



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/



校園焦點

校園焦點

- 1 關懷學生落實導師輔導
成大 17 個系獲獎勵

學務馬克

- 3 閱讀與思省

活動快報

- 4 學務新鮮事
- 4 僑生冬至湯圓聯歡晚會&春節聯歡餐會
- 5 職涯諮詢活動受理報名中
- 5 第三屆職業生涯教練計畫小組長甄選
結果公告
- 19 閱讀・悅讀~每月一書

點滴話校安

- 6 交通安全宣導專頁－談路權
- 7 春暉專案宣導
－拉 K 她 20 歲，終生包尿布
- 7 校園防竊宣導 & 賃居安全宣導

學務寬頻

- 9 搬家嘍~學生宿舍 101-1、寒假離宿清點
時程預告
- 9 101 學年度第二學期學生宿舍空床位補
宿作業
- 10 101-1 離宿、102 年寒假留宿搬遷、101-2
進住時間及注意事項

活動花絮

- 2 101 學年僑生聯合會幹訓活動
- 11 態度 X 專業=職場成功活動花絮
- 12 大學校園樂齡築夢計畫暨名人講座花絮
- 13 101 性別論壇 X 2012 女性影展花絮

華山論劍

- 14 哪啊哪啊・失落的語言

心靈饗宴

- 16 喵夢成真：九藏喵窩的原創冒險旅程

健康人生

- 17 抬起頭來啊~低頭族！
- 20 尊重身體自主
－拒絕性騷擾／性侵害／性霸凌



學務處全體同仁祝大家新年快樂

關懷學生落實導師輔導 成大 17 個系獲獎勵

※轉載自本校新聞中心電子報

落實對學生的關心與輔導，獎勵各系確實執行導師制度，藉以強化導師輔導功能，成功大學 11 月 26 日上午頒發各系導師輔導優良獎牌與獎金，共有 17 個系所獲獎，分別獲得獎牌與獎金的鼓勵，學務長林啓禎對全校所有導師表示感謝與慰勞之意，希望導師們在時代快速變遷中，發揮堅定溫暖的力量，陪學生們走過成長的道路。

11 月 26 日學務處心理輔導組舉辦「學生事務與輔導工作研討會」，邀請高雄地方法院庭長楊富強蒞校，以「校園性別事件相關法律問題及案例之探討」為題發表專題演講，並進行導師工作問題的研討。會中，也頒獎表揚今年度輔導績優的 17 個學系。

獲獎的學系包括特優獎的物理治療學系、醫學檢驗生
物技術學系、護理學系、生命科學系、經濟系；優等獎的
職能治療學系、系統及船舶工程學系、工程科學系、交通
管理科學系、都市計劃系；甲等獎的外國語文學系、測量
及空間資訊學系、工業與資訊管理學系、法律學系、中國
文學系、企業管理學系、環境工程學系等。獲得「特優」
之各系發給獎勵金五萬元，「優等」三萬元，「甲等」二萬
元，以資鼓勵。

學務長林啓禎代表校長黃煌輝主持會議，他說，校長
非常重視學生輔導的工作，但是北上開會不能出席輔導研
討會，特別指示要我代為表達對導師的感謝與慰問。林啓
禎學務長說要達到成大窮理致知的校訓，老師們只要認真





教學即可，但是對於生活倫理的輔導，卻是要從生活中著手，要付出特別多的心力，他引用已故醫學院院長黃崑巖的理念，成功大學的教育，總歸一句話就是全方位照顧學生，因此學務處也特別關照學生心理輔導工作。

林啓禎學務長表示，輔導學生對導師們來說愈來愈是嚴峻的考驗，現代的學生不論是 Y 世代 E 世代 Z 世代，和我們過去的成长背景都有很大的落差，他們的價值觀、道德觀、人生觀和我們截然不同，個別差異性也很大，如何輔導學生，有賴導師們更加費心。

林啓禎學務長也一一介紹學務處專業的 8 位心理師，他們都分別負責不同的系所，如果導師遇到問題，可以找心理師晤談，如果發現學生有行為異常，也可以快速轉介心理師，心理師會主動與學生聯繫，解決學生的困境。

高雄地方法院庭長楊富強則以世界各國的不同風情，以及見諸在媒體上的報導，闡述性別平等的真諦，他說性騷擾的認定是由受害者主觀感受為主，只要是當事人不歡迎而且違反其意願的，就可算是性騷擾；而且廣義來說，具有性意味或性別歧視之言詞或行為也都是性

騷擾，另外影響受害當事人人格尊嚴、學習或工作之機會及表現，也都算騷擾。

楊富強法官表示，無論是校園或職場的性騷擾或性侵害，幾乎都是在性別權力壓力下發生，由於相關單位礙於同事情誼或扣上毀損校譽的指摘，無法適時懲處加害者和失職人員，這些時間上的拖延都會造成錯失蒐證先機，並使受害者遭受二度甚至多度傷害，而且強化了加害者有恃無恐的心態，嚴重威脅職場倫理員工人身安全，不可不慎。



101 學年僑生聯合會幹訓活動

日期：101 年 11 月 24 日 地點：國立臺南大學附屬高級中學探索教育園區

人數：31 人

11/24(w6) 僑生聯合會於國立臺南大學附屬高級中學探索教育園區辦理「2012 僑聯幹部訓練活動」，共有幹部及儲備幹部 31 人參加，

透過活動加深團隊成員間彼此的認識，增進互信並挑戰極限，利於日後在不同崗位上與人合作的技巧，提升僑聯團隊的知能與合作默契。



學員與教練相見歡



探索教育之破冰遊戲一解手



培養團隊默契



經過合作達成任務



藉由活動增進信任



同學們透過遊戲認識彼此

學務馬克

閱讀與思省

林學務長啓禎
成大醫學中心骨科部教授與主任

天下雜誌殷允芃發行人應邀參加成大舉辦「希望，永遠在路上」的學生論壇，分享天下雜誌過去三十一年來以關懷台灣但展望世界的核心價值，及過程中利用敏銳觸角及新聞專業得以第一時間深入報導世界要聞的精彩故事，因而在台灣的政經社會發展上都立下振聳發聵及振興起弊的領航功勞。

演講過後有兩位優秀的學生代表分享心得感言，分別是年輕人必須在迷惘中尋找自我認知才有希望，及定位與理想必須透過集體的力量來實踐，他們的析論深入並立意中肯，為接下來學生的踴躍提問打下良好的基礎。

其中有一位，問的是「如何開創眼界與訓練格局？」而殷發行人的回答很簡潔：「多閱讀。」閱讀習慣的養成必須趁早，而閱讀的品味及閱讀以後的思考與反省（合稱思省，而非常用的省思）則更是重要。

美國林肯總統因為在蓋茲堡言簡意賅的演說而被認為有前瞻而宏觀思維的世界領袖，他對閱讀也別有見地：「閱讀的容量與品味是他人所思所得之重要通路。」及「我所需要的知識大多在書籍裏，想當我最好朋友的唯一方法，就是送我一本尚未讀過的書。」

然而光是閱讀就夠了嗎？固然可以每個人都可以創造「書簷展書讀，古道照顏色」的

林啓禎醫師（醫學常識教育）私人書坊 <http://ortho.clmed.ncku.edu.tw/~cjlin/>

心境，但面臨社會的變遷與時代考驗，在有了基本知識與智慧經驗之後，能否克服難關並突破困境，仍需提升思維與反省，並提高格局與胸襟。

孔子說：「學而不思則罔，思而不學則殆」，殷發行人怕新鮮人思而不學，因而希望學生開卷有益，因而能縱貫古今並橫識天下。但以相對論改變了世界的愛因斯坦也不想在這個論點缺席，他說：「世界的創造是循我們的思維而前進，如果不改變思維，世界當然也不會改變。」法國思想家伏泰爾說：「判斷一個人最好的方法不是他的回答，而是他的問題。」發明大王愛迪生則說：「只有百分之五的人真正思考，百分之十的人以為他們在思考，而其他百分之八十五的人則寧死也不願意思考。」有點諷刺，但是否適用於台灣社會？頗值深思。

當今的大學生其實不必因為被媒體貼上負面標籤而懷憂喪志，因為每一代的年輕人都曾被心懷千古憂的前輩寄望並發出警語。成長的過程需要不斷的辛勤努力與忍受挫折，建議閱讀以開拓視野，感動以提升格局，思維以尋找定位，並由反省以不斷成長。當然，希望必先立志，則機會永遠在行動的路上。

由本校生涯發展與就業輔導組主辦，學生會協辦之生涯規劃與名人書香講座，以「希望，永遠在路上」學生論壇形式，邀請到天下雜誌群殷允芃發行人擔任此活動大師(講者)、由林啓禎學務長擔任主持人、學生代表則為資源所碩二莊鈞凱及政治系大三陳郁宏。進行之方式先由講者分享其創辦天下雜誌過去三十一年來以

關懷台灣但展望世界的核心價值，以及過程中利用敏銳觸角及新聞專業得以第一時間深入報導世界要聞的精彩故事，並鼓勵學生勇敢面對未來。其後結合主持人及二位學生代表，就不同面向的體悟進行分享與討論，同時開放現場學生 Q&A，由於學生反應熱烈使活動延至晚上 9 時多始結束，共吸引計 393 位同學參與。



名人書香講座－「希望·永遠在路上」論壇會場



主講人殷發行人、主持人林學務長、及二位學代合影



殷發行人、林學務長、學代及全體工作人員合影

活動快報

學務新鮮事

| 活動日期、時間 | | 活動內容 | 活動地點 | 主、協辦單位 |
|---------|-------------|-----------------------|----------------|-----------|
| 12/20 | 18:00-21:00 | AIESEC 瘋講座-公平貿易 | 活動中心三樓第二會議室 | 國際經濟商管學生會 |
| 12/23 | 18:00-21:00 | 2012 颯鼓表演會十六週年 | 成功廳 | 熱門音樂社 |
| 12/27 | 18:00-21:00 | 爵士音樂社成果發表 | 成功廳東面廣場 | 爵士音樂社 |
| 12/27 | 18:00-21:00 | 吉他社期末成發 | 活動中心頂樓 | 吉他社 |
| 12/27 | 19:00-21:00 | 微電影，微電癮 — Tom Yang | 國際會議廳 第一演講室 | 醫學系系學會學術部 |

2012 颯鼓表演會十六週年

活動網址 <http://www.facebook.com/DrumAndStringFestival>

颯鼓十六週年表演會「衝 Drum」更延續了每一屆的傳統，傳承了颯鼓的精神，嘗試用更多不同的元素融合在節奏創意表演上面，例如拉丁，即為結合拉丁風的民族樂器；除了宣揚世界各地不同的打擊樂器外，也嘗試將近年來非常熱門的水管主題配合著電子音樂融合至颯鼓。希望帶領觀眾不受空間的拘束，感受不同地域的風情所帶來的感官衝撞。



微電影，微電癮

時 間：101 年 12 月 27 日(四) 19:00 至 21:00

地 點：國際會議廳第一演講室

主講人：Tom Yang

演講者學經歷：

台灣藝術大學視覺傳畢，曾任日商富士台灣、美商蘋果電腦、SonyEricsson 工業設計師。現為厚米科技共同創辦人，旗下產品有 hohocover 藝術經紀頻道、microfilm 微電癮頻道、微電癮原生劇組。結盟夥伴有春天吶喊、TEDxTaipei、大人物網站、賞金獵人網站、日舞頻道。

演講大綱：

1. 什麼是微電影？
2. 微電影核心
3. 劇組與編劇
4. 微電癮平台
5. 會後分享交流

僑生冬至湯圓聯歡晚會

◎對象：本校僑生

◎日期：12 月 21 日(五) 晚上 6 點半 ~ 9 點半

◎地點：光復校區多功能廳

102 年僑生春節聯歡餐會

◎對象：本校僑生

◎日期：102 年 01 月 18 日(五)

◎地點：長榮路濃園滿漢餐廳

～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！

《活動時間》102/1/10(四) (暫定) 14:00~16:00

《活動地點》生涯發展與就業輔導組(雲平大樓西棟 3F)

《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管理師

《報名方式》請至生涯達人資訊網 (http://career.osa.ncku.edu.tw/NCKU_CDD/activity/activity.jsp)

【活動總覽】區預約報名

《注意事項》

(一)參與同學須於所報名之場次開始前二日完成 UCAN 診斷及生涯達人資訊網履歷填寫，才視為完成報名手續。

(二)諮詢當天請攜帶您的個人履歷及列印 UCAN 施測結果至現場。

(三)詳細活動資訊，請密切注意生涯達人資訊網(<http://career.osa.ncku.edu.tw>)最新消息。



聯電人資專員講述職場求職技巧



諮詢同學們認真筆記



個別履歷諮詢

成功大學第三屆職業生涯教練計畫小組長甄選結果公告

第三屆職業生涯教練計畫，11/24(六)於生涯組及副學務長室進行小組長甄選複試活動，初選階段 64 位同學報名，50 位同學進入複選，甄

選結果計 36 位同學於本階段錄取參與計畫(小組長 20 位、備取組長轉任小組員者 16 位)；本計畫活動報名截止時間至 12/5 截止。

| 組別 | 小組長 | 副小組長(組員) |
|---------|---------|----------|
| 1 緯創資通 | A29 顏楷霖 | A20 陳胤霖 |
| 2 互助營造 | A22 鄭祖燁 | ----- |
| 3 康軒文教 | A7 邱睦容 | ----- |
| 4 台灣必成 | A45 謝偉成 | ----- |
| 5 英業達 | A8 王璽權 | A40 葉育如 |
| 6 墨色國際 | A46 陳庭媽 | A43 吳玟瑤 |
| 7 群聯電子 | A21 陳藝介 | A31 林振凱 |
| 8 璨揚企業 | A38 鄭淑仁 | ----- |
| 9 台積電 | A47 黃世豪 | A59 陳慧如 |
| 10 中國信託 | A49 施凱譯 | A51 行翊慈 |

| 組別 | 小組長 | 副小組長(組員) |
|------------|---------|----------|
| 11 台糖長榮酒店 | A44 袁毓薈 | A23 林家弘 |
| 12 聯華電子 | A27 洪振維 | A13 蔡瓊慧 |
| 13 信義房屋 | A28 黃俊維 | A33 蕭晴方 |
| 14 住華科技 | A25 江宗錡 | A11 林洋名 |
| 15 統一企業 | A16 陳佳興 | A64 陳妍延 |
| 16 生達化學 | A55 王 瑀 | A63 蔡佩珊 |
| 17 菁寮庄文史工作 | A39 呂昱辰 | A42 沈姿儀 |
| 18 嘉鴻遊艇 | A15 林馳源 | A17 何建廷 |
| 19 夢時代購物中心 | A41 林建良 | A26 吳翊寧 |
| 20 渣打商銀 | A37 何諺錡 | A57 王亮鈞 |



第 3 屆職涯教練學生團隊與應試小組長的同學面試情形

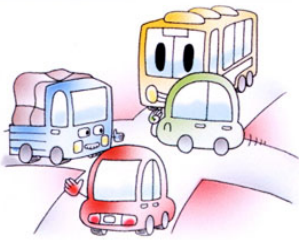
交通安全宣導專頁(101.12)

➤ 認識路權：

路權的意義，包含了每個用路人使用道路的權利與義務。路權沒有絕對的，而是相對的；不論是人或車，任何人在道路上行駛，都有注意路況與禮讓其他用路人的責任與義務。所有的用路人都遵守交通規定並尊重他人的路權，便是順暢交通的最佳方法。

廣義來說，路權就是用路人（人或車）使用道路相關設施誰先誰後的權利；也就是擁有路權的一方可以優先使用道路的權利。所謂「優先通行道路的權利」，指的就是現行法令規章對於用路人使用道路相關設施時，明確的規定誰先誰後之順序與權利。

例如：在號誌路口「紅燈停、綠燈行」的規定，表示賦予綠燈方向的人車通行的路權，綠燈方向的人車具有優先通行與使用道路設施的權利；而紅燈方向的人車則無法通行，必須等待紅燈轉為綠燈後方取得路權通行。



➤ 機車路權：

(道路交通安全規則第 99 條，101/11/20 修正)

- 機車行駛之車道，應依標誌或標線之規定行駛；無標誌或標線者，依下列規定行駛：
 - 一、在未劃分快慢車道之道路，應在最外側二車道行駛；單行道應在最左、右側車道行駛。
 - 二、在已劃分快慢車道之道路，雙向道路應在最外側快車道及慢車道行駛；單行道道路應在慢車道及與慢車道相鄰之快車道行駛。
 - 三、變換車道時，應讓直行車先行，並注意安全距離。
 - 四、由同向二車道進入一車道，應讓直行車道之車輛先行，無直行車道者，外車道之車輛應讓內車道之車輛先行。但在交通壅塞時，內、外側車道車輛應互為禮讓，逐車交互輪流行駛，並保持安全距離及間隔。

五、除起駛、準備停車或臨時停車外，不得駛出路面邊線。

六、不得在人行道行駛。



- 機車行駛至交岔路口，其轉彎，應依標誌或標線之規定行駛；無標誌或標線者，應依第一百零二條及下列規定行駛：

- 一、內側車道設有禁行機車標誌或標線者，應依兩段方式進行左轉，不得由內側或其他車道左轉。
- 二、在三快車道以上單行道道路，行駛於右側車道或慢車道者，應以兩段方式進行左轉彎；行駛於左側車道或慢車道者，應以兩段方式進行右轉彎。

- 機車不得在道路上蛇行，或僅以後輪著地或以其他危險方式駕車，亦不得拆除消音器或以其他方式造成噪音。

➤ 案例判決：

台中市 18 歲蔡姓少年前年 7 月凌晨載李姓友人飆車還闖紅燈，衝撞郭姓男子駕駛的轎車，蔡當場慘死、李撞成植物人，李男父母向蔡男父母和開車的郭男求償 1,272 萬元，台中市車輛行車事故鑑定委員會鑑定結果，認為蔡男的機車闖紅燈行駛，是肇事原因，郭男的小客車無肇事因素。台中地院判決郭男無過失免賠，至今仍走不出喪子之痛的蔡男父母則須連帶賠償 760 萬餘元。



蔡男騎車搭載李男，超速闖紅燈撞上郭男轎車，蔡男當場死亡，李男被撞飛癱瘓。

※參考資料來源：交通部交通安全入口網

遵守路權、平安保全

學務處軍訓室關心您

春暉專案宣導—拉 K 她 20 歲，終生包尿布

※資料來源：聯合新聞網

桃園警方月前查獲廿多歲的女毒蟲下半身鼓鼓的，她因拉 K 造成尿失禁，已包尿布兩年，終其一生都離不開尿布；林口長庚醫院指出，年輕病患尿失禁求診日增，多是長期拉 K 造成。

「這些病患膀胱遭永久性損害，根本沒辦法忍住尿意，沒有藥物可以治療。」泌尿科醫師陳煜說，林口長庚收治的年輕尿失禁病患，年紀最小只有 17 歲，大多是 20 多歲，「一點點尿都跑廁所，5 分鐘就要上廁所」，男女比例約 7 比 3。

根據統計，全國學生藥物濫用通報件數 8 年前為 153 件，前年增至 1559 件，7 年暴增 11 倍，其中高中職學生就多達近 1100 人，各種濫用藥物中，被列為第三級毒品的 K 他命為 1271 件占八成。

目前在校生被抓到拉 K，不須勒戒僅須專案輔導半年，讓染毒生更有恃無恐。

桃園警方日前在公園抓到 12 名高中生拉 K，由畢業校友以老鼠會招數拉人，先提供免費吸食，等成癮就以 50 元、100 元低價賣；一名校長表示，K 他命容易藏身，不易被老師發現，學生多是放學後到 K T V 拉 K，學校也很頭痛。

高雄市小港醫院泌尿科醫師張美玉表示，愈來愈多年輕人拉 K 導致下泌尿道功能出問題，膀胱壁如紙一樣薄，僅能容納廿、卅 CC，

才 20 歲出頭就得穿紙尿布、背尿袋，光她手上同時有 10 名患者來來去去，年紀最小只 18 歲。

醫師陳煜表示，長期拉 K 會破壞膀胱黏膜，進而結疤、萎縮。一般人的膀胱大約積了五百西西尿液，才會想上廁所，長期拉 K 者幾十西西就想上廁所，只要戒除，膀胱黏膜會慢慢變好，「但若已結疤就無法回復」。

高雄市立凱旋醫院成癮防治科主任吳泓機說，K 他命列為第三級毒品，成癮性雖不若海洛因強，但國、高中生濫用情形嚴重，的確有思索重新分級的必要性。

桃園縣龜山分局偵查隊長許木生也說，K 他命便宜，持有廿公克以下不構成刑責，造成校園氾濫嚴重，「對未成年傷害很大，應該提升至第二級毒品」，否則難達到嚇阻效果。



紫錐花運動
Echinacea Campaign

健康 反毒 新生活
關心自己也關心別人

校園防竊宣導

● 小偷說：學校最好偷，因為校園裡的人一點警覺性都沒有

近期經常處理同學財物失竊案件，12/8 晚上吉他社在學生活動中心頂樓舉辦活動就有 3 位同學財物被偷，這已是本月第 3 起案件；特此提醒同學注意，年關將近，竊賊猖狂，當您在運動(尤其在光復操場失竊頻率最高)或社團活動時，請小心自身財物，以免讓竊賊有可趁之機。

● 同學們當心！網路購書小心詐騙

隨著網路購物習慣普及，讀者的閱讀習慣逐漸改變，傳統實體書店日漸式微，網路書店如雨後春筍般成立，詐騙集團也伺機將魔掌伸入網路書店。國內某新設網路書店打出「購買 1 本書也能免運費送到府」的服務，受到學生族群及讀者們的青睞。近日，有讀者反映於購書後接獲網路書店客服人員來電，稱因作業疏失要求配合取消分期付款而受騙之案例，今年 8 月起迄今就有 24 位該書店讀者們出面報案，平

均每位財損金額約為新臺幣(以下同)3 萬元，財損總金額約為 80 萬餘元。


臺北張小姐在灰****網路書店購買 270 元的書籍，超商取貨付款後原以為交易一切順利，但某日晚間卻接到顯示「+」符號的來電號碼，自稱是該書店客服人員，表示張小姐當初在便利超商簽收書籍時，一時不察簽到經銷商欄位，造成誤設 12 期銀行帳戶分期付款，對方便要求張小姐提供帳戶金融卡背後的聯絡電話，隨即以篡改該銀行客服電話來電顯示方式，假冒銀行人員，要求張小姐立刻至最近的自動櫃員機依指示操作解除分期付款，被害人先匯出 59,125 元，之後歹徒又稱該筆匯款被鎖在金融系統上，需要購買遊戲點數並把序號與密碼回報銀行人員，才能回沖所有款項，解除帳戶鎖定。被害人不疑有它，便前往超商購買 5,000 元面額的遊戲點數共計 20 張(總價值 10 萬元)並立即回報所有遊戲點數的序號及密碼，希望帳戶能解除鎖定，惟等候多時卻未見

[下接第 9 頁]


賃居安全宣導

四大安裝錯誤情境


1 浴室




2 廚房



3 加裝窗戶的陽台




4 屋內樓梯間




※熱水器如需遷移或更換，請與當地熱水器承裝業聯絡！

三大保命對策


1 遷移或更換熱水器至屋外



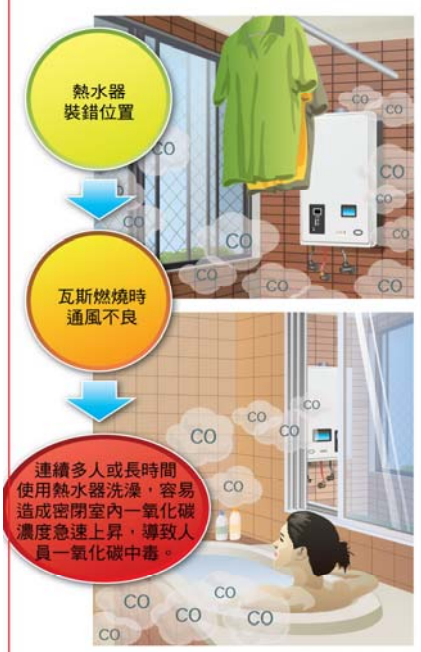
2 更換為強制排氣式熱水器



3 更換為電熱水器或太陽能熱水器



一氧化碳中毒易發生的情境



各縣市消防局聯絡電話一覽表

| 縣市別 | 聯絡電話 |
|-----|-------------|
| 臺北市 | 02-27297668 |
| 高雄市 | 07-2271055 |
| 臺北縣 | 02-22535110 |
| 宜蘭縣 | 03-9365027 |
| 桃園縣 | 03-3379119 |
| 新竹縣 | 035-513522 |
| 苗栗縣 | 037-338109 |
| 臺中縣 | 04-25156119 |
| 彰化縣 | 04-7512119 |
| 南投縣 | 049-2225134 |
| 雲林縣 | 05-5325707 |
| 嘉義縣 | 05-3620233 |
| 臺南縣 | 06-6569119 |
| 高雄縣 | 07-7926119 |
| 屏東縣 | 08-7662911 |
| 臺東縣 | 089-322112 |
| 花蓮縣 | 038-462119 |
| 澎湖縣 | 06-9263346 |
| 基隆市 | 02-24302691 |
| 新竹市 | 035-229508 |
| 臺中市 | 04-23820627 |
| 嘉義市 | 05-2716660 |
| 臺南市 | 06-2975119 |
| 金門縣 | 082324021 |
| 連江縣 | 083-623799 |

防範一氧化碳中毒注意事項

瓦斯熱水器若安裝錯誤，應立刻改善以保命！



內政部消防署 關心您
http://www.nfa.gov.tw

學務寬頻

搬家嘍~~學生宿舍 101-1、寒假 離宿清點時程預告

一、101-1 期末離宿：

| 身份別 | 財產清點服務時間 |
|----------------------|--|
| I. 寒假沒有留宿 (需搬走) | 1/18 (五)、1/19 (六) 09:00-12:00 ; 13:00-17:00 1/20 (日) 09:00-12:00 (最後搬離期限) |
| II. 寒假留宿但需更換寢室 (需換寢) | 1/21 (一) 09:00-12:00 ; 13:00-17:00 1/22 (二) 09:00-12:00 (最後換寢期限) |

二、102 寒假離宿：

| 身份別 | 財產清點服務時間 |
|----------------------------|--|
| I. 寒假有留宿，但 101-2 不住宿 (需搬走) | 2/3(日) 13:00-17:00 2/4(一) 09:00-12:00 ; 13:00-17:00 |
| II. 寒假結束需搬回原本寢室 (需換寢) | 2/5(二) 09:00-12:00 (最後搬離與換寢期限) |

- ※ 寒假期間光二舍 1~5F、勝二舍 1F&5F、勝三舍 1F&5F、勝九舍 4F& 3F 寢室將提供營隊使用，於寒假時一律需清空，如目前住宿於此處者寒假留宿將調整至其他寢室或宿舍留宿，請配合換寢時間搬遷。非上述樓層每間寢室需有 2 人以上申請寒假留宿，才可留宿於原寢室，否則也將調整留宿寢室，需配合換寢時間搬遷。
- ※ 凡是需要搬家者都需離宿清點，請所有住宿同學特別留意！！詳細清空規定與細則，請參閱各舍公佈欄之公告。

101 學年度第二學期學生宿舍空床位補宿作業

- 一、補宿資格：未取得 101 學年度宿舍床位之本校在學學生(本申請作業無戶籍地限制)，且無歷年各項住宿費用尚未繳清或違規記點累計達十點以上者。
- 二、補宿申請時間：102 年 1 月 2 日下午 2 點起至第二學期住宿截止日止。
- 三、申請方式：請先完成填寫線上住宿契約書(網址：http://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_lic.php)，並填妥附件申請表後親至住服組洽宿舍輔導員辦理補宿申請。
- 四、補宿床位異動或取消：已完成補宿申請程序者，如欲辦理床位異動或取消，須向宿舍輔導員辦理異動或取消。除休學、退學、畢業，餘辦理床位異動或取消者，將依住宿契約書與住宿管理規則等規定向辦理者酌收手續費與住宿期間之住宿費。
- 五、如有歷年各項住宿費用尚未繳清者，務請先至臺灣銀行學雜費入口網下載繳費單後至各地臺銀分行臨櫃繳交，並於補宿申請前持繳費收據至住服組銷帳。
- 六、因違反住宿管理規則或宿舍公約，累計違規記點達十點以上者，須於補宿申請前向本組辦理銷點。住宿記點線上查詢網址：http://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_dormstu.php
- 七、各宿舍輔導員聯絡方式查詢：請至學務處住宿服務組首頁>主選單>單位介紹>服務人員 (網址：<http://housing.osa.ncku.edu.tw/files/11-1065-9830.php>)。

[上接第 7 頁]

方才匯出的款項及遊戲點數現金補回帳戶，始發現自己可能受騙上當，遂向警方報案。

除前揭新設網路書店受騙案例外，從實體書店轉戰網路書店的金**在今年也發生了 4 起讀者遭詐騙案，其中單筆財損金額甚至高達 48 萬元，警方呼籲網路書店除了在自己網站向客戶宣導反詐騙資訊外，於個人資料保護法甫施行之際，更應積極加強自身網站防駭措施，確

實保護客戶個人資料安全。「解除分期付款詐騙」案件向來為常見詐騙手法之榜首，再次提醒大家自動櫃員機絕對沒有解除分期付款設定的功能，「解除分期付款設定」、「回沖帳戶金額」等均為詐騙歹徒說詞，請民眾勿輕易上當，有任何與詐騙相關疑問，歡迎撥打 165 反詐騙諮詢專線查證。

※轉摘自內政部刑事警察局

學生宿舍 101-1 離宿、102 年寒假留宿搬遷、101-2 進住時間及注意事項

| 身份別與注意事項 | 101-1 離宿清點時間 | 102 年寒假留宿 進住時間 | 102 年寒假留宿 離宿清點時間 | 101-2 回宿時間 |
|--|--|---|---|---|
| 101-1 有住宿 但 寒假與 101-2 無住宿 | 102.01.18 (五) ~19 (六) 09:00-12:00、13:00-17:00 102.01.20 (日) 09:00-12:00 (最後離宿時間) | X | X | X |
| 101-1、101-2 有住宿 但 寒假無留宿 | 102.01.18 (五) ~19 (六) 09:00-12:00、13:00-17:00 102.01.20 (日) 09:00-12:00 (最後離宿時間) | X | X | 102.02.16(六)~17(日) 09:00-12:00、13:00-17:00 |
| 101-1 與 寒假留宿寢室相同 | 無需辦理離宿清點手續 | 直接續住 | 無需辦理離宿清點手續 | 直接續住 |
| 101-1、101-2 寢室 與 寒假留宿寢室不同 | 需於搬遷完畢後於下列時間辦理離宿清點手續： 102.01.21 (一) 09:00-12:00、13:00-17:00 102.01.22 (二) 09:00-12:00 (最後搬遷時間) | ※ 同 101-1 離宿時間 ※ 進住時需於上述時間辦理進住手續 | 搬回 101-2 原寢離宿清點時間： 102.02.03(日) 13:00-17:00 102.02.04(一) 09:00-12:00；13:00-17:00 102.02.05(二) 09:00-12:00 (最後換寢期限) | ※ 同 102 年寒假離宿時間 ※ 進住時需於上述時間辦理進住手續 |
| 101-1 與寒 假留宿相同 住宿但 101-2 退 宿 (無床位) | 無需辦理離宿清點手續 需於搬遷完畢後於下列時間辦理離宿清點手續： 102.01.21 (一) 09:00-12:00、13:00-17:00 102.01.22 (二) 09:00-12:00 (最後搬遷時間) | 直接續住 ※ 同 101-1 離宿時間 ※ 進住時需於上述時間辦理進住手續 | 寒假離宿清點時間： 102.02.03(日) 13:00-17:00 102.02.04(一) 09:00-12:00；13:00-17:00 102.02.05(二) 09:00-12:00 (最後搬遷期限) | X X |
| 101 學年度無床位 僅 寒假留 宿 (曾除或短期住宿者另依所 申請之期限辦理) | | 102.01.21 (一) 起 週一~週五 09:00-12:00、13:00-17:00 | 寒假離宿清點時間： 102.02.03(日) 13:00-17:00 102.02.04(一) 09:00-12:00；13:00-17:00 102.02.05(二) 09:00-12:00 (最後搬遷期限) | X |
| 注意事項 | ※ 因應離宿 102.01.18-21 女生宿舍開放男實協助 搬遷時間調整為：每日 09:00-16:30、102.01.22 調整為：每日 09:00-12:00。 ※ 需辦理離宿者請務必於搬遷完成後由管理人員 進行財產清點，始完成離宿手續。 | ※ 寒假留宿居民務須於 102.01.18 前完成 繳費。 ※ 101-1 與寒假留宿寢室不同居民請於開 放進住日起，先找工作人員處理鑰匙、 磁卡、電表登記等事宜再進行搬遷。 ※ 寒假期間女生宿舍不開放男實進入。 | ※ 因應離宿 102.02.03-05 女生宿舍開放男實協 助搬遷時間另行公佈於服務室。 ※ 需辦理離宿者請務必於搬遷完成後由服務人 員進行財產清點，始完成離宿手續。 ※ 寒假電費 2.62 元/度，電費繳交時間、鑰匙與 門禁磁卡管控方式請見各舍公告。 | ※ 因應進住 102.02.16-17 女生 宿舍開放男實協助搬遷時間 調整為：每日 09:00-16:30。 ※ 女生宿舍開放男實協助搬遷 時間自 102.02.18 起恢復學期 中訪客規定與時段。 |

活動花絮



態度 x 專業=職場成功

生涯發展組

時間：101年10月25日(四)18:30~20:30

地點：光復校區國際會議廳第一演講室

講者：晶元光電股份有限公司 周銘俊總經理

本學期第二場生涯規劃與名人書香講座邀請到了晶元光電總經理-周銘俊先生，周銘俊總經理在1990-1996年間於工研院服務，致力於光電產品的研發。1996年和幾位來自工研院的同仁共同創立了晶元光電，擔任研發部門的副總，專責四元及氮化物的研發，目前已晉升為晶元光電的總經理。周總經理主要的研究領域是MOVPE長晶技術及半導體製程，累積在科學期刊或是研討會上所發表的論文已有七十多篇，並且擁有六十多篇的專利。本場次演講主題是態度乘以專業等於職場成功，這兩者是要相輔相成的。

個人經驗

講者唸大學的時候對自己的生涯規劃也是一個大問號，所以講者告訴我們不要對自己氣餒。人生就像巧克力一樣，直到打開之前，永遠不會知道自己會得到什麼。不要為自己以後要做什么而感到迷惘或徬徨。

未來是不可預知的

在三十年前台灣根本也不知道會有LED產業，但講者只覺得這是一個機會、一個新的領域，有時候根本不會知道自己的未來會如何，只能憑自己的直覺去把握住那個機會，講者告訴我們關於他個人是如何從化工轉成材料，並誤打誤撞地走到今天這個位置，他認為這個故事給我們的啟發是我們都是面對一個未知的未來，未來是不可預知的，但是可以把握當下。

學習是一種態度

大學的學習是培養人生態度的一個過程，講者認為看一個人是看他學習的過程而非結果，講者認為一個在校成績很好的人，並不能保證將來在職場也必然會成爲一個成功的人，因爲除了專業以外，還需要的是態度。講者認為在求學的過程中若是可以培養出學習的態度，並且不斷的去增進其他專業知識，相信不管到哪裡都是可以成功的。



[承接第 17 頁]

單的照顧自己、照顧自己的食物、衣服、環境，當個普通的爛泥嗎？簡單的，就只是「過生活」嗎？

我確信，這個社會已經生病了，因爲它讓我們連簡單的「過生活」都變成一種奢侈。

但我也確信，在養成的過程中我們已經被訓練得太過貪婪了，不懂得「放棄」、「減少」、跟「放慢腳步」。

我時常感覺到自己好需要放慢腳步、也好像放慢腳步、好希望自己可以輕鬆愜意的度日，卻發現自己像是站在一列高速前進的電扶梯上，身不由己，不停的想要自我超越、不能忍受被別人

超越、也不能忍受自己變得平凡、更無法簡單地放下過去努力的成果，於是被綁架在這列失速的電扶梯上，跟著我們的社經結構瘋狂前進，感受到自己的疲勞、與自己無法繼續支持、卻還沒得到自己渴望的那一切、所以繼續動員一直以來強悍的腎上腺素與熱血，拔腿狂奔。

是不是該放棄了？這次，放棄不是個負面的詞，而是個正面的詞。

唯有放棄那些不想追求的目標、過多的壓力、不那麼珍惜的事物，我們才能把生命投注在那些美好的人事物上。

哪啊哪啊，我們一起去曬曬太陽吧。

大學校園樂齡築夢計畫暨名人講座活動花絮

生涯發展組



目前台灣也面臨少子化、高齡化等現象，依經建會統計數據，2011年總生育率回升至1.065人，2012年可望達到1.24人。預計於2018年進入國際上所稱高齡社會，2025年邁入超高齡社會，2060年，台灣人口金字塔將會轉變為倒金鐘型態，社會負擔將會加重，因此如何促進不同世代間融合相處正考驗著我們大家。

人口老化是所有先進國家都在面臨的挑戰，隨著台灣人口結構逐漸形成高齡化、少子女化社會，聯合勸募提出「樂齡360」服務概念，希望提供所有長者全方位服務、擁有健康的身心與積極的社會參與，並促進不同世代間融合相處。因此聯合勸募與萬泰銀行攜手推出「2012青春棒棒堂-萬泰/聯勸 大學校園樂齡築夢計畫」；藉由大學生帶領自己的阿公阿嬤或其他高齡者共同完成一件創造美好生活的築夢行動，提高跨世代間互動融洽，高齡者也能因此獲得新體驗、達到身心靈的擴展與富足！

由中映電影公司主辦，成功大學生涯發展與就業輔導組協辦「大學校園樂齡築夢計畫暨名人講座」於101年11月27日PM7:00-8:00在

本校國際會議廳第一演講室舉行，現場吸引了100多位同學到場聆聽。本校林啓禎學務長在貴賓中致詞也表示，「大學校園樂齡築夢計畫」是一個相當有意義的活動，除可讓同學與自己的阿公阿嬤一起築夢，同時也可以創造無限的可能。隨後即由講者知名作家王文華先生分享與高齡者相處的經驗，透過王文華實踐夢想的行動力與創意，激發青年學子思考如何從自己的生活經驗，創造出各種充滿無限可能的樂齡築夢企劃方案，帶領阿公阿嬤共同展開跨世代的築夢計畫。

作家王文華以「可以跟阿公阿嬤一起做的夢」為主題，現場分享了許多高齡者精采的生命故事，其中以紀錄片《不老騎士》阿桐伯與妻子間深厚的情感為例，鼓勵大家可以試著與阿公阿嬤「談」戀愛，多傾聽他們的內心想法，同時也能從阿公阿嬤身上汲取豐富的生命經驗；王文華先生也以瑞士電影《內衣小舖》為例，透過電影片段看見主角奶奶對於創業懷有很大的夢想，他提出大學生也能與阿公阿嬤合作做生意！像是美國一位73歲的阿公退休後加入社區大學，終於一圓年輕時的籃球夢，球技可不輸年輕人。他認為大學生也能帶領阿公阿嬤一起打球、做運動甚至展開環島之旅。

作家王文華先生不時與台下的同學們熱烈互動，邀請現場多位同學分享他(她)們平時與其阿公阿媽在一起的生活點滴與感人的故事，更勉勵在場同學只要有圓夢的勇氣與毅力，任何時間點去築夢都不會嫌晚，不僅博得現場滿堂彩，同時也為「為大學校園樂齡築夢計畫」注入更多感性與知性的元素。



101 性別論壇 X 2012 女性影展花絮

性別平等教育委員會 吳怡靜



由性別平等教育委員會與性別與婦女研究中心共同舉辦「101 性別論壇 X2012 女性影展」，於2012年11月5日到7日，連續三天，精彩上映。本次性別論壇 X 女性影展選片片單特別關注「多元家庭」的議題，精選《我的彩虹家庭 Same Difference》、《小霹靂的超人老爸 Superdad and Pele》、《我的懷孕夢》、《女書回生》、《超完美家庭 The Perfect Family》5部來自台灣、美國及挪威精采影片並特別邀請6位與談人和台下同學進行映後座談，希望藉由影像呈現多元性別文化視野，看見主流父權價值社會之外另一種真實聲音及需求，並透過互動對談的形式，深刻交流討論，並對當今性別議題提出省思。

《我的彩虹家庭 Same Difference》是一部由兩位同志媽媽共同製作的紀錄片。影片拍攝背景正值美國加州因為反對同志婚姻的八號法案的爭議，各方聲浪四起滿城風雨之際，本片直接由同志伴侶共同扶養的孩子們口中說出最真誠的聲音，探究同志共組家庭議題。《小霹靂的超人老爸 Superdad and Pele》是一部動畫短片，呈現出單親家庭中，父親必須身兼母職和小兒子間親子教養與互動的情況。《我的懷孕夢》則是一部台灣紀錄片，拍攝導演與其女同志伴侶綺綺的同居生活，片中呈現女同志伴侶對於懷孕生子的渴望，為了能更真實地體察懷孕感受和經驗，兩人於是進行了一連串模擬懷孕的體驗。在中國湖南省江永縣流傳「女書」，這是一種女性專用的文字系統。該系統神秘地流傳了百年以上，紀錄著女性的生命歷程和情感動態，許多女性甚至以此結交姊妹，找到認同或歸屬。《女書回生》片中紀錄了僅存文字系統的傳人一何豔新，看她如何在瀕臨死亡的文字裡，延續女書精神和創作色彩。《超完美家庭 The Perfect Family》則是一部笑中帶淚的劇情片，描述一位虔誠的天主教徒母親艾琳，即將獲頒教會給予的最高榮譽——「年度模範天主教女性」，在她滿心歡喜的同時，神父卻告訴艾琳必

須接受教會的家庭訪問，才能確保獲獎資格。面對與妻子分居、成天與小三膩在一起的兒子，懷有身孕又即將與女友結婚的同性戀女兒，以及有酗酒習慣的丈夫，要如何維護完美家庭的形象？信仰與家人之間又應該如何選擇？艾琳又如何面對自身深藏在心中多年的那個秘密？

這5部影片共同圍繞著「怎樣才算一個『家庭』？及『多元家庭』又是什麼？」的主題。主辦單位除了邀請本校從事性別相關研究的老師，還特別邀請一位女同志媽媽小釵與台灣伴侶權益推動聯盟簡至潔秘書長前來擔任與談人。最特別的是小釵侃侃而談自己與伴侶是如何與家人溝通取得家人的祝福，進而步入成家立業的生活，並透過人工生殖過程受孕生下女兒蛋捲後，又如何開始面對女兒漸漸長大要上幼稚園，面臨與學校及社會溝通的情況，讓我們進一步了解同志家庭在台灣現今社會實際上面臨了怎樣的情境與法律上的不友善。

放映結束後的與談時間，與會同學們都對於「多元家庭」議題除了新的認識更踴躍提問，還有一位同學也在看完影片後發言分享影片與他自己與母親的生命故事間的扣連，身為兒子的他終於能理解並感受母親在家庭生活中的為難與自我壓抑之處，這是一段十分感人的分享。透過這些提問與分享讓我們瞭解，性別議題探討並非僅存在遙不可及的學術世界，其實是與我們的生命經驗息息相關。透過這次的「性別論壇」，我們應該反思，現行法律上的「家庭」並非人人都能輕易擁有、與生俱來、理所當然的權利；也不應該一定非要一男一女、有結婚證書、還要有房子、小孩才可以算一個「家」。事實上，我們的社會中早已存在更多樣的「多元家庭」，例如單身獨居者、同志伴侶、單親家庭、隔代家庭等等，而這些活生生的故事其實就發生在我們社會中的每一個角落，這些多元的故事需要更多的聆聽與了解。

不論妳的性傾向、性認同為何，
在成大，我們都會努力為妳保留空間。
The NCKU Gender Equity Education Committee is committed to
creating and maintaining an environment for LGBTQ students,
faculty, and staff, and the entire campus community.



● 成功大學性別平等教育委員會 Gender Equity Education Committee
● TEL: (06)2757575 ext. 50325 FAX: 06-2766421
● 地址: 成大敬業校區敬一舍1F (心輔組) 台南市北區小東路57號
● Location: 1F Chingyeh Campus Dormitory, No.57, Kaodong Rd., North Dist., Tainan City 704.

2012 日本金澤工業大學交流活動心得分享



學程 103 柯廷瑜

這次以翻譯的身份再次抵達金澤工大參與交流，除了對出國的期待，也背負更重的責任與期許，希望能盡自己所學為同學及師長服務，出發前也百感交集，深怕自己程度不夠無法達到預期的成效，接觸日文兩年多就等這一刻的來臨。

因為翻譯是個機動性的角色，也有比較多機會與日本人直接接觸，包括事前的會議及交流中任何協商，讓我最有感觸的莫過於日本人處理事務的嚴謹態度及層級觀念，從好的角度來看，周全且嚴謹的思考及處事比較不會出差錯，每天所有人都會拿到一張分工細流表，甚麼時間誰該做甚麼？在哪裡？都寫得清清楚楚，誰負責這個活動誰又該輪流值班，沒有人有怨言也沒有人踰矩，對於成大方所提出的要求會先請求上級的指示，盡可能滿足我們的需求，籃球隊希望餐飲份量增加他們馬上調整日後的餐點，但若是比較困難的要求，他們也會用很委婉的方式拒絕，並退而提出折衷的方案，在某種程度上，確實比較沒有效率，但這也是維持組織健全運作較佳的方式，不易有疏漏，但也可能較無創意，這可能就是與台灣最大的差異吧！

在密切的交流過後，其實可以感受到金澤工大的學生對於課業並不像成大的學生來的拼命，但學校整體非常重視學生實作的部分，比方說興建夢考坊供學生製作各種器械，以培養業界人才，以及今年剛落成的 25 號館，整套要價 100 萬日幣的智慧型觸控白板，提供教師上課更多彈性與選擇，也能跟學生有更多互動，雖然還不普及，但我想這是一種趨勢，值得成大學習仿效。

另外一點是關於學生能使用的空間，一般在成大多半就是系館，不然就是社團的活動中心及圖書館，但卻缺乏一個綜合休憩、討論、交流的場所，像是金澤工大的學生餐廳，寬敞明亮乾淨

清爽，非用餐時間可供學生讀書討論報告，沿著窗邊的位子還提供插座，在類似活動中心的地方也擺滿桌椅，隨處可見對學生的用心及周密的思量，另外在宿舍的一樓還有 24 小時開放的研讀專區，可以趕報告拼考試，不怕深夜不安全，我認為一間學校除了提供師資及硬體設備，最重要的就是營造對學生友善的環境，特別是女性，就大家喜愛待在學校裡，不管是念書上課或運動，而不是讓學生下課只想衝回宿舍蹲著打電動，也應該增加學生與老師相處的時間，這一點也是金澤工大副校長的理念之一，值得我們好好檢視整個成大的校園環境及硬體設施。

睽違兩年再次踏進 KIT，可以看見他們對自己的期許與要求，也不斷在進步著，積極與業界接軌並輔導每一位學生，我也希望他們再次來到成大時，能看到我們有所改變有所成長，期待再次迎接他們，並以成大為榮。

系統 103 盧紀勳

八天的參訪交流行程，轉眼間就結束了，又回到正常的大學生活，在金澤的總總事情還記憶猶新，彷彿是昨天的事，仍意猶未盡，曾經有一段美好的回憶留在 Kanazawa。

這是我第一次跟著學校一起出國參訪，感覺很新鮮且拘謹，不同於自己出國的那麼輕鬆自在，因為在日本的每一刻，我們都背負著使命，代表成功大學的門面，言行舉止都要格外的注重。第一天的時間都花在交通上面，到金澤已是傍晚 7 點多了，用過簡易的晚餐，就開始四處逛逛，第一次來到日本，所以事情都是很新鮮的，就連逛個便利商店都可以逛半個小時，卻沒買半件商品。10 月中的金澤，天氣宜人舒適，平均溫在十幾度左右，我個人是還蠻喜歡這種天氣，住的地方是他們的國際學生宿舍，還不錯，三個人一間的家庭式房，睡榻榻米，一整個就很日本風格。

第二天的校園參觀，著正裝且拜會副校長，一整個行程就很莊嚴，金澤工業大學，顧名思義，以工學院聞名，校方為了滿足那些有夢想卻沒有經費實現的同學，蓋了這麼樣的建築物—夢考坊，有任何想法的同學，都可以到裡面去詢問，他們會提供你意見諮詢，或者是提供你工具材料，來完成你的夢想，這是一個很好的地方，另外學校也在校園的各個地方，儘可能的設置讀書空間，提供大家長時間的在學校做功課以及學習，所以隨處可見 KIT 的學生們，坐在那裡看書討論作業，這些都是學校用心經營的一面，站在

學生的角度看事情，才能真的知道，到底學生們真正需要的是什麼？晚上的歡迎宴，是和他們球隊的第一次接觸，還有我的第一次致詞，每當拿起麥克風的時候，頭腦總是一片空白，說出的話，也都跟預想的有些出入，看來我還是需要多多磨練一下台風，才不會這麼的緊張。

這次交流參訪最主要的目的就是與金澤的友誼賽，在這 2 天的比賽期間，讓我們學習到很多，在台灣很難遇到過這樣的隊伍，三分球準的可怕，只要一有些微的空檔，毫不猶豫的出手，命中率也是相當的高，這是我們最不想遇到的對手類型，不過能夠藉這次交流的機會，更能了解這種球隊的特性，這樣就不怕在大專盃遇到這樣的對手，雖然輸給金澤大學，但是我們還是抱走冠軍，不枉此行，整體來說，這次的交流，算是大豐收。

歷史 103 陳學誼

2012 年 10 月，應該算是秋天，在台南卻還穿著短袖短褲的我們，乘著雀躍的心情，於日本時間 10 月 17 日，抵達位於石川縣的小松機場。

飛機剛降落時，我在機艙中看著窗外無聲卻滂沱的大雨，心想：唉，又是一個多雨的城市。下雨天總是讓人感覺特別疏離，這種天氣頓時讓我對金澤的熱情澆熄了一半。出了關，映入眼簾的是金澤同學們舉著長長的紅布條，站在那邊等著我們！沒有華麗的排場，我卻看見他們一臉認真、靦腆的笑容，心裡頓時安心了不少。

時間回到 10 月 25 日凌晨一點，回來台灣的第二天。這幾天，我一直試圖把這八天的回憶在腦海中整理出一點頭緒，卻發現比想象中難。金澤與台灣，只有相差十緯度的距離，卻擁有截然不同的風格、人情。金澤是一座歷史古城，二戰時因為地理關係，免於被美軍戰機轟炸的命運，許多自江戶時代留存到今的古蹟至今仍然巍巍矗立在古老的土地上；從稍高的視野向四周望去，可以發現黑瓦平房一路向外綿延，直到沒有盡頭的田邊，中間偶爾有四五層樓高的現代化建築物參差其中，形成新舊交錯的景觀，但還不至於讓人充滿不協調的衝突感。走在小街上，表面上一切似乎都是那麼乾淨、祥和，看不見任何一張紙屑，只有滿地泛黃的落葉還有踩過的嘎嘎

聲。我想，日本人的民族性真的不容許錯過任何可以展現自己的機會，從燙平的西裝到平坦的馬路，全國都好像遵行同一種模式在生活著，雖然有人說，日本人沒有創意，因為他們活在一種表象的人生循環之中，看似平穩安定，事實上是得不到解脫。暫且不提這些層面的問題，讓我們看看台灣吧！髒亂的街頭、混亂的交通、城市到處充滿灰塵與喧囂，難道這也是台灣民族性的體現嗎？並非一味否定自己的價值，只是有更好的值得效法時，我們是否能夠敞開心胸接納與學習？這是此趟旅行給我最大的省思。

在日本的第三、四天參與了金澤工業大學的工大祭，也就是他們的校慶大典。校慶之於金工大的大學生來說，是一年一度的大盛事，幾乎全校的學生都動員起來籌備各項事務，甚至連學友會也是為了校慶而成立的學生組織，可見他們對於這件事的重視。看見一個又一個白色的帳篷被搭建起來，由學生製作的裝置藝術被佈置在校園各處，既緊張又熱烈的氛圍在人群中燃燒，連我們這些外國人都能輕易感染到這些細微地雀躍！能夠一同參與校慶的籌備真的是很特別、有趣的經驗，這是在成大從來沒有看過的盛況，在擺攤時，看見許許多多家長帶著年幼的孩子們來參觀、遊玩，擺攤的日本學生們個個絞盡腦汁招攬客人、穿著奇裝異服到處叫賣，儼然像是一個嘉年華會！不難發現，工大祭已經不只是一個校內的慶祝大典，而是能帶動整個社區居民的地方盛事！台灣一直在追求校園與社區的產學合作，前陣子還推廣「無圍牆校園」，但顯然都不見成效，我想，這圍牆不是建立在水泥地上，而是人們的心上。

這趟參訪旅程，真的很感謝每個金澤同學的接待，看他們的做事態度，很難相信他們只是跟我們一樣的大學生！從非常細瑣的小動作，到許多重要場合的安排，他們都以一種非常嚴謹的態度對待，每每都讓我在心中驚呼：『怎麼這麼貼心！』這點令我非常敬佩，回來台灣後也時時刻刻提醒自己，要學習如何將心比心。

台灣與金澤，隔著海洋，有著兩群可愛的人，回憶讓我們之間沒有距離。我們的故事還沒有結束！
[未完待續]



哪啊哪啊·失落的語言

心理健康與諮商輔導組 陳亨亘諮商心理師

如果你看過這樣的一本小說《哪啊哪啊神去村》，你一定對我的標題不陌生。

那是一個隱密到連手機訊號都收不到的小村莊，裡頭的每個人都對彼此非常了解，誰喜歡上了誰、誰家的狗咬了誰都會是頭條的那種純樸的地方，更重要的是，因為那是個以林業維生的小村莊，面對百年、五十年、最少也要十年才會長成的大樹，「一切都沒什麼好急的」。這讓他們有種特殊的語言—神去話，其中最重要的就是這句「哪啊哪啊」，它可以取代很多語言，用來表達「何必急呢？」、「就好好放鬆吧」。

看著成長於東京的主人翁被丟到神去村的生活，讓我有種好想移民去神去村的感覺。

現在的社會，每個人都深怕遺漏了上個片刻的重要訊息，經濟的、金融的、企業的、政治的、法律的、牽一髮而動全身的，這個科技密集的小島上，幾乎人人都有手機，有很多還有兩隻以上，其中多數都已經換成智慧型手機，因為它很方便，隨時隨地可以查詢東西、可以知道自己在哪裡、可以打卡、可以收信、可以與朋友及時互動、可以聽音樂、可以看影片、可以玩遊戲，我們追著各式各樣的訊息跑，深怕看漏了什麼，也怕跑輸變成死在沙灘上的那些人，因為我們在一個與全球關聯密切的小島上、有著不穩定的政治局勢、一堆爛透了的政客、遠離現實的政府顧問、跟不懂社會責任的資本家，於是我們只能想辦法怎麼照顧自己。

但我總是很納悶，我們到底有什麼理由需要這麼急？

看著眼前的案主很優秀，申請什麼學校都可以上的感覺，但他總是還是不滿足，明明肩膀上的壓力已經很沉重，卻還給自己增加了很多很多的壓力，壓到笑不出來，感覺自己與自己非常疏離，但又緊抓著那些「必須完成的目標」不願意鬆手。只能默默地感受著他的壓力，並且明白他為什麼需要這麼作，我們這個年紀是還必須努力拼的年紀，現在這個年紀什麼都必須緊緊抓著，直到爬到一個自己的能力能到的最高的地方，然後呢？然後的事之後再想，不論如何，關於生存的焦慮讓我們必須這麼拚命的往上爬，將更多更多的壓力放在自己的肩膀上，能不能更快一點，能不能不要明年才申請，後年才能去念，能不能今年就申請，或是能不能先考試、先寫好 SOP 之類的這樣可以快

一點申請，然後下半年就可以找個工作來做這樣至少可以做一年。

我往往發現，其實我也是那個急得要命的人。

我時常想，為什麼這一切需要這麼急？或許因為我們害怕自己輸在起跑點上，害怕自己不如別人，害怕當別人都已經取得一些地位的時候我們還在做著上個階段該做的事；或許是因為舉頭望去很多同齡的人都在工作了，準備往學術之路前進的也都已經在念博班了，甚至唸完博班了，好多人結婚了，其中也有不少小孩已經會走路了，對自己的人生感覺到不安；或許是希望能早點反哺父母、取得一些成就、好讓父母榮耀、卻也不知道父母究竟可以等多久，在這個年齡，這個世代，面對這樣的社會經濟環境，瀰漫著的不安全感明顯到讓人無所適從。

或許是因為我們都貪婪，魚與熊掌都想要，如果我們是一路走來都拿高分的學生，我們的字典裡應該沒有「放棄」。

於是我們挑戰著自己的、能力的、體力的、身體的、結構的，各式各樣的極限，然後用各式各樣的方式付出自己的代價，我以自己的健康付出了貪婪的代價；有些人是失去了朋友，總是投身於工作而失去了能一同吃飯的朋友；有些人是失去了人際交往的能力，只會處理事情卻不知道對方說話到底有什麼涵義；有些人是失去了自我，卯起來追求各種渴望的東西，都得到了但一點都不快樂。

所以，人生到底是什麼？

我能不能夠接受自己「不夠優秀」去換回我渴望的健康？而不是一直滿足於別人眼裡的「妳好優秀」、「成大不錯喔」、「妳超強的」然後繼續拿自己的健康當賭本，下去拼更多的「妳好優秀？」，我能夠接受自己是個普通平凡不起眼的普通心理師嗎？我能夠接受自己被某些我嗤之以鼻的人踩在腳底下嗎？我能夠捨棄自己「想變得更優秀」的包袱嗎？我能夠停止一直不停的想對著誰證明自己的能力的追求嗎？

我能夠簡單的當個普通的草莓，每天回家就是看些自己想看的書，沒有任何「必須要上進」的目標，或是每次看到博士班申請就腎上腺素狂噴，感覺到自己還活著的熱血，每天簡

[下接第 11 頁]

健康人生

抬起頭來啊~低頭族！

衛生保健組 整理

拜科技之賜，許多 3C 產品日新月異且越來越人性化，而越來越好用的結果是使用者更多且更常使用，因此許多副作用就一一出現了！這應該就是所謂的文明病吧！自從出現智慧型手機及平板電腦後，現在看到最多的不是臉而是頭頂！因此將這群人稱之為「低頭族」，排除專注力與人際關係等問題不談，低頭族已經有許多人出現脊椎及視力的問題，衛生保健組就針對低頭族常見的「脊椎」與「視力」問題來討論。

脊椎問題

現代人的『脊椎問題』為何毛病特別多呢？高科技產品帶來生活上許多的便利，3C 智慧型手機和平板電腦的普遍使用，已經融入我們的工作、娛樂及生活，更多的使用者吃飯時邊玩邊吃；越來越多玩家朋友聚會時，各玩各的手機，根本無暇交談或是互動；親子之間也因為智慧型手機和平板電腦，更少的互動，更少的交談，親子間更冷漠。

上班族，尤其是長期坐姿的工作者，包括電腦文書、櫃台服務人員、學生、醫師、家庭主婦等等，讀書、寫字、上網不低頭如何寫字？這是普遍常被問到的問題。我們的身體，尤其是脊椎，尤其是頸椎會因為長時間低頭，造成頸椎過度擠壓，椎間盤被壓迫向後突出，頸椎關節因為位置不對，過度磨損而產生骨刺。醫學上稱之為“重複性拉傷”（RSI），在國外統計研究，在英國有 1/50 的勞工都有此問題。

英國健康專家警告，長時間盯著小螢幕和敲打著小鍵盤引發肌腱、韌帶的拉傷，造成指間關節過度磨損，恐會逐漸惡化，而隨著 3C 高科技產品的越來越普及，這種“重複性勞損”傷害也越來越普遍。

現代智慧型手機，其實就像個隨身口袋型電腦，所以越來越多人喜愛用手機上網、聊天、上 FB，而不是只有打電話而已。在復健科物理治療的患者，肩頸疾患患者越來越多，曾碰過病人因為使用智慧型手機發生大拇指腱發炎的情況，還痛到好幾週無法使用手。還有嚴重膏肓痛、頭痛、手臂疼痛、肩頸痠痛的患者。

理想的工作姿勢應為：從耳朵到肩膀、髖部、膝蓋、腳踝保持一直線。重量往前均衡分配於雙足。如果電腦文書工作者，為了看螢幕而不斷把頭向前傾，身體卻沒有同步往前移動，這種不正常的姿勢，會產生力臂效應，會

讓頭的重量，越往前伸，頭的重量越重，感覺有 4~10 倍重量，加重對頸椎椎間盤的壓力。因此必須要避免這樣不正確的姿勢。

視力退化

隨著平板電腦和智慧型手機的進步，資訊的交流和人與人的聯繫都方便許多，但是隨著「電腦族」和「低頭族」的增加，眼科門診也增加因長時間緊盯電腦或手機螢幕導致眼睛不適的病患。例如 35 歲的王先生因工作需要長時間使用電腦，最近在辦公室只要看電腦螢幕半小時，就開始出現視力模糊、對焦不易的現象，甚至還會伴隨眼窩疼痛和頭痛，原本近視只有 300 度的王先生開始覺得戴著原有的眼鏡好像看遠看近都不是很清楚，很擔心自己是不是提早老花眼了。

又例如 38 歲的張小姐是智慧型手機的重度使用者，無論在辦公室或是捷運上，她都習慣性地使用手機上網，「醫師，我以前從來都不用戴眼鏡，但是最近看手機覺得越來越模糊，看得我眼睛好像快要突出來，而且眼睛很乾澀…」張小姐也擔心自己是不是開始老花眼了。

老花原是自然變化眼睛像是一台照相機，有兩個鏡頭分別是角膜和水晶體，會將光線聚焦於底片一般的視網膜上。其中的水晶體經由周圍的睫狀肌調節，還能像變焦鏡頭一般，隨著影像的遠近作微調，使影像能清楚地投射在視網膜上，這也就是為什麼在老花眼出現之前，我們可以自在地看遠又看近。但是當年紀逐漸超過 40 歲，水晶體的結構開始變硬，同時睫狀肌的力量也逐漸衰退，原本會自動對焦的「調視力」變弱，看近時影像無法準確地聚焦於視網膜上，這就是自然產生的老花眼。一般人不論近視、遠視或正視眼從 40 歲以後就可能有老花造成閱讀的不便，書報要拿遠一點才比較看得清楚，但是拿得太遠字體縮小又看不清楚，此時就需要配戴老花眼鏡，來改善近距離的視力。

真的會提早老花嗎？

前面兩個案例的年齡都未超過 40 歲，為何也有類似老花的症狀？是否真的會提早老花？一般正常的眼睛在看遠方時睫狀肌是放鬆的，看近物時才會用力，但是當長時間近距離用眼時，例如：緊盯電腦或手機螢幕，睫狀肌處於長期緊繃的狀態，有可能會出現彈性疲乏或痙攣現象，造成看近時睫狀肌過度用力，看遠時

無法放鬆，這就是人爲造成類似老花的現象，或者稱之爲眼睛疲勞症候群或電腦視覺症候群的一種，和自然發生的老花現象成因不同，卻有相似的症狀。這類病患在使用電腦一段時間後常會感到眼睛疲勞、眼睛痛、頭痛，甚至噁心想吐的現象，除此之外，當我們緊盯電腦螢幕時，眨眼次數可能會減少，容易讓眼睛乾澀造成不適。

電腦族的護眼撇步

一、 正確的用眼習慣

「長時間、近距離」這六個字形容的用眼習慣在兒童會造成近視增加，在成年人則容易讓眼睛過度疲勞。因此建議長時間的電腦使用者可以每工作 30~40 分鐘，讓眼睛休息 1 至 3 分鐘，休息的方式最簡單的就是閉目養神，並用指腹沿著眼眶骨按壓幾圈，或是離開書桌和電腦等近距離環境，讓眼睛可以注視 6 公尺以外的目標，使睫狀肌可以適度地調節放鬆，但筆者並不建議用快速地轉動眼球來放鬆眼睛。

電腦螢幕最好距離眼睛 50~70 公分，並維持螢幕與眼睛平視或略低；室內光源應充足，以降低螢幕本身所發出之光線對眼睛過度刺激；避免在光線不足的環境或移動的車體裡使用手機上網瀏覽、觀看影片或玩遊戲，因爲睫狀肌必須更辛苦地調節才能對焦，讓眼睛更容易疲勞；另外，在使用電腦時要提醒自己別忘了眨眼睛，因淚水要透過眨眼睛的動作才能有效地分布於眼表面，否則淚水蒸發後，眼睛就開始乾澀疼痛了。

二、 正確的眼鏡配戴

自然發生的老花眼約在 40 歲後，看遠和看近開始需要不同的眼鏡度數，例如原本近視的人在看近時要減少眼鏡度數，這時候可以考慮驗配一副看近用的眼鏡或是遠近通用的漸進多焦眼鏡。至於 40 歲以下的族群，平時使用的眼鏡可以配足度數，不太需要有遠近度數的分別，但是對一些需長時間近距離用眼的工作者，可以根據個別情形驗配看近專用的眼睛。例如原有近視的人，在近距離工作時可以將眼鏡度數微降一百度左右，在不影響近距離清晰度的情形下，可減少眼睛疲勞的發生。

三、 正確的就醫習慣

眼睛疲勞的原因很多，其中因爲用眼過度或眼鏡度數不適合的情形十分常見，另外像乾眼症、斜視、眼壓升高、虹彩炎、角膜炎…等許多因素都可能出現眼睛疲勞、痠澀、疼痛等症狀，都需要由眼科醫師仔細檢查才能對症下藥，不要輕忽眼睛疲勞的症狀而隨便點藥，錯失治療的良機。

失去視力是件悲慘的事，但視力是可以保護的，而且是你自己的事，沒人可逼你。只要每天保養 1 分鐘，可以幫大家保養視力！

1. 吃葉黃素、魚油

新竹國泰綜合醫院眼科主任陳瑩山從口袋拿出藥盒，他每天早餐都吃葉黃素，三餐都吃魚油。因爲研究已經證明，葉黃素與魚油是兩個唯一可進入眼睛黃斑部的營養素。

不過，除了吃保健食品，從食物中攝取葉黃素並不困難。台大農化系營養學博士吳映蓉最愛吃菠菜炒玉米再灑幾顆枸杞，不僅顏色漂亮，可以吃到葉黃素、玉米黃素。而傳統的枸杞已經被現代醫學證實，含有大量的葉黃素與玉米黃素，足以保護眼睛。

至於補充魚油，《超完美 Omega 飲食》的作者、前美國白宮營養顧問西莫波羅絲 (Artemis P. Simopoulos) 建議，一週至少吃兩次高脂魚，包括鮭魚、鮪魚、鯖魚、秋刀魚等。

2. 加強眼周血液循環

台灣人眼睛太累了，護眼商品紛紛出籠，市面上出現可散發熱氣或冰涼感的護眼貼。馬偕醫院眼科主治醫師王馨儀認爲，熱敷促進眼周血液循環，可以幫助眼睛放鬆休息。但如果眼睛出現浮腫、乾癢、疲勞等症狀，可以改爲先冷敷緩解症狀後，再熱敷。不過她更推薦用自己的毛巾熱敷，因爲毛巾有濕氣，更可保持眼部濕潤，用自己的毛巾，又更環保。上班族中午休息時間就可以熱敷，晚上回家再敷一次。

3. 戴上太陽眼鏡

夏日陽光赤炎炎，具防 UV 的太陽眼鏡不可少，但陰天外出也要戴太陽眼鏡。眼睛經常接受紫外線照射，會引起水晶體中的水分及蛋白質變異，而且只要微量的紫外線也足以傷害眼睛。眼鏡要愈大愈好，像個怕被人認出的大明星，鏡片則是灰色、棕色濾掉光線的效果佳。藍色、紅色、粉紅色的鏡片則不建議。而且一定要確認太陽眼鏡具有抗 UV 效果，如果沒有，又配戴深色鏡片，瞳孔會放大，讓更多紫外線進入眼睛。若不確定，可以到眼鏡行用儀器測試。

4. 運動給眼睛伸懶腰

王馨儀醫師說，視神經是末梢神經，能促進血液循環的運動，都有助於眼睛。而且，運動時不時看遠看近，總會放鬆到睫狀肌。況且三高現在也是台灣人眼睛的敵人，糖尿病控制不好，糖尿病視網膜病變來報到。高血壓、高血脂、高膽固醇也和黃斑部病變有關。用運動控制好體重，總沒錯。

此外，用手機定時，每隔一小時提醒你，做做眼睛的抒壓運動，眼睛也會感謝你。「坐久了，身體都要伸一下懶腰，眼睛也需要，」王馨儀醫師說。遮住一隻眼，另一眼看遠、看近，再換眼，至少視線暫時離開電腦。或是辦公桌放些賞心悅目的小東西，如家人照片或綠色植物，將目光移到心愛的物品上，讓眼睛稍做休息。

台北市立聯合醫院仁愛院區院長翁林仲的作法也很值得參考。他每接起手機，就會藉此離開座位，走到窗邊講電話，一邊望向遠方，眼睛比較不會疲累。

斷捨離，一定要戒的傷眼習慣

小時候，媽媽叮嚀你寫功課要打開檯燈，現在要靠你自己才能保護眼睛。以下 3 個習慣，是眼科醫生一聽就搖頭的傷眼動作，一定要斷捨離。

■斷：不在公車、計程車上看智慧型手機或平版電腦。

「捷運穩定度還好，」馬偕醫院眼科主治醫師王馨儀認為，但在公車、計程車上看智慧型手機，彷彿是不斷晃動的相機，卻要「拍」

清楚小小銀幕上的字，眼睛睫狀肌要不斷用力調焦，這樣用眼，老花會提早看上你。

■捨：不在床上關燈看智慧型手機或平版電腦。

「床上看平版電腦，姿勢會跑掉，」新竹國泰綜合醫院眼科主任陳瑩山說。距離太近，會讓水晶體和角膜慢慢變厚。而且，關燈看平版電腦，光線對比太大，對眼睛的刺激過強。

■離：不用手機玩遊戲。

專注玩遊戲，眼睛「絕對固焦」，不需移動，會讓眨眼次數減少，一般人平均 1 分鐘眨眼 7~8 次，玩遊戲時才 2~3 次。眼睛酸麻脹痛、慢性疲勞都會來到，「讓 phone 只是 phone，」陳瑩山醫師說，雖然聽起來很「老摳摳」，不符時代潮流，卻是眼科醫師的忠告。

※資料來源：

1.KingNet 國家網路醫院

<http://hospital.kingnet.com.tw/essay/essay.html?category=%C5%40%B2z%B7%D3%C5%40&pid=34870>

2.台大醫院健康電子報

http://epaper.ntuh.gov.tw/health/201211/project_2.html

3.康健雜誌 162 期

<http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?id=5032375>

悅讀・閱讀~每月一書



【102 年 1 月份】

擁抱

幾米

沒有任何一個擁抱該被忘記，每個擁抱都閃耀著動人的祕密。一隻紅毛獅在草原上睡午覺，突然天上掉下來一個盒子砸在他頭上，他生氣地把盒子咬碎，盒子裡掉出一本書。一本叫做《擁抱》的繪本。

紅毛獅打開繪本，書裡滿滿是各種動物與小朋友在溫馨擁抱，一開始紅毛獅非常反感，覺得噁心至極，甚至還吐了。後來，紅毛獅忍不住把書丟了，但不久又伸出獅爪偷偷把書拿回去……



【102 年 2 月份】

這樣講你一定會後悔的 100 句話

千田琢哉

千萬不要說你沒有這種口頭禪！

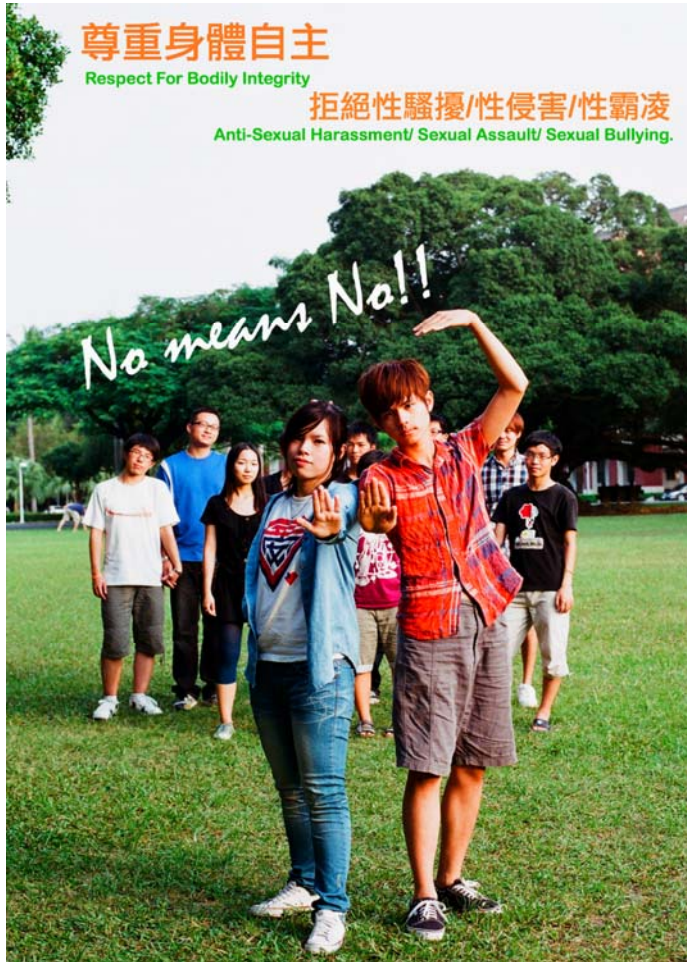
想要盡情享受人生，請牢記這死也不能說的 100 句人生禁語！10,000 名上班族 × 3,300 位主管，總結出的 100 句「這樣講，你一定會後悔」的禁忌話語！

這本書就像一面照妖鏡，讓你看見幼稚的自己。



※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」



什麼是性騷擾？！

凡是不受歡迎且具有性意味或性別歧視之言詞或行為，致影響他人之人格尊嚴、學習或工作之機會或表現者，但未達性侵害程度，就可稱為性騷擾。亦即，**個人主觀上認為與性或性別不舒服的情況。**
 例如：廁所偷拍、講黃色笑話、過度追求使人感到不舒服，乃至於身體上的碰觸，都算是性騷擾!!

成大校園性平事件申訴及求助窗口 Contact Us

- 國立成功大學性別平等教育委員會 Gender Equity Education Committee
 專線 Hotline: (06)2757575 ext.50325 Fax:(06)2766421
 地點：成大敬業校區敬一舍1F(心輔組) 台南市北區小東路57號
 Location: 1F Chingyeh Campus Dormitory, No.57, Xiaodong Rd., North Dist., Tainan City 704.



- 校安中心24小時專線 Campus Security Center 24hrs Hotline
 (06)2381187 and 2757575 ext.55555

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

| 鄭匡佑 臧台安 馮業達 陳柏熹

執行編輯 | 蘇鈴茱

美編排版 | 蘇鈴茱

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/