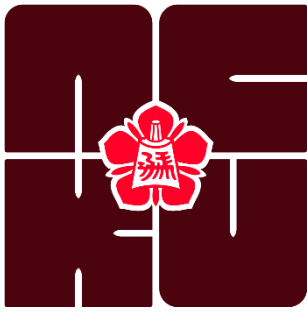




國立成功大學學生事務處

NCKU

Student Affairs

Newsletter

November 2024

學生事務簡訊

Student Affairs Newsletter



224

發行人 洪良宜

校園焦點

校園焦點

- 1 【93週年校慶】成大93週年校友之夜 賴清德總統親臨會場同賀成大生日快樂
- 4 【93週年校慶】躍升精彩 引領卓越 成大表彰113年3位校友傑出成就

活動快報

- 6 社團新鮮事
- 7 重要宣導、「2024成大校園捐血」11月份活動
- 8 NCKU FUTURE SUCCESS+個人化學職涯規劃系統功能進化
- 9 113-1 成功大學職涯諮詢系列活動
- 10 第15屆職涯教練計畫組員招募中

學務寬頻

- 11 宿舍滿意度問卷調查、免費一對一課業諮詢

活動花絮

- 12 客戶付錢請我們講笑話?!廣告背後的喜劇邏輯、光一舍廚藝教室活動花絮
- 13 全民國防教育-營區參訪、體驗
- 14 全民國防教育-專題演講、防制學生藥物濫用

點滴話校安

- 15 暖心護送天使、賃居安全教育宣導
- 16 防範一氧化碳中毒

華山論劍

- 17 職場體驗心得分享
- 18 騎射協會參加113年臺南市中小學射箭錦標賽競賽

原資大小事

- 19 原資中心活動預告、高雄小林大武壠族夜祭學習觀摩、文學之原系列講座《音樂幕後與幕前製作》

幸福.com

- 20 冒牌者的幸福綠皮書—冒牌者症候群自我支持指南

健康人生

- 21 癲癇其實不可怕

【93週年校慶】成大93週年校友之夜 賴清德總統親臨會場同賀成大生日快樂

※轉載自本校新聞中心網頁
文／葉佳彬、圖／成大新聞中心

國立成功大學93週年校慶「校友之夜」今（113）年11月10日晚間在光復校區中正堂舉行，賴清德總統以成大校友身分親臨會場，與來自世界各地的成大校友共同歡度93週年校慶。現場席開158桌，超過1,600人參與，再創成大校友之夜出席人數新高，盛況空前。

賴清德總統是成大醫學院學士後醫學系80級校友，並曾獲成大102年校友傑出成就獎。首度以總統身份出席母校「校友之夜」活動，他不但大唱校歌，全程參與校友之夜最富傳統的薪火相傳慶生活動，與歷任校長、歷屆傑出校友及各地校友會會長，一同在舞台上傳送電子蠟燭，象徵成大精神傳承，並與成大沈孟儒校長一起切慶生蛋糕，共同舉杯祝賀成功大學93歲生日快樂。



賴清德總統（右）親臨會場與沈孟儒校長（左）合切蛋糕祝成大生日快樂

沈孟儒首先上台致詞表達內心感動，大家齊聚慶祝建立於 1931 年的成功大學 93 歲生日，首任日本校長對學校許下兩個重要的願望，成功大學的發展一定要貢獻給國家社會的進步，而教育出的學生應具備「頭腦冷靜、心胸寬闊、手脚敏捷」的特質。成大歷任校長及散布全球的 22 萬校友都為此兢兢業業地持續努力。有幾個最重要的例子，成大校友也是前科技部陳良基部長分享，若非成大校友，全球半導體產業的進步至少落後 10 年以上；而今年台灣出席 2024「亞太經濟合作經濟領袖會議」代表團中有一半都是成大校友；成大以理工醫學聞名，而今年更有成大校友首先在社會科學領域當選院士，代表成大完整發展的象徵意義。



沈孟儒校長希望賴總統給成大更多機會 讓成大可以貢獻所長

沈孟儒校長表示，未來成大的發展將以區域品牌做好整個大台南的鏈結，進而放眼國際，未來國家面對能源、人口結構的改變等挑戰，還包括台灣在地緣政治扮演的角色，台南也正在從文化古都邁向科技新都，成大則是躍升精彩、邁向百年的階段，這些因素結合在一起，未來成大在產業關鍵技術的發展一定不會缺席，他並喊話：「希望總統給成大更多的機會，讓我們可以貢獻所長。」

賴清德總統隨後上台致詞則立即回應：「剛才沈校長自動請命，希望政府可以給成大更多的機會，坦白說身為總統，面對國家未來的發展，成大想要對國家社會有所貢獻，我是求之不得，沈校長你放心，未來工作會很多。未來國家發展希望能有成大團隊及全球校友更多的幫忙。」引起在場校友一片歡笑掌聲。

賴清德總統致詞首先恭喜成大生日快樂校運昌隆，並感性地表示回到台南出席校友之夜活動讓他內心充滿感恩。「因為這座校園、這座城市，不但讓我的生命獲得滋養，也為我的人生開啟另外一扇窗，讓我有機會

服務更多人群，藉此機會要向各位師長及校長表達最真誠的感謝。謝謝。」



賴清德總統是成大校友 首度以總統身份出席母校「校友之夜」活動

賴清德總統表示，在成大就學期間受到許多師長與同學的幫助，而出社會後成大的醫學教育也給他很大的幫助，「從醫時，老師交待，要了解病人的感受，才能夠給出最好的治療；也因此從政時，我也聆聽各方的意見，做出最好的決策。感謝成大給我這麼寶貴的教導和栽培，再次謝謝成大，謝謝各位師長。」

賴清德總統指出，成大在歷任校長、師生及校友的努力下已經成為南台灣科技發展與知識的重鎮，除了積極塑造有利於創新的環境，讓學生們能夠在多樣化的課程中發揮興趣、吸引新知，並連結社會各部門，和台灣這塊土地上所有人一起面對各項挑戰，追求進步發展，今天的台南已經是世界的台南，除了有豐富的文化底蘊並在各項投資下蛻變為科技新城，「台南的發展背後都有著成大的發展與付出。」賴清德總統並歷數自己在台南市長任內促成的許多重大建設政策，包括文化首都、智慧城市至沙崙智慧綠能科學城，「非常感謝成大一直是這座城市重要的後盾，為這城市貢獻智慧和心力。」面對全球智慧化的時代，相信成大一定可以推動台灣更進步的方向。成大的進步就代表台南及整個台灣的進步，相信成大及成大人將會為國家社會做出更多的貢獻。

隨後賴清德總統特地與成大沈孟儒校長及成大歷任校長翁政義、高強、蘇慧貞、成大主任秘書兼校友聯絡中心主任羅偉誠、成大全球校友總會理事長陳其宏，還有來自台中、高雄、香港、華東、馬來西亞、泰國、印尼、南加州、北加州等各地校友會會長及出席的 16 位歷屆傑出校友合影留念。



賴清德總統全程參與成大校友之夜最富傳統的薪火相傳慶生活動

出席的16位歷屆傑出校友包括84年校友傑出成就獎莊哲男（工科58級）、88年校友傑出成就獎余光華（礦冶53級）、94年校友傑出成就獎蘇慶陽（機械59級）、98年校友傑出成就獎張亞中物理63級）、99年校友傑出成就獎陳天佑（化學58級）、104年校友傑出成就獎王金來（會計系71級）、105年校友傑出成就獎張永昌（交管系65級）及江耀宗（造船系63級、機械所65級）、107年校友傑出成就獎陳盛涸（水利系59級）、112年校

友傑出成就獎黃南淵（建築45級）、石怡平（機械工程學系65級）、鄭敦仁（冶材71級）及胡書賓（電機工程學系74級），還有113年校友傑出成就獎李和成（機械工程學系68級）、陳沛銘（電機工程學系76級）及姚德彰（電機工程學系74級）。

每年校友之夜的重頭戲：畢業60年、50年、40年校友戴帽儀式，合計超過250位校友上台授帽，盛況依舊。許多資深學長姊興奮表示，「終於等到今天返回母校授帽，倍感光榮，是這輩子最難忘的美好回憶！」授帽校友並一一與校長合影留念，場面熱鬧溫馨。

戴帽儀式間，各地校友接續上台表演每年必唱曲目，全球校友總會與國內各校友會合唱「朋友」、馬來西亞校友會「明天會更好」、北加州校友會「成大榕樹下」及泰國校友會泰文版的「愛拼才會贏」。最後特別預告兩年一度的成大世界校友嘉年華，第15屆將於明（2025）年10月24日至10月26日，在美國華府盛大舉行，這場盛會將聚集來自世界各地的成大校友，進行豐富多彩的活動和講座。在台南校友會引導全場大合唱「期待再相會」的歌聲中活動圓滿結束。



賴清德總統（右）與成大沈孟儒校長（左）共同舉杯祝賀成功大學93歲生日快樂

【93週年校慶】躍升精彩 引領卓越 成大表彰 113 年 3 位校友傑出成就

※轉載自本校新聞中心網頁
文／翁藍莉、劉姿佑 圖／成大新聞中心



「113 年校友傑出成就獎」11 日舉行頒獎典禮，沈孟儒校長親自頒發「113 年校友傑出成就獎」予 3 位獲獎校友，左起別為電機工程學系 76 級陳沛銘(左 1)、機械工程學系 68 級李和成(左 2)、電機工程學系 74 級姚德(右 1)

國立成功大學為表彰校友在專業領域的卓越成就及對國家社會的貢獻，令母校倍感榮耀與自豪，延續傳統於校慶期間舉辦「校友傑出成就獎」頒獎典禮。今（11）日典禮在成功校區格致堂舉行，沈孟儒校長親自頒發獎項予 113 年度 3 位獲獎校友，（依頒獎序）分別為機械工程學系 68 級李和成、電機工程學系 74 級姚德彰及電機工程學系 76 級陳沛銘。



沈孟儒校長表示，本屆獲獎的 3 位學長設立了此後傑出校友的超高標準，期待各界持續共同擦亮成大招牌

沈孟儒校長致詞表示，「今日與其說是表揚，應該是我代表學校謝謝這 3 位學長對學校的實質貢獻；他們是我上任 4 個學期以來，幫助最大的人，令我非常感念。」沈校長說，當前高等教育的競爭非常激烈，人才、資金都是學校發展的重要根本，自上任以來即馬不停蹄地在全球各地進行人才招募及為學校募款。其中，李和成學長除了捐款支持母校募款行動，

也出借美國辦公室作為人才面試場地，甚至貼心的準備茶點，他的當選實至名歸。

姚德彰學長创建的鳳凰基金，對母校的幫助是跨世紀的創舉，其他學校更是難以仿效，是推動母校校務發展的重要人物，可以說是「學校的財務部長」，甚至也可以說是「被電機系耽誤的經濟學家」。過去提到竹科工程師多以為是清大、交大畢業生居多，陳沛銘學長克服萬難成立成大新竹校友會，是鏈結成大校友的重要平台。他讓更多成大人竹科的身影得以現身也促進互動交流，成功凝聚了竹科成大人的向心力。本屆獲獎的 3 位學長同時也設立了此後傑出校友的超高標準，期待各界持續共同擦亮成大招牌，讓全球校友在世界各地抬頭挺胸走路，也讓學弟妹有個燦爛的未來。



李和成學長說，成大的學習經歷是他人生中最充實且自由的時光

DiCon Fiberoptics, Inc. CEO & Chairman（美國公司）、大地光纖股份有限公司（台灣子公司）董事長、成大機械工程學系 68 級校友李和成，在光纖產業耕耘近 40 年，是光通訊業界公認的創新領導者。李和成校友秉持永續經營的理念，專注於自有核心技術開發，已獲得超過 80 項專利。2007 年跨足 LED 照明領域，以獨創的光源專利技術推動多項創新。李和成校友並積極回饋母校，捐款支持教學與硬體設施，訂定機械系 AI 教學改進計劃、改建教室設立「義成創思學堂」、「人工智慧教學教室」，促進 AI 教學與創意思考的發展。

李和成學長對於重回格致堂接受獎項感到無比榮幸，他致詞時表示，憶起自己距離上一次到格致堂已是 50 年前，當時格致堂因為舉辦考試被戲稱為「屠宰場」的過往。李學長

感謝成大求學時師長們給予的啟發，以及母校提供的優良學習環境，讓他能夠跨領域學習，也結交並與同學建立終生的友誼。李和成學長說，成大的學習經歷是他人生中最充實且自由的時光。他也祝福成大能不斷精進，再創佳績。

「用光改變世界」的李和成校友說，人生的活動是時空交織下短暫的因緣產物，變動無常無法主宰，但你可以選擇方向，不斷學習與創造，發揮所長，做出貢獻。



姚德彰學表示，成大人具備腳踏實地、願意團隊合作及謙虛也願意承擔的特質，這些都是很好的心法

鳳凰創新創業投資公司董事長、成大電機工程學系 74 級姚德彰校友，具有 30 年以上創投經驗，曾協助上百家新創企業發展，並助力年輕創業家於未來前瞻科技的發展。2020 年起姚德彰校友與成大校友共同發起成立鳳凰基金，每年提撥盈餘 15% 回饋母校，至今捐款超過 7000 萬元。2023 年，更延伸設立成大天使投資俱樂部 Angels Club、鳳凰新創平台，協助校友及校園新創，致力於強化成大的創新能量與影響力，實踐多贏、共好。

姚德彰學長致詞表示，接受學校的榮譽讓他感到十分榮幸與感恩。感謝父母親、師長、夫人及一路支持與同行老同學、老夥伴，這些都是最珍貴的資產。姚學長也以多年的投資經驗分享，投資不僅僅指的是金錢，還包括更稀缺的資源，如時間、注意力和專業等。他強調，選對了方向、持之以恆，就能體會到複利的力量。姚德彰學長說，成大人具備腳踏實地、願意團隊合作及謙虛也願意承擔的特質，這些都是很好的心法。他期望透過鳳凰基金平台，能將成大校友在產業界的影響力回饋給母校，持續投資與支持，推動成大不斷向前。

持續「為他人點燈」的姚德彰學長說，我們是大榕樹，踏實、韌性，喜歡互助、合作、分享，一旦凝聚自然啟動正能量循環，發展超乎想像。



陳沛銘學長表示，他在成大的獲得，不僅是專業知識，更是為人處世的道理，這些寶貴的經驗和教導，讓他在職場上穩步前行

華邦電子股份有限公司總經理、成大電機工程學系 76 級陳沛銘校友，具有超過 30 年電子及半導體產業經驗，帶領團隊與國內外大廠緊密合作，屢獲國際客戶肯定。自 2020 年接任華邦電子總經理以來，積極迎接挑戰，帶領公司推動 ESG 多項具體措施，成效斐然。陳沛銘學長熱心支持母校，推動促成華邦電子對成大智慧半導體及永續製造學院提供經費支持、課程開立及產學合作，並發起成立新竹成大校友會，擔任首屆理事長，凝聚成大校友的情感。

陳沛銘學長對於獲頒獎項感到無比的榮幸與感激。陳學長指出，他在成大的學習獲得的不僅是專業知識，更是為人處世的道理，這些寶貴的經驗和教導，讓他在職場上穩步前行。成大的校訓「窮理致知」，指引學生穩健踏實、探求知識並注重團隊合作，這不僅僅是在校期間學習的指南，更是立足社會的基石。陳沛銘學長也指出，未來無論是台灣或全球各行各業都面臨了許多挑戰，大家一起以開放的心胸迎接。他也期望分布於全球的成大優秀校友能夠透過校友會橋樑加強鏈結，增強校友間的合作，共同為母校的發展貢獻心力。

「為永續盡心力」的陳沛銘校友說，人的潛力無限，常保好奇心，終生學習鼓勵自己。可以做好一件事，不是太厲害，能動員團隊完成使命，是非常的成就。

社團新鮮事

活動日期、時間	活動內容	活動地點	主協辦單位
表演、展覽			
11月28日(四) 17:45至20:40	感恩節音樂會	多功能廳	信望愛社
11月30日(六) 10:00至16:00	Indonesian Cultural Day 2024	學生活動中心 1F	印尼學生聯合會
12月6日(五)至12月7日(六)	第十二屆歷史系公演	鳳凰樹劇場	歷史系會
12月6日(五) 19:30至21:35	2024 冬季音樂會	成功廳	管弦樂社
12月10日(二) 18:00-20:40	鋼琴社冬季音樂會	成杏廳	鋼琴社
成果發表			
12月7日(四) 18:30至21:30	國樂社 113 學年度成果發表會	成功廳	國樂研究社
12月9日(一)至12月13日(五)	漫畫社成果展覽	圖書館地下一樓藝術走廊	漫畫社
12月13日(五)至12月20日(五)	美術社期末美展	歷史文物館	美術研究社
12月15日(日)至12月21日(六)	曬照片-攝影市集	學生活動中心前草皮	攝影社
12月15日(日) 14:00至18:00	流行音樂歌唱社成發	多功能廳	流行音樂歌唱社
12月19日(四) 18:30	流舞小型成發	成功廳東面廣場	流行舞蹈研習社
12月20日(五) 17:50至21:00	期末爵士樂成發	成功廳東面廣場 學生活動中心前廣場	爵士樂社
12月20日(五) 18:00至20:25	火舞社冬季成果發表會	未來館前廣場	火舞藝術研究社
12月21日(六) 17:00至20:00	熱音社期末成果發表會	漂ノ白鷺 live house	熱門音樂社
講座			
11月22日(五) 19:00至20:30	青年席位藝文講堂	國際會議廳 第三演講室	學生會
11月28日(四) 12:00至19:00	非山非市的教育現場	國際會議廳 第二演講室	單車節籌備會
11月29日(五) 18:30至21:00	從法律戰場到社會變革: 祁家威的平權之路	國際會議廳 第三演講室	學生會
12月11日(三) 18:30至20:00	紀錄藝術現場—藝評人王振愷	台文系館 88136 教室	台文系會

【重要宣導】114 年第 1 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/406-1053-274705,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 114 年 4 月 1 日至 114 年 9 月 30 日止。
- 三、收件日期：**即日起至 113 年 12 月 13 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、另須至行政 e 化系統([連結](#))進行借用場地步驟。

【成大校園捐血】「2024 成大校園捐血」11 月份活動

活動資訊 捐血好禮 特別活動

- 吃飽飯再來捐血！
- 睡眠要充足，前一晚不可熬夜
- 捐血前要多喝水，血會比較好抽
- 減少攝取含咖啡因的飲料！
- 請穿輕便衣物，避免太緊身的
- 請攜帶身分證（必須有照片）

☎ 學生活動發展組
© ncku.sdad



捐血

11/26 (二)

11/27 (三)

11/28 (四)

10:00-18:00 雲平廣場

讓愛傳出去 2024 有你柴有力

讓愛傳出去
將您的 7-11 商品卡 捐出，幫助 TwPCA-台灣野良犬照護協會 支持流浪犬隻健康照護，您的愛心可以提供糧食與醫療資源 捐出商品卡者，還可獲得：「柴語錄紀念徽章」一枚！

捐血 贈好禮

① 超商商品卡(捐500cc贈雙份)

② NCKU簡約收納包

③ 勝後喵喵杯墊

學生活動發展組 x 成大醫院



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ㄟ通*

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進化！！與 104 人力銀行合作之求職專區，找工作+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上線運行至今，感謝各位熱情使用！！

💎整合 UCAN 就業職能平台，智慧化結果自動推薦活動和課程

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，更能直接依據個人職能項目強弱，主動推薦校內外活動或課程給您喔！

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 ([連結](#)) 完成施測，一同來體驗 NCKU FUTURE SUCCESS⁺ 系統新功能，便捷好幫手！！

💎成大×104 人力銀行求職專區，求職就業好方便

#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！

畢業後還是可以登入系統查看大學的點點滴滴喔～

學校並擴大與 104 人力銀行合作，建立成大×104 人力銀行求職專區

來看看成大人專屬的職缺有哪些～

💎 NCKU FUTURE SUCCESS⁺ 個人化學職涯規劃系統

全功能好評上線中，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！！



UCAN 測驗



NCKU FUTURE SUCCESS⁺
個人化學職涯規劃系統



113-1 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	線上課程	鼎燁顧問有限公司 黃婉雯 生涯諮詢師
	生涯探索與解析 III (CPAS) (個別諮詢)	2024 年 12 月 03 日(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
	UCAN 興趣探索與職場共通職能診斷	線上評測	線上評測	生涯發展組
履歷健診	履歷修改與指導	2024 年 09 月 09 日~ 2024 年 12 月 31 日	線上進行	104 人力銀行 專業顧問群
	中英文履歷寫作諮詢 VI (個別諮詢)	2024 年 11 月 22 日(五) 10:00-12:00 14:00-16:00	線上進行	輝達香港控股台灣分公司 楊庭愷 Tarick 資深工程師
	中英文履歷寫作諮詢 IV (個別諮詢)	2024 年 11 月 27 日(三) 09:00-12:00	線上進行	光寶科技股份有限公司 Carlie, HR
	中英文履歷寫作諮詢 VII (個別諮詢)	2024 年 12 月 13 日(五) 10:00-12:00 14:00-16:00	線上進行	輝達香港控股台灣分公司 楊庭愷 Tarick 資深工程師
	美國留學 III (個別諮詢)	2024 年 12 月 16 日(一) 13:00-15:00	線上進行	學術交流基金會 陳韻竹 Tracie 顧問
	美國留學說明會與現場諮詢*	2024 年 11 月 19 日(二) 14:00-16:00	國際會議廳 第二演講室	學術交流基金會
	日本留學說明會與現場諮詢*	2024 年 11 月 20 日(三) 18:00-20:00	國際會議廳 第二演講室	日本台灣交流協會

1. 歡迎預約報名，名額有限，額滿為止!!

活動報名請上全校活動資訊系統(<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(henrik@gs.ncku.edu.tw，電話 06-2757575 轉 50488)

3. *為講座，歡迎報名。



今年您不可錯過的一場活動！
錯過再等一年!!!

想瞭解產業或職業趨勢變化，及早檢視並強化個人優勢？想從來自 25 家以上企業的中高階主管中習得其個人職涯歷程、前進企業體驗職場環境、專業的個人履歷撰寫及面試技能指導嗎？



職涯教練計畫官網 <https://career3.osa.ncku.edu.tw/coach/index>

報名時間	學員-小組長	113 年 1 月 22 日~11 月 08 日(已截止)	全體學生
	學員-小組員	113 年 10 月 22 日~11 月 22 日	全體學生
學員遴選分組 暨配對結果公告	小組長複選面談	113 年 11 月 16 日(六)	通過小組長初選之學生
	學員-小組長	113 年 11 月 21 日(四)	通過甄選之學生
	學員-小組員	113 年 12 月 09 日(一)	
職涯教練計畫學員	學員培訓	113 年 12 月 14 日(六)	全體學員
開幕式典禮暨分組討論會		114 年 01 月 04 日(六)	企業教練 全體學員
各小組課程期間		114 年 01 月 ~ 114 年 05 月	企業教練 全體學員
閉幕式典禮暨成果分享會		114 年 06 月 21 日(六)	企業教練 全體學員

學務寬頻

113 學年度學生宿舍滿意度問卷調查

(113 年 11 月 6 日 10:00am ~ 113 年 12 月 12 日 10:00am)

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

二、填答對象：本校 113 學年度住宿學生。

三、填答時間：113 年 11 月 06 日上午 10 時起至 113 年 12 月 12 日上午 10 時止。

四、問卷網址：

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

五、獎勵方式：填答截止後，將以電腦隨選 10 名填答者，每名可獲得新臺幣 200 元禮券。得獎名單將於 113 年 12 月 17 日上午 10 時公告於住宿服務組首頁。

【成功深耕課業輔導】

113 學年度第 1 學期免費一對一課業諮詢

親愛的同學們，

是否在面對學業上的挑戰時，不知從何處開始著手？不知可以尋求誰的幫助？

別擔心，讓我們來助你一臂之力！學務處生活輔導組為同學們預備了專業的課業輔導諮詢。

我們招募了一群優質的課輔小老師，不僅具備豐富的學科知識，也充滿熱情與耐心，隨時準備好陪伴你面對學習上的困難，幫助各位同學突破學業瓶頸，提升成績！考試擺歐趴！

重點是！同學們不需要負擔任何費用！邀請有需要課業輔導的同學踴躍參與！

【諮詢期間】113 年 10 月 14 日至 113 年 12 月 27 日止

【諮詢時間】每週一至週五 19:00~21:00

【諮詢地點】芸青軒 2 樓 - 第二討論室

【諮詢科目】以當學期公告之課業輔導課表為主(請參考附件檔案)

註：輔導範圍原則以小老師之專長科目領域為主(表內●為課輔小老師就讀系所)，但如有其他科目問題亦可向小老師提出諮詢。

如對於課業輔導還有其他問題，歡迎來電或來信詢問學務處生輔組承辦人分機 50351；
z11306031@ncku.edu.tw。

成功深耕扶助計畫113學年度第1學期課業輔導課表(113.10.14-113.12.27)					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晚上 7:00 至 9:00	電子學、電工學、熱力學 計算機概論、工程數學 ●機械系●	普通化學、普通物理 ●物理系●	微積分、工程數學 普通物理 ●材料系●	微積分、統計學 個體經濟學 ●統計系●	會計學(初級、中級、高級) 英文、英文檢定 ●會研所●
	會計學(初級、中級、高級) 英文、英文檢定 ●會研所●	微積分、工程數學 普通物理 ●材料系●	微積分、統計學 個體經濟學 ●統計系●	電子學、電工學、熱力學 計算機概論、工程數學 ●機械系●	普通化學、普通物理 ●物理系●
課輔地點 芸青軒 第二討論室	(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(表內●為課輔小老師就讀系所)，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「國立成功大學課業輔導回饋建議單」，可以幫助我們做得更好喔！				

【數位行銷社 | 通識講座】客戶付錢請我們講笑話?! 廣告背後的喜劇邏輯

數位行銷社主辦，邀請知名數位廣告代理商「只要有人社群顧問」員工柏文、老闆傑哥組成的喜劇漫才組合，於10月17日國際會議廳第一演講室開講，以喜劇形式開啟廣告行銷模式。本講座內容包含媒體識讀、品牌經營、實務經驗等知識分享，在社群當道的時代，開啟創意新視野。



光一舍廚藝教室活動花絮

光復一舍廚藝教室共兩個場次，場次一已於113年10月17日辦理完畢，共計8位住宿生及4位行政人員參加，場次二原訂10月31日舉行，受颱風影響延至11月7日。

本活動由賀荃餐飲工作室主廚鄭煒騰先生

擔任講師，配合參與住宿生對餐飲的認知程度，教授烹飪日式烏龍麵。透過簡單的烹調流程及容易取得的食材，15分鐘即可完成一道好吃又有飽足感的佳餚，更於講解中帶入廚房使用規範及食材保存等基本觀念，住宿生有吃又有拿，不亦樂乎。



住服組組長蒞臨簡易廚房致詞並參與活動



講師個別指導，適時協助調整



講師說明食材運用及廚房使用安全規定



活動結束與講師合影

【全民國防教育-營區參訪、體驗】

113 年 10 月 24 日(星期四)及 30 日(星期三)，本校全民國防教育暨防護團參訪陸軍工兵訓練學校、陸軍裝甲 564 旅及陸軍 39 化兵群等 3 個單位。



一、工兵訓練中心

由政戰主任介紹工兵隊史及工兵部隊在大型災害中的設備及任務，並由專業教官講授地雷及工兵阻絕設施，並讓學員操作「TNT 爆藥實爆」，藉由炸彈爆炸的威力，讓學員實際感受震撼，體會到真實的戰場現況。



二、裝甲 564 旅

由旅長親自介紹 564 旅肩負守衛臺南、高雄地區的安全，戰時守衛與平時災害防救等任務，並陳列目前部隊戰車、甲車、無線電多波道車及戰術型近程無人機(UAV)等武器裝備，透過各說明教官的講解，瞭解國軍平日備戰的堅實訓練。



第二階段，由學員至電子靶射擊練習場，藉由高仿真空氣槍體驗射擊，過程中「砰！砰！砰！」的聲音不間斷地在耳邊迴響著，30 發子彈的射擊體驗，讓學員對於戰場景況更有臨場感。



三、39 化兵群

由指揮官迎接，並由副指揮官介紹 39 化兵群肩負南部地區內的清消和煙幕施放任務。平時大家也常常可在颱風過後、登革熱或是禽流感爆發時，看到化兵群的官兵們穿著厚重的防護衣、背著沉重的消毒槍枝進行消毒，展現出化兵群的戰力。參訪過程中，由說明教官教導全體教職員生穿著防毒面具，體驗「化生放核訓練」課程，大家除了接觸防護面具、偵測裝備之外，亦進入施放「CS 膠囊」的「防護程度測試教室」，因施放的 CS 膠囊，為世界各國執法單位現行使用施放的非致命性催淚瓦斯，所以在體驗過程中，會因暴露於低濃度環境之中，讓皮膚會有燒灼感，眼睛及上呼吸道也會略有疼痛感，致使大量眼淚、鼻涕、口水分分泌，不過，只要脫離接觸，大約過 5 分鐘後症狀就會明顯消失，對於參與學員來說更是一場不同的戰場震撼教育。



【全民國防教育-專題演講】

本校 113 年 10 月 28 日、29 日於光復校區國際會議廳第一演講室舉辦「全民國防教育講座」，針對目前國際情勢講授「因應中共威脅，臺灣全民的防衛意志與動員機制探討」及「俄烏戰爭怎麼結束？對我們有甚麼啟發？」目前世界情勢動盪，任何局勢的發生，對於台灣均可能造成影響。



本次邀請國防大學國際與國防事務學院杜長青副教授蒞校演講，讓同學體認面對中共步步進逼的威脅，提升全民防衛意識與建立共識，刻不容緩，明瞭國家安全處境，落實「全民國防」作為，讓同學強化其對國防事務的認識，並散播全民國防種籽，是厚實國防根基最好的方式。

【防制學生藥物濫用】

本校於 113 年 10 月 21 日(星期一)於光復校區國際會議廳第二演講室舉辦「認識我國管制藥物風險實例講座」，新型態毒品包裝多樣化，新興毒品為將原毒品的化學結構式微調，以咖啡包、電子煙、彩虹菸等外包裝，偽裝成為現在青少年較不易防備的毒品型態，本校邀請教育部南投縣聯絡處王凱亮軍訓督導蒞校演講，



讓同學了解毒品樣態及危害的認識，並提升同學未來求職時對相關風險及危害的辨識能力，避免個人於生活中遭遇挫折或感到情緒低落時，誤用非法藥物來減輕壓力、尋求刺激或舒緩情緒等，可以了解並拒絕誘惑，遠離毒害，幸福常在。

點滴話校安

【暖心護送天使】

本學期護送天使自9月9日~1月10日實施
伴走服務囉!!(每周一至周日)

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([連結](#))」
預約，即有天使團員為您服務。

護送範圍：校內以及校外方圓500公尺以內。

護送專線：0905-261-119

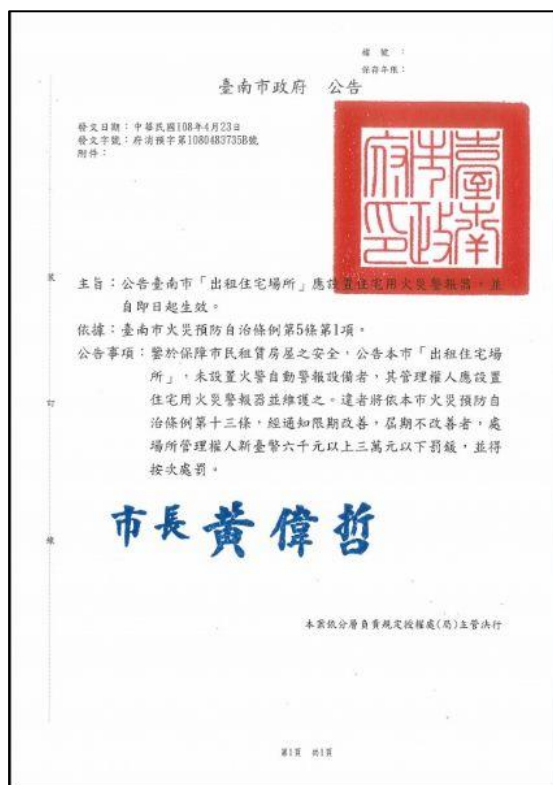
校內電話分機50880(在學生證背後、成大app
皆有提供專線)



【賃居安全教育宣導】

有鑑於近期社會發生重大火災傷亡事件，提醒同學對租屋處需有基本的安全認知，如建築物有無使用執照、建築物有無兩個以上不同方向的出口、窗戶有無鐵窗、鐵窗有無開口建築物，若未留設兩個以上不同方向的出口，會影響避難逃生及救災、屋內有無裝設火警警報系統、門禁的管理是否良好，屋前有無停放凌亂的機車、瓦斯熱水器有無裝在通風良好之處所、建築物內的通道是否像迷宮，彎曲又狹窄，請同學時時留意檢視租屋處。

108年4月23日臺南市政府公告，出租住宅場所應設置住宅用火災警報器，違者屆期不改善將處以罰鍰。為維護自身租屋安全，請賃居校外同學再次檢視租屋處是否符合規定加裝火災警報器，並得要求房東限期改善，以提升自身防護及安全。



【防範一氧化碳中毒】

有效防範一氧化碳中毒-請確實遵照「五要」原則

- 一、要保持環境的「**通風**」：避免陽台違規使用、加裝門窗及晾曬大量衣物等情形。
- 二、要使用安全的「**品牌**」：熱水器應貼有 CNS（國家標準）及 TGAS（台灣瓦斯器具安全標誌）檢驗合格標示。
- 三、要選擇正確的「**型式**」：室內設置熱水器應使用強制排氣熱水器，屋外式熱水器應設置在空曠的室外。
- 四、要注意安全的「**安裝**」：應由領有縣市政府核發之燃氣熱水器承裝業證書及合格技術士依安裝標準安裝。
- 五、要注意平時的「**檢修**」：熱水器應定期檢修或汰換，如發現有水溫不穩定或改變熱水器位置或更換組件時，均應請合格技術士為之。



發生一氧化碳(CO)中毒時之處置

- 一、關閉瓦斯爐及瓦斯開關。
- 二、輕啟對外窗戶，降低室內 CO 濃度。
- 三、撥打 119 求救。
- 四、救護人員未到達前，將中毒者移到通風、安全處，並鬆開中毒者衣物。
- 五、中毒者若無呼吸、心跳，有受過心肺復甦術(CPR)訓練者可對中毒者實行 CPR。

請同學再次檢視個人居住處所熱水器是否符合安裝規定，並請保持熱水器的通風，以防範一氧化碳中毒。



113 年度職場體驗心得分享

化工系 黃○傑

職場體驗(實習)單位：中鋼馬來西亞公司(境外)

職場體驗(實習)期間：113 年 7 月 1 日~113 年 8 月 30 日(60 天)

在中鋼馬來西亞的兩個月實習中，我獲得了許多寶貴的經驗並對鋼鐵行業有了更多的認識。這段時間雖然短暫，除了學習鋼鐵的製程外，我也很高興有機會與現場的工程師進行交流，交流過程中我學習了許多課堂上無法獲得的知識，讓我對於工程師的實際工作情況有了更深的瞭解。實習過程中，公司安排我參與了各種不同的活動與項目，讓我在整個實習期間都過得非常充實。



首先，ARCHIDEX 的展覽會給我留下了深刻的印象。ARCHIDEX（亞洲建築、室內設計和建築材料展覽會）是一個匯聚了建築、室內設計、材料供應商和專業人士的展覽會。在這裡，我不僅可以看到各種建築材料，還能近距離欣賞到許多下游產品，其中包括了公司 PPGI 所製成的浪板。這些展示不僅是產品本身的展示，更是一個了解行業趨勢、技術創新和設計理念的窗口，通過參與這樣子的展覽讓我對於其他公司產品，以及公司自家產品下游有了更深的認識，並開拓了自己的視野。

此外，公司也會舉辦像是家庭日的活動。無論是正式員工或是員工的家人，還是實習生，每個人都可以參與這個家庭日活動。公司鼓勵員工們可以帶著孩子來到公司，讓他們感受到父母的工作環境，也讓孩子們對公司有更深的印象。公司特地邀請了各式各樣的店家來到公司擺攤販賣美食，無論是小吃、飲料還是甜點，

都有。而且，每位員工和家人都可以拿到免費的固本，用來購買自己喜歡的食物。為了讓小朋友們玩得開心，公司還用心設置了各種有趣的遊戲關卡，為的不僅僅是讓小朋友們享受到快樂時光，也讓員工在工作之外可以放鬆心情，而我自己也非常地樂在其中。

再來，我還發現公司非常注重員工工作與生活之間的平衡。本公司堅持準時下班，不強制加班。下班後，我幾乎不需要擔心呆在公司宿舍會很無聊，因為大家下班後都會約各種休閒活動，例如：游泳，打籃球，打羽球等等。偶爾大家也會約不同部門的同事們一起喝茶聊天，而同事們也都非常的熱情，即使我只是一位實習生，且在馬六甲沒有汽車駕駛，依然有許多不同的同事願意在下班之餘帶我到各種地方去遊玩，讓我有更多的機會認識馬六甲這座城市。因此，我個人非常欣賞公司這種重視工作與生活平衡的工作環境。在實習過程中，我收到了許多同事們的建議和幫助，迅速地認識了許多人。起初，我因為擔心耽誤同事們的工作時間，主要專注於學習鋼鐵的生產流程，與同事們之間的交流較少。但後來，我開始花時間與大家交流，從中領悟到人際關係在職場中的重要性。同時也讓我提高了培養人際關係的能力，且我相信在將來我面對職場時，這會是最寶貴的經驗之一。這次實習的影響遠不止於專業技能的提升，它也深刻地影響了我的工作態度和職業素養。希望在未來的工作中，我能夠繼續延續在這裡學到的技巧和態度，不斷學習、迎接新的挑戰，繼續努力實現自己的職業目標。



騎射協會參加 113 年臺南市中小學射箭錦標賽競賽

成大騎射協會於 2024 年 10 月 22 日至臺南市金城國民中學參與射箭錦標賽競賽，並榮獲反曲弓公開組 70 公尺女子組個人對抗賽第二名、反曲弓公開組 70 公尺組混雙對抗賽第二名、複合弓公開組 50 公尺男子組個人對抗賽第七名共三個獎項。

本競賽參與公開組的選手幾乎為校隊選手，一周訓練時數約 40 小時且有專門場地和專項體育資源，專業性和實力並非一般大學社團所能及；靠著社員專業知識和資源的分享，騎射協會將概念和方法融合選手訓練和社團運作，藉此提升參賽選手乃至整體社團對於射箭技術的理解和比賽成績。





2024

原資中心預告

11月15日 南方原論通識講座

《都市X部落-KITURU創業從學習開始》

11月19、21、26、28日 Siraya文化&族語工作坊

11月11、13日 族服日

12月2日 《原權1》校園映後座談會-平埔族群正名運動

12月4日 《原權1》校園映後座談會-都市裡的呼聲

12月13日 原究分想會-發表日

12月24日 113-1學期末學務座談會

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

2024.10.17

高雄小林大武壠族夜祭學習觀摩



【高雄小林大武壠族夜祭學習觀摩】

原資中心與原住民文化交流社合作，於113年10月17日(四)辦理高雄小林大武壠族夜祭學習觀摩，除了原住民文化交流社社員外，也廣邀有興趣之本校教職員生參與，共計30位。

希望透過親身參與與觀察，使學員深入了解大武壠族夜祭的文化內涵、傳統儀式與精神價值，也強化學生對原住民文化保存與傳承的認知，並激發對原住民議題的關注與參與。

文學之原系列講座《音樂幕後與幕前製作》

原資中心於11月01日辦理文學之原系列講座《音樂幕後與幕前製作》。

本次講座邀請原住民青年音樂人-江敬透過講座分享音樂創作之外，也分享在原住民電視台擔任幕後執行製作的種種，與從文化脈絡中找回自己想把族語學回來的力量。希望透過講師的分享，能夠讓學員更加瞭解融入原住民族文化之音樂創作及製作原民台節目的祕辛。



冒牌者的幸福綠皮書－冒牌者症候群自我支持指南

心輔組 陳瑞君實習心理師

冒牌者症候群 (Imposter syndrome) 最早是由臨床心理學家 Pauline R. Clance 和 Suzanne A. Imes 提出，冒牌者症候群並非一種心理疾病，而是在描述一種難以肯定並內化自身成功經驗的心理現象，面對他人的讚美經常感到心虛，認為自己其實是一個不適任的冒牌者，並且深怕被他人拆穿。患有冒牌者症候群的人仍經常處於自我懷疑與自我貶低的狀態，甚至會因為得到肯定，反而更加擔心下次的表現會不如預期。Valerie (2011) 依據能力與表現，將冒牌者分為五種類別：

- 一、完美主義者：要求自己必須完美，若無法達到完美狀態，便可能拖延或過度努力。
- 二、天生才智型：認為真正的天才，應能毫不費力的完成任務。若需耗費更多時間與精力，便容易產生自我懷疑。
- 三、個人主義者：重視是否能獨自完成任務，認為接受他人協助便是自己失敗的表現。
- 四、學者專家型：需要掌握全部的資訊，堅信優秀的人應無所不知，倘若執行任務前未能了解所有相關知識，便會感到焦慮。
- 五、超人型：認為自己應該完美扮演好生活中的每個角色，無論是學業、職場、人際上等等各方面都必須面面俱到。

研究發現冒牌者症候群可能來自早年家庭互動，並受到社會價值觀與刻板印象的影響，且好發於「高成就者」身上 (Clance, 1985)，像是班級中的資優生、專業領域中的佼佼者等。這些高成就者通常身處競爭激烈的環境，面對許多與程度相當或更加優秀的人，冒牌者內在「我不夠好」的信念便會更加強烈。再者，冒牌者症候群也容易出現在人生的轉換階段，像是升學與就業，主要是來自擔心自身能力難以勝任未

來的課業或職務。也有研究指出冒牌者症候群更容易發生在某些場域以及特定族群身上，像是青年、女性、酷兒等擁有社會邊緣化身份認同 (marginalized identities) 的族群 (Clance & Imes, 1978; Harvey, 1981)。

當你陷入自我貶低與懷疑的焦慮時，你可以嘗試看看以下的方法，讓自己能更好的與冒牌者症候群相處：

- 一、覺察與理解：每個人感受冒牌者的經驗都是獨特的，一個人也可能擁有多種冒牌者類型的特徵，試著辨認自己冒牌者的類型與成因，是掌控焦慮的第一步。
- 二、核對與釐清：當人陷入自我懷疑時會變得很難看見現實情況，請記得「感覺並非現實」並去核對事實，你真的做得很差嗎？或者其實結果不差，但對你而言不夠完美？去釐清是你真的做得非常糟糕，還是你內在自我批評的聲音在說你不夠好？並把兩者區分開來，你的焦慮與你實際上的成果，兩者可能是不一樣的。
- 三、自我慈悲 (Self-Compassion)：由心理學家 Kristin Neff 所提出的概念，強調面對挫折時，能以慈悲、寬容的態度對待自己，如同摯友一般陪伴你自己，理解失敗與困境是人類共同且普遍的經歷，每個人都有不夠好的部分，沒有人是完美的。如果你因為考 95 分而責怪自己沒有拿到 100 分，請試著肯定自己目前有得到 95 分的能力，先別急於自我批判，而是練習接納自己有時候會不完美，但這是很正常的，因為本來就沒有人能總是完美。

練習在失敗中累積正向的自我支持經驗，取代自我批判所累積的挫敗感，長久下來，才能有良好的身心狀態去面對未來的更多挑戰。

癲癇其實不可怕

環安衛中心衛生保健組 翟文菁 編制

前言

「癲癇」，早在西元前就已被發現，在科學未發達前癲癇被認為是一種超自然、出於神旨的「神聖病」或是魔鬼附身的疾病，後來也曾被誤認為是精神方面疾病。過去癲癇在台灣通常被稱為「豬母癲」或「羊癲瘋」。癲癇的盛行率約佔總人口的 0.5~1% 左右，在台灣約有 20~30 萬人罹患癲癇，但因社會上普遍存在著對於癲癇的不了解以及傳統歷史文化的歧視，使得很多人排斥這樣的診斷，甚至忌諱就醫服藥，故在各醫院診治的病人總數卻遠少於此。

定義

癲癇是源自於大腦不正常功能，導致腦部出現異常癲癇波，引起發作的疾病。其定義為兩次以上發作（發作同時沒有下述可能引起發作的特殊原因，例如：感冒、發燒、感染、血糖過低或過高、電解質不平衡、藥物過量、酒精戒斷、酒精中毒、極度心理壓力、睡眠不足等），兩次間隔須大於 24 小時。

發作的原因

簡單地可分為先天性及後天性原因。

- 一、先天性原因：先天性腦部畸形、遺傳、先天代謝異常。
- 二、後天性原因：
 - (一) 構造型病變：出生前後腦細胞缺氧、腦部外傷、腫瘤、血管異常、中風、出血、感染或退化疾病。
 - (二) 代謝性病變：如血糖太低或太高、腎功能異常、電解質不平衡、藥物或酒精。

診斷及檢查

當癲癇發作超過一次，建議盡快諮詢神經內科專業醫師進行診斷，進行所需要的相關檢查，如下：

- 一、醫療病史：蒐集關於發作前、中、後的資料，參考目擊者說詞相當重要。另可詢問意識喪失前有否特殊的感覺或前兆(aura)，前兆是發作的一部份，可以幫助癲癇的診斷及放電病灶的定位。病人意識喪失後病人自己不知道發生什麼事情，如果目擊者有觀察到病人有臉色發紺、眼睛上吊、全身抽搐、牙關緊閉，癲癇的診斷大多可以確定。如果無目擊者，意識喪失後發現有合併大小便失禁、身體受傷(跌倒頭部及肢體挫傷、骨折)、舌頭咬傷及記憶空白或失憶症(amanesia)，常常暗示腦部有不正常漏電或放電造成意識喪失及癲癇發作。
- 二、身體檢查：與身體其他系統相關的內科疾病也可能導致癲癇發作，一般的內科檢查及一些檢驗能讓醫生知道你的肝臟、腎臟及其他器官系統是否運作正常。
- 三、腦神經檢查：由腦神經專家進行檢查，檢視你的大腦及其他神經系統的運作狀況，並請專家定期複查。
- 四、腦電波圖：將細小電線貼在頭部上，以紀錄腦電波活動，發作期間或發作間隔之間的腦波可能會呈現特殊的波形，可幫助醫生判斷是否患有癲癇。
- 五、核磁共振攝影(MRI)及電腦斷層掃描(CT)：用來尋找可能導致發作的任何生長、傷疤、或其他腦內狀況。
- 六、正子放射型電腦斷層掃描(PET)：利用照像來確認腦中導致發作的區域。

臨床分類如下：

- 一、部份性發作(Partial seizure)：
 - (一) 單純型部份發作(simple partial seizure)。典型的症狀包括局部肢體抽搐、局部有異樣感覺、伴隨自律

神經的徵候（如血壓變化、心跳改變、雞皮疙瘩等）、有精神或情緒徵候（如失落感、恐懼感等），此時患者尚有意識。

(二) 複雜型部份發作 (complex partial seizure)。典型的症狀在發作前會有前兆、意識障礙及合併自動症（如口中喃喃自語、手亂抓東西、反覆解扣動作、嘴巴發怪聲）到處亂走、跑步、騎車），但病人對發作當下的行為並無記憶。有時可演變成繼發性全面大發作。

(三) 部份型發作繼發全面發作 (partial seizure with 2nd generalization)。

二、全面性發作 (Generalized seizure)：

(一) 失神性發作 (absence seizure)，俗稱的小發作。典型的症狀會有短暫性失神狀態，病人表情呆滯、眼睛直視前方或反覆眨眼，發作時動作或講話暫時停止，發作症狀通常持續幾秒到 30 秒，發作結束後病人無意識混淆現象可繼續原來動作或工作。

(二) 肌陣攣性發作 (myoclonic seizure)，又稱為肌抽躍性發作。典型的症狀會有頭部、軀幹、或肢體肌肉呈現短暫、不規律性且似觸電般抽動，此不規則躍動常發生在晚上剛入睡時或早上剛清醒時且可能表現在局部或兩側身體。

(三) 陣攣性發作 (clonic seizure)，又稱為抽躍性發作。

(四) 強直性發作 (tonic seizure)。

(五) 強直陣攣性發作 (tonic-clonic seizure)，俗稱的大發作。典型的症狀會有突然倒地（有時大叫一聲），意識喪失、眼睛上吊、牙關緊閉、口吐白沫、四肢僵硬及抽筋、常伴有大小便失禁及舌頭咬傷。發作完後病人呈現嗜睡、意識混淆及失憶現象。

(六) 失張力性發作 (atonic seizure)。顧名思義也就是身體突然間會喪失所有肌肉的力氣，整個人會碰一聲摔下去，時常導致摔傷甚至摔斷骨頭。此亦肇因於整個腦子瞬間不正常

的放電所致。發作的瞬間病人是否有短暫喪失神智則無法得知，因為發作的瞬間亦太短暫了。通常好發於嬰幼兒，青少年亦偶可見之，有這種發作是非常不好的跡象，因為通常會合併有嚴重智能不足，且極不易以藥物控制，多發生於各種先天或後天之嚴重腦病變。

日常照護

一、定期回診。

二、遵從醫囑服用藥物治療。

三、有發作前兆，馬上找安全的地方躺下。

四、避免有稜角的傢俱及洗澡勿採盆浴，減少因意外發生時造成的傷害。

五、減少或避免開車及騎機車。

六、病人應隨身攜帶癲癇日誌：詳細觀察、記錄情況，包括發作的形態次數、服用藥物的名稱、劑量。

七、減少誘發因素。

(一) 不熬夜、保持睡眠充足及維持生活規律。

(二) 避免酒精或其他誘發癲癇藥物。

(三) 減少壓力並注意身體是否有發燒、感冒等狀況。

(四) 避免特殊的誘發原因 (ex: 強光刺激、聲音刺激、音樂...)。

發作處理

一、保持鎮靜並確認旁邊有否其他人可以幫忙。

二、勿約束、強抓病人或試圖停止抽搐動作。

三、確認發作時間（就醫時告訴醫師）。

四、清理病人發作時四周環境，避免頭部及四肢受傷。

五、解開領帶或領口以免呼吸困難。

六、讓病人平躺並用柔軟的東西支撐頭部。

- 七、輕轉頭部到側邊讓口中東西（食物、唾液）可以流出來，以維持呼吸道的通暢。
- 八、勿塞任何堅硬東西到病人口中（筷子、湯匙、手指...）來防止舌頭咬傷。
- 九、發作時通常不需人工呼吸來急救，通常五分鐘內（大多數2到3分鐘）會自然停止。
- 十、陪伴病人直到發作停止。如果持續抽搐超過五分鐘或一次發作後病人尚未甦醒時立即發生第二次發作或第三次發作（持續癲癇發作狀態），立即送醫院急診處理。

病人何時可停抗癲癇藥物

並非每一位癲癇病人都適合停止抗癲癇藥物。停藥與否需依每一個病人個別情況來決定，須和醫師充分討論。

交通規則須注意

為保障用路人安全並兼顧癲癇患者的交通需求，交通部於109年9月7日修正「道路交通安全規則」，放寬符合特定條件的癲癇患者可考領駕駛執照。

- 一、患有癲癇疾病符合第六十四條第一項第一款第六目之1(檢具醫療院所醫師出具最近二年以上未發作診斷證明書者，不在此限。)但書規定者，得申請機車或普通小型車駕駛執照考驗，其駕駛執照並自發照之日起每滿二年換發一次。
- 二、前項駕駛人應於駕駛執照有效期限屆

滿前後一個月內，檢具最近三個月內由醫療院所之神經內科、神經外科或兒科且曾參加神經相關專業訓練醫師（以下簡稱醫療院所醫師）出具最近二年內未癲癇發作並加註專科醫師證照號碼之診斷證明書，向公路監理機關申請換發駕駛執照，或於原領駕駛執照以加註方式延長有效期間；其以加註延長者，並應依第五十二條第一項前段規定(汽車駕駛執照自發照之日起每滿六年換發一次，汽車駕駛人應於有效期間屆滿前後一個月內向公路監理機關申請換發新照。)辦理駕駛執照之換發。

總結

在知識爆炸、思想開放的今日，大部分的癲癇患者仍持續畏縮的活在陰影中。事實上大部分不發作的時間裡，他們的智能、言行、思考可以完全如常。當我們有進一步的認識，相信可以讓大眾更接納癲癇。

參考資料

馬偕紀念醫院

https://www.mmh.org.tw/know_health_view.php?docid=780

台灣癲癇醫學會

<https://www.epilepsy.org.tw/knowledge>

澄清醫院中港分院

https://ck.ccgh.com.tw/doctor_listDetail73.htm

康健雜誌

<https://www.commonhealth.com.tw/article/86816>



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 | 葉婉如 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 | 張茵婷

美編排版 | 張茵婷

校稿 | 蘇鈴茱

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 | <https://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】