



發行人 林麗娟

校園焦點

校園焦點

- 1 從「心」出發 心輔諮商空間新落成
全面提升校園安全網絡品質
- 3 師生座談溫馨感恩 學生會代表發言謝
謝蘇慧貞校長對成大的付出與貢獻
- 4 111 學年度第 1 學期學務輔導研討會
探討校園性平事件處理策略
籲師生可多加利用校內諮商平台

活動快報

- 6 學務新鮮事
- 7 重要宣導—學生社團防疫規範更新
- 8 寒假營隊熱鬧登場
- 26 持之以恆～身心平衡檢測與放鬆

活動花絮

- 9 成大獲友善校園卓越學校
期待南臺灣大學運動生活皆自在
- 10 如何把自己培養成為產業需要的人才
- 13 開拓宿舍綠世界活動花絮與心得分享
- 14 敬業宿舍區校友回娘家經驗分享花絮
- 15 光復宿舍區校友返校分享講座活動花絮
- 16 光復宿舍區光一舍登高賽活動花絮
- 17 校友返宿活動--懷念的青春宿舍時光
- 17 敬三舍消防疏散逃生演練活動花絮
- 18 青春 x 成功 x 無極限
NCKU Youth Alumni Mixer

錢進你家

- 26 111-2 全校在校各生各類資格學雜費減免申
請

學務寬頻

- 28 學生宿舍 111 年第三梯次防疫交通費補助
- 28 11/14 起學生宿舍防疫措施調整
- 39 役男出境看這邊

點滴話校安

- 29 交通安全教育宣導與活動花絮

華山論劍

- 31 成成就學，安心有您

原資大小事

- 32 Native Spirit Taiwan 電影節
- 32 【Kaciucuri】文化日
- 33 原遊會

幸福.com

- 34 一位實習心理師的自言自語
- 35 教育部自殺防治懶人包
～學生篇：當我們同在一起

健康人生

- 37 年節健康吃，快樂安心過好年

從「心」出發 心輔諮商空間新落成 全面提升校園安全網絡品質

※轉載自本校新聞中心電子報 111.12.16

心理健康與諮商輔導組是校園安全網絡不可或缺的一環，校園安全網的落實更需要全校各部門、系所與師生一起努力。隨著校園師生心理健康的重視與需求逐漸攀升，成功大學心輔組 2019 年起逐年增聘專、兼任心理師，爭取教育部各項計畫、2021 年起開始推動心輔組空間修繕計畫，首要重點即在增建 2 間個別諮商室與團體諮商室，致力提供專業服務，深化校園諮商效能。

心輔組 12 月 16 日下午舉行心輔諮商空間落成開幕茶會，蘇慧貞校長感動落淚表示，其實在她工作這段時間離世的學生，無論認識與否，其實都是她心中的遺憾。透過今日這個機會，蘇慧貞校長也謝謝每位在工作崗位上努力的同事，因為大家做的這些努力，並不是為了要得到掌聲和讚揚，都只是希望在能力範圍內做到最好，共同地為學校、為學生付出更多努力。

今（16）日上午成大學務會議，也修正校內請假法規，將新增「心理調適假」假別，提供學生喘息空間。

成天心輔組位於光復校區雲平大樓東棟 3 樓，在成大設計中心專業諮詢下重新規劃心輔功能區塊配置，考量功能面與整體風貌，目前共有 6 間諮商室以及 1 間團體諮商室，融合了心輔組原有溫暖、接納、支持之特質，重構出創新、活力、且具有多功能的諮商空間。



心輔組除了在專業服務領域深化諮商效能以外，也積極與各系所、部門合作



心輔諮商空間新落成，全面提升校園安全網絡品質

整建後的團體諮商室進行每週一次的帶狀團體諮商，每次可容納 8-10 名成員，維持數週不等，在提升效能的當下，服務品質更精進，團體諮商不只是一群人圍坐分享，更是在專業領導下，從分享建立人際連結，從連結與回饋當中深化個人內在的覺察和轉變。

隨著肺炎疫情影響，遠距服務的建置日益重要，心輔組也規劃了完善的遠距輔導制度與資源，並取得法令許可進行通訊諮商。本次空間修繕更

著重於多元諮商服務資源的建置，包括無線網路、視訊設備、平板電腦、筆記型電腦、視訊會議系統等，每間諮商室皆可順暢進行遠距諮商輔導。自疫情爆發至今，已有多組來談者受惠，真正做到諮商服務不受空間距離限制，心理健康不斷線。

除了空間規劃升級外，心輔組也導入多元輔導設備，包含生理回饋儀、VR 虛擬實境穿戴裝置、重力毯等，使用者可以透過配戴 VR 虛擬實境穿戴裝置，引導進行冥想、身體掃描練習，體驗身體不同部位當下的感受，讓意識狀態變得更加平靜與和諧；生理回饋儀讓使用者可以立即觀測自己心律、呼吸頻率、肌肉緊繃度等生理客觀數據，藉以提升覺察力，學習適當的自我調節與放鬆策略；重力毯則是透過舒適的負重，刺激使用者身上壓力點，打造出安心、厚實的擁抱感，使得神經系統得到放鬆。

心輔組除了在專業服務領域深化諮商效能以外，也積極與各系所、部門合作，提供校園安全網絡有力的後盾及資源，致力讓「校園心理健康」不僅是口號，而是與全校師生共同努力，成為務實且具有效率的行動展現。（文／成大新聞中心、心輔組 圖／張怡婷）



16 日下午舉辦心輔諮商空間落成開幕茶會，學生獻花予蘇慧貞校長



使用者可以透過配戴 VR 裝置，進行冥想、身體掃描練習



學生體驗重力毯，以舒適負重使神經系統得到放鬆



生理回饋儀讓使用者可以立即觀測自己心律、呼吸頻率、肌肉緊繃度等生理客觀數據

師生座談溫馨感恩 學生會代表發言謝謝蘇慧貞校長對成大的付出與貢獻

※轉載自本校新聞中心電子報 111.12.21



參加師生座談的學生代表與最後一次以校長身份主持師生座談的蘇慧貞校長合影(學務處提供)

國立成功大學 111 學年第 1 學期師生座談會「校長與學生座談」12 月 19 日上午 11 點在國際會議廳舉行，除了逐條審視確認來自同學的各項建議執行情形，也聆聽並回覆現場同學發問。座談接近尾聲時，成大學生會會長黃康齊特別發言謝謝即將於明年 2 月 1 日卸任、最後一次以校長身份主持座談的蘇慧貞校長，「感謝她這 8 年對成大的付出與貢獻。」

學生會會長黃康齊主動發言說：「本人想藉這機會，謝謝蘇校長，本次是蘇校長最後一次參加座談會，感謝您這 8 年對成大的付出與貢獻，您就像一位媽媽的角色，對於學校及同學不斷投入您關懷，更不吝嗇幫助同學解決問題。」黃康齊同學打趣地說，應該知道學生社群都私下暱稱校長「蘇媽媽」吧，引起現場師生一片笑聲。

黃康齊同學說，「過去這 2 年半，在成大看到許多進步與改變，這當然要感謝蘇校長，還有常常被我們打擾的一級主管們，和你們領導的教職員，非常感謝您們。雖然就像母親和孩子之間，有時難免會有衝突與爭執，但是很慶幸這些衝突和困難在這 8 年間，都很順利的被解決，我們也一起達成許多了不起的成就，再次感謝蘇校長。也代表成大學生會再次感謝蘇校長，我們會永遠記得能在這一所理工氣息濃厚的大學，能有一位這麼棒的校長。」

蘇慧貞校長隨後回應，在學校每位老師最大的成就感，就是每一個同學畢業以後長成的樣子，以及對社會繼續滾動下去的一個意義。「所以很幸運，至少我們問心無愧這麼一段時間以來，和我一起努力工作過的同事，雖然很難完美，可能很多事情，和我們的期待和想像都不一樣，但是我無愧的說，我能做的都做了，我們就從那裡繼續往下走，在這個時間點聽到會長說這樣子的話，還是很溫暖、很開心，希望大家繼續愛這所學校，繼續用你能夠努力的方式去榮耀你自己的畢業證書。」

蘇慧貞校長勉勵同學，當此人生階段除了自己的成長外還要帶著組織成長，同時面對內外部社會環境條件，擔任學生團體幹部的同學在執行各項工作時可說都肩負壓力，但仍願意承擔持續努力經營學生社團平台，「相信所有付出的同學一定不會後悔。」

蘇慧貞校長也有感而發地說，「我現在還牢記得我大一、大二在社團裡昏天黑地做過的事，雖然是幾十年之後，但這經驗都成為我很重要的養分，所以我要鼓勵無論是在線上或者今天到現場的同學，在你的課程以外的世界仍然一定要努力去花心血，去參與、去理解、去愛護、去投入，然後這些都會是你一輩子最大的資產。」

座談會上不少同學針對圖書館時間管控、宿舍管理、校園交通及環境優化等提出建議，由各單位直接回應執行情況。有同學反應宿舍內禁止煮食相對地帶給同學膳食費用的壓力，學務處住宿服務組組長邱淑華現場回應，每個宿舍區均已規劃一處專區設置簡易廚房，預計在寒假期間施作，預定於明年下學期就會開放同學使用。蘇慧貞校長在總結時則提醒，「大家都是希望學校更進步、更溫暖，這個校園裡需要大家一起照顧，但是更重要的一個出發點上先心存感激，相信成大一定會更好。」
(文／葉佳彬 圖／張怡婷)



國立成功大學 111 學年第 1 學期師生座談會「校長與學生座談」12 月 19 日上午 11 點在國際會議廳舉行



師生座談由蘇慧貞校長帶領一級主管現場聆聽並回覆同學發問



表揚獲得教育部體育署「111 年度登山教育推手選拔」卓越登峰獎的「成大山協」同學

成大 111 學年度第 1 學期學務輔導研討會 探討校園性平事件處理策略 籲師生可多加利用校內諮商平台

※轉載自本校新聞中心電子報 111.11.21



李俊璋副校長歡迎大家善加推廣、利用心輔組諮商服務



許純昌以生動、有趣的例子闡述校園性別事件的防治與處理

國立成功大學 11 月 21 日舉辦 111 學年度第 1 學期學生事務與輔導工作研討會，約 350 名導師和業務承辦人員線上、線下參與。會中李俊璋副校長頒發 110 學年度各系導師輔導工作獎，肯定輔導教師的努力；今年研討會也特別邀請國立彰化師範大學性別平等教育委員會幹事許純昌進行專題演講，探討校園文化中的性別事件的處理策略以及教育人員所肩負的職責與重要性。

成大副校長李俊璋致詞表示，在世界逐漸走出疫情陰影之際，感謝各位同仁陪伴學生所付出的心力與關懷，導師與同儕往往是第一線接觸到學生的人，也是最察覺學生狀況，並立即互動回饋的關鍵之一，也期許老師們能夠多利用自身成長經驗，協助學生健康成長、適應社會。

李俊璋也指出，成功大學已有運作成熟的諮商輔導與校安維護機制，將會是其輔導學生時強而有力的後盾。若發現任何需要諮商協助，可與心輔組聯繫安排轉介服務，此外，心輔組亦設有線上諮商服務平台，也歡迎大家善加利用推廣，衷心期盼所有教職員工生都能安心快樂在成大學習、服務跟研究上打拚。

「性別平等距離我們有多遠，決定於我們願意為其付出多少努力。」許純昌以生動、有趣的例子闡述校園性別事件的防治與處理，他指出，部分第一線教育人員或導師在面對校園性別事件時，可能會心有餘而力不足或認為非自我專業不擅處理的情況發生，但只要拿捏好角色以及盡全力完成能協助的事宜，像是同理學生安撫情緒、鼓勵學生了解性平機制、使用諮商資源等，教育人員也能成為協助雙方當事人不可或缺的重要一環。

成大學務長林麗娟也表示，成大是一個有溫度的學校，很高興今日有這麼多老師與會，關心這項議題。林麗娟也提到，這學期開始在學生的綜合資料表上將不會看到性別欄顯示，以輔導面向來說並不一定需要了解學生生理性別，這項改革同時也是希望大家能夠跳脫傳統性別框架，以新的性別友善角度看待兩性框架之外的豐富多元樣貌。

成大副學務長暨心輔組長余睿羚，多年來持續深耕心理諮商與臨床心理研究，她也發現到，有許多人選擇一了百了，其實不見得是他們真的期望這麼做，往往當事人做決定時已經無法理性思考，也因此容易產生衝動行為，「而我們可以做的，就是幫助他們能夠再多思考、再多一些選擇的機會。」余睿羚也提到，國家過去一年研究資料顯示，自殺率正緩步成長中，而年齡層 15-24 歲的自殺率更是不斷飆升，這是整個大環境、社會氛圍以及家庭結構的影響，更是盼望老師能夠代替心輔組成為眼睛，與心輔組一起伸出援手，給予陪伴與協助。

為強化導師輔導功能並鼓勵導師參與學生輔導，會中邀請李俊璋副校長頒發 110 學年度各系導師輔導工作獎，特優系所共 4 系：醫學檢驗生物技術學系、護理學系、經濟學系、交通管理科學系；優等系所共 5 系：職能治療學系、統計學系、化學工程學系、物理治療學系、都市計劃學系；甲等系所共 10 系：會計學系、生命科學系、外國語文學系、系統及船舶機電工程學系、電機工程學系、工程科學系、企業管理學系、法律學系、數學系、工業與資訊管理學系。

(文、圖 / 張怡婷)



林麗娟學務長很高興今日有這麼多老師與會，關心這項議題



成大副學務長余睿玲盼望老師能夠代替心輔組成為眼睛，與心輔組一起伸出援手，給予陪伴與協助



約 350 名導師及系所人員線上、線下與會，踴躍關注此議題



110 學年度各系導師輔導工作獎特優系所



110 學年度各系導師輔導工作獎優等系所



110 學年度各系導師輔導工作獎甲等系所

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
12/21(三) 18:00-22:00	聖誕派對	國際會議廳多功能廳	國際交流會
12/22(四) 18:00-22:00	中友耶誕扒雞會	國際會議廳多功能廳	成功大學中友會
12/22(四) 18:00-21:30	環工制服火鍋會	環工系館中庭	環境工程學系會
12/22(四) 19:00-21:00	中文系冬至暖心湯圓	中文系館 20201&20202 教室	中國文學系會
12/22(四) 18:30-21:00	111 學年度期末社團代表大會	國際會議廳第二演講室	社團聯合會
12/22(四) 18:00-22:00	踏入新創軟體業的求職密技講座	國際會議廳第三演講室	學生會
12/22(四) 18:00-20:30	同婚法後同志情侶間的生活分享	綠色魔法學校第一會議室	TO.拉酷
12/23(五) 18:00-22:00	流舞社小型成果發表	學生活動中心前廣場	流行舞蹈研習社
12/23(五) 18:00-22:00	愛宴	都計系館大廳	都市計劃學系系學會
12/23(五) 17:00-19:30	印尼同學聖誕節交換禮物	學生活動中心多功能活動室	僑生聯合會
12/23(五) 18:30-20:30	耶誕禮物交換大會	醫學院 501 教室	成大醫療服務社
12/24(六) 19:00-21:30	Tet Xa	學生活動中心前草坪、木製舞台	越南學生協會
12/24(六) 17:00-22:00	第十六屆成大單車節期中交流會暨第二次全體籌會	國際會議廳多功能廳	系學會聯合會
12/24(六) 15:00-17:00	動畫社模型部期末成果展	學生活動中心第四會議室	動畫社
12/24(六) 15:00-17:00	111 學年度境外生春節聯歡晚會	學生活動中心多功能活動室	僑生聯合會
112 年			
01/07(六)-01/11(三) 08:00-22:00	畢業生個人照拍攝	芸青軒第一會議室	畢業生聯合會
01/08(日) 17:30-22:30	成大工設春節聯歡晚會	空中大學頂樓	工業設計系學會
01/14(六) 08:00-17:00	數位影像剪輯成果發表會	國際會議廳第二演講室	動畫社

※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】

! 學生社團防疫規範更新 !

大家好，依據本校 12 月 2 日新的防疫規範，學生社團防疫規定更新如下：

即日起申請活動請檢附【新版檢核表】，活動日期還沒到的也要進行抽換。

跟以前最不一樣的是：

!! 請簽名完成 (電子簽章也可以) 再上傳喔 !! 沒有簽名的一律退回

口罩相關規範：

辦理地點於室外空間，得全程免配戴。惟如辦理大型活動，仍建議配戴口罩。

辦理地點於室內空間，應全程配戴口罩。以下情況得免配戴口罩，但需隨身備用：

- (1) 從事運動期間
- (2) 唱歌、跳舞、吹奏樂器時 (非吹奏類樂器不可脫口罩)
- (3) 拍照、錄影、直播期間
- (4) 用餐時
- (5) 主持、報導、致詞、演講、講課等談話性質工作時

如本身有相關症狀或與不特定對象無法保持社交距離時，仍應戴口罩。

請自行評估需要的防疫措施~~~其他細節請參閱[網路公告](#)

[#請轉知社團成員](#) [#有問題隨時聯繫活動組](#)

國立成功大學
因應嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)集會活動防疫作為檢核表

活動名稱：_____ 舉辦地點：_____ 111 年 12 月 2 日開始實施

舉辦型態：☐ 室內空間 ☐ 室外空間 舉辦日期：_____ 年 _____ 月 _____ 日

※下表檢核實施規範，且防疫計畫書須包含下列八項，活動規範內容有防疫疑慮者得向系會檢核通過，並請於舉辦日前前一週送達。

項目	防疫作為	計劃書所屬頁碼
1. 活動總人數(含工作人員)	☐ 不超人數，不超過該空間容許人數	
2. 參加者資料管理	☐ 製作名牌簽名表	
3. 空間安排	☐ 不超過該空間容許人數	
4. 進入會場前	☐ 消毒手印 ☐ 配戴口罩 ☐ 避免社交距離	
5. 有症狀者處理	規劃有症狀者處理流程，由工作人員協助： ☐ 將人員帶離現場 ☐ 協助換單進行就醫 ☐ 通報校安中心(06-2757575 分機 55555)	
6. 空間之通風條件	☐ 室內空間，通風良好 ☐ 室內空間可開窗，通風良好 ☐ 遇寒冷氣候，在室內對角處各開啟一扇窗	
7. 活動持續時間及注意事項	☐ 明訂活動時間表 ☐ 如環境清潔(至少每兩小時清潔消毒 1 次) ☐ 會場休息時得暫歇，規劃適當距離	
8. 換單的準備	☐ 備有換單的準備數量	

主辦單位主管
(簽名) **社長/系會長簽名**
張翠花

活動負責人
(簽名) **活動總召簽名**
陳小中
連絡電話：0771-707-111

檢核表更新

12.02 版本

- 防疫作為要打勾
- 計劃書頁碼要填對

簽完名再上傳
(可電子簽章)

寒假營隊熱鬧登場



活動期間	營隊名稱(有超連結)	主辦單位	招生人數
112/02/01(三)-112/02/05(日)	第十六屆成大財金會計研習營	會計系系學會	112
112/02/01(三)-112/02/05(日)	2023CPED 科系探索營	成大中友會	120
112/02/01(三)-112/02/05(日)	第 26 屆成大企業管理研習營	企業管理學系	144
112/02/01(三)-112/02/05(日)	第 25 屆工資館跨域體驗營	工業與資訊管理學系	96
112/02/01(三)-112/02/05(日)	熱血玩大學-成大科系體驗營 CHNC	成大彰友會	120
112/02/01(三)-112/02/05(日)	2023 成大工設營—原廠設定	工設系	60
112/02/02(四)-112/02/05(日)	第七屆全球水資源治理人才研習營	水利及海洋工程學系	80
112/02/02(四)-112/02/06(一)	土木抗震體驗營	土木工程系學會	70
112/02/02(四)-112/02/06(一)	2023 跨領域機電系統整合營	系統與船舶機電工程學系系學會	90
112/02/02(四)-112/02/06(一)	第 25 屆國立成功大學工程科學研習營	工程科學系系學會	120
112/02/02(四)-112/02/06(一)	第十五屆成大都計營	都市計劃學系	64
112/02/02(四)-112/02/06(一)	國家領導研習營	政治學系	80
112/02/03(五)-112/02/06(一)	CYC11 雲嘉成大生活體驗營	雲林嘉義地區校友會	90
112/02/03(五)-112/02/06(一)	2023 成大寒假空間資訊營	測量及空間資訊學系	48
112/02/03(五)-112/02/06(一)	第十四屆成大經濟營【經濟遊樂園】	經濟系	90



※參加營隊請務必遵守 COVID-19 防疫規範，營隊資訊詳見公告：<https://reurl.cc/91yk1O>。

活動花絮

【運動視界】成大獲友善校園卓越學校 期待南臺灣大學運動生活皆自在

* 新聞來源：[成大獲友善校園卓越學校 期待南臺灣大學運動生活皆自在](#)

111 年 12 月 9 日甫於國立成功大學舉辦的「南區大專校院全體學務長會議與學務工作研討會」中頒發本年度南區各項學務工作獎項，包括友善校園、傑出學輔主管、傑出導師與新進學務人員，其中成功大學榮獲學務工作圈最高榮譽的友善校園卓越學校與全國傑出導師二個獎項；會中教育部學生事務及特殊教育司黃蘭琇副司長特別向所有學務人員感謝致意，並宣達教育部多項對學生事務改善之精進措施，期勉與會人員共同創造學生友善的學習場域。

本次獲得首獎的成大學務處指出，該校除運動風氣鼎盛，運動參與使成大人的團隊向心力強，因此學生事務與輔導工作發展的核心價值為「學生全人發展」，以「建構安全健康優質生活服務網、提升心靈成長關懷群」為執行策略，逐步建構「NCKU as home」、「NCKU in the community」、「NCKU upgrading its values」的氛圍與共識，期達至「健康大學、安全校園、友善環境、公民社會」目標。

成大體育健康與休閒研究所教授，兼學務長的林麗娟表示，學校期盼提供學生如家，且自在的校園健康安全環境，「希望學生能在成大的生活環境，能夠像待在自己家裡一樣自在地發揮自我。」並在學習過程中讓校內的教職員工生均能相互尊重、友善對待及關愛他人。林麗娟說：「成大 is a home，成大 in the community with Tainan，這是我們覺得很重要的一件事！」正因為如此願景，成大營造運動風氣鼎盛、運動環境友善、尊重性別認同、族群關懷、月經友善運動、規劃心理調適假與建構智慧安全的健康校園，誠心希望學生在優質、尊重與包容成大這個南台灣重要頂尖大學自在適性學習、歷練與成長。

成大學務處感謝所有師長、教職員及學生組織的努力，期待成大能在獲獎後，能進一步推展更多學務及輔導工作，使成大的學校教育成為真正友善學習的成長空間，成大希望持續與臺灣南區的伙伴學校持續努力，共同成為國內對大學生友善學習生活圈為目標。

* 《運動視界》 | 作者：Xun (陳士勳)



生涯規劃與 名人書香講座

如何把自己培養成為產業需要的人才

◆演講日期：111/10/04(二) 15:10-17:00

◆演講地點：成功校區 格致廳大講堂

◆演講者：施昂 博士



今日的講座很榮幸邀請到畢業於布法羅大學(Buffalo university)，現職 Leidos 研發主任的施昂 博士，蒞臨成大與我們共度 2 小時之愉快時光。

施昂博士專攻於電機領域，並參與「橫渠產業聯盟」，長年致力於幫台灣年輕的一代開創新機會，聯結大學、大學外的教育組織與個人，以及產業資源，共同幫助大學生打造屬於自己的「學涯、職涯、生涯」三涯一生，讓同學了解自己的價值，了解產業的前景。

同學可藉由施昂博士的分享，了解產業所需要的人才需要具備什麼條件，並讓同學理解在職涯歷程中要怎麼去面對各種選擇難題，為自己的取得生活與職涯的平衡。

講者個人介紹

施昂博士首先自我介紹提到自己在美國是擔任安全設備的研發，如安檢設備，如果同學在入海關時，手舉起來讓儀器掃描全身都是我的研發團隊製作出來、還有美國機場塔台設置、或是利用高科技可以由高空直接看到地面上的貨櫃裡是裝什麼等。

講者提到剛在公司的時候，老闆告訴我：「你沒有找到自己的價值」，所以今天首先會和大家分享一下什麼叫做我沒有找到自己的價值？

在這之前，講師和大家分享自己的愛好，我喜歡自己煮咖啡、自己設計無線電機器、收藏手搖唱機、做科學教育、帶學生參加相關比賽，而且很自豪有在台灣服完兩年兵役才出國求學。多年來講師自己致力於橫跨學界與產業，兼具手做和理論，踏出領域的邊界，融合傳產與高科技，串聯東西方文化。

價值的定位 - 個人：我們對公司的價值

你的價值是什麼？第一個可以標示你的價值的是什麼？是時薪多少錢。第一份工作到現在這份工作的時薪差，就是價值的成長，開始時成長會比較慢，中期變快，後期趨緩。而講師認為我們可以思考影響工作價值高低的是什麼？自己 10 年之後對產業的價值是什麼？

以原子筆為例，講者請同學猜了不同原子筆的價格，一支普通原子筆 10 元，可以躺寫的原子筆因為含有科技技術在裡面，所以價值到了 1,500 元。而萬寶龍的原子筆則可以賣 10,000 元，它其實沒有客製客戶需求的價值，沒有科技的價值，可以賣如此高價，是因為其品牌的價值。在產業中，我們一生皆在把自己創造成一個大家可以信任的品牌，能建立出一個成功的品牌，就能創造價值，即使仍是在做相同的工作，價值也會慢慢增加。

而有什麼可以超出品牌的價值呢？講師一樣繼續以原子筆為例，說明在緊急氣切的時候，可以拿個原子筆插下去臨時救一個人，緊急狀

況下大家皆在找原子筆，此時一支原子筆就很重要，其價值沒有限制。

施昂博士我們的品牌價值決定了自己的定位，品牌價值不是自己說的算，是取決於市場對我們的需求，因此不管做什麼產品、創新，皆要思考它們對客戶是什麼價值。

價值的定位 - 公司：公司對產業的價值

以台灣腳踏車公司捷安特為例，捷安特腳踏車一台淨利 8% 賣 100 元可以賺 8 元，而它的組合零件生產公司 SHIMANO 賣一台腳踏車，其淨利 21.9% 即賣 100 元可以賺 21.9 元，那為何我們不願意做淨利較高的生意，而要做淨利較低的工作？

所以大家要思考，自己去一家公司的時候，這家公司的地位、服務客群、淨利、對整個產業的價值。當選擇在產值較高的公司服務，當然薪水機會較高；或者選擇如台積電、蘋果等，公司提升其在市場的價值，販賣給消費者的就是一種經驗、信任。所以公司提供的產品或服務是公司價值的來源。

價值的定位 - 工作的價值

從機台賺錢，人顧機台；到人才賺錢，企業顧人。

如動畫製作（高級顧機台）到角色設計（人才），軟體代開發（高級代工）到運算法則（人才）。那如何變人才？講者說讓自己結合科技元素、讓人可以信賴的元素、有別人做不到的元素，就可成為人才，而未來產業逐漸朝此人才方向進行，要小心別讓自己陷入非人才的高級顧機台的陷阱。



產業的轉型（外在環境）

接下來講者闡述台灣大環境的改變：代工模式到開發模式。

機器，一開始先購買機器來生產產品轉錢，從用體力賺錢、拉長工時、價值源於機器和資本，產業轉型為用腦力賺錢、效率工作、價值源於人才和知識。如從製造變成產品，從代工變成設計，從黑奴變成白奴，「轉型」是新科技加舊科技，

且不光是一個數位的轉型，也不是光打造一個新品牌，而是需要思考的。

而講者覺得要從改變自己開始，在進而改變公司，讓公司成為賺錢的行業，這時就改變了這個社會。這也是今天演講的一大重點：怎麼透過了解價值去改變我們的社會？

其實現今台灣轉型還未成功，第一，因為台灣很多中小企業，大家都在求生存、近利，不希望馬上去做轉型，還有目前台灣市場是侷限的，應考慮如何把台灣的好產品銷售到世界去，把眼光放到世界觀，價值提高。第二，是我們台灣人本身問題，因從小習慣考試有標準答案的選擇題，限制了我們的想像、使我們欠缺獨立思考能力，但在職場上每天面對的問題基本都是申論題，很少有選擇題。

不龜(ㄣㄣ)手藥的故事

講者在中場撥放小動畫，故事是這樣的：宋國有個人善於煉製一種預防皮膚凍裂的藥膏。因為手塗上這種藥膏能防凍裂，所以他家祖祖輩輩就靠在水上幫人漂洗綿絮為生。有個外地人聽說了，便尋上門來，情願出一百大錢買下他的藥方，他召集全家商議說：「我家漂洗了幾輩子綿絮，也掙不到幾個錢；現在只要賣掉藥方，一下子就可以拿到一百大錢，怎麼樣，賣了吧。」那個外地人弄到了藥方，便去勸說吳王製造這種藥膏。不久，越國大舉侵犯吳國。吳王命令他率軍隊迎戰。當時正值朔冬臘月，兩軍在水上大戰。吳國軍士塗上藥膏，手腳皮膚沒有凍裂，一個個生龍活虎，殺得越國人望風而逃。吳王大喜，畫出一塊土地封賞給他。同樣是這種預防皮膚凍裂的藥膏，有的以此封地得賞，有的則只能靠漂綿絮為生，這原來是用法不同的結果啊！

講者透過不龜手藥小動畫，告訴我們一個大道理，在每一個地方用的時候，其價值都不一樣，如果只知道把一個道理放在沒價值的地方使用，當然就沒價值，但懂得如何運用道理，就有價值。

講者需要我們就此不龜手藥的故事思考一些問題：

1. 為什麼不龜手藥可以呈現不同的價值？不龜手藥在不同場合呈現出的不同價值是由什麼定義？

同學回答：故事一開始只有一個家族需要不龜手藥，而後有人把藥帶到整個國家，擴大需求，需要的人變多，價值就變高

2. 你如果有不龜手藥，你會如何將藥的價值發揮到最大？

同學回答：把它帶到有需求的地方，就像是

冬天很冷，會需要這款藥的人就變多，在需要的地方製作，只有我手上有秘方的話，就可以把效益最大化。

產業需要的人才

在產業需要的核心競爭能力有哪些？講者指出我們需面對人、面對知識、面對多元觀、面對效率、面對大量資訊、帶領新局、學習放棄低價值工作，還有透過各種學習路徑讓我們更有競爭力。

而現今所需要或所有的競爭能力太多了，講者主要幫我們列出五項，現今也有許多公司以此去面試錄取人才。

第一個：主動能力，在工作上能不能主動。

第二個：邏輯能力，考驗邏輯清不清晰，能否把一個複雜的事情簡單的表達出來。

第三個：溝通能力，有沒有辦法讓周圍的人理解自己的思維模式，而去達到目標。

第四個：企圖心，想不想要成功？是安於現狀，還是勇於冒險？

第五個：心理素質，我們可不可以照顧好自己的心理素質？

美國大學研究成果：什麼樣的人會成功？有企圖心、有愛心與有恆心毅力，並能放棄短期利益，追求長期利益的人，相關實驗就是有名的棉花糖實驗（一個小朋友給他一顆棉花糖跟他說能忍住不吃，之後會給你更多棉花糖，從而去觀察當初能忍住不吃棉花糖的小朋友發展如何）。

講者還提到除了以上軟實力，還需具備硬實力，軟硬兼具才能在職場上走得長遠。如在何產業上，就需具備完整有關該產業的知識，而在未來 2025 年左右，則還需必備軟體能力，不管任何學科、領域的工作，皆慢慢往此方向走，也有許多不同領域的專業人員也都在開始學習相關知識。

總結

最後，施昂博士總結今天的演講，學以致用，無法活用的知識，等於沒學，所以希望同學能把今天學到的東西實際應用，並思考我們提到的幾項問題，找出自己的價值，而在離開這間教室後，還可以想一想自己想做什麼樣的原子筆？

講者期許大家未來皆能勇於面對挑戰、改變，打破學習界限，建立架構思維，並且思考要有其高度、廣度、深度、頻度，而後看見初心，走出台灣，立足世界。

Q&A

Q1:有沒有碩博士學歷，影響很大嗎？

A1:有，影響很大，但影響更大的是，你在拿到碩博士學歷後，有沒有經歷一個完整的碩博士經驗？你在研究過程中有沒有自己寫論文、自己做實驗、自己發表文章？

但有很大部分博士學生會喪失創造力，因為博士研究皆通過 Lecture review, hypothesis, experimental and conclusion，是一個完整的流程步驟，所以進入產業後，遇到任何事情皆會照此流程去解決，思想無法打開，所以當你去念博士時，要不時提醒自己念研究所的目的是什麼，而不要只是因為不知道自己要做什麼，為念而念。

Q2:產業的發展前景及空間該如何摸索？

A2:不要投入沒有確定的地方，其實有很多很夯很受歡迎，大家都在講的東西，不見得是確定的方向，並不代表一定會成功，不一定是未來的方向。所以看事情的本質，看得是「經濟」，經濟才是遊戲規則，也就是你利用產品能擷獲的市場。

重要的是要學會辨識什麼是假的技術，辨識什麼是沒有價值的行為。當做一件事情時，要知道現在做的事情對自己有沒有價值，對公司有沒有價值。技術舉例如大數據、決策的技術等都是有意義，會發生的；但像 VR，剛出來很夯，可其實無法為客戶創造什麼價值。

Q3:健康、生活與高薪工作的取捨？

A3:只要價值高，就可以又高薪又健康。如果一直用低價值就只有增加工時，越增加工時，越不能逃離低薪區。

產值是產能乘上產期。如果犧牲健康的報酬不足，健康優先。



開拓宿舍綠世界活動花絮分享

此次校慶宿舍系列活動邀請 Stella 周逸家老師舉辦多肉植物組盆教學與分享活動。課程內容包含生命教育分享及快問快答、多肉組盆、生命養護、療癒分享會等，旨在用植栽療癒同學們的心靈並讓其學習自我放鬆。

開拓宿舍綠世界活動參加人數踴躍，一共有 48 位同學報名參與，分為兩場進行，還有不少同學及校友現場候位參加。活動皆在實名制與衛生安全的環境下進行，同學需先用學生證核對身分並進行酒精消毒方可入座。座椅安排

採工作坊形式，包含四張長桌及二十四張座椅，既讓老師和學生更方便互動、也消除同學們的距離感。活動過程中同學們都認真用心製作屬於自己的多肉組盆，並有老師親切指導其小技巧。

活動結束後，全體拍攝大合照一張，同學簽退時一併由住宿服務組發放精緻小點心，並根據簽到簽退名單獎勵宿舍優良記點一點，鼓勵同學多多參與宿舍活動。



「開拓宿舍綠世界」活動心得

航太所 翁同學



11 月 11 日 91 周年校慶當天，勝利校區-住宿服務組前廣場正好舉辦「91 校慶宿舍系列活動-開拓宿舍綠世界」活動。由於這場活動完全免費，

最後還能夠帶著自己設計的盆栽作品回家，因此立刻透過現場候補成功參加到第二梯次的活動。

本次活動邀請到擁有多場園藝教學經驗的 Stella 老師來教導大家多肉植物組盆的正確方法，整個過程可以分為：材料準備、植物移植、盆栽設計等三個階段。其中植物移植階段是決定能否讓植物繼續成長的關鍵，目的是將植物由舊盆器脫土，並將植物穩定的種植於新盆器

中，過程有許多小細節需要注意，老師示範完後會貼心的到各組別檢視同學們的進度並給予協助，以確保同學們的盆栽能夠健康成長。

最後老師也不忘教導正確的植物照顧方法，並鼓勵大家細心的照顧好自己的盆栽，由於植物具有生命會逐漸成長，在種植的過程中除了能體會到成就感，也能夠與植物之間建立起互相陪伴的感情，當生活有不順心的事情時，看看書桌旁肥肥的多肉植物來療癒自己，相信能以更加正向的心情面對各樣的挑戰。



敬業宿舍區校友回娘家經驗分享活動花絮

本次活動邀請兩位曾在敬業一舍住宿 6 年的畢業生：

1. 108 年畢業於成大機械所研究生-曾嘉祥，擔任過宿委 1 年、樓長 1 年、舍長 4 年，現任於台積電工程師。
2. 109 年畢業於成大醫學院-張博硯，曾在敬業一舍住宿 6 年，擔任過宿委秘書 3 年、樓長 4 年，現任於臺大醫院教學部不分科住院醫師。

藉由 91 週年校慶活動，經驗傳承及廣泛的

校友分布正是學校最寶貴的資源之一，邀請校友返回母校，辦理校友回娘家經驗分享；透過畢業學長姊個人就業發展之經驗，與在校學弟妹作雙向的交流與分享。

其分享期盼在校生不要害怕挫折，在校時的磨練與學習，「時間會在身上留下痕跡，能力也會鐫刻在身上」，不輕易妄自菲薄，讓在場的在校生獲益良多。此次活動報名為 55 位，但當日活動參與總人數共計 70 位，活動圓滿結束。



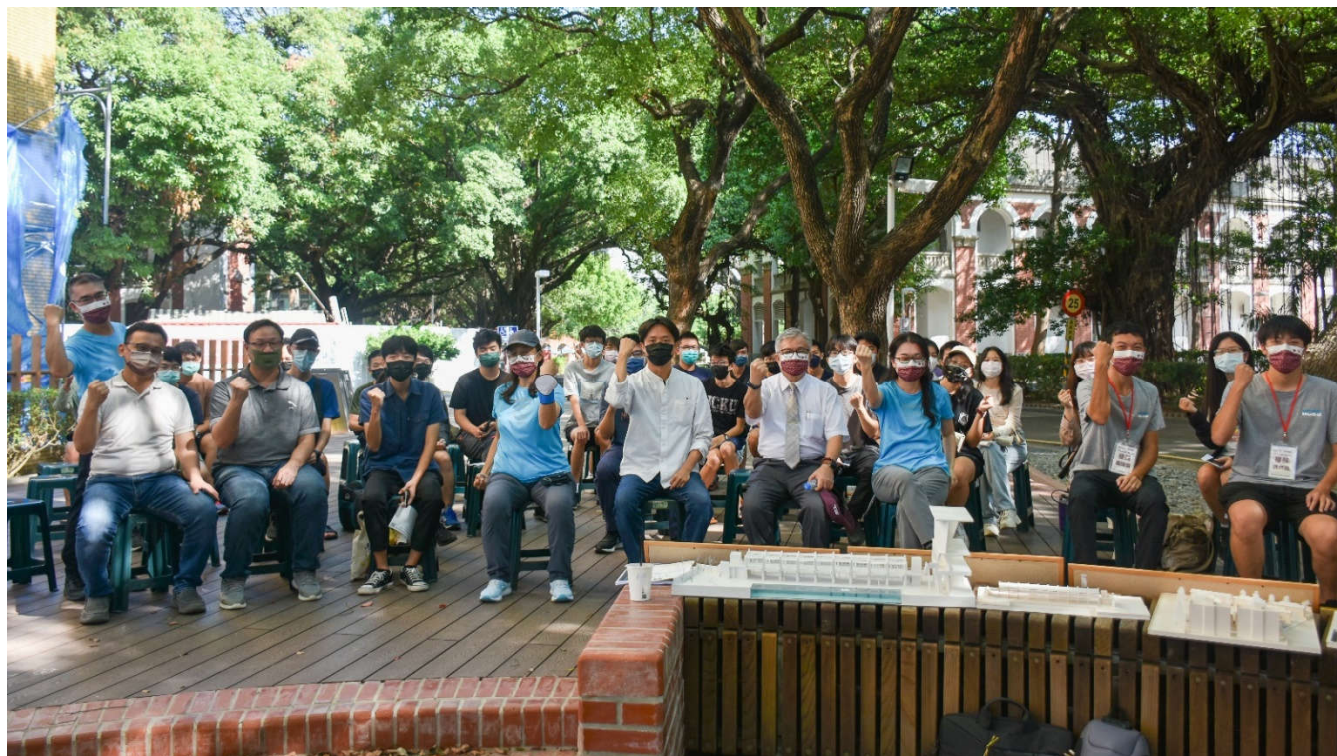
91 週年校慶
宿舍系列活動

光復宿舍區校友返校分享講座活動花絮

11/11(五)校慶當天光二舍邀請 88 級建築系畢業學長楊士正建築師與各位學弟妹進行分享，士正學長之前也是光二舍的住宿生，目前則是享譽兩岸的建築設計師，在兩岸三地都有士正學長設計的作品，而在成大校園內例如游泳池的 Y 型柱框架設計系統、光二舍旁的沐木平台、擁抱老樹老屋景觀的成大幼兒園、榕園旁邊的性別友善廁所、EMBA 國際演講廳等校內建築

也都是由士正學長進行設計的。

這次返回宿舍，楊學長與各位學弟妹分享他在成大就學、住宿生活的趣事以及畢業後留學、就業的生存之道，在士正學長幽默風趣的分享下，現場 40 多個座位幾乎座無虛席，彼此互動熱烈，講座活動也在熱鬧的氣氛中圓滿結束。



光復宿舍區光一舍登高賽活動花絮



配合本校 91 週年校慶，辦理光復宿舍區校慶系列活動—光一舍尋寶登高活動，共計 60 名住宿生參與。在李副校長的口令下所有住宿生出發，只要在宿舍內找到”成大光一舍”並集滿這五個字，即可至十樓自修室換取一杯慶中街綠豆湯。過程中看到有的住宿生動作迅速，有的住宿生互相合作，幾乎都在二十分鐘內完成挑戰任務，在十樓吹著冷氣、看著風景，享用著清涼的綠豆湯。更藉此機會宣導目前各宿舍頂樓管制的措施，希望住宿也能隨時留意自己身心狀況。



91 週年校慶
宿舍系列活動

校友返宿活動-懷念的青春宿舍時光活動花絮

配合本校 91 週年校慶，辦理光復宿舍區校慶系列活動——懷念的青春宿舍時光。此活動共有 12 校友回來宿舍，校友們在光一舍十樓自修室欣賞著台南市的美景，一邊享用預煮好的火鍋、台南名產——慶中街綠豆湯，一邊分享彼此在

職場上的經驗、甘苦談。參與的校友也隨著輔導員的腳步，參觀了即將完工的光復紐帶區域，活動結束後，每位校友均獲得一個紀念筆袋，更計畫著明年還要再回來。



111-1 學期敬三舍消防疏散逃生演練活動花絮

鑒於 2022 年 9 月 21 日上午 9:21 進行國家級地震防災演練，參與人數逾百人且反應良好；於 111 年 11 月 24 日舉辦敬三舍消防疏散逃生演練，本活動於上午 9:05 敬三舍消防警鈴作響，宣導學生於敬三舍南北兩棟共 4 個逃生口進行逃生、並於 1 樓大門廣場前集合點名。活動前已將消防知識中英文放置於網路上，現場學生可掃描 QRcode 了解逃生的守則；當日亦與事務組李先生一同合作邀請消防隊員於現場講解與

實際操作，並由學生幹部現場中文直譯英文，也讓外籍生一同參與。

此活動將提升學生幹部及住宿學員面對火災初期應變與防災技能，加強宿舍住宿學生熟悉宿舍逃生疏散路線，以提昇學生防災避難警覺性，藉以維護住宿生之安全，全程共計 170 位學生參與。



學生幹部指引學生從逃生梯進行逃生



現場中文直譯英文消防講解



現場學生操作演練-1



現場學生操作演練-2

成功大學91周年校慶系列活動

青春 x 成功 x 無極限

NCKU Youth Alumni Mixer

日期：111.11.11 (五) 下午13:00~17:00

地點：成大未來館(原勝利校區K館) 2~3樓

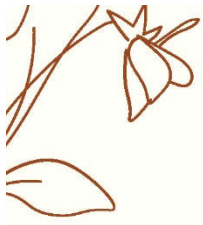
編輯與整理：閔子馨-外文114



成功大學91歲了！今年本校首次舉辦青年校友回校交流活動，期許校友以自身經歷，啟發仍在學期間的我們對未來的熱情幻想。開場引言人林麗娟學務長表示：「感謝校友願意參與此活動，事實上這是一種回饋自己也同時回饋母校的善行。在人生的旅程中每個人都會迷失方向，畢業後究竟要直接開始工作，還是繼續向上攻讀研究所呢？感謝校友提供經驗建議，幫助成大學弟妹少一些探索的跌跌撞撞；多一些勇往直前的勇氣。勉勵學弟妹未來的某天也可以回母校站上講台，將自己的知識經驗再次傳給下一代，如同早上校慶運動會的接力賽一樣，一棒一棒地將成大精神傳承下去。」

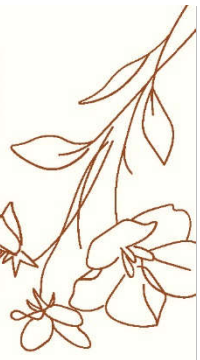
此次活動感謝學生事務處生涯發展與就業輔導組主辦，校友聯絡中心、學生活動發展組、未來智慧工場協辦籌備此次盛大的校友交流會，為在校生以及校友帶來豐富的活動體驗。當天會場備有精緻點心，校友們及學弟妹在享受美食的當下也同時拉近了彼此關係，無論是校友與許久未見的老同學敘舊，亦或是校友與學弟妹初見歡的過程，都看得出彼此的關心關愛之情，溫暖氣氛充滿在會場中。





出席校友介紹

If I have seen further, it is by standing on the shoulders of Giants.
如果我看得更遠，那是因為我站在巨人的肩膀上。-Isaac Newton 牛頓



娛樂

葉冠麟，生科96，藝術、娛樂及休閒服務業

林浩崴，工科97，遊戲產業

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

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

批發及零售業或其他服務業

游蕙君，法律99，批發及零售業

賴奕杰，法律101，釀酒師

王亭雅，台文103，批發及零售業(電商)

張珈榕，法律107，執業律師

金融

莊慶仁，企管碩91，花旗銀行副總裁暨分行經理，金融業

吳文伯，土木96，波波錢包，區塊鏈新創

廖宇祥，光電106，金融業

製造業/半導體/科技業

曲維正，化工83，TSMC主管，專業、科學及技術服務業

王德瀛，生科99，資策會

黃瑞珩，電機100，電力設備產業

陳傳仁，化學108，製造業

醫療及教育

陳孟莉，企管所89，教育業

吳昌振，材料95，教育業

周傳文，土木94/建築所98，教育業

謝馨瑩，台文100，教育業

汪祐豪，政治100，教育業

束凱文，電機100，教育業

李盈叡，政治系101，教育業

簡苑玲，心理102，心理師

郭昊倫，工設所105，教育業

韓宇軒，醫學輔企管109，醫療保健及社會工作服務業



曲維正，化工83，TSMC主管，專業、科學及技術服務業

學長曲維正長年負責台積電校園徵才事宜，回首人生，學長提到自己經歷了三個大的轉折點，鼓勵我們在學長的挫折身上看見改變的動力。第一個挫折即是，學長高中就讀建國中學資優班，成長在菁英的壓力下，因此學長表示：大學放榜後得知自己醫科落榜，看著身邊班上同學有一半以上是台大醫學系，自己心裡其實非常挫敗，只不過後來在就讀成大期間，學長表示自己經歷了自己人生中的第一個成功-成大的舒服天氣和緩慢步調，使學長學習用更寬廣的眼光看待事物，成為了改變學長人生中的關鍵。第二個轉折發生於學長大學畢業後，學長表示自己當初因為家庭經濟狀況不好，大學一畢業遇上金融風暴找工作四處碰壁，在灰心喪氣之下，學長決定借錢出國就讀碩士，希望奮力一搏完成美國留學夢，爾後碩士畢業回台灣馬上投入台積電，希望相對豐沃的薪水希望改善原生家庭狀況。最後一個轉折發生於學長在台積電服務期間，在1980年代時，台積電只是科技業中的一隻小螞蟥，學長表示自己看著台積電在這三十年迅速成長，感到十分欽佩和感動，只不過學長同時也經歷了科技業工作免不了的龐大壓力，使他近年不幸的得了憂鬱症，但即使在心情最低潮的兩年，學長在短暫休息之餘也去嘗試創業了新公司。在學長坎坷的求學及求職路上，我看見的是他的優秀抗壓性以及堅毅不倒的毅力，同時我也學習到，薪資豐厚的背後伴隨的是極高的工作壓力，在就業市場上沒有完全的既得利益者，凡得到的都必須用付出去換取。



莊慶仁，企管碩91，花旗銀行副總裁暨分行經理，金融業

慶仁學長於成大企管所畢業後，於外商銀行的理專做起，經過數十年的打拼後目前擔任花旗銀行副總裁暨分行經理。身為在北部工作的高壓族群的他，慶仁學長表示比起在南部工作，在北部工作會感覺比較"飄渺"，是因為城市的步調快，所以會有更多時候會感到自己是孤獨的存在，但在面對步調快壓力大的工作下，我們應該學習去接受這就是不同職業的不同個性，只有自己的個性也和這個工作匹配了，這才是適合自己的好工作。在金融業服務數十年的學長向我們表示自己的一些心得：希望與客戶之間拉近距離，是每個服務業都希望達成的目標，學長建議最好自己的興趣嗜好要跟高市場客戶結合，例如運用自己的時間去接觸高爾夫、品酒、插花等課程，同時慶仁學長也大方地向我們分享金融業工作的小內幕。

- 工作節奏很快，因此每個上班日的下午，辦公室同仁都會準時訂外送，以吃美食來紓壓，但也導致了一些同仁的肥胖問題。
- 金融業的開會很多，但凝聚力活動也很多！例如聚餐、淨灘活動等等。因為管理端希望透過輕鬆活動提升員工之間的默契度以增加團隊合作的效率。



王德瀛，生科99，資策會

德瀛學長目前於資策會科技法律研究所從事法律研究專案經理，內容包括：政府科技法、生技醫藥相關法律議題研究。有趣的是，學長在成大是就讀生物科技領域，畢業後前往台大就讀科技法律研究所，致力於希望以一己之力推動台灣的科技法律調整。面對大學所學以及研究所和工作的領域不重疊性，德瀛學長表示其實在大學所學的知識，只是支撐的骨架，真正重要的是在課堂聽講所習得的邏輯、分類學，因為共通基礎邏輯可以橫跨在各種領域中，這才是真正能帶走陪著我們一輩子的寶藏。德瀛學長對於一切在成大所習得的知識、結交的人脈都感到心存感激，並同時向我們定義了自己心中對於成大的情感：「成大之所以特殊是因為我們知道自己夠優秀，但同時也知道自己不是最優秀的，請試著以更廣闊的態度去接受、去學習一切幸運或者逆境，並且在不同領域中發現自己看事情的不同方法，從而定義自己是誰。」



林志育|工設系雙主修外文系99 (圖中)



聚樂邦共同創辦人、90週年傑出青年校友

2016開始學長以自身玩家角度出發，從事開發戶外實境遊戲，執著點在於，如何在真實世界遊玩虛擬遊戲的同時遊戲參與社會議題，提升大眾的公共意識？同時學長致力於與合作部門，例如：與奇美博物館討論文創導覽結合虛擬遊戲。學長就讀成大期間同時以工設系雙主修外文系，雖然外文系所學知識與現今工作較無關，學長仍肯定文史組在社會上不可或缺的存在，因為在聚樂幫的遊戲開發工作中，常常接觸到地方政府想要結合地方導覽、文史知識學習導向於虛擬實境中的情況。例如：台北市河川地形圖結合虛擬遊戲的開發過程中，就需要歷史系或者都市規劃系的人才參與。



王之佑|經濟系99，黑嘉嘉圍棋教室 行銷長&經紀人



之佑學長就讀成大經濟系，畢業後前往政治大學就讀國際貿易所，之後因為自己的興趣而投入電影產業，不但直接與著名動畫大廠皮克斯共同工作，同時也獲得在外商公司工作的寶貴經驗。在此學長分享自己經過就讀經濟系的思考訓練後，得出了LGM model Theory:

「剛出社會的學生很容易把M-money擺在第一位，這是非常危險的事，當年輕人被金錢遮擋住清晰的視野，他的潛能會被社會價值下的主流思想給埋沒，建議可以在找工作時，可以把G-glory比例提升，這樣一來成長性會比較快。」同時，學長向成大學弟妹提供了三個問題，幫助我們在迷茫時更能清楚地定位自己的價值。

1. Who are you?
2. What is you good at?
3. How you levitate yourself?

學長目前在黑嘉嘉圍棋教室擔任行銷長，回首過去十幾年的求學經驗：從小到大在班上都是前三名，高中就讀資優班，大學放榜時知道自己並沒有錄取第一志願使他十分沮喪，但學長同時也誠摯感謝成大經濟系帶給他的養分，其課程訓練學長如何以經濟學的角度去看待困難，同時也提醒我們不論身在何處都請記得享受你的旅程、盡情地享受。因為人生中的每一段經驗都不會被浪費。





吳文伯，土木96波波錢包 區塊鏈新創 (圖中)

文伯學長為現今波波錢包Po wallet的創辦人之一，有趣的是，在創辦波波錢包之前，學長是先投入了紅樓實驗室進行市場研究，紅樓實驗室是由一群來自對新創產業有興趣的朋友們，而組合起來的研究團體，而紅樓實驗室的取名想法是來自文伯學長的母校-建國中學的精神象徵建築物-紅樓而來，期盼是幫助台灣甚至全球，在這個世代的數位轉型上有更嶄新的突破。而關於Po Wallet與區塊鏈新創的概念，文伯學長向我們闡述自己認為區塊鏈的優點以及前瞻可能性為：

- NFT不可被竄改，加密安全程度勝於一般行動支付軟件。
- 波波錢包的應用版圖欲擴展至幸福婚紗產業、寵物產業，期待以數位產能提升全人類的生活便利性和福祉。
- 2023欲推廣數據賦能，將各通路結合以追蹤消費者的消費習慣偏好，找出忠實顧客，並達到產業多元合併。

更令人驚喜期待的是，文伯學長因應成大91年校慶，今年特別與成功大學合作推出專屬於成功大學的NFT平台，打造學長和母校之間，永遠銘刻在新的連結。感謝學長以一己之力向我們推廣介紹前瞻思想，使我們真的從巨人的角度去看未來充滿可能性的未來。

葉冠麟，生科96，藝術、娛樂及休閒服務業

冠麟學長原先於成成就讀經濟系，但在自我探索過程中，發現自己心中對生命的形成和意義有存在著好多「為甚麼」，帶著想要解答內心疑惑的學長，毅然決然決定轉系至生科系。學長目前的工作為生技業務，致力於推廣茶文化，例如把茶透過咖啡方式做沖泡，以一般手沖咖啡的方式去做茶的萃取，希望將茶文化帶入生活。學長身為資深品茶者，在此次的91年校慶校友相見歡活動中，也簡單分享了選茶四不選給我們，提醒我們病從口入，在享受美茶的當下也應該注意好壞茶之分。

- 品茶時不應該不加糖進入茶中
- 把茶喝入口中品嘗時，舌頭刺刺的，代表茶的品質堪憂
- 品茶後身體不舒服，一直跑廁所，代表自己和此茶種不適合
- 品茶完隔天早上發現身體水腫，之後應小心避免飲用此種茶

感謝學長向我們展示了對自己所愛而不顧一切的精神，我們也應該向學長學習尊重心裡聲音的重要性，因為只有自己能陪伴自己一生，也只有自己能真正知道心中的聲音在訴說甚麼。

知名作家三毛曾說過：「我希望在我的有生之日中，我能做個真誠的人，不放棄對生活的熱愛和執著，在有限的空間裡過無限廣大的日子。」在冠麟學長身上我看到了深切對熱愛事務的執著與浪漫的瘋狂，這樣的生命經歷大大激勵了我們在面對世俗價值觀的混淆下，應該擇己所愛，終其一生。



簡苑玲，心理102，心理師

苑玲學姊在成功大學就讀心理系畢業後，前往台大就讀研究所，學姊目前定義自己的職業為：行動心理師和身心靈工作者。而對於心理師的定義，苑玲學姊說道：「諮商是我提供安全的場域，使個案知道自己是誰。」同時在幫助個案的過程中，學姐表示從他人的生命故事中，自己也從而反思自己的生命歷程，而得到圓滿的工作體驗。然而學姊同時也察覺到台灣近幾年來越來越重視情緒勒索對被害人的傷害性，而情緒勒索常發生的情況中，學姊發現了自己願意致力於的議題-性諮商。其發生情況有包括青春期的發展困擾與好奇、性傾向、與伴侶之間的性生活溝通問題、性的特殊偏好、因疾病或社會心理因素導致在性方面的困擾等等，從而衍生需要諮商師介入伸出援手的議題。我想性諮商的過程中即是教導了我們怎麼接納自己，以及帶領我們學習如何向自己愛的人表達心中最深處的聲音。苑玲學姐也表示自己很幸運能藉著個案，梳理自己並且突破自己，使自己蛻變成更有能量的身心靈工作者。



破冰遊戲- 黑嘉嘉圍棋教室帶領遊戲互動



感謝校友王之佑先生及黑嘉嘉圍棋教室為我們帶來的趣味圍棋競賽，競賽由黑嘉嘉小姐親自教導圍棋基本知識及初級實戰教學，以益智輕鬆的方式帶領我們進入知識的國度，即使是從未接觸過圍棋的同學，也能一同探索未知的興趣。我在破冰活動中無意聽見一位同學說：「果然是成大人耶，無時無刻都在學習新事物，這也太酷了吧！」我想每位身為成大學生的同學都能在無時無刻感受到成大校園的活力與魅力。因為我們正處於自己的成大時區中，或許步調比較慢，但那又如何呢？身為成大的份子，我們更能體會到多元學習的愉悅，就如同 Ava DuVernay，美國電影製片人所說的：「保持熱情，每天、每時、每刻都充滿激情地前進，直到達成目標為止。」我想這便是每個成大人應該具備的學習態度-熱切追求自我所愛。

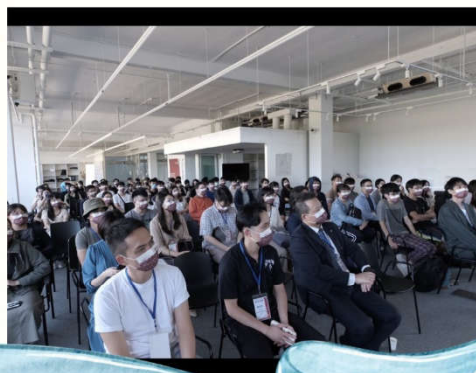
「校友職涯相談趣」 (Alumni hour)

經過由校友經驗分享組成的主題式產業沙龍，或許我們已經更清楚自己在大學，或者在生涯道路上想更進一步諮詢的部分，又或者看到學長姐講述到自己有興趣的產業主題想進一步了解，都能在接下來這個環節獲得最不藏私的分享！因為接著我們來到「校友職涯相談趣」--活動規則為，來自四面八方產業的學長姐平均分配於五組，我們可以帶著期待獲得更深入的職涯資訊的心情，依據自己的科系類型或者興趣自由加入組別。在這個由校友和學弟妹組成的小組中，每位成員不論資歷深淺、年齡老幼，都是值得學習景仰的對象！那是因為，不僅不同產業背景的校友之間能透過這個環節激盪出更創新獨立的想法，甚至擁有資深資歷的校友們也能從年輕學弟妹身上，看見嶄新創意的可能性。藉由「校友職涯相談趣」這個高交流互動性的活動中，我們可以透過瞻仰他人，進而看見自己的無限潛能，更朝向身為成大人嚮往的特質：窮理致知邁進。





國立成功大學
National Cheng Kung University



青春 X 成功 X 無極限

活力

創新

跨領域

關懷

● 感謝所有校友參加本次成功大學91周年校慶系列活動，更是感謝校友贈送給了成大學弟妹一份最美的祝福及禮物-寶貴經驗分享。學長姐以自身最實際的經驗授予給學弟妹；而學弟妹看著台上校友發光發熱的景象後，勉勵自己跨出腳步追逐夢想，因而形成了一個環環相扣不斷循環的互享平台。 ●

111 學年度第 2 學期【全校在校生「各類資格學雜費減免」申請】

一、本項作業採線上申請方式，簡要步驟如下：

(一) 步驟 1: 登入減免系統(<http://sys.osa.ncku.edu.tw/apply/>) 申請

(二) 步驟 2: 上傳 google 雲端表單：

1. 請先將減免申請表簽名後，2. 連同減免類別證明文件，上傳 google 雲端表單(如下項)。

二、google 雲端表單上傳：

(一) 身心障礙人士之子女：<https://forms.gle/m9KbhRuvChVQWuT56>

1. 請上傳 1 個 PDF 檔案：依序彙整

(1) 學雜費減免申請表

(2) 證件上傳表格

(3) 3 個月內有效的 A. 戶籍謄本 或 B. 電子戶籍謄本 或 C. 新式戶口名簿(三擇一)。

2. 請注意：不同戶籍地，請個別申請並同時上傳。

(二) 身心障礙學生：<https://forms.gle/H5vn8v3vpcp1NP3P7>

1. 請上傳 1 個 PDF 檔案：依序彙整

(1) 學雜費減免申請表

(2) 證件上傳表格

(3) 3 個月內有效的 A. 戶籍謄本 或 B. 電子戶籍謄本 或 C. 新式戶口名簿(三擇一)。

2. 請注意：

(1) 不同戶籍地，請個別申請並同時上傳。

(2) 若無身心障礙證明但持有「各縣市政府教育局鑑輔會鑑定證明(比照輕度減免)」者，除前項資料外，需請再上傳 (3) 「鑑定證明(A4)」。

(三) 低收入戶學生：<https://forms.gle/5Mun46BfRzcfDbCm6>

1. 請上傳 1 個 PDF 檔案：依序彙整

(1) 學雜費減免申請表

(2) 各鄉(鎮市區)公所開具之「112 年度低收入戶證明(正本)」(證明內須記載學生之姓名、身分證號，方為有效)。

(四) 中低收入戶學生：<https://forms.gle/aCc32hCBH3dNjzV39>

1. 請上傳 1 個 PDF 檔案：依序彙整

(1) 學雜費減免申請表

(2) 各鄉(鎮市區)公所開具之「112 年度中低收入戶證明(正本)」(證明內須記載學生之姓名、身分證號，方為有效)。

(五) 特殊境遇家庭之子女或孫子女：<https://forms.gle/qWDM6L12KEMaNLd5A>

1. 請上傳 1 個 PDF 檔案：依序彙整

(1) 學雜費減免申請表

(2) 各縣市政府社會局或(鄉鎮市區)公所開具之「112 年度核定特境資格」公文(函文)或證明正本(文件內須記載學生之姓名、身分證號，方為有效)

(3) 3 個月內有效的 A. 戶籍謄本 或 B. 電子戶籍謄本 或 C. 新式戶口名簿(三擇一)。

(六) 現役軍人子女：<https://forms.gle/YJVCkE4Q3dk3MTCCA>

1. 請上傳 1 個 PDF 檔案：依序彙整

(1) 學雜費減免申請表

(2) 證件上傳表格

(3) 家長任職單位「在職證明」正本 1 份。

(七) 軍公教遺族之子女：<https://forms.gle/CpAfDD43Wxbe8CHy6>

1. 請注意：

(1) 本資格如為第一次申請、資格變更者。依規定學校須函文教育部資格審查，一律採紙本繳交。

(2) 其餘在校舊申請者之文件採雲端上傳即可。

① 紙本作業：第一次申請或資格變更者，查驗正本(收影本)。

A. 撫卹令或年撫卹金證書、卹亡給與令及銓敘部函。

B. 曾展延撫卹者：檢附原始撫卹金證書(或函文)及展延撫卹證明。

C. 於生輔組網頁下載表單附件 3 (或至減免系統內下載)：教育部「軍公教遺族子女就學優待申請書」(1 式 2 份)，未成年學生請家長簽名。(請仔細填寫，勿塗改)

請注意：

a. 大學部學生之父或母親現職為軍公教人員者，可選擇繳交當學年學期「未請領該單位子女教育補助費證明」，或由家長書寫聲明無申領之切結書(家長簽名、註明年月日)，正本 1 份。

b. 請將上述第 3 點，教育部「軍公教遺族子女就學優待申請書」(1 式 2 份)連同第 1 點或第 2 點證明(彩色影本)，掛號寄至「台南市東區大學路 1 號，光復校區生活輔導組任先生收」。

D. 資格核符合費生或半公費生者，請備學生個人郵局帳號影本 1 份；並請至本校出納組提出申請個人郵局帳號基本資料建檔。

② 線上作業(上學期已申請減免成功之舊生)：

A. 請上傳 1 個 PDF 檔案：依序彙整

a. 學雜費減免申請表

b. 撫卹令或年撫卹金證書、卹亡給與令及銓敍部函正本

c. 如大學部學生為撫卹展延者，請上傳原始撫卹文件及展延撫卹證明

d. 大學部學生之父或母親現職為軍公教人員者，可選擇上傳當學年學期「未請領該單位子女教育補助費證明」，或由家長書寫聲明無申領之切結書(家長簽名、註明年月日)。

(八) 原住民籍學生：<https://forms.gle/nU6LziBt6oSxNQXcA>

1. 請上傳 1 個 PDF 檔案：依序彙整

(1) 學雜費減免申請表

(2) 3 個月內有效的 A. 戶籍謄本 或 B. 電子戶籍謄本 或 C. 新式戶口名簿(三擇一)(學生之戶籍須記載族別名)。

三、減免系統開放登錄及 google 上傳期間：

系統開放	自 111/12/26 ~ 至 112/1/9(一)止 (截止後，不開放申請動作)
紙本收件 (掛號郵寄)	自 111/12/26 ~ 至 112/1/9(一)止 (郵戳以 1/9 為憑，請勿逾期) 【除軍公教遺族之子女第一次申請及資格變更者應繳交紙本外，其餘類別上傳雲端即可，無需繳交紙本】
系統網址	成大首頁>行政單位>學生事務處>生活輔導組>線上服務>各類資格學雜費減免系統 http://sys.osa.ncku.edu.tw/apply/
Google 表單上傳網址	請參閱上述【二、google 雲端表單上傳】各類減免身分雲端網址 【將所需檔案上傳，除軍公教遺族之子女第一次申請及資格變更者，應繳交部分紙本外，其餘類別上傳即可，無需繳交紙本】

四、注意事項：

(一) 上述作業事項僅供參考，申請作業一律依生輔組公告為準。符合減免資格者，應於每學期末(約 5 月及 12 月中旬)參閱生輔組公告，並至「各類資格學雜費減免系統」登錄申請。

(二) 申請減免公告請至生活輔導組網頁/最新公告/最新消息『公告訊息』查閱，如有任何疑問，歡迎來電洽詢 06-2757575 # 50353 任先生。

五、參考(詳閱)相關網址部分：

(一) 學生郵局帳號登錄：第一次建立郵局帳戶資料，請登入建立。

<https://expsys.ncku.edu.tw/pif/index.php?auth>

(二) 學雜費收費標準：教務處/註冊組

<https://reg-acad.ncku.edu.tw/p/412-1041-5424.php?Lang=zh-tw>

(三) 各類資格學雜費減免【標準表】：

<https://assistance-osa.ncku.edu.tw/p/412-1051-3337.php?Lang=zh-tw>

(四) 各類資格學雜費減免【繳交資料總表】：

<https://assistance-osa.ncku.edu.tw/p/412-1051-3338.php?Lang=zh-tw>

學生宿舍 111 年第四梯次防疫交通費補助

(1223 計程車交通費補助訊息)

- 一、補助依據：
 - (一) 教育部本年 5 月 16 日臺教高通字第 1112202235 號函：「考量學校宿舍多屬高度密集場所，為維護住宿生健康安全，請學校依指揮中心及地方衛生單位規定，鼓勵及引導確診個案及密切接觸者以返家進行居家照護或居家隔離為原則；為協助確診學生及密切接觸學生返家，本部提供其返家之全額交通費用補助」，網址：https://cpd.moe.gov.tw/page_two.php?id=35568
 - (二) 教育部本年 10 月 17 日防疫經費補助函辦理。
- 二、交通搭乘日期說明：
 - (一) 計程車收據須為本年 12 月 1 日起至本年 12 月 31 日止，本年 11 月 30 日以前乘車者，配合本校主計室關帳資訊，已截止收件，恕不受理。
 - (二) 本校主計室 111 年度關帳資訊，公告網址：<https://acco.ncku.edu.tw/p/406-1030-245998,r399.php?Lang=zh-tw>。
- 三、申請時間：即日起至 112 年 1 月 1 日上午 10 時止，配合本校主計室關帳資訊，未於規範時間內提出申請者，恕不受理。
- 四、交通費補助項目：
 - (一) 確診學生及密切接觸學生返家之計程車交通費。
 - (二) 一般宿舍遷移至防疫宿舍交通費用，恕未符合補助項目。
 - (三) 大眾運輸工具，如：高鐵或台鐵等，恕未符合補助項目。
- 五、交通費補助申請網址：
<https://tinyurl.com/NCKU-11112Transport>。
- 六、凡本校在學學生且本年 12 月 1 日至本年 12 月 31 日期間，住宿校內學生宿舍，不包含 BOT 宿舍，符合下列其中一種身分者，得申請防疫計程車費用補助：
 - (一) 符合政府規範之【確診者-居家照護】身分者。
 - (二) 符合政府規範之【密切接觸者】身分者。
- 七、補助作業說明：
 - (一) 請同學到網站進行登記，資料提送審核後，續辦理經費補助審核，審核結果將另以電子郵件方式通知申請人員，請務必提供正確電子郵件信箱。
 - (二) 請注意，經費核撥需作業時間，約 4 週至 6 週，請同學耐心等待，謝謝。
 - (三) 本梯次為 111 年最後一梯次交通費補助申請，自 112 年 1 月 1 日起停止交通費補助。

111 年 11 月 14 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 9 日臺教高(三)字第 1112204816 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 14 日起，調整校園防疫措施，詳情請參閱網址：
 - (一) 【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=35810
 - (二) 【大專校院防疫措施 Q&A】網址：https://cpd.moe.gov.tw/page_two.php?id=35577
- 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/1111114-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 13 日晚間 23 時 59 分前，完成視訊看診及通報，確診者仍屬舊制規範，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。



交通安全教育宣導

111年11月22日

隨時注意四週來車，做好「危險預判、避開危險」

GO 行新聞 防禦駕駛觀念 (行人篇)

行人除了遵守交通規則，更要有防禦駕駛觀念(危險預判、避開危險)



- 1 面向來車，減少背對車輛風險
- 2 無人行道時，減少並肩行走
- 3 車輛右轉時，留意內輪差空間
- 4 車輛左轉時，預防A柱視線死角

TTB 臺灣交通安全基金會 關心您的行車安全

不要覺得對方有看到你，除非駕駛已經明確做出減速、煞車等禮讓行為，否則萬一駕駛分心、有視線死角時，就會產生危險性，而且交通意外會發生，通常多是兩方都沒注意，所以當有一方能先避開危險，做出安全的防禦行為，發生意外的機率就會降低了。

未設置行人路段



面向來車
減少並肩行走

行人注意轉彎車輛



注意右轉內輪差(大型車)
注意左轉A柱死角(對向車)

我支道 我停讓

「停車再開」標誌、「停」字標誌、「閃紅燈」號誌均是支道
支道路權小，應禮讓幹道
減速暫停，確認幹道無車再通過



停字再開標誌(「停」標線): 用以告示車輛駕駛必須停車觀察，認為安全時，方得再開。



讓路標誌(讓路線): 用以告示車輛駕駛人必須慢行或停車，觀察幹道行車狀況，讓幹道車優先通行後認為安全時，方得續行。

交通安全教育宣導～人行道常見路權 Q&A

一、人行道常見路權 Q&A

「行人專用道」就是行人的道路空間，其他車輛都有合適的道路空間，因此不得駕駛車輛於此行駛。

二、人行道可以騎單車嗎？〔原則不行、例外開放〕

自行車屬慢車，應行駛於一般道路（限慢車道）或是單車專用道為主。

設有「行人和自行車共道」標誌的人行道路段，須優先禮讓行人通行！

三、人行道機車格怎麼停？〔原則以牽停方式〕

以道路交通管理條例來看，機車騎上人行道、騎樓是違規，建議機車騎士，如果須在這些地方停車，建議還是「用牽的」，以避免因一時不經意的違規而遭到檢舉。

交通安全教育宣導花絮

基於同學安全需要並延續今年度交通安全教育月教育主題宣導，擬藉由交通安全教育宣導培養正確行車態度與防禦駕駛觀念，俾降低交通意外事故之肇生，學務處軍訓室分於111年11月2日邀請臺南市警察局第一分局交通組及

11月3日邀請臺南市監理站與大台南興南客運汽車有限公司到校針對「安全防禦駕駛」、「交通事故態樣」與「大車死角體驗」實施宣教共3場次，參加師生共275人次。



成大就學，安心有您！

2018年1月初，那天晚上剛從成大上完課的我回到家，鑰匙一轉開門是黑壓壓的一片，打開燈後，媽媽一邊哭泣一邊躺在床上，全身沾滿排泄物。「我不能動了怎麼辦？」媽媽含著眼淚看著我說道，頓時我的腦袋完全空白。想著我好不容易考上成大、帶著媽媽與弟弟搬家到新營，正準備要開啟新的生活，怎麼會發生這樣的事情……。一連串的不甘心與無能為力襲上心頭，面對出外工作的弟弟，家中剩下我一個人，只有口中不斷重複著「該怎麼辦？」充斥耳邊，唯一能做的就只能是儘速將媽媽送到醫院。

媽媽從小因為早產以及發高燒，患有腦性麻痺與行動不便，且領有身心障礙手冊。爸爸在2006年肝癌過世後，是媽媽一手帶大我和弟弟；2017年我透過轉學考終於進入夢想中的學校——成功大學就讀，原先居住的家因為與親戚的糾紛，於是我帶著已因神經壓迫脊椎而日漸難以活動的媽媽與弟弟離開，到外租屋。滿懷信心的我認為接下來迎接的將是嶄新的生活，能有獨立且自主的生活環境；但老天爺總會在人最充滿希望之時給你一記命運之槌——媽媽失能的考驗立即撲面而來。

面對媽媽突然間失能之變故，當時弟弟在北部工作無法分擔照顧媽媽的重擔，只靠我一人奔波往返於學校與家中，壓力非常大，媽媽倒下的初期有尋求社會局協助，剛好政府推動長照2.0專案，媽媽有了日間居服照顧的機會。但隨之而來的是經濟的負擔，使得我需要更多的經濟收入才能照顧好媽媽。爾後受到系辦與系上的幫助，我獲得一份學期臨時工的工作機會，在假日打工之外還有一份額外收入。

系上的師長們輾轉知道我家境情況不好後，提供我申請本校「安心就學濟助方案」的借款圓夢助學計畫。記得那天是個下午，我拿著申請的相關資料到生輔組找承辦人員黃小姐辦理，黃小姐親切的詢問我關於家中的情況。從媽媽倒下失能臥床、長時間累積各種意外事情與壓力，當下的我瞬間潰堤、眼淚不爭氣的流了下來。

很謝謝當時黃小姐的安慰與鼓勵，讓我宣洩完壓抑已久的情緒以及瞭解到往後人生必須要承擔的責任。「安心就學濟助方案」是成大學長姐及社會愛心人士以募款的方式籌措經費運作，目的在於提供每學期固定的助學金給予校內有經濟困難、且需維持一定成績的學生，達到安心就學意義的圓夢計畫。而這些助學金是以借款給學生、度過學習生涯的過程為主，日後學生畢業進入職場、有經濟能力後，每年需專案還款回安心就學濟助方案，繼續濟助成大母校的學弟妹完成學業，是擁有善循環的助學系統。

獲得「安心就學濟助方案」的協助後，我能無後顧之憂的在學業上努力以及讓媽媽受到更好的照顧；擁有這份可貴的助學機會和資源，令我於日漸習慣來回成大上課與照顧媽媽的天秤上找到平衡點，也在柳營奇美醫院護理師的推薦下，我獲得2019年臺南市政府社會局長照中心頒發的「家庭照護者楷模」。我覺得這份獎項除了是對從媽媽倒下那一刻、到今日沒有放棄的我一個大大的鼓勵，自己更是由衷感謝這個充滿愛的社會：成大的師長、本校安心就學濟助方案的協助，以及這當中各個幫助過我們家的所有機構或人物，我認為這份家庭照護者楷模獎項更值得讚許的是此份力量，讓我能夠繼續求學、也能照顧好媽媽。大學部畢業後，現階段繼續攻讀研究所，鑽研自己想要探討的研究目標，媽媽的身體狀況也得到良好的照護。真心感謝成大各師長、安心就學濟助方案的協助與鼓勵，能讓我完成這些不可能的任務與人生難題；俗語說「食人一口，還人一斗」，畢業後我也會慢慢還款給成大，接續這份愛心。安心就學濟助方案是一種善的循環，也期待成大畢業的學長、學姐們可以加入，讓成大其他有經濟困難的學弟妹也能如我一樣，可以解決眼前家庭的急難、能保持良好的成績與學習機會——將校園的愛擴大至社會之中，達成「成大就學，安心有您」——成功大學對弱勢教育機會均等推動、回饋社會以致正向循環的責任與影響力！

Native Spirit Taiwan 電影節

自 2018 年以來，台灣原住民精神在台灣南部展示了本地和國際原住民電影工作者。

今年國立成功大學與回佳文化工作室合作舉辦放映會與講座，聚焦於「教育」以及台灣原住民族青年如何努力找回、重新連結、強化自己，並與社區和文化做更進一步的認識與對話。



教育為主題的電影播映及映後座談



【Kaciucuiiri 重聚】文化日

為建立起校園內多元文化色彩與延續校內外友校及來賓的情感聯繫，透過此次活動的「相聚」，見到那思念的親友與期待未知的緣分到來，期待「重聚」之時那句練習一遍又一遍的「Kacevucevu ngi yanga.」（重新又聚在一起之意），再次歡唱與牽手圍成一個圈。



原遊會

國立成功大學為持續推動校園內多元文化友善環境，致力於營造族群和諧與多元發展的校園。於 108 年開始，每年皆由學生事務處辦理「原遊會」認識成大活動。透過邀請原住民族高中學生至本校參訪以及至高中校園辦理升學經驗分享講座，提升經濟及文化不利學生入學與升學發展機會，落實本校致力於經濟及文化不利學生就學目標，善盡大學社會責任。



電影節



原遊會



生科系



航太系



考古所



文化日

一位實習心理師的自言自語

許宗訓實習心理師 心理健康與諮商輔導組

在你點開這篇文章的同時，我正感嘆著，你怎麼找到這的？這說明了什麼事可能都跟緣分有關，包含我們在這裡相遇。

我是心輔組的實習心理師，我叫宗訓。某種程度上，我也是新生，七月份才開始在成大實習。對台南的土地感到熱情，對充滿挑戰的明天，也感到忐忑不定。

對於助人這份工作，我會怕我做不好，也會怕幫不上忙，擔心那些「你真的很好」沒有說服力，擔心那些「你值得被珍惜」沒有留在心底。的確，可能連我都有這份擔心，你們怎麼相信諮商會產生效益？又或者，要再去碰心底的傷，實在不容易。

我也好常聽到同學對心理諮商感到猶豫，除了怕佔用資源的善心，也有好多認為自己議題不足掛齒的擔心。我想，這些小劇場才不斷的在腦海上演，有時候很累，但有時候想東想西，這些不就是自己是個有血有肉的人類，最好的證明嗎？

或許，心裡難受的人，可能聽膩了安慰了話。如果不是你，又怎麼能完全理解你呢？是啊…但若你沒有打開心房，我又怎麼讓你相信，你不好受的時候，我在。

所以，你需要拿一點勇氣，來協助我找到你。

成大生們大多在煩惱些什麼？

大概就是喜歡的人不喜歡自己，想做的事不被認同、想證明給世界看的心被拋棄、想做的夢被看不起、連想做自己都不知道從何做起。仔細想一想，總好像這個世界背對著自己，不禁感到失落又沮喪，彷彿只有自己的天空有烏雲，只有自己的天空沒有星星。那種不被在乎與認同的感受，比實際遇到挫折的苦痛難受太多。也想問問看到這裡的你，上一次因為想笑而笑是什麼時候了？若是好久以前，是值得你開心的事物變少了，還是忘了怎麼開懷大笑？

人生，很難。對吧？

話說回來，人生是什麼時候開始變困難的？這讓我想起張衛健的「信徒」裡面的一段歌詞：「年少輕狂的好日子，一懂事就結束」。似乎是如此，到底長大後，是人本來就複雜，還是我們變得不單純了？

現實賞了我們好多耳光，我們賞它兩腳吧。

有沒有一種可能，不是全世界都背對著你，是你們正看向同一個遠方。

持之以恆~ 身心平衡檢測與放鬆

透過測量心跳變異率，了解自己的自律神經系統活性及身心平衡狀態，並學習簡單的放鬆與調適技巧。

請直接上心輔組諮商系統
預約【心跳變異率測量】(開放3周內預約)

【時間】

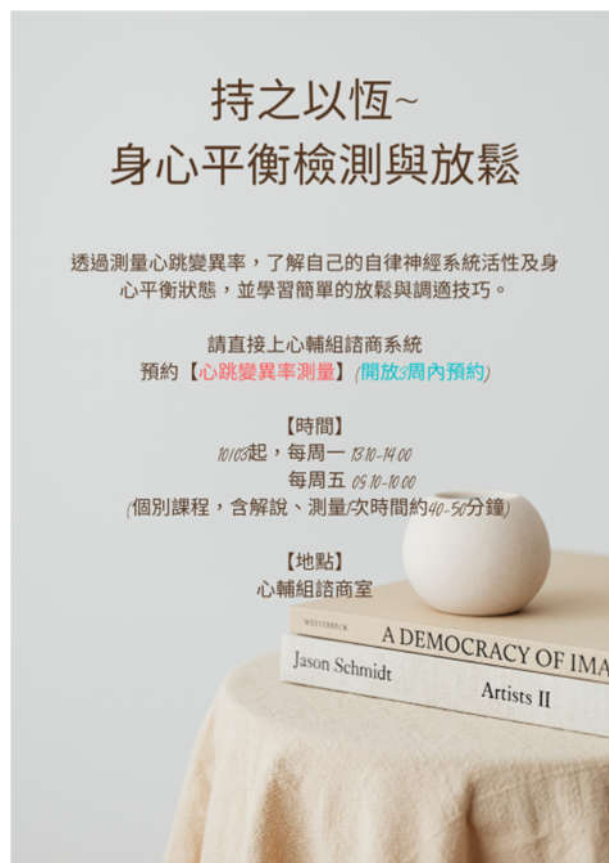
10/05起，每周一 13:10-14:00

每周五 05:10-10:00

(個別課程，含解說、測量，每次時間約40-50分鐘)

【地點】

心輔組諮商室





教育部自殺防治懶人包～學生篇：當我們同在一起

※資料來源：https://depart.moe.edu.tw/ED2800/News_Content.aspx?n=183CC8C560AF1DA9&sms=B4066D3925B9C8C3&s=5E467A7699005F98

給學生

自殺防治懶人包

當我們同在一起

教育部 臺灣大學

社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

多元族群

健康不平等族群 多元性別族群 原住民、客家族群 新住民

學校擁有著多元族群，我們都必須尊重多元化族群的需求

教育部 臺灣大學

社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

霸凌止步

肢體霸凌 言語霸凌 關係霸凌 (孤立他人) 網路霸凌

當您發現同學有被霸凌的情形，記得向導師、學校投訴信箱反映或教育部24小時專線投訴1953
同學遭受校園霸凌，應鼓勵受凌者及旁觀者勇敢說出來。

教育部 臺灣大學

社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

我的同學怎麼了

常會有身體不適的抱怨 (如：頭痛、胃痛、睡眠問題等)
吃不下飯或暴饮暴食

易怒或突然哭泣
對課後活動缺少興趣

最近翹課或請假頻率高
突然有攻擊行為
開始有飲酒抽菸或藥物濫用情形
自我傷害行為 (身上有不名傷痕)

您，都睡不好。
你們去打球吧！我今天不想去。
我胸悶，想去保健室休息。

當同學有上述症狀，他可能在處在心理困擾之中，我們此時需要多點陪伴與關心。

教育部 臺灣大學

社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

心情溫度計

你可以透過心情溫度計，關心自己和同學是否有發燒，了解近一週當中心理困擾的程度，若心情發高燒(≥10分)可以和(輔導)老師聊聊。

請您仔細回想「在最近一星期中(包括今天)」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

完全沒有	輕微	中等程度	嚴重	非常嚴重	
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
3. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
4. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
5. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

為什麼要測？
快速掌握自己和同學的近期心理困擾狀態

什麼時候測？
隨時隨地都可以關懷自身與他人。

前5題總分：
0-5分：為一般正常範圍，表示身心適應狀況良好。
6-9分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談話，抒發情緒。
10-14分：中度情緒困擾，建議尋求專業輔導或接受心理專業諮詢。
15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。
★ 有自殺的想法。
本套長附圖，若前五題總分小於6分，自本題總分為2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢。

教育部 臺灣大學

社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

校園守護心理健康好幫手~~

心情溫度計也有APP喔！

立即免費下載~

1. 紀錄心理困擾程度變化 2. 免費心理衛生電子書/影音 3. 精神心理衛生資源地圖 4. 鬧鐘提醒自我檢測

教育部 臺灣大學

社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

青少年自殺警訊

FACT

感覺 Feelings

失去希望 - 「人生不可能變好了」
無價值感 - 「沒有人在乎我」

行動、事件 Action or Events

藥酒濫用
說或寫有關死亡或毀滅的事情

改變 Change

行為 - 無法專心
睡眠 - 睡太多或失眠
飲食習慣 - 沒有胃口或暴食
對以往喜歡的活動失去興趣

預兆 Threats

言語 - 「好煩，好累，傷害自己也不會怎樣吧」
威脅 - 「我很快就不在這裡了」
計畫 - 安排、送走喜歡的東西、自殺企圖

破除迷思無懈可擊

與人談論自殺
並不會
促使他人自殺

出院後一週內
的同學，特別
脆弱，須持續
關注陪伴他

不是只有精神疾
病患者才會有自
殺傾向



並不是每一個
自殺都與遺傳
有關

認真看待所有自
我傷害的威脅
(如：在臉書透露
想自殺的消息)

自殺原因多元且
複雜，並非由單
一因素或事件所
能解釋

破除迷思，展開雙手，擁抱他人

哪裡會有自殺警訊



你日常的觀察



同學最常請假



週記或作文內容



與同學的閒聊過程

從同學的臉書或社
群平台上的訊息

在你們日常生活中，透過觀察都可以發現同學的自殺警訊

同儕守門人三步驟- 1問
同學有危險了，我可以怎麼做？一問
「主動關心、積極聆聽」

怎麼做？

要有相當的敏銳度察覺同學的異樣
下課時間主動關心同學，傾聽可以救人一命，
過程中不要打斷及批判他的選擇



怎麼說？

「最近是不是不快樂？」
「最近有發生什麼事讓你感到困擾嗎？」
「會不會覺得活著很辛苦？」

同儕守門人三步驟- 2應
同學有嚴重情緒困擾，我可以怎麼做？二應
「適當回應同學的問題
提供支持陪伴」

怎麼做？

提供持續的支持、陪伴與聆聽
回應過程中保持平靜、開放、關心、接納，
且不帶批評的態度
必要時，也記得告知老師！

怎麼說？

「下課後可以一起吃晚餐聊一聊」
「若你有任何需要，我都在哩！」
「回家有任何事情，也可以Line我喔！」

同儕守門人三步驟- 3轉介
同學的心情持續發燒，我該怎麼辦？三轉介
「尋求適當資源的協助
並持續關懷同學的進展」

怎麼做？

若同學的問題仍無法緩解
可以聯繫老師、學校人員、家長等同伴
尋求專業資源的協助



重要原則

心理健康問題及早就醫，完整配合效果才會最好！鼓勵
同學勇於和專業一起克服心情發燒的問題。你可以說：
「憂鬱或焦慮的問題都是可以處理的，我們一起面對！」
「如果需要去看醫生，我可以陪你一起！」

跟自己做好朋友

均衡飲食
三餐定時定量

良好睡眠習慣



規律運動

拒絕菸酒與危害精
神毒品

建立良好的人際關係

關心同學之際，也別忘了關心自己，好好照顧自己，才可以戰勝一切的壓力！

教育部學生事務及特殊教育司首頁>重要業務專區
>學生輔導>學生自我傷害防治專區
或掃描QRcode



教育部學生事務及特殊教育司
學生自我傷害防治專區



搜尋：1.「校園心理健康促進與自殺防治手冊」
2.自殺防治懶人包(教師篇、家長篇、學生篇)

歡迎下載利用！

年節健康吃，快樂安心過好年

環安衛中心衛生保健組 鍾瑾瑜護理師

每年 12 月份是豐收和感謝的季節，連續過聖誕節、迎接新年元旦之後，很快就到農曆新年了，除了豐盛的年菜之外，還有流水般的大小宴會。因此到底該怎麼吃？把握幾點原則，就能不掃興吃得既健康又無負擔，輕鬆快樂過新年



圖一 謹記食用要點，年節天天都開心(1)

一、注意膳食纖維質的攝取：年節期間容易大魚大肉而忽略了纖維的攝取，國民健康署提醒民眾養成「3 蔬 2 果」的健康飲食型態，每天至少要吃三份蔬菜與兩份水果。並選用在地當季、顏色豐富的原態蔬菜及水果，不要以果菜汁取代。(蔬菜一份=煮熟約半碗；水果一份約=拳頭大小的蘋果)，也建議大家提高原型澱粉，如：五穀飯、糙米飯的比例，可以幫助控制血糖濃度，還能增加飽足感，特別有利於心血管疾病或糖尿病患者的健康。(2)(3)

二、注意料理的油脂熱量：年菜料理包含封肉、豬腳、佛跳牆、米糕及八寶芋泥等皆屬於高脂肪的肉類，往往使用油炸、油煎、蜜汁、勾芡等方式料理，換算之下一頓年夜飯的熱量可能超過 2000 大卡，有高膽固醇、高血壓、高血脂的病人應少攝取。建議肉類選用低脂瘦肉、魚類及海鮮類；或是用餐時將去除肉類外脂肪。年菜烹煮建議多採用清蒸、水煮、滷、燉、涼拌等方式減少烹調油量，並且盡量以多元不飽和脂肪酸油(橄欖油、

酪梨油)取代飽和脂肪酸油品(豬油、棕櫚油)。(4)

三、圍爐團圓避免加工食品：圍爐團圓暖呼呼，建議以天然蔬果菜熬煮湯底，食材選擇以新鮮肉片、蔬菜、菇類、魚、豆腐等，避免火鍋料如各式餃類、丸類，及色彩鮮艷的魚板等高油脂高鈉的加工食品。經過長時間烹煮後的火鍋湯內含高量鹽份、油脂及普林，對於高血壓、痛風及腎臟病人不宜。沾醬可使用醬油、白醋搭配蔥、薑、蒜等天然辛香料調配，或水果沾醬、和風醬等，取代沙茶醬、豆瓣醬、辣椒醬等高鈉的加工調味醬料。(3)

四、零食點心好諗嘴，入口一定要小心：過年最受歡迎的零食不外乎洋芋片、花生糖、棗泥糕、開心果、蜜餞餅乾等，一家團聚配影片，不知不覺就吃進爆表的热量。建議零食在正餐後適量提供，尤其糖尿病人必須限量，避免血糖升高。慢性腎臟疾病者則須避免瓜子、開心果等堅果類，因含磷量過高易造成身體不適；堅果選擇以無調味為佳，以免攝取過量糖份或鹽。年節時建議以當季新鮮水果取代零食，其中富含的膳食纖維亦可幫助排便順暢。(5)

堅果種子的計量方式與油脂相同，每含 5 公克油脂算為 1 份。

減脂減重 絕對低卡食物攻略		油脂篇
Q 營養師程涵宇		單位10g
	酪梨 9 大卡	 腰果 55 大卡
	奇亞子 43 大卡	 葵瓜子 56 大卡
	亞麻仁籽 48 大卡	 黑芝麻 57 大卡
	花生 48 大卡	 開心果 57 大卡
	南瓜子 54 大卡	 無糖 黑芝麻醬 58 大卡
	杏仁果 56 大卡	 白芝麻 60 大卡

營養師程涵宇 © http://chahow.com

圖二 12 種熱量最低的油脂堅果種子(6)

五、飲品酒精應適量：大宴之後免不了小酌，酒精飲料的熱量也不可忽視，1 個酒精當量等於 15 公克酒精，相當於高粱酒 25 c.c (酒精濃度 58%)、啤酒 300 c.c (酒精濃度 4~5%)、威士忌 30 c.c (酒精濃度 40%)、葡萄酒 110 c.c (酒精濃度 12~13%)。所以建議男性每日以 2 個酒精當量為限，女性每日以 1 個酒精當量為限。也建議大家以白開水、無糖綠茶或麥茶等取代含糖飲料。(7)

●高血糖病友飲食原則

飲食上一定要掌握食物份量代換原則。

1. 選用新鮮、當季且大量蔬菜，加工製品淺嘗即可。
2. 盡量選擇蔥、薑、蒜泥、白醋取代沾醬。
3. 主食澱粉以全穀雜糧等粗澱粉為主。
4. 以開水、無糖茶取代含糖飲料。

●高血壓病友飲食原則

血壓高的患者，每日攝取食鹽應少於 5 公克。

1. 避免食用高鈉調味品、醃製品和罐頭食品。
2. 採用低鈉鹽或薄鹽醬油，以減少鈉的攝取，同時可以少量添加白醋、檸檬、蘋果、鳳梨、番茄等鮮果，增加風味。

●高血脂病友飲食原則

1. 清蒸、水煮、滷、燉、涼拌取代煎、炸和勾芡
2. 避免高脂肪部位的肉類，以免增加血管負擔。

3. 注意堅果中的油脂含量，適量攝取保護心血管。

七、健康吃，快樂動、天天量體重：

年假期間應避免熬夜，有充足的睡眠、維持每日運動 30 分鐘，每週 150 分鐘規律運動習慣，且每日靜態休閒時間最好少於 2 小時，利用假期多從事戶外休閒活動。

過年期間應注意以上飲食原則，祝福大家健康快樂過好年！

※參考資料：

1. 食藥好文網。取自網路。
<https://article-consumer.fda.gov.tw/subject.aspx?subjectid=1&id=3573>
2. Heho 電子報 <https://heho.com.tw/archives/160766>
3. 衛福部國民健康署網站
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=543&pid=715>
4. 台灣主婦聯盟生活消費合作社。取自網路。
<https://www.hucc-coop.tw/article/partner/22146>
5. 財團法人台灣癌症基金會。取自網路。
<https://www.canceraway.org.tw/page.asp?IDno=1067>
6. 營養師程涵宇。取自網路。
<https://chahow.com/2022/04/14/>
7. 趙強營養師在網路城邦部落格。取自網路。
https://blog.udn.com/dietitian/5093806?f_UA=pc



圖三、年節飲食攻略 (2)

役男出境看這裡

轉知內政部宣導自(112)年1月1日起

【民國93年次(含93年次以前)出生尚未履行兵役義務役男出境應經核准】

- 一、中華民國男子依法皆有服兵役之義務，依「兵役法施行法」第48條及「役男出境處理辦法」第4條規定，役齡男子尚未履行兵役義務者出境應經核准。自(112)年1月1日起，民國93年次出生男子已達法定兵役年齡具役男身分，如尚未履行兵役義務者，出國應經核准。
- 二、明年寒假將要來臨，且適逢春節等連續假期，內政部役政署呼籲93年次(含以前)出生的男子，如要出境(出國)，應經事先申請核准。
- 三、相關申請規定，請查閱內政部役政署網頁/主題單元(含APP)：<https://www.nca.gov.tw/>
- (一)「役男線上申請短期出境」：例如申請四個月內之觀光旅遊。
<https://www.ris.gov.tw/departure/app/Departure/main>
- (二)「出境就學役男專區」：例如各學制畢業生，欲申請至國外學校唸書。
<https://www.nca.gov.tw/chaspx/menulist.aspx?web=231>
- 四、請注意：凡本校在學役男(尚未履行兵役義務者)，因奉派或推薦出國參加國際學術研究、進修、實習、交換一學期或一學年以上者，應向學校提出申請並經(校院、教務處、校長)核准後，且依規定期限內繳交「國立成功大學學生役男出境申請書(一式5頁)」(生輔組網頁/表單下載)，及相關規定書表(如合約書、錄取通知書、邀請書函...等)至生活輔導組，俾憑辦理兵役(如申報延修緩徵)及出境(函文各縣市政府審核)事宜，非學生自行辦理短期四個月內之出境申請。
- 五、有關役男出境申請事宜，亦可洽詢學生所屬之各戶籍地鄉鎮市區公所兵役課。

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 | 余睿玲

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