



發行人 洪良宜

校園焦點

校園焦點

- 1 成大 112 學年第 2 學期學生事務與輔導工作研討會 打造安心無虞之學習環境
- 3 成圖「2024 世界閱讀日」
From Barbie to Siri 性別的跨時與跨遇主題書展活動

活動快報

- 2 112-2 國立成功大學學生社團校外競賽績優獎勵金資訊
- 5 社團新鮮事
- 6 職涯諮詢系列活動
- 7 NCKU FUTURE SUCCESS+ 跟你一起迎向未來成功
- 8 全家成大商場美食報
- 9 2024 宿舍盃羽球賽
- 17 認識跟蹤騷擾防制法
- 10 熱血健康捐：分離術捐血獎勵活動

活動花絮

- 11 「夢襲成珍」師生饌別宴 成大校園重現華業辦桌活動
- 12 成大口琴社 第十四屆成大背口琴無差別格鬥大賽
- 12 成大僑生聯合會
2024 世界文化美食嘉年華—異食伴客
- 13 職涯教練計畫課程花絮
- 15 生涯規劃與名人書講座花絮報導
- 18 校外賃居房東座談會與租屋法律宣導
- 22 宿舍送暖、防身術、母親節活動講座花絮
- 26 宿舍防災與捐輸幸福活動花絮

錢進你家

- 28 晨曦助學金申請開跑
- 31 安心就學方案受惠感言

學務寬頻

- 32 學習資源輔助~筆電借用，讓你學習更有力量
- 32 成功深耕課業輔導，歡迎多加利用
- 32 【轉知】中央擴大租金補貼專案：台南市都發局專人駐校服務
- 33 113 學年學生宿舍暑假住宿申請

點滴話校安

- 34 校外賃居安全宣導
- 35 暖心護送天使 & 交通安全宣導

原資大小事

- 36 原資中心活動預告 & 全民原教活動花絮
- 42 2024 原味小畢典 | 原青出列發聲動起來

幸福.com

- 38 當「活著」成為一種選擇

健康人生

- 39 菸害防制新法知多少？

成大 112 學年第 2 學期學生事務與輔導工作研討會 打造安心無虞之學習環境

※轉載自本校新聞中心電子報 113.4.29

大學老師任重而道遠，不僅需要關注學生的學業，更要關心社交媒體時代下學生的心理健康。國立成功大學 4 月 29 日舉辦 112 學年第 2 學期「學生事務與輔導工作研討會」，約 330 位系所導師、業務承辦人員等與會。副校長陳玉女代表學校感謝導師、承辦人員為學生成長和發展的付出與努力，期許在未來的日子裡，大家持續攜手並進，全方面支持學生，使其在校園安心、無虞地學習。

陳玉女副校長致詞表示，成大不斷努力，為學生提供全方位的心理健康服務和支持，協助解決心理健康問題。學生事務處已有運作成熟的諮商輔導與校安維護機制，是輔導學生時強而有力的後盾，老師一旦察覺學生需協助，請務必善用學務處各項資源。

學務處生涯發展與就業輔導組陳孟莉組長也藉此機會介紹學校費時 1 年多，2 月中旬推出、以學生為主體的工具平台—「NCKU Future Success+ 個人化學職涯規劃系統」，請系所導師、老師、業務承辦人員等協助推廣給學生。個人化學職涯規劃系統，完整呈現學生校內活動、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，協助學生更了解未來的職涯發展和學習路徑引導。



副校長陳玉女期許大家攜手並進全方位支持學生
使在校園安心無虞學習

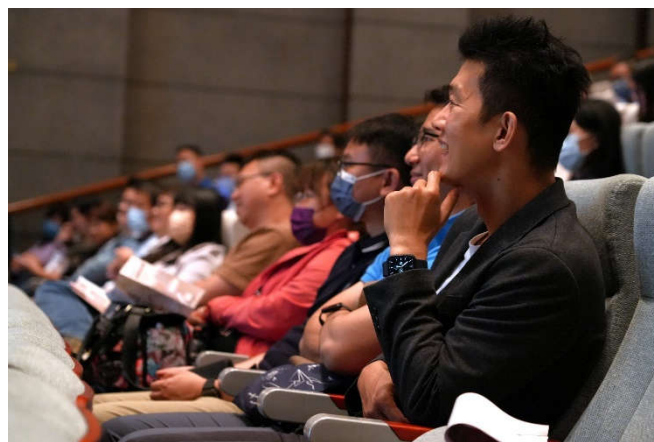


董旭英教授以「聊聊師生對話」為題演講

「學生事務與輔導工作研討會」歷年來均安排專演講，此次邀請本校教育研究所董旭英所長以「聊聊師生對話」為題演講。他表示，數位世代溝通模式在人際溝通過程的特質包括，一、自我中心。二、追求快速、便捷。三、簡化溝通符號。四、挫折容忍度較低。

董旭英教師以常用的通訊軟體 line 為例，曾有學生以 line 詢問問題，但他認為需要花些時間思考、再回覆較妥適。結果，學生竟然問他，怎麼好久都沒有得到回覆。他也對現在年青人常以貼圖代替言詞，但真正遇到問題時卻無法適當地用語言表達而感到憂慮，畢竟表達有時是整理後的歸納。

他認為師生溝通需要一些技巧，尤其要避免假性溝通。他以男女朋友討論用餐為例，男生問女友想吃什麼，女方說都可以，男方提議吃麥當勞、牛肉麵，都被女生否決還大發雷霆，就是一種假性溝通。



與會人士專心聆聽演講

其他的溝通技巧包括：傳達意涵不要只關注內容，還要善用肢體語言與副語言。注意不要傳達出負面的情緒，以避免破壞溝通。想要成為受歡迎溝通者，應營造良好溝通氣氛與情境、傾聽與抱持同理心。要拉近師生關係，應學會「分享」的藝術。不同意學生意見時，可以「問問題」方式表達。

董旭英教授建議大家，要以正向態度去溝通，學生做錯事不妨先接納學生當時的情緒，先傾聽、同理。學生感受到老師的同理心，才有可能打開溝通之窗，如果學生的溝通之窗始終緊閉，又如何去溝通。他以「百年修得同船渡，難得一份師生緣，又不知誰渡了誰、誰幫了誰」為演講做總結，讓在場人士咀嚼再三。

(文 / 孟慶慈、圖 / 翁進忠)

112 學年度下學期「國立成功大學學生社團校外競賽績優獎勵金」資訊

【非體能性競賽】績優獎勵金申請資訊

- 一、依據「國立成功大學學生社團校外競賽績優獎勵作業要點」(下稱本要點)辦理，本學期收件至 113 年 4 月 30 日。
- 二、本要點獎勵適用範圍為非體育性之國際性或全國性競賽活動。
- 三、本校登記有案之社團社員，以本校名義代表參加國際性或全國性競賽活動，成績表現優異者均可提出申請。
- 四、請於期限內將申請表、參賽及得獎證明送至活動組所屬性質承辦人。
- 五、詳細作業流程及申請書請參考附件作業要點及申請表。

【體能性競賽】績優獎勵金申請資訊

- 一、依據「國立成功大學學生運動績優獎勵作業要點」(下稱本要點)辦理，本學期收件至 113 年 5 月 27 日。
- 二、本要點獎勵適用範圍為：凡參加教育部主辦之大專校院運動會及大專體育總會所主辦之各項球類聯賽或單項運動錦標賽。
- 三、本校登記有案之社團社員，以本校名義代表參加前述競賽活動，成績表現優異者均可提出申請。
- 四、請於期限內將申請表、參賽及得獎證明送至活動組所屬性質承辦人。
- 五、詳細作業流程及申請書請參考附件作業要點及申請表。

成圖「2024 世界閱讀日」 From Barbie to Siri 性別的跨時與跨週主題書展活動

※轉載自本校新聞中心電子報 113.4.26



成圖響應「2024 世界閱讀日」，舉辦 From Barbie to Siri 性別的跨時與跨週主題書展活動

國立成功大學圖書館每年都會因應「世界閱讀日」舉辦不同的主題展覽。今（2024）年適逢《性別平等教育法》20 週年，加上圖書館二期空間改造中的性別友善廁所啟用，成大圖書館特別以性別思考做為議題，並藉由 Barbie 和 Siri 2 個可以反應創作者思維且影響社會對性別理想想像的角色，規劃了 4 場講座、5 場電影欣賞（含映後座談），促進成大師生之間跨領域討論並帶領校內外讀者進行性別思考。活動自 4 月 25 日至 6 月 23 日舉辦。

成大圖書館指出，聯合國教科文組織選定 4 月 23 日為世界閱讀日，源於這一天與許多家喻戶曉的作家有關，如朱熹、莎士比亞、塞萬提斯等，然而每當談及這個日子的由來，卻少提及女性作家。同時，研究也顯示，許多領域中女性「能見度過低」，這對於下一代的教育影響甚大，可能由於缺乏「成功經驗」作為學習標竿，女孩們容易在潛意識中否定自己達到成就的可能性。這也是《性別平等教育法》至今建立些許成果後，可繼續重點關注的方向。

身心因素是性別差異，也是打造性別平等的基礎，因此成大圖書館和圖書館醫學分館強強聯手，雙館齊發。成圖總館特別打造一座如科幻場景的孵化器，裡面透明人的輪廓可以是什麼樣貌將留給讀者各自定義。周圍展場則彷彿重回童年的房間，與過去塑造形象、學習和世界打交道時期重要的兒時玩伴「再續前緣」。虛實羈絆，夢幻又科幻的空間讓觀展者對自我世界的交流及成長「幻」然一新。醫圖則於武田書房前的轉角空間，聚焦性別的健康議題互動，關心科研領域的「性別主流化」視角。

主題書展從 2 本最新作品出發，分別是影視化後，擁有專屬故事線的《芭比》及剛剛中譯完成的《智慧妻子》。這 2 本作品皆深刻反應社會如何塑造「性別角色」，不論是當科學家系列芭比問世，就此啟蒙孩子勇於追夢，挑戰傳統性別角色，或是能解決性別進步社會下的家務勞動分工爭議，還是再度體現、延續了女性在家庭中的陳舊刻板形象，期望引發探討。



From Barbie to Siri 性別的跨時與跨遇主題書展系列活動，邀請讀者進行性別思考

成大圖書館也結合館藏影音舉辦電影欣賞，精選的主題帶大家遨遊「性別的多重宇宙」，其中 2 場【性別 X 健康】、【性別 X 產業】特別力邀圖書館館長與副館長從各自研究專業分別帶領映後交流，實際體現性別課題不論是誰，都可以共同面對、思考。

講座部分邀請到在各自領域研究、發表量能極高之餘，還將性別研究納入分析探討的數位跨域講師參與，包含成大機械系張怡玲教授的【性別 X 科技】、台灣冤獄平反協會柯昀青譯者的【性別 X 未來】、成功大學杜怡萱教授的【性別 X 空間】及陽明交大林宜平副教授的【性別 X 健康】。

近年來，科技與社會研究（Science – Technology – Society）交織觀點逐步獲得重視，其核心理念正是「科技」源於社會的需求，也牽動社會的運作，需要我們全面看待。「性別議題」，藉由展覽與「跨」專業的成年人相「遇」，在即將進入各行各業發光發熱之際，也搭載「性別敏感度」的驅動程式，或許是搭上未來智慧潮流的

同時，維持閱讀習慣永續學習，進而維持高科技社會之間彼此尊重而自在的一把鑰匙。

（文／成大圖書館、翁藍莉 圖／成大圖書館）



醫圖配合本次活動，於武田書房前的轉角空間，設置聚焦性別的健康議題互動

*延伸閱讀：[| From Barbie to Siri | 性別的跨時與跨「遇」主題書展系列活動](#)

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
刊物發行			
6月1日(五)	《囡仔性》刊物	台文系館	台文系會
服務活動、展覽表演、市集擺攤			
5月20日(一) 至5月24日(五) 18:00至20:00	2024 外文&電機傳情： 千里之外傳遞愛的電波	D-24	外文系會 電機系會
5月22日(三) 至5月24日(五) 10:00至17:00	2024 台文二手市集	台文講堂內與戶外空地	台文系會
5月23日(四) 18:20至21:15	2024 年夏季弦樂音樂會	成功廳	管弦樂社
5月24日(五) 12:00至18:00	成大方程式賽車隊 X Rud Bull pit stop 校園 巡迴	學生活動中心前廣場	方程式賽車隊 Red Bull Taiwan
5月27日(一) 至5月29日(三) 18:00至21:00	Let Me Help You 修車活動	光口芒果樹下	機械系會
5月30日(四) 18:00至22:00	2024 成大流舞社 大型成發	成功廳	流行舞蹈研習社
6月1日(六) 14:00至18:00	流唱社 期末成果發表會	學生活動中心木製舞台	流行音樂歌唱社
6月11日(二) 至6月14日(五) 10:00至17:00	2024 台文傳情送暖	台文系館	台文系會
6月14日(五) 至6月17日(一) 8:00至22:00	租借學士服回收活動	芸青軒第一會議室	畢聯會
6月19日(三) 至6月25日(二) 10:00至18:30	「推測集線器-未來事件的 封包」 成大科藝學程畢業 展覽	藝術中心	科技藝術學程
講座			
5月27日(一) 19:00至21:00	來蔬贏啊： 選擇蔬食開啟新生活	國際會議廳.第二演講堂	福智青年社
6月5日(三) 18:30至20:30	成就多元未來的大夢想家： 畢業發展與選擇分享	台文講台	台文系會
競賽			
5月25日(六) 9:40至17:00	第四十二屆 成大成韻盃決賽	崇華聽	吉他社
5月25日(六) 12:45至15:30	第五屆誰是知識王	芸青軒第一會議室	學生會
社團改選			
6月1日(六) 12:00 至6月3日(一) 12:00	第55屆 成馬總副幹事改選	網路投票	馬來西亞同學會

※活動辦理情形依主辦單位公告為準。

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!



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
	職涯探索與解析 II (CPAS) 個別解析	2024/05/21(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+ 成功大進擊	2024/05/30(四) 19:00-21:00	未來館 3 樓	生涯發展與就業輔導組 陳孟莉 組長
職涯新視角 x 國際移動力	Biotech CEO x Software Engineer	2024/05/17(五) 12:30-14:30	線上進行	蔡承翰 cytena BPS CEO 李適宇 LinkedIn 軟體工程師
履歷健診	履歷修改與指導	2024/02/19~ 2024/06/30	線上進行	104 人力銀行 專業顧問群
	中英文履歷寫作諮詢 (個別諮詢)	2024/05/17(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
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) 14:00-17:00	未來館 3 樓	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)	2024/05/16(四) 14:00-17:00		
留學	美國留學(個別諮詢)	2024/05/14(二)、 2024/06/3(一) 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
	海外留學申請經驗分享(英國、美國)	2024/05/13(一) 19:00-21:00	國際會議廳 第三演講室	張宸林/機械雙電機 112 毛胤禎/化學雙生科 112 黃康齊/政治 113 吳秉育/外文雙會計 113

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)



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

#職能提升活動推薦

#生活軌跡即拍即傳

#自傳履歷連結實習就業

#畢業校友馬不停蹄*

註：畢業、校友除職能測評外，其餘功能皆能使用。



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

【求職 x 實習一站全】NCKU FUTURE SUCCESS+個人化學職涯規劃系統功能再加大！！求職找工作+暑假找實習等您來卡位~~

透過協助你更了解自己的職涯發展和學習路徑引導之平台--#NCKU FUTURE SUCCESS+個人化學職涯規劃系統於2/19上線運行至今，收到上百筆的回饋與建議意見，感謝各位熱情使用！！

好消息報你知！NCKU FUTURE SUCCESS+功能再加大！！除了一站式學習選課成績歷程全紀錄、職能分析雷達圖、成大日常及履歷自傳一指出外，再增加：

#職能提升活動推薦 x 自由配

#求職找工作

#暑假找實習

整合 UCAN 就業職能平台、鏈結企業求才與實習職缺

完成 UCAN 施測後，除在 NCKU FUTURE SUCCESS+系統可以看到結果雷達圖，了解自身的職能優弱勢項目

#職能提升活動推薦 x 自由配

更能直接依據個人職能項目強弱，主動推薦校外活動給您喔！

記得要先完成 UCAN 共通職能測驗，隔天後系統才能推薦喔！當然，你想要提昇那個職能，也可在系統中查詢後報名~

還不快上 UCAN 完成施測，一同來體驗 NCKU FUTURE SUCCESS+系統新功能，便捷好幫手！！



UCAN 測驗點我：

https://ucan.ncku.edu.tw/ucann_school/timeOut.html

畢業生看我，畢業生求職季準備開跑

#求職找工作 #暑假找實習

無論是要畢業求職找工作，還是在學生找實習機會，現在 NCKU FUTURE SUCCESS+系統亦整合工作職缺與暑期實習資料。只要登入 NCKU FUTURE SUCCESS+系統就能快速查詢與瀏覽職缺，超方便！

NCKU FUTURE SUCCESS+個人化學職涯規劃系統

全新功能好評上線中，超好用、超方便、超便捷，還在等什麼？

手刀登入 NCKU FUTURE SUCCESS+ 快來體驗吧~~~(((o(*°▽°*)o)))

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！！

NCKU FUTURE SUCCESS+個人化學職涯規劃系統連結：





全家
成大商場

全家 FamiNow
光復二宿 B1 歡迎蒞臨

美食餐廳

美食報

成大光復校區

新廠商進駐，新菜色上市，有好吃的早午餐
獨家粉漿蛋餅，有外面吃不到的特殊口味
來自海邊媽媽家傳的珍珠豆花，豐盛的自助餐滿滿的菜色
好吃的鬆餅甜點讓你一天都開心
還有還有燉飯、焗烤、義大利麵、鍋燒意麵等...
多種料理等你來嚐鮮！快來成大光復餐廳吧！



鄭珍珠豆花
Dessert Zhong Yufa pudding



鮮健康 吉米

鍋燻 煎蛋 焗飯
義大利麵 焗烤

2024 宿舍盃羽球賽

NCKU DORM



報名網址



比賽辦法



- 時間：113/5/26（日）09:00~12:00
- 地點：國立成功大學綜合體育館四樓羽球場
- 報名方式：4/29~5/6 填寫線上表單

主辦：國立成功大學學務處住服組

協辦：國立成功大學太子學舍

活動贊助廠商：成功大學太子學舍、成偉工程行



熱血健康捐：分離術捐血獎勵活動

獎勵期間 113 年 3 月 25 日起至 114 年 12 月 31 日止。

活動流程

1. 至台灣血液基金會捐血人專區進行帳號申請，預約**分離術捐血**。
<https://dh.blood.org.tw/donor/index.htm>
 2. 於台灣各地捐血中心指定地點進行實體捐血。
 3. 登入捐血人專區網站將**相關證明截圖/下載**。
 4. 本校學生於活動期間捐血成功後，填寫、上傳捐血證明至以下表單。
經住宿服務組審核通過後，可獲得宿舍優良記點 1 點，並可於之後住宿服務組舉辦之捐血活動，領取餐點、贈品或抽獎機會一次（以當期住宿服務組提供之活動獎勵為主）。<https://forms.gle/K8CAEGRFfXPn6YT99>
- ※本活動獎勵對象僅針對**分離術捐血(捐血小板)**，不含一般捐血。



分離術捐血注意事項

- ♥ 須年滿 17 歲、(第一次捐)60 公斤以上、半年內曾捐過血，且常規檢驗合格者。
- ♥ 捐血約 90~120 分鐘，且捐血中心設備有限，故需事先預約。
- ♥ 請於捐血前仔細閱讀分離術捐血說明：

<https://www.tp.blood.org.tw/Internet/taipei/docDetail.aspx?uid=7779&pid=6475&docid=38698>



主辦單位：國立成功大學 | 學生事務處 | 住宿服務組

活動花絮

「夢響成珍」師生餞別宴 成大校園重現畢業辦桌活動

※轉載自本校新聞中心電子報 113.4.29



113 級畢聯會舉辦「夢響成珍」師生餞別宴



沈孟儒校長（著西裝者）祝學生畢業快樂

國立成功大學 113 級畢聯會 4 月 27 日於光復校區中正堂舉辦「夢響成珍」師生餞別宴，應屆畢業生踴躍響應，席開百桌。沈孟儒校長熱情與會，認同畢業辦桌活動背後蘊含的意義，期許將這美好的經驗及感動傳承下去。餐會也融入學生社團表演、歡唱時段及摸彩，以歡樂的氣氛祝福即將步出校門的畢業生，在人生自我實現的道路上「夢想成真」。

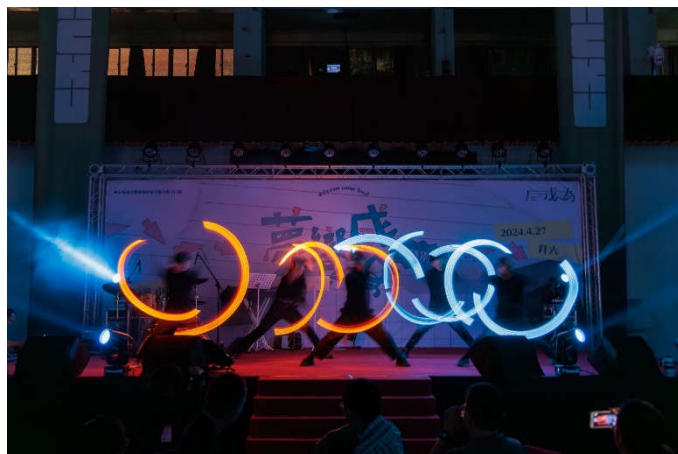
畢業辦桌活動在成大已停辦多年，今（2024）年在沈孟儒校長大力支持及畢聯會全體成員的努力下復辦，讓台灣傳統辦桌文化於成大再現。校內師生報名狀況相當踴躍，在畢聯會精心規劃與安排下，千餘人的餐會活動從進場、用餐、節目表演直至結束，過程順暢、滿圓。

成大校長沈孟儒致詞時表示，這是他首次參加學生自行籌辦的辦桌活動，覺得饒富意義，期望這項活動在成大持續發揚光大。沈校長最後也幽默表示：「大家今天是來吃飯，不是來聽校長講話的，希望大家今晚吃得開心，祝畢業生畢業快樂。」

成大畢聯會感謝沈孟儒校長的大力支持，讓畢業辦桌活動再現成大。「夢響成珍」師生餞別宴，原定於戶外光復校區雲平大道舉辦，但考量天候不穩定等因素，將活動場地變更為中正堂室內場館。畢聯會指出，雖然不能依原定計畫在戶外舉辦有些可惜，但看到同學們熱烈參與，所有的付出還是非常值得。期望明年畢業季，校園內依舊舉辦師生餞別宴，大家在餐桌上彼此好好互道珍重再見。（文、圖／畢聯會提供）



學生與沈孟儒校長玩自拍



「夢響成珍」師生餞別宴 融入表演

成大口琴社 第十四屆成大盃口琴無差別格鬥大賽

成大口琴社創立於民國五十五年，歷史悠久，在歷屆學長姐們的努力耕耘下，發展成南部知名的口琴社團。然而有感於口琴逐漸脫離台灣音樂界的主流，故決定將原本的口琴觀摩會於第三屆時改為口琴比賽，促進口琴愛好者的交流與切磋。

在改為比賽形式之後，歷年來在台灣口琴界與口琴同好的支持之下，規模與知名度漸展。為延續過去學長姐努力的成果以及回應口琴界的殷殷期盼，因此籌辦第十四屆成大盃口琴無差別格鬥大賽，並於4月29日圓滿落幕。



成大僑生聯合會 2024 世界文化美食嘉年華 — 異食伴客

成大校園內有超過 900 多位在學僑生分佈於各系所，雖與本地同學接觸甚多，但因生長環境、生活習慣、文化與語言不盡相同，或多或少存在一些隔閡。希望通過本次活動，可推廣僑生文化，減少彼此之間的距離。

同時，本地陸生與外籍生也為數不少，故希望藉此平臺達到世界文化交流的效果，讓全校師生、南部各大專校院、甚至於臺南市民在台灣也能體驗世界各國特色文化，促進成大校園、臺南、乃至於南台灣邁向全球化。

為使師生及校外人士能夠了解以及體驗世界各地的文化美食，本次美食嘉年華以擺攤的方式售賣各地美食、以及文化表演等呈現出濃厚的文化特色，通過展現不同的文化特色讓大家更加了

解成大且感受成大僑生、陸生與外籍生在不一樣的一面。





職業生涯教練計畫 課程花絮

產業脈動探索



日期：113/2/23(五)18:30-20:30

地點：國際會議廳第二演講室

講題：駕馭創新-汽車產業智慧製造轉型之路

主講人：福特六和汽車 製造處副總 Mario Hu

今天課程活動，教練跟我們分享在台灣的汽車產業歷史中，見證了從全球領先到轉型的跌宕起伏。二十年前，台灣的汽車製造商曾是世界前三，但隨著電動車的興起，台灣的地位逐漸下滑。福特公司為了適應這一變化，轉投資於電動車技術。然而，電動車市場的成長並非沒有挑戰。充電樁的不足導致了所謂的「里程焦慮」，而電池成本佔車輛總成本的一半，且壽命僅六至八年，這些因素都影響了二手電動車的市場。因此，近年來，車廠開始減少對純電動車的投資，轉而增加對油電混合車的投入，顯示出多元燃料將成為未來的趨勢。

在台灣，汽車銷售量遠低於學員的猜測，僅約四十五萬輛，這對於車廠的產能利用來說是一個挑戰。2002 年加入 WTO 後，進口車的湧入使得國產車的市場份額下降，迫使車廠面臨轉型的壓力。台灣汽車產業的產值約五千億新台幣，其中三千億來自於維修保養的零件，這些數據顛覆了許多人認為汽車銷售是最賺錢的部分的看法。

教練又分享到福特公司的歷史可以追溯到 1903 年，當時亨利·福特的願景是製造大眾化的汽車。他引入了流水線生產方式，從而大幅降低了汽車的製造成本和售價，這一概念至今仍深刻影響著全球的工業生產。台灣的福特六和汽車則以「以人為本、為勝利努力、共創美好未來」為宗旨，並在 2016 年開始轉型為智慧工廠，利用 VR 和 AI 技術與國外進行技術的導入與檢測。

如今的智慧工廠九成的動作是自動化的，且同條生產線可在短短的時間內切換成不同的生產模式。同時也加入倉管數位透明化並導入 AI 大數據與自動化檢測來提高效能。

這次的課堂不僅詳細介紹了全球和台灣汽車產業的趨勢，還深入探討了福特和福特六和汽車的歷史和轉型。透過這樣的學習，我們不僅能夠更好地理解汽車產業的動態，還能夠預見並適應即將到來的變化。汽車製造這是一個不斷發展的行業，而我們也正處於這一變革的前沿。
(取自福特六和汽車小組課程花絮內容)



職業生涯教練計畫 課程花絮

就業力培養

職業生涯教練計畫
Career Coaching Program



日期：113/4/16(二)16:00-18:00

地點：國際會議廳

講題：職涯「心」攻略

主講人：聚陽實業人資經理 Christina

在課程的開始，教練請大家發表，在與教練的互動，從表情、談吐、應對等觀察中，猜測教練是怎麼樣的一個人，而每個人的看法都不盡相同，進而點出一個人會因為自身累積的生活經驗與對他人的第一印象，發展出刻板印象，然而與實際情況碰撞之後，通常會發現多數人展現於大眾的形象往往與私底下大相逕庭，同樣地，特質會影響一個人在職場中的定位，正如職場中人們對職位的想像與現實的落差。

當進入課程主軸時，教練提出了一系列關於未來五年的職涯規劃問題，從薪資水準到家庭生活，再到社交活動。這些問題幫助學員全盤思考自己的人生規劃，並強調了在做出重大決策時，家人和朋友的支持的重要性。在職場中生存需要智慧和策略。教練也分享了一些實用的建議，包含少說話多觀察、不過度情緒化、重視時間觀念等。這些建議在幫助學員在職場中建立良好的人際關係和工作效率。此外，教練更加強調「溝通的重要性」，有效溝通是職場成功的關鍵。講師介紹了三明治溝通法，這是一種先給予正面評價，再提出建議，最後以正面話語結束的溝

通方式。這種方法不僅能夠傳達建議，還能維護良好的工作關係。

講師也於課程最後推薦了有助於職場成長的書籍，這些書籍提供了職場小白和老手都能從中獲得養分的知識和技巧，包含《職場百妖誌》、《職場裡為什麼不能有話直說？清晰表達的五個原則》、《底層邏輯》等。

最後，教練在 Q&A 環節中，鼓勵學員分享他們的學習收穫。這不僅是對學員的知識和技能的一次回顧，也是對未來職涯道路的一次展望。透過這篇文章，我們可以看到，無論是職場新手還是老手，都需要不斷學習和適應。從職場生存技巧到有效溝通的藝術，在這門課程中，我們學會了如何更好地理解自己，如何與他人建立聯繫，以及如何在職場中站穩腳跟。教練也勉勵學員，要勇於嘗試，因為人生沒有白走的路，每一步都算數，每一個經歷都是寶貴的財富。當我們勇於面對挑戰，不斷嘗試和創新時，我們就能在這個多變的世界中找到自己的位置。這就是職場生存之道，也是人生的藝術。（取自聚陽小組課程花絮）





築夢踏實：台灣品牌傳教士，全球行銷人之海外工作與生活分享

✧ 演講日期：112/10/24（二） 15:10-17:00

✧ 演講地點：格致廳大講堂

✧ 演講者：梁啟宏學長（統計 88）

本學期第二場生涯規劃與名人書香講座由生涯發展與就業輔導組與通識中心結合通識領袖論壇課程共同舉辦，邀請到統計系 88 級梁啟宏校友演講，本場講座由授課老師張怡玲老師擔任引言人：「梁啟宏學長、各位同學大家好！今日的講座很榮幸邀請到統計系梁啟宏學長，學長現在是 BenQ 明基亞太區總經理，今天很歡迎學長回到母校與我們共度 2 小時愉快時光。」

梁學長很優秀在校期間也輔系外文，是跨領域的代表，大學時參加商管社團、系上的壘球隊，生活很精采，這些都是我們未來職涯的養分。畢業後出國留學，但他沒有選擇繼續留在國外，而是回來選擇了有全球布局的台灣科技公司，在 BenQ 一路服務從經理到現在的總經理。說到了 BenQ 全球布局，目前疫情已經趨緩，大家也都恢復正常的生活，開始出國遊玩，公司安排海外出差行程也開始頻繁，於是由生涯組邀來了海外工作與生活經驗非常豐富的梁學長與大家分享，學長會到北美洲、中國、亞太地區、歐洲各國出差，也在中國、荷蘭和德國工作過，相信有許多可以跟大家分享的經驗。」



選你所愛，愛你所選，築夢踏實

大家從大一到大四其實都在思考未來，而同學比較常思考的都是一些像未來該如何發展？要不要繼續升學？還是直接進入職場？要做什麼樣的工作？而今天針對這些做分享，能給同學比較大的幫助和啟發。

生意的本質：公司存在的理由

講者介紹了自己所在的 BenQ 公司後，提了一個大家或許都沒想過的問題，公司為什麼存在？Peter F. Drucker 曾說：「公司存在的理由，其實就是在創造客戶。」而要創造客戶，有兩個重要的核心能力，一個是行銷，一個是創新。兩者都做到後，才能創造客戶，從而有獲利。

創新 X 行銷

創新有很多種，有技術上的創新、產品上的創新、流程上的創新和體驗的創新等，而創新「來自於人們的需求」，創新的架構就是 1.Design Thinking、2.進而再考慮技術的可行性、3.還有商業模式是否適合。創新其實不一定要是很特別的新東西，而是能否找到實質上新的應用，能做出應用上的創新。

而什麼是行銷？講者分享其實世界上最難的兩件事，一件是「如何把我的思想放到你的腦袋裡」，另外一件就是「如何把你的錢放到我的口袋裡」，這兩件事如果都能完成，並讓雙方都滿意，那你就會是一個行銷高手。行銷的訣竅不是跟所有人做生意，它和人際關係一樣，不該去討好所有人，應是要去找到最重要的一群人，去把關係經營好。



生涯規劃分享

講者找出一張對比圖，發現台灣的人才養成，在大學以前，讀書考試還是都佔大多數，自己興趣、夢想是什麼？在國高中的時候真的比較少去思考。

講者認為生涯規劃的一切：要從瞭解自己、自我對話中開始，再與最了解自己的人討論，最後自己做出決定，自己對自己的人生負責。最主要的最後，還是要自己做決定，所以我們需要問自己下列的問題：

- 自己的興趣是什麼？
- 自己的優點、缺點各是什麼？找到自己興趣與優點的交集
- 設定目標：10年後希望自己變成什麼樣的人，過什麼樣的生活？不要想太近的事情，因為時間太近，你會覺得什麼都沒辦法改變，到最後什麼都沒改變。
 1. 現況與實現目標還缺少什麼必要條件？
 2. 如何補足這些必要條件與能力？去哪裡找資源？例如：靠自修嗎？或者是去實習？
 3. 願意全力以赴，有恆心毅力，不達目標不停歇嗎？

I had a Dream

講者分享自己故事，在高中畢業選填志願時，講者想像10年後夢想的工作與生活，並開始與自己對話：他想像1.可以在科技業工作，因為台灣是科技之島，且科技業的待遇也不錯。2.由於媽媽是英文老師，所以有機會在小時候出國走走，對國外也產生嚮往。3.對於廣告業很有興趣。結合上述，講這覺得自己可以做全球品牌公司的行銷業務類工作。於是，開始思考自己需要什麼能力。

1. 對科技業產品與產業有興趣與熱情
2. 與行銷業務相關的工作經驗
3. 行銷管理、商業分析能力

4. 良好的英文聽說讀寫溝通能力

5. 團隊合作能力

因為講者是自然組，最後選擇了最接近商科的成大統計系，為了能讓自己更有競爭力，於是輔系了外文，加強自己的語言能力。

由於科系的關係，學長一畢業，先在傳產擔任行銷專員，但傳產只有台灣市場，他還是希望能往科技業讓自己有跨國工作的機會，於是前往國外進修拿MBA，加強企管與行銷學的知識，同時也增進英文能力，建立未來的人脈，最後進入了BenQ工作，雖然是本土企業，但企業版圖橫跨全世界，有外派的機會，並在家庭有需要時回到台灣。

對同學生涯規劃上的建議與勉勵

今天大家都是在對未來做準備，但怎麼做準備？要有策略性的精準預測，事先為可能發生的事做預備。

現在的環境下，我們都是知識經濟的工作者，那麼如何成為高效的知識經濟工作者？其中很重要的一點是：讓自己的優點創造生產力，讓自身的優點發揮到最大。當缺點影響到優點發揮到極大時，先改善缺點，若無，則持續加強優點。故而，什麼時候該加強優點？什麼時候該改善缺點？大家會回答都要做，但有時候情勢策略讓你只能先做一個選擇，此時就要思考自己要做的的工作，再去思考如何準備。

講者首先提到六個在職場上工作所需要的能力：

1. Critical Thinking 思辨性邏輯（要懂得去判斷哪些是事實，並形成自己的論證）
2. Problem Solving 解決問題的能力
3. Learnability 學習力
4. Collaboration 合作
5. Leadership 領導力
6. Verbal and Written Communication 書面與口頭溝通能力

再來提及「資料與決策金字塔」的應用，即為行銷數位化，其目的是為了精準行銷，應用科技取得資料，藉由資料分析與行銷研究得到的行銷洞見，持續不斷優化行銷組合，提高命中目標客戶的機率。因為需要不斷開拓生意，所以需要去開發新客戶。大四學生目前可能陸陸續續會有不斷的工作面試，而講者認為面試和拜訪新通路兩者有很大的相通性，就是需要好好了解對方的公司文化、型態，並把自己的故事、特色講清楚，以求雙贏。

做自己有興趣，有能力，也願意不計回報去做的事

講者介紹了幾本書，《用心，就有用力的地方》其中做自己想做的事，看似簡單但實則不容易，而能做自己想做的事，不計回報，才能盡心盡力的做好。《恆毅力：人生成功的究極能力》其中很多觀念都是很好的，像是說明如何培養恆毅力？需先培養興趣，再來不斷練習，設定目標，並正向思考。還有《刻意練習》和《完美練習》兩本書，可以向世界級專家學習他們如何刻意練習邁向大師之路。

最後講者提到何謂成功？成功就是要達成目標，能充分的自我實現，有目的外，加上自主再加上智力，會等於充分自我實現。而在職場上，自己有機會去做有趣又對公司有價值的事，並找到自己的志業，是一種幸福，如果是大家有緣一起來做有趣又對公司與社會有價值的事，是一種奢華的幸福。

Q&A

Q1:請問身為文組的學生，有什麼實際的方法和建議，可以讓我自己提高自己的競爭力，讓公司錄取？

A1:講者有遇過真實案例，在多年前有面試過成大台文系畢業，就讀政大 MBA，背景是位記者，但仍被管理行銷相關的企業錄取。講者建議在面試中，其實就可以運用你原本所學，用自己的角度去說故事，去提出自身的優勢，不需要為自己設限，覺得必須是理工背景的人才會有辦法應徵上。

Q2:在國外工作滿有難度的，真的可以體驗到生活嗎？要怎麼平衡生活和工作？

A2:在國外有沒有生活？其實有啊，五點多同事們就都走了，在外國只要是下班，有任何工作上的事對方都不會在休息時候回應，所以週末是真正有自己的時間，更有家庭生活，工作和生活之間的關係，在國外會是有不同的感受的。

在看個人績效的責任制中，多少都會有壓力，所以工作和生活怎麼平衡，講者認為兩者之間只有抉擇，當然可以規劃好工作時長，但願意花多少時間在工作上也是個問題，像是自修，雖然不是工作但能讓自己在工作方面更好。工作和生活之間只有自我抉擇，不過在公司方面是可以選擇的，每一間公司的文化都不同，可以選擇適合自己的公司文化。

今天的演講除了了解到學長的跨域經驗分享，還有知道進入職場要擁有的軟實力、選擇職業的方式是什麼。希望藉由今日的講座大家也能了解自己的價值，並試著傾聽自己的聲音，為職涯、生涯努力。



跟蹤騷擾防制法

於111年6月1日施行

The Stalking and Harassment Prevention Act is set to take effect on June 1, 2022.

什麼是跟蹤騷擾：針對特定人反覆或持續、
與性或性別有關、違反意願、
使人心生畏怖。

8
種
行
為
樣
態

監視觀察

尾隨接近

寄送物品

冒用個資

不當追求

妨害名譽

通訊騷擾

歧視貶抑

遇到跟蹤行為，請報警！

- 跟蹤騷擾行為：可處1年以下有期徒刑，併科新臺幣10萬元以下罰金，須告訴乃論。
- 攜帶兇器追迫之：可處5年以下有期徒刑，併科新臺幣50萬元以下罰金，非告訴乃論。
- 違反保護令罪者：可處3年以下有期徒刑，併科新臺幣30萬元以下罰金，非告訴乃論。

不管你在哪裡，
我們都會找到你。

內政部警政署關心您

【校外賃居房東座談會】

因應學生校外賃居人數逐年增加，為強化學校賃居服務品質，有效維護學生校外賃居安全，並降低及減少學生賃居意外事件發生，以提供校外房東與租屋同學良好溝通管道，遇租屋糾紛時之處理建議與適時協助，俾利達成家長安心、學生寬心、學校放心之目標，學務處於113年4月17日(星期三)下午3時至5時，在國際會議

廳第三演講室辦理校外房東座談會，並邀請心輔組協助推廣與說明自殺守門員概念，以提升房東自殺防治知能，會中也實施相關法律宣導及成大校外賃居服務網的操作教學，期使房東能更了解租屋相關法規並提供本校有租屋需求的同學更完善的服務。



相關租屋法律宣導

報告人：軍訓室賃居業務承辦人

郭蘋萱 教官

聯繫方式：2757575#50737



- ◆租賃時間
- ◆押金
- ◆房客不繳租金要怎麼催？
如何提前終止租約？
- ◆房客拒絕搬走，可否直接拿鑰匙
進屋把房子清空？
- ◆檢視契約

租賃時間

一. 定期租約：

租賃契約加上「期限」，可能是一年或是兩年為期。

二. 不定期租約：沒有訂期限

✓ 租約的期限其實超過一年，但卻未以字據訂立者。

✓ 若契約已經屆滿，但房客繼續使用，而房東沒有立即反對。

三. 不定期契約的影響：

房客可以表示：「你不可以亂漲我房租，也不可以請我搬出去，因為契約沒有期限！」

租賃時間清楚

不定期契約要房客搬走，須符合《土地法》100條所規定的6個狀況：

1. 房東收回自住或重新建築時。
2. 房客沒有經過房東同意轉租於他人時。
3. 扣掉擔保金(押金)，房客欠超過兩個月的租金時。
4. 房客用房屋來做違法的事情時。
5. 房客違反租賃契約時。
6. 房客弄壞房子卻不賠時。

★為避免在回收房屋時徒增麻煩，建議實務上的租賃契約都要約定租賃的期間。

★契約到期時，要盡快通知房客簽訂新契約，千萬不要以為雙方有默契就維持下去，不然就會變成「不定期契約」。

中華民國109年8月14日內政部台內地字第1090264209號令修正(中華民國109年9月1日生效)。

「房屋租賃定型化契約應記載及不得記載事項」第五條
明確規定**押金最高「不可以超過兩個月」**房屋租金的總額。

✓房客有欠租或是其他欠錢狀況時，房東可以從押金扣掉欠款，餘額則要歸還房客。

✓雙方有約定可以提前終止契約，房客必須提前一段時間(一個月或是數個月)告知房東；**沒有事先通知房東時，房東最多也可以收取相當於一個月租金總額的違約金**，違約金也可以從押金中扣掉。

房客不繳租金要怎麼催？ 如何提前終止租約？

步驟一：催繳租金

口頭、電話、電子郵件，也許房客一時間忘記了，相互提醒一下，或許就不會產生紛爭了。

步驟二：第一次寄發存證信函

催了三、四次房客都沒有繳租金時，就要直接寄發存證信函，**催告房客限期給付租金**(通常是**函到5~7天內**)。

步驟三：第二次寄發存證信函

若房客接到存證信函還是沒有反應，仍然不繳租金且累積**連續兩個月**，就可以認定對方是沒有誠意要繳租金，這時就要再寄第二次存證信函。**但這次有點不一樣，就是要向房客表示他已經連續兩個月沒有繳租金，已經不要再把房子租給他了。**



房客不繳租金要怎麼催？ 如何提前終止租約？

相關租屋
法律宣導

《土地法》第100條第三款規定：

房客積欠租金，除了擔保金(押租金)抵償外，達兩個月以上，房東得收回房屋。換句話說，若原來租屋時預收的押金為兩個月，房客必須欠租四個月(扣掉押金的兩個月及另外又欠租兩個月，共計四個月)，房東才可以請求收回房屋。

步驟四：要求房客返還，遷讓房屋

如果房客還是置之不理，房東就只好走司法途徑-向法院提起民事訴訟，要求房客搬走。而在法律上其實是比较保護弱勢的房客，因此房東千萬要依照程序規定終止契約，不可以偷吃步，否則終止可能被認為是無效。取得勝訴判決後就可以走強制執执行程序，請執行法院派警察協助，利用公權力把惡房客趕走。

★不可以斷水、斷電、換門鎖~~涉及刑法上的「妨害自由罪」或「強制罪」因為房客不繳房租是民事糾紛，雙方還是有簽租賃契約，房客有權住在裡面，一切還是要依程序來規定終止契約。



房客拒絕搬走，可否直接 拿鑰匙進屋把房子清空？

相關租屋
法律宣導

- ✓ 雙方訂有契約，即便是房東，也不可以隨意進入租屋處，也會犯了刑法上的「侵入住宅罪」。
- ✓ 房子租出去後，房客就是房屋的使用權人，搬動房客的家當是有風險的，如果房客事後說掉了錢或家當損壞，房東很有可能會觸犯「竊盜罪」及「損毀器物罪」。
- ✓ 如果房客失聯已久，想要進去看一看，可以請轄區警員陪同，且建議開門後站在門口看就好，不要隨意進入屋內，走法律訴訟會比較有保障。
- ✓ 簽訂租約時「公證」，並且註明租約到期時，房客返還房屋為逕行強制執行之事項，透過公證，可以約定承租人交還房屋，給付租金及違約金，出租人返還家租金等事項，不須訴訟就可以請求法院強制執行，惟須待「租期到期」時，房東才可以拿公證書直接到執行法院聲請強制執行。

112-2 期中宿舍送暖活動花絮

宿舍居民們在期中考週總是會承受很大的壓力，學務長為了體恤在外唸書的學子特地指示住宿服務組舉辦期中送暖活動，由住宿服務組於各宿舍提供送暖的點心讓參與的同學們領取，為辛苦同學們加油打氣，讓他們在領取點心的同時也可以感受到溫暖的關心，增添宿舍中暖心的人情味。

這次準備了依蕾特布丁作為送暖的餐點，讓同學們在日復一日的繁忙中得以有片刻休憩的機會，領取甜口的點心以減輕心中的壓力，在暖心的關心下獲取力量繼續前行。在送暖的當天，還未到發放時間同學們便陸陸續續的到宿舍門口排隊等待，相約室友一起領取餐點，轉眼隊伍便大排長龍，從同學們踴躍的參與可以看出他們對活動的期待。在發放的過程中，同學們沈浸在雀躍的氛圍裡迫不及待的討論著美味的餐點，在領取時展露了喜悅的笑容，並邁著輕快的步伐離開。期中送暖非常順利的劃下句點，共有 2270 位同學們領取到了美味豐



盛的餐點，也感受到了宿舍工作人員溫暖的關心，而同學們在活動中露出的笑容，也給予了宿舍工作人員滿滿的能量，讓溫暖交互延續。



2024 學生宿舍防身術課程 參與心得&活動花絮



【台文系 王杏華同學】

老師今天教了許多非常實用的觀念，雖然台灣是一個治安很好的國家，但在現在這個講求自保的社會當中，誰也不知道自己什麼時候會遇上危險。諸如在外租屋進門前先確認後方是否有人跟蹤、在 ATM 領錢時也要保持警覺，避免歹徒從後方偷襲等等，必要時也能拿出電擊棒或防狼噴霧來保護自己，不要讓敵人有從後面攻擊的機會。

在技法的部分老師也教了許多動作，例如是正拳、勾拳、上勾拳、肘擊的攻擊方式以及他的防禦技巧。亦或是當頭被從正面抓住時，可以按住對方抓著自己的手，接著立刻往下、往後退，使其失去重心。老師所教的防護方式大多是關節技，透過逆關節所帶來的疼痛感讓對方放手，再利用踹脛骨、踢生殖器、戳眼睛、攻擊下巴等要害來給自己創造逃走的机会。而人的要害在正面、側面、背面的三條直線，當人來襲擊你時，最重要的就是必須進行二到三個連續動



作，才能將對方失去反擊能力，接著就要立刻逃走，其中一定要快、狠、準，當自己的生命或人身安全受到威脅時，便不必手下留情。

最後，老師提醒我們，雖然學習自我防衛技巧是非常重要的，但最好的防衛策略是避免危險的情況發生。這意味著我們需要學會如何避免不必要的風險，並在遇到潛在的危險時，能夠聰明地選擇逃避而不是直面衝突，例如遇到人很多或是對方拿刀的情況，順從或許是一個更好的選擇。

透過這次的學習，我們不僅獲得了保護自己的技能，更重要的是學到了在面對危險時如何保持理智和勇氣。這些知識和技巧將伴隨著我們，幫助我們在需要時做出最好的判斷和行動。雖然我們都希望這樣的時刻永遠不會到來，但如果不幸遇到，我們也將更有信心和能力去保護自己和所愛的人。

【歷史系 楊旻同學】

本次防身術課程可以簡單分為觀念建立與實際操作。前者老師教導的是對於生活周遭的謹慎心態，像是進房門前先往後看，確保無人尾隨，不然被推入房間要求救就來不及了，但我認為這是租屋族才需要注意的，反觀住宿舍真的比較安全，警惕心相對就會減少。對我來說比較實用的是去領錢時的警覺心，我會稍微看一下附近有沒有人，但背後好像都是疏忽的，所以這是我本次課程新體認到的觀念。

接下來，進行遇到想非禮的歹徒該如何自保的練習，我們先兩兩一組練習老師最先教的四招：正拳、鞭拳、上鉤拳、肘擊，互相攻擊與防守，防守方主要練習的是反應力，我在過去一年有在校內武術社待過，有點基礎，做起來很順手，平常也有持續鍛鍊劍道，攻擊力跟反應力我是滿有自信的，但也正如老師所說，不要太自負，衝突能避免就避免，人身安全最重要。

到後半段練習的所有招式皆為關節技，也

是我相對陌生的領域，若是想讓多數女性擁有自保能力，這種小動作技巧性的關節技比較方便推廣，畢竟多數女性不會對武術感到憧憬，這種招術看起來也沒那麼「暴力」，或許較能達到普及效果，此技術不是為取勝，而是為自己爭取逃跑時間為首要目的，這也才是理解防身術該有的觀念，用最小的動作達到對大的效果，以往我只知道被非禮時要攻擊要害，現在多了各種招式的關節技是很大的收穫，被摸臉頰、下巴或抓手臂等都知道要怎麼應對了。

總結一下，其實防身術最重要的還是第一反應力要快，錯過了時機效用就會大打折扣，還有不要背對敵人，這是非常危險的行為，很容易反應不及，沒有機會做應對，最後是人的要害在四條人體直線（前後左右）上，這些都是攻擊會有明顯效果的地方，手邊的物品可以拿來當作武器，像是水壺就很適合，要注意攻擊建議是兩三招聯擊，然後就是逃離現場，尋求支援。

【經濟系 曾同學】

活動報名連結一出來，我就分享給我所有住學校宿舍的朋友，因為我想要找朋友一起去學防身術，但最後仍是我自己報名，到現場遇到剛認識的組員朋友，使我有機會跟他變得更熟！防身術是我一直很想學的一項活動，我自己是社團幹部，也想過邀請防身術老師來為我們授課，因為我自己本身比較瘦小，若是被壞人看中我一定躲不掉！平常自己一個人走在沒有人的空間都會怕怕的，今天學完防身術，能知道壞人可能會怎麼出手，面對突襲也能更冷靜地應對。

本來以為教女生防身術的老師會是女生，這樣教的時候比較能理解我們學不會的點是什麼、比較有共鳴，然而老師教的動作不會太難，是今天學完會記得的動作，我很喜歡老師請同學上台示範的時候，打從心裡佩服他們，為什麼他們可以做的那麼好！與同學練習也非常有趣，學會動作會覺得很有成就感，學不會的動作會

覺得很好笑，為什麼我做成這樣，參加完活動就會認識新的朋友是很棒的體驗！

老師也有提到，如果路上遇到持刀殺人犯，一定要有警覺性，拿所有身上可以攻擊的物品保護自己，像是雨傘、水壺、鑰匙，唯一要避免的就是背對敵人，如果從背後被環抱基本上很難逃走，我小時候很討厭上學、補習的時候，我媽媽都會開玩笑說，把傘拿出來他們就不敢欺負我了，回家示範給媽媽看我學的新動作後，發現媽媽才是防身的武術高手，原來我身邊一直有這樣的人在保護我的安全！

住服組辦的活動一次比一次更吸引人，每次看到宣傳的課程，只要時間允許絕對要搶到名額，因為在外面很難有像這樣專業的課程，完全不用花費任何費用，結束了還有美味的點心滿足身心靈的享受，原來在學校住宿這麼地幸福！



學生宿舍「心裡也有『毛』小孩 – 高敏感性格的自我照顧」 講座花絮

每5人中就有1人的「高敏感族」，你也是其中之一嗎？為什麼常覺得自己事情做不好、在人前丟臉？大家都說我太敏感、玻璃心、想太多！這是我的問題嗎？

本活動於113年04月17日邀請到現為成功大學/清華大學/台北大學三所大學擔任兼任心理師-陳坤毅心理師，將傳遞給你，用適合自

己的方法面對自己、向外溝通，你就是你，勇敢享受與眾不同的天生才能！

順著自己的毛摸吧！本活動將教你能夠執行的練習，強化自己溫柔通透，卻又脆弱易碎的玻璃心，保護自己遠離不安與自我厭惡，坦率面對自己的特質，不再輕易受傷，便是這場演講的預期效果。與總人數共計50位，活動圓滿結束。



敬業舍區母親節活動花絮

系列一：卡片傳情活動

為慶祝一年一度的母親節，邀請宿舍居民提筆撰寫對家人的感念之情，透過手寫溫度與思念化為明信片寄送。「宿舍」即是同學們在外的第二個「家」，希望藉由本活動讓家人放心，多一份即使在異地求學也能受到關心照顧，同時讓國際交換生對家鄉的家人抒發思念之情。



透過活動，提醒居民忙碌的課業之餘，記得向母親說一聲「謝謝」，亦同時讓愛在心裡口難開之居民提早準備表達方式，勇敢向母親表達感謝的情懷。本活動 113 年 4 月 2 日至 113 年 4 月 16 日，113 年 4 月 17 日明信片寄送回收並寄送明信片，共寄出 67 張明信片，本國 54 張、境外 13 張；活動圓滿順利。



系列二：花時間の手繫花束

花的柔軟，療癒包容每一種心情，花的盛艷，傳遞著一切不擅言詞的心意，以花來慶祝，悄悄地花語是愛的序言，作為浪漫或溫馨，都是細膩暖心的情感表達。今年母親節，不妨親手挑選花材、製作手綁花束，嘗試搭配花系與顏色，完成別具意義的母親節禮物。

當天活動分為 2 場次，每場次 20 人，講師開始說明乾燥花和永生花的屬性和製作方式；接著介紹花的花名、屬性、類型並進行教學。透過活動，提醒居民在忙碌的課業之餘，也要記得向母親說一聲「謝謝」，倡導孝心感恩。主打輕巧風格，以永生花及乾燥花作為母親節之花朵，以示對母親的愛永恆。藉由活動增進親子互動，以感恩在心實踐於行。

溫馨母親節，小成本、大心意，透過雙手的



溫度，讓愛與感恩一次送進媽媽的心坎裡，每看一次，微笑甜蜜在心頭，讓媽媽感動久久。本次活動共 40 人次參與，活動圓滿結束。



112-2 學年學生宿舍防災學科講習及 CPR、AED 術科實作 活動花絮

本次活動分為兩部份，分別為：防災學科講習及 CPR、AED 術科實作，分別於 2024 年 4 月 25 日、2024 年 4 月 26 日、2024 年 5 月 2 日、2024 年 5 月 3 日，共計四場次。

防災觀念總是不斷在更新，以前學校在教的或是在電視上看到的方法跟觀念，有可能是延誤逃生黃金時間的錯誤方法；有些知識平常雖然學過，但不會一直複習這些逃生的守則。藉由「防災學科講習」邀請消防隊現役隊員，講授火災防治與地震逃生等相關知識，讓住宿生能

透過簡報、影片及實際操作，增進防災的相關知能。「CPR 和 AED 術科實作」由現役消防隊員現場進行 CPR、AED、復甦姿勢等急救技能操作步驟示範及說明，並將分組實作及操演。期望住宿生能透過此活動，增進防災的相關知能，並落實在宿舍生活中。真正遇到災難時，可以自救甚至協助救人。

此次活動參與人數為 4 月 25 日 54 位、4 月 26 日 45 位、5 月 2 日 54 位、5 月 3 日 52 位；參與總人數共計 208 位，活動圓滿結束。



112-2 學生宿舍「捐輸幸福—捐血活動」活動花絮

為鼓勵成大住宿生多多參與公益行為，並以適當獎勵促使學生發起愛人之心，每學期住宿服務組舉辦捐血公益活動。希望透過此活動能增進成大學生美德，促進品德教育。

112 學年第二學期之「捐輸幸福」捐血活動於 113 年 04 月 24 日由學務處住宿服務組辦理，與台南捐血中心合作，共請兩台捐血大車至勝利四舍前服務及支援。本活動為宣導捐血對大學生身體、心理以及社會層面的好處，

如：促進新陳代謝、強調助人及救人，增強對從事捐血的正向態度，並讓學生清楚從事捐血的過程。成功捐血之學生將獲得麥當勞大麥克兌換券、餐點一份及一次摸彩抽獎機會。

本次活動感謝成大師生熱情參與，會場自活動開始前即有許多人在現場等待，於住服組邱組長帶領下共有 180 人參與、捐出 214 袋熱血。活動圓滿順利。



晨曦助學金申請開跑



晨曦助學金

申請開跑！

每學期6月及12月收件

申請資格／

本校大學部在學學生（不含延畢生）
符合下列情形之一且當學期已領取其他獎助學金或各種補助總額未逾二萬五千元者，得提出申請：

1. 低收入、中低收入戶、特殊境遇家庭者

2. 家庭總收入全年未超過七十萬元、家庭利息所得全年未超過一萬元或家庭營利所得全年未超過五萬元

3. 家中因突遭重大變故，致生活陷於困境，經導師及系主任訪談確實有就學困難之事實者

學務處生活輔導組：
#50348黃小姐

晨曦助學金

成功大學學生事務處 生活輔導組

申請資格



大學部學生！（延畢生不得申請）

具以下資格

- （一）低收入戶、中低收入戶、特殊境遇家庭者。
- （二）家庭所得收入符合以下規定者：
 - 1、家庭總收入 70 萬元以下。
 - 2、家庭利息所得 1 萬元以下。
 - 3、家庭營利所得 5 萬元以下。
- （三）家中因突遭重大變故



前學期領取獎助學金總額未逾 2 萬 5 千元以上

第二次申請者前學期成績需 65 分以上

晨曦助學金

作業時程



訪談程序



小叮嚀

- 大學部學生(限額30名)
- 第2次申請者需繳交前學期成績單(需達65分以上)

- 曾受小過以上處分者，於完成校園服務代替懲處後，即可提出申請

繳件單位：生活輔導組
(雲平大樓西棟3樓)
承辦人：黃小姐 分機 50348



晨曦助學金實施要點

安心就學方案受惠感言

當我回顧那段求學的歲月，心中充滿了無限的感激和回憶。每一步，每一個轉折，都有成大生輔組的溫暖陪伴，正是這份支持讓我能夠穩健地走過學術與人生的每一個階段。

在成大的校園裡，我不僅學習知識，更學會了如何面對挑戰與困難。生輔組的「安心就學方案」不僅僅是一筆經濟上的援助，它更像是一盞明燈，在我最需要幫助的時候照亮我的前行之路。這份資助不僅解除了我經濟的壓力，更讓我專心於學業，奠定了堅實的基礎，讓我後來能順利進入台大研究所深造。

在台大的研究所時光，我更是深感成大給予的不僅是經濟上的扶持，更包括了一種精神上的鼓勵。每當學業壓力山大，我總會想起成大生輔組給予的那份信任和支持，這讓我不斷鼓勵自己，要不負眾望。因為有了這樣的心理支撐，我才得以一路走來，不僅完成了學業，更在社會上找到了自己的位置，貢獻自己的力量。

現在，站在社會這個更大的舞台上，我更加明白成大生輔組給予的不只是物質上的幫助，更是一種使命感的灌輸。我將這份使命感視為職業生涯的指南針，不斷地在工作中尋求創新和進步，希望能夠回饋社會，助人為樂。

最後，我想對成大生輔組的每一位同仁表達最深的感謝。是你們的細心與支持，讓我得以無憂無慮地追求學業與夢想。每一分獎學金，每一次鼓勵的話語，都是我人生旅程中不可或缺的力量來源。在此，我由衷感謝你們的付出和幫助，這將是我一生中最珍貴的回憶之一。

謝謝成大生輔組，因為有了你們，我的學習之路才如此光明和美好。我會將這份感激之情，轉化為繼續努力和奮鬥的動力，希望未來能夠在更多的領域和層面上，傳遞這份愛與關懷！

學習資源輔助～筆記型電腦借用，讓您學習更有力

- ◇ 承辦單位：生活輔導組(分機：50351)
- ◇ 使用期限：每次借用最長為一學期
- ◇ 借用身分：符合【經濟及文化不利學生】



成功深耕課業輔導，歡迎多加利用

112 年度第 2 學期成功深耕扶助計畫之課業輔導預計於 3/25~6/21 於學生活動中心 (芸青軒)第一討論室及第二討論室進行，課表如下：



成功深耕計畫112學年第2學期課業輔導課表

時間 113年3月25至113年6月21日

地點 國立成功大學勝利校區學生第二活動中心 芸青軒第一及第二討論室

教室	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
芸青軒 第一討論室	會計學 (經濟系 蔣同學)	英文、英文檢定 普通化學 (食安所 陳同學)	英文、英文檢定 普通化學 (食安所 陳同學)	微積分 普通物理 (物理系 徐同學)	英文、英文檢定 微積分 普通物理 (系統系 彭同學)
芸青軒 第二討論室	英文、英文檢定 微積分 普通物理 (系統系 彭同學)	會計學 (經濟系 蔣同學)	微積分 工程數學 (材料系 賴同學)	微積分 工程數學 (材料系 賴同學)	微積分 普通物理 (物理系 徐同學)

- (一) 每人諮詢時間每次以30分鐘為單位，如後無他人排隊，最多可諮詢一小時為上限。
 (二) 事前備妥欲詢問之問題及相關參考書籍。
 (三) 輔導範圍原則以小老師之專長科目領域為主，但如有其他科目問題亦可向小老師提出諮詢。
 (四) 若事前與小老師約定之時間應準時出席，不得遲到或缺席；如因故無法出席應事前告知。
 (五) 每次輔導結束後請向小老師索取填寫「成功大學課業輔導計畫回饋建議單」，可以幫助我們做得更好喔！

主辦單位：學生事務處生活輔導組

【轉知】內政部「300 億元中央擴大租金補貼專案」 台南市都發局專人駐校服務

期間：即日起至 **113 年 12 月底止**

時間：**每週四**上午 09:00 至中午 12:00、
下午 13:30 至下午 16:30

地點：「生活輔導組」辦公室
(本校光復校區雲平大樓西棟 3 樓)

同學如對「內政部 300 億租金補貼」有相關疑義，
歡迎前來洽詢。

112-113 年度 1120703 租屋補貼

您的補貼金已入戶頭囉

300億元中央擴大租金補貼專案計畫

租金補貼

申請期間 | 112~113 年
07.03 9:00 ▶ **12.31** 17:00
星期一 ▶ 星期二

- 18歲以上租屋族可申請
- 所得標準放寬至3倍以下
- 申請免房東身分證字號
- 承租房屋無稅籍及地政資料者可切結
- 舊戶免再申請

申請更便利
將於部分區公所
派駐人員受理申請

租金補貼
線上申請

113 年學生宿舍暑假住宿申請

(5/21-5/28 線上全期)

一、為維護住宿生權益並有效利用床位，113 年暑假住宿分為線上申請與人工申請。各身分別之申請方式、住宿安排順位與原則、申請日期、申請步驟、床位查詢、取消或異動申請之辦理時間與方式及計費標準...等，請參閱網頁公告<附表 1-1>、<附表 1-2>。

二、申請說明及注意事項：

(一) 線上申請：

1. 線上申請限暑假全期住宿，詳情請參閱網頁公告<附表 1-1>。
2. 申請時間：5 月 21 日上午 10 時至 5 月 28 日上午 10 時。
3. 申請網址：
https://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_ws.php

(二) 人工申請：

1. 各身分別申請時間：請參閱網頁公告<附表 1-2>。
2. 申請方式：請洽宿舍輔導員申請。
<https://housing-osa.ncku.edu.tw/p/412-1052-9830.php?Lang=zh-tw#cc2>。

(三) 因住宿資料或歷年住宿相關費用(含電費及行政手續費...等)繳交異常而無法申請者，須於 5 月 21 日上午 10 時前完成銷點或繳費且向本組出示銷點或繳費證明，始得開放線上申請權限，逾時恕不受理。

(四) 不開放住宿區域：請參閱網頁公告<附表 2-1>。表列區域床位因將進行整修工程或提供各項交流活動使用，無法開放暑假住宿。112 學年第 2 學期或 113 學年第 1 學期居住於表列區域居民仍可申請暑假留宿，暑假期間將由輔導員安排至同棟其他區域寢室空床住宿，床位不足安排至其他宿舍。

(五) 各項重要日程：112 學年第 2 學期離宿、113 年暑假住宿搬遷日期、113 學年第 1 學期開放入住日與各相關注意事項請參閱網頁公告<附表 2-2>、<附表 2-3>。

(六) 申請暑假留宿者，為避免單一寢室一人獨自留宿、遇身體不適或緊急狀況無室友相互照應，本組將機動視留宿申請狀況，調整留宿寢室。

(七) 如有個人物品須留置寢室，即須申請留宿；未申請留宿者，一律清空，不得放置個人物品。未申請留宿之空床由住宿服務組統一運用。

(八) 暑假住宿期間，將進行不定時抽查。如查獲未申請暑假住宿亦未清空個人物品或未經申請核准自行進住者，將依住宿相關管理規定及學生獎懲要點處理。暑假住宿期間，受勒令退宿處分者，其已繳納之住宿費不

予退費。

(九) 本申請後續如有異動，應以最新公告為準。

三、繳費注意事項：

(一) 暑假全期住宿：

1. 住宿費收費標準：<https://housing-osa.ncku.edu.tw/p/412-1052-2428.php?Lang=zh-tw>。電費另計。大專校院學生校內住宿補貼不含寒暑假住宿；符合低收減免資格者，請先繳費，後續再依本組公告說明辦理減免金額退費。
2. 繳費日期：6 月 7 日起至 6 月 24 日止。請務必於前述開放繳費時間繳畢留宿費用。逾時將有違規記點，記點方式：
 - (1) 於 6 月 25 日起繳費並出示收據者，將依本校學生宿舍管理規則第九條記違規點 5 點；
 - (2) 於 7 月 2 日起繳費並出示收據者，再加記違規點 5 點。
3. 繳費方式：請逕至臺灣銀行學雜費入口網(<https://school.bot.com.tw/newTwbank/StudentLogin.aspx>)列印繳費單後，依指定方式繳費。逾繳費期限，須持繳費單至臺銀臨櫃繳費或以 ATM 轉帳繳費。
4. 繳費單列印注意事項：
 - (1) 境外生(含僑生、陸生、外籍生)之“身分證號”欄位為學號、護照號碼或居留證號碼 3 者其中之一。
 - (2) “生日”欄位請轉換為 7 位數之民國年。西元年減去 1911 即為民國年。
 - (3) 如無法登入，請洽住服組承辦人董小姐，分機 86340、EMAIL:
em86340@email.ncku.edu.tw。

(二) 短期住宿：

1. 住宿費收費標準：每人每日 150 元，電費另計。
2. 繳費日期：應於入住前或申請時繳畢，如有異動則依輔導員通知為準。辦理進住時須出示繳費收據。逾時將有違規記點，記點方式：
 - (1) 逾申請進住日出示繳費收據者將依本校學生宿舍管理規則第九條記違規點 5 點；
 - (2) 逾申請進住日後一周出示繳費收據者再加記違規點 5 點。
3. 繳費方式：請逕至自動繳費機繳費或依輔導員說明辦理。

※ 附件下載：<https://housing-osa.ncku.edu.tw/p/406-1052-267423.r406.php?Lang=zh-tw>

【賃居安全宣導】

一、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以下網址，請自行下載。

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

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

四、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-osn.ncku.edu.tw/p/412-1055-3925.php?Lang=zh-tw>

「如何選擇一個較安全的租賃住所」，其判斷原則列述如下：

一、確認建築物有無使用執照

租屋前請房東出示建築物使用執照，為租屋者的權力，也是房東的義務。

二、建築物有無兩個以上不同方向的出口、窗戶有無鐵窗、鐵窗有無開口以方便逃生、建築物若未留設兩個以上不同方向的出口，會影響避難逃生及救災。

三、屋內有無裝設火警警報系統或偵煙器

若無法早期察覺火警發生，將致未能掌握初期避難逃生之時機，火警警報系統可於第一時間預警，爭取更多逃生時間。

四、門禁的管理是否良好，屋前有无停放凌亂的機車

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

五、瓦斯熱水器有無裝在通風良好之處所

洗澡時不慎發生中毒事件，大都是一氧化碳中毒，主要原因是使用瓦斯熱水器時，未保持熱水器附近空氣流通，致燃燒不完全而產生劇毒性的一氧化碳。出門在外，所有的安全問題都不能忽略。

六、建築物內的通道是否像迷宮，彎曲又狹窄

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

七、避開惡房東要訣

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



【暖心護送天使】

112 學年第 2 學期護送天使自 **113 年 2 月 19 日~113 年 6 月 21 日**，實施伴走服務。

服務時間：週一至週日，
晚間 21:30 至翌日凌晨 03:00。

申請方式：

於每日 21:15 起至翌日 02:30，接受同學當日
以值勤電話 (0905261119) 申請。

護送範圍：校內以及校外方圓 500 公尺以內。

護送專線：0905-261-119

校內電話分機 50880 (在學生證背後、成大
app 皆有提供專線)。

伴走服務範圍為校內區域。

【交通安全宣導】

國內重大交通意外事件頻頻發生，5-6 月為梅雨季節，天氣不穩定，提醒同學外出使用交通工具時，行經人孔蓋及標線應特別注意路滑，尤其雨天視線不佳，儘量減少外出，減速慢行，並應確實遵守交通規則，以避免交通事故發生，倘若不幸發生交通事故時，切勿慌張，慎記交通事故 333 處理原則辦理。



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：學務處事訓室

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.

服務地圖
SERVICE MAP



交通安全教育宣導

中華民國 113 年 4 月 3 日

清明及校際活動日連續假期在即，提醒同學：

連假天氣不穩定，提醒學生外出時，行經人孔蓋及標線時應特別注意路滑，尤其雨天視線不佳，盡量避免外出，減速慢行，俾減少事故發生。

騎乘「機車」等交通工具，應遵守交通規則，切勿「無照駕駛」、「酒後駕車」及「疲勞駕駛」等危險行為，且須配戴「安全帽」，俾防範交通意外事件之發生。

校安中心值勤聯絡電話

學校分機 06-2757575 # 55555、直撥電話 06-2381187

手機 0963315252



交通安全教育宣導

中華民國 113 年 4 月 17 日

機車上駕訓

騎車上駕訓，安全不靠運

參加機車駕駛訓練相較未參加駕訓者，可減少59%違規風險及減少36%肇事風險

意願調查表單

<https://tinyurl.com/27ns45hk>



發生車禍別慌張，慎記交通事故333

發生車禍當下要「放、撥、測、移、等」之外，警察處理完事故現場後又該怎麼辦呢？我們有所謂的「交通事故 333」發生事故後要注意：

✓需要負「3種責任」

- 1、行政責任：有違規行為，警察依法舉發
- 2、刑事責任：有犯罪行為，可提刑事訴訟或由檢察官依法起訴
- 3、民事責任：有財物毀損，可提民事訴訟或與對方和解

✓可索取「3種資料」

- 1、事故現場：可領取當事人登記聯單
- 2、事故 7 日後：可申請現場圖、現場照片
- 3、事故 30 日後：可申請初步分析研判表

✓可選擇「3種途徑」

- 1、和解：由雙方自行約定，警察不介入，建議寫和解書（格式不拘），避免口說無憑
- 2、調解：向鄉鎮市調解委員會申請，調解成功與民事判決有相同效力
- 3、訴訟：財物毀損可提起民事訴訟，人員受傷



【原資中心活動及時程預告】

原資中心預告



5月3日起每週五TOEIC多益課後輔導

5月9、15、22、30日短影音工作坊

5月17日文學之原-報導文學經驗分享

5月18日南青派對-海嘯議起來

6月14日原味小畢典

6月28-30日 Kasavakan 部落留學營

5月28日-6月6日113年原住民特考報名



FB
官方網站



IG
官方帳號



原資中心播客
《原形必錄》



LINE
官方群組



112-2 南方原論通識講座【醫病關係下的文化安全】

原資中心於113年4月26日辦理南方原論通識講座。本校邀請國立東華大學日宏煜副教授、陳張培倫副教授及高雄榮民總醫院分院曾振生醫師，分享文化安全脈絡及醫院實際案例。



112-2 文化研習成果發表【魯凱族 Ina 編織的智慧】

原資中心於 113 年 4 月 12 日辦理文化研習成果發表。邀請學務長蒞臨勉勵大家，也請每位學員展示自己的編織作品並做心得分享，希望

透過本活動讓本校師生能夠認識甚至親手接觸魯凱族的文化，也藉由成果發展讓更多人看見民族文化之美，強化全民原教效能。



當「活著」成為一種選擇

心理健康與諮商輔導組 張祝賢諮商心理師

作為一個存在主義的心理師，我經常在與個案的工作中，思考著個案所面臨到的「存在議題」，以及面對這些議題而做出的「選擇」。而選擇也往往都有著所需要付出的成本與代價，生活就是在這些大大小小的選擇中，對於代價與好處，或許有所思考，或許憑著本能的反應，或主動、或被動地決定著前進的方向。

當思考到「自殺」的時候，我會將它視為是「以生命／死亡為代價，讓人能獲得／避免某些結果」的行為。對於某些人來說，自殺能夠讓自己「避免後續的痛苦」；或者也有人認為，自殺能夠「獲得他人重視」、「讓仇恨的人感到後悔」；即便是認為缺乏生命意義，而想要結束自己生命的人，也可以從此「免於持續處在缺乏意義感的焦慮」之中。

所以面對自殺防治，我一直都抱持著一種掙扎。

一部分的我認同自殺存在著對於個人的重要性，對特定處境下的人而言，或許是僅剩不多的處理方式；最近聽到了一個對於生命中際遇與處境的譬喻：「每個人的人生就像是一個彈珠檯上下落的彈珠，總有極少數的彈珠會掉在希望與絕望的兩側」。那如果我發現我的彈珠一直往絕望的那側下落，甚至覺得自己已經落在了絕望的那側呢？我能夠有甚麼方法改變自己的處境嗎？或者我還能夠期待他會繼續落到有希望的那端嗎？

我相信自殺意念與行為的強烈程度，往往也反映了無力、絕望感的在一個人身上的重量。所以我難免會想到，要「預防、治療」自殺的想法或行為，似乎也象徵著對於個人存在經驗的輕視與否定。

但另一部份的我，也無法輕易地接受自殺會成為最後唯一的選擇；這樣的困難，一方面來自於學校心理師的角色，無論從心理師「諮商不能對個案造成傷害」的職業倫理，或是學校對於心理師「要保護學生」的期待上，將自殺視為是一個可行的選項都是相當困難的。而就個人角度而言，從與具有自殺意念的當事人的諮商經驗中，也總是可以發現，在結束生命的想法背後，其實也反映著當事人對於「活出更理想的生命」的渴望。

無論對於自殺行為的態度為何，對我而言，自殺議題的討論其實是圍繞在一個問題上，那

就是「是否明白用生命作為選擇代價所代表的意義？」

這是個難以回答的問題，不論對於身陷在困境中的當事人，或者陪伴著當事人的親朋好友、伴侶或助人者，都是一樣的。我們共同面對著一個終極的選擇，我們在「失去後續可能性，但可以立刻放下無法承受之重」，與「相信後續可能性，繼續學習與苦難並存」之間選擇。

但選擇前者時，何謂「失去後續可能性」呢？那些可能性有哪些？裡頭是否有自己渴望與重視的事物呢？無法獲得這些事物對於當下的自己是否真的無所謂呢？這些想法或許會不斷湧上。甚至失去可能性、終結與死亡的來臨，本就是人最本源的焦慮，是我們窮盡理性，也難以完全理解的處境。

而選擇後者時，所謂的可能性何時會來臨？要再與苦難共存多久？改變後的結果是否會達到自己滿意的程度？對於未來的未知與不可控制，也總是讓人望而卻步。沒有人能夠為我們保證，希望終有來臨的那天。

無論選擇何者，似乎都伴隨著更多難以回答的疑問，那到底我們要如何說我們已經明白用或不用生命作為代價所代表的意義呢？

在大部分狀況下，我們很難得到足夠說服我們的答案，我想，這正是我們面對自殺的為難之處。當我們將生命放在選擇之中去思考，就會發現無論要留下，或是放下，都不是輕易能選擇的。所以自殺往往成為一種生命的困局，需要花費諸多心力與時間與之奮鬥。偶爾期望有所行動，卻又感到擔憂；或者在行動之後，感到後悔與難過。不斷地在思考、確信、猶疑間反覆，嘗試著找到讓自己滿意的解答。

我想，當自殺議題以各種形式出現在我們的生命中時，我們也開始意識到，「活著」不再是一個可以不加思索、泰然處之的狀態。我們開始或主動、或被迫地去思考，「活著」如何作為一種我們生命中無時無刻需要判斷的選擇？我們必須找到自己為何而活？為何而不活？分享彼此的焦慮、給予彼此支持、協助彼此找到一個能暫時承載自己生命的答案，或許才是我們在思考「為何選擇活著？」的艱困過程中，真正應該做到的事情。



菸害防制新法 知多少？

拒絕菸毒



大家一起來！

環安衛中心衛生保健組 江孟芳護理師 編制

本國菸害防制法自民國 86 年立法至今，持續推動超過 20 年，菸毒對於身體的危害早已深植於人心，考量近年來實體店面或網路氾濫的電子煙，以及新類型菸草產品(含加熱菸)與其必要之載具等產品陸續出現，加上缺乏管制法源，為避免青少年在好奇心的驅使下嘗試吸食及維護民眾健康，國民健康署已於 112 年啟動菸害防制法修法，並由行政院發布自 112 年 3 月 22 日起施行，請校內教職員工生互相提醒彼此，避免不小心違規觸法。

※《菸害防制法》修法重點如下：

- 一、依菸害防制法第 7 條規定，中央主管機關公告指定之菸品(含加熱式菸品)，業者應於製造、輸入前向衛生福利部授權訂定之指定菸品健康風險評估審查辦法(自 112 年 3 月 22 日施行)申請健康風險評估審查，經審查核定通過後，始得製造、輸入、販售；使用指定菸品時必要之組合元件，也必須併同送審。意即 112 年 3 月 22 日起市面及網路上所見加熱菸或其使用時必要之載具，皆為本法第 15 條第 1 項第 3 款所定，**尚未經衛生福利部核定通過健康風險評估審查之指定菸品或其必要之組合元件，同電子煙，皆為本法禁止之產品。**
- 二、**擴大禁菸之室內外公共場所，包括大專院校、幼兒園、托嬰中心及居家式托育場所全面禁菸；酒吧、夜店於獨立空調及隔間之室內吸菸室外，不得吸菸。**
- 三、**提高禁菸年齡至 20 歲，未滿 20 歲之吸菸行為者除罰鍰外，須接受戒菸教育。**
- 四、擴大菸盒警示圖文面積至 50%。
- 五、菸品不得使用經中央主管機關公告禁止使用之添加物。

- 六、**加重罰責**(舉例：使用電子煙之類菸品或未經健康風險評估之指定菸品(如加熱菸)，因違反第 15 條第 2 項規定，依同法第 40 條第 3 項處分，故處以 2,000 元至 1 萬元罰鍰。)，詳細罰責請見參考資料 4。

電子煙可「減害」、「幫助戒菸」？

不要被不肖業者話術欺騙
拒絕電子煙好棒棒

電子煙對使用者和暴露於煙霧者均有害，對兒童和青少年使用者特別危險

HPA 衛生福利部國民健康署

廣告

網路上常看到電子煙廠商用「減害」、「幫助戒菸」等字眼誤導民眾，進而使民眾及青少年接觸電子煙等相關產品，但經衛福部食藥署每年抽驗電子煙油，發現近八成含有尼古丁，因尼古丁具高度成癮性，反而讓想戒菸的民眾更加依賴尼古丁；另外據世界衛生組織資料指出，大多數電子煙的氣溶膠中含有毒性的化學物質，可能引起癌症、增加心血管疾病及肺部疾病的風險，甚至影響胎兒發育。故遠離菸毒最好的辦法就是拒絕使用菸品。

何謂一手菸、二手菸及三手菸？

- **一手菸**：吸菸者將香菸直接吸入肺部，目前已知香菸經過燃燒可產生至少 70 種已知的致癌物。
- **二手菸**：已點燃的香菸或吸菸者呼出的菸霧。被聯合過世界衛生組織列為「頭號的致癌物質」。
- **三手菸**：指菸熄滅後在環境中殘留的污染物。當菸品燃燒後會釋出潛在的毒性化合物，附著於頭髮、地毯、窗簾、衣服、食物、傢俱等，長期接觸或吸入這些污染物，會增加罹癌風險！



成大校園全面禁菸，若發現民眾在校內抽菸，該如何處理？

成大校園不只是校內教職員工生共有的生活圈，更是一般市民飯後散步的好去處，維護良好的生活環境人人有責，但面對正在校地內吸菸的民眾或校內人員，您知道該怎麼勸阻或是可以找誰幫忙嗎？

依據本校「國立成功大學校園菸害防制管理要點」(112 年 5 月 10 日第 217 次行政會議通過/修正通過)第四條規定：『本校各校區及校園周邊圍牆外與道路水溝蓋中間區域(包含人行道)之室內外場所，全面禁止吸菸與使用類菸品。』，而第六條第十項第二款則明定：『違規吸菸者，應予勸阻或通報駐衛警察隊處理。』，意即成大全體教職員工生倘若在校內發現有人抽菸，皆有權利及義務進行勸阻。

倘若該人員經勸阻仍拒絕合作，依據上述要點第七條，可依人員類別(學生/員工/校外人士)及視情節輕重，聯絡相關所屬院所單位進行議處，或者通報駐衛警察隊到場協助勸離。

電子煙裡可能有哪些壞東西？



面對屢勸不聽者，該怎麼辦？

因校方及警方並無裁罰權，仍須依菸害防制法通報主管機關(如衛生局)進行裁罰，故建議先行多方蒐證，並就近向所在地衛生局檢舉或以市內電話撥打菸害諮詢及檢舉服務免付費專線(0800-531531)。

檢舉各類菸害違規案件，須提供「檢舉人」之基本資料(例如姓名及聯絡方式等)，及「被檢舉人」之基本資料、相關違法事證(例如數位照片、錄影檔案)、違法事實、時間、地點及項目等，方能針對違規吸菸者進行裁罰。由此可見，蒐證有其難度，檢舉案件成功率並不高。

為有效維護無菸校園環境，目前校方已在校區各個出入口及建築物多處放置或噴上禁菸標示，惟仍發現有少數民眾在校園周遭吸菸，故除

檢舉一途外，亦可提供校方單位相關事證，以利彙整校內吸菸熱點及高峰時段，並針對部分區域進行宣導補強。

戒菸資源區

戒菸服務機構名單查詢 https://ttc.hpa.gov.tw/Web/Agency.aspx	
戒菸治療與管理窗口 (02-23510120)	
免付費戒菸專線(0800-636363)	
戒菸相關諮詢(Line ID : @tsh0800636363)	

※參考資料：

- (1) 菸害防制法
<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=L0070021>



- (2)衛生福利部國民健康署官網-菸害防制法新法專區
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=4721>

- (3)菸害防制法新法七大重點
<https://www.hpa.gov.tw/Video/RecommendVideo.aspx?nodeid=852>

- (4)新法上路加重罰責說明
<https://www.mohw.gov.tw/dl-82853-875e9315-eaa1-4c74-ad38-eb4add1825de.html>

- (5)衛福部國健署-健康九九+
<https://health99.hpa.gov.tw/theme/4>

- (6)其他圖片來源：

<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQLBeysWbQSDaLLyjbX6QfrFO2RhQ-IRNvoyQ&s>



快樂戒菸 戒菸四招



深呼吸15次
連續將氣深深吸入再慢慢吐出



喝一杯冷水
滋潤喉嚨又可抑制吸菸慾望



用力伸懶腰
做擴胸握拳或原地跳躍也可以



刷牙或洗臉
讓自己神清氣爽，精神馬上來！

衛生福利部國民健康署 | 各地方政府衛生局 | 財團法人董氏基金會

2024 原味小畢典 | 原青出列發聲動起來

強烈邀請本校原住民族畢業生參與本次隆(ㄟㄣ)重(ㄣㄣ)的原味小畢典!

如果是你即將畢業，一定要手刀點入報名表單告訴我們啊~

非常歡迎原住民族畢業生也邀請親朋好友一起報名~一同來祝福喔!👏👏

#成功大學 #原資中心 #小畢典 #畢業生 #祝福 #傳承 #青年會所



📅活動時間：113/06/14（五）17:00-21:00

📍活動地點：國立成功大學光復校區
學生活動中心**多功能廳**

👥參加對象：本屆原住民族畢業生、在校學生
以及親朋好友

📄活動報名：<https://forms.gle/RC7cX9shDvkiyxkf9>

●可穿著 #族服

●可歡唱 #卡拉 Ok

●乙定是 #不能輸

報名說明：

▲原住民族畢業生：如有家人出席，請統計後填寫「家人」之人數。

▲家人：請原住民族畢業生統一登記人數填寫報名表即可。👍

▲好友們：請注意祝歌以及演出的填寫欄，可以踴躍報名。😊

活動聯繫人員

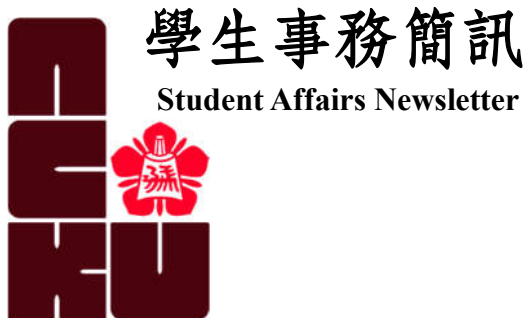
☺聯繫人員：專案人員 柯小姐

☎電話號碼：06-2757575 #50318

✉郵件地址：10806017@gs.ncku.edu.tw

✧指導單位：教育部

✧主辦單位：國立成功大學學生事務處
原住民族學生資源中心



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 劉珈銘 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