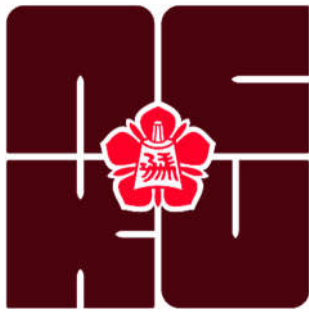




國立成功大學學生事務處

# 學生事務簡訊

Student Affairs Newsletter

NCKU

Student Affairs

Newsletter

December 2023



# 216

發行人 洪良宜

校園焦點

## 校園焦點

- 1 112 學年度第 1 學期學生事務與輔導工作研討會--設計你的人生 認識真實的自己

## 活動快報

- 3 學務新鮮事 & 寒假營隊  
3 重要宣導

## 活動花絮

- 4 跨領域產業沙龍 X 斜槓職涯  
從工程到旅程的勇氣 X 斜槓一點點  
【92 週年校慶】宿舍系列活動花絮  
8 勝利宿舍療癒綠花園  
9 宿舍盃桌球比賽  
10 光復紐起來—宿舍巡禮分享  
光復紐帶開箱  
10 敬業宿舍—競業玩很大暨校友回娘家經驗  
傳成分享

## 學務寬頻

- 22 【溫馨提醒】學生宿舍住宿安全宣導暨訪客規範

## 點滴話校安

- 11 防範一氧化碳中毒  
12 賃居安全教育宣導  
12 暖心護送天使  
讓我們陪伴你一程 安全送你回住處

## 華山論劍

- 13 【室與願違→好室發生】宿舍人際互動暨情緒講座活動成果 & 參與心得分享  
14 112-1 法治教育專題講座心得

## 原資大小事

- 【原住民族權利】112 年度原資中心全方位推動原權探索與推廣  
15 【Thao 微來相杵一下—部落踏查】  
16 原力出列工作坊  
16 監察院青年人權研習營  
17 【探索原理動起來】  
17 【水社海的賣鹽嫂—法律講座】  
18 【國際人權 x 原權—南方原論系列講座】

## 幸福.com

- 19 我們的關係是真實還是想像？  
--聊聊人際關係與社群媒體

## 健康人生

- 20 冬令進補有技巧，健康飲食免煩惱

## 112 學年度第 1 學期學生事務與輔導工作研討會 設計你的人生 認識真實的自己

※轉載自本校新聞中心電子報 112.11.21

國立成功大學學生事務處於 11 月 20 日舉辦 112 學年度第 1 學期學生事務與輔導工作研討會，表彰 111 學年度導師輔導工作得獎績優學系，並特別邀請國立臺灣大學物理系教授兼任學生事務長朱士維，以「Design your life- 人生真的可以設計嗎？」為題進行經驗分享交流。

成大李俊璋副校長代表沈孟儒校長出席，分享自己在 2 周前參加大學同學會的經驗。他提及，同學會中大家聊的仍都是學生時期互相的幫助的事情，涉及生活、課業、女朋友等話題，這讓他深切感受到應該成立學生同儕關懷小組。同學間若建立更緊密的連結，並在老師的支持下，深信學生可以在校園裡得到更多成長。他也感謝老師們的辛勤付出與努力，並希望透過大家共同努力，讓校園變的更加美好。

朱士維教授先以個人經歷分享，在擔任導師的過程中，強調幫助學生認識自己的重要性，而他會以「為什麼要唸大學？」做為開端的問題，啟發學生思考。在當前的教育體制下，許多學生可能不清楚自己的人生選擇。透過學期中的聚會，幫助學生認識自己並建立信心與成



國立臺灣大學物理系教授兼任學生事務長朱士維，以個人經歷與老師們分享導師經驗

就感。朱教授也分享了他最常與導生分享的幾句話。首先是「生命是長期而持續累積」，其次是凡事不要追求「人與人爭」的單一價值觀，應該要「人與事爭」。最後是「用以致學」，鼓勵學生不要擔心學習不夠，而是要透過實際做事中的學習來儲備能力。

朱士維教授說，他與同學合開「設計你的人生」課程讓他有諸多獲得，感受到學生間樂於互

相幫助、善意滾動的力量。期間他多次引用印度哲人甘地的名言，「Be the change you wish to see in the world（要想改變世界，就先改變自己）」，與老師們相互期許互勉。他說，雖然教職生涯充滿挑戰，不過接觸真實的人群，解決真實的問題，看見真實的世界，也認識真實的自己。

（文、圖／翁藍莉）



李俊璋副校長頒獎予 111 學年度優良導師



朱士維教授說，他會以「為什麼要唸大學？」做為開端的問題，啟發學生思考

## 活動快報

## 學務新鮮事

| 活動日期、時間                                   | 活動內容                     | 活動地點               | 主協辦單位  |
|-------------------------------------------|--------------------------|--------------------|--------|
| 展覽、活動                                     |                          |                    |        |
| 12月11日(一)<br>至12月24日(日)                   | 112 學年度 工業設計系期末成果<br>冬季展 | 學生活動中心<br>前草坪      | 工設系系學會 |
| 12月20日(三)18:30至21:00                      | 吉他社期末成發                  | 多功能廳               | 吉他社    |
| 12月23日(六)至<br>113年2月18日(日)<br>18:00至22:00 | 2023 龍崎區燈光裝置藝術設置         | 龍崎區                | 科藝所    |
| 12月24日(日)14:00至16:30                      | 2023 年長號重奏音樂會《兔龍蹦》       | 鳳凰樹劇場              | 管弦樂社   |
| 113年1月20日(六)<br>10:00至17:00               | 第30屆數位影像聲音編輯處理成<br>果發表展  | 國際會議廳<br>第二演講室     | 動畫社    |
| 寒假營隊                                      |                          |                    |        |
| 活動期間                                      | 營隊名稱                     | 承辦單位               | 招生人數   |
| 113/01/23-113/01/27                       | 2024 成大工業設計營             | 工業設計學系系學會          | 60     |
| 113/01/24-113/01/27                       | 2024 數學 x 跨領域 x 建模研習營    | 數學系系學會             | 128    |
| 113/01/24-113/01/28                       | 第二十八屆成大化學營               | 化學系系學會             | 90     |
| 113/01/24-113/01/27                       | 第15屆成大經濟營                | 經濟系系學會             | 85     |
| 113/01/24-113/01/28                       | 2024 寒假法輪大法青年學員交流營       | 法輪大法社              | 60     |
| 113/01/24-113/01/28                       | 2024 第十九屆跨領域機電系統整合營      | 系統與船舶機電工程學<br>系系學會 | 100    |
| 113/01/25-113/01/29                       | 熱血玩大學－成大科系體驗營            | 彰友會                | 100    |
| 113/01/26-113/01/30                       | 第26屆國立成功大學工程科學研習營        | 工程科學系系學會           | 130    |
| 113/01/27-113/01/30                       | 2024 成大寒假空間資訊營           | 測量及空間資訊學系系<br>學會   | 48     |
| 113/01/28-113/02/01                       | 第27屆企業管理研習營              | 企業管理學系系學會          | 130    |
| 113/01/28-113/02/02                       | 2024CPED 科系探索營           | 中友會                | 128    |
| 113/01/29-113/02/02                       | 2024 成功大學財金會計研習營         | 會計學系系學會            | 112    |
| 113/01/29-113/02/02                       | 第26屆成大工資管跨域體驗營           | 工業與資訊管理學系系<br>學會   | 96     |
| 113/01/29-113/02/02                       | CYC12 雲嘉成大生活體驗營          | 雲林嘉義地區校友會          | 80     |
| 113/01/29-113/02/01                       | 2024 成大史學營               | 歷史系系學會             | 80     |
| 113/01/30-113/02/03                       | 第十六屆成大都計營                | 都市計畫學系系學會          | 64     |
| 113/02/01-113/02/04                       | 第八屆全球水資源治理人才研習營          | 水利及海洋工程學系系<br>學會   | 80     |
| 113/02/01-113/02/05                       | 2024 成大土木營               | 土木工程學系系學會          | 80     |

※活動辦理情形依主辦單位公告為準。

## 【重要宣導】

## 芸青軒延長閉館試辦延長至 113/6/30

芸青軒原自 10/11 至 12/31 實施延長閉館  
試辦，試辦情況良好，將延長試辦期間至  
113/6/30，每日開放時間延長到 23 時 59 分，  
延長時段將採單一出入口制，從 D-24 大門進入，

經 D-24 側門、三會旁的小門進入芸青軒，離開  
路徑相同，另外會議室、討論室的使用時段維持  
22:00 關閉。





### 從工程到旅程的勇氣 X 斜槓一點點

✧ 演講日期：11/2(四) 18:30-20:30

✧ 演講地點：未來館 3 樓

✧ 演講者：張人杰 校友（奈米 97）、陳柏穎 校友（土木 101）

本學期跨領域產業沙龍 X 斜槓職涯分享講座邀請到都奈米 97 級張人杰學長與土木 101 級陳柏穎校友回校演講，本場講座由生涯組陳孟莉組長擔任引言人：「人杰、柏穎、陳組長、各位同學大家晚安！這學期的跨領域產業沙龍很榮幸邀請到張人杰學長，學長是斜槓多職自由作家，曾經是工程師，在工作之餘於網路上發表旅行故事，得到廣泛迴響，遂轉換跑道，成為【旅行沙舟 張 J】網路社群創作者，著作《從工程到旅程的勇氣》暢銷 9 刷。

另一位陳柏穎學姊，現在是工程師斜槓插畫家，學姊把旅遊體驗、日常生活全都一筆一畫輕輕描繪記錄下來，並以「點點陳」為筆名，出版了旅遊繪本書籍《沙漠一點點：西安到喀什，4590 公里的絲路日誌》、《海島一點點：東京 X 廣島 X 瀨戶內海 都來一點點》。

今晚同學們將可藉由兩位學長姊的分享，了解如何尋找自己方向、創造自身的獨特性，讓同學能從迷茫的求涯過程，找到自己的定位。」



### 張人杰學長

#### 旅行不單單只是旅行

講者說自己本來是一個阿宅工程師，「工程師」原本就是講者畢業的目標，想像著出社會後會有多彩多姿的生活，但沒多久就發現現實和想像中不一樣，每天都做一樣的事、每天都穿的一樣，講者開始徬徨，去思考這樣的生活是不是真的是自己想要的。

所以講者把自己一年工作所賺的錢去做了人生中的第一場獨旅，一個人去到自己真的想去的地方，用自己想要的方式旅行，講者分享了許多自己旅行的特殊經歷，像尋寶一樣每時每刻都讓人興奮、新奇，儘管至今已過十四年，但旅行中的許多情景仍歷歷在目，彷彿只是昨日剛發生過的事。

經過這次獨旅，講者發現，旅行不單單只是旅行，它其實是人生的延伸。我們可以透過旅行，去延伸自己喜歡做的事，並看到這個世界的偉大浩瀚。

#### 最特別的旅行故事

這段旅行的故事，打破了講者對旅行既定的成見。

在中東伊朗，許多人會有著伊朗有恐怖份子，而且是邪惡軸心國的刻板印象，覺得非常危險。所以為何講者會選擇到伊朗旅遊呢？是因為講者有一次看到一位背包客在網路上寫的遊記，奇怪的發現他所描述的伊朗和自己心中所想像的完全不一樣，而去到伊朗後，講者也發現當地

人民真的很熱情，甚至因為亞洲人對中東地區的疑慮害怕而不敢去當地旅遊，所以伊朗人看到亞洲面孔會特別好奇、特別熱情。

還有聽說伊朗人熱情到會請觀光客吃飯、邀請他們回家過夜，所以講者本著實驗精神，在旅遊中有一天完全不排除任何行程，而當他在街頭只要露出疑惑的神情時，馬上就有伊朗人過來詢問講者有沒有需要幫忙的地方，之後不但幫講者尋找到買紀念品的地方、幫他殺價，還帶著講者到處玩，充當導覽員，最後還真的被熱情的伊朗人帶回家一起吃飯。

在結束後，講者還有問熱情的伊朗人，為什麼他們會對觀光客那麼好？結果是他們認為觀光客是遠方來的客人，是阿拉身邊的人，他們相信只要善待客人，就會得到福報。所以在到伊朗之前和真正去當地旅行之後，講者發現真的和自己所想的完全不一樣，推翻了自己對伊朗的偏見。



### 走過 30 個國家，張 J 覺得...

- 1、人比風景有趣，每次講者都會為了風景去一個地方，但最後讓他印象最深刻的往往卻是在那時遇到的人。
- 2、真正的旅行，是帶著即興的，是無法被複製的。旅行團所做的行程都是差不多一樣的，但當你帶著自己心去獨旅的話，整個旅程會是很不一樣的。
- 3、最深刻的旅程，是無價的，而實際上你也不需要花太多錢。因為真正有意義的東西與經歷，是花再多錢都買不到的。
- 4、自己的旅行就是在遙遠的地方過上一段短暫的異地人生。在異地，我們可以試著用當地人的眼看他們的世界、用當地人的心去體會心情、用當地人的價值觀去了解這個世界，尊重他們，就會發現這個世界更多的樣貌。

最後送大家關於旅行的一句話：人生的美好，或許就在於即使我們窮盡一生，都不可能看完整個世界！

### 從工程到旅程的勇氣

剛開始是因為累積了許多旅行故事，講者開始想把這些故事分享出來，所以開始在網路上寫遊記，沒想到觀看者比想像中多，因此講者越寫越起勁，第一批讀者就是從「背包客棧」上來的。

後來寫著寫著就被「換日線」找去當專欄作家，一直寫到現在已經有四、五年了，還會辦一些講座做分享。

講者發現他從一開始只是做著自己想做的事情，但慢慢做著做著就開花結果了，有了成果，就開始有了演講的邀約、廠商的業配合作，講者在半工半寫兩年後，開始思考這可以變成自己的職業，看到了這種機會，就如此找到了自己喜歡做的事情並辭掉了工程師的工作，成為了全職創作者，寫了第一本書《從工程到旅程的勇氣！》。

### 陪伴者的孤獨

後來講者結了婚，因為老婆想要留學，講者因此決定中斷自己數位放牧的生活，從新出發，但因為 2021 年是 Covid-19 最嚴重的時候，美國也是重災區，講者的生活其實受到很大的影響。那時講者深刻體會到了陪伴者的孤獨，他是為了照顧老婆而跟著出國的，沒有要讀書、沒有工作，並要承受許多社會的眼光和壓力。

但講者最後有花了一些時間克服自己，最主要的是要肯定自己的價值，陪伴者其實是非常有價值的，他們犧牲了自己去成就別人；再來就是，陪伴者也需要建立自己的生活，建立自己的交友圈，讓自己在異地的生活過的更好。

除此之外，講者也讓自己在台灣數位放牧的工作形式，轉型成數位游牧。第一件事就是把自己所有的工作都線上化；第二是想辦法創造被動收入，成立線上讀書會；第三，加入國際商會組織，為了在國外還能和台灣的商業做連結；第四，開啟「文字力」服務，用專長找客戶；第五，向專家請益解惑，解決在異地重新開始會面臨的一些問題、困惑；最後，經營在地人脈，再次跟成大校友們建起交流。

### 結論

「職涯之路沒有盡頭，一步步朝向自己的理想生活」講者可以預見自己未來的人生還是會一直一直變化，但走一步算一步，想要變成什麼樣子，只要自己心裡的執念夠的話，就能往自己想要的方向邁進。





## 陳柏穎學姊

### 「興趣」和「專長」該怎麼選擇？

「畫畫是有才能的人做的事，而我不是」講者覺得自己畫畫還不錯，但卻不是很有創意，所以講者最後選擇讀高中、進而就讀成大，選擇了一般學生的升學管道，而沒有選擇進高職、技術學院專攻畫畫職業。

其實在高三時，講者認為自己的專長是數學物理，畫畫仍然還是講者的興趣，但除了是興趣，到底算不算是自己的專長呢？講者其實一直沒辦法判斷。

後來講者聽了一場演講，演講內容主要就是在說「興趣」和「專長」該怎麼選擇？而那場演講的結論是，「興趣」會隨時間改變，但「專長」有可能因為做久了有成就感，進而產生「興趣」。因此，她就決定選擇了成大土木系就讀，並且選修建築系和工業設計系的課程。

### 怎麼活著，和身處的環境有很大的關係 如果能選擇，你想活出怎樣的人生？

講者在成大的在學期間，還有到同濟大學交換學生，體驗到其實人生有各式各樣不同的生活方式，也許未來不是只有一條路可以選擇。

也是因為這次當交換學生的旅行經驗，講者開始會把自己的日常生活和旅行過程用畫畫紀錄下來，讓她覺得自己每個階段都過得很充實。再來講者大學畢業來到了讀研究所的階段，就和大部分的人一樣，一邊讀書一邊思考自己未來該做什麼樣的工作。

### 2017 年 5 月，我離開了待了兩年半 ARUP，下一步？

在畢業後，講者到了一間工程顧問公司 ARUP，有參與到台南美術館的建案，但後來做了兩年半，因為一些壓力問題就離開了這間公司，而離開的下一步就是：不管了，先去日本玩一波。

從東京搭車到廣島玩，再搭船到瀨戶內海玩，而因為這趟旅行是在講者工作過後才去的，所以比起以前的旅行，她更會去觀察旅行中的一些大小事，發現其他樂趣，也是在這趟旅途中，講者想起自己最想做的是什麼。講者最喜歡最想做的是還是畫畫，她想起自己在交換學生時，一邊旅行一邊畫畫紀錄生活是她覺得最快樂的時光。



### 一邊準備結構技師考試，一邊畫畫。

在確定自己想做的事之後，講者就開始一邊準備結構技師考試，一邊畫畫，至於還要準備考結構技師，其實講者說是因為一直被父母問說為什麼不繼續工作，所以以考生的身分說服父母。

而講者目前最主要的重心是在畫手帳，「手帳」一詞來自於日本，最初目的是為了讓大家規劃自己的人生，演化到現在，手帳類型已經非常豐富了，有人拿來當日記，也有人作為筆記本。

### 為什麼是手帳？

對講者來說，她會選擇畫手帳的理由是：

- 1、寫手帳不需要用圖把整個畫面畫滿，壓力沒那麼大。
- 2、紀錄日常生活、旅行，以「練習畫畫」為目標。

講者有分享一句話「你要把一件事做好，必須要開始做一件事。」這句話對她很重要，她因此開始每天畫畫，從很小的插圖開始畫起，並更新分享到 IG 等社群媒體上，到了 2017 年底，累積了 184 篇作品。

### 同樣都是結構設計，我們要怎麼樣才能被看到？

到了 2018 年 2 月，講者考上了結構技師，而在持續畫畫期間，她還考了一張外語導遊證照，最後發現差不多該繼續工作、是時候開業了，於是就開設了一間事務所。

但因為身為年輕的事務所，講者開始思考該如何被看見？在還沒有什麼成績的情況下有什麼優勢？講者就想那就讓結構變得更可視化、更好懂一點，開始了學習建模、製作效果圖去評選，並因此拿到了事務所的第一個補強設計案。

最後慢慢的擴大事務所，技術的部分交給新成員，因此也更有餘裕思考事務所未來的方向，如何在眾多結構技師事務所中，找出自己的特色和定位。



能為自己負責的前提下，容許對人生有多一點想像。

而在繼續工作、出差的時間中，講者依然持續的畫畫紀錄生活，把出差的地方都畫下來。慢慢的IG 粉絲達到了一萬人，並接受了許多網路媒體的採訪，像是妞新聞、PopDaily 等，也慢慢有了合作邀約、業配合作，還有市集邀請，市集擺攤讓講者開始把自己的插圖商品化並販售，且發現直面消費者是個相當不錯的管道，也更有可能獲得難得的合作機會！整體的成果都還不錯，所以講者覺得其實她可以用插畫賺錢，而本來就對插畫很有興趣，因此是否自己可以往這方面走下去，再之後出了幾本以插畫為主的書，如《海島一點點》、《沙漠一點點》，並繼續在台科大的在職專班上插畫設計課，最後還入選了臺灣文博會 Talent100。並藉由此此次文博會講者被更多人認識、有更多機會接到插畫案，並發現自己的不足，進而開始進修繪畫技術。

## 結論

從剛開始講者覺得「畫畫是有才能的人做的事，而我不是。」到後來領悟到其實是「我沒有好好學習畫畫，就認為自己做不到。」、「如果足夠喜歡一件事，那就想辦法把興趣變成專長。」

既然沒有基礎、沒有基本功，那為何不去學習？而且既然是一份工作，就要有足夠的專業對得起業主，所以至今講者仍然每天不斷的練習畫畫，相信把現在的事情做好，更多機會就會隨之而來。

## Q&A

Q1:在轉換工作跑道，從新開始時，周遭的親朋好友是支持還是反對？請問講者的心路歷程。

A1:學長分享平常把自己寫作上所有的成就與喜悅全部都和家人分享，陸陸續續分享了有兩年，從第一次文章上作家欄、第一次粉絲

破千破萬、第一次接到業配等等，所以當自己提出想要辭職從事寫作時，家人們並沒有太大的反對，雖然還是需要花一點時間溝通，但因為家人們知道講者足夠喜歡寫作、花很多心力在這上面，所以最後表示支持。因此講者認為其實把自己對一件事的喜愛、付出、收穫等等，與其自己感受，不如分享讓家人知道，讓他們知道你的真實感受和想法是很重要的。

學姊則分享不要去預設家人的立場，而是可以先打開溝通的橋樑，試著與家人溝通看看，也為自己做一個停損點，讓家人不用擔心。

Q2:請問學長是因為會寫作，所以是刻意去進行曝光的嗎？請問學姊在從事畫畫方面的事業有自己設過停損點嗎？

A2:學長分享一開始就只是純粹想要寫作分享而已，並且開設了個人粉專，只是沒什麼人收看，就只是親朋好友看到，經過了半年後覺得，其實無關於作品好不好，而是想要與其他分享的心，要如何讓其他人看到呢？所以你想要讓自己的作品被看到，是需要找到一個露出點，讓自己有機會被看到。

學姊分享在畫畫方面，也是慢慢被看到，剛開始也沒有想過要收回什麼，因為不知道自己繼續畫下去的話，未來的路會長什麼樣子。但因為畫畫確實沒有那麼容易，講者也看到許多一邊工作一邊作畫的例子，所以講者認為能不能從中收穫什麼是個關鍵，如果沒有一直沒有辦法在插畫中有實質收益的話，講者可能就會考慮收手。

今天的演講除了了解到學長姊的跨領域經驗分享，還有知道要努力才能為自己把握機會讓自己被看見，期待今天的演講都能讓大家為自己學涯、生涯和未來的職涯注入養分，了解自己的價值。





## 【92週年校慶】勝利宿舍療癒綠花園活動花絮

配合 92 週年校慶精神，鼓勵住宿生共重視永續、環保概念，從日常生活中進行微小的綠色革命。

綠色植物住進生活，體驗照顧植栽樂趣。課程中將從生命教育意義起始，再進行手作體驗，讓大家在體驗活動過程中，舒活放鬆並自我療癒。

透過自行製作圓滾滾苔球體驗，一同迎接





## 【92週年校慶】宿舍盃桌球比賽活動花絮



為了慶祝 92 週年校慶，由學生事務處住宿服務組所主辦，成功大學太子學舍協辦的宿舍盃桌球比賽，訂於 112 年 11 月 4 日於本校勝利校區三樓桌球中心舉行。來自本校學生宿舍及太子學舍的住宿生選手精湛的球技引爆了場地觀眾全場的热情。這場宿舍盃桌球比賽不僅超越了原本預期，呈現出住宿生極高的桌球水準，更為選手及場邊的觀眾留下了令人難以忘懷的激情瞬間。

比賽場地熱鬧非凡，數十名熱情觀眾在場邊加油吶喊，為每一位上場的選手給予極為熱烈的鼓舞。而每一次激烈的比拚，都引來觀眾熱情的歡呼和掌聲，整場比賽充滿激動人心的氛圍。

比賽中，男子單打、女子單打、男女混合雙打各組選手展現了他們的頂尖技巧。無論是精湛的發球技巧還是令人印象深刻的防守策略，每位選手都展現出自己獨特的特長。

最令人難以置信的時刻來自男子單打、女子單打、男女混合雙打各組的前三名決賽，拼戰到最後的頂尖選手進行了一場又一場驚心動魄的對決，才決定了高下。男子單打由光一舍施淳祐同學奪冠，而女子單打冠軍則為勝三舍吳詩涵同學獲得。巧合的是，男女混合雙打同時也由這兩位同學組成的隊伍獲得了冠軍，可謂實至名歸。

這場宿舍盃桌球比賽不僅為校園增添了熱情，也讓選手們和觀眾們留下了美好的回憶。這次宿舍盃桌球比賽也證明，運動可以促進友誼，並在校園中創造出難以忘懷的時刻。





## 【92週年校慶】光復紐起來-宿舍巡禮暨分享 光復紐帶開箱活動花絮

配合本校 92 周年校慶，於 112 年 11 月 11 日光復紐起來-宿舍巡禮暨分享活動，光復紐帶學苑業於 10 月底開放全校教職員生使用，爰藉此機會辦理體驗活動宣傳、介紹各個公共區域，讓參加者知曉未來能與住宿生共享生活空間，

在使用的同時也須尊重住宿生，遵守宿舍規定。本活動也邀請曾擔任宿舍幹部或宿委的校友返回宿舍體驗，回味在宿舍服務的時光。共計 80 人參與。



參與的住宿生集合於光一舍大廳，輔導員說明  
闖關遊戲規則



參與同學於文物室進行遊戲實況



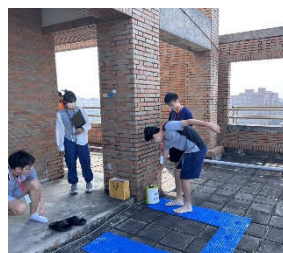
參與同學體驗在廚房煮麵



校友於階梯教室分享升學及就業經驗

## 【92週年校慶】敬業宿舍-競業玩很大暨校友回娘家經驗傳承活動花絮

配合本校 92 週年校慶及敬一舍特殊的建築結構，辦理敬業宿舍區競賽登高活動。此活動將由敬一舍一樓開始爬樓梯，分別於 1F、5F、8F 設置遊戲關卡，闖關成功，抵達頂樓後，參賽者一邊欣賞成大的美景，一邊喝著飲料、一邊藉由聊天方式與已畢業校友進行經驗傳承。此活動



是挑戰體能及耐力，並結合已畢業校友經驗傳承，滿滿記憶點的活動。



## 點滴話校安

## 【防範一氧化碳中毒】

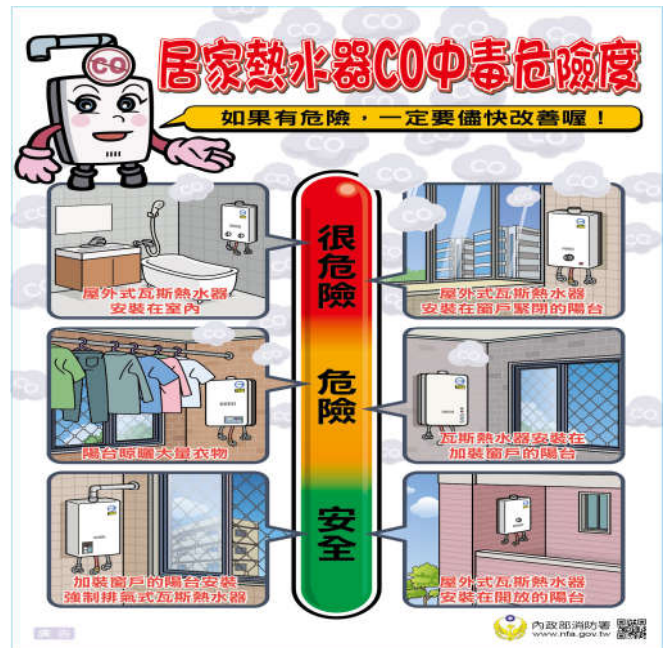
冬季是一氧化碳中毒的高風險季節，根據內政部統計，在 106 年至 110 年間，全國共發生 161 起一氧化碳中毒事件，其中有 77% (124 件) 是因為屋外型熱水器安裝在通風不良場所導致，而今(111)年至今也已發生 17 件中毒事故，導致 3 人死亡及 42 人送醫。

1. 瓦斯熱水器裝設在密閉或通風不良的空間，或在門窗緊閉的室內利用瓦斯烹煮火鍋或燒烤食材，容易讓一氧化碳濃度升高，造成中毒。
2. 請同學檢視居住處所安全，提高警覺，避免一氧化碳中毒。相關知識請參考下列網址：  
<https://www.tfdp.com.tw/cht/index.php?code=list&ids=21>

## 一氧化碳中毒處置措施

使用燃氣熱水器時，若有頭昏、噁心、嗜睡等身體不適情況發生，請立即停止使用熱水器，打開通往室外的窗戶通風，身體嚴重不適時，請先前往通風良好的室外環境，再打 119 電話求助。發現一氧化碳中毒患者無呼吸心跳時，

請保持冷靜、依照急救步驟實施心肺復甦術 (CPR)，直到救護車到場急救。



## 【賃居安全教育宣導】

因應學生校外賃居人數逐年增加，強化學校賃居服務品質，有效維護學生校外賃居安全，以降低及減少學生賃居意外事件發生，並遇租屋糾紛時能有效協助處理，俾利達成家長安心、學生寬心、學校放心之目標。

本校於 112 年 11 月 13 日在國際會議廳第一演講室，邀請前教育部校安科賃居業務承辦人陳祥茗上校，蒞校宣導「談校外賃居注意事

項及租屋消防安全」，以實務經驗及案例宣導如何尋得安全合格的賃居處所及簽定房屋租賃契約時應注意事項，若發生租屋糾紛，該如何處置(如契約、押金、修繕、騷擾等，以案例說明)，更說明教育部對學生校外租屋的指導及學校的執行方式(如：校外租屋自評表、formosa 雲端租屋網、宣導等)，最後租屋消防安全宣導(要先檢查那些設施？遇到火災要如何求生？)



## 【暖心護送天使】

讓我們「陪伴」你一程  
安全送你回住處

# 成大護送天使

## NCKU Campus Safty Escort Service

承辦單位：學務處軍訓室

服務時間：學期期間週一至週日 PM21:30-AM03:00  
Semester Service Hours: Monday to Sunday from 9:30 PM to 3:00 AM.

伴走範圍：校區以及校區外圍500公尺範圍內  
Walking Escorts for NCKU students, faculty, and professional staff within our patrol boundaries:  
Please refer to the map of the Walking Escort Program.

預約方法：時間PM21:15-AM02:30(當日預約)；手機：0905-261-119；校內分機：50880  
How to Request a Walking Escort: Requests are only accepted on the same day between 9:15 PM and 2:30 AM.  
Call 0905-261-119 or dial 50880 from a campus phone.

敬愛的師長及各位同學們：

當您在辦公室、研究室、圖書館、宿舍等地必須於夜間往返校區周邊時，軍訓室護送天使能適時提供「伴走」服務及協助其排除可能之危安因素，以維護夜間之人身安全。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，即有天使團員為您服務。

( <https://www.facebook.com/%E6%88%90%E5%A4%A7%E8%AD%B7%E9%80%81%E5%A4%A9%E4%BD%BF-113176672080077> )

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 皆有提供服務專線 )



## 【室與願違→好室發生】宿舍人際互動暨情緒講座 活動成果&參與心得分享

鑒於宿舍為群體生活，且住宿生大部分休息時間皆於宿舍內與室友相處，特邀請人際及正向心理學講師傳遞人際互動相關訣竅。

學生入學不僅於課程及研究中學習，生活及宿舍亦為重要的學習及轉化經驗。住宿生居住於寢室當中，皆須與室友或鄰近寢室溝通生

活習慣，或甚至可能交換課業的要領，良好的互動始能帶領學生走向完整及快樂的大學生活。本次講座邀請人際講座講師，講師不僅擁有正向心理學及心理學相關背景，更於高雄開設咖啡廳結合社區據點，帶領毒防個案回歸正常生活。講座中學生皆熱情投入參與、認真討論，共有 45 人參與。活動圓滿順利。

### 學生參與心得分享 1

這次參加這個講座的契機是去年與室友的關係很差，今年有增加與室友間的互動，自己也想藉此學習如何增進彼此感情，講師用風趣的口吻道出許多相處應對的秘訣，後面也補充有關談話應對的方式與建議，受益良多，講座間也插入許多互動的小環節，讓我們能更了解室友溝通的要領；途中許多對人格的針砭剖析我都發覺自己十分符合，也促使我停下來審視自己對待周遭人事物的態度，過往無意間對別人的期望或許正是導致不和睦的原因，我也會注意在未來與他人相處上更去關心、傾聽，營造和諧的宿舍環境；很感謝講師本次的分享，不只藉由自身經歷讓我知道自己能坐在台下是多麼的幸

福，也讓我更去珍惜和周遭人事物的互動，中間也聽到了不同人對寢室環境的要求與期許，更讓我能以此為範本嘗試與不睦的室友溝通，講座結束後我也確實與室友相談訂定公約，講出自己心中的一些不滿也讓我們之間少了疙瘩，我希望自己能持續友善的態度對待他人，不期求回報從改變自己先開始，互相尊重讓彼此都能有沒負擔的宿舍生活，未來自己也會想分享類似活動給室友們，不只能增進感情，也能增加彼此互動的機會，大家一起成長共同維護和諧的氛圍，不只是室友，未來自己對待陌生人也能更佳得心應手，從一點一點的付出拉近彼此間的距離，未來的人際關係也能更為順利！

### 學生參與心得分享 2

本想說這個講座的内容應該就是很普通的，怎麼跟室友相處啊、要訂條規啊、怎麼樣調節室友矛盾之類的。沒想到參加完後意外地有趣！一開始就讓我們聽到了黑面以前遇到的奇葩室友，再來就是要我們自己思考什麼東西要做，應該做，不該做和不能做。這邊的小討論其實也讓大家自己反省一下，自己是不是會不小心做了可能讓室友不舒服的事情。後來黑面有另外教我們如何有效的溝通。就有介紹了四種溝通方式。場面真的很好笑。不過也讓我們可以認真看得出四種溝通方式的差別，也知道自己是是否很常用讓別人不舒服的方式溝通。像我一開始覺得那樣，什麼怎麼跟室友相處啊、要訂條規啊、怎麼樣調節室友矛盾之類的，在這裏直接

被推翻。黑面告訴我們，其實最重要還是心態。別人做的事讓你覺得很奇怪，可能只是他的成長背景、習慣就是如此。可能他並沒有錯，只是剛好跟你不一樣罷了。像黑面有說，如果你的三個室友都是比較不顧衛生的，那怎麼辦？我仔細思考了一下，那應該就是只有我妥協的部分。這時候很難說誰對誰錯吧，因為他們的習慣就是這樣。要麼我打掃，要麼我搬走。這也可以帶出宿舍以外啊，如果遇到一個你覺得相處不舒服的人，那可能只是他的對人相處方式和你對人的相處方式不一樣而已。簡單來說，就是不合適。不合適也不代表誰有錯，就是每個人不一樣而已。反正這堂課很有趣，黑面也很幽默。本來是衝著餐點，但是卻有意外收穫！謝謝各位主辦，讓我們能參加到如此有趣的講座。



## 112學年度第1學期法治教育專題講座心得

中文系115 陳詠琪

演講者：臺南市調查處陳文斌調查官

演講主題：「大學生常見的刑法問題實例解析」

時間：112年11月23日



國立成功大學法治教育之專題講座

大學生常見的刑法問題實例解析

通識教育講座領域：社會科學  
主講者：臺南市調查處資通安全科 陳文斌 調查官

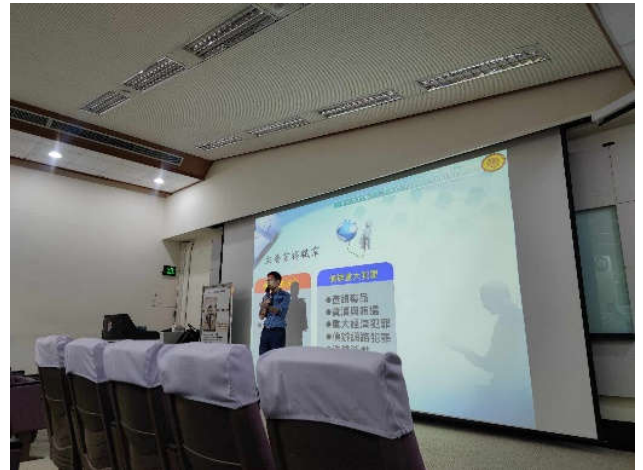
主辦單位：學生事務處生活輔導組  
講座時間：2023年11月23日(四)18時-20時  
講座地點：光復校區學生活動中心「國際會議廳第三演講室」  
參加對象：本校學生、教職員工

◆ 請至以下網址報名  
<https://activity.ncku.edu.tw/index.php?c=apply&no=13663>  
- 全程參與本活動將可登錄通識認證時數2小時  
- 具公務人員身分者，可登錄終身學習時數2小時

法律，是每個人一生都會面對到的問題，俗話說的好，法律是保護懂法律的人，身為大學生的我們，如果沒有去修相關科系，我們很難了解到法律在生活上的用途，甚至身為相關課程學生，沒有實務經驗的話，也不會有其經驗，我很幸運能夠參與這次的演講，調查官精闢的解說，更讓我對生活中的法律有更多的認識。

這次的講師是台南市調查處新營調查站的陳調查官，首先，他深入的介紹了調查官主掌的任務，包括維護國家安全、偵辦重大犯罪、為民服務工作等，這些工作又細分為很多項，像是重大犯罪中包含了查緝毒品、貪污與賄選、偵辦網路犯罪等等，可以說是包羅萬象的工作內容，而這次調查官主要講的部分，是網路犯罪方面，且用許多實際的案例來做講解，並宣導許多如何保護個人個資的方法，使我獲益良多。

這次的內容來說，我最有感的是，就是網路詐



騙的部分，因為自己和家人本身，就是因為不懂得如何保護自己，導致被詐騙集團的話術混淆視聽，深入圈套，因此慘害整個家庭負債，帳戶也遭凍結，剛好非常符合這次演講的主題，可以說是非常後悔太晚了解這些知識。調查官說，我們要隨時警惕，如果有人需要我們交出帳號的時候，千萬不要輕易給出，根據洗錢防制法新增了無正當理由交付帳戶罪，目的是為了讓大眾都有保護自我的認知，違反者可能會處三年以下有期徒刑及罰金一百萬等，後果非常嚴重，除了害人，更是害己。

此外，調查官還有特別強調一個重點，就是個資，他舉實例來說，曾經有議員檢舉市政府官員上班摸魚胡亂在網路發言，大家都很好奇是如何追查的，原來，他是使用ptt上面留言的IP位址追蹤出來，發現留言的地址是北市政府，而使用該留言者的名稱，可以直接發現是他的英文名加上生日，再進一步查看相關公職留言，發現有一個同名的人曾在公職版發言，在他考上前跟考上後的留言都有出現，如此就可以推知該摸魚者真的就是市政府的官員，從這件事情來看，我們在網路上的每一個留言，都必須非常謹慎，而我自己也思考，我可能曾經隨意的留言，無形中就暴露了自己重要的個資，導致個人的個資安全問題，往後這些事情都是需要留意的。

這次聽完演講，我學到了很多有關於個資，還有網路安全使用方面的知識，也從前人的經驗中借鑒，不要再深陷其中！



## 原資大小事

## 【原住民族權利】112 年度原資中心全方位推動原權探索與推廣 講座 x 營隊 x 國際研討會 x 部落踏查

國立成功大學學生事務處原住民族學生資源中心，將 112 年度計畫著重於原住民族相關權益。

我們辦理多場講座及部落參訪活動，同時也結合小組分享討論，使參與者對於相關議題能有更完整的認識。

我們邀請了林韋翰律師帶領參與者認識「單列族名」及「狩獵」等相關議題；也邀請了黃居正教授及 Tumi 丹菁文創工作者使我們認識原創條例；更邀請 Awakening 覺醒之路團隊將加拿大原住民族交流的寶貴經驗與我們分享。

我們帶領學生前往日月潭伊達邵部落，體會當地邵族人在生活遇到的困境，以及努力尋求資源來捍衛傳統歷史及傳統領域的堅韌；也前往逐鹿部落、小林村、吉貝耍部落、左鎮社區，了解當地鄒族人永久屋居住正義與經濟觀光重要性，及平埔族人追求正名、文化傳承上的種種困境；也前往神山部落，觀察當地魯凱族人發展部落產業的現況。

未來我們會持續著墨於原住民族相關議題，除了讓原住民族明白自身身份的種種，也讓非原住民族認識並尊重與自身不同的文化，以全民原教為基礎，持續推廣原住民族相關權利。

### 【Thao 微來相杵一下-部落踏查】

原資中心於 112 年 5 月 19 日至 5 月 20 日辦理校際交流及部落踏查的活動，前往國立暨南大學參加原住民社團活動及日月潭伊達邵部落走訪。

希望藉由本次活動能促進本校原住民社團與暨南大學原住民社團交流，也讓參與者走訪伊

達邵部落及日月潭。透過實際與友校及族人面對面互動交流，直接的參與在其中，能有深刻的感受及體會。



## 【單列族名改革相關運動及訴訟和狩獵問題-原力出列工作坊】

原資中心於112年5月23日辦理通識講座，廣邀有興趣之校內外人士參與，希望透過講師分享及議題討論，加強認識「單列族名」及「狩獵」等運動及訴訟相關問題。

本次邀請的林韋翰律師為法扶原民中心專職律師，也是全國律師聯合會原住民族法制委員會委員。透過律師的經驗分享，讓參與者了解相關議題。



## 【走！感受臺灣西南向的地方脈動-監察院青年人權研習營】

原資中心於112年9月1日至9月3日辦理文化與產業人權議題研習營，希望透過帶領活動參與者走入臺灣西南角的地，認識在地平埔族群文化，也透過與部落族人面對面的互動交流，直接的參與在地議題的學習與討論。

最後以系統性的小組分享與討論，引導學員進行議題的爬梳與沉澱，協助與會學員檢視自己能夠參與的領域，以勉勵學員在人權議題推廣、文化學習、公共議題倡議路上成為彼此的夥伴。

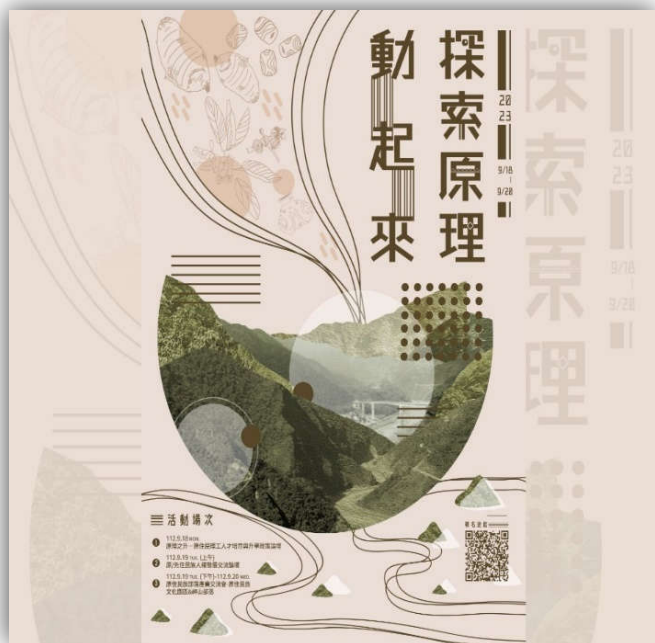




## 【探索原理動起來】

原資中心於112年9月18日至9月20日辦理包含，專題演講、活動展覽、圓桌論壇、部落踏查的系列活動。會中邀請到研究傳統權利的拓殖大學奧田進一教授及長期投入愛努權利運動的市川守弘律師分享案例。

希望能透過本次活動，促進原住民科學教育與原住民族人權發展議題交流，也提供原住民族學生、教師以及部落族人分享平臺，更強化本校師生與國際與地方之連結。



## 【水社海的賣鹽嫂-法律講座】

原資中心於112年9月22日辦理專題演講，廣邀有興趣之校內外人士參與，希望透過講師分享及議題討論，加強認識「原創條例」及「文化工作者的倫理與法規」。

- 保護傘:關於原創權與文化創作者間的關係。
- 認識原創條例:扭轉原漢權力關係的槓桿議題問與答。

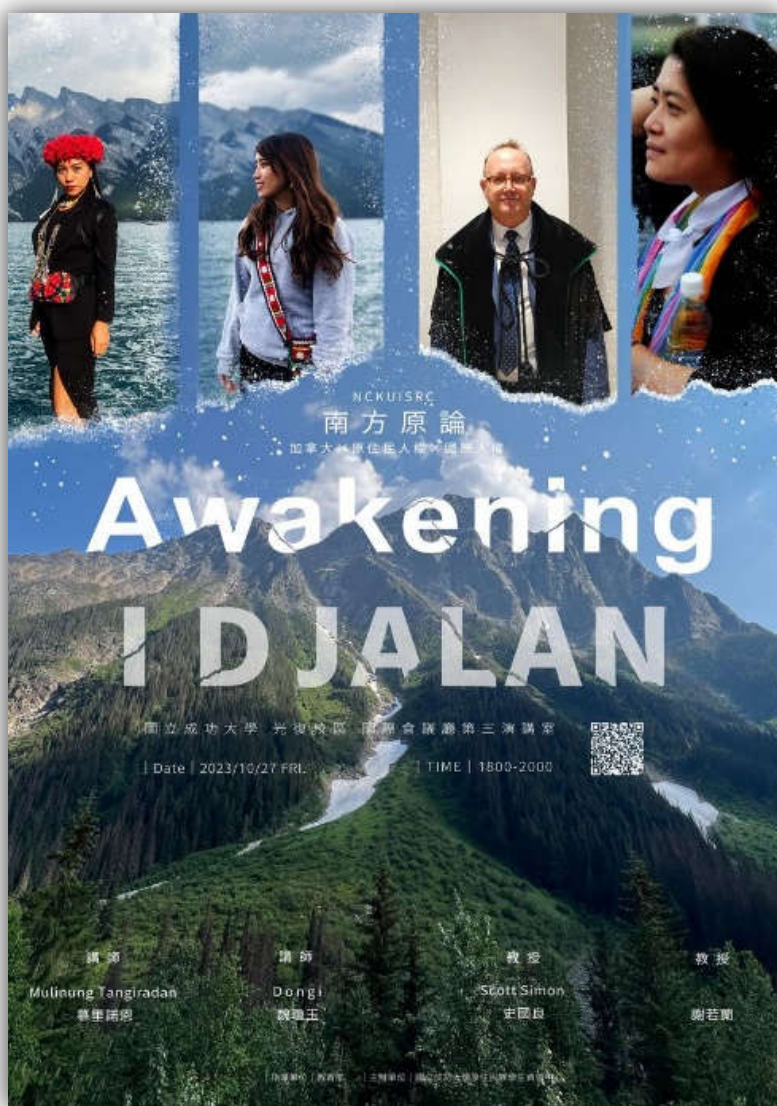




## 【國際人權 x 原權-南方原論系列講座】

原資中心於112年10月27日舉辦「南方原論系列講座-國際人權 x 原權」。活動邀請「Awakening 覺醒之路」團隊的魏瓊玉與Mulinung Tangiradan 分享她們在加拿大交流的所見所學，也分享回歸到自身相關議題的感動與收穫。

另邀請加拿大學者 Scott Simon 教授及謝若蘭教授與談，2位老師為關心人權發展及臺灣族群關係的學者，透過本次活動帶領大家一起瞭解老師們對於自身在相關「人權」及「族群關係現況」的研究與踏查之經驗。





## 我們的關係是真實還是想像？一聊聊人際關係與社群媒體

心理健康與諮商輔導組 林敬晞實習心理師

你有在用 Instagram (IG) 嗎？在現在這個時代的大學生大多是數位原住民，且加上社群媒體的普及程度，讓我們簡單一滑，馬上就能知道朋友多采多姿的生活，而且比起朋友間相約見面的費工耗時，能更快的用回覆限時動態、私訊、留言等等的方式來回應對方。社群媒體的方便性，很大程度上加快了人們之間連結的速度。

這聽起來是一件好事，好像社群帶來的是更高頻率的人際互動，社群上的分享也讓我們能更輕鬆地就能讓我們看到對方的生活。然而所有事物中不可避免的，那就是好處與壞處、快樂與痛苦相伴相隨，因此我想聊聊社群媒體對於現今人際關係的影響。

先說說人際關係的本質，也許是透過彼此的互動與分享，而這樣互動與分享其實不單單不只是為了交流資訊，更多的是在互動中對於彼此所產生的那些開心、快樂、親近、有興趣的感受，那些好的感受讓我們感覺到「連結」。感受沒有對錯，但感受很大程度影響了我們會不會想要繼續再與眼前的這個人互動。

社群媒體確實提供了便利的互動，卻也很多時候也為我們帶來、甚至是放大了負面的感受。這究竟是怎麼一回事呢？

在人際中，我們會有想要分享的事，而分享的內容很多時候取決於你與對方的交情、生活圈、能聊的共通話題，可以說是因「人」制宜的。但現在社群上的分享，我卻是與我所有的追蹤者分享，先不論我們自己這端輸出的內容，接收到的人所看到的一樣的內容，在不同的人心中也會經過很多的「自動加工」，也就像是，我看

是稿紙，你看卻是綠豆糕一樣。

自動加了什麼工？也許這就是人性的一部份吧，比起面對面互動，我們在社群上能看到的事情大多是片面的、甚至是高光時刻的，很容易讓人產生比較心態，那些你心中所渴望卻得不到的、忌妒、討厭的感受，為什麼對方生活比自己過得更精彩、有更多朋友……等等，看著光亮的地方，就更越感覺到自己所待的陰影之處。

另外在人際關係中，我們時常在意自己在朋友心中是否是重要的、被放在心上的。連結到 IG 上的「摯友」，好像就是一件可以「證明」自己跟對方是好麻吉的象徵。然而每人心中對這個摯友的定義、自己會如何表現在意這段關係的方式都不盡相同。你有你的想法、感受與表現方式，我也有我的，如果我們沒有講出來讓彼此知道，而只是太過在意自己到底是不是對方 IG 上的摯友，那我們就只能不斷的猜疑彼此。

有時候人際中最重要也最困難的事情就是「核對」，核對彼此的感受與想法，真的需要很大的勇氣與真誠。我有我的擔心害怕，我害怕你其實並沒有這麼在乎我這個朋友，所以我也不敢問，要是問了真的是這樣怎麼辦？所以我躊躇不前，讓我們的關係停在原地，腦中可怕的小劇場一不小心就成為了真實。

也許這就是社群媒體放大我們在人際中負面感受的原因，但想說的並不是說社群就是好壞壞，而是我們可以去覺察，當它在用隱微的方式影響到自己的關係時，我們還是有能力回到真實生活中的關係中，與彼此靠近。

## 冬令進補有技巧，健康飲食免煩惱

環安衛中心衛生保健組 宋護理師整理

### 一、前言

一般而言，冬天是適合養生進補的季節，傳統上冬補是國人的節令大事，依中醫傳統的「冬不藏精，春必病溫」的理論，說明了冬令進補是適合調養身體又可暖身應付寒冬以及儲備隔年之身體能量的好時機。(1)然而現今國人平日飲食不虞匱乏，熱量攝取往往過剩，加上傳統進補大多含有高脂肪食材，反而可能造成身體負擔。(2)

### 二、進補的原則

中藥亦是藥，傳統對於服食中藥抱著「有病治病、無病強身」的觀念是不正確的，補益之劑並不是適合每個人，進補需視個人的體質、年齡、生活環境、季節變化...等因素依不同的藥材配方做調理，對於有特殊體質、疾病之民眾，進補前應洽詢中醫師或專業醫事人員，才能補的安心又補的健康。(1)

且傳統進補的食材多為高脂肪、高膽固醇的肉類及動物內臟，與酒、麻油及中藥材一起燉煮，如果再加上湯底、沾醬，熱量驚人。雖然吃的時候暖洋洋，卻可能造成身體負擔，慢性病如痛風、高血壓、高血脂等患者更要留意。(2)



\*圖片來源中國醫藥大學附設醫院(2)

### 三、什麼人適合冬令進補

- (一)身體虛弱者如氣虛、血虛、陰虛、陽虛者可依不同需求、體質給予適當的進補。
- (二)年幼、年邁體弱者：在冬天，食慾較大，相對營養的吸收也較好，正是增強或調養改善體質、增加身體抵抗力及延年益壽的好時機。
- (三)預防疾病者：一些易在春夏發作疾病如哮喘、慢性鼻炎等過敏性疾病，可於冬天時適當的進補調理，以改善來年疾病的發作狀況。
- 4.其他：冬令進補是一種藥食療的調理方式，若

是身體有特別需要調養者，還是要諮詢中醫師或專業醫事人員意見，依其體質給予不同的調養方式，這樣才能發揮冬令進補之最大效能，將身體機能調整至最佳狀態。(1)

### 四、量身聰明吃、冬令健康補--進補鐵三角

國民健康局亦宣導「聰明吃」，期望國人學會進補鐵三角，聰明搭配，即可以得到進補的效益，並且健康過個冬天。健康進補鐵三角是：計算BMI控制熱量、挑選合宜食物材料、補品三餐聰明搭配。

#### (一)計算BMI 控制熱量

古早時代食物不豐盛、百姓常有營養不足的問題，又加上氣候寒冷，若身體缺熱量、過瘦，將難以快快樂樂過冬天。而在營養豐富的現代，再進補高油脂、高熱量補品，怕的是補出肥胖，遠離健康。建議民眾平日就要「天天量體重」，隨時掌握自我BMI，BMI若超過24 kg/m<sup>2</sup>，已邁入體重過重、肥胖的身材，則最好不要隨進補的流行起舞。即使正常體重，也應慎選食材、控制熱量。一人份補品常有三、四塊肉，瘦的雞鴨肉約200大卡熱量、油脂多一些的牛、羊、豬肉，可能有280大卡（等同一碗飯）或更高的熱量。麻油、糖、酒各一湯匙調味，就會再加入180大卡熱量，其他如藥膳材料紅棗、枸杞、龍眼乾，都有一些糖份和熱量的提供。

#### (二)挑選合宜食物材料

除了要控制熱量者需小心計算補品熱量外，缺鐵性貧血者可以用鐵質高的食材如鴨肉、牛肉、羊肉；痛風、高膽固醇血症者，避免選腰子、大腸、肝臟、豬心等普林與膽固醇高的食材、也不宜選油脂過高的三層肉，燉雞、燉肉、燉內臟的湯品，痛風患者宜忌口；血壓過高或有心、腦血管疾病病史的病友，注意鹽分、膽固醇、飽和油脂，也要注意補品中勿大量加入酒精。

#### (三)補品三餐聰明搭配：

1. 冬令補品當成正餐食用，並多配一些青菜、水果與五穀類。
2. 補品中的油脂、鹽分多，正餐的菜色宜清淡。
3. 每次進食量亦要控制，若烹煮或購買了較多的補品，就宜分次吃或多人分食。
4. 選用低油脂去皮的肉品，並將肉類燙煮過，清除上面浮油再加佐料或藥材燉煮。
5. 麻油與酒，則應視身體情況酌予減量。(3)



## 五、進補之禁忌及注意事項

- (一)忌不正確之進補：進補方式不對，越補越糟。
- (二)忌感冒、發炎反應時進補：例如感冒、喉嚨痛、發燒、嚴重咳嗽、外傷...是不能進補的。
- (三)患有慢性疾病者：如心血管疾病之高血壓、心臟病、動脈硬化...等或患有氣喘、肝病、糖尿病、腎臟疾病、痛風...等慢性疾病患者，若不適當的進補，有可能會激發疾病的發作。
- (四)有胃腸潰瘍、胃腸脹、消化不良、痔瘡...等胃腸疾患或口乾舌燥、心情煩躁、皮膚癢、便秘...等火氣大的狀況，需調整進補方式。
- (五)對於懷孕及適逢生理週期的女性朋友，進補也該小心評估其適當性。
- (六)其他特殊疾病、體質者。(1)

## 六、冬令進補的小技巧

- (一)請教中醫師等專業人士，依體質進補。
- (二)採買中藥材時，選擇有完整包裝的商品。注意外包装有無標示「品名、重量、製造日期、有效期限、廠商名稱及地址」等資訊，且注意藥材有無長蟲、發霉、變色等情形。
- (三)中藥材為產自大自然的天然物，烹煮前須先以清水清洗，以去除蟲卵、化學添加物、農藥殘留等。
- (四)年紀太小或年長者、有慢性病及正在服用西藥治療疾病者，不宜隨意進補，應徵詢醫師意見後為之。
- (五)慢性疾病患者更需考量自己的病況，節制飲食。例如糖尿病患者必須節制食入量，減少熱量的攝取；心血管疾病患者需減少酒精與動物性油脂的攝取量；高血壓患者則須注意鹽與味精等調味料的使用量；有痛風疑慮者，應避免喝下過量的湯汁。(2)

另外，若依中醫的看法，養生之道除了食療之外，運動也是非常重要。前 98 高齡的總統府資政陳立夫先生曾指出：「養身在動，養心在靜」。冬季氣候寒冷，日出之前外出運動易著涼受寒，宜在日出之後穿著合適的衣物才外出進行運動鍛鍊。運動的方式則應根據年齡以及個人體能選擇適合的運動，例如散步、慢跑、太極、瑜珈等，如果一味進補而未有充足的運動，明年春天來臨時身材就會走樣。(5)



\*圖片來源中國醫藥大學附設醫院(4)

## 中醫給虛寒體質者的叮嚀：

- 飲食內容：可適度增加薑、蒜、辣椒等辛香調味料的攝取，要盡量避開水分較多的瓜果、梨、柚等寒涼食物及冰冷飲品，其餘營養力求均衡即可。
- 適度運動：除了注意保暖之外，藉由運動或氣功導引，使適度流汗，有助於新陳代謝，更可進一步改善怕冷、四肢冰冷的問題。但在運動流汗後要特別注意避免直接吹風，以免風邪感冒上身。
- 穴位按摩或針灸：可選取頭部的百會穴，上肢的合谷穴、曲池穴，下肢的足三里、陽陵泉、太衝穴、三陰交等。這些穴位對於虛寒體質者在益氣、溫陽、養血等方面都有一定的療效，可常做適度按摩。另外，也可選取腹部的五柱穴，以艾條灸或按摩，對於脾胃虛寒、常常腹瀉或消化吸收功能較差的患者最為適合。五柱穴：胸骨下端與肚臍的中點為中脘穴，距離中脘穴的上、下、左、右各 2 寸處（約 3 個指頭寬），即巨闕穴、下脘穴、梁門穴（左右各一）。
- 善用中藥調理：雖然體質虛寒者在冬季較容易出現相關症狀，但在夏季遇到溫差變化時（如：進出冷氣房）也會發作，如果平時就能藉由中醫藥做好體質調理，症狀發作頻率可望減緩，甚至不再復發。(4)

※參考資料：

- (1) <https://www.kmuh.org.tw/www/kmcj/data/9812/19.htm>  
高雄醫學大學附設中和紀念醫院
- (2) <https://www.cmuh.cmu.edu.tw/NewsInfo/NewsArticle?no=4691>  
中國醫藥大學附設醫院
- (3) <https://www.mohw.gov.tw/cp-3160-24957-1.html>  
衛生福利部
- (4) <https://www.cmuh.cmu.edu.tw/NewsInfo/NewsArticle?no=4663>  
中國醫藥大學附設醫院
- (5) <https://www.chimei.org.tw/ePhotoAlbum/files/E80485CD061E9927EC47C95EAB892327.pdf> 奇美醫院

### [溫馨提醒] 學生宿舍住宿安全宣導暨訪客規範

- 一、宿舍為團體生活空間，需要大家共同守望相助，請居民使用個人學生證刷卡進入宿舍，勿尾隨他人。
- 二、訪客來訪前或於宿舍停留期間，請遵守本校「學生宿舍管理規則」、「學生宿舍住宿契約書」及各宿舍「住宿生活公約」等訪客規範。
- 三、住宿期間，若發現可疑人事物或疑似偷窺偷拍事件，請立即通知宿舍管理人員或校安中心，聯絡資訊如下：
  - (一) 宿舍管理人員服務據點及電話分機網址：<https://housing-osa.ncku.edu.tw/p/412-1052-4435.php?Lang=zh-tw>。
  - (二) 學生宿舍值勤聯絡電話(供非上班時間及假日之緊急事件使用)：<https://housing-osa.ncku.edu.tw/p/412-1052-2420.php?Lang=zh-tw>。
  - (三) 校安中心 24 小時專線：(06)2381187 或撥(06)2757575 分機 55555。



## 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 | 吳毓庭

編輯委員 | 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