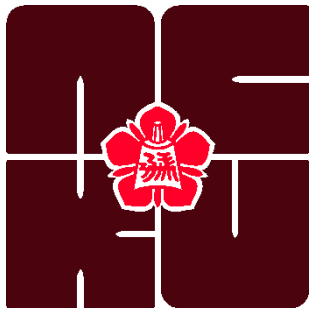




# 學生事務簡訊

Student Affairs Newsletter



231

發行人 洪良宜

校園焦點

## 校園焦點

- 1 共譜青春大學首部曲 成大師生歡迎 118 級新生成功登大人
- 3 成大大全東寧學生宿舍啟用 連結社區與城市 打造校園居住生活新典範

## 活動快報

- 5 社團新鮮事、重要宣導
- 6 114 年畢業生流向追蹤、NCKU FUTURE SUCCESS<sup>+</sup> 個人化學職涯規劃系統
- 7 2025 秋季校園徵才 10 月即將登場！
- 8 生涯規劃與名人書香系列講座
- 9 114-1 成功大學職涯諮詢系列活動
- 11 16<sup>th</sup> 成功大學職業生涯教練計畫說明會
- 12 2025 當自己的按摩師-筋膜自我放鬆課程
- 13 第一屆歡迎光寧宿舍新手村
- 14 金融防詐校園校園宣導講座
- 15 學保駐點服務

## 住服 DORM 知 DORM 知

- 16 《學生宿舍短期住宿要點》修正、學生宿舍餐廳營業資訊、廢棄腳踏車回收作業
- 17 低&中低收入戶學生、境外生具本國籍者，校內住宿費補貼申請作業；暑假住宿費減免申請

## 活動花絮

- 19 發揮影響力，創造成功幸福
- 26 學生宿舍住宿新生導覽活動花絮

## 專題報導

- 28 【經濟資源手冊】各類就學優待減免與助學措施一覽表
- 31 文化培力活動補助

## 學務隨筆

- 32 2025 宿舍生活學習工作坊-編繩花鑰匙圈 DIY

## 點滴話校安

- 34 國家防災日防災教育宣導
- 35 校外賃居、智慧財產權宣導
- 36 【護送天使】夜間伴走服務開跑囉!!!
- 37 反詐騙、校園霸凌防制宣導

## 幸福.com

- 38 我不要再身不由己

## 健康人生

- 39 小心蚊子咬屈公病痛到哭，落實防蚊措施

## 原資大小事

- 42 活動預告|期初業務座談會

## 共譜青春大學首部曲 成大師生歡迎 118 級新生成功登大人

※轉載自 2025 年 09 月 03 日新聞中心網頁  
文／劉姿佑、圖／成大新聞中心

國立成功大學 114 學年度新鮮人成長營「第 15 屆成功登大人」9 月 3 日上午在光復校區中正堂盛大登場。成大校長沈孟儒帶領一級主管熱烈歡迎新鮮人加入成大家庭，並勉勵新生盡情學習享受大學生活，將此刻初來乍到的徬徨與不安，蛻變為在畢業典禮上對未來充滿希望且閃閃發亮的眼睛。

9 月 8 日開學，為了歡迎今（2025）年 3,200 多名新生的到來，本週登場的「成功登大人—新鮮人成長營」是專為大一新鮮人設計的精彩營隊。3 日精彩活動集結創意、知識、娛樂，內容包含：講座、展覽、大型實境闖關及盛大的園遊會和晚會，由熱情的學長姐們帶領新生一起成為成大人，共譜青春難忘的大學首部曲。今年新推出的「成大新生體驗任務」，邀請新生完成活動任務拿獎勵，除了及早探索自我職涯發展，也能在溫馨滿滿的校園陪伴中開展大學生活新旅程。



國立成功大學 114 學年度新鮮人成長營「第 15 屆成功登大人」9 月 3 日上午在光復校區中正堂盛大開幕



「成功登大人—新鮮人成長營」是學生團隊專為大一新鮮人設計的精彩營隊。3 日活動集結創意、知識、娛樂，由熱情學長姊陪伴新生快速認識成大

繼去年新生入場人數倍數成長，今年盛況再現。3 日上午活動開幕式，中正堂現場包含校內一級主管及各學院院長、活動籌辦團隊等超過 2,500 位師生歡欣相聚，攜手陪伴新生展望新學期新希望。除了師長們的開學祝福，「學務時間」亦向新生介紹校園各單位業務內容，並傳達校園互助關懷精神與良善用心。



開幕致詞中，沈孟儒校長特別感謝登大人學生團隊用心籌辦這項重要活動，接著給予新生兩點學習提醒

開幕致詞中，沈孟儒校長特別感謝登大人學生團隊用心籌辦這項重要活動，接著給予新生兩點學習提醒，他期待猶如小樹苗的新生能在此好好學習、成長茁壯，未來帶著登大人具有團隊合作、同理心以及韌性的 3 項重要特質貢獻社會。

沈孟儒校長給予本屆新生的兩點提醒包含：盡情學習享受大學生活及勇敢求助。他表示，成大學習資源豐沛優質是一座寶山，鼓勵新生深化專業知識並加強跨領域學習養成硬實力，同時接受生命教育與美感教育培養軟實力。另外，大一新鮮人多半是首次離家開始學習獨立，應多結交朋友；若心情不好要勇敢說出來，勇於求助。人生沒有過不去的難關，成大師長很願意提供協助，不要獨自困境。最後他感性地說：「校長希望看到你們在校園裡面

奔跑，不僅是去上課，還有認識更多朋友。」強調健康的身體是人生的永續之道，鼓勵學生多多參加體育活動。

延續陪伴服務的熱忱，去（2024）年推出即廣受好評的「成大新生支持辦公室」，今年推出專門為 114 學年度新生量身打造的「成大新生體驗任務」。盼藉由心理測驗、興趣與職場能力測驗引導大學新鮮人探索自我，並踴躍參與社團博覽會、圖書館導覽、UR 大學部研究及金融理財等多元主題活動，廣泛認識校園。

「成大新生體驗任務」提供多元且實用的體驗任務及豐富的獎項，任務體驗時間為 9 月 1 日至 10 月 20 日。需特別留意的是獎勵採申請制，並依申請順序發放，額度有限，發完為止。活動期間完成任務者，記得盡速提出獎勵申請。此外，本活動不是只有本屆新生才能參加，亦同步開放並歡迎學長姐們（舊生）一起來體驗參與。詳細活動內容請見：[「成大新生體驗任務」活動網頁](#)。



成大校園迎新活動從早到晚精彩登場。今年新推出的「成大新生體驗任務」，邀請新生踴躍完成活動任務拿獎勵

成大校園迎新活動從早到晚精彩登場，由「成功登大人」學生團隊辦理的大型活動有：9 月 3 日至 4 日在光復校區雲平大道上的文創市集、園遊會。9 月 4 日在光復校區中正堂則有新生晚會。9 月 3 日晚上「成大新鮮人之夜」在光復校區成功廳，由學生社團聯合演出。「UR 大學部研究」由研發處舉辦，9 月 3 日至 5 日亦在各校區亮點實驗室參訪中。

成大校園陸續新生相關活動尚有：9 月 9 日、9 月 10 日、9 月 12 日共 3 場次的「玩出校園力—成大新生校園體驗：圖書館導覽」。9 月 9 日至 11 日「2025 新生職涯探索工作坊」。9 月 16 日至 17 日在光復校區學生活動中心前開展的社團博覽會，參展社團名單請參考[「成大社團博覽會 NCKU Club Festival」](#)。

## 成大全新東寧學生宿舍啟用 連結社區與城市打造校園居住生活新典範

※轉載自 2025 年 07 月 21 日新聞中心網頁

文／學務處、孟慶慈 圖／新聞中心



俯瞰東寧學生宿舍中庭

風格簡約、時尚，外界喻為猶如藝文空間的國立成功大學東寧學生宿舍，7 月 21 日舉行啟用典禮。成大睽違 20 多年來再度新建的「東寧學生宿舍」自 114 年 6 月 24 日展開為期 1 個月的試營運，延續 94 年辦學精神，成大在傳統基礎上創新突破，結合智慧科技、社區連結與多元住宿環境，為學生提供更優質的住宿環境。



沈孟儒校長率行政主管等焚香祝禱感謝天地

啟用典禮由沈孟儒校長主持，與會貴賓包括臺南市政府市長室陳宗明機要秘書、東區大學里里長黃荀武，陳玉女副校長、吳秉聲助理副校長、洪良宜學務長、吳建宏總務長、劉全璞研發長等師長。典禮以感謝與祈福祭拜儀式揭開序幕，並安排成大學生社團國樂社及極限翻滾武技社表演，同學們用青春與活力點亮開場，祝賀啟用典禮圓滿成功。

沈孟儒校長致詞表示，能夠舉行東寧學生宿舍啟用典禮，只有感謝再感謝，謝謝前後任總務長、建築師團隊等多方的努力與付出。未來要拜託總務處、學務處、住服組等各單位一

起努力好好經營，「學生有好的住宿環境，學習會好一點，日後到社會將會成為有用的人才，這也是大學最重要的責任。東寧學生宿舍有很好的環境，與過去傳統宿舍很不一樣，是一個重要的里程碑。」



剪彩啟用典禮

東寧宿舍整體造價約 12 億元，由 3 棟地上 5 至 9 層、地下 2 層的大樓組成，3 棟樓透過通道相連，共用 1 至 2 樓的公共空間。房型設有單人套房、2 人套房、4 人套房及 6 人套房，共提供 993 個床位，最大亮點為每間套房都配備獨立衛浴及陽台。



宿舍幾乎全採木質家具帶來溫暖感覺

成大為打造符合新世代學子需求的現代化住宿體驗，以智慧科技與多元共融為核心，1 樓規劃設置商店與 0-2 歲托嬰中心，不僅服務師生，更開放給社區居民，促進在地交流。2 樓則配置討論室、簡易廚房、宗教空間及綠意共享平台，豐富學生的學習與生活。宿舍全面導入智慧門禁系統與數位化公共設施管理，包括門禁控管、監視設備、緊急通報、中央空調與電力系統整合，以及智慧熱水與停車管理

4 September 2025

系統等，提升住宿安全與資源運用效能，部分區域採取不分學制與性別的友善住宿政策，落實多元包容精神。



多人宿舍空間環境

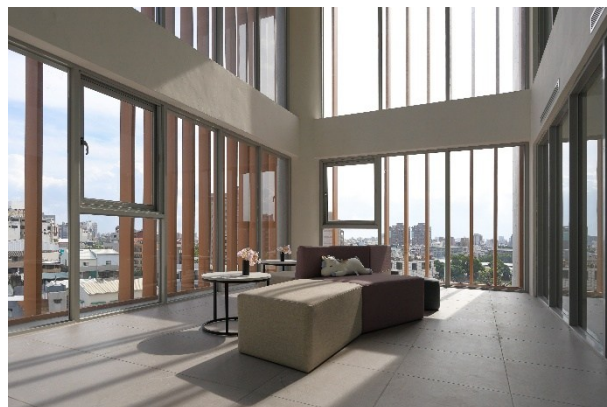
入住東寧宿舍6人房的周同學說，之前住過勝二、勝八宿舍，一路看著東寧宿舍動工、興建，逐漸完成今日的樣貌，心裡很有感，當時就興起住東寧宿舍的念頭，入住後覺得宿舍內設施嶄新、空間乾淨，給人耳目一新的住宿體驗。同樣住6人房的呂同學說，最喜歡每間房都有落地窗與陽台，視野開闊，期待宿舍內可以有更多的運動休閒設備。

入住單人房的黃同學表示，自己從外地來成大攻讀博士學位，重視個人空間與研究作息，因此選擇單人房型。「這裡衛浴空間設計得很好，且宿舍戶外景觀環境很優，綠意盎然，好像住在都市裡的小公園。」



單人房麻雀雖小五臟俱全

作為臺南東區「大學城風貌塑造」計畫的重要一環。東寧宿舍融入周邊綠意，打造特色鮮明的生活場域，深化校園與城市的連結。透過東寧學生宿舍，成大展現對未來教育環境的前瞻布局，讓每位學子都能在舒適、智慧的空間中自在成長，開啟精彩人生。



公共空間挑高的交誼廳



啟用典禮後與會貴賓大合照

## 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         |
|-------------------------------------|---------------------------|-----------------------|---------------|
| 迎新、交流與社員招募                          |                           |                       |               |
| 9月16日(二)<br>至9月26日(五)<br>8:00至17:00 | 教師節卡片傳情                   | 醫學院一樓大廳、<br>學生活動中心前草坪 | 福智青年社         |
| 9月18日(四)<br>18:00至21:00             | 社團招工說明會                   | 學生活動中心<br>第二會議室       | 國際經濟商管<br>學生會 |
| 9月26日(五)<br>至9月28日(日)               | 僑聯迎新之《僑築夢城》               | 學生活動中心、<br>走馬瀨農場      | 僑生聯合會         |
| 藝文表演                                |                           |                       |               |
| 9月20日(六)<br>14:30至16:00             | 管弦樂社 2025 期初音樂會           | 學生活動中心<br>1F 迴廊       | 管弦樂社          |
| 社團知能研習                              |                           |                       |               |
| 9月24日(三)<br>18:30至20:30             | 系統速成班－<br>社團 E 化系統&電子公文系統 | 國際會議廳<br>第二演講室        | 學生活動發展組       |
| 9月30日(二)<br>18:30至20:30             | 社團生存守則：<br>活動企劃&預算規劃      | 國際會議廳<br>第二演講室        | 學生活動發展組       |
| 10月2日(四)<br>18:30至20:30             | 社團生存守則：<br>經費申請&報帳請款      | 國際會議廳<br>第二演講室        | 學生活動發展組       |
| 10月8日(三)<br>18:30至20:30             | 社團生存守則：<br>場地&器材全攻略       | 國際會議廳<br>第二演講室        | 學生活動發展組       |

## 【重要宣導】

## 115 年度社團經費暨 114 年度第二次社團活動/設備經費開始受理

正式社團可於 9 月 1 日至 10 月 15 日提出 115 年度社團活動、社團學術研究計畫、器材(含設備)及校外教練經費申請。

114 年度第二次社團活動經費申請將於 10 月 16 日至 10 月 31 日受理，不限正式或試辦性社團，凡活動日期是在 114 年 9 月 1 日至 12 月 25 日的活動皆可提出；第二次設備經費於 9 月 1 日至 9 月 30 日受理，限正式社團。

## 113-2 社團通識教育認證[申請至 11/8 截止]

113 學年度下學期社團通識教育認證申請案，自開學日(9 月 8 日)起至 11 月 8 日止，請妥善規劃即早申請。請至「[通識教育生活實踐積點認證系統](#)」登錄申請。

詳情請關注學生活動發展組網頁及社群媒體 (FB、IG)：



**\*\*成功大學 112 學年度(113 級)畢業生畢業 1 年流向調查進行中\*\***

**\*\*成功大學 110 學年度(111 級)畢業生畢業 3 年流向調查進行中\*\***

**\*\*成功大學 108 學年度(109 級)畢業生畢業 5 年流向調查進行中\*\***

# 114年 成功大學畢業生流向追蹤



9/30前填寫網路問卷  
抽全聯禮券



6月16日起預計至11月4日結束



施測方式：網路填答、電話訪問



電話訪問：10月1日至22日由  
本校統計系調查統計中心執行，電話**06-275**和**208**開頭



調查對象  
112學年度(113級)  
110學年度(111級)全體畢業生  
108學年度(109級)



2025畢業生流向調查  
線上填答立即GO

生涯發展與就業輔導組



## NCKU FUTURE SUCCESS<sup>+</sup>

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

104 × 國立成功大學求職專區



#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 × 計算機與網路中心資訊系統發展組

## 2025 秋季校園徵才(企業徵才說明會)10 月即將登場！歡迎同學踴躍參加！

壹、企業徵才說明會(25 場)：

時間：114 年 10 月 17 日(五)至 114 年 10 月 18 日(六)

地點：成功大學光復校區國際會議廳 第一、二、三演講廳

貳、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。

參、報名方式：全校活動資訊系統→線上報名  
(<https://pse.is/83vdub>)

肆、企業徵才說明會場次表：



| 日期               | 時間              | 第一演講室             | 第二演講室               | 第三演講室             |
|------------------|-----------------|-------------------|---------------------|-------------------|
| 10 月 17 日<br>(五) | 18:00~<br>18:50 | 緯穎智造股份有限公司        | 群創光電股份有限公司          | 台灣優衣庫有限公司         |
|                  | 19:00~<br>19:50 | 友達光電股份有限公司        | 兆豐國際商業銀行<br>股份有限公司  | 新應材股份有限公司         |
|                  | 20:00~<br>20:50 | 瑞昱半導體<br>股份有限公司   | 華洋精機股份有限公司          |                   |
| 日期               | 時間              | 第一演講室             | 第二演講室               | 第三演講室             |
| 10 月 18 日<br>(六) | 10:00~<br>10:50 | 大立光電<br>股份有限公司    | 台灣極優服飾有限公司          | 台灣電鏡儀器<br>股份有限公司  |
|                  | 11:00~<br>11:50 | 台達電子工業<br>股份有限公司  | MPS 芯源系統有限公司        | 美商億業有限公司<br>台灣分公司 |
|                  | 13:00~<br>13:50 | 台灣美光記憶體<br>股份有限公司 | 工業技術研究院             | 赫比國際有限公司          |
|                  | 14:00~<br>14:50 | 廣達電腦股份有限公司        | 創惟科技股份有限公司          | 鍊恩帕斯科技<br>股份有限公司  |
|                  | 15:00~<br>15:50 | 聯詠科技股份有限公司        | 財團法人船舶<br>暨海洋產業研發中心 | 威爾森文教事業<br>股份有限公司 |
|                  | 16:00~<br>16:50 | 群聯電子股份有限公司        | 火箭物流倉儲<br>股份有限公司    |                   |

### 🔔 特別提醒

- 一、歡迎提前至校園徵才官網下詳查各項工作機會：[🔗 網站連結](#)
- 二、說明會須事先完成線上報名(<https://pse.is/83vdub>)，名額有限，快手刀報名參加！
- 三、每場說明會將抽出兩份 200 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。



◎ 職涯進路準備

體察職務運作・展現個人競爭力・掌握職場社會化



網路報名

與名人書香系列講座

主辦單位:學務處生涯發展與就業輔導組



10:10-12:00

【生涯規劃與名人書香系列講座】與三創設計思維課程合作

10/14

流通業之經營管理經驗分享

太子建設開發股份有限公司 林宏俊 總經理

格致廳大講堂

18:30-20:30

【跨領域產業沙龍X斜槓職涯分享】

10/16

「從成大到星球——打造  
創意工作者的孵蛋基地」；「大學科系不代表一輩子」

設計萬事屋有限公司

徐懿荷 負責人  
(工設100)

&

誠瑞會計師事務所

許耿瑞 主持會計師  
(數學101)

國際會議廳第二演講室

10:10-12:00

【生涯規劃與名人書香系列講座】與三創設計思維課程合作

10/21

我的孤獨旅程

榮科實業股份有限公司 陳春發 董事長  
(統計70)

格致廳大講堂

10:10-12:00

【生涯規劃與名人書香系列講座】與三創設計思維課程合作

10/28

AI時代下的機會與挑戰：從創業到國際舞台的實戰分享

凱鈿行動科技股份有限公司 蘇柏州 創辦人兼董事長  
(資工碩92)

格致廳大講堂

10:10-12:00

【生涯規劃與名人書香系列講座】與三創設計思維課程合作

11/04

「從創新力到影響力：成為改變世界的人才」；「職涯不迷路：打造兼顧  
熱情與優勢的黃金選擇」

台灣先藝科技股份有限公司 (ASM Taiwan)

呂秉澄 總經理  
(機械83.85)

台灣先藝科技股份有限公司 (ASM Taiwan)

許景豪 業務總監  
(化工99)

格致廳大講堂

## 114-1 成功大學生涯諮詢系列活動

| 生涯諮詢類別                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                            | 時間                                                | 地點         | 生涯顧問                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 查成績、UCAN 測驗結果、活動推薦、找實習找工作、履歷輸出全都有<br>快上 NCKU FUTURE SUCCESS <sup>+</sup> 系統 <a href="https://futureplus.ncku.edu.tw/ncku_fsp/index.php">https://futureplus.ncku.edu.tw/ncku_fsp/index.php</a> |                                                                                                                            |                                                   |            |                                                                                                                     |
| 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<br>黃婉雯生涯諮詢師                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                               | 生涯探索與解析 I (CPAS) (個別諮詢)                                                                                                    | 2025 年 10 月 21 日(二)<br>14:00-16:00                | 人事室<br>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) (個別諮詢)                                                                                                   | 2025 年 10 月 30 日(四)<br>14:00-16:00                | 生涯組<br>辦公室 | 生涯發展組<br>陳孟莉組長                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                               | 生涯探索與解析 III (CPAS) (個別諮詢)                                                                                                  | 2025 年 11 月 20 日(四)<br>14:00-16:00                | 生涯組<br>辦公室 | 生涯發展組<br>陳孟莉組長                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                               | 生涯探索與解析 IV (CPAS) (個別諮詢)                                                                                                   | 2025 年 12 月 09 日(二)<br>14:00-16:00                | 人事室<br>討論室 | 鼎燁顧問有限公司<br>修瑞燁總經理                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                               | UCAN 興趣探索與職場共通職能診斷                                                                                                         | 線上測驗                                              | 線上測驗       | <a href="https://ucan.ncku.edu.tw/ucann_school/timeOut.html">https://ucan.ncku.edu.tw/ucann_school/timeOut.html</a> |
| 履歷健診                                                                                                                                                                                          | 線上履歷修改與指導                                                                                                                  | 2025 年 08 月 01 日~<br>2025 年 12 月 31 日             | 線上進行       | 104 人力銀行<br>專業顧問群                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                               | 中英文履歷寫作諮詢 I (個別諮詢)                                                                                                         | 2025 年 09 月 25 日(四)<br>10:00-12:00<br>14:00-16:00 | 線上進行       | 輝達香港控股台灣分公司<br>楊庭愷資深工程師                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                               | 中英文履歷寫作諮詢 II (個別諮詢)                                                                                                        | 2025 年 10 月 17 日(五)<br>10:00-12:00<br>14:00-16:00 | 國際會議廳      | UNIQLO<br>人力資源部                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                               | AI 生涯教練工作坊:從履歷到面試的全方位準備<br>NCKU Future Success <sup>+</sup> x<br>AI Interview Coach.io - AI+<br>Job Hunting Tools Workshop | 2025 年 10 月 21 日(二)<br>18:30-20:30                | 線上進行 Webex | OnMyGrad 公司<br>Anthony So 執行長                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                               | 中英文履歷寫作諮詢 III (個別諮詢)                                                                                                       | 2025 年 11 月 21 日(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                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                               | 中英文履歷寫作諮詢 IV (個別諮詢)                                                                                                        | 2025 年 12 月 05 日(五)<br>10:00-12:00<br>14:00-16:00 | 線上進行       | 輝達香港控股台灣分公司<br>楊庭愷資深工程師                                                                                             |

## 114-1 成功大學生涯諮詢系列活動

| 生涯諮詢類別                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                   | 時間                                                    | 地點             | 生涯顧問                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------|
| 查成績、UCAN 測驗結果、活動推薦、找實習找工作、履歷輸出全都有<br>快上 NCKU FUTURE SUCCESS <sup>+</sup> 系統 <a href="https://futureplus.ncku.edu.tw/ncku_fsp/index.php">https://futureplus.ncku.edu.tw/ncku_fsp/index.php</a> |                                                                                                                                                                   |                                                       |                |                                                  |
| 留學諮詢(個別諮詢)                                                                                                                                                                                    | 法國留學                                                                                                                                                              | 2025 年 10 月 13 日(一)<br>13:00-15:00                    | 生涯組<br>辦公室     | 法國在台協會/法國教育中心<br>曾馨弘代表                           |
|                                                                                                                                                                                               | 美國留學 I                                                                                                                                                            | 2025 年 10 月 28 日(二)<br>13:00-15:00                    | 線上<br>進行       | 學術交流基金會<br>鄭潔妮顧問                                 |
|                                                                                                                                                                                               | 美國留學 II                                                                                                                                                           | 2025 年 12 月 08 日(一)<br>13:00-15:00                    | 線上<br>進行       | 學術交流基金會<br>鄭潔妮顧問                                 |
|                                                                                                                                                                                               | 澳洲留學 I                                                                                                                                                            | 2025 年 10 月 15 日(三)<br>13:00-15:00                    | 線上<br>進行       | 澳洲在臺辦事處<br>Cherry Hu                             |
|                                                                                                                                                                                               | 澳洲留學 II                                                                                                                                                           | 2025 年 12 月 11 日(四)<br>13:00-15:00                    | 線上<br>進行       | 澳洲在臺辦事處<br>Cherry Hu                             |
| 留學說明會與講座                                                                                                                                                                                      | 澳洲*                                                                                                                                                               | 2025 年 09 月 23 日(二)<br>15:00-17:00                    | 國際會議廳<br>第二演講室 | 澳洲在臺辦事處<br>Cherry Hu                             |
|                                                                                                                                                                                               | 日本*                                                                                                                                                               | 2025 年 11 月 06 日(四)<br>18:00-20:00                    | 國際會議廳<br>第一演講室 | 日本台灣交流協會                                         |
|                                                                                                                                                                                               | 德國*                                                                                                                                                               | 2025 年 11 月 11 日(二)<br>13:30-15:30                    | 國際會議廳          | 德國學術交流中心<br>董佩蘭主任                                |
|                                                                                                                                                                                               | 美國*                                                                                                                                                               | 2025 年 11 月 25 日(二)<br>13:30-15:30                    | 國際會議廳<br>第二演講室 | 學術交流基金會<br>鄭潔妮顧問                                 |
| 國際移動力                                                                                                                                                                                         | 【德國*】國際移動力 x 職涯新視角—從德國出發：機器人研究與留學生活的雙重視角<br>Career New Vision & Global Mobility— From Germany with Innovation: Dual Perspectives on Robotics R&D and Student Life | 2025 年 10 月 22 日(三)<br>18:00-20:00<br>20:00-20:30(諮詢) | 未來館 2 樓        | 黃子源 工程師<br>(電機工程學系碩士 109 級校友)                    |
|                                                                                                                                                                                               | 【美國*】申請美國頂尖碩博士全攻略 X Rice University<br>Cracking the Code: Mastering Applications to Top U.S. Grad Schools - Rice University                                       | 2025 年 12 月 10 日(三)<br>18:00-20:00                    | 未來館 2 樓        | Rice University<br>趙俊穎 博士候選人<br>(化學工程學系學士 104 級) |

## 114-1 成功大學生涯諮詢系列活動

| 職涯諮詢類別                                                                                                                                                                                        |                                                   | 時間                                 | 地點                    | 職涯顧問                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------|
| 查成績、UCAN 測驗結果、活動推薦、找實習找工作、履歷輸出全都有<br>快上 NCKU FUTURE SUCCESS <sup>+</sup> 系統 <a href="https://futureplus.ncku.edu.tw/ncku_fsp/index.php">https://futureplus.ncku.edu.tw/ncku_fsp/index.php</a> |                                                   |                                    |                       |                                                              |
| 新生講座與工作坊                                                                                                                                                                                      | 新生職涯探索工作坊：認識自我*                                   | 2025 年 09 月 09 日(二)<br>18:30-20:30 | 未來館 3 樓               | 104 人力銀行<br>王榮春職涯教育長                                         |
|                                                                                                                                                                                               | 入門心旅：新生專屬的牌卡自我探索工作坊*                              | 2025 年 09 月 10 日(三)<br>18:00-20:00 | 未來館 3 樓               | 中信科大諮商與生涯發展<br>中心葉慶鴻主任                                       |
|                                                                                                                                                                                               | 新生職涯探索講座：挑戰自我 X 導演座談*                             | 2025 年 09 月 11 日(四)<br>18:00-20:30 | 國際會議廳<br>第三演講室        | 金馬最佳紀錄片獎得主<br>蕭菊貞導演<br>N&M Films 美好日子電影<br>公司創辦人、校友<br>邱珣偉導演 |
| 外籍生講座                                                                                                                                                                                         | NCKU Future Success <sup>+</sup> X<br>外籍生留台實習與求職* | 2025 年 09 月 24 日(三)<br>14:00-16:00 | 未來館 3 樓               | 104 人力銀行<br>林成鎔經理                                            |
| 前進系所                                                                                                                                                                                          | 前進系所(航太所)~履歷製作及面試指導                               | 2025 年 09 月 26 日(五)<br>14:30-16:30 | 自強校區<br>航太系一樓<br>繼昌講堂 | Cooler Master 人資事務所<br>Kimmy 劉怡欣人資經理                         |
|                                                                                                                                                                                               | 前進系所(機械所)~履歷製作及面試指導                               | 2025 年 12 月 02 日(二)<br>15:20-16:50 | 自強校區<br>機械系一樓<br>俊銘講堂 | Cooler Master 人資事務所<br>Kimmy 劉怡欣人資經理                         |
|                                                                                                                                                                                               | 前進系所( )~履歷製作及面試指導                                 | 歡迎系所合辦                             |                       |                                                              |

註：標註\*者為講座，歡迎同學踴躍報名參加。

16th

## 成功大學職業生涯教練計畫說明會

10/16

四

19:00-20:00

國際會議廳第一演講室



本次說明會須先至全校活動資訊系統報名  
活動對象：本校同學

每年邀請企業中高階主管與社會菁英人士擔任職涯教練，引導學生認知產業環境、提供求職就業準備，同時透過教練自身歷程分享促使學生思考個人興趣，重視職涯規劃及未來生涯發展，建立教練學員間良好互動關係；而教練所屬企業則藉由參與本計畫，樹立優質企業形象，深耕校園發掘人才。



FACEBOOK



WEBSITE



PODCAST



Instagram

主辦單位|學生事務處生涯發展與就業輔導組



# 2025 當自己的按摩師

## 筋膜自我放鬆課程



### 活動時間：

- ✦ 場次一 10/08(三) 18:40~20:40  
(報名時間：09/15 - 10/02)
- ✦ 場次二 10/22(三) 18:40~20:40  
(報名時間：09/15 - 10/19)
- ✦ 本活動 2 場次內容相同，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)

### 其他注意事項：

- ✦ 請穿著舒適服裝，  
現場需脫鞋。

### 課程獎勵：

- ✦ 參加者可獲得一個筋膜球。
- ✦ 參加者需於通知期限前填寫問卷，  
另繳交 600 字心得者，由住宿服務  
組擇優刊登於學務簡訊，如獲刊登  
可獲得 1 點優良記點。(優良記點於  
11 月上傳，未刊登者不另行通知。)

### 報名資訊：

全校活動報名資訊系統

<https://activity.ncku.edu.tw>



image designed by Freepik

主辦單位：住宿服務組勝利舍區

# -第一屆- 歡迎光寧宿舍新手村



9/24(三)  
18:30-20:30

活動地點：光一一樓交誼廳

14 September 2025



# 國立成功大學 金融防詐 校園宣導講座

玉山銀行個人金融事業總處

講者 高明鈺 資深副理

台南市政府警察局 犯罪預防科

講者 李尚儒 警員



日期 114.09.25(THU)

時間 18:00 - 20:00

地點 光復校區 國際會議廳第三演講室

# 學保駐點服務



☑ 學保給付諮詢

☑ 學保理賠申請

駐點與服務時間

聯繫駐點服務人員

地點：雲平大樓3F 生活輔導組

時間：週三 下午2:00~4:00

莊家斐  
葉志強  
蔡依倫  
高仲德

## 公告本校《國立成功大學學生宿舍短期住宿要點》修正

(114.06.06 版)

一、業經 114 年 6 月 6 日 113 學年度第 2 學期學生事務會議討論通過，自 114 學年度起開始實施。

由本校學生住宿服務暨輔導委員會審議，擬修正本要點第五點並刪除附表。

二、主要修訂內容：考量學生宿舍收費標準另

三、要點連結如下：[《國立成功大學學生宿舍短期住宿要點》](#)

## 114 學年度第 1 學期學生宿舍餐廳營業資訊

誠摯歡迎舊雨新知蒞臨學生宿舍餐廳，共享美味時光~

※ 114 學年度第 1 學期學生宿舍餐廳已於 114 年 9 月 8 日(一)起恢復營運囉~

◇ 光復學生宿舍餐廳：光復校區光復二舍地下室一樓；

◇ 敬業學生宿舍餐廳：敬業校區敬業一舍地下室一樓。

※ 本學期各櫃位詳細營業時間，請參考餐廳營業時間資訊網：  
<https://sites.google.com/view/ncku-cafeteria>

※ 學生宿舍餐廳於國定假日及連續假期暫停營業：

◇ 教師節連假：09 月 27 日~09 月 29 日

◇ 中秋節連假：10 月 04 日~10 月 06 日

◇ 國慶連假：10 月 10 日~10 月 12 日

◇ 光復節：10 月 25 日~10 月 26 日

◇ 校慶：11 月 11 日

◇ 行憲紀念日：12 月 25 日

◇ 開國紀念日：115 年 01 月 01 日 01 月 02 日

◇ 校內設備檢修停電日：09 月 29 日

◇ 以上期間各櫃位(含全家便利商店)均暫停營業；惟敬業餐廳另於 10 月 24 日暫停營業。

## 114 學年度第 1 學期學生宿舍區廢棄腳踏車回收作業時程

(9 月 8 日~9 月 21 日告發，9 月 22 日~9 月 26 日集中，9 月 27 日清運)

一、凡停放於宿舍區之腳踏車皆須張貼本校自行車識別證，未貼識別證即視同無主廢棄車輛，將依以下作業時程進行集中清運。住宿生可持學生證至光復校區軍訓室申請本校自行車識別證。

二、114 學年度第 1 學期學生宿舍區廢棄腳踏車回收作業時程：

(一)114 年 09 月 08 日至 114 年 09 月 21 日止：張貼紅色告發單。

(二)114 年 09 月 22 日至 114 年 09 月 26 日：廢棄腳踏車集中及有主自行車認領。請憑車鑰匙或學生證至以下地點向各宿舍區管理員或值勤人員辦理認領。

1. 光復宿舍：光復各舍之腳踏車停車場(指定集中區)。

2. 勝一、四、六舍：勝六舍前方空地。

3. 勝八、九舍：勝九舍自動門前方樹下(靠圍牆側)。

4. 勝二、三舍：勝二舍大門前草地。

5. 敬一舍：敬一舍前方空地。

6. 敬三舍：敬三舍左前側空地。

(三)114 年 09 月 27 日起：廢棄腳踏車將清運至力行校區廢棄腳踏車集中場並由軍訓室統一管理且開放車主於一個月內認領，逾期未認領之自行車依本校「校園停車空間廢棄車輛處理原則」，將委請環保單位予以回收。

## 114 學年度第 1 學期低收入戶學生，校內住宿費補貼暨減免申請作業(連結)

(9 月 10 日 10:00AM ~ 10 月 1 日 10:00AM)

### 一、法源依據：

- (一)教育部大專校院弱勢助學計畫。
- (二)教育部 114 年 7 月 2 日臺教高(三)字第 1142201918 號函，詳如 [附件 1](#)。

### 二、適用對象：本國籍且持有社政單位核發之 114 年度低收入戶證明者。

### 三、申請時間：114 年 9 月 10 日(三)上午 10 時至 114 年 10 月 1 日(三)上午 10 時止。

### 四、申請網址：

[https://dorm.osa.ncku.edu.tw/index\\_1oin.php](https://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_1oin.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. 113 學年度第 2 學期學期成績單(新生得免附)，學業總成績須達 60 分以上。
2. 114 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. 113 學年度第 2 學期學期成績單(新生得免附)，學業總成績須達

60 分以上。

2. 114 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. 114 學年度第 1 學期住宿費繳費收據。

### 六、補貼額度說明：

(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)本校為落實照顧經濟弱勢學生，另針對低收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 7,000 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請參考 [附表 1-1 及 1-2](#)。

### 七、注意事項：本補助額度係提供 114 學年度第 1 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，聯絡方式：(06)275-7575 轉分機 86340。

## 114 學年度第 1 學期中低收入戶學生，校內住宿費補貼申請作業(連結)

(9 月 10 日 10:00AM ~ 10 月 1 日 10:00AM)

### 一、依據教育部 114 年 7 月 2 日臺教高(三)字第 1142201918 號函辦理，詳如 [附件 1](#)。

### 二、適用對象：本國籍且持有社政單位核發之 114 年度中低收入戶證明者。

### 三、申請時間：114 年 9 月 10 日(三)上午 10 時至 114 年 10 月 1 日(三)上午 10 時止。

### 四、申請網址：

[https://dorm.osa.ncku.edu.tw/index\\_1oin.php](https://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_1oin.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)114 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。

(二)申請人之身份證正、反面影本。

(三)申請人之郵局或銀行存簿封面影本。

(四)114 學年度第 1 學期住宿費繳費收據。

### 六、補貼額度說明：

(一)每名校內住宿學生最高補貼 7,000 元/學期。

(二)經查住宿服務組已於 114 學年度第 1 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。

18 September 2025

(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請參考附表 1-1 及 1-2。

七、注意事項：本補助額度係提供 114 學年度第 1 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，聯絡方式：(06)275-7575 轉分機 86340。

### 114 學年度第 1 學期境外生具本國籍者，校內住宿費補貼申請作業(連結)

(9 月 10 日 10:00AM ~ 10 月 1 日 10:00AM)

一、依據教育部 114 年 7 月 2 日臺教高(三)字第 1142201918 號函辦理，詳如附件 1。

二、適用對象：境外生具本國籍者。

三、申請時間：114 年 9 月 10 日(三)上午 10 時至 114 年 10 月 1 日(三)上午 10 時止。

四、申請網址：

[https://dorm.osa.ncku.edu.tw/index\\_1oin.php](https://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_1oin.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)申請人之國民身份證正、反面影本。  
(二)申請人之郵局或銀行存簿封面影本。  
(三)114 學年度第 1 學期住宿費繳費收據。

六、補貼額度說明：

(一)每名校內住宿學生最高補貼新臺幣(以下同)5,000 元/學期。

(二)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請參考附表 1-1 及 1-2。

七、注意事項：本補助額度係提供 114 學年度第 1 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，聯絡方式：(06)275-7575 轉分機 86340。

### 114 年暑假學生宿舍住宿費減免申請作業(連結)

(9 月 10 日 10:00AM ~ 10 月 1 日 10:00AM)

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、申請時間：114 年 9 月 10 日(三)上午 10 時至 114 年 10 月 1 日(三)上午 10 時止。

三、申請網址：

[https://dorm.osa.ncku.edu.tw/index\\_1oin.php](https://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_1oin.php)。

四、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，請依據說明二申請期限，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)113 學年度第 2 學期成績單，學業總成績須達 60 分以上。

(二)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)114 年度暑假住宿費繳費收據。

五、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。

六、業務承辦人董小姐，聯絡方式：(06)275-7575 轉分機 86340。

## 活動花絮



## 發揮影響力，創造成功幸福

✧ 演講日期：114 年 04 月 02 日(三) 10:10~12:00

✧ 演講地點：成功校區格致廳大講堂

✧ 講座：國泰金控程淑芬投資長



這場講座是本學期「生涯系列講座」的第三場，同時也是與通識中心「大學通識導航」課程的合作場次。開場由通識中心暨中文系蔡玫姿老師引言：

今天的課程與學務處生涯發展與就業輔導組合作，我們特別邀請到一位在金融界具有深遠影響力、同時積極推動永續發展與女性領導力的卓越女性—國泰金控投資長程淑芬女士，來和大家分享她的職涯旅程與人生智慧。

程投資長擁有超過三十年的資本市場實務經驗，目前不僅是國泰金控投資長，同時也是亞洲投資人氣候變遷聯盟（AIGCC）主席。她以專業與遠見，讓金融成為推動永續的重要力量，也因此屢獲國際肯定，展現女性在金融與永續發展領域中的強大能量。

無論你對金融、永續、或個人成長有興趣，這場分享都讓人感受到：勇敢嘗試、跨域探索、堅持價值，就能開啟一段獨特而充滿影

響力的人生旅程。

## ✧ 發揮影響力 創造幸福成功

講者分享到，自己曾見證公司成功培育近 80 位沒有 AI 背景的員工，最終成為 AI 部門的專才。她鼓勵同學們：未來的職涯選擇，不必拘泥於本科專業，可以大膽跨域，甚至嘗試完全不同的領域，只要勇於學習與探索，就能走出屬於自己的路。她提醒大家：高中的輔導可能只能提供生涯規劃的大方向，真正關鍵在於認識自己—了解優缺點、設想過最壞的情況，才能無畏地開展探索。她更分享一位財金系學生的故事：這位學生曾進入金融業，卻發現並非所愛，於是勇敢赴美攻讀電影。在片場實習時，因為財務專業反而獲得導演的器重，開啟另一條獨特的道路。

過去十年，程投資長以「中介者」的角色，把投資人的資金導入永續發展，並透過金融力量敦促企業實踐責任。這正呼應了講座的主題—發揮影響力，創造幸福成功。

## ✧ 人生與生活經驗分享

「如果用一句話來描述人生，你會怎麼說？」講者拋出這個問題，並以「成功、快樂、幸福、健康」四項指標引導大家思考。她提醒我們，從出生開始，社會就不斷幫人生設定框架：幾歲該念書、幾歲該成家、幾歲該有成就，好像達成這些目標才算「成功」。但如果人生的終點都是一

樣的，為什麼要替自己背上那麼多框架呢？

她以自身經驗分享，30歲時會懷念20歲的模樣，40歲時又覺得30歲很好，50歲時則覺得40歲也不錯。那麼，如果我們能每天反過來欣賞自己、喜歡當下的自己，是否就能過得更快樂？這也是她強調的重點：唯有接受自己，才能發揮最大的潛能。

人生有許多面向，大學時期或許是課業、社團、愛情三學分，出社會後則變成工作與人際的考驗。如果把「幸福」當成一個任務來看待，會有什麼不同呢？講者比喻，人生就像創業，充滿變數。她舉例，川普的一句話能影響全球市場，烏俄戰爭也瞬間改變了世界經貿的格局。許多事情都在轉眼間翻轉，因此我們要學會調整、找到因應的方法。

作者幽默的人生比喻成開設公司，在困頓的時候，「合夥人」就顯得特別重要。這些合夥人可能是願意傾聽、支持自己的朋友，也可能是能提供不同觀點的夥伴。透過交流，我們能拓展視野，也能在學會傾聽別人快樂的同時，獲得自己的快樂。而子女就像是「子公司」，父母雖然是大股東，但孩子並不會事事聽從。父母希望孩子獨立，卻又常因為孩子的不同想法而頭痛。這時候，父母同樣要學習接受不完美，並在過程中不斷調整，直到找到最適合的平衡。

「幸福就像一個任務。」講者強調，不論事業多大、多強，如果缺少幸福感，就算不上真正的成功。人生最迷人的地方，正是它的不完美。痛苦與否，往往取決於我們看待事情的方式——我們可以專注於痛苦，也可以選擇記住幸福。此外，求助與助人同等重要。這個社會常讓人誤以為「求助」是一件丟臉的事，但我們卻樂於伸出援手幫助別人。其實，勇敢求助、接受不完美，才是邁向幸福的重要課題。

## 📌 從雲林鄉間到國際舞台：一段堅毅的人生旅程

講者出生於雲林的鄉下，原本家境小康，擁有一些土地。但在石油危機前，父親因為為人作保，導致家道中落。從那之後，討債人經常逢年過節時上門，連學費有時都成為難題。即便如此，父親仍堅持「再苦也要讓孩子讀書」，哪怕得借錢，也不讓子女中斷學業。一路上，他們也曾得到許多人的幫助，再加上台灣的學費相對低廉，講者順利走過學生時代，考進台大大氣科學系，之後又赴美深造財務銀行。

她的人生並非一帆風順，但每一段經歷都成為她成長的養分。大學畢業後，她回到母校任教

國中理化與高中物理。身為資歷最淺的新老師，校方把最調皮的兩個班交給她。然而，她並未退縮，而是用熱忱陪伴學生、鼓勵共學。幾年後，不被看好的孩子，如今也都有了自己的成就。隨後，她赴美進修，卻因一則誤會踏入金融業。1994年，朋友傳真給她一則怡富集團「研究員」的職缺，她誤以為是中央研究院的研究員，寄了履歷回台，結果誤打誤撞成為證券業的新鮮人。

當時外資剛進入台灣，內部需要一位既懂投資又懂電腦的人，她因而被延攬。後來，她被分配到一些冷門股，卻因責任心與好奇心，利用景氣循環的低谷期，深入與產業老闆面談，慢慢寫報告，反而把冷門股做了起來。她笑說：「路長在嘴上，不懂就要問。」從最常發問的人，漸漸成為同事眼中答案最多的人。

隨著表現突出，她在2003年升任台灣研究部主管與董事長，也曾擔任總經理。卡債風暴讓她意識到「若政策沒有規劃好，後果將十分嚴重」，因此逐漸投入公共政策。2012年，她更受邀成為政策顧問，並陸續擔任多個組織的領導職位，讓影響力延伸到更廣的領域。



由於是外資的緣故，講者經常會有到國外出差的情況，雖然外語能力不是她的強項，但她從未因此退縮。她分享：「連外語更差的哥哥都能到國外做生意，那我也一定可以！」憑著勇氣與幽默，她逐漸被國際夥伴認為是「說話有趣卻簡單明瞭」的溝通者。她希望這段經歷能鼓勵學生：即便在職場遇到困境，只要勇敢跨出一步，就會找到屬於自己的可能。

如今，永續金融暨氣候變遷高峰論壇已走入第八年，她依舊不斷思索，如何承接過去經驗並創造新的影響。去年，民間舉辦的論壇參與人數高達4,800人，背後代表的上市公司佔了台股總市值的82%，以及全台碳排的54%。她堅定地說：「金融業同樣能發揮影響力，只要有機會，都值得試試看。」

## 📌 人人都能創造影響力

影響力不一定要來自名聲或地位，它往往就藏在我們日常的互動裡。也許是一句鼓勵、一個想法，甚至是一個善意的舉動，都可能在他人心種下一顆種子，而這顆種子，或許將來會長成一棵大樹，影響更多人。

大部分人日常忙於生計，要應付工作、經濟壓力已經不容易。但當我們逐漸累積專業能力、獲得財富和肯定後，往往會開始思考：「我做這些的意義是什麼？」這時，人生的價值就不只停留在「生存」，而是進一步投資在「成長」與「貢獻」。

講者分享，她在大學時便嘗試探索不同領域，培養專業之外的特長；在人生不同階段，也從他人的肯定與尊重中獲得成就感。而當她選擇從外企轉回國企，即便薪水大幅減少，她依然堅持定期捐款。她說，捐錢或許只是小小心意，更偉大的是那些願意親身投入、伸手幫助困苦之人的付出。因為人生最高的境界，莫過於造福人群。

她引用「窮人銀行」創辦人尤努斯的話，提醒同學們：「每個人都像一顆種子，只是土壤、環境、陪伴我們的人不同。但成年後，我們都有機會為自己重新澆灌養分。」接著分享微軟高層 John Wood 的故事。工作二十年後，他給自己放了一個半年的假期，前往尼泊爾旅行。某天，他走進一所偏鄉小學，問校長：「有什麼我能幫忙的嗎？」校長領著他來到圖書館，卻只見架上孤零零的「一本半」書。這一幕深深震撼了他。於是，他開始用騾子將一袋袋書搬上山，後來更創辦了 Room to Read，專注於教育公平與女童受教權。至今，他已為超過四千萬名孩子送去書籍，協助了二十萬所小學，徹底改變了無數生命的軌跡。

講者最後鼓勵大家：「影響力其實可以擴散。若你能影響兩個人，傳遞十次後，就能觸動超過千人。唯一的不可能，就是你認為不可能。」

## 工作的成功要件：來自 30 年職場歷練的提醒

擁有超過 30 年工作經驗的講者，在演講中歸納出企業看待人才時特別重視的六個關鍵特質：

### 一、Everything counts! — 每件事都算數

不論是在職場上風光得意，還是在低潮受挫，甚至是一場酒局、一句玩笑話，都可能透露出一個人的本性。講者提醒，不要在社群媒體上隨意抱怨或炫耀工作，因為這些往往涉及業務機密，也會影響他人對你的觀感。真正的解法不是宣洩，而是找到視野比你更高的人，陪你思考、幫你看

見突破口。

### 二、老闆沒有義務教你

公司提供的，是一份工作與一個學習的舞台，但老闆並沒有「必須」手把手教你的責任。要學會主動觀察、效法表現優秀的前輩，在見賢思齊的過程中成長。

### 三、讓別人 follow 你

在任何產業，真正的價值是你的專業與眼光能讓人信任。或許老闆未必喜歡你，但只要他需要你、依賴你的專業，你的立足點就比「取悅老闆」更穩固。要努力做到「你的表現，成為行業未來的標竿」。

### 四、Always do more than you are asked.

「領 8 成的薪水，卻多做 5% 的努力。」這是講者奉行的原則。她回憶過去一段經歷：曾有同事的薪水比她高 10%，但兩人表現差不多，結果那位同事常常被老闆責備，而自己卻相對輕鬆。因為在老闆眼裡，願意多付出的人更值得信任與倚重。

### 五、Attitude=100!

如果 A 是 1 分，B 是 2 分，以此類推 Z 就會是 26 分，用字母換算分數，Attitude 加總正好是 100。講者強調：能力只能盡力，但態度是自己能完全決定的。懂得珍惜與感恩、少計較、多付出，並保持寬容的心，就不容易樹敵。許多衝突不過是短暫誤會，態度良好的人才能真正走得長遠。

### 六、Be the top 3!

職場上不必非得當第一。因為身居第一，往往四周都是讚美聲，那才是最危險的時候。只要能維持在前三名的位置，就已經有極大的競爭力，而且第二、第三名還能保持動力，繼續向上追逐。

## 從龜兔賽跑談職場心態

小時候我們常聽到「龜兔賽跑」的故事，但現實生活中，兔子可不是常常在樹下睡覺——現實中既聰明卻又努力的人比比皆是。因此，講者提醒，應該放下「名校迷思」，因為現今職場比起學歷，更看重的是能力與態度。

進入職場後，最重要的是保持積極的態度，在不傷害自己的情況下盡可能利他。長期下來，大家會認為你是一個值得尊敬的人。即便一開始表現平平，只要心態正確，後期一定能逐步成長。

許多人害怕求助，擔心會被當作八卦傳開，但講者強調：**不試就不會知道誰值得信任**。建議盡量向**視野更遠、品格好的人**請益，才能在遇到難題時獲得新的思維啟發。



一個真正好的領導者，不只是能「帶領」，更要懂得與人共處。有時候身邊的人可能因為「不好意思提醒」而寵壞了我們，錯失精進的機會，甚至反而樹立了人際隔閡。懂得一件事還不夠，還需要有能力站在對方角度解釋，讓別人也能理解，這樣才能真正影響他人。這與內向或外向無關，每個人都能找到適合自己風格的溝通方式—因為「害羞」是自己的決定。

講者也觀察到許多新創團隊，雖然技術非常好，但在面對投資人時，簡報卻過於專注於技術細節，反而像是在告訴競爭對手如何操作。對投資人而言，更關心的是**未來展望、公司現況與財務規劃**。如果搞錯溝通的對象與重點，往往會錯失投資機會。最後，講者強調，學會將榮譽歸功於他人，才是能讓自己與團隊走得更遠的智慧。

公司需要的人才，必須同時具備聰明、肯學、積極以及耐心這四種特質。聰明的人能舉一反三，從一點線索就掌握重點，並且提出自己的見解與決策；肯學的人則願意花時間去了解事情的前因後果，思考怎樣能把事情做到最好，並且弄清楚什麼樣的人才適合這份工作；積極的人不會等待別人告訴自己該做什麼，而是看見需求、想到方法後就去嘗試，就算因此犯了錯被責罵，也是一種幸運的磨練，就像運動員在訓練中被教練糾正動作一樣，因為這些指導都是為了幫助他成長。最後，耐心更是不可或缺的，在求職過程或面試當中，若一開始就急著詢問升遷的速度，反而容易暴露出急躁與不穩重的一面，令人對你的信任打折。

在職場中，學習往往來自實際操作。所謂「在做中學，在學中做」，人的成長就像一本書，隨著時間和經驗的累積，書頁逐漸被填滿，知識與能力也在不知不覺中厚實起來。當我們換到新的工作環境時，也應該給同事一些時間來認識自己。

如果努力一段時間後，依然感受到不被尊重或看不起，那麼再選擇轉身離開也不遲。講者強調，比起一時的薪水高低，更重要的是一份工作能否帶來更高的視野與更強的能力，因為真正會限制未來發展的，往往不是待遇的差距，而是我們是否看不到自己的問題。她相信專業終究不會寂寞，真正的人才也不會永遠被埋沒。

談到與主管的相處，講者分享自己心境的轉變。過去當員工時，她總覺得主動找主管談話是一種逢迎巴結；但當自己成為主管後，她才發現，主管其實也很想關心員工，只是害怕帶來壓力。於是她鼓勵大家要勇於與主管、老師或父母溝通，因為他們往往樂於在關鍵時刻提供幫助。她也提醒，職場上的責任、義務與權利應該保持平衡。有一位員工曾抱怨自己領著科長的薪水，卻得替副總處理工作，但講者的回應是，能在科長的位置上獲得副總級的信任，本身就是一個難得的機會，這樣的歷練是別人求都求不來的。後來這名員工也因為這份心態調整，選擇留下來，不久之後便順利升遷。

作為主管，講者秉持的原則很簡單：「你把公司照顧好，我就把你照顧好。」她認為人們清醒的時間，多數都花在職場上，因此公司應該像是另一個家，公平、透明、友愛的氛圍才能讓團隊成為一個「天堂」。她期許團隊能夠一起面對問題，而不是內耗，因為真正的敵人從來不在團隊之內。她也提醒大家，老闆同樣是「新生」，也在不斷學習。有時候看似反覆或不成熟的決策，其實是老闆願意在員工面前展現真實的一面，這反而是一種與大家共同成長的信任。

在帶領團隊上，她特別重視公平。她評定考績時，會依據每個人的表現，而不是單純看資歷。曾經，她讓一位剛進公司的新進員工獲得第一名的考績，這引起了許多資深同事的不滿。當主管詢問她是否要主動向大家解釋時，她卻拒絕了，因為她認為，如果員工真的在意，就應該自己主動來問；若在意卻不行動，那麼問題不是公司放棄了他，而是他放棄了自己。隨著時間過去，資深員工逐漸意識到，既然職位與薪水更高，就必須拿出更高水準的表現，才能對得起自己的位置。這樣的制度，最終讓整個團隊都能在良性的競爭中成長。

## 🌱 管理小分享

在管理上，講者提供了一個九宮格的思維工具，坐標軸分別是績效從低到高，以及潛力從低到高。她會根據這個工具，明確定義各職級同仁應承擔的職責，並建立當責制度，盤點每個人的能力、激發潛力。講者強調，作為主管不應嫌棄

下屬，而是要鼓勵大家一起努力向右上方前進。這樣一來，優秀的員工可以持續提升能力，同時也避免後面表現較弱的員工成為拖累團隊的因素。她希望團隊能共同開拓視野、學習思辨，並提醒每位員工應經常反思自己在公司的角色與表現：目前的表現如何？公司是否認為自己仍有潛力？只要這兩個問題的答案都是肯定的，持續努力而不心急，專業自然會被看到，真正的人才不會寂寞。

## 🔧 要修的必修課

講者也提醒，面對瞬息萬變的世界，學習永遠不能停。她鼓勵大家關注科技趨勢，無論所學科系為何，都應培養基本的財會分析能力。這樣一來，未來對自己的財務狀況能有更多掌控，也方便在創業或評估公司時，能理解財報的內容。即使在學期間，只要旁聽初級會計課程就能建立基礎素養，為未來打下良好基礎。除此之外，講者也強調外語能力的重要性。全球出版物中有超過一半以英文為主，多學一種語言，就多了一個與世界接軌的入口。如果公司臨時接待不同語言的訪客，只要有人能溝通，就為公司帶來額外價值。



## 🔧 挫折是生活的副產品

挫折是生活的副產品，如何看待它成為一門重要的課題。講者認為，面對挫折，首先可以學會轉念。她以國家間的交流舉例，過去的衝突往往導致戰爭，但既然衝突已經發生，我們是否可以將它視作結果，再去思考接下來的行動，把每一個決策看作是種下新的因？即使手上的是一手爛牌，只要保持正向思維，把接下來的事情做對、說對，總有一天就能將局勢扭轉。這種將果轉化為因的思維方式，就是轉念的力量。

除了轉念，講者也強調內修的重要性。在學習的路上，擁有幾個能互相支持、共同成長的朋友非常關鍵。如果當下的夥伴容易影響心情，可以先與帶來正向能量的朋友練習，累積自信後再回去幫助原本的夥伴。透過這樣的練習，不僅能

提升自我，也能建立穩定的人際支持系統。

講者進一步指出，相信與實踐是面對挫折不可或缺的態度。她認為老天爺不會虧待努力的人，想了就要去做，行動會讓自己變得更強，最終建立對自身能力的安全感。至於失敗，講者提醒大家要將其視為課題。正如諺語所說：「失敗為成功之母」，我們可以選擇把失敗當作歷練，或是沈溺其中。人生不如意十之八九，但如果學會正向思考，苦中作樂，便能將生活中如意的份額從十之一二增加到十之三四。

講者分享了一個感人的小故事：一位油漆匠被請去粉刷一戶人家，見到男主人雙目失明，他本能地流露出憐憫之情。然而，男主人樂觀開朗，與油漆匠談得十分投契。工作結束時，油漆匠在帳單上打了很大折扣。太太不解，油漆匠說：「跟你先生在一起很快樂，他讓我覺得自己的情況不算太糟，所以減去這一部分，算是一點謝意。」這名慷慨的油漆匠只有一隻手，但他的善意與正向影響卻深深打動了太太，讓她留下眼淚。透過這個故事，講者希望提醒大家學會知足、相互鼓勵，唯有如此，我們才能與身邊的人一同前進，將挫折轉化為成長的養分。

## 🔧 關於女性

講者認為，以台灣的环境來說，對女性仍不算十分友好。女性不僅需要完成與男性相同的工作，還常常肩負著額外的女性責任。職場上，女性會被要求做到男性能做到的事，但講者強調，女性的荷爾蒙與特質仍然非常重要。即使社會上仍存在偏見或歧視，只要保持專業，專業就不會妥協，也不會寂寞。只要具備足夠的耐心與能力，女性同樣可以獲得肯定。視野高、格局大、執行力強的女性，最終在職場上表現出的成就將不受性別限制。

此外，講者指出女性在某些方面其實還有小小的優勢。女性通常更注重細節，在工作過程中也更容易促進團隊的圓融與協作。然而，不公平的現象依然存在。例如，同樣是請假帶小孩，男性可能會被稱讚，而女性則可能被質疑缺乏業務能力。這些現象提醒女性在面對職場挑戰時，需要比男性付出更多的努力，但只要堅持專業、善用特質，仍能開創屬於自己的舞台。

## 🔧 你想要創造什麼樣的人生？

講者認為，自己追求的幸福在於學習。如果所學的知識和技能能夠幫助到他人，那更是一種額外的成就感。她希望不只是自己在成長，而是周遭的人也能一同進步。最終，她希望無論事情的結果如何，內心都能保持安定。她認為，給予

他人幸福，本身也是一種幸福。人生再長，也不過百年。有的人會感慨自己的一生，有的人則為此欣喜。講者提出了一個思考方式：人生如同行走，有兩隻腳，一隻踩著生活，一隻踩著生命。只有一隻腳無法走得遠，兩隻腳並行，並與朋友同行，才可能走得長遠。成功的定義不應由他人決定。對講者而言，成功是有沒有做好妻子、媽媽、朋友。Success 這個字的本義中，「suc」代表靠近，「cess」代表行走，本意並非現今所理解的財富或超越他人。真正的成功應是：一步步靠近，追求幸福的人生，實現持續成長的生命價值。

在企業中評估人才，主要考量三個面向：能力、特質與意願。個人需具備相應部門的能力，要有願意溝通、合作的特質，並且對崗位有意願投入。在團隊合作中，良好的夥伴關係尤其重要。對新創公司而言，創立初期大家可能都是朋友，但隨著公司成長，若有人不適合崗位，或需要更優秀的人才，團隊就必須做出調整。

講者分享了一個理論：每天進步 1%，一年後就能累積 37.8% 的成長；若每天退步 1%，一年後只剩 0.03%。因此，從現在開始建立正向思考，從做中學、從學中做，慢慢調整到正確的方向，這就是她認為的成功之道。每個人都有自己的路徑，最終都會長成一顆參天大樹，不必在意旁人的疑問或期待，只要持續累積，屬於自己的成就自然會到來。



#### Q&A:

Q1: 不聰明但很努力的人在職場上容易給人造成負擔，但如果他真的很想要這份工作，您又會給他什麼建議呢？

A1: 對於不算聰明但非常努力的人，講者認為他們在職場上雖然容易給人造成負擔，但仍有發揮的空間。許多老闆喜歡勤快的員工，因為這類員工對老闆而言非常方便，然而「好用」與「方便」並不完全相同。講者指出，每個人若能找到最適合自己的工作，才能真正快樂。她通常會先梳理員工的能力，判斷

他是否適合做前瞻性的企劃。如果不聰明，也許理解能力或執行力很強，這些特質仍有很大價值。講者也提醒，有些員工之所以感到挫折，是因為努力拼搏卻覺得「沒有功勞也有苦勞」。這時，主管的角色非常重要：需要花時間陪伴員工，幫助他找到最適合自己的業務領域。她強調，尊重員工的特質、強項與弱點非常重要，同時也希望員工能相信主管，更要相信自己，總有一天可以「起飛」。認識自己、找到自己的優勢與特點，是每個人都應該努力的課題。講者也分享了實際的方法：例如在成大可以利用各種資源，如個案分析課程，透過團隊分析，學生能看到不同人的思考角度，從中學習並開展自己的想法。透過不斷嘗試與學習，即便起步慢，也能逐步找到最適合自己的發展方向。

Q2: 關於自己的想法以及現在的台灣有錢人究竟是如何看待這塊土地？如何改變自己跟這個社會？

A2: 關於自己的思考最重要的是能夠專注於自身的行動與成長，而不是過度在意別人是否跟隨或是否實踐同樣的理念。當周遭的人退卻、猶豫不前時，反而是自己勇於實踐、創造新事物的機會。她強調，如果每個人都只願意當追隨者、沒有人願意當創造者，國家和社會就難以進步，未來也將缺乏希望。在創業與社會實踐上，講者觀察到，台灣的新創公司常常面臨的挑戰是技術人才專精於科學與技術，卻對營運、財務或資源管理缺乏理解。很多時候，當公司缺錢或遇到困難時，才開始意識到需要尋求投資或贊助。這反映出資源配置與商業運作的重要性，也提醒大家在思考社會和企業的改變時，不僅要有創意，還要理解市場、理解投資人和決策者的角度。講者鼓勵每個人先從自身出發，提升專業能力與視野，並在實踐中逐步影響周遭的人與社會。透過這種方式，不只是改變自己的人生軌跡，也能讓社會獲得新的動能與可能性。

Q3: 請問對跨領域或未來想跨金融業的學生有什麼建議？

A3: 首先要釐清自己真正想做的是哪一類金融工作。如果你的目標不是直接操作金融商品，其實不需要一開始就深入了解整個金融業。例如，研究保險商品的人多半來自數學、統計或風險管理背景，之後再考精算師；而擔任分析師的人，則常來自電子業或產品開發經驗。重點是先掌握基礎工具，例如初級會計就足夠，因為分析公司的經營狀況、比較競爭者，理解財務報表只是其中的一種工具，而不是學習的終點。其次，要找到自己對哪

個行業真正有興趣。講者以自己與先生為例：她專長財務，而先生雖然沒有特別的技術專長，但懂得串聯資源、從對方角度溝通，能促進團隊與公司的成功。這說明跨領域合作中，每個人都能利用自身特質貢獻價值，懂得理解他人的工作內容也非常重要。此外，講者提醒學生不要被科系或學歷限制。大學所學只是入門，真正的專業訓練與實力是在職場中累積的。同時，在應徵工作時，也要仔細了解各部門的實際職責，避免進入自己不擅長的領域，這樣才能在跨領域或金融工作中發揮長處。



Q4：想詢問您是如何培養銳利的眼光去尋找的世界趨勢？

A4：培養敏銳眼光去洞察世界趨勢，最重要的起點是好奇心。她分享自己在外商券商工作的經驗：當時需要說服投資人，解釋為什麼應該選擇某家公司，而非行業中其他企業。舉例來說，2003 到 2006 年間，台灣休旅車熱賣，但銷售即將觸頂。2007 年，她拜訪多家車商，發現業者規劃轉向小型車，但她判斷營收將下降，提出與市場不同的觀點。雖然這一判斷初期遭到主管批評，但最終證明股價走勢與她分析一致。這個過程說明，要洞察趨勢，需要長期觀察產業運作模式，了解公司策略及景氣波動下的應對方法。講者也建議，透過與其他分析師共同拜訪、討論，可以從他人的提問中學到哪些資訊是關鍵。同時，多查閱歷史資料，累積對產業過去發展的理解，也能幫助預測未來走向。簡言之，持續好奇、積極學習和觀察，是養成敏銳眼光的核心方法。

Q5：對一個投資小白來說，應該如何分析公司的財報？在閱覽財報是又可以如何得知那會是一間長期穩定發展的公司？最後還想請問您是如何看待川普關稅政策導致股市恐慌的情形？

A5：對投資新手來說，判斷一家公司是否值得長期投資，首先要從財務報表著手。財報能忠實反映公司過去一年的營運成果，因此透過仔細閱讀，可以了解公司的經營狀況是否穩健。她建議先從自己有興趣的領域選幾家公司，例如寶雅，思考它受歡迎的原因，長期策略、品牌擴張（如 POYA Beauty）背後的邏輯，以及競爭者狀況。如果你是顧問，會給出什麼建議？公司是否真正落實策略？透過這樣的分析方式，可以逐步判斷該公司未來是否有穩定成長的潛力。關於川普關稅政策引起的股市波動，講者認為這並非單一事件，而是牽涉到美國內部不同行政區間的信任問題，並對全球市場帶來影響。美國的升息與通膨管理，加上選擇性債務處理，會影響其他國家的投資行為，例如台灣、中國和日本可能增加美債投資，進而對金融業造成壓力。至於戰爭風險，她指出戰爭無法用期望值分析，投資人能做的，是思考在不同情境下如何應對與調整策略。整體而言，她強調以理性分析和策略思考應對財務與政治風險，比單純跟隨市場情緒更為關鍵。

◎職涯進路準備  
提供職涯選擇、發展個人競爭力、掌握職場趨勢

# 名人書香 生涯規劃 系列講座

**COP29  
Baku  
Azerbaijan**  
UN CLIMATE CHANGE CONFERENCE

國泰金控投資長  
程淑芬

**發揮影響力，  
創造成功幸福**

APRIL 02 2025  
10:10-12:00  
格致廳大講堂

全校活動資訊系統報名  
HTTPS://ACTIVITY.NCKU.EDU.TW/  
INDEX.PHP?IC-AUTH

主辦：成大學務處生涯發展與就業輔導組、  
通識教育中心

本場講座以「發揮影響力，創造成功幸福」為題，程投資長娓娓道來她如何在不同職涯階段中探索自我、培養能力，並善用影響力，讓個人價值與社會責任交織前行。她的故事引導我們思考：在未來的道路上，我們如何透過每一次選擇與行動，不僅成就自己，更能為社會帶來正向改變。

## 114 學年度 學生宿舍住宿新生導覽活動花絮

### 敬業一舍

敬業一舍宿舍新生導覽各 3 場次，分別於 114 年 8 月 29 日、8 月 31 日下午辦理，超過 100 人次參加。3 場次由管理員及輔導員擔任主講，從宿舍的人員配置、地理位置、周邊環境、

介紹各樓層設施和共用空間、說明宿舍規則和注意事項等，更不忘提醒重大違規事項，以及每學年的抽籤制度。讓新生與家長在 20 分鐘的簡報內，能對宿舍環境及運作有簡單的了解。



### 光復一舍、光復三舍

光復一舍及光復三舍宿舍新生導覽各 2 個場次，兩棟宿舍總共辦理 4 場次，分別於 114 年 8 月 29 日、8 月 31 日上、下午辦理，總共約 120 人次參加。

各場次均由宿舍輔導員擔任主講，從宿舍的人員配置、地理位置、周邊環境，逐步介紹到宿舍內的公共設施、廚房的申請方式，更不忘提醒重大違規事項，以及每學年的抽籤制度。讓新生與家長在 30 分鐘的簡報及導覽，能對宿舍環境及運作有粗略的了解。



## 光復二舍

為了讓新生更快融入大學生活，光復二舍於8月29日與30日下午3點，分別在光復紐帶階梯講堂舉辦了兩場新生宿舍導覽活動。光二舍的輔導員與管理員們為新生和家長們提供了全方位的導覽，幫助他們熟悉即將入住的環境，感受屬於自己的新天地。

活動中，輔導員首先介紹了宿舍的各項服務，包括宿舍人員的聯絡方式、學期中宿舍重要活動時程與住宿管理規則等，讓新生在進入宿舍當天就能掌握所有關鍵資訊。而管理員則一一解說光二舍的各項公共設施，如寬敞舒適的公共交誼廳、設備齊全的簡易廚房、各樓層的討論室與自修室、資源回收區、熱水供應時段、公共浴廁設施以及自助洗衣坊等，這些設施讓宿舍生活更加便利，並為新生提供一個舒適、安全的學習與生活空間。此外，還有宿舍

行政區域和心輔教室等設施，讓每一位學生都能得到妥善的支持與關懷。

兩場導覽活動共吸引了約150位參加者，其中包括新生及其家長。對於初來乍到的新生來說，這次活動不僅增強了他們對宿舍環境的熟悉感，還讓他們在即將開始的大學生活中，感受到更多的安全感和歸屬感。而對於家長們而言，通過親自了解宿舍的設施與管理，無疑增強了他們對孩子住宿的信任與放心，也讓他們能夠安心將孩子交給學校的照顧。

隨著活動的圓滿結束，新生們充滿期待，準備迎接大學生活的每一刻，而家長們也可以放心地將他們的孩子交給這個充滿溫暖與支持的光二宿舍。



## 【經濟資源手冊】

## 各類就學優待減免與助學措施一覽表



★ 方案A、B僅能擇優、擇一申請哦！！

| 各類資格學雜費減免與補助額度 |              |     | 方案A                           |            |                 |                 |                  |                   | 方案B                                           |
|----------------|--------------|-----|-------------------------------|------------|-----------------|-----------------|------------------|-------------------|-----------------------------------------------|
|                |              |     | 低收入戶                          | 中低收入戶      | 身心障礙學生          | 身心障礙人士子女        | 特殊境遇家庭之子女<br>孫子女 | 原住民族學生            | 大專校院弱勢學生助學金                                   |
|                |              |     | 學雜費全免                         | 減免學雜費 60 % | 減免學雜費 40%至 100% | 減免學雜費 40%至 100% | 減免學雜費 60%        | 減免學雜費 2 萬至 3 萬元不等 | 當學年度補助 5,000 元至 20,000 元不等<br>(於第 2 學期學雜費中扣減) |
| 助學措施           | 就學貸款         | 學雜費 | 可申貸學雜費減免後之差額                  |            |                 |                 |                  |                   | 上學期可申貸就學貸款、下學期可申貸學雜費減免後之差額                    |
|                |              | 生活費 | ✓                             | ✓          |                 |                 |                  |                   |                                               |
|                |              | 書籍費 | ✓                             | ✓          | ✓               | ✓               | ✓                | ✓                 | ✓                                             |
|                |              | 住宿費 | ✓                             | ✓          | ✓               | ✓               | ✓                | ✓                 | ✓                                             |
|                | 成功深耕扶助計畫     |     | ✓                             | ✓          | ✓               | ✓               | ✓                | ✓                 | ✓                                             |
|                | 特殊教育學生獎補助    |     |                               |            | ✓               |                 |                  |                   |                                               |
|                | 清寒學生就學獎補助    |     | ✓                             |            |                 |                 |                  |                   |                                               |
|                | 學產基金助學金      |     | ✓                             |            |                 |                 |                  |                   |                                               |
|                | 生活助學金 (限大學部) |     |                               |            |                 |                 |                  |                   | ✓                                             |
|                | 學生身心就醫補助     |     | 符合要點規定者均得提出申請                 |            |                 |                 |                  |                   |                                               |
|                | 安心就學濟助方案     |     | 符合辦法規定者均得提出申請，惟需經過審查          |            |                 |                 |                  |                   |                                               |
|                | 晨曦助學金        |     | 符合辦法規定者均得提出申請，惟需經過審查 (限大學部學生) |            |                 |                 |                  |                   |                                               |

※「低收入戶」、「中低收入戶」學生申請入住校內宿舍可享[免住宿費]或[優先入住]，詳情請洽本校住宿服務組(06)2757575#86340 董小姐。



## Safeguarding Your Dreams

Shining the Way to Learning

# 安心 就學 濟助方案

安心就學 | 快樂成大

### 申請資格

具我國國籍之本校學生(研究所在職專班除外)

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

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**

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

詳情請見



## Q&A

我就讀研究所在職專班，可以申請學雜費減免嗎？

可以喔！但如果您具身心障礙人士子女身分，且就讀研究所在職專班，考量研究所在職專班屬回流教育，是學生個人規劃的進階課程，所以不能申請喔！

我不小心延畢了，可以申請學雜費減免嗎？

不可以喔！但考量身心障礙學生學習困難情形不一，若您為身心障礙學生，且有重修、補修及延長修業年限等情形，是可辦理減免的，但同一科目重修、補修者，以1次為限。

我沒有申請就學貸款，可以申請本校「安心就學濟助方案」嗎？

本校安心就學濟助方案由「安心就學濟助管理委員會」視經費及名額多寡進行審查後核定。安心就學濟助辦法中雖規定申辦就學貸款為優先考量核定之條件，惟本委員會期待學生應以申請公部門資源為主，於申請政府所有扶助資源後仍有經濟上之困難時，安心就學濟助方案方積極介入，故將是否申請就學貸款視為審查重要條件。

??

我是低收入戶（或中低收入戶）學生，已經辦理低收入戶（或中低收入戶）學雜費減免了，但平常生活花費對我來說還是一大負擔！是不是有其他補助方案幫助我？

有的！在此提供以下項目請同學參考：

1. 就學貸款：

- (1) 低收入戶學生每學期可申貸4萬元。
- (2) 中低收入戶學生每學期可申貸2萬元。

2. 獎助學金：

- (1) 限低收入戶學生申請：「學產基金設置低收入戶學生助學金」及「清寒學生就學獎補助」。
- (2) 低收入戶學生及中低收入戶學生均可申請：如「安心就學濟助方案」、「晨曦助學金」、「好帝一劉來欽先生紀念助學金」、「川流獎學金」…等（獎助學金項目繁多，詳情請參閱生輔組網站）。

成功大學生活輔導組

電話：(06)2757575 轉分機 50340

傳真：(06)2766423

E-Mail：[em50340@email.ncku.edu.tw](mailto:em50340@email.ncku.edu.tw)

地址：701 台南市東區大學路1號

光復校區 雲平大樓西棟3樓



## 【文化培力活動補助】



國立成功大學學生事務處  
原住民族學生資源中心

## 文化培力活動補助

### 補助目的

- 鼓勵本校學生舉辦或參與原住民族文化事務屬性相關之各項活動。
- 促進本校學生對臺灣原住民族文化的學習與傳承。

### 補助類型

- 第一類：以 3-4 名本校學生組隊提案(團隊二分之一成員須為原住民籍學生)，每組最高補助至新台幣 7 萬元。
- 第二類：本校原住民籍學生個人至原住民族文化事務相關機構及地區執行服務學習，每人最高補助至新台幣 2 萬元。

### 申請時間 與程序

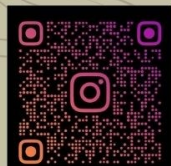
- 所有補助類別應於活動執行日前 1 個月提出申請。  
(**本年度收件截止日為114年10月31日17:00止**)
- 計畫審查期程：送件後 3 個工作日(不含假日)。
- 檢具活動申請表、活動計畫書(含經費預算表)及切結書提出申請，逾期不予補助。
- 受補助計畫執行期間，除配合學校重大活動外，其餘活動應於12月10日前辦理完畢。
- 為符合本校核銷期程，應於活動辦畢後一週內檢送活動成果報告書(電子檔)並完成所有支用項目核銷程序。

### 詳細資訊

- 詳細申請方式請見《文化培力活動補助要點》
- 至原資中心官方網站左側點選-獎助資源專區-獎助學金，即可查詢。



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

## 2025 宿舍生活學習工作坊

### 編繩花鑰匙圈 DIY

#### 參與心得分享

【土木系 崔凱晴】這是我第一次接觸編織，原本只是抱持著嘗試看看、打發時間的心態，沒想到這次傘繩花朵吊飾的經驗，卻讓我收穫滿滿，不僅動手創作出一件獨一無二的作品，也體會到了在製作過程中的專注與成就感。

這次老師教我們製作的是一個以傘繩編織的花朵吊飾，整體使用鮮明的配色：嫩綠色與黃色混織成花瓣，中間點綴一顆紫色珠子作為花蕊，底部則是用棕色繩子纏繞模擬花莖的樣貌，再用麻繩綁出一個蝴蝶結作為裝飾，最終結合金屬鑰匙圈與彩色配件構成整體。這樣的組合不僅色彩活潑，也展現出童趣與創意，讓整個吊飾兼具美觀與實用性。

整個編織過程其實並不容易，尤其是在一開始學習如何打結、收緊與調整每一段傘繩的位置時，我曾多次因為力道不均、方向錯誤而拆掉重來。尤其是將繩子繞成花瓣的部分，若不夠細心，很容易出現彎曲不整或大小不一的問題。這時我才真正體會到，看似簡單的手作，其實背後蘊含了許多耐心與細節的堆疊。在這樣不斷嘗試、失敗、再重來的過程中，我慢慢地學會如何掌握繩子的張力，如何讓整體結構更加穩固，也更加理解每一個環節的關鍵。

除了技術上的成長之外，我覺得這次的傘繩編織活動，也給我帶來心理上的沉澱與平靜。在編織的過程中，我需要高度專注，幾乎無法分

心去想其他事情，這樣的專注感讓我暫時遠離了平日的煩躁與焦慮，就像是在忙碌生活中找到一個屬於自己的小天地。在完成作品的那一刻，看著那朵由自己親手編織出來的花，我內心感到無比的成就感與滿足。

這次的手作經驗也讓我重新思考了創作的意義。現代人常常仰賴工廠製品，生活中隨處可見大量、快速生產的物品，卻也因此忽略了手作所帶來的溫度與獨特性。而當我親自動手製作這個吊飾時，每一個步驟都蘊含著我的選擇與情感，這種無法被複製的價值，才是最難得的。

未來我希望可以持續嘗試更多不同類型的傘繩編織作品，或許是手環、掛飾、甚至實用的小包裝飾。傘繩編織不僅僅是一種技藝，更是一種生活的藝術，一種在手指間慢慢塑形、將情感與創意具象化的過程。這次的經驗對我來說，不只是一個吊飾的完成，而是一段充滿探索、學習與感動的旅程。



【中文系 許同學】這是我第一次參加宿舍舉辦的活動，也是第一次嘗試繩花這項手工藝。在前往光一會場之前其實滿緊張的，因為從小一直都被說手不夠巧、沒有耐心，對於需要細心與技巧的手工藝抱持著敬而遠之的態度。所以在報名的時候，內心十分忐忑，但是又躍躍欲試。



繩花，顧名思義，就是用繩子反覆打結、纏繞，最終編織出一朵花。活動開始時，講師先詳細講解繩花的基本做法。一朵完整的

的繩花並不是只用一條線，而是由花朵繩、葉子繩和花盆繩共同交織而成。首先將花繩和葉子繩綁在鑰匙圈上，接著穿洞、拉繩、打結，一步步看著雛形慢慢綻放在我眼前。當主體完成後，再繫上代表花盆的線，最後剪去多餘的線頭，用火燒掉尾端的棉絮，就大功告成了！

在編繩的過程中，我腦中一直浮現「羈絆」這個詞。三條不同顏色與用途的繩子、鑰匙圈、

甚至旁邊裝飾的字母串珠，原本看似毫無關聯，卻因為被串在一起而產生了聯繫，進而成就一件樸實而簡單的作品。這讓我聯想到人與人之間的關係—很多時候，看起來毫不相干的人，卻能在某個時間點因為某些緣分緊緊連結，彼此支持、陪伴，最終一起完成一件事情。

雖然最後成品有模有樣，但過程並不輕鬆。對手工真的沒有什麼天分的我，在打繩結時，明明講師示範得很清楚，輪到自己動手就變成一團亂。別人的繩花漂亮俐落有模有樣，我的卻像是胡亂綁在一起的繩球。每當卡關時，心裡就會冒出各種負面聲音：「你真的可以嗎？」「還是放棄比較快？」所幸有同桌手巧的同學幫忙，老師也很有耐心地一再重複步驟，最後總算慢慢完成了一朵屬於自己的繩花。

這次活動不只是一次手作體驗，更讓我重新思考自己對「做不到」這件事的預設，也漸漸放下對手工的恐懼。很多事情，其實不是真的不會，而是太早對自己下定論，卻忘記未曾嘗試怎麼將普通的繩子交織出花朵？只要願意多花點時間、放下完美主義，再困難的事情也能迎刃而解。



【法律系 李同學】這次的工作坊是編繩花鑰匙圈的製作，以字母珠珠結合編繩花，再搭配小吊飾做妝點。

講座一開始，講師先向我們介紹大致的製作方式，並一步一步地講解編繩花如何製作。編繩花製作不易，雖然結構簡單，但花朵需要多條繩子編製，因此每一步驟都需要兼顧每一條繩子的位置，並注意其是否妥善固定。講師為了確保每個人都能理解製作步驟，都在講解後親自確認同學的狀況。由於我先前有製作過類似編繩花的經驗，因此在理解上比較沒有太大的困難，也能夠跟上講師的教學節奏。

其中我認為最有特色的是，講師設計的編繩花中，花朵的中心不是常見的空心，或是用編繩打結，而是額外加珠子，讓整個作品變得活潑且有多樣性，讓人耳目一新。完成花朵主體後，我們運用編繩結構中的綠色繩子，以及另外的褐色編繩，分別製作綠葉和盆栽的部分，也將盆栽作為編繩花最後的固定結構。

接著，講師讓每個人挑選不同的英文勵志短句，以及其他裝飾小物，和編繩花組合在一起，成為一個完整的鑰匙圈作品。

這場講座我最喜歡的部分是，講師讓我們自由選擇自己喜歡的材料，自由搭配顏色和裝飾品，可以自己發揮創意，不受固定顏色的限制。

此外，除了完成自己的作品，在製作的過程中，我也與同桌的同學一起相互討論，互相幫忙，做出正確的形狀。不同於以往我參加相似活動的經驗，在和同學交流的過程中，我觀察到大家的創意，讓我得以從中觀摩、學習。

這次的宿舍活動類型十分有趣，是我喜歡的工作坊類型。我也在和他人的交流中，看到許多有特色的作品，讓我有所收穫。希望未來能有機會參加更多活動，體驗更多的手工藝製作，精進自己在這方面的能力，也能從這些體驗中發現新的手工藝創作形式，發掘新的興趣。



## 【114 年國家防災日防災教育宣導】

熟記防震三步驟「趴下、掩護、穩住」，地震來時就能把傷害降到最低，地震演練一起來，保護頭頸最要緊。

DROP 趴下



COVER 掩護



HOLD ON 穩住



114年 09/01 - 10/31

# 國家防災日

我國每年9月21日為「**國家防災日**」，9月為國家防災準備月，政府以國家層次的規模推廣地震避難之知識與技能，同時宣導民眾加強地震等平時防災準備，以確保民眾自身安全，落實防災準備及自助互助，提升全民防災意識。



活動詳情

## 系列活動

1

114/09/01 ~ 114/10/31

### 地震網路避難演練

地震演練一起來，保護頭頸最要緊



任天堂 Switch2



iRobot 掃地機器人

2

114/09/01 ~ 114/10/31

### 防災知識模擬考

防災知識模擬考，災來不慌我最罩



智能洗碗機



飛利浦氣炸鍋

3

114/09/01 ~ 114/9/15

### 防災遊戲-海嘯知識大補帖

以居家防災為主軸，包含地震帶來海嘯的防災情境



Apple Watch Series



微電腦電子鍋

4

114/09/01 ~ 114/10/31

### 民眾防災體驗館及虛擬體驗館

防災遊戲線上體驗，AR繪本下載帶著走



5

114/09/01 ~ 114/10/31

### 消防防災e點通APP

一站式智慧化服務平台，消防防災資訊一把抓



6

114/09/01 ~ 114/10/31

### 地震防災全民齊準備

擬定家庭防災計畫、投保住宅地震險、固定大型家具、儲備糧食及準備緊急避難包，防災知識搭配本署社群粉絲專頁及頻道推廣普及

內政部消防署  
National Fire Agency, Ministry of the Interior消防防災館  
內政部消防署 READY TW

廣告

主辦單位保留更換獎項、修改或終止活動之權利，獎品以實物為準，不得折換現金，如有異動以公告為準。

## 【校外賃居宣導】-租屋安全從掌握資訊開始

### 一、善用官方資源

- (一) 查看[軍訓室-校外賃居服務網站](#)資源，認識更多租屋相關資訊。
- (二) 使用[教育部雲端租屋生活網](#)，選擇校方訪視安全認證的房源。

### 二、配合校方協助

- (一) 詳閱租屋契約並每學期按時填寫[導生 e 點通-住宿自我評量表](#)，接受軍訓室安全檢視服務。
- (二) 請每位同學(含校內住宿、校外租屋、與親友同住(或借住)的同學)，於 114 年 11 月 3 日前進入[導生 e 點通-學生宿舍暨校外賃居系統填寫自評表](#)。(亦可掃描右方 QR Code 進入填寫)

### 三、預防勝於治療

- (一) 實地看屋勿單獨前往，多方比較再決定。
- (二) 妥存警消、學校、醫療聯絡資訊，提前排除風險。
- (三) 租屋期間注意言行，維護鄰里間居住安寧。



導生 e 點通  
QR Code



## 【智慧財產權宣導】

遵守智慧財產權對於維護創作的合法性和促進學術誠信至關重要。以下是一些遵守智慧財產權的建議，供同學們參考：

- 一、**了解智慧財產權的類型**：知道版權、專利、商標和商業秘密的基本概念及其重要性。
- 二、**正確引用來源**：在撰寫論文或報告時，確保正確引用他人的研究和資料，避免抄襲。

- 三、**尊重他人作品**：使用他人的創作（如圖片、音樂、影片等）時，遵循使用條款，必要時獲得授權。

- 四、**使用開放資源**：儘量使用開放資源或公共領域的作品，這樣可以避免侵犯他人的智慧財產權。

遵守智慧財產權不僅是法律要求，也是對創作者的尊重。希望同學們能夠積極遵循這些原則，共同營造一個誠信的學術環境。

### 智慧財產權概述



## 【護送天使】夜間伴走服務開跑囉!!!

如果您有夜歸返家或需要於夜間往返各校園的需求，軍訓室「護送天使」提供貼心的夜間校園伴走服務，陪伴您一路平安到達目的地！

此外，在成功校區圖書館及敬業校區新K館的一樓服務櫃台，也有穿著黃色背心的「護送天使」駐點服務，若有夜間伴走需要，可洽詢服務櫃台的「護送天使」。

讓我們「陪伴」你一程  
安全送你回住處

# 成大護送天使

## NCKU Campus Safty Escort Service

照片來源：成大素材網

**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

承辦單位：學務處軍訓室

## 【反詐騙宣導】

## △小心領補助，變贊助！

詐騙集團會假冒「政府名義」(如：行政院、財政部、健保署)誤導民眾點選「可疑連結」或「掃描QR code」，要求「輸入個資、金融帳號或OTP驗證碼」，以「錯過期限就領不到」等話術製造緊張感，讓民眾信以為真而受騙上當！

## 注意事項：

- ☑ 政府不會透過簡訊主動要求點選連結領補助金。
- ☑ 有疑慮請查詢官方網站或撥打 165 反詐騙專線。
- ☑ 收到可疑簡訊請直接刪除，不要點擊連結！



## △普發1萬還沒 詐騙先到

最近開始有人收到「領1萬元」的簡訊、連結，點進去還會看到仿真的官網叫你填身分證、銀行帳號、信用卡號，這不是發1萬，是讓你帳戶清空一波！目前政府

△ 尚未公告普發方式

△ 尚未開放任何登記網頁

所以

㊦ 看到連結不要點

㊦ 網頁要你填個資一律不填

㊦ 有人叫你匯錢，立馬撥打 165 查證



## 【校園霸凌防制宣導】

遇到霸凌時，重要的是要保持冷靜並採取行動。以下是一些應對霸凌的建議：

- 一、**保持冷靜**：不要用情緒化的反應來回應霸凌者，保持冷靜有助於更理智地處理情況。
- 二、**尋求支持**：向老師、家長或朋友尋求幫助，讓他們知道你的情況。
- 三、**記錄事件**：記下霸凌事件的時間、地點、涉及的人及具體情況。
- 四、**自我保護**：盡量與朋友一起行動，避免獨自待在可能發生霸凌的地方。參加課外活動，增加社交圈，減少遭受霸凌的機會。
- 五、**尋求學校幫助**：向學校相關單位報告霸凌行為。

霸凌是嚴重的問題，但你並不孤單，勇敢地尋求支持，並採取行動來保護自己。





## 我不要再身不由己

心輔組 張文耀臨床心理師

在諮商的過程中，常常會聽到學生說：「我原本想去做……，可是我卻去做……，我也知道那樣不對，但我還是繼續那樣做下去」。學生一邊說著，一邊對於自己的行為感到實屬無奈，但也不知道該如何解決這樣的問題。簡單地說，學生原本要做A這件事，結果卻做了B、C、D這些事，不但原本的目標沒達成，B、C、D這些事又是學生覺得不太有意義的事，不但該做的事情沒做到，還徒然浪費了原可以用來休息的時間。



同樣的劇情反覆出現在很多學生身上，不管是大學生還是碩士生，乃至於博士生，都會出現類似的哀鳴。故事的主角雖然不一樣，成長背景也不同，但遇到的問題卻大同小異，感受也差不多，彷彿是故事主角難以掙脫的宿命。一開始這些學生通常都會對自己設定一些目標，而且目標也都很合理，並非難以企及，學生也希望藉由達成自己所設定的目標，就可以對自己有更正向的觀感，對未來也能抱持更正面的期待，但結局往往不如預期。

我們常常聽到學生為自己設立的目標如下：想要多讀一點書、想多查找一些資料、想要早一點睡覺、做事不要3分鐘熱度等等。學生也設想好了執行的步驟，包括讀書前先讓自己進入預備狀態、睡覺前先聽一些音樂、把手機收起來、遇到困難多找人詢問。但往往等到真正要執行的時候，當事人卻又著手去做別的事。像是原本規劃要讀書，結果變成看影片；原本想早點睡、早點起，結果變成去滑手機；原本要多努力一點，最終還是早早放棄。最後該做的事情大多沒做，卻

用手機看了數小時的影片、滑了數小時的購物網、又是整晚熬夜晚睡。學生對於自己常常出現這種狀況也感到很苦惱，也對自己越來越失望，為自己設定了很多目標，最後卻都沒有達成。



跟這樣的學生諮商時常常會發現，學生在執行目標的過程中，常常會出現各種自我挫敗、自

相矛盾，甚至自我否定的想法，像是：晚一點睡沒關係、先滑一下手機再說、這部影片看完我就會去看書、再怎麼做都不會成功、做這些事情沒有意義、這樣做對我又沒什麼好處……。這些想法像有毒物質一樣，讓當事人一點一滴的慢性中毒，一次次侵蝕當事人原本正向的想法和計畫，在當事人真正要採取行動的過程中，默默地從中破壞，讓當事人覺得自己真的做不到，或是自己想做的事情真的沒什麼意義，因此對自己也越來越沒自信。

要如何跟這樣的心魔周旋，有什麼好辦法可以突破魔障？最簡單的方法就是：先把這些內在想法「外化」。所謂外化，就是把這些不利於自己的想法具象化成為一個「壞朋友」，每當你想好好做一件事時，這位內心的壞朋友就會來跟你唱反調，用各種看似合理的理由試圖說服你不要去做那件事。而你，就要保持警惕，像在提防詐騙集團的態度一樣，只要這些想法一出現，就要勇敢拒絕、堅決說NO！不能輕易屈服。經過一次又一次的練習，這些干擾的聲音終究會慢慢消失，最後還給你一個內外一致，行動能與想法互相搭配，想法不再常常與行動脫節，做事便能更加專注，對自己也會更為滿意，身不由己變成身心一致。



頭痛、胸悶、心悸、肩頸僵硬？  
容易焦慮煩躁？容易失眠？  
總是睡不飽？一直覺得累？  
你的自律神經可能失衡了...

**你累了嗎？  
解讀心跳密碼  
讓你身心更平衡**

02/17起  
每周一、二 11:10-12:00  
(個別課程，含解說)  
心輔組團體室

## 小心蚊子咬，屈公病痛到哭，落實防蚊措施

環安衛中心衛保組 溫偉堯組員編制

根據世界衛生組織（WHO）的最新資料，蚊子是世界上最致命的動物，遠超越鯊魚、蛇或其他猛獸，是因為它們能夠傳播瘧疾、登革熱和黃熱病等致命疾病。依2024年全球蚊媒疾病估計致死數據，蚊子每年造成超過72.5萬人死亡，而主要原因是瘧疾，每年造成超過60萬人死亡。

蚊子的問題在於它們不僅僅是惱人的叮咬者，還能傳播疾病，並且在造成損害前不易被發現。每年有超過數億人感染蚊媒疾病，而氣候變遷正在擴大蚊子的棲息地，增加了感染風險，例如登革熱原本主要在熱帶和亞熱帶地區流行，但現在也開始在溫帶地區出現。



全球重要蚊媒傳染病

| 病原體種類 | 病原體         | 疾病        | 主要傳播病媒蚊                  |
|-------|-------------|-----------|--------------------------|
| 病毒    | Flavivirus  | 登革熱       | 埃及斑蚊、白線斑蚊、玻里尼西斑蚊、洛都斑蚊    |
|       | Alphavirus  | 屈公病       | 埃及斑蚊、白線斑蚊                |
|       | Flavivirus  | 黃熱病       | 埃及斑蚊、史氏紫蚊、非洲斑蚊、辛氏斑蚊、黃頸斑蚊 |
|       | Flavivirus  | 日本腦炎      | 三斑家蚊、環紋家蚊、白頭家蚊、白吻家蚊、白背家蚊 |
|       | Flavivirus  | 茲卡病毒感染症   | 埃及斑蚊、白線斑蚊                |
|       | Phlebovirus | 裂谷熱       | 斑蚊屬、瘧蚊屬、沼蚊屬、家蚊屬約 25 種蚊子  |
| 原蟲    | Flavivirus  | 西尼羅熱      | 家蚊屬為主、白線斑蚊、白肋斑蚊          |
|       | 瘧原蟲         | 瘧疾        | 矮小瘧蚊、剛比瘧蚊、大劣瘧蚊、嗜人瘧蚊、中華瘧蚊 |
| 絲蟲    | 血絲蟲         | 血絲蟲病（象皮病） | 吸血性昆蟲（熱帶家蚊、斑腳沼蚊、玻里尼西斑蚊等） |

**登革熱、屈公病毒**目前都**無有效疫苗**，也**無特效藥**，仍以避免病媒蚊叮咬為最重要的預防方法，若能認識相關防疫知識，落實登革熱自我檢查以清除登革熱孳生源，則能提高登革熱防治成效，亦減少屈公病的發生風險。<sup>(參1)</sup>

國際屈公病疫情持續加劇，全球今(2025)年已累計逾25萬例病例，世界衛生組織已於7月22

日緊急呼籲各國應採取行動。在亞洲部分，印度今年已逾3萬例病例，而中國廣東省近期疫情嚴峻，近1週即新增2,892例病例，且以佛山市最嚴峻，該市今年截至7月31日累計逾6,900例病例，該省其他城市亦出現病例，且屈公病的病媒蚊與登革熱相同，因此境外移入引發本土流行的風險增高。<sup>(參2)</sup>

**登革熱**主要是經由蚊子傳播。傳染地區主要在熱帶及亞熱帶有埃及斑蚊及白線斑蚊分布的國家，但近年來由於氣候變遷，疾病傳染地區也逐漸擴大，因屈公病的病媒蚊與登革熱相同，故病媒蚊的問題亦需重視。

登革熱係由蚊子（埃及斑蚊或白線斑蚊）傳播的急性病毒性傳染病，臨床表現可從無症狀、輕微發燒至急性高燒伴有頭痛、後眼窩痛、肌肉和關節痛以及出疹等。嚴重時還有可能導致較嚴重的臨床症狀如出血或重要器官損傷。<sup>(參3)</sup>

**屈公病**發病初期症狀與登革熱、茲卡病毒感染症很相似。屈公病毒感染患者多數有症狀，包含突然發燒、關節疼痛或關節炎（約 70%患者有，特別是手腳的小關節、手腕和腳踝）、頭痛、噁心、嘔吐、疲倦、肌肉疼痛或皮疹（約半數的患者會出現），且可伴隨結膜炎、腹瀉、畏光等非典型症狀，症狀持續約 3 至 7 天。屈公病較少見致死的案例，大部分患者在 7 至 10 天內可康復，少數患者從發病開始出現嚴重的關節痛，並持續數個月。<sup>(參4)</sup>



### 病媒蚊介紹：

|                 | 埃及斑蚊                          | 白線斑蚊                                        |
|-----------------|-------------------------------|---------------------------------------------|
| 蟲卵抗旱能力          | 乾燥 6 個月尚有孵化能力                 | 乾燥 3 個月尚有孵化能力                               |
| 喜好產卵環境          | 積水的 <b>人工</b> 容器（花瓶、花盆底盤、水桶等） | 積水的 <b>人工</b> 容器、 <b>天然</b> 容器（椰子殼、樹洞、竹節凹槽） |
| 外觀特徵            | 胸部背面有一對彎曲白線條紋，及中間 2 條縱線       | 胸部背側有一條白色線條                                 |
| 共同點：都是黑色並且腳上有白斑 |                               |                                             |

|        | 埃及斑蚊                             | 白線斑蚊                      |
|--------|----------------------------------|---------------------------|
| 成蟲棲息習性 | 室內陰暗的環境，如深色窗簾、衣服、傢俱縫隙及各陰暗處       | 室外孳生源附近的草叢等植物或暗處          |
| 雌蚊活動時間 | 白天(朝九晚五)：吸血高峰期為上午 8-10 和下午 4-5 時 |                           |
| 吸血對象   | 以人為主要                            | 人、貓、狗等哺乳類動物               |
| 叮咬習性   | 警覺性高，容易被驚擾而中斷吸血並頻繁更換吸血對象         | 警覺性低，不容易被驚擾，常會在同一宿主吸飽後才離開 |

### 個人防護：

在戶外防護蚊蟲叮咬需要一套完整的防護策略，從挑選防蚊產品到日常穿著，掌握這些技巧就能有效遠離蚊蟲叮咬的困擾。

首先，選擇並徹底使用防蚊液是首要任務。市售常見的有效成分，如 DEET(敵避)、Picaridin(派卡瑞丁)及 IR3535(伊默寧)，都能有效干擾蚊子的嗅覺，使其無法偵測到人體。使用時務必將防蚊液均勻塗抹在所有裸露的皮膚上，不留下任何空隙。若同時使用防曬乳，記得先擦防曬，再噴防蚊液，才能確保防護效果。此外，防蚊液的效果會隨著時間流失，特別是在流汗或長時間活動後，務必依照產品說明書建議，適時補噴，才能維持最佳防護力。



除了防蚊液，穿對衣服也能大幅降低被叮咬的機率。建議穿著淺色、寬鬆的薄長袖涼感衣物。蚊子容易被深色(如黑、藍、紅)吸引，因為深色衣物會吸收熱量，使人體體溫升高。因此，選擇淺色衣物能有效降低吸引力。而寬鬆的設計則可以讓蚊子難以直接接觸到皮膚，搭配涼感或排汗材質，更能幫助保持身體涼爽，減少因流汗而吸引蚊子的機會。

最後，掌握一些簡單的防護小技巧也很有幫助。蚊子最活躍的時間通常在黃昏與清晨，若能避開這些時段，就能減少被叮咬的風險。同時，應盡量遠離有積水或草叢密集的区域，因為這些地方是蚊子產卵和棲息的理想場所。

### 環境孳生源清除動作：

蚊蟲喜歡棲息的場所，戶外以草叢、灌木叢、雜物背面為主，戶內則是在陰暗角落、家具下方或背面、窗簾布幔後、地下室。由於蚊蟲吸血後需要找尋水源產卵，幼蟲(孑孓)和蛹皆在水中活動，因此籲請各位應落實「巡、倒、清、刷」，仔細巡視戶內外積水容器，將積水倒掉，並將輪胎、鐵鋁罐、帆布、寶特瓶、盆栽墊盤等容器澈底清除，若有廢棄浴缸、水族箱等大型廢棄容器，可連絡清潔隊協助清運，留下的器物也要刷洗去除蟲卵後，妥善收拾或予以倒置，使用中的儲水容器則務必刷洗並加蓋或加掛細網。(參5)

### 清除孳生源 3 步驟：

1. 巡：經常巡檢，避免戶外積水。
2. 倒：清除積水，必要時將容器倒置。
3. 移除：容器減量，清除無用的容器。

#### 參考來源

1. 衛生福利部疾病管制署-登革熱/屈公病防治工作指引  
<https://www.cdc.gov.tw/Category/Page/e6K1xXr0VJQ7FuxsMtMVhw>
2. 疾管署將中國廣東省屈公病之國際旅遊疫情建議等級自第一級  
<https://www.cdc.gov.tw/Bulletin/Detail/soAq4RtwJOMloRTbVZb4-Q?typeid=9>
3. 衛生福利部疾病管制署-茲卡病毒感染症 疾病介紹  
<https://www.cdc.gov.tw/Category/Page/SW hI5uvKxHfnLTP0-24pbA>
4. 衛生福利部疾病管制署-屈公病毒感染症 疾病介紹  
<https://www.cdc.gov.tw/Category/Page/Q3Di-FMTXTOVvYkgyBoGbA>
5. 平時做好巡、倒、清、刷，防範登革熱等蚊媒傳染病威脅  
<https://www.mohw.gov.tw/cp-5014-58669-1.html>

# 容器減量



## 對抗致命登革熱

認識 **13大** 孳生容器  
記好口訣，速清除！

愛社區、愛家園，

你我可以怎麼做？

✓ 家戶動起來：

配合地方政府公告清運日，每家戶清出5容器。

✓ 校園動起來：

1. 鼓勵國中、小學生參與社區容器減量。
2. 透過聯絡簿，帶動家長參與環境清潔。

✓ 戶外作夥來：

配合地方清潔隊，村(里)長帶領社區民眾，  
逗陣做環境清潔及容器減量。



一品夫人



房貸二胎



三網五常



大四喜 東南西北



生肖五龍



道路六合



生肖七馬



十三撲克牌子



十二時鐘塔



蕭十一郎



道路十全



九族文化



天龍八部

廣告



衛生福利部疾病管制署  
TAIWAN CDC



www.cdc.gov.tw



1922防疫達人  
www.facebook.com/TWCDC

疫情通報及關懷專線：1922



國立成功大學學生事務處  
原住民族學生資源中心

## 活動辦理預告

### 《期初業務座談會》

活動時間：114年9月26日(五) 12:00-13:00

活動地點：原資中心辦公室(光復校區雲平大樓東棟6樓)

業務說明：原資中心、生輔組、心輔組、原住民文化交流社



FB  
官方網站



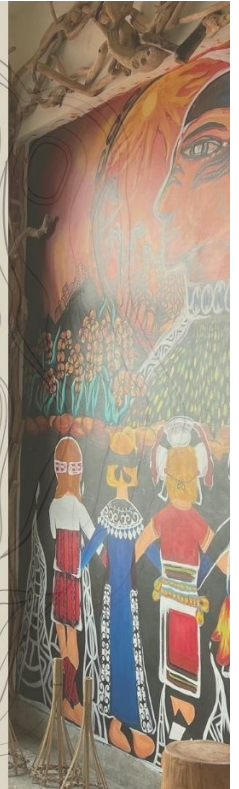
IG  
官方帳號



原資中心播客  
《原形必錄》

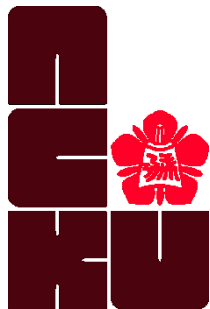


LINE  
官方群組



## 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 | 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 | 蘇鈴棠

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】