



校園焦點

- 1 慶祝教師節 蘇慧貞校長表揚優良教師
- 3 成大 104 年選出 7 名傑出校友 11 月校慶表揚

活動快報

- 4 學務新鮮事
- 4 社團通識講座
- 5 那瑪夏攝影活動分享暨展覽閱讀計畫
- 5 手機舊舊，雨林惜惜
- 6 TEDxTainan 年會-負成長時代
- 6 成大校慶【瘋成季】
- 7 104 性別論壇 X 性別影展
- 8 第 6 屆職業生涯教練計畫開始招募
- 9 104(上)成功大學職涯諮詢系列活動
- 10 UCAN 職場共通職能線上診斷正式開跑！
- 10 宿舍法規微電影決選優勝名單
- 29 一份安心的感動，成大限定
~成大護送天使招募中！

點滴話校安

- 11 交通安全宣導專頁
- 12 紫錐花運動—校園毒品比想像嚴重
- 12 校園安全事件宣導
- 12 防範一氧化碳中毒宣導
- 13 質居訪視活動開跑囉！

活動花絮

- 13 成大免費認領單車 兩百多輛二手單車認領一空
- 14 與校長有約 成大蘇慧貞校長與教職員工生輕鬆談校務
- 15 職業生涯教練計畫課程花絮
--職場 EQ 與職場倫理
--企業參訪~統一企業
- 17 生涯規劃與名人書香講座花絮
~簡報力 UP! = 職場競爭力
- 21 104 學年度宿舍幹部訓練活動成果分享

華山論劍

- 22 2015 年成南一加一服務學習計畫心得分享
~生命影響生命
~兜兜有星辰 願為你傾囊
- 26 104 年度職場體驗心得分享報告
玉山計畫—北京實習

幸福.com

- 30 怎麼想，不一樣

健康人生

- 31 認識流感與預防
- 35 防疫 12 招 健康滿分

慶祝教師節 蘇慧貞校長表揚優良教師

※轉載自本校新聞中心電子報

學子渴望良師指引與啟發，良師身教言行也可能影響學子一生；教師節即將到來，成功大學於 22 日上午假成功校區圖書館地下一樓會議廳提前舉行「104 年教師節慶祝大會」，頒發 103 學年度教學特優、教學優良教師、通識課程優良教師等 6 獎項，共 100 多位教師受表揚。蘇慧貞校長恭喜所有獲獎老師，衷心感謝校園每一位用心教學、指導學生並且致力學術研究的老師，讓成大不斷提昇，邁向頂尖。

教師節慶祝大會隆重盛大，成大合唱團透過歌聲表達對老師的感恩、祝福以及敬意；蘇慧貞校長向所有老師問好，祝大家教師節快樂；她表示，自己接觸過許多校友，發現大家對大學生活印象最深的是「老師」，有的是感謝老師無私教誨、或是感激老師在生涯陷入迷網、生活困難時給予鼓勵與溫暖；校園的建築物會更迭，但師生一起走過的歲月、印記會永留學生心中。

蘇慧貞校長感謝老師們為成大付出，她期許自己更加努力，讓老師在校園內得到應有的尊重、支持與協助並看到希望、感受到溫暖，珍惜彼此的共享；更要為成大營造出更和諧師生關係，好對學生帶來更多正面的影響，將優良教師的典範與更多成大人分享，期盼在大家努力下，成大不斷的提升，成為歷史上一所偉大、倍受尊重的大學。

外國語文學系閔慧慈特聘教授代表教師特優與優良教師致詞表示，教學相長，教學多年來，最難忘懷的是學生與老師一起學習，學生的回饋，也重新點燃老師學習的熱情，也更加感受到，教學不僅要在乎教了什麼的教學品質，



也要在乎學生學到了什麼，身為老師不能只專注在願意學習的學生，更要關心未能專心上課的學生。

獲得全校輔導傑出導師獎的歷史系蔡幸娟副教授說她自己從小心願是當老師，教學工作迄今仍是最愛，師者，傳道、授業、解惑者也，現今卻遇上無所不在的 google 大師挑戰，以及社會缺乏互信帶來的冷漠與疏離的壓力，但自己總以當學生學校的父母親角色自許，讓學生來到身邊學習、並真心關懷學生促進師生互信，只要校園內有更多的互信，就會帶來更多的美好與希望。

獎項與獲獎名單為：

104 學年度名譽教授 5 位：

護理系趙可式教授、物理學系傅永貴教授、工程科學系莊哲男教授、歷史學系林瑞明教授、數學系吳順益教授。

103 學年度教學特優教師 13 位：

外國語文學系閔慧慈特聘教授、光電科學與工程研究所張世慧副教授、機械工程學系藍兆杰教授、系統及船舶機電工程學系謝旻甫教授、資源工程學系謝秉志副教授、電機工程學系邱瀝毅副教授、統計學系鄭順林副教授、政治學系李國維專案助理教授、工業設計學系洪郁修助理教授、生命科學系王浩文助理教授、醫學系寄生蟲學科辛致煒副教授、醫學系復健學科林裕晴助理教授、物理治療學系洪菁霞副教授。

103 學年度教學優良教師 46 位：

歷史學系陳文松副教授、外國語文學系石苓副教授、數學系舒宇宸助理教授、物理學系陳岳男教授、化學系蔡惠蓮教授、地球科學系陳燕華副教授、太空與電漿科學研究所談永頤教授、化學工程學系陳東煌特聘教授、系統及船舶機電工程學系涂季平教授、測量及空間資訊學系曾義星教授、材料科學及工程學系林士剛助理教授、航空太空工程學系陳介力特聘教授、航空太空工程學系陸鵬舉教授、工程科學系周榮華特聘教授、水利及海洋工程學系王筱雯副教授、土木工程學系倪勝火教授、資源工程學系余騰鐸副教授、生物醫學工程學系葉明龍副教授、環境工程學系葉宜顯教授、環境工程學系周佩欣助理教授、化學工程學系吳季珍特聘教授、交通管理科學系林東盈副教授、工業與資訊管理學系王維聰副教授、國際經營管理研究所楊曉瑩副教授、法律學系郭書琴副教授、心理學系林君昱助理教授、法律學系柯格

鐘副教授、分子醫學研究所蔣輯武副教授、臨床醫學研究所劉秉彥副教授、醫學系家庭醫學科盧豐華副教授、護理學系王琪珍助理教授、醫學系王秀雲副教授、醫學系外科學科阮俊能臨床助理教授、醫學系解剖學科暨細胞生物與解剖學研究所吳佳慶副教授、職能治療學系陳官琳助理教授、醫學系放射線學科莊明宗臨床講師、醫學系婦產學科許耿福副教授、醫學系內科學科鄭修琦副教授、醫學檢驗生物技術學系謝淑珠教授、建築學系杜怡萱副教授、電機工程學系郭泰豪教授、電機工程學系蘇淑茵副教授、電機工程學系郭致宏副教授、資訊工程學系高宏宇教授、資訊工程學系趙梓程助理教授、生命科學系張松彬助理教授。

103 年通識課程優良教師 5 位：

歷史系顧盼副教授、通識中心夏祖焯客座專家、心理系周麗芳副教授、地科系劉正千教授、護理系陳清惠教授。

104 年鼓勵發表國際頂尖期刊獎勵 8 位：

生理學研究所蔡少正教授、分子醫學研究所吳梨華教授、物理學系陳則銘副教授、統計學系蘇佩芳助理教授、生物資訊與訊息傳遞所劉宗霖副教授、生命科學系陳虹樺特聘教授、熱帶植物科學研究所蔡文杰副教授、生命科學系岡田典弘研究員。

104 年服務滿 30 年資深優良教師 14 位：

中國文學系副教授吳文璋、歷史學系教授林德政、台灣文學系教授施懿琳、物理學系教授閔振發、化學系教授許拱北、機械工程學系教授施明璋、機械工程學系教授蘇演良、化學工程學系教授鍾賢龍、化學工程學系教授劉瑞祥、航空太空工程學系教授王覺寬、航空太空工程學系教授陸鵬舉、交通管理科學系教授蔡東峻、交通管理科學系副教授林佐鼎、附設高級工業職業進修學校教師蔡瓊林。

103 學年度全校輔導傑出及輔導優良 20 位：

歷史系蔡幸娟副教授、物治系徐碧真副教授、化工系許梅娟教授、外文系陳昭芳副教授、地科系陳燕華副教授、物理系陳岳男教授、系統系楊澤民副教授、土木系王雲哲副教授、水利系蕭士俊教授、機械系張怡玲教授、電機系王永和教授、資訊系黃宗立教授、都計系李子璋助理教授、統計系馬瀾嘉副教授、會計系林園成副教授、醫學系盧豐華副教授、醫學系江謝雅芬講師、醫學系鄭雅敏副教授、法律系林易典副教授、生命科學系張松彬助理教授。

成大 104 年選出 7 名傑出校友 11 月校慶表揚

※轉載自本校新聞中心電子報

成功大學 14 萬名校友，在各行各業表現優異，成大引以為榮，校方每年舉辦傑出校友表揚，表彰校友對社會的付出與貢獻！104 年經過各方推薦與遴選，將頒予機械系陳茂仁等 7 位校友傑出成就獎；校長蘇慧貞將於 11 月校慶親自頒獎表揚。

104 年校友傑出成就獎得主分別為，64 級機械工程學校友陳茂仁董事長、47 級化學工程學系校友陳尚文董事長、98 級（資源管理及經濟組博士班）暨資源工程學系校友翁朝棟董事長、60 級工程科學系陳文華教授、55 級電機工程學系校友龔行憲董事長、65 級都市計劃學系校友邱文彥立委、71 級會計學系畢業校友王金來董事長。

陳茂仁董事長，企業經營管理有成，現任春迪企業股份有限公司董事長。歷任國際扶輪地區總監、台北市成功大學校友會會長及財團法人國立成功大學校友會基金會董事長。

陳茂仁董事長，民國 73 年創立春迪企業股份有限公司，民國 80 年環保意識抬頭，遂成立國內第一個車輛噪音檢測實驗室，並接受環保署委託執行各項車輛噪音管制工作，且協助各期法規的訂定，對國內車輛噪音管制工作貢獻卓著。

陳尚文董事長，民國 100 年獲頒成大化學工程學系系友傑出成就獎。1968 年創設中台化工，1972 年改名為明台化工公司，擔任董事長至今。明台化工公司主要生產賦形劑，在陳尚文董事長努力耕耘下，現在是世界上生產賦形劑排名前茅的公司。

陳尚文董事長平日熱心公益，除了常捐款學校及社會急難救助之外，也熱心贊助社會公益活動。多年來，每年都持續贊助拍攝公益片，經常要求以成大校園為主題來拍攝，以提昇成功大學在華人社會的能見度。

翁朝棟董事長，現任「中鋼住金越南股份有限公司」董事長兼總經理。曾任中鋼公司行政副總、中聯資源公司董事長、中欣開發公司董事長、中鋼企管顧問公司董事長及中鋼集團教育基金會執行長等要職，經歷多元，屢創佳績。

民國 100 年，翁朝棟董事長負責籌建中鋼越南冷軋鋼廠，歷盡艱辛，建立中鋼在東協的灘頭堡，積極拓展國際市場。在越南期間並充分發揮溝通及領導能力，整合越南臺商大企業（如：台塑、統一、三陽、味丹、寶成...等），出任企業家聯誼會會長，提升臺商的企業經營管理效能。

陳文華教授在學期間，用功向學，以獻身教育，為國作育英才為職志。1973 年以優異成績獲美國 Georgia Institute of Technology 校長獎學金，赴美攻讀「工程科學及力學」博士。除致力

學術研究，亦重視研究之工程應用價值，並積極研發新產品，獲國內外多項專利。後因國科會借重，擔任國家實驗研究院院長，對國家研究中心的定位、資源整合、管考及績效提升，深獲國會及各界肯定。

陳文華教授曾獲包括教育部學術獎、國家講座及俄羅斯國際工程學院通信院士等國內外二十餘項重要學術獎項及榮譽之肯定。2013 年，ICCES 頒予終身成就獎(Lifetime Achievement Award)。同年亦獲頒國科會科學專業獎章。

龔行憲董事長，現任華星光通科技董事長；他有「光纖創業教父」之稱，所創立之華星光通科技公司為光纖元件世界主要供應商，是全球十 G 器件出貨量最大的廠商之一，其中光纖收光器元件的全球占有率已達全球前二大。他也創辦成功大學矽谷創業天使團隊，協助成大師生及校友創業，現亦是北美成大基金會會長。

龔行憲董事長業界表現傑出，還致力推動華裔參與美國主流社會。2011 年 10 月，亞洲太平洋基金會 Asian Pacific Fund 頒獎給龔行憲董事長表揚他作社區的橋樑，建立公民和諧的貢獻。他於 2002 年獲得聖克拉拉縣的「2002 美國亞裔英雄獎」；2007 年 1 月，世界日報選他為「2006 年社區英雄」。

邱文彥立委，現任國立臺灣海洋大學海洋事務與資源管理研究所教授、立法院立法委員。除授課外也主持或參與各部會研究計畫，出版「海岸管理」、「海洋資源保育」等專書。經常應社會各界邀請演講，撰寫文章普及專業知識、傳揚環境與海洋保育理念。

擔任立法委員以來，用心問政、研擬法案。特別針對長期被忽略、延宕的重要法案，積極整合朝野意見，加速立法進程。結合跨黨派立委共同推動通過「環境教育法」、「濕地保育法」及「海岸管理法」等三套重大法案，為臺灣未來永續發展，奠定更堅實的基礎。

王金來董事長，現任安永聯合會計師事務所所長、安永管理顧問、安永企業管理諮詢服務、安永財務管理諮詢服務等公司董事長，以及財團法人安永文化教育基金會董事長。

王金來董事長對臺灣會計師產業貢獻良多，不僅熱心提攜後進，更秉持企業社會責任，於各大專院校開授課程，分享工作經驗及人生規劃，並提供學生實習機會，協助清寒學子就學及累積職場經驗，同時積極推動「培育會計菁英海外深造計畫」，提供學子獎學金赴海外深造，致力於「讓世界走進臺灣，從臺灣走進世界」，為國家培育國際會計人才。

學務新鮮事

活動日期、時間	活動內容(講者)	活動地點	主、協辦單位
10/20(二) 18:00-22:00	AIIESEC 海外成長計劃說明會	第一學生活動中心 3F 第三會議室	國際經濟商管學生會
10/21(三) 19:00-21:00	圓融的人際關係 鄭武俊-崇禮文教基金會	力行校區崇華廳	崇德青年社
10/21(三) 19:00-21:00	台灣婦女運動史 李元貞-《眾女成城：台灣婦運回憶錄》作者	國際會議廳 第二演講室	零貳社
10/22(四) 17:30-22:00	那瑪夏攝影活動分享暨展臂閱讀計畫	國際會議廳 第二演講室	攝影社
10/23(五) 17:00-22:00	原交社-拉撐音樂會	中正堂後廣場 (芒果樹下)	原住民文化交流社
10/24-10/25 08:00-19:00	新生盃全國大專院校辯論賽	第一學生活動中心 第一會議室 及第三會議室	滔滔社
10/26(一) 12:00-17:00	手機舊舊，雨林惜惜	芸青軒左側草皮	綠腳趾
10/30(五) 17:30-22:00	數位時代 x 創聯會	國際會議廳 第一演講室	創聯會
11/07-11/08 07:30-22:00	成大地球科學系系展	地科系館、成大博 物館地球科學系館	地球科學系會
11/15(日) 13:30-18:30	TEDxTainan 年會	成功廳	創聯會
11/15(日) 10:00-17:00	成大校慶【瘋成季】	南榕廣場	成大學生會

◎圓融的人際關係

性質：社團通識講座

時間：10/21 19:00-21:00

地點：力行校區崇華廳

內容：人際關係的疏離，完全是自私心的作祟，就怕吃虧，事事苛責別人，不要求自己，也不肯為別人設想。其實「人」不論是從那個角度來論斷，都是息息相關，不分你我。鄭武俊校長將告訴您，如何心平氣和地面對複雜的人和事，進而能肯定自己肯定別人，建立圓融無礙的人際關係。

◎台灣婦女運動史

性質：社團通識講座

時間：10/21 19:00-21:00

地點：國際會議廳第二演講室

內容：李元貞老師自 1977 年起投身婦運，1982 年創辦婦女新知雜誌社，1987 年創辦婦女新知基金會並擔任首任董事長。1987 年台北市華西街救援雛妓大遊行，1994 年民法親屬編修法萬人大連署，1994 年「女人連線反性騷大遊行」。曾著有《眾女成城：台灣婦運回憶錄》，記錄了台灣婦女運動發展的歷史。本次演講邀請李元貞老師分享過去從事性別平權運動的經驗，並帶領成大師生反思現今性別平權運動的未竟之業。

◎那瑪夏攝影活動分享暨展臂閱讀計畫

時間：10/22 17：30-22：00

地點：國際會議廳第二演講室

加入展臂閱讀計畫一起改變偏鄉幼童未來！

今年一起參加史懷哲2.0計畫培訓營的振獻來大老遠來那瑪夏探班，陪我們走過那瑪夏衛生所、民權國小、達卡努瓦女窩、家扶中心、築夢工坊，2天1夜我們在這裡一同發現問題並思考如何解決問題。

成為展臂閱讀志工可以做的事情：

1. 家訪志工：深入原民家庭透過繪本唸故事給小孩及父母聽，追蹤發出去的童書使用情形。

(附註：家訪志工必須經過審核與面談)

2. 候診室閱讀志工：

閱讀志工於候診室提供小孩及家長正向閱讀經驗，作為家長大聲唸書給小孩聽的樣範。志工目的為讓父母體驗與小孩共同閱讀的樂趣以及提供訣竅給父母如何引起小孩對閱讀的興奮。

(附註：診間閱讀志工必須經過審核與面談)

3. 翻譯志工：協助翻譯相關文獻、校稿，希望有英語學歷相關背景志工加入。

4. 幫助創造豐富的閱讀空間：募集保存完善的二手童書、書架以及適合小朋友使用的家具(書桌、椅子)、兒童地毯、親子書刊、海報板或相關擺飾。就讀藝術相關科系者可以創造與閱讀相關之海報、標語、藝術品、攝影作品。

5. 除了以上，我們也需要各專長的朋友一起加入(例如：帶活動、攝影、文書處理等)，如果您對我們做的事情感到有興趣，歡迎透過臉書粉絲頁或來信da6275@msn.com與我們聯繫！



◎手機舊舊，雨林惜惜



時間：10/26 12：00-17：00

地點：芸青軒左側草皮

主旨：《找出你的舊舊手機，一起惜惜(秀秀)雨林!》

主辦單位：台灣青年氣候聯盟(TWYCC)

TED talk: <https://goo.gl/45XbhS> (介紹了計畫詳細內容)

進行方式：

【捐助手機】各地據點&寄送地址:<https://goo.gl/6l2B3Q>

Step1 找出舊手機(不限任何廠牌型號：安卓、蘋果、微軟...)

Step2 郵寄或於實體據點交付手機

Step3 自由捐獻運費(手機需寄至舊金山，成本約 40 元/支，歡迎捐助更多支持我們)

Step4 和你的舊手機拍個照&分享吧，需要更多人知道 #雨林惜惜

Step5 我們將會把您的舊手機送去 RFCx，一起保護「我們的」雨林

◎TEDxTainan 年會-負成長時代



<http://blog.tedxtainan.org/>

2015TEDxTainan 年會，由台灣出發，探討這時代影響最深遠的三大主題：「媒體亂象」、「人本產業翻轉」、「創新科技發展」，邀請各領域先鋒領航者，和我們分享在負向成長的時代，如何肩負使命、拓展價值，期望大家加入這場盛會，共創台灣未來新風貌！

活動內容：

18 分鐘演講，濃縮各領域講者的專業洞見與實踐方針，引領我們反思過去、遠眺未來。講者交流，了解人生故事背後的脈絡。互動體驗，跨越舞台界線，打造多元激盪場域。帶領我們用自己的角度觀看世界、用雙手創造無限可能。

活動流程：

- 13:00~13:30 觀眾進場
- 13:30~14:30 子題一：識時不惑－「怎樣看待世界，你就會成為怎樣人」
- 14:30~15:10 交流時間：感受在地
- 15:10~16:10 子題二：承先啟動－「從小到大，平凡事的不平凡」
- 16:10~16:50 交流時間：體驗未來
- 16:50~17:50 子題三：顛負成新一「別停下腳步，直至好的成為更的。」
- 17:50~18:30 尾聲會後交流

◎成大校慶【瘋成季】

時間：11/15 10:00-17:00

地點：南榕廣場



104 性別論壇 × 性別影展

今年性別影展，我們再度與台灣國際女性影展、台灣國際酷兒影展合作，精選多部來自台灣、西班牙、美國等精采影片，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，並透過映後座談由與談人帶領參與者就相關多元性別文化議題做深入討論。妳/你絕對不能錯過！

- ❖活動日期：10月5日(一)至12月9日(三) 18:30~21:00
- ❖活動地點：本校光復校區 學生活動中心 B1 國際會議廳第一演講室
- ❖主辦單位：成功大學性別平等教育委員會
- ❖協辦單位：台灣國際女性影展(社團法人台灣女性影像學會)、台灣國際酷兒影展(台灣國際影音與教育協會)、成功大學 To·拉酷社

◎本活動免費入場，因座位有限，請儘早至現場排隊候位，18:10 開放入場。

※本講座已申請通識認證，請上成大活動資訊系統報名※

❖詳細訊息請洽：成大性別平等教育委員會 吳怡靜 06-2757575#50324

❖性平會官方網站:<http://genderequity.web2.ncku.edu.tw/bin/home.php>



104年度 國立成功大學 性別論壇 × 性別影展

學生活動中心B1 國際會議廳 第一演講室

104性別論壇 性別影展暨映後座談

- 104. 10. 05**
壓抑在身體底層的真实
談跨性別
《VictorXX》
18:30-20:30
2015 | 西班牙 | 劇情片 | 20min | 51歲 | Ten Garrido Lopez
中文標題：2015 亞洲影展
2015 台灣國際酷兒影展 (TIQFF)
- 104. 10. 19**
《科技與性別》
— 數學女鬥士 徐道寧
18:30-21:00
2013 | 台灣 Taiwan | 紀錄片 Documentary | 45 min | 王聖鈞
- 104. 10. 21**
《女拳自由路》
Boxing for Freedom
18:30-21:00
2015 | 西班牙 Spain | 紀錄片 Documentary | 16min | COLOR | Juan Antonio Moreno Anadar, Silvia Venegas Venegas
- 104. 10. 27**
《Lady's尖頭們》
Free the Nipple
18:30-21:00
2014 | 美國 USA | 劇情片 Fiction | 16min | COLOR | Line Ecco
- 104. 10. 29**
《河北台北》
《失語》
2014 | 台灣 Taiwan | 紀錄片 Documentary | 43 min | 李聖光
2014 | 台灣 Taiwan | 紀錄片 | 11.5 min | 華伊安
18:30-21:00
- 104. 12. 09**
酷兒影展
Queer Film Festival
18:30-21:00
台灣國際酷兒影展
TIQFF.org.tw
Queer Film Festival
- Love & Equal 專題講座**
104. 11. 05
讓愛情呼吸
談親密關係裏的衝突與協商
18:30-20:30

主辦單位：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心理健康與諮商輔導組、
 To·拉酷社、社團法人台灣女性影像學會、
 台灣國際酷兒影展主辦會

※免費入場
 ※本活動已申請通識教育認證
 ※活動詳情請見性平會官網

國立成功大學 性別平等教育委員會
 臺南 06-2757575#50324

第 6 屆職業生涯教練計畫開始招募



今年您不可錯過的一場活動！
錯過還要等一年!!!



想瞭解產業或職業趨勢變化，及早檢視並強化個人優勢？
想從來自 15-20 家企業的中高階主管中習得其個人職涯歷程、前進企業體驗職場環境、專業的個人履歷撰寫及面試技能指導嗎？

職業生涯教練計畫網站
<http://career.osa.ncku.edu.tw/coach/index.jsp>

職業生涯教練計畫粉絲專頁
<http://ppt.cc/Y6s8>

實施項目(活動)		項目(活動)期程	活動對象
報名時間	學員-小組長	104/10/21~104/11/04	全體學生
	學員-小組員	104/10/21~104/11/25	
職涯教練計畫開幕式暨小組討論會		105/1/09(六)	企業教練、全體學員
職涯教練計畫各小組課程期間		105/1/10~105/5/20	企業教練、各組學員
職涯教練計畫閉幕式暨成果分享會		105/5/28(六)	企業教練、全體學員

宿舍法規微電影決選優勝名單

住宿服務組

名次	作品名稱
第一名	你「宿」對了嗎?
第二名	以身宿法
第三名	三違someway

恭喜以上得獎隊伍，也感謝所有報名參與的同學們！

104-1 成功大學職涯諮詢系列活動



如何規劃自己的未來
 如何在求職中脫穎而出
 如果你對自己未來仍抱有疑惑 別再遲疑
 預約職涯諮詢 給自己一個改變未來的機會

★對象：成大在校生(大三以上優先，含碩博生)

★職涯諮詢服務網站：<http://ppt.cc/bLLL>

(請先至網站完成帳號註冊手續)

★本活動皆採預約制

【已完成註冊者】：登入網站預約場次即可

【未註冊者】：<http://ppt.cc/bLLL>→【個人資料】更新註冊

帳號&上傳測驗結果→管理者審核通過

→再次登入網站預約欲諮詢場次



職涯諮詢類別	時間	任職單位	職涯顧問
職涯諮詢	職業適性測評 (CPAS) --團體解析	鼎燁顧問有限公司	修瑞燁 總經理
	10/27 (二) 18:30-20:30		
履歷健診	職業適性測評 (CPAS) --個別諮詢	建準電機工業股份有限公司	李明聰 副理
	11/17 (二) 14:00-16:00		
留學諮詢	履歷健診 (II)	緯創資通股份有限公司	吳瑞紘 人資
	10/22 (四) 14:00-17:00		
留學諮詢	履歷健診 (III)	學術交流基金會	傅鏡平 主任
	留學諮詢 (美國) --講座		
	留學諮詢 (美國) --個別諮詢		
	留學諮詢 --個別諮詢		
履歷面試諮詢	留學諮詢 (德國) --個別諮詢	STAB Education Consulting Center	李淑美 經理
	12/01 (二) 14:00-16:00	德國學術交流資訊中心 DAAD	徐言 主任
	12/03 (四) 14:00-16:00	諾士哈拿顧問有限公司	謝玉娟 執行長
	履歷撰寫與面試技巧	11/05 (四) 18:30-20:30	璨揚企業股份有限公司
履歷面試諮詢	履歷修改與模擬面試 (中文)	任遠資訊有限公司	常國強 總經理
	11/18 (三) 14:00-17:00		
履歷面試諮詢	履歷撰寫指導 (英文)	任遠資訊有限公司	常國強 總經理
	11/24 (二) 18:30-20:30		
履歷面試諮詢	履歷修改與模擬面試 (英文)	任遠資訊有限公司	常國強 總經理
	12/22 (二) 14:00-17:00		



成功大學學務處 生涯發展與就業輔導組 關心您

TEL : 06-2757575 轉 50480 FAX : 06-2385175

<http://grad.osa.ncku.edu.tw/>

UCAN 職場共通職能線上診斷

正式開跑!! (大二以上進行施測)

本校生涯發展組為協助同學探索個人未來職業能力、價值觀以及適合的職業領域，作為未來就業選擇。若您尚未進行 UCAN 測評，歡迎使用「UCAN 個人測評工具」進行，以利未來參加校內各項職涯活動的重要參考，相關說明如下：

1. 施測時間：9/21(一)-11/20(五)
2. 主要對象：本校大二以上、碩博士生(大一亦歡迎施測)
3. 測驗項目：職場共通職能、專業職能
4. 測驗流程：
 - (1) 前往大專院校就業職能平台(UCAN) <https://ucan.moe.edu.tw/>
 - (2) 點選左上角帳號申請→申請完後重新登入
 - (3) 點選網頁上方功能選單「職能診斷」中之「職場共通職能」、「專業職能」
 - (4) 如何進行 UCAN 測驗及結果檢視

<http://grad.osa.ncku.edu.tw/ezfiles/69/1069/img/2372/147108913.pdf>

【註】因系統已取消 PDF 存檔，學生可直接線上或列印檢視報告內容

※本組接下來也會辦理結果解析，歡迎各位同學參與，

詳情請參考本組網頁公告：<http://grad.osa.ncku.edu.tw/bin/home.php>



點滴話校安

交通安全宣導專頁

交大交通意外案例：

苗栗頭份鎮中華路一處巷道涵洞口，10月3日下午發生死亡車禍，甘姓女子開車將進入涵洞時，卻與共乘機車的交大管理學系學生巫銘峰、唐卓祥相撞，巫、唐在高速衝撞下重摔落地送醫不治。巫母想將愛子遺體器捐，卻因巫在到院前死亡，無法遺愛人間。

警方調查，死者為交大管理科學系大三學生巫銘峰（21歲）、大二生唐卓祥（19歲）。昨日中午兩人共乘一車，與李姓交大同學自新竹出發，打算到頭份選購系籃球衣。由北往南行駛的巫、唐共乘機車，在經過路口時與由西往東、正要進入涵洞的甘女（40歲）的休旅車相撞。由於撞擊力道相當大，巫、唐被撞飛後，機車繼續滑行近12米，地面留下長長刮地痕及大片血跡、腦漿。

在後的李姓同學眼見同窗好友車禍慘死，在現場不斷發抖，一臉沉痛雙膝跪地祈求。面對同學雙亡悲劇，李男到了警局仍難過地崩潰痛哭，情緒許久未平復，其他同學紛紛趕到警局彼此抱頭安慰。

巫銘峰是交大棒球校隊長，教練黃杉楹指出，巫的功課好、人緣佳，為人十分熱心，是體育資優生，今年5月甫接任隊長，昨天上午7點至11點多都在學校練球。據了解，巫銘峰為了替系上同學省錢，才和唐卓祥及李姓同學相約至頭份選購球衣，未料卻發生意外。

警方調查，巫銘峰的父親7年前因工安意外過世，母親在科技廠工作、姊姊在台中讀大學，家境狀況不佳，他課餘在校內打工，因阿姨在成衣廠工作，打算買球衣撿便宜，未料卻發生車禍送命。

巫男姑姑說，一家長男、長孫相繼辭世，至今不敢告訴巫男的8旬阿嬤這個噩耗；巫母接獲通報在警局默默垂淚。

唐卓祥是家中獨子，唐母趕忙自彰化北上探視，面臨冷冰冰的遺體，臉上難掩悲痛。

警方調閱監視器發現，肇事的甘女在路口前有稍微減速，甘女稱當看到機車時就已經撞上，完全來不及反應，訊後依過失致死罪送辦。



提醒事項：

依道路交通安全規則 93 條第二項—「行經設有彎道、坡路、狹路、狹橋、隧道、學校、醫院標誌之路段、道路施工路段、泥濘或積水道路、無號誌之交岔路口及其他人車擁擠處所，或因雨霧致視線不清或道路發生臨時障礙，均應減速慢行，作隨時停車之準備。」

案內兩車行經涵洞附近，休旅車駕駛初期雖有剎車減速的動作，唯未達隨時準備停車的速度，加上機車幾乎沒有減速的跡象，兩車撞擊後，機車上的兩名乘客彈飛撞及牆面，造成嚴重的傷亡。

同學平日使用機車的頻率極高，駕駛機車屬於人員曝露於外面，應隨時提高警覺，注意行車狀況，被載的人員生命係於前座駕駛，更應隨時保持警戒，提醒駕車者，才能快樂出門，平安回家。

~ 學務處軍訓室關心您 ~



校園毒品比想像嚴重

台大兒少暨家庭研究中心執行長張淑慧分析，青少年初次使用藥物的高峰為七年級到八年級之間，也曾有從國小就吸食 K 他命的案例，平均成癮年齡則為十七・三歲，年齡層恰好與青少年犯罪高峰期重疊。

因為容易取得，吸毒者已經不像以前印象中社會邊緣的孩子才會發生；過去一個月，陸續發生女大學生開慶生派對大嗑搖頭丸，結果不幸暴斃；一名年輕男子因嗑藥失去理智，持刀殺死祖父母後，還企圖焚屍滅證等與毒品相

關的社會案件，在在讓人驚覺，國內毒品氾濫已經到了瀕臨失控的程度。

更使人不寒而慄的是，在這些事件中受毒品影響的，清一色屬於年輕世代，他們很可能自未成年就養成濫用藥物的習慣，卻未受到應有的關注與輔導，最終在成年後釀成憾事。毒品就像是青少年成長歷程中的未爆彈，若不即時拆解，未來恐將有更多案例意外引爆，讓社會付出慘痛代價。

*資料來源：今周刊

2015-04-23

校園安全事件宣導

小心財物失竊

近日校安中心接獲多起財物失竊案件，地點多在各校區運動場館及系所教學大樓辦公室，104/10/2 警方便衣刑警埋伏在光復操場逮捕現行犯，據警方表示，經常在成大校園內行竊有好幾組人，每次犯案多在傍晚以後，燈光昏暗，再加上同學或運動民眾警戒心較低，更讓竊賊有機可乘，在此特別提醒師生同仁，務必妥善保管重要物品如手機、錢包，最好勿離身，建議可放於簡易腰包或背袋內；各大樓辦公室下班時請加強注意門窗是否緊閉，上(9)月某系辦公室造竊 10 餘萬元，若發現可疑人員逗留觀望，請通報駐警隊或校安中心協助處理。

校園內嚴禁不當推銷

近期接獲同學反應，有某些團體的推銷人員，冒稱自己是政府輔導單位(如:ITALENT....)或是系上派來的助教，在學校週邊、教室內向同學推銷加入會員或繳費聽課等。特別重申，校外廠商未經學校核准，嚴禁在校園內從事推銷行為。若同學再發現推銷員於校園內進行推銷行為時，可先查證是何單位核准的，或通報駐警隊、校安中心，將會有值勤人員前往瞭解。在校外若發現有冒用本校學生名義進行不當推銷時，請直接報警處理。

另提醒同學在簽訂任何契約前務必再三思考，或與家長連繫是否有必要加入及後續之權益保障，以免繳費後造成困擾。

防範一氧化碳中毒宣導

吹冷氣加瓦斯熱水器 小心一氧化碳中毒

大專校院因學校宿舍不足，很多大學生必須在外賃居，一氧化碳中毒常因賃居生一時輕忽而斷送生命，根據教育部統計，目前大學生住校比率為大專總人數的 28%，租屋在外的學生有 32 萬人，約占總人數的 29%，比例偏高，在外租屋安全格外受到重視。(訊息來源：正修科技大學)

依據聯合報 2014 年 9 月 1 日報導，高市消防局危險物品管理科指出，民眾使用瓦斯熱水器與冷氣機，要多加注意。租屋族的房屋大都將屋外型瓦斯熱水器裝設在加蓋的陽台或通風不良的處所，密閉空間也裝冷氣機，同時使用情況

下，瓦斯熱水器燃燒不完全產生一氧化碳無法排出，造成冷氣機循環空氣將一氧化碳帶入屋內，造成人命傷亡。

高雄市政府消防局提醒租屋族，租賃房子應檢視熱水器安裝型式和現場通風環境是否相符，屋外型熱水器應裝設通風良好處所，若陽台經加裝採光罩或窗戶改建而變為室內，熱水器應裝設強制排氣型或電熱水器為宜。若無法在短時間更換或遷移，在使用熱水器時將窗戶打開，保持空氣流通，防止發生一氧化碳中毒。

活動花絮

成大免費認領單車 兩百多輛二手單車認領一空

※轉載自本校新聞中心電子報



成功大學愛物惜物、體恤學生的經濟能力，10月12日至14日開放學生免費認領回收自行車，其中不乏知名品牌單車如捷安特等等，約200輛單車供認領，第一天就被領取一空，晚到者只能跺腳，主辦單位成大軍訓室提醒學生，若下一次想要認領回收自行車，務必請早。

成大回收自行車免費認領已行之有年，向來反映熱烈，除學生外，教職員亦可認領；回收自行車開放認領時段為中午12:10至13:00分，地點在光復校區光復宿舍後方自行車停車場。雖然有3天可以認領，但因數量有限，有興趣者都搶在第一天(12日)，甚至9時就去排隊，多數人都是10時後即到現場排隊，排隊人龍估計數百人，大一新生或碩一生佔多數，也有外籍生來搶好康。

9時就排隊的航太系周姓碩一生表示，自己有機車，但廣闊的校園內不能騎機車，有了單車輔助會方便許多，因為想要優先挑選，才會提早3小時排隊。

早鳥之一的土木系王姓學生說，自己在系上擔任行政助教，常要到各單位送公文，需要自行車代步；很開心認領到單車，將與同樣擔任行政助教的同學共用領來的單車以物盡其用。

成大每年都會回收校園自行車，經公告無車主領回後，再開放給全校師生認領，目前市面二手自行車約千元起跳，不少領到自行車的學生開心的說，扣除一點點整修費，至少現賺



500元。回收自行車免費認領很受學生歡迎，103年上學期被認領了220輛，下學期203輛。

回收自行車都來自成大校園內，由工讀生不定時的巡視校園，一旦發現疑似無主的自行車，先在車上貼管制單，二星期後再察看，若管制單一直沒有被更動，就會將自行車帶到回收場並公告半年，確定是無主自行車後才會列入免費認領的行列，估算每學期回收的自行車約4、500輛。

軍訓室人員表示，校園之所以會有數量龐大的自行車，最大的原因可能是學生畢業後便疏於處理、或是車況普通，於是將代步的自行車閒置在校園裡，才有源源不斷的回收自行車可供有緣人認領。回收來的自行車，車況好壞不一，軍訓室都會在認領前先篩選，淘汰極不理想者交由環保局載走。此舉，大幅提高自行車被認領後的滿意度。

成大除提供一般學生免費認領回好單車外，也貼心的針對只在學校停留6個月以內的短期境外學生(華語中心、交換生等)等設計一款免費借用的「愛心單車」，亦是大受好評，供不應求。由於是「借」的性質，軍訓室均有簡易的整理與維修。

軍訓室人員表示，目前約60輛愛心單車已全數借出，由於需求量高，將在免費單車認領活動告一段落後，再將未認領出的單車分解組裝，以補充「愛心單車」的不足，估計每個月可新增5至7輛。

賃居訪視活動開跑囉！

軍訓室將於10月中至11月進行校外賃居學生安全訪視

各位同學好：

本學期賃居普查作業於10/9日暫告一段落，軍訓室將依同學所登錄自評表內容，篩選有安全顧慮之住處，於11月底以前由軍訓室教官及校安人員進行聯絡與訪視，為瞭解同學住處安全情形及維護同學安全，請同學配合聯絡及訪視。另因應臺南市登革熱疫情發展，目前臺南市東區及中西區為防疫熱點，請家住東區及中西區同學，加強防疫工作。

~ 學務處軍訓室關心您 ~

與校長有約 成大蘇慧貞校長與教職員工生輕鬆談校務

※轉載自本校新聞中心電子報



大學校務發展牽涉層面廣泛、錯綜複雜，聆聽建言與意見交流，有助凝聚教職員工向心力；成功大學打破一般會議溝通模式，舉辦輕鬆活潑的「與校長有約」，校長蘇慧貞與大家談校務面向、提醒注意登革熱防疫、也如大姊姊般親切與大家話家常，希望建立起教職員工夥伴關係，讓成大邁向永續卓越。

蘇慧貞校長說，自己心目中理想的「與校長有約」，只需通告時間、地點，大家有空就來聊聊對學校的發想、期待，甚至是疑問，想來就來，不需預約；成大人不能對學校發展覺得無所謂，要有看法、意見與期待，學校的發展，需要眾人一起努力，希望更多教職員工生都來關切學校發展，尤其期待學生對學校的關心，如此成大擁有兩萬多名學生才有意義，否則永遠是少數人的力量。

台南市登革熱疫情嚴重，成大積極投入防疫；蘇慧貞校長表示，成大過去未對登革熱訂出標準化的防疫流程，但我們都很努力想將防疫做好，愈做就愈發現有很多細節可以做得更好，也知道哪些角落要再加強，校方一而再再

而三的投入校園防疫，目前唯一的標準就是，成大校園不要出現孳生源，沒有任何一位教職員工生在校園內感染登革熱。成大必須做到最高的自我要求，展現學校的態度、名譽與價值。

成大外籍學生多，與會學生建議學校要有更多的英文資訊，目前成大多數的文件、宣導或活動，英文資訊偏少，應該要有更多的英文資訊，提供外籍生更多的方便與參與感，也可以多多認識成大。蘇慧貞校長謝謝學生注意到外籍生需求，將會請國際處協助改善，但也希望本地學生們主動對外籍生伸援手、提供協助以補學校不夠完善之處。

也有學生反應，很多學生想參加「校長有約」，但要上課所以放棄，是否可以改中午休息或其他時間；蘇慧貞校長表示，會請行政單位來看看有什麼更適當的時間。

另有老師指出，系所投入登革熱防疫，但可以用來防疫的經費已所剩有限；蘇慧貞校長強調，學校沒有任何停頓，會再請相關單位動作再快些，讓登革熱防疫沒有任何延遲，要高標準的做到校園內沒有防疫死角。

也有老師在圖畫紙上畫出校園理想的建築標的物；也有學生建議，學校一直鼓勵與推動跨領域學習，希望學校能透過管道，讓更多學生分享跨領域學習及其成果。

成大表示，「與校長有約」將定期舉辦，原則上每學期一次或兩個月一次，每次一小時。日前第一次舉辦，參與者教職員工生都有，人數約 30 人。





職業生涯教練計畫 課程花絮

職場 EQ 與職場倫理



活動主題：創新職涯新思維--談職場 EQ 與職場倫理

活動組別：中華企經小組

活動日期：104/1/24(六) 18:00-21:00

授課教練：社團法人中華民國企業經理協進會 郭國平 企劃室主任

教練一開始就勉勵我們學習職場生態，要從現在開始，首先就是將教室看成職場，學著時間管理、完成事項等。然後我們要學著包裝自己，因為「勞務」也是種「產品」，包裝過的產品會更有價值；並且藉論語的句子「學而時習之」應該要包含預習、練習、複習和習慣，如此一來，才能創造永恆的價值。

接著教練以組員們的提問來領導我們進入現實中的職場，透過這樣的方式，更正我們對職場的幻想，減少我們以後在職場的磨合期！

Q1：現代職場生態很複雜，要怎麼樣才能在職場上生存？

A1：要學就要問，管理和業界的心態變化快速，唯一不變的就是變，因此要常常充實自己，多看文章學習新知，才能在職場中生存。

Q2：面試有甚麼問題是不能問的呢？

A2：有關個人權益的部分要盡量避免，如：年終獎金幾個月？一個月薪水多少？去面試的時候，需要站在企業的角度，提出有深度且對企業有幫助的問題，才能讓面試官留下一個深刻的印象。像是：貴公司未來十年以上的發展計畫？

Q3：以後進入職場時，應該選擇小企業、大企業還是幸福企業？

A3：這個取決於你的價值觀。大企業外派出去的都是主管，但是相對來講，大企業需要花費你更多的精力去打拚；外商企業則是教育訓練做得很好，可是通常他們選人的標準是需要留美或者有國外工作經驗的應徵者。

Q4：面試時，主考官詢問：「面對挫折應該如何應對？」該怎麼回答？

A4：先不要正面回答，舉個例子，如：彈簧越壓彈越高；水遇到石頭會激起很大的浪花，再結合自己的例子說明遇到挫折時自己的態度和處理方式是甚麼。

Q5：主管給的要求做不到，該怎麼辦？

A5：窮盡方法都要達成主管下達的命令。全力以赴，使命必達。因為合理的要求是訓練，不合理的要求是磨練，更不合理的是修練。一個職涯的工作者需要創造三種價值：①被利用的價值(沒有你不行)②附加價值(至少要產生薪水三倍的價值)③感覺價值(感覺聘用你是值得的)，當你擁有了這三種價值，你也擁有了工作。

Q6：如何了解甚麼是公司需要的？

A6：應徵前應該先了解該公司是做什麼的，可以先透過官網去了解大概的內容；再透過「人脈」，詢問有該公司工作經驗的朋友，進一步的了解這個公司的核心價值和發展目標。

然後教練跟我們分享，永遠要站在「高二度」的角度去看事情，因為「見人就是腳勤」，所以走在第一步；除此之外，還要了解產業的動向和自己的定位以及 SWOT，創造自己的價值；最後要把每一天當成最後一天選擇想做的事，然後以第一天的態度去做事情，這樣才能完美完成你想做的事。

最後教練勉勵我們要「對工作熱愛，對目標執著，並且從工作中得到熱情」，這樣才能有個愉快又有成就感的職場生活！





職業生涯教練計畫 課程花絮

企業參訪～統一企業



活動主題：統一企業永康總公司參訪

活動組別：統一企業小組

活動日期：2015/3/20(六) 14:00-17:00

授課教練：統一企業 陳榮梧 經理

這次的課程地點在統一的永康總公司，一到統一，映入眼簾的便是上面的藍天白鴿，及三個超大的原料儲存槽，教練說這三個儲存槽簡稱”黃小玉”如果是食品業一定都會知道。統一公司很重視我們的參訪，還在電子看板上面打上跑馬燈歡迎我們。教練邀請了謝副總、公關經理、食安部門經理以及人資課長來與我們會談。

在課程開始前謝副總跟我們分享了他將在四月十七日到成大的演講做了簡介，副總經理妙語如珠，「行銷策略不是做較好，而是做不同。」這個標題非常的引人入勝，發人省思，也讓我們期待副總經理的演講。

此次參訪分成幾個部分:統一集團的起源、食安問題以及統一企業儲備幹部的任用及培訓。統一集團在台南起家，深耕台灣，放眼海外，在行銷 4P 當中，統一榮譽董事長高清愿強調「掌握通路(place)就是贏家」，統一超商在營運初期是虧損，因為董事長的堅持，才有現在幾乎三步一家 7-11 的景況，而且 7-11 提供多元的服務，在我們的生活中，不管食衣住行育樂，走進 7-11 都可以辦到。在台灣，騎自行車環島相當盛行，7-11 可說是自行車騎士們的綠洲，不僅可以在 7-11 補充體力，也可以在 7-11 休息片刻。



食安問題被統一稱做「統一之恥」，統一對這件事非常的重視，甚至製作標語、提供食品安全檢舉獎金來做內部的控管，從公關經理及食安部門經理的闡述中，更加了解統一這家公司在社會上所扮演著舉足輕重的角色，從食安風暴中，去看待公司是如何去因應，是一個很實際的風險與危機管控的例子讓我們去思考與反省。而我們最關心的，就屬統一的人才招募了，每年統一在三四月時都會進行徵才活動，其實在管理學院舉辦人資長論壇時有到成大來做說明，讓我對於統一的企業文化有更進一步了解，人資長說，儲備幹部的部分，不用擔心自己是什麼科系畢業，只要進得了培訓階段，統一有非常完善的培訓計畫，讓我們成為全方位的人才。人資長也跟我們分享了什麼樣的履歷可以脫穎而出，原來在履歷中有數據佐證，更可以看出你對自己有更清楚的了解，而且也能凸顯出數據分析的能力。再加上現在社群媒體的發達，人資長也建議我們用社群媒體來行銷我們自己。與企業主管的對談的過程中，能夠了解企業的弦外之音，也能知道企業對於人才的需求。謝謝教練及幫我們上課的統一主管們，今天又是收穫滿滿的一天。



簡報力 Up! = 職場競爭力

時間：104 年 3 月 24 日 18:00~20:00

地點：光復校區國際會議廳第一演講室

講者：杰希視野企管顧問公司策略長 王杰希先生

文字整理：生涯發展與就業輔導組

本學期第四場生涯規劃與名人書香講座，成功大學生涯發展與輔導就業組特地邀請杰希視野策略長王杰希來演講。講座以「簡報力 Up!= 職場競爭力」為題，由王杰希先生分析簡報規劃的要領，透過清楚的架構介紹，帶領大家掌握成功簡報的訣竅。

講座由陳孟莉組長為我們致詞，「成功大學以理工見長，有感於同學們在溝通技巧、自我行銷、上台簡報等方面的能力普遍較商管科系學生不足，因此今晚的生涯規劃講座特別邀請到杰希視野企管顧問公司王杰希策略長蒞校指導同學簡報技巧。他在外商公司服務多年後，有感所學不足以面對未來，負笈美國杜蘭大學進修企管碩士，精進企業管理的專業技能，有效地將理論與實務合一，今晚王杰希先生將以簡單而生動活潑的方式授課解惑，相信同學們必能學習到成功的簡報技巧。」

王策略長首先談到一般人通常都會害怕面對大眾說話，但不論在求學或就業上都無法避免遇到這種情況。而在職場上也常需要使用簡報來闡述想法，簡報能力的好壞直接影響個人職場上的表現。「簡報力 = 職場競爭力」，雜亂無章的內容、模糊焦點的簡報無法有效說服客戶，一場成功簡報需要縝密的設計演練、聽眾分析與綱要規劃。一份美觀、簡潔的簡報不但可提升專業度，也能更有效率地說服你的聽眾。

以 Apple 公司的產品發表會簡報為例。

做好簡報 V.S. 印象深刻，透過影片可以明白，簡報力主要由三部分構成，角色力是身分、地位，專業力是訊息內容、專業，肢體力是形象、肢體、口條。

肢體語言是由我們的身體所傳達的溝通。例如：目光接觸、手勢、表情、姿勢、外表等等。可以緩步走向聽眾，拉近與聽眾的距離，讓聽眾產生信任。手勢可以強化簡報，以符號取代語言訊息，但是手勢在不同文化有不同的意思，請小心使用。聲音不要用平淡的言調，應該變化音調、速度和音量。目光接觸可以溝通訊息。在簡報時，先與您最熟悉的人目光接觸，然後移往下一位聽眾。試著和大部分的聽眾目光接觸，交替著凝視全部聽眾，我們要讓聽眾參與我們的簡報。臉部表情也可以溝通訊

息和情緒，強化語言溝通。

接著談到「個人簡報的亮點 - 我如何與眾不同」，簡報者？內容？視聽效果？民意調查顯示，內容 7%、聲調 40%、肢體 53%。

如何在進行簡報時和臺下聽眾建立互動，並引起聽眾的共鳴和認同？在進行簡報的過程中，肢體語言、手勢、音調、目光接觸及與聽眾互動的技巧也具有重要地位，只要**掌握要領並有充分的練習**，相信大家都能有完美的成功演說。

做簡報時，要充份準備內容，還要用誠懇的語言，更要有真誠的態度和表達專業的形象。再有價值的內容，也要透過我們的表達，才能有效傳達給聽眾，才能對聽眾產生影響。

演講者應該隨時與聽眾保持目光接觸；每個人約 3-5 秒。

每個人在眾人面前說話，都會感到些許的不自在。因為我們往往會擔心很多事情，怕別人看笑話，怕忘記要講什麼，常顯得手足無措。如果了解簡報是什麼，對自己要講的內容很有信心，做好準備，那麼，這些擔心都是多餘的了。好的簡報令人印象深刻，甚至讓聽眾驚讚，贏得選票、專案、支持、好成績。上台簡報可以建立自信，倡議觀點，開啟機會的大門，增進社交生活，實現職涯成就。

別急著馬上開始，最後再動手做簡報吧。首先，思考要傳達的訊息是什麼，要用什麼論點來支持。實際講出來，看看形式是否可行，然後再思考需要什麼樣的投影片來輔助。口頭講演和簡報本身需要分開看待，投影片只是用來讓聽眾更加進入狀況的工具。而不是講者的逐字稿。

「成功簡報的要素」Prospect 掌握觀眾期望與自己的目標

簡報是說服的藝術，要說服觀眾接受我們的觀點，首先要抓住觀眾的注意力，然後幫助觀眾清楚地掌握我們要傳達的訊息，引導聽眾同意我們的觀點，最後建立共識。

Structure 架構引人入勝的邏輯與因果



Practice 實務應證、充分演練

演講都有時間限制，好的演講者要能控制時間。切記，千萬不要拖延時間，要儘可能地準時結束。要能有效控制時間需要練習，而且要知道每張投影片所花費的時間。

「如何準備成功的簡報」

確認自己的目標與觀眾期望，自己的目標5W 是 What、Why、Who、When、Where。

How much time? 多少時間?

Outcome 要達成的目標和結果

觀眾的認知與期望

觀眾為什麼會來聽我們演講，想從我們的演講中得到什麼？我們的簡報內容能不能符合觀眾的需求？觀眾的人數有多少？觀眾對主題的熟悉程度如何？

如果觀眾對我們所要講的主題已經很熟悉，是會很厭煩的；反之，如果觀眾對主題一點也不熟悉，而我們一下子就切入核心，會讓觀眾一頭霧水，或者滿口聽不懂的專有名詞、英文簡稱，讓觀眾充滿挫折。所以，要根據觀眾分析來準備簡報內容，需要為觀眾建立背景知識時，請大方地加以解釋，再把焦點拉回主題，讓所有觀眾都能同步。所以，也不要在中途塞給觀眾太多的參考資料，這樣觀眾會分心，還跟不上進度，請把所以補充資料全部放在最後面，甚至另外製作附錄，讓觀眾帶回去參考。

我們的聽眾是誰？可以用記者常用的五個W 開始（Who, What, When, Where and Why）。

Who

誰會坐在聽眾席中？聽眾不同您所用的語言和風格也要跟著調整。那麼到底要分析聽眾的那些面向呢？

性別、年紀、職業、教育程度、宗教信仰、種族、嗜好、政治信仰、教養、態度。這個清

單還可以更長，我們應該根據我們的聽眾與場合，儘可能找到聽眾的共同點，讓簡報發揮最大效益。

What

我們聽眾關心的議題是什麼？該如何討論這些議題？

When

什麼時候開始簡報？是在早上聽眾很清醒的時候，還是在午後聽眾剛吃飽飯有點暈的時候？如果您的簡報剛好被安排在午餐後，考慮來點幽默笑話或者穿插一點遊戲或活動。還有其他的簡報者嗎？他們是誰？他們的主題是什麼？您是第一位上台的，還是最後一位呢？

Where

您會在這裡簡報？是在演講廳、教室、還是戶外？聽眾的感受如何？聽眾是在演講廳吹著冷氣坐在舒服的椅子上，還是坐在硬板凳上呢？是在吵雜的飯店演講，還是旁邊還有其他活動正在進行中？

Why

聽眾為什麼要來聽您演講？是聽眾自己想要來聽，還是被強迫來的？聽眾期望得到什麼？資訊、觀點、還是純粹娛樂？高效能的演講要讓聽眾有收穫，要給聽眾一些什麼東西帶回去。在寫簡報內容時，試著穿聽眾的鞋子，如果我是聽眾，這樣講我會想要聽嗎？

最後，您的簡報目的是什麼？是要告知、說服、還是訓練您的聽眾？目的不同做法也要不同！

發展簡報重點及資料搜集

在九宮格內主題以議題來圍繞，議題須提出論點、相關例證、與觀眾的關係或好處、結論摘要。

簡報最常發生的 5 個錯誤，缺乏清晰的論點、對聽眾沒好處、過程不流暢、過於瑣碎、太冗長。

避免太多的文字量，尤其不要讓文字內容和講的東西重複太多。太多文字等同強迫聽眾從你的報告中分神，去注意你的投影片。頭腦沒辦法一次處理那麼多工作。最好注意兩者之間的比例。如果你非得要放入很多字，不要讓文字一次就全部出現。

好的圖片不能讓聽眾分心，且能快速從中產生共鳴。讓聽眾一看馬上能對你想表達的東西產生強烈印象。不過度複雜，可以是一種比喻或是實物，且和講的東西是有關聯的。

簡報製作軟體通常提供很多過場特效，大部分的特效對聽眾沒有幫助。更糟的是，他暗示了你的投影片是多麼的空洞和乏味。如果一定要使用，不要用效果太誇張的，而且讓所有投影片一起使用。

簡報最主要的目的是傳達訊息，所以的內容都應該輔助訊息的傳達，與此目標無關的，都不應該在簡報中出現。

簡報設計的原則是 KISS (Keep It Simple and Stupid)。其實準備簡報內容和寫文章是一樣的，訂好題目後，先列出大綱，把重要的觀念和關鍵字的關連性架構出來，接下來**再加上創意，以數據、圖表、動畫等視覺工具來輔助說明。**

圖表的使用：表勝於文，圖勝於表，所以圖表自己就能說故事，換句話說，圖表只須標題，請勿再加上文字解釋圖表內容。

動畫的使用：我們經常利用大餅圖、直條圖等來呈現統計數字，此時我們也可以多點創意，以動畫來呈現市場佔有率，或業績成長，更令人印象深刻。

資訊來源：簡報也應該尊重智慧財產權，註明資料來源一來表示我們所引用資訊的權威性，二來也彰顯我們的專業。

如何建立完整架構與邏輯

開胃菜等同開場、主餐等同主題、甜點等同結語

開講

永遠面帶微笑，因為來演講是很令人高興的一件事；用友善的語調做簡報，讓觀眾感受到來聽演講也是一件舒服高興的事。要談聽眾感興趣的事，因為焦點是觀眾，所以要講的是觀眾感興趣的事，不是我們感興趣的事，多舉例子和經驗，直接與聽眾溝通。目光接觸，看著觀眾就像面對面說話一樣，請千萬不要一直問聽眾：我這樣講你們懂不懂？會不會？知不知道？這樣觀眾會奪門而出的。

聽眾人數的多寡，將會影響到該如何安排場地設施。演講場地大小、硬體設備的支援。不管使用哪種形式的設置方式，皆必須確定在該場地中的設備可以符合自己的簡報需求，務必在簡報前親自到現場勘察一遍。

架構簡報內容

說理論點的 6 類呈現方式：圖案、範例、類比、統計數字、專家、示範。

好的開場白，簡報開始後的 90 秒鐘，是相當重要的關鍵，要善用這段時間，做出一個強而有力的開場，並且與在場聽眾建立起關係。

- (一) 直問法—向聽眾提出問題，讓聽眾產生參與感。
- (二) 引述名言—選擇合適、聽眾信賴的人的言論。
- (三) 令人震撼的統計數字—這組數字應儘可能地簡單，但又具有震撼力。
- (四) 小故事：讓人產生興趣的小故事。
- (五) 格言：大家熟悉的俗語。
- (六) 類比：藉由比較兩種看似不相干的項目，幫忙釐清複雜、晦澀或模糊的主題。

簡潔+有力

- (一) 半小時之內不要講述 3 個以上的重點。
- (二) 大多數成年人的注意力集中時段在 25 至 40 分鐘之間，因此資訊量要適當。

使用議程投影片與複習投影片，在演說過程中利於確保已經「告訴聽眾，將要告訴他們什麼。」以及「告訴聽眾，已經告訴了他們什麼。」

結語和開場同樣重要。結語要機智、發人深省、強烈、清楚、意義，最好能餘音繞樑三日不絕於耳！這是我們總結簡報的機會，最後一次機會把簡報訊息傳送到聽眾大腦中。把簡報想成一個圓，結語剛好繞回來與開場呼應。

結語的技巧

摘要：告訴聽眾說過了什麼。

故事：如果您開場有講故事，別忘了告訴聽眾王子與公主從此過著幸福快樂的日子。為什麼王子與公主可以幸福快樂呢，因為他們學會了簡報技巧。結語所用的故事，一定要緊扣簡報重點。

名言佳句：如果您在開場時引用了名言佳句，結語時再講一遍：I have a dream!

問題：如果您用問題當開場，在結束時再說一遍，然後告訴聽眾答案。行動：如果您是用一項驚人的數據或事實開場，告訴聽眾該採取什麼樣的行動來改變那個事實或數據。您可以要求聽眾開始行動做為結尾。

答問(Q&A)時段

- (一) 控制場面：為防範很多人不斷提出很多的問題，或者捲入和同一個人的冗長對答，最好的方法是明白指定一種希望的發問模式。要和發問人的目光保持接

觸，但不要打斷發問。

- (二) 答問 20 / 80 法則：注意力的 20% 是給發問者，80% 是給其他聽眾。
- (三) 有敵意的問題：碰到這樣的問題，先要保持冷靜，然後輕鬆地重複自己的立場，或是可以說：「那是很有趣的觀點，你自己認為呢？」。

面對聽眾或客戶的質問 Q & A

態度上，不要太強硬，Q & A 或許是另一個解釋的機會，跟提案的品質無關。

- (一) 預期任何會詢問的問題，找個挑毛病人問最困難的問題，或最笨的問題。
- (二) 萬一出現問題狀況，例如聽眾故意刁難或攻擊個人問題時，讓資深提案者回應，將問題導入正題，絕不可轉身就走或情緒化，或許是客戶的一種考驗，可以反問：依您過去的經驗，您的意見為何？刺探客戶的意向再回答。

面對 Q & A 的幾項原則

- (一) 緩和、微笑。
- (二) 避免冗長的回答。
- (三) 回答前先想好，不要含糊其詞，可先暫停再答。
- (四) 重複一下問題，確定你真的瞭解問題的本身。
- (五) 不清楚問題時，請聽眾再複誦一次問題。
- (六) 儘量使用先前的簡報內容回答，用不同的角度注解議點與訴求的內容。

提供有用的講義讓聽眾帶走，以協助與會者回想起簡報內容，並提供更多具附加價值的資訊。



檢討，同一個主題我們可能不只一次演講的機會，所以每次演講完就把這次演講中值得改進的地方加以修正，如果是投影片內容有需要增刪的，立即修改，下回接到類似主題的邀約時，

就事半功倍了。

演講最後，接下來是講者與同學們的 Q&A 時間。

Q:簡報如何有美感？

A:儘量讓投影片風格呈現一致，使用一樣的排版、配色、文圖配置。然而，如果過度強調一致性，很容易太過頭，你不會希望每張投影片都一模一樣的。在你想要特別強調的主題，可以用特別的風格，考慮主題間如何轉換。

Q:如何化解緊張？

A:克服上台恐懼處方，提早到場，事先熟悉一下場地與設備。練習、練習、再練習。信心是簡報成功關鍵，對內容愈熟悉，講得就愈順，就愈有信心，聽眾就愈信服。

深呼吸。看一下熟悉友善的面孔，等比較自在時，再把目光移到其他人身上。

想像自己成功的畫面。把聽眾當成朋友，就不會緊張害怕。相信自己所說的，要說服別人前，要先說服自己。別對自己太嚴苛，犯一點小錯，觀眾並不會太在意。告訴自己緊張是正常的現象。

Q、冷場時該怎麼辦？

- (一) 暫停演講，接著講「綜合上面所講的，我認為最重要的是……你們同意嗎？」重回演講步調，聽眾一旦坐太久，便失去耐心與注意力；講出重點故意捨去解釋，接著丟出疑問，因為講太快聽眾會提出疑問，這時聽眾的注意力又回來了……。
- (二) 轉變為活潑誇張，例如：突然敲打演講臺，提高音量……。
- (三) 移動，從講台走出，走到第一排聽眾的位置，問他們是否同意你的看法。
- (四) 稍微搞笑一下，例如模仿消費者講話、競爭者的口吻（用好笑的方式）……。
- (五) 提出問題，例如：哪一位能針對我剛剛所講的做一個結論？但別真的找出一位，讓他尷尬的站在那裡。眼睛看著幾位人，讓他們從睡夢中驚醒。

在這短短兩小時的精彩演講裡，講者以其切身多年實務體驗，清楚的架構簡報的技巧，帶領大家掌握成功簡報訣竅，面對形形色色的 Q&A 如何從容以對，進而以成功結尾收場贏得掌聲，相信今晚的學習經驗定能讓大家在職涯道路上更有自信成就未來。

104 學年度宿舍幹部訓練活動成果分享

住宿服務組

104 學年度宿舍幹部訓練於 10/3 在敬一舍二樓多功能會議室舉行，共計 45 位宿舍幹部及宿委會參與幹部訓練。活動中除讓宿舍幹部對住服組及行政人員職掌、宿委會的組織架構及工作任務有更深入的認識，也利用小組討論的時間，採用世界咖啡館的方式，由組長及輔導員擔任桌長，引導幹部針對宿舍及性別友善宿舍議題做討論，宿舍幹部們均熱烈參與討論，也

藉此認識彼此，增進合作默契。消防演練中，消防隊陳明辰組長以生動活潑的簡報開場，輔以時事，讓宿舍幹部對防災有基本的認識。另外，還實地在敬二舍前草皮實施消防演練，讓宿舍幹部穿上消防裝備，拿滅火器滅火，宿舍幹部均覺得活動方式十分新鮮又獲益良多。最後的宿委會會務討論中，順利選出 3 位副主委與各小組成員。幹部訓練活動圓滿完成。



宿舍幹部專心聆聽分享並發言



住服組臧台安組長帶領小組進行討論



消防隊陳明辰組長進行器材解說與示範



宿舍幹部化身消防尖兵



所有參與幹部訓練之宿委、舍長、樓長合影

2015年成南一加一服務學習計畫心得分享

成功大學服務學習中心(NCKU SLSU)

以學生角度推廣服務學習理念，在學校課程之外，另提供機會讓同學深入體驗與感受。

服務學習 (Service Learning) 的理念源自美國，是一種「服務」與「學習」結合的經驗教育方式。服務的觀察或疑問，經過引導反思的激盪思考，內化成為服務者的自身學習，也就是「從做中學」。反思與互惠是服務學習的兩個中心要素。

中心的兩個海外服務學習計畫：

1. 暑期雲南計畫：雲南大理洱海環保廁所興建服務。
2. 成功南開一加一服務學習計畫：兩校寒暑假雙向服務學習計畫。

*註：南開係指天津南開大學



生命影響生命

成功大學 企管系 葉自誠

〈學習動機〉

新生命的開端

記得那時最先吸引我的是透過這項活動，我將有機會與大陸夥伴交流，並且跟團到大陸旅行。那時，我對於服務學習的認知十分粗淺，存粹認為就只是辦個營隊活動，透過與小孩的互動，給予關懷，最後經驗回到自身，學會感恩及主動付出。我從小在佛堂長大，從被哥哥姐姐帶領，到自己成為帶領的那個人，所以對此並不感到陌生，只是對於與小孩的互動，仍然是我的陰影之一。更何況，那裡的小朋友個性較其他小孩不同，因此，這方面我是斟酌了許久才決定報名的。直到通過了面試，那時心情才開始不安，一方面我不是台灣人，我本已不知如何與小孩交流，更何況是台灣的小孩。腦海開始浮現許多的負面思想，我奇怪的說話腔調會被他們嘲笑嗎？我是否能招架他們不被欺負？我甚至開始去想一些理由去推辭這忽然降下的機會。

〈國際交流〉

團隊的建立與課程的鋪陳

也許是想給自己更大的勇氣，面對多年的陰影。最終我還是選擇了接受。

接下來的幾天，都是偉雄老師為我們準備課程，而這些的課程都為我們團隊的建立及之後服務方向有了重要的鋪陳。

首先是圍圓圈分享彼此對“團隊”的認知。討論過程才發現大陸、台灣夥伴存有不同想法，大陸的認為團隊建立注重的是執行力；而台灣的常以有熱情意願的人為首要條件，他們更重視包容，這跟大家成長背景及經歷有關。

我覺得最重要的是“圍圓圈”這動作，它對團隊的建立及後來的合作互動有很深層的意義。圍圓圈一方面可看見彼此，避免有人被忽略而沒歸屬感，一方面也象徵了每位成員都平等，大家都有權被聆聽及發表想法，而不是老師單向教導，也因此，促進了接下來服務過程中，我學會了更深層地去思考。

服務前的疑惑

課程中，我有很多疑惑，老師都不回答，保留給我在往後的服務過程中尋找答案。

- 1) 我們想要幫助他們，但他們真的需要我們幫助嗎？也許我們不介入，他們仍然可以很快樂？
- 2) 服務過程中我們該怎麼評量自己？蓋好的廁所若是坍塌了，這服務還具有意義嗎？
- 3) 服務過程中的反思，它真的具備重要意義嗎？它能夠使我們自我發現及成長嗎？

團隊規劃服務內容的反思

剩一天時間規劃，我們遇到很多瓶頸。我



們對於希望之家的認知有太多先入為主的猜測，以至於規劃時，會一直擔心它是否觸及敏感影響而有所保留。我們陷入沉思，有人選擇完全以娛樂性活動作為主導最為保險，而團隊中社工系的夥伴則希望能加入更多教育元素在裡頭。我們開始不斷反思，我們的出現，真的能矯正他們的價值觀嗎？若無法，那我們就真的不嘗試了嗎？若嘗試了，是否又會是另一種傷害？我們是否抱著高傲的態度把價值觀套在他們身上？我們團隊面對了許多磨合沉默，我們是否願意為這團隊的結果承擔起責任？

〈能力培養〉

接觸 (What)

經過短期的認識，隔天一早便前往希望之家了。我比較專注於與小組內的互動，我希望能更專注地看顧陪伴他們。但要相處不容易，像是小 A 起初只能容納上屆成南夥伴，沒法接納我們這批；小 B 智力較低，需特別看護，常被欺負；小 C 只好挑戰，常找年紀較大的哥們；小 D 愛演愛鬧愛分享；小 E 則文靜含蓄愛助人。另外，我也能深刻感受到希望之家的一切制度執行與環境設計都很符合他們原初理念，不讓他們有被關著的感覺，也希望藉由多元化的技藝教導讓他們有更多的軟實力作為踏出社會後的謀生能力。像是有生理男性的特別案例，他們喜好表演女性舞蹈，而且這機構的人也沒阻止他們做他們愛做的事，當下我竟然不覺得反感，而是從他們自信的神情感到羨慕欽佩，是我第一次接納了他們這一類群體。

另外，在陶藝課程中，我們成為了被指導的那群人，我看見他們的細心與技能。而每次用餐結束後，他們都會幫忙打掃，當下的我會覺得很慚愧，因為我們本該服務他們，最後卻覺得自己更像被服務了。

深入 (So What)

一天下來，經過反思後，我也明白自己對他們的影響其實有限，應該更多時間去陪伴他們當下在團體中的經歷，設法幫他們“增



能”，讓更多相同興趣的學員湊在一起，希望往後我們的離開他們仍然能夠在這裡找到一個伴，往後一起鼓勵成長不孤單。

我們同吃、同住、同勞作，放入越多，就會得到越多。第二天，小 B 在用餐前寫日誌，他竟然開始願意分享給我，當我看到【自誠，我相信】時，我當下很感動，因為一個純粹的坦白，讓我被允許介入他的生命，陪他一起成長。

另外，也許自己說話腔調很有趣，也因為小 D，我們偶然發現彼此愛演黑幫劇情，在烤肉的時候，一下子便吸引了大批學員一起演小弟。老師並沒有阻止，他們認為只要沒有犯罪，這也是讓他們宣洩的管道之一。其他學員也因為如此，而開始主動找我聊天打趣，甚至有兩個小學員會主動牽我的手，擁抱我，而這些舉動，都不只是單向的給予，因為當下的我也同樣的感受到那股暖流。

接著，我從學員和成南團隊中得知，有位男孩愛慕我，起初我很害怕，不知怎麼處理才是對彼此最好的。後來一次機緣下我帶他一起打球，晚上也揪他一起做他喜歡的事，唱歌，我覺得這是我唯一能夠做到的事，圓他一夢，也不讓他覺得彼此存有發展機會。也很高興他接納了這種相處距離，最後也收到了他回復的心意小卡，覺得心裡暖暖的。



服務過程期間，我學會了與學員嬉鬧，我也走出了陰影，找到了自身的價值，同時也學會怎麼更成熟友善地與喜歡自己的學員溝通交流。

〈學校、社區、學生三贏〉

道別，新生命的延續 (Now What)

到了最後一天的出遊，大家顯得依依不捨，尤其不善表達的小 B 此刻卻一直纏住我；小 E 雖然是後面兩天才加入我們，但卻也覺得相見恨晚；小 D 也變得不如往常般地瀟灑，臨走前還自發性地寫小卡給我們每位成南隊輔，感動了很多的人，最後的道別戴著墨鏡，與他擁抱的時候就按不住哽咽起來。情緒是會感染的，但我克制了這把淚，因為我希望離開的時候能留給他的不只是兄弟情，而是更多的正面能量。當然，上了巴士以後，我就控制不住了。

當初，因為陰影我一直有很多害怕的畫面，甚至也沒想到自己能夠成為他們記憶裡的一部分，最後還難分難捨。我不知道自己的用



心陪伴是否影響了他們，但至少他們的生命，深深地影響了我的生命。人們覺得無法跨越的那一步，就只是一瞬間，若是跨越了，瞬間就會變永恆。上天給予人一份困難時，也會給與人們一份智力。我很慶幸我沒有選擇逃避，也因為如此，我得到了無人能取代的經驗與成長。我也被團隊及學員深深地打動，很久沒有一群人能夠打開自己防備的戒心，勇敢做自己了。在這裡，我盡力付出了自己，也同時找到了自我價值，找到了自信與力量，也找到了一群很好的朋友，我覺得自己得到的是更多的祝福！

從實踐中學會關懷，從反思中得到成長，在服務中學習，行動可以影響行動，用生命也可以影響生命！感謝這份經歷，最後，我想分享一句話：“I am only one, but still I am one. I cannot do everything; and because I cannot do everything, I will not refuse to do the something that I can do. -Edward E. Hale” 這句話基本概括了我在這次的服務過程中的心得，十分貼切。



兜兜有星辰 願為你傾囊

南開大學 社工系 張馨方

時光匆匆，服務學習專案已悄然接近尾聲，由最初的天真無知，到如今希望之家這棵社會樹在我們每個人的心中都長出了不同的精彩模樣，我們對於服務學習這個名詞的理解、對於此次的交流活動都開始進行嶄新的闡釋。

➤ “服務沒有辦法全然的準備，只有在依靠當下的同理心衍生出反思，繼而行動。”

關於歸零。這是整個“成南時間”設計中令我印象最為深刻的一點，“重要人物”被採用與被拋棄的命運、恰如其分驗證了這句話，而選用角色扮演作為最後一次成南時間的猶疑與反復確認，也正是在遵從了“此時此地此身”的原則下所做出的判斷。將經驗歸零，因為當過去的經驗成為一個比較的標準後，容易停滯不前，我們需要反抗它、質疑它、放下它，

去衍生出新的主意，新的辦法，新的嘗試的機遇與可能。真正設計一個活動的流程、做關於人的工作，其思路應當是這樣的，即便是失敗的服務，“沒有看到負面的東西，他們怎麼知道是對是錯？服務者應該有既做正面教材，又做負面教材的勇氣”。



➤ “深刻的反思過程叫人欲罷不能。”

關於團隊建設。“反思”二字是服務學習

的主線，也是牢牢將我們團隊的行動思維捆綁在一起的有力繩索，在希望之家的每晚，我們光著腳丫席地而坐，我們赤誠的將所有的思考與情緒掏出來與夥伴分享，我們誇讚優點、指出問題、發洩情緒、立下承諾、坦誠弱點，我們化身哲學家，共同編排觸及生命的腦筋急轉彎。我一直認為，當起初四散的團隊，開始擁有他們共同的淚點、笑點和槽點之時，他們的聯繫就開始緊密起來。我們開始擁有了願意不厭其煩陳述的梗，我們被放幹也可以堅強，我們可以隨時席地而坐，我們也可以中午關上燈就在禮拜堂的地板上長睡不起，我們承諾彼此一定準時畢業。我們被彼此快樂抑或失落的情緒包圍，我們願意講動人的話感動溫暖彼此，我們也願意直言彼此的毛病督促對方改正，我們在團隊的相互作用裏成長起來。

➤ **“我渴望和你打架，也渴望抱抱你。”**

關於希望之家。我們又愛又恨、情緒複雜地稱那裏的孩子作“屁孩”，希望之家是孩子們臨時的家庭，每個孩子都是特別的寄居蟹。他們各自在複雜的社會環境中長大，每個人都帶著殘缺的自我進入這裏，卻能夠在芒果冰、水球、架子鼓、陶藝課、羽球課、舞蹈課、婉婷老師、鳳梨包和大雞腿的滋養下，像只小鳥在希望之家裏安全的孵化。他們在這之中，經歷該年紀既有的反叛，他們拳腳相向互不相讓，他們過去的創傷時不時隱隱作痛，讓他們露出兇狠的模樣與鋒利但脆弱的爪牙。他們在希望之家這個小社會中摸爬滾打，也會形成自己的小團體，他們與信任和相投的夥伴結成依賴關係，他們習得對他們有利的生存姿態，用乖巧的表現、勤懇的態度、抑或叨叨不斷的言語、誇張的個性，在日復一日的日常中求得他們想要的庇護與保障。時光推移，希望之家送他們進入單位和學校，嘗試與社會接軌，提供回歸正常生活的平臺，部分的他們開始漸漸覆蓋起不再疼痛的傷疤，他們與周遭的奇遇握手言和，他們找到了支撐他們的價值與信念，他們開始對外給予，他們看到主的恩典與光芒，他們緩緩推開獨立生活的大門。時間從來不會遷就誰，我們短暫的與他們交匯，分別之後，就是倉促的歲月，但願他們想起我們的時候，就如同有家可回，我們願意收下他們害羞的小世界。

➤ **“世界被玻璃隔開，也許誰也不懂誰，那些我們不瞭解的他人，需要用陪伴來慢慢解答。”**

關於陪伴。什麼是陪伴呢？他們需要我們的陪伴嗎？需要抑或不需要我們的陪伴，是有

表徵的，如果他們願意信任我們、會想著我們、時時找我們說話，這其實就是他們所需要的陪伴。陪伴可能會有深度與廣度的選擇困境，因人而異，靠著感覺去親近他們、開啟話題，聆聽他們的價值判斷，理解他們的經歷，若還有機會，妥帖地給出我們的心意，讓他們在體驗過這樣的思路後再做出自己的選擇，這便是我以為的深度陪伴了。再者，我體會到了陪伴的雙向力量。這一邊，我們的隊輔是用生命在賣力的付出，當看到孩子們願意展示自己，我們就願意把自己的嗓子喊破給他們最喧囂的尖叫，願意舞動雙手替他們喝彩，想給他們滿心的鼓勵，所以努力練一手好起哄能力。而另一邊，他們像個忠誠的老管家為我們烤肉的情景、夜間偏於一隅小聊給我們的性格弱點修補、擁抱的畫面，以至於到最後我都不確定，到底是誰陪伴了誰，誰安慰了誰，誰鼓舞了誰了，他們同樣有強大的心臟能夠給我們帶來力量，他們有能力向外給予，我們不能小覷這樣的他們。“犯錯的從來不是我們的方式，而是我們對於問題本質的對待”，他們想法需要被認識及被信賴，這使得他們不再有機會繼續氣餒，我們注視著他們，當我們需要從他們身上獲得信心，他們就必須沿著這條勇敢之路，頭也不回的走下去。

➤ **“這個暑假太短了，總要留下些什麼吧。留著什麼，我們就變成什麼樣的大人。”**

關於我們。相遇的人總會不期而遇，友誼也許只是一起幻想，一起幫助別人，一起創造一個只有彼此知道的世界那麼簡單。堅持在最前邊跳著舞的宛慈，無數次被放幹還可以堅強的泓碩，被玩壞淪為“雷霆戰狗”的威霆，因為沒有和某個學員足夠親近而神傷的盈如，他們自詡沒有愛只有相互殘殺，卻將最寬容最勇敢的的那部分自己毫無保留給了孩子們。這樣的他們，留在我 20 歲夏天的記憶裏，讓我明白，生命中真正給予我們力量、讓我們成長的，不是傷害，是愛。所以，無論如何，在找到我們自己的天賦之後，一定記得轉送出自己的能力。願我們永遠滿腔熱血，眼中有路，心中有光，不知疲憊，一直錯到對。

我們天生威猛，只差對的出口，我們兜兜有星辰，願為那些人傾囊。



104 年度職場體驗心得分享報告(玉山計畫-北京實習)

電機 105 級 顏慷

職場體驗(實習)公司(機構)名稱：北大戰略投資部門

期間：6月26日~8月15日(50天)

個人參加職場體驗的動機與實習公司背景概述

方正信息產業集信息技術之大成，為客戶提供包括IT服務、軟件、硬件和數據運營在內的綜合解決方案，業務遍及全球，是中國乃至全球信息產業最具影響力的IT技術和服務提供商之一。

身為一個電機專業的本科生，希望能跨出自己的專業領域與他人有更多的連結，從『公司併購』與『IT服務』端來切入，站在市場的第一線去來體會市場的真正價值，以往的學校訓練都是從『供給』面出發，對於自己的工程技術與產品很難有全局角度俯瞰，也很難深刻洞悉使用者的需求與產品的市場價值，這也是目前台灣最嚴重的問題一，停在代工思維、cost down思維中，難以迎接『體驗經濟』、『互聯網時代』的到來，因此我很盼望能申請赴北京實習機會，進入方正信息產業集團『戰略投資部門』實習，來磨練真正的市場眼光。

分享職場體驗期間所見所聞

近50天的北京實習，讓我成長許多，從一大早的通勤生活、辦公室文件處理、下班的生活，都與單純的學生生活大大不同，在這樣忙碌的氛圍下，隨時處於一種危機意識中，讓自己無形中為了生存，變得更加努力，不僅體驗到了職場的生活文化，更是增加忍耐挫折的能力。

簡而言之，本篇心得架構分成三個部分：

- 3種培養能力
- 3項具體事蹟
- 3個學習態度

首先是培養的能力層面，最大的收穫是培養邏輯性的思考，透由三種能力的學習，分別是搜尋力、連結力、表達力。

一、搜尋能力：

以搜尋的角度來說，要瞭解一家公司的營運狀況，得從最初淺的財務指標著手，像是收入、成本、毛利、淨利等來看，所以財務資料的廣泛攝取就變得很重要，在這過程中得去熟知各種大陸的投資網站、甚至手機軟體，但關鍵是要在最短的時間內做出最精準的資料搜集，舉



例來說：假使要兩個人找一項公司的財務方針資料，假使第一個人用3小時，才搜尋到該資料，但第二個人卻用20分鐘就找到，這樣的話，後者的工作績效比前者高出許多，而搜尋能力的精準度，不僅要會精準地使用關鍵字搜尋，背後得對資料背景有一定的瞭解，才有辦法去分辨哪些是有用的、無用的資料，因此搜尋能力不僅需要經驗與時間的累積，更是解決問題時重要的步驟。

二、連結能力

在搜尋文章後，或許得到許多『有用的』資料，但仍是一團很亂的資料，必須有秩序地把『資料』化為有用『資訊』，這當中你可能得讓自己更有邏輯性，舉例來說：像個故事腳本一樣，必須得排出每個環節的先後順序，說白的一些，你得像個作家一樣，把技術、市場、財務、產品、產業每項元素，流暢地用文字寫出來，有秩序性、有脈絡性的，把每個重要的點串接起來。

三、表達力

完成一份初稿後，當中會有許多繁文縟節，而得用最精簡的方式呈現，在職場上與學生時代不同，在學生時代可以寫很多想法、心得，師長會覺得你很有求知慾、很有想法，但在職場，大家都很忙，每個人都有許多工作，時間相當有限，這時你就得用『去蕪存菁』的方式跟老闆報告，不管是會議記錄、文案書寫、財務報告，都必須用最精簡、扼要的方式呈現給你上司清楚瞭解。

在具體事蹟讓我印象最深刻，分為以色列商務訪談、公司估值任務及內部政治運作三點

來談。

一、以色列商務訪談

我所實習的公司方正集團，過去與以色列一直有密切的交流，不僅在以色列當地設立子公司，兩邊也常有許多商務訪談，而在這暑假的七月十三日以色列大使帶著當地的十位公司的高層，來到方正集團進行商務訪談。

而我的台灣主管交給我一項重大的任務，那就替集團的董事長寫一份5分鐘的中文講稿，接到這份任務時，心中其實感到很緊張，但也相當開心能有如此珍貴的機會學習。

從初稿到最後的完成版改了7次，週末甚至犧牲了去北京玩耍時光，雖然辛苦，但看見以色列商務官員，聽見講稿內容，頻頻搗蒜的神情時，心裡才放下一塊大石。

但當日的危機並沒解除，在商務會議的第二階段，是以色列個別公司與方正集團旗下的子企業一對一溝通，但當日因為通知有問題，導致方正集團的其中一家子公司忘記此事，因此我的主管叫我馬上去替補，當下只能硬著頭皮硬上，會談當中，以色列公司的主管用相當流利的英文淺顯易懂介紹產品，我一方面得用筆記記錄相關的技術背景，二來也得確認他們產品所要表達的重點，過程讓我非常緊張。

但總結來說，這次以色列商務訪談讓我學到非常多，能再站在中國這個巨人肩膀上，予以技術著稱的強國以色列進行商務的對談，對我來說是一堂非常難忘的商業課程，在實務面更是收穫更是難以言喻！

二、公司估值任務

老闆在7/23給了我一個任務，那就是幫方正集團旗下的方正電子的一家公司，做出估值的報告，四天的努力，我依照時間軸整理了六部曲，依序去描述我當中的學習心得。

1、勇氣增生



一得知上司，賦予我替一家公司估值時，內心覺得十分熱血，覺得有種被賦予重任的感覺，頓時內心的血氣之勇油然而生，覺得不管這任務在艱難，我也要盡我最大的力量去完成，因此當日下午，馬上開始去搜索『評估互聯網企業的評估方式』。

2、大海撈針

在搜尋的過程中，我遇到了很多的困難，毫無財務背景的我，再一次次的搜尋中，建立互聯網知識的基礎，慢慢地去瞭解此當中的概念，在初步時，先瞭解互聯網企業與傳統產業的區別，但我覺得十分挫折，在商業基礎薄弱的前提下，這些搜尋就像『大海撈針』，沒有一個系統性的思考。

3、驕矜自滿

有時候，我們總把自己的能力想的太強大，把任務想得太簡單了，舉例來說：我一開始認為，『估值』此任務，就是去上網找些相關的估值方式，加上查到數據的彙整，就可以解決這個問題，但過程中我不斷地碰壁，商業模式理解的累積嚴重缺乏下，我很難精準地找到所需要的資料、或者說我也不知how to find、甚至找到後也不知道是否是useful的資料，因此，在這些問題纏繞下，我認為我自己根本不沒辦法作出合理的『操作模型』、『求出終值』。

4、陷入恐慌

在一次次遭遇嚴重挫折下，我深刻覺得自己根本能力不夠，因此去請教清華大學的同事，他給了我兩個建議：

- 第一種：『PS市銷率：市值/盈利』；
- 第二種：『單位用戶比較：市值/總用戶』，

當下很開心得高手相助，因此減少了不少壓力，殊不知我連如何運用這兩種方式都是有問題的，結果是，我還是不知如何著手、也不會使用它所謂的市銷率算法，這彷彿就叫一個



住在山上而從未見過海的人，給予一個在海邊釣到黑鮪魚的任務，因此我又再度陷入恐慌。

5、一線曙光

週六下午五點，我一個人在上島咖啡館無助的搜尋著資料，頓時靈光一閃，可以請教上次交大GMBA的哈姆哥，因此我馬上聯絡他，他很快的答應，而接下來的兩個小時，他幫我上了估值的深刻概念、那條理清晰的說詞、與淺顯易懂的例子，讓我覺得學習金融是很酷的一件事，也覺得十分有趣，不管是『估值的公司分類』、『估值的公司指標』、『老闆估值目的的可能性』、『數字連結的功力』都讓我十分的佩服啊！隨著他的講課，感覺我的經濟知識也彷彿被啟蒙一番，感覺很有成就感、也很有趣。

在哈姆哥的教學中，讓我印象深刻的是，他的『數字化的連結力』，當中的運作方式透由數字與邏輯的結合，去推演一家公司的價值，當中的邏輯演繹讓我覺得重新獲得了一線曙光。

6、誠實至上

最後一天，我是試著把營收成長率、B2B商業模式的調整、客流訂單率穩定等優點列出後，我又停滯了，我深知接下來的闡述、估值，是必須擁有深厚的商業基礎累積，中間存在太大的gap了，因此認為自己既然不懂，就要勇於承認錯誤，不能因為擔心丟臉，就寫出『錯誤的資料』，至少，你要『誠實』，老闆先前也告訴我，『你現在不懂沒關係，一點一地慢慢的累積、正確的學習，絕對不要貪快，開始胡謔』，因此我最後老實跟老闆說出我所做的進度，困難點，而把最後模型的操作交給他執行。

感想

方正集團是一間大公司，組織架構相對較大，因此內部的組織運作也相對複雜，在內部待了久了，漸漸體會到職場上的複雜，有天，我的上司安排了一個重要任務，

要我寫一個交代公司併購過程的報告書，目的是希望讓上層了解--我們部門的老闆並不是要侵佔股東的權益，而是當初有一定法規的商務考量，內容包括：轉移背景、業務動因、上市公司流程，交代全部的來龍去脈。

在寫文案的過程中，我慢慢體會到商場上的利的關係，每個部門都有自己利益考量，往往角度詮釋得不同，會有很大的爭執，因此我發覺在職場上除了能力的養成，公司政治的利弊權衡也存活的能力之一，而當中的學習，就

得透過一次次的挫折來體會，透過踩洞、掉進去，下次才能更清楚哪邊有陷阱，這些考量，在當學生時，幾乎是用不太到，但在職場卻非常重要。

職場上一直存在一老掉牙的話：『態度決定一切』，雖然老但卻十分貼切，但我已相當疑惑到底在職場要培養什麼樣的態度？

我的上司在我將要離開台灣的前一天，跟我分享了職場必須要有的 3 種態度--1.靜心磨練，勿好高騖遠；2.大海撈針，必得撈出；3.與人為善，低調做人。

1.靜心磨練，勿好高騖遠

他跟我說：理工背景是你的優勢，假使你未來要做投資、併購業的話，也必須得選一個行業依靠，不管你進的是台積電、IC設計行業等，最好在這些產業待個三、五年，好好的靜下心來學習，不浮躁、不貪多，踏踏實實地把上司的工作做到最好，不要好高騖遠、眼高手低。

題外話，你知道為什麼中國互聯網企業如此蓬勃嗎？部分原因是因為現在的年輕人都想走捷徑、不想付出太多的努力，以製造業來說，因為太辛苦了，需要拼良率、大量的生產、模組不斷優化，這些的過程必定會遇到無數的困難、艱辛，你必須得克服否則就難以生存。我的上司談到他在珠海的PCB公司（電路板）的心得，在工廠的人很少生活、時間、目標，辛苦大半輩子，最多也是協理、副理位子，而這也是中國人為什麼想把自己的未來堵在互聯網的產業中，但這卻是一場高風險的博弈，總之，Frank老闆希望我能踏踏實實在某一產業扎實學習。

2.大海撈針，必得撈出

在公司估值任務中，我遇到許多的挫敗，雖然是第一次做，但我認我自己還是有很多地方可以改進的地方，最後，我沒有做出此任務的結果，老闆說原因最關鍵就是，自己的心態不堅定，沒有那種不管如何也要找到答案的決心！

因此我的上司跟我說，以後在職場，不管老闆交代的任務在艱難，你都必須得交出你的成果，即使是大海撈針，你撈起的針不是你要的，你也要把針撈到，拿給老闆，解釋說你為啥找不到，你做了哪些，困難點是什麼。

總之，一句話來說，就是『大海撈針，必得撈出』！



3. 與人為善，低調做人

我的上司說：『得到後再失去』遠遠比『沒得到』來得更痛、更難以接受，因此在人生的境遇中，最好、最保險的策略是『大難時不死，得意不驕矜自喜』，且時常保持謙遜、警戒的態度，這樣的心態讓你活得更久、更穩定，甚至以概率來說，更容易成功，只要你持盈保泰，長期來說你就是處於一個持續成長的趨勢，

總結來說：平時的一句寒暄，對周遭德人和善，不管是司機、服務員、秘書、下屬，永遠保持與人為善之心，且在得勢時，不狂喜，不自滿，把人生維持在一個持續進步與累積的過程，才能控制住內心的躁動，與維持和諧與自我的平衡。

給學弟妹的建議

來到北京是很難得的體驗，或許一開始會因為來到大城市，心裡會燃起不自覺地興奮感，想到處體驗城市的美好新鮮，但在未來的兩個月，過得非常快，不管你是想體驗城市之美，亦或是職場文化，假使選定其一，那麼就好好投入，若是三心而意，最後很可能會隨著時間過去，把一切都淡忘掉。

職場上最重要的三件事：放下自尊、積極學習、謙遜有禮，不管你在學校成績如何，到了職場就是歸零，必須從頭學起，說實在，兩個月中學到了不一定很多，但從在學生時代就累積些就業經驗，會讓自己更珍惜現在的生活！希望各位學弟妹，可以享受實習的各種酸甜苦辣~~~

一份安心的感動，成大限定~成大護送天使招募中！

免費接送

NCKU ANGELS

一份
安心的感動

護送時間: 22:00~06:00
護送專線: 06-2757575-50880

請至粉絲團大聲說你要報名!

FB: 成大護送天使

Time: 22:00~06:00
Tel: 06-2757575-50880

成大護送天使

Angels

成大限定免費接送

BLINK IMAGE LAB

怎麼想，不一樣

心理健康與諮商輔導組 張文耀心理師

人，無時無刻不在思考。我們會主動地思考事情要如何解決、行程如何安排、計畫怎麼執行；我們也會被動地讓想法自由出現，任它頭出頭沒，就像看著電視劇上演一般地冷眼旁觀。

一般人會覺得想法就代表著自己，是展現自我的一種方式；我們也想知道別人的想法為何，藉以瞭解對方的個性以及他們對我們的看法。總之，想法對我們而言是很重要的一種「東西」。

想法有著一些特性，更增添它的神秘與難以捉摸，同時也更凸顯它的地位。例如：想法是看不見、摸不著的，你只能透過各種方式表達它，卻無法掌握到什麼實質的東西。想法是隨時隨地、一刻不停地出現，有時像潺潺流水一般，有時卻像滔天巨浪無誤，讓我們感受到鋪天蓋地的衝擊。最奇妙的一點還是我們平時會以為想法就等於我們自己，「[有諸內而形於外](#)」，但困擾時又覺得很不像自己，自己好像要失控了—「我怎麼都在想這些東西」。不過即使我們不喜歡，甚至厭惡，還是很難甩掉它。

古代哲人 Epictetus (西元前 55-135) 曾說過一句話“Men are disturbed not by things, but by the views which they take of them.” (人不是被事情本身所困擾，而是被其對事情的看法所困擾)，點出了想法在人的情緒困擾中所佔的重要地位，它才是罪魁禍首。在哈姆雷特一劇中，有一句台詞是“**For there is nothing either good or bad, but thinking makes it so.**” (世上之事物本無善惡之分，思想使然)；印度聖雄 Mahatma Gandhi 也說過“A man is but the product of his thoughts. What he thinks, he becomes.” (人是想法的產物，怎麼想，就成為什麼)。這些名言在在強調我們應該檢視自己的想法，特別是當我們希望能避免或降低情緒困擾時，更應如此。

說到底，想法其實是學來的，從小到大的經歷不斷雕塑我們的想法。常言道「本性難移」，但既然是學來的，就有機會能將之改變，個性就可以有所不同。在心理諮商的領域中，將人的想法區分為三個層次，由淺至深分別為：自動化想法、潛在的假設或規則、潛在的個人基模（基本心理型態）。不同層次的想法代表著與個人不同的距離關係，越深層的，距離

越靠近的，因為學習的時間更久，可能就越難改變，但也不盡然。不管是哪一種層次的想法，改變的技巧大同小異。

我們可以自動化想法為例，嘗試進行改變。所謂的自動化想法，就是我們遇人遇事時，很自發性就出現的想法，我們會覺得這些想法很自然、應該沒錯，但實際上這些想法裡面可能有偏差和扭曲，也就是會有不合理的部分，既然如此，那就代表我們的想法可能是對的，也可能是錯的。

舉例來說，我們在等遲到的朋友時，可能會直接認定說「他應該又忘了時間吧，老是這樣沒責任感」，但實際上這個朋友可能走錯地方。有的人認為「沒有達到自己設定的目標，就代表失敗了」，這個想法認定成功只有一種定義，也隱含失敗就代表個人的無能。這並不正確。有人認為「我如果沒有完成○○○，我以後一定會×××」。這個想法把完成○○○看成能決定未來的一切結果，毫無例外。這也是錯的。其他有偏差的想法更是不勝枚舉，在我們的日常生活中時時上演，可說是有情緒困擾的地方，就有偏差的想法。心理諮商的重點就是要去找出這些思考上的錯誤，並加以矯正，接著情緒就會跟著改變了。

換句話說，我們對於這些與我們形影不離的想法，不能直接就接受它是正確的、不需證據支持的，我們應該採取不同的態度，把它當成只是一種假設、描述、觀點、甚至僅只是一種猜測。想法可被證實為真或假，想法並不見得等於事實。

中正大學心理學系翁嘉英教授在《轉角找回好心情—清心減壓最能實做的八堂課》一書中也介紹了一套簡單的改變想法的技巧，稱為轉念 6 絕招，招式內容包括：找證據、找其他可能性、計算風險、想想後果、換個立場，當旁觀者、做就對了。這些技巧也是要讓我們拿來好好地檢視我們的想法，看它能不能站得住腳、對我們有沒有實質的幫助，如果沒有，就要改變，人生也才可能會變的不一樣。

※參考書目：

1. 余振民、周志盈譯，民 96。認知治療技術。五南出版。
2. 翁嘉英，民 101。轉角找回好心情。天下生活 出版。

認識流感與預防

衛生保健組

流感為急性病毒性呼吸道疾病，主要致病原為流感病毒，常引起發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛以及咳嗽等，但通常均在 2~7 天內會康復。流感病毒可分為 A、B、C 三種型別，其中只有 A 型及 B 型可以引起季節性流行。台灣主要流行的季節性流感病毒有 A 型流感病毒的 H3N2 亞型與 H1N1 亞型，以及 B 型流感病毒等 3 類。

臨床上所謂的感冒、喉炎、支氣管炎、病毒性肺炎以及無法區分之急性呼吸道疾患均有可能為感染流感病毒所引起。而估計每年流行時，約有 10% 受感染的人有噁心、嘔吐以及腹瀉等腸胃道症狀伴隨呼吸道症狀而來。

流感之重要性在於其爆發流行快速、散播範圍廣泛以及併發症嚴重，尤其是細菌性及病毒性肺炎。爆發流行時，重症及死亡者多見於老年人，以及患有心、肺、腎臟及代謝性疾病，貧血或免疫功能不全者。

定期接種流感疫苗，是預防流感併發症最有效的方式。

由於接種流感疫苗的保護效果於 6 個月後會逐漸下降，且每年流行的病毒株可能不同，建議應每年接種流感疫苗，以獲得足夠保護力。

傳播方式：

流感的傳染途徑，主要是透過感染者咳嗽或打噴嚏所產生的飛沫將病毒傳播給其他人，尤其在密閉空間，由於空氣不流通，更容易造成病毒傳播。另外，因為流感病毒可在低溫潮濕的環境中存活數小時，故可短暫存活於物體表面，所以也可經由接觸傳染，如手接觸到污染物表面上的口沫或鼻涕等黏液，再碰觸自己的口、鼻或眼睛而感染。

由於流感病毒是經由飛沫及接觸傳染，可於人潮擁擠處快速傳播，亦容易隨著旅遊及經貿、社交等活動，而加速疾病散播。以我國農曆春節為例，每年 1-2 月因逢流感流行高峰期間，返鄉人潮南來北往，疫情也可能隨著感染者的活動而擴散至各處，因此，應多加留意與預防。

潛伏期：

典型流感的潛伏期約 1~4 天，一般為 2 天。

罹患流感的人，在發病前 1 天至症狀出現

後的 3-7 天都可能傳染給別人，而幼童的傳播期甚至可長達數十天。

發病症狀：

感染流感後主要症狀為發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛及咳嗽等，部分患者伴有腹瀉、嘔吐等症狀。

多數患者在發病後會自行痊癒，少數患者可能出現嚴重併發症，常見為病毒性肺炎及細菌性肺炎，另外還包括中耳炎、腦炎、心包膜炎及其他嚴重之繼發性感染等。高危險族群包括老年人、嬰幼兒及患有心、肺、腎臟及代謝性疾病等慢性病患者，或免疫功能不全者。

預防方法：

1. 預防流感最有效的方法就是按時接種流感疫苗。

2. 維持手部清潔

2.1 勤洗手

2.2 咳嗽或打噴嚏後更應立即洗手

2.3 不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴

3. 注意呼吸道衛生及咳嗽禮節

3.1 有呼吸道症狀時戴口罩，當口罩沾到口鼻分泌物時立即更換

3.2 打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，或用衣袖代替

3.3 有呼吸道症狀，與他人交談時，儘可能保持適當距離

4. 生病時在家休養

4.1 有流感症狀立即就醫，並依醫囑服用藥物

4.2 在家中休養，儘量不上班、不上課，並避免搭乘大眾運輸交通工具

5. 流感流行期間，減少出入公共場所或人多擁擠地方

6. 保持室內空氣流通，降低病毒傳播機會

7. 注意飲食均衡、適當運動及休息，以維護身體健康

治療方法與就醫資訊：

感染流感病毒後，雖然大部分健康成年人於感染流感後可自行痊癒，然少數患者會出現嚴重併發症，故感染流感後應儘速就醫，並依醫師評估，服用流感抗病毒藥劑或合併支持性療法治療。由於抗病毒藥劑在發病後的 48 小時內使用效果最好，所以當出現流感相關症狀時，應儘速就醫，以及時診斷與治療。

目前國內使用的流感抗病毒藥劑主要為克流感及瑞樂沙，而目前已知這類藥物已有抗藥性的流感病毒產生，因此，就醫後應依照醫師評估及處方服用藥物，不可自行購藥服用，以

避免抗藥性病毒產生。

預防接種建議：

目前政府於每年 10 月 1 日開始，針對 65 歲以上老人、滿 6 個月至國小 6 年級兒童、醫事衛生等防疫相關人員、禽畜養殖與動物防疫相關人員、機構住民、罕見疾病、重大傷病、50-64 歲高風險慢性病患及孕婦等，提供公費季節流感疫苗接種。

由於接種流感疫苗的保護效果於 6 個月後會逐漸下降，且每年流行的病毒株可能不同，建議應每年接種流感疫苗，以獲得足夠保護力。



https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=PLntKhJABiM

流感疫苗開打-老伯伯廣播篇

防疫 Q&A

Q:什麼是流感？主要症狀是什麼？

A:流感是由流感病毒引起的急性呼吸道感染疾病。流感病毒有 A、B 及 C 型，A 型和 B 型幾乎每年引起季節性的流行，C 型則以輕微的上呼吸道感染為表現，且一般不會造成流行。

流感症狀包括發燒、頭痛、流鼻水、喉嚨痛、咳嗽、肌肉酸痛及疲倦等。高危險群的病患，可能引發嚴重併發症，甚至導致死亡；最常

見併發症為肺炎，其他還可能併發中耳炎、鼻竇炎、腦炎、心肌炎、心包膜炎等。

Q:流感與一般感冒有什麼不一樣？

A:感冒的致病原是多達數百種的不同病毒和細菌，流感則是由流感病毒引起的急性呼吸道傳染病。和一般感冒相比，流感容易出現明顯的頭痛發熱、倦怠、肌肉酸痛等症狀，且通常症狀發作較突然，痊癒所須時間比一般感冒長，約需 1-2 週甚至數週才能完全恢復，而且容易引發併發症，甚至導致死亡。

流感與一般感冒的差別		
項目	流感	一般感冒
病原體	流感病毒	呼吸道融合病毒、腺病毒等
影響範圍	全身性	呼吸道局部症狀
發病速度	突發性	突發/漸進性
臨床症狀	喉嚨痛、倦怠、肌痠痛	喉嚨痛、噴嚏、鼻塞
發燒	高燒 3-4 天	少發燒，僅體溫些微升高
病情	嚴重、無法工作/上課	較輕微
病程	約 1-2 週	約 2-5 天
併發症	肺炎、神經症狀（雷氏症候群）等	少見（中耳炎或其他）
流行期間	冬季多	春秋冬季
傳染性	高傳染性	傳染性不一

Q:如何判定有沒有發燒?

A:不論額溫、耳溫或腋溫，溫度超過 38°C 以上即為發燒。

Q:流感的傳染途徑、潛伏期與可傳染期為何?

A:1. 流感主要藉由咳嗽、打噴嚏等飛沫傳染方式，將病毒傳播給周圍的人，亦可能因接觸到污染物表面上的口沫或鼻涕等黏液，再觸摸自己的口、鼻而傳染，因此個人衛生及洗手是預防傳染的重要事項。

2. 流感潛伏期(被感染至症狀出現)約 1-4 天；罹患流感的人，在發病前 1 天至症狀出現後的 3-7 天都可能傳染給別人，而幼童的傳播期則可能更長。

Q:感染流感之嚴重性?

A: 流感的嚴重性在於其爆發流行快速、散播範圍廣泛以及併發症嚴重，尤其是細菌性及病毒性肺炎。

雖然流感傳染力很強，但大部分感染流感患者，多屬輕症，因此上學、上班的民眾，如有發燒、類流感症狀時，至少要在家休息數天，約 1 週會痊癒；惟少數患者(如老年人、幼兒、患有心、肺、腎臟及代謝性疾病(糖尿病)、貧血或免疫功能不全者等高危險族群)可能會出現嚴重併發症，故感染後應儘速就醫。

Q:誰感染流感後易有併發症，須提高警覺?

A: 所謂流感高危險群是指比平常人有較多機會感染流感，及感染後易發生嚴重併發症的人需特別注意，包括 2 歲以下幼兒、65 歲以上長者、居住於安養等長期照護機構之住民、罹患心肺肝等潛在性疾病者、因慢性代謝性疾病(糖尿病)、腎衰竭、血紅素病變、免疫不全(含愛滋病毒帶原者)需長期治療、追蹤或住院者、孕婦、過度肥胖及 6 個月大到 18 歲需接受長期阿斯匹靈治療者等人員。

Q:流感併發重症的危險徵兆是什麼?

A: 一般人的危險徵兆為呼吸急促、呼吸困難、發紺(缺氧、嘴唇發紫或變藍)、血痰、胸痛、意識改變、低血壓、高燒持續 72 小時等，如有出現這些危險徵兆需儘速就醫，及早使用抗病毒藥劑。

但嬰幼兒不善表達身體的不適症狀，建議可以觀察寶寶有無呼吸急促或困難、缺乏意識、不容易喚醒及活動力低下，皆可做為判斷危險徵

兆的重要指標。

Q:流感病程之可能樣態?

A:

流感病程之可能樣態



Q:國內流感的流行期為何?

A: 台灣地處亞熱帶，一年四季均可能發生流感，但仍以秋、冬季較容易發生流行，歷來疫情多自 11 月下旬開始升溫，於年底至翌年初達到高峰，一般持續至農曆春節，於 2、3 月後趨於平緩。

Q:該如何做，才能有效對抗流感?

A: 1. 接種流感疫苗：為預防流感最有效的方式，尤其是免疫力較差的長者、幼兒與慢性病患者等高危險族群及國小學童與醫護人員等高傳播族群。

2. 生活好習慣：注意手部衛生及咳嗽禮節、生病在家休息、維持正常作息。

3. 有流感症狀立即就醫，依醫囑服用藥物。

Q:預防流感，居家環境應如何清潔?

A: 1. 平時定期清潔經常接觸的物品，如鍵盤、課桌椅、門把以及公用電話，但沒有必要使用漂白水等特殊清潔劑。

2. 留置流感病患的場所，病毒污染程度較高，因此可採取下列方式消毒：

(1) 使用政府核可的消毒藥品。

(2) 使用濃度 70% 的酒精消毒室內環境表面，或將 3 份 95% 的酒精加 1 份水(比例 3:1)稀釋後再消毒。

(3) 如果沒有酒精，可以將 1 份的市售漂白水加上 99 份水(比例 1:99)稀釋後再進行消毒。



3. 流感病毒可於空氣不流通的室內散播，故室內應該保持空氣流通。

Q: 預防流感，除了打流感疫苗，還有哪些好方法？

A:

 打疫苗 公認預防流感最佳利器。	 掩口鼻 打噴嚏以手帕或衣袖掩口鼻，避免飛沫散布。
 勤洗手 肥皂勤洗手，搓洗20秒，洗後擦乾。	 戴口罩 咳嗽戴口罩，避免傳染人。
 不碰觸 雙手不碰眼口鼻，避免因接觸而感染病毒。	 減少去 減少出入人潮擁擠的室內場所。
 打招呼 拱手不握手，減少病毒傳播。	 速就醫 有流感症狀即戴口罩就醫，依醫囑服用藥物。
 多警覺 經常量體溫，提高警覺。	 多休息 生病在家休息，不上班不上課。
 好作息 多運動、均衡飲食，增強抵抗力。	





Q: 什麼時候應該戴口罩？

A: 醫護人員因平時與病患接觸，必須戴上口罩；一般民眾如有咳嗽等呼吸道症狀應主動戴口罩，避免將病毒傳染給他人。

平時不需戴口罩，只有進入人潮擁擠或空氣不流通之場所時，為減少感染風險，可以選擇配戴一般口罩或棉布口罩。

Q: 使用口罩來預防流感，但市面口罩種類多，應如何選擇？

A: 市面常見口罩之功能、使用時機及注意事項：

種類	功能	適用時機及注意事項
一般口罩/棉布口罩 	過濾較大之顆粒、灰塵，避免吸入灰塵或將飛沫噴出。	1. 進入人潮擁擠或空氣不流通之公共場所、平時清潔工作時使用。 2. 每日清洗或替換；有髒污、潮濕、破損時應立即清洗或更換。
醫用口罩 	避免醫護人員飛沫影響病人，或吸入病人咳出的飛沫微粒。	1. 有感冒、發燒、咳嗽等呼吸道症狀時使用；實驗室及養禽場工作人員、醫護人員照顧病人或民眾探病時使用。 2. 每日替換；有髒污、潮濕、破損時應立即更換。
活性炭口罩 	可以吸附有機氣體、惡臭分子及毒性粉塵。	1. 騎乘機車、噴漆、噴灑農藥時使用。 2. 每日替換；無法吸附異味時、髒污、潮濕、破損時應立即更換。
N95 口罩 	呼吸阻抗大，執行會產生飛沫微粒等特殊處置時使用。	1. 不適合一般民眾日常生活使用及長時間配戴。 2. 避免重複使用。

※資料來源：衛生福利部疾病管制署

☺ <http://www.cdc.gov.tw/diseaseinfo.aspx?treeid=8d54c504e820735b&nowtreeid=a9e9c6eefaf6ca4e&tid=3013B7FC8F965336>

☺ <http://www.cdc.gov.tw/qa.aspx?treeid=5784355bfd011a1c&nwtreeid=fd0224ff40446d91>



衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC
<http://www.cdc.gov.tw/>



疫情通報及諮詢專線：1922



1922防疫達人
www.facebook.com/TWCDC

廣告

學生事務簡訊

Newsletter of Student Affairs

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。

【版權所有，未經同意請勿轉載】

發行人 | 國立成功大學學生事務處
發行人 | 董旭英
總編輯 | 林志勝
編輯委員 | 杜怡萱 馮業達 柯乃葵 陳高欽
| 邱宏達 陳孟莉 臧台安

執行編輯 | 蘇鈴茱
美編排版 | 蘇鈴茱
校稿 | 鄭進財

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 | 2013年2月起停印紙本，全面採電子報方式發行