

為亮眼的存在。

「我也開始學著把自己的不同經歷串在一起。像是 Mathink 數創營的活動經驗，和燒烤店工讀看似完全不同，但其實一個培養了我的組織能力，一個磨練了我的應變與溝通能力。以前我不覺得這些經歷有什麼特別，但現在我知道，每一段經驗其實都在塑造現在的自己。」——丞伶

■課程回饋：啟發未來職涯方向

筆至此處，探索未竟。「個人品牌經營」課程在此雖然畫下句點，但其對學生的影響是深遠且多面向的。課程中不僅提供了實用的職場技能，更重要的是啟發學生對自我與未來的深刻思考。丞伶在課程結束後表示：「這堂課雖然結束了，但我覺得自己的探索才剛開始。十九歲的我，還沒有完全確定未來會成為什麼樣的大人，但至少我比以前更了解自己，也更知道自己

想往哪裡走。」這段話充分體現課程在個人成長與職涯啟蒙方面的巨大價值。

學生們帶著這些寶貴的收穫，學得更有條理地表達自己，並在堅持與彈性間找到平衡。這不僅是個人的成就，更是人生道路上的重要里程碑。透過一學期的努力不懈、假日早九留在成大上課，以及無數和組員討論報告的時間，課程成功地為同學們搭建了一個從校園走向職場的橋樑，讓他們能夠更自信、更有準備地面對未來的挑戰。



SEL 素養培育計畫-交友的科學 講座

為幫助本校住宿生破除社交迷思、提升人際互動品質，由陳惠華醫師主講的「SEL 人際溝通講座—交友的科學」於 115 年 6 月 2 日（星期二）晚間 16:00 至 20:00 在本校國際會議廳圓滿落幕。本次活動吸 40 位住宿生熱情參與，現場氣氛熱烈，獲得廣大迴響。



本次講座以實證科學為導向，結合社會情緒學習 (SEL) 核心概念與《交友的科學》理論，將過往抽象的人際互動技巧，轉化為能夠具體練習的行動步驟。陳惠華醫師打破傳統單向演講的模式，透過靈活的互動教學，現場親自示範

並帶領學員進行「社交劇碼」演練，直觀對比正確與錯誤的社交訊號，幫助學生在沉浸式的體驗中強化學習深度。



講座特別針對大學生的生活經驗量身打造，內容涵蓋打入新圈子、開啟有品質話題及數位社群溝通等常見的真實挑戰。同時，陳醫師亦著重「防禦與韌性」，納入衝突管理與避開霸凌的實用應對策略，引導學生建立明確的心理界限，大幅提升面對人際摩擦時的社交韌性。

歷經 2 小時的紮實課程，40 位參與者皆獲益良多，成功達成各項預期目標：

- 精準解讀訊號：能精確辨識社交暗示，顯著降低溝通焦慮。
- 深化同理覺察：養成自我情緒覺察習慣，提升换位思考能力，建立有溫度的同儕連結。
- 掌握衝突應對：習得非暴力溝通與自我保護技巧，能在逆境中維持自信。
- 實踐健康連結：成功將理論轉化為行動，具備主動建立高品質人際關係的技巧與勇氣。

活動在熱烈的交流與滿載收穫的氛圍中圓滿畫下句點，不僅為學員注入正向自信的人際



點亮心微光 ✦ SEL 彩繪玻璃小夜燈 自主療癒手作工坊

在繁忙的期末與課業壓力下，你如何找回內心的平靜？勝利宿舍於期末考前結合教育部社會情緒學習（SEL）計畫，舉辦「【心靈光影】SEL 彩繪玻璃小夜燈 自主療癒手作工坊」，吸引眾多住宿生熱烈參與。本活動打破傳統集體講座的時空限制，以「快閃領料、居家實作」的創新混成模式，為校園學子注入一劑溫柔的情緒療癒力。

活動於 6 月 17 日傍晚在勝八九服委室展開，現場湧入大批已於線上預約報名的同學。有別於以往需要長時間待在教室的傳統工作坊，同學們在快閃領取材料後，即可將這份「療癒包裹」帶回屬於自己的宿舍房間，並掃描 QR Code 觀看線上教學影片，在最舒適、無壓力的個人空間中依自己的節奏進行創作。



這次活動的核心精神圍繞著 SEL 的「自我覺察」與「情緒管理」。彩繪玻璃的填色與構圖過程，本身就是極佳的正念（Mindfulness）練習，引導同學專注當下、沉澱浮躁的心靈。參與的同學在活動結束後紛紛透過線上 SEL 反思問卷回饋，有人提到「在期末考前一邊看影片一邊塗鴉，是近期最放鬆的時光」，也有人感性分享「點亮夜燈的那一刻，感覺緊繃的情緒也被溫柔地接納了」。

當一盞盞由同學們親手繪製的微光在勝利宿舍的各個房間點亮，不只具象化了自我關懷的意象，更成功在校園中傳遞了正向的情緒渲染力。勝利宿舍輔導組表示，未來將持續推動多元的混成式自主體驗活動，陪伴宿民們在兼顧課業的同時，也能掌握自我照顧與壓力調適的能力，讓宿舍不只是住宿的空間，更是心靈充電的溫暖港灣。

