



學生事務簡訊

Student Affairs Newsletter



238

發行人 洪良宜

校園焦點

校園焦點

- 1 國立成功大學 115 級畢業典禮 沈孟儒校長勉勵畢業生「勤以立身 善以立世」
- 5 成大第 6 屆「原」味小畢典 以文化儀式祝福畢業生邁向人生新篇章

活動快報

- 6 暑假營隊
- 7 社團新鮮事
- 8 【成大專屬】暑期實習/求職機會大集合，保險補助開放申請、畢業生流向調查進行中
- 9 114 年成功大學畢業生畢業 1、3 及 5 年流向調查概況

住服 DORM 知 DORM 知

- 11 115 學年度第一學期學生宿舍提前進住申請
- 12 《國立成功大學學生宿舍違規審議小組設置要點》第三點第二目部分條文修改

活動花絮

- 13 職業生涯教練計畫
- 15 多元性別者的歧視、隱微歧視與交織處境
- 16 校園霸凌防治宣導
- 17 師生座談會、學生急救訓練
- 18 「心能量 up x 共築幸福校園」
- 19 光復一舍第四屆不開火料理比賽
- 20 勝八九舍紓壓手作工作坊系列
- 21 敬業舍區母親節系列-《永生花蛋糕》
- 22 心靈強韌力、勝利宿舍母親節明信片傳情

專題報導

- 23 社團暑期偏鄉服務&國際志工隊計畫

學務隨筆

- 26 理財講座心得

點滴話校安

- 28 交通安全教育、校園安全宣導
- 29 反詐騙宣導
- 30 防制藥物濫用宣導

幸福.com

- 31 在聲音的世界裡溫柔相遇：校園聽損友善溝通與雙耳保健指南

原資大小事

- 32 原資中心活動回顧與預告

健康人生

- 34 《大學生視力保衛戰》從國際墨鏡日出發，教你如何對抗隱形的光線殺手！

國立成功大學 115 級畢業典禮 沈孟儒校長勉勵畢業生 「勤以立身 善以立世」

※轉載自 2026 年 6 月 6 日新聞中心網頁

文／孟慶慈、圖／新聞中心

多年來在知識探索與自我成長道路上的努力不懈，結合師長與家長的教導，學子們迎來收穫時刻，國立成功大學 6 月 6 日舉行 115 級畢業典禮，為畢業生的成長與表現喝采，並對即將展開的新旅程，送上誠摯祝福。沈孟儒校長以「勤以立身，善以立世」勉勵畢業生，無論科技是如何快速發展、世界如何變遷，勤奮與品格始終是人生最重要的根基。

典禮在沈孟儒校長與一級主管等師長及各地校友會會長代表進場中揭開序幕。115 級畢業生人數共 6,281 人，2,660 人獲頒學士學位、3,385 人獲頒碩士學位，236 人取得博士學位。其中，境外生人數 413 人，當中 26 人分別來自史瓦帝尼、巴拉圭、聖文森、貝里斯、海地及瓜地馬拉等 6 個邦交國。沈孟儒校長及各學院院長，依序為各院系所畢業生代表撥穗及頒發畢業證書。



沈孟儒校長勉勵畢業生「勤以立身，善以立世」

沈孟儒校長致詞表示，畢業不只是一張證書，更是一段青春歲月的見證，也是家庭共同期盼的實現。每位畢業生一路走來，歷經挫折與挑戰，用時間、努力為自己寫下一頁人生答卷。

沈孟儒校長送給畢業生兩句話「天道酬勤、善良正直」。他分享自己從醫學系到赴英國攻讀博士的經歷，那些日子並不輕鬆，但正是那些沒人看見的努力，塑造出一個人的能力與性格。真正的學問，不是知道別人寫過什麼，而是有沒有真正走入問題的核心。世界可以改變、工具可以改變，但勤奮、專注、誠實面對學問的態度，不會過時。

談到善良正直，沈孟儒校長以牛津求學時教授對他的指導與關懷為例，說明「將人放在心上的善良」。他強調，真正偉大的人，不只在學問上嚴謹，也在人格上溫厚，不只要求真，也願意善待他人。在 AI 時代，人的品格愈顯重要，真正決定科技會將世界帶往何處的，不是演算法，而是握著工具的人。

每位畢業生背後都有家人默默的支持，師長一路陪伴，畢業是許多人共同成就的成果。最後沈孟儒校長期許畢業生，用勤奮去建立自己的能力，用善良與正直，去決定自己的人生方向，不論飛得多高，始終保有溫柔，期盼大家走得堅定、活得光明，讓成功大學永遠以你們為榮。



成大傑出校友佳世達集團董事長暨成大校友總會理事長陳其宏，恭喜大家畢業

今年畢業典禮演講貴賓為成大傑出校友佳世達集團董事長暨成大校友總會理事長陳其宏。他恭喜大家畢業，而這也是邁向人生新階段的開始。成大是企業最愛的大學，成大是

一張被企業長期信任的名片，背後是歷代校友努力出來的品牌。

面對蓬勃發展的 AI 時代，陳其宏董事長表示，這是機會也是危機，善用 AI 的人效率可能是過去的好幾倍，AI 不一定取代所有人，但會讓「不願意改變的人」更容易被淘汰。要思考的是「我能不能用 AI 讓自己變得更有價值？」

陳其宏董事長也提醒大家「創新」的重要，他認為創新有時候只是比別人多想一步，多做一步。這些一小步累積起來會是競爭力，是進步的力量。他請畢業生，要為自己的人生和生涯做規劃，這是讓自己有方向。世界變化很快，最好的規劃不是永遠不變，而是能在變化中保持核心目標並不斷調整。

他與畢業生分享最喜歡的一句話「Where there is a will, there is a way.（凡意志力所到之處，必能找到一條路走）」。他期待畢業生未來能和全球校友總會保持連結，善用校友會的資源，也希望未來有能力時，能回來支持母校、支持學弟妹，讓正循環繼續擴大，成就世界級的成大，需要每一代成大人共同努力。

2021 年成立的半導體學院，今年達到高階人才培育的全新里程碑，迎來首屆 2 名博士生以及 65 名碩士畢業生，碩生中有 5 名境外生，分別來自奧地利、越南與印度，展現國際化人才培育成果。約 60% 學生畢業前已獲企業錄取。



半導體學院首屆博士生畢業生李其（右）上台接受沈孟儒校長（左）授證

首屆博士生李其，畢業於成大機械系碩士班，曾在外界稱羨的台積電任職，因基於對研

究及實驗的熱情，於業界歷練兩年後選擇重返成大校園，進入半導體學院攻讀博士學位。李其表示，原以為讀博士班多半是從事理論或基礎研究，但半導體學院與業界連結緊密，不僅承接產業計畫也與業界頻繁交流與溝通，以理解現場需求，這使得研究方向更加明確，能與業界的需求接軌。今後，不論走學術路線或進入產業界都有助益。



罹患腦性麻痺的郭宇晨（中）以堅定意志、積極的態度，克服身體限制與學業挑戰，完成大學學業

法律系罹患腦性麻痺的郭宇晨同學，是畢業典禮焦點之一。4年來以堅定意志、積極的態度，克服身體限制與學業挑戰；成大亦提供友善的學習環境及適切的協助與關懷。在家庭與教育體系一路支持下，郭宇晨以優異成績完成大學學業，為自己求學歷程寫下珍貴且動人的篇章。宇晨由母親推著輪椅緩緩步上舞台，接受撥穗及授證，剎那間全場掌聲響起，久久不斷。大家不僅恭喜他學業圓滿完成，更多是佩服他「不因為自身的限制，而放棄自己人生」。



電機所碩二邱胤瑋（左）、不分系大四吳宸宏（右）搭檔畢業生致詞

電機所碩二邱胤瑋、不分系大四吳宸宏搭檔代表畢業生致詞。兩人以幽默對話勾勒出成

大人與台南的共同回憶。吳宸宏笑稱最深刻的回憶是趕課，大一時從唯農大樓的通識課，衝往三系館共同教室上微積分，腳踏車騎得比台南公車快。他也提醒要對台南的食物抱持敬畏之心，這裡的無糖是微糖，半糖是全糖。邱胤瑋打趣，在台南還要學會騎摩托車，但要應對圓環及隨時注意人車；成大與台南的日常，留給我們的不只是回憶，那些趕報告、迷路、跌倒重新站起來的時刻，一步步鍛鍊出更能面對未來的人。

談及收穫，不分系的吳宸宏在沒有既定框架的體制下，培養出強大的適應力。學會自主找資源、雖然跌跌撞撞，但遇到困難或阻礙，總有自信完成自主學習，並實踐校訓「窮理致知」的精神。邱胤瑋磨練出「抗壓力」，在無數的debug的夜晚，就算螢幕上滿滿的Error，也要深呼吸，喝一口勝利早點的豆漿，然後告訴自己：「重開機就沒事了。」被問到畢業後是否要去號稱護國神山的地方去輪班？邱胤瑋幽默回答，「自己的肝在成大受過最嚴格的重訓，隨時準備上線。」

最後兩人期許所有的畢業生，帶著在成大練就的一身絕技，榕樹般扎實的根基以及像台南夏日艷陽的熱情活力，勇敢邁向職場或繼續深造，祝大家畢業快樂，未來的日子，都像台南的食物一樣，甜甜美美、滋味無窮。



國經所印尼學生 Eugene（許銘勝）畢業致詞

來自國經所的印尼學生 Eugene（許銘勝）畢業致詞以英文全程演講，他表示自己在2021年從印尼來到台灣，先完成學士學位，接著在成大攻讀碩士，這5年時光都是自己人生最具意義的一章。遠離家鄉來到台灣之初，曾經徬徨、害怕、懷疑自己有沒有能力面對這一切，

4 June 2026

但內心深處也有拒絕放棄的韌性與堅持。謝謝父母的信任、發掘我們潛力的教授，以及陪我們熬過艱難夜晚的朋友。請大家好好謝謝自己、謝謝自己熬過艱難的日子，謝謝自己堅持下去。



典禮最後畢業生拋帽，歡喜完成學業

Eugene 表示，剛到台灣，自己即在宿舍書桌前貼上一句座右銘「不論多麼艱難，或不論未來多麼不容易，我都一定會挺過去」。那時的自己，大概完全認不出學有所成、站在台上的自己。事實上，在成長的過程，是感受不到

成長，只感受到壓力。回首來時路，才意識到每一個艱難時刻、每一次自我懷疑、每一次選擇重新站起來，都不是徒勞，而是一點一滴地塑造著我們。恭喜大家畢業，相信未來不論多麼不容易，我們都能挺過來。

典禮在畢業生向父母、師長、同學等行感恩禮中逐漸進入尾聲，畢業生滿載著師長與親友的祝福，唱校歌，滿心歡喜地拋帽，歡喜地迎向人生嶄新旅程。



畢業典禮現場



即將迎向人生新階段的畢業生

成大第6屆「原」味小畢典 以文化儀式祝福畢業生邁向人生新篇章

※轉載自 2026 年 6 月 11 日新聞中心網頁

文、圖／成大原資中心

國立成功大學原住民族學生資源中心（以下稱原資中心）6月5日在成大光復校區學生活動中心多功能廳舉辦第6屆「原」味小畢典，邀請學務長洪良宜、原資中心主任王毓正及3位部落耆老及畢業生親友們參加，為畢業生送上祝福。



成大第6屆「原」味小畢典5日圓滿舉辦，參與者合影

以原住民族畢業生為主角的「原」味小畢典，從場地布置到活動流程皆融入原住民族文化元素。暖場環節與原住民 DJ 關燈浪合作，在正式開場前即以音樂活躍現場氣氛。DJ 和現場的幾位畢業生亦身著傳統服飾，其餘參與者也有不少配戴傳統飾品，展現對此活動的尊重與支持。

學務長洪良宜及原資中心主任王毓正致詞皆提及，「原」味小畢典對於原住民學生和原資中心的重要性，尤其去(2025)年因故停辦，今年還能再次聚集多人共襄盛舉，更顯得難能可貴。無法親自到場的畢業校友和前原資中心專員，也特別透過影片送上祝福，期許學弟妹未來一切順利。

畢業生代表致詞環節，3位畢業生分別表達了感謝與祝福，有人分享和原資中心相遇的故事，也有人提到原資中心帶給他的感受，或是在原住民交流社團參與過的活動，以原住民有關的角度回顧他們的大學生活。

典禮流程特別融入原住民族文化精神，以加冠儀式與連杯酒儀式取代傳統撥穗儀式，並以圍舞作為活動尾聲。透過具有文化意義的流程安排祝賀畢業生邁向人生中的下一階段。加冠儀式採用鮮花環，由學務長親手為畢業生戴上，加冠在傳統成年禮中象徵由長輩賦予的智慧以及成年的標誌。而連杯酒儀式則是由原資中心主任和學生以連酒杯共飲小米酒，象徵長輩與晚輩間的傳承以及團結同心的文化。儀式結束後致贈畢業生的贈禮有編織袋、小米酒與筆記本，兼具文化意義與實用性。最後的圍舞環節更是聯繫彼此的重點，讓每一個在圓圈內的人都能感受到自己被正視和關心，創造出溫柔且強大的連結。



「原」味小畢典，以文化儀式祝福畢業生邁向人生新篇章

本次活動聚集部落耆老以及來自不同單位、領域的夥伴共同參與，因此創造了文化交流的機會，現場可見畢業生與耆老交談的畫面，還有其他學校的原資中心專員特別來到現場和本校的學生及專員交流。

原資中心長期舉辦多項與學生相關的活動，與學生培養深厚感情。中心期盼畢業生未來無論身在何處，都能常回來看看，持續與成大原資中心保持連結，中心也會一如以往的歡迎大家。

活動快報

【暑假營隊】

July

2026

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28	29	30	1	2	3	4
				2026年第二十一屆成功大學外文營		
				2026年第二十四屆成功大學文藝營-織言		
5	6	7	8	9	10	11
		2026成大航太營				
		第十一屆成大醫工營				
						成大電機營
12	13	14	15	16	17	18
2026成大航太營		成大電機營				2026跨領域生技產業整合營
	第十五屆大學生活體驗營					
	2026第31屆成大醫學營					
		2026成大材料營				
19	20	21	22	23	24	25
2026跨領域生技產業整合營	第二十七屆成大化工營				2026暑期法輪大法青年學員交流營	
2026成大材料營						
26	27	28	29	30	31	8/1
2026暑期法輪大法青年學員交流營	第21屆成大管樂營					

August

2026

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
2	3	4	5	6	7	8
第21屆成大管樂營						
16	17	18	19	20	21	22
		2026 成大台灣文學霹靂營				

【暑假營隊】

承辦單位 | 招生人數 | 聯絡資訊

2026年第二十一屆成功大學
外文營

外文系會 | 75人 |
何同學 | 0911-138006
B24134034@GS.NCKU.EDU.TW

2026第二十四屆成大文藝營
-織言

中文系會 | 40人 |
王同學 | 0908-723676
JCY20050318@GMAIL.COM

第十一屆成大醫工營

醫工系系學會 | 60人 |
蔡同學 | 0988-016345
F94131033@GS.NCKU.EDU.TW

2026成大航太營

航太系系學會 | 120人 |
林同學 | 0971-757090
XXES101268@GMAIL.COM

成大電機營

電機系會 | 144人 |
鄭同學 | 0963-566609
BOWEN61107@GMAIL.COM

第十五屆大學生活體驗營

生活體驗營 | 240人 |
張同學 | 0971-709973
D54131319@GS.NCKU.EDU.TW

2026第31屆成大醫學營

醫學系會 | 100人 |
張同學 | 0984-341131
I54136266@GS.NCKU.EDU.TW

2026成大材料營

材料系系學會 | 88人 |
歐同學 | 0971-882551
NCKUMSECAMP27TH@GMAIL.COM

2026跨領域生技產業整合營

生物科技與產業科學系會 | 36人 |
鄭同學 | 0968-837755
C64131035@GS.NCKU.EDU.TW

第二十七屆成大化工營

化工系學會 | 100人 |
王同學 | 0958-656582
E34141670@GS.NCKU.EDU.TW

2026暑期法輪大法青年學員
交流營

法輪大法社 | 60人 |
羅同學 | 0988-874330
M16141069@GS.NCKU.EDU.TW

第21屆成大管樂營

管弦樂社 | 70人 |
陳同學 | 0965-488889
21THNCKUWBC@GMAIL.COM

2026 成大台灣文學霹靂營

台文系會 | 40人 |
蔡同學 | 0908-567731
B54136066@GS.NCKU.EDU.TW

社團新鮮事

活動日期、時間	活動內容	活動地點	主協辦單位
表演			
6月25日(四) 18:00 至 21:00	國標社 2026 年度舞展	學生活動中心 B1 多功能活動室	國標社
6月27日(六) 18:00 至 21:00	2026 年 年度舞展	成功廳	舞蹈研究社
6月28日(日) 17:30 至 21:30	吉他社 115 級畢業演出	歷史文物館	吉他社
畢業生服務			
6月22日(一)~6月29日(一) 8:00 至 22:00	學士服回收	芸青軒 第一會議室	畢業生聯合會

【成大專屬】暑期實習/求職機會大集合，保險補助開放申請中！

想去知名企業或公部門實習，卻不知道從何找起？[NCKU FUTURE SUCCESS+](#) 幫你把手好康都打包好：

超方便 | 一手掌握 300+ 企業、500+ 暑期實習與求職機會。

超省時 | 同步整合「[國立成功大學學生實習暨求才系統](#)」與「[104 X 國立成功大學求職專區](#)」，登入即看。

超強助攻 | 結合 AI 工具，104 X 國立成功大學求職專區 4 步驟快速生成完美履歷並完成投遞！
👉 [\[使用步驟點我\]](#)

超有感補助 | 學校提供暑期校外自主實習的「[保險補助與獎勵](#)」，保障你的權益！

💡 暑假就是主動出擊爭取校外實習，擴大鏈結同學們與職場接軌之絕佳時機！無論是企業或公部門，透過實習認識真實職場，了解專業倫理，為你的未來加上一筆亮眼經歷 ✨

詳細獎勵與公告請見 👉 [\[生涯組網頁\]](#)



成功大學 113/111/109 學年度(114/112/110 級)畢業生畢業 1/3/5 年流向調查進行中

親愛的成功大學校友，您好：

從驪歌響起的那一刻起，您帶著滿滿祝福踏上人生新旅程。師長們均非常關心您的畢業動態及就業情形。

同時為配合教育部及校方作為高等教育、校務發展及系所課程規劃與校系友服務之重要參考，並強化成大在國際高等教育評比中的影響力，特編制此份調查問卷，請您撥冗填寫，謝謝您的合作！我們誠摯邀請您參加本次【畢業生流向調查】（針對畢業後 1 年、3 年、5 年的畢業生），讓我們追蹤您的精彩故事！

📄 填問卷還能抽禮券！

我們特別準備了 30 張 2,000 元超商商品卡作為早鳥好禮，每一梯次（1 年、3 年、5 年）各抽出 10 位幸運校友！

📅 活動期間：即日起至 9 月 30 日止

問卷調查結束後，系統將自動抽出得獎名單，我們會主動聯繫您，並依法扣稅。

📍 點我填問卷

→ <https://ques2.osa.ncku.edu.tw/~gfssys/>



聯絡電話：(06) 2757575 分機：50485 羅小姐

主辦單位：生涯發展與就業輔導組

協辦單位：全校各系所、境外生與學人事務組（分機 50460）

114 年成功大學畢業生畢業 1、3 及 5 年流向調查概況

感謝 112、110 及 108 學年度畢業生對於流向調查的支持及合作，114 年調查結果概況表如下，詳細報告內容可至[生涯發展與就業輔導組網頁](#)瀏覽。

一、畢業生流向結構分布(就業/升學/其他)

■ 就業 ■ 升學 ■ 其他(含服役、待業、考試)

112學年度(畢業後1年)

學士班(1,653人)

● 就業: 26.62% ● 升學: 64.61% ● 其他: 8.77%

碩士班(2,070人)

● 就業: 88.70% ● 升學: 4.69% ● 其他: 6.61%

博士班(162人)

● 就業: 91.98% ● 其他: 8.02%

110學年度(畢業後3年)

學士班(1,444人)

● 就業: 67.66% ● 升學: 18.84% ● 其他: 13.50%

碩士班(1,645人)

● 就業: 91.98% ● 升學: 4.62% ● 其他: 3.04%

博士班(115人)

● 就業: 93.91% ● 升學: 0.87% ● 其他: 5.22%

108學年度(畢業後5年)

學士班(1,214人)

● 就業: 85.26% ● 升學: 9.56% ● 其他: 5.18%

碩士班(1,519人)

● 就業: 92.56% ● 升學: 4.08% ● 其他: 3.36%

博士班(124人)

● 就業: 97.58% ● 升學: 1.61% ● 其他: 0.81%

二、已就業畢業生任職機構之分布

■ 私人部門 ■ 政府部門 ■ 學校單位 ■ 非營利機構 ■ 其他

112學年度(畢業後1年)

學士班 去向

● 私人部門: 67.50% ● 政府部門: 10.91% ● 學校單位: 8.86% ● 非營利機構: 2.05% ● 其他: 10.68%

碩士班 去向

● 私人部門: 83.66% ● 政府部門: 5.72% ● 學校單位: 6.59% ● 非營利機構: 0.65% ● 其他: 3.38%

博士班 去向

● 私人部門: 32.21% ● 政府部門: 6.71% ● 學校單位: 53.69% ● 非營利機構: 2.68% ● 其他: 4.70%

110學年度(畢業後3年)

學士班 去向



碩士班 去向



博士班 去向



108學年度(畢業後5年)

學士班 去向



碩士班 去向



博士班 去向



114年成功大學畢業生流向調查概況

畢業學年	學制	畢業生人數	完成資料調查人數	畢業流向 (%)						就業情形 (%)				
				就業	升學	服役	準備考試	待業	其他	私人企業	政府部門	學校	非營利機構	其他
112	學士	2, 584	1, 653	26. 62	64. 61	. 97	4. 23	2. 06	1. 51	67. 50	10. 91	8. 86	2. 05	10. 68
	碩士	3, 376	2, 070	88. 70	4. 69	. 39	1. 35	3. 09	1. 79	83. 66	5. 72	6. 59	0. 65	3. 38
	博士	242	162	91. 98	. 00	3. 70	. 62	1. 23	2. 47	32. 21	6. 71	53. 69	2. 68	4. 70
110	學士	2, 491	1, 444	67. 66	18. 84	2. 77	2. 91	6. 02	1. 80	80. 25	8. 29	5. 32	1. 54	4. 61
	碩士	3, 076	1, 645	91. 98	4. 62	. 00	. 97	1. 22	1. 22	83. 74	6. 68	4. 16	1. 52	3. 90
	博士	206	115	93. 91	. 87	. 87	. 87	. 87	2. 61	38. 89	12. 04	39. 81	2. 78	6. 48
108	學士	2, 522	1, 214	85. 26	9. 56	. 82	1. 15	1. 81	1. 40	80. 01	8. 50	4. 83	1. 26	5. 31
	碩士	3, 002	1, 519	92. 56	4. 08	---	. 46	. 86	2. 04	82. 36	7. 11	5. 12	. 78	4. 55
	博士	225	124	97. 58	1. 61	---	---	---	. 81	33. 06	11. 57	45. 45	3. 31	6. 61

備註：112 學年度(113 級)畢業後一年、110 學年度(111 級)畢業後三年、108 學年度(109 級)畢業後五年調查期間 114 年 6 月底~11 月上旬。

115 學年度第一學期學生宿舍提前進住申請

一、申請說明

- (一) 申請資格：115 學年度第一學期住宿生（不含大學部大一本籍新生、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 8 月 25 日至 115 年 9 月 3 日。
- (三) 系統開放申請期間：115 年 8 月 3 日（上午 10 時）起至 115 年 9 月 3 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\(連結\)](#)。
- (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 115 學年度第一學期指定床位，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，電費依暑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、115 學年度第一學期住宿費收據（即使未達繳費截止日期，仍須於進住時出示）。
 - 4、住宿資料表：請於進住前至系統連結填寫。
- (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 115 學年度第一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 115 學年度第一學期床位不同者，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：各宿舍提前入住相關問題，請逕洽所屬宿舍輔導員劉先生（電子郵件：10304005@gs.ncku.edu.tw；聯絡電話：(06) 2757575 分機 86350）

《國立成功大學學生宿舍違規審議小組設置要點》 第三點第二目部分條文修改

一、本次修正概要：舍區委員之產生方式改由宿委會主委推派自治委員，不再限於特定舍區，兼顧組織運作彈性與實務需求，使委員會運作更為順暢。

二、案經 114 年 6 月 11 日 113 學年度第 2 學期第八次宿委大會全體委員會審議通過，

並經秘書室法制組審視完成、115 年 5 月 7 日 114 學年度第 2 學期第 3 次學務主管會議討論及審議通過。

三、要點連結如下：[《國立成功大學學生宿舍違規審議小組設置要點》](#)。



學生宿舍離宿提醒

114 學年度第 2 學期學生宿舍離宿清空期限為

115 年 6 月 29 日 (一) 中午 12 時止

1 完成離宿與遷出



未申請暑假留宿同學應於規定期間內完成離宿作業，並最遲於 **115 年 6 月 29 日 (一) 中午 12 時前** 清理寢室內私人物品、完成離宿清點手續並搬離宿舍。
(暑假留宿申請訊息另請參閱 4 月份住服組公告)

2 假日離宿服務



本次離宿除一般上班時間外，假日離宿服務僅提供 **115 年 6 月 28 日 (日) 9:00-12:00、13:00-17:00 時段** 如需假日搬家者，請盡早規劃搬家時程。

3 需更換寢室者



暑假留宿需更換寢室者，需於 **115 年 6 月 30 日 (二) 至 7 月 1 日 (三) 中午 12 時前**，完成換寢搬遷並辦理新寢室進住手續與舊寢室離宿清點手續，辦理時間無法與前項離宿時間橫跨或延後。

4 校內住宿補貼



凡領有「校內住宿補貼」者，若欲於學期第 18 週前退宿或離宿，須依比例繳回補助款，相關說明請參閱住宿費自費金額對照表頁面 C，網址：[連結請點我](#)

5 違規記點與賠償



依據本校學生宿舍契約書第八條規定，遷出時未依公告時間完成離宿清點手續，依情節輕重記五至八點宿舍違規記點。又依據本校學生宿舍管理規則第十條第一款，得由檢查人員認定寢室損壞或髒亂程度，照價賠償設備損毀費用與酌收清潔費貳仟元。

6 逾期末離宿之處理



逾期末離宿、不交還寢室者，除違規記點外，亦須依住宿契約書第 9 條第 2 款規定，按日加計 **兩倍該棟宿舍單日短期住宿費** 至實際離宿日；但若影響他人入住或已達通知截止日，則遺留物品直接視同廢棄物清除，並加收 **清潔費貳仟元**。

7 公告與諮詢時間



各宿舍之「114 學年度第 2 學期 & 115 年度暑假」離宿時間表、清點手續、辦理流程及注意事項，請參閱舍內公告。如有任何疑慮或特殊困難者，請於 **115 年 6 月 15 日至 115 年 6 月 18 日間** 洽詢各宿舍之服務人員進行協調與安排，逾期將酌收手續費 250 元。

 請同學留意時間，提早規劃，順利完成離宿手續！

 如有疑問，請洽各宿舍服務人員

活動花絮



中國信託總行參訪

日期：115 年 5 月 8 日(五) 14:00~17:00

地點：中國信託金融園區

教練：中國信託 李吉元教練

走進位在南港的中信金融園區，三棟矗立壯觀的現代化大樓給人的感覺不僅是銀行，更像一座自行運作機能完備的小城市。中信接待人員在介紹企業時，特別提到了針對應屆畢業生的 MA（儲備幹部）與 TA（專業菁英）計畫。對於即將畢業的同學來說，這不只是職稱，更是快速通往核心業務的機會與門票。同時我們也參觀了中信的圖書館和健身房，環境的佈置佳，讓人覺得企業似乎想表達「在高度競爭環境下，依然會注重職場及生活品質」。看著落地窗外的都會景色搭配優質室內空間，讓人產生一種「雖然是高度競爭的職場，但工作環境也相對是舒適」的感覺，這種實際體驗，遠比透過口說更有感染力！



這次參訪最令人期待的就是交易室。因為網路上關於交易室的相關資訊其實不多，所以對同學們來說是一次很特別的經驗！在踏入交易室的那一刻，空氣中的氛圍瞬間切換。帶領我們的學長解釋，這裡的工作內容涵蓋了外匯避險、衍生性金融商品到投資組合管理。看著同仁們在數個螢幕間精準切換，我體會到每一

筆報價、每一個避險決策，背後都是極其細緻的邏輯與分析。這種高強度的工作環境，每天體驗的不只是數字的遊戲，更是挑戰心理素質與專業度的戰場。



參訪的尾聲，我們來到了充滿科技感的文薈館。這不是那種堆滿舊照片、讓人昏昏欲睡的陳列室，而是一個高度互動的數位空間。最酷的莫過於那台懷舊摩托車的互動體驗。跨上車，透過虛擬場景，模擬挨家挨戶推廣信用卡的場景。從「草根」到「國際金融機構」的蛻變感，在騎乘的震動中變得非常具體。館內還有巨大的 LED 互動牆，記錄著從草創期到現在的歷史，這種運用數位藝術呈現企業精神的方式，把冰冷的金融史變得非常有溫度。

這次的參訪，打破了我對金融業就是「臨櫃與傳票」的刻板印象。從高壓專業的交易前線，到重視人才培育的 MA/TA 計畫，再到感人的文薈館歷史回顧，同學們看到的是一個充滿彈性與專業、技術底蘊的國際企業！（取自中信小組課程花絮部分內容）



職場的問答學

日期：115 年 4 月 20 日(一) 19:30~21:00

地點：芸青軒第二會議室

教練：卡內基訓練 孫彬啟/程斐文教練

教練將面試定義為一場「尋找神隊友的相親」，引導學員從被動等待企業青睞的「祈求者」心態，轉化為能主動洞察企業需求並補足團隊缺口的「解決方案提供者」。教練利用冰山模型向學員們解析，書面履歷及學員們所擁有的技能僅佔 20%，而隱藏在水面下那占比高達 80%的團隊契合度、抗壓韌性與協作能力，才是面試官在面談中想真正了解求職者的核心價值。

為了在面試中體現學員這 80%的內在素質，教練在課程中教導「面試心態重塑矩陣」，要求學員拋棄「證明自己什麼都會」的盲目迷思，轉站在對等高度上進行交流與探索。這種心態轉變則會體現在對面試問題的「解構思維」中，例如：當面試官詢問「你的缺點是什麼」時，背後的真實意圖其實是在檢測應徵者是否具備自省能力，以及面對問題時的改正策略；而當詢問未來規劃時，則是在考量公司是否僅是應徵者的跳板。在突如其來的模擬面試演練中，學員必須在短短三十秒內濃縮精華進行自我介紹，這考驗的不止是

語言組織能力，更包含了如何在混亂中保持冷靜、分配任務並精準控時的綜合能力。

此外，教練也強調敘事能力的重要性。相同的一段經驗，有人只能平鋪直敘地描述事件，有人卻能清楚點出問題、行動與成果，甚至延伸至學習與反思，這樣的表達方式更容易讓面試官理解個人的思考深度與成長軌跡。另外，在情境問題的分組環節中，教練刻意扮黑臉給予學員們極具戲劇張力的壓力挑戰，讓學員們真的化身為處於情境問題中的員工，面對主管的要求必須機靈地想出解決方案並執行匯報。

透過這場從理論深度到實戰強度的洗禮，學員們學會了如何減少語氣中的不確定感，並在保持真實自我的前提下，將格局拉高至整體目標的達成。這不僅是一場求職技巧的修煉，更是一次關於職場回應力與成熟韌性的深度蛻變，讓每位參與者都能在未來的職涯舞台上，帶著專業的笑容與堅定的解決方案，去應對所有未知的挑戰。（取自卡內基小組課程花絮部分內容）



115 性別平等教育日 X 社會正義諮商系列活動專題講座 《多元性別者的歧視、隱微歧視與交織處境》花絮報導

楊晴 心理師(心理健康與諮商輔導組)/
吳怡靜 管理師(性別平等教育委員會)

「土地是血、山林是家」來自太魯閣族的原住民多元性別者、臺灣大學社會工作系副教授 Ciwang Teyra，在 6/4 由性別平等教育委員會及心理健康與諮商輔導組主辦的《多元性別者的歧視、隱微歧視與交織處境》講座中，以自我介紹作開場，為參加者們講述其姓名及住處的由來，當中蘊涵著太魯閣族祖先對土地的重視及以「向陽前山」(向著陽光就是好地方)的理念一路遷徙至花蓮的經歷。



然而，祖先敬崇的「向陽前山」卻在不少台灣人口中稱為「花蓮是後山」，而「後山」一詞隱含著落後的刻板印象，Ciwang 老師誠懇地希望大家「不要再這樣講」。同時老師也指出在日常言語、互動中其實有很多這類型的「習以為常」、「理所當然」，如 Ciwang 老師自己也曾遭遇過被指「不像原住民」、「看不出來你像同志」。

這些「理所當然」中包涵的卻是「隱而未見卻令人不舒服或受傷害」的「隱微歧視(microaggressions)」。而「微」不是量詞，「微」不是微小的意思，「微」是指因為「不假思索」、「習以為常」，因此不斷地發生並循環、隱約而幽微的歧視。

對於和自己不同的族群，從教育、媒體、日常生活接觸的人中都會累積一些印象，而這些既定印象的正向和負向是並存的，但倘若一旦

把個別的既定印象被放大至整個族群、即形成「刻板印象」；當發至內心地認同刻板印象，則會產生「偏見」；而於言語、行為、或政策制定中展現偏見，便會進一步發展成「人際間歧視」以至「制度性歧視」，例如規定跨性別者須進行性別置換手術才能更改身分證性別欄位；人工生殖法僅供不孕且已婚的異性戀伴侶應用、排除單身女性、女同志伴侶、男同志伴侶等。

Ciwang 老師進一步分享自己作為「原住民多元性別者」的生命經驗，因不同身分的交織性(intersectionality)所帶來獨特的經驗及面對的歧視。在原住民族中，族群連帶關係緊密而重要，當族群本應是避風港，但與性別/性傾向的歧視同時存在，公開性別身分甚至可能影響家族地位，原住民多元性別者又可以在哪裡安放自己？這也是原住民多元性別者面對族群、性別/性傾向、宗教、都市/部落成長、階級等交織歧視的處境。



除了自身的「原住民多元性別者」生命故事外，Ciwang 老師亦以自己曾作出「隱微歧視」的行為告訴與會者「人人都有可能犯下隱微歧視的錯誤」，特別是面對自己不熟悉的議題，只要因不了解而用刻板印象互動，即有機會造成隱微歧視的結果。Ciwang 老師曾因重視節能減碳議題，工作至凌晨時會關閉系所走廊的燈光，但經過一位接近全盲學生的反映，她才深刻了解，其實入夜後「一點點光都可以幫助盲人定位」，Ciwang 老師這才意識到自己理所當然的

16 June 2026

「健全主義」思維影響到其他族群的權益，並深刻反省所謂「環境正義」議題的解決方法，很多是立基於自己身體健全情況下的思維。Ciwang 老師自此對於環境建築設計如何被健全主義影響、背後又是哪種主流價值可以決定空間的使用方式，份外注意並更有省思，因此也希望與會者「不要害怕被提醒」這件事。重點是當我們意識到自己不小心造成隱微歧視的情況被提醒時，可以有機會反省，這樣在未來才有機會在面對類似情境時不再犯錯。

最後，Ciwang 老師提出問題「當被排除在外、不同交織經驗的人需求，總是被要求等待，那要等到什麼時候？」辨識隱微歧視，不代表只能小心翼翼、什麼都不能說，相反老師鼓勵參加者多說話、多互動、多對「理所當然」提問，發揮好奇心，聽聽別人的故事，而非帶著假設的答案或預設的立場進入對話，保持開放性、打開更多對話，才可以讓社會納涵更多聲音、更多不同的人。

114-2 性別活動
社會正義諮商系列 交織性

2026 粉紅點 x 115 性別平等教育日活動計畫 (4)

6/04 四
1830-2030

光復校區
國際會議廳第三演講室

講者
Ciwang Teyra
國立臺灣大學社會工作學系 副教授

**多元性別者的
隱微歧視經驗及交織性**

※暫定

指導單位
教育部、性別平等教育日活動計畫

主辦單位
2026 年性別平等教育日活動籌備處
國立成功大學、教職社
國立成功大學性別平等教育委員會

協辦單位
國立成功大學學務處正心學務處附設性別平等教育中心
國立成功大學學務處附設性別平等教育中心
國立成功大學學務處附設性別平等教育中心
國立成功大學學務處附設性別平等教育中心
國立成功大學學務處附設性別平等教育中心
國立成功大學學務處附設性別平等教育中心

QR Code

【校園霸凌防治宣導】115 年 4 月 13 日法律系校園霸凌宣導

為強化本校師生對校園霸凌防制議題之認識，提升辨識、預防及應處能力，本校於 115 年 5 月 12 日邀請教育部校園霸凌人才庫法治專家林怡廷律師蒞校辦理專題宣導，講題為「校園霸凌防制與調查實務」。透過專業法律觀點與實務經驗分享，使與會師生深入了解校園霸凌之定義、構成要件及相關法律責任，進一步建立正確法治觀念與尊重他人之態度。



宣導過程中，林律師結合多年參與校園霸凌事件調查及處理之實務經驗，以實際案例解析常見校園衝突與霸凌事件之區別，並說明校園霸凌事件之處理程序、調查機制及當事人權保障事項。此外，針對學生在日常生活及網路社群使用過程中容易觸法之行為，例如網路言論、個資揭露、不當拍攝及散布影像等情形，透

過案例研析方式進行說明，協助學生瞭解相關法律規範及可能產生之法律責任。

林怡廷律師

現職：襄澤法律事務所 合署律師
高雄律師公會理事

經歷：高等法院高雄分院法官助理
日月光集團法務
法丞律師事務所律師
經典國際法律事務所律師
林夙慧律師事務所律師
家事案件、性別暴力犯罪、
性平霸凌調查

本次宣導活動透過法律知識傳達與互動交流，不僅增進師生對校園霸凌防制工作的理解，更培養同理心、尊重他人及理性溝通之能力，進而提升遭遇霸凌事件時之求助意識與應處能力。藉由持續推動相關教育宣導活動，期能營造友善、安全且具包容性的校園環境，使學生得以在安心無虞之氛圍中學習與成長。

【師生座談會】

- 一、114 學年度第 2 學期校長與學生座談會於 115 年 6 月 1 日(一)下午 5:30 分在成功校區「新園沙龍」舉行，本場次以餐會型態辦理，讓師長與同學們自在地進行分享及溝通，當日計 18 位師長及 66 位同學參與座談。
- 二、本次座談會計 12 位同學提問，蒐整提問及建議事項共計 26 件，已於會後請相關單位研議提供回覆說明及執行情形，俟會議紀錄內容確認後，將以網頁公告方式供全校師生閱覽。



【學生急救訓練】

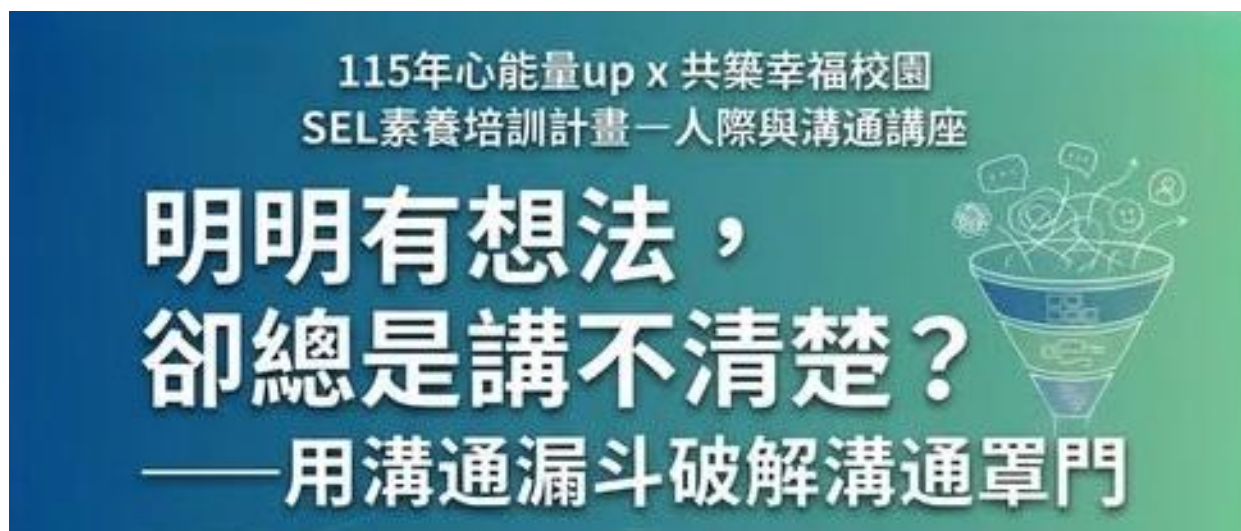


- 一、為落實推動校園災害管理政策與目標，加強學生急救訓練技能，藉邀請成大醫院急診室醫師到校實施心肺復甦術暨心臟體外去顫器急救訓練相關內容專題講座，提升本校學生自救互救緊急應變基本技能，藉以建立安全友善校園環境。
- 二、活動時間：115 年 5 月 13 日(三)晚間 6 時至 9 時 50 分。
- 三、活動地點：國立成功大學國際會議廳第一演講室及多功能廳。

- 四、研習成果：141 位學生取得急救訓練鑑定合格證書。

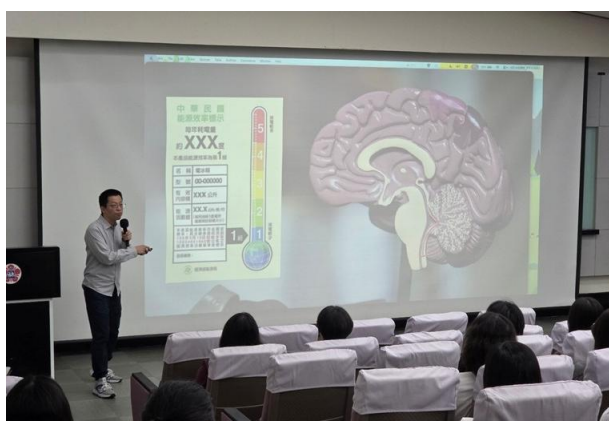


115 學年「心能量 up x 共築幸福校園」人際與溝通講座



本次講座主題：「明明有想法，卻總是講不清楚？——用溝通漏斗破解溝通罩門」主辦單位住宿服務組特別邀請人氣作家同時也是知名人際溝通講者——蘇奕賢臨床心理師蒞校開講，吸引了高達 80 位住宿生齊聚一堂。

蘇心理師以其幽默風趣、貼近學生生活實例的「妙語如珠」風格開場，瞬間拉近與台下同學的距離。演講中，他深入淺出地剖析「溝通漏斗」理論：從大腦中的「想法 100%」，經過口語表達、環境干擾，到對方最終「只聽懂 20%」的流失過程。透過許多令人會心一笑的校園社交案例，讓原本抽象的心理學理論變得具體且易懂。



為打破傳統單向聽講的沉悶，講座採取了高參與度的「分組互動」方式。蘇心理師引導現場同學「兩兩一組」，直接針對日常常見的溝通誤區進行互相討論與情境演練。實戰演練開始後，現場氣氛瞬間點燃，互動極其熱烈且活潑。同學們

在歡笑與討論聲中，直觀地體驗到「正確傳遞訊息」與「有效傾聽」的重要性。

本次活動在熱烈的掌聲中圓滿落幕。根據會後反饋，參與同學紛紛表示收穫滿滿，不僅在歡樂的氛圍中降低了人際溝通的焦慮感，更切實掌握了將想法轉化為精確語言的具體步驟。

住宿服務組未來將持續推動 SEL 素養培訓計畫，透過多元且具实操性的講座，陪伴同學們在校園中主動建立高品質的人際健康連結！



光復一舍第四屆不開火料理比賽



光復一舍第四屆不開火料理比賽於 115 年 5 月 6 日在光一舍簡易廚房召開，本屆料理主題為「快煮麵」，請參賽選手以泡麵、快煮麵等快熟麵食為主製作料理。

本活動共計 14 人參與，考量簡易廚房中島空間，特將 14 人共分為七組，各組組員團隊合作，料理時間 40 分鐘。

料理完成後由以住服組輔導員為首的評審團試吃，參賽選手也自吹自擂，用各種話術推薦自己的料理。

最終評選出前三名，頒發九乘九文具禮券做為獎品，整場活動在歡笑聲中圓滿落幕。



參賽隊伍列隊聆聽規則準備比賽



組長參與其中觀戰



參賽者解說作品實況



輔導員與第一名選手合影

2026 勝八九舍紓壓手作工作坊系列(一) 馬賽克杯墊手作體驗

這次在進入期末準備前舉辦馬賽克杯墊手作體驗活動，希望能讓勝八、勝九舍的住宿生有一個能夠暫時放下課業壓力、放鬆心情的機會。透過馬賽克拼貼的手作體驗，讓住宿生設計並製作自己的杯墊。利用兩種不同風格的杯墊材料包讓同學在製作過程中可以練習創意的同時也培養美感，又可以讓同學放鬆的專注於製作過程。希望藉由此活動促進住宿生彼此之間的交流與互動營造溫馨，且有互動的住宿氛圍。

活動一開始幹部們先向參與活動的住宿生們介紹馬賽克杯墊所需的材料以及製作流程，並說明拼貼的方式與小技巧。隨後進入實際操作的階段。參與的同學們依照自己的喜好挑選不同的顏色與形狀的馬賽克進行兩個杯墊的拼

幹部們帶著住宿生利用石膏粉填補杯墊上的縫隙，並且在石膏稍微凝固後清潔多餘的部分讓作品更加完整與美觀。活動期間，幹部們也適時巡視並提供協助，確保每位住宿生在製作過程中皆能順利進行並完成作品。活動尾聲，提供小點心讓參與同學領取並帶回，作為本次活動的收尾。

活動期間現場氣氛輕鬆，參與同學們在拼貼的過程中投入自己的作品。透過共同參與手作活動，讓同學能在舒適愉快的環境中建立交流與連結，也能從製作過程中獲得成就感與放鬆。整體而言本次手作體驗活動順利完成，住宿生們皆完成屬於自己的杯墊作品，成功達到促進住宿生互動交流及療癒舒壓的活動目的。



貼設計與黏貼展現自己的創意與風格。完成後

2026 勝八九舍紓壓手作工作坊系列(二) “藻”到小確幸——綠藻球生態瓶 DIY

在進入期末考週的緊湊節奏前，勝利八、九舍特別舉辦了「藻」到小確幸——綠藻球生態瓶 DIY 活動，希望為課業繁重的住宿生們提供一個暫時放下壓力、沉澱心靈的療癒時光。活動透過

親手構築微型水下世界的體驗，讓同學們從鋪設底沙、配置營養劑到妝點造景，

一手打造出專屬的世外桃源，在專注手作的過程中不僅能激發創意、培養美感，更能達到深層的放鬆。同時，我們也期盼藉由這次齊聚

一堂的機會，拉近住宿生彼此間的距離，營造充滿溫度與互動的宿舍生活氛圍。

活動準時開始，宿舍幹部首先詳細介紹了生態瓶的材料元件與組裝步驟，並分享綠藻球



的日常照護與排版小技巧。隨後進入實作階段，現場同學紛紛發揮巧思，依個人喜好將象徵幸福、圓潤萌動的綠藻球與各式裝飾放入玻璃瓶中，展現獨一無二的個人風格。實作期間，幹部們適時在旁協助、解答疑問，確保每位同學都能順利完成作品，現場互動熱絡且氣氛輕鬆愉悅。活動尾聲，我們這次也貼心準備了精緻小點心供同學們領取帶回，為這場手作體驗畫下完美

的句點。

整體而言，本次活動圓滿落幕，參與同學不僅收穫了擺在書桌前、能陪伴深夜苦讀的療癒應援夥伴，更在舒適的環境中建立了夥伴連結。透過共同創作的成就感，成功達成了促進住宿生交流與舒緩壓力的活動初衷。



2026 敬業舍區母親節系列-《永生花蛋糕》活動

把愛做成「花蛋糕」，送一份不會凋謝的蛋糕。以「獻給媽媽的一份蛋糕」為主題，親手完成一款以花代替奶油的花蛋糕，運用乾燥花與永生花，製作如蛋糕般層次豐富的花藝作品。以花為語，以時間為禮，象徵母親長久而溫柔的愛。將感謝與祝福化作一份可長期保存且具紀念價

值的花禮。

為母親節留下溫柔而美好的節日儀式感。並為校園活動增添溫馨與人文美感。本活動於115年5月8日共舉辦三場，每場次18人，共計54人參加，活動圓滿順利。



114-2 心靈強韌力- 花藝療癒與自我成長活動談親密關係與數位性暴力

本活動採取雙師資課程，由花藝老師及身心靈講師運用藝術創作×心靈覺察認識「健心運動-心靈強韌力」的實踐，學習建立穩定的內在核心。透過球體藝術創作，練習專注當下、安定情緒，培養內在穩定感與安全感。結合心靈引導與簡易覺察練習，協助學員理解情緒的流動

與調整方式，減少對外在壓力的過度消耗。建立支持與尊重的學習氛圍，促進自我理解與同儕交流，提升面對生活變化的心理復原力。本活動於115年5月29日共舉辦兩場，每場次20人，共計40人參加，活動圓滿順利。



2026 勝利宿舍母親節明信片傳情活動

進入五月，空氣中瀰漫著感恩的氣息。除了象徵母愛的康乃馨，一句真誠的「謝謝」，往往比實質禮物更能觸動心弦。對於離家求學的住宿生而言，平時習慣了獨立生活，那些對家人的愛與思念，有時反而因為距離而顯得含蓄。因此，我們特別舉辦母親節卡片寄送活動，邀請大家放慢節奏，將平日藏在心



底的話語化作筆尖的溫度。

活動期間，服委室成了情感的轉運站。同學們領取明信片後，屏氣凝神地寫下想對母親說的話，並投入特設信箱由我們統籌寄出。在整理卡片的過程中，我們看見了課業忙碌之餘，同學們內心柔軟的一面；那些平時羞於出口



的關心，在紙筆之間找到了最溫柔的出口。

溫馨不分國界，考量到校園內的國際學生，我們亦協助將這份思念寄往海外。儘管家鄉遠在千里之外，但文字承載的情感足以跨越地理限制，讓身處異鄉的學子也能透過一張小小的明信片，將祝福準時送達家人手中。



這項活動雖簡單，卻意義非凡。在數位溝通盛行的年代，手寫的溫度依舊無可取代。希望這份驚喜能為家長們帶來欣慰，也藉此提醒每一位同學：在追逐夢想的路上，別忘了回頭向那份始終如一的支持表達感謝。



社團暑期偏鄉服務

服務性社團於暑期辦理各色育樂營。透過深入各地偏遠國小及社區，以多元課程內容啟發學童自我學習及創造能力，期望藉此強化社員之人文關懷並落實社會責任。



慈幼社：暑假閱讀營

本次合作單位為嘉義縣六腳鄉更寮國小，以為期五天的閱讀營帶領學童接觸不同的閱讀領域，並從團隊合作遊戲中培養溝通及協作能力。



和小相框合照

大合照



醫療服務社：一日志工

前往文華精神護理之家，與住民進行一對一的醫療服務。藉由團康遊戲、帶動跳以及動手做等活動，讓住民們玩得開心也能增加活動量。希望藉由與文華住民們的相處讓社員們對精神疾病能更加了解，消除歧視。

牙醫系： 口腔衛生教育推廣服務隊

成大牙口衛隊於今年邁入了第四年，將於8月11日前往花蓮縣卓溪鄉太平國小進行為期五天的口腔衛教服務。

「聯結、深入、扎根」是口衛隊的核心宗旨，今年的主題結合台灣野生動物與布農族文化，並且繪製原創角色，回歸台灣東部的自然和人文。

營期以社區衛教為主軸，並在最後一天與學員回到自己熟悉的街坊衛教，實現口腔衛生教育推廣的一步。



國際志工隊計畫

服務學習中心成立至今，從中國雲南、泰北、蒙古、菲律賓至2025年的土耳其，積累了豐富的海外服務經驗。

來自不同科系的學生們共同組成團隊，在跨領域的合作中相互成長扶持，攜手走出舒適圈，將資源與關懷送至世界上最需要被看見的角落。



國際志工隊計畫

◆ 課程培訓

每周辦理例行性社課，推進籌備進度及教案討論。



◆ 國內小出隊

115年5月23日、24日至後壁新東國小辦理服務營隊，透過闖關活動引導學員在遊戲過程中發掘自我潛能；團隊在籌備過程中同時建立對台灣偏鄉城鄉資源落差的深度認知，從而建立更深刻的社會責任感，將學術專業轉化為具備溫度的社會行動力。



國際志工隊計畫

◆ 2025土耳其海外服務學習

2025年，成大服務學習中心來到位於土耳其伊斯坦堡的「滿納海國際學校」，這所學校正默默為他們守住最後的希望。由臺灣人胡光中志工創辦的滿納海國際學校，專為無法進入土耳其體制教育的孩子而設。

志工團隊利用家訪、衛教及文化課程，與當地學生、居民進行交流並得以窺見不同文化與背景下的生活樣貌，在實踐中深化學習成果。



理財講座心得(一)

機械系大一 黃同學

一、所參與活動預期達到之效果：

說實話，身為一個對未來有點迷茫、手頭資金也有限的大學生，當初會想來聽這場金融理財與股票投資的講座，心裡最主要的預期效果，就是希望自己能趕快擺脫「理財小白」的尷尬狀態。在學校或社群媒體上，常常看到同學在討論買哪檔股票賺了多少、或是最近哪個幣很紅，但自己因為不懂，根本插不上話。所以，我第一個預期想達到的效果，就是幫自己建立起一套真正健康的資產配置觀念。我想學會怎麼像投影片裡面的理財金字塔一樣，腳踏實地從最底層的收支管理和保險防護做起，而不是拿著少少的生活費或打工錢，就盲目地想衝進市場把本金都賠掉。

第二個預期效果，是希望自己能學到一套看盤和挑選股票的科學框架，而不是盲從。以前看財經新聞或論壇，大家都講得天花亂墜，我希望能透過這次機會，把投影片提到的基本面、技術面、籌碼面和消息面徹底搞懂。我希望聽完講座後，以後看到 EPS、ROE 或是 KD、MACD 這些常常聽到的專有名詞時，不再只是點點頭裝懂，而是能真正利用這些多維度的指標，去主動評估一家公司的體質。最後，我也預期自己能看懂企業運作的底層邏輯，透過講座裡的三大財務報表連動，學會分辨哪些公司是開大門走大路的優質企業，幫未來的自己少走點彎路。

二、所參與活動之心得：

聽完這場講座後，真的有種「原來理財沒有想像中那麼枯燥」的恍然大悟感！原本去之前超擔心講師會一直講一堆無聊的會計公式，沒想到內容非常接地氣。最讓我印象深刻、也最點醒我的，就是投影片中那張理財金字塔圖。這直接打破了我過去完全顛倒的錯誤觀念，以前我總覺得投資就是要趕快把錢投入股市翻倍，根本沒想過底層的風險轉嫁和保守財有多重要。另外，看到投影片對比巴菲特的價值投資法跟重視多空趨勢的動能投資法，也讓我想通了投

資沒有絕對的標準答案，最重要的是找到符合自己個性和資金狀況的策略。講座中講師還科普了很多我們平常不會注意到的基礎法規與市場規則，像是台灣證券交易所股票基本單位和面額 10 元的規定，以及股票依照股本規模和類型的分類方式，這對我這種初學者來說，補足了很大背景知識。最酷的是投影片當中提到存股前要利用公開資訊觀測站去查董監事持股比率跟質押比率，這招真的超實用，是以前在網路上看短影音絕對學不到的防禦性心法。

最後看到投影片講解損益表項目時，我也明白了一家公司賺不賺錢要看本業的營業利益，不能只看稅後淨利很大就高興，這堂課真的幫我拆掉了盲目跟風的濾鏡，收穫頗多。



三、未來持續精進之方向：

既然在講座中學到了這麼多實用的財經知識，接下來最重要的就是不能讓這些筆記躺在手機或筆電裡發霉，必須在生活中真正實踐。我給自己規劃的第一個精進方向，就是重新規劃我的錢包和每月預算。我想試著把我打工存下來的錢或生活費，依照投影片的金字塔比例來嚴格分配，留下一部分作為應急儲蓄與保險後，嘗試定期定額投入股票基金，強迫自己分批投入、停利不停損，用大學生最擁有的「時間資產」來慢慢滾大資金。

第二個方向是練習「看懂真正的財報，不看小道消息」。以後在 Dcard 或 Instagram 上看到

別人曬單或推薦股票時，我不要再盲目跟風了，而是要自己點進公開資訊觀測站，找 2 到 3 家平常生活中有在關注的台灣企業（例如便利商店或科技大廠），親自去翻他們的資產負債表和損益表，去算算看他們的毛利率跟 ROE 是不是真的及格。

最後，另外還可以訓練自己的商業 Sense，透過投影片提到的營業模式四流程，去觀察這些公司從進貨、製造、銷貨到收款的「存貨周轉天數」和「應收帳款周轉天數」有沒有異常。希望透過這些腳踏實地的日常練習，自己能慢慢從一個只會看熱鬧的股市韭菜，精進成一個能看懂門道、用理性數據做決策的合格投資人。



金融講座心得(二)

法律系大三 李同學

過去我缺乏系統性的投資觀念，也對自己的投資能力缺乏信心，因此大多傾向選擇 ETF 等相對穩定的投資工具。然而，透過今天的講座，聽了老師普及的股票投資觀念後，讓我獲益匪淺。老師提到，即便自認不擅長投資，只要懂得運用「資產配置」，一樣有機會實現富足的人生。

老師強調，「理財」本質上是管理金錢的能力，無論資產多寡，都能透過良好的規劃讓生活過得很好。理財是每個人都應修習的必修課，在這個時代，政府不斷印鈔，物價日益飛漲，全球股市持續向上擴張。盲目地將資金存進銀行，並無法實質改善生活，反而會讓財富被通膨蠶食，唯有主動學習理財、規劃資產，我們才能真正扭轉經濟處境，改善生活環境。因此，理財越早開始越好；在日常中省吃儉用，並將資金投入股市，才是扭轉人生、早日實現財富自由的關鍵。

講座中，老師詳細解說了如何篩選優質企業，從核心業務、經營風格、股票種類、價格評估，到財務報表與資產負債表的解讀，引導我們建立「以股東視角思考」的邏輯，傳授了許多扎實的金融觀念。正如巴菲特的名言：「人生就像滾雪球，重要的是找到很濕的雪和很長的坡。」唯有仔細檢視公司的財務狀況，找出好公司並長期投入，才能讓財富在時間的複利下穩健增長。

過去我多從《公司法》的法制面切入，研究如何規範企業、設立登記，以及如何保障債權人和投資人的權益。但今天轉換為投資人視角，考量點變成了「如何讓資金精準獲利」與「如何有效規避風險」。這場講座促使我重新審視自己的理財觀念，也期許自己能及早行動，為未來的財務藍圖打下堅實的基礎。



【交通安全教育宣導】

🚫 防範「藥駕」風險，危險不亞於酒駕！你可能不知道，感冒藥、過敏藥或止痛藥中常見的抗組織胺成分，容易引發「嗜睡、注意力及判斷力下降、反應遲鈍」等副作用。帶著這些症狀騎車，危險程度絕對不輸給酒駕！

👉 安全對策：購買藥品或就醫看診時，請務必主動詢問醫師或藥師「這款藥是否會影響駕駛？」若會，請評估是否能改搭大眾運輸，或請醫師替換較不影響駕駛安全的藥品。



🚲 考照有訓練，安全看得見！（最高補助2,500元）只會催油門不等於會騎車！數據顯示，經過專業「機車駕訓班」訓練的騎士，

上路後的違規風險可降低59%、事故風險可大幅降低36%！

👉 補助報你知：為鼓勵同學接受正規防禦駕駛訓練，交通部現正推出專案補助（至115年12月15日止）。依據您選擇的訓練階段（場內駕訓/考後安駕/實際道駕），每人可獲1,300元至最高2,500元不等的補助金！詳情請速洽各大監理所(站)公告。



【校園安全】學生安全意識及被害預防觀念宣導

- 一、請勿過晚離開校園，避免單獨前往偏僻角落，務必結伴同行，切勿獨自行經漆黑巷道或人煙罕至之處，以確保自身安全。
- 二、夜間返回賃居處所時，請注意門戶安全，並留意是否有不明人士跟蹤，可隨身攜帶個人防身用品（如防狼噴霧、哨子等），以備不時之需。
- 三、若遭校外人士糾纏、跟蹤，請避免在陰暗或無人角落停留，並儘速移動至人多或明亮場所（如便利商店等）或報警，遠離潛在危險。
- 四、若發生意外事件之通報與聯繫管道：
 - （一）同學於暑假期間發生各類意外事件，可與本校校安中心 06-2757575 轉 55555

(24 小時專線) 聯繫尋求協助或本校駐衛警察隊(24 小時)電話：學校總機 06-2757575 轉 66666。

(二) 本校校園內設有校園安全緊急求救亭，發生意外事件時，可直接按通話鍵向駐衛警察隊值勤人員聯繫求助。



【反詐騙宣導】

一、詐騙電話關鍵字：

- 向您核對購買商品日期、金額！
- 說您收商品時簽單錯誤！
- 帳戶設定錯誤，變成分期付款！
- 晚間 12 點後開始扣款！
- 要去自動提款機取消分期付款設定！
- 自動提款機沒有取消分期付款功能！

二、預防購物個資外洩詐騙，請牢記「一聽、二掛、三查」！

反詐騙小叮嚀：

- 一聽！聽清楚這個電話說什麼？是否有以上關鍵字？
- 二掛！聽完後，立刻掛斷這通電話，不讓歹徒繼續操控你的情緒。
- 三查！快撥 165 反詐騙專線查證！將剛才聽到的電話內容告訴 165。



【防制藥物濫用宣導】

「網路停看聽，警覺再小心」，應徵外送員、協助他人出國帶貨，要提高警覺，避免陷入運毒危機；「網路奇怪術語 提高警覺小心」，網路平台可能暗藏毒品暗號，對於各式奇怪的暗語要提高警覺

鑒於新興混合式毒品因有精美包裝之特

徵(如毒品咖啡包、毒果凍、梅粉等)，易降低施用者警戒，為避免同學因好奇誤用，暑假期間應保持正常及規律生活作息，不依賴藥物提神，非醫師處方藥物不要輕易使用；參加聚會活動時務必提高警覺，避免涉足危險場所，並且不隨意接受陌生人的物品及飲料，守法自律、做正確的選擇以隔絕引誘。

網路奇怪術語 提高警覺小心

留意短影片

藥頭透過社群軟體發送短影片，提供外送上門

網購注意

飛行草、夢境草等可能都是「墨西哥鼠尾草」(Salvia divinorum) 已列為三級毒品!!

留意奇怪暗語

新興毒品在網路平台流竄，除了透過通訊軟體販毒外，現在更利用短影音APP直播販毒，看似無害的網路平台，卻充斥著毒品暗號，對於各式奇怪的暗語及不合理金額的物品，小心留意，避免遭受毒害。

相關資源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

破解網路 涉毒危機

常使用短影音平台除了透過通訊軟體販毒外，現在更利用短影音APP直播販毒

破解新興毒品招數

- 1 拆封又重新包裝
- 2 特殊造型藥丸
- 3 山寨知名品牌
- 4 標榜神奇功效

打工族注意 (避免成為販毒的工具)
出國帶貨 應徵外送員要小心
睜大眼睛查明 避免運毒危機

相關資源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

大麻製品 五花八門 購買時請 留意成分

在大麻合法化的國家購買食品要小心！
許多不同類型的食品都含有四氫大麻酚(THC)成分
小心碰毒不自知！

啤酒 藥品魚油 糖果 咖啡、蛋糕餅乾 果凍、巧克力

避免陷入 涉毒陷阱

廣告 諮詢專線：**0800-770-885** (請請你幫幫我)

教育部
Ministry of Education 關心您



在聲音的世界裡溫柔相遇： 校園聽損友善溝通與雙耳保健指南

心輔組資源教室林佳蓉輔導老師

成大資源教室隸屬在學生事務處「心理健康與諮商輔導組」，為本校特殊教育的專責單位；以「資源」為形容詞的概念，是提供特殊教育學生，在校學習與生活的支持服務；以「教室」為動詞的概念，是培養所有成大人在校期間同理融合的友善校園。

在校園裡有一些聽力損失的同學，他們透過配戴助聽器、人工電子耳，並搭配讀唇或課堂即時聽打等，讓自己的學習與生活更為無障礙；另也因現在很多的線上學習，再加上日常需使用耳機的機率增加，或多或少都會造成我們在聽力上有些受影響。因此，此篇將分享如何與聽損同學溝通，及我們在日常中如何保養自己的耳朵。

在與聽損生交談時，可以利用「5不」訣：

1. 不要：扯開嗓門說話。高聲大喊無法讓聽損者聽得比較清楚，所以用正常的音量講話，發聲儘量清楚即可；

2. 不要：靠近耳朵講話。幾乎所有的聽損者都會讀唇語，所以別對著他們的耳朵講話，導致對方反倒讀不到你的唇語；

3. 不要：忘記消除白噪音。大多數聽損者難以在轟隆隆的冷氣機、水流潺潺的魚缸附近，以及其他颼颼或隆隆作響的環境中分辨講話的聲音；

4. 不要：眾人同時說話。大約8到10人同一聚會或開會的場合，大家盡量談同一個話題就好，不要同時有幾組談話交叉進行；

5. 不要：說「沒關係，那不重要」。如果重複兩三次後，對方還是聽不清楚你在說什麼，千萬別放棄，對聽不到你說話的人來說，每一句話都很重要。

而在日常生活中，我們如何透過一些行為或習慣，來為自己的耳朵進行保養，也同時能延長聽力的好狀態，以下的方法都是平常就可以做得到的喔！

1. 不要掏耳朵：耳朵內部脆弱，掏耳可能使外耳受傷，使用耳扒不當甚至會傷害到聽小骨、鼓膜，進而影響聽力。

2. 選擇對耳朵有益的食物：可攝取一些含鐵、鋅、鈣的食物，有益末梢血管擴張、改善耳內血液供應，預防聽力損失。

3. 避免長時間接觸高分貝噪音：耳內的毛細胞相當敏感，若長時間暴露在高分貝噪音下，毛細胞容易受損，影響聽力的清晰度與敏感度。

4. 使用耳機音量勿超過80%：以避免長期聆聽而造成聽力損失。

5. 保持情緒與精神穩定：當我們的情緒起伏時，腎上腺素分泌會增加，可能導致耳內小動脈血管發生痙攣，當耳內供氧不足，就有機會發生突發性耳聾。

6. 耳朵保健按摩：透過經常性搓揉耳殼各部位與耳朵前凹窩，能刺激各穴位與經絡，對於活絡氣血與耳朵周遭血液循環，都有不錯的效益。

7. 作息正常且規律：耳朵時時刻刻都在接收周遭的各種聲音刺激，若過度聲音刺激與熬夜，大腦無法得到充分休息，對聽覺系統會造成不可逆的損傷。

8. 定期做聽力評估與追蹤：發覺聽閾值開始退化，助聽輔具的及早介入是必要的，除了可以改善聽覺品質外，也可以減緩缺乏聽力刺激，而產生大腦的退化。

台灣現在是超高齡的樂齡社會，若大家對於聽力與耳朵相關訊息有興趣，可在網路上搜尋「免費線上聽力檢查測試」，有很多家助聽器的公司，會提供線上版簡易測試，依其口語指示步驟，就能測出自己左右耳的聽閾值；若搜尋「耳朵保健操」，也會有5-10分鐘的簡單耳朵按摩影片；另也推薦閱讀，由黃銘緯與曾雪靜聽力師著作的「聽力保健室」（平安文化出版），有機會讓你打造優質的「聽」生活。



NCKU ISRC

國立成功大學 ◆ 原住民族學生資源中心

05.13文學之原《大腿山》譜寫土地與身體的文學對談

《大腿山》是一部關於部落、勞動與情感的深情之作，從土地出發，看作家如何用身體作為媒介，譜寫出山林間最真實的生活誌。也邀請鄉土作家賴盈璋老師與談，共同探討文學如何承載地方記憶。

活動回顧



05.28-29《職涯培力》系列活動：原民青年創業與面試妝造

與UNILIGHT造型美學工作室合作，從創業思維到面試戰，帶領同學從文化視角出發，探索多元發展可能，並強化求職所需的關鍵能力。





NCKU ISRC

國立成功大學 ◆ 原住民族學生資源中心

活動回顧

06.05原青出列發聲動起來 | 原味小畢典

邀請洪良宜學務長、畢業原住民校友，及原住民畢業生親朋好友，一同蒞臨為應屆原住民畢業生歡慶，希望透過傳承儀式、團康活動、贈禮、圍舞及餐飲美饌，給予滿滿的祝福。



原資中心活動預告

2026《部落留學營》阿里山鄒族文化踏查

時間：115.8.27(四)至8.30(日)，共四天

地點：阿里山鄉鄒族各部落(達邦、特富野、樂野)



《大學生視力保衛戰》 從國際墨鏡日出發，教你如何對抗隱形的光線殺手！

環安衛中心衛保組 江孟芳護理師 撰文/編制

一、國際墨鏡日不只是一個自拍的理由

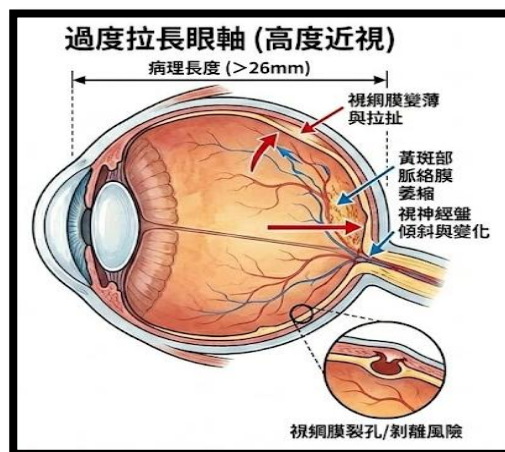
每年的 6 月 27 日是「國際墨鏡日」(National Sunglasses Day)，這個節日是由美國視覺理事會(The Vision Council)所發起，最初的動機並非單純為了推廣時尚配件，而是因為醫學研究發現，大眾普遍忽視了「紫外線對眼睛的長期累積傷害」。6 月底正值夏至之後，北半球陽光直射最強烈，紫外線係數動輒達到「過量」甚至「危險」等級，發起組織希望透過社群媒體的力量，鼓勵年輕人在享受暑假、從事戶外活動時確實佩戴墨鏡以保護眼睛。對大學生而言，國際墨鏡日無疑是個將「個人風格」與「健康防護」完美結合的契機。



二、台灣隱形的國安危機

台灣近視盛行率高居世界前三，因而曾被國際媒體戲稱為「近視之島」。根據國際近視研究學會(International Myopia Institute, IMI)以及多項跨國流行病學研究指出，台灣長期與新加坡、香港、南韓、中國並列為全球近視盛行率最高的地區(即所謂的「東亞近視帶」)；

世界衛生組織之《世界視覺報告》(World Report on Vision)內容亦提到東亞國家(含台灣)的近視問題已達「流行病(Epidemic)」等級。



根據衛福部國民健康署與教育部近年來的監測數據，台灣大學生近視率高達 85% 以上，且大學生高度近視(500 度以上)比例達 20-25%，此現象非單一因素造成，而是「高壓教育環境」與「生活型態改變」交織下的結果。

高度近視不僅是「看不清楚」的問題，更代表眼球結構已經改變，其中眼軸過度拉長會造成組織變薄且脆弱，這使得大學生在進入社會前，就已經面臨了老齡化眼疾提前發生的風險。

三、影響眼睛健康的常見原因與衍生病變

(一)在現今社會充斥著各式各樣的電子 3C 產品的環境下，大學生普遍的生活型態正無意識地加速眼睛的衰老，三大

元兇如下：

- ◆數位視覺疲勞 (Digital Eye Strain)：遠距課程、打遊戲、追劇，長時間近距離用眼使睫狀肌持續收縮。
- ◆藍光與紫外線的雙重夾擊：螢幕藍光直射視網膜；戶外紫外線則會累積氧化壓力。
- ◆黑暗中的「微光傷害」：許多學生習慣熄燈後在床上滑手機，強烈光線在瞳孔散大的情況下進入眼睛，對黃斑部的傷害是白天的數倍。



(二)可能衍生的眼部病變：

- ◆早發性白內障：水晶體為了保護後方的視網膜，會吸收大部分的紫外線與部分的藍光，但高能量的長期累積會加速水晶體蛋白質變性、變黃或混濁，進而引發白內障。原本是60歲以上的病症，現在30歲左右的門診比例大幅增加。
- ◆黃斑部病變：藍光不同於紫外線，其波長短、能量強，能穿透水晶體、直達視網膜。若長期受到高能量光線損害，可能導致視力扭曲、中央暗影，嚴重者有失明風險。
- ◆嚴重乾眼症：專注看螢幕時眨眼次數減少，導致淚膜不穩定，引發角膜破皮、紅腫發癢。

四、眼部的日常保健清單

要守護「靈魂之窗」，不能只靠吃補品，更要從行為改變：

(一)20-20-20 原則：

每工作20分鐘，將視線移開螢幕，遠眺20英尺(約6公尺)處，持續20秒。這是目前公認最有效的放鬆睫狀肌方法。

(二)適時佩戴墨鏡：

無論晴天還是陰天，紫外線皆能穿透雲層，其中上午10點至下午4點紫外線強度最高，是佩戴墨鏡的黃金時段。其他像是海邊、雪地或柏油路面，這些地方的反射光非常強烈，同樣建議佩戴墨鏡保護眼睛。

(三)環境光線管理：

閱讀時桌面照度至少需500勒克斯(Lux)，避免螢幕眩光反射。

(四)飲食護眼金三角：

- ◆葉黃素與玉米黃素：像「體內墨鏡」一樣過濾藍光(多吃菠菜、蛋黃)。
- ◆花青素：促進眼周微血管循環(藍莓、黑豆)。
- ◆Omega-3：改善乾眼症狀(鮭魚、亞麻仁油)。

五、戴墨鏡就能保護眼睛？該如何挑選墨鏡？

挑選墨鏡時，若只看外型或顏色深度，可能會傷眼更深。請遵循以下標準：

(一)標認抗UV400：這是最重要的指標，代表能阻隔99%-100%的波長400奈米以下的紫外線。如果只是顏色深但沒有抗UV功能，瞳孔會因光線變暗而放大，反而讓更多紫外線射入眼底。

(二)鏡片顏色選擇：

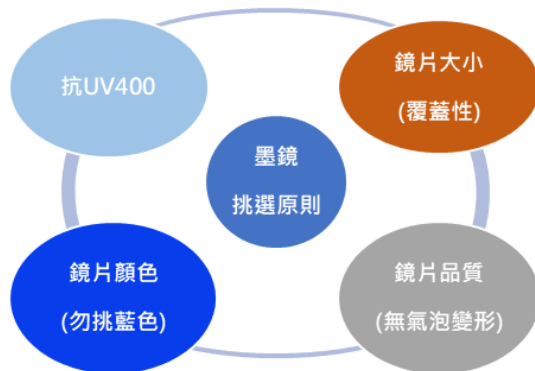
- ◆灰色(首選)：對色彩失真度最小，視覺最自然。
- ◆棕/褐色：增加對比度，適合戶外運動或開車。
- ◆墨綠色：減少強光同時維持清晰度。
- ◆藍色(大忌)：藍色染色鏡片會吸引藍光進入眼睛，反而增加網膜受損機率，若喜歡藍色墨鏡，建議選擇「水銀鍍膜」鏡片，能有效反射藍光，適合海邊或強光環境。



(三)鏡片大小選擇：鏡片夠大或具有側邊防護的設計，能更全面阻擋來自側面反射的雜光。

(四)鏡片品質：觀察鏡片是否有氣泡或變

形，劣質鏡片會導致睫狀肌過度調節，引發頭痛。



六、迷思破解

依據美國眼科醫學會 (American Academy of Ophthalmology, AAO) 之指引，針對 40 歲以下無症狀、無慢性病、無高度近視的成年人，建議每 5 至 10 年進行一次全面眼睛檢查 (含眼壓、眼底檢查)，隨著年齡增長，頻率會提高到 1 至 2 年；惟考量台灣高近視率的特殊國情，中華民國眼科醫學會與藥廠曾於 2019 年 10 月共同發布《2019 全民護眼趨勢調查》，建議一般無症狀成人每 1 至 2 年定期追蹤。



若有以下情況或屬高風險族群，經醫師判斷為「疾病治療」或「必要之追蹤」，健保就會給付相關檢查費用，僅需自付掛號費與部分負擔：

- ◆眼睛有不適症狀：如眼睛紅腫癢、飛蚊症、視力突然模糊、異物感、疼痛、乾眼症等，醫師在診斷過程中所做的視力檢查與裂隙燈檢查皆有給付。
- ◆高度近視追蹤：依據《全民健康保險醫療費用審查注意事項》，高度近視 (大於 600 度) 患者非以配鏡目的之相關檢查定期追蹤，健保給付申報以一年一次為限，但

已有網膜病變者不在此限。

- ◆慢性病監控：為了預防視網膜病變，根據衛生福利部國民健康署《糖尿病共同照護工作指引手冊》，糖尿病友之眼睛檢查頻率以至少「每年一次」為原則；健保給付方面，高血壓糖尿病患者、糖尿病患者每 6 個月可進行一次的眼底檢查，但已有網膜病變者不在此限。

注意：成年人的視力檢查是否有健保給付，主要取決於檢查目的。若只是單純的「配鏡驗光」目的，建議去眼鏡行或眼科診所自費驗光。

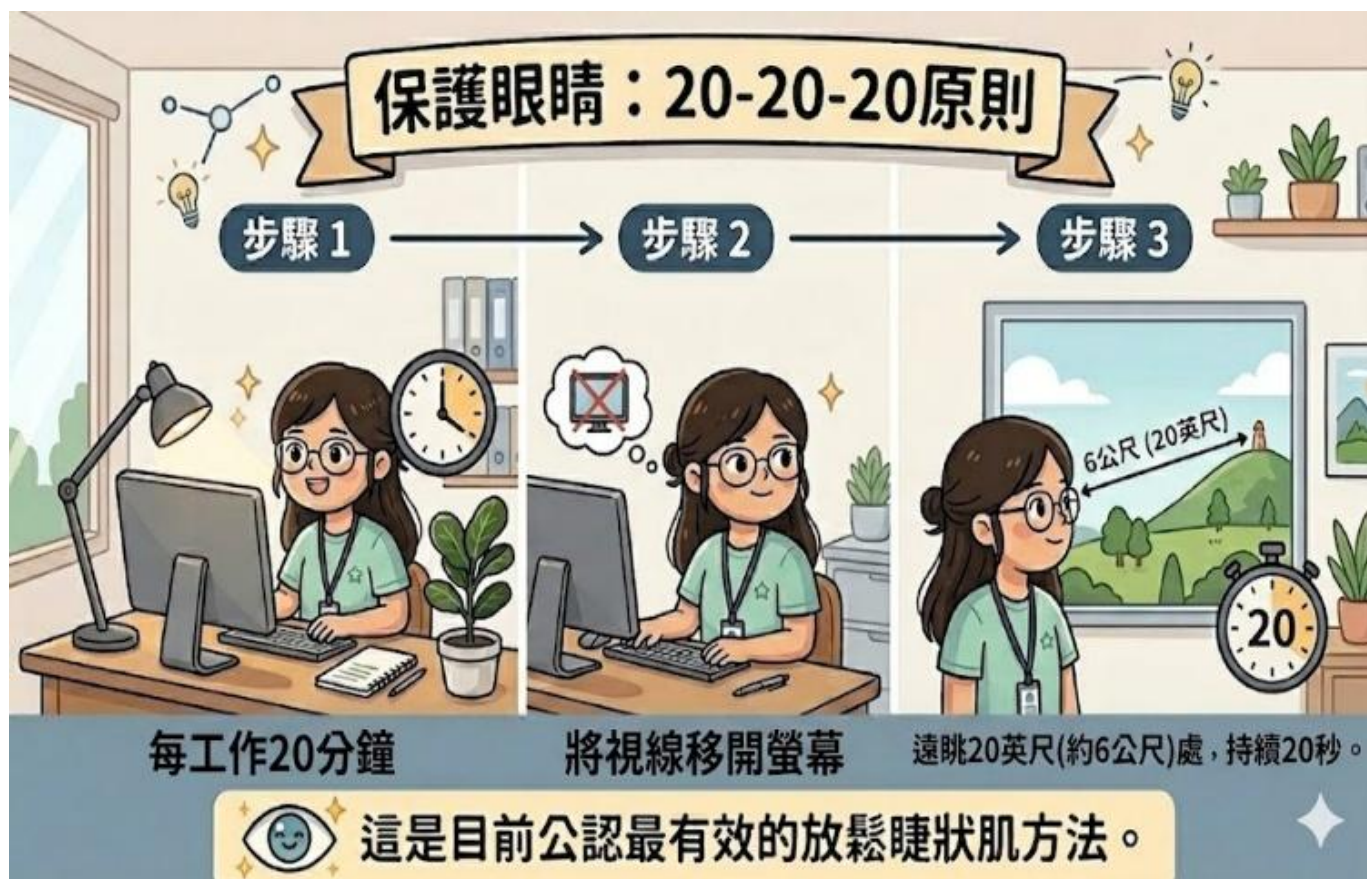
七、請多多愛護靈魂之窗

視力是一項不可逆的資產，一旦受損，再先進的雷射手術也無法將眼球結構恢復如初。在這個 6 月 27 日國際墨鏡日，戴上墨鏡阻絕紫外線固然重要，但守護雙眼的根本，更在於日常護眼習慣的養成。

現今國人長時間耽溺於 3C 螢幕，唯有落實「用眼 20 分鐘、休息 20 秒、遠眺 20 英尺 (約 6 公尺) 處」的規律節奏，並維持充足夜間睡眠，才能真正緩解眼球慢性疲勞，這不僅是為了漂亮、帥氣，更是為了「看見」彩色的未來。從今天起，讓眼睛定時休息成為你的生活儀式，用不間斷的微小好習慣，為自己預約一輩子的清晰「視」界。

八、參考資料來源

- (一) The Vision Council (2026). "National Sunglasses Day: Protecting Your Vision."
- (二) 衛生福利部國民健康署-視力保健衛教專區報告 (2024-2025).
- (三) 中華民國眼科醫學會-高度近視防治手冊.
- (四) 中華民國眼科醫學會-2019 全民護眼趨勢調查
- (五) American Academy of Ophthalmology (AAO) - "How Sunglasses Protect Your Eyes."
- (六) 衛生福利部中央健康保險署-全民健康保險醫療費用審查注意事項
- (七) 衛生福利部國民健康署-糖尿病共



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 | 呂兆祥 李孟學 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@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】