



TOP NEWS



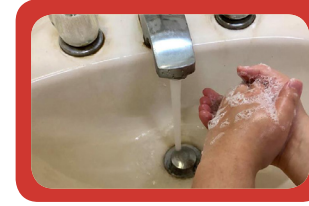
H2 焦點校園



H3 體育新聞



H4 精彩瞬間



H7 深度報導



▲圖為兩校師生與越城區政協委員合影

顧洲全/攝影

【記者陳顥 / 採訪報導】

本校傳播學院於4月9號到15號，由劉念夏院長及大眾傳播學系系主任諸葛俊老師率領師生共16人到浙江越秀外國語學院網路傳播學院進行「玄越二重奏」為期7天的移地教學。

本次移地教學的重點是要兩校同學共同組成拍攝團隊，到浙江省紹

興市越城區富盛鎮的御茶村&烏石村，完成兩部紀錄片，宣傳大陸建設現代化美麗鄉村的成果。要在短短幾天內整合團隊、一起共事，相信對兩岸的同學都是很大的挑戰。

越秀網路傳播學院副院長何海翔書記表示「在2500年的古城紹興，期待兩岸同學共同創造出新的樂章」本校

傳播學院劉念夏院長表示，傳播學院配合學校「圓夢計畫」政策，已經連續兩年進行國際移地教學，透國移地教學能讓同學增進國際視野，了解各地文化甚至是各國影視傳播圈的生態，提早了解就業環境，我們立足玄大，放眼世界！

讀萬卷書，行萬里路。越秀同學王璐珮表

示「兩岸同學透過此次的活動各取所長，此次移地教學大大的提升了實務技能，十分充實」玄大廣電系林文馨同學表示「第一次到大陸進行移地教學，認識了很多新同學，受了很大的文化衝擊，學到不同的實務經驗，相信這次的交流在每位同學心中都留下難忘的回憶，希望能與越秀的同學在

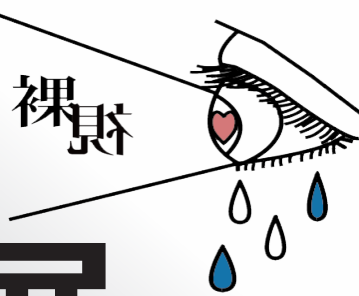
台灣相見！」

本次移地教學由大眾傳播學系陳忠治、陳毓麟兩位老師，帶著學生深入茶園、農村取景拍攝。儘管拍攝過程遇到大雨以及語言差異形成的障礙等等問題，但是大家齊心克服種種難關，就像玄奘大師西天取經的精神「理想、行動、堅持」，這種經驗，難能可貴。

只有自己更強大，才能更自由。活動的尾聲，兩岸學生們到了書聖&魯迅故里參訪，春雨綿綿，一起慢步在水鄉，詩情畫意。

七天如四季，短短七天，兩岸學生一起生活、學習、玩樂，已經建立起深厚的情誼，相信，玄越二重奏的序曲已經拉開，我們期待，再台灣相遇的那天！

玄大廣電 103級畢展



【記者何芷芬 / 採訪報導】

玄奘大學廣播與電視新聞學系103級畢業展「裸視」將在4月27日至29日於臺北市萬華區大可居青年旅館進行為期三天的展覽。校內展則在5月8日、9日於圖資一樓慈雲廳。

對於廣電系來說，畢展是結合四年所學，融入到操作實境當中。學生們自主聯繫商家、業主們，透過一次又一次的拜訪，進行各種不同角度的訪談與拍攝，再將成果完整輪

出，創造出屬於自己的成果展。

從去年暑假開始，團隊成員們就踏上了畢業製作路程，過程並不容易，團隊間的磨合適應、受訪者們的配合程度，或是每個人的時間調配，都充滿變數。好在苦盡甘來，努力了將近一年的時間，終於能展現出完整的作品，實屬不易。

在宣傳片中，各團隊成員們為了呼應這次的主題，清一色的裸上身拍攝形象照，成功抓住大眾

目光，為他們的創意所折服。「裸視」，意為摘掉所有的有色眼鏡，不帶任何一種感情去看清事物的真相。

廣電系畢業製作分為電子書製作，影像製作與廣播劇製作，每一部作品都與本次畢展主題「裸視」相對應，都有看清事物本質的意義。每一部作品都各有其特色，其中由1227影像製作團隊的拍攝的「一分之四十 為愛築夢」也入圍了第15屆新傳獎的最佳紀錄片。

我與校長有個約定

【記者李豫玲 / 採訪報導】

與「校長有約」活動於3月7日的下午1:30在慈雲廳盛大舉行，本次活動中，校長特別強調尊重學生的「受教權」以及未來對於課程創新的規劃，補助款的使用方向更是在「學生提問環節」中引發熱烈討論。

「未來，學校會在課程上做出更多的改變，也將持續投入各類資源，協助同學們進行深入學習，追求永續發展，不管有多艱難，學校都會努力堅持下去！」活動一開始，校長的肺腑之言讓滿座的

同學動容，各系學生都更加認真的傾聽校長的講話。

校長說到：本校今年取得了教育部四千多萬的補助金額，平均下來每位同學都有一萬塊的補助金額，平均下來每位同學都有一萬塊的補助金額，但是相對而言，可能不是每位同學都會有很真切的感受。由於學校補助的方向不同，各系所的金額不一，現場也有同學提議學校可以把補助款的使用方向以及比例在校網站進行公布，以至於達到相對的公平。

「學生提問環節」將活動的氛圍推向最高潮，像是廣電系大四學

長提出「雖然系裡學生逐漸減少，但是仍舊希望學校能讓廣電系的學弟妹們享有更新的資源以及學校能否在畢製活動中提供學生們補助金的熱切心聲」；時尚系的同學在「宿舍整修」方面提出自己的疑慮和建議，也得到了校方的明確回覆；宗教系的法師提到「教室的桌椅破舊，可能會導致老師學生們的安全無法受到保障，希望學校能夠儘速維修」。

各系所的學生都珍惜本次活動的機會難得，積極地提出問題所在，期待引起校方的重視。

中央社推廣活動 發掘新聞超新星

【記者許晏禎／採訪報導】

當一名優秀的海外特派員，這是非常多人夢寐以求的機會，但是往往卻因為經濟、語言的因素而打退堂鼓，玄英大學近期推出圓夢實施計畫，有非常多能到國外大學的機會，在當地學校上課與當地學生交流，回到學校與同學開心分享過程。

中央通訊社於2018年在全臺大專院校舉辦多場校園巡迴講座，鼓勵學生們開拓國際意識，勇於向世界挑戰。中央社也透過這個計畫來玄英大學舉辦「我是海外特派員」說明會，目的是想讓學生有更棒的平台發揮，

並且前往全球各地跑新聞。不過條件非常嚴苛，除了選拔和兩天一夜的訓練之外，還需要面試才能獲得實習的機會，而能在印尼、馬來西亞和美國實習一個月，可以說是非常巨大的挑戰，使同學們躍躍欲試。

中央社主任吳協昌分享他在美國洛杉磯當海外特派員的過程，他跑的新聞範圍很大，原主範圍為體育，但是卻可以跑向娛樂、政治甚至是社會角落的大小事，帶給台灣人最即時的報導，一開始去海外時生活困難，生活起居必須自己打理，雖然辛苦一些，但是卻對於工作樂

在其中。

廣電系主任延英陸主任對於這場活動抱持著樂觀的態度，非常鼓勵同學去嘗試，也希望同學能多多報名，但是語言能力是非常重要的關鍵，如果連語言都不肯學習，機會就會從手上溜走，但是不只語言，也必須了解當地民俗風情與適應能力，才能在當地立足。

而辦這場說明會不只要推廣活動，更要挖掘新聞人才，在未來才能與市場競爭，共同為台灣新聞圈努力，中央社也設立網站讓學生查詢，歡迎有興趣的學生多多參與。

中央社宣傳海外特派員活動

攝影／許晏禎



【記者許晏禎／採訪報導】

城市帶給人的節奏感覺是非常倉促，在互相競爭的狀態之下，如果小小的物品能帶給別人救助，那這項計畫可行性非常高，玄英大學課指組這學期開始籌劃免費小舖，於3/14正式開始。

這個活動的目的是在你最需要的時候可以自由拿取，相對地，你用不到的東西也可以放在這裡給更需要的人，俗稱善的循環，而透過這個循環，雖然不知道對方何人，卻可以拉近城市人與

人之間的距離。

免費小舖有各式各樣的物品，從一隻小小的筆、打火機到生活用品包包和衣服……等等，課指組將免費小舖設立在課指組前的走廊，讓學生經過時走過看看，甚至可以留下或是帶走物品。

學生覺得這次的活動計畫非常好，讓用不到的東西有歸屬又可以拿取，因此響應非常好，而課指組也徵求志工幫忙整理分類，在社群網站搜尋「哇塑分啦！」知道這個活動更多的消息。

玄大迎接新生 熱情招募

【記者陳加紘／採訪報導】

要踏入大學之門，除了學測以外，必須得到一張入場門票，那就是面試。大學甄選入學個人申請第一階段篩選結果將於2018年3月16日公布，考生繳交備審資料後，各校將在3月24日到4月23日之間舉行面試。玄大在4月13日和14日舉行。

每個科系的老師及學長姐都做好了萬全的準備，等待

著即將成為小大一的到來，這兩天的校園裡，充滿著緊張及活潑的氣息，當準備要進入到面試室時的害怕及緊張都顯現在表情上，但當他們走出面試場後，新生們又展露出活潑又可愛的氣息，想必這就是學長姐們的魅力所在。

另外在這次的面試裡，玄英大學也非常的貼心為各位考生準備了免費接駁車。廣

播與電視新聞學系為了讓新生有初步的認識，系上讓每位來面試的新生，參加面試以外，可以到演播中心參觀，並讓新生都體驗坐上主播台播報新聞，最後讓他們進入到錄音室裡，體驗錄音及播出，想必這次來參加面試的學生們，對廣電系印象深刻，更了解廣電系與未來的規劃，希望他們未來在新聞界投入一份心力。



▲廣電系面試，新生參觀演播中心

(攝影／廣電系學會)

播霸！主播聲死鬥

【記者陳加紘／採訪報導】

第四屆「播霸！主播聲死鬥」由廣播與電視新聞學系學會舉辦，參賽者無任何院系資格限制，決賽邀請線上知名主播擔任評審團，初賽選出十名晉級決賽，4月18日舉辦初賽，並在5月2日在慧光廳進行決賽。

在決賽部分由線上知名主播擔任評審，特別邀請到東森主播張佳如和非凡主播林思好，以及前漢聲電台台中地區台長李承中。

這次決賽第一階段採用氣象新聞的播報，在新聞業界

生存，新聞主播不只要會播報新聞，還需要氣象播報的技巧與口條方式，考驗參賽者在台上的臨場反應，各個選手雖然緊張，但在比賽當中每個人言語清楚明白、有條理。在第一階段結束後，評審們也給予參賽者極大的鼓勵，讚嘆選手實力驚人。

而第二階段則是選出較高分的五位選手晉級決賽，參賽者必須根據主辦單位給予的新聞稿內容進行改寫，最後再以個人習慣的口吻，擅長的方式來播報新聞，選手們都極具自信的表現自己，

讓整個比賽達到最高潮。

評審們認為台風是評分最為重要的一環，即使有突發狀況、出了差錯也是考驗參賽者的靈機應變的能力，以及參賽者低頭看稿的時間太長，應好好直視前方，讓觀眾看清楚播報者的臉。

東森主播張佳如表示對參賽選手們肯定，並且給予在場學生建議，他認為主播的專業形象很重要，對於新聞的解讀與理解要有深度和自己的詮釋，更鼓勵以後有志從事新聞工作的學生，要好好掌握對新聞時事的追蹤。



▲參賽者選手們合照

(攝影／廣電系學會)

戰鬥版老鷹抓小雞 競技運動卡巴迪



▲2018年會長盃全國卡巴迪錦標賽冠軍賽。 攝影 / 施昱楷

【記者 施昱楷/採訪報導】

卡巴迪，源自南亞的特殊競技運動，結合敏捷、爆發力和強壯的下肢力量，也必須手腳並用，以及最重要的團隊合作。是一項需要多方技巧的運動，引進台灣後，發展至今十多年的時間。在2008年成立「中華民國卡巴迪運動協會」，而2009年10月則是加入了「亞洲卡巴迪總會」。

目前國內設有卡巴迪的大專院校有台北體大、國立體大、嘉義大學、玄奘大學、亞洲大學和長榮大學等。在國內每年一共有青年盃、會長盃以及總統盃等賽

事，一方面讓選手有切磋磨練的機會，一方面作為國家隊的選拔賽。不過雖然在全台的東、北以及南部各有發展，但卡巴迪在臺灣仍屬於小眾運動，鮮少人知道。

規則方面，分為上下半場，各有二十分鐘，場上人數七對七，兩隊相互進攻。卡巴迪的特別在於，由攻方單人進攻，守方團隊防守。而攻擊手得分的方式有兩種，一為確實觸摸對手，回到中線即可得分；另一種則是在對方有六人以上防守時，直取要害，全身任一部位獨立接觸得分線內也成立。防守方的任務則是在攻

擊手回到中線前壓制即可得分，而攻方雖然以寡敵眾，但在尚未被完全壓制前接觸到中線，就能逆轉劣勢，一次清空防守者。而一波進攻上限將可得到十分之多。每得一分可令對方一名參賽者出局，並依照出局順序使一個隊友「重生」上場比賽。

想玩好卡巴迪，除了要有良好的反應、爆發力、強壯的身體素質外，也得配合策略，打出合理性的戰法，以及團隊的互助合作。目前卡巴迪在臺仍持續推廣，期待卡巴迪在臺灣能夠發展得更健全，能讓更多人知道這戰鬥版的老鷹抓小雞。

新北市萬金石馬拉松 市長到場一同助陣

【記者 葉姍妤/採訪報導】

「新北市萬金石馬拉松」至2003年的「金山馬拉松」到今年，已是第十六屆，首次位於金山青年活動中心舉辦，經過近幾年的努力經營，現是全臺唯一國際田徑總會認證的銀標賽賽事，新北市長朱立倫更到會場為所有跑者加油勉勵。

2018新北市萬金石馬拉松十分受到跑者們歡迎，報名才剛開始，全部名額瞬間搶光，就連候補都多達好幾百名，人氣相當旺，主辦單位認為名額實在太搶手，原定名額根本不夠，於是決定開放許多名額讓也想參賽的候補選手也能來參加賽事。

此次比賽於清晨六時三十分，萬里翡翠灣鳴槍起跑，許多國內外好手也紛紛前來報名參賽，日本最強「市民跑者」川內優輝以及2016年破大會紀錄的肯亞好手威廉克伯爾（William Chebon Chebor）都將抵達臺灣參賽，現場來了許多民眾，新北市長朱立倫也一起

來湊熱鬧，到場支持賽事，上台為所有起跑者鼓勵加油，他表示這是所有國際選手最喜歡的馬拉松，會繼續爭取賽事金標賽認證，十分重視這次的國際級馬拉松。

前年就備受矚目的日本最強市民跑者川內優輝曾在2016年來台參加萬金石馬拉松獲第2名，今年不放棄一樣來參加42k馬拉松比賽，這次以2小時14分12秒成績抵達終點，成功拿下第一名的名次，讓他十分開心。不過在參賽中就全力衝刺，也沒有休息，導致最後抵達終點時，就因為體力衰竭，倒在地上，醫護人員趕緊上前為他進行急救措施。

由於此次賽事重大，只有工作人員以及電視台記者才能入跑場內拍照訪問，因此許多陪同比賽的民眾，即使想藉機擠進馬路上幫忙拍照，卻都被工作人員勸導離場，陪同者只能遠遠的觀看比賽，無法為自己親朋好友拍上幾張參賽時的照片，讓許多民眾感嘆覺得可惜。



▲第十六屆新北市萬金石馬拉松。 攝影 / 葉姍妤



玄奘大學榮獲一金三銅的佳績。

攝影 / 施昱楷

會長盃全國卡巴迪錦標賽 地主隊玄奘榮獲一金三銅

【記者 施昱楷/採訪報導】

國內卡巴迪年度兩大賽事之一，今年會長盃全國卡巴迪錦標賽在玄奘大學元亨堂舉辦，由新竹市卡巴迪委員會總幹事王子仁所爭取，才有這次主辦的機會。今年參加隊伍來自全台各地，經過四月十三號到四月十五號三天的激戰，玄奘大學一路擊敗各路強敵，笑納冠軍盃，獲得一金三銅的佳績。

本賽事裁判長顏端佑指出，目前國內卡巴迪推廣的越來越好，從大學為基礎，再向下往高中、國中扎根，希望能培育出更多卡巴迪人才。另外主辦單位特別請到智林體育台，擔任轉播團隊，目的也是為了能讓國人更加關注卡巴迪這項運動。

總幹事王子仁表示，希望能夠讓他們年輕一輩的選手來嘗試，想證明玄奘大學

這個團隊，不只能培養選手，也能辦好這樣重要的全國賽事。一方面也終於能夠當地主隊，享有主場優勢。

2018年會長盃全國卡巴迪名次分別為社會男子組：冠軍-玄奘大學、亞軍-嘉義大學、季軍-北市大A隊和波力環球企業；社會女子組：冠軍-北市大、亞軍新竹市卡巴迪委員會、季軍-玄奘大學A和玄奘大學B。

關於直排輪 你知道多少？

【記者 葉姍妤/報導】

直排輪為陸地運動競賽的一項工具。外殼主要由塑膠的鞋殼所組成，以利於腳踝的支撐，內部利用海棉材質，防止過度磨擦腳而受傷，鞋底四個輪子同樣大小尺寸，後方設有煞車設計。

由於直排輪入門簡單，因此許多人會拿來當作鍛鍊身體或者代步等用途，成為「刷街」，來源於輪子和地面摩擦時所發出的聲音。

在西元1100年就有類似的鞋子，當時為了打獵，早期人類把骨頭裝在長皮靴底，直到1863年住在美國的詹姆士（Plimpton），發明一雙輪子並排的四輪溜冰鞋，這雙鞋可以前進，後退還能轉彎的動作，也就是傳統的溜冰鞋。1980年期間在美國明尼蘇達州，因有兩位熱愛曲棍球的兄弟為了冬天能夠繼續練習，於是想出一個方法，將輪子裝置在冰刀

刀座之內，就產生當時第一雙直排輪鞋。而在臺灣有稱之為輪刀、刀輪和飛輪，現在統稱為「直排輪」。

直排輪應選擇舒適為原則，有分硬殼鞋和軟殼鞋，雖硬殼鞋保護性較佳，但硬殼鞋對於孩童來說，可能有些過重不適合，選擇軟殼鞋或許更為合適；孩童也能購買成長鞋，成長鞋能夠調整寬鬆，更能夠避免成長時，直排輪無法穿的困擾。

【記者 張儷瓊/新竹採訪報導】

放棄高職位的科技工作，只為了浸泡在種植茶花的生活，老闆蔡燦玉，在新竹香山區建立佳信茶花園，因為熱愛茶花，全心投入其中，在民國95年榮獲神農獎傑出專業農民的殊榮。

蔡老闆種植茶花年資高達32年，當初為了發揚茶花，跳脫舒適圈，勞心勞力栽培茶花，到處奔波只為了讓茶花能

在新竹立足。

原本以為茶花只能觀賞，在一個機緣下，蔡老闆找到茶花的另一個商機，不管是美容、健康食品、觀光；運用在茶花上樣樣都行。

茶花對人體有很多的幫助，不止皮膚容易吸收，對健康更是有益無害。近年來的花卉節，許多廠商也紛紛與蔡老闆合作展示茶花，讓更多人能夠欣賞茶花的美麗。

佳信茶花園 花見新竹

神農獎蔡燦玉先生：
種植茶花培養對事物的期待。



在新竹市落地生根

讓我們欣賞茶花之美

【記者 姚懿庭/新竹採訪報導】

中國有四大名花，分別是牡丹、菊花、山茶和水仙，每種看了都令人賞心悅目，而現在想賞花不必跑到大老遠，來到新竹就對了，全國最大茶花展就在佳信茶花園，1/6正式開幕。

中華大學旁舉辦佳信茶花展，園區9公頃大種植了超過1200種的茶花

品種，是台灣舉辦有史以來最大的茶花展，其中還有許多特殊品種如三河雲龍、銀葉椿等，並以金茶花系列作為亮點，吸引民眾特地前來觀賞。

茶花適合在地勢高爽、溫暖濕潤且土壤排水性良好的地方種植，台灣的茶花在新竹就佔了7成，花季較長，一年四季都會開出不同品

種的茶花，盛花期通常在1~3月份，花色也各有不同，以紅、紫、白、黃四色較為常見，有些還有斑紋，種類百百種都可以在這次的茶花展一睹為快。

老闆在新竹種植茶花將進9年，在今年終於開放民眾入園參觀，不收門票免費入場，很適合全家一遊，喜歡的民眾趕緊抓緊腳步。



【記者 鍾嘉欣/新竹採訪報導】

佳信茶花園位於新竹市五福路二段691號旁巷內（中華大學停車場邊），也是新竹市海拔最高的茶花園。

園區栽植面積廣大，目前栽植面積約

15,000坪，園門口放了中華民國第8任副總統李元簇所贈，寫著園區名字的大石碑，走進園內可見一個個種植區，種植區分為盆景區，特殊品種區及景觀造景區。

從生產小苗、盆栽、盆景製作、到

大型庭園景觀工程的規劃與施工；內配置茶花教室、盆景展覽場、可提供教學、觀摩及相關的技術交流，除了茶花園外更有荷花池，各類植物如蘭花，到處都是驚喜，一起享受著被花卉包圍的感覺。

SIMON PUB 21週年

夜上海一起 PARTY!



▲ SIMON PUB 21周年合照紀念

提供/李慧晶

【記者 李慧晶採訪報導】

位於新竹火車站附近的酒吧SIMON PUB在今年邁入第21週年。以夜上海為主題，店員們穿著西裝、旗袍和大家一起慶祝。新竹市區立足了21年的酒吧，除了酒和燈光，還蘊藏了什麼樣的秘密，讓人流連忘返？

新竹火車站附近一條小

巷子的二樓隱藏著一家道地的小酒吧，招牌在小巷子裡不顯眼，卻在寂靜的晚上有著一群人在狂歡。SIMON PUB與其他新竹市的酒吧不同的地方在於沒有振奮人心的音樂，只有一群有故事的人，一杯酒，在這裡你選擇說故事或者聽故事。在這裡的客群大多數是老闆或者店員的

朋友，所以不用心尋覓就會錯過。價格方面甚至比其他酒吧都要高，這家酒吧賣點就是老闆和店員可以和客人聊天，聽客人訴說所有的開心煩惱。

SIMON PUB的老闆武先生，綽號肥寶，給人的感覺就是一個老頑童，愛說笑的性格可以讓笑點再高的人都忍俊不禁。武先生對待員工就像對待自己的孩子，每一個小細節都被他看在眼裡。沒有老闆的架子卻像爸爸一樣愛著大家。聽他的人生經歷，以前所經歷的風風雨雨現在回想起來都像一部電影，哪個人沒有過去呢？武先生表示，SIMON PUB完全沒有在為盈利而開，即便是

已經虧損了好幾年也依然365天全年無休，就是為了自己有個地方可以輕輕鬆鬆的喝酒，讓心在漂泊沒有方向的人有一個像家的地方。

21週年慶選擇的主題為夜上海，帶著客人們體驗民國時期的夜總會風情。店員們都應景的穿上筆挺西裝和花漾旗袍，讓客人們仿佛置身二三十年代繁華的大上海。除了店員們精心製造的氛圍，新增的太空生啤酒機也成為當夜的賣點之一。全新竹第一家擁有太空生啤酒機的酒吧，為客人們帶來未有的生啤酒新體驗。

會來與SIMON PUB一起度過21週年的客人，都是經歷過或者將要經歷人生風雨的

人們，比起朋友更像家人的一群人。不管多少年之後，在外漂泊，看透世界，SIMON PUB依舊在護城河堤岸上等著你回來。



▲ SIMON PUB周年合照 提供/李慧晶

藏身在竹塹巷弄中的一百種味道

經濟實惠俗擱大碗的美式餐廳「Feed Me」

【記者林玉卿採訪報導】

在新竹大遠百附近的巷弄中，有著一間甜點店，名為「一百種味道」，雖然隱身於小巷中，卻是新竹很有名氣的甜點店。

老闆在臉書上成立粉絲專頁，開啟創業的第一步，為了督促自己持續進步而立下「在三個月內完成一百種甜點製作」的目標，就是「一百種味道」的由來。

雖然隱身於小巷中，卻是新竹很有名氣的甜點店，慕名而來的饕客不在少數；有室內室外用餐區，走進店內可以看到冷藏櫃內有種類豐富的蛋糕塔，也有彌月禮盒，在尖峰時段想品嚐美味蛋糕的客人至少要等十五分鐘。

在固定的季節會推出限時口味，像上一季的冬季草莓系列，而現在是四月桑椹盛產時節，推出有機桑椹乳酪塔，還有柑橘百香生起司塔。

一百種味道的蛋糕材料

中使用南投放山雞土雞蛋，使用新鮮的水果與新鮮的食材，以確保食物的美味，讓人吃得很安心。

這間隱藏在市區小巷中的甜點店，讓繁忙的都市生活有種忙裡偷閒的小確幸，彷彿時間的腳步都慢了下來，在鬧區的小角落，享受片刻寧靜。

附近也有他們的分店，叫百分之二，分店賣的一樣，值得多走幾步去享受，想品嚐蛋糕卻沒有辦法到現場去的客人，也有宅配到家的服務，需要提前一個星期下單付款，營業時間是每天早上十一點到晚上九點。



▲ 一百種味道 提供/林玉卿



▲ 留言牆 攝影/巫大可

【記者林玉卿採訪報導】

「Feed Me」在新竹市香山區香北路76號，店面的裝飾有美國70年代的風格，價格合理且份量充足，氣氛適合學生聊天聚會，令人彷彿身在美國的平價餐廳。

最近物價上漲，想要好吃、便宜又份量充足的美式餐飲，對於學生而言在外面的餐廳吃飯，一餐的開銷可能造成生活壓力，但是「Feed Me」不但價格適中、餐點好吃之外，還有特色「巨無霸漢堡」，讓想吃飽卻無法果斷花費的學生來說，真是一大福音。

進入店內看到兩隻熊玩偶，而後面的牆上，貼滿許多到訪客的留言，

老闆說：「開店將近六七個年頭，在精神困頓與疲憊時，看著遊客的留言能讓我感到心裡溫暖，重新振作起來。」用餐區的牆上則有許多復古的黑膠唱片，牆壁與吊燈的燈罩用數張報紙捲起來套上，營造美式餐廳昏黃的氛圍，老闆笑著說當時因為油漆剝落，找不到合適的顏色，做過許多嘗試，最後在別家餐廳找到靈感，向外國報社買了許多過期報紙，張貼後呈現的效果竟十分不錯。

老闆分享創業的心路歷程時，認為生意不應侷限於生意，更是找到人與人之間故事的交集與生活感觸，點點滴滴的積累在店內仍能看到許多顧客留下的足跡。

餐點有很多選擇，不論排餐、經典漢堡、義大利麵跟焗烤類的，更有特色的巨無霸漢堡以及經典的美式拼盤等等，來店低銷是69元，如果食量不大可以吃一份巨無霸漢堡，價格也很划算，適合學生族群或是想省錢又想飽嘗美式餐點的人。



▲ 巨無霸漢堡與炸物拼盤

攝影/巫大可

台灣也瘋

「蛋」

【記者 徐婉渝採訪報導】

位於新竹城隍廟旁的Easter egg彩蛋雞蛋仔，結合了扭蛋及新竹特產福源花生醬、水蒸蛋糕，清新可愛的裝潢及不同食物樣貌的風格。

是因為什麼讓這些元素合併在一起？因為老闆本身喜愛扭蛋，而雞蛋仔和扭蛋的結合在新竹及外地更是首創先例，讓客人在等待時不會感到乏味，並能嘗試平

常不會去注意的扭蛋機，喜歡扭蛋的朋友老闆也說非常樂意交流，可愛的設計想法希望讓更多人看到這家店。

雞蛋仔發源自1950年代的香港，是一種香港街頭小吃，當時雜貨店避免浪費破裂的雞蛋，於是把麵粉和牛油、雞蛋、砂糖、淡奶等食材加入蛋漿裡，然後倒進模具烘焗呈金黃色，後來有人設計出雞蛋狀的模具，最後被命名為「雞蛋仔」。

老闆說正統道地的香港雞蛋仔內裡是空心的只有形狀，不過為了創新還要能抓住台灣市場，自己改良研發的配方是使用進口麵粉加上比例的拿捏，烤出來後香氣十足之外，內裡有著雞蛋糕的紮實、表皮又像鬆餅酥酥脆脆的口感，相比香港內裡空心的雞蛋仔，吃完很有飽足感。

福源花生醬開店至今已有60的歷史，純手工製造不

添加防腐劑等有害健康的物質，在市場上深受顧客的肯定及良好的口碑，是新竹的特色名產，所以當初口味用料上，老闆毫不猶豫選擇了福源花生醬，另一個口味叫「竹塹相思豆」在雞蛋仔裡放了水蒸蛋糕及紅豆，新竹淵明餅舖的水蒸蛋糕也是相當有名，當時物資缺乏的環境下，雞蛋、糖、麵粉等都是當時最便民的簡易食材，而淵明餅舖創始人楊深淵老

先生撿著柴火，以古老的灶爐，忍著高溫、揮著汗，完成了水蒸蛋糕的原始雛形，至今已傳承了三代歷經一甲子的歷史，這些食材結合在雞蛋仔上，把在地文化融合城隍廟這個地方，就是想讓觀光遊客能吃到新竹的好味道。



▲ 扭蛋 攝影/徐婉渝



▲ 菜單 攝影/徐婉渝



▲ 雞蛋仔 攝影/徐婉渝



▲ 雞蛋仔 攝影/徐婉渝

老眷村的新地標 廢棄老屋變身咖啡廳



▲ 可愛的飛行樹屋 攝影/黃紫瑄

【記者黃紫瑄 / 採訪報導】

位於新竹市的戰車公園，是一座小公園，並不是真的有戰車，但有著吸引人潮前來朝聖的飛行樹屋，平常是無人看管的，需要自身留意安全，玩累了也可以到不遠處的飛行樹屋咖啡廳休息、喝杯咖啡放鬆一下。

你的夢想是什麼？這句話看似簡單，卻是我們最重視的問題，來自台北的女孩鄧晴心，長大後來到新竹念書，從小就希望自己能打造屬於自己的樹屋，某天晨跑時，意外發現立功社區裡的廢墟老屋，他認為在這裡能夠完成他的夢想，於是鼓起勇氣，在徵得社區裡長

輩們的同意之下，開始親手搭建樹屋，於是晴心樹屋在2015年完成，這也是他的第一座樹屋，也成為老眷村裡的新焦點，更吸引了許多觀光客前來朝聖拍照。

前前後後花了鄧晴心兩個月的時間，到處蒐集廢棄物，利用回收的材料，打造飛行樹屋，讓原本是廢棄的空屋，成功蛻變成令人驚奇的咖啡廳，屋內裝潢以廢棄木材為主，店內除了吧台以外，座位也是較特別的小學生書桌椅與懶人椅，這全都是他親手打造而成的。

對於木材、機器一竅不通的他，連最基本的釘釘子也不會，但他依然不放

棄，從錯誤中去摸索，開始自己學著打釘子、鋸木板。

店裡的餐點種類很多，有提供咖啡、茶飲和輕食，以及早午餐，價格相當平價，其中最特別，也是店裡的招牌就是樹屋盆栽可可，拿鐵上面舖放壓碎的巧克力餅乾碎片，拿鐵可以依照個人喜好選擇甜度。

從小到大，每個人都有自己的夢想，但能真正實現夢想的人有多少呢？人因夢想而偉大，只要心中有夢，就要勇敢實踐，只要勇敢追求自己的夢想，就是成功的。鄧晴心也表示有夢，去做就對了，不然就永遠都不會實現。

出大獎 巨型扭蛋



▲ 雙層巴士扭蛋機大獎等你扭 攝影/黃紫瑄

【記者黃紫瑄 / 採訪報導】

全台掀起一陣扭蛋熱潮，在新竹大遠百也出現一台倫敦雙層巴士扭蛋機，這台扭蛋機原本位在台南車站後站，在台南展示出至2月28日，現在移至新竹大遠百前，外型就是一台小巴士，而上下層皆是五顏六色的扭蛋，吸引大量排隊人潮，有著復古英國雙層巴士的造型，裡面可裝至700顆扭蛋，使民眾絡繹不絕。

扭蛋裡會隨機出現各種不同的獎品，獎品種類極多，其中最大獎竟然出現了iphone X，除此之外，還有電子產品以及其他生活用品，吸引許多民眾前來試試手氣，扭蛋一次需要花費兩

枚50元硬幣，民眾排隊轉動白色旋轉兩圈，掉下扭蛋那一刻，在民眾的臉上總有著興奮的表情。

雙層倫敦巴士扭蛋機，人潮不斷，不但讓附近的店家帶來商機，而此地區也成為熱門打卡拍照的景點，雖然扭蛋一次對有些民眾來說並不便宜，但也是讓民眾買個好奇心，至於獎品就得靠運氣了，有人認為花一百元抽個小驚喜，但也有人不會想再玩第二次，至於值不值得，見仁見智。

在其他地區也有出現各種不同造型的扭蛋機，從北到南的扭蛋機，造型各個特別，在新北市淡水推出蛋蛋嘉年華，需要花費250門票

才能入場，這裡較特別的是只要體驗完相關活動或完成闖關遊戲即可扭蛋，屬於娛樂性質，也很適合來這裡拍照的朋友。

位於台南市的衛民街，這裡不但有小型市集，最顯眼的就是巨大扭蛋機，相同的，扭一次要花費100元，獎品也是各有不同，最大獎則是日本來回機票。

大家都習慣了一般的扭蛋機，自從大型扭蛋機出現之後，不但成功吸引民眾的目光，有許多家長也會讓孩子體驗跟以往不同的扭蛋，也有民眾特地為了巨型扭蛋機來拍照留念，不管是大人或小孩，巨型扭蛋機都成為民眾心中美好的回憶。

熱搜網美最愛飲料店

【記者潘少鏞 / 採訪報導】

在這個手搖飲料品牌大戰的時代，要經營起一間飲料店是非常不容易的事情。

座落於新竹市區城隍廟旁邊的迷你店面，招牌幸福堂，除了招牌飲料黑糖珍珠鮮奶之外，還販售多種造型繽紛蛋糕菓子燒，胖胖圓圓的造型在流行間增加趣味的效果，而且在店內消費還可以抽籤詩，附上趣味點評。

有機會可以抽到再來一杯，難怪可以在飲料店間殺出一條血路，排隊人潮不斷。老闆說，會想經營自己的飲料店品牌是來自對阿嬤的思念，黑糖珍珠

鮮奶和菓子燒是小時候每天放學回家的幸福點心。店名的由來是希望將自己小時候喝到阿嬤的黑糖珍珠鮮奶的幸福感傳達給顧客，因此取名叫做幸福堂。

因為店面位於城隍廟旁，因此結合廟宇抽籤習俗，戀愛籤詩搭配上趣味的註解，希望讓來訪的客人，除了喝到飲料心裡幸福以外，還可以找到幸福。

幸福堂利用造型菓子燒吸引了許多網美拍照打卡，愛情籤詩也吸引了許多愛情苦手前來朝聖，不管是男孩女孩，大家都在幸福堂，找到屬於自己的幸福時光。



簡單吃神秘巷弄 少女們的下午茶



▲ 視覺上享受的下午茶 攝影/簡元圓

【記者簡元圓 / 採訪報導】

位於新竹市中正台附近少女般夢幻小店，地點非常隱密，藏身在隱密小巷服飾店二樓，裝潢閣樓用餐空間相當小共有三組座位，店內的擺設簡約風格非常清新可愛，用餐起來非常舒適。

服飾店老闆娘本身喜歡吃甜食也愛研發甜點，所以特別規劃二樓開始漸漸的賣起了甜點蛋糕，沒有想過會在網路上吸引瘋狂的少女們，引發這麼多人潮，成為新竹熱門打卡甜點之一，許

多年輕少女們特別愛到這裡享用美味下午茶，光看到蛋糕設計就深深著迷，只要是少女都非常喜愛。

甜點以手作戚風蛋糕為主，還有一些磅蛋糕以及不定時更新甜點口味，以及咖啡可可搭配著蛋糕一起享用，以簡單的食材製作出令人難以忘懷的味道。

製作蛋糕的半開放式小廚房，甜點都是以現點現做為主，看得見老闆娘製作蛋糕上的裝飾，總會讓少女忍不住瘋狂拍攝，雖然空間較

小，但處處都有別具巧思的擺設，搭配著可愛的戚風蛋糕看起來既療癒又夢幻，吸引了許多人到來。

這療癒的甜點，在吃進口中之前可能會以為很甜膩，沒想到吃起來非常清爽可口，一點也不黏膩口感非常綿密，一口接著一口停不下來，女孩可以獨自吃掉一整個戚風蛋糕，完全是女生們聚會的好地點，簡單的蛋糕創作出不簡單的味道，享用充滿繽紛少女風格的蛋糕，建議民眾用電話預約。

你飲水思源了嗎？台灣水資源你又知多少？

【記者劉怡吟 陳昀蓁/
新竹市採訪報導】

水、空氣、陽光
是人類生存的三個必要條件，而台灣四面環海，地段處於降雨量非常豐沛的亞熱帶季風區，本該是一個不缺乏水資源的國家，但近年來缺水與限水的新聞卻層出不窮，到底是甚麼問題讓我們的家園面臨了危機？

台灣一年的平均降雨量約有2500公釐，是全球平均值的三倍，但每個人每年平均可獲得的水量，卻是全球的六分之一，是世界排名第

18的缺水地區。其實台灣主要的水源來自於梅雨季節和颱風時期的降雨，但台灣的地勢狹長而陡峭，河川流域湍急不利於水源匯集，雖然臺灣政府建了很多水庫來攔截水源，但卻因為下雨時常會帶來大量的泥沙，導致水庫的泥沙比水還多，造成了水資源短缺的危機。

不只在日常生活當中需要用到水，連工業、農業灌溉甚至養殖業都需要用到一般的淡水，讓原本就很少的水變得更珍貴，雖然政府有制定一些相關的規

定，像是在2、3月的枯水期把民生用水的水減壓、限定稻作的灌溉水量…等方法，但這些都只能治標不治本，最重要的還是要大家一起節約用水，不浪費水資源，才能讓水資源生生不息的在地球上循環並供我們使用。

自然的地理因素，加上人為的河川汙染，使得地表河水的利用率偏低，因此在河川的中上游興建水庫，用來蓄水、增加河水的使用量，是台灣早年處理水資源的主要思維，也是相當重要的水利工程。

台灣用水最主要的來源就是雨水，每年大約可以獲得2500百公釐的雨量，換算成水量約為900多億噸。但扣除蒸發、流到海裡和滲入地下後，實際可供運用的只有135億噸的水量。可是每年的需求量約為190億噸，由於供需失衡，水資源不足的問題一年比一年嚴重。

台灣水資源受限於天然地形及水文條件，再加上氣候變遷影響，水資源經營管理更加不易。然而，台灣平均每人每天生活用水量達276公升，每日生活用

水統計量都超過國際250公升的標準，平均下來更遠高於歐洲先進國家平均150公升用水量近一倍！若以一桶水為例，有半桶水在無形之中被我們的不良的用

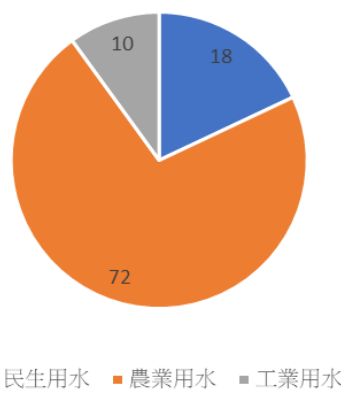
水習慣給浪費掉了。由於水資源得來不易，所以用水管理也顯得特別重要，要對水的運用有更正確的認識，節省用水好處多，節約用水從自己開始。

成長前五名縣市表		
縣市	用水量	近5年成長率
1.臺東縣	275.38	14.77%
2.嘉義縣	245.66	11.81%
3.彰化縣	213.16	8.31%
4.宜蘭縣	265.47	7.86%
5.雲林縣	253.43	7.35%

資料來源：經濟部水利署（製作/郭芷芊）

還我乾淨飲用水 拒絕工業添加物！

台灣水資源使用比率



左圖為台灣水資源使用比率、資料來源：經濟部統計處

【記者劉怡吟 陳昀蓁/
新竹市採訪報導】

你們知道新竹人平常喝的是什麼樣的水嗎？打開水龍頭，透明

的水流出，添加了山上的掩埋場、溪旁的工業區、公園的污水濕地，這些種種污染源，現今都在水源上游。

供應整個大新竹的水，主要來源是來自寶山水庫與寶二水庫，他們集結了上游乾淨的上坪溪溪水，但就在進入頭前溪之前被工廠的廢水和垃圾堆積給汙染了！

根據環保團體《我們要喝乾淨水》表示：「其實真正乾淨的水庫水將近一半都給了科學園區使用，而民生用水通常是摻雜了工業廢水和垃圾汙水。」

『工業喝好水，人民喝廢水』是新竹縣市長

期以來呈現的樣貌。但是頭前溪下游的50萬居民們，卻長期喝著下游摻有工業、垃圾、家庭廢水的汙染水。幸福城市的兒童，其實是喝著被汙染的水長大。

雖然民生用水經過檢測大腸桿菌數是合乎政府規定的，但生水在飲用前沒煮熟是會造成急性腸胃炎，這個問題對生活在新竹的我們來說息息相關。

水是重要的民生必需品，不僅有科學園區、多所大學還有原本的

住戶和工廠，在水源被嚴重汙染的情況下，誰能保證我們喝的水是乾淨的？

新竹人喝好水的用水權益，政府是否應該更加重視。推出一些更有影響力的政策，解決水源汙染狀況。希望業者能夠配合政府，還民眾乾淨的水源！

小叮嚀：呼籲各位民眾，在喝水前請將水煮沸，以避免飲用到不乾淨的水源！



攝影/郭芷芊



圖片摘自經濟部水利署

台灣水資源受汙染！

【記者 陳昀蓁/新竹市採訪報導】

台灣水資源先天不良，天生就是個缺水國家。水資源已經非常有限了，但是台灣的地下水超抽、用水量急速增加，缺水、浪費水、河川嚴重汙染，又嚴重汙染水，照成台灣的水資源更加匱乏。

台灣除了工廠在排放廢水，家戶排放的生活污水，也是河川汙染的主要源頭之一。河流是人類社會的生命線，為流經的城市提供重要的生命資源，包括食

水、農業灌溉和食物。同時，它也是工業生產的重要支援，提供製造及冷卻等工序所需要的水。

然而，河流被工業活動和危險化學品逐漸破壞，而當中含有不少有毒有害物質不僅具有持久性，而且更會在食物鏈中逐漸累積，對資源造成更大的破壞，比如汙染飲用水和灌溉用水。這些有毒有害物質的存在對野生動植物和整個生態系統造成長期的、無法挽回的破壞，進而傷害到人類健康、

環境和更廣泛的經濟領域。

當河川、地下水都遭到汙染，自然就影響台灣飲用水的品質。很多人生病、下痢，多少與水源遭到汙染有關。

在台灣，已經看不到美麗的河川，因為極端的惡臭、高聳、醜陋的堤防，以及埋沒在垃圾堆、砂石堆中，河已不成河了。顯然，台灣需要懂得飲水思源，重新思考水運用的對策，並且改善水資源的汙染。保護家園，人人有責。

如何改善台灣水資源汙染？

【記者 劉怡吟/新竹採訪報導】

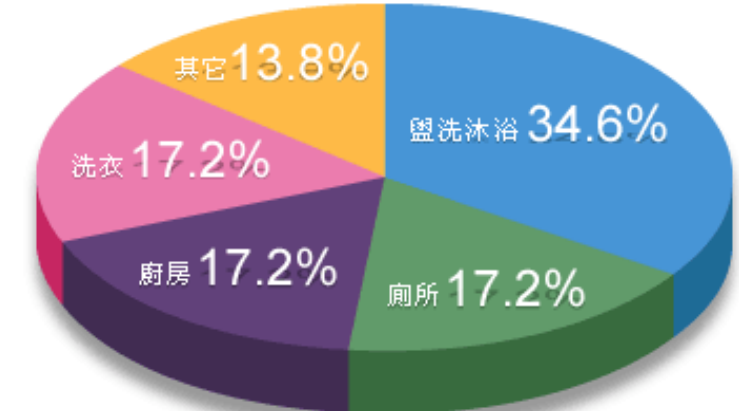
近年來，新聞媒體常報導關於某某河川又被不肖工廠亂排廢水，導致河川受到汙染，河川生態遭受破壞，面對這些不肖業者的行為我們該如何解決呢？

許多專家指出會導致河川嚴重被汙染最主要的原因除了下雨時的泥沙堆積之外，罪魁禍首是人類亂傾倒的工廠廢棄物，而最好的改善方法就是遏止不肖業者亂排放廢棄物讓他們學習正確地處理廢棄物，必要時政府須祭出重罰，雖然這個方法

有點強硬但這都是為了讓我們的土地能夠永續發展，因為當廢水流到河川時會汙染飲用水、或者是流進大海、汙染魚群最後還是會回到生物鏈最頂層的我們身上，讓我們自食其惡果，甚至遺害數十年至數百年之久。

我們最愛的這片土地，因為人類貪婪的心，正在一點一點受到傷害，隨著環保意識的新起，人們更應該懂得要如何愛惜這片土地，畢竟地球只有一個，我們應該要好好維持下去，才能讓我們的下一代也能好好的活在這片土地上。

請珍惜每一滴水；



資料來源：經濟部水利署

資料統計顯示台灣家庭生活用水比例



洗手抹肥皂和搓洗時把水先關掉。攝影/郭芷芊

節省水資源 從日常生活做起

1. 洗衣機選有省水標章的
2. 洗澡改成淋浴方式
3. 不喝的隔夜水或洗青菜水果的水拿來沖馬桶或澆花
4. 洗手抹肥皂和搓洗時把水先關掉
5. 馬桶加裝兩段式沖水設備

資料來源：經濟部水利署節約用水資訊網

認識憂鬱症 傾聽患者真實心聲

各族群憂鬱症狀

青少年

壓力源：升學、同儕關係挫折、家庭問題
表現：情緒浮躁、憤怒、功課退步、物質濫用、反社會行為、跳家逃課
國健局：15-17歲6.8%重度憂鬱症

婦女

產後：多在產後4週內，10-15%初產婦會發生
更年期：與停經後荷爾蒙改變、退休、空巢有關
女性憂鬱症機率是男性2倍

老年

壓力源：年紀大、疾病多、支持系統差
表現：抱怨身體不舒服
(口乾、無胃口、便秘、失眠、早醒、無價值感、消極、呆坐、想自殺...)
有些失智症初期會有憂鬱症狀

資料來源：台灣憂鬱症防治協會

各族群憂鬱症狀 (資料來源：台灣憂鬱症防治協會)

【記者 侯嘉欣 / 新竹市採訪報導】

「憂鬱症」在現今社會已經是一種普遍的精神疾病，在所有疾病中排名佔據第二，僅次於心血管疾病。憂鬱症並不容易被世人所認識，因此經常被當成憂鬱情緒而被忽視，這種行徑很容易間接造成患者因得不到及時的幫助與諒解而選擇輕生。

在現今適者生存不適者淘汰現象盛行的高科技社會裡，人類為了爭奪所謂的功名成就需要承受的壓力相對

沉重，無論是在學業、家庭還是人際等方面都無可避免壓力的存在。近幾年來陸續有許多知名影視藝人因不堪憂鬱症的折磨而選擇結束生命，這對家庭、社會等方面造成了一定的損失與傷害。根據世界衛生組織 (World Health Organization) 的研究指出，憂鬱症將會在2020年成為造成社會失能的首位疾病。所謂的「社會失能」是指人類在身心、自理以及工作三方面失去能力的狀態。

憂鬱症有3個種類，分別是重度憂鬱症、輕微憂鬱症與躁鬱症。根據張瑀珊「探討青少年憂鬱症」的研究指出青少年憂鬱症平均發病年齡大約在15歲左右，而女孩則會比男孩提早兩年的時間。憂鬱症有非典型與典型之分。非典型憂鬱症是一種具有某種特定特性的精神疾病，屬於長期不會喪失自我能力的慢性憂鬱症，因此也可以稱為輕鬱症或者心情憂鬱，是最常見的憂鬱症類型。非典型憂鬱症與典型憂鬱症的不同在於它有一些症狀表現類似於重度憂鬱症，但又不具有足以被診斷為重度範圍的精神疾病。輕微憂鬱症患者王同學表示不會有想自殺的念頭，只是想逃避現實。雖然意識模糊但還是知道自己在做什麼，及時向身邊的人尋求幫助並接受輔導才逐漸走出陰霾。

典型憂鬱症也能稱為重

性憂鬱症或臨床憂鬱症，但引發的根本原因還是一個迷。典型憂鬱症是一種能夠對患者的家庭、事業、日常飲食等方面產生負面影響的失能情況，例如：認知性的行動退緩、嚴重的自殺意念與傾向等，若病情進入更嚴重的情況時就會出現幻覺與妄想等精神症狀。對此，曾經重度憂鬱症患者夏同學表示生病期間經常會聽到一個聲音在耳邊「慫恿」自己自我傷害。割腕自殺時腦袋也是遲鈍的，甚至還怪刀片不夠鋒利，幸好被家人及時發現並進行長期治療才能活到現在。

依照憂鬱症標準 (DSM-IV) 指出若有四個症狀以上持續超過兩週，且大部分的時間都陷入無法自發，就要開始提防憂鬱症了。

這些症狀包括：(1) 憂鬱情緒：煩躁、鬱悶 (2) 任何事情都提不起興趣 (3) 體重

下降或增加；食慾下降或增加 (4) 失眠或嗜睡 (5) 思考動作變緩慢 (6) 疲累失去活力 (7) 無價值感或罪惡感：覺得活著沒意思、都是負面的想法 (8) 無法專注、無法決斷：腦筋變鈍、矛盾猶豫、無法專心 (9) 反

覆想到死亡，甚至有自殺意念。

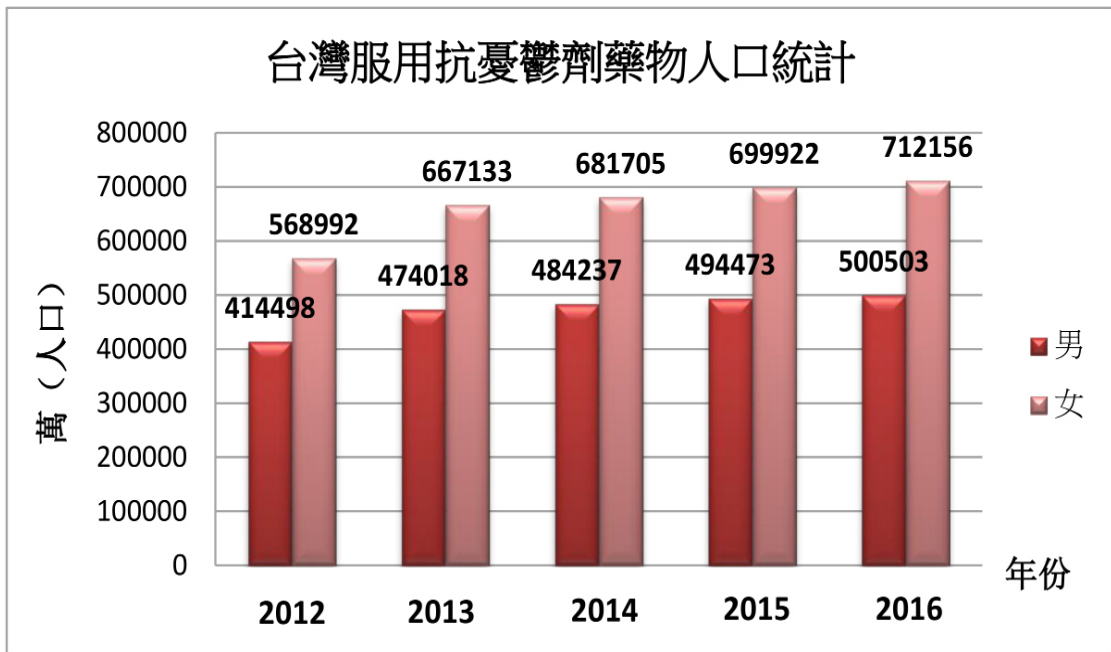
對於憂鬱症的標準規範與治療方法，王同學表示還是以專業醫師的證實為準，畢竟每一個人的身體素質都不一樣，不要太依賴網路資訊，以免延誤病情。

憂鬱症 V.S. 心情憂鬱之間的差別

	憂鬱症	心情憂鬱
引發原因	仍不明	特定事件
憂鬱程度	強	弱
妄想	有可能變得常妄想	不會脫離現實
自殺	有可能自殺	較少見
日常生活	有很大的障礙	障礙相對小
工作與興趣	完全無法投入	嘗試之後可以轉變心情
事件的影響	即使有好事發生心情也不會變好	遇到好事心情多少會變好
從旁觀者的角度	無法理解的地方很多	多半可以理解
抗憂鬱藥物效果	效果明顯	沒有效果
病情持續時間	時間久也不會減輕	時間會沖淡
自我控制性	無法控制	可以控制
情緒或疾病	疾病的一種	情緒的一種

憂鬱症與心情憂鬱的差別(來源於網路)製圖/侯嘉欣

憂鬱時代 台灣的社會現象與負擔



台灣男女服用抗憂鬱劑調查表(資料來源：健保署)製圖/侯嘉欣

【記者 劉祐廷 / 新竹市採訪報導】

在這個生活腳步快速且經濟發展迅速的時代裡伴隨著許多的壓力，因此這也是讓憂鬱症 (Major

depression disorder) 成為了這個時代的新興「文明病」。根據世界衛生組織 (World Health Organization) 的調查報告顯示，從2005年到2015

年十年的期間，全球受到憂鬱症影響的人數多增加了18%，至少有3億人患有輕重不一的憂鬱症現象。

在台灣約150萬人罹患憂鬱症，其中女性罹患憂

鬱症多達6成是男性的2-3倍，女性經常面對許多社會經濟的壓力，像是女性在社會上的弱勢，這也讓女性比男性更容易感到沮喪，往往罹患憂鬱症的主要因素大部分皆是因為在職場上的挫折、人際關係或著家庭失和而導致罹患憂鬱症。

科技醫療在現今社會越來越發達，台灣人口老化問題嚴重，老年人可能因為喪偶、疾病以及社交孤立等問題造成憂鬱症，因此老人罹患憂鬱症的問題也相當的嚴重，但是一般人往往認為老年憂鬱症是屬於老化的正常現象因此受到忽略，老年人常用身體不適表現症狀，所以相較青壯年是更難被發現。

治療憂鬱症的方法有許多種類，大部分的患者都

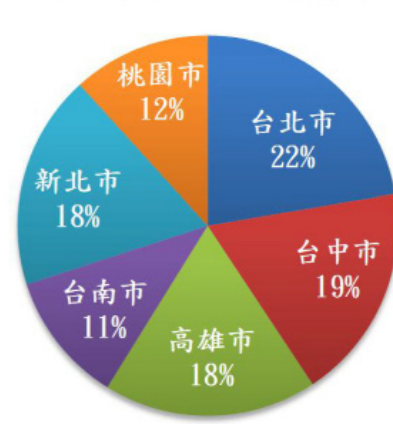
會選擇心理治療，但是現在也有越來越多的患者選擇了服用藥物治療。在台灣六大都市之中，台北市人口使用抗憂鬱藥物的比例排名第一，共占全市人口的22%，成為台灣最憂鬱的城市。台南市服用藥物的比例則是六大都市之中最低的，只佔據全市人口的11%。

根據健康與護理教師郭靜靜的「談憂鬱症與自我傷害的覺察與預防」報告指出大台北地區22.3%的民眾

平均一個星期就會有憂鬱的感覺。

世界衛生組織認為，憂鬱症並不是醫治不好的疾病，因此將「一起談談憂鬱症」定為2017年的「世界衛生日」的主題，並執行「精神衛生落差的行動計劃」，號召世界各地的社工，以擴大對各個地區憂鬱患者的幫助，希望可以引起社會大眾關注憂鬱症，並且消除他們對憂鬱病患的偏見與歧視。

2016台灣六都市服用抗憂鬱藥物比例



(資料來源於健保署) 製圖/劉祐廷

憂鬱症逐漸盛行 該如何正確預防

【記者 黃渝霓 / 新竹市採訪報導】

在現今社會裏，憂鬱症對人類來說已經不陌生了。憂鬱症可以來得很突然，也

可以是因為一些生活上的壓力日夜累積而引發的。但有多少人知道除藥物治療外，還有其他的預防方法呢？

根據董氏基金會的調查

顯示，每年至少有22.2%的大學生罹患憂鬱症，等於每四人就有一人患有憂鬱症，而未來發展和環境適應則是

大學生最主要的壓力來源。雖然大學生的生理已發展成熟，但心理的成熟度卻不見得並駕齊驅。大學生活不同於中學生活，離開父母後就必須安排自己生活上的一切，原本唯一的升學目標達成後，對自己接下來的路感到茫然，還要面對複雜的人際關係、兩性關係等，若遇到問題不懂得主動尋求別人的幫助，情緒低落等憂鬱

心情也就會悄悄找上門來。

玄英大學心理輔導中心老師在受訪時表示，對於會引發憂鬱症的情況或原因有很多，相對預防的方法也會有很多。其中一個最普遍的方法是在生活上要懂得自我覺察，不要太勉強自己去做一些超過自己能力範圍的事情。如果意識到自己內心的問題，就要適當的去紓解，千萬不要選擇去壓抑它，這樣多少可以避免憂鬱情況走向嚴重化。

心輔中心老師也表示，每個人紓解壓力的方法都不

一樣，因此什麼方法都無一不可，但前提是那個方法必須對自己正向的幫助。此外，他也指出，很多人遇到問題都喜歡採取逃避的方式，但其實逃避後所承受的壓力會更大，所以逃避不是一個好的紓解方式。

預防憂鬱症較常見的方法是多運動，不要讓自己一直專注於某件事情上。其實運動就類似一種發泄，出了一身汗後心情也會變得比較好。對於飲食方面也要均衡，蔬菜、肉類、水果，每樣都要適當攝取。

對於如何預防憂鬱症，心輔中心老師表示每個人在家庭、學業或生活上所經歷的事情都不一樣，他所提供的方法是比較普遍性的，但不一定適合用於每個人。每個人都必須針對自己本身去尋找一個最適合自己的方法。但如果發現自己身體有任何症狀，還是必須去尋求專業的醫療。曾經重度憂鬱症患者夏同學也指出：「我們要時常與內心進行對話，雖然在外人看來很不正常，但這是了解自己唯一的途徑，只有自己才能拯救自己。」



400 161 9995
生命教育与危机干预中心

憂鬱防治希望熱線 (資料來源於網路)