



學生事務簡訊

Student Affairs Newsletter



232

發行人 洪良宜

校園焦點

校園焦點

- 1 國立成功大學 114 年教師節慶祝大會 老師付出與貢獻 成大愈來愈好
- 7 「2025 未來科技獎」 秉持科學突破與產業應用性並重精神 成大 11 件技術獲肯定

活動快報

- 9 社團新鮮事、114 性別影展暨映後座談 X 台灣女孩日
- 11 16th 成功大學職業生涯教練計畫
- 12 法治教育專題講座
- 13 生涯規劃與名人書香系列講座
- 15 114-1 成功大學職涯諮詢系列活動
- 17 【探索自我職能, U CAN】填寫測驗, 抽禮卷

住服 DORM 知 DORM 知

- 18 114 學年度學生宿舍人工補宿作業
- 19 115 年【寒假營隊】借用學生宿舍床位之作業時程及注意事項

活動花絮

- 20 社團博覽會、福智青年社—教師節卡片傳情
- 21 前進系所-航太所
- 23 114 學年度 學生宿舍住宿新生導覽活動花絮
- 25 114 年國家防災日地震疏散演練花絮
- 28 交通安全宣導講座

專題報導

- 29 發生交通事故的處理程序
- 30 職涯發展 未來成功

學務隨筆

- 34 金融防詐講座心得
- 35 成大游泳社參加 2025 第十一屆日月潭公開水域游泳錦標賽

點滴話校安

- 36 學生安全意識及被害預防觀念宣導、防制學生藥物濫用

幸福.com

- 37 壓力再大, 也要記得照顧自己: 給大學生的自我照顧指南

原資大小事

- 38 活動回顧|原藝櫥窗開幕茶會、部落留學營 2.0、期初業務座談會
- 41 活動預告|初階 Canva 職涯工作坊、文學之原&南方原論通識講座

國立成功大學 114 年教師節慶祝大會 老師付出與貢獻 成大愈來愈好

※轉載自 2025 年 09 月 26 日新聞中心網頁
文／孟慶慈、圖／新聞中心

老師，教師節快樂！國立成功大學 9 月 26 日在成杏校區成杏廳舉行 114 年教師節慶祝大會，向傑出教師表達敬意與謝意。會中表揚教育部師鐸獎、名譽教授、服務屆滿 40 年及 30 年資深優良教師、教學特優教師、教學創新與大學社會責任特優教師等 8 類獎項，共 166 人次教師獲獎。沈孟儒校長謝謝老師們的付出與貢獻，讓成大越來越好。

慶祝大會以「桃李滿天下」為意象設計佈置，舞台布幕花朵繽紛盛開，意喻老師的恩情如春光般，照遍四方。成大國樂社輕盈的樂聲為典禮揭開美好的序幕，沈孟儒校長、陳玉女副校長、李俊璋副校長、張始偉副校長分別擔任頒獎人。



沈孟儒校長感謝老師對成大的付出與貢獻

2 October 2025

今年總計表揚教育部 114 年師鐸獎 1 名、名譽教授 4 名、113 學年度教學特優教師 55 名、113 學年度教學創新與大學社會責任特優教師 29 名、113 學年度通識課程優良教師 7 名、教育部 114 年服務滿 40 年及 30 年資深優良教師 32 名、以及 113 學年度全校輔導傑出及各學院輔導優良導師 33 名、113 學年度鼓勵發表國際頂尖期刊獎勵 5 名。



沈孟儒校長與師鐸獎得主何月仁副教授（右）合影

沈孟儒校長感謝在教育崗位上的教師，為學生傳道授業解惑。他致詞指出，校友是成大最重要的資產，許多校友懷念成大，最重要的原因就是老師認真上課、認真做研究，認真的態度影響了他們一輩子，於是日後能在社會、在世界擁有一席之地，教育就是身教，請老師將認真的身教持續傳承下去。



陳玉女副校長（左 3）與教學優良教師合影

沈孟儒校長也感慨現今的科技，尤其人工智慧對教育帶來很大的衝擊，請老師們一定要將人工智慧變成不論是學習或是研究方面如影隨形的工具，不要被取代掉。另外也提醒，教育是傳道授業解惑，但解惑不僅限於學業，許多上大學的學生是第一次離開家鄉，生活等方面會有較大的衝擊，卻可能不太好意思對老

師講太多，懇請老師多關心學生、多問一、二句，多分一些時間給學生，解課業之外的惑。



李俊璋副校長（右 2）與服務屆滿 40 年教師合影

隨後沈孟儒校長頒發 114 年教育部師鐸獎教師、名譽教授獎項。師鐸獎得主，醫學院生物化學科暨生物化學暨分子生物學研究所何月仁副教授致詞表示，獲得教育部師鐸獎，心中充滿感恩，獎項不只是個人榮耀，也屬於成大，屬於一路以來的學生及支持的家人。



張始偉副校長（中）與鼓勵發表國際頂尖期刊獎勵獎教師合影

何月仁副教授感謝成大醫學院提供了人生成長歷練及發揮的環境，在成大醫學院 40 年，見證醫學院各系、各領域蓬勃發展的歷程及校園成長茁壯。沒人天生會當老師，自己幸運得到創院院長黃崑巖教授的啟蒙，黃院長「成為良醫之前先成功做人」的話，提醒她教學不僅是傳授知識與技術，更重要的是在培養學生的品格，這讓她清楚該教什麼、應該怎麼教。教學與輔導密不可分，學生學習不好，常與生活、情感等互為因果，持續陪伴與引導取得信任後，學生會願意談問題，老師也可以多了解學生的需求，幫助重拾信心，找到堅持的動力與熱情。

何月仁副教授說，自己 40 年來很忙碌、很充實，沒倦怠感，但會有無力感，因此要找尋堅持的動力，那就是學生的回饋。一開始的付出與努力可能會很孤獨，不過 5 年、10 年後，意義會逐漸顯現。沒有學生，老師就沒有舞台，學生成就老師，老師成就學生，之後將持續以百年樹人的精神，去影響更多的學生。

緊接著，陳玉女副校長、李俊璋副校長、張始偉副校長陸續頒發 113 學年度教學特優教師、113 學年度教學創新與大學社會責任特優教師、113 學年度通識課程優良教師、教育部 114 年服務滿 40 年及 30 年資深優良教師以及 113 學年度全校輔導傑出及各學院輔導優良導師、113 學年度鼓勵發表國際頂尖期刊獎勵等獎項。

典禮在溫馨、歡欣的氣氛中圓滿完成。



教師節慶祝大會大合照

【114 學年教師節慶祝大會獲獎總名單】

教育部 114 年師鐸獎（1 名）：

醫學院	生物化學科暨生物化學暨分子生物學研究所	何月仁副教授
-----	---------------------	--------

名譽教授（4 名）：

工學院	航空太空工程學系	苗君易教授
-----	----------	-------

文學院	考古學研究所	劉益昌教授
	外國語文學系	賴俊雄教授

管理學院	交通管理科學系	魏健宏教授
------	---------	-------

113 學年度教學特優教師（55 名）：

文學院	中國文學系	陳美朱教授
-----	-------	-------

理學院	數學系	劉育佑副教授
工學院	機械工程學系	林昌進特聘教授
電機資訊學院	電機工程學系	張順志教授
管理學院	體育健康與休閒研究所	周學雯教授
醫學院	職能治療學系	郭立杰教授
文學院	外國語文學系	廖培真教授
	外國語文學系	羅勤正副教授
	臺灣文學系	陳慕真助理教授
理學院	考古學研究所	鍾國風副教授
	化學系	吳耀庭特聘教授
	物理學系	田興龍副教授
	地球科學系	李恩瑞教授
	光電科學與工程學系	李佳榮教授
	太空與電漿科學研究所	西村泰太郎副教授
工學院	化學工程學系	陳美瑾教授
	土木工程學系	劉光晏副教授
	材料科學及工程學系	張高碩教授
	材料科學及工程學系	陳貞夙特聘教授
	水利及海洋工程學系	賴悅仁副教授
	工程科學系	廖德祿特聘教授
	系統及船舶機電工程學系	吳柏賢助理教授
	資源工程學系	向性一特聘教授
	環境工程學系	陳婉如副教授
	生物醫學工程學系	黃執中特聘教授
	測量及空間資訊學系	楊名教授
	電機工程學系	解巽評教授

4 October 2025

電機資訊學院	電機工程學系	劉瑞農助理教授
	資訊工程學系	何建忠副教授
	資訊工程學系	吳明龍副教授
	資訊工程學系	謝孫源講座教授
規劃與設計學院	建築學系	簡聖芬副教授
	工業設計學系	洪郁修教授
	創意產業設計研究所	楊佳翰教授
管理學院	會計學系	顏盟峯教授
	國際企業研究所	郭亞慧助理教授
醫學院	工業與資訊管理學系	侯建任副教授
	醫學系解剖學科暨細胞生物與解剖學研究所	陳政義副教授
	生物化學科暨生物化學暨分子生物學研究所	何月仁副教授
	生理學科暨研究所	吳偉立副教授
	醫學系內科學科	陳炯瑜教授
	醫學系外科學科	賴昭翰教授
	醫學系復健學科	連偉志臨床副教授
	醫學系急診學科	徐祥清副教授
	醫學系腫瘤醫學科	鍾為邦臨床副教授
	護理學系	李歡芳副教授
	物理治療學系	洪菁霞教授
	醫學檢驗生物技術學系	徐麗君教授
	健康照護科學研究所	林宗瑩教授
	社會科學院	政治學系
經濟學系		翁明宏副教授
經濟學系		王富美教授
生物科技與產業科學系		劉宗霖教授

生物科學與科技學院	熱帶植物與微生物科學研究所	邱啟洲副教授
	體育室	彭怡千助理教授

113 學年度教學創新與大學社會責任特優教師 (29 名) :

社會科學院	法律學系	林易典教授
生物科學與科技學院	生命科學系	王浩文教授
文學院	歷史學系	陳文松教授
	藝術研究所	馬薇茜副教授
理學院	光電科學與工程學系	徐旭政教授
工學院	土木工程學系	劉光晏副教授
	材料科學及工程學系	蘇彥勳教授
	水利及海洋工程學系	王筱雯教授
電機資訊學院	測量及空間資訊學系	吳治達教授
	資訊工程學系	李政德教授
	建築學系	宋立文副教授
規劃與設計學院	建築學系	楊詩弘副教授
	醫學系生理學科暨研究所	楊尚訓教授
醫學院	職能治療學系	馬慧英教授
	行為醫學研究所	余睿羚教授
	教育研究所	董旭英教授
社會科學院	生命科學系	李亞夫教授
生物科學與科技學院	心理健康與諮商輔導組	鄭淑惠助理教授
學生事務處	外國語文學系	陳昭芳副教授
文學院		

電機資訊學院	電機工程學系	劉瑞農助理教授
規劃與設計學院	工業設計學系	張婉鈴助理教授
管理學院	體育健康與休閒研究所	鄭匡佑教授
醫學院	食品安全衛生暨風險管理研究所	陳健生教授
生物科學與科技學院	熱帶植物與微生物科學研究所	黃兆立副教授
醫學院	醫學系急診學科	徐祥清副教授
生物科學與科技學院	生物科技與產業科學系	郭璋君教授
教務處	師資培育中心	郭旭展副教授
社會科學院	法律學系	葉婉如副教授
文學院	台灣文學系	陳麗君教授

113 學年度通識課程優良教師 (7 名) :

文學院	中國文學系	林和君約聘副教授
	藝術研究所	陳佳彬副教授
社會科學院	心理學系	周麗芳副教授
理學院	化學系	謝慕道講師
醫學院	生理學科暨研究所	張雅雯教授
教務處	全校不分系學士學位學程	邱士峰助理教授
規劃與設計學院	工業設計學系	馬敏元教授

教育部 114 年服務屆滿 40 年及 30 年資深優良教師 (32 名) :

工學院	機械工程學系	蔡明祺教授
	航空太空工程學系	楊憲東教授

電機資訊學院	電機工程學院系	李祖聖教授
醫學院	資訊工程學系	陳響亮教授
	公共衛生科學暨研究所	胡淑貞教授
教務處	體育室	洪甄憶副教授
文學院	中國文學系	邱文彬助教
理學院	物理學系	羅光耀教授
	化學系	謝慕道講師
	化學系	葉晨聖教授
工學院	化學工程學系	陳東煌教授
	土木工程學系	郭振銘教授
	系統及船舶機電工程學系	王舜民講師
	系統及船舶機電工程學系	張始偉教授
	航空太空工程學系	陳維新教授
	環境工程學系	林財富教授
	測量及空間資訊學系	尤瑞哲教授
	測量及空間資訊學系	楊名教授
電機資訊學院	電機工程學系	戴政祺教授
	資訊工程學系	李同益教授
	資訊工程學系	蘇文鈺教授
	資訊工程學系	張燕光教授
管理學院	交通管理科學系	胡大瀛教授
醫學院	解剖學科暨細胞生物與解剖學研究所	黃步敏教授
	藥理學科暨研究所	王憶卿教授
	醫學系內科學科	宋俊明教授
	醫學系外科學科	李宜堅教授
	醫學系皮膚學科	趙曉秋副教授
	醫學系精神學科	楊延光教授
	醫學系家庭醫學科	楊宜青教授
	護理學系	顏妙芬教授
	護理學系	陳靜敏教授

6 October 2025

113 學年度全校輔導傑出導師及各學院輔導優良導師 (33 名) :

規劃與設計學院	建築學系	杜怡萱教授
醫學院	護理學系	陳幸眉教授
理學院	數學系	舒宇宸副教授
文學院	中國文學系	高佑仁教授
	外國語文學系	謝菁玉教授
	歷史學系	張哲維助理教授
理學院	物理學系	張景皓副教授
	光電科學與工程學系	林俊宏教授
工學院	機械工程學系	林大惠特聘教授
	資源工程學系	向性一教授
	測量及空間資訊學系	林昭宏教授
	化學工程學系	姚少凌教授
	土木工程學系	林冠中副教授
	工程科學系	黃朝偉副教授
	化學工程學系	邱繼正教授
電機資訊學院	資訊工程學系	何建忠副教授
電機工程學院	電機工程學系	陳昭羽教授
電機資訊學院	電機工程學系	陳盈如副教授
規劃與設計學院	都市計劃學系	鄭皓騰副教授
管理學	交通管理科學系	蔡欣怡副教授

院	國際企業研究所	張紹基教授
	會計學系	楊朝旭教授
醫學院	醫學系	何宗憲臨床副教授
	藥理學科暨研究所	張雋曦教授
	職能治療學系	張雁晴副教授
	藥學系	林少紅副教授
	醫學系	歐穎謙臨床助理教授
	分子醫學研究所	橋本昌征副教授
社會科學院	經濟學系	陳奕奇教授
	心理學系	林怡彤助理教授
生物科學與科技學院	生命科學系	彭怡禎副教授
	生物科技與產業科學系	呂曉沛副教授
敏求智慧運算學院	智慧運算碩士學位學程	王超鴻助理教授

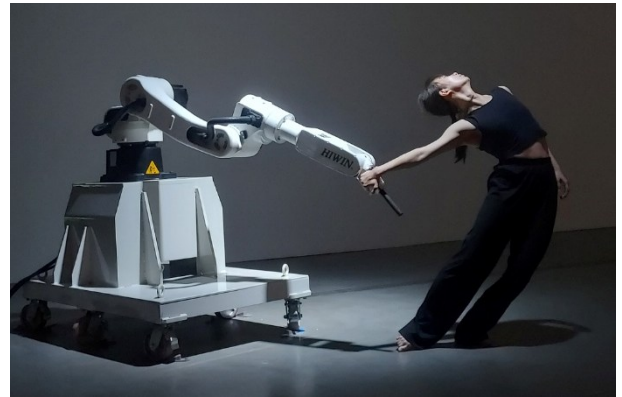
113 學年度鼓勵發表國際頂尖期刊 (5 名) :

理學院	物理學系	張泰榕教授
生物科學與科技學院	生命科學系	陳一菁教授
醫學院	醫學系	楊朝鈞教授
	醫學系	鄭裕生臨床副教授
	醫學系	鍾為邦臨床副教授

「2025 未來科技獎」 秉持科學突破與產業應用性並重精神 成大 11 件技術獲肯定

※轉載自 2025 年 09 月 10 日新聞中心網頁
文／孟慶慈 圖／取自官網

國家科學及技術委員會(國科會)、中央研究院、教育部及衛生福利部共同舉辦之「2025 未來科技獎」名單日前公布，共 83 件關鍵技術脫穎而出，國立成功大學佔 11 件。評審延續「科學突破性」與「產業應用性」兩大核心精神，獲獎之技術不僅展現前瞻研究的創新亮點，更具備走向商業化與國際舞台的潛力。得獎團隊 10 月 16 日至 18 日於台北世貿一館舉行之台灣創新技術博覽會(TIE)未來科技館展出，18 日舉行頒獎典禮。



(圖片出處：「2025 臺灣創新技術博覽會－未來科技館」活動官網)



2025 未來科技獎獲獎團隊 10 月 16 至 18 日於台灣創新技術博覽會未來科技館展出

未來科技獎之宗旨在於，盤點前瞻科研成果，展現我國科技實力以及鼓勵科研成果進軍全球市場，強化國際鏈結。報名技術須為國科會、中研院、教育部、衛福部任一部會補助之計畫成果。領域範疇為，人工智慧應用、半導體、光電與通訊科技、先進材料與化工、綠能環保與淨零科技、生技與新藥、醫材、科技人文與智慧應用。

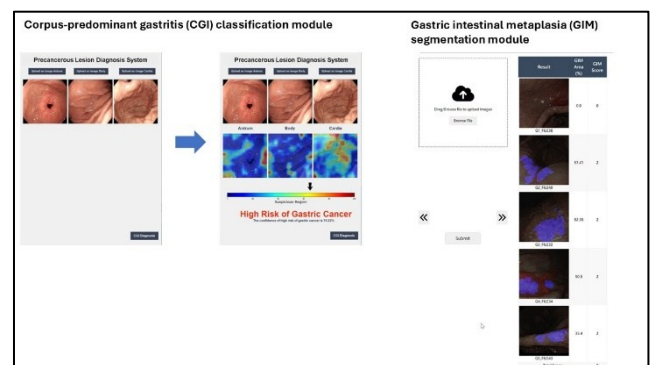
成大 11 件獲獎技術，人文科技領域佔 1 項、生技新藥與醫材領域 3 項、人工智慧應用 2 項、綠能環保與淨零科技 5 項。

人文科技領域：

人機共舞：基於電腦視覺之零編程直覺化機械手臂編舞界面暨人機協作創作系統。計畫總主持人陳建旭教授。透過即時姿態感知與資料轉譯，機械手臂能同步模仿舞者動作，實現人機即興共舞。讓藝術家能以身體語言與機械手臂共同創作，開拓科技藝術創作的嶄新方向。

人工智慧用領域：

雙模深度學習模型之胃癌前病變精準醫療診斷方法。計畫總主持人鄭修琦教授。利用人工智慧技術由內視鏡影像輔助醫師做出更快速且精確的胃癌風險評估，避免病人因切片而出血的風險，進而達到精準健康的目標。技術使用對象包含任何上消化道內視鏡檢查之醫療機構或健檢中心，並可應用到現存內視鏡系統上。



(圖片出處：「2025 臺灣創新技術博覽會－未來科技館」活動官網)

圖機器學習之 AI 海關進口詐欺偵測技術。計畫總主持人李政德教授。全球貿易連結性增強，進口詐欺隨之增加。海關僅能檢查少量申報，開發的 AI 演算法 GraphFC，只需極少量標記資料即可訓練，能準確偵測違法進口申報。此技術與世界海關組織 WCO 合作，已在非洲數國進行測試。產業應用對象是全世界各國的海關。本技術已開源，亦可應用於銀行業找出違法金融交易，如洗錢偵測與防治。

生技與新藥與醫材領域：

通用型低免疫源性異體 iPSC 種源庫：實現再生醫療產業化與臨床突破。計畫總主持人沈延盛特聘教授。開發具 HLA-E/G 表現的低免疫源性人類異體 iPSC 平台，具高安全性與量產穩定性，已通過大動物驗證。可支援心肌、神經、免疫等多種細胞分化，應用於多種重大疾病治療，具臨床可行性，契合「通用型」與「開架化」概念的細胞治療新策略。

讓癌細胞自滅的黑科技！「癌細胞斷電」技術。計畫總主持人葉晨聖講座教授。開發創新癌症治療技術—電活性脂質膜金奈米複合粒子。此技術結合具胞外電子傳遞能力的電活性脂質膜與金奈米粒子，建立高效電子傳遞平台，破壞癌細胞氧化還原平衡，引發細胞凋亡，並對正常細胞無明顯毒性。小鼠與比較醫學大型犬隻實驗證實其療效與安全性，具備成為新一代精準且低副作用癌症治療策略的潛力。

多體學導引之胰臟癌精準醫療技術平台。計畫總主持人沈延盛特聘教授。技術平台整合胰臟癌多體學與液態活檢資料，結合電腦分析與病人衍生模型，精準解析分子分型、免疫微環境及藥物反應，已於超過 400 位臨床個案驗證，實現非侵入性病程監測與個人化治療決策，具高度臨床轉譯與商業化潛力。

綠能環保與淨零科技領域：

智慧型移動式水體溫室氣體監測無人平台。計畫主持人林財富講座教授。技術針對淡水水體碳排放監測需求，開發智慧型無人船平台，整合浮動艙室與雲端通量演算模組，能遠端執行多點自主巡航、採樣與碳排放量測。相較傳統方法具備高效、高解析、低人力優勢，適用多樣淡水水體。平台可應用於環工顧問、水體管理、智慧養殖、碳交易等領域。

<智慧無人船結合移動式浮動艙室碳監測模組>



<船體側視圖>

<船體俯視圖>

<船體底視圖>

(圖片出處：「2025 臺灣創新技術博覽會—未來科技館」活動官網)

以微藻建構減碳與創能之永續航空燃料源生產平台。計畫總主持人陳俊延研究員。獨創之微藻固碳產油串連系統，收集生產出之

藻體後，以生物破壁法將微藻水解，更有效的產出生質燃料源。本技術以雙重微藻為主軸，以功能互補概念打造永續藍碳循環平台，並與台塑新智能及航空業者擬深入合作，有望打造全台首座永續生質燃料示範工廠。



(圖片出處：「2025 臺灣創新技術博覽會—未來科技館」活動官網)

氫向未來綠能革新：非貴金屬 AEMWE 電解技術引領產業脫碳。計畫總主持人丁志明講座教授。本技術整合非貴金屬催化劑與 AEMWE 系統，實現高效率、低成本、可擴展的綠氫生產，並已達歐盟 2030 能效標準，適用於重工業脫碳、再生能源儲能及潔能應用，具顯著經濟效益，未來可透過模組化設計與再生能源整合，發展離網型綠氫工廠，建構完整氫能供應鏈，推動淨零轉型。

綠色鋼鐵：富氫高爐碳循環技術。計畫總主持人林士剛特聘教授。技術結合富氫高爐煉鐵與爐頂氣循環再利用兩大策略，透過直接與間接氫代碳反應，有效降低高爐碳排放。藉由富氫噴吹減少焦炭用量、提升還原效率，並搭配爐氣回收再利用技術，大幅提升整體減碳成效。本技術所開發之低碳富氫高爐煉鐵技術利用氫氣取代粉煤作為輔助燃料和還原氣體，搭配爐外碳循環之高爐頂氣循環再利用技術，已成功與中鋼公司合作導入其現場產製低碳鐵水，從上游協助國內金屬製品產業，如：工具機、汽車零組件、手工具...等等，推動整體產業邁向淨零減碳之未來。

高效捕捉、轉質再利用及碳材開發技術。計畫總主持人陳維新特聘教授。發展高效捕捉、轉質再利用及碳材開發技術，整合化學吸收與微藻捕碳技術，將大氣二氧化碳進行高效捕捉並再利用至鋰電池所需生物炭材料。LCA 顯示，若以年產 1 噸的鋰電池負極材料計算，本技術每年可捕捉 16.84 噸的二氧化碳排放量。



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
講座、展覽			
10月27日(一) 18:00至20:30	公館青少年校園巡迴講唱會	格致廳大講堂	學生會
11月8日至11月9日 9:00至17:00	地球科學系第56屆系展	地科系館、 綜合二館四樓 地科博物館	地科系會
11月11日(二) 18:30至20:30	專題演講-生活中的厭女	國際會議廳 第二演講室	TO. 拉酷
表演			
10月31日(五) 18:30至21:00	萬聖晚會	成功廳東面廣場	世界舞蹈社
11月8日(六) 17:00至21:00	Diwali Festival of Lights - 2025	學生活動中心	印度學生會

「114 性別影展暨映後座談 X 台灣女孩日活動」即將開始 邀請各位一起看見性別議題的多重樣貌~

 報名成功且全程參與可獲得美味餐盒 

 114 性別影展暨映後座談 X 台灣女孩日活動 ，我們再度與社團法人台灣女性影像學會合作，精選4部來自各國的精彩影片，預計舉辦4場影片放映暨映後座談。

性別影展希冀藉由影像呈現多元性別文化視野，讓觀影者接觸性別與其他社會議題的交織，例如：族群、階級等，看見主流社會外的另一種真實聲音及需求。另外，映後座談由與談人帶領參與者就相關多元性別文化議題做深入討論，促進教師、學生及社區民眾瞭解影片所反映的社會處境，並對現存社會性別相關概念、價值、態度、議題等進行討論，實踐性別主流化之意義，進而引導參與者破除性別偏見、刻板印象與歧視，以達性別和諧與尊重之目的。

喜愛視覺饗宴及精彩故事的妳/你絕對不能錯過！

※本講座已申請通識認證，場地座位有限，敬請事先到成大活動資訊系統報名
<https://activity.ncku.edu.tw/>

※詳細訊息請洽：國立成功大學性別平等教育委員會/吳怡靜/06-2757575#50324

About

Gender Film Festival & After Screening Talk every year since 2013. The event has introduced several films and leading issues that have inspired our students to pursue the substantial equality and promotion on gender issues. We welcome all students and faculty to participate the big event of the year and furthermore to practice the spirits of equality on gender status. Welcome and enjoy!

📍 主辦單位：教育部

📍 主辦單位：性別平等教育委員會、台南市政府法制處

📍 協辦單位：本校學務處心理健康與諮商輔導組、社團法人台灣女性影像學會、台灣國際女性影展、本校智慧半導體及永續製造學院、本校性別友善社團「To·拉酷」社

10 October 2025

10.28 TUE 18:30-21:00



墨爾本週末不回家

Fwends

蘇菲·索莫維爾 | 澳洲 | 2025 | DCP | Color | 92min | 普

11.17 MON 18:30-21:00



酷兒解放曲

Queer as Punk

曾憶雯 | 馬來西亞、印尼 | 2025 | DCP | Color | 88min | 普

11.26 WED 18:30-21:00



歡迎來到北車大客廳

Welcome to Taipei Main Station Hall

曾文珍 | 臺灣 | 2025 | DCP | Color, B&W | 88min | 普

12.01 MON 18:30-21:00



不存在的從前從前

There Was, There Was Not

艾蜜莉·姆克提欽 | 美國、亞美尼亞 | 2024 | DCP | Color | 94min

*全程參與活動可獲得美味餐盒

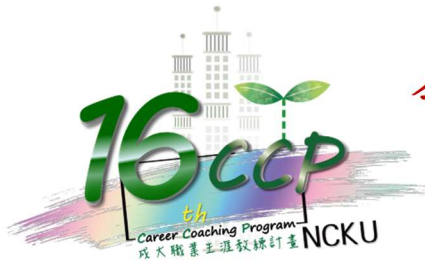
國際會議廳 第一演講室

臺灣女孩日活動 × 國立成功大學 114 性別影展



通識認證講座

指導單位 | 教育部
主辦單位 | 國立成功大學性別平等教育委員會、 臺南市政府法制處
協辦單位 | 國立成功大學學務處心理健康與諮商輔導組、 社團法人台灣女性影像學會
 國立成功大學智慧半導體及永續製造學院、 國立成功大學To.拉酷社



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，盤點及檢視個人優勢？想一窺眾多企業中高階主管職涯歷程、前進企業體驗職場環境、加分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	114年10月22日~11月05日	全體學生
	學員-小組員	114年10月22日~11月25日	全體學生
學員遴選分組 結果公告	小組長複選面談	114年11月15日(六)	通過小組長初選之學生
	學員-小組長	114年11月21日(五)	通過遴選之學生
	學員-小組員	114年12月08日(一)	
計畫學員	培訓活動及座談	114年12月13日(六)	全體學員
開幕式典禮暨分組討論會		115年1月10日(六)	企業教練 全體學員
各小組課程期間		115年1月~115年5月	
閉幕式典禮暨成果分享會		115年6月27日(六)	

12 October 2025

NATIONAL CHENG KUNG UNIVERSITY LEGAL EDUCATION LECTURE

國立成功大學法治教育專題講座

10
30
THURSDAY

時間：2025/10/30(四) 18:00-20:00

地點：光復校區學生活動中心「國際會議廳第三演講室」

講者 陳文斌 調查官

服務單位：高雄市調查處



社會科學領域通識教育講座 大學生常見之法律問題

主辦單位：學生事務處生活輔導組

- 全程參與本活動將可登錄通識認證時數2小時
- 具公務人員身分者，可登錄終身學習時數2小時



*活動報名網址：<https://activity.ncku.edu.tw/index.php?c=apply&no=16651>

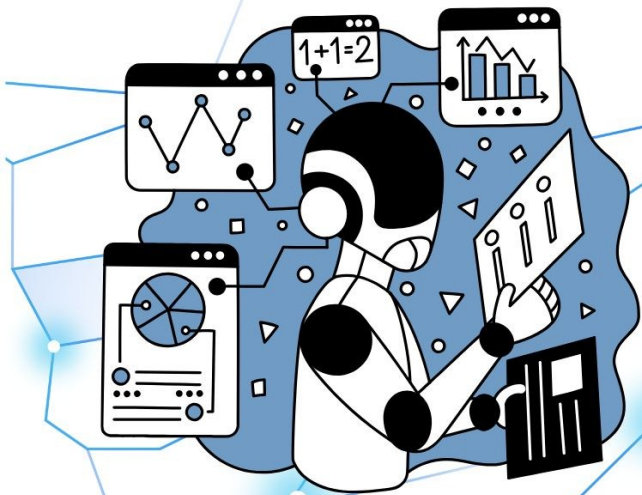
名人書香 生涯規劃講座

◎ 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

凱鈿行動科技股份有限公司
創辦人兼董事長
蘇柏州(資工碩92)

AI 時代下的機會與挑戰：
從創業到國際舞台的實戰分享



全校活動資訊系統報名
[HTTPS://ACTIVITY.NCKU.EDU.TW/](https://activity.ncku.edu.tw/)

OCT 28, 2025 成功校區
10:10--12:00 格致廳大講堂

主辦:學務處生涯發展與就業輔導組、
通識中心



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

名人畫香 生涯規劃講座

◎ 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



從創新力到影響力： 成為改變世界的人才

台灣先藝科技股份有限公司
(ASM TAIWAN)
總經理呂秉澄
(機械83、85)



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)
客戶經理雷士弘
(化工91)



NOV 4, 2025 成功校區
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/](https://activity.ncku.edu.tw/)

主辦：成大學務處生涯發展與就業輔導組
通識中心



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 快上 NCKU FUTURE SUCCESS+ 系統 立刻探索 https://ncku.info/3MArQ3N 手刀施測 https://reurl.cc/WOVM0k				
職涯增能課程	職涯探索:成為自己職涯的舵手(Moocs)	線上課程	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) (個別諮詢)	2025 年 10 月 30 日(四) 14:00-16:00	生涯組 辦公室	生涯發展組 陳孟莉組長
	職涯探索與解析 III (CPAS) (個別諮詢)	2025 年 12 月 09 日(二) 14:00-16:00	待定	鼎燁顧問有限公司 修瑞燁總經理
	職涯探索與解析 IV (CPAS) (個別諮詢)	2025 年 12 月 17 日(三) 14:00-16:00	生涯組 辦公室	生涯發展組 陳孟莉組長
	UCAN 興趣探索與職場 共通職能診斷	線上測驗	線上測驗	https://ucan.ncku.edu.tw/ucan_school/timeOut.html
	填寫 UCAN 共通職能測驗，加碼抽禮卷	抽獎日：10/31、 11/28、12/30	線上測驗	抽獎活動資訊 https://reurl.cc/1O9G09
履歷健診	線上履歷修改與指導	2025 年 08 月 01 日~ 2025 年 12 月 31 日	線上進行	104 人力銀行 專業顧問群
	AI 職涯教練工作坊*：從履歷到面試的全方位準備 NCKU Future Success+ x AIinterviewCoach.io - AI+ Job Hunting Tools Workshop	2025 年 10 月 21 日(二) 18:30-20:30	線上進行 Webex	OnMyGrad 公司 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) 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
	中英文履歷寫作諮詢 IV (個別諮詢)	2025 年 12 月 05 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 楊庭愷資深工程師

114-1 成功大學職涯諮詢系列活動

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 快上 NCKU FUTURE SUCCESS ⁺ 系統 立刻探索 https://ncku.info/3MArQ3N 手刀施測 https://reurl.cc/WOVMok				
留學諮詢(個別諮詢)	法國留學 (個別諮詢)	2025 年 10 月 13 日(一) 13:00-15:00	生涯組 辦公室	法國在台協會/法國教育中心 曾馨弘代表
	美國留學 I (個別諮詢)	2025 年 10 月 28 日(二) 13:00-15:00	線上進行	學術交流基金會 鄭潔妮顧問
	美國留學 II (個別諮詢)	2025 年 12 月 08 日(一) 13:00-15:00	線上進行	學術交流基金會 鄭潔妮顧問
	澳洲留學 II (個別諮詢)	2025 年 12 月 11 日(四) 13:00-15:00	線上進行	澳洲在臺辦事處 Cherry Hu 顧問
留學說明會與講座	日本*	2025 年 11 月 06 日(四) 18:00-20:00	國際會議廳 第一演講室	日本台灣交流協會
	德國*	2025 年 11 月 11 日(二) 13:30-15:30	國際會議廳	德國學術交流中心 董佩蘭主任
	美國*	2025 年 11 月 25 日(二) 13:30-15:30	國際會議廳 第二演講室	學術交流基金會 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 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) 18:00-20:00 20:00-20:30(諮詢)	未來館 2 樓	黃子源 工程師 (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 Cracking the Code: Mastering Applications to Top U.S. Grad Schools - Rice University	2025 年 12 月 10 日(三) 18:00-20:00	未來館 3 樓	Rice University 趙俊穎 博士候選人 (化學工程學系學士 104 級校友)
前進系所	前進系所(機械所)~履歷 製作及面試指導	2025 年 12 月 02 日(二) 15:20-16:50	自強校區機 械系一樓 俊銘講堂	Cooler Master 訊凱國際股 份有限公司— 劉怡欣 Kimmy 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。



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

104 X 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。



填寫自傳

下載履歷



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

✦好消息報你知 【探索自我職能，U CAN】填寫「UCAN 職場共通職能」測驗，加碼抽禮券！

✦活動辦法詳見生涯組網頁

<https://reurl.cc/109G09>



✦UCAN 測驗：

<https://reurl.cc/WOVM0k>

✦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！！

✦畢業生看我，畢業生求職季準備開跑

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

快來抽200元禮券~~~

114 學年度學生宿舍人工補宿作業

(10 月 21 日- 12 月 22 日、12 月 30 日-06 月 02 日)

公告請點此

- 一、申請資格：本校在學學生尚未取得 114 學年度宿舍床位且符合以下狀況者：
- (一) 無歷年各項住宿相關費用尚未繳清。
 - (二) 無違規記點達 10 點(含)以上。
 - (三) 已完成新生體檢者。

二、各住宿期別開放補宿時間如下：

- (一) 114 學年度全學年住宿：
- 1. 住宿期間包含 114-1 學期、115 年寒假及 114-2 學期。
 - 2. 開放申請期間：114 年 10 月 21 日起至 114 年 12 月 22 日止之上班日 09-12 時、14-17 時。
- (二) 僅住宿 114-2 學期：
- 1. 住宿期間包含 114-2 學期，未包含 115 年寒假。
 - 2. 開放申請期間：114 年 12 月 30 日起至 114 年 12 月 22 日止之上班日 09-12 時、14-17 時。
 - 3. 115 年寒假有住宿需求者，請於補宿申請時主動告知宿舍輔導員，本組將會依實際床位狀況協處。

三、申請步驟：

- (一) 查詢補宿床位：
<http://tinyurl.com/p9stwds>
- (二) 完成 114 學年度線上契約書簽署：
<https://dorm.osa.ncku.edu.tw/index/lic.php>
- (三) 洽宿舍輔導員登記補宿床位。宿舍輔導員聯絡方式：<https://housing-os.ncku.edu.tw/p/412-1052-9830.php?Lang=zh-tw#cc2>

四、申請注意事項：

- (一) 本次申請作業無戶籍地或年級限制，設籍臺南市者、延畢生、在職專班研究生亦可申請。
- (二) 補宿後開放進住日及計費標準：請參閱<附表 1>，各身分別實際住宿截止時間，請依學期離宿公告辦理。
- (三) 補宿住宿起訖時間不含 115 年 7-8 月暑假，暑假期間如有住宿需求，請依暑假住宿申請公告說明進行申請。
- (四) 補宿後床位異動或取消：

- 1. 申請方式：學生本人須親洽所屬宿舍輔導員申請床位異動或取消。
- 2. 計費方式：
 - (1) 開放入住日前：行政手續費 250 元。
 - (2) 開放入住日起：行政手續費 250 元及自開放入住日起至完成取消手續當日止之單日住宿費。

(五) 住宿相關費用補繳：

- 1. 住宿費：請先至臺灣銀行學雜費入口網下載繳費單後至各地臺銀分行臨櫃或 ATM 轉帳繳交，並於補宿申請前持繳費收據至住服組銷帳。
- 2. 行政手續費、電費、罰款：請至自動繳費機或線上繳費平台 (<https://pay.ufo.ncku.edu.tw/mobilepay/>) 繳交並於繳納後逕洽該棟宿舍輔導員銷帳。

與其線下排隊
不如線上繳費

成大線上繳費平台上線囉!

可繳納項目

- 住服組：宿舍電費、行政手續費
- 外國中心：行政手續費、成應計畫
- 體育室：場地申請
- 補給中心：教育學程招生報名費、教師資格認證手續費

NCKU

QR code

- 3. 「大專校院學生校內住宿補貼方案」之補助額度係提供每學期全期住宿者，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。
- (六) 因違反住宿管理規則或宿舍公約，違規記點累計達十點以上者，須於補宿申請前向本組辦理銷點。銷點完成後始能申請補宿。

115 年【寒假營隊】借用學生宿舍床位之作業時程及注意事項

公告請點此

一、請符合本校「學生宿舍短期住宿要點」且有住宿需求者，配合 115 年度寒假營隊借用學生宿舍床位作業時程提出申請，網址：
<https://tinyurl.com/115WCschedule>。

二、注意事項：

- (一) 床位借用注意事項：
<https://tinyurl.com/115WCnotice>。
- (二) 為維護床位申請作業之公平性，各項床位申請作業時程結束後，不受理補申請。
- (三) 成功申請床位者，如欲取消，應主動向

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

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

三、本校行政或系所單位如欲於 115 年度寒假期間借用學生宿舍床位，請聯繫承辦人員：許小姐，分機 86355，電子信箱：
z10212008@email.ncku.edu.tw。

=====115 年寒假營隊床位登記注意事項=====

- 一、申請方式：分 2 階段、網路申請。
 - (一) 第一階段為各營隊住宿意願及床位需求調查。
 - (二) 第二階段為各營隊實際住宿需求申請。
 - (三) 詳見<115 年度寒假營隊床位借用辦理時程表>(<https://tinyurl.com/115WCschedule>)

二、出借日期(住宿夜)：

- (一) 因應 114 學年度第 1 學期學生宿舍離宿清點作業結束後，尚須整理各宿舍寢室空間。
- (二) 115 年寒假可提供營隊住宿起訖期間：
 - 1、115 年 01 月 19 日(一)至 115 年 02 月 05 日(四)止。
 - 2、115 年 02 月 06 日(五)上午 8 時 30 分至 10 時 30 分期間須完成離宿。

※ 為符合「勞動基準法」規範，非上班時段無法提供進住或離宿手續。若因故仍於非上班時段辦理進住或離宿者，另加計宿舍工作人員出勤加班費。

三、出借宿舍棟別資料：

住宿服務組將依據住宿生 115 年寒假留宿申請狀況及第一階段申請資訊，於協調會時，提供營隊確切可使用之床位數，恕無法保證一定可以提供住宿床位或保留多少床位數，請營隊仍應備妥住宿地點備案。

四、住宿費：

依據本校《學生宿舍短期住宿要點》，住宿費說明如下：

(一) 本校生：住宿費為分棟計價，每日住宿費單價依住宿棟別各異，請參閱住宿服務組網頁收費標準。

(二) 非本校生：

- (1) 每人每次申請費 500 元，符合團體申請條件者，每次申請費 6,000 元。
- (2) 住宿費為分棟計價，每日住宿費單價依住宿棟別各異，請參閱住宿服務組網頁收費標準。
- (3) 申請後取消，除申請費及 250 元異動手續費外，將依通知取消時間有相應之住宿費用。
- (4) 未於預訂入住日前 5 個工作日申請(依住宿服務組收文日期起算)，另加計 250 元行政手續費。

※請將住宿名冊新增至承辦人員(許小姐)指定雲端網址，住宿名冊範例：

<https://tinyurl.com/HSDCamp-form>

※學生宿舍短期住宿要點：

<https://housing-osa.ncku.edu.tw/p/412-1052-2541.php?Lang=zh-tw>

五、繳費方式、辦理進住、住宿期間及退房注意事項：<https://tinyurl.com/115WC-HSD>

社團博覽會 9 月 16 日、17 日熱鬧登場

社團博覽會由成大學生社團聯合會主辦，每個社團都有各自攤位展現社團成果，介紹社團特色，並熱情向每一位新生招手；同時為炒熱現場氣氛，也特別搭建動態舞台，提供各個社團大展才藝。

社團博覽會於每個學期初舉行，是各社團招收新血的重要管道；時值新生入學，更是提供了新鮮人熟悉成大社團生態的捷徑。透過這兩天的熱鬧活動，期望社團能在過程中展現自身特色，也祝福學生們能藉由此次機會覓得同道中人。



福智青年社—教師節卡片傳情

福智青年社於 9 月 16 日至 9 月 26 日進行教師節卡片傳情，旨在推廣大眾感念現在或是以往對於自己有影響力的老師，並且以實際行動向老師表達感謝，期望透過念恩，為校園注入溫暖正向的能量，創造良善的校園氛圍。本次活動準備了 800 張卡片，發出了約 750 張，寄出了 88 張同學們的感恩。在這 88 張卡片中，有 19 張寄往台灣的十二個縣市，而且其他 48 張則送往 14 個不同的國家(包含：美國、越南、印尼、法國、德國、比利時、加拿大、印度、秘魯、杜拜、荷蘭、西班牙、土耳其、澳大利亞)，還有 21 張是學校的學生寫給各自系所的教授們，分別由幹部們親自送到五個不同學院的辦公室，希望老師能在教師節這天收到這份暖心的祝福。



【前進系所-航太所】

職涯超戰略！Cooler Master 人資經理教你「履歷升級、面試加分」！

📅 演講日期：114 年 09 月 26 日(三) 14:00-16:00

📍 演講地點：自強校區 繼昌講堂 (航太 1F)

👤 講師：劉怡欣 Kimmy 人資經理 / Cooler Mmaster 訊凱國際股份有限公司

📖 經歷：Qualcomm 高通台灣區員工關係主管、台積電高階主管秘書 10 年、聯華電子、華碩電腦招募任用部經理、景碩科技 招募整合部經理



研究所生活開跑，除了高深的學術研究，你是否也開始思考：未來的職涯該往哪走？

別擔心！本學期「前進系所」首場講座，我們就攜手航太所師長，邀請到知名散熱大廠 Cooler Master 訊凱國際人資經理 Kimmy，帶來一場超實戰的職涯策略課：「履歷升級，面試加分」！



校園資源增值：一鍵生成你的學涯軌跡

講座一開始，學務處生涯發展與就業輔導組陳孟莉組長便熱情分享了超級好康。組長除了感謝吳志勇副主任到場勉勵與航太所提供這次機會，也特別向大家推薦「NCKU FUTURE SUCCESS+ 個人化學職涯規劃系統」。

這套系統提供一站式、便捷快速的學涯與職涯資訊整合服務，結合手機、桌機雙介面，並連接成大資訊公告平台「KUAP」與互動式學習歷程。它能完整呈現你在校的選課、學習、活動、競賽、工作等紀錄，更能手動記錄個人

校園生活軌跡。最棒的是，英文版也已上線，歡迎同學立即使用，體驗「一鍵生成履歷」的強大功能！

職場三大戰略

從 6 秒定生死的履歷到 40 歲的職涯藍圖

Kimmy 經理開場就直指核心：「人資經理平均只花 6-10 秒篩選一份履歷」



第一戰：你的「紙上分身」只有 6 秒吸睛機會！你的履歷不是流水帳，而是你的「紙上分身」，必須精準、有力！她特別提醒航太所的同學，寫研究成果時，別只顧著列技術細節，要把你的專案包裝成一個個「解決問題」的超強故事，讓面試官一看就懂你的價值！

一式履歷，規劃你到 40 歲的職涯藍圖！

第二戰「設計規劃一份能用到 40 歲的履歷」概念。Kimmy 不是要你現在就寫好所有經歷，而

22 October 2025

要具備「**向上發展**」的潛力！即使是研一的小專案，也要試著展現「**領導小組討論**」或「**協調跨領域合作**」等軟實力。你的履歷格式可以不變，但內容要能預留未來發展空間：隨著年資增長，履歷重心會從「**技術能力**」轉向「**專案管理**」和「**領導決策**」——這就是你到 40 歲的職涯藍圖！



講座內容豐富，同學們紛紛拍照記錄

黃金履歷帶你走到面試官面前，接下來就是「**人與人**」的對決！

提問即行銷

第三戰：把握最後機會秀出你的企圖心！最容易被忽略但又超級加分的環節就是最後的發問機會！Kimmy 經理強調：不用急著問薪水、休假！你要問能展現你戰略思考的問題！

她建議：航太所同學可以問：「我的研究成果如何能幫助貴公司加速達成目標？」這不只是提問，更是一種超強的「**自我行銷**」，直接讓面試官把你視為未來的核心夥伴！最後，Kimmy 經理還語帶保留地提醒大家掃描 QR Code 留下郵件，會收到「**新人如何談起薪的訣竅**」！這麼實用的彩蛋，一定要跟上！

軟實力才是硬道理—英文與團隊合作

Kimmy 經理特別將演講重心轉向兩項被許多工科學生忽略的關鍵軟實力：英文能力與團隊合作態度。她指出，航太領域是高度國際化的產業，單純的專業知識已不足以應對全球化的挑戰。

壓軸登場—航太學長：主管的「挑人密碼」大公開！

為了讓同學的理解從人資視角直接接軌到研發主管的實務經驗，Kimmy 經理特別邀請了 Cooler Master 的資深研發主管，也是本所的傑出校友，以 Q&A 提問的方式，邀請學長分享了主管「挑人」的真實考量：「我看履歷，除了看你的研究主題，更看重你的問題解決流程。你會不會卡在一個問題上鑽牛角尖？你會不會主動找資

源和跨部門的人討論？航太背景同學，我們知道你的專業夠硬，但我們更需要你的『靈活性』和『協作力』。」



學長一針見血地指出，很多工科學生在面試時只顧著強調研究成果的複雜度，卻忽略了說明自己是如何與指導教授或夥伴共同完成專案，以及如何從失敗中學習。這種實務經驗的分享，讓同學們深刻體會到，未來的職涯戰場上，「**單打獨鬥**」已是過去式，「**團隊共贏**」才是王道。

英文是「放大器」

流利的英文能力，能让你直接掌握最新的國際航太趨勢，並能與外國客戶、供應商或研發夥伴進行溝通。相信成大這個亮眼的學歷，出去都不會太輸，但同樣在客戶、供應商對接上，擁有較好英文能力的面試者，就相對容易被錄取。

態度：讓你不被「技術天花板」淘汰

Kimmy 經理強調，技術能力可以透過培訓養成，但積極的團隊合作態度卻是人資最重視、也最難以改變的特質。她鼓勵同學從「**被動執行**」轉為「**主動協作**」，具備「**溝通、傾聽、適應、解決衝突**」的能力，因為「**技術決定你能否進門，但態度決定你能否高升。**」

最後，Kimmy 經理以自身經驗分享，有次有機會從機場接待外商公司高層，從搭電梯上樓約 7 秒鐘的空檔，讓高層後面幾年來到臺灣，都說「**我要找那個 Kissmy**」。



她鼓勵航太所同學們，設計出一個充滿個人風格而簡潔有力的自我介紹，在任何場合都能一錘定音，留下深刻印象。整場講座就在滿滿的職涯能量和熱烈掌聲中圓滿結束！航太所同學們，趕快把 Kimmy 經理和學長傳授的戰略心法，好好運用到研究和未來的發展上吧！相信大家都能有亮眼職涯～



114 學年度 學生宿舍住宿新生導覽活動花絮

==== 勝利四舍 ====

恭喜今年的新生正式成為大學生，想必大家對宿舍的生活充滿期待與想像，第一次離開家的心情更是五味雜陳，心中難免會對不熟悉的环境產生滿滿的疑問。今年，勝四舍特別為住宿生安排 2 場「宿舍導覽」，幫助新生更快適應



新環境，也讓舊生遇到的問題全部得到解答，透過專業的逃生動線講解以及實際演練，增強學生對於宿舍安全的認知與應變能力，同時，也能促進住宿生之間的互動，增強宿舍內的社群凝聚力。



此次活動中，由宿舍樓長擔任宿舍導覽員，帶領住宿生走訪宿舍公共區域，並詳細解說住宿生常會遇到的狀況，例如：包裹簽收、熱水供應、報修系統等，此次導覽亦著重逃生路線及設備的使用方式與規則，特別針對宿舍災害（電器用品、地震、火災）加強提醒，最後幫助住宿生解答相關疑問。另在過程中加入逃生實際演練，讓住宿生對地震的三大應對口訣能有更深刻的印象。短短不到三十分鐘的活動，讓參與者對於宿舍各公共區域，以及對於逃生路線、應急設備的認識皆增加許多。有別於文字的公告宣導，實際走訪、演練更快速地讓住宿生熟悉環境，參與者皆對本次的活動有很棒的回饋，迎來更加舒適的宿舍生活體驗。



用方式與規則，特別針對宿舍災害（電器用品、

==== 勝利六舍 ====

為了讓剛進到勝六舍的新同學能夠更快適應宿舍生活，今年特別舉辦了四場宿舍導覽活動。考量到男女宿舍的差異，本次導覽分為男、女生各兩場，並安排了中英文雙語解說，貼心地照顧到境外生的需求，讓他們也能順利融入新環境。



24 October 2025

一開始，宿舍樓長先帶著同學們認識宿舍空間，從公共設施的使用方法到基本規範，都做了詳細說明，包含服委室的位置、廚房的申請規範及洗衣場的叮嚀。為了讓大家聽得更輕鬆，宿舍還準備了小點心，讓導覽不只是單向的說明，而是一次溫暖的迎接。



活動中特別花了不少篇幅在「安全」這個重點上。除了提醒大家如何正確使用電器、注意進出宿舍是否有人尾隨之外，還安排了逃生動線的實地演練與電梯的宣導。同學們親自走了一遍路線，清楚地記下逃生門的位置與使用方式，也意識到公共空間堆放雜物會影響逃生。除了

逃生演練，宿舍也播放了關於地震應變的影片，並請志願者進行現場示範。透過實際操作，住宿生們更能掌握正確的應對方法。



總之，這次宿舍導覽不僅讓新同學對宿舍生活有了全面的認識，也在安全意識與應變能力上獲得了提升。相信這份準備，會讓大家在新學期裡過得更安心、更自在。



==== 勝利八舍 ====

這次的新生宿舍導覽活動，分為兩個梯次進行，第一梯次時間為晚上六點至七點，於南棟一樓交誼廳集合簽到，第二梯次時間為晚上七點至八點，同樣於南棟一樓交誼廳集合。

介紹流程首先先從一樓的公共設施開始，告知同學們交誼廳使用時間以及鐵門關閉時間，並叮囑大家臨時卡要隨身攜帶，也說明了包裹及信件的收件過程及注意事項，特別說明服委室不收貨到付款包裹。再來說明雖然北棟無廚房，但開學後還是可以申請南棟簡易廚房使用權，順便提醒大家房間內切勿放置快煮鍋或其他高功率電器用品，及廚餘和垃圾的分類標準，

以免遭到違規記點。接下來來到三樓東側，介紹每層樓公共設施的配置，包含洗衣機、烘衣機、脫水機、飲水機，並告知公共吹風機插座位置，再簡單提及公共浴室和熱水供應時間。最後等大家回到交誼廳時，說明電費計算及繳交時間，順便提醒同學離宿時應來辦理離宿手續，切勿東西搬完直接離開。

活動結束後便帶領大家回到交誼廳簽名領取紀念小點心，期望這次的新生宿舍導覽活動能讓大一同學們更加了解宿舍內部設施，也希望大家能遵守各項規範，繼續營造一個舒適又安全的住宿環境。



===== 勝利九舍 =====

在新生進住當天下午，舉辦了兩場宿舍導覽活動，目的是為了讓新生更快熟悉成大勝利九舍內部環境、設備及其他生活資訊，期待達到提升住宿新生生活品質、安適感與安全意識的效果。

導覽一開始，我們大致介紹了服委室的服務時間與項目、宿舍門禁與訪客規定，讓新生能及時找到可供協助的窗口；介紹交誼廳的信箱與公佈欄資訊，提醒大家注意宿舍即時的活動資訊與公告；另外也提醒大家在停放腳踏車時的相關規定，避免新生隨意停放造成其他居民的困擾、交通不便與逃生安全隱患。

第二部分我們移動到宿舍的東側浴廁外面，介紹各樓層飲水機、販賣機、自修室、三樓簡易廚房申請時程與使用規定；洗衣機、烘衣機、脫水機、以及房內電器使用之規定與注意事項，方便新生能善用宿舍之資源，也避免錯誤使用造成公用設備損壞或產生安全疑慮。

經由這次的導覽，新生有機會迅速熟悉宿舍內環境、設施與基本規定，舍長與樓長也鼓勵新生回房後和其他室友分享這些訊息，期待能達到資訊流通的效果，提升整體居民之安全與宿舍環境維護的意識。



114 年國家防災日地震疏散演練花絮(宿舍及登大人新生訓練)

===== 勝利宿舍 =====

為加強宿舍居民對地震災害的應變能力，且臨近 921 大地震發生之日，勝利校區各宿舍於 9/18 早上十點半舉行地震避難疏散演練。此活動的演練過程，讓同學們熟悉宿舍的逃生路線及集合地，同時在危急情況時，能保持鎮定按照「趴下、掩護、穩住」三大步驟保護自身安全。

當同學們聽到地震避難疏散的廣播後，便依指示陸續從房間撤離，並且手持書包掩護頭部，有序的至勝後停車場集合避難。此活動除了有本地生積極參與，也有不少外籍生依循廣播的指示投入演練，展現良好的防災意識與配合度，整體演練過程十分順利。透過實際操作，同學們對於地震保命三步驟、宿舍的逃生路線，以及在地震發生時的



應變措施，都有更深入的認識。



此外，也藉由這次實戰演練，同學們若在未來面臨地震等突發狀況，將更能保持冷靜，迅速而有秩序的依演練流程行動。避免因不熟悉逃生程序及動線而陷入險境。地震發生時，人群慌亂引發的其他意外時有所聞，因此，穩定的情緒和正確的應對顯得更加重要。

26 October 2025

本次演練不僅強化個人的防災能力，也提升了整體宿舍居民的安全意識與互助精神，為日後可能發生的地震或其他災害做好萬全準備。



==== 光復宿舍、敬業宿舍 ====

光復一舍、光復二舍、光復三舍、敬業一舍及敬業三舍分別於 114 年 9 月 18 日及 114 年 9 月 19 日分別舉辦 114 年度國家防災日地震避難掩護演練，此演練特別邀請台南市政府消防局現役隊員擔綱講師，通過演練，除了學習正確的避難方法、了解逃生路線，以及基本的急救技能。

這些知識和技能無疑將在真正的災害發生時發揮關鍵作用。地震等自然災害的發生無法預測，唯有平時的準備和定期的演練，才能確保所有人在危急時刻做出正確的反應。每一年的演練期待可提高居民對地震風險的認識，更培養了面對緊急情況時的冷靜應對能力。



===== 東寧宿舍 =====

114年9月19日配合國家防災日辦理東寧宿舍地震逃生演練，事前完成全棟廣播測試及動線規劃，並邀請消防隊員至現場協助宣導。活動當日9:21國家警報響起後，宿舍廣播請住宿生進行趴下、掩護、穩住動作。9:23廣播疏散，掃碼填寫災害安全回報單，共34人填報。

住宿生疏散秩序良好，消防隊員進行地震避難及防災知識宣導。解散後仍有外籍生主動留下與講師互動，提出問題並獲得詳細回覆，講師亦提供YouTube教學影片供學生後續學習參考，增進住宿生防災意識。



住宿生集合聽消防隊員宣導



消防隊員親切回覆外籍生提問

===== 「登大人」新生訓練 =====

為加強同學防災觀念與技能，軍訓室於9月3日結合「登大人」新生訓練大型活動辦理防震三步驟「趴下、掩護、穩住」，期使地震來時就能把傷害降到最低，參加人數計有2,356人。

114學年度開學後，結合「全國民防軍事訓練課程」實施防災教育宣導，9月8日至9月19日共計辦理21場次教育宣導及演練，參加人次計有1,425人。



交通安全宣導講座

- 一、交通部自 109 年起推動全國交通安全運動，並訂定 9 月為交通安全月，114 年主題為「**人本交通—停讓文化**」，口號為「**車輛慢看停、行人安全行**」。
- 二、中央與地方政府部門跨部會協作，並攜手民間企業共同擴大參與，在特定期間強化宣導，凝聚社會力量，喚起民眾交通安全意識，使停讓觀念真正落實於日常生活。
- 三、據交通部統計，交通事故發生地點計有近 6 成發生於路口，且近年路口死傷仍居高不下，為降低路口事故，首重車輛行經路口速度減慢，並推動停讓文化，包括車與車間之停讓、車與人間之停讓。因此，呼籲駕駛人及行人「路口慢看停、行人停看聽」。
- 四、內政部警政署自 114 年 1 月 1 日起規劃路口安全大執法勤務；針對「**汽機車不停讓行人**」、「**車輛轉向不暫停讓行人優先通行**」、「**汽機車闖紅燈及紅燈右轉**」、「**行人未依規定行走行人穿越道**」及「**行人未依標誌、標線、號誌指示或手勢指揮穿越道路**」等違規行為落實稽查取締外，同時提醒各位師長及同學牢記行經路口「**慢看停**」口訣，一同為彼此的安全而努力。

細解析三類典型案例，透過真實事故案例剖析，強化學生安全意識。



- 六、講座過程中連分隊長強調每個用路人都必須建立「防禦心態」：預測風險、遵守規則，這樣就能減少 90% 的意外發生。學生透過互動討論後反饋熱烈，紛紛表示目睹案例影片帶來的感覺非常震撼，一定要改掉日常生活中不當的用路行為。



- 五、本校配合教育部校園安全教育宣導之指導，於 114 年 9 月 22 日邀請臺南市政府警察局進行「交通安全」知能研習，交通大隊連璋鑫分隊長以臺南地區常見事故中，詳



專題報導

【發生交通事故的處理程序】

發生交通事故時，若處理不當可能影響將來後續談判、和解等，不可不慎。同學們萬一發生交通事故時，應依照下列步驟去做以確保自己的權益，並避免糾紛。

步驟 1：立刻報警處理，同時回報校安中心。

事故雙方可能會在息事寧人的心態下，考慮私下和解，請務必打電話報警(110)，且盡可能自己撥打電話，原因是可能涉及刑法自首減刑要件。另回報校安中心(06-2381187)尋求支援。

步驟 2：保留現場。

發生事故，尤其是有人受傷時，儘可能不要移動車體，以方便鑑定事故發生的原因及責任。同學亦可利用相機(手機)作現場蒐證。

步驟 3：通知保險公司。

記得通知保險公司發生事故狀況，保險公司會視狀況判斷是否派人前往處理，或者車主會被告知處理方式。

步驟 4：萬一對方向逃逸，記下對方車型、顏色、車號。

步驟 5：和解必須簽立和解書。

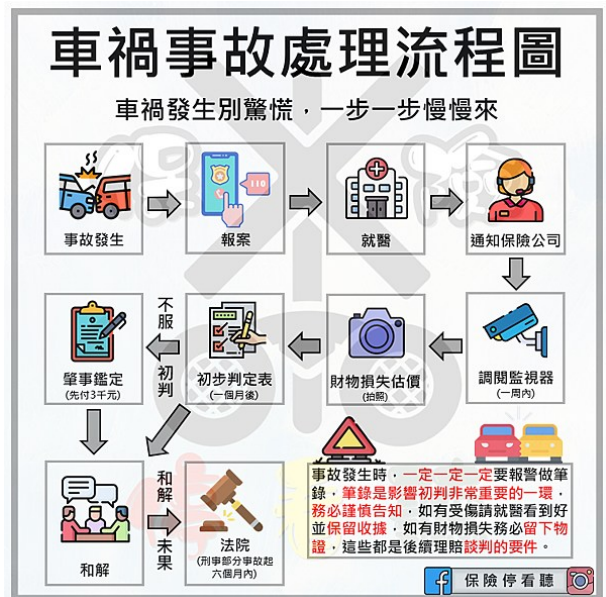
如果車主雙方要達成和解，請注意和解細節。協調和解事宜時可透過各地調解委員會或警察局進行和解以保安全。和解時建議使用標準和解格式，並清楚載明和解內容，尤其遇有人員傷亡務必清楚載明此和解是否包含強制險理賠金，以及是否同時拋棄刑事及民事的權利，最後應注意與對方所有具賠償請求權的人完成和解手續。

步驟 6：於 5 日內申請理賠。

發生事故後，記得在 5 日之內，攜帶相關資料到保險公司填寫理賠申請書，以便保險公司進一步處理及進行和解。

交通安全及法律諮詢服務(免費法律諮詢)：

- 一、本校法律系法律服務社，採現場服務方式(請先上網確認排班時間)，位於力行校區社會科學大樓北棟一樓。
- 二、本校秘書室法制組 06-275-7575 轉分機 50051。
- 三、臺南市政府免費法律諮詢服務，每周一至周五上午 9 時至 11 時，地點：永華市政中心一樓聯合服務中心，電話：06-2991111 轉 1195。



職涯發展 未來成功

成大生涯組



NCKU Future Success+除了整合校內學業表現、課外活動、獎助學金紀錄、校內工讀等資訊外，更能一鍵產製履歷，不論是要找實習、升學留學與求職就業等都能鏈結學校活動與課程，快來登入，就此展開你在成大的大學生活!!

- #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
- #畢業校友馬八通



簡易操作教學

1

用成功入口的帳密登入KUAP 掃描前面的QRcode



2

修改個人資料、查填共通職能及興趣探索



3

學習歷程

課程紀錄	Q
學習紀錄	Q <input checked="" type="checkbox"/>
活動經驗	Q <input checked="" type="checkbox"/>
競賽經驗	Q <input checked="" type="checkbox"/>
工作經驗	Q <input checked="" type="checkbox"/>
外語能力及專長或證照	Q <input checked="" type="checkbox"/>

4

職業探索

職業生涯教練計畫C.C.P.



5

生活軌跡





成大日常

獎學金得獎紀錄

獎懲紀錄 學雜費減免

就學貸款 住宿紀錄



履歷匯出 務必填寫自傳!!!

請選擇匯出的目的 ▼

← 請務必選擇目的，才能下載

履歷表 excel 資料

← 可選擇二種格式 (.doc 及 .xls)

履歷一

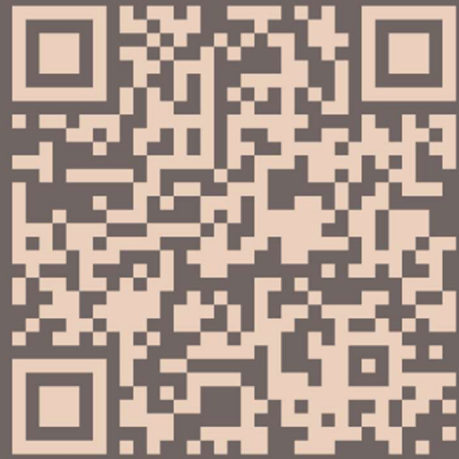
履歷二

← 二種風格履歷供下載 (.doc)

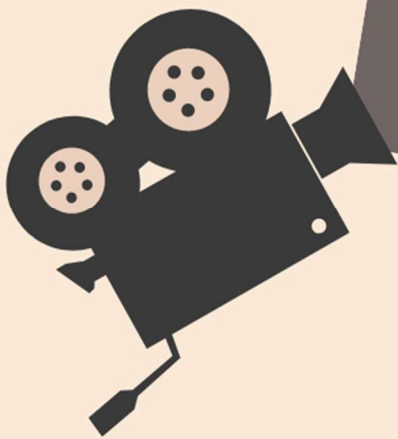
一站式全功能數位學習歷程與職涯規劃系統
快來體驗吧!



職能探索 檢測 UCAN



想探索自己的潛力、強弱勢項在哪邊嗎？快來看看UCAN 大專校院就業職能平台吧！



這套與教育部合作的檢測工具，
分別是【興趣探索】、【職場共通職能】與【專業職能診斷】，

對新生來說建議進行前面兩項測驗。

測驗的結果可以更了解自己外，
也可以做為未來大學四年學習與生活的出發點！

想知道更多？歡迎到生涯發展與就業輔導組的網站，
各種職涯輔導資源與活動，等著大家來使用~~~

金融防詐講座心得(一)

【土木系洪同學】參加這次的金融防詐講座，邀請了 2 位銀行的專員，讓我對當前金融詐騙的型態與防範措施有了更深入的了解。講座涵蓋了多種詐騙手法與金融機構及警方的應對策略，令我獲益良多。

首先，講座先介紹了何謂金融詐騙，並介紹了近五年的詐騙案件節節攀升，也提到了騙錢、騙簿的手法，詐騙集團常以假投資或假中獎等理由誘騙民眾提供銀行帳戶或存摺，進而盜取資金。講座也強調了被列為警示帳戶的後果，這類帳戶通常有「異常資金流動」的特徵，是詐騙集團用來贓款轉移的重要管道。



為了杜絕詐騙，金融機構內部透過互相確認金流的機制，盡量在第一時間阻斷可疑交易。此外，講座也特別提到了「外籍移工」的銀行帳戶常被詐騙集團利用，以及處理來路「不明款項」可能涉及的「侵佔、洗錢」法律風險，告誡我們絕不可貪圖小利或輕信他人指示操作自己的帳戶。為此金融機構透過銀行間互相確認金流，監控異常資金流動，並將可疑帳戶列為警示帳戶，若帳戶曾被列為告誡戶，則需親自到櫃檯交易以確保安全。

講座中也提到不明款項的風險，這些款項可能涉及侵佔或洗錢，例如打工詐騙中，詐騙集團利用車手將被害人資金轉移給另一被害人，形成複雜的現金流，讓追查難度增加。此外，愛情詐騙也是常見手法，詐騙分子利用情感操縱，誘導被害人轉帳至指定帳戶。為防範此類詐騙，銀

行新增了防詐功能，讓民眾在轉帳時可確認收款人戶名，避免誤匯給詐騙帳戶。

在防詐措施上，KYC 認證（認識你的客戶）是金融機構的重要防線，透過嚴格的身分驗證，確保交易合法性。講座也提到了最新的防詐機制讓人轉帳時可看到用戶名稱，這項功能讓使用者在轉帳時能多一層確認，避免款項匯錯或匯給可疑帳戶。

而對於曾被列為警示帳戶的客戶，銀行會設立「告誡戶」，這類用戶的所有金融交易都需要到櫃檯進行，等於是多一道人為的把關，大幅降低被再次利用的風險。

對於科技的日益更新也出現了各式的 AI 換臉詐騙，對於這類視訊詐騙警方為了確認視訊者是本人會要求手指比劃或特殊動作等技巧，快速判斷是否為使用 AI。

最後，講座強調民眾應提高警覺，培養防詐的免疫力，不要輕易公開自己的個人資訊，並承認自己可能會被詐騙，在遇到詐騙時也必須謹慎處理，以免在慌亂中錯失了最佳的搶救時機。



這次講座不僅讓我了解金融詐騙的複雜性以及可能的類型，也學到實用的防詐知識也了解了應該如何去求助。我日後會更注意日常交易中的細節，例如確認收款人戶名、避免點擊不明連結，並將這些資訊分享給親友，共同打造安全的環境降低被詐騙的機率。

金融防詐講座心得(二)

【經濟系程同學】這個議題其實對我個人而言非常有感，以前或許覺得詐騙總是離自己很遙遠，或甚至覺得被騙是不可能的事情，好像詐騙不外乎都只有那些教科書上會出現的例子，不是要你去匯款就是假扮成你的家人試圖誑騙你。但隨著科技的日新月異，現在的詐騙技術早已不同以往，而不幸的是我得知的的方式都是透過身邊受害的朋友，並且被騙的理由真的百百種，除了最常見的在網上出售二手商品被騙之外，還有聽過冒用銀行名義要求登入的情況，甚至有聽過在國外接到國內檢察官告知涉及洗錢案等等，詐騙影響這些人們的程度已經無法單以金錢計算，有時候是身心靈的刺激，而這些加害者卻逍遙法外且賺得益滿鉢滿。因此對我來說這場講座特別有感觸，也很感謝銀行端也正

在研究如何遏止這樣的犯罪發生，希望未來能有效減少這樣的案件，並透過人們及銀行還有政府搭建起的城防保護好每個人的財產安全。



國立成功大學
金融防詐
校園宣導講座

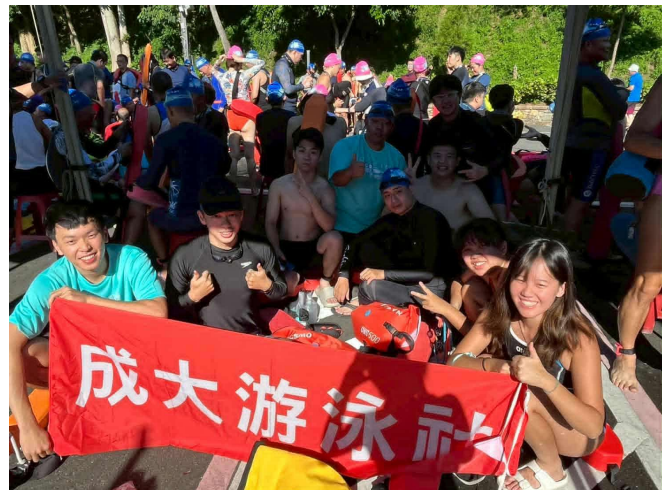
玉山銀行個人金融事業總處
講者 高明鈺 資深副理

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

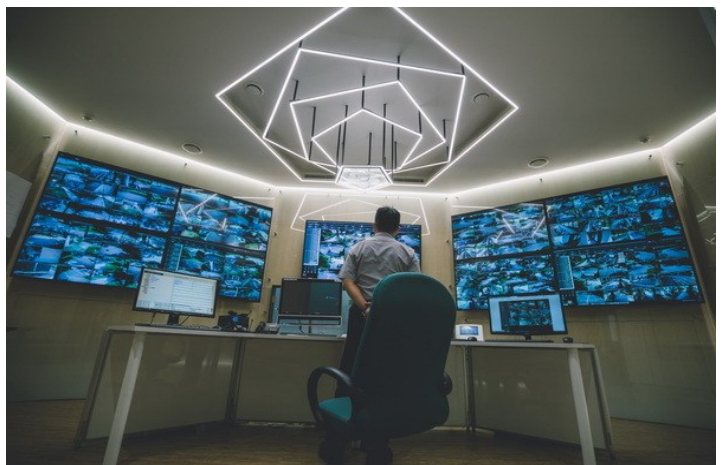
成大游泳社參加 2025 第十一屆日月潭公開水域游泳錦標賽

游泳社於 9 月 26 日參加日月潭公開游泳錦標賽，「此次活動經驗對於完賽的社員們有著特別的意義，且非常開心曾多次參與此活動之學長們再次刷新自己的成績。看著每位社員興奮的拿著完賽獎牌、紀念品、證書的神情，都能想像出泳渡日月潭後帶來的成就感。」透過本次泳渡競賽，除了驗證社員們的開放式水域能力，更是展現了面對漫長賽程的堅定意志力。



【學生安全意識及被害預防觀念宣導】

- 一、提醒同學配合學校作息，勿單獨太早到校，課餘時避免單獨留在教室。
- 二、請勿太晚離開校園，避免單獨到校園偏僻的死角，務必結伴同行，絕不單獨行經漆黑小巷或人煙罕至的地方，確保自身安全。
- 三、夜間返回賃居處所，須注意門戶安全及小心不明人士跟蹤尾隨，可隨身攜帶個人自保物品如防狼噴霧劑、哨子等，以備不時之需。
- 四、發現校外人士進入校園內進行不當招募人員、推銷商品、課程等行為時，請向校安中心或駐警隊通報，以利採取應變作為。
- 五、若遭遇校外人士糾纏時，應避免在陰暗(無人)角落與之攀談，並往人多或明亮處所(如便利商店或辦公室)移動，遠離危險源。



- 六、同學如遭遇突發狀況，緊急求救措施如下：
 - (一)撥打校安中心(24 小時)電話：06-2381187，或撥學校總機：06-2757575 轉 55555。
 - (二)駐警隊(24 小時)電話：學校總機 06-2757575 轉 66666。
 - (三)校區內設有校園安全緊急求救亭，可直接按通話鍵向駐警隊值勤人員通話求助。

【防制學生藥物濫用】

根據反毒大本營的報導，近期在社交媒體上流傳的「大麻合法化」的消息經過查證後被確認為錯誤。臺灣事實查核中心指出，並沒有任何立法院的修法提案來支持這一說法。目前，臺灣法律仍然將大麻視為二級毒品，栽種、販售、使用或持有大麻都是違法行為，違者可面臨最高 7 年的監禁和 500 萬新台幣的罰金。

提醒同學：大麻在臺灣依《毒品危害防制條例》被列為「第二級毒品」，持有、施用(吸食)、栽種、運輸、販賣、轉讓等行為皆構成刑事罪責，千萬別以身試法，免得「麻」煩上身！

另外，出入境時，請勿攜帶大麻及其製品，或任何包裝標示有 THC 或大麻圖示的含四氫大麻酚產品(如大麻糖、大麻棒棒糖等)。**也絕對不要幫不認識的人托運行李，以免無意中成為運毒共犯，後悔莫及！**

謠言終結站

大麻合法化?
經查證非事實

網傳大麻合法化的圖片訊息經查證非事實

司法院已澄清為假訊息，並公告大法官釋字第790號解釋，並「沒有」將栽種大麻行為除罪化。

《毒品危害防制條例》第12條第2項所稱「栽種大麻」，其具體情形可包含栽種數量極少至大規模種植之情形，均屬違法行為。

15個大法官要讓它通過、「4月大麻要台灣合法化」

相關資訊可洽各縣市毒品危害防制中心：
諮詢專線 **0800-770-885**
(請請你幫幫我)

教育部
Ministry of Education
關心您



壓力再大，也要記得照顧自己：給大學生的自我照顧指南

心輔組 陳馨恬實習諮商心理師

開學一個多月了，各位成大人還好嗎？身為成大校友的我，這次以實習心理師的身份回到校園，看著來來往往的人群，不禁也想起了自己當年在大學的點滴。

在大學階段，我們可能會遇到許多「第一次」的挑戰。也許是學業上的困難（報告、考試一波接一波）、生涯上的焦慮（不確定要考研究所還是找工作）、人際上的拉扯（同學間的誤會、伴侶的衝突），甚至還有家庭的期待（父母的期望、經濟壓力）等。

這些挑戰有時會成為推動我們成長的力量，但若壓力超過可承受的範圍，就可能演變成「惡性」壓力，引發心理或生理的不適，例如突然覺得心情很煩躁、易怒或沮喪，或是因為失眠而精神不濟。特別是當壓力同時疊加時（例如期中考週又剛好和朋友吵架），身心狀況就更容易惡化。若長期如此，更可能導致高程度的焦慮或憂鬱，甚至影響日常的課業表現與人際關係。

因此，在忙碌的大學生活中，學會覺察壓力來源、並找到合適的因應策略，是一項重要且需要持續練習的課題。此時，「自我照顧（Self-Care）」就像是一個保護身心的緩衝墊，能幫助我們減少壓力帶來的衝擊。簡單來說，自我照顧就是「我們能不能看見自己的需求，並且給自己需要的支持」。

依照 Grise-Owens 等人（2016）與 Cook-Cottone&Guyker（2017）提出的觀點，自我照顧可從以下幾個面向來實踐：

- （一）身體照顧：保持規律飲食、運動與睡眠，為生活補充穩定能量，維持身體機能。
- （二）心理照顧：給自己時間整理思緒、調整情緒，維持內在平衡。
- （三）社交照顧：和親近的朋友、家人保持穩定交流，補充人際的支持力量。
- （四）學業照顧：評估自身能力與需求，調整讀書方法或安排進度以保持課業與生活的平衡，避免一味硬撐以減少倦怠感。
- （五）靈性照顧：增強內在穩定與生命意義感，

如透過閱讀、冥想或信仰，找到安定感。

- （六）自我疼惜：練習以善意的眼光看待自己，建立內在安全感。

另外，Zhong & Xie（2023）也提出了一些更具體的自我照顧策略，包括：

- （一）延遲擔憂：設定一個「擔憂的期限」，創造清淨的空間，避免讓煩惱整天霸佔腦袋。
- （二）增加人際交流：感到壓力時，主動找人聊聊，讓自己感到被支持，也讓情緒有出口。
- （三）減少批評：盡量減少對自己的批評，允許自己以合適的步調在犯錯中學習。
- （四）個人化的自我照顧策略：找到專屬自己的紓壓方法，例如慢跑、與毛孩玩耍、與朋友聚會、接觸大自然、芳香療癒、書寫感恩日記等。只要對你有幫助，就是好方法！
- （五）週末反思：週末花 30-60 分鐘回顧生活中的壓力與調適方式，或透過冥想、深呼吸的練習，讓身心每週都能 reset 一下。

大學時期是人生轉變的重要階段，難免會遇到各種挑戰與困難。若能在日常中逐步養成自我照顧的習慣，不僅能降低身心困擾的風險，也能提升自我效能與生活調適力。到最後，你會發現一壓力不再只是壓垮自己的重量，而是幫助自己成長茁壯的力量唷！





國立成功大學學生事務處
原住民族學生資源中心

活動辦理回顧

114.07.04 《2025原藝櫥窗開幕茶會》



邀請來自黑色雋永的構樹皮工藝師-
Zepulj Kaluvung 王雅蘭老師佈置展
區，也將學生作品共同展出。

展區一《造物》

展區二《土感造光》





國立成功大學學生事務處
原住民族學生資源中心

活動辦理回顧

114.07.24-25部落留學營 2.0



透過帶領參與的青年學員一起感受部落文化、傳統知識與智慧及生活體感節奏，用全身心靈謙卑地在部落土地上探索與學習，沉浸地學習做個建和部落-kasavakan的孩子。





國立成功大學學生事務處
原住民族學生資源中心

活動辦理回顧

114.09.26 《期初業務座談會》



邀請洪良宜學務長致詞勉勵，並由中心專員、生輔組專員業務報告。希望透過本活動讓學生了解原資中心各項事務，也藉此提升原住民學生凝聚力，強化青年會所效能。





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

《初階Canva》職涯工作坊

活動時間：114年10月22日(三)-23日(四) 17:00-21:00
活動地點：原資中心辦公室(光復校區雲平大樓東棟6樓)
活動內容：Canva介面操作、簡報製作、履歷製作教學

《文學之原》通識講座

活動時間：114年11月07日(五)
18:00-21:00
活動地點：光復校區演講室
活動內容：原住民族文學分享

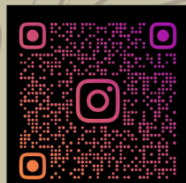
《南方原論》通識講座

活動時間：114年11月20日(四)
18:00-21:00
活動地點：光復校區演講室
活動內容：原住民族文化及議題分享



FB

官方網站



IG

官方帳號



《原形必錄》
原資中心播客

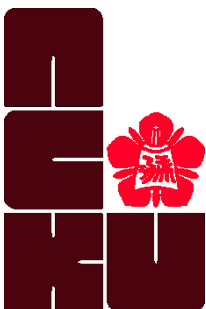


LINE

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】