系二年級林同學說，從台北前往高雄時就因為錯過車次而多等了三個小時，這段期間他和朋友回到溫哥華附近走走。在車站打盹，就把外套鋪在月台上休息，經歷此次事件，他動想乘火車環島的心，除了要看清楚發車時間，也要留意車站大廳公告。

環島旅行路線怎麼規劃？哪裏是環島必去的景點？環島的交通工具怎麼搭？到哪個同學家過，台灣特色的地方太多了，每個地方只好好好做筆記，多問多知，最好請當地人帶路，應該要自己去發覺。



圖/李方瑜

就是愛台灣 熱血環島趣

機車代步 輕鬆深入各地

【記者謝家康/報導】近年來，環島風氣席捲全台，年輕人個個摩拳擦掌都想用自己的方式貼近台灣，而以機車作為環島交通工具更被列為首選，部落客謝寶賢及廖先生皆表示，雖然自行車環島可以俯瞰欣賞沿途風景且較為環保，但自行車的機件運速比不上機車，而且台間道路的情況不怎麼適合騎自行車，可能光剛動就停去大半天時間，謝寶賢更說環島一環環島的朋友，環島旅行很需要體力支持，如果到連日的地上風不接下氣，何不選擇較為輕鬆的機車代步，以免體力透支。

謝寶賢表示，要進行環島旅行，事前準備相當重要，若以機車作為交通工具，首先要檢查胎壓或是輪胎有無裂傷的必要性，再來就是安全鋼印選擇，一定要找一張適合自己選擇，而且是全車式的安全鋼印比較安全，衣物方面，因為山上不比平地寒冷，除了穿長褲之

外，最好帶一件外套免得沒到目的地就脫衣服了。
除了上述的觀點外，謝寶賢特別交代一定要準備一台台灣地圖，並且在出發之前先瀏覽覽定要走的路線，如果在環島開始後才研究地圖會耗費許多時間，而且也會增加同伴們的不確定感。

想以機車環島旅行的人不妨上網搜尋相關部落格，唯有做好完整的準備才能讓旅行圓滿結束。



圖/謝寶賢

單車旅行 挑戰體能極限



【記者駱華敏、王孟孟/報導】隨著環保意識高漲，越來越多人把騎單車當作休閒活動，現在單車環島竟成一種風潮。在很多人眼裡，以單車環島是體力與精神的挑戰，不僅事前的準備非常繁瑣，路上可能遇到的困難也不少。

畢業於師範大學文系及資訊教育研究所的陳綺華，在當學生的最後一年選擇以單車環島為自己的學生生涯紀念，出發前她跟男友及一名好友互相約定「不罷、不棄、單車環島」，環島五天不帶任何家私，僅帶著帳篷、鍋子、寶特瓶、煮食炊具及一把吉他的上路。

陳綺華一行三人從台北出發，由北海岸騎到台東，過程中在路邊大小歇，騎小車、工資及土地公廟祈禱平常的事，最驚險的一場風雨的清晨被驚醒，才發覺的睡地是在精製帳篷的地板墊，印象最深則是遇到一隻剛出生的小豹，印象不會忘路邊的噴泉，陳綺華三人便帶著牠，該道市區才要到防疫及醫療器具商

物店等，現在，這後到成為陳綺華家中的一份子已經三個月了，更是這趟旅程中的最大紀念。

輔仁大學歷史系同學表示，環島的單車同學多帶著租來的單車，還有部分地方有租車服務可以幫忙，輪胎和車體力透支則可能是會遇到的困難，建議最好選擇專為長途設計的單車，因為動身比一般車大，較不容易壞，過程中也必須靠自己的體力，像自己會換胎修車，甚至太累時應有的經驗，務必特別提醒，夏天的高溫會對體力的一大考驗。

對於大學生選擇以騎單車的方式環島，陳綺華建議經過各市政府可進入報關，以保護自己的安全。



圖/陳綺華

便車冒險 體驗人生故事



【記者黃真華/報導】2006年十一月七日的歡聲響亮從淡水發聲，開始一心裡一掃一掃子車如果沒有更好的主觀的「陪車環島之旅」，便開始白雲「環島心賞錄」，今年剛滿二十歲已有一八歲歲年的她，她一個人走了「輪」已經出了自己人生第一本書《18歲那年》，身上只帶了小刀、手機、充電器、地圖及包包，鼓足勇氣靠著陌生人的援手，借住民宅，僅花了一千五百元完成這趟的旅程。

共計十四天的環島之旅，她上了原住民的車，跟著遊歷車庫景色；她跟上一位老師的車，一起去大學工藝營，才發現原來對方是創作文學「車站」的知名作家林德立；她還意外地遇上記者等。讓此旅程因此被探討，曾在台灣騎過千萬人之中，竟在新竹途中她曾在台南搭過同台人的板車，行程甚至還擴了最令她印象深刻的「水腳車」。

她表示，搭便車就像像電影拍在拍一個故事，搭上一部又一部，車子一放就放進一個一個家，看到了一個又一個故事，當時年十七歲的謝寶賢，認為自己正在寫正想書寫的生涯，去高年班時，搭便車環島，製造屬於自己的回憶；十八歲從台灣最高的山，到澳洲打工度假等等。

「你想想什麼想完成的事業，擺在眼前，心一掃一掃子車如果沒有更好的主觀的「陪車環島之旅」，今年剛滿二十歲已有一八歲歲年的她，她一個人走了「輪」已經出了自己人生第一本書《18歲那年》，身上只帶了小刀、手機、充電器、地圖及包包，鼓足勇氣靠著陌生人的援手，借住民宅，僅花了一千五百元完成這趟的旅程。

對察力與獨立思考能力很有想法的謝寶賢說，如果等我老了，有人問我這輩子最難忘的事是什麼？我想我會大聲地回答：「我實現了每一件我想做的事！」



圖/謝寶賢