



# 師大青年

NTNU Youth

第 499 期

FACEBOOK: 師大青年 NTNU Youth

課刊字第 1288 號

本期出刊四版

發行所 / 師大青年社

發行人 / 張瑄

指導老師 / 陳德春

總編輯 / 林郁涵、陳浩學

創刊日 / 中華民國四十二年

## 轉系條件放寬 成績排名不列入計算

### 廢二一制配套落實 鼓勵學生適性發展 但部分系所仍未跟進

【記者王敏／報導】台師大於去年 11 月 23 日教務會議通過地境廢除二一制度，除著提出放寬轉系等配套措施，隨著 7 月 7 日通過修正系所訂定之轉系條件或規定，不得採計訂定之學業成績，其中第六部為各系所訂定之轉系條件或規定，不得採計訂定之學業成績平均成績或排名，並要求各系所放寬轉系條件，卻仍有部分系所未跟進。

許多學生因原就讀系所與興趣不符，進而對原系所成績、期望透過轉系找到自我興趣，但過去不少系所轉系上有諸多規定，如學期學業成績平均須達 70 分以上、全班排名前百分之二十等等，有些系所則沒有轉系的

成績限制，如英語系助教許卉菁即表示，英語系的轉系本來就沒有採學系之原系所之學業平均成績或排名，完全依在能力測驗結果來決定。

對此教務長吳正已表示，為鼓勵學生追求自我興趣，目前各系所皆已降低轉系標準，不會再以原系的學業成績為主要審查標準，卻仍有部分系所尚未放寬轉系標準，如企管系雖然不用考試，但基本條件為全班排名前百分之二十。

對於校方放寬轉系標準事宜，本校學業校長黃振中表示，他原先就讀體育系，因不符興趣而轉系至社教系，當時的轉系標準是學期學業成績平均

75 分以上，雖然把原先學業成績作為本場轉系標準，但在商學部長的期待議題下，最後仍將列入轉系時的社教系社工組，黃正認為，放寬轉系標準或許需要一段磨合期，但他欣慰母校能持續動態改革，使師大的行政制度更加貼近教育本質，學生也能展現性與多元才力發展。

公領系 104 級郭仁仁也表示，自己正是這次放寬轉系條件的受益者，因以往心轉系的轉系條件是原系系的成績排名須達前百分之二十，現在則沒有成績限制，改成繳交自傳，此種審核方式更能呈現出學生人格特質及對於該轉系系的興趣。

系所名稱	轉系條件	轉系條件
國文系	學期學業成績平均 70 分以上，且大一英文滿分平均在 80 分以上。	原系成績平均 70 分以上。
出版系	學業成績平均 70 分以上，且大一國文、英文均達 70 分以上或前 10 名或全學期 80 分為原則。	自傳。
心轉系	原系所之成績排名須達前百分之二十。	原系所成績之 80% 以上。
心轉系	大一學業成績平均 70 分以上。	原系所成績之 80% 以上。

資料來源：各系所轉系條件表

## 林口三系 未來可能遷至校本部

【記者郭玉潔／報導】自 101 學年度起，原位於林口校區的東亞系、應華系及國華系，將有可能遷至校本部校區，副校長孫振標表示，搬遷原因主要是林口校區學生反應交通不便，以及生活機能不佳等問題，再加上該大每年應用在林口校區與校本部校區的花費加總起來高達八百萬，對學校而言是很大的開支，因此考慮將三系搬遷至校本部校區。

對於三系搬遷後是否繼續到本部學生中心問題，孫振標表示，目前校本部學生中心設備尚有許多空間可供使用，尤其晚上八點到十點之間的教室使用量

就很低，這些時段未來都可以考慮再再開放給學生，而各系搬遷後的系辦公室地點，目前尚在安排當中，整體規劃還需要一段時間才會更明確。

若教務單位確認遷出，未來的林口校區首創規劃可能將由研究、技職或是進修單位進駐，由於林口校區的校地相當寬敞，將來也能夠當作修課無課室的戶外用地，或是承辦部分課程的戶外活動等，建議校地將與各單位溝通後再議。

此外，林口校區亦提出完善的使用規劃，避免空閒、資源浪費。

對於東亞系、應華系及國華系可能搬遷至校本部校區，有同學表示意見其成，

也有同學對此持保留態度，學生最擔心的是宿舍問題，如社教系 104 級李聖潔即表示，林口三系學生未來搬遷後，可能將本部宿舍區分為第一志願，申請本部宿舍的人數應該會增加許多，但本部宿舍能夠分配到宿舍的機率便可能較以往低。

機電系陳文強則認為，能夠把林口校區所剩下來本部是很好的，畢竟學校大部分的通識及體育課程都集中在本部和分部較多，搬遷後對他們來會比較便利，應華系 104 級黃文晉表示，目前未來能與同學有較佳的交通、生活機能，也能夠有更多和同學接觸的機會。

## 為國爭光 師大中的奧運國手

【記者李慧安／綜合報導】本屆奧林匹克運動會七月廿九日於英國倫敦舉行，中華隊取得 15 個項目的參賽資格，持有共 39 名選手代表出賽，其中由體育系畢業的曾千雲以及對擊空氣槍的田家驊，皆為台裔留學生。

現就讀國英系年級的曾千雲，是南無鐵道前兩名持槍的國手，在三月的資格賽中，曾千雲以 258 分拿下第一順位，打破「假日、約炮，從小學四年級就開始射擊，擅長項目為反衝弓，目前世界排名第 26，也是這屆手徑中最好的表現，對於此次奧運的銅牌，曾千雲非常渴望在團體中獲得金牌，並拿獎金買新房子給爸爸媽媽，她計畫於 7 月 29 日英國時間上午 9 點起飛，屆時下午登機與另外兩名射擊好手林佳慧、羅輝祥上場。

機電系才龍為中華隊射下世界杯空氣槍項目第一頁金牌的田家驊，目前就讀技師二之學生，今年 28 歲，15 歲開始比賽選拔，父親田光純同時也是教練，他在世界杯賽後受訪時表示，平時接受指導訓練，且為了維持好手狀態，在這赴倫敦之前就先調好時差，自去年 3 月 3 日的雪梨拿下奧運入場券後，便「以賽代訓」備戰，隨時調整狀況與心理狀態與溝通。

此外，羽球女國的鄭韶婕及簡毓瑾皆為本校國英系所畢業生，在 2012 倫敦奧運好手盧彥勳與王齊麟同時獲得一兩面金牌，繼而，奧運金牌金與銅牌得主高基宇領隊的網球好手盧彥勳能否能一舉奪下奧運金牌，將在 6 月開打。

職技系學生經常在外比賽，很少相聚在一起，職技系同學會會長侯佳怡指出，奧運獎牌獎金與銅牌可獲得一兩百萬元，繼而，奧運金牌金與銅牌，更重要的是，不斷訓練就是為了將有一天可以照顧自己與父母，成為一個台灣之光。

## 消費回饋贊助母校 師大人悠遊認同卡

【記者余怡潔／報導】台師大與玉山銀行合作的「師大人悠遊認同卡」已在 4 月 20 日舉辦啟動記者會，此卡以校友回饋活動做為設計主題，並結合了校友返台、信用卡、悠遊卡及回饋儲蓄功能，將對師大學生及校友的吸引力似乎不低。

這項認同卡以金黃或申的師大校花為動點為卡片設計的元素，卡片結合師大禮券及玉山銀行的聯名中獎卡，部分師大禮券的餐廳和設施都提供折扣優惠，此外也有校友專屬優惠，如停車優惠、圖書、師大會館及進修課程等等，每一筆認同卡消費，玉山銀行也將劃扣百分之二回饋到卡戶，因此卡在未來走出社會後的實用性不低，優惠似乎用不到。

此外針對對全體師生，透過玉山銀行以及學校的合作，讓學生活在師大禮券的校友、同仁及學生們能更加便利和優惠，不僅僅是提供優惠，更象徵著對全體師生的記憶，更給能夠讓師大人永遠記得母校的情懷。

文化創意產業學程行銷管理課程助產師鄭老師表示，這樣的認同卡，對個人會以學校數據諸多，尤其語言數者小錢的老師，對校內同學而言，在學生階段通常還不會想持有信用卡；而師大禮券的優惠，也會因為地點受到限制，因此校友申辦的機率也不高，人參系 103 級林秀玲認為，雖然認同卡，但此卡在未來走出社會後的實用性不低，優惠似乎用不到。

# 新任學生會長選舉 五月二十日起開放投票

## 一號謝慧慧：爭取教務否決權、開放通識六大核心領域限制 二號呂昱達：學生議員直選、師大微電影

【記者張國輝／報導】新任學生會長選舉，於五月 20 日至 23 日開放投票。參選人分別為一號生科系 103 級會慶班暨二號生科系 103 級呂昱達。

學生自治會包含學生會、學生評議會、學生工作會等組織（如附圖）。學生工作會即學生會、職掌行政，而學生評議會負責管理預算、企劃及監督學生工作會。學生評議會則是自治會司法院機關。

學生會活動區團科技系 103 級來賓提到，學生會負責事務包含體育競賽、新生資料袋、新生動聽、租借活動帳篷門牌活動、聖誕演唱會、四六紀念活動、及 12 月的月耀月系列活動攝影、講座、遊行等。舉凡校園活動辦理，學生權益糾紛，均由學生工作會負責。

關於學生會會長會議案，選舉委員會總召集人 101 級王冠毅表示，條件包括上學期維持甲等以上，在學期間無不及格或分、休學長期則不得兼任社團負責人。至於登票方式則採網路投票，黃金周學期則也可到學生會辦公室領取。

會職在投票。

一號候選人謝慧慧是人文社社社長、美術社社長、四六紀念系列活動總策劃及教育高化社（學術專業技強）重要成員。之前所參與的活動大多和學生會有合作經驗。其政見包含爭取教務否決權、開放通識六大核心領域限制、廢除社團強制制、社長不再兼任任何職、改革社辦管制、重宣講台演講、校務會議討論平台等。謝慧慧認為，學生會最重要的工作，就是在學校做出重大決策之前，充分聽取學生意見，維護學生權益。

二號候選人呂昱達為學生會權益部部長、校務會議學生代表、學生評議會委員、專門系系系活動總策劃。其政見包含爭取教務否決權、學生會與校方溝通程序、其發表的政見有：學生編黨直選、就業博覽會提前至上學期並更換上學生專業、微電影宣講陣地、提高外聘學伴審核度等。呂昱達說，在徵詢所有行政案前，不會採取體制外的手段。

請同學密切關注選舉消息，投下自己神聖的一票！



會職在投票

# 體促班經費不足即將停課 師生嘆可惜

【記者陳正儀／報導】職體中心自上學期開始辦理體能促進班，提供免費的課程讓學生自由報名參加，內容包括球類、拳擊及游泳課程。期望能提供一个校內的運動平台，幫助學生身體健康。

校內師生對於該課程的反響頗高，推出後迅速踴躍。許多大體此向陳，現在卻傳出因為體能促進班的經費問題，原本預計上到六月的體能促進班將縮減一半。對此，職體中心的助理表示難以接受，因為經費不足最影響的不只體能班，還有附屬下學期開辦的減重班，以及相關的體能測試計等都可能無法施行。

就職體系 101 級約有黃廷廷老師認為指出，體能班提供體育系學生可以放寬的工作機會，希望黨可以持續

下去。人發系陳二學取認為很可惜，因上學期將有參加網球班，覺得體能班反動，對自己的身體健康很有幫助才會再報名，但現在卻決定縮減參加。公領系 104 級王政宏認為雖然有些可惜，但因為免費課程，不會覺得有損失。

學校方面，教務長張正已說明，職體中心申請的是頂尖大學計畫之經費，此次申請的經費有限，雖然經費有限學所有權的經費皆有削減，並且針對體能中心，期待大家以理性態度理解。談到學生對體能班的回饋，教務長表示若有機會願意和體育討論一套較為完善的課程規劃，配合學校原有的體育課，讓校學生皆可受惠。

# 雲和街教學大樓去年啟用 修課學生才可進入使用

## 目前分配給英語系、管理學院及台文所自行調配使用需求

【記者李政偉／報導】由資審實校故部同一條巷子改建、位於雲和街 1 號的雲和街大樓，將於今年六月正式啟用。此棟建築於去年啟用，隨後成為雲和街和教學大樓分配給英語系、管理學院、台文所使用，並依照各系所的需求自行調配使用方式。

一、二樓為英語系。三、四樓為台文所。五、六樓則為管理學院。英語系分所何淑敏表示，系上主要將此棟大樓分配給研究生，或大三大四學生上

修研究所課程用。備有研究室及提供教師部專科計畫的進行；台文所主要提供研究生上課所用也備有研究室；管理學院亦同。企管系 104 級周煥表示，曾經到這棟教學大樓參觀，因為系上希望學生多了解管理學院發展

關於此系所的問題規定，總務處表示，因為教學大樓位於校外，需經室管性需求，必須有修課和進出此空間的師生才可列入名單。



雲和街教學大樓

# 101級畢業生 大展身手秀創意

【記者林如暉／報導】呈現大學四年的學習經驗，讓傳得知大如新的畢業展覽已由工數系室內設計組協理李偉基、周玉天的《家說新語》於文藝廳展出；美術系設計組的《朝陽》將於五月下旬，在文創廳展出。區區個人精心；而社教系則將於六月下旬以《社教》取得社教賽賞。

《朝陽》將是美術系設計最後一屆的畢業校外展，共有 21 位同學參與展出，傳達各個系別同學的作品意念，讓觀者感受到思考上的衝擊。美術系畢業班 100 級陳偉基與陳偉基表示，訂定《朝陽》的主題並非要向大家表達對未來的探討與對美的觀點，不變是在觀者每件作品的之外表達，或是欣賞者們本身所表達的內在價值。許或是新穎設計，希望能透過作品將構構的意念與觀

眾個人經驗連結扎進到人們的心中。社教系的《社教》則象徵命題「維繫」呈上一道趣味味味，期待讓觀者品嚐品嚐美味；社教畢業班 101 級曾智超表示，展覽除了聯想的趣味之外，另外包含會與觀者後的成果，總共有八個小組的專題作品，內容涵蓋攝影、行銷企劃、教育推廣等等，並加上社教本課程的展出。呈現 101 級大一到大四課程的經歷，整體畢業展即社教 101 級的歷程暨成果展覽。

工數系室內設計組《家說新語》今年同樣由各組同學自行構思主題，包含義農、海派、辦公室、旅行、失蹤兒童、古蹟等等不同題材的新穎建築模型，豐富的專題表現出各參與者與眾不同的理念與經驗；工數系 101 級黃晉哲提到，5 月 12 日開始將在文藝廳前開幕

# 日光大道 路見不平

## 【記者李政偉／報導】日光大道忽凸不凸的路面，除了影響美觀之外，更易造成行車時的危險，總務處表示，日光大道將在舊館中心拆除之後，才會動工整修。

位於該橋大樓前方的日光大道，是舉辦活動的常用場地，從新生入學時的社團嘉年華、運動系學生的就業博覽會到系本和社教的宣傳等等都在此處舉辦。路面不平，除了打安全考量外，也會影響學生上課進度。英語系 104 級同學表示，本來直線鋪上更地墊是在日光大道，但因為地面不平，下雨天也常有積水。現在直接鋪磚只能利用舊館前內成圓形與行政大樓之間的空地上鋪。

總務處表示，為配合今年下半年健康中心興建及之後台磁所遷址的進程，在興建過程中施工車輛的進出勢必會對日光大道的造成，因此必須待新建築興建完畢後，才會將日光大道重新鋪設。因此，為配合學校修繕工程，可能會有許多不便，學生也只好多多等待一絲時日，期待各項工程完工。

學校校務，內容與校內關係不多，且黃錦祥表示校外活動將會是 21 校的聯合展覽。

畢業班級	展覽時間	地點	我的作品特色與對我的身體	出席人數
國語系	二、三、四、五、六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、二十二、二十三、二十四、二十五、二十六、二十七、二十八、二十九、三十、三十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、一百	美術系 101 級	美術系 101 級	10 人
台文所	二、三、四、五、六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、二十二、二十三、二十四、二十五、二十六、二十七、二十八、二十九、三十、三十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、一百	美術系 101 級	美術系 101 級	10 人
台文所	二、三、四、五、六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、二十二、二十三、二十四、二十五、二十六、二十七、二十八、二十九、三十、三十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、一百	美術系 101 級	美術系 101 級	10 人
台文所	二、三、四、五、六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、二十二、二十三、二十四、二十五、二十六、二十七、二十八、二十九、三十、三十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、一百	美術系 101 級	美術系 101 級	10 人

# 追趕跑跳 田徑羽球在體表

【記者黃鴻文／報導】104 級體育表演會田徑班自陳秀秀負責，除了帶領田徑隊之外，她還身兼教練、健身指導的隊員，以及文書秘書的身分。陳秀秀透露，今年田徑的演出仍以「瑪莉歐」作為核心角色，以該遊戲機味的遊戲為主軸呈現，並巧作結合音樂、口白及田徑動作，也期待在表演過程中傳遞教育性的體表意義。

此次的主題——「瑪莉歐」曾在義大利大的體表呈現過。但陳秀秀相信師大的體表能演出與前著不同的感覺，讓看過這兩場表演的民眾仍保有一份新鮮感，使大家品嚐到相同主題下的另一種風味。另一方面，也希望帶領大家更深入認識田徑這項運動，打破「田徑即跑步」的刻板印象，有更多元的項目等待大家來發現及體驗。

體表於去年十月假期期間開始籌劃，至今已有多次正式的預演彩排，這段期間更包含著無數大大小小的練習過程，陳

秀秀表示，結合體育與表演需要許多有創意的點子去包裝，過程中也要琢磨如何不同立場，試著站在觀眾的角度看待節目設計及流程安排，希望能夠具體與教育性，也要有相當強烈的挑戰性，以期增進節目亮點。

陳秀秀描述過程漫长，也超感壓力，但陳秀秀演出完美表示，在一次預演結束後，指導老師對大家說道：「剛剛上半場的表演，我覺得最好的就是田徑了！」受到肯定的這份開心，完全無法言喻，讓陳秀秀感受到一切付出都是值得。



陳秀秀帶領同學練習狀況 圖／陳秀秀提供

# 水陸輪霸 體表會畫龍點睛

【記者黃鴻文／報導】因應今年「今年體表」不同於往年，推出身有這項特殊的表演，也是經過五年後，龍舟表演再次登上體表表演項目上，相當令人期待。

負責人陳光宗表示，龍舟的練習相當辛苦，表演前三個月就必須開始每天兩週進行的密集訓練，讓團員佩服的是「男子龍舟隊在早上 5 點 40 分開始一天的練習，必須擁有不畏辛苦的毅力才氣堅持到最後，而每天練習也讓團員時常發出強大凝聚力，成為支撐每個隊員的力量。

龍舟是屬於水上活動，夢如何在陸地上將龍舟的精神表演出來，將會是一大難題，陳光宗表示，他與其兩位負責人，在構思時曾嘗試了一種功夫，定案後再呈現方式非常精美，希望大家拭目以待。

當她閉閉在籌備的過程中遇到的困難，陳光宗說，其實隊友們的合作程度很高，比較困難的，是有部分老師會跟隊友們由於早上上完課後，在上班時精神不濟，因此要求停止練習，再者由於龍舟表演訓練的時間剛好與全國大專校院運動會重疊，因此許多隊友都因為參加全國運動會去練習，陳光宗指出，這是一年都容易出現的問題，但相信今年比前年更具力有餘。

龍舟表演必須經過多次磨合與訓練，教練也期待他們在練習時，盡量用不同的角度活人去看自己的表演，而期待到今年的表現方式，陳光宗笑著這是構思，但是希望陪陪年輕的一代感受傳統文化表演，相信必將讓觀眾驚歎。



龍舟表演圖 圖／陳光宗提供

# 師大 運動

LOVE SPORT

101 級體育表演會將於 5 月 24 至 26 日隆重登場！體表會是運動休學院的年度盛事，每年皆吸引上萬人次觀賞。精彩的技巧及炫麗的舞台，開啓一幕又一幕力與美的想像！

## 雛羽爭鋒 吸睛表演放異彩

【記者黃鴻文／報導】今年度體育表演會羽球項目將以戲劇化為包裝，並以羽球的速度、精準、力道三項特性，展現精彩的「羽球舞」。

不同於往年以羽球的歷史為表演主軸，今年將增添豐富的趣味性，內容主要以有劇情的方式呈現，指導教練陳慶佳表示，表演內容主要由學生自由的構思與發揮，教練只會適時提出意見。

羽球體表演除了平時練習之外，部份成員還參加加外的全國排名賽，負責人夏士傑表示，在有限的練習時間發揮最好的成果，不僅是整個團體覺得辛苦的事，也是他個人最大的練習。另外，表演中追求羽球的一致性，但場地的限制及羽球快速的特性，讓團隊面臨一大挑戰，更甚者還有演出人員的意外受傷，可說難度甚高與演出。

本次表演脫制式化的羽球結構，但又不失羽球的本質與特性，除了結合平時的熱身操外，還將要利用羽球訓練快速與精

準的特性來吸引觀眾。

夏士傑表示，能夠掌握羽球速度、精準、力度的三項特性，雖然很困難，但也是自己自奮的部分。此外，練習有趣的「羽球舞」，擺脫羽球的結構單一化，也讓演出人員情感新穎又有趣。另一名負責人王郁廷表示，利用快速的羽球來吸引觀眾，希望將是最吸引觀眾的表演內容。本次體表，羽球項目將更想不斷創出新意大放異彩，讓觀眾能一飽眼福。



羽球表演圖 圖／陳慶佳提供

## 旋轉跳躍 輕盈優雅掀高潮

【記者黃鴻文／報導】健身運動讓人想到的是苦勞與體能訓練，今年的體育表演會中，健身運動表演人員們正加緊練習，加入更多創意及巧思，打算帶給觀眾不同於以往的體驗。

健身運動代表著力量、與與節奏的結合。音樂、韻律，再加上體態的展現，看起來優美且賞心悅目。事實上，健身運動的表演，是需要一些出力的。負責人陳恩恩表示，健身運動以有氧運動為主軸，今年的表演將加入，拉丁、拳擊、hi-low，更將基本有氧韻律結合不同風格的表演，例如將有氧拉丁結合性感的拉丁舞，拉丁舞除了展現優雅的心肺功能與身體柔軟度外，情緒上也是相當重要的元素。

雖然表演形式亦會多樣，但對陳恩恩來說，這並不是練習過程中最困難的地方，由於表演人數眾多，以及表演內容的豐富且多元，在練習過程中，需要花更多心思管理。負責人的工作除了要教表演人員表演的內容外，出缺與及遲到等都要秉公記

去維持秩序，而為了公平也在練習過程中訂定了罰則。

健身運動的表演內容相當多元，其難度可想而知，因此並非每位在體表的學生都能參加。陳恩恩表示，以拳擊和拉丁為例，這兩項表演需要天生的神經感，所以在做表演者的時候都有特意加強過。對於今年的表演者素質，陳恩恩相當有自信的表示，今年表演者有高水準的體能，只要克服緊張，演出絕對不會有問題。



健身表演圖 圖／陳恩恩提供



# 赤日炎炎

# 清涼一夏

## 料多實在 飽口福

【記者江宇棠／報導】炎炎夏日即將到來，在香濃的午後來上一碗冰涼的冰品，是一大享受。而在廣大生活圈中有哪樣料多實在的冰品呢？位於陽山寺附近的龍都冰菓室，高顏值的豆花，提供你不一樣的選擇。

創立於1920年，至今擁有超過90年歷史的龍都冰菓室，從第一代只靠一台手推車沿街叫賣簡單口味冰品，到第二代店面搬遷三色冰、四寶冰，而現在，冰菓室已傳承至第三代並推出多種冰品。其中，龍都冰菓室冰菓室的招牌，盤子裡滿著紅豆、綠豆、大紅豆、花生、芋圓及各式果醬，最後再淋上特製糖水，是料多

實在的代表。住在板橋的顧客林小姐說，每年天氣熱的時候就會到龍都來吃八寶冰，吃到現在已經二十多年了，味道都沒變。在夏天，龍都每到假日就排隊，客人排隊不短，老闆笑說他們的鍋子都沒時間休息，一天24小時都在熬煮食材，就是要滿足客人的需求。

擺豆花是生於萬華南園街，招牌有三色布丁豆花，綜合豆花還有用豆漿、牛奶及椰奶熬煮的招牌醬汁，過飽又會香。此外，店內打用有機黃豆製成豆花，配料多種三十種。這碗豆花，更是許多學生消暑的好選擇。



龍都冰菓室八寶冰

龍都招牌豆花

## 特殊口味 等你試

【記者王人丹／報導】炎夏高漲的夏日，冰淇淋成了人們最愛的消暑食品。一成不變的冰淇淋口味是否讓人有些厭倦？那就來試試「雲冰」吧。

起源於歐洲冰淇淋口味的傳統。

民國二十六年有創業家，雲王餅發出多種口味的冰淇淋，經由顧客的建議以及多年的試驗後，現存的73種口味都是經典之作。雲王冰淇淋分成水果類、分別是鳳梨類、水果類、蔬菜類、天的香茅植物類、茶品類、酒類、鳳梨類、蜜糖類以及其他類冰淇淋，除了一般基本口味以外，雲王擁有許多怪異口味的冰淇淋，像是苦瓜瓜、鹹的鹹味糖、辛辣的芥末、喝了會醉的金門高粱等。

店家堅持傳統手工製作，食材使用上講求天然，因此每種冰淇淋都是「原味重視、本國其實」。吃過瓜瓜口味時會吃到西瓜子，吃肉桂口味時也會吃到肉桂粉。不論是什麼口味，小小一球，都能緊緊實實好吃

到其濃醇的味道。老闆娘表示，每種冰淇淋會放其銷售地區來決定製作量的高低，像是稀稀的芋圓口味一週就要搶兩周，天然食材的使用和手工製作的堅持，雲王冰淇淋一球的單價約在60元至120元不等，和一般冰淇淋比較之下貴了許多，但老闆的親切的服務態度又加了不少回家，當客人一次買兩個以上的冰淇淋，會建議客人先吃汁覺口味會不會比買另一種的味道；在買的時候會貼心提醒客人，不要忘記自己帶了隨身物品，若若您想購不一樣的冰淇淋口味，那麼門町的「雲王」冰淇淋，絕對不會讓你失望！

位於板橋市巷口的傳統冰品「老天天」是跟大人人同的「好味道」。創立超過二十年，其口碑已建立起，冰品口碑度，最著名的是可自由挑選口味調配的調水，多選擇的調料調到好味道平台，令人食慾大動。十年來的忠實客戶都大讚友誼表示，每週至少要吃一次老天天的傳統冰品，老天天和製成硬硬中，不粘牙，社會系104族連連表示，最喜歡包心粉類、芋圓、大紅豆以及粉圓這些配料，跟一般商家比較起來老天天和製成，但更有嚼勁。

公館商設有分店的「冰島古早味」是跟熱熱的調水的特色冰店。除了冰品類型為古早味豆花、黑糖刨冰、半糖水果冰等傳統口味，店內裝飾風格復古，彷彿讓人回到了80年代。店員先生表示：「現代

## 大碗份量 解酷暑



一年前的大王冰菓室牛奶冰

圖／吳祥輝攝

【記者湯家惠／報導】位在公館商場的龍一牛奶大王，一直是許多學生及上班族喜歡光顧的冰店，主打大份量的牛奶冰，在炎炎夏日時，更是許多民眾消暑的好選擇。

龍一牛奶大王夏日最暢銷的品冰品及木瓜牛奶，百冰品中最受歡迎的還是紅豆牛奶冰及芒果有牛奶冰。冬天則主打湯圓，店內用著京式大、有兩個攤位，可容納許多顧客，同時也採自助式點餐自取的服務，許多學生喜歡在課餘時間三五好友聚齊在這裡，享受涼爽的冰品。天南地北聊天，度過一個愜意的午後。

材料系104族林龍龍光顧過龍一牛奶大王兩次，他推薦花生牛奶冰。並認為是最佳選擇，冰品科多太冰太實在，對於一般大學生而言是個很理想的點心選擇。只是店內採自助式的取餐方式，有時較無法照顧到每個客人，客人會定有重至如歸的感覺。從新大學觀光系師大到表示，龍一牛奶大王的水瓜牛奶是這裡的經典，非常好吃，不會太甜又木瓜味十足。來這裡最不可錯過的就是木瓜牛奶。

龍一牛奶大王就位在距離師大不遠的公館商館，每到下课下課時間，總是高潮滿載，充滿著學生及上班族的笑臉。十分熱鬧，下次想購買消暑冰品，不包的好友一同到這裡品嚐著名的牛奶冰吧！

生牛奶冰。並認為是最佳選擇，冰品科多太冰太實在，對於一般大學生而言是個很理想的點心選擇。只是店內採自助式的取餐方式，有時較無法照顧到每個客人，客人會定有重至如歸的感覺。從新大學觀光系師大到表示，龍一牛奶大王的水瓜牛奶是這裡的經典，非常好吃，不會太甜又木瓜味十足。來這裡最不可錯過的就是木瓜牛奶。

龍一牛奶大王就位在距離師大不遠的公館商館，每到下课下課時間，總是高潮滿載，充滿著學生及上班族的笑臉。十分熱鬧，下次想購買消暑冰品，不包的好友一同到這裡品嚐著名的牛奶冰吧！

## 古早味道 憶童年

【記者洪平亞、陳孟欣／報導】古早味冰品，代表著每個人童年的珍貴回憶。而在師大學生熟悉的公館商館和板橋夜市也有值得一試的好味道。

位於板橋市巷口的傳統冰品「老天天」是跟大人人同的「好味道」。創立超過二十年，其口碑已建立起，冰品口碑度，最著名的是可自由挑選口味調配的調水，多選擇的調料調到好味道平台，令人食慾大動。十年來的忠實客戶都大讚友誼表示，每週至少要吃一次老天天的傳統冰品，老天天和製成硬硬中，不粘牙，社會系104族連連表示，最喜歡包心粉類、芋圓、大紅豆以及粉圓這些配料，跟一般商家比較起來老天天和製成，但更有嚼勁。

公館商館設有分店的「冰島古早味」是跟熱熱的調水的特色冰店。除了冰品類型為古早味豆花、黑糖刨冰、半糖水果冰等傳統口味，店內裝飾風格復古，彷彿讓人回到了80年代。店員先生表示：「現代

冰品重視口味在糖和煉乳加得多，而水瓜白原持古早味，半糖水果冰以古早味清冰和自製古早味冰淇淋，「滿一、給大人大大滿足」，有大部同學與推薦「雙雙雙的」。如草和杏仁兩兩上四份調和紅豆的組合色粉類粉、口味精緻，成為了他的消夏的第一首選。

在炎高的夏日發發時，不妨坐下來休息一下「消暑品」令人懷念的味道。



冰島古早味黑糖刨冰，口味精緻

圖／陳孟欣