



國立成功大學學生事務處 學生事務簡訊

Newsletter of Student Affairs

http://osa.ncku.edu.tw/



NCKU
Newsletter of
Student Affairs
May, 2012

115

校園焦點

校園焦點

- 1 成大學生社團 獲獎率百分之百
成大濟命學社拿下國社團評鑑特優獎
- 2 為國內杏壇寫下一頁傳奇
第 23 屆李克讓教授獎學金 4/26 頒獎

學務馬克

- 4 希望，從立志開始

活動快報

- 5 學務新鮮事
- 5 青苦瓜學生影展
- 5 CFC 社團研習營熱情召工中！
- 6 101 級畢業典禮注意事項
- 6 悅讀。閱讀～每月一書
- 6 職涯諮詢活動受理報名中
- 6 100 學年度「校友座談會」受理申請中
- 7 職涯諮詢活動受理報名中
- 7 成大幸福指數大調查
宿舍生活學習工作坊－流行藝術：打造
- 7 面試第一印象百分百

學務寬頻

- 8 募兵制實施後學生關心的 Q&A
- 8 春暉宣導
- 9 學生宿舍節能減碳行動方案規劃與成效評估研究成果摘要
- 10 101 學年度宿委暨舍長選舉當選公告
- 11 101 學年度碩班宿舍床位電腦抽籤公告
- 11 點滴話校安～淺談日租套房
- 12 交通安全教育宣導與行車安全
- 12 學生宿舍服務幹部設置要點通過實施
- 20 尊重智慧財產權宣導

活動花絮

- 14 名人書香講座-楊恩典:那雙看不見的手
- 14 勝九舍愛地球「水女孩」稿「創意一省水 LOGO 徵稿比賽」得獎名單
- 14 永恆的剎那～光一舍攝影大賽成果分享
- 15 勝六舍「綠色假期 Green Holiday」心得

健康人生

- 16 別說您是黑肉底！太陽大，要防曬～

心靈饗宴

- 18 你不爽嗎？一定得把氣發出來嗎？
學學憤怒管理吧！

幸福.com

- 19 執著過去，痛苦加劇

成大學生社團 獲獎率百分之百 成大濟命學社拿下全國社團評鑑特優獎

※轉載自本校新聞中心電子報

命理研究就是透過了解，追求積極的人生，成功大學「濟命學社」透過占卜，學以致用，鼓勵更多人勇於面對挫折與困境，這種入世服務並且助人的積極態度，在全國社團評鑑中，獲得特優獎，同時「成大國樂社」和「成大學生會」都獲得績優獎，是歷年來最佳成績。

今年全國社團評鑑在玄奘大學舉辦，成大學務處課外活動指導組選派的 3 個社團濟命學社、成大國樂社、成大學生會一起參賽，對於全部參賽之社團百分之百獲獎，師生都同感興奮。

成大濟命學社在民國 88 年成立，社員陳洳軒同學說「濟，助也。濟命就是助命」，濟命學社是命理禪修社團，藉由學習中國傳統五術「命、卜、醫、相、山」，以及西方星座、塔羅牌等，了解術德兼修、知命掌運的重要性，建立正確的人生觀，達到助己助人的目標。

濟命學社社團活動非常活躍，每週有固定的社課，也經常邀請命理學名家蒞校演講，同時也經常在校園擺攤服務校內同學，表現非常傑出，去年就曾經代表成大參與評鑑，今年再度參賽，經驗加上熱誠，果然成績輝煌。

有趣的是，陳洳軒同學說參賽前，大家求好心切，以紫微斗數排盤和塔羅牌占卜算了一下，她是社長理應代表社團向評鑑委員解說，但是她今年運氣一直不好，占卜結果不佳，走馬換將，換上學姐之後，果然成績亮眼，總算學以致用為自己社團爭取好成績。



(下接第 4 頁)

為國內杏壇寫下一頁傳奇 第廿三屆李克讓教授獎學金 4/26 頒獎

※轉載自本校新聞中心電子報



歷經二十二年不曾間斷，為國內杏壇寫下一頁傳奇的「李克讓教授獎學金」。26日中午在成大機械系館俊銘講堂頒發「第廿三屆李克讓教授獎學金」獎，張廉楷等 127 位學生獲獎，每人各獲獎學金新台幣一萬元。李克讓教授期勉獲獎學生要懂得感恩，並能回饋社會，傳承這份愛心。

成大校長黃煌輝稱讚李克讓教授是最有錢的人，因為每一年都發獎學金；也是最快樂的人，因為有很多有錢的學生捐錢給他；同時更是一位最健康的人，總是偕同師母一起穿在校園內，忙著照顧學生不亦樂乎。黃煌輝校長也鼓勵得獎學生學習吳世章學長、林志遠學長的精神，事業有成時記得回饋老師跟學校。

前成大校長馬哲儒說，捐給李克讓教授一萬元絕對是超過一萬元的價值，李克讓教授處理獎學金的申請過程非常嚴謹，保證每一位得獎者都是好學生。前成大校長翁政義也說，一萬元雖不多，但意義深遠。他認為人生隨時都有機緣把自己推像高峰，端看自己的表現。

李克讓教授說，沒有吳世章、林志遠、...等許多同學的支持，李克讓教授獎學金是不可能持續做下去。他希望在座的學生與老師都能瞭解成大的特質，在成大，學生與老師就像親人一樣，一起學習，一起成長，對老師，我們要永遠懷著一份感恩的心。

吳世章說，在成大，蘊藏無比的愛。對成大，我總是懷著無比感恩的心，除 2005 年因故無法親自參與李克讓教授獎學金的頒獎典禮，其他的每一年我都會盡量撥空來參加，我一直以參加李克讓教授獎學金為榮。



林志遠特別感謝成大的栽培之恩，他表示成大是他最懷念的學校，成大有很好的老師，有很好的校風。一個人的成功，不全然是自己的功勞，而應歸功於學校的教育及社會的力量。

原本是學生回報師恩、作為改善老師生活之用，前成功大學工學院院長李克讓教授，卻把學生的心意化為大愛，成立「李克讓教授獎學金」，把每年學生們捐助的錢以獎學金方式發放給品學兼優的學生，除激勵學生努力讀書，亦抒解了貧窮學生生活上的壓力。

李克讓教授獎學金的由來，係沿自於機械系早期畢業學生，踏入社會事業有成，飲水思源捐款給李克讓教授，原先是希望作為改善李克讓教授的工作及生活環境之用，先後有吳世章、房建奇、陳茂仁、洪政豪等機械系畢業學生捐款，值得一提的是吳世章每年都捐款，而且近幾年捐款之金額都維持在新台幣五、六十萬元以上。一輩子以成大為家、把學生視如己出的李克讓教授，把吳世章等學生想改善老師的工作及生活環境的心意成立李克讓教授獎學金，全數拿來支助需要資助的學生。

之後，歷屆校友不斷地見賢思齊下，捐款的人愈來愈多，李克讓教授獎學金嘉惠的學生也就日益增加，從最早期四、五人到現在每年都維持在一百人以上。難能可貴的是，李克讓教授為了照顧更多的學生，也會自掏腰包拿出數萬元作為獎學金，幫助更多的學生，這個原本是一項簡單的學生回饋師恩的舉動，卻延續了二十二年仍是熱情不減，繼續在校園發光發熱，讓人感受到成大人不一樣的人情味。

事實上，李克讓教授獎學金發放的不只是一份獎學金而已，還有一份濃濃的關懷情，李克讓教授對於所有獲獎者，總會親自書寫一張小卡片，字裡行間流露著深切的期許跟鼓勵，他總是不忘勉勵學生要勤勉好學、懂得感恩與回饋，成爲一位出類拔萃的成年人。其次，在每一次頒獎時，李克讓教授也會準備豐盛的午餐，邀請所有得獎學生的老師與學生們一起用餐，在師生情份逐漸淡薄的年代，李克讓教授的用心更顯得彌足珍貴。

第廿三屆李克讓教授獎學金共 127 名學生獲獎，得獎者名單爲：工學院機械系(所)博士班張廉楷、宋狄文、黃國禎、翁精鋒；碩士班黃鈺祺、陳家瑋、陳義凱、黃景暉、賴翊仁、楊敦榮、傅育德、林佩君、蘇筱扉、藍家斌、賴詩婷、陳維霖、李定炘、林暄智、許秉文、林崑荃、林琰騰、張皓欽、陳博涵、楊傑超、戴嘉佑、林柏伸、周家豪、張銘峰、秦崇閔、張宇凡、蘇煒凌、蔡迪安、陳瑋承、何嘉祥、薛伊倩、林冠廷、張惟紹、張培毓、許家彬、林旻萱、李政逸、張嘉元、陳淑宓、陳柏宇、劉泓柮、蔡明翰、泓昇、張藝齡、簡嘉宏、李秉澤、古閔中、蔡印耕、黃凱暉、林宜臻、韓侑君、楊威澤、林冠宇、徐翊清、大學部洪義斌、許文馨、黃尹、黃彥彰、林青瑢、張毓君、胡哲儀、鄭舜仁、廖芳儀、顏辰嘉、羅文新、陳柏宇、孟庭葦、沈明緯、許豪驛、沈家雄、古力行、鄧諺學、丁元翔、陳柏勳、孫溢隆、劉城甫、陳煜駿、李長馨、邱俊銘、柯明、賴亦翰、李昱鋒、歐俞亨、徐穎彥、張澤紹、張介明、李建霖、李心慈、盧彥名、劉慶六、江喬昱；工學院系統系(所)大學部吳宗翰、黃立宇、林潔君、陳梓維、陳威廷；工學院航太系(所)大學部柯幸宜、洪華陽、張訓瑋、詹謙和、王芮菁；工學院化工系(所)大學部呂惟皓、卓思晴、溫智芳、蕭好卉、楊雅婷；工學院材料系(所)博士班蕭俊龍、碩士班陳永慶、鄭文惠、大學部陳巧紋、陳信良；電資學院博士班吳柏勳、碩士班林哲毅、大學部李嘉豪、張怡君、陳致瑋。

第 23 屆李克讓教授獎學金之捐款人及金額：機械系 60 級吳世章學長捐款 60 萬元、機械系 59 級林志遠學長捐款 25 萬元、機械系 74 級洪政豪學長捐款 10 萬元、俊銘基金會捐款 25 萬元，合計 120 萬元。此外，李克

讓教授考慮最近物價波動劇烈，自己也掏出私房錢 7 萬元，湊足新台幣 127 萬元，全數以獎學金方式發給 127 名學生，每人新台幣 1 萬元。得獎人數之多爲歷來之最。

26 日頒獎場面盛大，除一百多位受獎學生之外，還有成大校長黃煌輝、益通動力董事長吳世章、和和機械董事長林志遠、虎尾科大副校長洪政豪、成大前工學院長史惠順、成大前工學院長周龍章、成大前校長馬哲儒（亦曾擔任工學院長）、成大前校長翁政義、成大教務長林清河、成大學務長林啓禎、成大機械系主任李永春、成大校友中心主任蕭世裕、成大工學院院長游保杉、成大前工學院長王駿發、成大名譽教授邱澄彬、成大名譽教授王廷山以及數十位成大教授。其中，歷任成大工學院院長幾乎都到齊。

李克讓教授小檔案：

1928 年出生，歷任成大機械系教授、成大工學院院長、教務長、現任成大名譽教授，係台灣國內首位自費留學返國貢獻心力的留學生，返國時經濟部有意延攬他，給予好的職務及優渥待遇，而他卻毅然選擇待遇不佳的成大擔任教職，並把畢生所學奉獻成大，爲國家作育英才。

生活儉樸的李克讓教授，教學十分認真，視學生如己出，深受學生愛戴，即使畢業數十年的學生仍經常回成大探視李克讓教授，之間關係狀如一家人，值得一提的是，他的學生都是各行各業的菁英，如林信義（前行政院副院長）、蘇慶陽、翁政義（佛光大學校長）、黃至剛（香港馬會會長）、吳世章（益通動力董事長）、…等都是他的得意門生。

永遠以成大人自居的李克讓教授，秉持著對教育的熱誠與對成大的愛護，退休之後還是以成大爲家，不僅對學校的活動親力親爲，也藉著各種場合鼓勵年輕學子向學。他並藉著擔任俊銘基金會董事長，支援校內外舉辦各式各樣藝文競賽。李克讓教授的風範是學生與老師的學習典範。除了在教育領域耕耘不輟，李克讓教授卓越的研究成果，也獲得中國機械工程學會頒發首屆會士之肯定。

希望，從立志開始

林學務長啓禎

成大醫學中心骨科部教授與主任

根據統計，被台灣企業界選為最愛的成大畢業生有八九成曾考慮繼續進修，其中有一半直接去念研究所，其他的則先進入社會，在磨練後知所不足，許多會重回學校繼續自我提升。

在列為學務「幸福工程」重點之一的職涯與學涯規劃輔導過程發現，許多學生在面臨畢業的分水嶺時仍充滿疑惑、惶恐與猶豫，原因部分是對自己的能力沒把握，有些是不確定自己的志趣，而有些則對未來充滿無力感，就連保證就業的醫學生似乎也不乏這種負面思維。

身為一直苦思如何勉勵這些國家未來棟梁的老師，突然讀到天下雜誌甫出版的「希望，永遠在路上」一書，不覺心有所感。

「希望」一書是在分析天下雜誌創辦 30 年在內憂外患中為何仍然可以堅持下去？並報導過程如何以新聞專業改變社會的決心與故事。

而這一切都從立志開始，當年殷允芃發行人從成大外文系畢業後，寧可放棄主流的圖書館管理而立志選擇新聞專業。在美國讀書就業後，許多留學生自然而然成了失根的蘭花，她則毅然決然逆流回到風雨飄搖中的台灣。

而時空背景回到民國 67 年底台美即將斷交，殷發行人在美國助理國務卿的車隊中報導林啓禎醫師（醫學常識教育）私人書坊 <http://ortho.clmed.ncku.edu.tw/~cjlin/>

在中正機場被憤怒的民眾「以蕃茄炒蛋」夾道歡迎，不覺對報導暴亂或認同訴求產生矛盾與悸動，產生「被逼到強權下看到自己國家的處境」的覺悟，進而體認到「要讓人家尊重，就要自己有能力，自己要站起來」。所以天下雜誌在民國七十年創刊了，在不被看好的逆境下成功了，影響台灣過去三十年，並被期待引領未來三十年。

如今台灣的國際處境與社會考驗比當年更加險峻，但如今的年輕人可有成爲於逆境下成長爲「哲學家皇帝」的決心與能力？或許，懷抱美麗的理想比較容易，但能夠培育出實踐理想的勇氣與能力則十分艱辛，而其中成敗的關鍵，或許就看立志得夠不夠紮實。

立志，必須從了解自己的個性志趣開始，繼而從反覆的反省思維中尋找人生意義與方向，再從對生命價值與心靈故事的感動得到力量。如果能夠在現實的試煉下不劃地自限，能在多重的引誘中不隨波逐流，並能在反覆的挫敗中不輕言放棄，或許階段性的成功就在驚濤駭浪的真實人生中翩然到來。

因此，天下雜誌說：「希望，永遠在路上」，這是對的。但對即將人生起步並面臨選擇的大學生來說，「希望，當從立志開始」，因爲立志不保證成功，但不立志卻很難成功，加油。

(上接第 1 頁)



對於奪下特優獎項，陳洳軒同學很感謝社團校內輔導老師沈全榮組長及校外教練謝老

師與潘元慧老師的指導。而課指組朱朝煌先生特別在參賽前邀請校外專家邱政鋒老師、張同廟老師提供建議，讓評鑑資料更趨完整。但最重要是社員們的努力與付出才能讓豐富的資料順利整理完整呈現出來。

成大課外活動組組長鄭匡佑表示，這次評鑑成大學生會與國樂社均獲得績優，但仍有進步空間，透過這次蒐集、彙整評鑑資料參加比賽的經驗，並到場觀摩交流其他學校如何經營學生自治組織與社團，看到其他學校社團出色豐富的評鑑資料，都有學習的地方。他說，社團評鑑不只是競賽，對於同學們來說更是一個意義非凡的成長之旅。

活動快報

學務新鮮事

活動日期、時間		活動內容	活動地點	主辦單位(社團)
05/21	17:30-21:30	第二屆青苦瓜影展	國際會議廳 第一演講室	映象社
05/25	08:00-17:00	外文系 101 級法文組、日文組、德 文組、西文組畢業公演	成功廳	外文系

◎青苦瓜學生影展

時間：2012/05/21-23

地點：光復校區國際會議廳第一演講室

時間：2012/05/24

地點：學生活動中心頂樓

青苦瓜學生影展是一個以「獨立製片」、「學生獨立製片」為主題的影展，希望透過獨立製片電影與學生獨立製片的經驗分享，讓更多人喜歡看電影、也喜歡拍電影。

在台灣拍電影，很苦。當還是學生的我們嘗試著想要模仿電影的樣子，更苦。但再苦，也要把青春的感動和奮不顧身，用鏡頭和克難的器材道具，拼湊出夢想的樣子。學生製片，就和吃苦瓜一樣，需要有勇氣咬下第一口，那苦澀到骨子

裡的第一口，然後當我們不停的咀嚼，把青春的滋味都嚐遍了之後，奮力嚥下，就能夠品嚐到從喉頭湧上的那股甘甜。這就是青苦瓜影展的概念。希望藉由影展，把學生獨立製片的精神，放到每個人的瞳孔裡，然後我們會有下一個侯孝賢、下一個李安、下一個你。

創作再苦，也要留下夢想的藍圖；青春再苦，也要拍出回甘的幸福。



CFC 社團研習營熱情召工中！



【社研營介紹】

社團研習營，Camp for Clubs，正如其名，是專為社團人所量身打造的營隊。希望能藉由暑假5天的營期，使即將上任的社長與社團幹部們，對於接下來要面對的社團事務有進一步的了解與心理準備，在未來社團經營上有所幫助，並能夠認識一群同樣熱愛社團活動的朋友，在之後的日子中可以彼此激盪、共同成長。

◇營期：2012/08/11~ 2012/08/15

◇課程規劃：針對經費、器材、場地、公文、企劃書、開會、法規等開設課程，其中也有大家最期待的交流與分享時間。

無論你是社團老鳥，想把自身經驗傳授給學弟妹；還是社團新人，但卻胸懷熱情大志。

只要你有心想為社團奉獻心力，都歡迎你們的加入！

心動不如馬上行動，社研營等你的加入喔!!

※FB 搜尋 **C.F.C** 社團研習營第二波招工開始摟！<https://www.facebook.com/events/349183505141953/>

101 級畢業典禮注意事項

※摘自本校軍訓室網頁

一、101 級畢業典禮定 101 年 6 月 2 日(六)上午 10 時整，於光復校區中正堂舉行。

二、典禮流程如下：

- 0900 畢業生於系館集合
- 0905 巡禮開始各系所主任帶領畢業生就位
- 0930 觀禮家屬就位
- 0950 師長及貴賓入席
- 1000 典禮開始

1140 典禮結束畢業生離開會場

- 三、本年畢業典禮觀禮證每位畢業生僅發一張(隨邀請函寄送)，因本校中正堂座位有限，請需要兩張觀禮證之同學自行向其他同學協調。
- 四、為維護典禮會場之秩序與安全，與會貴賓、親屬、師長與同學，在典禮尚未結束前，請勿自行離場，謝謝配合。

悅讀・閱讀~每月一書



【101 年 5 月份】
魔球：一個勇敢面對自己，逆轉勝的真實故事
 Michael Lewis

一個曾被評價為天才的「過氣」明日之星；一個是相信統計數字能選出好球員的哈佛畢業生；這對怎麼看都不會是勝算的組合，結果卻讓一支戰績始終吊車尾，預算只有洋基 1/3 的球隊起死回生！這支窮酸球隊與怪異組合，在外界一片不看好中，不斷贏得比賽，一時之間，全大聯盟都在問：他們怎麼辦到的？！

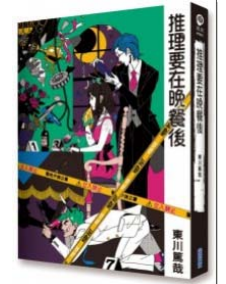
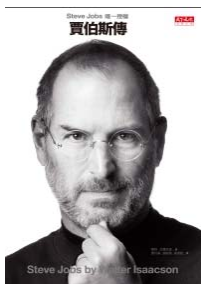
為了挖掘真相，作者到選秀現場、球員更衣室，讓讀者如臨現場般，一窺大聯盟的運作實況，並且揭開棒球史上最讓人津津樂道的「魔球法則」——原來，想贏球，不必花大錢請大明星！原來，錢少沒名氣，照樣打出好成績！"



【100 年 6 月份】
別相信任何人
 S. J. 華森

每一天醒來，克莉絲汀都身處一個陌生的房間，身旁躺著一個不認識的男人。當她面對鏡子，只看見一張陌生的臉，比她所知的自己老了 20 歲。接著，男人會耐心說明：我是妳丈夫班恩，妳今年 47 歲，20 年前遭遇嚴重車禍，從此記憶受損。

每一天醒來，克莉絲汀就像懵懂的孩子，關於她世界裡的一切，全仰賴班恩告知。不過每一天，她也會接到陌生的奈許醫師來電，要她到衣櫥後方找出日記。原來，克莉絲汀在睡前會寫下今天的事作為「備忘錄」，提醒明天失憶的自己。就這樣，克莉絲汀藉著日記的累積，一天天重建了自己的歷史，但其中細節漸漸和班恩、奈許醫師的說法產生矛盾。究竟哪一個版本可以信任？今天醒來，她翻開日記，第一頁只寫著：別相信班恩。"



※書籍設置地點：成大圖書館 4 樓每月一書專區
 ※每月一書及名人書香講座網站：<http://career.osa.ncku.edu.tw> 右方「特別企劃」

100 學年度「校友座談會」受理申請中

- 一、舉辦時間：即日起至 101 年 6 月 30 日，詳細時間由各系所安排，以全系所學生共同參加為原則。
- 二、活動地點：由各系所自行安排，原則上以系館為優先。
- 三、活動場次：每系所每學期限申請一場。
- 四、活動時間：單場以 90~120 分鐘為原則。活動形式：不拘，演講或座談...等皆可。
- 五、申請方式：以系所為申請單位，請於活動前 1 個月上網填妥『活動申請表』，經主管核章後送至學生事務處生涯發展與就業輔導組（雲平大樓 3F），或傳真至 06-2385175。
- 六、活動網站：<http://career.osa.ncku.edu.tw/progress/index.jsp>。

～職涯諮詢活動受理報名中～

為協助同學們在未來求職時，能瞭解撰寫履歷表重點及面試技巧等相關問題，特地邀請聯華電子股份有限公司人資部陳彥偉經理到校提供諮詢服務，同學們可藉由這難能可貴之機會預先為未來做準備唷！

◎第三場：6/14(四)下午 2 點至 4 點 ◎地點：光復校區學生活動中心 3F 第二會議室

《對象名額》本校同學，每場 10 名 (~名額有限請提早預約，額滿為止~)

《諮詢內容》針對履歷撰寫及面試技巧等相關問題提供諮詢服務

《主 講 者》聯華電子股份有限公司人資部陳彥偉經理

《報名方式》請至生涯達人資訊網(<http://career.osa.ncku.edu.tw/>)【活動總覽】區預約報名，並 email 履歷至 service@mail.grad.ncku.edu.tw

填問卷，抽平板電腦！～成大幸福指數大調查

你快樂嗎？你幸福嗎？

聯絡人：廖聆岑（分機 50328）



心理健康與諮商輔導組為了瞭解本校師生的幸福感與生活品質指數，希望透過線上施測方式，對全校進行幸福指數大調查。也希望透過此調查，了解校園中那些環境與層面讓大家感到幸福，那些環境與層面需要改善，以作為後續相關政策推展之參考。

即日起至 **06/01 晚上 12 點止**，只要你是成大教職員工生，上網完整填寫成大幸福指數調查問卷，成功提交問卷，並留下正確的基本資料與聯絡方式，只要花 10-15 分鐘，動動手指，你就有機會抽中**平板電腦〈1 台〉**或**100 元禮券〈50 名〉**喔！

成大幸福指數調查問卷填寫網址，請上心輔組網頁/線上服務【分學生版與教職員工版】。

講師：張維喬 (現任職務)
資勞委會職訓局全民共通核心職能課程講師
 資中華知識管理協會監事
 資行政院勞工委員會職業訓練局(高屏澎東)多元就業諮詢輔導委員
 資夢時代購物中心(統一開發股份有限公司)人資部組織薪酬tcom經理

夢時代購物中心

人資經理教您

如何完美面試

課程內容

- 掌握就業市場趨勢
- 面試敲門磚-求職履歷表
- 打造完美第一印象
- 求職面試禮儀
- 好態度找到好工作

參與對象 各樣宿舍居民及本校學生 (將審核報名資格,以住宿生報名先)

報名方式 至學務處活動報名系統報名 (網址: <http://140.116.165.59/~sifapplogin.php>)

參加獎勵 參加本活動可獲得智慧天使 2 小時 宿舍優良配點 1 點 (宿舍優良配點限住宿生)

上課資訊 (一人只能參加一場)

場次 I : 5/21(一) 19:00-21:00 膳一舍 B1 自修室

場次 II : 5/24(四) 19:00-21:00 光一舍 B1 生活學習教室

生活學習工作坊-流行藝術

「打造面試印象百分百」

募兵制實施後學生關心的 Q&A

教育部針對我國兵役制度有重大變革，經徵詢主管單位意見後製作「募兵制實施後學生關心的 Q&A」，請役男同學參考詳閱。

Q1：常備兵役區分哪幾種？

A1：1.現役：經徵兵檢查合格於除役前。徵集入營服之，為期一年。
2.軍事訓練：經徵兵檢查合格男子於除役前，徵集入營接受四個月以內軍事訓練。
3.後備役：現役期滿退伍或軍事訓練結訓者為後備役列管，至除役時止。

Q2：如何判定常備役體位役男該服現役或軍事訓練？

A2：1.中華民國 83 年 1 月 1 日以後出生之役男，自 102 年 1 月 1 日起，改徵集接受 4 個月常備兵役軍事訓練。
2.中華民國 82 年 12 月 31 日以前出生之役男，自 102 年 1 月 1 日起，未經徵集或補行徵集服役者，依兵役法第 25 條第 3 項規定，應服替代役，為期 1 年；上述規定係指，82 年 12 月 31 日以前出生之役男若於 102 年 1 月 1 日起，經戶籍所在地兵役單位通知徵集常備兵役現役者，須服常備兵役現役 1 年，若通知徵集替代役者或因故未能於預定之入營期梯徵集入營者，應服替代役 1 年。

Q3：國防部規劃 4 個月之軍事訓練實施內涵？

A3：當 2 個月(8 週)是入伍訓練，目標是為培養一名合格的步槍兵；後 2 個月(8 週)的專長訓練，則培養部隊所需的專長兵。

Q4：就讀大專校院之學生，4 個月之軍事訓練何時實施？

A4：1.就讀大專校院的役男，可依其意願利用

連續 2 年暑假期間實施每次 2 個月的軍事訓練，其中第 1 階段為入伍訓練，在大學一年級與五專三年級下學期的暑假實施；在第 2 階段為專長訓練，再大學二年級與五專四年級下學期的暑假實施。

2.可於畢業後，1 次實施 4 個月軍事訓練。

Q5：募兵制實施後，預官考選是否持續辦理？

A5：1.大專程度義務役預備軍官預備士官考選仍持續於 102 年辦理考(甄)選作業。
2.預備軍官預備士官需求員額，係於該年度調查次年度(即 101 年度調查 102 年度，餘類推)國軍各單位初官(少尉或下士)需求所訂定，屆時將依需求研議辦理。

3.大專程度義務役預備軍官預備士官考選均於年度前公告簡章，同學可至國軍人才招募中心網站留意相關訊息。

(網址：<http://rdrc.mnd.gov.tw/rdrc/index.aspx>)

Q6：高級中等以上學校學生曾經修習過軍訓或全民國防教育課程可否折減役期？

A6：1.82 年次(含)以前之役男，需服 1 年現役於高級中等以上學校修習且成績合格之軍訓課程全民國防教育軍事訓練課程，得以八堂課折算一日辦理役期折減(最多不超過 30 日)。

2.83 年次(含)以後之役男，需服 4 個月軍事訓練，於高級中等以上學校修習且成績合格之全民國防教育軍事訓練課程，得折減軍事訓練訓期(最多不超過 30 日)。

3.目前刻正針對高級中等以上學校全民國防教育課程如何折減現役役期或軍事訓練訓期部分，與國防部協商，並將依兵役法第 16 條規定研訂辦法據以施行。

春暉宣導

一、依毒品危害防治條例規定？常見的毒品分為三級：

- 1.第一級：海洛因、嗎啡、鴉片、古柯鹼及其相類製品。
- 2.第二級：罌粟、古柯、大麻、安非他命、配西汀、潘他唑、瑞吩坦尼及其相類製品。
- 3.第三級：西可巴比妥、異戊巴比妥、納洛芬、3,4-亞甲基雙氧甲基卡西酮及相類製品。

二、與毒品有關的刑責：



- 1.意圖販賣而持有毒品可處三年以上徒刑，最高可處無期徒刑。
- 2.強暴脅迫欺瞞或非法使人吸用毒品，可處五年以上徒刑，最高可處死刑及無期徒刑。
- 3.引誘他人吸用毒品可處六個月以上十年以下之有期徒刑。
- 4.轉讓毒品最高可處七年以下有期徒刑。
- 5.施用毒品最高可處五年以下有期徒刑。
- 6.持有毒品最高可處三年以下有期徒刑。

※毒品相關的刑責以第一級毒品刑罰最重，第二級毒品次之、第三級毒品最輕。

學生宿舍節能減碳行動方案規劃與成效評估研究成果摘要



本校 100 年度行政研究「學生宿舍節能減碳行動方案規劃與成效評估研究」榮獲優等

執行組室：住宿服務組

主持人：陳孟莉組長、共同主持人：吳仁琥

壹、研究動機：

為鼓勵同學能從日常生活中做起，以實際行動來實踐節能減碳的目標，規劃節能減碳行動方案：

- 一、為進行各棟宿舍之硬體設施的大體檢，以評估其效能與配置之最佳化；
- 二、為實施能源教育活動，即每年舉辦 2 次各棟學生宿舍節能競賽獎勵計畫，引起更多同學的重視與親身實踐，所節省之經費提撥部份比率回饋舍民使用，期能兼具生活教育與節能之雙重效果。

貳、研究目的：

- 一、建立學生宿舍節能（電）有效推動模式，做為下一年度擴大節約能源的項目基礎。
- 二、制定最適宜之宿舍能源政策，有效提昇本校學生宿舍能源節約績效。
- 三、培養學生正確能源觀念及節約能源習慣，以提高學生的能源素養。
- 四、培養愛護環境、珍惜資源的生活態度。
- 五、預估自 100 年起每年平均節省電費支出 5% 以上，約 45 萬度，合計約 100 萬元。

參、研究成果：

(本研究詳細的成果報告全文，請逕參閱 <http://udd.ord.ncku.edu.tw/ezfiles/78/1078/img/483/928851909.htm>)

一、落實節能政策及推動節能教育成效

(一) 節電成效

學生宿舍 100 年度 1-12 月電度數計 7,032,705 度(佔全校同期用電量 9.53%)，99 年度學生宿舍用電量 7,725,746 度(佔全校同期用電量 10.12%)，比較學生宿舍的節能成效，佔全校節電量 27.06%，節電效果相當顯著。

(二) 節水成效

學生宿舍 100 年度 1-12 月用水量計 289,551 度(佔全校同期用水量 33.24%)，99 年度學生宿舍用水量 294,322 度(佔全校同期用電量 31.69%)，比較學生宿舍的節水成效，佔全校節水量 8.27%，相較於節電效果較不突出，因此，宿舍生活用水的節水計畫可列為未來宿舍節能方案的重點。

(三) 瓦斯節省成效

學生宿舍 100 年度 1-12 月瓦斯用量計 368,702 度，相較於 99 年度學生宿舍瓦斯用量計 383,001 度，減少 14,299 度(減幅 3.73%)，但因年度的平均單價自 20.34 元調高 21.32 元，每度增加 0.98 元，100 年學生宿舍瓦斯費相較於去(99)年增加了 71,418 元(增幅 0.92%)。

(四) 節能教育推展成果

1. 統計 100 年度第一期及第二期學生宿舍節能競賽成效，各棟宿舍競賽成績其用電減幅前 3 名，依序為勝六舍、光一舍、敬一舍；用水減幅前 3 名，依序為勝九舍、敬一舍、勝八舍；用瓦斯減幅前 2 名依序為光二舍、勝九舍。依節能競賽辦法，用電減幅前三名宿舍勝六舍、光一舍、敬一舍可獲頒節電優良宿舍獎章，並於學生事務會議表揚之。另前述三棟宿舍的幹部及宿委再酌予獎勵。
2. 推動節能競賽之整體滿意度：對此次宿舍舉辦「宿舍節能競賽活動」之各問項整體滿意度分數皆介於 94.1%~96.7%之間。調查結果顯示填答者對整體「宿舍節能競賽活動」表示滿意與肯定。

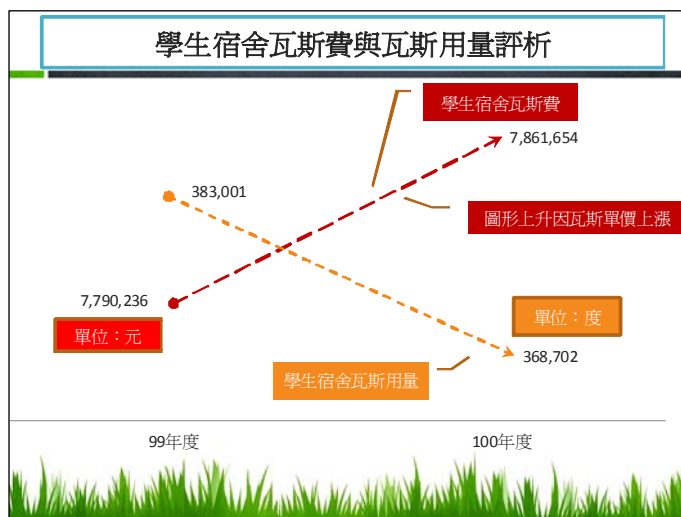
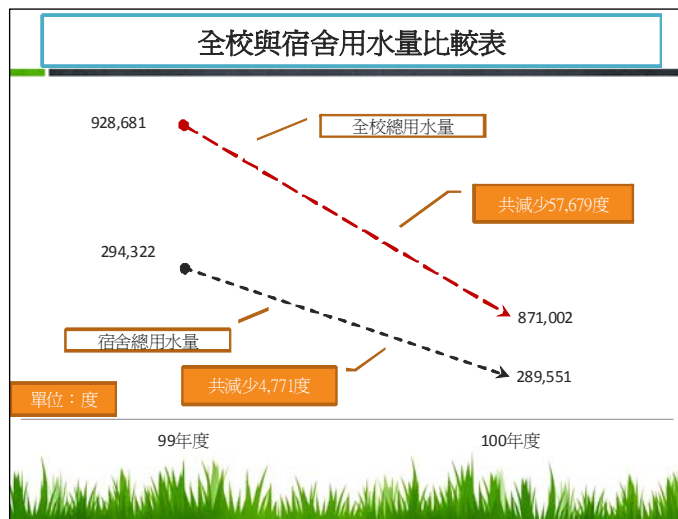
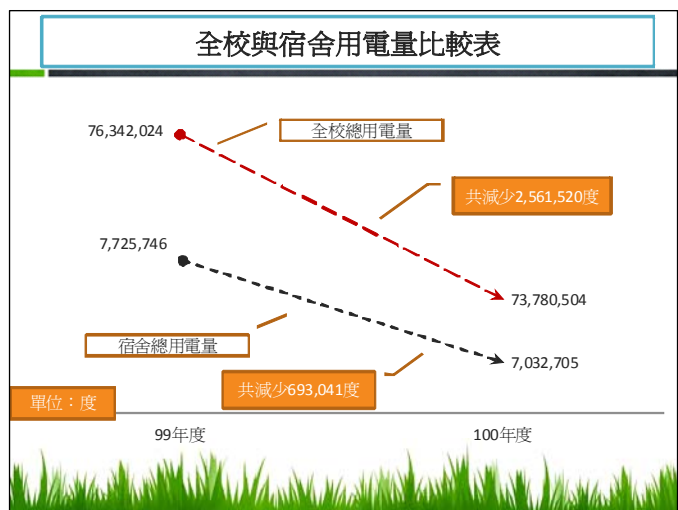
二、制定學生宿舍有效節能（電）推動模式

- (一) 持續汰換高耗能設施：①宿舍汰換舊有的高耗能燈具為 T5、②消防設施或避難指示燈改為 LED 形式、③電梯汰換為變頻系統、④公共區域用電時間設定及盞數控制。
- (二) 電費採分級分段收費，用愈多其單價成本愈高，達到以價制量之效果。
- (三) 各棟宿舍持續且定期推動節能競賽，獲獎宿舍的獎勵金再回饋予該宿舍作為寢室省電評比成效更佳的寢室，讓同學在身體力行節能減碳同時，能獲得正面鼓勵，持續養成良好的節能習慣。
- (四) 採用智慧節能服務型管理取代人工抄表，透過雲端管理平台，管理者可偵測異常用電，讓問題排除比過往更有效率，免去原本人工抄表的耗時作業。
- (五) 熱水鍋爐夏季熱水溫度可再調降 5 度，由

70 度改爲 65 度，考量鍋爐的溫度設定太高，使用時還要再加入冷水，浪費了能源，夏季鍋爐溫度可以適當再調降五度左右。

(六) 宿舍持續導入智慧節能服務系統，學生們

可隨時透過系統查詢用電量，學習能源使用的自主管理，落實學校倡導的能源管理教育，同時也有利於同寢室的室友之間，分攤電費更透明化。



101 學年度學生宿舍自治委員暨舍長選舉 當選公告



選舉日期：101 年 4 月 24 日

選舉區	當選職務	姓名	系級
光復一舍	宿舍舍長	何鈞棋	光電102
	宿舍委員	蔡易霖	水利104
	宿舍委員	黃建智	都計102
	宿舍委員	賴和諄	工設103
	宿舍委員	鄔元祥	化工103
	宿舍委員	陳建安	電機102
光復二舍	宿舍委員	吳坤諺	心理104
光復三舍	宿舍舍長	許濠智	會計所
勝利一舍	宿舍舍長	簡嘉延	都計103
	宿舍委員	張峰豪	化學103
勝利二舍	宿舍舍長	蔡好欣	統計103
	宿舍委員	楊雅棻	政治103

選舉區	當選職務	姓名	系級
勝利三舍	宿舍委員	李詩琪	歷史103
	宿舍委員	謝芮娣	政治104
勝八北棟	宿舍舍長	鍾佳晏	統計103
	宿舍委員	陳芳瑩	法律103
	宿舍委員	劉芮妘	政治102
勝利九舍	宿舍舍長	蔡文瑜	企管104
	宿舍委員	林意瑄	統計104
敬業一舍	宿舍舍長	陳冠宇	電機102
	宿舍委員	李仁維	電機102
	宿舍委員	黃騰諒	機械104
	宿舍委員	朱永安	系統104

※相關訊息(宿舍補選)詳見住宿服務組網頁。

101 學年度碩士班學生宿舍床位電腦抽籤公告

一、登錄資格：

- (一) 家住台南市中西區、北區、東區、南區、安平區、安南區、永康區、新市區、仁德區、歸仁區、關廟區以外地區或已遷出上述地區本籍達六個月以上(以學校公告申請日為計算基準)之 101 學年度碩士班新生，且完成新生基本資料登錄(網址：<http://140.116.165.4/wwwmenu/program/net/checin/netfreshman.html>)並至系所完成報到者。
- (二) 現未住宿之碩士班一至二年級舊生。

二、電腦抽籤系統登錄網址：

http://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_bd.php。

三、登錄時間：101 年 5 月 14 日上午 10 時 0 分起至 5 月 21 日上午 10 時 0 分止。

四、登錄資料確認方式：請於登錄時間內至登錄系統確認。

五、電腦抽籤日期：101 年 5 月 23 日。

六、中籤名單查詢日期：101 年 5 月 23 日下午 6 時後，於原抽籤登錄頁面開放查詢抽籤結果。

七、床位安排結果開放查詢日期：101 年 6 月 29 日下午 6 時後，查詢網址：http://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_stu.php。

八、注意事項

- (一) 床位放棄：請務必於 101 年 7 月 13 日 17 時前提出申請，以利床位有效提供住宿需求者申請補宿。101 年 7 月 16 日起提出申請者，依規定須繳交 250 元手續費。
- (二) 床位遞補：本次抽籤無備取遞補序號，未中籤但仍有住宿意願者，請逕自參加 8 至 9 月份之空床位補宿申請。相關事宜將於 8 月 15 日於本組首頁公告。
- (三) 床位異動：床位一律由該棟宿舍輔導員安排，如有異動需求，請於 101 學年度第一學期普查後，逕依公告申請線上轉換宿。
- (四) 宿舍開放進住時間：以開學前 3 日為原則，惟如有異動，依本組公告為準。
- (五) 住宿費繳交：101 學年度住宿費繳交時間與繳交方式將另行公告。
- (六) 暑假住宿：碩士班新生如有提前於暑假住宿之需求，請逕依暑假住宿申請方式進行登記，惟本組得視床位狀況確認是否安排住宿。相關事宜將於五月中旬於本組首頁公告。

點滴話校安～淺談日租套房

「日租套房」屬非法旅館，請勿因便宜方便而入住

近來「日租套房」風行，但「日租套房」屬非法旅館，並未通過各相關單位檢核，潛藏安全危機。提醒同學，逢外出旅遊或需臨時短期住宿時，請勿因便宜方便而入住非法旅館，以保障自身財產及生命權益。

Q：日租套房是什麼？合法嗎？

A：所謂「日租套房」是近幾年興起的一種住宿型態，通常隱藏在都會公寓大樓內及都市鬧區民宅中，藉「民宿」之名或是登記為「租賃業」而經營旅館業務，然而其並非合法的旅館，因旅館營業須向地方主管機關申請設立登記尚得營業。

這些非法旅宿因為未向主管機關辦理旅宿登記，公共安全堪虞，加上不肖份子假借網路行銷手法詐騙旅客住宿的案例，時有所聞，為了住宿安全，切勿隨意上網選擇未合法的旅館或民宿，以免發生不可預測的意外事件。

Q：在都市內的「民宿」是合法的嗎？

A：依民宿管理辦法相關規定，民宿之設置有地區之限制，不得設立於都市計畫範

※摘自本校軍訓室網頁公告

圍內，因此在都會區見到的「民宿」必不屬於合法民宿。

Q：日租套房既方便價錢又親民，為什麼不合法？

A：合法之旅館必須由地方主管機關會同相關單位共同會勘，確認營業環境之安全性，俟發給旅館業登記證。

日租套房為非法旅館，未地方主管機關核准即經營旅館業務，此即表示日租套房並未經過相關單位檢核，衛生、消防及建築之安全性均無法保障，如有意外發生，將損及民眾權益。

Q：如何挑選合法旅館或民宿呢？

A：可以上交通部觀光局網站上「住宿指南」查詢，亦可向地方主管機關詢問。最直接的方法是觀看業者是否有「旅館業登記證」或「民宿登記證」及專用標識(如下圖示)



台南市交通警察大隊持續嚴正交通執法與教育宣導，期降低車禍發生

資料來源：台南市交通警察大隊

不少」，做到「電話一通，回家輕鬆，指定駕駛，安全到家」。

本校位於台南市中心，校區周邊商家林立，附近亦有多所中、小學，為台南市交通量最為繁忙的區域之一。依校安中心統計，101年1月至4月份本校發生37件車禍事件，其中18件位於校區周邊(含校內)，請全校教職員工生駕駛或騎乘各式車輛時，確實遵守交通規定，並提高安全駕駛警覺，保障自身生命財產之安全。

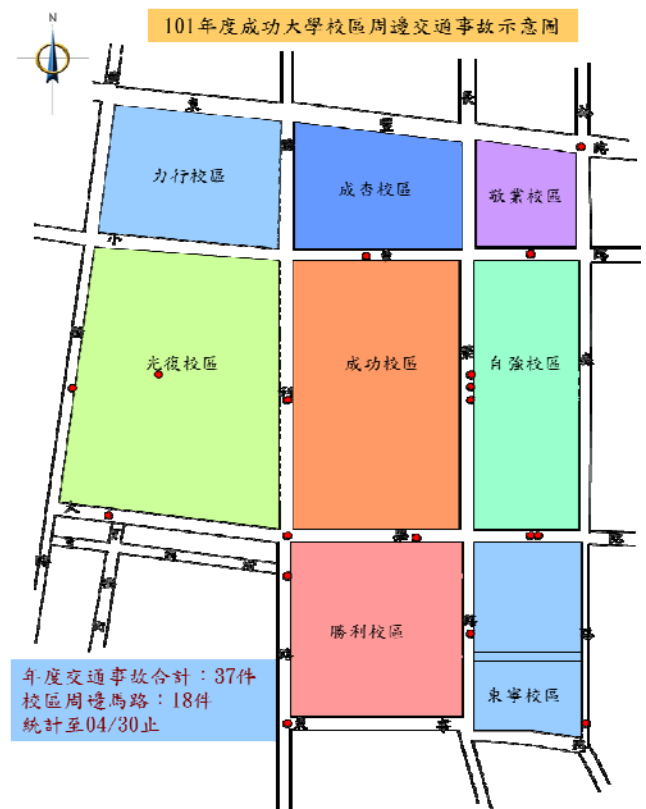
以下擷取市府交通大隊統計資料，供大家參考：

交通事故發生對許多家庭造成無法彌補的遺憾，臺南市101年第1季(1-3月)共發生A1交通事故死亡44人，與去年(100年)年同期相較，死亡人數減少8人。分析其肇事車種以騎乘機車肇事死亡24人最多(54.05%)、自小客車9人(20.5%)次之；發生時間以10-12時、20-22時、22-24時各發生6件為最多，18-20時發生5件次之；肇事原因以未注意車前狀況14件(31.8%)最多、未依規定讓車8件(18.2%)次之，另酒後駕車6件(13.6%)，嚴重危害用路人生命安全，另依死亡者年齡層分析，以20-29歲死亡11人(25%)最多、50-59歲死亡7人(15.9%)次之。

市警局交通警察大隊表示，為期有效降低車禍發生，市警局將持續編排專案及巡邏勤務，嚴正交通執法，嚴格取締，希望駕駛人能夠改變錯誤的、不良的駕駛習慣，遵守正確的用路觀念及行為，以減少本市交通事故死亡人數為最終目標。

交通警察大隊提醒車輛駕駛人，酒精會使人亢奮，並使駕駛人對車速、距離、道路狀況的判斷力減弱而發生交通事故，並波及無辜第三人。因此呼籲車輛駕駛人「酒後不開車，開車不喝酒，不搭酒後駕駛者之車」，若真無法推辭亦應謹記「知己相逢酒量好，酒後開車禍

另高齡者人數逐年成長，高齡事故死傷人數佔交通事故死傷比例亦隨之增加，因此，有高齡者的家庭，希望能提醒長輩們外出時應由家人陪同，或儘量穿著淺色或鮮豔的服裝，以提高能見度，引起駕駛人注意，保護自身安全，並請民眾能確實遵守法令，養成「酒後不開車」、「不超速」、「不危險駕車」、「騎乘機車戴安全帽」、「小型車駕駛及前後座乘客繫安全帶」習慣，學習尊重「路權觀念」，期能使本市有『人守法』、『車禮讓』、『路安全』之優質交通環境，以有效降低交通事故發生。



「國立成功大學學生宿舍服務幹部設置要點」通過實施

- 一、為使學生宿舍服務幹部制度更加健全，在參選、工作職掌及福利與義務方面能有所依據，特新增此要點。
- 二、法規內容已經宿舍輔導員初步討論，並經3月13日宿委會修法組委員與3月14日舍長初步討論，3月28日舍長大會、4月11日宿委大會與學生自治幹部充份討論凝聚共識，復經本校秘書室法制組文意潤飾，於4月16日組務會議討論通過後公告實施。
- 三、全文法規連結如下：http://housing.osa.ncku.edu.tw/ezfiles/65/1065/img/575/housing_law_014_1010416.pdf

繫上安全

出發囉!



AB-XXXX

保護你我生命~ 乘車請繫安全帶

你知道嗎?
乘車繫安全帶很重要!

★ 交通事故中未繫安全帶致死率超過繫安全帶的 **3.6** 倍

★ 後座乘客未繫安全帶死亡率為有繫安全帶的 **2.7** 倍

民國100年8月1日起實施之新修正道路交通管理處罰條例第31條規定：汽車行駛於道路上，其駕駛人、前座及小型車後座乘客應依規定繫安全帶。

Q1 汽車行駛道路未繫安全帶會有什麼罰則?

目前已實施

- ◎ 汽車駕駛人及前座乘客
- ◎ 小型車附載之幼童（指年齡在4歲以下，且體重在18公斤以下之幼童）應安置於後座之安全椅

自民國101年2月1日起

- ◎ 小型車後座乘客（**不含**年齡逾4歲至12歲以下或體重逾18公斤至36公斤以下之兒童）

自民國101年8月1日起

- ◎ 小型車後座乘客（**包含**年齡逾4歲至12歲以下或體重逾18公斤至36公斤以下之兒童）

罰則（處罰駕駛人）

- ◎ 一般道路處1500元罰鍰
- ◎ 高、快速公路處3000-6000元罰鍰
- ◎ 幼童未置於後座安全座椅處1500-1900元罰鍰

車用的安全帶及安全椅，請選購經濟部標準局商品檢驗合格之商品，經認證合格商品上，會貼商品檢驗標識。



請將安全帶著走!!

有關最新道路交通法令，請您利用交通安全入口網或公路監理網查詢
<http://168.motc.gov.tw>
<http://www.mvdis.gov.tw>

指導單位：交通部道路交通安全督導委員會
 主辦單位：交通部公路總局
 承辦單位：交通部公路總局臺中區監理所
 發行日期：民國100年10月初版,300萬份

小型車後座乘客未依規定繫安全帶之處罰

- ★ 自民國101年2月1日起實施。
- ★ 後座乘客為年齡逾4歲至12歲以下，或體重逾18公斤至36公斤以下，應安置於增高型坐墊(或學童用座椅)之兒童，自民國101年8月1日起處罰。

Q2 哪一種小型車後座乘客須繫安全帶?

- ◎ 自用、營業或租賃小客車及小客貨兩用車。

Q3 哪二類小型車後座乘客得免繫安全帶?



★ 提醒您!為了自身安全，也請儘量繫安全帶。

Q4 一般安全帶有何種型式?



- ◎ 可防止下半身向前移動
- ◎ 多裝設於小型車後座中間和大客車乘客座椅。
- ◎ 可防止上半身向前傾倒及下半身向前移動。
- ◎ 多裝設於各型車前座和小型車後座外側座椅。

Q5 安全帶的正確使用方法。

- ◎ 安全帶應確實繞過肩部並斜向通過胸前，避免安全帶纏繞頸部，且應置於手臂上端。
- ◎ 行車前，應用力試拉一下安全帶，以確認鎖定裝置是否正常。
- ◎ 安全帶如有扭曲或反轉，應予以調整；如有破損，應立即更換。
- ◎ 孕婦使用安全帶時，應把腰帶移到腹部下方，以免緊急煞車或撞擊時傷害腹中之胎兒。



Q6 搭乘計程車未繫安全帶，處罰計程車駕駛或是乘客?

- ◎ 乘客未繫安全帶處罰駕駛人，但計程車駕駛人已盡告知義務，乘客仍未繫安全帶時，處罰該乘客。



親愛的乘客
請繫安全帶
未繫者最高可罰4500元
Buckle Up or Pay Up

Q7 兒童如何使用適當之安全保護裝置?



- ◎ 年齡在1歲以下，或體重未達10公斤之幼童。
- ◎ 年齡逾1歲至4歲以下，且體重在10公斤至18公斤以下之幼童。
- ◎ 年齡逾4歲至12歲以下或體重逾18公斤至36公斤以下之兒童。
- ◎ 兒童之體型可正常且安全的使用安全帶時，可無須搭配安全椅。

★ 12歲以下之兒童須乘坐於小型車後座

Q8 汽車駕駛人、前座或小型車後座乘客哪些情形得免繫安全帶?

- ◎ 經醫療機構證明無法繫安全帶者。
- ◎ 須搭配使用幼童座椅或學童用座椅(或增高型座墊)之兒童搭乘計程車時，但請隨行父母注意其安全。
- ◎ 民國80年7月1日前登檢領照之小客車，或民國97年1月1日前製造出廠小客貨兩用車，其出廠時，後座未裝置安全帶之後座乘客。

名人書香講座-楊恩典：那雙看不見的手

在 4/18 這個平凡的晚上，口足畫家楊恩典，以一個作家身份來演講一個不平凡的人生，述說背後內心所經歷卻鮮少人們所看見的歷程。

在演講中，作者楊恩典總是微笑、從容不迫為聽眾們分享這一切心路歷程，一位曾經被棄養的無臂女孩，從生活上所面對的困難、求學過程的艱辛、感情婚姻的艱熬，從小至大的考驗，對我們來說或許是很簡單的困難，卻對作者是很困難的簡單，她的故事我們都曾在報章雜誌聽說過，但有時語言和文字就像迷障一樣，以片面的線索遮掩了背後我們不曾體會、不曾了解的真相，從那些文字敘述皆不足以涵蓋作者楊恩典生命場景的完整事實，雖然作者在演講現場顯露出雙眼泛的淚光、哽咽的語聲，也不經意透漏出過去曾面對外界的強顏歡笑，黯淡地留下眼淚而心裡所泛起的無數漣漪，都無法用言語來做完整貼切的表答，而作者是淡然地以平靜接受無常，以坦然面對痛苦，以感恩回饋生命，從心靈走出那局限的牢

生科系四年級 郭竹笙
獄和框架，克服他人所認為她自身最困難的東西，這樣如此堅強的靈魂，卻是一點一滴從苦難中培養出來的，至美的事是去看到作者在談完不如意之事後，還能展現微笑，甚至更美的是我們知道作家恩典微笑之後的原因。

楊恩典神情認真地在台上作畫，那樣的技巧沉穩熟練，細膩的畫作完全難不倒她。從與觀眾問答互動中，也了解到了作者的信仰，對其生命也時時保持著無盡的熱情和堅定的信念，背後更有許多支持且愛她的親友們。也許當生命給您一個理由去哭，那雙看不見的手在生命中則讓您有十個理由去微笑、去積極正面看待這世界、或是去除恐懼，讓我們知道這個世界其實並不黑暗，如果看不見光，也許那是我們忘了張開眼睛。

經歷或許是很痛苦的，然而，生命確實因為諸多事件的累積，而變得豐美多姿。也許甚麼都不重要，最重要是你的心。



2012 勝九舍愛地球

『水女孩”稿” 創意一省水 LOGO 徵稿比賽』得獎名單

為響應宿舍節能減碳及四月二十二號世界地球日，提升宿舍居民節約能源意識，並促進勝八九兩舍居民交流，以居民創意布置宿舍，達到美化環境之目的，特於四月份開始辦理勝八九舍省水標誌 Logo 設計徵稿活

動。

本次共有 5 項作品入圍，經 4 月份舍長大會評選後，再選出 3 個優勝作品，將製作成提醒標誌張貼於宿舍內用水處。



Save me!

土木系 104 級 劉倩伶



Save water, Save the Earth

都計系 102 級 張勻璋



珍惜點滴

都計系 102 級 李敏綺

永恆的剎那～光一舍攝影大賽成果分享

本次攝影比賽的辦理目的起源於宿舍幹部反映有許多居民有攝影的喜好，於是特在宿舍中提供同學發揮所長的舞台，並藉由比賽讓同學提供作品美化宿舍環境，藉由宿舍活動讓同學對宿舍有認同感。比賽投稿於 4/5 展開，為期一週，共有 22 位同學參與，募集 43 件作品。

經 4/16 起一週的時間由專業攝影裁判評

分，選出 18 件入圍作品，裝框展示於光一舍大廳，於 4/23 起一週的時間給予居民票選心目中的前三名作品，共 82 位同學參與票選，成績採 80% 的專業裁判評分及 20% 的居民票選分數，最終成績前三名獲獎下，另有其他 15 件作品列為佳作。感謝同學熱情參與攝影比賽，獲獎作品將於光一舍大廳展示。



第一名 彷彿流星
航太 102 曾于倫



第二名 舊城的夜
土木 102 蔡俊彥



第三名 Sunset Flower
航太 102 梁膺華

2012 勝六舍「綠色假期 Green Holiday」 -響應世界地球日活動心得分享

By 勝六開心小園丁



為了響應世界地球日，勝六舍舉辦了綠色假期 Green Holiday 的活動，讓住宿生能親手種植當季的蔬菜，引發對大自然的興趣。非常感謝學校能舉辦這次活動，能讓我們體驗親手栽種的樂趣，將開心農場實體化，學習如何種植花草與青菜。

活動當日，服務人員貼心的準備了很有農村風的大斗笠，讓我們不被炎炎日頭曝曬。還有專業職人細心的講解，讓我們學習如何栽種及照顧植物。

這次我們的成果，是在宿舍旁種了許多夏堇與繁星花。此外，在勝六宿舍旁設置了有趣的專屬農耕天地，在這裡，我們學習如何搭棚，並進行了苦瓜、南瓜、絲瓜、四季豆、木瓜以及許多青菜等的種植。在活動結束後，還有小點心讓大家可以一邊品嚐，一邊分享心得，感覺像是個久違的

校外教學，學習、玩樂，不亦樂乎。天公作美的，連日下雨讓我們栽種的種子、花草都雨後春筍般生長著，一日日看著大家一起種的植物越長越高，越長越多，讓人既欣慰(還沒掛，甚至長很好的成就感)又緊張(在盤算著什麼時候可以早其他人一步開始偷菜?!)。

此次活動最大的收穫，除了能勞動筋骨，一反許多人以前對植物會很難照顧的印象，有了培養的信心與成就感。此外，也和可以其他的國內外的住宿生互動，以邊玩邊學的心情互相交流。最重要的是讓我感覺到，「宿舍」不僅是個回來睡覺的地方，在這裡可以跟其他住宿生一起種花、種菜，自己烹調，吃飯聊天打屁，讓我真正感到了歸屬感(笑)。



別說您是黑肉底！太陽大，要防曬～

衛生保健組 整理

炎炎夏日已來臨，不知您是否感覺熾熱的陽光越來越熱情？近日若於近中午時分出門，您一定感受到陽光的威力。雖然您可能會說：我又不愛美，所以直接曬太陽應該無妨？但您知道嗎，**防曬除了減少變黑外，其實跟健康也有很大的關係！**防曬可以防止皮膚眼睛受傷害、預防皮膚癌，真是不能不重視！

身處亞熱帶的台灣，尤其在夏天，由於溫、濕度高及日曬充足、多汗、皮脂分泌旺盛、黑色素增加等天然生物調節反應會自然產生。然而有些人的皮膚卻可能因調節能力不夠而產生各種皮膚方面的問題，其中若因日曬過度，黑色素保護力相對不足，急性反應會產生曬傷，慢性反應雖然不容易立即察覺，但皮膚老化已不知不覺產生。長久以往，老人斑、肉贅，皮脂腺肥大、皺紋，甚至皮膚癌皆可能接踵而來。

其實防曬是爲了健康，無論男女老少都應該做好防曬工作，尤其老人和孩童更是不能忽視。紫外線的傷害是累積性的，過量紫外線帶來的殺傷力，對現代人來說，害處遠遠高出許多，過量紫外線會破壞人體細胞，直接衝擊我們眼睛(白內障等)、皮膚甚至免疫系統，強烈的陽光幾乎可說是百害而無一利！若從小接觸太多紫外線照射，可能導致成年後皮膚提早老化、黑斑雀斑的惡化，甚至導致皮膚癌的發生，所以，美國曾提倡「**孩童時期的日曬，成年時期的皮膚癌。**」這樣的觀念，主要目的就是希望家長別忽略兒童防曬工作的重要性。

防曬到底是在防什麼？

防曬，得先了解要對抗的敵人到底是誰，所以，紫外線到底是什麼呢？紫外線依照波長分爲長波紫外線(UVA)、中波紫外線(UVB)和短波紫外線(UVC)。其中，UVC 因爲臭氧的阻隔，幾乎不會到達地面傷害人體，而波長愈長，穿透力就愈深，可到達地面的紫外線中，則以 UVA、UVB 爲主。紫外線對皮膚的傷害很大，**長波紫外線(UVA)會使皮膚曬黑及提早老化，中波紫外線(UVB)會使皮膚發紅，提早老化並產生皮膚癌的可能。**陽光之所以造成皮膚的老化，是因爲陽光的能量會對活性細胞起連串作用，這些作用對人體內的蛋白質類及核糖核酸的破壞力相當大，皮膚的表皮細胞固然有其修護能力，能修補被破壞之 DNA，然而當破壞的速度大過修補時，皮膚的傷害自然是難以避免。

在了解陽光對皮膚的傷害後，我們該如何防曬呢？首先，應注意紫外線強弱的時間。在一天

之中，以正午時間，即 10:00 至 15:00 的中波紫外線最強；在一年中，以九至十月最強。一般人常以爲七、八月是最強的月份，事實上，根據台大皮膚部針對台北都會區所做之調查，紫外線放射量以九月開始增強，十月達高峰，十一月以後才慢慢減少。**值得注意的是，紫外線的傷害並不限於直接於陽光下的曝曬。**其實，當您在窗邊、車內，紫外線就已悄悄侵襲您的皮膚了。千萬別以爲自己從事室內工作不常出門即免於紫外線的茶毒。煮飯時站在窗邊，整理家務，曬衣服都有可能遭紫外線侵襲。有時候，家庭主婦所受到日照的影響，比起朝九晚五的上班族是有過之而無不及呢？

但您也別以爲陰天就可以偷懶不需要防曬，厚厚的堆積雲並沒有任何防曬功效，90%紫外光依舊能夠穿越雲層，**出門前二十分鐘塗上防曬乳，每隔兩小時或大量出汗後再補擦，才能抵擋紫外光的傷害。**

防曬產品

相信大家對 SPF 已耳熟能詳。SPF (Sun Protection Factor) 專指防曬霜的防曬係數。大家常以爲選防曬霜當然是係數愈高愈好，事實上，**SPF 適合自己的才重要，在選擇自己適用的防曬霜時，應考慮自己的膚質、活動項目、皮膚厚度及流汗狀況**，此外，當時當地的光源強弱及空氣中的溫度亦應列入考慮。以東方人來說，若你屬一般標準型的皮膚，即皮膚偶而曬傷但會曬黑，在選擇防曬品時以 SPF 至少 15 以上即可，不需刻意選用係數太高而不适合自己膚質的防曬霜。因爲 SPF 愈高，防曬的效果固然愈好，但相對而言，其敏感度亦愈高，更有機會形成皮膚之敏感反應。此外，也有人認爲防曬霜擦得愈厚愈好，其實，這又是另一個常見的錯誤觀念。防曬霜的塗抹首重擦得均勻擦的廣佈，塗得太多太重，除了浪費外，還會造成毛孔、汗腺的阻塞而產生粉刺及粟粒疹，反而適得其反！青春痘患者尤應格外注意。

那麼，什麼才是好的防曬品呢？就像所有的產品一樣，貴並不一定就等於高品質。你必須全面評估防曬品的適合度及使用時機，問自己：「你是從事室內或室外的活動？」「你易流汗嗎？」「從事的活動親水嗎？」如果你是在日常上下班時使用，低 SPF 值即足以防曬；若是大太陽下活動，SPF 較高的產品效果較佳；若是要運動，尤其是游泳，最好是用親脂性，和皮膚黏貼性高，不易脫落的高 SPF 產品。

正確的防曬品使用方式應為二小時補充一次才能有持續的效果，要想讓防曬品在身上持續一整天而不脫落，是不可能的事。因此，不分季節，適時適量的補充合適自己的防曬品才是保持皮膚健康的不二法門。「預防勝於治療」，雖然日常防曬的工作費時花功夫，但相對於陽光可能帶給皮膚的傷害，仍是相當值得的投資。

正確防曬 才不會壞了寶貝皮膚

防曬乳的樣式有許多，必須依照自己的需要而挑選適合的產品：

1. 防曬乳大致分為物理性和化學性兩種，UVB 是造成皮膚曬傷的關鍵，而使得皮膚曬黑的關鍵則是 UVA，想要避免曬傷及曬黑，要同時挑選具備防 UVA 和 UAB 的防曬產品才有效。市售防曬乳只要有 SPF15 或 PA+ 以上，就大致符合要求。塗抹防曬用品時，皮膚外露部分都應塗抹，約每兩到三小時再塗抹一次。
2. 依照季節和活動時間長短選擇適合的防曬乳。夏天戲水時就要特別選擇防水性的防曬乳，而需要曝曬在陽光下活動，就必須選擇係數較高的防曬乳，然而，不論防曬係數多高，下水後還是要定時補擦防曬乳。
3. 防曬係數並非越高越好，一般而言，上班選擇 SPF15 左右即可，SPF15 的產品可以隔絕 90% 的 UVB，SPF25 的產品則可以隔絕 95% 的 UVB，如果選用 SPF50 以上的產品，可以隔絕掉 95% 以上的 UVB。塗抹高係數的防曬乳，雖然不至於會傷害皮膚，但因為 SPF20 以上濃度較濃，會增加皮膚負擔，阻塞毛孔導致冒出油痘，如果產品中添加特殊成分，對於敏感性膚質的人而言，可能會引起皮膚發癢或長疹子。
4. 彩妝或濃妝也多少有防曬的功效，但必須是選用具防曬效果的彩妝用品。已經上了彩妝的臉，補妝時可以選擇防曬粉底，即可達到防曬效果，也不至於弄花美美的妝。

除了防曬乳 還要多一層保護

除了塗抹防曬乳，可不要小看傳統的防曬方式，其實也是相當有用的，在防曬乳之外，更多一道安全保護！

1. **帽子、陽傘：**
一般的帽子和陽傘大概可以阻絕 35% 到 50% 的陽光，然而具有透光性，還是無法具抗紫外線功能，一般市售陽傘幾乎都有 UV 字樣，但還是必須注意它是否真的具有抗紫外線功能，最保險的方式，在使用陽傘時還是得塗抹防曬乳。
2. **太陽眼鏡：**
太陽眼鏡不只是追求造型，它能隔離紫外線，保

護眼睛免受陽光的傷害，尤其是夏天到海邊戲水，海水和海灘都會反射陽光，強烈的紫外線會造成角膜發炎，甚至對視網膜造成傷害(白內障)。因此，選用太陽眼鏡時，最重要的就是考量它的抗紫外線功能，好的太陽眼鏡至少可以阻擋 98% UVB 和 UVA，另外，它也可以幫助你防止黑眼圈產生。

3. 長袖衣物：

雖然東方人的黃皮膚特性，罹患皮膚癌的機率較小，但因為皮膚癌是少數可預防的癌症，所以防護工作就更不可以忽略，雖然塗防曬乳可以有效阻擋陽光對皮膚的直接照射，但如果能再多套件長袖衣服，多一層保護，將可使紫外線對你的傷害降到最低。

依紫外線指數 做好適當防曬工作

每天氣象預報中的紫外線指數，到底是什麼意思呢？又該做哪些防曬準備呢？紫外線指數是指當日中午陽光最強的一個小時，使皮膚致紅的紫外射線到達地面的輻射量，目前台灣地區依據紫外線對人體健康的影響將紫外線指數(UVI)分為 0-15 級。

紫外線指數	0-2	3-4	5-6	7-9
曝曬級數	微量級	低量級	中量級	過量級
曬傷時間	不拘		30 分鐘內	20 分鐘內
防護措施	無須特別防護		帽子或陽傘+防曬乳+太陽眼鏡，盡量待在蔭涼處。	帽子或陽傘+長袖衣物+防曬乳+太陽眼鏡，盡量待在蔭涼處+上午十點到下午兩點間，盡量不要在戶外逗留。

最後，再幫大家複習並精簡整理為「防曬懶人包」，請依建議做好防曬措施喔！

1. 減少戶外活動，避免曬黑，即使冬天、陰雨天也一樣。
2. 上午 10 時到下午 4 時之間減少外出，以免曬傷。
3. 以衣服、帽子、陽傘、太陽眼鏡遮陽，並選擇遮蔭的地方。
4. 選用防曬係數 SPF15 以上的防曬乳液，並且每 2 小時重複補充，即使在陰雨天也應該遵守此一原則，能有效隔離 90% 的紫外線。
5. 六個月以下的嬰孩應該完全避免曝曬。
6. 防曬是皮膚保健最重要也最基本的護膚工作。

※資料來源：
台大醫院衛教天地 <http://www.ntuh.gov.tw/healthy2/Healthy/health1.html>
KingNet 國家網路醫院 <http://www.kingnet.com.tw/>

你不爽嗎？一定得把氣發出來嗎？～學學憤怒管理吧！

心理健康與諮商輔導組 吳淑真 臨床心理師

心輔組每年都會統計學生求助時的問題類型，人際困境常是前三名學生所遇到的挑戰之一，其中很多人際互動的衝突特別和憤怒情緒有關，有時會聽到一些迷思，像是『只要我喜歡有什麼不可以』、『不爽就要發洩出來，不然積在心裡有一天會爆發出來』、『這世界有太多不公不義的事，我要幫忙維持正義』，結果根據觀察這類型的學生常常很用力地發聲甚至傷害到自己等。

憤怒是人類的基本情緒之一，有其存在的必要性，它是一種生理現象，一種當事人對世界經驗的情感表現，一種...告訴你某地方卡住了，需要去處理的訊息，也是個警鐘，告訴我們有個問題發生了。**我們的憤怒常常是針對情境和對事件的知覺有關，重點並不是情境或人讓人生氣，當內心經驗到有堵塞感、失望、被虐待、被疏忽時，就會感到憤怒。而如何辨識和表達我們的心情，有一部分則是跟我們父母學來的或者其他角色模範學來的。**

憤怒是一個健康的情緒，可以給我們力量和決心，激勵我們回應這些對我們的挑戰或威脅，**憤怒情緒本身不是問題，有問題的部分是在我們如何表達憤怒的情緒；何時憤怒才會變成一個問題呢？**有幾個判斷的方法，首先(1)太時常發生，日常生活的一點點小事就讓你生氣。(2)強度太強。(3)每次生氣時，都要氣很久，很難平靜下來。(4)有攻擊行為出現，不管是口語或肢體的；若你符合上述四點就要小心了。**大部份人認為憤怒不發洩出來的話，會在心裡一直累積著，其實這是個迷思，只要我們改變對事件的看法或者是降低憤怒時的情緒感受程度，憤怒感就有機會被轉移或平息**，憤怒情緒有其神經生理上的基礎，生氣太久、太強會降低人在思考上的清晰性，不單是對自己對工作也有很大的影響，常常太強的憤怒會帶來毀滅性的行為，同時也會讓傷害他人變得容易，也會難以停下來周詳地思考行為的後果。

學習憤怒管理，要有心理準備，學了不用，往後仍要重新學習，要以讓自己成為憤怒管理專家的心態來學習，這是一輩子的功課。

憤怒管理的一般原則是：

1. 首先學習辨識憤怒

- (1) 什麼原因讓我感到有壓力/急躁？
- (2) 什麼情境容易誘發生氣的反應？
- (3) 我認為別人應如何對待我，我的想法是？
- (4) 我要怎麼樣可以完整地表達我的憤怒？

- (5) 憤怒的感覺對我來說像什麼？
- (6) 在我表達生氣過後，這樣的改變我有什麼損失/收穫？

2. 管理及預防憤怒的小技巧

- (1) 和朋友及心理師談談你的憤怒。
- (2) 假如發現你的憤怒常和某情境有關，發展一套處理壓力的計畫。
- (3) 發洩可能是有助益的，例如：大吼大叫、罵髒話、槌打枕頭或拍打袋子。
- (4) 另外一些讓自己冷靜下來的技巧，如深呼吸、靜坐、練習正面想像，都是很好用的。
- (5) 學習辨識一些自己的非理性信念所引起的憤怒；像是『我一定要做得很好，否則我就不是那麼的好』；『我的好朋友和我相處就要時常體諒我，否則就不是真心的』；『我所生存的情境，一定要跟我想的一樣，否則就會很悲慘』。
- (6) 學習挑戰和改變心理內在引起憤怒的一些非理性信念及假設。
- (7) 放棄自戀性/失功能的『應該』/『想要』的念頭，察覺它，處理它，然後放下它。
- (8) 辨識出憤怒後，同時學習如何以及何時表達，抓住時機、清楚表達、圓融些、不妨衛、用大方有自信的姿態，最大的受益者是你自己。
- (9) 轉移注意力技巧，包括：
 - a. 離開現場
 - b. 採取建設性行動
 - c. 數到 10，對自己說冷靜下來
 - d. 其他放鬆技巧
- (10) 發展忍耐的人生哲學，可以這樣想【每個人都會犯錯】，這會讓你好過些。
- (11) 發展一些人生哲學，可以這樣想【自己運氣不佳罷了】。
- (12) 發展一些人生的雙贏哲學，畢竟沒有永遠的敵人這件事！
- (13) 學習幽默看到此情境荒唐的地方。舉我個人例子，每當我生氣板起臉孔時，我先生就會用兩根手指比出十字架的樣子對著我，煞有其事地說他在驅魔！。
- (14) 學習自己當自己的父母，批評一下自己怎麼表現的像兩歲小孩，一點也不成熟。
- (15) 重新解構此事，譬如：
 - a. 他/她一定太沒安全感了，才會對我這樣，說起來他/她也很可憐。

(下接第 24 頁)

執著過去，痛苦加劇

心理健康與諮商輔導組 鄭淑惠講師

日前有媒體報導西班牙格納達大學的一項研究調查指出，對過去充滿憤怒和悔恨的人，健康通常比一般人差。執著於過去，充滿懊悔憤怒，不但使人無法享受每一天的生活，更容易使人生病，甚至早死。參與這項研究的克里絲汀歐納多指出，研究觀察了五十名男女，發現對自己的過去感到負面的人受到的傷害最大，這些人通常對現況也較悲觀。研究指出，最快樂、最健康的人，是知道如何從過去取得經驗、找時間計畫未來，真正懂得並「享受當下」的人。

不禁要自問，我們「身處現在」，但我們的心，現在在哪裏呢？還綁在過去那段嚙不下的不平？還是與現在的自己安然自在？

三月時我去參加 *MARIA GOMORIA* 的 *Satir model* 家庭重塑訓練工作坊，在工作坊上主角想要找回自尊、想要釋懷過去家庭讓他受苦的橋段，渴望能真正的做自己。*GOMORIA* 透過呈現一幕幕的過往那些讓主角糾結的家庭場景，主角漸漸理解，原來有些現在的痛苦源自人仍背負過去的心結，仍放不下對過去的憤怒。*GOMORIA* 從家庭重塑的角度道出人之所以痛苦、之所以絆住自己，因為「我們讓自己繼續活在過去，沒有好好的讓自己活在當下」。這句話讓我對人的愁與苦，有了更頓悟的理解。人痛苦，是因為我們明明眼見現在的種種，卻把思緒仍停留在過去中，於是身處現在，卻心在過去，分裂的心境，怎能享受到此時此刻的美好呢？因為我們把心...留給了過往的苦。

多年來我在會談室裏見到，20 歲的學生對沒有讀上自己所愛的科系，是生氣父母當年的偏心對待，是怨恨父母當年的強勢，於是現在的他選擇不想把書讀好，他想報復，報復一場早成歷史的事件；30 歲的上班族對自己現在工作的不順，是生氣母親長年對她的過度保護，是埋怨其他手足的各自單飛，於是現在的她，每天可從過去抓出充足理由對母親發脾氣，氣到她明知不快樂但就是不甘心；40 歲的熟女對自己感情不順的惆悵，是仍在意母親當年未給一句婚姻的祝福，是仍企盼母親在她挫折時沒有給她一個支持，現在的她繼續憂傷，因為她還在等待那個已是過去的遺憾；50 歲的男子對自己工作的不滿，是怨老闆沒對他充分肯定，是怨同事沒給他全然的支持，繼續每天不開心的上班，就因為他不甘願沒得老闆的肯定，不甘心沒有同事的掌聲。人，無論到哪個階段，總會遇到難題，「難題本身不是問題，是人如何看待問題，如何解決問題才是問題」，往往人常用過去的眼睛看現在的自己，心就被絆在早成歷史的心結上。

人生因有過往的點滴，也才有素材譜成了現今的悅音，但不是要緊抱過去不放，過去已是過去，無法改變也是事實，何不轉身讓自己在歷史的懷抱中，安坐在「此時此刻的」時間流裏，能笑看過去的跌跌撞撞，也能好好活在當下，因為能真實擁有的是...「現在」！當把心捧回給當下的自己，我們可以從過去學習經驗，更可以在現在學習真實活著，過去值得回味，但，「此時」更真實！

(上接第 21 頁)

- b. 他/她大多時候是一個很有溫暖且體貼的人，今天大概過得不好，才會這樣發飆。
- (16) 每次憤怒強度都太強，可能需要考慮可能是憂鬱或其他問題，只是被憤怒掩蓋住了。
- (17) 使用想像力：想像最糟的狀況，讓你自己感覺到憤怒，然後想像所有你可以做，以及你自己想要表達的觀點；切記不是用強勢行為(口語/肢體攻擊)、被動方式(讓其他人貶抑自己)、八卦、代罪羔羊(吞忍委屈)、替代的方式(投射自己在他人身上)等不合宜的方式進行表達。
- (18) 學習原諒，但不是原諒『行為』，而是原諒『人』。
- (19) 學習其他的行為技巧，包括自信訓練、主動聆聽技巧、合作性問題解決、當他人回

- (20) 應合宜時候，給些正向的強化，對自己缺乏衝動控制時給點懲罰。
- (21) 若憤怒實在飆高到很深的被剝奪感受時，在生活中找找其他樂趣吧！

每個人在這一生中都值得快樂，快樂並非是與生俱來的，深層的內在快樂也需要你學習管理其他的情緒，過與不及都不好，憤怒管理是一輩子的功課，像是練功夫、打馬步一樣，越熟練就越能駕輕就熟，生命中其他喜樂也會隨之而來。

※參考文獻：

1. 譯者許晉福。2007。易燃物，你又燒起來了嗎？：一生受用的憤怒管理妙方。出版。台北：美商麥格羅·希爾。
2. Joseph Shannon, Ph.D. Understanding and managing anger. Mind Matters Seminars .

尊 重 智 慧 財 產 權

著作權四不一沒有

不要在網路上隨便免費下載音樂、影片、軟體；
不要將他人的文章、音樂、影片、軟體隨便轉寄；
不要將他人的文章、照片隨便張貼或移花接木；
不要將他人的流行歌曲或音樂拿來在部落格使用；
沒有合法授權的著作不要在網路上販賣



印刷品

學生事務簡訊

Newsletter of Student Affairs

【版權所有，未經同意請勿轉載】

敬請公告或傳閱週知，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 | 林啓禎

總編輯 | 李劍如

編輯委員 | 崔兆棠 呂宗學 陳孟莉 王蕙芬
| 李怡慧 鄭匡佑 陳廣明

執行編輯 | 蘇鈴榮

美編排版 | 蘇鈴榮 郭竹笙

校稿 | 鄭進財

印刷 | 鼎雅打字印刷品社 (06) 2086492

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 | <http://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 |