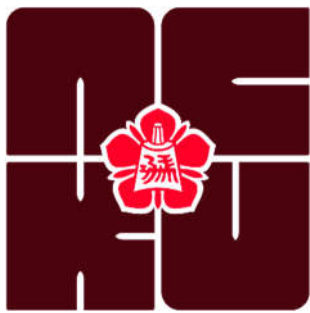




發行人 洪良宜

校園焦點

校園焦點

- 1 成功大學高屏地區家長座談
傾聽與溝通 感謝信賴成大
- 3 成大 111 學年度第 2 學期學生事務與輔導
工作研討會 大學生涯擺渡人 引導學生開
出璀璨生命花朵

活動快報

- 4 學務新鮮事
- 5 2023 正興城灣盃-臺綜大四校聯誼交流競賽
- 7 111-2 職涯諮詢系列活動
- 8 教育部心理健康促進活動
--「孩子，我在！青少年心理健康議題之
溝通與因應」
--「從網路成癮看親子溝通與自殺防治」
- 35 NCKU E-JOB

活動花絮

- 9 光一舍第一屆部不開火廚藝大賽活動成果
分享
- 10 111-2 捐輸幸福—宿舍捐血活動成果分享
- 11 宿舍人際關係系講座
--卡內基溝通與人際關係成果分享
- 12 2023 期中宿舍送暖活動成果分享
- 13 邁向成功之路—國家考試與青年職涯發展
花絮
- 16 職涯諮詢活動花絮
—前進地科所：履歷撰寫與面試技巧
- 19 職涯教練計畫課程花絮
--履歷面試大哉問
--職涯發展計畫

學務寬頻

- 21 112 年學生宿舍暑假住宿申請
- 22 111 學年度第 2 學期學生宿舍離宿清空公告
- 22 111 學年度學生宿舍滿意度調查

點滴話校安

- 23 賃居安全宣導與賃居消防安全教育
- 25 識毒策略---新興毒品介紹
- 25 暖心護送天使
- 26 交通安全教育宣導

華山論劍

- 28 台積電新竹總部參訪心得
- 29 2023 宿舍生活學習工作坊
--羊毛氈戳戳樂活動成果分享與參訪心得

幸福.com

- 31 生活不卡關—通用設計

健康人生

- 32 後疫情時代，我們該如何吃出健康？

成功大學高屏地區家長座談 傾聽與溝通 感謝信賴成大

※轉載自本校新聞中心電子報 112.5.6

大學是人生重要階段，國立成功大學 5 月 6 日下午在高雄國立科學工藝博物館舉行「111 學年高屏地區學生家長座談會」，聆聽家長建言。陳玉女副校長代表校長沈孟儒主持座談會，感謝家長信賴讓子女加入成大，並指出成大傳授精湛的專業知識，也鼓勵多元學習並在探索、學習過程中關懷家鄉及城市，體會身為成大人肩負的社會責任，成為泱泱大度具有人文涵養、國際視野的未來人才。「請讓我們一起攜手努力將成大發展成未來無邊界的頂尖大學。」

受新冠疫情影響，成大 108、109 學年暫停舉辦校外家長座談會，110 學年改線上舉行。今年是睽違 3 學年後的實體座談會，而為了讓不克前來的家長也有機會參與，同時安排現場直播。

座談會由成大資訊工程系教授蘇文鈺教授簡報成大跨領域微學程、國際線上課程 Corusera 等多元教學、學生輔導及助學機制、國內外實習、培育國際化人才等具體作為揭開序幕。



國立成功大學 5 月 6 日下午在高雄國立科學工藝博物館舉行「111 學年高屏地區學生家長座談會」，成大主管走出校園，傾聽家長建言



資訊系蘇文鈺教授簡介成大教學、輔導、國際化等作為

隨後陳玉女副校長逐一介紹出席主管，包括教務長沈聖智、學務長洪良宜、總務長吳建宏、國際長林建宏、研發長劉全璞等行政團隊。出席的還有文學院副院長陳家煌、理學院院長蔡錦俊、工學院院長詹寶珠、規劃與設計學院院長陳建旭、社會科學院院長蕭富仁、生物科學與科技學院院長王育民、校友聯絡中心副主任廖德祿等。與會主管、院長都簡扼介紹各處業務及學院教學特色。

不少家長詢問跨領域相關學習。物理系家長問，物理系能不能跨電機。理學院蔡錦俊院長表示，物理系大四沒有必修課，學生在大一到大三打下扎實基礎，大四可以選修其他課。物理系是基礎科學，考研究所也是很好的跨域機會。此外，成大、中山、中正、中興等 4 校組成臺綜大系統，課程也是相互支援的。

教務長沈聖智補充，成大有學分學程課程，全校學生均可選擇，下學期還會有微專長學程可鏈結各系最核心課程，學生修習後會加註在成績單上，為學歷加值及專長斜槓。

歷史系家長關心歷史系學生的海外交換機會，國際長林建宏強調，國際交換沒有科系的限制。文學院副院長陳家煌說，文學院與國外的學院也有交換合作，學生赴海外交換機會多。

也有家長想了解 5 年一貫的優勢，教務長沈聖智指出，5 年取得學士、碩士學位，學生可以提早進入職場。如果要攻讀研究所，能提前找心儀的指導教授、進入其實驗室做研究。



陳玉女副校長致詞感謝家長信賴讓子女加入成大

住宿也是家長共同關切的事項，希望興建足夠的宿舍。陳玉女副校長表示，成大現正興建東寧學生宿舍，落成後會增加 1000 個床位。學務長洪良宜說，如果子弟最近沒抽到宿舍不用擔心，之後還會有後補作業。

成功大學每年會舉辦一場校外學生家長座談會，北、中、南輪流辦理。一級行政主管及學院院長等走出校園，減少家長舟車勞頓。學校與家長面對面交流，有助於家長了解學校教育理念、學術課程、校園生活等相關資訊，也聽取家長對學校的期望及關注重點，一起幫學生學習與成長。(文 / 孟慶慈 圖 / 何坤益)



學生家長座談會，家長仔細聆聽各項介紹與說明

成大 111 學年度第 2 學期學生事務與輔導工作研討會 大學生涯擺渡人 引導學生開出璀璨生命花朵

※轉載自本校新聞中心電子報 112.4.24



陳玉女副校長認為，老師要扮演擺渡人角色引導學生學習與成長

師者，傳道、授業、解惑，社會多元發展，學生的困惑有增無減。國立成功大學 4 月 24 日舉辦 111 學年度第 2 學期學生事務與輔導工作研討會，協助老師們了解最新的學生事務及輔導趨勢，也彼此進行經驗交流。研討會邀請台師大特聘教授張少熙以「大學生涯擺渡人」為題演講，他表示，老師是學生的擺渡人，幫助學生解決問題，引導成長，開出璀璨的生命花朵。

代表沈孟儒校長主持開幕並全程參與的陳玉女副校長表示，成大學生從新生到研究所不等，不同的學習及成長過程難免會有困惑，老師要扮演擺渡人角色去引導學生。沈校長上任以來努力打造友善幸福校園，完善校園輔導機制，包括增設夜間諮詢等，請老師在需要時多與學務處心輔組連繫，幫助學生走出困惑，讓他們的學習成長之路愈來愈順利。研討會共 300 多名導師及承辦人員等參與實體或線上研討會。



學生事務與輔導工作研討會與會者專注聆聽演講

張少熙教授分享擔任台師大學務長時期與學生互動的各項經驗。他指出，「教育無他，愛與榜樣而已。行政無他，耐煩而已，導師無他，陪伴而已」，陪伴是另一種堅定的力量，讓每個生命開出燦爛花朵。

他也建議導師們，將學生視為自己的孩子，只要抱著這個心態來面對學生、輔導學生，就不會差太多。師生最常見的問題之一，就是記不住學生的姓名，就他的經驗，老師如果記住學生的名字，會讓學生感動，覺得受到重視，願意去信服老師。

張少熙教授也透露他輔導學生的一些原則，例如，多說「是」少說「不」，必要時加「但」。多說「你們」，少說「你」、少說「我」，多給鼓勵與讚美，會有意想不到的效果。處理學生問題，先處理情緒，再處理對錯，先處理心情，再處理事情。

在暢談個人經驗之餘，他也介紹台師大學務處為了做好學生輔導工作，設置多類型導師。除了由專任教師擔任學術與生涯導師，另外又設置「專責導師」，工作內容包括加強對高關懷學生的初級預防工作、密切與學生家長連繫、瞭解及掌握家庭及其個人狀況等。為輔導原住民學生，也設了原住民導師。各項分工，提升輔導工作效率。

張少熙最後表示，凡走過必留下痕跡，不要忽視自己的小力量。對學生抱持視如己出的態度，也許曾經輔導過的學生，有一天反而會成為自己人生中的某個貴人。



台師大張少熙特聘教授以「大學生涯擺渡人」為題，談學生輔導工作

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
5 月 21 日（日）10:00-19:00	遊戲王競賽	學生活動中心 第一會議室	奇幻社
5 月 21 日（日）14:00-17:00	2023 第十屆青苦瓜影展 青春苦澀 【害蟲】	成大醫學院 第三講堂	電影映象社
5 月 21 日（日）14:30-19:00	2023 第九屆台南粉紅點 Pink Dot Tainan 【開桌：粉墨出席】	學生活動中心	TO. 拉酷社
5 月 22 日（一）至 5 月 31 日（三）	111 學年度期末美展	圖書館藝術走廊	美術社
5 月 25 日（四）18:00-21:00	火舞成發 【普羅米修斯】	博物館前廣場	火舞藝術研究社
5 月 25 日（四）18:30-21:30	GDSC 社團成果發表會 暨招生說明會	國際會議廳 第一演講室	谷歌軟體開發社
5 月 25 日（四）18:30-21:00	111 學年度下學期 期末社團代表大會	多功能廳	社團聯合會
5 月 26 日（五）18:00-21:00	2023 成大流舞社 大型成發	成功廳	流行舞蹈研習社
5 月 26 日（五）至 5 月 27 日（六） 18:00-22:00	實驗劇展	鳳凰樹劇場	戲邊劇團
5 月 27 日（六）13:00-21:30	畢業季草地音樂會 【成夢者】	榕園	畢業聯合會
5 月 27 日（六）14:40-17:00	動靜之間～心體驗	多功能廳	法鼓山世界青年社
5 月 27 日（六）19:00-21:30	2023 年度音樂會	成功廳	合唱團
5 月 28 日（日）12:30-17:00	流唱社期末成果發表	木製舞台	流行音樂歌唱社
5 月 28 日（日）13:00-17:00	空白影展【幻】	全美戲院 B 廳	動態影像創作社
5 月 28 日（日）16:00-21:00	熱音社合奏成發 【一事南成】	學生活動中心 1 樓	熱音社
5 月 29 日（一）至 6 月 2 日（五）	漫畫社成果展	學生活動中心 1 樓	漫畫社
5 月 30 日（二）17:00-21:30	外文系 112 級畢業公演	成功廳	外國語文系學會
5 月 31 日（三）至 6 月 2 日（五） 18:00-21:00	全校自行車 基本維修暨保養服務	光復校區光口 芒果樹下	機械系學會
6 月 4 日（日）19:30-21:30	打擊音樂會	成功廳	管弦樂社

※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。

**學生競賽**

學生網球 學生羽球 學生桌球
 女子排球 男子排球 女子籃球
 男子籃球 棒球 足球 游泳 射箭
 越野路跑接力 圍棋 熱舞

教職員競賽

教職員網球 教職員桌球
 教職員羽球

表演賽

學生辯論

師生友誼賽

桌上游泳競賽

競賽地點

國立中山大學
 高雄市鼓山區蓮海路70號

指導單位 | 臺灣綜合大學系統 主辦單位 | 國立中山大學

承辦單位 | 國立中山大學 學務處・校園生活與職涯發展組/體育發展組

協辦單位 | 國立中正大學・國立中興大學・國立成功大學

5.20_六

開始時間	活動項目		場地
08:00	學生棒球	中山vs成大	棒球場
09:00	教職員桌球	中山vs成大	體育館桌球室
	教職員羽球	中山vs成大	體育館羽球場
	學生網球	成大vs中山	中山大學網球場
	學生桌球	中山vs成大	體育館桌球室
	學生女子籃球	成大vs中山	體育館籃球場
	學生足球	中山vs成大	足球場
09:30	學生社團－辯論表演賽	入場報到	活動中心 西2005會議室 西4013會議室
	學生社團－圍棋賽	中山vs成大 中興vs中正	活動中心 2003會議室
	教職員桌球	中正vs中興	體育館桌球室
10:00	學生網球	中正vs中興	中山大學網球場
	學生羽球	中山vs成大 中正vs中興	體育館羽球場
	學生桌球	中正vs中興	體育館桌球室
	學生女子籃球	中興vs中正	體育館籃球場
	學生社團－熱舞賽	選手報到與抽籤	活動中心多用途大廳
	學生社團－辯論表演賽	初賽	活動中心 西2005會議室 西4013會議室
10:30	學生棒球	中正vs中興	棒球場
	學生足球	中正vs中興	足球場
	學生游泳	800公尺四式混合接力賽	游泳池
11:00	教職員羽球	中山vs中正 中興vs成大	體育館羽球場
	教職員桌球	成大vs中興 中山vs中正	體育館桌球室
	學生游泳	1000公尺自由式接力賽	游泳池
	學生男子籃球	中山vs中正	體育館籃球場
	學生社團－圍棋賽	中興vs成大 中山vs中正	活動中心 2003會議室
	學生社團－熱舞賽	Audition (新生組) Audition (老生組)	活動中心多用途大廳
11:15	學生社團－熱舞賽	新生組Battle (8強取4)	活動中心多用途大廳
12:00	學生羽球	中山vs中興 中正vs成大	體育館羽球場
	學生男子籃球	成大vs中興	體育館籃球場
12:20	學生社團－熱舞賽	老生組Battle (8強取4)	活動中心多用途大廳
13:00	教職員羽球	成大vs中正 中山vs中興	體育館羽球場
	學生女子籃球	中山vs中正	體育館籃球場
	學生棒球	成大vs中興	棒球場
	學生社團－熱舞賽	新生組Battle (4強取2)	活動中心多用途大廳
13:20	學生社團－熱舞賽	老生組Battle (4強取2)	活動中心多用途大廳
13:30	學生游泳	1600公尺不等距自由式接力	游泳池
	學生社團－圍棋賽	中興vs中山 中正vs成大	學活動中心 2003會議室

開始時間	活動項目		場地
14:00	教職員桌球	成大vs中正 中山vs中興	體育館桌球室
	學生羽球	中山vs中正 成大vs中興	體育館羽球場
	學生女子籃球	中興vs成大	體育館籃球場
	學生射箭-資格賽	四校同時進行	室外射箭場
	學生社團－熱舞賽	Judge solo	活動中心多用途大廳
	學生社團－辯論表演賽	複賽	活動中心 西2005會議室 西4013會議室
14:10	學生社團－熱舞賽	新生組Final	活動中心多用途大廳
14:20	學生社團－熱舞賽	老生組Final	活動中心多用途大廳
14:30	學生足球	中山vs中興	足球場
	學生社團－熱舞賽	以下犯上	活動中心多用途大廳
15:00	教職員羽球	中正vs中興	體育館羽球場
	學生桌球	成大vs中興 中山vs中正	體育館桌球室
	學生男子籃球	中興vs中正	體育館籃球場
15:30	學生網球	成大vs中正 中興vs中山	中山大學網球場
	學生棒球	中山vs中正	棒球場
	學生男子籃球	中正vs成大	體育館籃球場
16:00	學生足球	成大vs中正	足球場
	師生友誼賽－桌上游泳	四校同時進行	新海城中心1樓
	學生女子排球	中山vs成大 中興vs成大 中正vs中山	體育館羽球場 中山大學網球場
17:00	開幕典禮		西子灣新海城中心
17:30	學生男子排球	中山vs成大	體育館籃球場
18:00	學生女子排球	中正vs中興	體育館羽球場
19:00	學生男子排球	中正vs中興	體育館籃球場
19:30	學生女子排球	中山vs中興	體育館羽球場
20:30	學生男子排球	中山vs中興	體育館籃球場

5.21_日

開始時間	活動項目		場地
07:30	學生女子排球	成大vs中正	體育館羽球場
08:00	學生男子排球	成大vs中正	體育館籃球場
	學生越野路跑接力	四校同時進行	本校環校道路
08:30	學生棒球	成大vs中正	棒球場
	學生足球	成大vs中興	足球場
09:00	學生桌球	成大vs中正 中山vs中興	體育館桌球室
	學生女子排球	成大vs中興	體育館羽球場
	學生男子排球	成大vs中興	體育館籃球場
10:00	學生足球	中山vs中正	足球場
	學生射箭-決賽	四校同時進行	室外射箭場
10:30	學生女子排球	中山vs中正	體育館羽球場
	學生男子排球	中山vs中正	體育館籃球場
11:00	學生棒球	中興vs中正	棒球場
12:30	學生女子籃球	成大vs中正	體育館籃球場
	學生男子籃球	中興vs中正	體育館籃球場
13:30	學生女子籃球	中興vs中山	體育館羽球場
	學生男子籃球	中山vs成大	體育館籃球場
15:00	閉幕典禮		國立中山大學逸仙館



111-2 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)	02/01—6/30 (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	02/13~06/30 (期間皆可報名,採每月寄送 104 銀行專屬連結提供同學線上履歷健診)	線上進行	104 人力銀行專業顧問群
	中英文履歷寫作諮詢 (個別諮詢)	05/12(五)、06/09(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
		05/26(五) 10:00-12:00 14:00-16:00		藝珂集團 躍科分公司 陳心婷 軟體招募顧問 陳盈君 顧問
		06/16(五) 10:00-12:00 14:00-16:00		藝珂集團 躍科分公司 藍心蔓 顧問 楊慈慧 顧問
	英文履歷健診 (個別諮詢)	05/15(一) 18:30-19:30	線上進行	歐洲生涯顧問有限公司 (OYA career) Weiwei Lee 顧問
		05/29(一) 18:30-19:30		歐洲生涯顧問有限公司 (OYA career) Jen Lu 顧問
		06/12(一) 18:30-19:30		歐洲生涯顧問有限公司 (OYA career) Weiwei Lee 顧問
		06/26(一) 18:30-19:30		歐洲生涯顧問有限公司 (OYA career) Jen Lu 顧問
履歷面試	戰勝英文履歷:履歷、自傳、推薦信撰寫訣竅*	05/25(四) 18:00-20:00	國際會議廳 第二演講室	藝珂人事顧問股份有限公司 薛彥柔 招聘副顧問
	團體面試:模擬面試實戰訓練及交叉點評	05/30(二) 14:00-16:00	生涯組辦公室	中華民國對外貿易發展協會 朱爾威 講師
	戰勝英文面試:自我介紹與問答大補帖*	06/01(四) 18:00-20:00	國際會議廳 第二演講室	藝珂人事顧問股份有限公司 黃怡淨 副經理
工作坊	戰勝英文簡報:演說技巧及實務訓練工作坊 I、II(全英語授課)	05/11(四)、05/18(四) 15:00-18:00	未來館 3 樓	台南市勞動力發展署 邱蕙君(Claire Chiu) 職場/商務/旅遊英語講師

*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/>
或洽承辦人陳先生詢問(z10905021@ncku.edu.tw, 電話 06-2757575 轉 50488)

教育部心理健康促進活動

孩子，我在！青少年心理健康議題之溝通與因應

活動日期：
112年5月13日
9:00-12:00

參加對象：
學生家長

辦理方式：
線上WEBEX

報名聯結：
<https://forms.gle/P7Kbqndst7cpSsg59>
(請於4/28中午前報名)



從網路成癮看親子溝通與自殺防治

活動日期：
112年6月10日
9:00-12:00

參加對象：
學生家長

辦理方式：
線上WEBEX

報名聯結：
<https://forms.gle/sbj2cePa2s2TM9TI8>
(請於5/19中午前報名)



活動花絮

光一舍第一屆不不開火廚藝大賽活動成果分享



5月4日決賽後全體選手與工作人員合影

第一屆不不開火廚藝大賽，於4月20日舉辦預賽，5月4日舉辦決賽，共計14組28位住宿生參與。

預賽主題為點心，參賽選手僅能利用不違反住宿管理規則之用具，完成料理作品，而決賽則讓晉級決賽的選手使用光一舍簡易廚房，主題為西餐。比賽最終選出前四名及特別獎2名，頒發全聯禮券及獎狀以茲鼓勵。



4月20日預賽合照



4月20日預賽狀況



5月4日決賽評審講評實況

5月4日決賽隊伍製作料理實況

111-2 捐輸幸福－宿舍捐血活動成果分享

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。

112 學年第二學期之「捐輸幸福」捐血活動於 112 年 04 月 25 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 133 人參與、捐出 156 袋熱血。活動圓滿順利。



捐血車上實況



學生捐血實況



同學踴躍參與



工作人員大合照

「宿舍人際溝通系列講座-卡內基溝通與人際關係」成果分享



本講座主辦單位力邀卡內基訓練課程資深講師－簡淑萍老師蒞臨本校演講。在主題「卡內基溝通與人際關係」及講師個人魅力的號召下，本次講座吸引了近百位住宿生及教職員與會參與。本次的人際關係講座課程著重課堂間學員

之間的互動及實際的課堂演練，在講師的帶領下，學員於課程中實際交流並溝通心得，互動熱烈且投入其中，與會師生皆感收穫豐碩。會後講師亦對於本校師生的學習態度讚譽有加，給予極高的評價。



2023 期中宿舍送暖活動成果分享

期中考週是宿舍居民們壓力爆表的時刻，學務長為了體恤在外唸書的學子，特地指示住宿服務組舉辦期中送暖活動，由住宿服務組於各宿舍提供參與活動同學一份暖心的點心和飲品，慰勞同學準備考試的辛勞，也為同學加油打氣。在忙碌的生活中也能感覺到宿舍的溫暖人情味。

這次準備了4月10日、4月12日、4月14日三天的餐點，有鬆餅和冬瓜茶、波堤和奶茶、

韓國麵包和阿華田，讓大家苦在心裡的同時也甜在嘴裡，獲得片刻的休閒時光。這三天裡，一到放學時間，同學們便陸陸續續到宿舍門口排隊，早在發放時間前，就結成了長長的人龍，看得出來同學們十分期待跟踴躍，也與室友們相約領取餐點，兩千份的餐點在不到兩個小時便全數發放完畢。整體的期中送暖活動非常順利地結束了，同學們拿著豐盛的餐點，也收穫宿舍工作人員滿滿的暖心。他們露出的微笑，對於宿舍的工作人員而言，也收到了滿滿的能量。





邁向成功之路 — 國家考試與青年學生職涯發展

✧ 演講日期：03/23(四) 18:30-20:30

✧ 演講地點：線上

✧ 演講者：考選部 考選規劃司司長 江宗正

本學期的生涯規劃與名人書香講座，生涯發展與輔導就業組邀請到考選部考選規劃司江宗正來司長和同學分享國家考試的職涯發展與資訊。本場講座由洪良宜學生事務長擔任引言人：「江司長、陳組長及各位同學大家晚安！很開心今晚講座能有榮幸邀請考選部考選規劃司江宗正司長來為我們講解國家考試的資訊與如何準備國家考試，希望今晚在這豐富的兩個小時裡，能夠對同學們準備國家考試更有助益。江司長是文化大學政治系博士，於考選部一路從科員到首席參事、主任秘書，現為考選部規劃司的司長，投入公職多年的他無論學經歷或對國家考試制度的了解均非常豐富，並且長年受邀於各大校院講解國家考試資訊，相信在江司長的精闢講解下，同學們對於國家考試的疑惑會有相當完善的解答。祝大家學習愉快，有一個美好夜晚。」



國家考試體系與概況

國家考試一直是國人在就業選擇裡面，一個非常重要的選項，每年來參加國家考試的都有40多萬人，目前考試院考選部皆依據憲法86條辦理國家考試，每年大概辦理18到19次，除了筆試，依照各考試規定，可能還會有口試、

體能測驗等，而現今面臨世代交替、進步，考選部逐步推動電子化考試轉型。

整個考選部和國家考試在台灣無疑是一項政府施政的範圍，也是全世界唯一有政府機關把公務人員任用資格和專業人員職業資格考試資格都統合在一個政府機關來辦理，也因為如此，考試院需和各學界和產業界進行非常密集的會議，國家考試並不是一個封閉的體系。

國家人才培育選拔的概念為教、考、訓、任用四個部分，教的部分級讓有受過特定教育的國人可以參加考試，考和訓有可能會結合在一起，需選擇要考公務人員還是專技人員，公務人員是任用資格考，依用人需求決定考試類科與錄取人數，屬考用配合、擇優錄取、排他競爭，及格者就有公務人員身分，會進行分發任用；專技人員的職業資格考會每年或隔年辦理，採總成績資格、科別資格、一定比例及格等3種且得兼採之，達標者均及格，可及格者僅具有相關專業人員身分，政府不會進行分發任用。

所有國家考試都會由總統任命典試委員長，學者專家組立典試委員會，負責命題、問卷、錄取標準決定等國考核心事項，為獨立運作的委員會，確保公平公正。

還會設有試務處，商同地方政府按照考試規模，設分區試務處協洽各級學校辦理考試，設有卷務、場務、總務、題務、秘書、會計等6組，負責國考試務行政事項。

公務人員考試

公務人員考試除了高考、普考、初考外，還包含各種特種考試，以及升官等升資考試，而其中高考三級、普考、初考、地方政府公務人員考試為公部門進用人力最主要的管道。只要通過

公務人員考試，基本上都會有官等和職等，如初考、普考為委任，高考三級是從薦任開始，而簡任的話因官職高，沒有直接對應的考試管道，全部都是從薦任人員裡經過特別程序挑選晉升為簡任官員。

公務人員和一般上班族做比較，其實公務人員在薪資、發展、保障、進修都是優於上班族的，且在福利制度與退撫制度都較完善有保障，如保險（公保、健保於薪資中扣繳）、津貼（婚喪生育補助費和子女教育補助費等）、獎金（考績及年終獎金）、假期（年休最高30天）、退休（退休金領取）、撫卹（因公或意外死亡或病故，對遺族之照料）。

應考基本學歷：高考一級為博士，高考二級為碩士，高考三級為大學或獨立學院畢業，普考為高中職畢業，初考不限學歷，滿18歲即可參加考試。

高考三級：是高等教育畢業的青年學生最重視的公務員考試，類科也是最多的，最主要分為行政類和技術類，但有共同科目為國文、法學知識及英文，而後依照專業科目有其他6科需備考（113年開始減至4科為原則）。

普通考試：和高考三級同樣分為行政類與技術類，共同科目也為國文、法學知識及英文，另依專業項目各有4科需備考。

初等考試：同樣分為行政類與技術類，共同科目2科分別為國文、公民與英文，以及專業科目2科，共4科且全為選擇題。

地方特考：各等級、類科、資格、科目參照高普考相當等級（但類科少很多）。

專技人員考試

專門職業及技術人員，指具備經由現代教育或訓練之培養過程獲得特殊學識或技能，而其所從事之業務，與公共利益或人民之生命、身體、財產等權利有密切關係，並依法應經考試及格領有證書始能執業之人員。

專技人員考試分為高等和普通兩種，共84類科，大致分為社會科學類、工程科學類、醫學科學類、海事科學類。

應考基本學歷：高等考試為專科以上畢業（心理師、法醫師需碩士以上），而不同考試也有其特殊的應考條件，如醫師限本科系、律師需修讀滿相關之學分才有資格報考等，規定較多較嚴格；普通考試則為高中職畢業皆可報考。

及格方式依不同考科規定不同，有總成績及格、科別及格、全程到考人數一定比例及格、

併採總成績及格與一定比例及格制，及格者由考試院頒發及格證書，但政府不進行工作職業分發，需依市場需求自行求職。

參、專技人員考試

專技人員考試之等級與基礎內涵

考試等級	應考基本學歷	特殊應考條件	薪資待遇	類科數	老科數
高等考試	專科以上畢業 (心理師、法醫師需碩士以上)	- 醫學類：限本科系 - 社會、工程、海事業：科系認定精實，普通醫藥規定之學科學分後亦准報考 (例如法律本科系報考律師，依規定須修讀法律學科7科20學分，非社工本科系報考社工師，須修讀社工學分15學分45學分) - 實際或實務經驗：部分類科需具備實習經驗(如營養師考試)或實務經驗年資(如大地工程技師第二階段考試)，或通過臨床技能測驗(OSCE)(如醫師第二階段考試)，或一定之職業資格(如引水人須具一等或二等船長擔任資格並具3000總噸噸位長經驗3年)	市場機制決定	66	5-8科不等
普通考試	高中(職)以上畢業	原則上不報科系	市場機制決定	18	3-5科不等

註：諸多類科皆有試，除此類定之類，學子把握時機

國家考試辦理現況

因近年少子化影響，連帶造成大學新生不足，國家考試報考人數與錄取人數逐步下滑亦無可避免，尤其以各項公務人員考試之技術類科的錄取人數特不足，所以考選部多鼓勵大家來報考國家考試，尤其是一般大學學生，因為不管是高考、普考、特考，一般大學畢業學生皆是最主要的人力來源。

而考試錄取不足額的原因分析，在考試端為因報考人數減少、專業科目成績未達錄取門檻；非考試端可能為薪資待遇不如民間、職場環境及升遷管道欠佳等。

成功大學學子報考國考情況

而成大同學在公務人員考試中，在技術類科人數佔比是最高的，在行政類科也能排第四，尤其專業學系報考相關專業科目的成績皆表現不錯，甚至有跨領域應考的同學也及格錄取，成大學生基本上在參與國家考試這條路來說，幾乎大部分的同學都有按照在學校的學習歷程來做匹配類科的選擇。

國家考試未來變革與發展

考選制度變革精進與發展有三項重大政策目標：1.強化人才招募、2.加速推動國考數位轉型、3.測驗技術研發運用與建置永續優質題庫。為了國家考試主動招才、積極攬才，體現為國育才儲才，司長近年都會到各大專院校宣導國家考試的資訊；國家考試也積極擴大電腦化測驗、強化資料開放範圍，使國家考試電腦化、資料開放加速化；且發展多元的評測技術，提升題庫建置量能、優化試題品質。而又以三大政策目標為基準，依據相關法令，建構彈性調整與應變韌性之組織法制。許多專業人員特考也在不斷的更新改進考試制度，目前都在持續努力當中。

借鏡英國與新加坡作法，為培養年輕學子正確價值觀、領導潛能、文官品格、服務與團隊精神，考選部積極與教育部青年發展署、公務人員保障暨培訓委員會、國家文官學院、地方政府等密切合作，進行培訓課程、實務研習、專題研討、成果發展及競賽等，並頒發相關證明。

國家考試未來的發展，最需面臨的就是少子化的嚴峻趨勢，在教育與產業方面都有做相關的變革，而在考訓端，也不斷跟進，結合新世代教育、環境及產業需求，在考選施政方向與考試方式和技術上做改變，以期能提升國家競爭力。

如何準備國家考試

如何選擇報考類科？要考慮是否了解職務工作性質及內容、是否符合自己的性向及興趣、是否具有應考資格、是否了解應試科目及難易度（尤其報考屬性相近之考科科目也會有不同）、報考人數及錄取率，確切了解自己本身的實力再做決定。

在考試前保持決心和毅力，未到達預定的讀書進度不休息以免進度一拖再拖，然後要廣泛閱讀、勤練考古題、注意考前時事，在考前盡全力，考試平常心。最後列出 10 個關鍵要素：1.堅定考試志向、2.培養讀書樂趣、3.講求讀書效率、4.規律生活習慣、5.考前放鬆心情、6.筆試當天準備、7.筆試答題技巧、8.口試應對技巧、9.預試增加經驗、10.信心決心毅力。

結語

國家考試不是職涯唯一選擇，卻是人生成功的指標性道路，所以希望成大的學生們能以

參與國家考試為自己未來職涯的重要指標和方向，也請老師多鼓勵同學來參加國家考試，因為國家需要你們，這樣國家才能邁向成功。

Q&A

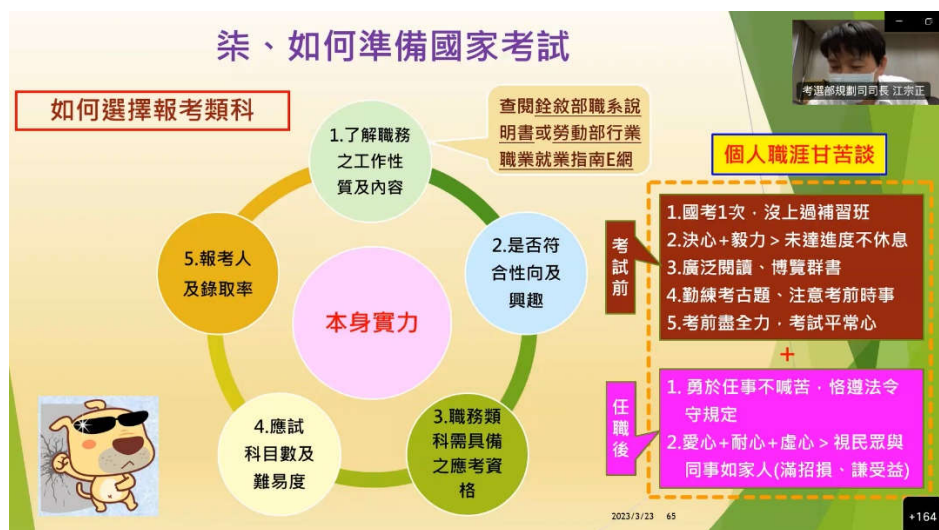
Q1:考選部有什麼管道可以查到考試的命題大綱？

A1:考選部的全球資訊網都可以查到各科命題大綱，只要有訂定出命題大綱，都會依最新法規去做公告，除非該類科、應試考科真的沒有做相關規定，因為有做就會依規定核定後發到全球資訊網上面。

Q2:技術類的考科，有的限定相關科系畢業或修習規定學分才可以報考，那如果一類同學想報考二類考科，是不是就要在學時先去修二類科系的學分？

A2:專技人員的考試，除了醫學領域限本科系之外，其餘皆可透過修學分的方式達到報考相關專技人員考試的資格，可以跨類跨領域，但不同領域都有不同的跨科規定，至於需不需「在學期間」修完學分呢？其實很多人皆是畢業工作後才想轉換跑道，而後回學校另外修習，只要學校能夠開立正式的學科學分證明文件，考選部也會採認。

謝謝江宗正司長今天為同學帶來關於國家考試的非常詳細地解說，希望同學聽完這次講座之後，能夠對於自己未來的職涯規劃或是參與國家考試有更到位的詳細安排，期許同學們都能獲益良多，有更好的未來發展方向。



生涯規劃與名人書香講座

邁向成功之路——國家考試與青年學生的職涯發展

考選部考選規劃司 司長
江宗正

2023/3/23(四)18:30-20:30
線上講座

活動報名連結
<https://activity.ncku.edu.tw/index.php?c=auth>

主辦單位：國立成功大學生涯發展與就業輔導組



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：112/02/24(五)14:00-16:00

✧ 地點：成功校區格致廳大講堂

✧ 講者：職享科技服務有限公司呂一申創辦人

這次我們邀請到職享科技服務有限公司呂一申 創辦人 (Andy 哥) 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，Andy 哥告知在座同學自己曾經留學澳洲，且具有多年企業的實戰經驗，同時接觸過業務、行銷、客戶服務、產品企劃、專案管理、運籌管理、品質管理、工程維修、工廠管理、策略運營。也接觸過多種產業，對於各個產業所需的人才洞察也十分熟悉。Andy 哥呼籲大家，20年的工作黃金歲月，要好好把握工作階段前五年的拼命和升遷。以及把握機會進入現在的主流行業。CP 值差、非主流、不是累進式、危險陷阱的行業都不要選擇，因為工作的目的就是為了讓自己的生活過得愉快。路選對了，再遙遠都會到達目標。



接下來，Andy 哥直接進入同學們最想聽的三個行業與職務選擇邏輯心法：選行業>定職務>挑公司。

一、選行業：主流 vs. 非主流行業、累進式行業。

主流行業的定義為國家政策重點扶植、整體競爭力強、產業鏈發展健全、資金集中度高、社會專注度與能見度高、普遍規模較大、從業人員均收較高、企業營業額均值大、企業數量多。Andy 哥指出台灣主要的主流產業為電子零組件製造業、電腦及週邊設備製造業、光機電設備業等等…，佔台灣出口總額 54.21%，也提供了 10

個未來最賺錢的行業供同學參考，包含：ICT 資訊產業、醫療健康產業、人工智慧產業、網頁網路相關產業等等…；Andy 也提供了科技業八大亮點來讓同學參考，讓有心想進入科技業的同學可以了解目前台灣的主流產業具備之優勢：

1. 薪資平均高於一般行業
2. 福利平均優於一般行業
3. 工作環境乾淨衛生舒適
4. 公司規模穩固競爭性佳
5. 同事水準較為單純優秀
6. 公司文化普遍務實正直
7. 公司發展較具國際視野
8. 工作穩定轉職跳行容易

而非主流行業定義則是產業活動力式微、新興產業、產業鏈發展不完全、企業規模普遍不大、從業人員均收低、非國家策略發展項目、社會專注度低、企業營業額均值不大、產業環境結構較差。所以 Andy 哥也提醒同學在踏入職場前就要先觀察各種行業的上述現象，判斷是否屬於主流行業，讓自己可以搭上未來趨勢的順風車，往理想邁進。



二、定職務：顯性專業 & 隱性特質，主角或第二主角

Andy 哥請大家先想想自己在公司主要是負責哪些職務，而你所擔當的職務在公司是屬於哪種角色，Andy 哥說明了公司內有多種角色，

分為第一主角、第二主角、主要配角、支援體系。所謂的第一主角大多為 RD (研發)；第二主角則是 SALES (業務)、PM (專案管理、產品企劃)、MKT (行銷)。

而主要配角就是常見的 AM (客戶經理)、Procurement (採購)、FF (生產與存貨管理)、SCM (供應鏈管理)、CSM (客戶服務)；支援體系則是人資、行政、會計、倉管、物管、秘書、法務、基金會、總務...等。

當你的角色定位越高時，代表你具有某些專業能力或性質，你的不可取代性就會越強，反之，如果你是身為支援體系的角色，你就越有可能被取代，因為專業性可能較低或是屬於大家都可以處理的一般事務，所以 Andy 哥提醒我們，如果想要在職涯可以有穩定的發展，我們應該讓自己成為所在行業的主角，站穩好腳步，如此才能走得長遠、越加成長。

除此之外，Andy 哥也提供了科技人 8 大特質，讓同學可以先檢視自己是否適合，並如何結合自己的特質，在撰寫履歷與面試加以應用：

1. 喜歡新事物
2. 喜歡變化
3. 步調快
4. 抗壓性強
5. 外語能力強
6. 反應快
7. 喜歡 IT 產品
8. 數字能力強



三、挑公司：本土 vs. 外商

選學校會望好望大，那選擇公司為何不會？Andy 哥以跨境電商為例告訴我們現在電商的銷售額，以及消費者因全球化趨勢開始會購買跨境商品，也是一個未來值得加入的行業。

此外 Andy 哥也建議想加入外商的同學可以先檢視自己是否有以下特質與條件：

1. 語言能力
2. 精準表達能力

3. 自我目標管理能力
4. 行動力
5. 自主看法與見解力
6. 創造力
7. 學習力
8. 團隊互動力

Andy 哥提醒同學外商公司有所謂的 123 邏輯：一個人領兩倍薪水做三倍的事情，工作節奏快但環境相較於本土行業好許多。另外針對不同國家的外商，Andy 也提供各國外商的特質：

日商	歐、美商
1. 重視倫理 2. 重視規矩 3. 重視輩分 4. 重視年資 5. 重視紀律 6. 風氣嚴謹保守 7. 團隊大於個人 8. 重視忠誠度 9. 晚上聚會 10. 刻苦耐勞	1. 工作環境極佳 2. 鼓勵個人意見 3. 重視實質能力 4. 重視創意表現 5. 薪資福利較高 6. 重視主動表達 7. 鼓勵多元能力 8. 重視團隊互動 9. 重視主動學習 10. 喜愛積極熱情
新加坡商	陸商
1. 重視多族群合作 2. 極重視績效 3. 具備高度競爭 4. 重視團隊溝通 5. 強大執行力 6. 較重工作紀律 7. 工時較長 8. 溝通較為犀利	1. 996 文化 (朝 9 晚 9、工作 6 天) 2. 拼了老命工作 3. 績效為依歸 4. 溝通犀利 5. 重視表達能力 6. 狼性思維 7. 很敢給但要達標

履歷撰寫與面試技巧

Andy 哥問我們，履歷表終極目的是甚麼？就是要讓面試官覺得：WOW！這應徵者蠻優秀的！一定要找來聊聊。因此 Andy 先給出了履歷 4 大望大望好邏輯：學歷、外表(履歷表的照片)、職涯軌跡、個人亮點！

此外，履歷表也應有三大原則：針對應徵職務客製化、呈現亮點與特質、為何公司要用我的三大理由，Andy 哥也將上述重點表格化，並提醒同學履歷表的十大重點和應具備的十大項目：

履歷表十大重點

1. 客製化 (目標、內容)
2. 條列式重點
3. 量化與實績佐證
4. 美照、亮點、特質
5. 應徵職務與特質一致性
6. 寶石包裝
7. 履歷模板美化

8. 顯性專業與隱性特質
9. 感性表達與自信陳述
10. 字體清晰易懂

履歷表十大項目

1. 個人基本資料:中英文姓名、電話、信箱、居住地、照片
2. 學歷、專題、活動
3. 工作經驗與成就:由近而遠、工作期間、公司與職稱、負責項目、關鍵成就(3-5項量化或非量化成就/成績)
4. 語言能力
5. 專業技能
6. 自傳
7. 個性剖析
8. 證照、照片、作品、獎章紀錄
9. 推薦人
10. 為何要用我

Andy 哥也特別提醒同學履歷表有十大地雷千萬不要犯:

1. 錯字
2. 沒照片
3. 排版混亂看得吃力
4. 贅字冗長無重點
5. 歷任工作時序錯誤
6. 無亮點與特色盤點
7. 應徵職務與特質無一致性
8. 未寫出具體成就
9. 無客製化
10. 太多太短不相干工作

面試目的

Andy 哥指出面試過程重點不外乎就是讓面試官喜歡你,讓你能夠錄取,並在過程中望大職位、望高薪資,因此,經過了履歷表的關卡,面試更是能讓面試官最直接了解你的機會,也是你能了解公司最重要的機會。Andy 哥先是提供了面試十大注意事項:1.服裝儀容、2.備妥文件、3.時間概念、4.視訊設施、5.個人潔淨、6.談吐禮儀、7.條列回答、8.事前功課、9.依質附合、10.結尾告白。

並且建議在面試前,我們必須要做好以下功課:

1. 了解產業特質
2. 了解產業趨勢
3. 了解公司組織、文化、理念
4. 了解公司董事長、總經理
5. 搜集近一年公司產品、活動、新聞

6. 了解應徵職務內容與目標
7. 了解面試官背景與特質
8. 了解應徵職務的本質特質

Andy 哥也教同學們一些有用的面試小撇步:

1. 提前半小時到面試地點
2. 附近咖啡廳休息
3. 沈澱一下心情
4. 四處走走繞繞
5. 提早 15 分鐘辦理報到面試
6. 洗手間整理服裝儀容
7. 觀看公司環境與氛圍
8. 面談室備妥筆記本、筆和相關資料並擺好
9. 會議室內若凌亂可幫忙整理

因為前幾年疫情的關係,許多面談也改為視訊,縱然疫情已經趨緩,但是視訊面試儼然也已經成為許多企業面試的方式,尤其如果要面試外商公司,你更是有許多視訊面試的機會,所以 Andy 哥也提供了線上/視訊面試的幾個重點:

1. 選一個確認環境背景安靜處所
2. 確認網路穩定與速度
3. 使用平常常用視訊設備(PAD、NB)
4. 關鍵時刻採用自己平常能掌握的
5. 視訊場所燈光明亮、背景簡單
6. 畫淡妝、擦上護唇膏
7. 服裝儀容適當、注意下半身
8. 提早一天確認視訊設備正常運作
9. 提早 10 分鐘進入系統就定位
10. 不要準備小抄在旁

最後 Andy 哥也親自示範了面試的禮儀、回應方式,並且回答同學的在求職、履歷面試的疑問,並且期許同學可以從在學時就開始學習怎麼看產業趨勢,以未來的主流產業為就業目標,並且知道怎麼包裝自己,讓企業能第一眼就看到自己的特質、亮點,更重要的是要對自己有信心,讓企業了解為什麼你可以勝任這個職位,使自己成為核心角色,在職涯這條路走得長遠、走得安穩,往自己的理想邁進!



職業生涯教練計畫 課程花絮

求職就業指導

職業生涯教練計畫
Career Coaching Program



活動日期：112/04/29(六)14:00-17:00 履歷與面試大哉問

活動地點：勝利校區未來館二樓（未來進行室）

活動講者：新加坡商欽坦科技 HR - Angela

這堂課是關於求職面試前的準備與技巧，從履歷撰寫到面試流程，包括自我介紹、模擬面試、選擇職位的建議以及欽坦面試流程等。教練本身是一位從翻譯轉職到人資的專業人士，有豐富的求職和招聘經驗可以跟我們分享。

首先，教練強調了在求職前需要評估自己的喜好、能力、市場需求和工作特質，這有助於更明確地定位自己的職業目標和擇業方向。接著，教練介紹了如何撰寫履歷，並提供了一些重要的建議，例如要簡潔有力、使用條列式、寫出經歷年份等等。此外，講者還分享了一些面試官在看104 模板的履歷時會特別關注的點，例如由於104 的搜尋關鍵字篩選優先序，所以重要的經歷必須要排版在最前面，在履歷上條列式呈現並在每列下方補充說明一至兩行即可。教練也讓我們互評彼此的履歷並提出建議，再挑出發表討論的內容，由教練總結，提供人資角度的專業見解。

接著，教練介紹如何選擇職位，並提供相關建議，例如先注意工作的內容，如果沒有具備該職位所需技能，可以先開始學習。此外，教練還介紹了一些找工作的平台，根據不同求職導向有不同的首選，如在台求職常見的1111、104 或是向外國企業求職的 Cake resume、Yourator、meet.jobs、Linkedin 等。

面試過程中，自我介紹是非常重要的環，因為它是展示自己的第一個機會。為了做好自我介紹，我們可以先練習，並針對面試公司和職位進行微調，突出自己的優點和適合該職位的技能且擅用舉出具體的例子來證明自己的能力。而在面試流程方面，教練傳授了自我介紹的小技巧，如肢體語言、穿著及坐姿等，不要當句點王或因緊張而一直插話。在最後，教練也幫我們進行一個簡單的模擬面試自我介紹環節，並詢問了一些常見的面試問題讓我們思考一分鐘並回答，例如：為何想應徵這間公司與職位、你的優缺點、合作中擔任的角色和當時碰到的問題等。在回答這些問題時，我們應該誠實、簡潔、有重點地回答，避免回答負面的答案，若提到自己的缺點，也須提出積極的改進方案。組員們的回答各有特點，透過這個互動環節我們學習彼此的優缺點，教練也補充回答的正反例，幫助我們正確的應對。

最後，由於前陣子疫情影響，許多面試轉為線上，所以教練也幫我們補充線上面試要做到的基本禮儀。透過這堂課與教練的互動，我們對於面試及履歷撰寫都有更進一步的了解，感謝教練的教導！

(本次課程花絮取自欽坦小組)



職業生涯教練計畫 課程花絮

求職就業指導

職業生涯教練計畫
Career Coaching Program



活動日期：112/04/26(三)18:00-20:00 職涯發展計畫
活動地點：貴儀中心共研基地 10 樓教室
活動講者：李長榮化工 HR－ 副理 KH、Rina

職涯發展是一輩子重要的課題，因此李長榮化工的人資團隊特地開設了這堂課，旨在讓我們在人生的旅途上不迷惘。

一開始講師 Rina 和我們分享職涯發展計畫最重要的三階段：Self discovery、Talent list 及

Dream job，並進行了三真一假的小遊戲。為了讓課程更具有互動性，Rina 帶領我們進行了這個小遊戲，除了能夠暖場以及熟悉彼此，我們也透過分享各自的三個真故事和一個假故事來了解自己在他人眼中的形象，並給予彼此回饋。

當對自己有一定程度的了解後，講師進一步帶著我們深入探索他人定義的自我，以了解自己從未發現過的特質。接下來，我們進行了 HBDI Test。透過測驗用關鍵詞分為 ABCD 四種種類，了解自己的思維模式，並且分析各類思維模式的優缺點。講師提到，要多結交相對思維的朋友，以實現思維模式的均衡。有趣的是，講師統整完組內成員的類型後，表示我們小組員的思維模式分散相當平均，非常適合團隊合作，甚至能創建一家公司！

接下來，另一位人資副理高宏哥 (KH) 分享自己的 Talent & development plan。高宏哥雖然是土木系出身，但由於自身喜歡觀察「人」的特質，他轉而專攻企管研究所，輾轉進入到李長榮化工人力資源部門。其中他分享自己最喜歡的事情：

觀察人，並曾坐在義大利小鎮上的路邊一整天，觀察路人的樣貌、行為、傾聽他們的對話。擔任人力資源的職位後，他也喜歡在面試前出去觀察面試者的行為，透過觀察來發現每個人的特質，進而選出最適合職位的人才。他希望自己不僅能為這個職位挑選最好的人才，也希望員工能真正喜歡他的工作。只有員工熱愛這份工作，才能為公司帶來最大效益。

最後全部小組員分為兩隊，分別由 Rina 和高宏哥帶我們深入剖析各自的特質以及潛力，為我們後續努力的方向提供建議。

這堂課讓我們收穫良多，除了更加認識自我外，還讓我們間接認識到「人力資源」的職位。因為李長榮化工的人力資源團隊的每位成員都展現善於觀察人的特質，並且像專業人生規劃師一樣，將他們自己的人生設計的多采多姿外，也提供我們小組如何規劃人生的實用技巧。在分析適性測驗時，也將每個特質分析地十分透徹，讓我們更加了解自己的優勢和不足，並且能在日後的人生規劃中更好地發揮出自己的潛力。此外，這堂課還讓我們更加深入地了解到企業在人才招聘和發展方面的重要性。人才是一間企業發展的核心，而一支優秀的人力資源團隊可以為企業帶來無窮的力量和動力，幫助企業、使企業持續發展和成長。(本次課程花絮取自李長榮化工小組)



學務寬頻

112 年學生宿舍暑假住宿申請

(5/16-5/26 線上全期)

- 一、為維護住宿生權益並有效利用床位，112 年暑假住宿分為線上申請與人工申請。各身分別之申請方式、住宿安排順位與原則、申請日期、申請步驟、床位查詢、取消或異動申請之辦理時間與方式及計費標準...等，請參閱原住服組網頁公告網址之<附表 1-1>、<附表 1-2> <https://housing-osa.ncku.edu.tw/p/406-1052-252602,r406.php?Lang=zh-tw>。
- 二、申請說明及注意事項：
 - (一)線上申請：
 1. 線上申請限暑假全期住宿，詳情請參閱住服組網頁公告<附表 1-1>。
 2. 申請時間：112 年 5 月 16 日上午 10 時至 112 年 5 月 26 日上午 10 時。
 3. 申請網址：https://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_ws.php。
 - (二)人工申請：
 - 各身分別申請時間：請參閱住服組網頁公告<附表 1-2>。
 - 申請方式：請洽宿舍輔導員申請。<https://housing-osa.ncku.edu.tw/p/412-1052-9830.php?Lang=zh-tw#cc2>。
 - (三)因住宿資料或歷年住宿相關費用(含電費及行政手續費...等)繳交異常而無法申請者，請務必於 112 年 5 月 16 日上午 10 時前完成銷點或繳費，並向本組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。
 - (四)不開放住宿區域：請參閱住服組網頁公告<附表 2-1>。表列區域床位將提供校內營隊及國際交流活動使用或進行整修工程、修繕作業，不開放暑假住宿。111 學年第 2 學期或 112 學年第 1 學期居住於表列區域居民仍可請暑假留宿，惟將由輔導員安排至其他區域寢室空床住宿，床位不足時將安排至其他宿舍。
 - (五)各項重要日程：111 學年第 2 學期離宿、112 年暑假住宿搬遷日期、112 學年第 1 學期開放入住日與各相關注意事項請參閱住服組網頁公告<附表 2-2>、<附表 2-3>。
 - (六)申請暑假留宿者，為避免單一寢室一人獨自留宿，遇身體不適或緊急狀況無室友相互照應，本組得機動視留宿申請狀況，調整留宿寢室。
 - (七)如有個人物品須留置寢室，請申請留宿；未申請留宿者，一律清空，不得放置個人物品。未申請留宿之空床由住宿服務組統一運用。
 - (八)暑假住宿期間，將進行不定時抽查。如查獲未申請暑假住宿亦未清空個人物品或未經申請核准自行進住者，將依住宿相關管理規定及學生獎懲要點處理。暑假住宿期間，受勒令退宿處分者，其已繳納之住宿費不予退費。
 - (九)本申請作業後續如有異動，以最新公告為準。
- 三、繳費注意事項：
 - (一)暑假全期住宿：
 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：112 年 6 月 8 日起至 112 年 6 月 19 日止。請務必於前述開放繳費時間繳畢留宿費用。逾時將有違規記點，記點方式：
 - (1)於 112 年 6 月 20 日起繳費並出示收據者，將依本校學生宿舍管理規則第九條記違規點 5 點；
 - (2)於 112 年 6 月 27 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(<https://school.bot.com.tw/newTwbank/StudentLogin.aspx>)列印繳費單後，依指定方式繳費。逾繳費期限，須持繳費單至臺銀臨櫃繳費或以 ATM 轉帳繳費。
 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。
 - (3)如無法登入，請洽住服組承辦人董小姐，分機 86340、EMAIL: em86340@email.ncku.edu.tw。
 - (二)短期住宿：
 1. 住宿費收費標準：每人每日 150 元，電費另計。
 2. 繳費日期：應於入住前或申請時繳畢，如有異動則依輔導員通知為準。辦理進住時須出示繳費收據。逾時將有違規記點，記點方式：
 - (1)逾申請進住日出示繳費收據者將依

本校學生宿舍管理規則第九條記違規點 5 點；

(2)逾申請進住日後一周出示繳費收據者再加記違規點 5 點。

3. 繳費方式：請逕至自動繳費機繳費或依

輔導員說明辦理。

四、暑假住宿期間及 112 學年第 1 學期之宿網作業時程：依計網中心公告為準。
(<https://cc.ncku.edu.tw/?Lang=zh-tw>)。

111 學年度第 2 學期學生宿舍離宿清空公告

一、未申請暑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 6 月 19 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 6 月 18 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 112 年 6 月 20 日(二)至 6 月 21 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 2 學期&112 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 112 年 6 月 7 日至 112 年 6 月 14 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。

※ 各宿舍離宿清點規範請詳見原公告附件：
<https://housing-osa.ncku.edu.tw/p/406-1052-252077,r406.php?Lang=zh-tw>

111 學年度學生宿舍滿意度調查

一、為瞭解本校住宿學生對住宿服務品質之實際感受與滿意度狀況，特進行本次問卷調查，作為宿舍服務品質改善之依據，請同學踴躍填答。

二、填答對象：本校 111 學年度住宿學生。

三、填答時間：112 年 05 月 03 日上午 10 時起至 112 年 06 月 07 日上午 10 時止。

四、問卷網址：

<https://dorm.osa.ncku.edu.tw/hsdqu/>。

五、獎勵方式：填答截止後，將以電腦隨選 10 名填答者，每名可獲得 200 元禮券。得獎名單將於 112 年 06 月 09 日上午 10 時公告於本組首頁。

點滴話校安

【賃居安全宣導】

租屋糾紛時有所聞，部分房東使用舊版租約，或租賃契約訂定不甚合理，臺南市政府為服務賃居校外同學，提供契約檢視服務，同學如有需要，可逕洽臺南市政府地政局地籍科(06)299-1111 轉 8402，或洽詢本校法律系法律服務社諮詢，相關法律諮詢時間與地點如以下網址，請自行下載。

<https://www.law.ncku.edu.tw/content.asp?nid=91&mK=%E6%B3%95%E5%BE%8B%E8%AB%AE%E8%A9%A2%E6%99%82%E9%96%93%E8%88%87%E5%9C%B0%E9%BB%9E%E3%80%82>

➤ 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

「雲端租屋生活網」<https://house.nfu.edu.tw/>

網站上所刊登的租屋處所均依教育部六項安全評核標準完成檢核，敬請同學多加利用。

➤ 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>

「如何選擇一個較安全的租賃住所」，其判斷原則列述如下：

一、確認建築物有無使用執照：

租屋前請房東出示建築物使用執照，為租屋者的權力，也是房東的義務。

二、建築物有無兩個以上不同方向的出口、窗戶有無鐵窗、鐵窗有無開口以方便逃生、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。

三、屋內有無裝設火警警報系統或偵煙器：

若無法早期察覺火警發生，恐將錯失災害初期避難逃生之時機，火警警報系統可於第一時間預警，爭取更多逃生時間。

四、門禁的管理是否良好，屋前有無停放凌亂的機車：

有鑑於縱火事件偶有發生，機車停放凌亂的場所，容易成為歹徒下手的目標，而其具體的防範措施就是良好的門禁管理。



五、瓦斯熱水器有無裝在通風良好之處所：

洗澡時不慎中毒死亡，大都是一氧化碳中毒，主要原因是使用瓦斯熱水器時，未保持熱水器附近空氣流通，致燃燒不完全而產生劇毒性的一氧化碳。

六、建築物內的通道是否像迷宮，彎曲又狹窄：

很多火災發生時，剎那間就濃煙四起，很容易讓人迷失方向，如果自己所住的建築物到處都是羊腸曲徑，九彎十八拐，必定會造成逃生上的重大障礙。

七、避開惡房東要訣：

簽約前了解房東背景，例如：住處、財務狀況等、從言談中判斷房東人品、簽約時將約定事項標註在合約中、必要時可錄音存證、交屋時將屋況、污損等情形拍照存證，最好請家長陪同協助處理簽約事宜。

國立成功大學校安中心關心您！！

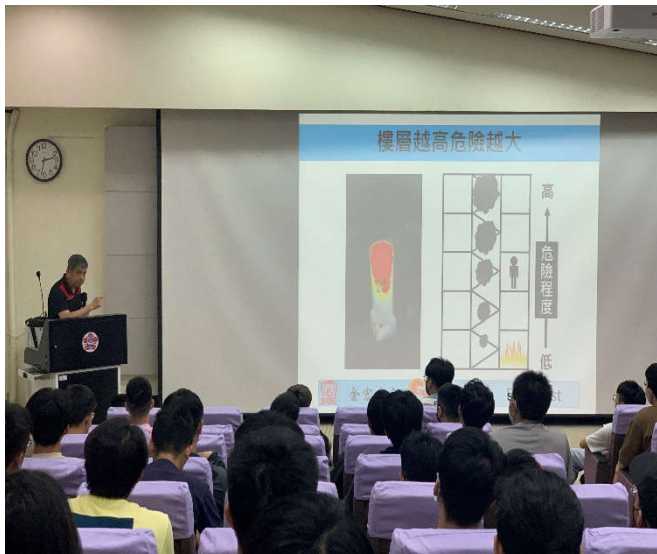
【賃居消防安全教育宣導】

鑑於社會偶有發生重大火災傷亡事件，為增強同學正確的防災逃生認知，進而提升個人應變處置能力，本校於112年4月18日假國際會議廳第三演講室，邀請金宏安全顧問公司董事長林金宏先生，蒞校宣導「賃居消防安全暨租屋安全五大步驟」，講師以實務經驗及案例宣導租屋應注意之事項、使學生了解租賃處所之危險因子、用電安全、如何辨識及選擇安全的租賃場所、熱水器之辨識、住宅用火災警報器的選購與裝設、火災分級及火災發生時，該如何正確應變與處置。

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、窗戶的架設方向、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、屋內有無裝設火警警報系統、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，提醒同學應確實檢視住屋處的設施狀況。

最後以社會發生之火災事件案例宣導及說明，使學生能了解發生火災時緊急應變措施及正確處置作為，不致因一時慌亂而喪失求生機會，與會學生獲益良多，不僅提升學生的校園安全意識及處置應變能力，也能對自身防護更多一層保護及認識。



~識毒策略-新興毒品介紹~

「新興毒品」這個名詞於 2005 年首次出現在歐盟，於 2013 年聯合國毒品及犯罪辦公室定義新興毒品為：一種或是數種混合型的物質，它們非屬聯合國 1961 年及 1971 年麻醉藥品 (narcotic drug) 和精神作用物質 (psychotropic substances) 管制公約中的物質，並且會造成公共衛生的威脅。

新興毒品使用途徑和傳統毒品不同，多以飲料（如咖啡包、奶茶包、果汁等）及休閒食品或零食（如果凍、梅子粉、糖果等）的方式偽裝，容易吸引同學好奇初次使用，配合藥頭或同儕間的行銷話術如「只是會 high 的咖啡及茶」、「是流行不是吸毒」及「警察驗尿也驗不出來」等，尤其多半藉由網路遊戲、網路貼文及友人介紹等方式取得，提醒各位同學使用網路務必做好自我保護！

【暖心護送天使】

111 學年第 2 學期護送天使自 112 年 2 月 13 日~112 年 6 月 16 日，提供夜歸同學伴走服務。

- **服務時間：**
週一至週日，晚間 21:30 至翌日凌晨 03:00。
- **服務範圍：**
伴走服務範圍為校內區域。
- **申請方式：**
於每日 21:15 起至翌日 02:30，接受同學當日以值勤電話 (0905-261-119) 申請。
- **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）。



國立成功大學
軍訓室

交通安全教育宣導

112年4月18日

案例～保險很重要

阿伯逆向鬼切與女騎士擦撞後重殘失能

女方賠百萬還判刑

法院判定阿伯斜穿道路為肇事主因
女方未注意車前狀況 車速過快為次因
女方遭判過失重傷害拘役50天 緩刑2年
除200萬強制險外 還遭家屬提民事賠償



兩年前，台南一名 20 歲女子晚間 8 點多騎乘機車直行於安南區安中路上，突然一名阿伯騎著機車逆向斜穿道路，造成女騎士閃避不及從後方撞上。阿伯事後傷勢慘重，不僅骨折，腦部也受損導致嚴重失能。

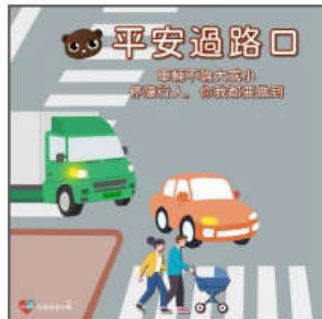
車禍鑑定小組認為車禍主因是阿伯斜穿道路，但是女騎士以每小時 50 到 60 公里的速度，行駛於速限 50 公里的案發路段，未能減速慢行，加上沒有注意車前狀況，因此也必須負擔過失罪責。

女騎士依過失重傷害遭判拘役 50 天、緩刑 2 年，另外除了 200 萬元的強制險之外，阿伯家屬另提民事賠償。

您還不知道嗎

～停標誌、標線與閃光紅燈都要停車再開

～平安過路口



「看到閃光紅燈、「停」標誌及標線，車輛應停車（車輪須完全停止狀態），確認無人車再通過」。車輛不論大或小，停讓行人你我都做到。

道路交通管理處罰條例部分條文修正草案三讀通過

立法院今三讀通過 人行道臨停及違停

恢復民眾檢舉

嚴重超車、無照駕駛、不許讓行人等項目提高罰鍰



立法院院會 14 日三讀通過《道路交通管理處罰條例》修法，恢復民眾可檢舉人行道臨停或違停，並新增橋樑、圓環、隧道、快車道等地違規臨停檢舉。

這次修法除將汽車未禮讓行人罰鍰上限由 3600 元提高至 6000 元外，還擴大未停讓罰責適用範圍，增訂明確行人可通行的交叉路口（未劃設行人穿越道）均納入，另致人受傷或死亡罰鍰加倍，並處吊扣（銷）駕駛執照處罰。

交通部也增加 13 項民眾檢舉違規項目，包括：人行道違規（臨時）停車；行近未設行車管制號誌的行人穿越道，不減速慢行；起駛前，不讓行進中車輛、行人優先通行；不注意來、往行人，或轉彎前未減速慢行；倒車前未顯示倒車燈光，或倒車時不注意其他車輛或行人。另也包括聞消防車、救護車、警備車、工程救險車、毒性化學物質災害事故應變車的警號，在後跟隨急駛；在公共場所出、入口或消防栓前停車等。



國立成功大學
軍訓室

交通安全教育宣導

112年5月2日

向疲勞駕駛說 NO！充分休息再出發

疲勞駕駛為交通事故肇事主因之一，當您發現精神不濟/身體不舒服請趕緊找安全合適的地方停車休息，絕對不要勉強自己持續開車因個人疲勞駕駛導致事故發生，駕駛人可是有罰則與罰鍰的責任

#案例宣導 ~ 深夜問題多

清晨 2 時許，O 系同學前往將軍區觀看藍眼淚，其中周、何兩生共乘機車行經西濱公路段不慎自摔，經分別送往佳里與永康奇美醫院救治，幸除顏面與四肢有撕裂傷外無危及生命情形。深夜打工、揪團夜衝，往往因夜間視線不佳、精神不濟、路線不熟、車速過快等因素，較易肇生交通事故。

提醒同學，對遠距離（離開市區）之行程應先行規劃路線、檢查車況並避免疲勞駕駛，行動時要注意路況、騎車不超速並遠離大車視覺死角。



行人從路段中突然衝出真的無法及時反應



- ✓ 車輛在路口要停讓行人
- ✓ 行人也勿隨意穿越道路
- ✓ 一同遵守行的安全



騎車上駕訓 安全不靠運



- 一、期間：即日起至 112 年 11 月 30 日止。
- 二、金額：每人補助 1,300 元。
- 四、補助方式：補助期間內參加駕訓班「普通重型機車訓練班」之訓練，完成訓練課程，並順利考取駕照
- 五、補助對象：年滿 18 歲不分國籍(持居留證須 6 個月以上效期)，且未取得普通重型機車駕照者。

無號誌路口支線道未停讓加重罰！養成停車再開的習慣

無號誌路口未停讓加重罰！



支線道&幹線道

支線道通常路幅比較小，如果不清楚是否行駛在支線道上，可以依據路面上的「停車標示」、「讓路標示」，例如停車再開標誌、路面停標字、閃光紅燈、讓路標誌、倒三角形讓路線等來判斷。

少線道&多線道

在無號誌路口，或沒有設標誌、標線或號誌區分支線道、主線道時，「少線道」應禮讓「多線道」先行，例如單線道的車輛，遇到兩線道的車輛，就需要先停讓，等待多線道車輛先行通過。



台積電新竹總部參訪心得

- 日期：112/04/17(一)
- 地點：台積電總部(新竹市科學園區力行六路8號)
- 承辦人：林佳嫻組員(學務處生活輔導組)



感謝台積電基金會日前來信邀請本校獲領台積電獎助學金之同學前往台積電總部參訪，並與國立中山大學及國立中正大學獲獎學金之同學進行交流。本校由洪學務長及吳副學務長帶領2位學校職員及14位獲獎同學於112年4月17日搭乘遊覽車前往新竹台積電總部。由台積電基金會董事長曾繁城先生就台積電基金會之創辦理念進行說明，席間同時由台積電執行長許峻郎先生及3位內部職員針對其在台積電工作之心路歷程進行分享，分享後由同學提問，並由幾位講者鉅細靡遺地針對同學的問題進行解答，使同學對台積電有更進一步的認識，作為日後求職的指南。

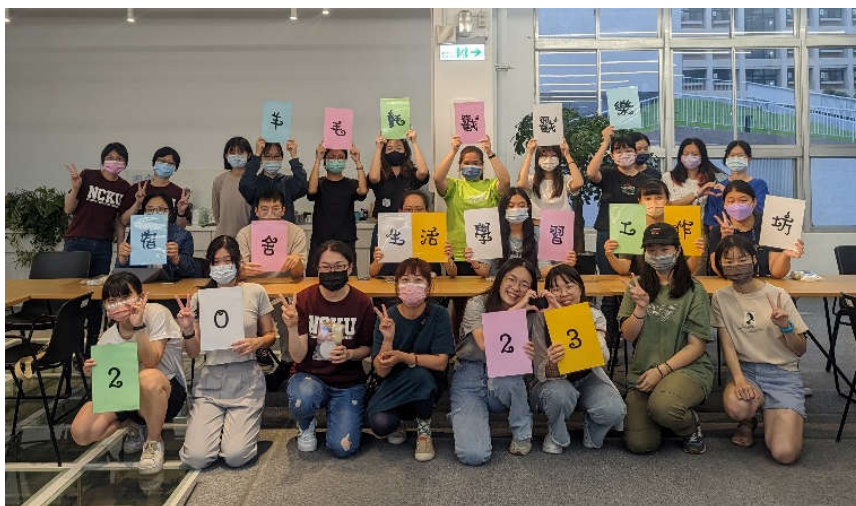
餐敘結束後，由台積電職員帶領同學前往參觀台積電創新館及生態導覽，並參觀生態池、廢水處理兩個廠區。台積電創新館內有許多非常新穎的科技，以及電子產品和資通訊相關的先進技術，讓同學瞭解資通科技於現今社會所帶來的進步與便利；此外，生態導覽、參觀生態池、廢水處理的參訪，讓同學瞭解到台積電保護生態環境以及環保綠能優先的信念。而在廠房建立時，公司會將原先於該土地的樹木進行移植，以實踐董事長所認為好的工作環境才會有好的生產力的理念。

以下為王正廷同學(工業與資訊管理學系大三生)針對本次台積電參訪寫下其心得：

「非常感謝台積電文教基金會不僅給予我經濟上的支援，更實際帶我到台積電總部參訪。其實，約在一個月前，我便以系學會之名義帶系上同學至南科F18A廠參訪，當時就被這座護國神山給震撼到，而此次前往新竹總部，仍然讓我感到驚艷。此次旅程親眼見到基金會董事長、當面與學長互動、進到台積新創館參觀、走訪污水處理設備，每一個環節都在增長我的眼界。其中，讓我最印象深刻的就是參訪新創館時所提到的Innovation(創新)張忠謀博士一再強調創新的重要性，而創新一詞是我未曾想過的。一路走來，從國小到高中教育我們讀書考試，到了大學，我將大把精力放在人際互動，公益服務，整趟求學路途未曾想過何謂『創新』。因此在參訪結束後，我一直思考著我的生活是否要增加點Innovation？也看了一些成功企業家對於創新的想法。爾後，我對我自己有以下反思：

1. 創新的根本在於有夠深夠廣的專業知識：這學期我修了25學分，選了許多我有興趣的課程，但在修課的過程中，我發現過去底子不扎實，導致我現在要花非常多的心思來理解現在的課程內容，而我光理解這些知識就得花不少時間，更何談將知識與實務結合，甚至是創新？因此，我必須下更多心思去累積自己專業領域的知識。
2. 在不疑之處有疑：過去我對於『問題』不會去追根究底，只求個大概了解即可。但在這學期，我深深的感受到我思考的太過淺薄，應該要靜下心來去針對每個知識點做更深的推導，不停地去詢問為什麼？最後，再次感謝台積電文教基金會。

2023 宿舍生活學習工作坊-羊毛氈戳戳樂活動成果分享與參與心得



來到了期中周的尾聲，也是居民們也終於能放下考試的壓力的時刻了！此時宿舍也貼心的為居民們舉辦了「宿舍生活學習工作坊：舒壓活動 -毛起來玩-羊毛氈戳戳樂」，讓宿舍居民累積長久以來壓力們，有個可以宣洩的出口。

只要來到了羊毛氈工作坊，儘管對著毛球們盡情的戳戳戳，把無論是課業方面的、或是人際上面累積的重擔們，通通化為可愛的羊毛氈狗狗屁屁跟貓掌成品，並帶回家陪伴自己。

這次住宿服務組特地邀請到了巴布手作屋的老師來到成功大學的未來館，透過三個小時的工作坊，跟老師細心且無私的傳授，打造出屬於每個人獨一無二的成果。

從報名額滿到現場參與，都可以看到同學們帶著興奮雀躍的心情。同學們到前方的桌子挑選自己喜歡的羊毛顏色，拿出材料包內的工具，跟著老師的教學，慢慢的讓羊毛成型，再掛上老師精心準備的鑰匙圈，成為了每個人內心中的滿足回憶。

看著同學一邊專注在自己的圖案中，一邊歡愉的跟身邊的同學交流、聊天，整個氣氛都輕鬆了起來，甚至相互交換材料包內不同顏色的羊毛，讓成品又多增了不同的色彩。

從無到有，不但將成品帶回家，也習得了戳羊毛氈的精髓，相信也能讓居民在將來心情的低落時，有一個可以抒發排解的手法。



心理系 侯同學

很喜歡這次宿舍舉辦的活動，本身我就是對手做很有興趣的人，無論是烘焙還是藝術方面的創作。而羊毛氈是我一直想嘗試但都沒接觸過的領域，起初在拿到材料包的時候就覺得有滿滿的熱忱，在使用基底毛的時候真的覺得很神奇，沒有想過用針戳戳戳就能夠讓他們密集，進而變得緊密！

一開始做起來真的滿不順手的畢竟是第一次嘗試的東西，但我發現平常手作的經驗也讓我在這次的活動裡脫穎而出，老師的誇獎讓我有很大信心，很喜歡老師有點幽默有點可愛的教學方式，一個一個人教學真的很辛苦，但老師真的很有耐心，因為每個人遇到的問題都不一樣，但老師全都一一解決了！

我覺得羊毛氈除了舒壓以外，每個人做的方式都不一樣，但結果卻能夠類似！這很像是雖然每個人走的路不一樣，但若是都一樣努力的話，一樣能夠走到目的地。我很喜歡從一個小小的事情去領略他的人生道理，我覺得羊毛氈是需要有耐心才能完成的事情，當我若是處於一個浮躁的情緒時，卻又沒辦法將作品弄到最好，反而會有反效果。其實羊毛氈活動的時候，我剛好那陣子因為忙碌完全沒時間休息或是放鬆，當天我甚至覺得還是我就不要去參加活動了，腦中浮現這個想法但我卻還是想去參加，而

後來我也沒後悔做了這個決定，大家很溫暖的關心彼此做的情況，彼此互相幫忙，這樣的人情味是我低落時想接收到的訊息，很高興那天有人願意去接住我，讓我重新對一堆事情都沒做好的我有了正面的想法，知道自己也不是什麼都不會什麼都不好！

這次的活動讓我對羊毛氈產生了興趣，雖然在當下活動我並沒有完成，但回到家念完書覺得好累好累壓力好大的時候，我把那天的半成品拿出來把玩，慢慢的把它完成，雖然過程中我一直刺到手，但最後看到他是一個可愛的貓掌真的很有成就感！很感謝有這次的活動，讓住宿舍的居民們有個能夠紓解壓力的地方，是期中考週的小確幸(' ▽ ')



機械系 許同學

是第一次參加這類活動，大約是之前沒有鼓起勇氣參與也或者沒有找到有相同興趣的夥伴，手工藝類的活動我一直都沒有真正主動的報名加入。也許是自從上了大學，開始要學會主動一些，學會要積極一些的學習，開始體會到資源很多但是需要主動爭取的意義。而這次的活動大約是我真正踏出第一步的開始。

一進到未來館的教室裡便能聽到授課老師著急的喊聲，能輕易的感受到著急的、生怕沒辦法在時間內完成課程的老師，明明時程表上的時間還沒到，但是教室裡已經幾乎坐滿了人，伴我一起參加的朋友還未到，我找了一個角落坐下了。到底是第一次，還是滿心徬徨的踩著桌腳，四處張望生怕朋友忘記了或者臨時無法出現了。好在後來朋友壓著時間線趕上了，也壓下我在陌生環境的不安，老師也緊接著開始上課。

「先把羊毛戳成一個橢圓球。」

「好難喔！像蠶蛹欸」

手工製作的作品似乎都讓課堂裡的少男少女們開始與自己的雙手抗爭。上一次無法和諧

使用雙手似乎是還在襁褓裡的嬰孩才會有的掙扎，這一次我們又回到了這種與肢體的抗爭裡，像是個剛學會走路的孩子，幻想著能夠指使雙手創造出可愛動人的玩偶，想像著能夠像大人一樣健步如飛，然而現實狠狠戳破我們的幻想，出來的成品像是受傷跌倒的傷口，未能成為我們所幻想的模樣。

這次的活動目的也許是讓我們能在閒暇之餘放鬆心情，也或許是讓我們能有個愉快的晚霞，但是在過程中也是屬於我們的歷練，訓練我們的肢體，磨練我們的毅力，課程的內容雖然看似簡單，但是我想我能獲得更多課程之外的世界，至少，我想我帶回的不只是一個羊毛氈玩偶，那天我想我擁有了整片的晚霞。”



生活不卡關-通用設計

周宜蓁輔導老師 心輔組資源教室

你聽過無障礙設計，你用過無障礙設施嗎？需要那些設計和設施的人只有身心障礙者嗎？臨時因傷而有需求的人是否能夠使用？動作能力逐漸退化的年長者是否能使用？推著嬰兒車的家長是否能使用？其實你我都有可能使用到這些設計和設施，因始近年來也逐漸演變成「通用設計」的概念。

近年來，通用設計的概念在社會上逐漸為人所知，從早年的無障礙設施逐步演進。除了考量身障和弱勢族群使用外，其實也顧及一般人使用及需求，無須改良或特別設計就能為所有人所使用。考量到了使用者的使用情形之外，也顧及了使用者的心理狀態，使其感到舒適。

1987年，美國設計師羅納德·麥斯（Ronald L. Mace）開始大量的使用「通用設計」一詞，並設法定義它與「廣泛設計」的關係。他表示，「通用設計」不是一項新的學科或風格，或是有何獨到之處。它需要的只是對需求及市場的認知，以及以清楚易懂的方法，讓我們設計及生產的每件物品都能在最大的程度上被每個人使用。更準確地說，「Design for All」是一種設計方向，讓產品能在不借外力做特別調整下，被更多人使用。在1990年中期，羅納德·麥斯與一群設計師為「全民設計」訂定了七項原則。

1. 公平使用(Equitable Use)：這種設計對任何使用者都不會造成傷害或使其受窘。
2. 彈性使用(Flexibility in Use)：任何器具、空間在使用上都有高度的彈性可供自由選擇，老、殘、婦、孺左右手都方便使用。
3. 簡易及直覺使用(Simple and intuitive)：不論使用者的經驗、知識、語言能力或集中力如何，這種設計在使用上憑直覺就能了解如何使用。

4. 容易理解的信息(Perceptible Information)：不論周圍狀況或使用者感官能力如何，這種設計有效地對使用者傳達了必要的資訊。
5. 容許錯誤(Tolerance for Error)：這種設計將危險及因意外或不經意的動作所導致的不利後果降至最低。
6. 省力(Low Physical Effort)：這種設計可以有效、不增加負擔、舒適地以最不費力方式使用。
7. 適當的尺寸及空間供使用(Size and Space for Approach and use)：不論使用者體型、姿勢或移動性如何，這種設計提供了適當的大小及空間供操作及使用，且無障礙化。

因此上述的概念其實是可以用在生活上的各項設計上，這樣的觀念其實目前已經有些落實在我們的生活中，只是不容易被發現，如用在公園設計上，就是最近台灣目前為人所知的共融公園；交通上，則是一般大人小孩、年長者或身心障礙者都可方便使用的低底盤公車；生活上，左撇子或右撇子都可以順利使用的通用剪刀；具扶手的馬桶，友善起身不便的人；無高低差的地面，讓行動不便者、孩童等避免絆倒或便於進入，等等上述設計都是利用提高設計的包容力，讓各族群感覺得環境的友善力。

而且在台灣逐漸邁入高齡化社會，其實這樣的設計概念，更能促進年長者或身心障礙者，持續地保持社會參與，維持其自主能力，延緩退化。最後引用台灣通用設計推廣者之一-余虹儀老師所說，其實通用設計可以只用8個字來說明，就是「設身處地、將心比心」。把通用思維導入日常生活中，對自己和周遭的人一定有幫助，若公共空間設計考量到每位使用者的需求，社會將更加友善。

後疫情時代，我們該如何吃出健康？

環安衛中心衛生保健組 江孟芳 撰文/編制

一、前言

自 80 年代起，綜觀愛滋病、伊波拉、禽流感、SARS、MERS 到新冠肺炎，疫情幾乎都與野生動物相關，無論是在各國防疫措施、修正，或是受到畜牧業供需市場機制影響，都間接地改變人類對於日常飲食的選擇。其中對於蔬食飲食的部分，有別於過去素食者多數與宗教相關的刻板印象，現今國人更在乎的是環保議題與健康需求，讓蔬食風氣成為僅次於均衡飲食的飲食模式。



(圖一)

二、迷思：疫情全是食用野生動物惹的禍？

依據美國生態健康聯盟於 2015 年發表的研究指出，透過分析 140 多種人畜共通新興傳染病爆發的原因，包含農地利用改變、氣候變遷、國際洽商旅遊、食用野味等行為，都會導致新興傳染病爆發，其中又以土地利用變化（棲地破壞）導致疫情發生的次數最多。[1]

以往野生動物多生活在山林野外，雖帶有病毒，卻不會傳給人類，直到人類靠近其生存地帶、濫墾山林、濫捕濫食後，其活動範圍逐漸與人類重疊，其身上的病毒也開始產生變異，引發後續疾病一連串跨物種傳播。因野生動物身上帶有病原體，不像雞、豬、牛等食用肉類經過獸醫師檢疫把關，是以台大公共衛生學院兼任教授金傳春直言：「野味市場不關，未來疾病風險還是很高。」[2]

此次疫情與野生動物的關連雖未有大量證

據支持，但誠如先前所提，食用野生動物帶有風險。



(圖二)

三、迷思：吃素者很少染疫、就算確診也能很快復原？

2021 年 5 月英國醫學期刊曾發表一篇回溯型、觀察型研究，調查飲食習慣與 COVID-19 嚴重程度的相關性，其研究結果僅能說明植物性為主的飲食或植物性搭配魚類飲食，是健康的飲食型態，可作為降低新冠肺炎重症化的預防性飲食，但無法證明吃素或少吃肉就不會得新冠肺炎。[3]

確診病人和一般病人一樣，於生病或受傷期間，所有的細胞在受損後皆需要依靠蛋白質、植化素、維生素與礦物質等物質去做修護動作，其中如果蛋白質攝取不足，將導致酵素、荷爾蒙受體、基因調節因子、轉運蛋白、防禦蛋白等製造不足，進而影響細胞生理功能的運作及免疫功能，所以適當的補充蛋白質方能加速身體的復原。

四、改吃素身體就能變瘦、變健康嗎？

即使無法透過吃素對新冠肺炎免疫，無可否認的是，素食飲食確實有助於降低糖尿病、心血管疾病、腎臟病的風險，對其他疾病也有幫助。但若要透過吃素讓身體變健康，就必須吃多樣化、多種顏色的蔬果及全穀物，同時還須攝食好的脂肪，如：堅果、橄欖油和菜籽油中的油脂，以及足夠的蛋白質，如：豆類等富含植物性蛋白的食物。

另外，素食飲食較常為人詬病的是較難攝取到維生素 B12，考量維生素 B12 只存在於動物性食物，如：蛋、奶，故全素者必須額外補充 B12，尤其是懷孕女性及產後餵哺母乳的素食女性更要補充，否則會造成嬰幼兒永久性的神經組織損傷。

值得注意的是，很多人認為吃素可以變瘦，但其實並不完全正確，倘若攝入過多的熱量，即使是營養豐富的低脂肪植物性食物，也會造成體重過重與肥胖，增加疾病罹患率，故適當的規劃素食飲食、採用低油低糖低鹽的烹調方式，才會對健康有好處；反之，不健康的素食對健康的壞處比葷食還多。例如：

可樂、汽水、奶酪、洋芋片、炸薯條、含糖果汁和糖果等。[4]

五、2023 年世界最佳飲食法，你吃對了嗎？

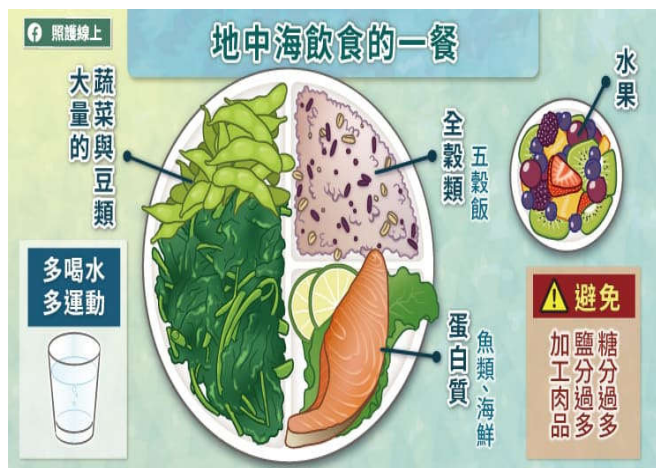
《美國新聞與世界報導》每年都會邀請多位營養學家、醫師、流行病學家，針對世界上的各種飲食計畫進行評比，其中，「地中海飲食法」再次拿下第一，連續六年蟬聯整體最佳飲食法的冠軍寶座。[5]



(圖三)

所謂地中海飲食模式，其特點是強調植物性食物，包含：蔬菜（沙拉）、水果、橄欖油（生拌沙拉）、和魚，但不吃肉類。相較於一般傳統飲食，選擇鮭魚、沙丁魚、鯖魚、鯖魚、比目魚等魚類，可以攝取到豐富的 omega-3 脂肪酸，有助於抗發炎，故非常適合染疫者選用。

另外，因地中海飲食法符合環境永續、低飽和脂肪、富含膳食纖維等要素，故其同時也是環境友善綠飲食(Plant-Based Diet，簡稱 PBD)的一種，且其與衛福部國民健康署發展的每日飲食指南一致，讓我們在食用每日三餐的過程中，不僅改善自身健康，也能維護地球環境。[6]



(圖四)

六、結語 & 省思

近五十年來，人類社會經歷蓬勃的經濟起飛，飲食文化從粗茶淡飯逐漸轉為速食文化，再轉變為精緻飲食，各種文明病及健康隱憂不斷浮上檯面，而過去舊有觀念是透過運動來減肥，如今多項研究顯示：減肥三分靠運動、七分靠飲食，如參考衛服部國民健康署網站針對各類運動在運動 30 分鐘後消耗的熱量(大卡)資料[7]，以 60 公斤者為例，慢走(4km/時)30 分鐘僅消耗約 105 大卡，若要抵掉一杯珍珠奶茶的熱量(約 660 大卡)，需慢走 3 小時或快走(6km/時)2 小時以上，綜合上述情況，考量健康計畫執行的現實面，你還會選擇花時間「多運動」嗎？還是給自己一個機會，從現在開始，透過自我監督，每日三餐逐步「調整飲食」呢？

無論未來選擇哪一種飲食方式，敬請把握以下原則：(一)原型食物取代精緻加工食品、(二)選擇低油低鹽低糖烹煮的食物、(三)多吃蔬果肉適量、(四)沒事多喝水、(五)保持每日睡眠充足，讓你在未來無論是面對哪一種傳染性疾病，都能頭好壯壯、降低染疫重症機率。



(圖五)

七、參考資料

1. 參考自美國生態健康聯盟網站：
<https://www.ecohealthalliance.org/publications>
2. 擷取自天下雜誌(一封信「蝙蝠學者請幫忙」，揭露全球傳染病元兇是人類)：
<https://www.cw.com.tw/article/5100704>
3. KIM, Hyunju, et al. Plant-based diets, pescatarian diets and COVID-19 severity: a population-based case-control study in six countries. *BMJ Nutrition, Prevention & Health*, 2021, 4.1: 257. :
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8219480/>
4. Satija A, Bhupathiraju SN, Spiegelman D, et al. Citation: Healthful and Unhealthful Plant-Based Diets and the Risk of Coronary Heart Disease in U.S. Adults. *J Am Coll Cardiol* 2017;70:411-422. :
<https://www.acc.org/latest-in-cardiology/journal-scans/2017/07/19/14/16/healthful-and-unhealthful-plant-based-diets>
5. 參考自《美國新聞與世界報導》網站：
https://health.usnews.com/best-diet/best-diets-overall?src=usn_pr
6. 參考自衛服部國民健康署-環境友善飲食專區：
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=4530>
7. 參考自衛服部國民健康署-運動消耗卡路里：
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=571&pid=9738>
8. 圖一之來源網址：
https://imgs.gvm.com.tw/upload/gallery/health/66148_01.jpg
9. 圖二之來源網址：
https://static04.hket.com/res/v3/image/content/2545000/2547335/0121017_1024.png
10. 圖三之來源網址：
<https://nmnfgfgh.com/2022/05/25/%E5%9C%B0%E4%B8%AD%E6%B5%B7%E9%A3%B2%E9%A3%9F%E6%9C%89%E5%8A%A9%E6%94%B9%E5%6%84%E5%BF%83%E8%A1%80%E7%AE%A1%E7%96%BE%E7%97%85/>
11. 圖四之來源網址：
https://blogger.googleusercontent.com/img/a/AVvXsEg_jv0F3_I32x2VZ25xoj17o7e3qSY3xNV5aErC0UQ7eclB3foAp1Zdkpkwjwho_jwZfRMKQQyd64eQOKP0w5Vcn6QKDuoNo8tzSYbHQEfdXAebR0F4Jkk6FfY1m_XHB1qehBcVfVcMpVBuBC82yu-KGV6eVjDX_UD0iAPtxUyX7KCJqk_7ufTB1hZ2ORQ=s16000
12. 圖五來源網址：
<https://4.bp.blogspot.com/-4mOm-2A7zI8/WsZExHMCREI/AAAAAAAAALBY/BO9zHUXXHmwbDV4Gc7ehJUnBrPPIL7YqwCEwYBhgL/s640/%25E8%259E%25A2%25E5%25B9%2595%25E5%25BF%25AB%25E7%2585%25A7%2B2018-04-05%2B%25E4%25B8%258B%25E5%258D%258811.45.39.png>



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 | 洪良宜

總編輯 | 余睿羚

編輯委員 | 吳毓庭 張權發 游濟華 李孟學 呂兆祥

| 陳孟莉 邱淑華 王毓正 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