



學生事務簡訊

Student Affairs Newsletter



206

發行人 林麗娟

校園焦點

校園焦點

- 1 成大 91 週年校慶運動會
首推英語創意進場妙趣橫生
- 3 歡慶 91 週年成大校友之夜齊聚同歡
蘇慧貞校長呼喊後會有期
- 4 邁向百年精彩榮光 成大歡慶創校 91
年表揚校友傑出成就獎 8 人

活動快報

- 8 學務新鮮事 & 重要宣導 & 防疫宣導
- 11 職涯諮詢系列活動
- 12 第 13 屆職業生涯教練計畫開跑了

活動花絮

- 13 成大 iGEM 團隊遠赴巴黎七度奪金
- 14 青春 x 成功 x 無極限|NCKU Youth
Alumni Mixe
- 16 91 校慶草地音樂會
- 17 學生宿舍防災講習成果分享
- 17 學生宿舍捐輸幸福—捐血活動成果分享
- 18 掌握職場趨勢、打造個人品牌花絮
- 21 前進體休所—履歷撰寫與面試技巧花絮

錢進你家

- 23 成功深耕扶助計畫第 4 次開始受理公告

學務寬頻

- 24 111-1 學生宿舍區離宿清空期限
- 24 11/07 起學生宿舍防疫措施調整
- 25 112 年寒假大學部宿舍留宿申請
- 26 112 年寒假研究生宿舍不留宿登錄作業
與寒假期間住宿注意事項
- 42 112 年寒假學生宿舍短期住宿人工申請
- 27 111-1 成功深耕課業輔導，讓你課業起飛，
考試 all pass

點滴話校安

- 29 防範一氧化氮中毒
- 30 賃居安全教育宣導 & 暖心護送天使
- 31 交通安全教育宣導

華山論劍

- 32 成功大學 111 年度職場體驗心得分享報告

原資大小事

- 33 【美·聲】工作坊
- 33 【原聲呼喚】徵稿活動-原資·原位
- 34 【文學之原】與【南方原論】講座活動

幸福.com

- 35 芳療與十二經絡

健康人生

- 37 拒絕菸害。打造無菸校園

成大 91 週年校慶運動會 首推英語創意進場妙趣橫生

※轉載自本校新聞中心電子報 111.11.11

國立成功大學 11 月 11 日歡慶 91 歲生日，歷經 covid-19 疫情後睽違兩年再度舉辦校慶運動會，讓成大校園一早便充滿健康活力的氣氛。成大校長蘇慧貞感謝大家的努力支持及熱情參與，讓校慶運動會順利舉行，而且創意滿滿！今年校慶運動會首次推出「英語創意特色表演繞場」，參賽隊伍使出渾身解數，在創意、道具及英文口號各自出招，爭取獎項外，也希望透過在運動場域中的具體實踐，創造校園學習英文的自然環境。成大生物科技與產業科學系學生穿恐龍裝活潑唱跳，並以精緻蛋糕道具祝賀學校生日快樂，熱情活力與創意感染場邊觀眾拍手叫好，奪下創意金牌獎，獲得 15,000 元獎金。

成大校長蘇慧貞致詞表示，過去 90 年來，成功大學秉持藏行顯光、成就共好的精神努力前進，今年是邁向百年的啟動之年，蘇慧貞校長期望所有成大人能夠持續「合心同炬、歷久如一」，用務實的態度創造未來，從這所大學成長茁壯後，為這個社會貢獻更多力量，除了個人成就外，更將成為母校永遠的榮耀與驕傲。

才剛與成大簽下合作備忘錄的美國路易斯安那州傑為大學校長雷諾德·弗雷特 (Reynold Verret) 到校參訪也特別參與成大校慶開幕式，他表示路易斯安那傑為大學歷史悠



成大睽違兩年再度舉辦校慶運動會

久，立校宗旨為「促進一個更公正與人道的社會」，他看到成大也有同樣目標：服務人民，不只國家還有全世界。弗雷特校長認為成大與台灣給予的學生的訓練將足以在未來為國家社會做出貢獻，同時表達參與盛會的喜悅，期許未來有機會在美國路易斯安那州相見，也期待和所有師生一起讓世界更好。

今年英語創意繞場共有 18 支隊伍參賽，除了表現團隊活力及創意外，英語繞場也重視英語口號創意表達，在一番「爭奇鬥艷」過後，由成大生物科技與產業科學系榮獲創意金牌獎、創意產業設計研究所榮獲創意銀牌獎、國際經營管理研究所榮獲創意銅牌獎，研究發展處、華語中心、學務處、總務處、博物館、體育健康與休閒研究所及心理學系也拿下創意佳作獎。

今年運動會聖火由礦冶系 61 級葉志明學長及電機系 74 級陳其宏學長自舞臺兩側高舉火炬跑向中央，與成大男、女子田徑校隊隊長匯聚點燃，再由兩位校隊隊長繞行操場引燃聖火，象徵校友與在校生的世代傳承，為成大校慶運動賽事加持，展現成大人團結、熱情的運動精神。

烈陽高照下隨即展開今年校慶運動會各項運動競賽，包括 100 公尺最速競賽、大一班際與系際大隊接力賽、校慶盃籃球及排球賽、教職員工趣味競賽等，選手們無不卯足全力，展現運動家精神，竭力爭取榮耀，也使得成大 91 週年校慶充滿活力氛圍。(文 / 張怡婷 圖 / 許佳登)



蘇慧貞校長期望所有成大人能夠持續「合心同炬、歷久如一」，用務實的態度創造未來



美國路易斯安那州傑為大學校長雷諾德·弗雷特(左 1)到校參訪特別參與成大校慶開幕式



英語創意進場，生物科技與產業科學系奪下創意金牌獎



英語創意進場參賽隊伍使出渾身解數



在創意、道具及英文口號各自出招



聖火世代傳承，為成大校慶運動賽事加持

歡慶 91 週年成大校友之夜齊聚同歡 蘇慧貞校長呼喊後會有期

※轉載自本校新聞中心電子報 111.11.11



校友之夜今年以「返回十九，忘憂青春」為主題

不同年代、從海外到台灣各地校友，今(11)日晚間同聚國立成功大學中正堂校友之夜活動，一起慶祝成大 91 週年生日快樂，最後一年以校長身份參與盛會的蘇慧貞校長感謝校友 8 年來支持，讓成大發展再創高峰，「成為台灣的希望及世界的力量。」她也感性的表示，無論何時何地一定後會有期，會跟大家一起陪著成大邁向百年。

校友之夜今年以「返回十九，忘憂青春」為主題，在整修後的中正堂席開 132 桌，共有 1300 多位校友及師生出席餐會。蘇慧貞校長致詞表示，原本每年在校友之夜前都忙著做 PPT，因為要向校友們匯報一整年的成大進步，今年是第一次不用做事，但是她昨晚還是睡不著，「因為不知道要怎麼說再見。」讓全場嘆息及安慰加油聲四起。

蘇慧貞校長話鋒一轉指出，如同 91 年前成大初創時筭路藍縷，成大在現今全球變革之下不但屹立不搖還更求創新，引領現今高教思潮，負起大學應有的社會責任。並隨即介紹即將接棒的

新任沈孟儒校長上台致詞，他盛讚蘇慧貞校長以全部生命熱情貫注領導，可說是模範校長，未來要跟隨此一步在成大努力，「躍昇精彩、邁向百年」。

全場唱校歌之後，每年總是讓校友們特別感動的「薪火相傳」展開，歷任校長、歷任校友中心主任、歷任傑出校友及各地校友會會長一起上台，依次傳遞燭火。台下全體亮起手機燈，並由歷任校長：馬哲儒校長、黃定加校長、翁鴻山校長、高強校長、賴明詔校長、蘇慧貞校長齊倒香檳塔，全場揮舞手機燈，與台上燭火相映，進行大合照，最後全體舉杯，祝福成大 91 年生日快樂，並高喊「成大 91 校慶，馬到成功！」

接下來依序進入畢業 60 年、50 年、40 年戴帽活動，唱名請校友上台戴帽，並由各地校友中心演唱祝賀。曲畢，由成大交管系校友也是校長秘書的鄭馨雅上台向蘇慧貞校長獻花，代表在成大工作的校友們感謝校長長年為校貢獻心力，讓蘇慧貞校長感動落淚。(文/葉佳彬 圖/成大新聞中心)



校長們齊倒香檳塔



蘇慧貞校長為校友戴帽

邁向百年精彩榮光 成大歡慶創校 91 年表揚校友傑出成就獎 8 人

※轉載自本校新聞中心電子報 111.11.11



國立成功大學 111 年校友傑出成就獎頒獎典禮共 8 名校友獲獎



成大校長蘇慧貞期許邁向百年成大，與校友一起擦亮成大的招牌，繼續「成為世界相信的力量」

「我們不只當年驕傲的高等工業學校、重要的省立成功大學，偉大的國立成功大學，也從工程、生醫、管理，上至太空、下至潛艦，從考古到基因都有成大的身影。」國立成功大學歡慶創校 91 週年，以「合心同炬、歷久如一」的精神，匯聚海內外校友，共同展望母校邁向百年榮光。11 月 11 日於成功校區格致堂盛大舉辦 111 年校友傑出成就獎頒獎典禮，本次獲獎校友（依頒獎序）分別為：王國材、朱復華、林峯輝、王國肇、蘇玉本、張陸滿、嚴瑞雄、林釗信，共計 8 位，於電機、機械、生醫、工程、交通等領域對人群社會及國家建設有具體貢獻，成大深感榮耀。

成大校長蘇慧貞表示，今天是成功大學 91 歲生日，也是我最後一次驕傲地以成大校長身分主持校慶。8 年前的 84 週年校慶是我首次主持，當年登革熱大爆發，成大防治備受肯定。此刻又經歷近 3 年 Covid-19 疫情，使命感和責任感的驅動下，本校防疫有「成」，風雨中看見光芒，以善盡一所大學全球公民與社會責任。11 月是感恩的季節，從 1931 時代更迭，秉持著「成大人」的精神「成大事」；以「知識為光」勇於承擔大學社會責任，成就「世界大學影響力」。未來，希望從每個 11 月 11 日出發，一起邁向百年，一起擦亮成大的招牌，繼續「成為世界相信的力量」。



成大交通管理系 70 級、交通管理研究所碩士 77 級王國材秉持「專業是所有溝通最重要的基礎」面對所有挫折

「我願意把我所有力氣貢獻給公部門，給社會更多幫助。」成大交通管理系 70 級、交通管理研究所碩士 77 級王國材，現任中華民國交通部部長，學經歷涵蓋陸海空三大面向，曾任高雄市交通局長、一卡通票證公司董事長、交通部政務次長、航發會董事長。王國材校友致詞表示，重回校園有如乘坐時光機，年輕時的經歷還記憶猶新；而關於自己直至 48 歲才進入公部門，人生歷練酸甜苦辣都有，包含見證南橫公路開通、金門大橋通車等振奮之事，也面臨推動臺鐵公司化的阻力，但他始終秉持「專業是所有溝通最重要的基礎」面對所有挫折，他也感念四年大學、兩年研究在成大接受了專業扎實訓練，期待成大學生一代比一代優秀。

成大化學系 65 級朱復華，現任聚鼎科技股份有限公司董事長，走過創業維艱之路，引領聚鼎科技從亞洲首家「高分子正溫過電流保護元件 (PPTC)」供應商躍升為全球第二 PPTC 供應商，秉持誠信、紀律、創新的價值觀帶領公司。朱復華校友表示「學化學是人生的再造」，曾經考了兩次大學都沒進入想要的科系，但很慶幸最後來到大學，讓他不僅遇到好老師，更遇見了相伴一生的太太；決定創業時，也是受到太太的激勵，才決定踏出一步。朱復華校友認為創業的勇氣很重要，「成大校訓窮理致知將成為人生中很重要的武器」，雖然越來越常看到同屆同學陸續退休，但自己仍在工作崗位上樂此不疲，笑稱「上山的路比下山好走，所以還是上山吧！」



成大化學系 65 級朱復華認為成大校訓窮理致知將成為人生中很重要的武器



成大地科系 69 級、材料科學研究所碩士 74 級、博士 78 級林峯輝特別提及材料系恩師洪敏雄給予的訓練

成大地科系 69 級、材料科學研究所碩士 74 級、博士 78 級林峯輝，現任為國家衛生研究院生醫工程與奈米醫學研究所特聘研究員，投身教育、學術研究超過 30 年，共計 69 項發明專利，其中 20 項技術轉移業界，擅長研製新穎醫療器材與及治療方式，特別是在骨科、牙科及眼科之早期癌症檢測和醫療應用等多種面向的生物材料領域。林峯輝校友從原本對天文有興趣，進入地科系後對岩石、礦土唸出興趣，隨後進入材料系。他特別提及材料系恩師洪敏雄給予的訓練以及地科系的老師，對人生都很重要，如今在理學院、工學院、醫學院的領域都涉略，感謝母校給予的栽培教育。

成大電機系 59 級王國肇，現任創惟科技股份有限公司董事長兼執行長，為工研院首批 RCA (美無線電公司) 受訓成員，返國後成立亞洲第一家 IC 設計公司「太欣半導體」，開啟我國 IC 產業分工模式。秉持「設立目標、永不放棄、終身學習」的精神經營企業獲得成就，同時心繫母校師生，慷慨捐贈成大電機系每年 400 萬獎學金，延攬優秀學子。王國肇校友表示「完全沒有退休的念頭」，希望大家都可以「呷百二」，同時他的感謝太太，照顧家庭讓自己在事業上無後顧之憂，也期許自己將盡全力幫助母校與電機系發揚光大。



成大電機系 59 級王國肇表示自己將盡全力幫助母校與電機系發揚光大



成大機械系 59 級蘇玉本表示自己接獲成大提名校友傑出成就獎時，「人生從黑白又瞬間變為彩色」

成大機械系 59 級蘇玉本，現任中山科學研究院飛彈火箭研究所顧問，為國內火箭飛彈系統首席專家之一，歷任青峰、天馬、天弓計畫火箭推進系統研發負責人，並主持天星、天擎等計畫，對提升我國國防自主具有專業與開創性的貢獻，今（2022）年獲選為第 33 屆中研院新科院士。蘇玉本校友自嘲自己不如王國肇校友幸運，由於公務員身分在 65 歲就得退休，此後人生變黑白，但接獲成大提名校友傑出成就獎時，「人生又瞬間變為彩色」，引發現場一陣掌聲。他認為成大的特色在於樸實、鼓勵多做少說，校風又非常自由，而自己在職場生涯 80% 的難題都是在成大學到的學問就能夠解決，同時也因成大畢業生連續 8 年獲選為企業界最愛感到與有榮焉。

「成大人才濟濟，能獲工學院提名，心中有數不盡的感激。」成大土木系 60 級張陸滿，現任台灣大學名譽教授暨工學院高科技廠房設計與興建「曾協助設計與興建台灣第一座廠房」；1983 年赴美深造取得博士，2006 年受邀返台任教，持續致力高科技與土木工程，開創人才培育新高地。張陸滿在學時曾為成大橄欖球隊隊長，在烈日高照與寒風刺骨的天氣中，與隊友在長久以來的訓練中，不論輸贏也要全力以赴，在人生放棄的成橄精神，在人生獲益良多。」



成大土木系 60 級張陸滿回憶成大橄欖球隊拚搏時光，認為不怕困難勇往直前的精神影響自身良多



成大機械系 67 級嚴瑞雄表示今天不是代表個人領獎，而是代表整個 67 級機械系甲班，展現溫馨同儕情誼

成大機械系 67 級嚴瑞雄，現任東台精機股份有限公司董事長，正值新冠疫情延燒之際，2020 年以工具機公會名譽理事長的身分出面號召動員組建「口罩國家隊」，助攻產業鏈，使口罩產能快速提升，更使台灣成為全球第二大國家生產地；同時也率領東台積極產學合作，贊助成大方程式賽車隊，以數位雙胞—複合加工技術協助學生打造複雜零件，讓賽車性能可以更上一層樓。嚴瑞雄校友幽默表示今天不是代表個人領獎，而是代表整個 67 級機械系甲班。「是他們讓我可以 4 年讀完，不然我可能要念 5 年。」隨後表示台灣在高科技有領導世界潮流的能力，期待以成大為主發展關鍵材料技術，建立新的產業建立起來，也期許自己可以拚到 2030 年。



成大環工系 69 級林鈞信感謝母校的栽培，讓他「不僅豐富自己人生，更了解怎麼帶領別人」

成大環工系 69 級林鈞信，任職於波音公司民用飛機集團，同時在美國堪薩斯州立大學、普渡大學及明尼蘇達大學擔任兼任教授、學術委員會顧問，並且是高排名期刊 *Building and Environment* 主編。「以愛人就是一種自我超越」的態度關懷世界變動與環境議題，其發展航太環境控制系統確保乘客與機組員安全與福祉的卓越貢獻，於 2022 年 2 月獲選為美國國家工程科學院院士。林鈞信細數成大流體力學課程在跨系所之間銜接不盡，讓他感到學無止盡。「我在成大的教育是 education，不是 training，不僅豐富自己人生，更了解怎麼帶領別人，這是我要感謝成大最大的恩惠。」而為了報答成大，會努力與人交流，秉持求知的動力，不斷向前。(文、圖 / 成大新聞中心)



成大校友齊聚回憶在學時期的點點滴滴，11 月 11 日於格致堂共同見證校友傑出成就獎頒獎典禮

活動快報

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
11/21(一)-11/25(五) 18:00-21:00	2022 成大花友美食傳情	勝後木桌	花友會
11/23(三)18:00-22:00	聚焦未來-區塊鏈與金融科技研究	國際會議廳第二演講室	區塊鏈研究社
11/23(三)-12/16(五) 09:00-17:00	六堆文學展暨成大客家週	圖書館 B1 藝廊、會議廳及 1F 多功能閱覽區	客家社
11/24(四)12:00-21:00	學生會 x 國泰人壽履歷健檢活動	學生活動中心前廣場	學生會
11/24(四)19:00-20:00	大專生計劃分享	生科院 7 樓 89716	生物科技與產業科學系系學會
11/24(四)16:00-22:00	感恩節音樂會	多功能廳	信望愛社
11/25(五)18:00-22:00	作品集經驗交流與分享會	成大工設系一館 5256A	工業設計系學會
11/27(日)13:00-17:00	職涯探索	交管系 62109 教室	管理顧問社
11/28(一)17:00-22:00	CUL 招工面試	芸青軒第一、二、五、六討論室、芸青軒第二、三會議室	大學體驗社
12/02(五)18:00-22:00	生物醫學工程學系卡 K 制服趴	國際會議廳多功能廳	生物醫學工程學系系學會
12/03(六)14:00-22:00	111 校友聯歡晚會	國際會議廳多功能廳	世界舞蹈社
12/03(六)18:00-22:00	111 學年度上學期成果發表會	成功廳	國樂研究社
12/03(六)-12/04(日) 08:00-18:00	第四屆窮理盃全國大專院校辯論賽	成功大學社會科學院	滔滔社
12/04(日)08:30-12:00	ESG 論壇	國際會議廳第二演講室	國際經濟商管學生會
12/04(日)13:00-18:00	醫學院七系聯合迎新	學生活動中心 1 樓、第一會議室、3F-A	醫學檢驗生物技術學系會
12/05(一)-12/10(六) 20:00-22:00	第一波畢業訂購商品發放	國際會議廳多功能廳、學生活動中心第三、四會議室	畢業生聯合會
12/06(二)-12/08(四) 18:00-22:00	部員招工面試	芸青軒第二、四、五、六討論室、芸青軒第三會議室	畢業生聯合會
12/07(三)-12/09(五) 10:00-18:00	12 月份捐血活動	雲平大道	學生活動發展組
12/08(四)14:00-18:00	台灣摩根士坦利校園徵才說明會	綠色魔法學校崇華廳	學生會
12/09(五)18:00-22:00	成馬家聚之《無盡之夜》	國際會議廳多功能廳、學生活動中心 1 樓、多功能活動室	馬來西亞同學會
12/09(五)-12/10(六) 12:00-19:00	原住民族文化日音樂會暨部落市集	學生活動中心前草坪、木製舞台	原住民族文化交流社
12/11(日)13:00-17:00	2022 成大合唱團聯合音樂會	成功廳	合唱團
12/12(一)18:00-22:00	天文職涯講座	國際會議廳第三演講室	天文社

活動日期、時間	活動內容(講者)	活動地點	主、協辦單位
12/12(一)-12/16(五) 09:00-17:00	成功大學漫畫社成果展	學生活動中心 1F-C	漫畫社
12/14(三)18:00-22:00	與智者有約	國際會議廳第三演講室	福智青年社
12/14(三)-12/15(四) 18:00-22:00	管弦樂社冬季成果發表會	成功廳	管弦樂社
12/15(四)18:00-22:00	111 年冬季成發	博物館前廣場	火舞藝術研究社
12/16(五)18:00-22:00	111 學年度境外生之夜	鳳凰樹劇場	僑生聯合會
12/17(六)15:00-17:00	心理諮商如何協助人際困擾 議題	社會科學院階梯教室	心理系系學會
12/17(六)-12/18(日) 08:00-17:00	第三十四屆成功盃單打賽	自強網球場	網球社
12/19(一)18:00-22:00	111 上期末爵士吧	學生活動中心木製舞台	爵士樂社
12/19(一)18:30-22:00	2022 耶誕手語表演與關懷	學生活動中心 3F-A	手語社

※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】

112 年第 1 次本校學生自治組織暨社團借用「成功廳」申請說明 New Instructions for booking Cheng-Kung Auditorium <https://activity-osa.ncku.edu.tw/p/406-1053-198101.r795.php?Lang=zh-tw>

學生自治組織暨社團欲借用本校成功廳者，請務必使用新版申請表(1100805)並依以下規定辦理，

若未使用新版申請表，該活動一律不予審理：

- 一、依據成功廳使用管理要點及成功廳演藝活動審查委員會評審要點辦理。
- 二、此公告借用期間指 112 年 4 月 1 日至 112 年 9 月 30 止。
- 三、收件日期：即日起至 111 年 12 月 12 日(星期一)17:00 前(含紙本及電子檔)，逾時不候。
- 四、請備妥以下資料繳交至活動組：
 - (一)紙本(各一式 5 份)-成功廳借用申請表及活動企劃書
 - (二)電子檔-成功廳借用申請表、活動企劃書請寄至各性質社團承辦人信箱
 - (三)學生社團申請演藝類活動審查，企劃書應力求明確、清楚，並且展現特色並附上歷年參與人數、活動照片或影片，以證明使用成功廳之必要性。
 - (四)應於「國立成功大學成功廳一般類及演藝類活動計畫申請表」中「活動內容及特色說明」欄位說明本次申請案之表演活動內容(像是主題、內容規劃、執行說明、劇情大綱等)。
- 五、成功廳場地申請狀況請至「行政 e 化系統/校外、社團場地借用/會議室管理行事曆」查詢。
- 六、另須上網(行政 e 化系統)進行借用場地步驟。
線上申請網址：<http://eadm.ncku.edu.tw/welldoc/default.php#>

防疫宣導

🍬 學生社團活動防疫公告 | 11.07 更新 🍬

大家好，以下擷取重點和大家說明：

- ① 社團活動依舊採申請制。請備妥活動企劃書、防疫計劃和防疫作為檢核表，申請通過後才能辦理活動。
- ② 量體溫的要求放寬，社團可依活動需求自行決定要不要量。
- ③ 校外人士不再強制要求提供三劑疫苗或快篩陰性證明。但在申請活動，請註記校外人士人數，並且保留完整參與人士名單 14 天備查。

其餘事項請詳閱公告：<https://reurl.cc/RO0xdG>

更新內容即日起生效，先前已送出活動申請的社團，如要變動活動防疫計劃，請記得重送文件。

--



According to the new NCKU COVID-19 Prevention Announcement, new measures are announced today. Major updates listed as follows:

- All events must still be applied for beforehand. The application should be submitted along with event's proposal, COVID-19 prevention plan and the Checklist. Your event can only be held once the application has been approved.
- You can choose whether or not to conduct a body temperature measurement during your event.
- Non-NCKU participants are no longer required to provide proof of 3 doses of COVID-19 vaccine or a negative test result.

For more details, please read: <https://reurl.cc/33avY9>

If you wish to change your prevention plan for an event that has already been approved, please resubmit your documents before the event.

[#請確實轉知活動幹部](#) [#規定放寬啦](#)

活動依舊採申請制，通過才可辦理
請備妥

- 活動企劃書
- 防疫計劃
- 防疫作為檢核表

All events should be applied beforehand.
The application should be submitted along with event's proposal, COVID-19 prevention plan and the Checklist.
Only when the application is approved could you hold your event.

可依活動需求自行決定是否量體溫
You may choose whether to take participant's body temperature or not during your event.

校外人士不再強制要求三劑疫苗/快篩陰性
Non-NCKU Participants are no longer required to provide proof of at least 3 doses of COVID-19 vaccine or negative test result.

國立成功大學 | 學生活動發展組
NCKU SDAD



111-1 成功大學職涯諮詢系列活動

未來掌握在自己手中!

為未來做準備，從現在開始!



職涯諮詢類別		時間	地點	職涯顧問
職涯增能課程	職涯探索:成為自己職涯的舵手(Moocs)	2022/08/01— 2023/1/31 (線上課程 2 小時)	線上課程	鼎燁顧問有限公司 黃婉雯 職涯諮詢師
履歷健診	履歷修改與指導	2022/11/21~11/28	書面直送不面授	104 人力銀行 專業顧問群
		2022/12/19~12/26		
	中英文履歷寫作諮詢 (個別諮詢)	2022/11/25(五) 10:00-12:00 14:00-16:00	線上進行	荷蘭商臺灣戴爾股份有限公司 楊庭愷 資安防控硬體工程師
		2022/12/9(五) 10:00-12:00 14:00-16:00		
2022/12/23(五) 10:00-12:00 14:00-16:00	Career 就業情報 常國強 顧問			
履歷面試	履歷撰寫與面試技巧 (前進系所-工科所)*	2022/11/24(四) 14:00-16:00	工科系館 越生講堂	美商英特格股份有限公司 台灣分公司 楊苑菁 人資經理
面試	模擬面試 I(中文場次) (個別諮詢)	2022/11/17(四) 14:00-16:00	國際處會議室	職享科技服務有限公司 呂一申 創辦人
	模擬面試 II(英文場次) (個別諮詢)	2022/12/15(四) 10:00-12:00	國際處會議室	
工作坊	設計人生工作坊 I*	2022/12/3(六) 09:30-16:30	未來館 3 樓	學習劇場 張如因(Hansha) 創辦人
	設計人生工作坊 II*	2022/12/4(日) 09:30-12:30		
留學	職涯新視角 X 國際移動力 II* (Career path, Working abroad, Living abroad)	2022/11/16(三) 18:00-20:00	線上進行	Synopsys, DEU 楊家凱 Chia-Kai (Staff Applications Engineer) AMBOSS GmbH, DEU 蔡珮蓁 Pei-Chen (Senior Sales Manager)

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 <http://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)



今年您不可錯過的一場活動! 錯過再等一年!!!

第 13 屆職業生涯教練計畫開跑了！

想瞭解產業或職業趨勢變化，及早檢視並強化個人優勢?想從來自 25 家以上企業的中高階主管中習得其個人職涯歷程、前進企業體驗職場環境、專業的個人履歷撰寫及面試技能指導嗎？



職業生涯教練計畫官方網站 <https://career3.osa.ncku.edu.tw/coach/index>

實施項目(活動)		項目(活動)期程	參加對象
報名時間	學員-小組長	111/10/12~111/11/03(已截止)	全體學生
	學員-小組員	111/10/15~111/11/30	
學員遴選分組暨 配對結果公告	小組長複選面談	111/11/12(已截止)	通過小組長初選之學生
	學員-小組長	111/11/21	通過甄選之學生
	學員-小組員	111/12/12	
職涯教練計畫學員	學員培訓	111/12/17	全體學員
開幕式典禮暨分組討論會		112/01/07	企業教練、全體學員
各小組課程期間		112/1~5	企業教練、小組學員
閉幕式典禮暨成果分享會		112/6/10	企業教練、全體學員

活動花絮

成大 iGEM 團隊遠赴巴黎七度奪金

※轉載自成大 Facebook 粉絲專頁 111.10.3



- ※ 成大「MerSe」團隊在 10 月 26 日至 28 日遠赴法國巴黎參加一年一度的「[#國際遺傳工程機器設計競賽](#)」([#iGEM](#))，奪下金牌，是成功大學第七度奪得金牌！
- ※ 隨著科技進步，太空旅行不再只是遙不可及的夢想，但太空輻射對生物的影響一直是很大的挑戰。成大「MerSe」團隊發想出讓大腸桿菌能夠自行產生含硒黑色素，比一般黑色素更抗輻射，同時能產生一種有助睡眠的 γ -胺基丁酸，希望在太空旅行時發揮功能。
- ※ 太空產業發展規模越來越大，預估在 2050 年將達 5390 億美金。在資源匱乏的外太空，有了 MerSe 將可能出現硒的各種合成應用，從藥物、營養品、食物甚至到燃料，有望成為太空生物製造有利的發展工具。人類的太空夢想，由成大 iGEM 團隊的一小步來慢慢實現🚀



NCKU



NCKU



NCKU



青年校友主講創業、留學、實習、就業與職場經驗，與在校生展開跨域跨世代對話

「主題式產業沙龍」(topical salon)，由 11 位校友主講約 1 小時，與在校生進行跨域跨世代對話，邀請每一位青年校友以形式不拘，分享 5 分鐘自身創業、留學、實習、就業與職場經驗或分享其新創或研發成果。

青年校友與在校同學也透過破冰遊戲互相分組進行圍棋遊戲，藉此互相簡介、交流，了解彼此，並透過遊戲的進行拉近彼此的感情，過程中，青年校友也會分享自身在學時曾發生的趣事或經驗，鼓勵在學學生勇於挑戰，不為自己設限，拓展自我的視野。

出席校友名單：

周傳文 土木 94 / 建築所 98，教育業
 吳文伯 土木 96，波波錢包、區塊鏈新創
 林浩崑 工科 97，藝術、娛樂及休閒服務業
 林志育 工設系雙主修外文 99，致樂創意(聚樂邦)共同創辦人、90 週年傑出青年校友
 郭昊倫 工設所 105，教育業
 曲維正 化工 83，TSMC 主管，專業、科學及技術服務業
 陳傳仁 化學 108，製造業
 簡苑玲 心理 102，心理師
 謝馨瑩 台文 100，教育業
 王亭雅 台文 103，批發及零售業
 葉冠麟 生科 96，藝術、娛樂及休閒服務業
 王德瀛 生科 99，資策會
 江榮展 企管 95，軟體業
 陳孟莉 企管所 89，教育業
 莊慶仁 企管碩 91，花旗銀行副總裁暨分行經理，金融業
 廖宇祥 光電 106，金融業
 邱珩偉 材料 101，N&M Films 導演，藝術、娛樂及休閒服務業
 吳昌振 材料 95，教育業
 游蕙君 法律 99，批發及零售業
 賴奕杰 法律 101，釀酒師



青年校友與在校同學透過破冰遊戲互相分組進行圍棋遊戲，現場交流熱切

另有依校友領域及產業別分區進行的「校友職涯相談趣」(alumni hour)，由在校生逕行自由參與。由不同領域之成大校友駐點提供產業及職涯經驗與建議。

今日的活動不僅是參與的青年校友可以作為連結點，推進校友與在校生之間的實質交流與情感凝聚；更鼓勵了在校同學透過與青年校友的交流，為自己設立目標、提前為自己的職涯定錨，讓自己可以在校園時，就繪製好自己的未來藍圖並且逐步踏實，成就自己閃耀的成功未來。

張珈榕 法律 107，執業律師
 汪祐豪 政治 100，教育業
 李盈叡 政治系 102，教育業
 林紀甫 統計 92，野火運動顧問負責人、悍草訓練創辦人、夢想家教育基金會董事
 郭建霆 統計 99，專業、科學及技術服務業
 王之佑 經濟系 99，黑嘉嘉圍棋教室行銷長&經紀人，藝術、娛樂及休閒服務業
 束凱文 電機 100，教育業
 黃瑞珩 電機 100，電力設備產業
 韓宇軒 醫學輔企管 109，醫療保健及社會工作服務業

產業沙龍 Topic Salon 分享校友：

曲維正，化工 83，科技公司主管
 莊慶仁，企管碩 91，銀行副總裁暨分行經理
 林志育，工設系雙主修外文 99，軟體遊戲共同創辦人
 吳文伯，土木 96，波波錢包 區塊鏈新創
 葉冠麟，生科 96，新創茶商
 王之佑，經濟系 99，圍棋教室行銷長&經紀人
 賴奕杰，法律 101，釀酒師
 簡苑玲，心理 102，心理師
 王德瀛，生科 99，資策會
 李盈叡，政治系 102，教師

91 校慶草地音樂會

📧 *..*..*..*.., 叮咚 📧 請收信, ..*..*..*.. 📧

各位榕民好：

謝謝各位榕民的熱情參與🍎🍏，希望大家在榕裏電絲裡有榕裏巴特黑皮電絲🍌🍌

希望大家在榕錦時光園遊會及小遊戲遊的愉快、玩得開心🍌🍌🍌🍌🍌，

一期一會，希望大家都有留下美好的回憶🥰，你們開心我們就開心！

#大的小的一起開心

昨天也有出現一些突發狀況，謝謝同學們耐心等待與包容，現場狀況多舛，難以預測，

但已著手處理，後續解方將發布於粉專，請各位耐心等待我們的通知！

期待下次與你們再相見！

之後也會發佈當天影像紀錄📺請各位持續關！注！學生會！

εٖ.....ٖٓ

#填表單抽校慶紀念品

>> [校慶回饋表單：<https://forms.gle/DfB4Tsjt36zEUZnC7>]

不想抽獎ㄉ還是可以填啦 我們只是想聽聽你的意見🥺🥺

εٖ.....ٖٓ

成大 91 週年校慶榕民籌備團隊—校慶小組 敬上



學生宿舍防災講習成果分享

本活動共辦理四場次，分別於 111 年 10 月 06 日、111 年 10 月 07 日、111 年 10 月 20 日、111 年 10 月 21 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，邀請現役消防隊員，講授火災防治與地震逃生、CPR 等相關知識，讓住宿生

能透過簡報、影片，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 10 月 06 日 64 位、10 月 07 日 29 位、10 月 20 日 69 位、10 月 21 日 58 位；參與總人數共計 220 位，活動圓滿結束。



學生宿舍捐輸幸福—捐血活動成果分享 (111 年 10 月 27 日)

為鼓勵成大住宿生多多參與公益行為，並以適當獎勵促使學生發起愛人之心，每學期住宿服務組舉辦捐血公益活動。希望透過此活動能增進成大學生美德，促進品德教育。

111 學年第一學期之「捐輸幸福」捐血活動於 111 年 10 月 27 日由學務處住宿服務組辦理，與台南捐血中心合作，共請兩台捐血大車至勝利四舍前服務及支援。本活動為宣導捐血對大學生身體、心理以及社會層面的好處，如：促進新陳代謝、強調助人及救人，增強對從事捐血的正向態度，並讓學生清楚從事捐血的過程。成功捐血之學生將獲得麥當勞大麥克兌換券、餐點一份及一次摸彩抽獎機會。

本次活動感謝成大師生熱情參與，會場自

活動開始前即有許多人在現場等待，於住服組邱組長帶領下共有 183 人參與、捐出 219 袋熱血。活動圓滿順利。





「掌握職場趨勢、打造個人品牌」

演講日期：111/10/13(四) 18:30-20:30

演講地點：光復校區 國際會議廳第三演講室

演講者：梁家榮 總經理(成大外文系 84/政經所 87)



本場講座由學生事務處生涯發展與就業輔導組-陳孟莉組長擔任引言人：「同學晚安，今天請來的學長真的很厲害，外文系畢業繼續唸政經所，之後再到國外唸企管碩士，在整個職涯歷程中有國內和國外的豐富求學經驗，後來又在國科會擔任助理研究員，也當過記者，文筆很好，現在在藝珂公司擔任總經理，今天很榮幸邀請到學長分享如何打造品牌，接下來演講會用輕鬆的方式，有任何問題都可以提出。」

講者個人簡歷

梁家榮經理獵頭職涯從 2006 年 5 月至今十六年，現今主要在藝珂人事躍科分公司擔任總經理一職。在這之前，學長還有在聯合報系經濟日報當兩岸經貿記者，跑海陸兩會和台商的相關新聞，兩岸採訪並趕在時間內把稿寫好，大概兩年多的記者生活每天過的很緊繃，沒有私人生活。

而後學長計劃出國念書而去了國科會好好準備，並且申請上美國伊利諾州立大學，原本為了唸博士當教授，但發現自己因已出社會工作過而無法再回到學術領域，索性把企管所念完，●回台後就加入了 hunter 行業至今。

以過來人的經驗，學長非常願意就學弟妹們在職涯中遇到的問題給予意見與經驗分享，●

然後以終為始，如果今天有想達到某個目標，其實從大學就可以開始準備。如學長自己在一路上，也以成長心態去充實該有的證照等，都跟職涯相關，但在過程中學長覺得證照並不是必備，對他來講主要是為了增進自己職涯輔導能力而進修。

有關 LHH

學長在講座中以藝珂此公司介紹 Headhunter，說明其在職涯中扮演重要角色，其中 LHH 來講，不只做招募也有所謂的 outplacement：指公司會資遣員工，除了給被資遣員工資遣費，也幫助員工做一些訓練，輔導他轉職，使他可以有能力繼續在職場中生存，找到事業第二春。未來學長經營的 LHH 中就有此業務，還包含中高階的教育訓練和接班人計畫，而此公司在全球有 875 間分公司，為了讓人員有更專業、菁英的訓練，有超過 2000 多位擁有世界級認證的國際教練。

Future of Work

學長從整個世界工作趨勢 World of Work Trends 做深入介紹未來工作的樣貌。

人才緊缺，排在前列：人才一直是供缺失衡的，學長之前有接受天下雜誌專訪，主題為目前最受歡迎的是半導體人才缺口，半導體人才從上游到下游人才缺口是非常大的，其主流科系為電子電機學系，而該學系人才也一直都是供不應求的，也有其他產業會吸走一些電子電機人才，使半導體工廠人才緊缺，從而只能從海外招募員工。

綠色轉型，初具規模：台灣西部海岸有離岸風電，如今強調非核家園，會有很多外商來台灣對其投資，完全改變西海岸風貌。

數位轉型和混合工作模式將繼續改變企業運作

模式：最近常見的線上上班就是混合式例子，如一週在家工作三天，進公司兩天，結果發現在家



工作生產力有增高，因為員工開始習慣並享受此工作模式，使得公司企業們需跟著提供該遠距上班模式，以免競爭力下降。

- **企業留才問題將繼續在全球範圍內擴大：**留才太困難，因為如果公司不提供更多彈性機會，就無法留住人才。
- **工作場所公平社會保障：**近年來提倡 DEI，強調職場多樣化、包容的環境與平等就業機會。
- **領導透明度和當責：**未來工作或許不用工時來規範，而是用結果來規範，以結果為導向。
- **大趨勢正在職場帶來重大改變：**包含地緣政治、自動化 AI 學習、數位化及大數據分析、零工經濟、職場技能失調、複雜的世代組合等。
- **全球零工經濟的崛起：**疫情爆發後自營接案的零工經濟暴漲，如 youtuber。未來此經濟趨勢還會再成長。
- **職場技能失調-未來工作：**未來有工作會呈現需求下降趨勢，如會計、行政等容易被取代的工作，而有些則會呈上升趨勢，如人工智能、大數據分析等。
- **工作機械化可能：**預計有 52% 在 2025 年會被取代。

Branding On-line

- **Personal Branding = Reputation**
- **Social Media Platform**

社群媒體平台有做分類，分為專業性質、社交網絡、部落格、照片影音分享等，都有不同地位和功能，想在哪個平台做推廣呈現，須先留意其性質。而且有高達七成的面試官會在網絡，如 LinkedIn 上搜尋你的資料，所以要選擇自己擅長的平台經營、專業和個人的平台分開、分享的內容保持一致。

LinkedIn 建立品牌的 7 個步驟

學長在講座相當建議大家可以記下建立品牌的 7 步驟：

1. 完善你的個人檔案
2. 寫一段精彩的個人簡介
3. 展現專業，持續分享價值
4. 維持一致性
5. 量身定制連結申請
6. 加入社團，保持互動
7. 確認個人檔案設定為公開

Branding at Work

再來學長講到工作上的品牌，其主要是對應到主管，因為未來工作免不了和主管互動，因此如何在主管面前打造自己在公司裡的品牌是重要的。

Tips for Managing Up

就是所謂的「向上管理」，學長亦有提出以下幾項須注意並經營的。

1. 說明你的任務優先級，並尋求反饋
2. 能夠預測老闆的需求與期待
3. 知道與老闆討論問題的合適方式

「溝通」是成功的關鍵

複雜的世代組合-未來職場環境

嬰兒潮 (1946-1964)：強調穩定就是成功，保持學習與競爭，希望得到同等報酬。重視面對面與禮貌溝通，在工作上沒有過多假期。

X 世代 (1965-1969)：開始強調自我、實際、生活價值、結果導向與自信。重視給予彈性、反饋、獨立自主，不要給太多細節管理。

Y 世代 (1980-1994)：大部分父母會給予一些經濟支持，比較強調成就導向，但沒耐性，學習多元也快速，選擇較多。

Z 世代 (1995-2005)：反骨自信，在科技進步下適應力強，無畏展現真實的一面。

每個世代所追求與需求的不同，在時代進步下，員工的動機會有所不同，並更加多元複雜，也會有所衝突，因此跨世代需互相學習、磨合。

準備好迎接「混合式工作常態」

學長提到未來疫情後的工作趨勢會很有彈性，像最近流行度假上班，只要有在時間內交差即可，在何時何地工作都沒關係，但也有後遺症，會越來越遠放鬆，開始沒有上班的一些儀式，如著正裝、化妝等。

在新時代工作彈性高，但也需要一些工作技能，不管任何領域，最重要的就是問題解決的能力和情緒控制的能力，且需有強大的抗壓力、彈性力與復原力，強調批判性思考，注重員工要有自己的想法，並養成隨時思考的習慣，並學著以自己的想法去和主管溝通，而不是只懂得聽令行事。

而未來領導人也需不斷學習，向年輕人學習新事物，學著去參考、聆聽不同意見，和員工一起走向互助合作模式，凝聚人心。

Q&A

Q1:在未來趨勢，文科學生如何在此大環境下，必須要有何轉型或學習什麼技能以迎合時代？

A1:關於文科學生跨領域，學長的同事有做過相關議題，舉例像一些新創公司，把公司的一些職缺開在網路上列出來，分析其實有些職缺並不一定需要有寫軟體程式背景的，有很多文科、商科生可投履歷，所以學長並不鼓勵大家漫無目的的去學任何東西，還是強調以終為始，先了解自己目標在哪裡，做一些職場調查，看公司或職缺的職業描述，其需要哪些條件，並想像要拿到 offer 需要具備什麼，從而開始規劃現在開始到應徵時，這中間的時間自己可以去上哪一些課、學習哪一些技能。

學長引導同學不要盲目的不知道自己該去哪，最直接的就上網去查，先列出自己有興趣的工作和其所需條件，也不需從現讀學科做設限，

得以自己原本學科學習到的去做延伸準備，進而面對未來的職業生涯。

Q2:學長在過去也會有一些挫折和壓力，請問學長是如何去脫胎換骨，怎樣讓自己化解壓力，從新走出來？

A2:我分享自己在 hunter 職業的經歷，公司中會有業務考核，每季結算獎金，而如果連續幾月沒達到目標業績，就會被降薪或解僱。可想而知，學長也非一直都很順利，一開始很順，剛回國進公司，季獎金拿很多，自己嚇到，並突然發現原來那麼好賺，食髓知味開始得失心變重，喜歡一份工作的熱情開始往下降，開始變得比較是物質導向，後面做得不順、很苦，覺得東西要一直重做，會有不想上班的想法，一開始被捧太高，從而摔的也重。

自己發現一個重要的點，想要分享給同學，就是一份工作一定要找到能支撐自己做下去的點，找不到就不要做了，而我找到的支撐點不是來自老闆，而是自己面談的人選，在問題設計面談時，把自己遇到的問題反問於人選，詢問他們怎麼克服，從他人回答中得到一些回饋，透過這樣問答的方式，對方結合自己的家庭、價值觀，跟你敞開心胸談時，可以從中感受到溫度，自己也會得到解放。





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 前進體休所-履歷撰寫與面試技巧

時間：111/09/23(五)11:00-12:00

地點：線上進行 Webex

講者：王儷娟 理事(台灣職涯發展協會)

這次我們邀請到台灣職涯發展的理事，王儷娟，大學畢業後就投入人力資源領域的王理事，投入了 20 年的人資經驗後開始協助輔導年輕學子的職涯的發展，希望利用經驗與看見的狀況來做分享。



成功求職五部曲

1. 確認方向

綜合考量外部就業概況、與自己的興趣、技能、價值觀、決定最佳職涯方向

2. 尋找機會

善用各種媒體管道 (網路、報紙、雜誌、親友推薦、各區就業服務中心等)

3. 包裝自己

細心地準備一份完整的履歷，別在第一關就被淘汰！

4. 面試技巧

面試前的準備、面試中的準則、面試後的追殺

5. 工作態度

沒有不好的工作，只有不正確的態度，別讓煮熟的鴨子飛了！

成功求職五部曲

這次的演講，會注重在第三跟第四點，學習如何準備一份完整的履歷，以及面試的一些技巧。

包裝自己

履歷撰寫的大小事

一份完整的履歷，須包含條列自身背景經歷資訊以及自傳，才是一封完整的履歷。製作履歷是我們與企業的第一次接觸，最短時間獲得初步的認識跟評估，是我們取得面談機會的門票。要凸顯出自己就是需要自傳，另外對於 HR 來說，如果附加了一份自己製作的資料而不是人力銀行的模板，是真的會被拿出來優先閱讀的。

從行銷的觀點來包裝履歷

- 履歷的目的-爭取第一次面談的機會
- 履歷寫給誰-人資部人員 or 單位主管
- 寫履歷必須做的功課-自我評估及分析 what 企業想要什麼樣的人才 what ?
- 關係可適度運用，但不可過度
- 市場區隔分眾行銷 How?

企業看履歷看什麼

- WHO 你是誰？(自我介紹)
- WHAT 你來做什麼？(取得工作經驗、更高學歷)
- WHY 你為什麼想從事這份工作？(動機)
- HOW 你如何能把這份工作做好？(背景專長)
- WHERE 你未來打算往哪裡去？(志向、生涯規劃)
- WHICH 你的優缺點？成功、失敗的經驗？

5W1H = 99%命中率

same as 申請學校：
動機、志向
+ 你做了什麼準備

告訴企業：
你會什麼？為什麼你適合？

履歷行銷的策略目標

- 履歷表及自傳必須展現自我的優勢與明確職務目標
- 履歷表及自傳必須展現企業所需的專業性(Knowledge、Skill、Attitude)
 - Knowledge：成績、證照、論文....
 - Skill：英文、操作、組織力、邏輯推理...
 - Attitude：積極主動、正直誠信、正面思考....

- 履歷表及自傳必須為面試之路鋪成一條明顯易見的小徑

5W1H - 99%命中率

求職就像是申請學校

申請學校都知道要寫動機等等，找工作時也是。

履歷行銷的策略目標

必須讓自己的資料是讓人想吸收下去想讀下去的，一位人資的主管在 40 秒內決定一封履歷的去留。

自傳四段與安排重點



舉例：

問題解決能力	
曾經... (情境/任務)	曾經有次公司發生產品內有沉澱物
我... (做了甚麼)	我運用魚骨圖等工具找出幾項問題要因，原來是過濾器中濾網磨耗一個小洞，建議了3項解決辦法，及優缺點分析
結果...	結果主管指派我負責這個品質改善的專案，也加速了解決的時程。

成功求職五部曲

- 1. 確認方向**
綜合考量外部就業概況，與自己的興趣、技能、價值觀，決定最佳職涯方向
- 2. 尋找機會**
善用各種媒體管道（網路、報紙、雜誌、親友推薦、各區就業服務中心等）
- 3. 包裝自己**
細心地準備一份完整的履歷，別在第一關就被淘汰！
- 4. 面試技巧**
面試前的準備、面試中的準則、面試後的追蹤
- 5. 工作態度**
沒有不好的工作，只有不正確的態度，別讓求職的骰子飛了！

答題要注意..

- 回答先破題
- 能為公司做什麼，不是能從公司得到什麼
- 用**實例**證明，更有說服力
- 內容有條理、有**重點**、一致性
- 多用**正面思維**，忌用負面用語
- 注意肢體語言及語氣
- **誠實面對**，不要硬ㄎ、不懂裝懂

提醒~ 履歷下筆前、面試前請先回想...



附上常見的履歷架構

- 教育程度：
- 工作經歷/實習/打工經驗：
- 社團經驗：
- 專業技術/訓練：
- 其他事項：

與求職工作相關的，特殊成就，生活多元化，語言能力等等，以及推薦人（務必徵求同意）

建議大家放照片，最後一波挑選的時候可以看著照片去能力做連結，也可以花點腦筋寫一份自己的，資訊比較多用開放式，較少可選擇表格式，多嘗試不同版本調整。

自傳

雖然跟履歷差不多內容，但要把它段落化，故事化。

STAR 原則

在什麼樣的時候遇到什麼樣的事情接了什麼樣的任務如何行動及抉擇最後導致什麼結果。要多動詞少形容詞。比如說我花了很多時間，找了很多方法很努力，就是太多形容詞，直接說我採取了什麼行動，結果如何等等比較好。

面試技巧

面試最常使用：行為面談法

知識跟考試可以透過測試等等知道，但是動機特質與自我概念必須用面試來知道。

企業招募新人注重的特質

更注重態度而非專業，行為事例訪談法，會透過你過去的經驗當中，你是怎麼做的，怎麼判斷事情的，來了解你未來會怎麼做，會請你舉例過去是否有碰到困難的狀況。也會從你的履歷去做題目（所以履歷要下魚餌）請你談談妳相關經驗當時的狀況，在求學與實習過程有沒有讓你印象深刻的事情，讓你講出事件，要舉例。

總結：

再履歷下筆前、面試前請先回想，機會是給準備好的人，別搞砸。

【成功深耕扶助計畫受理公告】

成功深耕扶助計畫-成功深耕獎補助要點，持續受理申請，111 年第 4 次即日起受理申請至 **11 月 30 日(三)中午 12:00 截止**，請學生踴躍提出申請！

* 生活輔導組 黃小姐 06-2757575#50355

<https://assistance-osa.ncku.edu.tw/p/403-1051-2688.php?Lang=zh-tw>

本校配合教育部高教深耕計畫，訂定「成功深耕獎補助要點(111.08.05法規內容修訂)」，本方案申請內容簡述如下：

具本校正式學籍之在學學生，並符合下列條件之一者：

- (一)低收入戶或中低收入戶。
- (二)特殊境遇子女或孫子女。
- (三)原住民族。
- (四)未符合學雜費減免資格，但獲教育部弱勢助學金補助者。
- (五)身心障礙學生或身心障礙人士子女。
- (六)懷孕學生。
- (七)扶養未滿3歲子女者。
- (八)三代家庭(直系血親)第1位上大學者。
- (九)家庭突遭變故或其他特殊情形，經本校審核通過者。

符合前項資格者，以經濟條件較為不利者優先補助。

學習協助

參與校內課業輔導活動、考取系所及相關單位推薦專業證照、同學參加專業或語文證照(書)考試報名費補助、擔任教務處或學務處課業輔導者、參與校內外非課程學習活動、參與認證核可之線上學習課程等。

公共服務、培力活動

參與本校行政、教學及研究單位主辦活動、或於原住民族學生資源中心、服務學習中心、領導力中心、學生宿舍、學生自治組織及社團，擔任幹部或完成服務工作表現績優者、或參與職業生涯教練表現績優者。

職涯、校外實習活動

參與學務處職業生涯教練計畫、經評選參與非畢業門檻之國內外校外寒假或暑期實習、參與學務處主辦職業生涯教練計畫跨域學習課程到課同學者。

註：另由學生自主規劃增能學習，新辦理「成功逐夢計畫」，詳細內容請參閱生輔組公告。

各類項目獎助 **1千5百元~10萬元** 不等之獎補助金，詳細獎補助內容，請參閱生輔組公告及申請表單下載(申請時應檢附申請單及相關佐證資料)，亦歡迎來電詢問學務處生活輔導組黃小姐(校內分機50355)。

(111.08.05修訂)

國立成功大學 學生事務處
生活輔導組



成功 深耕

扶助計畫



補助對象

獎補助項目



深耕扶助就學獎補助

持續受理申請中

3、6、9、11月截止

受理登記

提醒同學如為家庭三代第一位上大學者，請填妥申請表並提供「曾祖父母(內外)、祖父母(內外)、父母」戶籍謄本【手抄本(即可顯示教育程度註記)】，送生輔組辦理申請登錄事宜。

請同學持續關注生輔組公告及個人提供校方可收信電子郵件將持續不定期發送重要最新公告



111 學年度第 1 學期學生宿舍離宿清空期限

111 學年度第 1 學期學生宿舍離宿清空期限為 112 年 1 月 9 日(一)中午 12 時止，請未申請寒假留宿同學於此期限前完成離宿清點手續並遷出宿舍。

- 一、未申請寒假留宿同學應於旨揭規定期間內完成離宿作業，並最遲於 112 年 1 月 9 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、本次離宿除一般上班時間外，假日離宿服務僅提供 112 年 1 月 8 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、寒假留宿需更換寢室者，需於 112 年 1 月 10 日(二)至 1 月 11 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、各宿舍之「111 學年度第 1 學期&112 年度寒假」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 111 年 12 月 29 日至 112 年 1 月 5 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。
- ※ 各宿舍公告下載網址：<https://housing-osa.ncku.edu.tw/p/406-1052-245343.r406.php?Lang=zh-tw>

111 年 11 月 07 日起學生宿舍防疫措施調整方式

- 一、【校園防疫措施】：依據教育部 111 年 11 月 2 日臺教高(三)字第 1112204712 號函辦理，配合中央流行疫情指揮中心防疫政策，教育部宣布自 111 年 11 月 07 日起，調整校園防疫措施，詳情請參閱網址：
 - (一)【全國各級學校校園防疫措施】網址：https://cpd.moe.gov.tw/page_two.php?id=35787。
 - (二)【大專校院因應嚴重特殊傳染性肺炎防疫管理指引】網址：https://cpd.moe.gov.tw/page_two.php?id=35807。
- 二、本校學生宿舍針對 COVID-19 確診者/居家隔離/自主防疫身分者之相關防疫措施，請參閱網址：<https://tinyurl.com/1111107-HSD>。
- 三、提醒您，防疫期間，請所有住宿同學落實手部清潔消毒，並確實配戴口罩。在校期間，如有出現任何不適症狀，可洽所屬宿舍服務人員或本校環安衛中心領取快篩試劑，快篩試劑領取資格說明。

- 四、住宿生若快篩陽性，請將快篩結果上傳【成大資訊公告平台】，並主動通報下列單位，若經查證屬實未主動通報，將以本校「學生住宿管理規則」及「學生獎懲要點」等規定辦理。
 - (一)衛生保健組：電話：06-2757575 分機 50430，網址：<https://health-epsh.ncku.edu.tw/p/412-1097-3340.php?Lang=zh-tw>。
 - (二)住宿服務組：電話：06-2757575 分機 86340，網址：<https://housing-osa.ncku.edu.tw/p/412-1052-2420.php?Lang=zh-tw>。
 - (三)校安中心：電話 06-2757575 分機 55555。
- 五、提醒您，若快篩陽性者係於 111 年 11 月 06 日晚間 23 時 59 分前，完成視訊看診及通報，同住室友仍屬舊制隔離規範，學生宿舍將視疫情發展情形，滾動式修正防疫措施，如有調整，請以住宿服務組首頁最新公告為主。

112 年寒假【大學部宿舍留宿】申請

(11/29-10AM-12/06 10AM)

- 一、申請日期：111 年 11 月 29 日上午 10 時起至 111 年 12 月 6 日上午 10 時止。
- 二、申請資格：111 學年度大學部住宿生，不含來校交換生。惟有違規記點紀錄或住宿費繳費紀錄異常者、開放申請期間因違規記點而屬停權狀態者，請於 111 年 11 月 29 日上午 10 時前繳畢欠費或完成銷點服務、通知本組更新紀錄後，始得進行申請。
- 三、申請方式：線上登錄，網址：
http://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_ws.php?m=d=7。
- 四、申請注意事項：
 - (一)本項線上申請為全期寒假留宿。如僅須 111-1 學期延後離宿或於本次寒假期間短期住宿，請另參閱 112 年寒假短期住宿申請公告、另行申請。
 - (二)部分區域之寢室(詳如<附表 1>)須配合修繕工程或營隊及短期國際交流住宿需求淨空前述區域住宿生亦可申請留宿，惟將安排住宿該棟宿舍其他區域寢室，該棟宿舍床位不足時則另安排至鄰近宿舍。
 - (三)為避免假期間單一寢室一人獨自住宿，遇身體不適或緊急狀況無室友相互照應，本組得視寒假住宿狀況，調整住宿寢室。
 - (四)如有個人物品須留置寢室，即須申請留宿。未申請者須清空所屬寢室床位及空間，不得放置個人物品。
 - (五)寒假住宿期間將不定時抽查寢室住宿狀況。如查獲未申請寒假住宿亦未清空個人物品或私自進住，除須繳交住宿費外，亦須依住宿相關管理規定及學生獎懲要點處理。為減少同學未事先申請留宿，因故補申請寒假住宿，影響其他住宿同學住宿權益，寒假有住宿或放置物品需求者請務必於上述期限內申請寒假住宿。
 - (六)登記後如須異動，請於登錄時間內逕至說明三之線上登錄網址申請異動。逾登錄時間須申請異動者，請洽所屬宿舍輔導員辦理，須另繳交行政手續費每次 250 元。
 - (七)因住宿資料或歷年住宿費繳交異常而無法申請者，請務必於 111 年 11 月 29 日上午 10 時前完成銷點或繳費，並出示銷點或繳費證明，以便協助開放線上申請權限，逾時恕不受理。
 - (八)寒假住宿床位取消：
 1. 111 年 12 月 6 日上午 10 時前：請逕登入申請系統，進行異動即可。免繳行政手續費。
 2. 111 年 12 月 6 日上午 10 時起至開放入住日前：請逕洽各舍輔導員辦理。除休學、退學、畢業者，其餘申請異動者須繳交 250 元行政手續費。
 3. 自開放入住日起：請逕洽各舍輔導員辦理。住宿費以日計費，自開放入住日起計算至完成異動申請與離宿相關手續當日止。除休學、退學、畢業者，其餘申請異動者須繳交 250 元行政手續費。各身份別開放入住日請參考<附表 2>、各項手續辦理說明如<附表 3>。
- (九)寒假住宿床位查詢：111 年 12 月 20 日 18 時起；查詢網址：
http://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_stu.php。
- 五、繳費注意事項：
 - (一)住宿費收費標準：<https://housing-osa.ncku.edu.tw/p/412-1052-2428.php?Lang=zh-tw>。電費另計。
 - (二)繳費日期：111 年 12 月 20 日起至 112 年 1 月 9 日止。請務必於前述開放繳費時間繳畢留宿費用並出示收據。逾時將有違規記點，記點方式：
 - 1.自 112 年 1 月 10 日起至 112 年 1 月 16 日止繳費並出示收據者，將依本校學生宿舍管理規則第九條記違規點 5 點；
 - 2.自 112 年 1 月 17 日起繳費並出示收據者，再加記違規點 5 點。
 - (三)繳費方式：請逕至臺灣銀行學雜費入口網列印繳費單後，依指定方式繳費；臺灣銀行學雜費入口網網址：
<https://school.bot.com.tw/newTwbank/StudentLogin.aspx>。
 - (四)繳費單列印注意事項：
 1. 境外生(含僑生、陸生、外籍生)之“身分證號”欄位為學號、護照號碼或居留證號碼 3 者其中之一。
 2. 生日”欄位請轉換為 7 位數之民國年。西元年減去 1911 即為民國年。
 - (五)如無法登入，請洽住服組承辦人董小姐，分機 86340、EMAIL ADDRESS：
em86340@email.ncku.edu.tw。
- 六、各期別離宿及進住相關作業時程：請參閱<附表 2>，各項手續辦理說明如<附表 3>。
- ※ 附表下載網址：<https://housing-osa.ncku.edu.tw/p/406-1052-246466.r406.php?Lang=zh-tw>

112 年寒假【研究生宿舍不留宿】登錄作業及寒假期間住宿注意事項

(11/29-10AM-12/06 10AM)

- 一、研究生宿舍住宿生(不含來校交換生)皆預設寒假須全期住宿，不須另行申請。惟若住宿生有以下狀況，得於開放登錄時間登入系統、取消寒假全期住宿：
- (一) 寒假全期皆不住宿、
 - (二) 寒假僅須短期住宿(含 111-1 學期延後離宿、寒假期間短期住宿)。
- 二、寒假不留宿登錄及注意事項：
- (一) 登錄時間：111 年 11 月 29 日上午 10 時起至 111 年 12 月 6 日上午 10 時止。
 - (二) 登錄網址：
http://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_ws.php?md=7。
 - (三) 注意事項：
 1. 因違規記點、住宿費繳費異常，無法進行線上登錄者，請於 111 年 12 月 6 日上午 10 時前逕洽該舍輔導員人工申請寒假不住宿。
 2. 登錄不住宿者，其床位及寢室置物空間一律清空，不得放置個人物品，該空床位由住宿服務組統一運用。搬遷時間請參閱<附表 2>、各項手續辦理說明如<附表 3>
 3. 寒假住宿期間將不定時抽查寢室住宿狀況。如查獲未申請寒假住宿亦未清空個人物品或私自進住者，除須繳交住宿費外，亦須依住宿相關管理規定及學生獎懲要點處理。
 4. 登錄後如須異動，請於登錄時間內逕至線上登錄網址辦理異動。逾登錄時間申請異動者，請洽所屬宿舍輔導員辦理，須繳交行政手續費每次 250 元。
 5. 寒假僅須短期住宿(含 111-1 學期延後離宿、寒假期間不銜接 111-1 學期及 111-2 學期之短期住宿)者，請另行參閱 112 年寒假短期住宿申請公告，依公告說明申請短期住宿。
 6. 111-2 學期提前進住：參閱 111-2 學期提前進住申請公告，申請 111-2 學期提前進住。
- 三、寒假住宿注意事項：
- (一) 床位安排方式：以住宿原寢為原則，惟為避免假期間單一寢室一人獨自住宿，遇身體不適或緊急狀況無室友相互照應，本組得視寒假住宿狀況，調整住宿寢室。
 - (二) 床位安排查詢：
http://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_stu.php
。111 年 12 月 20 日 18 時起開放查詢。
- (三) 寒假住宿費用繳交：
1. 住宿費收費標準：<https://housing-osa.ncku.edu.tw/p/412-1052-2428.php?Lang=zh-tw>。電費另計。
 2. 繳費日期：111 年 12 月 20 日起至 112 年 1 月 9 日止。請務必於前述開放繳費時間繳畢留宿費用並出示收據。逾時將有違規記點，記點方式：
 - (1) 自 112 年 1 月 10 日起至 112 年 1 月 16 日止繳費並出示收據者，將依本校學生宿舍管理規則第九條記違規點 5 點；
 - (2) 自 112 年 1 月 17 日起繳費並出示收據者，再加記違規點 5 點。
 3. 繳費方式：請逕至臺灣銀行學雜費入口網列印繳費單後，依指定方式繳費；臺灣銀行學雜費入口網網址：<https://school.bot.com.tw/newTwbank/StudentLogin.aspx>。
 4. 繳費單列印注意事項：
 - (1) 境外生(含僑生、陸生、外籍生)之“身分證號”欄位為學號、護照號碼或居留證號碼 3 者其中之一。
 - (2) 生日”欄位請轉換為 7 位數之民國年。西元年減去 1911 即為民國年。
 5. 如無法登入，請洽住服組承辦人董小姐，分機 86340、EMAIL ADDRESS：em86340@email.ncku.edu.tw。
- (四) 寒假住宿床位取消：
1. 111 年 12 月 6 日上午 10 時前：請逕登入申請系統，進行異動即可，免繳行政手續費。
 2. 111 年 12 月 6 日上午 10 時起至開放入住日前：請逕洽各舍輔導員辦理。除休學、退學、畢業者，其餘申請異動者須繳交 250 元行政手續費。
 3. 自開放入住日起：請逕洽各舍輔導員辦理。住宿費以日計費，自開放入住日起計算至完成異動申請與離宿相關手續當日止。除休學、退學、畢業者，其餘申請異動者須繳交 250 元行政手續費。各身份別開放入住日請參考附件。
- 四、各期別離宿及進住相關作業時程：請參閱<附表 2>，各項手續辦理說明如<附表 3>
- ✕ 附表下載網址：<https://housing-osa.ncku.edu.tw/p/406-1052-246468.r406.php?Lang=zh-tw>

【111-1 成功深耕課業輔導，讓你課業起飛，考試 all pass】

111 年 10 月 01 日開始囉，歡迎同學參與諮詢服務！

國立成功大學課業輔導計畫～讓您課業起飛，考試全 all pass!!

您覺得微積分像天文數字?生物學像達文西密碼?

您覺得再怎麼認真，成績老是過不了關?

或者有 1/2、1/3 的危險呢～唸書遇到瓶頸，身邊卻無人可以詢問?

想問老師又不好意思，學長姐也不熟，班上同學跑社團去了~

「到·底·有·誰·可·以·幫·幫·我·丫!!!」

別擔心~~~~「**成功深耕課業輔導計畫**」幫您搞定!!!heart

◎課輔科目：英文、微積分、程式設計、普通物理、計算機概論、其他專業科目等，詳如課輔時間表。

◎課輔地點：**圖書館總館 2 樓 2A 討論室**【配合疫情統一地點管理，如疫情嚴重另公告】

◎課輔時間：詳如課輔時間表【如有調課，請詳見公告附件】

◎承辦人：生活輔導組黃小姐，校內分機 50355

註：1.配合新型冠狀病毒（COVID-19）疫情，提醒同學記得帶口罩、量體溫、勤洗手、防疫新生活，謝謝。

2.另附**成大數學系**辦理**全校性微積分諮詢服務**之資訊參考，網址請點選連結：NCKU Math Calculus Course Website

成功深耕計畫 111 學年度第 01 學期課業輔導課表(111.10.01-112.01.06)

* 課輔地點：**圖書館總館 2 樓 2A 討論室**

* 暫停課輔：10.08-10.10 國慶日(連假)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
上午 10:00 至 12:00						普通生物學 有機化學 英文	微積分 線性代數 C 語言程式設計
下午 14:00 至 16:00						* 生技系	* 電機所 數學系
晚上 19:00 至 20:00	普通生物學 分子生物學 英文、英文檢 定、畢業門檻 * 生技系	微積分 靜力學、動力學 C 語言程式設計 * 電機所	生物化學 普通化學 台語文 * 生技系 台文系	微積分 靜力學、動力學 C 語言程式設計 * 電機所	計算機概論 程式設計 資料結構 * 電機所		
	生物化學 普通化學 台語文 * 生技系、 台文系	普通生物學 分子生物學 英文、英文檢 定、畢業門檻 * 生技系		計算機概論 程式設計 資料結構 * 電機所			

一、每人諮詢時間每次以 30 分鐘為單位，如後無他人排隊，最多可諮詢一小時為上限。

二、事前備妥欲詢問之問題及相關參考書籍。

三、輔導範圍原則以小老師之專長科目領域為主【表內*為小老師就讀系所】，但如有其他科目問題亦可向小老師提出諮詢。

四、事前與小老師約定之時間應準時出席，不得遲到或缺席；如因故無法出席應事前告知。

五、每次輔導結束後請向小老師索取填寫「成功大學課業輔導計畫回饋建議單」，可以幫助我們做得更好喔！

您覺得再怎麼認真，成績老是過不了關？或者有1/2、1/3的危險呢~~

✦ 唸書遇到瓶頸，身邊卻無人可以詢問？

【課業輔導】

讓您課業起飛，考試all pass

幫您搞定，
幫您找到優質小老師，
加強您較弱的科目，

讓您課業起飛，自信加倍!!
奠定未來成功的職涯道路~~

讓我們一起加油吧!

課輔科目：

英文、微積分、程式設計、普通化學、計算概論 等

課輔時間、地點：

詳細地點與課表時間請參閱本校生活輔導組當期公告

您覺得
微積分像天文數字?
生物學像達文西密碼?

「到·底·有·誰·
可·以·幫·幫·我!!!」

想問老師
....又不好意思，
學長姐
....也不熟，
班上同學
....跑社團去了



【防範一氧化碳中毒】

有效防範一氧化碳中毒-請確實遵照

「五要」原則

- 一、要保持環境的「**通風**」：避免陽台違規使用、加裝門窗及晾曬大量衣物等情形。
- 二、要使用安全的「**品牌**」：熱水器應貼有 CNS（國家標準）及 TGAS（台灣瓦斯器具安全標誌）檢驗合格標示。
- 三、要選擇正確的「**型式**」：室內設置熱水器應使用強制排氣熱水器，屋外式熱水器應設置在空曠的室外。
- 四、要注意安全的「**安裝**」：應由領有縣市政府核發之燃氣熱水器承裝業證書及合格技術士依安裝標準安裝。
- 五、要注意平時的「**檢修**」：熱水器應定期檢修或汰換，如發現有水溫不穩定或改變熱水器位置或更換組件時，均應請合格技術士為之。



一氧化碳(CO)中毒處置

- 一、關閉瓦斯爐及瓦斯開關。
- 二、輕啟對外窗戶，降低室內 CO 濃度。
- 三、撥打 119 求救。
- 四、救護人員未到達前，將中毒者移到通風、安全處，並鬆開中毒者衣物。
- 五、中毒者若無呼吸、心跳，有受過心肺復甦術(CPR)訓練者可對中毒者實行 CPR。

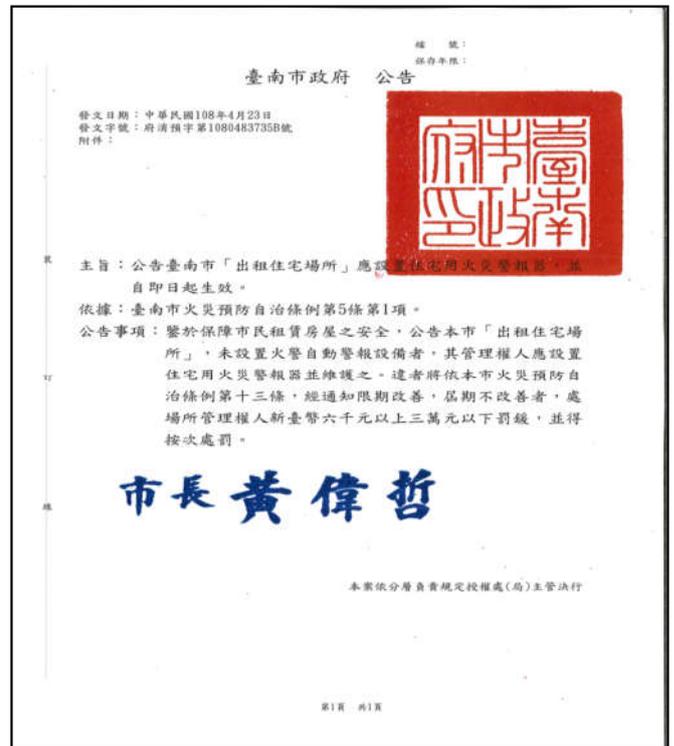
請同學再次檢視住宿處熱水器是否符合安裝規定，並請保持熱水器的通風，以防範一氧化碳中毒。



【賃居安全教育宣導】

有鑑於近期社會發生重大火災傷亡事件，提醒同學對租屋處需有基本的安全認知，如建築物有無使用執照、建築物有無兩個以上不同方向的出口、窗戶有無鐵窗、鐵窗有無開口建築物，若未留設兩個以上不同方向的出口，會影響避難逃生及救災、屋內有無裝火警警報系統、門禁的管理是否良好，屋前有無停放凌亂的機車、瓦斯熱水器有無裝在通風良好之處所、建築物內的通道是否像迷宮，彎曲又狹窄，請同學時時檢視住宿處的安全狀況。

108年4月23日台南市政府公告，出租住宅場所應設置住宅用火災警報器，違者屆期不改善將處以罰鍰。為維護自身租屋安全，請賃居校外同學再次檢視租屋處是否符合規定加裝火災警報器，並得要求房東限期改善，以提升自身防護及安全。



【暖心護送天使】

護送天使自 11 月 5 日起新增星期日的伴走服務囉!!

只要在學期中每日晚間 22 時至翌日 6 時，撥打校內分機 (50880) 或於預計使用時間的前一日至 Facebook 成大護送天使粉絲頁預約 (<https://www.facebook.com/%E6%88%90%E5%A4%A7%E8%AD%B7%E9%80%81%E5%A4%A9%E4%BD%BF-113176672080077>) 即有天使團員為您服務。

護送範圍：校內以及校外方圓 500 公尺以內。

護送專線：0905-261-119

校內電話分機 50880 (在學生證背後、成大 app 皆有提供專線)





交通安全教育宣導

111年10月13日

危險預判、避開危險

防禦駕駛觀念不僅適用在汽車駕駛，機車騎士也需要具備用路的危機意識，除了自己遵守交通規則之外，更要隨時留意他人不注意的意外，提早做出「危險預判、避開危險」，就是正確的防禦駕駛觀念。



遠離大車死角



大車死角多，從車頭、車側、後方都有視線死角的地方，騎士能遠離大車就盡可能禮讓對方先行，尤其是轉彎時，因為忽略內輪差特性，等到發生事故，往往都已經為時已晚了。

留意高齡騎士



高齡者普遍來說，在騎乘速度、或是面對緊急路況時，反應和協調狀況都比較慢，而且有些缺乏駕駛觀念（不戴安全帽、未看後方直接變換車道...）、道路規則不熟悉（違規右轉、任意闖越馬路...），所以遇到高齡



騎士時，自身要做好防禦駕駛，及早預判高齡騎士的動向。

道路外側狀況

常發生意外的外側狀況是「路邊停車開門」，注意後方來車是汽車駕駛的義務，不過機車騎士如果能避免汽車駕駛的疏失，就能更避免意外的發生，一般來說車門打開幅度約0.5-1公尺，所以保險起見可以和路側車輛保持1.5公尺以下，即使汽車駕駛突然開門，也來得及做出反應。



汽機車停紅燈滑手機恐受罰



開車、騎車時，習慣在停等紅燈的過程，拿出手機滑一下、看訊息、回Line等，這行為其實已經違規了；警方取締的重點，在於是否手持或是用手進行操作，以及是否發生在車道之中，因此，無論是停等紅燈、路口待轉、道路塞車等，只要操作手機，警方都可以進行勸導或依法開罰。

成功大學 111 年度職場體驗心得分享報告

姓名	鍾宜芯	系級	交管 113	境內/外	境內(台南)
職場體驗(實習)單位	三維工程顧問股份有限公司				
職場體驗(實習)期間	111 年 07 月 04 日~ 111 年 08 月 12 日 (30 天)				

一開始申請實習的動機是希望能在暑假期間充實自己，並且先了解交管未來的職涯發展。這一個半月下來，其實在這裡學到的比原先想像的還要豐富，每天都過得很有趣。實習第一天我就感受到恐懼，我被分配到交通工程部，還有一個直屬學姐，剛好部門的學姐當天有一個很重要的案子要報告，在跟我簡短的介紹部門的工作內容後，拿了交通工程的教科書給我先看。隔天執行長寄了一個新竹科學園區的案子，並說「今天先看這個，上網找資料，明天早上討論」，我很有印象的記得花了 2 個小時看這篇 9 頁的規劃案，更多的是毫無頭緒地盯著發呆，因為我不了解上網找資料的方向，要如何找起？最後決定找學姐求救，學姐飛快的看了之後，跟我說了找資料的方向，我當下很佩服，佩服學姐的應變能力及對於工作的經驗，學姐的想法也是我從來沒想過的部分，跟其他人討論激盪出的想法一定比自己好。



在同實習期間還有成大都計和海大運輸的實習夥伴，而他們被分配在運輸規劃部，運輸規劃部每個禮拜都有一次的進度報告，有一天運輸規劃部的部長來找我說「有個每個禮拜一次的實習生分享會，有沒有興趣參加」，其實我也很好奇，所以就抱著電腦到會議室。我覺得這期間收穫最大的是每個禮拜的進度報告，進去後看著實習夥伴的簡報分享，發覺自己的不足。他們的口條、邏輯清晰，簡報圖檔很精緻，在系上很少有機會跨系互相學習，因此透過這個機會能跟他們學習，獲益良多！我們每天中午也會一起用餐，透過中午這一個小時學習都計系的繪圖軟體、簡報技巧、互相討論報告內容。在我們三個報告之後，部長和其他兩位學長姐也會給予建議，也會跟我們分享在職場上會遇到的事情。後來執行長分派蒐集世界上單軌的資料給我，而擁有單軌的城市有好幾十個，在進度報告時學長姐給我建議，以台南為主軸，介紹一些跟台南有相似之處的單軌，並架設一個脈絡，有邏輯的貫穿，有了這些建議，後續跟學姐討論，在查資料的時候也覺得比較有目標，而不是盲目的東湊西湊，在學校課堂上報告也很少有機會被指正，在這裡每個禮拜報告、修正，學習到很多學校學不到的。

這段期間很幸運有機會跟大家去高雄林同棧工程顧問公司參加單軌的座談會，剛好實習前間也在蒐集單軌的資料，聽完專家介紹單軌後，能更清楚的了解這些資訊，對於資料蒐集也更有幫助，而這也是第一次參加商業性的會議，也很擔心跟著公司出去，禮儀這些是不是有不得體的地方，所以跟著學姐他們做，學姐也有告訴我哪些場合當下要做什麼事，安心了不少，不過能夠近距離參與商業性會談，也學到了很多應對進退的方式。而這裡的工作環境很棒！辦公室內部的擺設充滿交通的元素，有隨著作息時間改變的交通號誌，還有進門提醒的行人號誌，11 樓的辦公室最遠還可以眺望高雄，每天看都覺得很有趣。實習了一個半月，學習到很多，公司內的學長姐都很熱心地跟我們分享職場的事，讓我們更近一步的了解。也很感謝能申請上這次的實習及很多的學習機會，如果未來有機會希望可以繼續參加實習。

文學之原-泰雅族文學 林纓

11月22日(二) 18:00-20:00
(建議 17:30 開始報到)

國立成功大學光復校區
國際會議廳第三演講室

◎【文學之原】講座活動-泰雅族文學-林纓

分享寫作中關於原住民文學上的經驗分享，一起來思考其中的有限與無限性。

#文學之原 #成大原資 #通識認證 #成功深耕
#泰雅族文學分享 #燒腦中

☆活動對象：本校教職員生及對本議題有興趣之民眾。

◎活動報名連結◎(非本校師生者請先至系統註冊)
<https://activity.ncku.edu.tw/index.php?c=apply&no=12673>

!!具成功深耕申請身分者!!
可擇一申請通識認證 或 成功深耕獎助。

👤活動聯絡人：蕭恩霖小姐
✉信箱：em50319@email.ncku.edu.tw
☎電話：062757575 分機 50319



南方原論-林韋翰 律師

11月24日(四) 13:00-17:00
(建議 12:50 開始報到)

國立成功大學光復校區
國際會議廳第一演講室

◎【南方原論】講座活動

-原住民身分法實務案例分享座談會-林韋翰律師
分享原住民身分法實務上常碰到的問題以及案例分享。

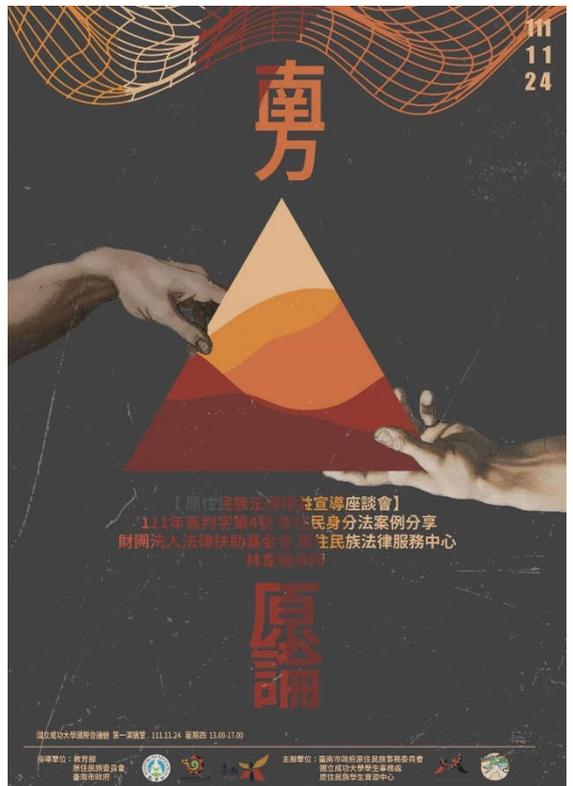
#你有跟上最新釋憲消息嗎
#不要錯過律師面對面的機會
#Indigenous_Voices_From_The_South
#名字決定了什麼 #正名還是改名

☆活動對象：本校教職員生及對本議題有興趣之民眾。
#對原民議題或法律議題有興趣的同學千萬不要錯過

◎活動報名連結◎(非本校師生者請先至系統註冊)
<https://activity.ncku.edu.tw/index.php?c=apply&no=12695>

!!具成功深耕申請身分者，
可擇一申請通識認證 或 成功深耕獎助。

活動聯絡人：蕭恩霖小姐
信箱：em50319@email.ncku.edu.tw
電話：062757575 分機 50319



芳療與十二經絡

錢靜怡諮商心理師 心理健康與諮商輔導組

本組在 110(下)辦理香氛魔法 DIY 工作坊，邀請荷柏園黃柏穎芳療師來帶領，在工作坊中提到黃帝內經的養生方法，以十二經絡養生法結合芳療精油的運用來擴展大家照顧自己的方法。筆者在與同學晤談時，常聽到沒吃早餐，一天吃一餐，每日睡眠只有 4 小時或是半夜 2~3 點才睡，心理實在是相當疼惜同學對待身體的方式，也許我們可以借用古人的養生智慧來學習照顧自己的身心，在此做個簡單介紹。

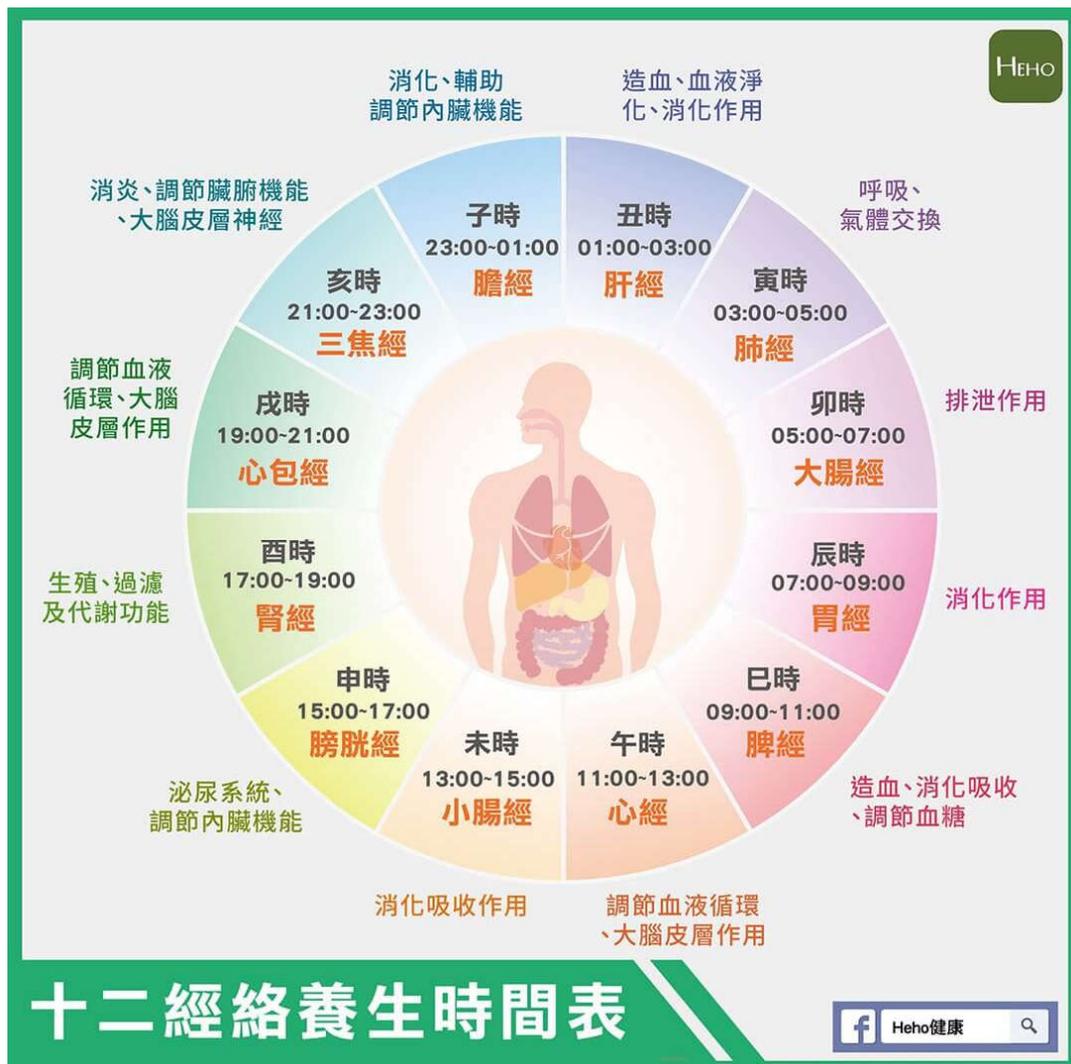
中醫理論中有一個源自《黃帝內經》的「子午流注圖」，子午流注是中醫聖賢發現的一種規律，把一天 24 小時分為 12 個時辰，12 個時辰對應人體 12 條經脈，所以每個時辰都有不同的經絡循行，遵循此規律生活，臟腑可以發揮所長，排走毒素，強身防病。



子午流注圖

*子午流注圖網路出處：

<https://www.easyatm.com.tw/wiki/%E5%AD%90%E5%8D%88%E6%B5%81%E6%B3%A8%E5%9C%96>



十二經絡養生時間表



*十二經絡養生時間表出處：<https://heho.com.tw/archives/1160>

十二經絡養生法與芳療應用表格(錢靜怡整理)

時程	經絡	臟腑興衰	五行能量 適用食材	適用精油
03-05 ①	肺經	“肺朝百脈”。 好好睡覺能氣色紅潤、精神充沛。	金元素 白色食物 (白木耳、 薏仁等)	提昇防禦、呼吸舒暢： 澳洲尤加利、薄荷尤加利、辣薄荷、松、檸檬姚金孃、綠薄荷、茶樹、迷迭香、檸檬精油
05-07 ②	大腸經	“肺與大腸相表里。” 適排便。		
07-09 ③	胃經	“…氣盛則身以前皆熱，其有餘於胃，則消穀善飢，溺色黃；氣不足則身以前皆寒慄，胃中寒則脹滿。” 胃寒者7點養胃健脾，適合高蛋白飲食。	土元素 黃色食物 (南瓜、薑 等)	滋補能量、激勵淨化： 甜馬鬱蘭、薑、天竺葵、荳蔻、茴香、檸檬、羅勒精油
09-11 ④	脾經	“脾主運化，脾統血。” 脾是消化、吸收、排泄的總調度，又是人體血液的統領。需澱粉類滿足。		
11-13 ⑤	心經	“心主神明，開竅於舌，其華在面。” 精神狀態可以午睡來修復。	火1元素 紅色食物 (紅豆、枸 杞、紅棗 等)	放鬆精神、清新思緒：岩蘭草、羅馬洋甘菊、醒目薰衣草、真正薰衣草、快樂鼠尾草、埃及天竺葵、橘子、廣藿香精油
13-15 ⑥	小腸經	小腸經與心經相表裡，現代研究指出當腸道細菌分布失去平衡時，人體容易出現跟情緒相關的病症，宜食蔬果助小腸消化。		
15-17 ⑦	膀胱經	最大的排毒骨幹，精神與氣力都需依靠膀胱經的通暢，宜適量喝水。	水元素 黑色食物 (黑芝麻、 海帶、黑木 耳等)	寧靜安舒、解放排毒： 祕魯香脂、大西洋雪松、真正薰衣草、廣藿香、天竺葵、香水樹、山雞椒、岩蘭草、回青橙、甜橙、甜馬鬱蘭精油
17-19 ⑧	腎經	“腎藏生殖之精和五臟六腑之精。 腎為先天之根。”此為體力來源。		
19-21 ⑨	心包經	“心包為心之外膜，附有脈絡，氣血通行之道。邪不能容，容之心傷。” 透過洗澡、運動以助心血循環。	火2元素 紅色食物 (紅豆、枸 杞、紅棗 等)	清新思緒、能量四射： 馬丁香、百里香、天竺葵、野馬鬱蘭、茶樹、檸檬精油
21-23 ⑩	三焦經	亥時三焦通百脈，在亥時睡眠，百脈可休養生息。		
23-01 ⑪	膽經	“凡十一臟者，膽為先也。 “膽汁需新陳代謝以分解食物與油脂，日本利用此時程睡覺來瘦身。	木元素 綠色食物 (綠豆、綠 色蔬果等)	澄靜思緒、提升能量： 甜橙、橙花、完整香水樹、埃及天竺葵精油
01-03 ⑫	肝經	“臥則血歸於肝”。 排毒最佳時段。		

*適用精油乃依荷柏園五行精油的內容物提供

*使用方法：依適用精油三種或三種以上來調油（濃度5%），按摩於身體十二經絡的路徑上或器官相對應的部位

*十二經絡走向動畫圖參考 <https://jupiter.math.nycu.edu.tw/~smchang/life/12/00.html>

*每日早晚按摩使用以保健身心、提振精神、改善情緒

拒絕菸害，打造無菸校園

環安衛中心衛生保健組 宋雯雯 整理

一、前言

菸品對身體是毒害！這是大家都知道的事實，但究竟吸菸有多大的危害呢？長期吸菸者不只傷害自身健康，二手菸也會威脅身邊的人，使其罹患慢性病的機率因而提高。

調查顯示，臺灣目前吸菸人口約有 346 萬人，成年男性與女性的吸菸率分別約 32.7% 及 4.3%，推估每年超過 1 萬 7500 人死於吸菸相關疾病，平均每 25 分鐘就有 1 人因菸害而失去生命。死因統計資料也顯示，與吸菸相關的死因約佔總死亡原因的 22%，因吸菸相關疾病而消耗的醫療資源每年亦超過 200 億元。吸菸除了有害健康會危及生命，對於國家整體醫療支出、經濟及社會成本的耗損更是無法估算。(1)

二、菸的成分及危害

菸品的成分是很複雜的，含有 4,000 多種化學物質，其中**致癌物有 60 餘種，故導致的癌症是全身性的，不僅僅肺癌而已。**因為吸菸而死亡的癌症病人，佔所有癌症的三分之一。臺灣每年有 3 萬多人死於癌症，故推估至少有 1 萬人與吸菸有關。除了癌症以外，常見的慢性疾病，如高血壓、缺血性心臟病、腦血管疾病、糖尿病、高脂血症，皆與吸菸有關。尼古丁雖然不是致癌物，但是對心血管系統有非常不利的影響。尼古丁會活化交感神經，使心跳加快，血壓上升，冠狀動脈收縮，造成心肌缺氧。

在脂肪代謝方面，尼古丁造成脂肪分解，釋出脂肪酸，促進肝臟製造極低密度脂蛋白膽固醇。吸菸產生一氧化碳，導致血液攜氧量下降。吸菸也會影響心肌的氧氣利用，增加血小板活性，與前述尼古丁作用加起來，造成粥狀血管硬化。粥狀血管硬化發生在冠狀動脈會引起缺血性心臟病，發生在腦血管會導致中風。

吸菸會增加胰島素抗性，男性吸菸者罹患糖尿病危險為非吸菸者的 1.94 倍，女性為 1.42 倍。吸菸也會加重視網膜病變及神經病變，尤其是第一型糖尿病患者。綜合血壓、血糖及脂肪代謝異常，吸菸也被證實與代謝症候群相關。

呼吸器官方面包括慢性阻塞性肺病、氣喘、社區感染性肺炎、自發性氣胸、肺結核，消化器官包括胃潰瘍、胃穿孔、胃食道逆流、柯隆氏症(Crohn's disease)，代謝疾病包括格雷氏症、格雷氏眼病變、骨質疏鬆症，生育功能方面包括男性精蟲減少、勃

起失常、女性早發性停經、不孕症、較多染色體分裂異常及產生不正常的胚胎。其他還有白內障、失明(老年黃斑部病變)、牙周疾病、皮膚長皺紋、老化、失眠及睡眠呼吸中止症候群等等，吸菸的危害可以說是罄竹難書。

在眾多的死因當中，肺癌、心臟病、慢性阻塞性肺因，男性與女性吸菸者分別有 22 倍與 12 倍的危險會死於肺癌。自 1950 年以來，美國女性肺癌死亡率已經增加 600%，成為最主要的癌症死因。吸菸會增加冠狀動脈心臟病死亡兩至三倍的危險，而慢性阻塞性肺病的死亡有 90% 是因為抽菸引起的。(2)



圖片來源：國民健康署(4)

三、何謂二手菸？

二手菸是被動或非自願吸入的環境菸煙 (Environmental Tobacco Smoke, ETS)，由主流菸煙和側流菸煙兩者在空氣中混合而成。它是分布最廣且有害的室內空氣污染物，已經被聯合國世界衛生組織列為「頭號的致癌物質」。不吸菸者被迫吸入菸煙，又可稱為被動吸菸或非自願性吸菸。

菸煙的暴露沒有安全劑量，菸煙會造成 DNA 損壞、發炎及氧化性刺激等，造成癌症、心血管疾病與肺部疾病等，即使低濃度的菸煙暴露或二手菸，也會快速造成內皮細胞的功能異常、發炎，進而造成多項疾病。(3)

四、二手菸的傷害

在未禁菸的辦公室工作 8 小時，所吸收的二手菸相當於吸了 6 根菸；在未禁菸的酒吧待上 8 小時，則相當於吸 16 根菸。《英國醫學期刊》也指出，長期吸到二手菸的民眾和吸菸者的身體傷害差不多，同樣會增加罹患肺癌、糖尿病、心臟病、中風與猝死的發生率，尤其是心血管疾病的發作，

無形中也會增加腦機能損傷或發展出失智症的可能性。2006年6月，美國公共衛生報告中的二手菸害白皮書強調：「二手菸沒有安全劑量，只要有暴露、就會有危險！唯有室內工作及公共場所全面禁菸，才能確保免於二手菸的危害。」

在家庭中接觸二手菸的青年，可能開始吸菸的機率要比那些未接觸菸的人高一倍半至兩倍。其中青少年吸菸與父母吸菸有密切關係：父母是否吸菸、對子女吸菸的關愛程度與態度，都是關鍵性的因素。

世界衛生組織對“二手菸暴露”的定義為：不吸菸者每周平均有1天以上吸入煙草煙霧15分鐘以上。同時認為二手菸暴露不存在安全暴露水平，即“吸入即有害”。二手菸暴露，在我國始終是一個懸而未決的問題。

根據「無菸夥伴」(Smoke Free Partnership)所公布的報告，歐盟27個國家每年就有8萬多人因為二手菸喪命：其中包含因家中的二手菸而喪命、因職場二手菸而喪命、還有餐廳與酒吧等公共場所的員工因二手菸而喪命。而暴露於二手菸環境下，會產生下列的健康傷害依各族群分別說明如下：

成人：

外觀：膚色呈現暗淡、手指遭尼古丁汙染和早發性皺紋。

呼吸系統：破壞免疫系統，因此容易感冒。經常咳嗽、咳痰和氣喘。鼻竇癌、肺功能衰退、慢性阻塞性肺疾、肺癌、以及肺氣腫等等。

血液系統：心血管動脈硬化、中風、冠狀心臟病、破壞血液循環，產生壞疽以及截肢的可能性。

二手菸引發各種的癌症：肺癌 lung cancer、喉癌 throat cancer、口腔癌 mouth cancer、食道癌 oesophagus cancer、胃癌 stomach cancer、胰臟癌 pancreatic cancer、膀胱癌 bladder cancer、腎臟癌 kidney cancer、子宮頸癌 cervical cancer、血癌（骨髓性白血病）myeloid leukemia。

女性：

日本曾針對不吸菸的婦女進行研究，研究發現：丈夫每天吸一包菸的不吸菸婦女，其罹患肺癌的機會是不吸二手菸婦女的兩倍。在臺灣超過90%的女性不曾吸菸，但是高達54.3%的女性員工卻暴露在有二手菸害的工作環境中，遭受職場中二手菸的傷害；在大中華地區，婦女往往也是家中二手菸的最大受害者。

台灣研究指出，長期暴露在二手菸環境下的婦女，罹患子宮頸癌的機率是一般女性的7.2倍，罹患肺癌、乳癌等癌症之機率亦高出2倍。

孕婦：

懷孕婦女有20%在家庭中吸入二手菸，有三分之一是在工作場所吸入二手菸。二手菸已經嚴重危害到婦女以及下一代新生兒健康，我們必須重視這個問題。

當媽媽吸入250種以上的有害化學物質進入體內，除了一般的頭暈、眼鼻刺激、流眼淚、鼻塞等不適外，更可能導致流產、出血和想吐。加上一氧化碳進入血液和血紅素結合，胎兒得到的氧氣不足，使得出生時體重過輕，抵抗力弱。

懷孕婦女吸入二手菸會經由胎盤將有害物質傳給胎兒。懷孕婦女體內的胎兒，其對於一氧化碳的吸收程度更遠高於成年人。胎兒發育中的器官都將面臨氧氣供輸量不足的缺氧狀態，生產時缺氧則需要緊急剖腹處置。懷孕過程中可能會面臨流產、早產、死產、胎兒體重過輕、胸腔感染、初生兒猝死、胎兒畸形，和胎兒的肺臟功能不全等急性或慢性徵狀，有些疾病不能治癒，會持續終生或威脅生命。

二手菸對於孕婦、胎兒及其各個成長階段的健康所產生的負面影響是醫學界所公認的。孕婦吸菸易導致出生嬰兒體重偏低，嬰兒死於嬰兒猝死綜合症的風險也較不吸菸的婦女提高3~4倍。身處二手菸環境的女性，出現受孕困難的機率較普通女性高出26%、流產機率則高出39%。研究表明，它是導致孕婦發生妊高症，妊娠合併症的重要危險因素。同時，二手菸暴露從胎兒期開始即對胎兒的身體健康產生多方面的嚴重影響。

嬰兒及幼童：

兒童比不吸菸的成年人吸入更多的二手菸（臺灣的學童有六成在家中暴露於二手菸！），加上兒童呼吸系統尚未發育健全，受到菸害波及的嚴重程度遠大於成年人。以下兩部分說明二手菸如何影響嬰兒及幼童：

暴露在二手菸下的嬰兒是嬰兒猝死症候群(Sudden Infant Death Syndrome)的高危險群。二手菸使嬰兒活力不足、注意力不集中。嬰兒的肺功能發育不全，容易導致早期氣喘、咳嗽、咳痰、感冒、呼吸急促、胸悶、呼吸困難。以美國為例，每年因此約有十五萬至三十萬個一歲半以下的嬰幼兒因為罹患下呼吸道感染導致住院。



圖片來源:國民健康署(4)

以孩童而言，暴露在充滿二手菸環境下的孩童易罹患胸腔疾病，如：急性喉氣管支氣管炎(Croup)、肺炎和支氣管炎的機率，是遠離菸害孩童的兩倍。環繞在二手菸籠罩下的孩童同樣的很有可能罹患中耳炎(一般造成耳聾的原因)、長期喉嚨痛、扁桃腺炎、哮喘以及小兒氣喘，甚至是流行性腦膜炎雙球菌感染症 (meningococcal disease)。

另外一個重要影響則較不為人知。吸菸是導致之後濫用依賴物質的重要導因。吸菸的青少年成為酗酒者的機會是不吸菸者的 10 倍；而嘗試毒品的機會比不吸菸者高出 25 倍。

高危險群

家庭和工作場所是二手菸危害最嚴重的場所。容易處於二手菸污染環境中的族群為婦女、老人、嬰幼兒和勞工朋友，以及餐廳、酒吧、娛樂場所的服務人員、消費者與青少年。

- 一棟大樓只要有人在樓梯間吸菸，大樓中的各辦公室人員也會受到菸害！
- 司機或乘客在計程車內吸菸，計程車中殘留的菸味也會傷害其他人。



圖片來源:國民健康署(4)

- 二手菸導致健康傷害，增加勞工朋友的經濟與家庭負擔。(3)

五、三手菸也可怕

所謂「三手菸」(third-hand smoke)，是指菸熄滅後在環境中殘留的污染物。菸品燃燒後會釋出潛在的毒性化合物，附著於頭髮、地毯、窗簾、衣服、食物、傢俱等各種物體的表面，即使菸味散去，這些肉眼看不到的毒性微粒，依舊會存在吸菸的環境中，一旦不小心經由接觸進入人體，會帶來可怕的致癌風險！即使關窗、關門、打開電風扇等，也都沒有辦法杜絕這些有毒物質！

「三手菸」對健康的影響

專家指出，煙霧中的微粒，能造成兒童認知能力出現缺陷，暴露在這環境中愈長，孩子的閱讀能力便會愈差。

針對「三手菸」讓嬰幼兒閱讀能力變差調查中顯示，同吸菸者長期共同生活的人，患肺癌的機率會提高 25%。科學家最新研究發現，三手菸會引起嬰幼兒的呼吸系統問題，增加嬰幼兒哮喘機率。

如何減少「三手菸」？

越來越多國家在室內公共場所及工作場所實施了禁菸規範以保障絕大部份人民的健康，但各國對於住宅禁菸的重視程度明顯比較低。但日常居家環境卻是讓家人(特別是孩童)最容易長期曝露於二手菸及三手菸的地方。

大部分成年人都明白二手菸是會危害健康的，但是對三手菸的認識並不多。有大部分吸菸者會為了保障非吸菸者而開窗，開風扇以驅散菸味；或到戶外地方吸菸，或等自己身上的菸味消散後才回家。但他們卻不知道菸草的有害物質已殘留在衣服上。

由於曝露於菸品煙霧並沒有安全程度可言，為自己及家人的健康著想，吸菸者應盡快戒菸，才能確實的保障家人免受二手菸及三手菸之毒害。

讓更多的吸菸家人知道三手菸對小孩健康的影響，更能有助推動他們在家中實行禁菸的決心，政府應該從宣傳教育、醫療服務及環境健康策略等方面著手，傳遞三手菸危害健康的信息。(3)

戒除菸癮 給你清楚思路

持續吸菸引爆健康危機

戒菸於20分鐘後 血壓降低，心跳頻率恢復正常。
戒菸於2週至3個月後 得到心臟病危險性開始下降，肺功能開始改善。
戒菸1年後 罹患心臟病的機率降低至一半。
戒菸5年後 中風機率降低至與不吸菸的人一樣。
戒菸10年後 肺癌發生機會減半。
戒菸15年後 心臟病發作機率和非吸菸者相同。

你戒菸，我們戒二手菸

免費戒菸專線：0800-63-63-63 本網經費係由菸捐支應

圖片來源:國民健康署(4)

六、戒菸的方法

抽菸有百百種不好，大家都知道。可是戒菸就像要跟交往多年的男女朋友分手一樣，那種感覺好心痛、好難過、好捨不得。但反過來想，如果你知道你這位「朋友」會害你，讓你早老、讓你身體

壞掉、讓你死翹翹，你還會如此難分難捨嗎？有這種毒友，當然是越快分手越好啊！

既然知道這位毒友如此心狠手辣，為什麼想戒掉卻難如登天呢？那是因為香菸包藏禍心，會讓人成癮。菸草當中的尼古丁，是一種是目前最容易上癮的物質之一。多數吸菸者都會對香菸中的尼古丁產生依賴。(6)

相信很多人都想遠離香菸，但根據統計，70%的抽菸者曾經嘗試過戒菸，但卻戒不掉。那是因為吸菸者已對菸品產生依賴及成癮，所以戒菸時會有戒斷症狀如：頭暈、煩躁、易怒、情緒低落、注意力不集中等情形。

沒關係，想要成功戒菸，只要有動機，願意戒菸，可以透過接受專業戒菸治療訓練的醫師、藥師及護理人員提供行為諮商和戒菸輔助藥物，幫助克服對香菸的癮頭與依賴，利用戒菸輔助藥物減低戒斷症狀，使得戒菸更容易成功。

1.輔助戒菸的藥物

戒菸輔助藥物分為兩種：尼古丁替代療法、非尼古丁類藥物。

- 尼古丁替代療法，包括尼古丁貼片、口嚼錠、吸入劑。

尼古丁是吸菸成癮的關鍵。戒菸時若補充尼古丁到原先吸菸時血中濃度的 1/2 到 1/3，可改善戒斷症狀，降低吸菸的渴望，再把尼古丁慢慢減量與停止。經由口腔吸收的尼古丁，可以迅速緩解想吸菸的衝動；而尼古丁貼片可以穩定釋放尼古丁。對於成癮性高的人來說，兩者合併使用效果更好。

禁忌症：不穩定心絞痛患者、兩週以內心肌梗塞的患者、嚴重心律不整患者或腦血管疾病急性期患者。

- 非尼古丁類藥物

有兩種非尼古丁類藥物：Bupropion 與 Varenicline。Bupropion 會增加多巴胺濃度，使心情變好，比較不會想抽菸。Varenicline 會阻斷尼古丁接受器，使患者不想抽菸。即使抽菸了，也不像以前那麼好的感覺；同時也會刺激多巴胺分泌，使心情愉悅。

禁忌症：

- Bupropion 不可與抗憂鬱劑單胺氧化酶 (MAOI) 同時使用，使用 MAOI 之後，至少須相隔 14 天，才可開始用 Bupropion 治療。
- Varenicline：不建議使用在精神疾病急性期或現有自殺念頭者。

2.讓醫師來幫助您

大家常說想戒菸只要靠自己的意志力就夠。但其實，單靠意志力要擺脫香菸這毒友真有難度，因為吸菸是一種慢性成癮行為。但是只要有動機、有意願戒菸，再配合戒菸輔助藥物，必能事半功倍，戒菸不再是難事。

馬克吐溫曾經說過的一句名言：「戒菸有什麼難，我已經戒了幾百次了！」相信如果他在現今這個年代，應該會改口說：「戒菸有什麼難，我早已經戒掉了！」(6)

七、如何避免菸癮復發——找出適合自己的方法

1. 如果習慣飯後抽菸：吃完飯後起身離開桌子，刷刷牙，或去散步。
2. 如果喜歡開車時抽菸：
 - (1) 開車時聽一段喜歡的廣播或音樂。
 - (2) 如果可以的話，搭乘公共運輸。
3. 剛戒菸的頭三個禮拜，避免做你平常吸菸時一起做的事，如：看電視、坐在最喜歡的搖椅上。
4. 除非已經對自己拒菸的能力有信心：儘量安排自己參加戶外的有益健康的活動。
5. 若是必須參加一個可能抽菸的聚會：儘量和不吸菸的人在一起。
6. 找一個代替品，如：紅蘿蔔、蘋果、葡萄乾、小黃瓜、無糖口香糖等。
7. 想吸菸時，深呼吸 10 下，並將第 10 口氣把你要點燃的火柴吹熄。
8. 想吸菸時，刷刷牙，維持口氣清新。
9. 想吸菸時，如果可能，可以沖個澡。
10. 改變自己的習慣，使吸菸變得不方便，如：游泳、打網球等。
11. 改變自己應付壓力的習慣。
12. 做一些需要使用手的事，如：種花、拼圖、魔術方塊、打毛線等。
13. 足夠的休息。
14. 常常伸伸懶腰。
15. 千萬不要讓自己有一種想法：“只吸一根沒有關係”--它有關係，很容易讓你再度開始吸菸。(2)

八、戒菸專線及菸害檢舉專線

您如需戒菸，可以撥打免付費戒菸諮詢專線 0800-636363 或至下列網站 (<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=443>) 戒菸服務網頁，就近洽詢提供戒菸服務之醫療院所及社區藥局。若您有菸害防制相關事件檢舉，請撥打臺南市衛生局(06)2679751，轉菸害防制相關業務。(5)



衛生福利部 國民健康署 關心您
經費由國民健康署菸品健康福利撥支處

圖片來源:國民健康署(4)

* 參考資料:

1. 中國醫訊第 162 期
<https://www.cmuh.cmu.edu.tw/NewsInfo/NewsArticle?no=7223>
2. 臺大醫院
3. 董氏基金會，華文戒菸網 <http://www.e-quit.org/index.aspx>
4. 衛生福利部國民健康署
5. 臺南市政府衛生局
6. 照護線上
<https://www.careonline.com.tw/2017/08/quit-smoking.html>

112 年寒假學生宿舍【短期住宿】人工申請

一、開放申請項目:

- (一) 111-1 學期住宿生延後離宿；
- (二) 112 年寒假住宿生提前進住；
- (三) 112 年寒假期間外宿生全期寒假住宿；
- (四) 寒假期間不銜接 111-1 學期或 111-2 學期之短期住宿。

二、申請注意事項:

- (一) 考量大學部學生及研究所碩博士生之作息差異，不開放住宿跨學制宿舍。
- (二) 因各棟宿舍剩餘空床位不一，且短期住

宿人工申請作業以 111 學年住宿生為優先，故若該棟宿舍已無空床位，將停止受理。

- (三) 開放申請時間、申請步驟...等說明，詳如附表 1 之<112 年寒假短期住宿人工申請作業說明>。

- 三、其餘注意事項請參考 112 年寒假住宿相關作業公告及其附件資料。<https://housing-osa.ncku.edu.tw/p/406-1052-246472,r406.php?Lang=zh-tw>

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

| 王毓正 邱淑華 李明吉

執行編輯 | 蘇鈴榮

美編排版 | 蘇鈴榮

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