



學生事務簡訊

Student Affairs Newsletter



201

發行人 林麗娟

校園焦點

校園焦點

- 1 成大發表國際識別形象承載新時代挑戰
傳達邁向百年願景與使命
- 3 邁步創校百年 成大 91 週年「合心同
炬，歷久如一」

活動快報

- 4 學務新鮮事
- 4 重要宣導
- 5 學生自治～六合一選舉
- 6 110-2 成功大學職涯諮詢系列活動

活動花絮

- 7 賴清德副總統與成大學生對談 期勉學
弟妹掌握未來趨勢變身天鵝
- 9 職涯諮詢系列活動花絮～前進地科所
履歷撰寫面試技巧
- 11 就業力培養活動花絮：簡報技巧
- 12 就業指導活動花絮：人資工作大解密
- 13 生涯規劃與名人書香講座活動花絮
--由實力者不爭，而能總其成
- 17 111 年學生宿舍防災講習活動花絮

錢進你家

- 18 成功大學弱勢學生身心就醫費用補助

學務寬頻

- 19 110-2 學生宿舍離宿清空期限
- 19 [大學部]111 學年度特殊床位申請審核結果
- 20 [研究生]111 學年度研究生宿舍續住申請
- 21 [大學部]111 學年度大學部床位抽籤結果
- 21 [大學部]111 學年度指定轉換宿申請
- 22 [大學部]111 學年度舊生床位選填
- 23 [碩士班]111 學年度碩班床位電腦抽籤登錄

點滴話校安

- 25 交通安全宣導
- 25 校外賃居宣導
- 26 防制藥物濫用宣導
- 26 防範個人財務失竊

原資大小事

- 27 關於理財的 8 堂課
- 27 文學之原—與原住民文學作家星光夜語

幸福.com

- 28 困境與改變

健康人生

- 29 居家運動 好 VS. 不好

成大發表國際識別形象承載新時代挑戰 傳達邁向百年願景與使命

※轉載自本校新聞中心電子報 111.4.1

國立成功大學於 2022 年 3 月 31 日至 4 月 1 日，舉辦為期兩天的國際校務諮議委員會，由陳良基教授擔任主席，邀請國內外產、官、學各領域專家擔任委員，提供成大相關校務發展建議。成大今年度國際校務諮議委員會以「Towards a New Chapter: The Centenary of Success 邁向百年新篇章」為主軸，同時對外發表「國際識別形象系統」，傳達成大邁向百年的願景與使命，承載新時代的挑戰。

陳良基教授代表國際校務諮議委員會感謝各界過去多年來對成大的協助與支持，「尤其在過去這一年，在疫情的挑戰之下成大還是展現了實力與韌性，師生一起幫助為學界帶來更多的貢獻，也打造更多的產學合作，來滿足社會的期待與需求，貢獻更是有目共睹。」對於擔任國際校務諮議委員，陳良基表示非常榮幸，「也很高興可以看到在蘇校長卓越的領導之下，成大真的是釋放出許多潛能成為卓越的大學。」如今齊聚一堂在歷史性的時刻見證目睹成大新的品牌定位，也在成大的新願景之下，一起對世界許下新的承諾，帶來新的教育，面對新的挑戰。



成大舉辦為期兩天的國際校務諮議委員會，
邀請國內外產、官、學各領域專家擔任委員



成大今年度國際校務諮議委員會以「Towards a New Chapter The Centenary of Success 邁向百年新篇章」為主軸

成大校長蘇慧貞以「NCKU towards a New Chapter：呈現成大新篇章與願景」為題進行報告，她指出 2021 是成大 90 週年，也是復甦反彈的一年，反而因為疫情的關係，讓我們知道未來會有更多的挑戰及破壞，「我們必須要保持強韌，面對困境，大專院校不可以卸去我們肩上的重任，我們必須持續面對重要議題，而成大目標不僅是從疫情中復甦，而是要重新定義我們的定位。」

蘇慧貞表示，身為領先的研究機構，邁向新世紀，成大非常榮耀與驕傲的是可以在不同的領域持續提供研究量能，更會扛起責任為社會付出貢獻，運用學術力量分享創新的觀點，找到機會創造實務而且永續的作法，在前所未有的挑戰與變化下，尤其重要的是必須要有前瞻性的觀點，才能找到未來路線。「我們堅決會持續提供優質教育培育下一代，我們也是持續的帶來創新的研究，解決現在未來問題，一起打造更深厚的關係與國際盟友連結，打開篇章，看看願景，培育跨領域人才讓他們有專業能力，我們會注重永續發展、全球願景，也會持續透過先進發展與科技解決全球問題，這一切都是為了社會進步的里程碑。」

蘇慧貞強調，在邁向未來新篇章之際，成功大學將專注五大面向，首先教育要點燃讓下一代發光，同時投入有彈性的校園生活，讓學生有更多體驗。在研究領域持續發展與創造永續未來，持續強大我們的影響力；透過產學交流，產生對經濟與社會的影響力；最後致力於擴大國內外的策略型合作，最大化塑造共同的未來。

為提升成大的國際能見度、延伸社會影響力，成大特別在國際校務諮議委員會期間，對外發表「國際識別形象系統」。成大從 2019 年開始著手規劃國際識別形象，經歷許多次的工作坊、會議與溝通，建構出新的品牌策略，以強化成大在國際社會的識別性與溝通力。新的國際識



蘇慧貞校長表示，這項識別不僅是一個標誌，也是一個溝通的工具

別形象系統保留許多成大經典元素，包含校名中文字、鳳凰花與紅、灰標準色，設計出更簡約、有記憶點、有利於數位傳播的識別形象。多元的排列組合，展現成大對於歷史精神的保留，並能隨著時代進步，保持創新、開放的前瞻精神。

品牌識別是外界對於機構的形象、品質等，有形與無形價值的載體。成大策略發展整合室識別溝通組吳秉聲教授在會中分享美國麻省理工學院 MIT 等世界著名學府的品牌識別案例。吳秉聲表示，即使是歷史悠久的世界名校，也會透過建構符合現代化溝通的品牌識別系統，承載大學的核心價值。透過設計方法的導入，重整品牌溝通語言與內容傳播，藉由一致化的識別系統、影音內容生產、數位體驗、品牌產品等，在世界大學間已是行之有年的作法，而集結眾人之力產生出來的品牌識別，其中也包含了最具代表性的「成功紅」。

蘇慧貞校長表示，這項識別不僅是一個標誌，也是一個溝通的工具，可以傳達我們想要表達的訊息。「不管這個決定最後如何，交給時間去證明。現在做了這個決定，有了新的品牌定位，我們就是要大膽的昂首往前走。」

永豐餘集團何壽川以校友身份出席表示，成功大學名符其實我們就是代表「成功」，而身為校友，也會致力幫助校方邁向新的篇章，成為一個卓越的世界級大學，「我們就是要成功一起打造更好的世界。」

作為國內頂尖的學術研究機構，成大在過去 90 年培育出好幾世代的優秀校友，積極參與並回應社會變遷與國家發展面臨的挑戰，成為社會發展的堅強後盾。邁向一百年，除了在不同領域具備充沛的研究能量，成大也自許承擔更大的責任，發展具體實踐與永續方案，朝向深具國際影響力的綜合型大學前進。（文、圖／新聞中心）

邁步創校百年 成大 91 週年「合心同炬，歷久如一」

※轉載自本校新聞中心電子報 111.3.4



國立成功大學 91 週年校慶標語主視覺開放下載！延續 90 週年校慶「藏行顯光，成就共好」核心精神，成大接續推出 91 週年校慶標語「合心同炬，歷久如一」，邁步創校百年，凝聚跨世代點點星光，共同耕耘「全球一命」的議題，追求世界共好。

從 1931 年開始，成功大學在臺灣的歷史城市「臺南」誠懇耕耘，與臺灣社會一起轉型、茁壯。2021 年面臨全球疫情、氣候變遷加劇、能源、健康醫療等多方挑戰，成大仍信守承諾，堅持重回主場，圓滿舉辦令人感動的全大運，同時也在學術研究、產學合作、科技知識普及與社會貢獻面向，勇敢肩負世界相信的力量。

成大校長蘇慧貞表示，2022 年是成功大學邁向創校百年的啟動之年。期許所有成大人新的一年，能夠「合心同炬，歷久如一」。在面臨世界各種現實挑戰中，一起昂首前行，繼續以包容

和關懷、理性與人文並行的目光和雙手，為世界打造更美好共榮的未來。

成大 91 週年校慶標語「合心同炬，歷久如一」，集結 11 位教師智慧結晶，延伸 90 週年「顯光」為聚合眾人光輝，以「合心同炬」描繪成大人同心同德，凝聚各自的力量點燃熊熊火炬，照亮周遭，展現團結合作、聚沙成塔的飽滿能量。「歷久如一」則巧妙取用「久」、「一」諧音，呼應 91 週年校慶，闡釋成大 90 年來弦歌未輟，穩健踏實、歷久不變，也始終如一的篤實校風。

主視覺設計部分，以「90 Plus」為設計概念，期許成功大學在迎接百年大學的同時，亦能承擔領航世代的挑戰。圖像沿用 90 週年「藏行顯光，成就共好」的「圖與地」翻轉的設計手法，展現「藏與顯」，並以加號「+」發展成領航的星芒，呈現領航同炬的光，呼應 91 週年校慶標語「合心同炬、歷久如一」。(文、圖編輯／新聞中心)

學務新鮮事

活動日期、時間	活動內容（講者）	活動地點	主、協辦單位
04/21(四) 18:00-22:00	名人講堂 講者：裴建昌	國際會議廳第二演講室	畢業生聯合會
04/23(六) 12:30-17:30	與智者有約	格致廳小講堂	福智青年社
04/23(六) 13:00-17:00	名人講堂 三分鐘行銷在學中	綠色魔法學校崇華廳	畢業生聯合會
04/23(六) 09:00-16:30	機器學習 Advanced	格致廳小講堂	資料分析社
04/25(一) 18:00-22:00	覺察自我平衡點 現代學生必修課	國際會議廳第一演講室	崇德青年社
04/25(一)-04/27(三) 19:00-22:00	2022 成大傳說盃	學生活動中心前草坪、前廣場	電競社
04/27(三)-04/29(五) 18:00-21:00	Let ME Help You	光口芒果樹下	機械工程系會
04/29(五) 18:00-22:00	2022 雄友之夜 封之谷	成功廳	雄中雄女聯合校友會
05/02(一) 10:00-12:30	甜約翰の斜槓人生講座	電機系館迅慧講堂	電機工程學系會
05/06(五) 14:00-22:00	成馬遊樂園	國際會議廳多功能廳、學生活動中心 1 樓走廊、前廣場、木製舞台、後廣場	馬來西亞同學會
05/07(六) 12:30-18:30	管弦樂社 2022 重奏音樂會	學生活動中心木製舞台	管弦樂社
05/07(六) 09:00-16:30	商業數據簡報	格致廳小講堂	資料分析社
05/07(六)-05/08(日) 08:00-18:00	履歷面試工作坊	綠色魔法學校第一會議室	畢業生聯合會
05/07(六)-05/08(日) 08:00-16:30	機械系系內球類競賽	光口籃排球場、新館羽球場	機械工程系會
05/08(日) 17:30-22:00	流舞社內鬥盃	學生活動中心 1 樓 A、B	流行舞蹈研習社
05/11(三) 16:00-22:00	2022 會計系卡 k	國際會議廳多功能廳	會計學系會
05/13(五) 18:00-22:00	禁羈文化 女性情慾探索經驗分享	國際會議廳第一演講室	禁羈社
05/14(六) 11:00-22:00	第 44 屆世界舞蹈社 假日廣場	學生活動中心 1 樓走廊	世界舞蹈社
05/19(四) 18:00-22:00	企管週系卡 K	學生活動中心木製舞台	企業管理系學會
05/20(五) 17:00-22:00	流舞社大型成果發表	成功廳	流行舞蹈研習社

※參加活動請務必遵守 COVID-19 防疫規範，活動辦理情形依主辦單位公告為準。

重要宣導

1. 【重要】學生社團活動防疫公告(2022.4.8 更新)

<https://activity-osa.ncku.edu.tw/p/406-1053-237021,r795.php?Lang=zh-tw>

請各學生自治組織暨社團辦理活動務必完成防疫措施，或轉為線上活動辦理。

2. 110 學年度下學期「國立成功大學學生社團校外競賽績優獎勵金」，即日起至 111 年 4 月 30 日受理申請

<https://activity-osa.ncku.edu.tw/p/406-1053-235531,r795.php?Lang=zh-tw>

請各學生社團參賽成績優秀者留意獎勵金申請方法。

學生自治



#成大 111 六合一選舉 #登記延長三天

111 學年度六合一候選人參選登記席次因為操作疏失，當選名額有錯，更改後再次發布表單，延長登記三天，快點 tag 你身邊的人來報名參選！

本次登記參選的職位包括：

一、學生會正副會長

參選資格 | 全校具學籍學生
選區 | 全校具學籍學生
應選名額 | 1 席
當選門檻 | 投票總票數達會員總人數百分之四以上，且同意票多於反對票。

二、學生代表 (院代表)

。院代表

參選資格 | 該院所有具學籍學生
選區 | 該院所有具學籍學生
應選名額 | 文學院 3 席、社科院 3 席、生科院 3 席、管院 4 席、規設院 4 席、理學院 4 席、工學院 4 席、電資學院 4 席、醫學院 4 席、非屬學院 2 席、不分院 10 席；共 45 席
當選門檻 | 除文學院、社科院、生科院最高得票之前 3 人；非屬學院最高得票之前 2 人；不分院最高得票前 10 人外，其餘院所皆為最高得票之前 4 人，且得票數需高於 50 票且同意大於反對。

三、校務會議學生代表

。學士班

參選資格 | 全校學士班具學籍學生
選區 | 全校具學籍學生
應選名額 | 4 席
當選門檻 | 最高得票之前 4 人

。碩博班

參選資格 | 全校碩博班具學籍學生
選區 | 全校具學籍學生
應選名額 | 6 席
當選門檻 | 最高得票之前 6 人

四、部分系學會正副會長 (外文、台文、歷史、地科、機械、資源、電機、經濟、政治、心理、交管、醫工、光電)

參選資格 | 各系章程自訂
選區 | 各系章程自訂
應選名額 | 各系章程自訂
當選門檻 | 各系章程自訂

五、研究生協會會長

參選資格 | 全校碩博班在學學生
選區 | 全校碩博班在學學生
應選名額 | 1 席
當選門檻 | 研協會章程自訂

六、研究生協會代表

。代表

參選資格 | 全校碩博班具學籍學生
選區 | 全校碩博班具學籍學生
應選名額 | 10 席
當選門檻 | 得票數達會長當選人十分之一或全體選舉人數百分之十之前 10 人，且同意票多於反對票。

重要時程→

04/07(四) 17:00 - 04/16(六) 17:00 | 登記參選

04/20(三) | 發布選舉公報

04/22(五) | 政見發表會

04/29(五) | 公開辯論會

04/20(三) - 05/04(三) | 競選宣傳

05/04(三) 9:00-17:00 | 實體投票

05/04(三) | 公布選舉結果

馬上登記參選

→<https://forms.gle/ZCm6pUxcMERk14iV9>



110-2 成功大學生涯諮詢系列活動

未來掌握在自己手中!
為未來做準備，從現在開始!



生涯諮詢類別		時間	地點	生涯顧問
生涯增能課程	生涯探索:成為自己生涯的舵手(Moocs)	2022/02/01~06/30 (線上課程 2 小時)	線上課程	鼎燁顧問有限公司 黃婉雯 生涯諮詢師
履歷健診	履歷修改與指導	2022/05/11~05/18	書面直送不面授	104 人力銀行 專業顧問群
		2022/06/08~06/15		
	線上視訊履歷健診 II(個別諮詢)	2022/05/17(二) 14:00-16:00	線上進行	永豐銀行 歐乃綾 資深經理
工作坊	就業指導-英文簡報與口說技巧工作坊 II (全英語授課)	2022/04/28(四) 13:30-16:30	國際會議廳	Workforce Development Agency 邱蕙君(Claire Chiu) Workplace/Business/Tourism English Instructor
	就業指導-英文求職力教學工作坊 I (全英語授課)*	2022/05/18(三) 14:00-17:00	國際會議廳	藝珂人事顧問股份有限公司 黃怡淨 副經理 薛彥柔 招聘副顧問
	就業指導-英文求職力教學工作坊 II (全英語授課)*	2022/05/25(三) 14:00-17:00		
	求職實戰-生涯面試、履歷健診、模擬面試*	2022/05/10(二) 13:30-16:30	多功能廳	蝦皮購物
留學	歐洲留學聯合說明會 (德國、英國、法國)	2022/05/03(二) 13:00-17:00	國際會議廳 第二演講室	歐洲教育展 教育顧問群
	德國留學諮詢-(個別諮詢)	2022/05/13(五) 14:00-16:00	人事室討論室 或 線上進行	DAAD 德國學術交流資訊中心 董佩蘭 教育顧問

*為講座，歡迎報名!

1.歡迎預約報名，名額有限，額滿為止!! ※ 講座、個別諮詢報名：<https://activity.ncku.edu.tw/>

2.活動辦法及場次訊息，請上生涯發展與就業輔導組查詢 <https://grad-osa.ncku.edu.tw/>
或洽承辦人徐小姐詢問(z10708121@email.ncku.edu.tw，電話 06-2757575 轉 50480)

活動花絮

賴清德副總統與成大學生對談 期勉學弟妹掌握未來趨勢變身天鵝

※轉載自本校新聞中心電子報 111.03.21



賴清德副總統與成大學生對談，
期勉學弟妹掌握未來趨勢變身天鵝

國立成功大學研究生協會 3 月 21 日晚間舉辦「未來·南方·青年」講座活動，邀請賴清德副總統以成大校友身份出席演講，並與學弟妹們現場交流對話。賴清德副總統強調即使焦慮迷茫，也要有夢想，也要信賴台灣，因為台灣的各項指數在全球都是第一，是亞洲最快樂的國家，並期勉成大學弟妹迎向未來，勇敢面對挑戰，掌握機會，蛻變為一隻隻天鵝，實現自我，也成就更美好的台灣。

賴清德以 2022 年各項最新調查指數指出，台灣在民主指數、經濟成長、安全指數及快樂排名都是亞洲第一，而在疫情復甦指數、健康照護指數都是世界第一，晶圓代工市占更是全球第一。

賴清德在演講中談到全球在 2020 的新轉變的重要課題，也就是新冠疫情、地緣政治、工業 4.0 及氣候變遷。並提出自覺 Self-awakeness、跨域 Wide、人工智慧 AI、淨零 Netzero 及社群 Society 等解決方向。取英文字首也就是 SWANS 天鵝的意思。



賴清德在演講中提出「自覺 Self-awakeness、跨域 Wide、人工智慧 AI、淨零 Netzero 及社群 Social」等 5 項解決方向



賴清德（右）告訴學弟妹，在校所學也許與未來做的事不盡相同，但並不妨礙未來發展

演講後賴清德副總統在曾擔任他成大老師的湯銘哲特聘教授主持下接受現場提問，被問及當初棄醫從政的決定及 2024 年是否有所動作。對於 2024 年賴清德僅簡短回答「目前沒有想這些。」

賴清德為成大醫學院學士後醫學系 80 級畢業生，並曾在成大醫院擔任醫師多年。賴清德表示，當年只想當醫生，所以很用功讀書，但因後來因緣際會認識民主前輩，為了讓台灣更好而投身政界。「同時也非常感謝台南市民始終如一大力支持。」

賴清德告訴學弟妹，在校所學也許與未來做的事不盡相同，但並不妨礙未來發展，例如自己學醫卻從政，而他在醫學院學到醫療專業、實事求是的邏輯、人權的觀念培養，以及臨床訓練上誠實、務實、踏實的態度都對他影響至深。

成功大學校長蘇慧貞代表成大歡迎傑出校友賴清德副總統回校演講，「賴副總統從在成大開始從未迴避責任，也從未迴避思考，相信大學長可以帶給我們新的思考方向。」蘇慧貞校長特別介紹演講場地所在的未來館，過去曾經是美援建造的舊圖書館 K 館，現在蛻變為宣誓智慧未來的場館。並稱許主辦講座的成大研究生協會兩位主要幹部都是電機研究所同學，雖然本身處於產業優勢，但能夠跳開舒適圈傳達同世代的心聲，讓她深感驕傲。

演講中賴清德首先稱讚母校成大近年來表現一日千里，眾所矚目的好成績，尤其善盡大學本身的社會責任，讓身為校友的他感到光榮。對於學弟妹提到焦慮迷茫的心情，賴清德



蘇慧貞校長讚許成大研究生協會兩位主要幹部都是電機研究所同學，雖然本身處於產業優勢，但能夠跳開舒適圈傳達同世代的心聲，讓她深感驕傲

表示感同身受，然而他的大學時代所面對的，與現今的大學生可說是截然不同的世界，「絕對比我當時面對的更加辛苦，但相對地機會也更多更大。」

您對於自己未來的想像的是什麼？賴清德副總統在投影片上列舉現今的名人，例如台積電創辦人張忠謀、諾貝爾獎得主馬拉拉、五月天樂團、HBL 球隊、為國爭光的郭婞淳、歌手蔡依林、投資之神巴菲特、烏克蘭總統澤連斯基、SpaceX 創始人馬斯克及衛生福利部疾病管制署副署長羅一鈞等人，賴清德指出，這幾位人物共同點就是充滿理想與熱忱；而由於澤連斯基排在正中間，賴副總統開玩笑說：「我並不是要大家都夢想成為總統喔。」引起現場一陣笑聲。



現場學生在留言版寫下想對副總統提出的種種疑惑

接著賴副總統特別透過 APP 現場調查未來想成為什麼樣的人，沒想到選擇創業及「躺平族」的比例各半，賴清德副總統則分享最近讀了巴菲特自傳，「如果有人能在大樹下舒適的躺平，是因為他很久之前就種了一棵樹。」

成大研究生協會會長詹承翰指出，COVID-19 新冠疫情改變全球生活型態，也為臺灣的國際互動與產業發展帶來變化。這個變動的時代，是一個機會的時代，更是個迷茫的時代，而作為號稱「主導台灣未來」的青年，社會一方面質疑這個群體的判斷力與適應能力，另一方面卻又一股腦地認定這是個具有強大能動性的群體，「我們」到底是誰？能往哪裡去？為了更清晰地撥開這團渾沌、理開迷茫，因此成大研究生協會舉辦「未來·南方·青年」講座活動。(文／葉佳彬 圖／林韋言)



「我們」到底是誰？能往哪裡去？為了更清晰地撥開這團渾沌、理開迷茫，因此成大研究生協會舉辦「未來·南方·青年」講座活動



生涯發展與就業輔導組為協助學生在撰寫履歷時行文流暢且切題、在面試時充分展現自身優勢，邀請各大企業人資主管，親自分享履歷撰寫與面試技巧，期能給予學生指導與建議，讓學生在學習專業技能外，更能提升自我包裝能力。

成功大學職涯諮詢系列活動～前進地科所 履歷撰寫與面試技巧

時間：111/02/25(五)14:00-16:00

地點：成功校區格致廳大講堂

講者：許鈺婷 資深企劃經理(一零四資訊科技股份有限公司)



這次我們邀請到一零四資訊科技股份有限公司(104 人力銀行) 資訊管理處 許鈺婷 資深企劃經理蒞臨成大地科所為同學們講授履歷撰寫與面試技巧。

一開場，鈺婷經理告知在座同學自己也是成大校友(會計 91 級)，雖然已離開成大校園許多年，但對於成大的生活還是非常難忘，並分享了許多她在成大生活的瑣事。鈺婷經理也利用互動軟體調查在座的同學們預想畢業後的第一份工作是什麼？瞭解地科所同學目前畢業後想去的產業。

接下來，鈺婷經理直接進入今日的主題，也是同學們最想聽的部分。

履歷破解

HR 的人才來源有求職者主動應徵、人力銀行、Linkedin 搜尋、異業合作/人脈、獵才服務。

其中求職者主動應徵會比其他方式多出更多機會，但也有許多需要注意的地方。

例如：

1. 在履歷中增加跟公司需求有關的關鍵字；
2. 居住地最好填寫跟工作地點相近的地方；

3. 自我推薦的欄位應該多花一點心思(字體、排版等等)；
4. 履歷盡量保持更新，希望待遇必須要誠實
5. 工作經歷以成效為主；
6. 技能專長寫好寫滿。

六個履歷常見地雷

- (一)千篇一律的自傳：把自傳當相親自我介紹、交代家境、介紹父母、興趣、人生觀...
- (二)自顧自地聊天：與工作無關的敘述直接把工作經歷貼到自傳充場面，自傳中重複說明前面已知的基本資料。
- (三)沒有自信的結尾：直接把轉/離職原因講出來、自曝其短。
- (四)粗心大意的表現：錯字、專業術語、英文拼錯、全半形混亂、字體超過兩種。
- (五)沒有更新的內容：主管在乎的是近三年的表現，若有大於五年的職場經驗，求學時代的經驗比重就要降低。
- (六)不合時宜的照片：不要用自拍照、不要用畢業照（除非第一份工作）。



更好的做法：用數字說話，重述自己能為公司帶來的價值。

不會寫履歷，可能是你還不知道自己想做什麼

1. 以終為始去思考自己的未來；
2. 找到核心職能與自己的關鍵字；
3. 用具體實例佐證。



三種履歷自傳的寫法

新鮮人型	專業：學校所學(80%)，進修經歷(20%)。 Soft skill：學習力、可塑性。 寫一兩段能證明您人格特質的小故事： 1. 參與**研究：執行計畫、學習快、有彈性社團參與：展現 team player 特質。 2. 能為公司帶來什麼助益：年輕/活力/好訓練。 感謝與期待。
--------------------	--

繞路型	專業：學校(20%)、工作經歷(50%)、成長(30%)。 Soft skill：學習力、跨域性。 寫一兩段能證明自己跨域專長的小故事： 1. 重點在新的領域； 2. 串接跨域中的共同價值； 3. 那個共同價值是職缺的核心價值能為公司帶來什麼助益：跨域思考/人。 最後是感謝與期待。
平凡無奇型	專業：學校(20%)、工作經歷(60%)、成長(20%)。 Soft skill：溝通力、穩定、經驗豐富。 寫一兩段能證明您人格特質的小故事： 1. 多年來持續在同一產業發展； 2. 完整了解此產業的限制且能為公司帶來什麼助益：經驗/人脈/溝通力。 感謝與期待。

面試當天一定要做到的事

1. 一定要提早到(先去場勘)；
2. 當天的飲食要注意；
3. 有禮貌、保持笑容；
4. 衣著得體(最好跟照片一樣)；
5. 觀察公司同仁互動；
6. 準備數份紙本履歷。

有沒有其他問題？你必須有問題！

1. 職缺怎麼來的？
2. 公司的學習成長計劃？
3. 詢問主管自己哪一項能力 符合/不符合 職缺要求；
4. 有沒有需要補充的資料？

人生就是不停的戰鬥

1. 自我成長不停歇；
2. 自我覺察及紀錄；
3. 職涯是生涯也是人生；
4. 個人品牌經營。

下一步該做什麼？

1. MVP 法則-Minimum Actionable Problem；
2. 打開履歷就對了；
3. 拍張好照片。

職業生涯教練計畫 課程花絮

就業力培養

簡報技巧

職業生涯教練計畫
Career Coaching Program



活動日期：111/3/16(三)19:00-22:00

活動地點：協勝發講堂

講者：邱瑞興經理(台積電)

在課程之前，教練將同學分組並要求同學準備 5 至 7 分鐘的時事簡報，簡報主題內容包含：烏俄戰爭、阿根廷債務危機、藝人大 S 結婚、蘇貞昌與蔣萬安諮詢，並在授課當天和學員們分享；教練在課程中給予同學簡報的優、缺點進行講評，希望藉由台上報告演練讓同學更能深刻體會課程中所傳授的技巧，並清楚簡報中應學習的能力。

在課程的前半段，教練分享了許多簡報技巧，雖然同學對於簡報製作的課程並不陌生，但從教練的分享當中，也分享給同學一些其他面向的想法，讓同學知道業界所期待看見簡報內容是甚麼。例如：(1)**簡報當中的快速鍵**：乍聽之下會認為這個技巧並無特別之處，然而看似微不足道的小技巧卻能給聽眾好的印象，讓聽眾認為講者專業，進而增加講者對聽眾的說服力，使聽眾能更專心的理解並接受講者傳遞的訊息。(2)**簡報的要領和目的**：教練在整個分享當中不斷的提醒同學了解簡報目的之重要性，若講者本身都不清楚想表達之內容，怎能讓聽眾接收到完整的訊息呢？所以製作簡報過程中需不斷的思考為甚麼要上台簡報、演講的場景、聽眾對象、關鍵訊息、內容的因果邏輯關係、如何彙整簡報素材以及精簡資訊，重點不在於簡報內容的多寡，而是在於讓聽眾在聽完簡報後產生思考改變或付諸行動。(3)**避免聽眾迷路**：教練非常重視在聽眾的角度思考，了解聽眾是誰、聽眾的背景、知識、既有觀點及立場。

教練也多次強調，每一張放上去的圖表和圖片是有其意義；期望同學們反思，常常因為簡報內容空虛而放上一些未相關的圖片來美化簡報，想給聽眾較好的觀看效果，然而教練提醒此方式反易讓聽眾分心，混淆簡報真正要表達的意義和目的，形成反效果。

課程後半段，教練請同學們將課前所準備的簡報至台前報告，而教練在每一份簡報完成報告後進行講評及提醒，雖然台前報告同學有些緊張，但是實際上台演練卻更能讓同學們對簡報技巧印象深刻，清楚可能常會出現的簡報誤區，像是未能精確掌控簡報時間，手握大量訊息卻不易彙整和聚焦探討問題，或在簡報中上置放了多餘的圖片、圖表或文字，造成聽眾的混淆、失焦甚至閱讀困難；然而，教練也在課程中點出了部分小組的報告優點讓其他同學能加以學習，像是有小組在簡報最後仍提供重點整理及反思，讓觀眾能在聽完簡報之後回扣聚焦主題；也有小組因簡報報之架構邏輯清楚明確，教練給予鼓勵。在這次課程中可以感受到教練用心的課程準備及回饋，藉由讓同學實際上台演練的方式，課程學員和教練有更進步的交流及互動，也能及促進學員之間相互觀摩學習，讓我們對於如何做出一個成功的簡報有深刻的體會，收穫良多。(取自台積電小組課程花絮)



職業生涯教練計畫 課程花絮

就業指導

人資工作大解密



職業生涯教練計畫
Career Coaching Program

活動日期：111/2/12(六)10:00-12:00

活動地點：線上進行

講者：楊菟菁 經理(美商英特格台灣分公司)

本次課採線上進行，菟菁教練(T 姐)便透過簡單的問答跟同學們互動，破解大家對人力資源(HR)工作的既定印象，同學們也都樂意分享自己的看法，在一開始就塑造了互動良好的課堂氛圍。

暖場完畢後 T 姐逐一跟同學介紹了人力資源領域的四大範疇，分別是招募任用、薪酬福利、訓練發展、員工關係。在公司的招募任用過程中，HR 常常是公司面對求職者統一的窗口，T 姐向同學介紹了招募任用的流程、針對公司內外不同的招募管道，以及職位說明書的介紹，透過這些資訊對於即將成為新鮮求職者的同學也有很大的幫助，更進一步了解 HR 是如何篩選面試者、有哪些求職上需要注意的細節等等。第二部分是薪酬福利，是攸關一間公司能否吸引求職者及留住人才的重要因素，好的薪酬福利能夠提升員工的幸福感和工作動力，也讓公司更有競爭力，讓人才持續投入公司，T 姐建議我們用年薪來評估工作職缺比較合適。至於訓練發展這部分，HR 會根據各部門的需求，規劃不同的教育訓練課程讓同仁們學習，透過公司內部的教育訓練體系圖來幫助員工了解自己所在的職位能夠參與的訓練課程種類，搭配定期的績效考核，檢視員工學習成效；同時，也可以作為獎酬、晉升的重要依據。最後一樣範疇則是員工關係，HR 是員工和公司之間溝通的重要橋梁，透過員工滿意度調查了解員工的訴求，建立良好的內部溝通

管道，讓員工能安心、確實的表達想法，提升員工對公司的信任及向心力。T 姐也提到了關於離職的學問，「漂亮分手，讓同事完美轉身，保留未來各種可能性。」這對於公司和員工而言是最理想的狀態，好好完成離職手續及交接，是對公司的尊重也是自己負責的表現。

T 姐也接著跟我們分享了幾個 HR 常面臨的兩難困境，透過實際的案例討論，T 姐引導同學設想若是自己擔任 HR 的角色，應該要如何解決當下的情境，同學們都熱略的分享了自己的看法，T 姐也用個人的經驗給予同學回饋，分享彼此用不同的角度來看待同一件事，有很多的討論空間，也能從別人的看法中發現自己的盲點。

課程最後，T 姐分享了 HR 的職涯發展，還想從事 HR 人員工作需要具備的特質和技能，T 姐笑稱：「這是一條孤獨的不歸路」，HR 常常會面對員工提出的大小問題，要具備十足的抗壓性及解決問題的能力，培養良好的人際關係，都是讓工作更得心應手的關鍵！

Q&A 時間，同學們踴躍的提出對 HR 領域更多的好奇與疑問，而 T 姐也耐心的一一解答，今天整堂課程氛圍可說是輕鬆活潑，課程內容也豐富清晰，收穫滿滿。(取自英特格小組課程花絮)





有實力者不爭，而能總其成

時間：2021 年 12 月 16 日

地點：成功大學 光復校區 國際會議廳第二會議室

講者：王興隆 董事長

本場講座由學務處林麗娟學務長擔任引言人：「謝謝孟莉組長用心的安排，讓興隆學長蒞臨與分享。我先讓大家看一下影片，這是成大舉辦 110 年全國大專運動會時聖火傳遞的盛況，文火、武火取火儀式中，看到代表領取文火第一棒的王興隆學長，他畢業自本校工科系 64 級，世界知名軟體工程師比爾蓋茨都曾聆聽過他的演說，象徵大專運動會起點的聖火，接下來繞行臺灣 1168 公里，經過了 18 天 17 夜繞行全台，在臺灣這是一件創舉。扮演所有開場的第一棒，就是帶著聖火從文廟昂首闊步地走出來的，現在來跟我們分享的 64 級工科系畢業的王興隆學長，他跟他的夫人都是我們成大校友，學長一路走來，不管是開創臺灣在跨世代的中文電腦的國喬電腦時代，他遇到不少的創業機會，也遇到了不少人，直到現在，他過盡千帆，我記得他與比爾蓋茨有碰過面，比爾蓋茨來臺灣，興隆學長曾接待過他，然後幫他做介紹引言。學長一心一意想把他過去一路走來的心路歷程及美好的事情，跟大家分享，今天大家手上都有個手提袋對不對？這個提袋完全是學長的心意，他覺得想要返校跟大家分享，就跟我說：「學務長，我覺得這本《淘氣阿隆》可以和我們學弟妹分享。」



希望大家有空可以看這本《淘氣阿隆》，待會可以請他親筆簽名，了解他一路走來，有什麼樣的想法。

今年，他想要環臺做各校巡迴演講，就像我們的聖火一樣，他也要繞行全台的學校，今天成大是第 9 場，很榮幸他能回到母校來和學弟妹們分享。學長在企業上享負盛名時，那時候我還小，無法恭逢其時，如今翻閱興隆學長寫的書，覺得心有戚戚焉；就學務長這個位置來說，我覺得更重要的一件事情，就是他曾對我說，如果同學有什麼急難的需要告訴他，他一定馬上提供協助，這些是我覺得最感動的地方，聖火在每一站都有一兩位或一群校友在等候，興隆學長告訴我，如果在哪一站沒有校友等候，聖火隊的晚餐他會來負責，因為當聖火隊往前跑到每一站，不管要經過山上或海邊，或是很酷熱的路上，就要讓他們知道跑到前方那個據點，會有熱騰騰的晚餐在等待他們。這其實讓我很感動，感謝興隆學長給母校最多的支援，很期待學長來跟大家分享。所以我們歡迎今天的男主角-王興隆學長來跟我們進行今天的分享，讓我們熱烈的掌聲歡迎學長。」

王興隆董事長畢業於成大工科系，三十年期從事電腦事業、開發中文軟體的他，如今投入志工行列，成立繁榮社會企業股份有限公司，任職六年以來已經幫助過千百個弱勢家庭，並且在今年擔任全大運聖火環台的第一棒，意義非凡。

興隆學長說五十年來他參加過大大小小的演講，今天回母校的這場講座令他最有感！希望透過今天這場講座可以告訴同學如何培養實力，成為有實力者不爭而總其成的人，學長認為有成就是必然的，請同學們珍惜成長過程所遇到的人、事、物，某一天，這些緣份會在適當的時候成全你。

打造自我名片

演講的開始，王興隆學長跟同學說要擁有「名片」，這個名片並非客觀上我們所認知的名片，而是自然擁有的，這個名片一開始是我們天生的，是父母給的，但是 20、30 歲以後的名片，卻需要自己印，也就是說我們可以調整，學長說，每個人的美醜其實沒有很大的區別，重要的是能否展現自己的「誠意」，若有誠意，整張臉的線條會讓人感覺很和善，這件事很重要！攸關到將來能不能結交到好的人生伴侶或朋友，還有你的老闆、上司喜不喜歡你，願不願意提拔你？名片無須奢求別人，因為這是可操之在己，只在於你是否願意去實踐。

學長也提到，我們可以透過「死黨」去調整我們的名片，死黨是指那些肯給我們忠告，而我們卻不會生氣，相信他是為我們好的人，並且他不會佔便宜也不會刻意批評我們的朋友。透過死黨的存在，可以請他們告訴我們，有什麼是自己不知道，但是他們一定會有感覺的缺點，因為可能一般人講缺點時我們會受不了，但是當好朋友來講的時候，我們就會虛心接受，並且記下來改進，再來，知道了缺點以後不要急著明天就全部改過來，學長建議同學給自己一年的時間，讓自己有充裕的時間慢慢調整，接著再去問死黨們：「我有什麼優點？請你告訴我，我想我把它做得更好」，他們會沒有保留的告訴我們。

透過死黨去改善缺點，即使沒辦法改善的話，至少可以去隱藏不要曝露出來，並且盡量去發揮自己的優點，如此一來，我們的名片就會變得很討喜，渾身上下展現的都是優點。在人生的每個階段就會無往不利。

心法-沙盤推演

學長說我們成大人有一個特色：得失心很重。我們總是希望將來人生每個步驟都能夠在自己的掌握當中，這是無可厚非的，但是學長認為這並非必然，他說只要把一些基本功練好

，我們就無需過度的擔心，學長以聯電現在的董事長舉例，他說他是淡江會計系畢業的，他所統御的那一些碩博士人才都很專業，讓他能去布局，即使他並不會 IC 設計，但卻能夠以會計專業統領這麼多的專業人才，規劃出最有績效的公司營運，所以學長勉勵同學無論是哪個科系，在學校培養的是我們的綜合能力，當面對問題時，要使出洪荒之力，把在大學裡面所練就的技能展現出來，如參加社團會知道怎麼服務、領導人家、怎麼被領導，或是參加校隊知道如何去鍛煉自己的體能之外，還能訓練出自己的鬥志。

接著，學長舉了他參加第七屆全國大專運動會標槍的經歷說明，僅僅 30 公尺的連續動作，學長用頭腦冥想來取代實際試擲，在腦筋裡面演練了 100 多次，並且對自己說「我只有一次的機會」，學長告訴同學不要太傻，千萬不要像鴛鴦一樣埋頭苦幹，我們要做的是動腦、多做沙盤推演，因為在職場上資金、資源都有限，沒辦法讓我們每一次虧就是一兩百萬，所以要做好沙盤推演，只要想到最好的方式，就孤注一擲！學長說雖然不去強調要練出什麼技巧，但是這個原則心法，我們要想得出，除了實力要有，也需要有運氣。

知行合一

學長擁有多位好友，他將其中 24 位好友的故事記錄在《淘氣阿隆》這本書中，之中有一位就是成大的夏漢民校長。

故事從夏校長年幼的時候說起，一直到他在海軍艦上服務，學長說夏校長的同袍對他非常的好，當同事在船上談報考研究所的事情時，也觸發夏校長報考成大研究所的動機，他是個擇善固執的人，目標訂下去以後就認真準備，在成大考研究所時，他發現那些鼓勵他來考研究所的同事都沒有來考，他卻考上了，而其他人在船上當軍官。之後成大的機械研究所唸完，同學說我們申請學校到美國去念書吧！最後鼓勵他的人卻沒有出國，反而夏校長傻傻一個人就跑到美國去念書了。

講完這個故事，學長分享夏漢民校長對他說的話：「興隆，我這一生走來，我發現人生要知行合一。我跟大家一樣知道，知道是必要的，我採取行動，他們沒有採取行動，造成以後每一個人生階段的不同，踏踏實實地的精神，人生在世，每一個人能力都差不多，就在你做事的心態及方法有沒有用對。」



創業契機—心誠則靈

接下來的五分鐘裡，王學長與同學們分享神奇的創業故事，學長說他的家鄉在仁德後壁厝的蔦松腳，那裡有座供奉神農大帝的農宮，某天學長在上班時，突然接到爸爸的電話說神農大帝有事要交代的，於是他立馬請假回家，神農大帝跟學長說他要阿隆準備創業，學長好奇問他要創甚麼行業，神農大帝只說是很新的行業，學長又問是甚麼產品，他說本島沒生產，然後交代學長日後自然就會知道。

之後的日子裡，學長的同學們開始建議他可以帶頭開創與 MICROPROCESSOR、MICROCOMPUTER 有關的新事業，這次學長主動回去詢問神農大帝，問祂資金跟人才要如何到位，得到的結論卻是「天機不可洩漏」，之後學長憑藉著公司業務的身分去到日本，他希望能取得電腦的代理權，過程曲折，但此時他遇到了一位真田社長，真田社長問：「這些大公司我們都沒有考慮要把代理權給他，你公司還沒有成立，我憑什麼要給你總代理權？」然後，我就講：「我的公司會集中火力經營你們的產品，那些大公司他們代理的產品有好幾千個，如果我們有機會合作，我們會全心全意地把你的產品在臺灣好好推廣。」，學長還另外把神農大帝的故事再說了一次，之後真田社長說他之後會到台灣，希望學長能證明他所說的是真的，後來真田社長到了學長的辦公室，看到裡面供奉一幅大大的神農大帝的照片，社長被感動了，因為學長讓他想到了他 20 年前創業的時候，於是很慎重地把總代理權拿出來與學長簽約。

學長藉由他的創業故事跟同學們說，善緣總是來的很漫長，所以，以後不要為未來擔心，要勇敢的走下去，就算沒有神農大帝，我們冥冥之中，還是有我們的守護神陪伴著，因為大家來到這個世界，還是有自己的任務。

海納百川而能成其深

學長晚年投入公益，繁榮社會企業公司號稱有 1000 多個志工，彼此共同的交集是有愛心、濟弱扶傾，學長說助人是不分政治、宗教的，所有人都是他的好朋友，不要傻傻的把這個世界對切兩半，你只有一半，另外一半你完全放棄掉，這樣是最傻的。

學長認為這個世界是介於這黑白之間的灰色地帶比較多，做人應該要有包容心，欣賞每人的優點，唯有無私無我、大公無私，才有辦法有效做你該做的事。

人生在世，學長說我們要竭盡所能，就會

完成這一生該完成的使命。這在道家講叫做「無為」，「無為」並不是什麼都不做，而是順著你的本命努力、踏實的日積月累，不刻意投機取巧、揠苗助長、不做多餘的算計。學長跟同學說，將來我們會發現有朝一日，當人生經驗越豐富時，很多事情就會水到渠成。也跟同學說今天認識這個人或完成這件事情，其實是在為 10 年、20 年後，一件很有意義的事情在預做準備，一切的努力不會是白做虛功，同學們要有這樣的體認，人生就會過得很踏實。

磨練是為最後成就做準備

學長說在拿到電腦的代理權之後，他卻有半年都賣不出電腦，但憑藉著熱忱與好的眼光，他在電腦展展出的數位攝影數字藝術人像生活應用系統，頓時成為全會場的展出焦點，然後，接下來一個禮拜間，工商時報、經濟日報等報社一路報導。

但是，學長想透過這個經歷告訴同學的是他在做本來不想做的事情，可是因為相信信仰，所以很忠實地去實踐，學長勉勵各位學弟妹，請不要計較現在就讀的科系冷門好像不太好找工作，不要那樣想，只要願意下功夫的話，我們將會擁有自己的一片天，並且，請不要怕學習新的知識和新學問，能夠把握學習機會、且多方閱讀，我們的知識就會非常廣泛，足以彈性的應付將來所需面對的未來。

大成就者不急功近利

最後，學長與同學們分享最後一個心法，他分享給同學說以後畢業去找的工作，第一份工作薪水一定不多，可是，學長希望聽完演講後的同學要感謝錄用自己的第一位老闆，因為這個老闆很偉大，當你是菜鳥一個時，會做錯事情，他不收你學費還給你薪水，無私地教導你，我們應該要感激他，抱著這種感恩的心，在工作時就會心甘情願，表現的就會跟同期進去的人完全不一樣，展現出來的氣勢和誠意，會讓老闆覺得我們是可信的工作夥伴，就有機會變成公司的一個接棒者。

再來，學長說第一份薪水一定不高，但是，請記住務必存下 1/10 的收入，一兩年過後，你將會被加薪，你的薪水越來越多，10 年後，一定會變成管理階層的主管，10 年後，你該花的錢也都花了，雖然你有好的職務及好收入，那畢竟還是靠你的努力，你奉獻出你的青春及才華而得到的。

而這些存下來的錢，學長說就可以去做投資，不管去買股票或者是投資房地產，然後人的財物在累積到了最後兩三年的時候，財富是



陡峭上升的，倘若你的投資是合宜的，從不吃喝嫖賭耗盡家產，你一定會擁有很多的財富。

最後談到人與人之間，學長希望大家發出回應都是善意的訊息，並且勉勵同學我們要感謝所有的人，要感謝他們不管有錢沒錢，或是地位高低，這個社會就是因為有大家一起存在，所以讓我們生活得到很多的便利。現在看大家的衣食住行多麼方便，就是好多代人努力的成果，我們珍惜這個成果，因此，我們善待所有遇到的人、事、物，在適當的時間，他會成就你的一切。

活動尾聲，由林麗娟學務長為我們的講座結尾：「謝謝興隆學長分享，聽演講時，我隨手記下很多筆記，後來發現可用4個字『成就共好』來總結。大家沒有發現興隆學長好像我們今年校慶90週年的『藏行顯光，成就共好』最佳代言人，現場請給予熱烈掌聲，不同的故事，我寫下不同的註解。比方說夥伴很重要，大家都應該勇敢走下去，不管有沒有自己庇佑的守護神，每個人都有自己的天命，然後順著自己的天命往前走，這樣心存善意、不算計他人，要勇敢對不對？要有服務他人的熱忱，看到興隆學長的勇敢、反應跟機智，所以能成就共好，我覺得這件事情蠻重要的，也是我們成大很重要的精神的代表，今天座無虛席，大家也沒有離開，學長最後還告訴我們一個致富心法，不知道是不是我的訊息你有收到，就是我們將第一份薪水每月十分之一累積，積少成多，成為投資理財的第一桶金，但這個過程中，我們不要忘記了，我們還是要幫助他人，跟其他人一起分享，非常謝謝興隆學長，學長也是我們田徑隊最棒的精神支柱，只要有什麼事情跟他講，他就是很熱誠的跳出來，幫忙解決問題，我想成大人都有這種更好的精神，大家攜手前進，就像學長第1年那20個懂電腦的人對不對？最後一起變得更好，也希望這樣的校園的氛圍，然後，大家踩著學長的步

伐，每個人都依照每個人的天命往前走，就能走出最精彩的自己。非常感謝學長帶給我們精彩的演講，再一次謝謝我們王興隆學長。也非常感謝這麼多同學都留下來，我們也希望在座的同學四、五十年後要記得回來，像學長一樣跟我們大家一起分享，把你的想法分享給學弟妹，再次感謝大家今天的光臨，謝謝廖主任、謝謝阿一學姊，謝謝陳組長跟我們的朋友，謝謝大家，謝謝。」

迴響

成大生涯組陳孟莉組長：「謝謝王學長之無私及正能量分享，『功不唐捐』也是我給自己及學生們的金言。」

成大學務長林麗娟：「謝謝學長今日的蒞臨與分享，孟莉組長用心的安排，全場座無虛席，特別是學生們充滿正能量的回饋，真的是收穫滿滿。」

謝馨瑩：「今晚謝謝學長回母校演講，從學長分享許多的故事中，體悟到真誠待人、做事無私無我、行善積德，不代表一輩子都不會遇到不好的人事，但最後的結局一定是好的，這帶給我很大的希望，讓我未來無論身處逆境或迷茫之中，永遠不要失去希望。」

12/16 成大場王興隆學長回饋：「相信一百多位接收到真誠祝福的有緣人，明日必是有愛心的成功實踐者，看到這麼多優秀的新生代，我們可放心的交棒了！」



111 年學生宿舍防災講習活動花絮

本活動共辦理四場次，分別於 3 月 15 日、3 月 16 日、3 月 22 日及 3 月 23 日辦理宿舍火災防治、地震逃生講習活動。

防災觀念總是不斷在更新，以前學校在教的或是在電視上看到的方法跟觀念，有可能是延誤逃生黃金時間的錯誤方法；有些知識平常雖然學過，但不會一直複習這些逃生的守則，藉由這次講習，邀請 2 位消防隊現役隊員，講

授火災防治與地震逃生等相關知識，讓住宿生能透過簡報、影片及實際操作，增進防災的相關知能。期望住宿生能透過此活動，增進防災的相關知能，並落實在宿舍生活中。真正遇到災難時，可以自救甚至協助救人。

此次活動參與人數為 3 月 15 日 45 位、3 月 16 日 50 位、3 月 22 日 44 位、3 月 23 日 39 位；參與總人數共計 178 位，活動圓滿結束。



3 月 15 日活動現場



3 月 16 日活動現場



3 月 22 日活動現場



3 月 23 日活動現場

成功大學弱勢學生

身心就醫費用補助

111年3月14日
~
112年3月13日
(試辦1年)

實施期間

補助對象

本校本國籍學生於在學期間，曾經生活輔導組核定符合低收入戶、中低收入戶、特殊境遇家庭、大專弱勢助學金或經學生事務處專案會議審查認定有其他經濟弱勢情形之當學期或次一學期，有注意力不集中、睡眠障礙、焦慮…等相關情形，致影響學習或生活之身心狀況，且經精神科醫生診斷為症狀明顯干擾校園及社會生活，並接受治療者。

補助內容

扣除健保給付後實際支付之門診醫藥費用
但不包括諮商費用

實支實付，不限門診看診次數
每人每月補助之**上限**為新臺幣**1,000元**
每人在學期間每學年最高補助4個月

申請辦法

申請時間：自門診看診日起6個月內，向生活輔導組提出申請
應備文件：

- (一)精神科醫生開立之診斷證明書
- (二)就診之醫療收據或其他足資證明醫藥費用之文件
- (三)學生本人之郵局存摺封面影本

聯絡方式：如有疑義，敬請洽詢生活輔導組蕭先生（分機50345）



學務寬頻**110 學年度第 2 學期學生宿舍離宿清空期限**

- 一、未申請暑假留宿同學最遲應於6月20日(一)中午12時前清理寢室內私人物品、完成離宿清點手續並搬離宿舍。
- 二、為符合《勞動基準法》規定，本次離宿除一般上班時間外，假日離宿服務僅提供6月19日(日)9:00-12:00、13:00-17:00時段，如需假日搬家者，請盡早規劃搬家時程。
- 三、暑假留宿需更換寢室者，需於6月21日(二)至6月22日(三)中午12時前，完成換寢搬遷並辦理新寢室進住手續與舊寢室離宿清點手續，辦理時間無法與前項離宿時間橫跨或延後。
- 四、依據本校學生宿舍契約書第八條規定，遷出時未依公告時間完成離宿清點手續，依情節輕重記五至八點宿舍違規記點。又依

據本校學生宿舍管理規則第十條第一款，得由檢查人員認定寢室損壞或髒亂程度，照價賠償設備損毀費用與酌收清潔費一千元。

- 五、宿舍之「110 學年度第 2 學期&111 年度暑假」離宿時間表、清點手續、办理流程及注意事項，請參閱舍內公告。如有任何疑慮或特殊困難者，請於6月9日至6月15日間洽詢各宿舍之服務人員進行協調與安排，逾期將酌收手續費250元。
- 六、各宿舍離宿公告連結請參看原始公告網頁：
<https://housing-osa.ncku.edu.tw/p/406-1052-235476.r406.php?Lang=zh-tw>

【大學部】111 學年度特殊床位申請審核結果

- 一、共計567名提出申請，審核通過者計有452名，未通過者計有115名。請查詢原始公告附件名單
(<https://housing-osa.ncku.edu.tw/p/406-1052-235878.r406.php?Lang=zh-tw>)。
- 二、本次申請通過可住宿期間為111學年度，係指111年9月中旬起至112年6月中旬止，不含寒暑假期間(112年2月及112年7至8月)，寒暑假如有住宿需求，須另依公告說明進行申請。
- 三、申請通過者：無須參加3月17日至3月24日床位抽籤登錄作業，住宿服務組將保留床位選填資格，惟仍須參加4月13日至4月26日線上床位選填作業(已直接分配寢室者除外)。請注意!!住宿服務組不會主動幫您進行寢室選填，未線上選填床位者視

同放棄住宿，請務必自行上網選填。

- 四、未通過仍有住宿意願者，請參加3月17日至3月24日床位抽籤登錄作業。
- 五、床位抽籤登錄作業網址：
http://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_bd.php。
- 六、依據本校學生宿舍管理規則第四條第三項規定略以，已有宿舍違規記點或不得申請住宿者，不得以特殊理由申請保留床位。特殊床位申請通過後，如被違規記點者，請於3月27日前至住宿服務組辦理銷點計畫，並於4月29日前完成銷點，未完成銷點者，住宿服務組將通知學生本人取消111學年度床位。

*大學部業務承辦人：許小姐，分機86355。

【研究生】111 學年度研究生宿舍續住申請

(04/12 10:00 AM-04/26 10:00 AM)

一、本次續住申請之住宿起訖時間：111 學年第一學期、112 年寒假、111 學年第二學期。不含 111 年 7、8 月及 112 年 7、8 月期間之暑假留宿。

二、申請資格：

- (一) 碩士班：現住宿之碩士班一~二年級。
- (二) 博士班：現住宿之博士班一~四年級(註 1)。
- (三) 前述住宿生仍須符合以下條件始得申請：

1. 無未繳之住宿相關費用。住宿相關費用待繳狀況查詢：
http://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_schleaves.php。

2. 無宿舍違規記點。本校學生宿舍之違規紀錄跨越學制。曾住宿本校學生宿舍並有違規記點未完成銷點者，請於 4 月 12 日上午 10 時前完成銷點並將銷點紀錄表送本組核查。住宿記點記錄查詢：
http://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_dorms.php。

3. 開放申請期間非屬停權狀態。

4. 已完成本校衛生保健組規範之新生體檢。新生體檢記錄查詢：
http://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_hc.php

(四) 以下所列身分非本次申請續住之對象：

- 1. 提前於 110 學年度第二學期入學之 111 學年度碩、博士班新生。
- 2. 現住宿之碩班生於 111 學年逕就讀本校博班者。
- 3. 4 月 12 日起申請研究生宿舍補宿者。上列同學 111 學年如有住宿需求，可參考行事曆，參加下列床位申請(註 2)：
 - (1) 5 月、6 月之碩、博班新生床位抽籤；
 - (2) 8 月至 9 月辦理之空床位遞補。
- 4. 逾年限未符合續住申請資格但仍有住宿意願者，可參加 8 月至 9 月辦理之空床位遞補。

三、申請時間：4 月 12 日上午 10 時起至 4 月 26 日上午 10 時止。

四、申請網址：

http://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_dc.php

。申請完成後請務必再次登入系統，確認申請狀況。

五、注意事項：

(一) 逾期申請：未於開放時間完成 111 學年續住申請者，不受理補申請。仍有住宿意願，可參閱本組首頁之研究生床位行事曆，參加床位抽籤或後續辦理之空床位遞補。

(二) 續住登記狀況確認方式：申請後，請於開

放申請時間內再次登入系統，確認續住申請狀態。

(三) 續住床位安排：

- 1. 以住宿原棟原寢為原則，惟如有特殊狀況，本組得另行調整。
- 2. 申請通過者可於 6 月 30 日 18 時起，查詢 111 學年度床位，查詢網址：
http://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_stu.php。
- 3. 續住申請者如有休學、退學、畢業...等學籍狀態異動狀況，本組將逕取消其 111 學年續住床位。

(四) 續住取消：為期擁有住宿權同學更珍惜在校內住宿所享有資源，兼顧其他仍有住宿意願同學床位申請之權益，各時段及各身分別取消續住之申請方式及應繳費用如下：

1. 4 月 26 日上午 10 時前：

- (1) 申請方式：請再次登入續住申請系統，取消先前登記之續住申請即可。
- (2) 應繳費用：不須繳交取消之行政手續費。

2. 4 月 26 日上午 10 時起至 111 學年第一學期開放入住日前：

- (1) 申請方式：洽該舍輔導員辦理床位取消。
- (2) 應繳費用：非因休學、退學、畢業...等學籍狀態異動申請取消續住者，須繳交 250 元之行政手續費。因休學、退學、畢業致學籍狀態異動須取消續住者，不須繳交取消之行政手續費。

(3) 各身分別開放入住日：依 111 年暑假住宿身分別而定，請屆時詳參 111 年暑假住宿申請相關公告。

3. 111 學年第一學期開放入住日起：

- (1) 申請方式：洽該舍輔導員辦理床位取消。
- (2) 應繳費用：非因休學、退學、畢業...等學籍異動申請取消續住者，須繳交住宿相關費用及 250 元之行政手續費。因休學、退學、畢業致學籍身分異動須取消續住者，須繳交住宿相關費用。

(3) 各身分別開放入住日：依 111 年暑假住宿身分別而定，請屆時詳參 111 年暑假住宿申請相關公告及附件資料。

(五) 111 年暑假住宿：111 年 7、8 月期間如有住宿需求，請另行申請暑假住宿。暑假住宿相關訊息預計 5 月中旬於本組首頁公告、開放申請。

- 註 1：110 學年(110 年 7 月 31 日)前入學之博士班住宿生最長可住宿至五年級，110 學年(110 年 8 月 1 日)起入學之博士班住宿生最長可住宿至四年級。
- 註 2：研究生床位申請作業行事曆：

<https://housing-osa.ncku.edu.tw/p/412-1052-10942.php?Lang=zh-tw>

【大學部】111 學年度大學部床位抽籤結果

- 一、111 學年度大學部舊生床位抽籤結果查詢網址，含中籤者的宿舍棟別及未中籤者的備取序號：

http://dorm.osa.ncku.edu.tw/logs/bdresult4dept_noname_111_1110325.htm。

二、中籤同學注意事項：

(一) 中籤且有住宿意願者：

1. 請務必依本組 111 學年度大學部床位選填之公告說明，自行上網完成 111 學年住宿床位選填，系統不會主動幫同學選填床位。
2. 逾時不受理補登記，逾時未完成床位選填者，視同放棄，若尚有住宿意願，請參加後續空床位補宿作業。

(二) 中籤但無住宿意願者：不須進行床位選填。未完成床位選填即視同放棄本次中籤床位。

(三) 本次中籤住宿時間為 111 學年第 1 學期(111 年 9 月中旬至 112 年 1 月中旬)及 111 學年第 2 學期(112 年 2 月中旬至 112 年 6 月中旬)，不包含 111 年暑假及 112 年寒暑假。111 學年度上下學期，如無住宿意願，請主動向本組申請退宿。

(四) 111 年暑假或 112 年寒假期間如欲住宿，請依本組公告另行申請。

三、未中籤同學注意事項：

(一) 每人皆有一組備取序號，待前述中籤者完成床位選填後，若尚有空床位，預定於 111 年 5 月 4 日至 5 月 6 日辦理備取序號遞補作業，逾時辦理者視同放棄，其備取序號自

111 年 5 月 7 日起失效。

(二) 107 至 110 學年度備取序號遞補作業情形，請參考住服組網頁公告附件。

四、下列身分別，若尚有住宿意願，請依循空床位補宿作業時程辦理：

(一) 身分別：

1. 未參加床位抽籤者。
2. 逾時未完成床位選填者。
3. 序號遞補未成功者。

(二) 空床位補宿作業時程：

1. 6 月 1 日至 6 月 7 日辦理 6 月空床位補宿登記作業。
2. 8 月上旬辦理 8 至 9 月空床位補宿。
3. 上述空床位補宿作業時程請參閱大學部床位申請行事曆，網址：
<https://housing-osa.ncku.edu.tw/p/406-1052-230876,r406.php?Lang=zh-tw>。

(三) 本校校外租屋相關資訊：

1. 校外住宿服務網：
http://dorm2.osa.ncku.edu.tw/outside/student_login.php。
2. 校外賃居服務粉絲團：
<https://zh-tw.facebook.com/nckurenting/>。

五、承辦人：住宿服務組許小姐，分機：86355。

※ 107-110 學年度序號遞補情形請參閱原始公告附件：

<https://housing-osa.ncku.edu.tw/p/406-1052-236514,r406.php?Lang=zh-tw>

【大學部】111 學年度指定轉換宿舍申請方式說明

- 一、依據本(111)年 3 月 30 日指定轉換宿舍協商會議紀錄辦理，如附件 1(請參閱原始公告附件：

<https://housing-osa.ncku.edu.tw/p/406-1052-236866,r406.php?Lang=zh-tw>)。

二、111 學年度指定轉換宿舍申請方式，預計

開放對象為具 111 學年度大學部床位選填資格，且於本年 4 月 13 日至 4 月 26 日期間完成床位選填者。

三、詳細申請方式，請留意住服組網頁資訊，於本年 4 月 12 日下午 3 時公告。

【大學部】111 學年度舊生床位選填

(111/04/13-111/04/19、111/04/20-111/04/26)

一、開放資格：

- (一) 111 學年舊生床位抽籤中籤者。
- (二) 111 學年特殊床位申請通過者，不含已直接指定安排床位者。

二、床位選填說明暨寢室資訊查詢網址： <https://tinyurl.com/111NCKUHSD-Room>。

三、床位選填暨授權碼查詢網址： http://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_beds.php

四、開放時間：

(一) 第一階段：4 月 13 日上午 10 時起至 4 月 19 日上午 10 時止。本階段限「滿房申請」，需使用床位授權碼登記，為避免選填系統壅塞，各宿舍開放選填之起始時間各異，詳情請參閱說明二網址「選填說明」。

(二) 第二階段：4 月 20 日上午 10 時起至 4 月 26 日上午 10 時止。本階段符合開放資格學生，皆可上網選填。

五、選填後異動床位申請時間及方式如下：

(一) 第一階段完成選填者，如欲進行床位異動，請於第二階段系統開放期間，自行登入選填系統進行異動。

(二) 第二階段完成選填者，請於第二階段系統開放期間，自行登入選填系統進行異動。

六、選填期間隨時可至系統確認是否完成登錄作業，4 月 28 日上午 10 時後開放查詢選填結果，期別請選擇 111 學年上(1)學期，查詢網址：

http://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_stu.php

七、為期擁有住宿權同學更珍惜在校內住宿所享有資源，兼顧其他仍有住宿意願同學床位申請之權益，選填後取消的申請方式及應繳費用如下：

(一) 4 月 26 日上午 10 時前：請再次登入選填系統，取消先前登記床位即可。

(二) 4 月 26 日上午 10 時起至 111 學年第一學期開放入住日前：

1. 申請方式：請同學主動洽大學部床位承辦人員辦理床位取消，聯繫方式：
<https://housing-osa.ncku.edu.tw/p/412-1052-9830.php?Lang=zh-tw#cc1>。

2. 應繳費用：非因休學、退學、畢業...等學籍異動申請取消者，須繳交 250 元之行政手續費。因前述原因致學籍身分異動須取消者，不須繳交行政手續費。

3. 各身分別開放入住日：依 111 年暑假住宿身分別而定，請參閱 111 年暑假住宿申請相關公告。

(三) 111 學年第一學期開放入住日起：

1. 申請方式：請同學主動洽該舍輔導員辦理床位取消，輔導員聯繫方式：

<https://housing-osa.ncku.edu.tw/p/412-1052-9830.php?Lang=zh-tw#cc2>。

2. 應繳費用：非因休學、退學、畢業...等學籍異動申請取消者，須繳交住宿相關費用及 250 元之行政手續費。因前述原因致學籍身分異動須取消者，須繳交住宿相關費用。

3. 各身分別開放入住日：依 111 年暑假住宿身分別而定，請參閱 111 年暑假住宿申請相關公告及附件資料。

八、注意事項：

(一) 請於系統開放前，先自行上網確認床位授權碼，俾利加速床位選填作業。

(二) 未於開放時間內完成床位選填者，即視同放棄床位、不受理補登記。剩餘空床位將於後續遞補作業釋出。

(三) 為維護床位申請作業之公平性，退宿者釋出之空床位，由住宿服務組統一辦理遞補，不得指定給特定人員。

(四) 如有發現頂讓或買賣床位行為，經住宿服務組查證屬實者，將以本校「學生住宿管理規則」及「學生獎懲要點」等規定辦理。

(五) 逾時未完成床位選填者，若尚有住宿意願，請參加後續空床位補宿作業，預定時程：

1. 6 月 1 日至 6 月 7 日辦理 6 月空床位補宿。

2. 111 年 8 月上旬辦理 8 至 9 月空床位補宿。

3. 大學部床位申請行事曆網址：

<https://housing-osa.ncku.edu.tw/p/406-1052-230876,r406.php?Lang=zh-tw>。

九、本次選填亦開放中籤指定宿舍同學，可參加 110 至 113 學年度宿舍續住試辦計劃：

(一) 公告說明：

<https://housing-osa.ncku.edu.tw/p/406-1052-219139,r406.php?Lang=zh-tw>。

(二) 試辦計劃問答集：

<https://housing-osa.ncku.edu.tw/p/412-1052-26375.php?Lang=zh-tw>。

(三) 舉例說明：111 學年度開放勝利一舍及勝利八舍為試辦計劃的指定宿舍，A 同學若中籤勝利八舍，就可以依據選填床位查詢網址：
<https://tinyurl.com/111NCKUHSD-Room>，選填續住試辦計劃寢室。

十、本次選填後可住宿起訖時間：111 學年第一學期及 111 學年第二學期。不含 111 年 7 至 8 月暑假、112 年 2 月寒假及 112 年 7 至 8 月暑假。

十一、承辦人：住宿服務組許小姐(86355)。

※ 相關附件請參閱原公告網址：

<https://housing-osa.ncku.edu.tw/p/406-1052-236516,r406.php?Lang=zh-tw>

【碩士班】111 學年碩班床位電腦抽籤登錄

(05/03 上午 10 時~05/10 上午 10 時)

一、登錄資格：

(一)111 學年度入學新生及現在學之一至二年級舊生無 111 學年床位者。前述同學另須符合以下各項限定條件：

1. 戶籍：

- (1)非設籍臺南市東區、中西區、北區、南區、安平區、安南區、永康區、新市區、仁德區、歸仁區、關廟區或自公告申請日起算已遷出前述地區本籍達六個月以上。
- (2)戶籍遷出前述限定區域達 6 個月以上(即已於 110 年 11 月 3 日前遷出)，惟近期才向本校教務處申請更正者，請於 111 年 5 月 2 日 17 時前至本組出示相關證明文件。
- (3)設籍前述限定區域或遷出前述限定區域未達六個月以上者，非為本次床位申請開放對象。如有住宿意願，可另行參加 8 至 9 月辦理之補宿作業。

2. 基本資料登錄：已完成教務處新生基本資料登錄並至系所報到完成、開通成功入口帳號。新生基本資料登錄：<https://campus4.ncku.edu.tw/wwwmenu/program/net/checkin/>；成功入口：<http://i.ncku.edu.tw>。

3. 健康檢查狀態：

- (1)現在學之一至二年級舊生：限已完成本校學生健康檢查及疾病檢查實施要點規範之健康檢查並繳交報告至衛生保健組者。
- (2)111 學年 9 月入學新生：新生可逕先參加本次床位抽籤，中籤者須於入住前完成本校學生健康檢查及疾病檢查實施要點規範之健康檢查並繳交報告至衛生保健組，始得入住。健康檢查相關資訊請參閱衛生保健組網頁說明：<https://health-epsh.ncku.edu.tw/?Lang=zh-tw>。

(3)健康檢查訊息及狀態查詢：

http://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_hc.php

4. 違規記點：

- (1)本校學生宿舍之違規紀錄跨越學制，如曾住宿本校學生宿舍且因違反宿舍相關規定記違規記點累計達 10 點(含)以上或經核定停權者，須至停權期滿並完成銷點服務，始得進行各項床位相關申請。
- (2)曾住宿本校學生宿舍並有違規記點達

5 點(含)以上且未完成銷點者，建議於 111 年 5 月 2 日 17 時前完成銷點並將銷點紀錄表送交本組、申請更新記點紀錄，以免影響中籤機率。

(3)住宿記點紀錄查詢：

http://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_stup.p.php。

5. 繳費狀態：

(1)曾住宿本校學生宿舍且有住宿相關各項費用(含住宿費、電費及行政手續費...等)繳費狀況異常者，請於 111 年 5 月 2 日 17 時前完成費用補繳並至本組出示繳費證明、完成銷帳作業，以免影響登錄抽籤資格。

(2)住宿離校控管紀錄：

http://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_schl.cave.php。

(二)現屬休學狀態且預定於 111 學年復學者：非本次床位申請開放對象，如有住宿意願，可於完成復學及註冊相關手續、非屬休學狀態後，參加各項空床位補宿作業。

(三)在職專班及產碩專班同學：非本次床位申請開放對象，如有住宿意願，可依本組 10 月中上旬之補宿公告說明申請補宿。

(四)經備取程序公告錄取本校惟未及參加本次抽籤登錄之新生：如有住宿意願，請參加後續各項空床位補宿作業。

二、電腦抽籤登錄系統：

http://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_bd.php。

三、登錄時間：5 月 3 日上午 10 時起至 5 月 10 日上午 10 時止。

四、登錄資料確認方式：請於開放登錄時間內再次登入系統確認即可。

五、中籤名單查詢：5 月 12 日下午 6 時起，於本公告頁面開放查詢。

六、床位安排查詢：8 月 25 日下午 6 時起，查詢網址：

http://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_stu.php。

七、注意事項：

(一)床位放棄：中籤者如欲放棄床位，請務必完成申請。申請及計費方式：

1. 7 月 15 日 17 時前：請以電子郵件洽承辦

人提出申請。不須繳費。

2. 7月15日17時起至111學年開放入住日前(註1、2)：須繳交行政手續費250元。
3. 111學年開放入住日(註1、2)起：依據本校學生宿舍管理規則第十三條，於公告進住日後非因休學、退學、畢業或意外事故申請退宿者，其住宿費以每日新臺幣150元收取，計費日數以財產清點完成日為基準日，並加計250元手續費。

註1：開放進住日依身分別不同，請參閱111年暑假住宿相關公告之附表說明。

註2：因休學、退學、畢業或意外事故申請放棄床位者，可提供相應證明文件、申請免繳行政手續費250元。

(二)床位遞補：本次抽籤無備取遞補序號，未中籤但仍有住宿意願者，可參加後續各項空床位補宿申請。相關事宜將於8月中旬、10月中上旬於本組首頁公告。如欲逕於校外租屋，可參考軍訓室校外租屋訊息：http://dorm2.osa.ncku.edu.tw/~military/outside/student_login.php、<https://www.facebook.com/nckurenting/>。

(三)床位異動：中籤同學之住宿床位一律由該棟宿舍輔導員安排，如有異動需求，請於111學年度第一學期普查後，逕依公告說明線上申請轉換宿。

(四)宿舍開放進住時間：以開學前3日為原則，如有異動，依本組公告為準。

(五)住宿費繳交：繳交時間與繳交方式另行公告。住宿生須於開放繳費期限內繳畢住宿費，逾時將有違規記點。進住時須出示繳費證明或辦理就學貸款(含住宿費)之證明文件始得辦理入住。

(六)111年7-8月暑假住宿：碩士班新生如有提前於暑假住宿之需求，請逕依本組之公告說明申請暑假住宿，惟本組得視床位狀況確認是否得安排住宿。暑假住宿申請相關事宜約於5月中上旬於本組首頁公告。

(七)住宿時間：

1. 本次抽籤申請之住宿時間為111學年，包含111學年第一學期、112年寒假、111學年第二學期，不含111年7-8月及112年7-8月之暑假住宿。暑假住宿須另申請。
2. 次(112)學年仍有住宿意願且亦符合續住申請資格者，得逕依本組公告自行申請續住，不須再次參加抽籤；未符合續住申請資格但仍有住宿意願者，得參加遞補作業。

八、111學年研究生床位申請行事曆：

<https://housing-osa.ncku.edu.tw/p/412-1052-10942.php?Lang=zh-tw>。

九、承辦人：林小姐(分機86357)，電子信箱：ysluc@mail.ncku.edu.tw

點滴話校安

【交通安全宣導】

本校車禍事件成因分析：

依本校校園安全事件通報資料顯示，近期發生多起交通意外事件，造成部分同學受傷。分析事件原因如下：

- 一、因違規轉彎、闖紅燈、穿越雙黃線等違規行為發生之車禍，自撞、闖紅燈擦撞汽車、違規穿越雙黃線遭後方機車追撞，如果駕駛人能遵守交通規則，即可避免此類車禍所造成自己與他人身體及財產的損傷。
- 二、交通意外事件中也有部分同學發生自摔情形，而其原因大多與車速過快有關，車速過快時如果遇到前方路況發生變化，如前方車輛突然轉彎、剎車或發現行人、動物時，經常會因反應不及而摔車，另外未注意前方路況，如坑洞、水溝蓋等亦有可能造成自摔事件。
- 三、此外，自行車相對於汽、機車而言相對弱勢，目前發生的自行車交通意外事件均是遭到汽車、機車擦撞，同學騎乘自行車時應特別注意周邊其他車輛，並加裝夜間警示燈提升夜間識別度，以保護自己的安全。

提醒事項

道路交通安全規則是律定各種交通工具的使用原則，以確保交通路人的安全。行人、車輛均應熟悉並遵守相關規範，才能避免交通事故的發生。此外同學於校園周邊使用自行車的機率非常頻繁，騎乘自行車時，應避免行駛於人行道，既違規又影響行人的權利，於馬路上行駛時，應特別注意前方及周邊路況，避免遭其他汽、機車擦撞或自摔。

- 一、校園外：遵守交通規則，切勿搶快，禮讓他人，提高防衛駕駛觀念。
- 二、校園內：
 - 1、入夜後光線昏暗，較易發生自行車交通事件(自摔及擦撞事件)，建議同學可於車輛加裝車尾警示燈，以提高警示效果。
 - 2、校園內常有各式車輛進出，如小客車、貨車或工程車，同學於校內騎乘自行車或行走時要注意四周動向，例如：如有車輛停放於路邊時，同學應隨時注意車輛臨時開門之情況，避免發生碰撞事件。

【校外賃居】

一、學校為關心、瞭解賃居校外同學的居住環境是否安全？請賃居校外同學於 111 年 4 月 30 日前，進入導生 e 點通系統-校外租賃系統填寫自評表，並請各系辦公室、導師、指導教授等相關輔導人員協助宣導。

二、哪裡可以找到較安全的房子？請搜尋

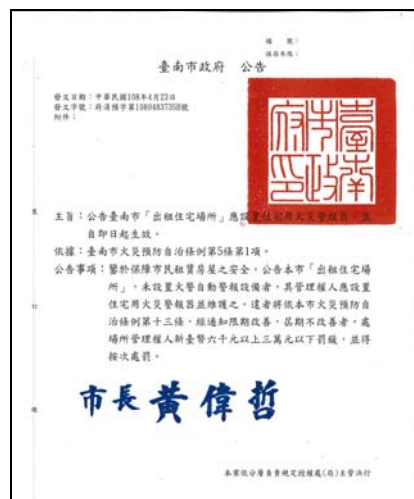
「成功大學校外住宿服務網」
http://dorm2.osa.ncku.edu.tw/~military/outside/student_login.php 或

「雲端租屋生活網」<https://house.nfu.edu.tw/>，
 網站上所刊登的房子都已通過教育部六項安全評核，敬請同學多加利用。

三、相關賃居安全及服務，也請同學多加利用，以維護租屋安全。
<https://military-osa.ncku.edu.tw/p/412-1055-3925.php?Lang=zh-tw>。

四、臺南市政府消防局為保障市民租賃房屋之安全，依據臺南市火災預防自治條例第五條規定，新增公告「出租住宅場所」為經主管機關公告指定之場所，應設置住宅用

火災警報器，住宅管理權人若違反規定，經通知限期改善，屆期不改善者，處新臺幣六千元以上三萬元以下罰鍰，並得按次處罰。臺南市租賃一般住宅場所、租賃學生套房雅房等的租屋市民若發現房東沒有裝設「住宅用火災警報器」可要求房東依法設置，若房東仍不設置，可撥打 119 向消防局或逕向轄區消防分隊反應，消防局將派員前往稽查。



【防制藥物濫用】

在 TikTok 上「音樂課」？

警方曝最新網路販毒暗語

販毒手法又有新招！警方調查，毒販過去常用 LINE、IG、推特私訊買賣，但現在最新的交易平台，來到時下年輕人最夯的抖音。留言區，更是刷一排私訊。原來這些訊息，並不像表面看到的這麼單純。新北市中和警方，今年一月在網路巡邏時，就發現類似情況，有人以暗號賣毒，被警方查扣毒品咖啡包 1000 包。

校安中心提醒同學，社群平台風行，雖然相當便利但也存在著風險，如先前曾於推特、抖音（TikTok）流行的各種「挑戰」，有些可能會危及生命，引起熱議，而現在毒販也把腦筋動到時下最流行的抖音上，用「音樂課」「營」等暗語，搭配迷幻的影片來販毒，成了最新型態的販毒管道。



【防範個人財務失竊】

- 一、本學期開學後接獲數起同學自行車失竊事件，自行車主要為校園代步工具，建議同學購置時宜以實用性為考量，避免購買高單價之車輛，以免引起歹徒覬覦，並**注意個人使用習慣，不使用時務必上鎖，避免遭竊或遺失。**
- 二、購車後，應保存車輛購買相關證明文件及牢記車體特徵（可拍照存證），並貼上學校所發予之辨識車證貼紙，隨時注意是否牢貼於車身，如遺失或損毀請立即申請補發（承辦單位學務處軍訓室，電話 06-2757575 轉 50700）。
- 三、臺南市警察局提醒，近日校區(含宿舍)腳踏車遭竊多為高價腳踏車(且有鎖)，特別提醒同學注意防竊，尤須多加注意高單價自行車。
- 四、學校近期發生數起個人財物失竊案件，經統計校園內較易發生個人財物失竊的地點，以運動場、司令台、籃球場、體育館、圖書館、各系館交誼廳等公眾出入之場所為主，大部分的受害同學，財物遭竊時多未即時發現，提醒本校師生同仁，請隨時注意保管個人財物（尤以筆電、手機、錢包為主），勿將財物置於無人看管狀態，以免因一時疏忽而給予歹徒可乘之機。
- 五、全體教職員工生平日應提高防竊警覺、妥善保管個人財物，如發現遭竊，應保持現場完整，並立即通報校方相關單位及警方協助處理。

～ 校安中心關心您 ～

原資大小事

關於理財的 8 堂課

本中心特別與業界合作辦理相關金融知識工作坊，透過本場活動講師團隊的市場經驗分享，搭配現金流桌遊的趣味方式，以及淺顯易懂的密集課程內容，輕鬆學理財以及善用投資工具達到財富目標，也讓學生了解正確的投資觀念，未來除了達成財務目標外，也有更多能力幫助身邊的人、回饋社會。



- 一、活動時間：111年4月6、13、20、27日；共計4場次，8堂課，每週三 晚上6:00-8:00。
- 二、活動地點：國立成功大學光復校區學生活動中心第三演講室。



文學之原—與原住民文學作家星光夜語

原資中心邀請兩位布農族原住民文學作家—沙力浪·達戛斯菲芝萊蘭·伊斯立端 Salizan Takisvilainan Islituan 以及乜寇·索克魯曼 Neqou Sokluman，於通識課程講座中分享自己的文學創作歷程與作品，於輕鬆自在的課程時間跟與會者進行文學對話與交流，促進參與人員對於臺灣原住民族文化的認識，傳述山海世界的文學聲音，落實多元文化共榮價值。

活動時間	主題	主講人
4/26(二) 19:00--21:00	<u>《用頭帶背起一座座山——布農族的山林與文學》</u> 	主講人：沙力浪·達戛斯菲芝萊蘭·伊斯立端 Salizan Takisvilainan Islituan (布農族) 善於書寫部落的情感與哀愁的花蓮縣卓溪鄉中平 Nakahila 部落布農族詩人與文學家，以書寫來記錄自己的部落、土地乃至於族群的關懷。目前在部落成立「一串小米族語獨立出版工作室」，出版以族語為主要語言的書籍，並記錄部落中耆老的智慧，一點一滴存繫正在消逝中的布農族文化。 文學創作曾獲得原住民文學獎、花蓮縣文學獎、後山文學獎、教育部族語文學獎、臺灣文學獎，著有《笛娜的話》、《部落的燈火》《祖居地·部落·人》、《用頭帶背起一座座山》。
5/05(四) 17:00--21:00	<u>《東谷沙飛傳奇的文學分享》</u> 	主講人：乜寇·索克魯曼 Neqou Sokluman (布農族) 布農族作家，出生於一處打開家門就可以看見東谷沙飛(玉山)的南投縣信義鄉望鄉部落，。擅長魔幻寫實風格的創作，作品《東谷沙飛傳奇》被譽為臺灣版的《魔戒》。 致力於臺灣第一高峰東谷沙飛 Tongku Saveq 復名運動，傳統豆類農作復育保種行動，以及恢復布農族傳統家族凝聚力的文化實踐。 曾獲中華汽車原住民文學獎、臺灣原住民族短篇小說獎、吳濁流文學獎小說正獎。主要作品有：《我為自己點了一把火：乜寇文學創作集》、《我聽見群山報戰功》、《Ina Bunun! 布農青春》、《東谷沙飛傳奇》等。

※註：活動詳細資訊，將公布在原資中心臉書粉絲專頁《國立成功大學原住民族學生資源中心》。

困境與改變

謝詒璋心理師 心理健康與諮商輔導組

在這幾年的晤談工作當中，我常看到來談者處在困境當中，但卻不知道自己發生了什麼事情。通常他們能夠描述表面的症狀：我睡不著、我感到焦慮、我低落、我失去興趣、我不想動、我不想與人接觸——相信我，能夠對自己產生這些描述，也是需要花很大一番工夫來觀察與記錄自己的狀況，但若更進一步地問：所以你怎麼了？我最常接收到的答案是：我不知道。

我相信來談者都會陷入跟我同樣的疑惑當中：怎會不知道自己怎麼了、發生什麼事情、何以這麼痛苦？我們每天與自己共處，竟然不知道這一切的源頭嗎？其實，並非我們不知道，而是我們理解困境的角度過於狹窄與僵化，又或者我們還沒有準備好要面對真相。

當我們覺察到困境的時候，多半會讓我們感覺到不太舒服而想要嘗試解決，但問題是我們想解決的是什麼？是不舒服？還是造成不舒服的機制？我們常想要解決的是不舒服，例如睡不著希望睡得好，心情不好希望可以快樂，常常難過希望可以開心起來，焦慮、反芻式的思考希望可以停下來。我們會嘗試很多做法：舒壓、放鬆、運動、看劇、看搞笑短片、找人抱怨、出遊、甚至是到精神科就診。很多時候有用，但也有些時候會發現怎麼做都沒有效：我還是不舒服！

為何會如此呢？我們可以從刺激與反應的角度嘗試理解它。人的情緒，其實是一連串內外刺激交相作用，並加上時間演進與關係連結之後互動出來的結果。倘若這個結果讓我們感到不舒服，要處理的不是這個結果而已，更重要的是引發的機制。我們太常針對情緒本身做處理，無論是個人的放鬆方式，甚至是透過藥物的作用帶來情緒紓緩，久而久之會無效，是因為引發的機制從沒有得到調整，使得情緒重複被製造出來，讓我們的情緒調適做法變得治標不治本，導致無效的結果。治標也是重要的，但更重要的是治本：例如當我們的情緒真的很難平穩下來的時候，透過藥物的治療控制在一定的水平，保持生活功能例如上課、人際互動等，維持一定的生活

規律對於情緒療癒是很有幫助的，也才讓我們有多出來的心力可以更深一點的觀察、探索、發覺內心深處或生命經驗當中導致情緒源源不絕而出的根本議題到底是什麼。

因此，面對一而再再而三的情緒困擾時，我們可以嘗試先透過情緒調適技巧安頓自身，一些冥想、腹內壓練習、儀式等作法可以有效幫助我們專注於身體、精神，相對地也較能在情緒與自我之間清出一條線。情緒分化是重要的，那讓我們能夠以第三人稱或更多元的角度觀看情緒。當能夠觀看情緒而不是被情緒操弄時，我們就有機會開始整理情緒產生的脈絡：我是誰？我遇到什麼事情？跟怎樣的處境有關？何時？頻率？對象？我們可以試著書寫屬於自身的情緒故事，理解自身處境，進而促發調適能力。在這當中最重要的一項訓練在於關注焦點：如果我們關注的焦點是整個故事的結局、給予評價、尋求審判，通常不會帶來更多的宣洩，而是膠著於一點的絕望與空虛。反過來，倘若我們關注的焦點是過程、感受、詮釋、多角度的覺察與理解，我們有機會得到解放，看見更多選擇，並從多種選擇當中找到一條更貼近自身感受的道路。

這不是一趟容易的旅程，我常會跟來談的同學說：從諮商當中能夠獲得的結論往往都很簡單，但就是那麼簡單的一句話，在你心裡也縈繞過多少次的一句話，實行起來卻是最困難的。很有趣的是即便我們知道停留在原地只有滿滿的痛苦，卻也會因為擔心任何一個小改變可能引發的未知而卻步不前。我們需要明白一件事情，所有嘗試改變都是困難的，走一步、退三步，任何退縮都是可以理解，但我們一定要給予自己一個機會，一個暫時離開谷底的機會，一個給予自己不同詮釋不同解讀的機會，我們並非給予自己寬容，而是理解嘗試改變的道路上佈滿荊棘，而會有來來回回，我們無法預期一條康莊大道，應該說有條迂迴的小徑也就不錯了，我們需要的只是一個意願，我們要站上那個起點，改變的起點。

居家運動 好 VS. 不好

環安衛中心衛生保健組 施美錦編制

一、前言：

新冠肺炎疫情已持續 2 年多了，多數民眾因長期無法外出走動或運動，再加上久坐，體能和肌力在不知不覺之間就流失了。在家該做哪些訓練？如何維持規律而適度的運動，才能保持基本體力與身體機能，同時減少心理衝擊。

二、適合在家做的徒手基礎運動 (1)

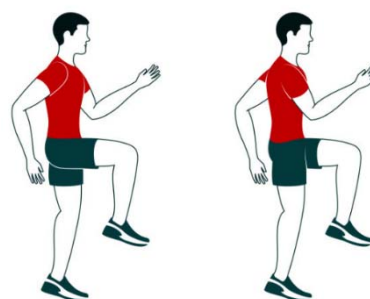
對成年人來說，有計畫性的有氧運動可鍛鍊心肺功能，強化心臟肌肉收縮能力，增加血液輸送氧氣量，加速全身血液循環；依照年齡和體能差異，每個人的有效心跳率都不同，可以用「220 減去年齡、再乘以 0.8 到 0.6」即可。無氧運動的重訓則增加肌肉強度，提高基礎代謝率，增強燃脂效果，還能幫助人體分泌生長荷爾蒙，避免老化。

(一) 有氧運動：

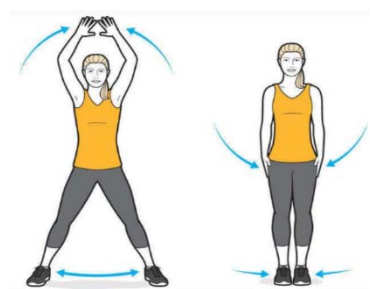
原地舉臂踏步 1 分鐘後，再換做原地抬膝小跑步、分腿跳。可依個人狀況調整時間長度。若擔心重心不穩，可單手扶靠椅子或牆壁。



圖一 左右踏步手上舉(1)



圖二 抬膝跑(6)



圖三 開合跳(2)

·走：用 1 拍速度左右踏步，4 拍速度向上舉臂同時吸氣，手臂往後擺時吐氣，為了讓氣力能更深層利用，以 4 拍速度換氣。(圖一)

·跑：抬膝跑步時，膝蓋抬高，以 2 拍速度換氣。(圖二)

·跳：開合分腿跳，膝蓋併靠微彎，跳起時雙腳打開，以 2 拍速度換氣。謹記跳躍的時候膝蓋微微彎曲，可以減少對關節的壓力。(圖三)

(二) 呼吸訓練：

配合腹式呼吸，雙手握拳快速向外滾動，由上而下彎蹲，以 4 拍完成動作，再由下而上也是 4 拍，滾動 2 到 4 次。接著雙拳改由向內方向，重複上述動作。呼氣時小腹向內緊縮，同時縮肛，帶動血液循環將養分輸往各個肌群。(圖四)



圖四 縮腹滾動雙拳(1)

(三)增強腿部肌力：扶椅弓腿

雙腿併靠站穩，雙膝放鬆大腿夾緊，挺胸雙手扶椅，收腹挺背，眼看前方，左腿大步前跨，背脊打直站穩，緩緩使左大腿及骨盆向前推壓，同時右腿肌向後延伸，用 8 秒速度完成，再漸漸增強集中力，停住收縮用力 12~15 秒，反覆 2~4 回。之後換腿操作。



圖五 扶椅弓腿(1)

三、在家運動容易產生運動傷害的原因(3)

居家防疫帶起居家運動風潮，不少人開始跟著影片或 App 動了起來，跑步機、瑜伽、深蹲都是居家運動常做的項目。而原本就有運動習慣的人，不想中斷運動習慣，會自己找方法鍛鍊，不過，或許因為家裡環境和他們平常習慣的健身房或戶外不同，身邊又沒有教練指導，因此受傷風險增加。

(一)容易產生運動傷害的原因：(3)

·身體不適應新動作

例如：跑步機跑步，不像戶外有上下坡或轉彎，重複使用同一個肌群和關節，因此容易造成疲勞性的傷害。

·想趁機多鍛鍊，練到受傷

在家時間變多，原本就在家健身的他增加了深蹲組數，結果增加太快，從 5 組一次加到 8 組，結果膝蓋、髖關節都受傷。

(二)居家常做但也容易受傷的運動：(3)

·伏地挺身：過度訓練會造成肩膀和肩胛骨、二頭肌和手腕受傷。

·仰臥起坐：仰臥起坐的姿勢若不正確，容易造成腰和脖子受傷。

·波比跳：這類跳躍的動作容易造成膝蓋髕骨疼痛、關節拉傷和小腿肌疼痛。

·瑜伽：跟著影片或照片示範者，會過度拉筋、劈腿、倒立等，導致肩、髖、膝蓋、腰椎下背受傷，加上家中環境不比教室安全，風險更大。

四、如何降低居家運動的風險

(一)居家運動應先降級練習更安全(1)

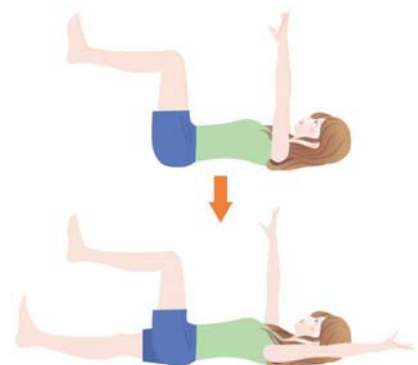
在家看影片運動，看似方便，但沒有掌握原則就容易受傷，不比在健身房或教室來的安全，所以，不論是否有基礎，都建議先稍微降階練習、保持練習頻率，等適應線上模式再循序漸進增加強度與頻率。

·先避免跳躍動作(3)

初學者避免從跳躍式的動作入門，而是先從徒手深蹲或是箱上深蹲開始，箱上深蹲是在身體後面放一個箱子或椅子，控制自己蹲下的幅度，如果有不舒服就停止。

·用替代動作來訓練(4)

例如：仰臥起坐，姿勢不對容易受傷，建議可採「死蟲式」(deadbug)來訓練腹肌。仰躺在地，兩手伸向天花板，雙腳成 90 度彎曲立起。接著，一腳伸直後，緩緩復原，左右交替。(圖六)



圖六 死蟲式

·漸進性，慢慢增加組數和強度(3)

從最基本的 1~3 組做起，再每週增加運動量，「上肢運動每週增加的量約 5~10%，下肢則是 10~20%」；但要注意，一次只增加一個變項，例如：跑步機只變更時間，坡度和速度先不要變。

·了解退階動作或使用器材輔助(3)

例如若做完伏地挺身手腕會痛，可以退一步扶著椅背，手臂和椅子成 45 度，手腕壓力就不會這麼大。

(二)如果真的受傷了怎麼辦？(5)

基本的處理原則是 PRICE：

- 保護 (Protect)、休息 (Rest)**：保護患部、減少受傷部位的活動以免惡化傷勢。
- 冰敷 (Ice)**：冰敷能讓局部的血管收縮、減少代謝及消腫止痛。
- 壓迫 (Compression)**：如果許可，可用彈性繃帶包紮壓迫，可以幫助固定及消腫。
- 抬高 (Elevation)**：幫助血液回流，可幫助消腫。

受傷絕對就停止運動，如果是下肢受傷，可以改訓練上半身，以此類推。「有持續活動，復原速度絕對比都不動快」，如果這些都做了但腫痛持續 1 個月，還是要就醫檢查。

四、結語

世界衛生組織建議兒童及青少年每天應累計至少 60 分鐘中等費力身體活動，成人每週則應累計至少 150 分鐘；活動能力較差的老年人每週至少應有 3 天進行增強平衡能力和預防跌倒的活動。(7)

因應落實防疫，避免人流移動而增加疫病傳播風險，居家時間增加已成為生活新常態，因此，居家主動、正確健身，注意運動空間通風、出汗後保暖、適時補充水分及注意安全，維持、促進身心健康，以更好的健康狀態共同抗擊疫情。

五、參考資料

- 1.張淑芬/大人社團(2021/06/17)小心體能流失 健身老師這麼做：強化心肺、鍛鍊肌力，防疫兼保身材
<https://club.commonhealth.com.tw/article/3366?from=search>

- 2.每天一組開合跳，除了暴瘦下來，你還會收獲什麼好處？
<http://www.jianshenrun.com/archives/84077>
- 3.陳蔚承/康健編輯部(2021/06/11)居家運動傷害多，肌肉痠痛、膝蓋受傷…專家提供 4 項建議
<https://www.commonhealth.com.tw/article/84417>
- 4.早安健康(2021/12/30)冬天容易痛風原因不只天冷吃火鍋！躺著左右 10 下就能降尿酸防痛風
<https://www.edh.tw/article/29534/2>
- 5.陳蔚承/康健編輯部(2021/06/22)居家運動影片該怎麼選？受傷怎麼辦？專家提供 5 原則
<https://www.commonhealth.com.tw/article/84479?from=search>
- 6.圖 <https://www.52112.com/pic/405747.html>
- 7.衛生福利部國民健康署(2020/02/07)健康防疫更有效 居家運動三妙招
<https://www.mohw.gov.tw/cp-4635-51393-1.html>
- 8.江研壹/Web only (2020/05/15)核心肌群很重要 但你的訓練方式做對沒？
<https://www.commonhealth.com.tw/blog/3615?from=search>
- 9.何宇庭(2021/09/22)深蹲正確姿勢 5 步驟、避開 3 大錯誤，新手也不怕傷膝蓋！
<https://health010.tw/posts/workout-01-anaerobic-exercise-lose-weight-sports-injury>
- 10.運動視界編輯(2020/03/24)50 組在家徒手健身計畫 在家也能輕鬆練！10 招腿部訓練
<https://www.sportsv.net/articles/72731>

學生事務簡訊

Student Affairs Newsletter



敬請轉知分享或公告週知，謝謝。
如有任何意見或建議，歡迎提供。

【版權所有，未經同意請勿轉載】

發 行 | 國立成功大學學生事務處

發行人 | 林麗娟

總編輯 | 余睿羚

編輯委員 | 莊佳璋 呂兆祥 陳孟莉 邱靜如

| 樂鐸·祿璞峻岸 邱淑華 李明吉

執行編輯 | 蘇鈴茱

美編排版 | 蘇鈴茱

校稿 | 鄭進財

地址 | 台南市 70101 東區大學路 1 號

電話 | (06) 2757575 轉 50300

傳真 | (06) 2753851

電子信箱 | em50300@email.ncku.edu.tw

網頁 | <http://osa.ncku.edu.tw/>

2000 年 3 月 5 日創刊 | 2001 年 11 月第一次改版 | 2005 年 02 月第二次改版 | 2007 年 11 月第三次改版 | 2010 年 11 月第四次改版 |
2013 年 2 月起停印紙本，全面採電子報方式發行