



國立成功大學學生事務處

學生事務簡訊

Student Affairs Newsletter

NCKU

Student Affairs

Newsletter

February 2024



217

發行人 洪良宜

校園焦點

校園焦點

- 1 2024 企業最愛大學生 成功大學再度蟬聯第一

活動快報

- 3 社團新鮮事 & 重要宣導
4 職涯諮詢
5 2024 南區就業博覽會(企業徵才說明會)
8 生涯規劃與名人書香講座

活動花絮

- 9 從台灣出發，放眼國際 | 多元跨界心思維用「機智」X「勇敢」X「善良」擁抱幸運生涯
12 第 14 屆職業生涯教練計畫開幕典禮暨分組討論會
13 產業脈動分析活動花絮
14 社團寒假返鄉服務
34 NCKU FUTURE SUCCESS + 個人學職涯規劃系統隆重登場

錢進你家

- 15 112-2 就學貸款作業事項
16 安心就學濟助 & 學生身心就醫費用補助
17 學生工讀 & 獎學金訊息
18 成功深耕弱勢學生獎補助計畫

學務寬頻

- 19 【學士班舊生】113 學年度特殊床位申請
20 【學士班舊生】113 學年度學生宿舍床位抽籤登錄
21 113 年寒假學生宿舍住宿費減免申請作業
21 112-2 校內住宿費補貼申請作業
--境外生具本國籍或中低收入戶學生
22 --低收入戶學生
22 學生請假

點滴話校安

- 23 校外賃居宣導 & 校外賃居自評表
25 防制學生藥物濫用 & 防制校園霸凌
27 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

- 28 女籃社大專校院運動聯賽預賽成果與心得

原資大小事

- 29 112-2 期初學務座談會
29 112-2 文化研習—魯凱族_Ina 編織的智慧

幸福.com

- 30 什麼人需要諮商? --簡介諮商服務的功能

健康人生

- 32 謹記飲食運動原則，過個健康好年

2024 企業最愛大學生 成功大學再度蟬聯第一

※轉載自本校新聞中心電子報 113.1.11

《Cheers》今(11日)公布最新「2024 年企業最愛大學生調查」排行榜，國立成功大學再次奪冠，蟬聯第一。這項調查的前 10 名已連續 3 年由相同成員入榜，在業界口碑穩定，但排名略有變化。今年依序為成功大學、臺灣大學、清華大學、政治大學、陽明交通大學、臺灣科技大學、中山大學、中央大學、臺北科技大學、淡江大學。

本調查係以歷年《天下雜誌》2000 大企業人資主管為調查對象，調查期間自 2023 年 11 月 6 日起至 2023 年 11 月 29 日止，總計發出 3,008 份邀請信件，回收 914 份有效問卷，回收率 30.39%。

填卷者針對 9 項指標(專業知識與技術；具有國際觀與外語能力；學習意願強、可塑性高；抗壓性與穩定度高；具有創新能力；人際溝通與團隊合作；具有解決問題的應變能力；能跨領域並融會貫通；數位工具应用能力)依序選填前 3 名的大專院校，第一名得分 3 分，第二名得分 2 分，第三名得分 1 分。將各校於各指標之得分轉為標準化分數後，加總得各校總分，最終再依總分高低進行排名。

調查中也指出，雖然大學是形塑人才的關鍵場域，但若想單憑畢業證書保障前途，絕非上策。近半(48.4%)企業人資主管認同，在評估求職者時，工作 4 年內學歷即不再具「加分」作用，顯示學歷雖非無用，但有一定「保鮮期」，人格特質、學習潛力都是跑贏職涯馬拉松的關鍵。

更進一步調查企業建議大學生培養的能力，以「解決問題」為首，而「溝通表達」、「團隊合作」的重要性也比去年再提升，「自我學習」也躍升前 5。顯示在不確定性更高的商業環境之下，能與人協作、不斷精進自我的新鮮人，在企業也將有更多舞台。(文、圖/成大新聞中心)



圖表1 2024年2000大企業最愛大學生TOP30總排行

NEW!

24' 排名	大專院校	進退步名次 (2023年-2024年)	23' 排名	22' 排名	21' 排名	20' 排名	19' 排名	18' 排名	17' 排名	16' 排名	15' 排名	14' 排名	13' 排名	12' 排名	11' 排名	10' 排名	09' 排名	08' 排名	07' 排名	06' 排名	05' 排名	04' 排名	03' 排名
1	成功大學	0	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1
2	臺灣大學	0	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2
3	清華大學	0	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	政治大學	1	5	5	5	7	7	8	7	6	5	6	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	5
5	陽明交通大學	-1	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	臺灣科技大學	2	8	9	7	5	6	5	5	8	7	5	6	6	6	6	7	8	6	6	5	6	7
7	中山大學	-1	6	8	8	8	9	7	8	7	9	10	9	10	10	7	6	9	8	9	13	8	11
8	中央大學	-1	7	7	9	9	10	10	10	10	10	11	10	11	11	11	11	13	10	12	12	9	14
9	臺北科技大學	0	9	6	6	6	5	6	6	5	6	7	8	8	7	9	9	6	9	7	7	7	6
10	淡江大學	0	10	10	10	10	8	9	9	9	8	8	7	7	8	8	8	7	7	8	8	10	8
11	中興大學	1	12	12	16	12	15	12	12	15	15	14	17	19	16	16	-	-	-	-	-	12	13
12	輔仁大學	2	14	11	12	15	11	14	15	13	13	13	12	13	13	13	13	14	13	13	11	-	12
13	中原大學	4	17	15	17	14	12	15	16	12	12	12	13	12	12	12	12	11	11	10	9	13	9
14	高雄科技大學	1	15	17	19	11	16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15	中正大學	-4	11	13	13	16	14	13	13	14	14	15	18	20	18	19	-	15	-	-	-	-	-
16	逢甲大學	-3	13	14	11	13	13	11	11	11	11	9	11	9	9	10	10	10	12	11	10	11	10
17	東吳大學	2	19	19	20	20	17	19	18	20	18	19	15	16	14	14	14	-	15	15	-	14	15
18	臺北大學	-2	16	16	15	17	18	18	17	18	17	22	19	15	17	15	15	-	-	-	-	15	-
19	龍華科技大學	6	25	22	14	18	52	45	31	54	42	42	68	38	63	69	-	-	-	-	-	-	-
20	雲林科技大學	-2	18	20	22	21	20	21	19	19	21	20	23	24	23	23	-	-	-	-	-	-	-
21	元智大學	1	22	18	18	19	19	17	20	17	19	17	20	17	15	17	-	12	13	14	14	-	-
22	虎尾科技大學	2	24	23	26	28	24	26	24	25	27	26	30	39	33	46	-	-	-	-	-	-	-
23	東海大學	-3	20	21	23	23	23	22	25	21	20	23	25	18	19	18	-	-	-	-	14	-	-
24	臺灣師範大學	-3	21	26	24	22	26	24	21	24	28	36	40	34	40	32	-	-	-	-	-	-	-
25	文藻外語大學	13	38	43	35	36	28	40	36	37	30	31	48	28	43	36	-	-	-	-	-	-	-
26	勤益科技大學	0	26	28	29	29	30	25	29	33	32	28	27	36	31	38	-	-	-	-	-	-	-
27	屏東科技大學	4	31	29	28	31	31	37	26	29	33	29	29	27	38	31	-	-	-	-	-	-	-
28	明新科技大學	20	48	49	34	55	43	35	47	39	46	39	32	30	32	40	-	-	-	-	-	-	-
29	中國文化大學	-2	27	24	21	24	21	23	33	23	23	21	24	23	22	20	-	-	-	-	-	-	-
30	臺灣海洋大學	5	35	32	27	34	27	27	23	26	25	27	21	22	26	25	-	-	-	-	-	-	-

圖表製作：Cheers團隊

《Cheers》今（11日）公布最新「2024年企業最愛大學生調查」排行榜，國立成功大學再次奪冠，蟬聯第一。

圖表2 5大產業最愛

高科技製造業	高科技服務業	傳統製造業	一般服務業	金融業
1 成功大學	1 臺灣大學	1 成功大學	1 成功大學	1 政治大學
2 臺灣大學	2 成功大學	2 臺灣大學	2 臺灣大學	2 臺灣大學
3 陽明交通大學	3 政治大學	3 清華大學	3 政治大學	3 成功大學
4 清華大學	4 中央大學	4 中山大學	4 臺北科技大學	4 清華大學
5 臺灣科技大學	5 臺灣科技大學	5 政治大學	5 清華大學	5 東吳大學

圖表製作：Cheers團隊

成大在 5 大產業最愛排名居前

活動快報

社團新鮮事

活動日期、時間	活動內容	活動地點	主協辦單位
展覽、活動			
2月26日(一)-2月27日(二) 18:00 至 21:30	社團博覽會	學生活動中心 1F 四周、 雲平大樓前廣場	社團聯合會
3月2日(六)-3月3日(日) 9:00 至 17:00	成大單車節	成大校園	單車節籌備會
3月12日(二)-3月14日(四) 10:00 至 18:00	校園捐血	雲平大樓前廣場	醫學系系學會

※活動辦理情形依主辦單位公告為準。



NCKU
BIKE
FESTIVAL

成大單車節

2024 17TH

成大單車節

3.3 萬個讚 • 3.5 萬位追蹤者

發送訊息 已說讚 搜尋

https://www.facebook.com/NCKUbikefestival?locale=zh_TW

【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。



112-2 成功大學職涯諮詢系列活動

未來掌握在自己手中!

為未來做準備，從現在開始!



職涯諮詢類別		時間	地點	職涯顧問
職涯增能課程	職涯探索:成為自己職涯的舵手 (Moocs)	線上課程 全年度	線上課程	鼎燁顧問有限公司 黃婉雯 職涯諮詢師
	從 CPAS 探索自我及最適職場選擇* (團體解析)	2/26(一) 13:00-15:00	國際會議廳 第三演講室	聚陽實業公司 張育誠 人資副理
	職涯探索與解析 I (CPAS) 個別解析	4/16(二) 14:00-16:00	人事室討論室	鼎燁顧問有限公司 修瑞燁 總經理
	職涯探索與解析 II (CPAS) 個別解析	5/21(二) 14:00-16:00	人事室討論室	鼎燁顧問有限公司 修瑞燁 總經理
	NCKU Future Success+操作與解析*	待定	線上進行	生涯發展與就業輔導組 陳孟莉 組長
	UCAN 職涯興趣探索與職能診斷	線上全年度	線上評測	
國家考試	國家考試(個別諮詢)	3/10(日) 10:00-12:00 13:00-15:00	就業博覽會聯合服務台 C	台南市調查處調查官 方璿堯、段宜辰、李沛勳
	飛航服務總臺民航特考(飛航管制、通信情報)說明會*	4/30(日) 14:00-16:00	國際會議廳 第三演講室	待定
履歷健診	履歷修改與指導	2/19~6/30	線上進行	104 人力銀行 專業顧問群
	履歷健診(個別諮詢)	3/10(日) 10:00-12:00 13:00-14:00	國際會議廳	104 人力銀行 校友顧問群
	中英文履歷寫作諮詢(個別諮詢)	3/8(五)、5/17(五) 10:00-12:00 14:00-16:00	線上進行	中華人力資源社會責任協會 嚴樹人 顧問
		3/29(五)、4/19(五) 5/03(五) 10:00-12:00 14:00-16:00		香港商輝達香港控股有限公司台灣分公司 楊庭愷 Tarick 資深工程師
工作坊	戰勝英文簡報:演說技巧及實務訓練 I (全英語授課)	5/9(四) 14:00-17:00	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
	戰勝英文簡報:演說技巧及實務訓練 II (全英語授課)	5/16(四) 14:00-17:00		
留學	法國留學(個別諮詢)	3/10(日) 10:00-12:00	國際會議廳	法國在台協會 曾馨弘 代表
	美國留學(個別諮詢)	3/12(二)、4/09(二) 5/14(二)、6/11(二) 13:00-15:00	線上進行	學術交流基金會 陳韻竹 Tracie 留學美國教育顧問

*為講座，歡迎報名!

1. 歡迎預約報名，名額有限，額滿為止!!

※ 講座、個別諮詢報名：<https://activity.ncku.edu.tw/>2. 活動辦法及場次訊息，請上生涯發展與就業輔導組查詢 <https://grad-osa.ncku.edu.tw/>
或洽承辦人汪先生詢問(z11302050@ncku.edu.tw, 電話 06-2757575 轉 50488)

2024 南區就業博覽會(企業徵才說明會)3月即將登場！歡迎同學踴躍參加

壹、主協辦單位：

主辦：國立成功大學學生事務處生涯發展與就業輔導組、國立成功大學校友聯絡中心

協辦：臺南市政府、勞動部勞動力發展署雲嘉南分署、中華醫事科技大學、長榮大學、南臺科技大學、財團法人國立成功大學文教基金會、國立臺南大學、國立臺南藝術大學、國立高雄大學、崑山科技大學、嘉南藥理大學、台南應用科技大學、義守大學、國立成功大學產學創新總中心、國立成功大學學生事務處原住民族學生資源中心、經濟部投資促進司(Contact TAIWAN)、社團法人 GOLF 學用接軌聯盟及財團法人中華民國全國中小企業總會職涯發展中心(T 大使)

貳、企業徵才說明會(48 場)：

時間：113 年 3 月 7 日(星期四)至 113 年 3 月 9 日(星期六)

地點：成功大學光復校區國際會議廳 第一、二、三演講廳

南區就業博覽會(超過 350 攤)：

時間：113 年 3 月 10 日(星期日) 10:00~15:00

地點：成功大學光復校區中正堂、學生活動中心前廣場、雲平大道及雲平大道西側廣場



參、服務對象：應屆畢業生、在校生、欲轉換工作之歷屆校友及其他學校之畢業生。

肆、活動網站：

<http://jobfair.osa.ncku.edu.tw/gradjobs/jsp/NewsAction.do?>

伍、企業徵才說明會場次表

日期	時間\地點	第一演講室	第二演講室	第三演講室
3/7 (四)	18:00 ~ 18:50	台灣艾司摩爾股份有限公司 (現場及早報到&填寫履歷者，即有機會獲得限量 ASML 神秘早鳥禮)	廣達電腦股份有限公司 (前 50 名入場且加入粉專者，即贈送 50 元 711 禮券，現場加碼抽餐食天堂與星巴克禮券!)	中華開發金融控股股份有限公司
	19:00 ~ 19:50	聯詠科技股份有限公司 (當天出席同學有機會獲得精美 QA 好禮)	勤業眾信聯合會計師事務所	台新國際商業銀行 (現場備有精緻餐點及精美贈品)
	20:00 ~ 20:50	聯華電子股份有限公司	陽明海運股份有限公司 (前 50 名報到同學可獲得雞排一份，現場 QA 活動再送精美禮品)	緯穎科技服務股份有限公司 (提供前 50 名出席同學 100 元全家商品卡)
3/8 (五)	18:00 ~ 18:50	台灣應用材料股份有限公司 (填寫活動滿意度問卷，抽 iPad)	李長榮化學工業股份有限公司 (參加說明會將有機會獲得「精美小禮」一份)	永豐商業銀行股份有限公司 (參與同學皆有精緻餐點、Q&A 互動精美禮品)
	19:00 ~ 19:50	台達電子工業股份有限公司	啟碁科技股份有限公司 (參加禮 7-11 禮卷，Q&A 還有精美小禮品)	永豐金證券股份有限公司
	20:00 ~ 20:50	國巨股份有限公司	環球水泥股份有限公司	中國信託商業銀行股份有限公司

3/9 (六)	10:00 ~ 10:50	鴻海精密工業股份有限公司	中國鋼鐵股份有限公司	台灣優衣庫有限公司 (事先報名且前 100 名報到者，提供精緻餐盒&參加小禮，當天填寫問卷有機會抽中【UNIQLO 新鮮人求職套裝】)
	11:00 ~ 11:50	群創光電股份有限公司 (前 50 名出席且填寫履歷者，贈送 100 元 7-11 商品卡!)	大立光電股份有限公司 (參加說明會同學提供餐券，並隨機抽出 5 份 500 元等值禮券。)	國泰世華商業銀行股份有限公司
	13:00 ~ 13:50	群聯電子股份有限公司 (前 100 名現場完成任務送麥當勞兌換券，每場再抽旭集雙人餐券)	奇美實業股份有限公司 (前 100 名簽到並以手機出示完成【奇美人才網】註冊者贈送 100 元 7-11 禮卷，QA 互動另贈限量精美禮品(限量 5 名))	財團法人工業技術研究院 (前 100 名報到者並加入校園大使 IG 及 Line 官網即贈送【全家禮券 100 元】，當天填寫問卷有機會抽中【威秀電影票】，Q&A 互動即贈【精美禮品】)
	14:00 ~ 14:50	台灣美光記憶體股份有限公司	仁寶電腦工業股份有限公司 (事先報名且前 50 名報到者提供餐盒一份，活動結束前抽出 3 名五百元即享券/商品券，QA 再送小禮)	第一商業銀行股份有限公司 (凡參加說明會即可獲得精美餐盒及摸彩券，有機會抽中台北東京來回機票/Panasonic 吹風機/AirPods Pro2/空氣循環扇/FUJIFILM 拍立得/Moztech 萬能行動電源等多項大獎!)
	15:00 ~ 15:50	台塑企業 (前 100 名出席且填寫履歷者，贈送 100 元 7-11 禮券)	Garmin (前 100 名入場即可獲得星巴克飲料券乙張，全程參與活動就有機會抽 Garmin 智慧腕錶及校招限定週邊禮品)	合作金庫商業銀行股份有限公司 (前 100 名報到者可獲得餐盒、超商 100 元商品卡，QA 互動抽 Cold Stone 禮券或威秀電影票，活動結束前再加碼抽限定精美禮品!)
	16:00 ~ 16:50	台灣康寧顯示玻璃股份有限公司 (前 50 名入場可獲得精美小禮，說明會最後將於現場抽出一名超值好禮的幸運得主!)	欣新網股份有限公司 (出席同學可獲精美好禮一份)	裕隆日產汽車股份有限公司 (參加活動即可獲得 100 元 7-11 禮券，現場亦有模型車、2024 限量筆記本、NISSAN 精品等精美好禮)
	17:00 ~ 17:50	台光電子材料股份有限公司	中鼎工程股份有限公司 (參與同學皆有精緻餐點、Q&A 送 50 元麥當勞禮券)	彰化商業銀行股份有限公司
	18:00 ~ 18:50	聯發科技股份有限公司	東京威力科創股份有限公司 (當天備有小禮包/贈品)	台灣水泥股份有限公司
	19:00 ~ 19:50	強茂股份有限公司	和泰汽車股份有限公司 (前 150 名附餐點與贈送 Tomica 模型車、抽 Apple Watch SE、SNOOPY 坐伴玩偶與超商禮券等禮品)	鼎新電腦股份有限公司
	20:00 ~ 20:50	天鈺科技股份有限公司 (前 25 名入場即送全家 50 元商品卡，現場 QA 送天鈺精美好禮；完成履歷填寫者再抽 500 元禮卷!)	泰可國際股份有限公司	星通資訊股份有限公司 (全程參與活動並填寫活動滿意度問卷，方能參加 iPhone 15 抽獎，還有精美 Q&A 禮喔!)

備註：

- 一、請至南區就業博覽會網站詳查工作機會，網址：<https://goo.gl/vaHNTt>
- 二、說明會須事先線上報名(https://activity.ncku.edu.tw/index.php?c=apply&cate_id=23)，每場說明會將抽出 2 份 7-ELEVEN 200 元禮券，每場次超過 30 分鐘入場者，不列入抽獎名單。核對身分後始可領獎。



Career Fair
2024
3/7^{Thu}~10

3/7.

時間	第一演講室	第二演講室	第三演講室
18:00~18:50	台灣艾司摩爾股份有限公司	廣達電腦股份有限公司	中華開發金融控股股份有限公司
19:00~19:50	聯詠科技股份有限公司	勸業聚信聯合會計師事務所	中國國際商業銀行股份有限公司
20:00~20:50	聯華電子股份有限公司	陽明海運股份有限公司	統網科技服務股份有限公司
18:00~18:50	台灣應用材料股份有限公司	李長榮化學工業股份有限公司	永豐商業銀行股份有限公司
19:00~19:50	台達電子工業股份有限公司	啓碁科技股份有限公司	永豐金證券股份有限公司
20:00~20:50	國巨股份有限公司	環球水泥股份有限公司	中國信託商業銀行股份有限公司
10:00~10:50	鴻海精密工業股份有限公司	中國鋼鐵股份有限公司	台灣信友庫有限公司
11:00~11:50	群創光電股份有限公司	大立光電股份有限公司	國泰世華商業銀行股份有限公司
13:00~13:50	群聯電子股份有限公司	奇美資訊股份有限公司	財團法人工業技術研究院
14:00~14:50	台灣美光記憶體股份有限公司	仁寶電腦工業股份有限公司	合庫商業銀行股份有限公司
15:00~15:50	台塑企業	Garmin	合作金庫商業銀行股份有限公司
16:00~16:50	台灣康寧顯示玻璃股份有限公司	欣新網股份有限公司	裕隆日產汽車股份有限公司
17:00~17:50	光電光子材料股份有限公司	中鼎工程股份有限公司	彰化商業銀行股份有限公司
18:00~18:50	聯發科技股份有限公司	東宸威利創股份有限公司	台灣水泥股份有限公司
19:00~19:50	強茂股份有限公司	和泰汽車股份有限公司	鼎新電腦股份有限公司
20:00~20:50	天鈺科技股份有限公司	泰禾國際股份有限公司	星暭資訊股份有限公司

每場公司說明會將抽出2份7-ELEVEN200元禮券。每場次開始超過30分鐘入場者，不列入抽獎名單。核對身分後始可領獎。

需事先線上報名，
可參加場次不限！

報名網址
<https://activity.ncku.edu.tw>



活動報名

Aamin	台灣水泥股份有限公司	味全食品工業股份有限公司	凌華系統股份有限公司	德盛昌科技股份有限公司	聯新高送股份有限公司
MPS 慕源系統有限公司	台灣世華工研顧問股份有限公司	兆泰汽車股份有限公司	聚創科技股份有限公司	敬祥科技股份有限公司	明碁資訊股份有限公司
NWS 納斯達克證券公司	台灣永光化學工業股份有限公司	奇亮電機股份有限公司	榮泰福電子工業股份有限公司	啟泰電子股份有限公司	華林材料科技股份有限公司
Schenker Singapore Pte Ltd	台灣七合成股份有限公司	晉得利家居股份有限公司	株宏社會福利製作所	晉安科技股份有限公司	海民科技股份有限公司
一零一資訊科技股份有限公司	台灣艾司基爾股份有限公司	勝利電子工業股份有限公司	鼎基營造股份有限公司	品英光電股份有限公司	瑞生科技股份有限公司
力威科技股份有限公司	台灣美光記憶設備股份有限公司	明基材料股份有限公司	松茂博得豐隆	晶宏半導體股份有限公司	精舍科技股份有限公司
力能精工製造股份有限公司	台灣迪卡爾有限公司	東萊電力控制股份有限公司	泰可三陣股份有限公司	晶聚科技股份有限公司	福興人力資源股份有限公司
上海產業開發有限公司	台灣鴻基半導體科技股份有限公司	東亞企業股份有限公司	太古集團	智科科技股份有限公司	精誠資訊股份有限公司
卜內門化學股份有限公司	台灣神農股份有限公司	康捷科技股份有限公司	鉅元科技股份有限公司	華冠電子股份有限公司	國通電子股份有限公司
三星車機股份有限公司	台灣研新精密股份有限公司	永華國際股份有限公司南科分公司	財匯法人專利研究中心	華冠資訊股份有限公司	華冠電腦股份有限公司
大立光電股份有限公司	台灣漢宇顯示玻璃股份有限公司	欣順電子股份有限公司	財匯法人金士頓研發支援中心	華冠電子股份有限公司	皇龍資訊股份有限公司
大成電腦企業股份有限公司	台灣廣仁股份有限公司	砂鐵科技股份有限公司	財匯法人為台灣而教教育基金會	慧軒科技股份有限公司高雄分公司	遠興金屬科技股份有限公司
大江生醫股份有限公司	台灣恒裕輕鋼製造股份有限公司	亨可企管諮詢股份有限公司	財匯法人電信技術中心	華新耀華股份有限公司	國慶資訊股份有限公司
大陸工程股份有限公司	台灣鼎材科技股份有限公司	長春精化股份有限公司	潤谷企業管理顧問有限公司	華新耀陽股份有限公司	潤通聯合股份有限公司
大成交通工業製造股份有限公司	台灣億成科技股份有限公司	長壽興隆	萬山工程股份有限公司	起豐電子股份有限公司	慧普科技股份有限公司
大漢發達通事處股份有限公司	台灣富利科技股份有限公司	長榮國際股份有限公司	萬樹村木材股份有限公司	強生木技股份有限公司	協和軟體股份有限公司
大禮企業股份有限公司	台灣廣設股份有限公司	長興村工業股份有限公司	萬點教育出版集團	勁華傳揚聯合會計事務所	緯創通訊股份有限公司
川湖科技股份有限公司	正美企業股份有限公司	俊傑機械股份有限公司	劍太平洋股份有限公司	奧樂科技股份有限公司	緯編科技服務股份有限公司
中環建設股份有限公司	永勝輪船租賃股份有限公司	保潔寶股份有限公司	義泰科技股份有限公司	乾元建設股份有限公司	和碩電子股份有限公司
中華汽機股份有限公司	永豐商業銀行股份有限公司	保潔那管理顧問股份有限公司	國巨股份有限公司	廣二食品有限公司	保偉科技股份有限公司
中華電器股份有限公司	永益餘振宏投股份有限公司	信義機器股份有限公司	國防部軍事情報局	新時代科技股份有限公司	敬通資訊股份有限公司
中環工程股份有限公司	玉一商業銀行股份有限公司	南山工業保險股份有限公司	國華人社挖墓中心	新和達實業達人顧問有限公司台灣分公司	評理企業股份有限公司
中興工程顧問股份有限公司	牛辰生物科技股份有限公司	菊光化學工業股份有限公司	國家中山科學研究院	新加坡寶鈺和科技股份有限公司台灣分公司	潤月工業股份有限公司
台青電腦工業股份有限公司	生輝化學藥股份有限公司	凱洛科技股份有限公司	國家太空中心	新弘科技股份有限公司	聯華企業股份有限公司
佳信建設股份有限公司	申譽特港科技股份有限公司	萬育化學工業股份有限公司	國家高速公路股份有限公司	新遠方科技股份有限公司	靖品科技集團
天祥光電股份有限公司	兆昌商業銀行股份有限公司	力才科技股份有限公司	國泰世華商業銀行股份有限公司	臺灣華通股份有限公司	銘顯指示科技股份有限公司
友達光電股份有限公司	兆豐證券股份有限公司	威盛股份有限公司	國際中國建設股份有限公司	增盛建設有限公司	威展高新教育科技事業股份有限公司
日月光鋼鐵製造股份有限公司	光寶科技股份有限公司	威爾斯科技股份有限公司	國隆洋行股份有限公司	瑞興科技股份有限公司	鴻泰企業股份有限公司
台北先進科技股份有限公司	第一電子股份有限公司	建華電機工業股份有限公司	國隆米克斯生物科技股份有限公司	廣悅光電股份有限公司	鴻源水運股份有限公司
三連商業銀行股份有限公司	企業便利商店股份有限公司	群豐資訊股份有限公司	國產光電股份有限公司	群光電腦股份有限公司	鴻源科技股份有限公司
台北先進微電腦股份有限公司	全球華一電子股份有限公司	吉田工業股份有限公司	群舒科技股份有限公司	群光光電股份有限公司	聯生衛生製藥股份有限公司
世界科技股份有限公司	合作企業非銀行股份有限公司	杉林電機股份有限公司	廣茂股份有限公司	群聯資訊科技股份有限公司	群聯資料科技股份有限公司
安心食品經銷股份有限公司	安食食品經銷股份有限公司	美時伊學製藥股份有限公司	第一商業銀行股份有限公司	群聯電子股份有限公司	聯聚科技股份有限公司
宏光科技股份有限公司	宏昌電子股份有限公司	美商羅德股份有限公司台灣分公司	統一企業股份有限公司	華達電子股份有限公司	聯群電子股份有限公司
宏統科技股份有限公司	財融教育科技集團	美商華一有限公司台灣分公司	統一超商股份有限公司	華達新視股份有限公司	聯群科技股份有限公司
宏發企業	莊升科技股份有限公司	崇華達集團	維創股份有限公司	華源航運股份有限公司	智慧股份有限公司
宏發國際商業銀行股份有限公司	宏正智能科技股份有限公司	現·際元件科技股份有限公司	維創股份有限公司	萬同工廠服務股份有限公司	鴻源清源工業股份有限公司
宏發電子工業股份有限公司	志光教育科技股份有限公司	虹冠電子工業股份有限公司	鴻源行動科技股份有限公司	萬源工廠服務股份有限公司	錦江彩墨股份有限公司
宏發管理顧問股份有限公司	志長榮化學工業股份有限公司	進惠高科技股份有限公司	劍聖電子股份有限公司	裕澤汽車製造股份有限公司	益人人事顧問股份有限公司
宏發五金機件股份有限公司	亞福信源股份有限公司	飛格科技股份有限公司	統一化工股份有限公司	運通新視股份有限公司	基北企業股份有限公司
宏海山發展規劃及開發中心股份有限公司	亞昌源科技股份有限公司	飛格電音有限公司	鴻源交通工業股份有限公司	運通利股份有限公司	廣西興利科技股份有限公司
宏中資訊股份有限公司	亞仕達利科技股份有限公司	香港德信源有限公司台灣分公司	裕信精密工業股份有限公司	達利企業股份有限公司	

國立成功大學學生事務處原住民族學生資源中心、社團法人GOLF學用接軌聯盟、社團法人中華民國全國中小企業總會職涯發展中心(T大僕)





職業優勢學習

職業領航發掘優勢·職業定錨提升優勢

生涯規劃

與名人書香講座



網路報名



主辦單位：
學務處生涯發展就業輔導組

3/12

15:10-17:00

*與通識中心合辦

【生涯規劃與名人書香系列講座】

格致廳大講堂

個人生涯經驗 vs 面對職場的思考

成信實業股份有限公司 董事長
陳鵬 (礦油/資源80&82)

3/26

15:10-17:00

*與通識中心合辦

【生涯規劃與名人書香系列講座】

格致廳大講堂

我在tsmc的一萬個日子 X 爬山的半導體封測
產業職涯分享

台灣積體電路公司處長 陳燕銘
(礦油/資源79&81)
&
ChipMOS BVI 董事長 蔡燈岳
(礦油/資源81&83)

4/25

18:30-20:30

【跨領域產業沙龍X斜槓職涯分享】

國際會議廳第二演講室

千億交友產業：Eatgether
如何把解決寂寞變成賺錢生意？

樂宇宙科技股份有限公司CEO&創辦人
吳崙睿 (建築99)

5/2

18:30-20:30

*與性平會合辦

【職涯講座X學長姐分享】

國際會議廳第二演講室

從使用者 X 一直跨界，一直爽？
到創業家 從財經特派記者，
再到數位行銷之路

月亮褲® 谷慕慕®共同創辦人 陳苑伊
(工設 96)
&
創新科技媒體人 陳致奮
(政經所 99)

5/7

15:10-17:00

*與通識中心合辦

【生涯規劃與名人書香系列講座】

格致廳大講堂

洞悉 景氣循環與個人理財

理財顧問/作家
張真卿 (統計 77)

活動花絮



從台灣出發，放眼國際|多元跨界「心」思維， 用「機智」X「勇敢」X「善良」擁抱幸運生涯

✧ 演講日期：112/10/24(二) 18:30-20:30

✧ 演講地點：光復校區國際會議廳第二演講室

✧ 演講者：王心怡副總經理（微軟全球商務技術支援 亞洲區、企管 93）

本學期第二場生涯規劃與名人書香講座邀請到企管系 93 級校友演講，本場講座由本組陳孟莉組長擔任引言人：「心怡、各位同學大家晚安！今日的講座很榮幸邀請到企管系 93 級王心怡學姐，學姊現在是微軟全球商務技術支援亞洲區副總經理，今天在百忙之中回母校與我們共度 2 小時愉快時光。」

心怡學姊成大畢業後至美國攻讀人資碩士，便展開多元的跨國企業奇幻之旅。懷抱「人資」與「專案管理」的基因，跨界「財務、行銷業務、顧問服務等營運」、「業務規劃」、「策略幕僚」、「產能佈局」及「技術支援服務」；穿梭遊走外商「分公司」、「區域總部」與「全球總部」各層級。學姊除了在職涯上表現傑出外，也享受生活上媽媽、老婆、女兒等角色，同時兼顧生活和職場平衡！這也是生涯中的一項課題，想要職場傑出就一定要犧牲家庭嗎？等等請學姊替大家解答。

學姊另外也很斜槓，職涯經歷多采多姿，在大學兼任講師，分享「專案管理」與「生涯思維」；同時也是天下雜誌換日線專欄作者，撰寫「海外職場」與「國際生涯」相關文章。

今天來聽講的同學們除了吸收學姊的豐富的跨國職涯經驗，也能了解如何培養進入職場要擁有的軟實力是什麼，為自己學涯、生涯和未來的職涯注入養分，了解自己的價值，相信 2 小時下來必定收穫滿滿。」

前言

學姊提出了美國一研究機構的 PEW 研究報

告，此份報告採訪了全球 17 個進步經濟體中的一萬九千多位成員，向他們提問：「生命中最有意義的事情是甚麼？」大部分的國家經濟體成員的答案幾乎是「家庭」，而台灣經濟體成員有獨樹一格的回答：「社會」。講者提出了部分受訪者的回答：像是生活便利性高、法律對於人權及自由的保護完善，以及醫療制度的健全等等，都是讓受訪者覺得生活在台灣很幸福的事。

生涯規劃——職涯是生涯的一部分，生涯規劃不是「選工作」，而是「經營人生」。

講者在現場調查了聽眾的年齡區間後，提出了一個問題讓大家進行思考：「你腦海中的『幸福生涯』畫面，是甚麼？」講者想要強調的是：每個人心中「幸福」的定義不一樣，每個人的生涯也都有獨特性，所以大家的生涯是沒有辦法複製貼上的。

講者以「專案管理」的角度切入，說明一項專案並不能「直線完成」，而是在一定的時間、範疇、預算、成本等其他資源的限制條件下，達到其定義成功標準的動態性過程。

講者生動的介紹了自己的生涯故事，從小時候看著工程師父親工作引發興趣，至豐富的大學生活，並逗趣的介紹自己結婚、生子，直至就職的過程，在這段故事中，即便曾經遇到職業發展上的挫折，她還是能在逆境中勇敢的去做許多不一樣的嘗試。講者表示：「自己現在的生涯規劃，和二十年前待在大成時心裡所想的規劃是不一樣的，以前以為自己應該要專攻行銷，所以剛去美國時，也是研讀行銷相關學系，但讀了一段時間之後，發現自己好像不太適合讀行

銷，後來選擇轉學並研讀人力資源管理，到了俄亥俄州立大學以後，才赫然發現最根本的問題是自己的英文詞彙量不夠……。在生涯發展前期，難免會因為做出嘗試而帶來挫折或錯誤，但是我們依然還是需要去想像自己所想要的未來。芝加哥大學曾經提出一項心理學實驗(投籃實驗)：若人對於未來有持續預言的意念，那這種預言會更容易在生活中實現。總之，生涯計劃偏誤，是正常的！持續夢想、修正、執行，你還是在屬於你的賽道上，往「你定義的終點」前進。

書香啟發——【七個習慣】：

機智(自我覺察)-「以終為始」+「要事第一」+「知彼解己」的工作規劃術：

對講者來說，自我覺察這個能力是在生涯發展的初期，能為自己奠定發展基礎的重要能力。你知道你自己是誰，你喜歡甚麼？你擅長甚麼？你的強項是甚麼？這些都是在自我覺察中非常重要的問題，了解自己之後，才能運用這三個習慣，累積自己的機智。講者舉出心理學之父 Kurt Lewin 所提出的「行為方程式(Behavior Equation)」這個方程式($B=f(P,E)$)指出：「人的行為(Behavior)，是個人的人格特質(Personality)，跟環境(Environment)融合而來。」再來，講者表示，許多人常將自己的「行為」和「人格特質」搞混，這就是「內心衝突」的開始。為了避免這樣的情況，自己必須堅定得相信並了解自己的樣子，在這裡我們要思考一個問題：撇開環境因素，我們知不知道自己的人格特質是甚麼樣子？

關於最近流行的 MBTI 測試(Myers-Briggs Type Indicator)16 型人格測驗，講者表示，MBTI 這個測試的信度與效度在人格測驗中是最低的，首先是因為 MBTI 並不屬於正規的人格測試，再者，受測試者在回答問題時，會將許多環境因素導入到答案中，所以這些答案大多是屬於行為的表現，而不是內在的人格特質。人的人格特質，只有在經歷人生中的重大變化時，才会有轉變，而不會因為環境的影響產生明顯的變化。

1. 「知己解彼」

當我們了解自己，也了解環境時，我們才能戰勝人生的職涯。講者提出自己的體悟：自己以「生涯十(可能更多)取四」的方式，在許多想要充實的事情中，選出一個自己覺得最重要、無法撼動的核心價值，加上三個一定得達成的目標，而在這樣的思維下生活，生活就會變得舒服，因為在了解自己與環境的狀況下，自己可以清楚地做出取捨。比如說：在當上了母親之後，捨棄了睡眠、或是生活中的浪漫，但這些都是自己的選擇，認清這些選擇，才會感到甘願，而生活才會過得自在愉快。

2. 「以終為始」



逐步建造並演化自己的人生優先次序。講者請大家思考：若以每三到五年設定成一個單位，而每個三到五年的終點目標會是甚麼？講者以自己的規劃為例，現在最優先的部分是家庭，也就是說，在做任何決定時，家庭為自己的第一考量，知道自己的核心價值，才能做出不要讓自己後悔的決定，而自己其他的目標為學習、職涯、最後是志趣，這些側重點則拿來作為決策的輔助。

講者將生涯中所想要達成的目標，以重要程度作為 X 軸，緊急程度為 Y 軸，發展出四個象限，並請現場的同學試著將生涯目標分類，並說出自己認為的核心重點與側重點，有同學分享：「段考會被分在重要且緊急的象限，而理財能力會被分類在重要且不緊急的象限中，自己覺得最重要的核心目標是像理財規劃這種會長久影響人生的類別。」講者將四個象限以專案管理的角度分別定義為：「A.關注規劃與執行(重要且不緊急)」、「B.立即救火(重要且緊急)」、「C.評估為 B 或 D(不重要且緊急)」、「D.放下(不重要且不緊急)」，講者提到，自己的觀念是將人生的規劃有 50%的目標都在 A.的部分，這樣才是自己覺得最理想的生活方式。

3. 「要事第一」

拆解目標細化時間，協助自己達到目標。首先，設立明確的目標，並規畫範疇與時間，了解自己和目標達成還差多少距離，最後進行拆解與執行，使用「抓大放小」的原則，亦即不追求完美，把事情做到自己滿意即可。

勇敢 - 「主動積極」+「統合綜效」。跳脫舒適圈，每件事情都是最好的安排：

4. 「主動積極」

跳脫舒適圈，為自己創造更多選擇權。講者提到：許多人嘗試跳脫舒適圈都會有一些失去自信或害怕挫折的情緒，但這些憂心都是正常的，只要願意多方嘗試和挑戰，對於未知領域的恐懼就會慢慢的減少，自己才有機會成長。講者以自己在美國工作一段時間後被裁員的故事為例，在經濟不景氣以及環境的逼迫下，自己必



須拚命的到處尋找工作，當時年輕的自己，在被現實連環的震撼下，嘗試了很多不一樣的職業，但同時講者也感謝當時所遇到的困難，成就了現在的自己。

勇敢正視自己——平衡自己的成長性思維與身心靈健康。我們的「拖延症」可能不是單純的來自於心態懶散，而是有可能是自己對於任務過於追求完美，或者是心態過於緊繃所出現的反抗，當我們感覺心裡的不適漸漸變得嚴重，或是自己沒有辦法排解的話，還是要尋求專業人士的協助。

5. 「統合綜效」

自我形塑，團隊合作，世界共好。在自我形塑的階段，我們需要讓自己擁有同理心，這樣一來，當我們需要適應新的團隊時，我們就能對他人感同身受，去深入了解他人的專業與生活層面，了解自己與他人現在所處的位置。而在團隊合作中，好奇心很重要，在團隊合作中，我們可以認識到來自各個不同想法的多元觀點，並以謙卑和同理的心學習與包容。最後，我們會擁有無懼心，可以清楚地看懂眼前的任務，並在資源有限的情況下，帶領團隊迎接共同的挑戰，最終就能達成任務。

善良 —「雙贏思維」+「不斷更新」分享幸福的種子

在職涯發展的長跑過程中，精神力的支撐是不可或缺的，保持善良的心，能讓職涯變成永續發展的過程。

6. 「雙贏思維」

職場不是贏家全拿的博奕遊戲，創造同盟，儲備足夠能量與人脈。這件事難以在短時間內發現，在職涯發展初期，難免會遇到需要競爭的狀況，但在講者的心中一直有一個思想：「我該如何協助我的夥伴？」講者提到，自己當初剛到微軟公司入職時，當時的風氣是非常競爭的，但是在講者的心中，對同是新人的同事保持著善良與熱情，不吝給予他人建議和幫助，直到某天

和一位同事私下談心，對方表示，不想再繼續這種無止盡的競爭，於是講者與那位同事合作無間，一起得到了升遷的機會，直到現在雙方都是關係緊密的好友。

7. 「不斷更新」

找到生涯裡持續驅動自我成長的精神力！為了在職涯中永續長跑，我們必須靠著精神力的支撐，講者舉例：自己會選擇透過世界展望會資助需要幫助的人們就學以及生活，對於講者來說，這樣的行動讓自己在自我實現的過程中，產生更大的幸福感和推進力，讓自己能產生源源不絕的力量繼續在職涯路上長跑。

結論

你是一個甚麼樣的人？你喜歡甚麼？你想要甚麼？你擅長甚麼？了解這些問題，接著去對自己的職涯作出取捨，再來跨出舒適圈，進行不斷的學習與成長，自己又該如何平衡成就與身心靈的感受？講者提出：「放手，也是一種勇敢，不是一直握著才叫勇敢。」最後，保持善良，才能在職涯路上走得心安理得，感到心中坦蕩，並覺得自己來到世上是有貢獻的。

問與答

請問講者在跳脫舒適圈的心路歷程是怎麼樣的？自己是如何知道自己停留在哪個圈子，又是如何突破的？

講者提出自己從成大畢業到國外生活的歷程作為回答，在成大的生活，一切都很悠閒、安全且自在，所以這是在舒適圈裡。後來到了美國，發覺自己沒有自信、想找藉口逃避眼前的事，在念行銷系的過程中，有種自己語言不通、知識不足的恐懼感，所以發覺自己在恐懼圈，但這時講者發現自己必須要在行為上有所突破，像是找當地路人聊天，運用自己的才能，開始進行寫作，發現自己突破到了學習圈，最後，達到成長圈時，講者已經設定好了自己的目標，或是設定自己的新目標，再往外跨出去。

後記

演講會後同學們之回饋及問題相當多元，心怡學姊都有記下來，可惜當天時間不夠，所以心怡學姊以專文撰寫了文章在換日線雜誌上與大家分享，歡迎大家點擊收看

【如何有效瓦解生涯焦慮？—請將你的寶貴能量，用來挖掘對的「資訊金礦」】

<https://crossing.cw.com.tw/article/18556>



職業生涯教練計畫 課程花絮



14th 開幕式典禮暨分組討論會

活動日期：113/1/6(六) 13:30-17:30

活動地點：國際會議廳第一演講室、多功能廳

成功大學職涯教練計畫今年邁入第十四屆，於1月6日進行開幕式典禮，本屆學員人數達280位，現場近60位企業嘉賓熱忱與會；開幕式上，陳副校長親臨會場頒發企業感謝座予多年持續參與計畫之企業教練與表達校方誠摯的感謝，並鼓勵參與計畫同學們善用未來半年的時間，向專業及經歷豐富的教練請益，儘早熟悉職場、確立個人未來進路方向，職涯生涯能無縫接軌。

緊接著，陳副校長頒發第十四屆教練聘書予本屆29組企業代表，表達學校對企業及教練們之重視，活動也在學生團隊精彩的開場舞下拉開序幕。

本次邀請企業代表至台前致詞順序的方式也相當特別，由學生團隊主持以懷舊又不失趣味彈珠台投遞彈珠方式，邀請企業教練台前致詞，活絡現場氣氛外亦增添幾分刺激性！而各家企業小組學員們也卯足全力展現精神熱烈隊呼歡迎教練，企業小組的學員們創意都讓在場師長及企業教練印象深刻。

今年開幕式邀請企業教練進行的勉勵語，關鍵字為「選擇」，由連續參與計畫十四屆陪伴同學的嘉鴻遊艇鄭董事長開場致詞，董事長勉勵學子們，將興趣與合適企業結合，在計畫中隨時保持著正向熱情，對自己的人生目標抱持強烈實現

的心，不輕言半途而廢，勇敢探索職涯。而統一企業的教練勉勵分享給同學們，「知識不一定是力量，卻有可能成為力量」。C.C.P.計畫是座充滿知識和學習的寶庫，學員「選擇」在這裡參與活動，與教練建立連結，即已踏在成功的起點上，而後續更應積極投入，多多參與跨組和不同課程活動，才能在多位教練的領航之下，走出職場迷宮，找出自己的方向。教練也勉勵同學們，「選擇」相信自己的能力及選擇，培養適應世界並融入世界的能力，在虛擬與現實不斷融合中站穩步伐，跌倒幾次沒關係，Just try it！

會中的開幕影片，也播放學長姐們分享參加計畫之心得，再次印證只要用心積極參與，定能有所收穫。成大職涯教練計畫合作之企業教練來自不同產業領域，學經歷及專業知識兼具；學員們來自不同科系，企業教練和同學們透過該計畫作為平台，更可以用開放和積極的心態來交流互動。

典禮會後教練隨即和學員們正式相見歡，進行分組討論，熱絡氣氛帶動教練和小組同學積極課程安排和規劃內容；各組教練們也紛紛給予同學們回饋，第十四屆開幕式典禮暨分組討論會圓滿順利完成，計畫正式展開。





職業生涯教練計畫 課程花絮

產業脈動分析



活動日期：113/1/7(日)9:30-12:00 中國信託及銀行業務

活動地點：未來館

演講者：梁慶全教練（中國信託）

中信小組第一堂課程活動，擔任職涯教練的慶全學長為我們介紹本次課程主要分為三部分，第一部份為中國信託以及銀行業務簡介。提到法人金融業務包括融資、信託、應收帳款、現金管理、避險等，在實際執行中，業務人員常需要處理更多不同層面的問題，包括客戶內部問題、企業家二代諮詢、個人財稅、優良人力介紹，突顯金融業是一個多元挑戰的領域。

第二部分則介紹中信金控，中信金控為國際化金融機構，旗下擁有中國信託銀行，是台灣最國際化的金融品牌之一，金控又涵蓋商銀、人壽保險、證券、創業投資、資產管理、授信、資融、保全、彩金等領域，展現多元化的金控業務範疇，同時，教練也將中信的業務內容分為金控體系和銀行體系兩部分加以說明。

第三部分慶全教練分享了中信的職涯發展路徑，中信主要事業體包括個人金融、法人金融、資本市場（實際算法人、外匯交易市場）以及後勤（support team），並各自深入說明所需的能力和進入該領域後提供的教育訓練等。教練也特別

提到財會，財會背景的工作範疇相當廣泛，包括一般企業財會部門、公職、會計師、精算師、券商、商業銀行、私人銀行（PB）、投資銀行、壽險公司、甚至擔任教職等多個領域，這顯示了財會專業人才在金融業中的廣泛應用。

教練也分享國內銀行資本形成的方面，銀行體系涵蓋官股、泛官股、民營銀行及外資銀行。這種多元的資本結構呈現了不同形式的擁有者，包括政府、私人以及外國投資者在銀行體系中的參與。而在我國銀行制度方面，也有傳統的分行制度和區域中心制度，後續課程中也會和同學們有更詳細的介紹。

本次課程，教練以開放性的提問方式，促進和同學的對話，並補充分享了職場情緒管理；課程在同學踴躍提問和教練分享中接近尾聲，慶全教練也贈送新年禮品給同學們。課程整體內容很有建設性和良好互動，為同學們提供豐富有意義的學習體驗。二個多小時課程很快就過去了，讓我們獲益良多，期待下一次與慶全教練再見。

（取自中信小組課程花絮部分內容）



社團寒假返鄉服務活動花絮

春節前夕，本校聯誼性及服務性社團利用寒假時間規畫返鄉服務活動，實際走訪偏鄉地區，提供國小學生各式文藝性與康樂性活動。學

務處同仁亦親至現場，提供社團學生必要支援，攜手回饋在地。



社會服務隊@台南市長平國小



南友會@台南市成功國小



服務團@高雄市壽齡國小



成功高中景美女中聯合校友會@台南市安溪國小

錢進你家

國立成功大學 112 學年度第 2 學期辦理就學貸款作業事項

113.1.15

※特別注意：本校申請就學貸款需至學校就學貸款登錄系統登錄，無登錄者不受理就學貸款申請。

一、上網登錄時間：自 113 年 2 月 7 日(三)上午 8 時至 113 年 2 月 22 日(四)下午 5 時止。

二、申請條件：由本校統一造冊送教育部查核，同學無須提供收入證明文件。

申請條件	利息繳納（依教育部「高級中等以上學校就學貸款辦法」）
年收入 120 萬元以下	免息
年收入超過 120 萬元 （依教育部推動之「 <u>就學貸款精進措施</u> 」，放寬免息條件）	● 無兄弟姊妹及子女：<u>不可申貸</u> ● 家庭年所得超過 120 萬元~148 萬元以下： (1) 學生加上兄弟姊妹或子女共 2 名(含)以上：<u>免息</u> ● 家庭年所得超過 148 萬元： (1) 學生加上兄弟姊妹或子女共 2 名：<u>全息</u> (2) 學生加上兄弟姊妹或子女共 3 名(含)以上：<u>免息</u> ● 兄弟姊妹、子女之定義： 「<u>未成年</u>」或「<u>已成年且在學具正式學籍的學生</u>」。

三、申辦簡易流程：

上網列印學校對保單及台銀申請書 → 持對保單（非繳費單）至台銀對保 → 將相關資料交至生輔組。

四、申請流程：

(一) 請先備妥學生本人之郵局帳號，無郵局帳號者請事先申請（如非學生本人之帳號，則退費時將無法入帳）。

(二) 「**不需**」先以現金或信用卡繳納學費、住宿費，請直接至學校「就學貸款申請系統」登錄，確定貸款金額、列印學校對保單。

(三) 依學校對保單貸款金額，至台灣銀行申請網站登錄，所填之貸款金額需與學校對保單一致。

(四) 持學校對保單（勿持繳費單）及台銀申請書及相關資料，於開學前至全國台灣銀行對保。

(五) **研究生之「學分費」**，請自行預估後填入就學貸款申請系統中「學分費」之欄位，一次完成申貸。

※至銀行對保所需證件：

對保情形	首次申貸	續辦者
所需證件	1. 本校就學貸款對保單。2. 台銀申請書（1 式 3 聯）。3. 申請人之國民身分證、印章。 4. 保證人之國民身分證、印章。 5. 三個月內戶籍謄本(含申請人、父母或法定代理人、配偶及保證人)，記事欄不可省略。正本 2 份，1 份交銀行，1 份交生輔組審查。	4. 前次台銀申請書之借款人存執聯。 5. 三個月之戶籍謄本正本 2 份：銀行、學校各 1 份， <u>如對保單備註欄上無註明需繳交者，無需繳交</u> 。
備註	1. 首次申請保證人須與申請人親赴銀行對保。 2. 有父母者，保證人為父或母，請從中選擇「 <u>1 人</u> 」擔任保證人，無父母而以他人為保證人者，於對保時須繳驗收入證明。	

(六) **收件時間**：113 年 2 月 19 日至 22 日（開學第一週之星期一至星期四）9 時-12 時、13 時-16 時 30 分，將下列資料親自(或委託他人)繳回生輔組【於雲平大樓 4 樓第 1 會議室收件】始完成註冊手續。

1. 台銀申請書第 2 聯。
2. 本校就貸系統列印之【國立成功大學 112 學年度第 2 學期就學貸款對保單】。
3. 三個月內戶籍謄本正本一份（含記事）【含父、母或配偶及學生本人，學校對保單備註欄有註明者才需繳交】

五、**申貸金額**：以學校對保單貸款項目之金額為主，同學至台銀網頁登錄及對保時請勿自行刪減金額，申貸成功後，餘額（貸款金額扣除應繳金額，惟**不含學雜費與學分費超貸部分**）將於期末（約 6 月上旬）之前匯入學生郵局帳號。

六、有任何就學貸款之疑問，請洽業務承辦人蕭先生，分機 50345。

安心就學濟助方案

本學期申請時間：2月1日起至3月1日（五）中午

開辦宗旨：提供經濟弱勢學生於在學期間生活費用。學生於申辦就學貸款後，如其家庭對其在學期間生活費仍無力負擔，得申請本方案，受惠學生於畢業後經濟上行有餘力者，應予捐還。

經費來源：各界善心社會人士捐款。

申請資格：

- 一、具中華民國國籍並設有戶籍，且於本校具正式學籍之學生。但研究所在職專班學生，不得申請。
- 二、全戶家庭年收入以低於前一年無須進行綜合所得稅申報額為原則，另有特殊困難者不在此限。
- 三、在學期間無懲處紀錄。
- 四、第2次以上申請，大學部學生前一學期平均成績應達65分、研究生前一學期平均成績應達75分。但成績如未達規定，經導師或指導教授證明其成績或相關表現確有提升，且有具體事證者，不在此限。

補助金額：額度依申請學生之實際需求自行規劃，每月上限1萬元，每學期核發6個月。

承辦單位：生活輔導組 黃小姐分機：50348



安心就學濟助方案

申請資格

1. 具我國國籍之本校學生(研究所在職專班、產碩專班學生除外)
2. 全戶家庭年收入以低於前一年無須進行綜合所得稅申報額為原則，另有特殊困難者不再此限
3. 當學期已申貸就學貸款，但無力支付生活費者

收件截止日期：每學期開學後兩週(新生三週)內

詳情請參閱學生事務處-生活輔導組最新公告
生輔組聯絡電話：06-2757575 #50348

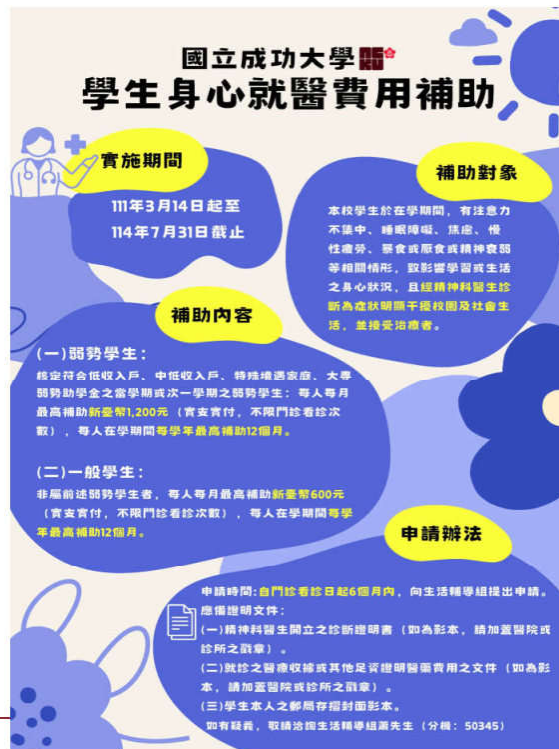
學生身心就醫費用補助

試行期間：111年3月14日至114年7月31日

補助對象：本校學生於在學期間，有注意力不集中、睡眠障礙、焦慮...等相關情形致影響學習或生活之身心狀況，且經精神科醫生診斷為症狀明顯干擾校園及社會生活，並接受治療者。

補助項目：扣除健保給付後實際支付之門診醫藥費用。但不包括諮商費用。

補助金額：實支實付，不限門診看診次數，弱勢學生每人每月補助之上限為1,200元，一般學生每人每月補助之上限為600元。



國立成功大學 學生身心就醫費用補助

實施期間
111年3月14日起至
114年7月31日截止

補助對象
本校學生於在學期間，有注意力不集中、睡眠障礙、焦慮、慢性疲勞、暴食或厭食或精神衰弱等相關情形，致影響學習或生活之身心狀況，且經精神科醫生診斷為症狀明顯干擾校園及社會生活，並接受治療者。

補助內容
(一)弱勢學生：
符合低收入戶、中低收入戶、特殊境遇家庭、大學弱勢助學金之當學期或次一學期之弱勢學生：每人每月最高補助新臺幣1,200元（實支實付，不限門診看診次數），每人於學期間每學年最高補助12個月。
(二)一般學生：
非屬前述弱勢學生者，每人每月最高補助新臺幣600元（實支實付，不限門診看診次數），每人於學期間每學年最高補助12個月。

申請辦法
申請時間：自門診看診日起6個月內，向生活輔導組提出申請。
應備證明文件：
(一)精神科醫生開立之診斷證明書（如為影本，請加蓋醫院或診所之戳章）。
(二)就診之醫療收據或其他足資證明醫藥費用之文件（如為影本，請加蓋醫院或診所之戳章）。
(三)學生本人之郵照存摺封面影本。
如有疑義，敬請洽詢生活輔導組黃小姐（分機：50348）

學生工讀

一、學生事務處生活輔導組：

★申請資格：

(一)限大學部學生申請。

(二)符合下列情形者，優先提供工讀機會：身心障礙者、低收入戶或中低收入戶、特殊境遇家庭、原住民、清寒僑外生（由國際事務處審查，並證明其清寒狀況屬實），或家庭突遭變故，致經濟發生困難之學生，經導師或系主任訪談確實有就學困難之事實者，由生活輔導組負責安排工讀。

★工讀金額：目前時薪183元，每月最高工讀時數為32小時。

★請填寫「工讀助學金申請履歷表」後逕交生輔組辦理。

承辦人黃小姐 分機：50348。

二、圖書館：填妥「圖書館學生助理（工讀生）申請表」後逕交圖書館。

三、本校首頁/徵才公告。

臨時工系統
臨時工登入

注意事項

- 系統之維護公告
- 無計畫或計畫變更，請不用通知。
- 中央地質調查所全名為行政院經濟部中央地質調查所，為行政院經濟部下之單位，若您的計畫或機關為中央地質調查所，請逕向行政院>經濟部>中央地質調查所
- 若您尚未新增資料至本系統，請先點選您的個人資料至本系統，新增完畢後再回本頁登入系統
- 臨時工系統操作簡章

登入資訊

臨時工編號(身分證統一證號)

密碼(出生年月日ex:90年1月1日為000101)

驗證碼(6535)

登入

注意：年度會計編號(ex:R110-X)請記得新增後參與。

國立成功大學 版權所有 Copyright NCKU All Rights Reserved. 本系統建議使用IE7或以上版本的瀏覽器

獎助學金訊息

一、獎學金資訊檢索途徑有三：

(一)參閱生輔組網頁/獎學金公告區

(二)「獎學金查詢系統」：

成大首頁→行政單位→學生事務處→生活輔導組→線上服務之「獎學金查詢系統」

網址：<http://sgd.adm.ncku.edu.tw/scholarship/>

符合資格者請於期限內，填妥申請表格並備齊文件，向生輔組或指定單位提出申請。

(三)另得詢問各就讀學系(所)，是否有專屬各該系所獎助學金。

二、獎助學金訊息會不定時更新，請同學隨時注意申請資訊公告。

三、申請獎學金時，請注意以下事項：

(一)申請表：若有"簽章"字樣，請同學"簽名"及"蓋章"。

(二)在學證明及成績單：請至「註冊組」申請。

(三)戶籍謄本：請至各戶政事務所辦理。

(四)低收入戶、中低收入戶證明：請至各地鄉(鎮、市、區)公所辦理。

四、符合「低收入戶」身分同學，請參閱以下獎助學金資訊：

(一)成大首頁→行政單位→學生事務處→生活輔導組→獎學金公告

<https://assistance-osa.ncku.edu.tw/p/406-1051-263485,r699.php?Lang=zh-tw> 點閱「112下本校清寒學生就學獎補助(本地生)」，並請依網路公告申請時間(開學期間)繳件。

(二)成大首頁→行政單位→學生事務處→生活輔導組→獎學金公告

<https://assistance-osa.ncku.edu.tw/p/406-1051-263672,r699.php?Lang=zh-tw> 點閱「112下教育部學產基金-低收入戶學生助學金」，並請依網路公告申請時間(開學期間)繳件。

五、承辦單位：生活輔導組，承辦人林小姐，校內分機：50352

承辦人任先生，校內分機：50353

一、補助對象：具本校正式學籍之在學學生，並符合下列條件之一者：

- (一) 全戶家庭年收入以低於前一年無須進行綜合所得稅申報額者(含低收入戶或中低收入戶)
- (二) 特殊境遇子女或孫子女
- (三) 原住民族
- (四) 未符合學雜費減免資格，但獲教育部弱勢助學金補助者
- (五) 身心障礙學生或身心障礙人士子女
- (六) 新住民或新住民子女
- (七) 懷孕學生或扶養未滿3歲子女者
- (八) 家庭突遭變故或其他特殊情形，經本校審核通過者

符合前項資格者，以經濟條件較為不利者優先補助。



二、獎補助項目：

- (一) **學習協助**：參與校內課業輔導活動、考取系所及相關單位推薦專業證照、同學參加專業或語文證照(書)考試報名費補助、擔任教務處、學務處課業輔導、參與校內外非課程學習活動、參與認證核可之線上學習課程等。
- (二) **公共服務及培力活動**：參與本校行政、教學單位主辦活動、服務學習中心、領導力中心、學生宿舍、學生自治組織、社團，擔任幹部或完成服務工作表現績優者，或參與職業生涯教練表現績優者。
- (三) **職涯及校外實習活動**：參與學務處職業生涯教練計畫、經評選參與非畢業門檻之國內外校外寒假或暑期實習、參與學務處主辦職業生涯教練計畫跨域學習課程到課勤學者。

★ **成功逐夢計畫**：為提倡學生自主規劃增能學習，特針對以下3項，提出全新型態

- (一)「參與非修習課程所要求之校內外學習活動獎助金」【1-5】
 - (二)「線上學習或國際研習、學術研討會獎助金」【1-6】
 - (三)「參與非畢業門檻之國內外校外寒假或暑期實習獎助金」【3-2】
- 期使學生自行安排學習計畫、設立學習目標以及學習編列計畫預算，計畫經審核通過後即提前發放50%之獎助金，俟完成繳交「成果報告」後另發放50%之獎助金。

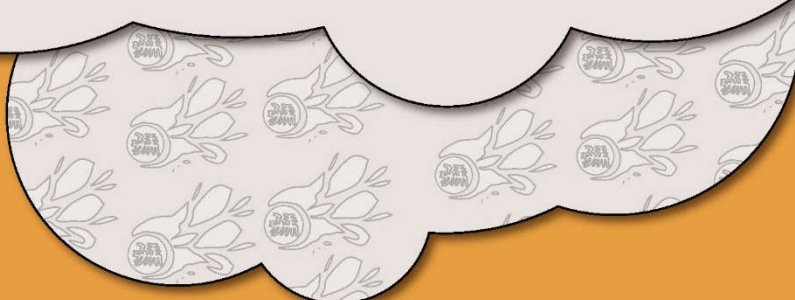
三、受理範圍：

- (一) 當年度案件(1月1日起算)，皆可依各類項目申請。

- (二) 補助金額由1仟5佰元～10萬元不等之獎補助金，詳細獎補助內容請參閱生輔組公告及申請表單下載(申請時應檢附申請單及相關佐證資料)

- (三) 每年依公告受理申辦期程，截止收件約為3月、6月、9月、11月底

- (四) 注意各類獎助金年度經費有限額，依申請先後順序為準，申請案件經由審查委員會決議獎助金，收至當年度經費用罄完畢



國立成功大學
學生事務處
生活輔導組

聯絡資訊：701台南市東區大學路1號光復校區雲平大樓西棟3樓
聯絡電話：06-2757575 #50351 #50355



學務寬頻

【學士班舊生】113 學年度**特殊床位申請** (113/03/12 10:00 AM-113/03/15 10:00 AM)

一、113 學年度住宿期間：113 年 09 月中旬起至 114 年 06 月中旬止，不含寒暑假期間(113 年 07 月至 08 月及 114 年 02 月)。

二、特殊床位保留申請網址：
https://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_spstu.php

三、申請時間：113 年 03 月 12 日上午 10 時至 113 年 03 月 15 日上午 10 時止。

四、學生宿舍住宿收費及規格網址：
<https://housing-osa.ncku.edu.tw/p/412-1052-2428.php?Lang=zh-tw>。

五、申請資格：符合以下所有條件者，得由原需求單位或個人提出申請，經特殊床位申請審核小組覆審，簽請學生事務長核定後保留床位資格。

(一) 符合本校「學生宿舍管理規則」第四條資格學士班學生，申請期間為在學之學士班一、二、三年級；含建築系建築設計組四年級；醫學系、藥學系及牙醫系四至五年級學生，且具有下列各款身份者：

1. 身心障礙學生：持有新舊制身心障礙證明或手冊、教育部特殊教育學生鑑定及就學輔導會所核發之鑑定證明書者。
2. 來校交換之國際學生。
3. 持有社政單位核發之低收入戶或中低收入戶證明者。
4. 外籍生。
5. 家庭突遭不可抗拒之天然災害，持有社政相關證明者。
6. 擔任學生宿舍自治委員會委員或秘書。
7. 其他有特殊情形並附證明者，請下載學生報告書，敘明特殊情形。
8. 僑生。
9. 設籍外離島並畢業於外離島高中(職)學校。

(二) 無未繳之住宿相關費用。有住宿相關費用欠繳者，如欲申請 113 學年度特殊床位保留，請於 113 年 03 月 12 日上午 10 時前

繳畢欠費，並主動出示相關證明予住宿服務組，逾時視同放棄。

住宿相關費用待繳狀況查詢網址：
https://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_schl_eave.php。

(三) 無宿舍違規記點。曾住宿本校學生宿舍並有違規記點未完成銷點者，請於 113 年 03 月 12 日上午 10 時前完成銷點，並將銷點紀錄表送住宿服務組核對，逾時視同放棄。住宿記點記錄查詢網址：
https://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_dormstu.php。

(四) 開放申請期間非屬停權狀態，如曾住宿本校學生宿舍且因違反宿舍相關規定經核定停權者，須至停權期滿及完成銷點服務，始得進行各項床位相關申請。

(五) 已完成本校衛生保健組規範之新生體檢。新生體檢記錄查詢網址：
https://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_hc.php。

六、審核結果公告時間：113 年 03 月 21 日 17 時前，公告審核結果及申請通過者之住宿棟別，住宿棟別將透過系統抽籤分配，恕無法保證一定可以住宿在原住宿棟別。

七、注意事項：

(一) 申請通過者須於 04 月 15 日至 04 月 25 日期間完成線上選填床位、確認住宿寢室及室友，不須參加 03 月 22 日至 03 月 29 日床位抽籤登錄作業。未完成床位選填者，視同放棄床位。

(二) 申請通過者如後續有住宿違規事項經核定並公告取消住宿資格或有學籍異動，如：休學、退學或畢業等狀況，將逕取消其保留之床位。

(三) 未於規範時間內完成申請或申請未通過者，如仍有住宿意願，請逕參加 113 學年度學士班舊生床位抽籤登錄或後續遞補作業。

八、學士班床位承辦人員：許小姐(分機 86355)，
電子信箱：z10212008@mail.ncku.edu.tw。

【學士班舊生】113 學年度學生宿舍床位抽籤登錄
(113/03/22 10:00AM-113/03/29 10:00AM)

- 一、113 學年度住宿期間係指 113 年 09 月中旬起至 114 年 06 月中旬止，不含寒暑假期間(113 年 07 至 08 月及 114 年 02 月)，寒暑假如有住宿需求，須另依公告說明進行申請。
- 二、電腦抽籤系統登錄網址：
https://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_bd.php。
- 三、登錄時間：113 年 03 月 22 日上午 10 時起至 03 月 29 日上午 10 時止。
- 四、登錄資料確認方式：請於登錄時間內至系統確認是否完成登錄作業，住宿服務組不另行公告完成登錄名單。
- 五、中籤名單查詢公告：113 年 04 月 03 日下午 3 時起。
- 六、登錄資格說明：
 - (一) 限現在學之學士班一、二、三年級(含建築系建築設計組四年級；醫學系、藥學系及牙醫系四至五年級)符合以下各項資格者：
 1. 非設籍臺南市東區、中西區、北區、南區、安平區、安南區、永康區、新市區、仁德區、歸仁區、關廟區或自公告申請日起算已遷出前述地區本籍達六個月以上。戶籍遷出前述限定區域達 6 個月以上(即已於 112 年 09 月 21 日前遷出)，惟近期才向本校教務處申請戶籍資料更正者，請於 113 年 03 月 22 日上午 10 時前，提供相關證明文件予住宿服務組，逾期恕不受理。
 2. 已完成本校新生體檢並繳交體檢報告至衛生保健組者。新生體檢訊息及狀態查詢：
https://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_hc.php
 - (二) 無待繳之住宿相關費用。有住宿相關費用欠繳者，請於 113 年 03 月 22 日上午 10 時前繳畢欠費，並主動出示相關證明予住宿服務組，逾時視同放棄。住宿相關費用待繳狀況查詢：
https://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_schleave.php。
 - (三) 同學如曾住宿本校學生宿舍並有違規記點達 5 點(含)以上且未完成銷點者，請於 113 年 03 月 22 日上午 10 時前，銷點並將銷點紀錄表送住宿服務組核查，逾時視同放棄。住宿記點記錄查詢：
https://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_dormstu.php
 - (四) 開放申請期間非屬停權狀態，如曾住宿本校學生宿舍且因違反宿舍相關規定經核定停權者，須至停權期滿及完成銷點服務，始得進行各項床位相關申請。
 - (五) 設籍前述限定區域或遷出前述限定區域未達六個月以上者，非為本次床位申請開放對象。如有住宿意願，可另行參加後續之 8 至 9 月空床位補宿作業。
 - (六) 現屬休學狀態且預定於 113 學年復學者，可於完成復學及註冊相關手續、學籍資料恢復正常在學狀態後，參加各項空床位補宿作業。
- 七、注意事項：
 - (一) 中籤者注意事項：
 1. 中籤同學仍須於 04 月 15 日至 04 月 25 日期間完成床位選填、確認住宿床位。線上床位選填相關說明請參閱住宿服務組 04 月 03 日公告。
 2. 113 學年度轉換宿申請預計於 113 年 9 月上旬公告，中籤且完成床位選填者，如有轉換寢室或宿舍需求，請逕依本組每學期公告說明申請轉換宿
 3. 中籤同學若無住宿意願者，不須選填床位。未完成床位選填者，即視同放棄中籤床位。
 - (二) 未中籤者注意事項：
 1. 如仍有校內住宿意願，未中籤者每人皆會有一組備取序號，待前述中籤者完成床位選填後，若尚有空床位，預定於 113 年 05 月 07 日至 05 月 09 日辦理備取序號遞補作業。請參閱 113 學年度學生宿舍床位申請作業時程表，瞭解後續各項床位申請及遞補作業時程：
<https://housing.osa.ncku.edu.tw/p/406-1052-261639.r406.php?Lang=zh-tw>。
 2. 如欲遷於校外住宿，可參閱本校軍訓室校外住宿服務資訊：
<https://military.osa.ncku.edu.tw/p/412-1055-3925.php?Lang=zh-tw>。
 - (三) 如有發現頂讓或買賣床位行為，經住宿服務組查證屬實者，將以本校「學生住宿管理規則」及「學生獎懲要點」等規定辦理。
- 八、學士班床位承辦人：許小姐，分機 86355，電子信箱：z10212008@email.ncku.edu.tw。

113 年寒假學生宿舍住宿費減免申請作業

- 一、依據教育部大專校院弱勢助學計畫及本校「學生宿舍管理規則」第四條辦理。
- 二、113 年度寒假學生住宿費減免適用期間，係指 113 年 1 月 08 日至 113 年 2 月 15 日止。
- 三、申請時間：113 年 2 月 20 日(二)上午 10 時至 113 年 3 月 12 日(二)上午 10 時止。
- 四、申請網址：
https://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_loin.php
- 五、申請方式：符合住宿費減免申請者，其住宿費減免金額以退費方式辦理，請依據說明三申請期限，備齊下列資料後上網申請，逾期恕不受理，審核結果將另以電子郵件方式通知。
 - (一) 112 學年度第一學期成績單，學業總成

績須達 60 分以上。

- (二) 113 年度鄉鎮市區公所核發開立且列有申請學生本人姓名之低收入戶證明。
- (三) 申請人之身份證正、反面影本。
- (四) 申請人之郵局或銀行帳戶存簿封面影本。
- (五) 113 年度寒假住宿費已繳費之收據。
- 六、申請宿舍費減免核准者，以該身份別最低住宿費為其住宿費減免金額，如申請者之住宿費超過其減免金額，則需繳交差額，住宿費減免差額詳如附表 1。
- 七、業務承辦人：董小姐，分機 86340。
- ※ 附表下載：<https://housing-osa.ncku.edu.tw/p/406-1052-263739,r406.php?Lang=zh-tw>

112-2 境外學生具本國籍或中低收入戶學生，校內住宿費補貼申請作業

- 一、依據教育部 112 年 12 月 15 日臺教高通字第 1122203810 號函辦理，網址：
<https://housing-osa.ncku.edu.tw/p/406-1052-262846,r406.php?Lang=zh-tw>。
- 二、適用對象：
 - (一) 境外學生具本國籍者。
 - (二) 本國籍且持有社政單位核發之 113 年度中低收入戶證明者。
- 三、申請時間：113 年 2 月 20 日(二)上午 10 時至 112 年 3 月 12 日(二)上午 10 時止。
- 四、申請網址：
https://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_loin.php
- 五、申請資料暨方式說明：請依據說明三辦理期限，備齊下列資料後上網申請，逾期恕不受理，審核結果將另以電子郵件方式通知。
 - (一) 境外學生具本國籍者：
 1. 申請人之國民身份證正、反面影本。
 2. 申請人之郵局或銀行存簿封面影本。
 3. 112 學年度第二學期住宿費繳費收據。
 - (二) 中低收入戶：
 1. 113 年度鄉鎮市區公所核發開立且列有申請學生本人姓名之中低收入戶證明。
 2. 申請人之身份證正、反面影本。
 3. 申請人之郵局或銀行存簿封面影本。

4. 112 學年度第二學期住宿費繳費收據。

- 六、「行政院補貼校內住宿費」額度說明：
 - (一) 境外學生具本國籍者：
 1. 每名校內住宿學生最高補貼新臺幣(以下同)5,000 元/學期。
 2. 若持有 113 年度鄉鎮市區公所核發開立且列有申請學生本人姓名之低收入戶證明，請逕洽承辦人員辦理。
 - (二) 中低收入戶：
 1. 每名校內住宿學生最高補貼 7,000 元/學期。
 2. 經查住宿服務組已於 112 學年度第二學期住宿費繳費單，依一般生身分扣除 5,000 元補貼額度，爰本次審核通過後，將退費 2,000 元至申請人指定之郵局或銀行帳戶。
 - (三) 因校內宿舍收費標準不同，扣除補貼金額後，若有差價須自費補繳，住宿費自費金額對照表網址：
<http://tinyurl.com/59kasa5f>。
- 七、注意事項：本補助額度係提供 112 學年度第二學期全期住宿者，若學生於學期中途退宿，須依住宿週數繳回補助款，並繳交住宿費差額，實際費用依住宿服務組計算為主。
- 八、業務承辦人：董小姐，分機 86340。

112 學年度第二學期低收入戶學生，校內住宿費減免申請作業

一、法源依據：

- (一) 依據教育部大專校院弱勢助學計畫。
- (二) 教育部 112 年 12 月 15 日臺教高通字第 1122203810 號函辦理，網址：<https://housing-osa.ncku.edu.tw/p/406-1052-262846.r406.php?Lang=zh-tw>。

二、適用對象：本國籍且持有社政單位核發之 113 年度低收入戶證明者。

三、申請時間：113 年 2 月 20 日(二)上午 10 時至 112 年 3 月 12 日(二)上午 10 時止。

四、申請網址：

https://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_join.php

五、申請資料暨方式說明：請依據說明三辦理期限，備齊下列資料後上網申請，逾期恕不受理，審核結果將另以電子郵件方式通知。

(一) 暫未繳交住宿費者：

1. 112 學年度第一學期學期成績單，學業總成績須達 60 分以上。
2. 113 年度鄉鎮市區公所核發開立且列有申請學生本人姓名之低收入戶證明。
3. 符合住宿費減免申請資格者，待申請核准後，另補繳住宿費差額。

(二) 已繳交住宿費者：

1. 112 學年度第一學期學期成績單，學業總成績須達 60 分以上。

2. 113 年度鄉鎮市區公所核發開立且列有申請學生本人姓名之低收入戶證明。
3. 申請人之身份證正、反面影本。
4. 申請人之郵局或銀行存簿封面影本。
5. 112 學年度第二學期住宿費繳費收據，審核通過後，將退費至申請人指定之郵局或銀行帳戶。

六、補貼金額：

- (一) 每名校內住宿學生最高「行政院補貼校內住宿費」補助額度為 7,000 元/學期。
- (二) 經查住宿服務組已於 112 學年度第二學期住宿費繳費單，依一般生身分扣除 5,000 元補貼額度，爰本次審核通過後，將退費 2,000 元至申請人指定之郵局或銀行帳戶。
- (三) 本校為落實照顧經濟弱勢學生，另針對低收入同學提供減免該學制性別宿舍之基本額度住宿費及宿網費 200 元，若扣除 7000 元補助款、基本額度住宿費及宿網費 200 元後，尚有差價須自費補繳，住宿費自費金額對照表網址：<http://tinyurl.com/59kasa5f>

七、注意事項：本補助額度係提供 112 學年度第二學期全期住宿者，若學生於學期中途退宿，須依住宿週數繳回補助款，並繳交住宿費差額，實際費用依住宿服務組計算為主。

八、業務承辦人：董小姐，分機 86340。

學生請假

一、本校學生請假及師長假單審核，皆須至「學生請假系統」執行。

二、自 111 學年度第 2 學期起，為協助學生減緩學習壓力及調整學習狀態，新增「心理調適假」。

三、學生請假程序：

- (一) 非公假(如事、病、喪、產假、學期考試假、心理調適假等)：由授課老師→(三天以上)系主任(所長或學位學程主任)核准。
- (二) 公假：由系主任(所長或學位學程主任)或行政單位主管核准。
- (三) 生理假及心理調適假：學生提出假單申請後，逕由生活輔導組完成請假程序備查。
- (四) 學生請假單完成備查後，請假系統同時輔以 e-mail 通知授課師長及導師知悉。

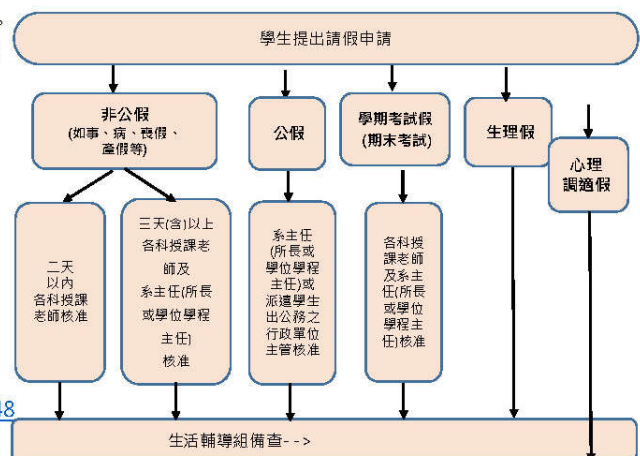
四、相關連結如下：

(一) 學生請假辦法

<https://www.cc.ncku.edu.tw/rule/content.php?sn=248>

(二) 學生請假系統

<http://leavesys.ncku.edu.tw/index.php?c=auth>



e-mail通知授課老師及導師



【校外賃居宣導】

各位親愛的同學，在您看屋前，請務必注意以下事項：

1. 看屋時應結伴同行，或告知朋友，以電話聯繫確認自身安全。
2. 看屋時請保持大門開放，以方便應變。
3. 可先與房東約定於附近明顯地標處碰面，並確認房東身分後，再共同前往看屋。
4. 聯繫時務必詳留雙方姓名及手機或聯繫電話，以便緊急聯繫。
5. 簽約時要細看租賃合約內容。
6. 學務處軍訓室認證房屋有保障，軍訓室網頁提供相關租屋訊息，請同學善加利用。
7. 有問題請洽詢學務處軍訓室。

租屋考量需周到 居住安全沒煩惱

 建築物具有共同門禁管制出入口且有鎖具 ● 確保居住品質，住戶們應共同遵守門禁管制規定。 ● 檢查出入口鎖具功能正常有無損壞。	 建築物內或週邊停車場所設有照明 為顧及晚歸者的行走及人身安全，建築物內或週邊停車場所應設有感應或固定式照明。	 建築物建材的安全性 倘為木造隔間或鐵皮，則建築物防火性較差。
 辨別是否為高密度租賃建築物且房東是否有辦理公安申報 ● 任一樓層是否分間為6個以上使用單元或設置10個以上床位之居室者。 ● 如是，應請房東辦理建築物公共安全檢查申報：300㎡以上：每2年1次；300㎡（含）以下：每4年1次。	 滅火器功能正常 ● 每一層樓至少裝設一具滅火器，並放置陰暗處，避免太陽直曬。 ● 定期檢視其壓力表處於「綠色壓力」充足位置，依法每3年滅火器藥粉須回收檢查。	 熱水器裝設符合要求，避免一氧化碳中毒 ● 瓦斯型：建議安裝於室外，若安裝於室內須有強制排氣裝置。 ● 電力型：須裝有防漏電裝置。
 設有火警警報器或住宅用火災警報器 每個出租樓層都要裝設火警警報器，另建議每房加裝住警器最安全。	 保持逃生通道暢通，且出口標示清楚 逃生通道不可堆放雜物，更要暢通，應有二至三處出口最安全。	 具備逃生通道及逃生要領的認識 ● 設置緊急逃生路線圖，並進行模擬演練。 ● 清楚逃生通道、逃生要領、出入口方向及遇火警時的應變措施等。

清楚知道校、警、消、醫等協助管道

掌握鄰近派出所、消防隊、醫療院所及學校校安專線等聯繫電話，有利緊急事件發生時尋求協助。



雲端租屋生活網



資訊資訊服務網



教育部 廣告

【校外賃居自評表】

一、學校為關心、瞭解賃居校外同學的居住環境是否安全？同學若租屋處所有更改地址，請於 113 年 5 月 1 日前，進入導生 e 點通系統-校外租賃系統填寫自評表，並請各系辦公室、導師、指導教授等相關輔導人員協助宣導。

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

http://dorm2.osa.ncku.edu.tw/~military/outside/student_login.php

三、哪裡可以找到較安全的房子？請搜尋「成功大學校外住宿服務網」
http://dorm2.osa.ncku.edu.tw/~military/outside/student_login.php
 或「雲端租屋生活網」
<https://house.nfu.edu.tw/>，網站上所刊登的房子都已通過教育部六項安全評核，敬請同學多加利用。

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

1.建築物是否為木造隔間或鐵皮加蓋? Is the building covered with wooden compartments or iron sheets?	請選擇... ▾	2.是否使用高耗能(如：電暖器)或多種電器同時插在同一條延長線上? Do you have use high energy consumption (such as: electric heater) or multiple electrical appliances are plugged into the same extension cord at the same time?	請選擇... ▾
3.有火警自動警報器或偵煙器 Is there any automatic fire alarm or smoke detector in the building?	請選擇... ▾	4.滅火器功能是否正常 (判斷依據1.是否在有效檢查期限內 2.壓力表指針是否在正常壓力區) Is the fire extinguisher functioning normally? (Based on: 1. Is it still within the expiration date? 2. Does the pressure gauge have proper pressure?)	請選擇... ▾
5.逃生路線設有方向指示燈或標示? Is there a clear passageway to all escape routes and clearly marked?	請選擇... ▾	6.租屋處使用熱水器形式 Type of water heater used?	請選擇... ▾
7.續上題，租屋處熱水器使用瓦斯天然氣時，其裝置位置在何處? Continuing the question, where is the water heater installed when using gas and natural gas?	無瓦斯熱水器 ▾	8.建築物具有共同門禁管制或鎖具 Is there any access control system or lock in the building?	請選擇... ▾
9.同一平面樓層有 1 ▾ 間套房(雅房)。 There are suites (elegant rooms) on the same floor		10.建築物內或週邊停車場所有照明設備 Is there any light around the building or in the Motorcycle parking lot?	請選擇... ▾
11.是否了解用電安全常識? Do you understand common sense of electricity safety?	請選擇... ▾	12.是否熟悉住所逃生通道及逃生要領? Do you familiar with escape passages and essentials for escape?	請選擇... ▾
13.是否使用內政部定型化租賃契約? Do you use the Ministry of the Interior to finalize the lease contract?	請選擇... ▾	14.是否知悉本校賃居安全暨服務網? Do you know the off-campus accommodation service website of our school. 本校 https://military-osa.ncku.edu.tw/p/412-1055-3925.php?Lang=zh-tw 教育部 https://house.nfu.edu.tw/	請選擇... ▾
15.這個租屋地址是否與上學期相同? Is this rental address the same as last semester?	請選擇... ▾		

【防制學生藥物濫用】



If you are tempted by your peers or drug dealers, please follow these tips

•**Insist on saying No!**

I don't break the law.

No, I really don't want to do it.

•**Tell the Reason**

Using narcotics is a crime, so don't make me do it.

My parents are very tough and if they find out I'll be in trouble.

•**Make fun of yourself**

I just can't do it, I'm scared, I don't want to try it!

I can't, I'm really a coward, I don't dare to try it!

•**Leave the scene with an excuse**

It's late, I want to go home, I have to go now.

I am not feeling well, so I shall go home now.

•**Friendly Persuasion**

We are best friends, so I don't want you to

become drug users!

Don't do it! It's not good for your health. We're good friends, so we shouldn't try it!

•**Change the Topic**

Look, this pastry is delicious! Try it out! The video of

the kitten in the news today is so cute, have you seen it?

•**Counter-persuasion**

This substance is an addictive one, and it's hard to quit.

Look at what happened to that drug abuser in the news yesterday... so don't do it!

•**Reverse psychology**

If I take this drug because you say so, I must have no guts.

Confidence is the best way to avoid the temptation of drugs; say no to them.

【防制校園霸凌】

◎友善校園拒絕霸凌：

- 一、同學之間應該要**互相尊重和欣賞**，不要以身體的特徵、成績、家庭背景等原因嘲笑別人——每個人都有他的優點、長處和與其他人不同的地方。
- 二、遇到被嘲笑或被欺負時，要**溫和且堅定的拒絕對方**，但不要刺激對方，以免產生更大反應。—例如：「抱歉，我不喜歡這樣，請你停止」。
- 三、**不要因為其他人都這麼做，就只好跟著做**——雖然你的好朋友有時可能會排擠某一個人，但這不是值得學習與跟進的行為，你可以勇敢的說不。
- 四、避免進入危險場域，**不要單獨一人到偏僻無人的地方**。
- 五、學習如何與同學**保持良好人際互動**，營造友善學習校園。



【交通安全宣導】

提醒同學使用交通工具除了享受便利之外，更應注意用路安全及遵守道路交通安全規則，避免交通意外事故發生，致使自身受傷以及財產受損。

平安回家才是幸福



強制汽機車責任險



酒駕零容忍



很重要！不可不投保



【50880・我來保護你】Escort Service at Night

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>)

112 學年度下學期服務期間： 113/2/19-113/6/21 每周一至周日

預約時間：21:10-02:30

服務時間：21:15-03:00

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)

* 如有變動，另行公告周知。



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.



女子籃球社大專校院籃球運動聯賽預賽活動成果&參與心得分享



大家好，我們是成大女籃一般組，同時也是學校的女子籃球社。我們每年都會參加大專盃來檢視平時的訓練成果，然而今年的大專盃預賽是首次併入中區與中部的學校競爭，面對不同於以往的比賽對手，我們賽前特地針對每間學校的打法做了研究及討論，並因應各個學校制定了不同的戰術及策略，只為能在預賽中獲得不錯的表現。

大專盃賽程的第一天 12/17，我們首戰對上朝陽女籃，結果雖然落敗，但這實實的給我們打了一劑強心針，有別於以往待在南區的強度，這是來自中區的強悍與凶狠。而在第二到第六戰中，球員們也有過比賽屈居下風之時，但我們回到「從防守做起」的精神，穩穩地做好區域聯防，後衛們不給投籃機會，禁區中鋒也來幾顆麻辣火鍋招待對手，然後把防守端的能量轉換到快攻，展現滿滿的進攻企圖心，我們靠著內線優勢取得關鍵籃板進而得分，還有外線射手們及時的三分元氣彈，一波又一波的漸漸追平比分，再來開始卯足火力，先是中鋒 High-Low 的搭配籃下得分，還有前鋒切入吸引包夾找到進攻機會，又或者是手感火熱的後衛狂轟三分雨，最後逆轉局勢，讓

場邊加油團的歡呼聲彌漫了整個球場，比賽結束依序收下了我們預賽的第一勝到第五勝，最終以中一區預賽第二名之姿進軍全國賽！

接下來即將在三月中旬於台北進行全國賽，我們將承襲著預賽的火燙手感與拼搏的精神，於全國賽時呈現出成大女籃一般組最好的樣子！



原資大小事

112-2 期初學務座談會

又到了每學期初的相見歡時間啦！原資中心想邀請大家一同聚餐、分享及玩樂！讓彼此在歡樂的氛圍下慢慢收心，希望來參與的同學可以盡情交流認識，同時也可以多多認識我們學務處的哥哥姊姊們，一起來聊聊校內工讀或獎助學金的資訊。

-時間：2/26(一) 16:30 開放入場用餐，活動開始：18:00-21:00。

-地點：國立成功大學光復校區國際會議廳-多功能廳

-對象：本校在籍及符合成功深耕獎補助之學生

★Dress code：主要以「龍」為配飾，若無則以燈籠或是紅、黑、白配色服飾為主。(當日打扮最有特色者有小禮品)



時間	內容	備註
16:30-18:00	入場&用餐	大合照
18:00-18:10	長官致詞&專員報告	洪學務長及原資中心專員
18:10-18:20	哈囉~跟我同一陣線吧!	分組遊戲
18:20-19:00	有獎徵答&九宮格競賽	題目:原資中心業務&分組挑戰
19:00-19:40	歡唱與交誼用餐	參與人員
19:40-20:30	有獎徵答&我聽你說	題目:成功深耕業務&分組挑戰
20:30-21:00	整理環境，場復	工作人員

魯凱族_Ina 編織的智慧，讓我們一起編織出自己的藍圖吧！

Saabaw~ 大家好~ 112-2 學期的文化研習即將開始！歡迎大家踴躍報名，跟我們一起認識與學習原住民族的智慧與技藝吧！本次活動是藉由卡片梭織的方式，讓大家親手製作並認識魯凱族的創新圖騰。

◆ 時間：3/6 至 4/12，18:00-21:00，共 8 堂課。

◆ 研習地點：本校原住民族學生資源中心（光復校區雲平大樓東棟 6 樓）

◆ 講師：杜彩蓮 Tuku Ragiwsane 老師

◆ 報名時間：即日起至 2/25(日)晚上 11:59 止，逾期不候。

◆ 參加對象：本校教職員生與有意願參加之校外人士，計 8 名學員（以本校教職員生優先錄取）。

112-2 學期文化研習
魯凱族 Ina 編織的智慧

愛惜工具，就可以有好的開始與結束。

親福，美好

112-2 學期文化研習
魯凱族 Ina 編織的智慧

18:00-21:00

堂數	日期	課程	內容
一	3月6日(三)	初階卡片織課程	鑰匙圈製作
二	3月13日(三)	初階卡片織課程	鑰匙圈製作
三	3月20日(三)	進階卡片織課程	快速整經/環狀整經
四	3月27日(三)	進階卡片織課程	快速整經/環狀整經
五	4月3日(三)	進階卡片織課程	埃及斜紋製作
六	4月10日(三)	進階卡片織課程	埃及斜紋製作
七	4月11日(四)	進階卡片織課程+成果展	製作手機(識別證)掛繩
八	4月12日(五)	進階卡片織課程+成果展	製作手機(識別證)掛繩

成大光復校區-原資中心(雲平東棟6樓)

什麼人需要諮商？—簡介諮商服務的功能

心理健康與諮商輔導組 郭怡君實習心理師

諮商在過去總是圍繞著神秘感，有些人覺得心理師肯定會讀心術、能給出非常有效的建議、斬釘截鐵的提出問題根源是誰，有些人則認為心理師是解決人生問題的專家，所以去諮商是尋求一個明確具體解答的……到底諮商在做什麼？

校外的諮商所一次諮商就會收費 1200 至 2400 元，甚至更高的價格——為什麼諮商所諮商收費這麼貴？情況很嚴重或有精神疾患才需要諮商嗎？

即便心理健康的推廣普及，也仍然有許多人具有相同的困惑，但其實心理師並不如大家想得像神一樣萬能，諮商也並非救急用的。

因此筆者想用這篇文來討論兩個重點：1. 什麼狀況適合諮商？2. 諮商在做什麼？

一、什麼狀況適合諮商？

當你感到苦惱卻不知道如何處理、詢問過身邊親友卻仍感到困擾、情緒低落好一陣子都無法調適回平常的狀態、身邊比較少人能討論你的煩惱與現況，或者你希望在一個足夠隱私、安全的狀況下討論你的煩惱，而且很想要減緩困擾、痛苦的感覺，那麼諮商或許能幫助你。

常有人問：「心理師，我這樣的狀況有需要諮商嗎？會不會其實這沒什麼、是我太敏感/脆弱了……」

適合諮商的主題可略粗分為兩種，一是精神疾病與精神官能症，二是發展性困擾（林家興，2020），以下分別說明兩種的細節內涵。

第一種所稱的精神疾病是由身心科醫師或臨床心理師等專業人員經評估後確立診斷，如：思覺失調、飲食失調、人格疾患等症狀。而精神官能症則是情緒上有症狀（例如感到沮喪、焦慮或者慮病等等），但並沒有太嚴重的影響到生活功能、認知功能，仍可以透過諮商調適自己的身心狀況。

第二種「發展性困擾」指的是不同年齡階段、身份會經歷的困擾。如同艾瑞克森的人格發展論提到八個階段有各自的任務，18 至 25 歲的階段為「成年早期」，發展任務為建立親密關係且保有自我，否則將會與群體較為疏離。此外，我們也可以自由聯想，身為大學生面對的除了關係之外，首當其衝的還有課業壓力。面臨畢業的

學生可能有生涯抉擇困擾，因此這個階段的發展性困擾可能會有「我該怎麼跟伴侶溝通？」、「可以如何做出適合的生涯抉擇」等等。甚至，還有突如其來的生活劇烈變化，例如至親驟然離世、性困擾、伴侶外遇等等不知道能夠對誰說的內容，以上都是適合諮商的主題。

每個人面臨同樣事件的反應不一，只要對你而言有影響，都是值得花時間心力前來諮商討論的內容，並非前來諮商就是有精神疾患的人哦。

二、諮商在做什麼？

「我們的焦慮不會帶走明天的憂傷，但會耗盡我們今天的力氣。」—— Charles Spurgeon, Preacher

你可以這樣理解：為了避免長期感到無力、耗竭，諮商能帶給你的，是讓你理解自己的狀態，且有人能夠在安全的環境不評價你，同理你的處境，陪伴你度過這些惱人的痛苦。

諮商不是純粹來聊聊天，心理師也不會讀心術——那麼諮商是如何發揮作用的？

諮商提供一個安全的環境，讓你在一節課的時間內自由地表達你的感受和想法，並從諮商歷程（多次或單次）中，透過與心理師的對話，讓你能獲得新的視角或見解，以及有關身心健康的專業衛教，進而使你理解自己的情緒、提升自我覺察，從而改變不適應行為並找到更合適的因應方法。

所以只需要人到諮商室就好了嗎？——是，但也不全然是。

諮商有許多學派，也就是說對於心理困擾有多種不同的看法與治療介入方式，但每一種學派都重視「諮商關係」，沒有足夠的諮商關係，要談解決問題可能都有點太倉促，諮商過程中更重要的是：你是否能夠放心的袒露自己的心聲？

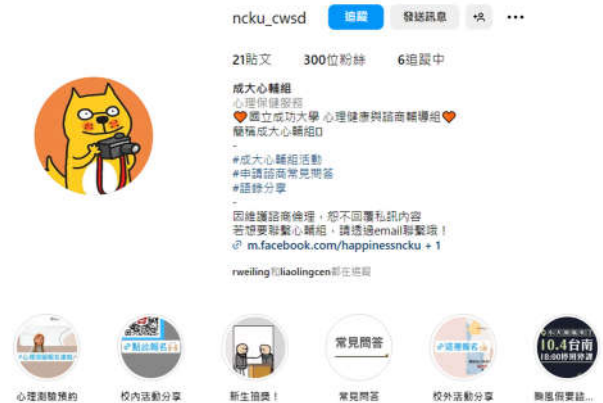
若這個困擾礙於種種因素難以啟齒，肯定會影響諮商的成效，前來諮商本身很可能就是一種壓力，我們確實無法馬上就對心理師敞開自我，這也是很常見的。因此，這些在我們心裡打轉的東西，當你準備好時，可以稍微與心理師透露你的擔憂，諮商並非僅能談論困擾而已。

綜上所述，如果你現在正面臨困難或壓力，那麼諮商可能會是一個你能夠選擇的管道，幫助你更好地理解自己、梳理內心繁雜的思緒；若想要在決定諮商前試著參考書籍自行調適，坊間已有許多大眾心理類別的叢書可參考，以下也推薦三本好書：

1. 《活得那麼認真，為何還是傷痕累累？》推薦給倦怠許久、對壓力已經過於習慣的你。
2. 《刻意放鬆》推薦給想要調節壓力，使內心更加穩定的你。
3. 《大腦生病救命手冊》推薦給擔心自己有身心症狀，想了解更多了解大腦功能的你。

最後，心輔組在去年(2023)成立了 IG：[ncku_cwsd](https://www.instagram.com/ncku_cwsd)，名稱為「成大心輔組」，IG 將不定期提供有心輔組活動資訊以及心理健康小知識，幫助同學更加了解諮商、破除對諮商的迷思。歡迎成大同學、師長們分享與追蹤！

※參考資料：林家興(2020)。諮商與心理治療實務。新北市：心理。



謹記飲食運動原則，過個健康好年

環安衛中心衛生保健組 鍾瑾瑜護理師

根據國民健康署調查發現，近4成(39%)民眾在過年期間體重增加，平均增加1.7公斤，過年期間近5成(48%)的民眾運動量比平常少。(1)從年菜、零嘴來看，大部分都是高油高熱量高蛋白質。在過年期間留意飲食原則及攝取的食物熱量，再加上少量的室內運動，也不會造成體重太過失控。(2)



一、春節這樣吃減少負擔：

- (一) 增加蔬菜攝取：蔬菜當中富含膳食纖維，有助於增加飽足感、延緩血糖上升，是避免變胖的好幫手，不妨在年菜中增加蔬菜的量，利用多色蔬菜來裝飾擺盤或入菜，建議男性每天要吃5份蔬菜（煮熟後大約2.5碗），女性則是每天4份蔬菜（煮熟後大約2碗）。
- (二) 選擇低脂肉類：以較低脂肪的肉類（雞肉、魚肉、豬里肌肉）取代高脂肪的肉類（五花肉、梅花肉）。並且採用低脂肪的烹調的清蒸、烤、水炒等方式，減少熱量的攝取。
- (三) 新鮮食材取代加工食品：糙米飯或五穀飯代替白米飯，或在白米中添加全穀類以減少精製白米飯的攝取；吃香腸、臘肉、熱狗、肉鬆、火鍋料、魚漿製品…等加工品。
- (四) 避免高油高糖零食和飲料：零食盡量以天然食物為主，像是水果、堅果、優格…等，都會比糕點健康一點，並以無糖茶飲代替果汁和汽水。

小叮嚀：一天的「總量管理」很重要，牢記「食物代換」的觀念：年菜裡面若有蘿蔔糕、

八寶甜湯，記得飯量就要減少；點心若有吃堅果，正餐烹調使用的油脂量就要減少一些。(3)



圖二 年菜、零食熱量大公開！(2)

二、減重醫師建議「搭配運動4步驟，打破減重停滯期」

體重管理主治醫師蕭捷健指出，過年大吃不發胖甚至還能減肥的最大原則是「吃大餐那天要運動」。當人們攝取更多熱量的時候，代謝也會跟著上升，因此，過年吃大餐增加卡路里攝取，也是提高代謝，打破減重停滯期的好機會。蕭醫師也特別提出年節運動處方：

(一)吃大餐之前，先做肌力訓練

肌力訓練可消耗肌肉中的肝糖，之後進餐時吃下去的澱粉就大部分會用來修復補充，轉為肝糖重新儲存在肌肉中，而較不會變成脂肪堆積。

(二)大吃大喝之後，先肌力後有氧

蕭醫師建議，大餐之後1個小時讓食物消化完畢，就可以去運動了。此時血糖和肌肉肝糖都在滿載的狀態，可以挑戰力量的巔峰。運動完也只要攝取優質蛋白，如此可以消耗剛攝取的熱量，並且穩定血糖、減少脂肪堆積。

(三)前晚吃大餐，隔天空腹運動

聚餐後不建議太晚運動，以免影響睡眠，建議一早空腹時把運動補上。

(四)大餐維持「少油高蛋白」原則

因為高油脂的食物，會阻礙蛋白質吸收，油脂堆積在肝臟和胰臟，也會造成胰島素阻抗；因此在年菜的選擇上，建議盡量避免炸物，尤其炸年糕或是酥皮等。盡量挑選海鮮、干貝、螃蟹、蝦子和魚來吃，吃年菜也可以吃的很豪華而不發胖。

三、國健署邀您年節一起樂運動

(一)第一招：親朋好友一同「快樂動」。趁著出外拜年、探親訪友和全家出遊的機會，就近運用社區公園、健走步道、自行車道或免費開放學校運動場、運動中心，邀請親朋好友一同動起來。

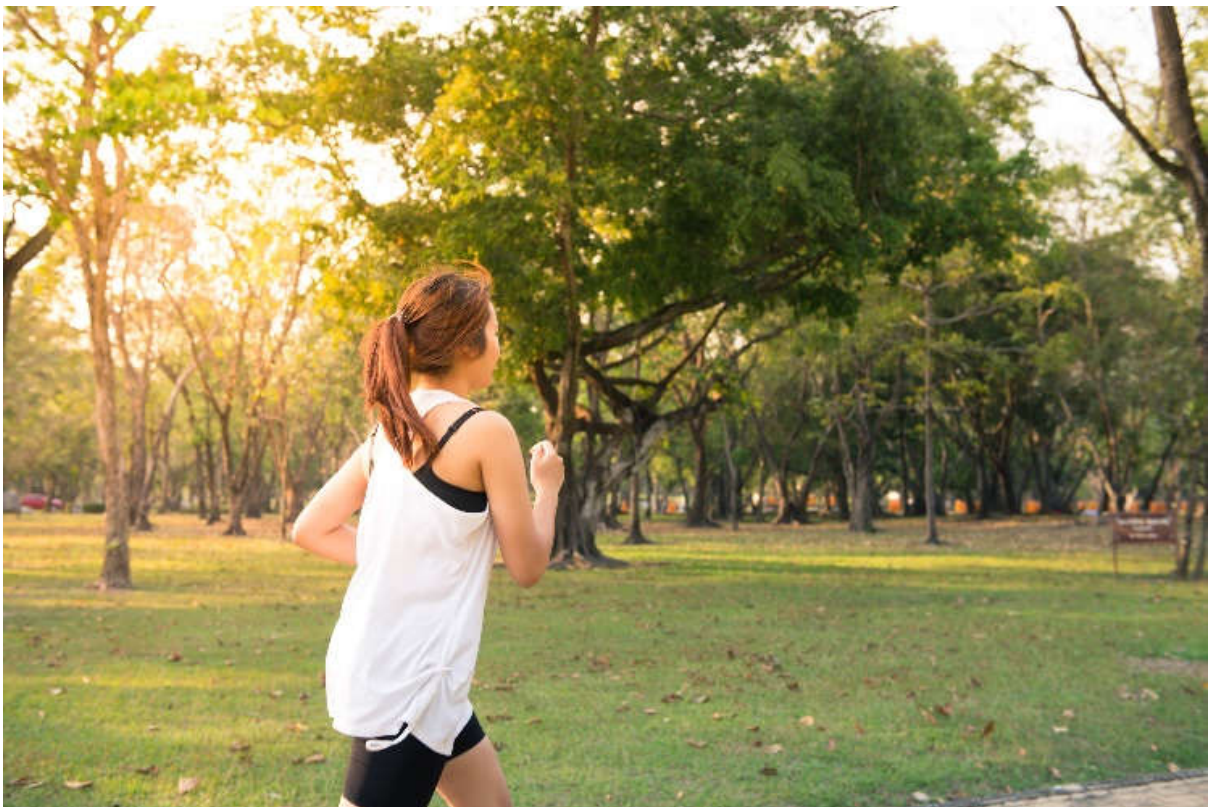
(二)第二招：輕鬆「健走」。穿著輕便服裝、運動鞋，加快平常走路速度，達到微流汗程度，即為中度身體活動。從每次10分鐘開始分段累積身體活動量，皆有助於健康。

(三)第三招：準備充足，預作暖身，才能「樂運動」。運動前都要做暖身運動，享受運動時也要記得愛護自己身體，各縣市健走步道資訊，可至國民健康署網站 (<http://www.hpa.gov.tw/>) 之「肥胖防治」/「快樂動」/「社區健走步道」查詢。

過年期間遵循健康飲食原則、切記勿暴飲暴食，祝福大家過個健康快樂的新年！

※參考資料：

1. 衛福部網頁
<https://www.mohw.gov.tw/cp-2621-9348-1.html>
2. HEHO <https://heho.com.tw/archives/260057>
3. 取自網路資訊。ETtoday 健康雲。
<https://health.ettoday.net/news/1113602>
4. 康健醫療網。
<https://www.healthnews.com.tw/article/56509>
5. <https://www.pexels.com/zh-tw/search/%E9%81%8B%E5%8B%95/>



圖片來源 (pexels)

NCKU FUTURE SUCCESS + 個人學職涯規劃系統隆重登場



打造以學生為主體、扣合個人未來職涯發展的學職涯歷程系統已於今天 (2/19) 正式上線！！

https://futureplus.ncku.edu.tw/ncku_fsp/index.php

這套個人化學職涯規劃系統，是本校數位學習歷程檔重新建置的多元系統，結合手機、桌機雙介面、KUAP 與互動式學習歷程，完整呈現校

內活動、選課系統及 e-Portfolio 學習歷程等與學生相關之資料，同時提供 UCAN 職能分析雷達圖、活動與課程歷程紀錄、自傳編修與履歷生成等功能。

*它能協助你更了解未來的職涯發展和學習路徑引導。

*職能測評雷達圖--它能結合測評工具，讓你更深入了解自己的興趣和職能優勢。

*一站式學習歷程全紀錄--它是整合學生相關學習與活動系統之一站式資料系統。

*生活軌跡即拍即傳--它能協助你即拍即時紀錄生活中的重要事件和活動軌跡。

*自傳與履歷一指出--它能即時編修自傳與生成簡要履歷，同時連結校園履歷和面試指導活動，提昇個人競爭力和準備就業之最佳平台。

*畢業後，它仍能提供校友終身查詢就學時生活與學習歷程。

為優化本系統，上線日起至 3 月 26 日止登入系統並完成系統使用心得回饋問卷者，生涯組將由系統抽出完成填答者 50 名幸運兒，每名 200 元禮券，歡迎多多參與。



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。

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 | 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

【版權所有，未經同意請勿轉載】