



國立成功大學學生事務處

# 學生事務簡訊

Student Affairs Newsletter

NCKU

Student Affairs

Newsletter

March 2024



# 218

發行人 洪良宜

校園焦點

## 校園焦點

- 1 合作力、溝通力與應變力深獲肯定 2024 企業最愛及大學品牌力評比 成大連奪四冠軍
- 4 接軌就業最佳平台 成功大學個人化學職涯規劃系統 (NCKU Future Success+)  
112 學年度第二學期隆重登場 3 月 26 日前回填問卷抽好禮

## 活動快報

- 7 社團新鮮事 & 重要宣導
- 8 113 年成功深耕開始收件囉
- 9 生涯規劃與名人書香講座
- 10 職涯諮詢系列活動
- 11 廚藝教室—住宿生限定
- 12 宿舍防身術與消防疏散逃生演練
- 28 112-2 閃耀成功系列活動，歡迎來參加

## 活動花絮

- 14 2024 單車節繽紛登場 助高中學子找尋未來方向
- 16 缺工時代企業搶才大戰 2024 南區就業博覽會逾萬人湧入成大
- 18 產業脈動分析與求職就業指導活動花絮

## 學務寬頻

- 20 【學士班舊生】113 學年度學生宿舍床位抽籤登錄
- 21 113 年暑假營隊借用學生宿舍床位
- 21 校園刑法#偽造文書篇

## 點滴話校安

- 22 防制學生藥物濫用 & 交通安全宣導
- 24 反詐騙宣導~人頭帳戶

## 原資大小事

- 25 112-2 期初學務座談會花絮
- 25 原資中心活動預告

## 幸福.com

- 26 被強烈情緒淹沒？五招拓展你的「身心容納之窗」



NCKU Future Success+  
個人化學職涯規劃系統

## 合作力、溝通力與應變力深獲肯定 2024 企業最愛及大學品牌力評比 成大連奪四冠軍

※轉載自本校新聞中心電子報 113.3.5

113 年度大學學測成績甫於 2 月底公布之際，多項大學評比也陸續出爐。繼《Cheers》雜誌 1 月發表「企業最愛大學生調查」後，2 月下旬《遠見雜誌》發表「2024 企業最愛大學生調查」，「1111 人力銀行」提出「2024 企業最愛大學調查」，以及「104 人力銀行」所發布的「大學品牌力報告」，國立成功大學在這 4 項評比中都獲得第一名的佳績。

日前，沈孟儒校長受訪時指出，成大學生受外界肯定主要是具備了團隊合作能力、對新事物的學習能力與受挫折時的恢復力，而這些能力也同時出現在各家機構評比的指標中。《遠見雜誌》的評比指標以企業最重視的六大特質為工作態度、情商（EQ）、知識技能、團隊合作能力、溝通以及解決問題的能力，「1111 人力銀行」的調查結果，團隊合作、溝通表達能力、熱情與抗壓力、快速學習能力，是老闆最看重的能力。而《Cheers》雜誌提出 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；數位工具應用能力。



成大學生受外界肯定主要是具備了團隊合作能力、對新事物的學習能力與受挫折時的恢復力



「104 人力銀行」提出的大學品牌力報告，涵蓋知名度、職務能力、未來能力、產學力、學群力、性格優勢、校友薪資、國際力研發力、論文力等 10 項指標，則被企業視為「軟實力」。綜觀各機構評比，這些指標應可歸納為：團隊合作力、溝通表達力，解決問題的應變力。藉由這些素養形塑成大在學生、家長、企業等各界心中的印象，再逐步轉化成影響深遠的品牌影響力。

回顧歷史，創校首任若槻道隆校長在 1931 年就期許本校學生應具備心胸寬大（合作力）、頭腦冷靜（溝通力）、手腳敏捷（應變力）3 項特質。90 多年來，成大人傳承「窮理致知」的校訓價值，累積培養出面對時代變動時，合作、溝通與應變的能力。承繼過往的基礎，沈孟儒校長上任後特別期許成大學生除了培養應有的專業能力外，更重要是回到「人的核心」：善良、正直、謙遜。若從這些角度來思考，會比單從「企業最愛」更能理解何以成大連年都在這些評比上保持領先。

「成大學生知道人外有人的道理，不驕矜，懂得苦幹、實幹的重要！」，莊偉哲副校長點出團隊合作、人際溝通是外界對成大人最深的印象。他特別強調成大學生在校期間就有與企業合作的經驗，了解企業要求，可以很快融入企業文化。尤其是成大的研發經費每年約 20-25% 來自於產學合作計畫，全校 1300 多位老師約一半都與企業共同合作計畫。近來，每年與成大合作的大、中小企業多達千家以上，更與台積電、國巨、廣達、智邦、友達、光寶、中鋼、台達電及日月光等指標企業成立共同研發中心，落實產學共贏的策略。

走進成大校園，許多人常被蔥蘢鬱鬱、盤根交錯的榕樹群所吸引。陳玉女副校長表示，成大人的精神就如同榕樹般伸展綿延，承先啟後、穩定向前。這些都是從人文底蘊中所培養出來，兼

具專業智能與溝通協調，又能團隊合作、解決問題，充滿了韌性。「在日益競爭的時代，人才是企業的根本，企業尋求人才只考慮聽話而不衡量其綜合能力，是不可能的吧！」，成大要培養的是受到國家需要、企業肯定的「智識人」，而非「機器人」，陳玉女副校長笑著說道。

從校訓「窮理致知」到創校 90 週年時以「藏行顯光 成就共好」詮釋成大精神，都隱含追求良善，關懷社會的樸實基調。教學上，除了率先推出認識歷史與關懷土地的「踏溯臺南」通識課程，引領風潮，成為典範之外，成大的大學社會責任（USR）計畫也在教育部大力推廣前著手推動，迄今已有 3000 多門課程與 SDGs、社會實踐相關。2023 年《遠見》大學社會責任獎成大以「在地共融」、「福祉共生」獲得 2 項首獎的肯定，今年再以「惡地協作」、「偏鄉中小學午餐」、「找樹的人」等 5 項計畫，成為入圍最多項目的學校。

多年來，22 萬海內外校友成為展現成大人合作、溝通與應變能力的最佳代表。無論是留在國內貢獻或是學成後回台發展，創造出自身企業典範的學長姊們，都樂於提攜後進，彼此團結合作建立口碑。走進校園，矗立於力行校區的



合作力、溝通力與應變力深獲肯定，  
2024 企業最愛及大學品牌力評比，成大連奪四冠軍

「孫運璿綠建築研究大樓—綠色魔法學校」，是傑出校友鄭崇華先生捐贈回饋與學校共同打造出來，世界第一的節能地標，宣示成大在永續發展面向上的理念；座落在勝利校區的「成功創新中心—旺宏館」則由傑出校友吳敏求先生捐贈興建，以智慧運算、創新研發為目標的跨領域場域，揭櫫了成大邁向創新的決心；俯瞰校園，這兩棟地標與光復校區榕園中的大榕樹群遙相呼應，這是合作、溝通與應變力的充分展現，更是成大人品牌影響力彰顯的具體象徵。

作為一所立足臺南這個歷史之都的大學，成功大學從所在之地出發，打造負責任、值得信賴的品牌，根據英國《泰晤士高等教育》（Times Higher Education, THE）2023 世界大學影響力排名獲第 24 名，並創下連續四年全台第一的佳績，可見多年來努力已有了階段性成果。然而面對變化快速的世界局勢，成大深知要超越既有

的格局、突破瓶頸必賴團隊間的相互合作，這也是沈孟儒校長推動校務時不斷強調的理念：透過跨域、創新與國際合作，才能真正做到學術卓越，發揮科學濟世的目的。唯有如此，成大的影響力才能更深化，朝向一所引領時代的國際典範大學邁進。（文、圖／成大新聞中心）

\*延伸閱讀：

- 1.《Cheers》2024 年企業最愛大學生調查：成大蟬聯第一，技職霸榜超越私立普大
- 2.《遠見》2024 企業最愛大學生調查：成大、北科、臺科、臺大、清大奪前五強
- 3.《1111 人力銀行》2024 企業最愛大學調查
- 4.《1111 人力銀行》2024 企業最愛大學-頂大理工名校排名亮眼 商管社科學院急起直追
- 5.《104 人力銀行》《大學品牌力》十指標評比百校！成大居首，前十名輔大唯一私校

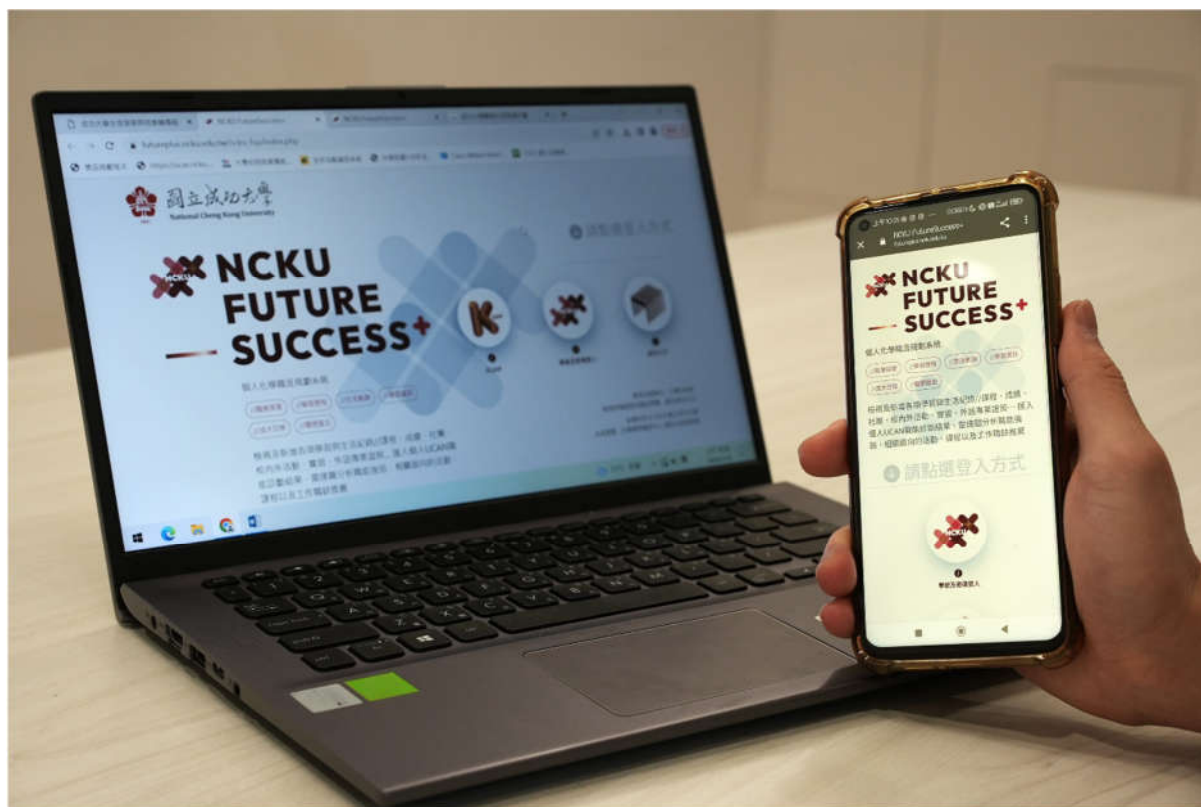


成大人的精神就如同榕樹般伸展綿延，承先啟後、穩定向前

## 接軌就業最佳平台 成功大學個人化學職涯規劃系統（NCKU Future Success+）

112 學年度第二學期隆重登場 3 月 26 日前回填問卷抽好禮

※轉載自本校新聞中心電子報 113.2.27



接軌就業的好幫手正式上線！國立成功大學「NCKU Future Success+ 個人化學職涯規劃系統」於 112 學年度第二學期隆重登場，這套多元系統手機、桌機都可使用

接軌就業的好幫手正式上線！國立成功大學「NCKU Future Success+ 個人化學職涯規劃系統」於 112 學年度第二學期隆重登場，這套多元系統結合手機、桌機雙介面、KUAP 與互動式學習歷程，提供從學校生活到職涯探索、就業準備的銜接服務，不少搶先體驗的同學都表示，系統介面文字簡潔、操作簡單，使用起來方便許多；更棒的是，系統還整合之前的許多功能，可以在同一個地方統整過去在校的各類活動紀錄，很開心成大學生能有這麼有趣、貼心的網站！

為幫助在校學生更加順利接軌學涯與職涯，成功大學跨處室合作開發符合學生使用需求的新系統。歷時一年，開發團隊從盤點學生相關的系統及進行需求訪談開始，「NCKU Future Success+ 個人化學職涯規劃系統」重新建置「數位學習歷程檔 e-portfolio」系統，同時參考成大學生團隊開發的「NCKU PASS | 線上學習歷程平台」架構，推出扣合個人未來職涯發展，提供以學生為主體的資訊管理整合服務。

參與系統測試的成大資工系大三學生李秋霖表示，系統一站式整合選課、成績、工讀、獎學金等眾多記錄，其中「生活軌跡」功能很符合自己平常喜愛用照片記錄的生活習慣，使用該

系統除了能多一個照片儲存空間，透過手機就可操作的特點，也很符合當代人手一機的數位生活型態。

成大政治系大四學生黃康齊表示，對應屆畢業生而言，本次新推出的系統，很能夠感受到學校對學生的體貼。該系統提供一個平台讓學生能夠在短時間內統整未來求職或升學所需要的重要資訊，很能感受到學校「除了關心我們在校內的生活及學習外，也對我們的未來投注更多的資源及協助。」

「NCKU Future Success+ 個人化學職涯規劃系統」除了一站式整合學生活動、選課系統及 e-Portfolio 學習歷程等在校學習的相關資料，讓使用者可檢視、新增各項學習與生活紀錄，舉凡選課紀錄、學習成績、社團參與、校內外活動、實習、外語專業證照等重要事件、亮點活動的精彩照片也能透過手機「即拍即傳」即時記錄，提供更為便利且完整的校園生活軌跡紀錄。即使畢業後，系統仍能提供校友終身查詢就學時期的生活與學習歷程。

成大經濟系大三學生林青澤提到，自己對很多不同類型的事物都有興趣，在大學求學期間每一年都在成長學習，但在這麼多的興趣探



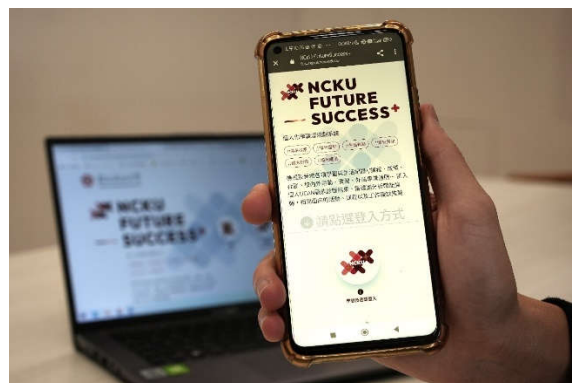
成功大學「NCKU Future Success+ 個人化學職涯規劃系統」從使用介面到系統功能都強調提供以學生為主體的互動式資訊整合服務，目標希望幫助在校學生更加順利接軌學涯與職涯

索歷程中，很難有系統地去歸類擅長與不擅長的方向，透過系統中職業興趣探索功能，能更加清楚地了解自己的長處與短處。

針對未來職涯發展部分，「NCKU Future Success+ 個人化學職涯規劃系統」匯入個人UCAN 職能分析診斷結果，透過雷達圖分析職能強弱，進一步引導學生深入探索個人興趣與分析職能優勢，使用者不僅能即時編修自傳與生成簡要履歷，還能同時連結校園履歷、面試指導活動、工作職缺推薦等求職相關資訊，為未來職涯預作準備。

即將升大四的成大交管系學生劉家瑋表示自己最喜歡「履歷匯出」功能，他認為準備履歷將是一項複雜的工作，但是這個系統提供履歷匯出功能，可以整理大學四年來的社團經驗、實習紀錄、外語能力和各項證照，並根據履歷目的的不同自由勾選想要顯示的內容，雖然僅僅是提供履歷的參考，但是卻可以省去許多整理資料的時間，十分方便。

「NCKU Future Success+ 個人化學職涯規劃系統」強調提供以學生為主體的互動式資訊



「NCKU Future Success+ 個人化學職涯規劃系統」彙整選課、成績、工讀、獎學金等眾多記錄，也能透過照片記錄個人校園生活日常，不僅可以探索個人興趣與分析職能，還能編修自傳、生成簡要履歷，學職涯一站式資訊整合功能，獲得學生好評

整合服務，除了個人學習歷程記錄及自傳編修、履歷生成等資料整理功能備受注目之外，數據應用功能也很受期待，例如就有學生表示希望未來能根據相關測驗結果、選課偏好等加入個人化的活動與課程推薦。而透過鏈結現有的「成功大學數位學習平臺（moodle）」，相信亦能成為教師瞭解學生學習成效、滾動式修正課程設計的參考依據。

為持續優化系統，即日起至 3 月 26 日止，登入「NCKU Future Success+ 個人化學職涯規劃系統」並完成系統使用心得回饋問卷者，成大學務處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。另外，也推出「成大社團博覽會現場加碼三重送」活動，今（27）日晚間 6 時到 9 時，歡迎前往光復校區學生活動中心前（球場對面人行道）A 區 A29 攤位參加體驗抽獎。（系統說明及操作方式，請詳見成大生涯發展與就業輔導組網頁）（文／劉姿佑、成大學務處生涯組 圖／陳正明）

**NCKU FUTURE SUCCESS+**  
個人化學職涯規劃系統

職業探索 學習歷程 生活軌跡 學習資訊  
成大日常 履歷匯出

#手機桌機雙介面  
#職能測評雷達圖 #生活軌跡即拍即傳  
#一站式學習歷程 #自傳與履歷一指出

**2月19日 隆重登場**

學生事務處生涯發展與就業輔導組 x 計算機與網路中心資訊系統發展組

**NCKU FUTURE SUCCESS+**  
簡易操作

- 登入-KUAP, 學號及密碼登入, 成功入口
- 修改個人資料、環境共通職能及興趣探索
- 學習歷程
  - 課程紀錄
  - 學習紀錄
  - 活動經驗
  - 競賽經驗
  - 工作經驗
  - 外語能力及專長或證照
- 職業探索
  - 職業生涯教練計畫 C.C.P.
- 生活軌跡
  - 照片
  - 影片
  - 音樂
  - 文件
  - 下載
- 成大日常
  - 獎學金得獎紀錄
  - 獎懲紀錄
  - 學雜費減免
  - 獎學金款
  - 住宿紀錄
- 履歷匯出
  - 選擇匯出目的
  - 選擇必要欄位, 才能下載
  - 選擇匯出格式 (.doc 及 .xls)
  - 選擇匯出檔名
  - 選擇匯出檔名 (doc)

最後請記得  
填寫心得回饋問卷  
贏取 200 元禮券



# NCKU FUTURE SUCCESS+

個人化學職涯規劃系統

職業探索

學習歷程

生活軌跡

學習資訊

成大日常

履歷匯出



#手機桌機雙介面

#職能測評雷達圖

#一站式學習歷程

#生活軌跡即拍即傳

#自傳與履歷一指出



## 2月19日 隆重登場



學生事務處生涯發展與就業輔導組 x 計算機與網路中心資訊系統發展組

NCKU FUTURE SUCCESS+ 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。

貼心提醒，為完整使用 NCKU FUTURE SUCCESS+ 個人化學職涯規劃系統功能，建議使用本系統前要先完成大專校院就業職能平台（UCAN）的職場共通職能測驗喔！！



UCAN 連結：

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，詳請參閱生涯組網站：

NCKU FUTURE SUCCESS+ 個人化學職涯規劃系統連結：



## 活動快報

## 社團新鮮事

【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    |
|------------------------------------|-----------------|---------------------|----------|
| 藝文、競賽                              |                 |                     |          |
| 3月25日(一)-3月28日(四)<br>12:00 至 17:30 | 2024 成大會計傳情     | 學生活動中心 1F 草皮        | 會計系學會    |
| 4月11日(四)<br>13:00 至 18:00          | 2024 越南文化週新聞發布會 | 學生活動中心 1F 草皮        | 越南學生協會   |
| 4月20日(六)<br>14:30 至 18:00          | 成大流唱之星預賽        | 學生活動中心 5F 合唱團教室(暫定) | 流行音樂歌唱社  |
| 4月20日(六)-4月21日(日)<br>10:00 至 17:30 | 成大蒼繡月同人誌展覽活動    | 學生活動中心 1F           | 漫畫社      |
| 講座                                 |                 |                     |          |
| 4月11日(四)<br>18:30 至 20:30          | 北管與搖滾的撞擊——百合花樂團 | 力行校區 台文系館           | 台灣文學系系學會 |

※活動辦理情形依主辦單位公告為準。

## 【重要宣導】

## 113 年第 2 次本校學生自治組織暨社團借用「成功廳」申請說明

New Instructions for booking Cheng-Kung Auditorium

[https://activity-osa.ncku.edu.tw/p/406-1053-255681\\_r795.php?Lang=zh-tw](https://activity-osa.ncku.edu.tw/p/406-1053-255681_r795.php?Lang=zh-tw)

學生自治組織暨社團欲借用本校成功廳者，請務必使用新版申請表(1120214)並依以下規定辦理，若未使用新版申請表，該活動一律不予審理：

一、依據成功廳使用管理要點及成功廳演藝活動審查委員會評審要點辦理。

二、此公告借用期間指 113 年 8 月 1 日至 113 年 12 月 31 日止。

三、收件日期：即日起至 113 年 4 月 12 日(星期五)17:00 前(含紙本及電子檔)，逾時不候。

四、請備妥以下資料繳交至活動組：

(一)紙本(各一式 5 份)-成功廳借用申請表及活動企劃書。

(二)電子檔-成功廳借用申請表、活動企劃書請寄至各性質社團承辦人信箱。

(三)學生社團申請演藝類活動審查，企劃書應力

求明確、清楚，並且展現特色並附上歷年參與人數、活動照片或影片，以證明使用成功廳之必要性。

(四)應於「國立成功大學成功廳一般類及演藝類活動計畫申請表」中「活動內容及特色說明」欄位說明本次申請案之表演活動內容(像是主題、內容規劃、執行說明、劇情大綱等)。

(五)社團須派代表於審查委員會進行活動說明，簡報內容須符合「成功廳演藝活動審查會社團簡報項目」範本格式。

五、成功廳場地申請狀況請至「行政 e 化系統/校外、社團場地借用/會議室管理行事曆」查詢。

六、另須上網(行政 e 化系統)進行借用場地步驟。線上申請網址：

<http://eadm.ncku.edu.tw/welldoc/default.php#>

# 113年成功深耕開始收件囉

## 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、獎補助類別

學習協助、公共服務及培力活動  
職涯及校外實習活動、成功逐夢計畫

本年度(113年)起

為精進行政服務效能與便利學生申辦，採線上及紙本同步運作(缺一不可)  
(系統填寫完成後，請將紙本印出，並完成相關核章，將紙本送至生活輔導組)

收件截止日：113年4月1日(一)中午12時



成功深耕獎補助系統：詳如QR碼



## 生涯啟航～迎向未來 邁向成功

為使本校學生瞭解社會多元發展及職場競爭態勢，培養學子具備正確的人生價值觀，特舉辦一系列生涯規劃及名人書香講座，讓同學有更多方面的選擇及最完善就業前的準備，透過校友及各界傑出人士的經驗分享，使同學有可循的人生典範準則，進而擬定一套適合自己且參酌當前職場環境態樣的生涯規劃，輔以成大傳統穩健的育才精神與倫理務實校風，一步步邁向成功之路。


**生涯優勢學習**  
職業領域發展優勢、職涯定位提升優勢

# 生涯規劃

## 與名人書香講座

  
 網路報名

|                                                                      |                                                                    |                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3/12</b><br><small>15:10-17:00</small><br><small>*與通識中心合辦</small> | <b>【生涯規劃與名人書香系列講座】</b><br><b>個人生涯經驗 vs 面對職場的思考</b>                 | <b>格致廳大講堂</b><br>成信實業股份有限公司 董事長<br><b>陳鵬</b> (礦油/資源80&82)                                                                                       |
| <b>3/26</b><br><small>15:10-17:00</small><br><small>*與通識中心合辦</small> | <b>【生涯規劃與名人書香系列講座】</b><br><b>我在tsmc的一萬個日子 X 爬山的半導體封測產業職涯分享</b>     | <b>格致廳大講堂</b><br>台灣積體電路公司處長 <b>陳燕銘</b><br><small>(礦油/資源79&amp;81)</small><br>&<br>ChipMOS BVI 董事長 <b>蔡燈岳</b><br><small>(礦油/資源81&amp;83)</small> |
| <b>4/25</b><br><small>18:30-20:30</small>                            | <b>【跨領域產業沙龍X斜槓職涯分享】</b><br><b>千億交友產業：Eatgether 如何把解決寂寞變成賺錢生意？</b>  | <b>國際會議廳第二演講室</b><br>樂宇宙科技股份有限公司CEO&創辦人<br><b>吳崙睿</b> (建築99)                                                                                    |
| <b>5/2</b><br><small>18:30-20:30</small><br><small>*與生中會合辦</small>   | <b>【生涯講座X學長姐分享】</b><br><b>從使用者到創業家 X 一直跨界，一直爽？從財經特派記者，再到數位行銷之路</b> | <b>國際會議廳第二演講室</b><br>月亮褲®-谷慕慕®共同創辦人 <b>陳苑伊</b><br><small>(工設96)</small><br>&<br>創新科技媒體人 <b>陳致奮</b><br><small>(政經所99)</small>                    |
| <b>5/7</b><br><small>15:10-17:00</small><br><small>*與通識中心合辦</small>  | <b>【生涯規劃與名人書香系列講座】</b><br><b>洞悉 景氣循環與個人理財</b>                      | <b>格致廳大講堂</b><br>理財顧問/作家<br><b>張真卿</b> (統計77)                                                                                                   |


 主辦單位：學務處生涯發展與就業輔導組

\* 本活動採「線上報名」方式，活動報名網址 <https://activity.ncku.edu.tw/>

## 112-2 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)       | 線上課程<br>全年度                                                                     | 線上課程           | 鼎燁顧問有限公司<br>黃婉雯 生涯諮詢師                      |
|        | 生涯探索與解析 I (CPAS) 個別解析       | 2024/04/16(二)<br>14:00-16:00                                                    | 人事室討論室         | 鼎燁顧問有限公司<br>修瑞燁 總經理                        |
|        | 生涯探索與解析 II (CPAS) 個別解析      | 2024/05/21(二)<br>14:00-16:00                                                    | 人事室討論室         | 鼎燁顧問有限公司<br>修瑞燁 總經理                        |
|        | NCKU Future Success+ 操作與解析  | 5 月                                                                             | 線上進行           | 生涯發展與就業輔導組<br>陳孟莉 組長                       |
| 國家考試   | 飛航服務總臺民航特考(飛航管制、通信情報)說明會    | 2024/04/30(日)<br>14:00-16:00                                                    | 國際會議廳<br>第三演講室 | 交通部民航局                                     |
| 履歷健診   | 履歷修改與指導                     | 2024/02/19~<br>2024/06/30                                                       | 線上進行           | 104 人力銀行<br>專業顧問群                          |
|        | 中英文履歷寫作諮詢<br>(個別諮詢)         | 2024/05/17(五)<br>10:00-12:00<br>14:00-16:00                                     | 線上進行           | 中華人力資源社會責任協會<br>嚴樹人 顧問                     |
|        |                             | 2024/03/29(五)、<br>2024/04/19(五)、<br>2024/05/03(五)<br>10:00-12:00<br>14:00-16:00 |                | 香港商輝達香港控股有限公司<br>台灣分公司<br>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)  | 2024/05/09(四)<br>14:00-17:00                                                    | 未來館 3 樓        | 勞動力發展署<br>邱蕙君(Claire Chiu)<br>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) | 2024/05/16(四)<br>14:00-17:00                                                    |                |                                            |
| 留學     | 美國留學(個別諮詢)                  | 2024/04/09(二)、<br>2024/05/14(二)、<br>2024/06/11(二)<br>13:00-15:00                | 線上進行           | 學術交流基金會<br>陳韻竹 Tracie 留學美國教育顧問             |

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 )



# 廚藝教室

3/14西點、3/28中廚

18:00-20:30 光復一舍

全校活動資訊系統報名

住宿生限定!!

註：本活動無宿舍優良記點



# 2024 宿舍防身術訓練課程

## 活動時間與參加資格：

- ✦ 場次一 2024/3/21(四) 18:00~20:00  
**勝利女子防身術** (限勝利女宿居民報名)
- ✦ 場次二 2024/3/28(四) 18:00~20:00  
**防身術** (住宿生男女皆可)

(本活動 2 場次內容相似，請擇一報名，  
兩場皆報名者將取消錄取資格)

## 活動地點：

勝利校區健康休閒中心木地板教室  
(住宿服務組對面健身房)

## 注意事項：

- ✦ 請穿著舒適服裝，現場需脫鞋、脫襪 (實際演練)
- ✦ 全程參加完本活動並且於通知期限前繳交 600 字心得者，於心得通過審核後可獲得 1 點優良記點。(優良記點預計於 2024 年 4 月底前統一上傳，恕無法提早。心得未通過審核者不另行通知。)

## 報名資訊：

- ✦ 報名時間：2024/3/8 - 2024/3/18 請擇一場報名。
- ✦ 全程參與並填寫問卷、繳交參與心得者，可獲得宿舍優良記點 1 點。
- ✦ 報名、取消報名方式：全校活動報名資訊系統。請詳閱活動注意事項  
<https://activity.ncku.edu.tw>



主辦單位：住宿服務組勝利舍區



# 學生宿舍 消防疏散逃生演練

**地點Location & 日期Date&時間Time :**

**(1) 光復一舍、光復二舍 :**

**2024/03/21 (Thu.) 9:00a.m.~10:00a.m.**

**(2) 敬業一舍Ching-Yeh 1 :**

**2024/03/21 (Thu.) 9:00a.m.~10:00a.m.**

**(3)敬業三舍Ching-Yeh 3 :**

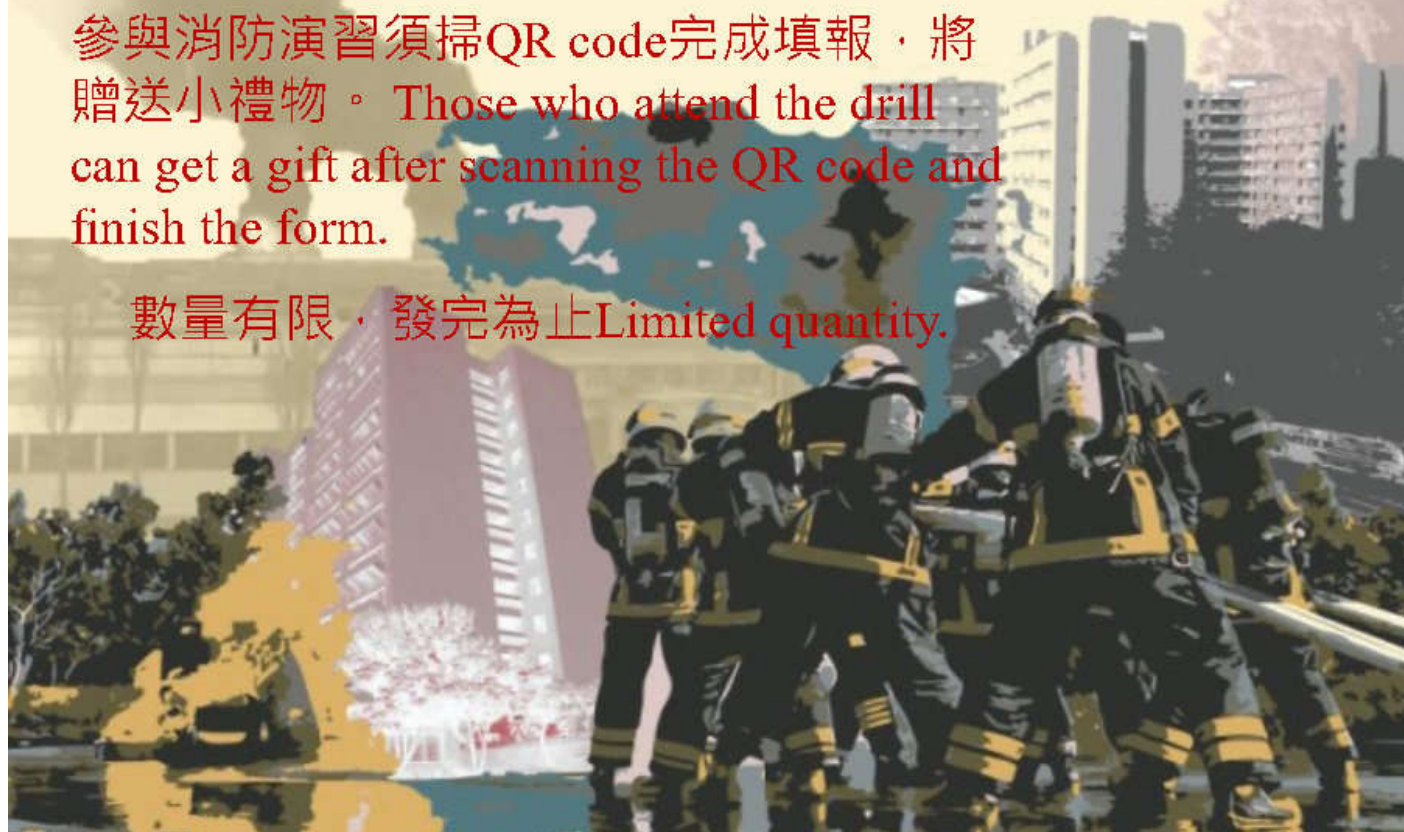
**2024/03/29 (Fri.) 6:00p.m.~8:00p.m.**

**消防響起，所有住民往兩側逃生梯下樓警鈴。**

**When the fire alarm goes off, please go downstairs by stairs on the both sides.**

參與消防演習須掃QR code完成填報，將贈送小禮物。 Those who attend the drill can get a gift after scanning the QR code and finish the form.

數量有限，發完為止Limited quantity.



## 成大 2024 單車節繽紛登場 助高中學子找尋未來方向

※轉載自本校新聞中心電子報 113.3.2



單車節科系博覽會吸引眾多高中學子共襄盛舉

大學學測成績出爐，成功大學師生攜手合力協助高中學子找尋未來方向。2024 年成大科系博覽會「成大單車節」3 月 2 日繽紛登場，活動將一連舉辦兩天至 3 月 3 日。重頭戲的科系博覽會外，還精心推出大學藍圖、升學指南、解憂茶軒、沉浸式體驗大學生活、人生叉路口等專案，豐富有感的內容吸引上萬名高中師生與家長共襄盛舉，前來認識成大這座頂尖學術殿堂的豐厚底蘊以及學子們未來的無限可能。

年盛一年的成大單車節，早已是高中升學的重要參考活動，今年邁入第十七屆的單車節更得到國科會認可，首次與國科會 IIPP 外籍高階人才來臺試辦專案（International Internship Pilot Program）合作，安排來臺學習的外籍大學生於 3 日參訪成大，感受成大悠久的歷史文化及學研氛圍，期望與國科會建立起長期合作關係，將單車節影響力擴展至國外。今年單車節也與鄉育教育基金會公益合作，使偏遠地區高中生能突破地域限制參與單車節，將單車節的資源送到弱勢高中生手中。

成大莊偉哲副校長、洪良宜學務長、沈聖智教務長、吳建宏總務長、臺南一中校長廖財固、臺北松山高中校長林昇茂、臺南女中校長洪慶在等校內外貴賓一起騎單車進入榕園揭開活動序幕。開幕典禮上，莊偉哲副校長等師長將一束束寓意承載希望、美好回憶及祝福的鬱金香，插入花籃，象徵種下希望與祝福。

莊偉哲副校長表示，很多高中學生透過單車節了解成大的能量，成大所做的研究都是希望能嫁接給企業、所做的研發要能落地實踐，因此成大多年來都是企業最愛。學校的重要使命在傳授

知識，而成大不僅授予知識，還會透過各式活動讓學生懂得溝通及團隊合作。成大也是孕育領導人才的搖籃，全臺灣 100 大企業裡許多領導者、高階主管、共同創辦人都出自成大。歡迎優秀高中生加入成大，與成大一起成長。

一大早從臺北南下的松山高中校長林昇茂說，松山高中畢業生很多都以就讀成大為首要目標，若以大一到大四 4 年時間來計算，松中校友約有 150 名在成大，他們也在成大組了「松友會」。祝福參加活動的高中生及家長能藉由單車節了解到成大為何受企業歡迎。

臺南一中校長廖財固指出，南一中緊鄰成大，長期以來成大提供一中很多資源，還有科學班策略聯盟等。成大現任校長沈孟儒是南一中校友，而自己因女兒的關係，今年成為成大的家長。成大、南一中兩校淵源深厚，將會共同立足府城，邁向全球，走過勝利，邁向成功。

臺南女中校長洪慶在是成大校友，女兒也是成大校友，對成大有許多的懷念與情感。他表示，身為校友最能感受到成大校風認真踏實、對很多事情永不放棄，對人生所帶來的影響讓我們很自豪，全臺灣許多高中生會將成大列為首選學府。

成大學生會會長林青澤對高中生說，自己在選擇科系前曾經迷惘，進入大學後也會懷疑究竟有沒有找到適合的科系，但在成大這幾年，在不同的科系、社團、活動，看到很多人都因為自己的喜歡而發光、發熱，也了解到要為自己喜歡的一切創造出美好。未來是自己的，之後會有很多路等著做選擇，沒有一個決定是簡單，也沒有一個決定是不能改變的，請相信自己，相信自己已走上屬於自己的英雄道路。



國科會外籍高階人才來臺試辦專案外籍生參訪成大單車節



成大莊偉哲副校長（前）與校內外貴賓  
騎乘單車為活動揭開序幕

單車節召集人陳俊安指出，單車節是高中與大學之間的資訊橋梁，自己是過來人，可以體會到高中生在沒方向的心理中對課網的不安，對升學的焦慮。讓單車節的學長姊成為引路人，希望參加單車節的高中生們多探索、嘗試，找到自己的興趣、體驗成大優異的學風與辦學。

遠從新竹來參加單車節的鄧同學說，已經先上網認識成大，以前也曾來臺南旅遊，對臺南、成大都有很好印象。自己想走醫藥領域，成大藥學系為 6 年制，學習時間比較長，應該可以學到更多。成大是綜合性大學各學院都在同一基地上，想要學習不同領域知識很方便，對自己的吸引力很大。

單車節裡不乏家長陪同子女前來。來自高雄的黃先生表示，自己與成大沒有淵源，只知道是一所好學校。侄子是成大校友，在侄子建議下與高三的兒子來參加單車節。走入校園就感受到校園的學術氛圍，希望孩子有機會就讀成大。

2024 成大單車節活動多元豐富，共計六大主題專案：

- **大學藍圖：**邀請成大在學、畢業優秀學長姊經驗分享、舉辦 What Matter Most 工作坊和成大學制特色靜態展。
- **科系博覽會：**匯集 46 個科系，舉辦深入科系導覽活動和系特色體驗活動。
- **升學指南：**邀請大學教授、外部講師分享大學甄試相關內容、邀請學長姊分享大學甄試經驗及舉辦大型靜態展，展示學習歷程範本。
- **解憂茶軒：**以心靈為主軸之展覽，展出能引起高中生共鳴之日常生活點滴與煩惱，並邀請成大學長姊為高中生解憂。
- **沉浸式體驗：**以戲劇方式呈現，將高中生納入戲劇成員的一員，帶領高中生體驗大學多元生活。
- **人生叉路口：**設計以選擇為主軸之關卡，以故事線的形式帶出高中生在求學路上會碰到的種種障礙。（文／孟慶慈、圖／何坤益）



高中學子參加單車節藉此認識成大



成大學長姊向高中生介紹所屬學系的特色



分享申請入學經驗



沉浸式體驗大學多元生活

## 缺工時代企業搶才大戰 2024 南區就業博覽會逾萬人湧入成大

文、圖／陳羿宏、劉姿佑



南臺灣最大規模徵才活動「2024 南區就業博覽會」今（10）日上午在成功大學熱鬧登場，小雨未澆熄求職熱情

南臺灣最大規模徵才活動「2024 南區就業博覽會」今（10）日上午在成功大學光復校區熱鬧登場，264 家企業提供逾 1.2 萬個海內外工作機會，吸引超過上萬名求職與求才者湧入，現場求職氣氛熱絡。上午小雨未澆熄求職熱情，遠從新竹而來的大學生，鎖定外商半導體公司，希望得到較好的待遇。現場成大一年級新生希望早一點了解產業面向，以免錯過未來實習機會。

挾帶企業最愛畢業生優勢，成大與南部 10 所大專校院合辦之南區就業博覽會，每年皆吸引破萬人參加。從 3 月 7 日至 9 日接連舉辦 48 場公司徵才說明會，10 日博覽會現場設置攤位數超過 350 個，創下歷年之最。其中最大攤位包含：聯華電子、台灣國際航電、友達光電、台灣美光、台塑、國巨、台積電、遠東金士頓科技等，吸引眾多求職者駐足詢問。半導體產業攤位人潮依舊川流不息，廠商表示，年輕求職者非常著重工作彈性，重視生活與工作間的平衡，不再以追求高薪為目標，徵才策略也更著重員工福利，希望吸引更多青年學子加入。逛展學生也分享，透過認識廠商提供的實習內容，可以感受該企業對年輕人的關心程度，也影響年輕人未來職場選擇。

今（2024）年成功大學以合作力、溝通力與應變力深獲外界肯定，眾多企業更把「南區就業博覽會」列為年度徵才的主力戰場之一。成大副校長陳玉女表示，成功大學 1931 年創校迄今 93 年，培養人才呼應社會需求與國家發展，除了重視高品質的專業知識傳授，也包含培養優良的人格特質。有人說成大的學生很乖，但絕對不是不會思辨的乖，「成大學生是內斂的，面對挫折具有韌性，也善於溝通、有解決問題及創新能力，這些不僅是成大校風，



挾帶企業最愛畢業生優勢，成大與南部 10 所大專校院合辦之「南區就業博覽會」，每年皆吸引破萬人參加

也是成大人之所以常年成為企業最愛的 DNA。」

台南市政府勞工局局長王鑫基表示，「南區就業博覽會」是每年企業搶人才的重要場合，很感謝成功大學不僅培育無數人才，也透過「南區就業博覽會」把希望留在台南。台南的行業包羅萬象，從傳統產業到高科技產業台南都找得到，目前台南是南科、沙崙雙引擎啟動，鼓勵大家一起留在台南打拚。

勞動部勞動力發展署雲嘉南分署劉邦棟分署長表示，成大人樸實、認真、乖巧，向心力特別強，更具有路遙知馬力的特質，每年在成大舉辦的「南區就業博覽會」是企業數一數二的徵才指標。當今業界需要跨域人才，希望在校生能多從事跨域學習，替未來做好準備。而就業博覽會也不只應屆畢業生參加就好，大一到大三的學生若能透過南區所有大專院校這個平台一起學習、汲取能量，相信能善用資源創造更好的未來。



「2024 南區就業博覽會」不僅有求職者遠從北部而來，也有不少在校生希望提早藉此瞭解產業需求

出席 10 日上午活動開幕式的企業代表有：友達光電股份有限公司副總經理吳仰恩、台灣應用材料股份有限公司處長廖美惠，李長榮集團技術長蕭毓琳、104 人力銀行副總經理張寶玲。除了強調參加就業博覽會提早瞭解產業趨勢的重要性之外，也都對求職者表示熱烈歡迎。

今(2024)年徵才科系需求以理工類占 64.5 %最多，文法商管類占 25.5%，生醫與其他類占 10%。企業因應近年 AI 與 ESG 浪潮，部分新型態職缺吸引關注，如：人工智慧與機器視覺工程師、生成式 AI 工程師、演算法開發工程師、ESG 永續管理師、碳管理研究員、氣候變遷與永續發展創新專案工程師等。部分業者表示今年徵才除著重電機、資訊等專業領域背景，也期待招募文法商管領域人才進入幕僚部門，並提供主管培訓實習，盼與企業共同推動永續經營方案。

伴隨企業擴增海外業務，亦有求職者表示將鎖定海外工作機會。為強化徵才多元性，本屆

博覽會在高階人才與國際人才就業方面，共有 156 家企業有博士班畢業生需求，另有 150 家企業提供境外生就業機會。協辦單位「經濟部投資業務處」(Contact TAIWAN)也於現場設攤，輔導境外生留臺工作。

現場徵才活動從上午 10 點到下午 3 點，部分求職者表示因人潮擁擠以致未能好好獲得廠商資訊，也有學生獲得「意料之喜」的收穫。成大材料所學生分享，本次逛展想認識半導體大廠以外的公司，「逛了一圈中正堂，發現原來材料系畢業後可以做很多事，甚至到國家太空中心也有工作機會。」成大機械系大四馬來西亞學生提到，參加就業博覽會主要希望瞭解企業對跨領域人才的需求，為接下來攻讀碩士學位跨域學習做好準備。而目前已在半導體產業任職的民眾則表示，現場徵才職缺豐富多元，透過每個企業攤位除了可以觀察到企業文化，也能從中瞭解公司福利，得到許多實用資訊，很值得前來逛一逛。



今(2024)年南區就博徵才科系需求以理工類占 64.5 %最多，文法商管類占 25.5%，生醫與其他類占 10 %

為強化徵才多元性，2024 南區就業博覽會提供高階人才與國際人才就業機會。



今(2024)年成功大學以合作力、溝通力與應變力深獲外界肯定，眾多企業更把「南區就業博覽會」列為年度徵才的主力戰場之一



# 職業生涯教練計畫 課程花絮

## 產業脈動分析



活動日期：113/2/22(四)18:00-21:00 遊艇產業介紹

活動地點：國際會議廳第一演講室

主 講 人：鄭啟驊教練（嘉鴻遊艇）

本次課程活動是由計畫資深教練 嘉鴻遊艇鄭董事長和同學分享台灣遊艇產業現況，本次課程分三部分，依序為遊艇產業介紹、台灣遊艇產業發展、嘉鴻遊艇發展歷程。

首先，教練對遊艇產業為一種落後指標進行解釋。遊艇產業是一種傳統產業，也是一種奢侈品，而遊艇和一般大眾認知之奢侈品不同的地方在於，一般來說，奢侈品的銷量能夠立即反映出當季或當年度的景氣好壞，但遊艇產業則不然，遊艇之訂單消長是基於上一年度之經濟狀況，因此稱為落後指標。

在台灣遊艇產業的產業結構說明中，教練點出台灣遊艇產業屬於勞力密集之傳統產業，從研發到製造，都需要許多高度專業性的造船人才，但台灣於造船技術之孕育較為缺乏，僅有少數大學或專科學校設立造船相關科系，如成大、海大等，畢業之人才也非全數投身遊艇行業；因此，缺工的狀態時有聞之，也是台灣遊艇業面臨的挑戰。

課程來到後半段，教練介紹了嘉鴻遊艇公司，大方地將公司內部管理方式分享給學員們，包含部門之管理運作方式、導入 ERP 系統對遊艇製程來進度追蹤等；同時，教練也詳細說明了遊艇製程，無論是模具的設計到產出，或是遊艇的組裝過程，教練都熱心地分向每項步驟所需之技術，讓學員們對遊艇的製造有了更深入的瞭解。

此外，教練也很自豪地向我們展現嘉鴻遊艇的各項成就。落腳世界各地的嘉鴻遊艇，總是能在國際上名列前茅，也和我們分享嘉鴻遊艇的行銷案例，像是與知名汽車品牌合作，在遊艇上舉辦發表會，或是自發性的舉辦 Open House，邀請

世界各地的潛在客戶參與，進而達到宣傳與銷售的目的。最後，嘉鴻遊艇的公司文化也是使其成為成功企業的關鍵，例如：「堅定的承諾」、「利益共享」、「認清管理極限、分進合擊」等，種種思維造就了嘉鴻的成功，而教練也對企業經營的各項要素透過人體來進行比喻：公司＝人、資金＝血液、產品＝骨幹、品管研發＝肌肉、行銷＝皮膚、資訊＝頭腦，具體巧妙地解釋了企業經營之組成。

在最後問答環節時，有同學問到：「遊艇是以何種方式運送至顧客所需之地點呢？」，教練隨即展示了遊艇裝載於貨櫃船上之照片，並打趣地補充說：「貨櫃公司裝載遊艇都比較保留，因為裝載遊艇上方的貨櫃是無法在堆疊其他貨櫃，即當原本能疊 4 至 5 個貨櫃的效益限縮為僅能放置一台遊艇時，可能會讓貨櫃公司收益較少，所以遊艇業者都要跟貨櫃公司保持良好關係，不然遊艇裝載運送將更不易。」也讓學員們對遊艇營銷過程考量中多了一層的瞭解，這次的遊艇課程安排內容豐富，學員們對遊艇產業也有初步的認識。（取自嘉鴻遊艇課程分享花絮）





# 職業生涯教練計畫 課程花絮

## 求職就業指導



活動日期：113/2/24(六)14:00-16:00 履歷撰寫

活動地點：國際會議廳

主講人：吳展嘉教練（聯華電子）

這次活動由展嘉教練(Gary)分享個人求學經歷和職涯歷程，也探討了面試前的準備工作，以及如何在面試中脫穎而出，教練多元經歷讓他對於人才選拔與職場生態有著獨到的見解。另外，教練提出在大學或是研究生階段有不少同學不清楚自己未來志向，建議可以參考「職業測評工具」和「104 升學就業地圖」，了解自己適合的職業面向和未來出路薪資等，對於出路迷茫的同學們，透過這些工具可以有所幫助。

而從 Gary 教練的分享，我們可以了解不僅是職場準備的技巧，更有如何與人溝通、展現自己的能力，用真實案例來分享，不但讓課程變得生動有趣，也讓學員能夠了解面試履歷上常 NG 的事情。教練提到 DISC 人格測試和其他公司可能採用的適性測驗，解釋這些測驗如何輔助企業了解受面試者的人格特質，該特質可能影響職場表現和團隊協作等。此外，Gary 教練還分享了「現象、故事、意義、反思」四個概念，強調在面試中分享經歷時，不僅要陳述事實，更要能夠連結個人成長的故事和深層意義。Gary 教練示範了使用一個特殊框架來構建回答方式，讓內容更具吸引力和說服力。

在求職管道的部分，Gary 教練提到可以在 104、Linkedin、公司官網等資源尋找，也提到人脈是一種實力，畢竟推薦人也承擔著信用的風險，所以好好經營人脈對於未來職場上也會有收穫加分。在未來課程，Gary 教練也提供了一堂課程來模擬面試環節，請學員須找出三個自己心儀的職位(不侷限於任何公司/產業)，然後進行模擬面試，這一環節不僅讓學員有機會實戰演練，也

能提供針對性的指導和反饋。此外，Gary 教練這堂課程中，也讓我們了解面試前找尋職缺相關資訊的重要問題，整個課程不僅內容豐富，更是在輕鬆愉快的氛圍中進行。

總結來說，這次的課程內容不僅是關於專業知識的獲取，更是一次人際互動和溝通技巧的分向，課程中，不僅學到了如何搜尋職缺、準備面試、如何瞭解職場需求，更重要的是如何在職場中建立良好的人際關係，這將是我們職業生涯中不可或缺的一部分。

Gary 教練頗具親和力和豐富的經驗，雖然正式的 Q&A 環節中提問時間不多，但課後卻許多學員們仍有極高興趣，課程結束後仍圍繞著教練詢問聯電工作的各種細節，Gary 教練對問題也是來者不拒，一一回答到下午五點，讓學員們收穫滿滿。(取自聯華電子課程分享花絮)



## 【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](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](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](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](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. 如欲逕於校外住宿，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](mailto:z10212008@email.ncku.edu.tw)。

## 113 年暑假營隊借用學生宿舍床位之作業時程及注意事項

一、請符合本校「學生宿舍寒暑假住宿要點」且有住宿需求者，配合 113 年度暑假營隊借用學生宿舍床位作業時程提出申請，網址：<https://tinyurl.com/113SCschedule>。

二、注意事項：

(一) 床位借用注意事項：

<https://tinyurl.com/113SCnotice>。

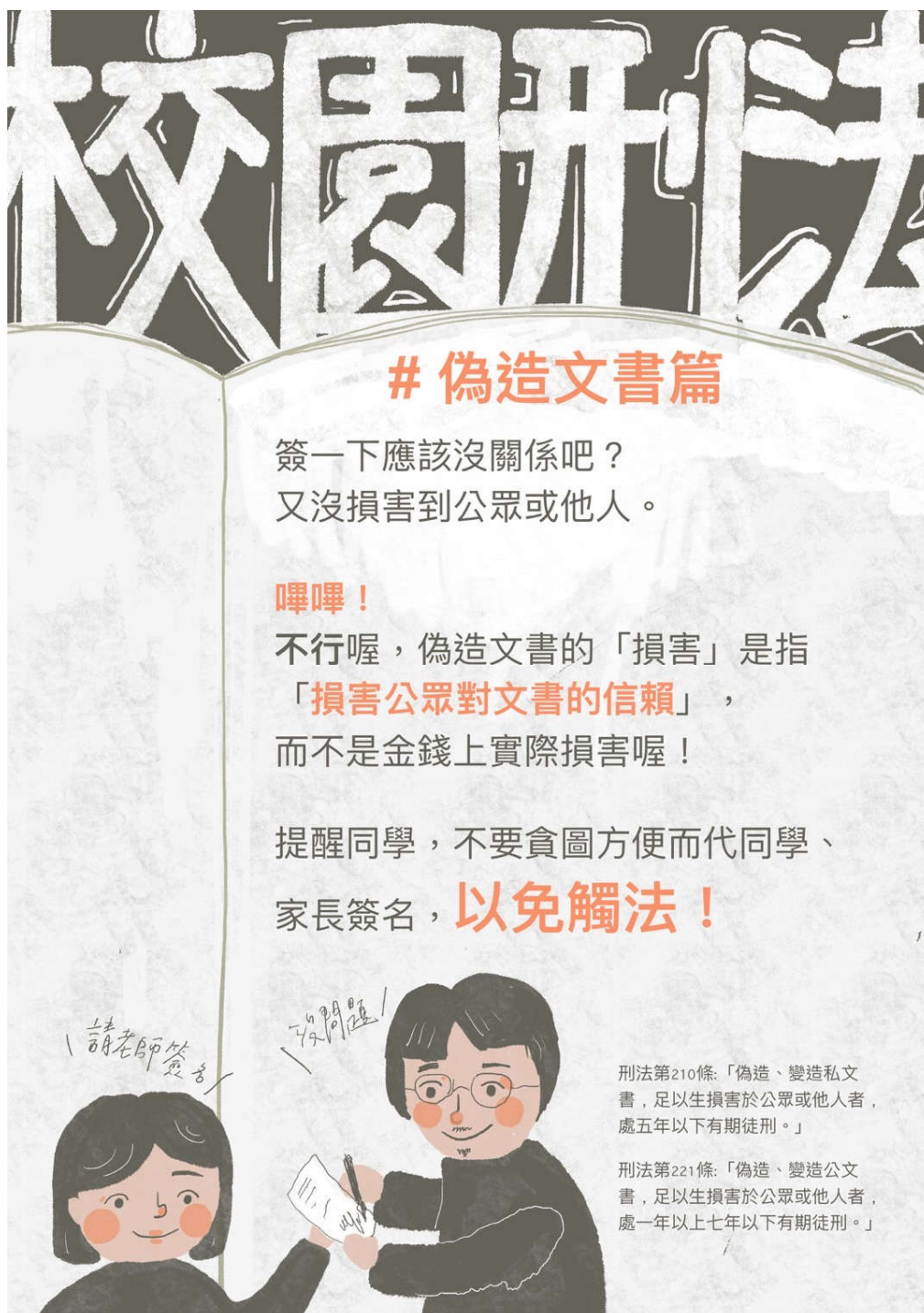
(二) 為維護床位申請作業之公平性，各項床位申請作業時程結束後，不受理補申請。

(三) 成功申請床位者，如欲取消，應主動向住

宿服務組申請取消，收費標準依申請時間及原因各異，請參閱本校「學生宿舍寒暑假住宿要點」說明。

(四) 學生宿舍床位不得頂讓或買賣。經發現頂讓或買賣床位查證屬實者，將依本校「學生宿舍管理規則」「學生宿舍住宿契約書」、「學生獎懲要點」處理。

三、本校行政或系所單位如欲於 113 年度暑假期間借用學生宿舍床位，請聯繫承辦人員：許小姐，分機 86355，電子信箱：[z10212008@email.ncku.edu.tw](mailto:z10212008@email.ncku.edu.tw)。



## 【防制學生藥物濫用】



## 藥物濫用

藥物濫用定義：「非經醫囑，不當或過度使用成癮物質。」藥物濫用的種類因文化背景，地理環境而異，也因時代不同而有所改變。在 19 世紀，吸食鴉片是最嚴重的吸毒問題，而現在靜脈注射施打海洛因，則成為臺灣使用頻率較高的毒品。而根據政府機構的統計調查資料顯示，近年來新興濫用藥物，如 MDMA 及 Ketamine 等明顯的增加，且多種藥物合併使用的情形也相當常見，這些常見的新興濫用藥物包括：快樂丸、Ketamine、GHB、Fm2、LSD、甲基安非他命、大麻、笑氣等。

## 拉 K 不再免責

有鑑於以往 K 他命因單純持有、吸食在國內現行法令並不罰，導致其迅速在青少年、夜店、

校園間蔚為新興流行毒品，危害程度不下其他毒品，為避免毒品氾濫持續擴大，並杜絕吸毒可以僥倖免刑誘因，修正毒品危害防制條例規定，訂定相關刑責，希達遏阻功能。毒品危害防制條例於 109 年 01 月 15 日修正條文通過，相關部分條文節錄如下：

- §4 條：製造、運輸、販賣第三級毒品者，處七年以上有期徒刑，得併科新臺幣一千萬元以下罰金。
- §5 條：意圖販賣而持有第三級毒品者，處三年以上十年以下有期徒刑，得併科新臺幣三百萬元以下罰金。
- §11 條：持有第三級毒品純質淨重五公克以上者，處二年以下有期徒刑，得併科新臺幣二十萬元以下罰金。

## 【交通安全宣導】

為確保每日不論是通學或通勤之交通安全，提醒同學應具備以下正確觀念，以避免交通意外事故發生：

- 一、自行車禮讓行人。
- 二、過馬路時請走「行人穿越道」車輛也要停讓。
- 三、機車上駕訓安全不靠運。
- 四、庇護島、行人穿越道勿行駛機車。





國立成功大學  
軍訓室

# 交通安全教育宣導

113年2月22日

## 常見國道NG行為



國道車多，難免會遇上塞車路段，做好塞車準備，保持心情放鬆，別讓情緒影響你！

## 【反詐騙宣導】～人頭帳戶

詐騙集團怎麼取得金融卡(存摺)？

小心變成詐欺幫助犯！

人頭帳戶到底哪裡來的？

內政部警政署彙整了常見詐騙集團取得人頭帳戶的詐騙手法，請務必分享出去，提醒親朋好友不要受騙，更不要為了蠅頭小利出租帳戶，得不償失！

人頭帳戶除了要負刑事責任以外，有可能還要負起民事侵權行為的損害賠償責任！

已經有許多法院判決案例人頭帳戶要賠償被害人的實際損失，部分案例賠償金額甚至高達數百萬元！

所以…

❗ 不要將金融卡(存摺)交給任何人

❗ 不要將金融卡(存摺)交給任何人

❗ 不要將金融卡(存摺)交給任何人

### 詐騙集團怎麼取得金融卡(存摺)？

- 詐騙手法
- |        |         |
|--------|---------|
| ① 假交友  | ④ 假貸款   |
| ② 出租帳戶 | ⑤ 解除分期  |
| ③ 假求職  | ⑥ 假冒公務員 |
- 小心被騙

### 真實案例大公開

內政部  
刑事警察局  
165 Anti-Fraud Hotline Service

f 165全民防騙

驚呆了... 這樣就變成 詐欺幫助犯...

↓人頭帳戶的3種態樣↓

|                                                                                                                   |                                                                                                                                            |                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>網路廣告/群組租帳戶<br/>數量越多賺越多？</p> |  <p>網路借貸<br/>提供存簿、提款卡、印鑑供審核<br/>(歹徒提供交貨便代碼 請你至超商寄貨)</p> |  <p>網路應徵工作<br/>雇主要求提供<br/>帳戶資料及密碼</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

防範重點：保護自己，帳戶絕不輕易交付/借用他人!!

165

## 人頭帳戶真實案例

### 假求職

我因為求職需求，於臉書上看到家庭代工的工作廣告，後續加了對方LINE帳號後，對方稱要將材料費匯進我的銀行帳號，要求我將金融卡寄出確認是否為本人銀行帳號，因此我使用超商店到店寄出金融卡並於LINE告知金融卡密碼，後續對方皆無寄出家庭代工材料，我的帳戶被警示才驚覺遭詐騙。

關鍵字：求職、家庭代工、金融卡、LINE、店到店

### 假貸款

我在臉書上看到資金需求的廣告後留下自己的LINE ID，歹徒以OO理財公司之名義加我LINE，稱可以協助幫忙貸款，但需先提供個人銀行之網銀帳號及密碼以提高過件率，我便提供名下銀行之網路銀行帳號密碼，之後遭警示才發覺遭詐騙。

關鍵字：貸款、過件率、網路銀行、LINE

內政部  
刑事警察局  
165 Anti-Fraud Hotline Service

不要將金融帳戶交給任何人

f 165全民防騙

## 人頭帳戶真實案例

### 假交友

我接到在國外工作的朋友來電，稱要回國買房，要匯5萬美金給我請我先幫他看房，但是他說因為從國外匯錢回來需要經過外匯局，所以叫我加一名叫OOO的LINE，稱他是外匯局人員，OOO要我把提款卡及密碼寄給他才能協助我匯款，當我的帳戶被警示才驚覺遭詐騙。

關鍵字：國外朋友、外匯局、提款卡、LINE

### 出租帳戶

我在臉書社團上看到一則貼文，貼文寫遊戲金流出租帳戶，剛好我有金錢需求，於是我就私訊對方，後續跟對方加LINE，我提供我的金融卡共3張給對方，並且提供金融卡密碼，後續我要領錢時才發現帳戶被警示。

關鍵字：出租帳戶、金融卡、LINE

內政部  
刑事警察局  
165 Anti-Fraud Hotline Service

不要將金融帳戶交給任何人

f 165全民防騙

## 人頭帳戶真實案例

### 解除分期

我曾經於網路購物，卻接獲詐騙集團電話，以話術訂單錯誤的理由，要求寄送提款卡才能解除重複扣款，我依指示寄送提款卡之後我的帳戶遭警示才發覺遭詐騙。

關鍵字：訂單錯誤、解除分期、提款卡

### 假冒公務員

我接獲假冒戶政事務所來電，稱有人拿我的證件申辦戶籍謄本，後來有假冒的檢察官及警察來電，說我涉及刑案，並伴稱要協助我暫緩執行及分案處理，要求我將金融卡及密碼放在路邊，之後我的帳戶遭警示才發覺遭詐騙。

關鍵字：戶政事務所、檢察官、警察、金融卡

內政部  
刑事警察局  
165 Anti-Fraud Hotline Service

不要將金融帳戶交給任何人

f 165全民防騙

## 原資大小事

## 112-2 期初學務座談會花絮

原資中心於 113 年 2 月 26 日辦理期初學生事務座談會，活動包含王毓正主任的致詞勉勵、中心專員及生輔組專員業務報告、餐飲美饌、遊戲娛樂。

希望透過本活動讓原住民族學生了解原資中心及校園各項事務，也使同學們交流、認識彼此，藉此提升原住民學生凝聚力，強化青年會所效能。

2024.2.26

112-2 期初座談會



歡迎訂閱關注原資中心喔!



LINE社群



FB粉專



IG粉專



Podcast

## 原資中心活動預告

## 原資中心預告

3月6日至4月12日 魯凱Ina編織的智慧文化研習

3月27日 跨域協力增能活動-

原·先住民議題交流工作坊暨

3月28日-29日 跨域協力增能活動-

霧臺鄉神山部落及霧臺部落文化與產業見學活動

3月26日 原住民獎助學金申請截止

3月15日 原young返鄉工讀計畫-開放報名

## 被強烈情緒淹沒？五招拓展你的「身心容納之窗」

心理健康與諮商輔導組 顏嘉萱諮商心理師

開學了，面臨要適應新的課表，應付各種作業報告、考試、研究進度等，是否讓你覺得備感壓力呢？如果遇到複雜難解的人際關係，在溝通、合作或相處上，可能又增加了情緒上的負擔。

我們人生中可能都有過被強烈情緒淹沒的經驗，曾覺得超級焦慮到無法做事，陷入極度羞愧自責的狀態，有時生氣到想翻桌，害怕再度受傷害而好想逃避現實等。

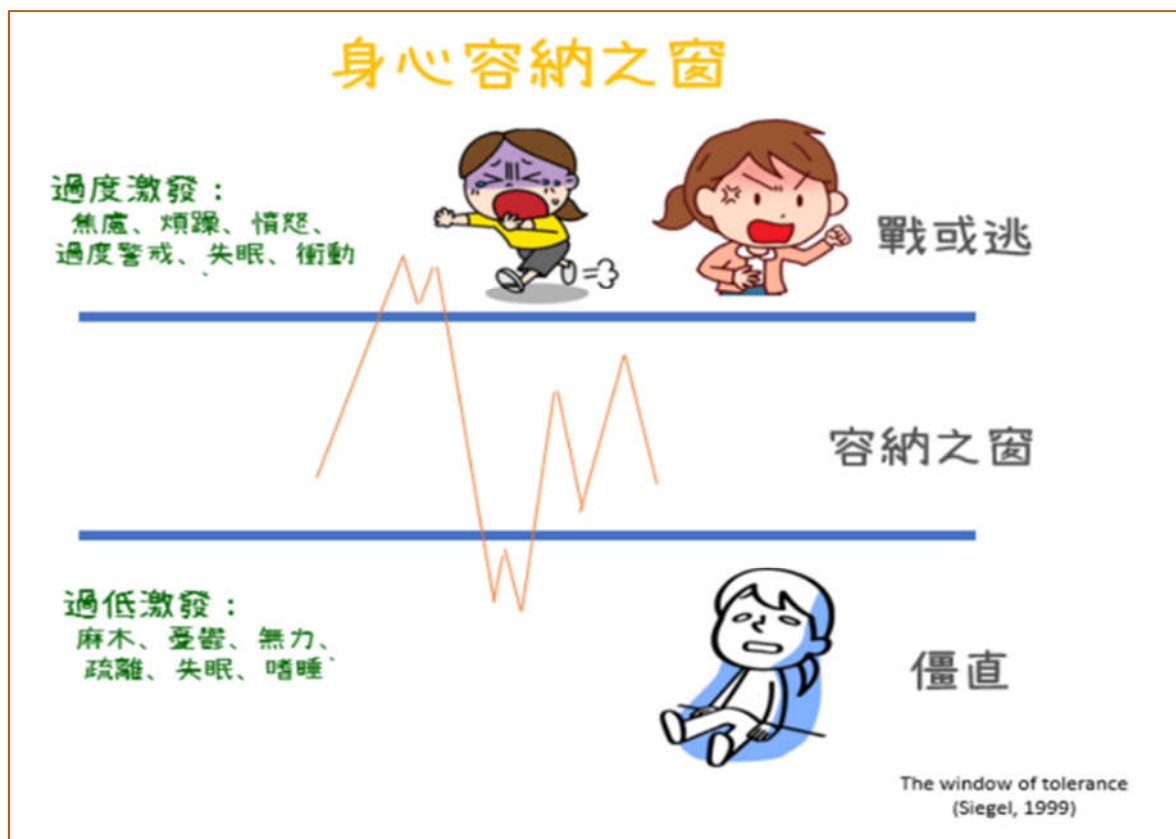
被情緒淹沒是相當痛苦的事情，其實增加情緒調適力是有解的，今天要來介紹一個「身心容納之窗 (Window of Tolerance)」的心理學理論，帮助大家了解我們的情緒運作機制，也提供增加情緒調適力的方法，緩解強烈情緒帶給你的影響喔！

身心容納之窗是由美國加州大學洛杉磯分校 (UCLA) 醫學院的 Dr. Dan Siegel 所提出。想像你的情緒容納度像是一扇可以調整的窗戶，當情緒強度處於你能容納的範圍時，表示這個

情緒強度在你的身心容納之窗內，這時你的大腦認知系統還能運轉，幫助你有意的調節自身情緒，做出適合的判斷與反應。例如：有點緊張但還是能上台順利完成報告；面對某人感到焦慮但還有心力和對方溝通；生氣了但還能控制住脾氣，同時思考怎麼應對。

當情緒強烈到超出你的身心容納之窗時，就是理智線斷線了，可能會產生兩種反應：

1. 一種是過度激發 (hyper-arousal)，此時對於壓力源處於戰備姿勢、身體緊繃，對週遭事物過度警覺，煩躁焦慮，易怒，覺得隨時都可能暴走或逃跑，可能發脾氣而與人衝突，可能被焦慮恐懼淹沒而逃跑。
2. 另一種是凍結反應 (freeze; 或 hypo-arousal, shutdown)，此時大腦像是當機了，僵住而無法有效思考，面對壓力源無法回應，情緒麻木、憂鬱低落、難專注、感到很無助，什麼事都不想做，不想出門見人。



\*圖片來源：林紋慧諮商心理師—學習自我照顧，讓你的身心不脫窗

<https://nhuwebfile.nhu.edu.tw/UploadedFiles/2022/4/9f8117f6-31ea-445e-9362-60ff0ebc94bc.pdf>

每個人的身心容納之窗都會有「脫窗」的時候，經歷過重大或長期的創傷經驗也可能影響身心容納之窗的範圍變窄。但別擔心，透過在生活中有意識的練習情緒調節，我們可以漸漸拓展自己的身心容納之窗。試試這五招情緒調節方式，練習擴大能承受的情緒範圍：

1. **觀察與理解自己的情緒想法**：情緒不穩時，問一下自己「我現在怎麼了？」，覺察自己此時此刻的情緒、想法與狀態，以及問問自己「是什麼事情讓我有這些情緒？發生什麼事讓我這樣想？」整理內心思緒可以幫助自己更清楚內在狀態，而感到安穩一些。
2. **做深呼吸，配合 54321 的技巧**：如果心裡亂到沒辦法覺察自身情緒，但知道到自己快要暴走或當機了，就先有意識地告訴自己「深呼吸」！。做腹式呼吸的三要訣是「吸氣...」、「吐氣...」並「專注於自己的呼吸」。同時用這個「54321 技巧」幫助自己拉回此時此刻：數一數周遭有什麼顏色，對自己描述你當下看到的五項東西、能觸摸到的四項事物與觸感、聽到的三種聲音、能聞到的兩種味道、描述你能嘗到的東西，直至自己的情緒冷靜下來... 這個技巧能幫助你從混亂思緒中先拉回專注力，聚焦於此時此刻的現實。
3. **找親近信任的人說一說**：找一位可以聽你說話，能給你情緒支持、回饋或建議的家人、朋友、伴侶或師長，這個人是你相處起來覺得自在，能理解和回應你的人。透過把這些情緒說出口，並獲得對方的同理、理解與回應，可以幫助你梳理混亂思緒，情緒漸漸回到容納之窗的範圍內。
4. **做喜歡的紓壓活動**：想想自己平常喜歡做些什麼活動，是可以讓你在過程中是可以感到專注、放鬆的，然後去進行這項活動。例如可以去打球、健身、跑步、做手工藝、彈奏樂器、唱歌、吃美食、去外面散步走走，可以幫助你轉移注意力，聚焦於一件你能全然投入的事情，換個情境幫助散散心。
5. **自我安撫技巧**：這是較進階的技巧，但持續練習能有效提升你安撫自己的能力。想像內

心住著另一個你，可以稱之為你的「內在小孩」，感受一下他現在是什麼姿態？他在哪裡？然後你可以用外套或被子包裹住自己和「內在小孩」（如果身邊沒有外套或被子，也可以用雙手環抱自己），告訴他現在是安全的，並跟他說一些安慰的話。你可以練習同理內在小孩：「我知道發生了...（事件），讓你覺得很...（情緒）」，例如「我知道考試沒考好，讓你覺得很挫折、很難過」。

如果嘗試過以上這些方式後，還是覺得很困擾，鼓勵你尋求專業協助，由專業助人者陪伴你走過情緒的跌宕起伏，找到和情緒共處的方法喔！成大心輔組全年有提供心理諮商服務，歡迎同學有需求都可以申請諮商，也可以關注心輔組每學期舉辦各式心理健康活動喔！

願大家透過本文的分享，更認識身心容納之窗的理論，也嘗試看看適合自己的情緒調節方式，練習拓展身心容納之窗，相信愈來愈能調節自身情緒，和情緒共處。

\*參考資料：

1. 青春失控危機！學姊救救我 - 「你脫窗了嗎？」認識大腦與身心  
<https://www.youtube.com/watch?v=Yiku56jETdU&t=298s>
2. Building the Skills Adults Need For Life: A Guide for Practitioners  
[https://harvardcenter.wpenginepowered.com/wp-content/uploads/2017/08/HCDC\\_BuildingCoreLifeSkills.pdf](https://harvardcenter.wpenginepowered.com/wp-content/uploads/2017/08/HCDC_BuildingCoreLifeSkills.pdf)
3. 好晴天身心診所：《心情專欄》擾動著窗內的心理創傷 — 身心容納之窗是什麼？  
[https://sogoodday.com.tw/medical\\_information/accommodate/](https://sogoodday.com.tw/medical_information/accommodate/)
4. How to Help Your Clients Understand Their Window of Tolerance  
<https://www.nicabm.com/trauma-how-to-help-your-clients-understand-their-window-of-tolerance/>

