



學生事務簡訊

Student Affairs Newsletter



234

發行人 洪良宜

校園焦點

校園焦點

- 1 國際跨性別悼念日 成大點燈盼多元性別社會以理解取代偏見
- 3 「114 學年度第 1 學期學生事務與輔導工作研討會」高師大黃絢質副教授分享「社會情緒學習 (SEL)」 助力輔導新能量

活動快報

- 5 社團新鮮事、重要宣導
- 6 115 年寒假營隊
- 7 成功大學學生實習暨求才系統正式上線！

住服 DORM 知 DORM 知

- 8 115 年寒假學生宿舍短期住宿人工申請、114 學年度第二學期學生宿舍進住及住宿費繳費相關事項
- 9 114 學年度第二學期學生宿舍提前進住申請相關事項

活動花絮

- 11 筆墨迎春：春聯書寫大會、音樂服務團－音樂公益服務活動
- 12 由 SEL 出發談大學生的人際互動講座
- 13 大學生必修的情商和財商課講座、114-1 學期宿舍療癒講座
- 14 114-1 學期宿舍心靈強韌力：花藝療癒與自我成長工作坊
- 15 114-1 學期宿舍期中送暖活動
- 16 114-1 團體互動課程－東寧宿舍塔羅牌占卜
- 17 勝利宿舍療癒綠花園－仙人掌水泥盆 DIY
- 18 敬一舍撞球大賽、光一舍廚藝教室活動
- 19 流通業之經營管理經驗分享
- 24 全民國防教育講座
- 25 急救訓練成果、師生座談會

專題報導

- 26 校園性別友善設施

學務隨筆

- 30 保齡球社參加中華民國大專校院 114 學年度保齡球錦標賽、弓道社國際交流會
- 31 認識投資報酬與風險_理財講座心得

點滴話校安

- 33 假求職真詐騙、反詐騙宣導

幸福.com

- 35 用儀式找回你的睡眠節奏

原資大小事

- 36 活動回顧、活動預告

國際跨性別悼念日 成大點燈盼多元性別社會以理解取代偏見

※轉載自 2025 年 11 月 20 日新聞中心網頁
文、圖／成大性平會

國立成功大學國際跨性別悼念日點燈活動今 (2025) 年邁入第 12 年。本次在光復校區學生活動中心 1 樓前廣場，吸引超過 50 位學生、教職員與社區夥伴參與，大家一起在微涼秋夜中齊聚，每人手持一盞溫暖燭光，以實際行動展現對多元性別的支持與祝福。期望透過跨性別悼念日活動，持續推動對多元性別的理解、尊重與支持，讓成大校園成為每一位成員都能安心做自己的友善環境。

成大國際跨性別悼念日活動由成大性別友善社團「TO·拉酷社」與性別平等教育委員會自 2014 年起，每年於 11 月 20 日國際跨性別悼念日 (Transgender Day of Remembrance, TDoR) 前後，共同舉辦點燈儀式，盼以燭光緬懷遭受暴力奪去生命的跨性別者，並邀請全校師生與社區共同關注跨性別族群的生命處境。



1120 國際跨性別悼念日 (Transgender Day of Remembrance, TDoR)，成大點燈盼多元性別社會以理解取代偏見

「11月20日國際跨性別悼念日」源自1998年跨性別女性 Rita Hester 遭暴力攻擊致死的事件，象徵人們對跨性別族群的追思與關懷。主辦單位期盼透過儀式提醒大眾以理解取代偏見，讓多元性別者都能自由、安全地活在這個社會。

11月17日晚間，成大學務長洪良宜教授親臨點燈活動現場感謝參與者的支持，並強調「人人生而平等，沒有人應該因性別而受到歧視」。她表示，成大身為具社會責任的教育機構，持續推動並落實性別平等政策，近年持續增設性別友善廁所，今年更於東寧校區宿舍設置性別友善宿舍，期望在軟硬體兩方面打造全國最具性別友善的校園。



11月17日晚間，成大學務長洪良宜教授（左）親臨點燈活動現場感謝參與者的支持；並期望成大持續推動落實性別平等政策，在軟硬體兩方面打造全國最具性別友善的校園

成大「TO·拉酷社」社長江佳芮指出，自1989至2019年，美國每年仍有至少10餘位跨性別者因性別認同而遭非自然死亡。她表示，社團作為支持多元性別的重要力量，悼念所有因性別認同而遭受暴力與排除的受難者，更希望喚起社會對跨性別者所承受壓力、汙名與歧視的重視。她呼籲，在社群媒體資訊龐雜與情緒化言論蔓延的時代，大眾在討論性別議題時應保持理性、包容，「不論立場與身份為何，大家都是人。」期盼社會能以更多理解減少憾事發生。

成大「TO·拉酷社」前任社長顏梓航亦分享，近期社群平台上因誤解而引發的仇恨資訊讓跨性別族群深受傷害。他提醒，大眾應以同理心認識跨性別者的真實處境，而非將焦慮或犯罪恐慌投射到跨性別者身上。「跨性別者和

你我一樣，有血有肉、有靈魂、有愛。」他也鼓勵若因網路仇恨言論感到情緒受影響，應先照顧好自身的身心狀態，適時抽離網路、好好休息，並向身邊支持的夥伴尋求力量。



成大國際跨性別悼念日活動由成大性別友善社團「TO·拉酷社」與性別平等教育委員會自2014年起，在每年11月20日前後共同舉辦。初期舉辦不易但經過多年努力，校園內支持多元性別的力量逐漸壯大

成大體健休所徐珊惠教授曾任成大性平會委員，17日晚間也到場支持。她指出，近年國際體育賽事中逐漸出現對跨性別族群不利的規範，令人擔憂性別平權可能倒退。她提醒社會必須看見這些政策背後可能造成的隱性壓迫，避免以「維護競賽公平」之名對更多人帶來傷害。

成大性平會新任承辦人陳冠儒首次參與跨性別悼念日活動，他表示，看到眾多師生願意站出來支持跨性別族群，內心十分感動，也期盼未來能與大家一同在性別平等教育領域持續努力。

成大性平會承辦人吳怡靜自12年前即開始參與籌辦跨性別與多元性別議題活動，她分享多年間對社會氛圍轉變的深刻感受並回憶道，活動初期常遇到不明人士蓄意破壞，例如活動海報張貼後隔日遭撕毀、丟棄，這類看似影響不大卻具有高度羞辱性的攻擊，令團隊深感難過。所幸經過多年努力，校園內支持多元性別的力量逐漸壯大，使得團隊能夠更加堅定地守護每一位多元性別成員。「希望我們的同溫層能越來越厚，直到有一天，不需要再特別倡議，因為尊重與平等已成為社會的日常。」



成大國際跨性別悼念日點燈活動今(2025)年已邁入第12年。本次在光復校區學生活動中心1樓前廣場，吸引超過50位學生、教職員與社區夥伴參與，大家在微涼秋夜中齊聚，每人手持一盞溫暖燭光，以實際行動展現對多元性別的支持與祝福



「114 學年度第 1 學期學生事務與輔導工作研討會」 高師大黃絢質副教授分享「社會情緒學習 (SEL)」 助力輔導新能量

※轉載自 2025 年 11 月 26 日新聞中心網頁
文／翁藍莉 圖／翁進忠

國立成功大學學生事務處 11 月 24 日在成杏校區成杏廳舉辦「114 學年度第 1 學期學生事務與輔導工作研討會」，全校各系所學位學程導師與業務承辦人齊聚，共同研討學生事務議題並凝聚輔導共識。會中除頒發 113 學年度各系績優導師輔導工作獎牌，表彰導師們辛勞外，更邀請國立高雄師範大學師資培育與就業輔導處黃絢質副教授兼課程組組長擔任講座，分享「社會情緒學習 (Social and Emotional Learning, 簡稱 SEL) 概念與操作」，為與會師長帶來理論與實務的輔導新視野，期望能增進師生間的情感連結，建構更友善的校園支持系統。

李俊璋副校長代表沈孟儒校長出席與會並致詞，向全校導師致上深切謝意，感謝老師們在繁重的教學與研究工作之餘，仍願意對學生伸出援手，在生活與學習等多個面向提供溫暖的陪伴與引導。李俊璋副校長特別強調，導師們在第一線承擔起照顧與輔導學生的重任，這份無私的辛勞與付出令人佩服。



李俊璋副校長代表沈孟儒校長出席與會並致詞，向全校導師致上深切謝意

國立高雄師範大學師資培育與就業輔導處黃絢質副教授兼課程組組長擔任本場活動講座。黃絢質副教授以深入淺出的方式介紹「社會情緒學習 (SEL)」的核心及導入的好處。她指出，SEL 包含了「自我覺察」、「自我管理」、「社會覺察」、「人際關係技能」及「負責任地作決定」五大素養，其中「自我覺察」尤為重要。她提醒老師們在教學中更應以身作

4 December 2025

則展現 SEL 特質，因為「有快樂的老師，才有快樂的學生」。黃副教授強調，在課程中融入 SEL，不僅能提升學生的學習動機與學業表現，更能降低焦慮、憂鬱等負面情緒，是預防心理與行為問題、促進青少年正向發展的重要保護因子。SEL 不僅是學生的課題，也是教師與學生互動品質的關鍵元素。



與會老師專心聆聽講師分享

黃絢質副教授以自身的學習與教學經驗，進一步分享 SEL 融入在實務教學的應用，例如在語文教學中，可結合專題研究，發展學生對談、創作文本的能力，過程中要多引導學生思辨、發問與反思，她建議導師們可以營造以學生為中心、建立包容接納的課室氛圍，並連結

學生生活經驗，做中學、體驗與省思。黃副教授說，打造一個具有「安全感 (Safety)、連結感 (Connection) 與賦能 (Empowerment)」的環境，就是培養 SEL 的核心條件。她鼓勵教師與學生一起共學，共同實踐 SEL。



洪良宜學務長（左一）致贈感謝狀予黃絢質副教授（右一）

成大學生事務處洪良宜學務長指出，「社會情緒學習 (SEL)」已是當前教育的重要趨勢，教育部自今 (2025) 年起積極推動 SEL 相關規劃，成大學務處未來也會在校內規劃相關工作坊與培訓課程，協助教師深化 SEL 的理解與實務運用，提升老師們的職能。



「114 學年度第 1 學期學生事務與輔導工作研討會」特別邀請高師大黃絢質副教授分享「社會情緒學習 (SEL) 概念與操作」

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
體驗活動、展覽			
12月12日(五)- 12月22日(一) 8:00至22:00	期末美展	總圖書館B1 藝文走廊	美術研究社
12月22日(一) 12:00至13:00	「蛋是我有話要說！」彩蛋占卜	學生活動中心 1F	濟命學社
藝文表演			
12月21日(日) 16:00至19:00	熱音社成果發表會	【校外】漂ノ白鷺 live house	熱門音樂社
12月22日(一) 18:30至21:00	音樂服務團成果發表會	多功能廳	音樂服務團
12月23日(二) 18:30至21:30	期末聖誕晚會	成功廳東面廣場	世界舞蹈社
畢業生服務			
12月8日(三)- 1月6日(二)	各系團體合照	榕園	畢業生聯合會
12月31日(三)- 1月18日(日)	個人形象畢業照拍攝	芸青軒 第一會議室	畢業生聯合會

【重要宣導】

115年青年節表揚大專優秀青年遴選公告

<https://activity-osa.ncku.edu.tw/p/406-1053-290009.r93.php?Lang=zh-tw>

凡具有中華民國國籍之積極進取、品學兼優之大專院校學生(含夜間部、研究生,不含在職專班),並具有擔任社團幹部、推展社會服務工作、辦理愛鄉愛國愛校活動、研究學術等有具體優良事蹟者,請繳交校內遴選推薦表電子可編輯檔至學生活動發展組信箱

(em50360@ncku.edu.tw)並備妥相關紙本資料,於114年12月31日(週三)下午五時前,逕送光復校區學生活動中心2F學生活動發展組辦理,逾期視同棄權;詳細流程與相關資料請參閱活動組網頁公告,本次預計遴選10名優秀同學,未錄取者恕不另通知。

115 年寒假營隊

活動期間	營隊名稱(連結)	承辦單位	招生人數	聯絡資訊
01 月 25 日 01 月 29 日	CPED 大學科系探索營	中友會	128	蔡同學 0908-567731 B54136066@gs.ncku.edu.tw
	2026 成大工業設計營	工業設計系學會	60	 黃同學 0901-173285 carol.huang0105@gmail.com
01 月 25 日 01 月 30 日	2026 年第 19 屆成大財會營	會計系學會	80	魏同學 0958-541979 h14131071@gs.ncku.edu.tw
01 月 26 日 01 月 29 日	2026 第二十屆跨領域機電系統整合營	系統與船舶機電工程學系系學會	65	高同學 0979-580330 f14126228@gs.ncku.edu.tw
01 月 26 日 01 月 30 日	2026 成大寒假智慧空間與衛星科技營	測量及空間資訊學系系學會	60	吳同學 0933-1281382026 gcamp@gmail.com
	第 30 屆成大化學營	化學系學會	84	徐同學 0909-395688 c34136055@gs.ncku.edu.tw
	2026 成大土木營	土木工程學系系學會	100	劉同學 0908-057728 2026cecamp@gmail.com
01 月 28 日 01 月 31 日	2026 成功大學 MATHINK AI 數創實境營	數學系系學會	100	賴同學 0910-262969 Timmylai20060422@gmail.com
02 月 01 日 02 月 05 日	CHNC 熱血玩大學-成大科系體驗營	彰友會	120	賴同學 0963-653338 e24126424@gs.ncku.edu.tw
02 月 03 日 02 月 07 日	第 28 屆成大工資管跨領域體驗營	工業與資訊管理學系系學會	96	薛同學 0966-168758 nckuiimc28th@gmail.com
	第十七屆成大經濟營	經濟系學會	70	陳同學 0910-915008 econcamp.ncku@gmail.com
02 月 09 日 02 月 13 日	第 28 屆國立成功大學工程科學研習營	工程科學系系學會	130	周同學 0910-357652 escamp028@gmail.com



NCKU 國立成功大學

學生實習暨求才系統

企業找人才×學生找舞台
~攜手共創職涯無限可能~

校園徵才×南區就業博覽會×企業求才網

了解最新企業徵才資訊 | 掌握實習與就業機會 >>>

✦ 成功大學學生實習暨求才系統正式上線！ ✦ 實習、找工作，一站搞定！

無論你正在找實習、打工、全職工作，
或想掌握企業前進校園的徵才活動，
現在都能在一個平台一次搞定！

- 一站整合：實習職缺 | 就業資訊 | 徵才活動
- 最新職缺訊息一鍵連結 NCKU FUTURE SUCCESS⁺

📱 快點選 [學生實習暨求才系統](https://nckujob.osa.ncku.edu.tw/) 🔗 立即開啟你的職涯旅程！

🔗 <https://nckujob.osa.ncku.edu.tw/>

NCKU 國立成功大學

學生實習暨求才系統

企業專區 中文 EN

秋季校園徵才

秋季校園徵才專為應屆畢業生打造，提供豐富職缺資訊與企業面試機會，協助學生順利就業。

🔊 活動公告

🔍 徵才資訊

企業求才網

企業求才網整合各大企業職缺資訊，提供完整的求職平台，讓求職者找到理想工作機會。

🔍 徵才資訊

南區就業博覽會

南區就業博覽會提供南部地區學生與企業最佳媒合平台，結合產學合作機會，促進就業發展。

📄 活動內容

🔊 活動公告

🔍 徵才資訊

104 × 國立成功大學 求職專區

成功大學生涯發展與就業輔導組

業務承辦單位：生涯組 分機 50480
帳號密碼錯誤或重設問題，請洽 生涯組 06-2757575#50480
服務信箱(E-mail)：em50480@ncku.edu.tw

版權所有 © 2025 國立成功大學
系統建置：計算機與網路中心 資訊系統發展組

115 年寒假學生宿舍短期住宿人工申請

- 一、開放申請項目：
- (一) 114-1 學期住宿生延後離宿。
 - (二) 115 年寒假住宿生提前進住。
 - (三) 115 年寒假期間外宿生全期寒假住宿。
 - (四) 115 年寒假期間不銜接 114-1 學期或 114-2 學期之短期住宿。
- 二、申請注意事項：
- (一) 考量大學部學生及研究所碩博士生之作息差異，除東寧宿舍之多元住宿區外，其餘宿舍區域不開放短期住宿跨學制宿舍。
 - (二) 因各棟宿舍剩餘空床位不一，且短期住宿人工申請作業以 114 學年住宿生
- 為優先，故若該棟宿舍已無空床位，將停止受理。
- (三) 開放申請時間、申請步驟…等說明，詳如附表 1 之 [<115 年寒假短期住宿人工申請作業說明>](#)。
- 三、其餘注意事項請參考 115 年寒假住宿相關作業公告及其附件資料。
- 四、如有疑問，請洽所屬宿舍或欲申請入住宿舍之輔導員。輔導員聯絡方式：
<https://housing-osa.ncku.edu.tw/p/412-1052-9830.php?Lang=zh-tw#cc2>

114 學年度第二學期學生宿舍進住及住宿費繳費相關事項

- 一、本公告適用對象不含 114 學年度第二學期入學之境外新生，境外新生請參考以下公告：
- (一) 【境外學位新生】 <https://housing-osa.ncku.edu.tw/p/404-1052-289572.php?Lang=en>
 - (二) 【境外交換新生】 <https://housing-osa.ncku.edu.tw/p/404-1052-289573.php?Lang=en>
- (轉換宿) 手續。辦理手續時所需物品如下：
- (一) 身分證明文件。
 - (二) 住宿費繳費收據。
 - (三) 新入住之住宿生，另需填寫線上住宿資料卡。填寫網址：
https://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_prof.php?lang=zh
- 二、宿舍人員服務日期及時間：
- (一) 有申請寒假全期住宿者 (轉換宿)：
 - 1、115 年 2 月 10 日 9:00-12:00、13:00-17:00
 - 2、115 年 2 月 11 日 9:00-12:00
 - (二) 未申請寒假全期住宿者：
 - 1、115 年 2 月 22 日 9:00-12:00、13:00-17:00
 - 2、115 年 2 月 23 日起週一至週五上班日 9:00-12:00、13:00-17:00。
- 三、各身分別繳費期限截止前務必先完成住宿費繳費手續，未出示收據者，概不受理進住
- 四、各身分別住宿生繳費時間及方式：
- (一) 繳費時間：
 - 1. 寒假全期住宿者：115 年 1 月 21 日至 2 月 9 日。
 - 2. 無寒假全期住宿者：115 年 1 月 21 日至 2 月 20 日。
 - 3. 申請提前進住者：預定進住日前 (即使未達繳費期限仍須於進住時完成繳費及出示繳費收據)。
 - 4. 請務必於前述開放繳費時間內繳畢住宿費並出示收據。逾時繳費或出示繳費證明將違規記點，違規點數計算方式如下：
 - (1) 自 115 年 2 月 22 日起至 114 年 3 月 1 日止繳費並出示繳

費證明者，將依「國立成功大學學生宿舍管理規則」記違規 5 點；

- (2) 自 115 年 3 月 2 日起繳費並出示繳費證明者，再加記違規 5 點。

(二)繳費方式：請於繳費期間，自行登入臺灣銀行學雜費入口網 (<https://school.bot.com.tw/Twbank.Net/index.aspx>)，下載住宿費繳費單，並依指定方式繳費。繳費單列印注意事項：

1. 代收類別：146572。
2. 境外生(含僑生、陸生、外籍生)之「身分證字號」欄位為學號、護照號碼或居留證號碼 3 者其中之一。
3. 「識別碼」欄位請轉換為 7 位數之民國年。西元年減去 1911 即為民國年，格式為 YYYYMMDD(共 7 碼，YYY 為民國年)，例如民國 85 年 05 月 03 日請填入 0850503。
4. 若無法下載住宿費繳費單，請電洽本組協處(分機 86340)。

五、需要提前進住宿舍者，請參考提前進住公告([連結](#))。

六、注意事項：

(一)115 年寒假全期住宿者，請依寒假住宿離宿搬遷時程遷入 114 學年度第二學期宿舍床位，若寢室相同則無須辦理轉換宿，唯仍須於繳費期限前完成繳費並出示收據。

(二)114 學年度第二學期住宿時間為 115 年 2 月中下旬起至 115 年 6 月下旬止，實

際起訖時間依寒暑假是否住宿而各異，不含暑假期間(7、8 月)，請自行參閱公告。

(三)取消 114 學年度第二學期住宿床位辦理時間及收費方式：

1. 115 年寒假全期留宿者：

(1) 115 年 02 月 11 日中午 12 時(寒宿離宿期限)前：請洽住服組辦理退宿，並於期限前搬出宿舍。需繳交行政手續費新臺幣 250 元。

(2) 115 年 02 月 11 日中午 12 時起：依「國立成功大學學生宿舍管理規則」第七條與第十三條規定，以及「國立成功大學學生住宿契約書」第八條等規定辦理。

2. 115 年寒假非全期留宿者：

(1) 即日起至 115 年 02 月 13 日止：請洽住服組辦理。需繳交行政手續費新臺幣 250 元。

(2) 114 年 02 月 14 日起：依「國立成功大學學生宿舍管理規則」第七條與第十三條規定，以及「國立成功大學學生住宿契約書」第八條等規定辦理。

(四)開放訪客協助住宿生搬運行李，請遵守各宿舍訪客規定。

七、學生宿舍住宿資訊請洽各所宿舍輔導員或參閱以下網頁資訊：<https://housing-osa.ncku.edu.tw/p/412-1052-18885.php?Lang=zh-tw>。

114 學年度第二學期學生宿舍提前進住申請相關事項

一、申請說明

(一)申請資格：114 學年度第二學期住宿生(不含來校交換生)。若有住宿費用繳費紀錄異常，或於申請期間為停權狀態者，須待相關原因消除後方得提出申請。

(二)可辦理提前進住日期：115 年 2 月 9 日

至 115 年 2 月 13 日。

(三)系統開放申請期間：114 年 12 月 29 日(上午 10 時)起至 115 年 2 月 13 日(上午 10 時)止。申請人須於預定入住日前三個工作天完成申請；若未於期限內完成，須另繳行政手續費新臺幣 250 元。

(四) 申請網址：
https://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_overseas.php

(五) 住宿安排：由各宿舍輔導員依床位狀況統一安排。提前進住期間如未能入住原 114 學年度第二學期指定床位，須配合後續轉換宿舍搬遷事宜。

(六) 取消或異動申請：請洽各宿舍輔導員辦理。收費標準依「國立成功大學學生宿舍短期住宿要點」第六條規定辦理：
1. 於核定入住日前取消者：繳交行政手續費。
2. 於核定入住日起取消者：
(1) 繳交行政手續費。
(2) 繳交自核定入住日起至完成取消手續當日止之住宿費。
(3) 自完成取消手續翌日起至核定退房日止，另加收該期間住宿費之二分之一（進位至十位數）。

二、繳費相關事項

(一) 繳費時間：須於預定入住日前完成繳費。
(二) 住宿費繳費方式：可至校內自動繳費機，或使用線上繳費平台繳納。
(三) 住宿費計費方式：依「國立成功大學學生宿舍收費及規格一覽表」按日計費，電費另計。
(四) 電費計算及繳交時間：請依各宿舍公告時間繳費，電費依寒假電費費率計費標準收取之。

三、進住手續辦理

(一) 辦理時間：上班日 9:00 - 12:00、13:00 - 17:00（非上班日不受理）。
(二) 辦理地點：請至各棟宿舍洽宿舍服務人員辦理。
(三) 辦理所需文件：
1. 附照片之身分證明文件。
2. 提前進住短期住宿費繳費收據。
3. 114 學年度第二學期住宿費收據

（即使未達繳費截止期限，仍須於進住時出示）。

4. 住宿資料表：請於進住前至下列系統連結填寫。
https://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_prof.php?lang=zh

(四) 注意事項：

1. 提前進住手續須由本人親自辦理，不得委託他人代辦。若因故無法於核定時間進住，請事先洽各宿舍輔導員。
2. 辦理提前入住時，除繳交提前住宿費外，亦將查驗 114 學年度第二學期住宿費繳費收據，請務必於進住前完成繳費。

四、搬遷事宜

(一) 住宿寢室與 114 學年度第二學期床位不同者，須依宿舍規定辦理轉換宿。
(二) 搬遷時間依各宿舍輔導員通知為準。逾期未完成離宿清點者，將記違規點數 5 至 8 點，並按日加計兩倍該棟宿舍單日短期住宿費至實際離宿日及 2,000 元清潔費。

※ 提醒：違規記點將影響後續各項床位申請資格，請務必遵守規定。

五、其他注意事項

(一) 住宿期間若受勒令退宿或自行退宿者，已繳納之住宿費不予退還。
(二) 住宿期間將不定期抽查。如發現未經申請提前進住而擅自佔用床位或放置個人物品者，將依學生宿舍管理規則及學生獎懲要點議處。

六、聯絡方式

(一) 各宿舍提前入住相關問題，請逕洽所屬宿舍輔導員。
(二) 業務承辦人：劉先生。
(三) 電子郵件：10304005@gs.ncku.edu.tw。
(四) 聯絡電話：(06)2757575 分機 86350。

筆墨迎春：春聯書寫大會



美術研究社於 12 月 6 日辦理春聯書寫大會，由連武成老師主講並帶領實作，講解書法與春聯的文化背景，介紹篆書與篆刻的起源與演變，讓參與者了解春聯的格式、對仗與文字美感。現場氣氛熱烈，不僅書法社社員積極參與，也吸引路過師生加入體驗。多數同學表示

平時難得有機會親手揮毫，本次能親身體驗書法的筆墨節奏與春聯創作的趣味，感受深刻。講師教學生動，兼具文化講解與技法指導，使初學者也能輕鬆上手。此活動不僅增進學生對書法與傳統文化的興趣，也有效提升社團在校園中的能見度與凝聚力。

音樂服務團－音樂公益服務活動



音樂服務團 11 月 22 日前往位於台南市的東寧加利日照中心舉辦兩小時的關懷交流活動。本次活動以一小時的舞台表演搭配三十分鐘的帶動跳為主軸，並加入活動後的反思討論，使整體流程兼具溫度與教育意義，達到服務與成長的雙重目的。

本次活動在充滿歡笑的午後中渡過，不僅拉近了社團與社區長者的距離，社員也在服務中獲得寶貴的學習成長，實踐了關懷與服務的核心精神。

由 SEL 出發談大學生的人際互動講座

在數位原住民世代，面對面的真實人際互動反而成為許多大學生的挑戰。為協助學子建立更健康的人際連結，住宿服務組於 114 年 11 月 18 日晚間舉辦「由 SEL 出發談大學生的人際互動」講座，特別邀請成大醫院陳惠華醫師擔任主講人。活動在光二舍一樓階梯講堂舉行，吸引了 40 位同學報名參與，現場座無虛席，氣氛熱烈。



本次講座以社會情緒學習 (Social and Emotional Learning, SEL) 為核心，陳醫師透過深入淺出的專業講解，打破了社交技巧僅是「說話術」的迷思。陳醫師帶領學生從真實情境出發，解析人際互動背後的心理機制。透過現場的引導與即時互動練習，同學們具體掌握了「如何開始與維持對話」、「如何自然融入團體」以及「如何處理誤會與衝突」等實用技巧，不僅強化

了表達與傾聽能力，更學會如何精準解讀社交訊號。

陳醫師特別指出，良好的人際關係始於「自我覺察」。參與學生表示，這場講座不單是學習社交技巧，更是一場關於「自我成長與社會連結」的深度體驗。透過同理心與情緒管理的練習，學生學會在認識他人之前，先深入了解自己，進而培養出穩定的人際態度。



主辦單位住宿服務組表示，未來將持續舉辦 SEL 相關活動，透過系列講座，期望能有效降低校園中負面互動的發生率，並營造出尊重與包容的社交環境。參與的同學們在活動結束後紛紛表示獲益良多，未來將嘗試把課堂所學融入日常生活中，打造更成熟、正向且有溫度的人際關係。



大學生必修的情商和財商課講座

大學生在課業之外，更需要面對金錢管理、人際互動等看不見的挑戰，這些生活課題往往比書本內容更難修。114年11月25日下午，住宿服務組於國際會議廳第三演講室舉辦「大學生必修的情商和財商課」講座，吸引90位學生與多位教職員前來參與，現場坐滿了期待學習的笑臉。



本次講座邀請知名證券分析師林家洋先生主講。他以生活化的方式，將SEL（社會情緒學習）與財商（HQ）創新結合，從看懂K線圖、辨識投資詐騙，到管理投資風險，循序引導學生理解金融世界的邏輯。他也提醒，財務不只是一串數字，更是一種會影響家人關係、同儕互動，以及自我價值的關鍵能力。

在席間，林家洋分析師談到AI與機器人正在快速改寫全球市場與職場樣貌，未來每一位大學生都無可避免地會與科技共事、與智慧工具協作。然而，他也強調，在高度自動化與智能

化的年代，「人與人之間的溝通溫度」反而成為更稀缺、更珍貴的競爭力。金錢觀的差異、親友間的誤會，全都需要靠同理心與溝通技巧來解決，而這些是AI無法取代的能力。



學生們聽得特別有感。有同學表示，以前與父母討論生活費常覺得壓力山大，男女朋友間金錢觀念也容易因想法不同產生嫌隙。透過本次講座，他們第一次明白，表達財務觀念是在理解彼此立場後，用更柔軟而成熟的方式對話。

主辦單位住宿服務組表示，希望透過近期舉辦SEL這一系列情商與財商課程的講座，讓學生能在大學階段培養「懂得面對金錢，也懂得面對情緒」的能力。即使未來世界將被AI深刻改變，人際間的溫度、理解與信任依然是無可取代的核心價值。期待學生在科技時代中，更能建立成熟的財商、溫暖的情商，為未來的人生奠定穩健而幸福的基礎。

114-1 學期宿舍療癒講座-《花之羽翼：一場天使守護的脈輪療癒》

在這個季節裡，你是否也渴望一份屬於自己的祝福與守護？

《花之羽翼》是一場結合花藝創作與脈輪能量的療心旅程，由兩位專業師資攜手帶領，在繁忙生活中找回安定與溫柔的力量。課堂將透過專屬色彩、花藝創作與心靈放鬆，讓你重新連結自己。



14 December 2025

在花藝創作中，以聖誕季節的祈願為開端，編織出專屬於你的「羽翼之環」。這不僅是一件作品，更是一個象徵祝福與圓滿的療癒能量圈，承載著你獨特的創造力與美感。

心靈的旅程，則由七脈輪與天使神諭卡開啟探索。來自天使的訊息，將陪伴你探索內在、釋放情緒，在創作與覺察中，帶你看見潛藏的情緒與渴望。

在創作與心靈對話的交織裡，你將帶走一份親手完成的花藝作品，更帶走一份安定、清晰與祝福，回到生活中繼續守護著自己。讓羽翼為你展開，讓色彩為你療癒。

本活動於 114 年 11 月 14 日舉辦，共為兩個場次，每場次 20 人參加，共計 40 人參與，活動圓滿結束。



114-1 學期宿舍心靈強韌力：花藝療癒與自我成長工作坊

本課程以「心靈強韌力(心理韌性/復原力)」為核心，結合花藝創作與心靈成長，引導學員在

面對逆境、危機與壓力時，能夠覺察自身情緒、調適能量，並透過美學與手作體驗發展自我表達與身心安

定的能力。結合心靈牌卡探索與一對一自我情緒覺察，協助學員找到自己的心靈支持。建立正向、支持性的學習氛圍，促進學員彼此交流與成長。強化內在支持系統，進而在生活中培養復原力與成長力。

本活動於 114 年 11 月 28 日舉辦，共為兩個場次，每場次 20 人參加，共計 40 人參與，活動圓滿結束。



114-1 學期宿舍期中送暖活動

114年11月5日辦理學生宿舍期中送暖活動，本次參與人數為1,900人，動員約50名宿舍服務人員協助發放光復、勝利、敬業、東寧等4大宿舍區。



光復宿舍



敬業宿舍



東寧宿舍

本次活動與敬業餐廳合作，供應與麥當勞同款的雞腿排，香脆多汁的雞腿排，在活動宣傳時就有頗高的討論度，讓住宿生在活動開始前

半小時就開始排隊。



宿舍送暖



114年11月5日 18:20

光復宿舍-一樓大廳
勝一舍-一樓大廳
勝二三舍-勝二三服委室
勝四六舍-勝六舍南棟1樓大廳
1FLobby, Sheng-Li 6th Dormitory (South Bldg.)
勝八九舍-勝八舍中庭
敬一三舍-一樓大廳
東寧宿舍-服務中心前



回饋表單

此活動用炸物的溫度傳遞宿舍的關懷，讓住宿生在壓力爆表的期中考時刻，與室友、同學一同享用，以獲得片刻的放鬆與小確幸。

此活動不但能讓居民感受到宿舍的溫暖人情味，滿滿的蛋白質也讓準備考試與報告起來更有動力。



勝利宿舍

114-1 團體互動課程-東寧宿舍塔羅牌占卜

內在探索與人際互動-
塔羅牌占卜

TAROT READING



時間：114/11/14 18:30-20:30
地點：東寧宿舍2樓平台討論室
活動備有餐點，歡迎報名，額滿為止。

報名連結請掃碼→ 

活動聯絡人：輔導員陳小姐 z11405033@email.ncku.edu.tw

本次活動成功營造療癒且具互動性的學習場域，讓住宿生在交流中提升情緒表達、人際互動與心理韌性，達成促進宿舍社群連結與正向支持氛圍之目標。



講師說明塔羅牌大小秘儀的象徵意涵，帶領住宿生們進行開牌儀式

114年11月14日於東寧宿舍辦理「自我療癒課程-塔羅牌占卜」活動。本次活動以團體互動形式進行，由講師說明塔羅牌的象徵意涵與使用方式，協助住宿生理解牌面如何反映情緒、生活議題與內在狀態，作為自我探索的起點。

在占卜體驗過程中，同學進行抽牌解析，並在講師引導下分享感受與想法。透過互動，學生們練習傾聽內心聲音、覺察情緒，並在討論中彼此交流觀點，增進人際理解與支持。現場氣氛輕鬆而溫暖，同學的參與度高，回饋反應也很好。



住宿生們的成果合照，意見回饋正面



同學進行抽牌占卜，並在講師引導下分享感受與想法

94週年校慶系列：勝利宿舍療癒綠花園-仙人掌水泥盆DIY

在一年一度的校慶中，住服組於 11/11 舉辦了兩場「仙人掌水泥盆DIY」的活動，邀請居民一同體驗。在老師的帶領下，大家不僅能親手打造屬於自己的生態小天地，也能更深入地了解多肉植物的生長環境與生態奧秘。並且在製作過程中透過耐心與創意，設計出獨一無二的仙人掌水泥盆。活動中，同學們可以體會到小小的水泥盆中蘊藏著無限生機，從微觀的世界裡探索自然的奧秘，感受生命的驚奇與美。



因經驗不足而遇到些許挑戰，但在老師耐心的解說與帶領下，仍然成功的打造出各具特色、充滿設計感與創意的小天地。

這次的DIY活動不僅讓同學們更加認識多肉植物，也體會到設計仙人掌水泥盆的樂趣。活動最後，也有幾位同學分享了他們的創作理念，同學們愉快的彼此交流自己的設計，並在從無到有的製作中，感受到了心靈的專注與平靜。在植物綻放生命力的同時，也紓解了日常生活中的各種壓力，體會生命的美好與無限可能。



活動一開始，Stella老師以問答的方式，邀請同學回答問題，同學們非常熱情的參與其中。接著，老師便向同學們介紹了仙人掌及各種多肉植物的特性，說明他們適應環境的方式與所需的生長條件，並且進一步的介紹該如何製作水泥盆。同學們專注的聆聽著老師的解說，對於多肉植物有了更深的了解，也對接下來的手作活動充滿期待。接著老師讓同學們挑選自己喜歡的水泥盆、植物。同學們抱持著好奇的態度，依照老師的指示一步步的將多肉植物、泥土、及白色石頭等放入水泥盆中。儘管過程中多少會



94週年校慶系列：敬一舍撞球大賽

94週年校慶期間舉辦的「敬一舍撞球大賽」，活動提供宿舍同學互動的平台，促進不同年級與系所間的交流，增進凝聚力並提升舍內的歸屬感。透過友善競賽形式，培養同學的運動精神與團隊合作能力，同時紓解課業壓力，使校慶氣氛更加活潑，並吸引更多同學參與校慶系列活

動，提高住民對宿舍事務的關注度與參與度。最後，透過比賽紀錄與宣傳，可提升敬一舍的能見度，形塑健康活力的宿舍文化，為校慶增添亮點。

本活動於 114 年 11 月 10 日舉辦，共計 16 人參與，活動圓滿結束。



光一舍廚藝教室活動

光復一舍廚藝教室共 3 個場次，場次 1 原定於 114 年 11 月 12 日辦理，受颱風影響，延至 12 月 4 日舉行；場次 2 於 11 月 19 日辦理，場次 3 為 11 月 26 日辦理。各場次參與人數如下：場次 1 於 12 月辦理，目前有 11 名住宿生報名參加，場次 2 共計 11 人參與，場次 3 共計 8 人參與。

本活動由賀荃餐飲工作室主廚鄭焯騰先生擔任講師，配合參與住宿生餐飲認知程度，教授麻婆豆腐與黃燜雞。簡單的烹調流程及容易取得的食材，15 分鐘即可完成一道好吃又有飽足感的佳餚，更於講解中帶入廚房使用規範及食材保存等基本觀念，住宿生有吃又有拿，不亦樂乎。





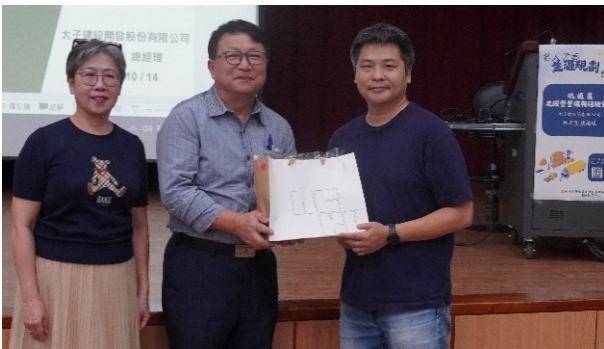
流通業之經營管理經驗分享

◆ 演講日期：114 年 10 月 14 日(星期二) 10:10~12:00

◆ 演講地點：成功校區格致廳大講堂

◆ 講座：太子建設開發股份有限公司林宏俊總經理

這場講座是本學期「生涯系列講座」的第一場，與通識中心「三創設計思維」課程的合作場次。開場由邱士峰老師引言：「今天我們非常榮幸邀請到太子建設開發股份有限公司總經理林宏俊先生，蒞臨與我們分享他在流通業與建設業的豐富經驗。」



林總經理畢業於真理大學企業管理學系，擁有超過三十年的產業經營管理歷練。他從統一超商的店開專員做起，歷任店舖開發組長、發展經理、發展加盟部主管，一路晉升至協理，足跡遍及台灣與大陸多個城市。曾主導上海、浙江、成都、山東等地的便利商店與量販體系發展，也曾擔任夢時代購物中心營運長，對商場經營與市場拓展有深厚實務基礎。

現任太子建設開發公司總經理的他，將以

「台灣及大陸案例分享及啟發」為題，帶領我們洞察兩岸零售與建設產業的挑戰與機會，並分享他在企業經營管理中的寶貴思維與啟發。」

前言

講者分享，雖然現在職位是建設公司的總經理，但是他卻是作流通業起家的，偶然機會之下成為建設公司的總經理，這樣的職涯經驗，人稱為「斜槓」，那要怎麼斜槓的平衡不會滑下去？希望今天能和大家分享。

個人經歷

講者 1989 年剛畢業時考到 7-ELEVEN，當時的統一剛起步，正處在賺錢的上升期，升遷後主要從事店舖開發工作，店舖選址相當重要，而有好位址的客戶通常都是擁有較高資產的人，講者也從和擁有高資產的客戶互動的過程中，學習到客戶的獲利模式，工作 10 來年後再度升遷為企劃經理，當時全家是 7-ELEVEN 可敬的競爭對手，因此主要是在決定拓展市場的商業決策；再來轉為加盟部的企劃經理，管理近 90% 的加盟店舖；再後來又變成了事業部經理，管理所有統一旗下的高速公路休息站：清水、泰安、東山、關廟、仁德，佔了國道服務區的 65% 以上，甚至台積電所有廠區的員工餐也是統一供應。

關於員工餐廳，講者回憶自己當年剛進入企業員工餐廳場域，是從友達光電開始。那時多數公司的午餐場景，是員工端著一盤普通菜、在大食堂匆匆扒飯、吃完便急忙回到工位，彷彿在進行一場「打仗式用餐」。他怎麼說服企業願意讓外部團隊承接呢？講者笑說，其實就是一句話——「如果企業真的在意員工福祉，那麼午餐不該像打仗一樣只是把肚子填飽。」他提出改造想法：把員工餐廳打造成百貨公司 B1 美食街的樣子！既有不同選擇員工只要刷員工證購買，讓吃飯也有生活感。當時他一口氣設計了 6 個攤位，引進多元料理。

最戲劇性的轉折在後面——台積電聽說後，還特地「暗訪」，默默去友達員工餐廳觀察現場運作，最後決定引入同樣模式。從此，「員工餐廳＝統一企業」的合作關係就一路延伸至今，也成為科技大廠午餐文化的轉折點。

2010 年講者升遷為夢時代購物中心的營運部經理，本來只經營 30 坪的便利店，變成 1~2,000 坪高速公路的服務區，到 75,000 坪的購物中心，所以講者也一直思考創新的經營模式，與團隊一起開辦了許多活動：氣球大遊行、跨年……等；2014 年獲得到中國拓展市場的機會，在中國的多個城市身兼多職管理超商、量販店、酷聖石，2021 年被調回台灣，壓力也減少了很多，轉而做不動產的業務，並在 2022 年被調到太子建設迄今。



中國事業群事業版圖

調到中國後，講者向上司提供了一個大戰略：沿海、長江到武漢呈現 T 字型，並提供物流服務，先將兩區間用「物流服務」串連起來，各個據點距離 600 公里，再以此為圓心拓展業務，之後再開立 7-ELEVEN，往南是台灣，再往南是菲律賓，目前菲律賓的 7-ELEVEN 有 5,000 店都是台灣統

一的。

太子建設

講者說到自己被調到太子建設時，他一到職就發現，這家公司竟然號稱「建設公司」，卻幾乎不蓋房子！

太子的企業理念：三品企業（品牌、品味、品格）+三好一公道（地段好、設計好、施工好、價格公道）聽起來超完整，結果一看財報更驚人：2025 Q2 同業比較，股本第二、權益第五，負債比是倒數第三——意思是什麼？「這家公司有錢、有土地、有資源…但沒有在蓋房子！」

講者說你永遠都不會知道自己未來會被調到哪個單位，就像永遠沒想過自己會被調派到一間不建設的建設公司。有一次董事會開始前 30 分鐘，他才被通知要去開會，結果翻開資料一看，全公司只剩下 11 間房子可以賣。他盤點了公司所有的業務畫成「蜂巢圖」，並調出了建設本業的資料，在董事會上他說：「光這一塊建設本業，我們就可以賺錢；但如果其他單位認真做事…我們可以賺更多。」接著，他開始重整版圖：把統一旗下的超商、星巴克等店鋪的水電整合到太子水電，讓營造端的收入一口氣拉高。

而太子旗下原本就有 BOT 事業（像太子學舍、太子雅舍、太子文旅）雖然不會賺大錢，卻是每年穩穩流現金的小金雞；太子實業則專攻商場，目前規劃台中大里館與崇德館，光這兩個館未來一年就能做到 30 億元營收。公司的事業其實超級多板塊：

BOT 事業板塊中，學校附近的太子學舍和太子文旅、還有台大的太子雅舍雖然不會賺到大錢但有穩定的現金流、也提供較高品質的服務。近期發展太子實業主打建設商場，並計劃建設台中大里館及崇德館，一年業績可以超過 30 億。

物業管理的板塊會從事公寓、保全、社會住宅、包租代管，及「好住家」等服務，希望在未來可以提升客戶的線上體驗。

旅館板塊中也有時代寓所、金華酒店、W Hotel 等旅館，分別為不同的族群提供住宿服務。

長期投資的統一開發則透過招商、向商家收

租金等方式獲得收益。

所以太子建設真正厲害的不是「建房子」而是建商業版圖+建現金流+建城市生活方式！

最後，講者還丟出給學生的超務實建議：「大學一定把 OT、ROT、BOT、BOO 學起來！尤其財務與經營背景的人。這裡的人才，少到會被企業搶著要。」

從營建業延伸至服務業

當時講者又拋出一個思考題：「賣車和修車，哪個比較賺？」大家一開始都以為是賣車，畢竟單價高。但講者說，其實真正能長久創造價值的是修車——因為一旦車賣出去，關係就結束了；而修車，能讓企業和客戶保持連結，甚至延伸更多服務與機會。

他指出，太子建設現在思考的不是「蓋完房子就結束」，而是從營建延伸到更高層次的服務領域——以物業管理提升生活層次。也就是說，建築不只是「建物」，而是生活品質的載體，真正的市場是在「住進去之後的每一天」。

講者形容，太子建設正從營造本業的「沉澱期」轉向，以企業新的眼光布局未來。他形容物流園區的策略像「航空母艦」：單一基地影響有限，但只要同時在多個地點布艦，攻擊範圍就能覆蓋整個台灣。目前規劃中的「新市物流園區」「台中港物流園區」就是兩艘重要母艦，其中新市物流園區更預計在 2025 年 12 月開始營運。

令人驚喜的是，他也透露未來在新北（土城明德段）將打造新的商場基地，並與新北市政府合作，提供青年創業空間——只要能定時提交營運報告，就能免租金進駐。甚至，如果營運計畫成熟成功，「統一願意直接投資」！

從蓋房子，到支持青年創業、到建立物流基地，講者讓大家看到：所謂建設，不只是建築，而是建構一種能讓生活更好、台灣更好的生態系。

危機管理

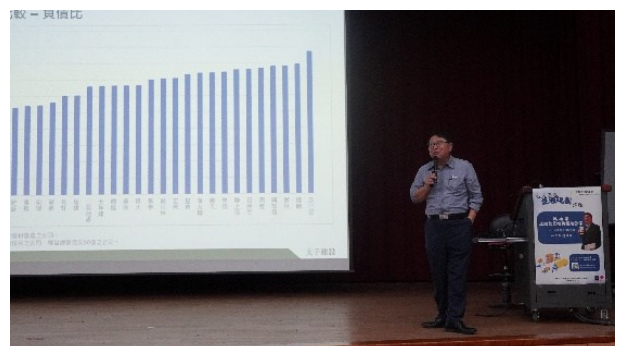
2014 年台灣的第 5,000 間便利商店開業，講者的上司在 7 月 11 日的採訪中無意透露 8 月 8 日蘭嶼的 7-ELEVEN 開幕，結果輿論瞬間炸鍋——在報導之後引起了當地民眾的不滿，並以

「超商會改變當地原有生態」、「讓當地居民分裂成兩派」等理由拒絕 7-ELEVEN 進駐蘭嶼，反對聲浪才一天，隔天媒體就把居民的抗議放上頭條，上司一看到新聞氣到直接拍桌：「不開了！」

眼看事情快變成「企業撤退」事件，講者沒有急著澄清，而是請助理帶著五個問題飛到蘭嶼：1. 蘭嶼的國中小總共有多少學生？2. 開幕時蘭嶼鄉的鄉長真的會來嗎？3. 超商中的項目組有沒有任何一人是漢人？4. 達悟族語的「歡迎光臨」怎麼說？5. 蘭嶼的颱風季蘭嶼的超商在九月有低氣壓形成時開幕了，沒想到 7-11 開幕那天，迎接大家的竟然是一百八十多位穿著達悟族丁字褲的孩子，每人拿著一瓶統一鮮奶和一條統一麵包，這兩樣看似平凡的食品，在超商來之前根本吃不到，只能喝保久乳、吃放了很久變硬的麵包。更驚喜的是——鄉長真的到場剪綵，象徵當地的態度並非一面倒地拒絕，而開幕後到現在，所有門市員工依舊沒有一位漢人，這究竟是「剝奪原住民文化」？還是讓孩子第一次喝到新鮮牛奶的生活改善？

故事還沒結束。隔天蘭嶼因颱風封島，被困在島上的兩位記者，目睹了超商裡冷凍食品被搶購一空的景象，這起曾經被視為「破壞文化的危機」的事件，最後竟因為一場颱風變成「生活機能的證明」。更戲劇性的是——島上供不應求，開了兩間 7-ELEVEN！

而在高雄，講者還分享了另一個經典案例：有一間號稱「被便利店耽誤的牛肉麵店」旁邊全是太子建設的住宅與土地，連星巴克都已在計畫之中。他笑說，太子建設跟別的建商不一樣，他們不是先蓋房子再等商圈發展，而是先做商圈、再蓋房子，用「先營造生活，再賣住宅」的方式，從營造業跨到服務業，讓住在那裡的人真的享受到生活機能——便利商店也不再只是商店，而是生活方式的原點。



Q&A :

Q1：不管是蘭嶼還是中國，都像講者說的沒去過當地，這樣還可以用什麼方式了解當地，又會不會有什麼誤差？

A1：一定要去過當地才會知道當地的風俗民情、生活習慣是什麼樣子的，就算本人到不了，也應該要請同仁或是下屬到實地踏查。很多創業的想法都要親自接觸了才會浮現出來，以清水服務站的商場來說，也是講者親自到清水服務站，從深夜到清晨在附近觀察後，而有了「晨光」及「蝴蝶」的靈感，跟设计公司對談才有了現在的清水服務站的商場。

Q2：以台灣的某些地方為例，像是大肚的超商很少，而統一也曾在香港上市，中國的物流、超商競爭激烈，請問中國和台灣發展超商的區別怎麼會這麼大，未來又該如何在中國轉虧為盈？

A2：統一在中國的盈利可觀，所謂的「統一在中國不賺錢」指的是統一超商不賺錢，就算投資的金額再往上加，也於事無補。公司曾在成都開了 10 家量販店，台灣盛行的超商業在中國不容易做成，有很大的一部分原因是中國、台灣兩地的生活習慣不同，以全程冷藏為例：在台灣保存鮮奶需要確保溫度在 4 度 C 左右，但在中國東北，由於地理位置的關係，當地氣溫低、無冷藏需求，又如何說服當地居民冰箱的存在是為了恆溫而非降溫？再以咖啡為例，在中國喝咖啡的人並不多，比起咖啡，當地人更傾向喝茶、豆漿，再者還有星巴克等的競爭者，就算當地星巴克的咖啡售價是超商的三倍，星巴克的品質、品牌名聲也會比超商的好，在最一開始賣咖啡時當然也就不會特別順利，但堅持到後來，銷售量也會慢慢提高。



Q3：如何培養解決問題所需要的能力？又會從什麼角度著手？

A3：在與台積電合作的時候，講者曾經好奇地問過一位高階主管：「為什麼您的職位這麼高，還要關心員工餐廳？」對方淡淡地回答：「我在台積電是 HR，我的工作不只是照顧人，還要讓每一位工程師的身體都好好的，這樣他們才能全心投入下一代製程。」這句話聽起來像理所當然，但沒多久台積電員工卻爆發食物中毒事件，通知來的瞬間，講者從火車上立刻改道奔回新竹處理，救護車根本來不及一次把這麼多人載往醫院，他乾脆自掏腰包為每一位員工叫計程車送醫，同時一邊追查感染源；那一晚從醫院、廚房檢查到凌晨一點多，依然沒辦法確認到底是哪裡出了問題。隔天員工還要吃飯，他完全不能冒險，直接叫外包再做 800 份便當，發放時逐一向每位員工鞠躬致歉。後來查出問題居然是早餐阿姨清鍋具不徹底，造成沙門氏桿菌感染，但即便如此，講者在提交檢討報告時，一句推卸都沒有，只是一再道歉，並提出一套具體改善方案，也因為這份真心，台積電最後不但沒有終止合作，反而更信任統一。講者說，人難免犯錯，但認錯只是媒體、願意改過的才是英雄；面對問題，他當然也會緊張，尤其同時承擔合作夥伴與老闆的壓力，但如果真的不知道怎麼挽回，那就先把心裡冒出的第一個念頭做出來吧，至少你開始做了，也開始負責了。

Q4：退休相關問題。

A4：講者笑說，其實在開到第 5,000 間 7-11 的時候，他心裡已經浮現「差不多可以退休了吧？」的念頭，沒想到接著就遇上蘭嶼第一間超商的風波，只好把退休放到抽屜裡，先把事情解決再說。等到蘭嶼順利開幕，本來以為終於可以把人生進度切到退休模式，沒想到又有人跑來拜託他處理前董事長留下的一塊土地，對方甚至提議乾脆蓋間星巴克，但問題來了——這塊地的對面，正好是當地人口中的「鬧鬼空地」。地主一聽自然猶豫，施工要不要繼續都成了問題。

但講者反而聞到了一股新的商機：既然沒人敢靠近，那這裡不就是最完美的停車場嗎？

客人來喝咖啡最煩惱的就是沒地方停車，空地不正剛好能解決嗎？一句話讓大家眼睛一亮，那家星巴克從此順利開張，營業到現在已經八年，反而成為地方的生活中心。

正當大家覺得他又立大功時，某天他突然在「開會前 30 分鐘」才收到通知，參加董事會，開完會還來不及反應，人就被調到了太子建設。他說自己的人生就像便利商店一樣，永遠在迴圈補貨，永遠有下一件事。

講者也提醒年輕人：創業不一定要離開公司，在適合的地方，其實也可以「在公司裡創業」。至於工作快不快樂？他說了一句非常真心的話：「不快樂的反義詞才叫快樂，如果沒有不快樂，又怎麼會知道什麼是快樂呢？」



Q5：如何培養抗壓性，在做決策時維持自己的理性而不被恐懼支配？

A5：講者分享到職場心法時，更語重心長地提醒大家，如果可以，儘量把自己的「韌性血條」點高一點，把工作當成打遊戲，一關一關破、任務一個一個解，難免會遇到壓力、也難免會被罵，但別忘了——時間到了還是會準時領薪水下班（笑）。真正重要的是：被罵之後，你到底升級了多少？

他說，千萬不要妄自菲薄，因為職場上永遠會把真正的機會留給願意負責的人。犯錯不可怕，比犯錯更重要的，是你展現出來的態度。只要你願意承接，就會有人願意把事情交給你，而每一次承擔其實都是在替未來的自己加裝裝備。

Q6：如何在轉換工作的過程中適應、評斷自己是

否有能力和方法去完成和執行的？

A6：擔任發展企劃經理期間，我直接向副總（負責管理八個部門）報告。在每次會議前，八個部門經理須提交報告予上級單位。我不僅遞交自己的報告，還會主動研究其他部門的材料，並模擬以「營運長」的角度進行思考和分析。直到隔天會議時，我會仔細聆聽並筆記營運長的觀點與指導，以此作為自我學習與提升的機會。

這深刻體認到：持續學習是職業生涯中最重要資產。當被調派至一個全新、甚至是完全陌生的領域時，唯一的應對之道就是全身心地投入學習。透過廣泛涉獵，積累多元能力，即使面對模糊的未來，也能具備走得更深、更廣的基礎。

◎ 職涯進路準備
觀察職務運作 · 展現個人競爭力 · 掌握職場社會化

名人書香 生涯規劃 講座

流通業 之經營管理與經驗分享

太子建設開發(股)公司
林宏俊 總經理

OCT 14, 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/index.php?module>

主辦：成大學務處生涯發展與就業輔導組、
通識教育中心

EAP

本場講座以「流通業之經營管理經驗分享」為題，林宏俊總經理娓娓道來他在流通業、建設業的不同職涯階段的故事，聽完演講後真的會讓人重新理解——原來「建設」，不一定是建房子，也可以是建造一整個生活的可能性。

全民國防教育講座

面對全球科技快速變遷與多元安全威脅，軍訓室於 114 年 10 月 14 日舉辦「科技即戰力：XR 與 AI 生成在全民國防的新角色」專題講座，特別邀請國防大學政治作戰學院茆家麒助理教授共同探討新興科技在全民國防教育中的實際應用與發展前景。本次講座以「科技如何成為新時代的防衛力量」為核心，從擴增／虛擬實境（XR）到生成式 AI，透過跨領域視角剖析科技對國防教育、災害應變與資訊安全的深遠影響。

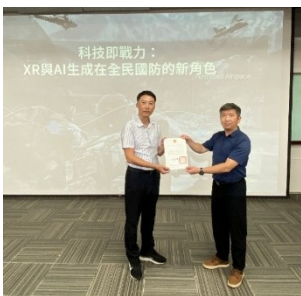


引言與科技概覽：重新定位全民國防的當代意義

講座首先從全民國防的時代定位切入，說明在地緣政治變動、資訊戰升溫及科技推陳出新的背景下，公民具備科技素養與防衛意識已成為基本能力。講者並以 XR 與生成式 AI 為例，介紹其技術原理、應用範疇，以及全球各國在軍事與國防領域積極導入科技的發展趨勢。

XR 科技賦能國防教育：從戰場模擬到民防演練

在 XR (Extended Reality) 技術的應用部分，講者以具體案例展示沉浸式訓練如何協助民眾理解戰場情境、緊急應變流程與民防任務。他指出，虛擬實境(VR)可進行大規模戰場模擬，而擴增實境 (AR) 則能在災害應對、疏散引導及基層民防演練中提供即時資訊輔助。



講座亦引用烏克蘭、以色列與南韓等國家在 AI、XR 教育訓練上的成功案例，說明科技介入如何提升民眾參與度並強化全民防衛能力。



生成式 AI 與認知作戰：資訊戰新世代的挑戰與應用

在探討生成式 AI 時，講者指出當前戰略博弈已從物理戰場延伸至資訊與心理層面。AI 能快速生成圖文、影音與敘事內容，使其成為資訊戰與心理戰的重要工具。然而，深偽 (Deepfake) 與假訊息也帶來新的安全風險，對社會信任與民主韌性構成挑戰。

講座也展示了生成式 AI 在國防教育中的正面角色，包括：

- 協助製作國防文宣
- 建立虛擬教官與教學輔助系統
- 用於模擬敵情推演
- 結合 ChatGPT 與 AIGC 工具的教學示範

科技軍事化的界限：風險與倫理討論

針對科技在國防領域的快速應用，講者提醒必須關注資訊誤導、認知滲透與隱私風險等議題。面對民主社會如何避免科技被濫用、如何制定透明監督機制等問題，講座中引導與會者進行深度思辨。

全民國防未來藍圖：多方參與、科技助力

講座最後以策略建議與開放討論作結，包括：

- 建立科技導向的全民國防教育模式
- 加強社會大眾的資訊素養與媒體識讀
- 推動學校、政府與民間團體的跨域合作
- 在科技應用與民主監督間取得平衡

軍訓室未來仍將持續推動跨領域科技與國防教育，期望提升社會整體韌性，並促使更多青年理解新科技與國家安全的連結。

急救訓練成果

- 一、為落實推動校園災害管理政策與目標，加強學生急救訓練技能，邀請成大醫院急診室醫師到校實施心肺復甦術(CPR)暨心臟體外去顫器(AED)急救訓練相關內容專題講座，提升本校學生自救互救緊急應變基本技能，以建立安全友善校園環境。
- 二、活動時間：114年11月26日(三)晚間6時至9時30分。
- 三、活動地點：光復校區學生活動中心國際會議廳第2演講室(學科講解)及多功能廳(術科操作)。
- 四、研習成果：本次共計有144位同學參加急救訓練鑑定並取得合格證書。



師生座談會

- 一、114學年度第1學期學生與校長座談會已於114年11月26日(三)下午17時30分在成功校區「新園沙龍」舉行，本場次以餐會型態辦理，師長採自由就座之方式，與參加的同學進行分享及溝通，當日計有師長21人及學生78人參與座談會。
- 二、本次座談會計22位學生提問，彙整提問及建議事項共計50件，依業管單位區分為：
秘書室2件、教務處10件、學務處13件、總務處12件、環安衛中心4件、計網中心1件、圖書館4件、社科院1件、醫學院2件、敏求學院1件。
- 三、本次學生建議事項，已於會後以電子郵件寄送相關單位研議，並由業管單位提供執行情形及回覆說明，俟完成資料審核程序後，後續將以網頁公告方式，供全校師生閱覽。



校園性別友善設施

Gender-friendly facilities on campus



校園友善地圖
QR Code 掃一掃

《性別友善廁所》



國立成功大學性別友善廁所分佈位置圖

2025.12.12



國立成功大學
校本部平面圖

備註：正在興建中或預計設置「性別友善廁所」設置位址。(詳上圖白底圖示)

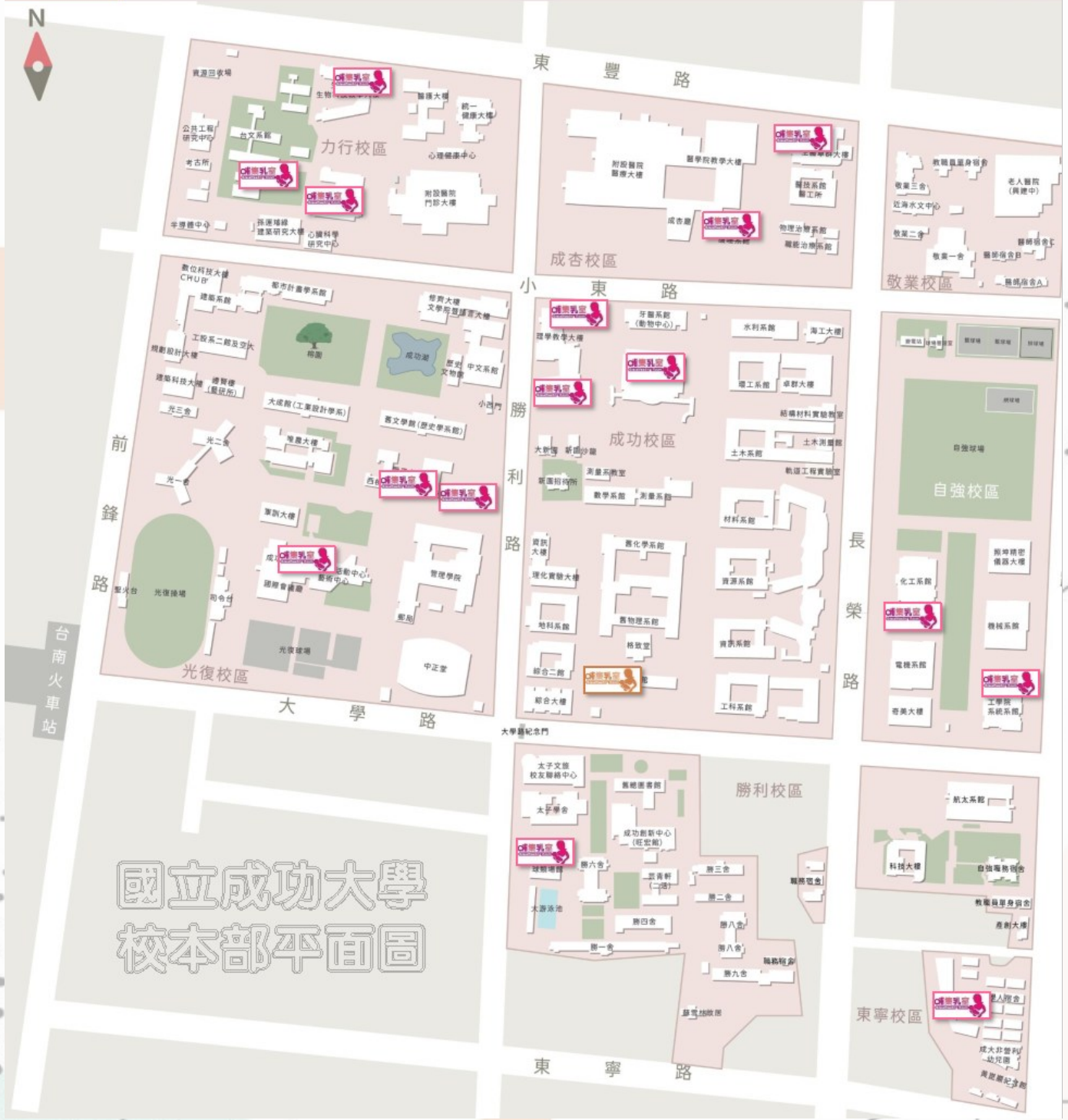
光復校區		成功校區		成杏校區
國際會議廳地下1樓、光復田徑場司令台下、建築系館3樓、中正堂東北角、軍訓大樓1樓、榕園北側、中文系地下1樓		理學大樓2樓、圖書館1樓、水利系館4樓、博物館(整修中)		生醫卓群大樓1樓及2樓、護理系館地下1樓
自強校區	力行校區	勝利校區	敬業校區	東寧校區
器材室西南角、化工系館2樓	生科大樓1樓、社科院大樓南側1樓	游泳池與球類場館	敬三舍新K館2樓	東寧宿舍

《哺集乳室》



國立成功大學哺集乳室分佈位置圖

2025.12.12



國立成功大學
校本部平面圖

光復校區	成功校區	勝利校區
國際會議廳地下1樓、雲平大樓東棟2樓衛保組&東棟3樓(2間)	理學大樓化學棟1樓&物理棟3樓、圖書館地下1樓、博物館(整修中)	游泳池與球類場館
力行校區	自強校區	成杏校區
生科大樓北棟1樓、社科院大樓南棟3樓、台文系	系統系6樓、啟端館4樓	生醫卓群大樓1樓、護理系館2樓
東寧校區		
東寧新建學生宿舍		

《婦幼優先停車位》



國立成功大學婦幼優先停車位分佈位置圖

2025.12.12



國立成功大學
校本部平面圖

備註:
學校周邊收費停車場之婦幼停車格位皆符合公告規定，大學路地下停車場設有3個、勝利委外停車場設有2個、校友會館地下停車場設有6個（位置詳上圖淺咖色圖示）

光復校區		成功校區	勝利校區
雲平大樓西棟 B2、光二舍西側停車空間、修齊大樓 B2、唯農大樓東側停車空間、都計系館 B2		理學大道物理二館旁	勝六舍南側
自強校區	力行校區	成杏校區	東寧校區
奇美大樓 B2、化工系館 B2	生科院大樓 B2、社科院大樓 B1	物治系南北側、生醫卓群大樓 B2	東寧宿舍 C 棟 B1、

保齡球社參加中華民國大專校院 114 學年度保齡球錦標賽

保齡球社於 11 月 16 日至 11 月 21 日參加中華民國大專校院 114 學年度保齡球錦標賽，本次共有四位女選手代表學校出戰。

雖然團體賽未能取得名次，但選手們在個人賽表現亮眼，其中一位成員獲得個人第四名

與第五名，顯示團隊具備相當潛力。在為期一週的比賽中，隊員彼此互相支持、一起面對挑戰，深刻體會到陪伴與合作，是比賽中最重要的力量。



弓道社國際交流會

弓道社於 11 月 30 日與台南女中邀請東京大學弓術部老師親至台南進行指導，以習得更進階的弓道知識，增進社員的射術，也讓成大

弓道社能夠與東大弓術部有更進一步的交流，期待未來能有更多交流機會。



認識投資報酬與風險_理財講座心得(一)

【土木系陸同學】這次參加學校舉辦的認識投資報酬與風險講座，講者是蘇國恩老師，他擁有銀行區長和獨立理財諮詢師的資歷。原本以為這類講談錢的活動會很嚴肅，或是充滿各種聽不懂的專有名詞，但整場聽下來，我覺得內容非常的平易近人，對於像我這種沒有太多存款的大學生來說，是一個很好的入門觀念課。

講座一開始，老師用了一張圖表來解釋什麼是投資工具。那張圖把風險和報酬分成了好幾個等級，從最底層的銀行存款、儲蓄險，一直往上到股票、ETF，最上面則是期貨和選擇權，甚至還有賭博。這讓我看得很清楚，原來高報酬一定伴隨著高風險。以前常聽長輩說要把錢存在銀行才安全，但老師特別點出了通貨膨脹的問題。他說如果把錢都只放在銀行，雖然看起來數字沒變少，但因為物價在漲，錢的購買力其實是在縮水的。這點讓我印象蠻深刻的，原來不做任何投資本身也是一種風險。



接著老師講到了一個數學公式，也就是複利方程式。公式寫著 PV 乘以 $1+r$ 的 n 次方等於 FV 。雖然這看起來很像數學課的內容，但老師解釋得很好懂。 PV 就是我們現在投入的本金， r 是報酬率，而 n 就是時間。對我們學生來說，現在手上可能沒有很多錢，也就是本金不大，但我們最大的優勢就是時間。老師告訴我們，只要時間拉得夠長，就算一開始投入的錢不多，透過複利的效果，最後累積出來的金額也會很可觀。這讓我感覺投資並不是有錢人的專利，而是越早開始越好。

講座中也引用了華倫巴菲特的一句話。巴菲特說，因為很少人願意慢慢變有錢，所以大部

分的人都沒辦法像他一樣成功。這句話蠻打動我的。現在網路上有很多廣告都標榜快速致富，身邊有些同學也會討論當沖或是加密貨幣，感覺好像要很快賺到錢才厲害。但老師強調，真正的投資應該是長期且枯燥的，需要的是耐心而不是運氣。想要一夜致富的心態，通常最後都會賠得很慘。



為了讓我們知道具體可以怎麼做，老師介紹了一個叫做 VT 的投資工具，也就是 Vanguard 全世界股票 ETF。這部分我覺得最實用，因為對於學生來說，根本沒有時間去研究哪一家公司的財報好看，或是哪一支股票會漲。老師介紹的這檔 ETF，基本上就是買下全世界的股票。它分散在四十幾個國家，持有將近九千家公司的股份，包含了我們熟知的蘋果、微軟這些大公司。這樣做的好處是風險很分散，不會因為單一家公司倒閉就血本無歸，而且管理費也很低。這提供了一個很適合新手的方向，就是跟著全球經濟一起成長，而不是去賭單一個股的漲跌。

聽完這場講座，我覺得最大的收穫是心態上的轉變。以前覺得投資離我很遙遠，或是覺得那是投機的事情。但現在我知道，投資其實是一種對生活的規劃。我們需要先了解風險在哪裡，不要碰自己不懂的高風險商品，然後善用我們年輕的時間優勢，透過複利慢慢累積。我也學到了要分清楚投資和投機的差別，不要因為貪心而想要賺快錢。未來在規劃打工賺來的錢時，我會試著運用老師教的觀念，不只是單純存錢，也

會考慮像 ETF 這樣長期穩健的工具，讓自己的資產有機會隨著時間長大。這場講座雖然沒有教什麼厲害的賺錢技巧，但給了我們很正確且

實在的觀念，我覺得這比報明牌正確，也更有多了，最重要的是培養我們正確且健康的投資理財觀念。

認識投資報酬與風險_理財講座心得(二)

【土木系洪同學】台灣每年的 GDP 都在不斷的成長，經濟看似越來越好，但我們的基本薪資和收入卻沒有隨著大幅調整，除了認份努力並冀望政府的改革之外，也只能另闢新徑以增加自己的收入來源。在大學的時候最主要的收入來源除了家裡的資助和自己打工所得之外，投資是多數人都想嘗試的方法之一，而在其中有能力賺大錢的人少之又少，但大家還是因為倖存者偏誤的關係對其趨之若鶩，對於這種投機的心態演講者蘇國恩老師是給予了否定的態度。



這次老師的演講以收入與投資的比例為開頭，告誡了我們對於各式投資方法的風險審視與正確的觀念，理財就是越認真越不賺錢，對於漲跌的情緒波動太大會緊張，進而導致自己做出錯誤的決定。投資要賺錢最重要的公式就是，複利加上時間，在人生的發展基礎上緩步前行，細水長流，買大盤放長線才是正確的投資方法。



國立成功大學
**認識
 投資報酬
 與風險**
 講者 蘇國恩 老師
 114.11.20 (THU)
 18:00 - 20:00
 國際會議廳 第三演講室

最高學歷
 國立成功大學財務金融碩士

現職
 獨立理財諮詢師

相關學經歷
 台北富邦銀行區長
 崑山科大財金系兼任講師
 長榮大學業師
 証基會、金管會 理財推廣講師

Balance

假求職真詐騙

據內政部警政署來文，有多所大專校院同學遭遇「假求職詐騙」，導致個人帳戶被列為警示帳戶，請同學找打工務必小心，絕不繳交「**存摺、提款卡(金融卡)、身分證**」，並遵循相關建議，避免受詐！

●常見詐騙手法話術解析與因應之道：

一、手法及話術解析

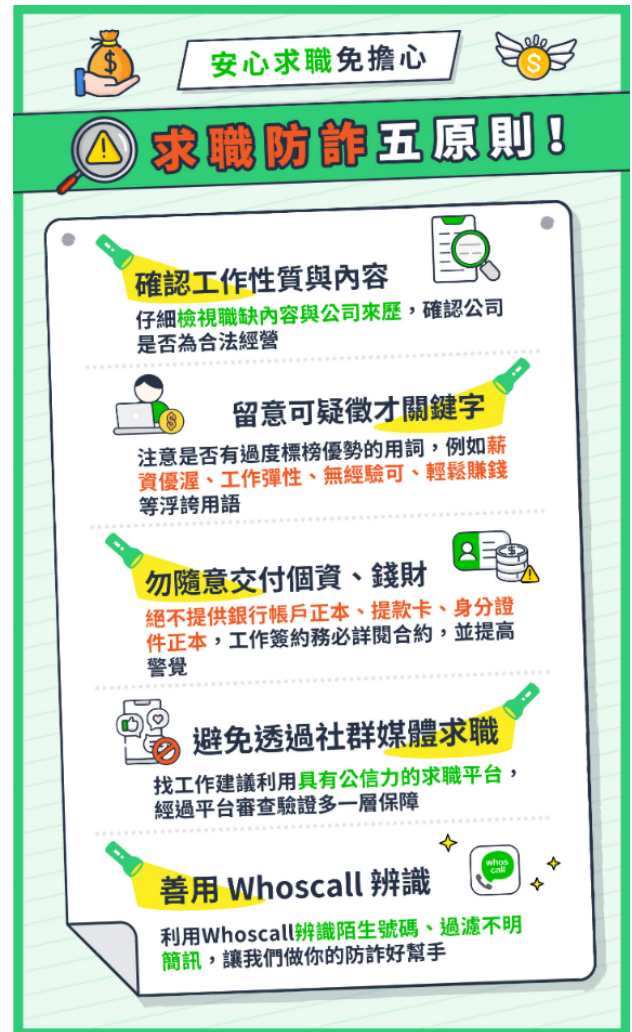
- (一)於報章雜誌或網路訊息刊登求職訊息誘騙民眾，再以設定薪資轉帳等名義騙取被害人金融帳戶及密碼，續遭詐騙集團作為人頭帳戶之用。
- (二)刊登求職廣告向應徵者騙取訂金、保證金、治裝費、訓練費或替代保證金。
- (三)利用社群網站或交友軟體刊登出國高薪打工等不實廣告，利用面試時機強行帶往銀行開戶並設定約定轉帳啟用網路銀行等功能，或以簽約出借帳戶或給付每日報酬為由，控制被害人人身自由，拘禁於民宅或旅館內，藉此取得並利用被害人銀行帳戶收取詐騙款項。

二、預防策略

- (一)合法公司徵才求職不會透過網路訊息貼文，更不會以私人帳號發訊息。
- (二)切勿聽從指示申辦個人約定帳戶，對於個人銀行帳戶、網路銀行帳號密碼等，應自行妥善保管，絕對不可交付陌生人。
- (三)對網路徵才公司多查、多問、多存疑，可去電確認真偽，面試前先告知家人朋友行蹤，簽訂工作合約前務必詳閱內容，

如有疑慮的契約不要簽，以保護自身安全。

- (四)如若自身或家人遇有類似情形，請即向我國各駐外領使館處尋求協助或撥打急難救助電話 0800-085095，並儘速就近向警察機關報案。



反詐騙宣導

為協助同學正確領取「全民+1 政府相挺」普發現金，並提升防詐意識，特公告相關資訊如下：

●普發現金網站資訊：

財政部「全民+1 政府相挺」普發現金網站已正式上線，請同學務必使用官方網站辦理，以確保操作安全。

- 普發現金網站：<https://10000.gov.tw/>
- 建議優先使用網站之方式，操作快速、便利且安全。

提醒：政府「不會」主動發簡訊或電子郵件通知領錢或登錄，也「不會」電話要求到ATM或網銀操作轉帳。

如遇到可疑網站或訊息，請立即撥打「165反詐騙專線」查證。

●普發現金防詐宣導資源

教育部已建置「普發現金詐騙防制宣導資源」專區，整合財政部、內政部警政署、法務部及國家通訊傳播委員會等機關製作之相關宣導品，供同學參考運用。

宣導資源專區：<https://reurl.cc/qK8x8D>

相關懶人包：

- 「普發現金如何領，注意詐騙！」懶人包：

<https://reurl.cc/6b11D6>

- 「普發現金如何領？何時領？防詐懶人包」：

<https://reurl.cc/dq2gOV>！

請花3分鐘閱讀反詐懶人包資訊，並遵循相關建議，避免受詐！



全民+1 政府相挺 普發現金一萬元
點錯一次 領款變匯款

領取管道

- 登記入帳**：至指定網站登記入帳帳戶
- ATM領現**：至指定金融機構實體ATM領現
- 郵局領現**：至郵局儲匯櫃檯營業時段領現
- 直接入帳**：特定對象免登記！直接匯入帳戶
- 造冊發放**：矯正機關收容人、偏鄉地區

詐騙手法

- 假冒公務員**：假冒公務員來電，佯稱有人代領普發現金，取得信任
- 假檢警接手**：假檢警佯稱「身分被冒用涉詐」製造恐慌，控制當事人
- 加賴要個資**：要求提供帳戶資料，寄送提款卡至指定地方
- 錢帳兩空**：成功取得受害人帳戶後即失聯，完成詐騙收割
- 假冒政府通知**：假冒行政院財政部，寄發釣魚簡訊或電子郵件
- 偽官網網址**：誤信為官方網站，輸入個資（身分證、信用卡、電話）
- 金流控制**：要求輸入手機簡訊OTP，是詐騙登入銀行或綁定支付
- 盜刷收割**：輸入OTP後即遭盜刷，款項迅速被轉出

防詐四不

- 不點**：非官方網站「.gov.tw」都不點
- 不填**：個資、帳號、密碼不亂填
- 不轉**：可疑訊息別亂轉傳先查證
- 不匯**：任何理由要你匯款就是詐騙！

行政院打擊詐欺指揮中心



期末考試報告輪番上陣？用儀式找回你的睡眠節奏

心輔組 陳美淑諮商心理師

不知道同學們在整個學期間，是從什麼時候開始感覺到疲累的呢？是一開學？第一次考試？快期中考時？還是期末報告與期末考堆疊時呢？在忙碌的日子裡、覺得好累的那一刻，你對自己說的第一句話是什麼？你通常用什麼方式來幫助自己恢復精神呢？

在成大同學分享裡，常聽到對自己說的話不是「躺平也很舒服」、「被當也沒關係」，而是「實驗作完才能回家」、「把這章看完再去睡」這類再努力一下下的想法，可是一連好幾天這樣撐著，容易越來越晚睡，等到真的疲累到極限、需要休息時，卻反而發現自己不像以前一樣能立刻睡著。取而代之的，可能是翻來覆去，或是開始反思生活大小事，甚至越想越醒，拖了好一段時間才逐漸入睡。

其實，我們的大腦不是電腦，無法按下關機就能停止運作，它更像一台電風扇，即使關掉電源後，葉片還會因慣性繼續轉動一段時間。當我們在睡前仍讓大腦持續高度活躍，例如打遊戲、看影片、讀書讀到深夜才停下來等行為，易讓大腦仍處於運轉的狀態。也因此，即使身體已經躺床休息，大腦卻未必準備好進入睡眠，自然更容易感到「越想睡反而越清醒」。

為了讓大腦能從高速運轉慢慢切換到放鬆休息狀態，建立「睡前準備儀式」是一個可嘗試的方法。你可以先了解自己大約需要多少的平靜放鬆時間來準備入睡？如果不確定，或許試著從睡前約一個半到兩小時開始進行。此時可考慮先洗個熱水澡，讓身體的核心體溫先上升，再隨著時間自然下降，通常體溫下降本身就會帶來自然的睡意。如果不方便洗澡，泡腳也有類似的放鬆效果嘿！

在生理放鬆之餘，也可以安排一些讓大腦放鬆的活動，例如輕柔伸展、聽放鬆音樂、簡單做些不費腦力的手工，或是進行深呼吸練習。重點不在於做什麼，而在於運用感官，讓自己回到當

下，大腦與身體產生連結，例如在伸展時感受肌肉慢慢拉開與放鬆的變化，注意哪幾個身體部份的放鬆可以帶動全身的舒服度，通常第一個被覺察到的是肩頸放鬆；在聽音樂時將注意力跟著旋律的起伏，而不是讓思緒飄回白天的煩惱；在進行4-7-8呼吸法或腹式呼吸等練習時，不是要求精準的呼吸操作，而是練習專注於每一次吸氣與吐氣的節奏，就能開啟副交感神經系統，讓人逐漸放鬆、產生睡意。

若是常在睡前會反思或想太多的同學，也可以試著在作上述放鬆活動前，坐在書桌前寫下每日心情記錄，或者進行一兩分鐘的感恩書寫，能讓心情更平靜。書寫重點是把腦袋裡反覆打轉的事情寫下來，就像把它們從心裡挪到紙上，能減少睡前思緒過度活躍的狀況，所以書寫時間不宜過長或內容不宜過度詳細喲！

當「睡前準備儀式」成為一套固定的流程，例如睡前熱水澡、做幾分鐘伸展、調暗燈光、聞到特定精油香味，或放一段放鬆的音樂。當這些動作每天以相似順序重複，大腦逐漸形成入睡「暗號」—在逐漸完成這些步驟的同時，身體就知道接下來要準備睡覺了喔！祝福同學都能開啟屬於自己的好眠模式。

*參考資料：身體喜歡你這樣睡：睡眠心理師為所有人打造的好眠方案(112)。吳家碩, 楊建銘。商周出版。

12月 DECEMBER 2025

本月星虎精選

「失敗實驗室」主題書展
 成功校區 總圖書館 1F
 即日起至 115-01/31

星之所向 Podcast
 EP19 國立成功大學談失敗？
 心理學帶你重新解讀



國立成功大學學生事務處
原住民族學生資源中心

活動回顧

114.11.13 毛利文化工作坊

透過回佳文化工作室牽線，邀請紐西蘭毛利文化工作者來到成功大學，與我們分享毛利人的文化。內容包含：毛利傳統遊戲、刺紋、舞蹈、武術...等文化。



114.11.13 部落文化引路人

延續毛利文化工作坊，廣邀排灣部落、建和部落及七佳部落的部落領袖及文化工作者來到成功大學，與紐西蘭毛利文化共同交流，促進跨文化的對話。





國立成功大學學生事務處
原住民族學生資源中心

活動回顧

114.11.13 部落文化引路人



114.11.20 南方原論： 《排灣經典》都原青年與族語自媒體創作

邀請排灣族青年自媒體團隊《排灣經典》，與我們分享身為都市原住民的文化認同與實踐及在排灣語自媒體創作路上的歷程，希望能夠給予學生鼓勵與方向。





國立成功大學學生事務處
原住民族學生資源中心

活動回顧

114.11.28

南方原論：《唱VUVU的歌》紀錄片映後座談

播放族語專輯《唱VUVU的歌》的紀錄片，並邀請製作人蒞臨分享製作專輯的歷程，希望促進參與人員對於臺灣原住民族文化的認識，也活絡學生族群文化的養分與知識，加入文化傳承的行伍。





國立成功大學學生事務處
原住民族學生資源中心

活動回顧

114.12.06

《MALENGAW 萌芽》原住民文化日

邀請各大專校院原住民社團參與，藉由各社團的樂舞展演及經驗分享，呈現原住民族豐富的文化面貌，期望透過此平台，讓參與者得以親身感受原住民族文化之美，實踐多元與全民原教的精神。



2025 國立成功大學學生事務處
NCKU ISRC 原住民族學生資源中心

聖誕趴之夜

(114-1期末學務座談會)

114年12月24日(三)
18:00-21:00 *16:30開始入場

國立成功大學光復校區
國際會議廳多功能廳

活動對象
國立成功大學成功深研獎補助之在學學生

Dress code
聖誕節主題/彩球/紅綠黑配色服飾
當日打扮最有特色者有小禮送

聯繫方式
原住中心專員 賴小姐
06-2757575 分機 50718
10806017@sp.ncku.edu.tw

原住中心聯繫 報名查詢

活動預告

《114-1期末學務座談會》聖誕趴之夜

活動時間：114年12月24日(三)18:00-21:00

活動地點：國立成功大學光復校區國際會議廳多功能廳

活動內容：業務分享、餐敘、團康、歡唱、交換禮物。



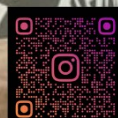
原住中心播客
《原形必錄》



官方群組



官方網站



官方帳號

◆ 本月最後中獎機會 ◆

【探索自我職能，U CAN】
填寫「UCAN 職場共通職能」測驗，月月抽禮券

◆ UCAN 測驗：

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

◆ 活動辦法請詳見生涯組網頁公告：

<https://reurl.cc/1O9G09>



UCAN 測驗



生涯組網頁



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	地址 台南市 70101 東區大學路 1 號
發行人 洪良宜	電話 (06) 2757575 轉 50300
總編輯 吳毓庭	傳真 (06) 2753851
編輯委員 葉婉如 李孟學 呂兆祥 陳孟莉	電子信箱 em50300@email.ncku.edu.tw
邱淑華 王毓正 劉珈銘 李明吉	網頁 https://osa.ncku.edu.tw/
執行編輯 張茵婷	
美編排版 張茵婷	
校稿 蘇鈴棠	
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】