



國立成功大學學生事務處

# 學生事務簡訊

Student Affairs Newsletter

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

發行人 洪敬富

校園焦點

## 校園焦點

- 1 成大 107 年畢業典禮 展翅翱翔永存青春記憶
- 3 政務委員唐鳳畢業典禮演講 線上提問現場答題
- 4 成大校園畢業季打卡景點 滿滿祝福與溫馨回憶

## 活動快報

- 5 學務新鮮事 & 第 42 期學生議員暨 107 學年度校務會議學生代表補選
- 6 工業設計系期末成果展-爆料工設
- 7 2018 成大國樂暑期育樂營
- 8 2018 成大醫療服務隊《衛教生活營》
- 9 數位影像剪輯成果發表會《21th 歌謠祭》
- 10 學生校外學習系統 2 月正式上線
- 11 iNCKU 健康吃 智慧動 i 動齊步走
- 45 管弦樂團 2018 巡迴音樂會—遞嬗・遞嬗

## 學務寬頻

- 9 107 學年度宿舍自治委員補選當選人公告
- 12 兩大學生上網援交生活費被騙得精光
- 12 基本急救訓練鑑定活動成果
- 14 如何選擇安全的租賃場所

## 活動花絮

- 15 捐輸幸福—捐血活動成果分享
- 16 期末出清拍賣會(二手市集)活動成果分享
- 16 2018 光復盃桌球比賽成果報告
- 17 【三不五時，愛要及時】母親節活動成果
- 19 職業生涯教練計畫  
-- 就業力培養 -- 職涯歷程分享
- 21 生涯規劃與名人書香講座花絮  
那時-成大，此刻-有情門

## 原資大小事

- 23 106 學年度第 2 學期活動回顧

## 專題報導

- 26 這次，讓我成為你們依靠
- 28 職涯領航發掘可能—就在成功
- 33 成大世界伊斯蘭校園高峰會

## 華山論劍

- 36 成大世界伊斯蘭校園高峰會之我見、我思、我聞
- 39 宿舍生活學習工作坊參與心得分享

## 幸福.com

- 41 你不是找不到自己，是怕選擇做自己
- 健健康人生

- 43 鄉村的隱藏疾病—日本腦炎

## 成大 107 年畢業典禮 展翅翱翔永存青春記憶

※轉載自本校新聞中心電子報 107.6.2

成功大學「107 年畢業典禮」於 6 月 2 日下午舉行，今年特別重現睽違 10 多年的畢業生校園巡禮，午後 3 時的驕陽下，近千名即將展翅高飛的畢業生以最大的熱情參與，在校長蘇慧貞及各院系師長帶領下，最後一次以學生身份走在校園，穿越大學路上「窮理致知」之門，回顧過去大學生活美好時光。下午 4 時於光復校區中正堂舉行畢業典禮，校長蘇慧貞親自頒授畢業證書，9 大學院院長逐一為院系畢業生代表撥穗，蘇慧貞期許畢業生，本著成大人樸實的精神，帶著所學與涵養盡情展翅，勇敢面對未知的挑戰，以無比的毅力及堅持面對困難，去經營夢想，邁向未來的人生。

穿著畢業服巡禮校園是早年成大畢業生溫馨的回憶，今年在校友建議下重新舉辦，共規劃 3 條路線，涵蓋 9 大校區，每一條都是成大人日常行經的路線，包括工學大道、理學大道、雲平大道、成大博物館、大學路「窮理致知」之門、成功湖及榕園等。3 條路線上也各有以「記憶」為主軸的裝置景點，讓畢業生回想大學四年的放肆青春。

蘇慧貞在博物館前以中、英文感謝畢業生頂著艷陽一起參加校園巡禮。她表示，成大給予同學的教育是未來成功的基礎，成大的精神是樸實，要邁向成功，還要有堅實的羽翼帶著飛翔，才能夠經營出未來的夢想，祝福大家在成功的基礎上，建構出健康、幸福、成功、美滿的人生。





下午 4 時，近 2 千名畢業生齊聚中正堂進行畢業典禮，往年只有博士生代表上台接受校長撥穗，今年新增了碩士、學士代表上台接受院長撥穗及校長頒授畢業證書。畢業生說，這樣的規劃更增加參與感，也為典禮增添溫馨氣息。

蘇慧貞指出，成功大學自 1931 年創校以來對畢業生的期許就是穩健、踏實，致力於專業學習並常懷感恩之心，期許每位同學都能帶著專業與涵養邁向未來的人生，勇敢面對未知的挑戰，透過探索與創新發明促進人類和平與永續發展，彼此互信、互助讓生活更加美好。

來自海地就讀能源學程的歐希震，代表外籍畢業生致詞。他說，外籍學生來到成大學習過程有許多的挑戰，也有過沮喪，感謝師長的教導與協助，外籍生才能通過諸多的考驗，也在這裡成長。每個人都有改變世界的潛力，我



們畢業生要藉由在成大獲得的知識，轉化成智慧，為世界解決問題。

畢業生代表台文系楊淨雯表示，這屆畢業生處於一個不平靜的時代，踏出校園要面對的是尖銳的社會現實，矛盾衝突的價值觀念，但還是會全力以赴。「畢業離開成大，過去的大學將是未來支撐度過艱難時刻的動力，不論如何，我們都將秉持成大人相扶持的精神，邁向新航程。」

畢業典禮上還安排了充滿祝福的驚喜，一是成大合唱團的中場快閃式演唱「向前走」，歌者從會場 4 個角落出場，樂音層層疊加，營造出磅礴的氣勢，也意喻著畢業生離開成大後，逐夢踏實開拓出屬於自己的一片天。另外則是畢業禮物的小驚喜，環保杯加上杯套藏放在椅子下方隱密處，杯套上雙手環抱圖案並寫著「成大人」字樣，象徵成大人相互扶持的精神與傳承，經提醒發現小禮物的畢業生看了十分感動。整個典禮在畢業生行感恩禮、拋帽以及唱校歌聲中告一段落，不少人剎時浮現離愁，眼眶泛淚。

成大 107 年畢業生人數共 5640 人，博士 268 人，碩士 2760 人，學士 2612 人。許多院系包括文學的台文系、中文系、規劃與設計學院、創意產業設計研究所等也都在今天另外舉辦小型畢業典禮。(撰文／孟慶慈 攝影／易俊帆、吳昌振)



## 政務委員唐鳳畢業典禮演講 線上提問現場答題

※轉載自本校新聞中心電子報 107.6.2



數位政務委員唐鳳於 6 月 2 日應邀在成功大學 107 年畢業典禮上擔任演講貴賓，別出心裁地以學生線上提問現場答覆的方式發表演說，唐鳳特別與成大畢業生分享，不管是人與人之間或是人類與 AI 之間，未來都只有協同合作，也只有協同合作組成的團隊才有競爭力。他指出，各自創造獨有價值、溝通共好的想法下，可以合作組成各種合作社、NPO 或公司或任何微組織，如此將在國際上產生競爭力，但絕不是個人與個人之間的比較與競爭。

擅長數位技術注重社群對話的唐鳳並未準備特定講題，演講內容完全由成大學生當場決定，畢業典禮當天下午公布網站連結及 QR code，由學生上線匿名提問，並依照問題獲得認同的按讚數來決定答題優先順序，短短 5 分鐘就有近 40 個發問。唐鳳在直播畫面準備時先輕鬆的舉例：有人問我「長頭髮加上來台南，會不會很熱？」引起現場一片笑聲。但唐鳳仍認真回答，「其實還好，不會特別熱，因為我的長髮特別找了社會企業『好剪才』打薄過。」順便宣導社會企業理念，又讓現場笑開了。

接著唐鳳手拿平板，現場依序回答獲得按讚數最高的 3 個問題。關於未來 AI 時代如何準備與把握，唐鳳特別強調，人類之間需要獨特生命經驗的部份是無法被 AI 人工智能所取代的，也看不到任何被取代的可能性，所謂獨特生命經驗，就是兩個不同的人來做同一件事會出現兩個不同結果，如果是不同的人做同一件都只出現同一個結果，那就是未來會被 AI 所取代的冗事。

唐鳳說，唯一不會被取代的就是要轉個身找到自己跑的方向，跟所有人跑在不同的跑道上，這樣才能贏在起跑點，也不會有人跟你跑一樣的方向，同時會發現各種不同專長可以跟你一起組隊打怪的人會出現。他強調，個人的競爭力這件事會越來越不重要，乃至於會完全消失掉，如果有老師要你培養的是個人的競爭

力，希望大家要多想一想，因為所謂個人的競爭力是在同一個跑道上努力做得比別人快一點或成本少一點，但這種同樣輸入同樣輸出的工具人型態未來即將被 AI 人工智能所取代，

被問到台灣外交政治及身份認同問題時，唐鳳強調台灣一直是向上向外發展的，他說 1 年半前剛入閣時就曾被記者提問台灣未來的方向，分享當時回答所唸詩句：「400 萬年以來，在歐亞板塊與菲律賓海板塊相互碰撞之下，台灣一直持續向上，仰望星空。這是地質學上的答覆，這也就是台灣的未來。」唐鳳說，外交常被認為是政治主權上官方的外交，但受到打壓的不只是國家政治主體，也有許多是想法及價值受到打壓，而台灣是其中最強大的一個，既然知道被打壓的感覺，台灣就可以尋求共同價值的方式去送暖，數位治理及送暖方式已納入外交部施政方針，未來也將是外交的可能方向。

唐鳳表示，有人之前，台灣就存在了，有人之後，台灣一直向上向外發展，也代表著台灣未來的方向。唐鳳引用許皓寧在划船環島—回歸海洋計畫的詩句，「我們環海卻不知海，我們自由卻寸步難行，我們擁有最冒險的祖先，也歷經最慘烈的反覆殖民。四百年渾噩轉眼至今，如果我們已經是自己的主人。能不能無有自囚，讓海岸線不再是封鎖線。島上的人啊，重新成為海上的人。」

接著學生問到世代不平衡的問題，唐鳳表示，南下前剛參加總統杯黑客松活動，其中有 3、4 個隊伍主題是在探討世代問題，但不是如大家想像中的，只有上個世代的權勢把持問題，更多的是老人獨居、長期照護的議題，顯示上個世代也處於弱勢。唐鳳指出，上個世代一向習慣權力運作方式是由上往下，Power over people；但如今運行權力習慣的方式是 Power with people，也就是隨著通訊方式的出現讓每個人都有的微權力，藉由權力運作方式的變化，遭受相同狀況的人可以組織起來互助並為自己發聲，世代不平衡的問題也正在翻轉。

被問到有關大陸磁吸效應台灣未來如何面對，唐鳳幽默地說，「先假定這個大陸是指中國大陸，而非美洲大陸或歐洲大陸，其實他們也有磁吸效應。」他指出，人才外流不是問題，真正的問題是沒有互流，過去法規對於創新創業不夠友善，但台灣現在的環境已經可以讓創新創業整團整團的搬回來，人才與思想的對流是我們所樂見的。（撰文／葉佳彬 攝影／易俊帆）

## 成大校園畢業季打卡景點 滿滿祝福與溫馨回憶

※轉載自本校新聞中心電子報 107.5.30



火紅的鳳凰花怒放，畢業證書終於要到手了，這也是向大學 4 年放肆的青春說再見的時刻！展望未來，離情依依，今年畢聯會以「記憶」為主軸，別出心裁在成大人日常行經的光復學生活動中心前草皮、博物館廣場及工學大道與理學大道交會口 3 個地點，分別布置出「依衣」、「南境」、「憶語」等意象打卡景點，並搭配公開徵求而來的畢業團拍所設計的「照片牆～成年好久」，讓畢業生再次體會那美好的曾經，帶著成大滿滿的祝福，以及最溫暖的台南回憶，邁向人生新階段。

錯落在光復、成功校區的「照片牆」、「南境」、「憶語」、「依衣」，不只引來注目禮，也毫無意外的成了近日校園熱門拍照打卡景點。物理系大三簡同學表示，自己明年就要畢業了，看到博物館前的「憶語」上面的一些文字格外有感，前幾天已經拍照片，要再揪幾個好朋友一起來拍。碩一生王同學指出，這幾天工學大道與理學大道交會口出現的大型地面圖案很醒目，也可以感受到校園氛圍中有股淡淡的離愁。

畢聯會畢典組成員企管 108 級王蕙茜指出，為了讓畢業生對台南及成大有個美好回憶，從去年下半年起開始構思，絞盡腦汁想點子，但又不能過於天馬行空，考慮可行性等問題，直到 3 月才定案。

「依衣」的發想來自於成大辦活動時多會有專屬衣服，大學 4 年生活裡大家或多或少跑過活動，可想而知，畢業生的衣櫃裡有營服、大會服、系服、團服等活動服。在學生活動中心前草皮上一字排開擺放向畢業生募來的各式

活動服，畢業生走過看到，就能勾起穿著這些衣服的回憶，「依衣」，離情也依依。

在臺南 4 年時間裡穿梭在這個城市，食衣住行都在這裡，很多人離開了成大，離開了台南，再回來可能已是 10、20 年後的事。設在理學大道與工學大道交會點地面的圖案「南境」，設計出大台南地圖形狀的野餐墊，彩繪美食、小吃，希望透過台南地圖，讓大家回想曾經在台南走過的足跡，做為大學 4 年的紀念。此外，野餐墊上還繪了幾個空盤子，為想在「南境」上拍照的人留了空間，不必擔心，破壞整體美感。畢典組夥伴資工 108 級江昇翰說，南境，是希望每位畢業生回想過去 4 年與台南的連結，也象徵著就要與台南告別。

文字能夠帶領人們進入深層內心世界；文字也能夠記錄下發生過的曾經。「憶語」，在博物館前廣場設置了 8 面壓克力板，7 面寫上透過徵稿，最能代表大學 4 年的語句，另有 1 面空白板子，供畢業生或同學寫下心中的話語。至於「照片牆」，不論背景或畢業典禮 slogan「成年好久」，都是由公開徵求的畢業團拍組成，利用「蒙太奇」手法稍加修飾，仔細觀看，都是對未來的期待與對過去的青春的依戀。

江昇翰透露，原本畢典組成員只有自己與王蕙茜 2 個人，真的執行後才發現要處理的事情太多，趕忙找人手，都計系 109 級的顏郁慈加入仍不夠，又找到都計系 109 級的胡宇翔來幫忙。

王蕙茜曾經參與迎新的「登大人」活動，以為籌備畢業典禮與登大人差不多，沒想到複雜度超乎想象，與學務長洪敬富就開過 3、4 次會，其他的籌備會議至少 10 次以上。江昇翰、顏郁慈、胡宇翔也都說，過程有好多需要妥協與修正，才了解到策劃大活動的辛苦與不容易。王蕙茜指出，精心策劃的布置已就位，希望畢業生能感受到畢聯會的心意，大學時代結束對於很多人來說是青春記憶的休止符，期盼畢業生踏出校門後，仍能記得 18 歲時的熱血，勇往直前，面對未來挑戰。（撰文、攝影／孟慶慈）



**活動快報****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
6/21(四)-6/22(五) 09:00-12:00	學生議員暨校務會議代表補選	學生活動中心前草坪	學生會
6/23(六)-6/24(日) 09:00-17:00	工業設計系期末成果展覽	Chub 創意基地 一樓、三樓	工業設計系學會
7/4(三)-7/7(六)	2018 成大國樂育樂營	臺南市新營區土庫國小	國樂社
7/9(一)-7/13(五)	暑假國小課輔營	嘉義縣桃源國小	社會服務隊
7/9(一)-7/13(五)	暑假樂活閱讀營	高雄市內門區溝坪國小	慈幼社
7/9(一)-7/11(三)	衛教生活營	臺南市七股區大文國小	醫療服務社
7/15(日)-7/18(三)	暑假育樂營	高雄市路竹區竹滬國小	服務團
7/23(一)-7/27(五)	2018 快樂急救學習營	臺南市關廟區關廟國小	救護團
7/15(日) 08:00-18:00	數位影像剪輯成果發表會	國際會議廳第二演講室	動畫社
7/28(六)-7/30(一) 08:00-22:00	成大吸收工作坊	學生活動中心	學生會
8/24(五)-8/30(四) 18:00-22:00	2018 年巡迴音樂會	成功廳、中興堂、瑪利亞霧峰教養之家、東吳大學松怡廳	管弦樂社

\*活動報名：全校活動資訊系統報名 <https://activity.ncku.edu.tw/>

### ■ 國立成功大學學生會 第 42 期學生議員暨 107 學年度校務會議學生代表補選 ■

►►時間 | 2018.06.21-06.22

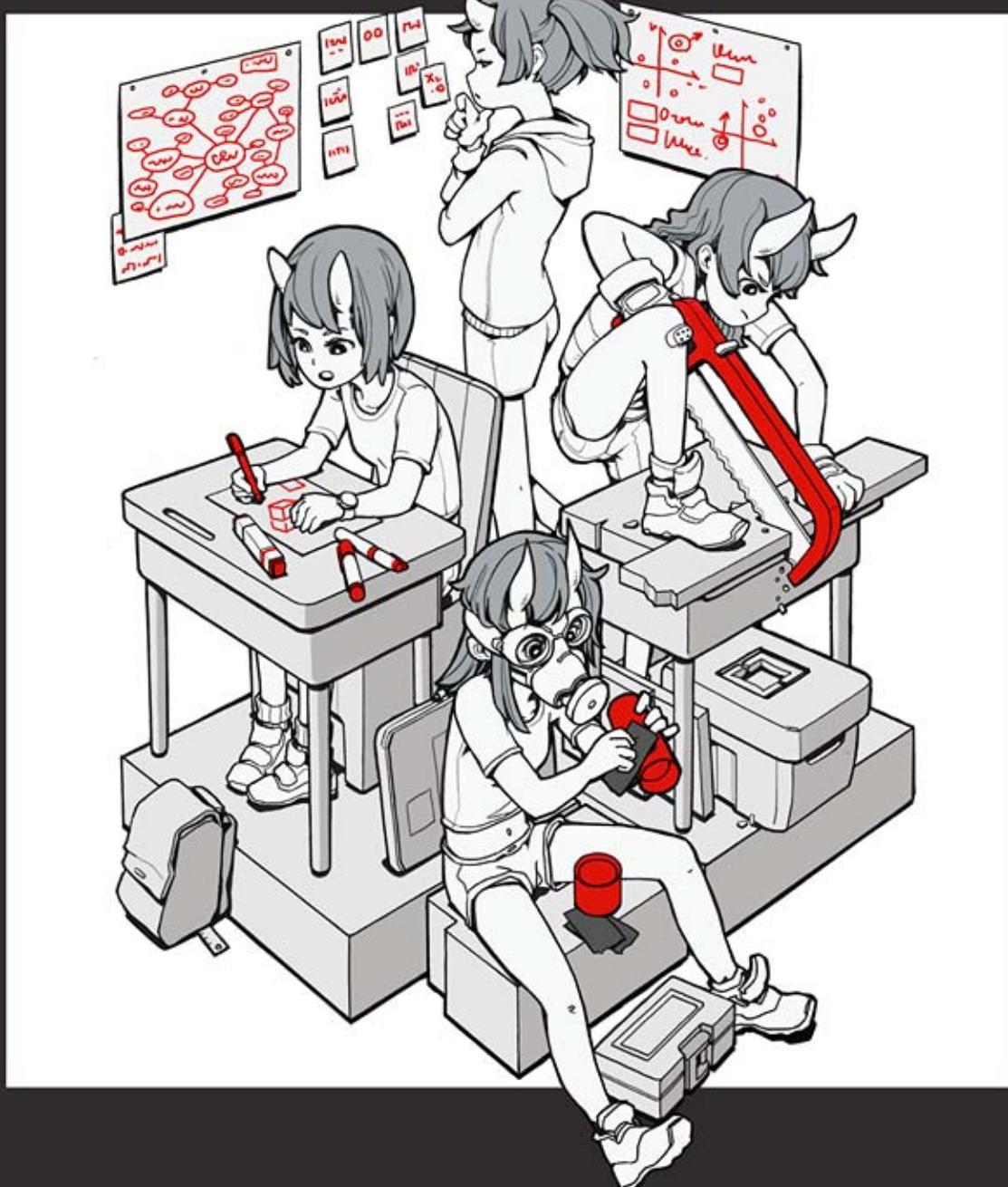
►►地點 | 網路投票



6 June 2018

## 國立成功大學工業設計系期末成果展-爆料工設

- 時間 | 2018.06.23-06.24
- 地點 | 成功廳 C-HUB 創意基地



# 「爆料工設」

國立成功大學工業設計系期末成果展

6月23日 11:00-18:00

6月24日 09:00-16:00

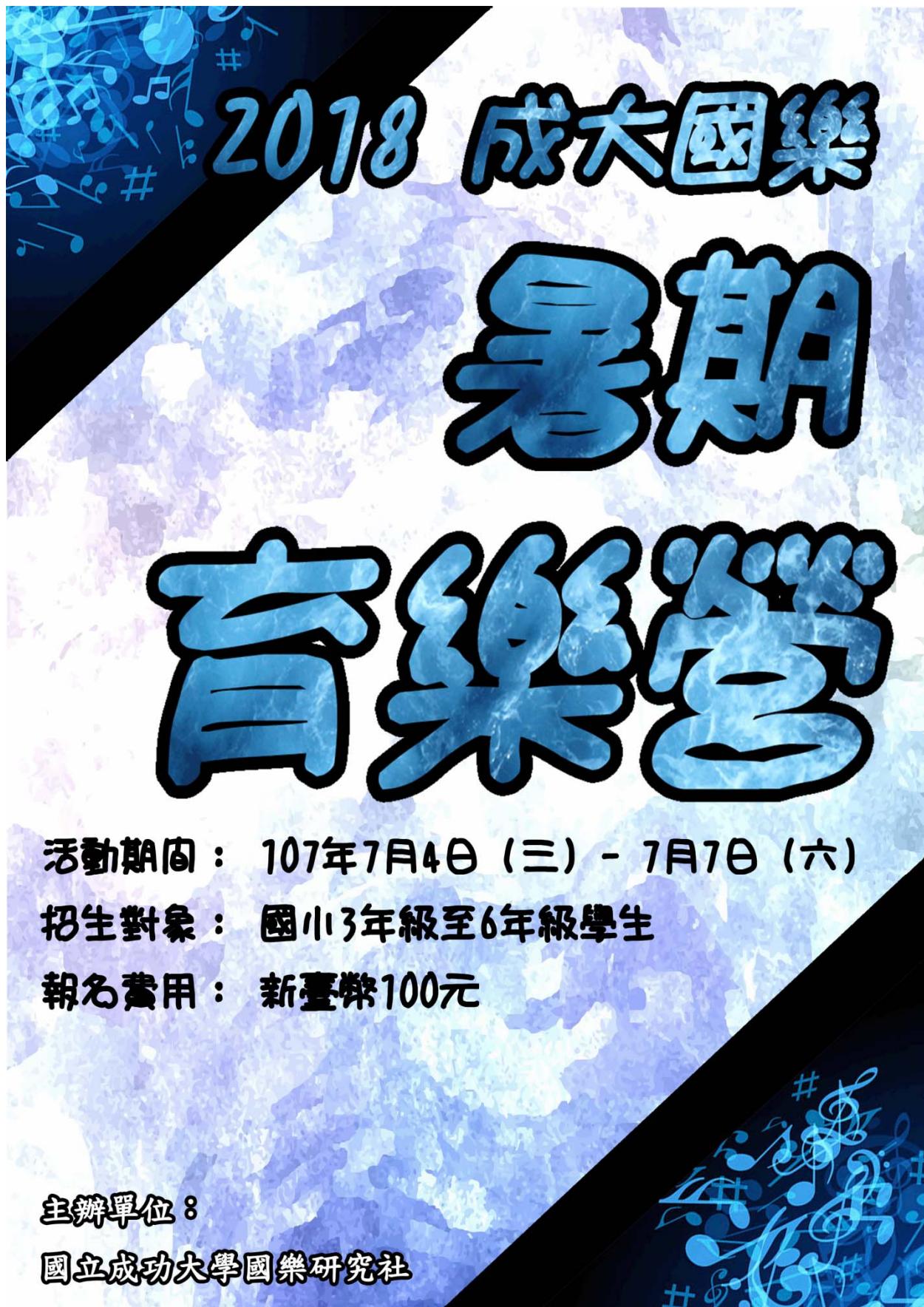
C-HUB創意基地



| 國立成功大學國樂研究社 2018 成大國樂暑期育樂營 |

►►時間 | 2018.07.04-07.07

►►地點 | 臺南市新營區土庫國小



國立成功大學醫療服務社 2018 成大醫療服務隊《衛教生活營》

►►時間 | 2018.07.09-07.14  
►►地點 | 臺南市七股區大文國小

# 2018成大醫療服務隊



報名熱烈  
展開中

# 暑假出隊

擁有滿腔服務熱血的你 一起加入我們的行列吧！

7/3~7/8 營前訓

行前會: 7/2 下午14:00

7/9~7/14 暑假大出隊

文 X 家 X 國 X 晚 X 會  
華 X 訪 X 中 X 小

將服務帶到最需要的地方  
將關懷傳播給最需要的人  
將所學發揮到淋漓盡致  
鄉長、文華住民、偏鄉孩童……  
這幾天我們將擁齊最難忘的回憶～



欲報名請上FB搜尋“成大醫療服務隊”  
成大醫療服務隊長 吳炳徵 0923-127-996

報名表單

粉絲



## | 國立成功大學動畫社 數位影像剪輯成果發表會《21th 歌謠祭》 |

►►時間 | 2018.07.15

►►地點 | 國際會議廳第二演講室



## 國立成功大學 107 學年度宿舍自治委員補選當選人名單公告

中華民國 107 年 5 月 30 日

一、依據：國立成功大學學生宿舍自治委員會組織辦法第三條第六項、第六條第二項及國立成功大學學生宿舍自治委員會委員選舉實行細則第八條

二、公告事項：107 學年度學生宿舍自治委員選舉光復一舍選舉區、光復二舍選舉區、光復三舍選舉區、勝利二舍選舉區、勝利八舍北棟選舉區、敬業一舍選舉區、敬業三舍南棟選舉區之學生宿舍

## 自治委員當選人名單：

選舉區	號次	姓名	系級	得票數
勝利二舍	5	林佳儀	政治 110	143
勝八北舍	6	姜學諭	交管 108	76

## 學生校外學習系統已於 2 月正式上線，歡迎同學上網登入 EP 後填寫

為完善本校在校學生個人校內外學習的紀錄軌跡，學生數位學習歷程檔(E-portfolio)已新增功能「學生校外學習系統」，請同學上網登入 EP 後填寫校內外學習紀錄。

網址:<http://eportfolio.ncku.edu.tw/index2/index.php>

填寫「學生校外學習系統」對自己有什麼幫助：

### 1.增加未來競爭優勢：

- ◎提供完整且系統性收集及記錄求學點點滴滴。
- ◎在紀錄同時可以幫助自己去回顧瞭解自己的學習經歷。知道學過做過些什麼，另一方面補足自己不足的能力，修正自己的學習目標及計畫，累積自己的競爭優勢，當然就比其他人提前為未來作準備。

### 2.結合學生數位學習歷程檔，行銷自我的管道：

- ◎用心去紀錄及收集學習點滴 → 彙整成一份履歷！

### 3.提升職場軟實力：

- ◎參加生涯組舉辦職涯活動(如：生涯規劃講座、求職講座、面試技巧講座、職業教練計畫)，藉由職涯顧問經驗分享講授求職面試技巧，提升軟實力。

快上網登入填寫學生校外學習紀錄~go~

◎用心去紀錄及收集學習點滴 → 彙整成一份履歷！

HOT 為完善本校在校學生個人校內外學習的紀錄軌跡，本系統數位學習歷程檔 (e-portfolio)內新增功能「登錄校外學習紀錄」，請先登入後填寫。

帳號:   
密碼:  登入

業務承辦單位:分機50480 系統負責單位:分機61046

新生基本資料登錄

# iNCKU健康吃，智慧動齊步走，暑假期間雲端遊台灣\_到處找金幣競賽啟動(個人遊戲)

第二階段iNCKU報名時間 6/20(三) ~ 6/29(五),  
 活動前身體組成測量時間6/20(三) ~ 7/06(五)  
 遊戲期間: 7/09(一)上午0點~ 9/10(一)上午8點  
 後測時間:9/10(一)上午8點 ~9/21(五)下午4點

承辦人:衛保組鍾小姐2757575-50435

\*必填

歡迎舊雨新知都來報名: 凡報名第二階段者前**60位**(目前已有**30位**報名), 可獲**100元**金幣。凡本活動開始前, 在指定時間接受活動前測量身體資料者, 可獲**200元**金幣。

- 1.有參加過iNCKU第一階段且已報名第二階段者, 無須再填本表! 若未測量身體資料請盡快到衛保組接受測量。
- 2.有參加過iNCKU第一階段但未報名者, 請在此報名, 並在活動前儘快來衛保組6/20-7/06接受測量。
- 3.成大在學學生未參加過iNCKU第一階段, 凡符合下列任一條件, 亦可報名本活動, 並來衛保組接受前測
  - (1) BMI $\geq 25$ 者 (2)腰圍男性>90公分, 女性大於80公分 (3)體脂百分比男性>25, 女性大於30 (4)高血糖、高血脂、高血壓者

**健康吃、天天動賺金幣，兌換獎品樂活趣**

※報名方式：可到衛保組 FB 官網點選

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScpdryCjopDQhoi0INpR0Qg1m7tIcmA4EJadXTCD1n9RT\\_v0g/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScpdryCjopDQhoi0INpR0Qg1m7tIcmA4EJadXTCD1n9RT_v0g/viewform) 報名。



## 兩大學生上網援交生活費被騙得精光

才剛開學沒多久，兩位大學生半夜一時好奇上網聊天，愈聊愈起勁，居然和對方上網援交，最後大學生的生活費都被對方騙得精光，兩名大學生向警方報案，一度還辯稱是網路購物詐財，最後才坦承上網援交被騙，警方根據報案已查獲販賣帳戶的人頭，但幕後集團至今仍逍遙法外，警方也呼籲網友們要特別小心。

新竹市刑大日前接獲兩名大學生報案，指稱上網聊天被對方騙走生活費，使得目前生活拮据，只有硬著頭皮向同學和親友借錢，不過警方在深入偵訊，並鬆懈兩名大學生的心防之後，兩名大學生才面露尷尬的坦承半夜無聊，在網路聊天室中，和對方愈聊愈起勁，最後居然上網援交，卻不料涉世未深，兩名大學生其中一人被騙了兩萬元，另一人則是被騙了兩萬五千元。警方表示，新竹地區一名張姓大學生，

日前在網路聊天室中，和綽號「欣兒」的女子相談甚歡，還決定網路援交，對方以查驗身份為由，要求張姓大學生到自動櫃員按指示操作，結果匯了近兩萬元到對方的帳戶，這才發現是遇到了詐財集團，張姓大學生向警方供稱，連註冊的錢都是申請助學貸款，偵訊時也懊悔不已；另一名南部地區某大學大四的黎姓學生，也是以相同的方式，援交不成，最後也是莫明其妙的匯了兩萬五千元到對方指定帳戶。警方經過追查，也將帳戶所有人傳訊到案，發現兩名帳戶所有人都是人頭戶，一人因為生活無以為繼，才販賣帳戶圖溫飽，另一人則是根據報上小廣告貸款，結果錢沒貸到，卻被對方騙走四本帳戶，警方除了追查幕後集團之外，也呼籲民眾要小心防範。

## 基本急救訓練暨鑑定活動成果

為落實推動校園災害管理政策與目標，加強教職員生急救訓練種能培訓，藉邀請成大醫院急診室醫師及九位護理師團隊到校實施心肺復甦術暨心臟體外去顫器急救訓練相關內容專題講座，提升本校師職員生自救互救緊急應變基本技能，藉以建立安全友善校園環境。本次活動於 107 年 5 月 30 日(星期三)晚間 6 時至 9

時 50 分舉辦，洪學務長特前來觀看學生實作訓練過程，學務長表示上百位學生參與此活動，顯示學生對學校辦理急救訓練課程的認同與認知訓練有其必要性，值得學校持續推動。整個急救訓練在學務處及醫院醫護團隊認真訓練與學生專心學習下，共完成 122 位鑑定合格成果，推廣予更多人習得自救互救技能。



生存之鏈說明



胸部按壓位置說明



醫療單位電擊之判定



AED 電擊之操作



醫療單位電擊之判定



AED 電擊之操作



護理師分組帶開練習



護理師示範 AED 操作方法



學生輪流練習口對口人工呼吸



學生二人為一組進行胸部按壓測驗



學生二人為一組進行 AED 操作測驗



哈姆立克急救法分組練習

## 如何選擇安全的租賃處所

學校宿舍抽籤結果都已公告了，想必沒抽到宿舍的同學即將面臨要到外面租屋的問題，107年6月4日勝利路與東寧路口的火災，所幸熱心民眾的報警及居民的警覺，該火災僅造成財物的損失，並未釀成人員的傷亡，但……那場火也燒出了一些租屋警訊，在此提供一下幾點意見供校外租屋同學參考：

### 一、如何選擇安全的處所：

(一)您可至教育部「FORMOSA 雲端租屋生活網」及「國立成功大學校外住宿服務網」尋找適宜的房子，google 搜尋一下就會找到了，刊登在上述網站的房子均為通過教育部六項安全條件訪視合格的房子，而且產權清楚，請同學盡量利用。

### (二)安全租屋參考網站

1. 成功大學校外住宿服務網：  
<http://dorm2.osa.ncku.edu.tw/>

2. 教育部 Formosa 雲端租屋生活網：  
<http://140.130.34.30/>

二、如果上述網站上的房子仍然不適合您，想要自己找也行，不過要注意以下七大要點，讓自己住的安心，學校及家長也放心。

三、房子租好了，請到本校「導生E點通」用自己的帳號密碼登入填寫租賃地址，以利學校在緊急時聯繫使用。

四、本校每學期開學第一個月均會辦理住宿調查及校外住宿自評表填寫，叮嚀同學每學期注意您校外住宿的安全注意事項，請同學多多配合。

# 租屋安全多注意！ 7大要點別忘記！

**1 建築物具有共同門禁管制出入口且有鎖具**  
確保居住品質，住戶們應共同遵守門禁管制規定。  
檢查出入口鎖具功能正常有無損壞。

**2 建築物內或週邊停車場所設有照明**  
為顧及晚歸者的行走及人身安全，建築物內或週邊停車場所應設有感應或固定式照明。

**3 滅火器功能正常**  
每一層樓至少裝設一具滅火器，並放置陰暗處，避免太陽直曬。  
定期檢視其壓力表處於「綠色壓力」充足位置，依法每3年滅火器藥粉須收回更換。

**4 熱水器裝設符合要求，避免一氧化碳中毒**  
瓦斯型：建議安裝於室外，若安裝於室內須有強制排氣裝置。  
電力型：須裝有防漏電裝置。

**5 設有火警警報器或住宅用火災警報器**  
每個出租樓層都要裝設火警警報器，另建議每房加裝住警器最安全。

**6 保持逃生通道暢通，且出口標示清楚**  
逃生通道不可堆放雜物，更要暢通，應有二至三處出口最安全。

**7 具備逃生通道及逃生要領的認識**  
設置緊急逃生路線圖，並進行模擬演練。  
清楚逃生通道、逃生要領、出入口方向及遇火警時的應變措施等。

學校緊急聯絡電話 **(06)2381187**

學務處軍訓室關心您

廣告

## 活動花絮

### 106-2 捐輸幸福—捐血活動成果分享

2018「捐輸幸福」捐血活動於 107/05/23 由成功大學學務處住宿服務組辦理，與台南捐血中心合作，共三台捐血大車至勝利四舍前服務。本活動宣導捐血對大學生身體、心理以及社會層面的好處，如：促進新陳代謝、強調助人及救人，以增強對從事捐血的正向態度，並讓學生清楚捐血的過程。



同學報到填寫資料

活動中亦邀請心輔組設點宣導心理相關知識，並透過牌卡遊戲使學生參與及認識自己。在捐血救人之餘，更可獲得更多心輔資源。

在住服組臧組長帶領下共有 221 人參與、捐出 260 袋熱血，本學期住服組捐血活動順利舉辦完畢。



當日捐血活動實況



心輔組活動



工作人員合照

### 2018 勝八九舍女子防身術活動成果分享

勝利八九舍於 5 月中舉行了女子防身術訓練活動，邀請了經驗豐富的自由搏擊教練前來講習，期望透過教學與同學的實地演練，讓大家對自己身體發力以及防衛招數有更多的了

解。經過教練與助教幽默又詳細的解說與示範，同學們都紛紛表示學到了很多，也對生活中的潛在危害有更大程度的理解與防備能力。



實際練習



學員大合照

## 2018 勝八九舍期末出清拍賣會(二手市集)活動成果分享

每到期末畢業季或是搬家時，總是看到垃圾桶滿滿的物品，很多都是放著不會用到，棄之卻又可惜的東西，因此勝八九舍幹部於5/29-5/31 規劃辦理二手市集，讓住宿生將自己

不需要的物品拍賣。既能減少地球的負擔、減輕行李重量，還能獲得額外收入，希望能藉此機會減少垃圾量，找到真正愛惜它的人。



住宿生前來選購商品



住宿生前來選購商品



攤主創意佈置攤位



利用電話亭改造而成的臨時試衣間

## 2018 光復盃桌球比賽成果報告

本活動為光復宿舍區（光一、光二、光三宿舍，含三創書院住宿生）聯合桌球競技活動，於107年5月27日假光復宿舍桌球室舉行，本次桌球賽分為單打、雙打組，共計約50餘位光復宿舍區住宿生報名參與。單打採單淘汰賽，

雙打採循環賽制，皆為三戰兩勝，單局11分。本次活動藉由比賽讓光復宿舍區居民彼此交流球技，增加居民間的互動，並帶動光復宿舍區之運動風氣。活動於當天順利產生單、雙打組前三名，並圓滿結束。

**2018光復盃桌球賽名次公告**

- 單打組**
  - 冠軍：光一舍 王敬傑
  - 亞軍：三創女 曾嘉韋
  - 季軍：光二舍 張祐瑄
- 雙打組**
  - 冠軍：光二舍 張祐瑄、光二舍 郭家光
  - 亞軍：光二舍 蕭少柏、光二舍 戴宏謙
  - 季軍：三創女 曾嘉韋、光一舍 陳奕材

## 【三不五時，愛要及時】敬業舍區母親節系列活動成果

### 活動一：明信片傳情

於 107/4/20-107/5/4 至敬一服委室拿取明信  
片，撰寫完畢後繳回敬一服委室，統一於 5/7(一)

免費寄出。



敬三舍母親節慈愛卡片

### 活動二：愛的告白。107/5/3 於敬一舍 2F 舉辦愛的告白活動

熱鬧、繽紛的青春，背後有一雙堅定而溫柔的雙手。世界上每個人的心都能了解的語言，那就是~愛！活動現場同學自行手機打電話對媽媽（或主要照顧者）說出愛，並拍照、錄

影留存。現場約有 30 多位學生參加，活動現場充滿歡樂、溫馨，同學勇敢對媽媽（或爸爸）說出「我愛你」，並關懷家人，本活動圓滿結束。



18 June 2018

### 活動三：【表達要及時，傳情有專屬】敬三舍母親節相片傳情活動

慶祝一年一度的母親節，敬業三舍於2017/05/07 舉辦相片傳情活動，特別準備愛的告白-留言板，住宿生可於活動時間至一樓大廳黑板繪圖並寫下給母親的告白、並由工作人員

協助拍照留影並沖洗相片，讓住宿生能帶著照片回家或郵寄給家中的母親!!異地求學也能受到關心照顧，同時讓國際交換生對家鄉的家人抒發思念之情。



### 母親節相片傳情活動 *Mother's Day photo activity*

~表達要即時，傳意有專屬~

為慶祝一年一度的母親節，敬業三舍將在充滿母愛的季節，特別舉辦母親節相片傳情活動!!快來把愛表達出來吧!

In order to celebrate the upcoming Mother's day, Ching Yeh 3 dorm will hold a special photo activity . Let's take the chance to express your love to your Mother!!

#### TIME:

2018/5/7 (一) 18:30~21:00

#### PLACE:

敬業三舍一樓大廳

Ching Yeh 3 dorm 1<sup>st</sup> floor lobby



#### 活動流程 Activity's Process

- 1.在留言板上寫下愛的告白 Write down the message on the message board
- 2.與留言板合照 The staff will help you to take a photo with the message board
- 3.進行歡樂扭蛋摸彩，人人有獎! Join the prize draw (every one will win a prize!)
- 4.收到e-mail 後至服務委員室領取沖洗照片回家!!

Receive the photograph at the dorm office after you get the e-mail !!

#### 報名方法 How to Register

報名時間 Registration time: 4/23~5/4 17:00

請掃描QR code或至以下網址填寫GOOGLE表單報名

Please scan the QR code or visit the website to fill the registration form

<https://goo.gl/forms/tAT2WUL0Ug2oXTly2>



# 職業生涯教練計畫 課程花絮

## 就業力培養

職業生涯教練計畫  
Career Coaching Program



活動日期：107/03/11(日) 8:30-12:30

活動名稱：創新職涯新思維-談職場 EQ 與職業倫理

授課教練：中華企經會 郭國平教練

課堂的前半段，郭教練一一回答了學員提出的問題，問題的內容有許多：公司如何選擇新進員工、公司潛規則、請假規定、向上禮儀及同事間情誼維持，以及如何得知產業的前景未來等等。關於公司如何選擇新員工，教練向我們說明性格測驗的用途，這是用來簡易地衡量面試者個性是否符合公司的文化與氣質，而企業會先收集所有員工的測驗結果，建立母群體，才有參考的基準。此外，教練更像我們推薦了幾本雜誌閱讀，以增加自身涵養：經濟日報、工商時報、商業週刊、經理人月刊、天下雜誌、震旦月刊……等。

課程的後半段，教練說明了職場 EQ 及倫理。教練認為，培養自己的職能才能造就自己有價值的本錢。而在職能 Competency 觀念上也談到分成三個向度：專業職能、管理職能、核心職能。專業職能就是最常見的六大部門：產業、銷售、人資、研發、財務、資訊；管理職

能有三個位階：基層、中階、高階；核心職能則有五項度，稱為 5C 核心職能：溝通(communication)、合作(cooperation)、協調(coordination)、創新(creation)、積極(change)。若將這些職能套用到學校生活裡，意義也是相同的，例如：討論團體報告、參加社團活動……等等。以學生角度來說，有時進行團體報告時，會遇到能力較不好，或是配合度較差的組員，其他人就必須承擔更多，以求先順利達成目標，再進行事後討論。

其實現在同學們在學校生活的種種便是未來的職場縮影，尤其到了大三、大四及研究所的階段，更會意識到自己離職場越來越近。也許現在讀的科系，不一定會是未來將要走的路，但核心態度、職能是不管到了哪裡都必須要有的能力，我們希望自己可以將這些能力磨練得更好，同時把握機會，便能讓自己在職場上游刃有餘。



# 職業生涯教練計畫 課程花絮

## 職涯歷程分享

職業生涯教練計畫  
Career Coaching Program



活動日期：107/04/22 (日)13:00-15:00

活動名稱：日本市場合作案例分享

授課教練：愛就贏娛樂 徐德航教練

教練從日本電通成功的商業模式談到日本的民族及職場文化，日本這個民族重視群體，不愛出風頭，不特立獨行，做決定也多遵從共識決，只要有人不同意，就另尋他法直到全部人同意。這種民族性可以從日常生活中體現，例如全世界最繁忙的車站 - 東京新宿車站，每日約有 360 萬人次使用，但從教練播出的新宿車站影片中發現，通勤的人雖然多如過江之鯽，卻保持著良好的秩序，且絕大多數人都以黑白色衣著為主，沒有人想標新立異，因為會被排斥，這也是教練對日本非常強烈的一個印象。除了注重群體、守秩序，日本文化也重視禮貌，在職場中彎腰敬禮是很正常的，但是在這畢恭畢敬的態度背後卻也看不出什麼端倪，也許對方根本不想和你談生意，但在當下的對談中卻無法察覺。再來就是職場上的商務往來，99%要靠關係才能談成，或者要有一位強而有力、有聲望的中間人從中接洽，就算是間小有規模的公司加上有來頭的老闆去談生意，若和日本對方互不認識也沒有中間人介紹，也不易成功。

接著教練談到了接觸過的案子。其中印象深刻的案，係一個生存很久的小遊戲公司做了

一款「鄭問三國志」遊戲來找教練談，該遊戲的水墨畫風深受教練喜愛，雖不是知名度高的遊戲，但教練覺得有潛力，因此想拿到遊戲授權，爭取新的 IP 和資金發展。教練透過動畫公司的介紹，和日本某家銀行接洽，而該家銀行其中一項工作就是協助台日建立良好外貿關係，教練藉由這樣強而有力的夥伴接觸到一家大遊戲公司，對方也願談，直接請教練草擬合約，先前沒有撰寫遊戲授權合約經驗的教練靠自己上網查找資料，土法煉鋼寫出一份完整的合約，也來回修改共費時 11 個月，最後成功取得圖像再造權，但此時卻沒有公司想做這款遊戲，非常可惜；但回頭來看，如果沒有該家銀行的中介，也不可能談到這一步。接著再透過幾個案子舉例來讓同學們一窺日本的商業文化。課堂最後教練請學員發表對日本職場的看法，有人覺得在台灣「靠關係」似乎是帶有一個負面意涵的詞彙，但教練用實際經驗說明；在日本，無論是職場或企業商業往來上，沒有關係是不易生存的。透過教練詳細的分享，讓我們這次課程更加了解日本的民族性和文化，以及遊戲市場。





## 那時一成大，此刻一有情門

時間：2017年10月24日

地點：國立成功大學國際會議廳第一演講室

講者：永進木器廠（股）公司（有情門設計傢俱）林建前 經營顧問



本學期第二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到永進木器／有情門的經營顧問林建前先生，同時也是成大機械系畢業的學長前來演講，藉由他的人生經歷，讓同學對未來有更多不一樣的看法。

開場由洪敬富學務長擔任引言人，他說：「林建前先生有著非常豐富的人生閱歷，除了在成大就讀時拿過多次書卷獎，也參與很多的學生課外活動，更是成大男排的隊長，可說是允文允武。期待今晚的演講，能夠讓同學對未來有更多的思考和想法。不論是做學問還是找工作，最重要的是在這當中尋找到你自己的人格特質，透過這些優秀的校友、學長姐分享他們的經驗，我們可以減少在就業道路上的困難和瓶頸。有情門這家公司，從代工到自行生產，他們的設計兼具人性和哲學，這當中所包含的意義，就讓林先生來為我們講解。」

在演講開始前，主辦單位提供永進木器／有情門的江世禎董事長，同樣是成大機械系畢業的校友，特別贊助學生創意討論空間（D-24）設計傢俱場景簡報，感謝江董事長的支持讓學

弟妹能夠擁有一個良好的環境可以思考和討論。

講者林建前學長以他在成大求學經驗作為開頭，排球校隊隊長、大陸問題研究社社長，這兩個性質截然不同的社團卻讓他獲益良多。而研究所這個新的領域，也讓林學長者學習到不少事物。並且簡單介紹一下工作經歷，從工讀生一路做到經營顧問，每一個工作經驗，都是磨練他的工具。

二十四年前的林學長也在同一地點國際會議廳裡坐在台下聽企業校園徵才說明會，二十四年後的他已經站在台上分享自己的故事。這當中的轉折其實是相當難得的，也許在未來的某一天，在座的學生也可能會從聽眾轉變成講者，那意味同學們離成功又更進一步的。

在大學的青春歲月，無疑是許多人心中的美好回憶，早晨的朝會、遞信給愛慕的女生、參加社團活動等等。而後過了三十年，歲月改變了每個人的容貌，昔日的那些記憶和友情更顯珍貴。大學的好處在於能夠接觸到不同科系不同類型的人物，對增廣見聞是很大的幫助，這些人讓我們去學習如何思辨，對事情有批判的能力。又比如參加大陸問題研究社的經歷，「要了解你的敵人，就要先走進去。」探討這些政治社會的問題的時候，其實也是對自己的一種反思，怎麼去自我定位及應付未來的難題。走出了校園，踏進職場之前難免有一些困惑，「我該怎麼選擇？」林顧問最後選擇了羽田企業，將知識學以致用。在做專業科目的時候，也會漸漸開始接觸到其他領域，尤其在企業，即使是研發生產的項目也會觸及商業領域。在往上爬的過程當中，要學習的事物也越來越多。

當人生走了三分之二的路時，生老病死的問題開始擺在眼前，林顧問毅然決定退休，然

而在大學同學，也就是有情門董事長江世禎先生的邀請下，重出江湖再次踏入職場。

有情門的前身是代工起家，步步為營，累積實力，現在已轉變為自己設計生產，在全台有18個零售通路。產業要轉型，就要更了解消費者的需求。

在業界沉浸的這幾十年裡，一代一代的環境都在改變，可說是「時代創造青年，青年創造時代。」勇敢面對是一個基本的重要心態。此外，講者認為「學力」，學習能力才是最有用的，因為學歷在剛出社會時的確對於找工作有幫助，可是漸漸地，有沒有能力去完成一件事才是最重要的，能不能證明自己比他人更優秀。「成大」這塊招牌的確有用，所學到的知識也是相當有所用處的。但是真正的學習，是要等到離開校園以後的，出了社會才會發現自己真正想學的東西是什麼。即使擁有高學歷，現在用的知識也是在職場所學到的，也就是說，我們要有跨領域融合的能力，而這些東西，最好是在大學就可以先開始，比如跨科系之類的。「做中學，學中做。」

溝通協調能力也是必備能力之一，許多問題都是溝通不良而造成的，而當中的情緒問題是要先解決的，保持理性才能繼續溝通下去。要讓對方清楚地知道你要表達的內容，做一個流程分析，舉凡像是物流、資訊流，做這樣的分析可以很快地找出問題所在與持續追蹤，團隊分工也是如此，可以讓事情更有效率；善用Action、Owner、Due Date；把報告順序從「因為所以」改成「所以因為」。當有了能力，所發揮的空間就很大。

正面思考，對自己和同伴幫助都很大，可以激發和鼓勵。時間分配也是一種能力，大部分的壓力來自於完成時間，掌握80/20原則，分類事情的輕重緩急，另外也要有良好的運動習慣，幫助自己釋放壓力、新陳代謝。

總而言之，不論念什麼科系，一定要讓自己成為有態度、理性思考、具備求知熱情、會溝通合作與自主學習的人。

## Q&A

Q1. 請問學長為什麼在大學畢業後，沒有選擇繼續念研究所？另外請問在機械產業中，大學畢業和研究所畢業會有很大的差別嗎？

A1. 機械系工作其實就是到現場去研究問題，其實沒必要急著去唸研究所，可以先到外面看看。第二個問題，研究所的差別在於說他會有一個比較深入的探討，不像如果是大學畢業的，遇到問題得自己去想方法，但是還是

說建議你們畢業先去外面看看，想一下自己想學的是什麼東西，到時候再回來念也不遲。

Q2. 現在大家都會說研究所比較像是一個銜接社會的地方，因為它必須跟上面的老師、學長姐以及底下指導的學弟妹做交流，那請問學長在社會或工作當中，您是怎麼跟主管、下面的人做交流的？用什麼樣的態度和原則去溝通？

A2. 盡可能的表達你的意思，今天把任務交給這個人，代表這個人就是你的任務執行人，溝通就非常重要。如果你溝通做不好，大家會覺得你做不好或很難相處，那在這樣的工作環境是很孤單的。遇到問題的時候，先轉個角度思考，不要覺得害怕，即使你今天是領22K的薪水，但若這間公司有發展的前途，可以學到東西，那也是可以的。

Q3. 請問學長如何培養自己的人文氣質？

A3. 基本上就是要多看美的東西，現在可以接觸到很多廣泛的東西，除了在課堂的東西之外，最好是能有興趣而去做了解。比如說拍照，怎麼構圖佈景，慢慢的就會去了解，或是寫一首詩，去描寫你的所見所聞和感受，甚至是一部電影。這些雖與工作無關，其實是會越來越重要的。多接觸文學的東西，或是旅行等等，都是很好的。

最後，在陳組長帶領同學們以熱烈的掌聲感謝林學長，兩小時的精彩演講下來，相信同學都能有所收穫。前人的經驗，為後人走的路打下了基石。在活動尾聲，林學長更吟唱一首明代文學家楊慎〈臨江仙〉為今晚演講劃下句點，再次感謝林學長帶來的。

〈臨江仙〉 ~楊慎

滾滾長江東逝水，浪花淘盡英雄。

是非成敗轉頭空。青山依舊在，幾度夕陽紅。

白髮漁樵江渚上，慣看秋月春風。

一壺濁酒喜相逢。古今多少事，都付笑談中。



## 原資大小事

### 106 學年度第 2 學期活動回顧

#### ◎電影讀書會

107.03.22 《關鍵少數》



107.03.29 《赤色謊言》



#### ◎107.03.23 都市原住民族基本權利及自治事務講座



24 June 2018

◎107.03.23 107 年度府城鄒族日 - talua 鄒憶札哈木講座



◎107.04.11 「Keep it real 面對真實的自我，就是種下未來的自己」講座



◎107.04.12 你是我的 A-dju (姊妹) — 談當代原住民社會中的性別實踐



## ◎107.04.18 南方原論系列講座－傳統領域資源共享：以賽嘉村為例



## ◎職涯講座

107.05.17 法律人生路



107.05.18 從成大出發的人生



107.06.07 面試成功的四大秘技



## 專題報導

## 這次，讓我成為你們依靠

「我最想做兩件事情，  
幫助社會邊緣的老人家以及協助教育願意努力的孩子。  
因為我自己也是因為教育而翻轉。」

—107年全國孝行獎獲獎人 老年學研究所陳良進

### 全國孝行獎小檔案

96年起由內政部接辦，推廣孝行觀念，獎勵孝行楷模。  
發掘感動人心的孝行事蹟，鼓勵民眾見賢思齊，建立祥和溫馨的社會。

「我最想做兩件事情，幫助社會邊緣的老  
人家以及協助教育願意努力的孩子。因為我自  
己也是因為教育而翻轉。」107年全國孝行獎台  
南獲獎人，成功大學醫學院老年學年研究所二  
年級，陳良進同學說。



陳良進回憶，國中時因為父母經商失敗，  
他比同儕更早出社會。儘管如此，他不怨天尤人，  
只想趕快多打幾份工幫助父母，也肩負起  
哥哥照顧妹妹的責任。國中每天放學就要趕緊去  
批發饅頭並獨自在夜市販賣。陳良進從國中  
開始到現在讀研究所，一路半工半讀支撐家裡的  
經濟。

高中時期，陳良進原本無心於課業，成績在後段班，因為碰到了十分關心他的導師，學業有了轉機。老師和他分析念書能帶來的效  
益，陳良進也不希望自己從十六歲到晚年，都從事比較需要辛苦勞力的工作，因此決定減少  
打工量，多花心思投入念書。成果是有目共睹的，他以前三名之姿畢業，進入國立台北護理  
健康大學，就讀運動保健系。父母親一開始擔心無法供給他讀大學的學費，再加上憂心他在

台北人生地不熟，希望他能夠留在台南，讀私  
校夜間部，也能繼續手邊穩定的工作。陳良進  
全面考量後，又因著許多人幫忙，在台北找到  
了一份工作，他決定北上念書。陳良進在大學  
期間努力不懈，畢業後順利推甄進入成功大學  
老年學年研究所。

當初會選擇這個科系，除了自己對運動有  
興趣，陳良進也認為，運動是有學問且能成為  
專業的，他希望自己能運用所學，幫助身體比  
較不好的母親與年邁的阿公。在學期間，他取  
得許多證照如體適能指導員、樂齡健身運動等，  
且在同學們紛紛選擇到健身房工作時候，他選  
擇進到療養院與社區，服務與帶領長輩做體  
適能活動。陳良進會投入高齡運動的領域，除  
了因為自己從小生長在講台語的環境，能夠和  
長輩溝通無礙，他也特別喜歡在學期間每次到  
社區參訪和長輩們互動；另外，他說：「預防勝  
於治療」，他不希望長輩們到晚年長年臥床，  
進而想發揮專長帶他們做運動。陳良進還為行動不  
便的長輩們設計了坐著就可以運動的方式，他也會陪  
伴老人家，和他們聊天，結下許多善緣。



回顧一路走來的足跡，陳良進非常感謝一路上幫助他的貴人們，他也感恩因為有這樣的成長經歷，他很早就知道要比別人更積極努力，「努力不一定會成功，但不努力，一定不會成功。」很多東西都是需要自己主動去爭取的。

陳良進認為，踏好腳下的每一步，皇天必不負苦心人。他的夢想很簡單，除了希望能讓家裡經濟狀況變更好，他亦期許自己，做一個有溫度的人，在有限的生命內，盡己所能回饋社會。  
(撰文／黃詠萱 圖片／陳良進)



### 陳良進小檔案

107年全國孝行獎獲獎人  
台北護理健康大學運動保健系畢業。  
成功大學醫學院老年學年研究所二年級。

從國中開始半工半讀幫助家裡經濟，孝順爺爺以及父母親。逆境不挫，奮發向上。近年利用體適能專業與老年學知識，延伸孝心主動投入台南偏鄉社區與安養機構，利用活潑的運動指導激勵高齡長輩。

# 職涯領航發掘可能--就在成功

## 第八屆職業生涯教練計畫閉幕式暨成果分享

### 憶在成大的學習與成長

「回憶的序章，我們都還懵懂失措，青澀天真，時光傾瀉，在此刻交會的圓心點後，我們將帶著勇氣前行，歲月未央，回憶斑斕，始終輝煌。」

～中文系 蔡家頤

企研所 林欣蓉(參加三屆職涯教練計畫)

#### 計畫簡述

國立成功大學職業生涯教練計畫自今年1/6(六)拉開序幕，已邁入第八屆了，無論產業分布、課程豐富性、學生跨組學習上在各方努力下與日俱進，累計這八屆已培訓結業學生1,590人次以上，獲選參與計畫的學生們更比其他人更早向職場邁進一大步，而從教練們身上中學習到更多的職場熱情及難以忘懷的職涯經驗，更讓我們有更多機會將自身在校所學的專業與軟實力充分發揮。每年生涯發展組均會邀請20家以上企業中高階主管擔任教練帶領學員進行活動，提供深度及建設性的職涯歷程分享與就業指導。計畫歷經5個多月，企業和小組學員們進行超過了100堂課程或企業參訪活動，活動參與高達近2,000人次。結業的學生對課程活動的整體滿意度91.8%，願意推薦活動予同學或學弟妹參加更高達99.25%。是校園活動CP值及口碑相當高的活動之一。

#### 黃副校長致詞暨頒發感謝座

閉幕式當天，透過本屆計畫的回顧影片為活動開場，從起初學員活動報名的忐忑不安、教練與學員的相見歡、教練在課程安排上的用心、學員們在課程中的討論與激盪、教練與學員們神采奕奕的笑容等畫面一幕幕撥放，教練

與學員亦師亦友的深厚情感與默契不言而喻。影片結束後，由黃正弘副校長代表蘇校長致詞並頒發教練感謝座予與會的教練們，感謝教練們對本校職業生涯教練計畫的支持及對學員的無私奉獻，更將其個人累積的職涯經驗及企業資源挹注本校，尤其是培養學生正確職場態度，奠定學生紮實的職涯根基上更功不可沒，20位教練們齊聚國際會議廳，場面隆重溫馨。

#### 學員感謝及教練致詞

除了學校表達對教練的致謝之外，各組學員也精心製作小組致謝影片。對學員而言，教練不只是授課講師，更是職涯上的明燈，學員在影片中所發揮的創意不只散發著熱情，更傳達對教練的滿滿感謝。此外，會中也再次邀請每位教練也上台針對同學的「CCP 大哉問」進行回答與勉勵，其提問針對教練的背景跨足不同產業，例如，聯華電子陳彥偉教練即針對現在學生普遍的疑問「是否該去對岸求職求學？」提出看法，其認為台灣的環境造就學生的品格，但也鼓勵學生出國看看以與培養企圖心。其他教練也分享了對於創業築夢、學理解財、生活美學等面向提出了本身的經驗分享與精闢的見解建議，也讓學員對於各產業有了更深刻的認識與體悟。



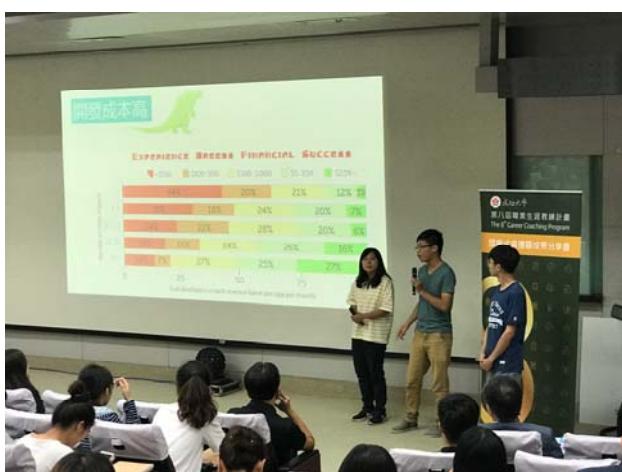


除了回答同學的提問，教練們也給學員勉勵，例如，統一企業林宗翰教練鼓勵同學：「到了職場上，不要害怕去做跟別人不一樣的事。」從這些分享，可以感受到教練們在課程安排上的熱情與用心，也期望以身作則影響學員的價值觀。許多教練表示，來到學校與學員進行互動，除了轉換工作上的心情之外，也因為看到學員努力達成目標的模樣而感覺自己心境也變年輕了；而學員在課程上的積極參與也帶給教練們很大的回饋，讓教練們願意在課程中毫不藏私的分享，也在課後與學生討論職涯方向，分享本身經驗與提供具體建議，舒緩學員們對職涯的徬徨不安。此外，更有教練表示，在課程的互動當中，不只是教練影響學員，學員也讓教練們在工作領域上有所學習，例如，人資經理透過與學員互動了解新世代價值觀，學習如何在企業裡透過對不同世代組合發揮企業管理的真正意義；而對產品研發經理而言，為了

要開發出年輕人需要的產品，也必須和年輕人接地氣。教練與學員透過本校職涯教練計畫教學相長，彼此都有所回饋與收穫，可謂企業、學校與學生三贏的局面。

### 小組成果發表

在小組成果發表中，20 組學員分別各出奇招展現 5 個月來的課程所學，回饋在座的教練與師長。每一組學員竭盡所能將所學知識結合創意與熱情，來展現小組特色與成果，其中有小組以演戲方式演繹職場上的成長歷程，也有小組在發表中融入團康方式呈現課程所學，無論是專業的簡報呈現，或是熱情洋溢的歌舞表演，學員們或動或靜的發表都為全場留下深刻印象，其中有幾組的教練更參與發表過程與學員共同演出，幾度將會場內的氣氛拉抬至最高點，學員們的創意所激盪出的火花為閉幕式增添許多色彩。



## 頒發結業證書

在成果發表之後，進入頒發結業證書的時刻，學員們在 5 個多月積極的課程參與，順利從教練手中拿到結業證書。在頒發結業證書後，也由現場的教練及學員們一起選出四組當天本屆



## 活動閉幕

閉幕式活動很快地接近尾聲，主辦單位也用心的準備了第二支回顧影片，在計畫的最後，和大家一起重溫從開幕式以來教練與學員相聚的點點滴滴，也期許同學們未來畢業離開母校後，事業有成也能帶著回饋的心回到學校指導學弟妹們。而在影片撥放結束後，主辦單位更邀請畢業生代表同時也是參加三屆職業生涯教練計畫學員上台致詞，席間分享了其參加計畫的成長蛻變，「在這些教練的影響下，我們的價值觀與習慣也被不知不覺的改變，例如價值觀，我們會在課後一起討論職涯與升學，我們會這麼投入，是因為我們喜歡，所以身累心不



畢業生林欣蓉代表致詞

成果分享團體表現優秀的組別給予獎勵，對於連續多屆參與及在課程活動期間積極跨組參加活動的同學們也逐一表揚。期待透過這些同學們的勤奮表現，作為學員們的典範。



累。而在習慣部分，現在每當我們走進 7-11，總會特別留意統一企業教練操作過的產品，觀察銷售量、產品包裝與營養標示，這些是我們被教練所改變的慣性。」該學員認為，學生常常擔心離開學校備工作所挑選的自己會不會快樂，而參加職業生涯教練計畫則是把選擇權握回自己手上，不同產業教練會給予不同的建議，重點是找到自己最喜歡且最適合自己的方式。在現場被感性氛圍所感染下，由生涯發展與就業輔導組陳孟莉組長致詞，感謝所有教練、執行團隊與計畫學員，為第八屆職業生涯教練計畫劃下美好的句點。



第八屆職業生涯教練計畫執行團隊



## 成功大學職業生涯教練計畫個人參與心得

參與職涯教練計畫除需投入相當之課餘時間外，與團隊成員跨科系之腦力激盪與學習過程中，豐厚人脈網絡建立、領導、溝通協調、問題統整與解決、口語表達等能力，都在這三年課餘時光中獲致難以忘懷的成長歷程且探索出化工專業以外仍有不一樣之職涯選擇，進入職場時更能展現勇敢、自信，發揮所學、擁抱未來。」

化工所碩二徐學德

在參加教練計畫之前，我的大學生活大多圍繞化工系專業的學習上，對於畢業之後的未來還是停留在成為工程師的想像。為了職涯規劃的發展，於大三時便決定透過系上預備研究生的機制，申請上研究所。這路

上看似正常的大學生活，就在大三時因學長的介紹，參加了第五屆的職業生涯教練計畫，這是一個由 20 間企業經理人擔任教練組合而成的。就這樣透過企業先進們的指點，幫助我們在面臨學界與業界的銜接時，給予經驗與知識的分享。對於未來的就業市場仍是一無所知的我，決定好好利用這個機會探索未來，也開啟了我在成大生涯的最精采的一章故事。

在教練計畫裡，教練不只是教你怎麼寫履歷、教你怎麼面試工作，我認為更重要的在與教練的互動之中，發現了自己想要讓自己變得不一樣的那份感覺。第五屆時加入了台虹企業小組，第一次嘗試了模擬面試，以及學習了一家企業在撰寫企畫書時是如何進行風險評估，最有收穫的部分是陳孟吾處長和我們強調感恩與讚美的力量，期許我們都能用正面的力量面對未來，也許正是因為教練的正能量以及深刻了解到對於未來的準備不足，於是報名參加了第六屆，加入了璨揚企業小組，胡宗延經理提醒了我們角色扮演的重要性，在甚麼職務上就扮演好該職務所需具備的職能。我也透過了計畫的跨組機制認識了岱稜科技這家隱形冠軍還有 PM 產品經理人這個職位。在第六屆我是擔任了小組長的職位，過程中需要負責教練與學員之間溝通的橋樑完成一個學期的課程，當中學會了組員間的協調與團隊合作的能力。



在計畫承辦人蔡秉欣的邀請下，在第七屆和第八屆時加入了計畫的學生執行團隊，從協助計畫宣傳、學員甄選、培訓活動、開幕式典禮、課程進行以及最後的成果發表，是真正讓我成長的契機。第七屆時看到

鄭啟驛董事長的豁達人生觀和徐德航經理的創業家冒險精神，第八屆認識了台南在地與國際接軌的榮美金鬱金香飯店，以及國際的汽車品牌福特汽車。也因為參與了計畫的執行，讓原本害羞的我變成能夠站在兩百多人群眾面前完成主持工作，這對我來說是相當難得的經驗。擔任執行團隊也讓我更加懂得回饋、懂得珍惜學校提供這麼寶貴的資源，讓我們可以在進入職場之前就學習面對學習承擔責任，而且是用最少失敗成本來獲得最佳的學習經驗。這四年來在教練們無私的分享中，我了解到，人的潛力是無限的，只要有心學習，不論在職場上的甚麼位置，皆有無限發展的可能。

教練計畫不只可以從教練們身上學到寶貴的課程，也可以交到許多志同道合的朋友，在不同系所不同年級的激盪下，我遇見了很多有想法的夥伴，大家在教練計畫裡互相勉勵、一起成長，這些都將成為我未來的職涯上的養分，朝著夢想持續前進的動力。

教練計畫讓我在成大生涯中增添了許多色彩，相信透過這四年各種的軟實力歷練加上在專業領域上的硬實力可以讓我在未來的職場上有更好的表現。也衷心的推薦職業生涯教練計畫給所有對於未來有很多問號，或是不知道怎麼展現自己實力的學弟妹們，這裡絕對是個絕佳的學習環境！



「計畫成果發表讓我很享受教練與學員們在成果發表後的互動，看著大家卸下成果發表的壓力，誠心地感謝教練並相約日後再相見那份真情流露，也讓我在過去半年間曾面臨的所有困難與挑戰瞬間煙消雲散。我好希望未來職業生涯教練計畫可以延續下去，讓成大的學生們有機會可以持續接地氣，磨練自己成真正的企業最愛。」

成大外文(106 級畢)/現就讀中山大學企研所 高文婷

我在 2014 年進入成大外文系就讀，大二以前曾參加許多學生活動，其性質多屬於校友聯誼。大三時，開始思索畢業後之規劃，身為外文系的學生，在課堂上，學到英語和第二外語—日語等基礎能力，從學習過程中也漸漸發現，語言是作為現代職場溝通的基本且重要的工具外，要成就自我的專業，仍須再多方的涉獵與學習，開闊自己的視野。在一個偶然的機會下，聽到系上的學姊分享心得，得知學校辦理職業生涯教練計畫，計畫中邀請企業主管來校擔任學生教練；而進行的方式也不同於一般在校所學習之課程，而係開放由學員與教練共同討論想進行的課程或活動內容，透過這樣的方式也能讓學生與教練近距離增加互動，重要的是教練們也是來自產業中的佼佼者，提供很多實務的經驗與看法，對於未來有志成為企業高階經理人的我，彷彿點亮了一盞燈、找到一個學習的目標；因此，我決定要報名此計畫並參加小組長甄選，期望不僅僅是參加計畫學習知能而更是進一步能與教練有機會互動。

在第六屆計畫中，幸運的甄選上堤維西企業小組的組長，在任內，因堤維西為首次參與計畫的新進公司，相較於其他多屆參加之企業教練，還不是很熟悉計畫運作模式，加上與小組學員彼此還不太認識情況下，我也花了一些時間磨合大家並建立起和教練溝通的橋樑，也因此與計畫主辦單位積極地保持聯繫，意外獲得主辦單位的賞識。在第六屆計畫結束後，受邀成為第七屆職業生涯教練計畫學生工作團隊一員。從參加的學員身分轉換為主辦單位學生代



表並協助推行計畫，成為主辦方與企業教練、小組學員之間的溝通橋樑，也同時負責開幕、閉幕式和平時課程的籌備事宜，而我在第七屆職業生涯教練計畫中負責的組別則為光寶科技小組和璨揚企業小組。爾後，學生選擇進入中山企研所就讀，因地利之便，得以繼續以學生執行團隊身分服務，很幸運地，台達電子第一次加入此計畫，而學生也擔任其助理員協助活動進行。

在第八屆計畫期間，學生本以為對計畫已相當熟稔，不期待有更多收穫與感動，但最後學生完全被台達電驚豔，台達電雖為第一次加入coach 計畫，但其認真用心的態度與處事方式，都讓我收穫良多，更能直接感受到台達電的處事風格與企業文化。舉例來說，台達電的企業理念：環保、節能、愛地球。學生在企業參訪中，看到台達電給予一人一馬克杯倒茶水取代免洗杯，讓人著實驚艷，我相信這也是台達電組員個個都能朗朗上口其理念的原因。

另外，教練群真心對待每一位學生、傾聽並給予建議，包容學生犯錯，也鼓勵、給予動力爭取成績。最後，我個人也相當榮幸能在閉幕式中，擔任終場主持，讓我很享受教練與學員在成果發表後的互動，看著大家卸下成果發表的壓力，誠心地感謝教練並相約日後再相見，過去半年間的所有困難與挑戰瞬間煙消雲散。希望未來職業生涯教練計畫可以延續下去，讓學生有機會可以接地氣，磨練自己成真正的企業最愛。



## 「成大世界伊斯蘭校園高峰會」打造多元、友善、包容大學校園

※轉載自本校新聞中心電子報 107.6.6



全球伊斯蘭信仰人口高達 16 億多，台灣為數眾多的外籍移工，超過 9 成都是虔誠的穆斯林，但台灣人對伊斯蘭宗教文化卻依然感到神秘且陌生。台南成功大學近年為落實尊重多元宗教信仰，積極營造友善多元文化之校園環境，校方繼成立穆斯林學生會，並打造可容納百人的祈禱室，去年歷史系舉辦「遇見伊斯蘭」特展後，今年再推出「友善校園三部曲 I — 國立成功大學 2018 年伊斯蘭校園高峰會」（NCKU World Islam Campus Summit 2018）。

成功大學友善校園三部曲由「伊斯蘭校園高峰會」作為先鋒，接續兩年，將分別以「原住民」（臺灣與南島原住民比較經驗的校園高峰會）為二部曲，並以「新住民」（臺灣新住民校園高峰會）為第三部曲，持續為創造一個理解、尊重、接納和友善的大學校園而努力。

成功大學可說是打造伊斯蘭教友善校園的先驅之一，蘇慧貞校長在這場高峰會的開幕儀式中提到在成大校園裡設置的數個祈禱室，目的就是讓穆斯林學生能夠實踐其宗教信仰的生活模式，不因求學地國家的不同而遭受到適應困難。為期兩天的穆斯林校園高峰會，即將舉辦多場論壇，力邀多位國內外大學校長、貴賓、學者專家、學生等，齊聚一堂，主題從伊斯蘭教與人類的文明、多元文化校園的尊重與包容、穆斯林在地融合、伊斯蘭文化與政治發展，以及其文學與藝術等多重面向進行介紹與探討，藉此相互交流、學習成長，期待在國與國、校長與校長、專家與專家的對談交流與激盪中，尋求未來臺灣對穆斯林政策走向能有更具體的掌握。

成大穆斯林學生會也有多位學生來到現場共襄盛舉，會長 Faizal 表示：「很感謝學校舉辦了這場高峰會，成大的穆斯林兄弟姊妹們都很開心在台灣看到有這樣的活動，也很感動。」

高峰會開幕儀式現場除了成大蘇慧貞校長以及多位貴賓出席外，臺南市代理市長李孟諺也特別來到現場，他致詞說，台灣許多國外媒體都是來自英美國家，因此有許多觀點都是從英美的角度看世界，因此而對伊斯蘭教不夠熟悉而少了互動或學習的機會。李代理市長說：「台南這幾年努力走向國際化城市，希望把英文作為第二官方語言。未來也希望台南的所有餐廳都有中英對照版菜單，連夜市的招牌及產品介紹也都能有英文版。現在台南的一些廟裡，籤詩也有英文，希望有朝一日，廟裡的乩童也可以講英文。」

而台南近來也開始推動「清真認證」，希望透過市府的獎助讓更多店家響應，一同將台南打造成穆斯林友善城市。李孟諺代理市長表示：「市府鼓勵台南更多學校也能像成大一樣設立清真祈禱室，而市府目前也在規劃設置清真墓園，希望給予穆斯林們在台南從生老病死，一生都『服務到位』。成大可以說是在台南最具國際化的學校，每年有 2 千多位國際學生來到成大就讀，也是最先為伊斯蘭教設置如祈禱室等相關措施，相信透過這次世界伊斯蘭校園高峰會的舉辦，可以讓成大與臺南和伊斯蘭有更多的交流，也讓成大、臺南，甚至是台灣的民眾不再只從英美的角度看世界。」

2018 成大世界伊斯蘭校園高峰會於 6 月 6 日、6 月 7 日舉行。由成大學生事務處主辦，成大多元文化研究中心、文學院及臺南市政府協辦，邀請國內外校長學者代表，共同討論伊斯蘭議題，預估至少有將近百位學者專家、學生（穆斯林及非穆斯林）、民間政府部門人士參與。成功大學期待透過提供一個以穆斯林文化為主軸的舞台，讓台灣師生與國際學者和學生在多元文化下進行對話、相互交流、理解成長，營造一個多元、友善、包容的大學校園。（撰文／吳岱芳 攝影／孟慶慈）



## 成大穆斯林學生會 為穆斯林在台生活往前邁進一大步

※轉載自本校新聞中心電子報 107.6.8



近年來，台南古都日趨飄著國際味。校區遍佈臺南市區的成功大學，外籍學生人數也年年成長，其中有相當多的同學信奉伊斯蘭教。這群信奉伊斯蘭教的外籍學生來自世界各地，因此成大在2014年組成穆斯林學生會(Muslim Students Association-NCKU，簡稱MSA)。目前穆斯林學生數約200人，其中以來自印尼的居多，另也有來自伊朗、埃及、奈及利亞、印度、巴基斯坦、孟加拉、斯里蘭卡、馬來西亞等國家，甚至有來自西非布吉納法索的學生，相當國際化。

MSA現任會長Faizal表示，成大穆斯林學生會的運行，不是只為這200多位外籍學生服務而已，他們也透過網路與海外國際穆斯林組織互動，促進交流，並和長期或短期在台灣停留的穆斯林們取得聯繫，適時給予協助。MSA便曾提供臨時來台南出差的穆斯林就業人士，在祈禱時間來臨時有個棲身之所進行禱告儀式。受訪的5位成大穆斯林學生代表異口同聲表示，成大在2016年成立祈禱室，對穆斯林在台灣生活來說，無疑是向前邁進一大步的重要成就。

### 台灣人的友善讓在台灣穆斯林感到自在

說起伊斯蘭教，民眾總有許多好奇。尤其女穆斯林的服裝穿著，炎夏艷陽下走在台南街頭，容易引人注目，投以眼光。對此，就讀成大醫學院護理系的Dewi說已經習慣了，倒是常有同學會很好奇地提問，例如問她為什麼有那麼多顏色與款式，甚至借來試穿。也會有人問她天氣這麼熱，會不會羨慕其他女同學可以穿著清涼？她回答：「真的是習慣了，所以不會感到羨慕或不自在，但這些在自己國家不會遇到的提問，真的令人覺得十分有趣！」

在台的生活，最令穆斯林感到困擾的應該就是食物了。台灣人吃豬肉的比例比起其他肉品高出許多，然而伊斯蘭教規卻不能吃豬肉，

甚至烹調過程使用的鍋具必須是沒有料理過豬肉的。很多學生就選擇自己親自下廚，洗手作羹湯，但對住在宿舍，沒有廚房的穆斯林學生來說就沒那麼容易了。畢竟，台南販賣Halal Food的餐廳真的少之又少。

不過，台灣人的友善以及對他人信仰的尊重卻令這群穆斯林學生感到窩心。MSA會長Faizal就說：「在這裡最不方便的應該是飲食問題，但台灣的餐廳很友善，總是能配合我們提出的需求，特製我們可食用的餐點。」

在台已經3年的Issa也分享台灣人如何友善看待穆斯林的觀察：「我有幾位在北部大學念書的朋友，因為該校沒有像成大提供祈禱室，所以友人們祈禱時間一到，會直接在宿舍的走廊上進行禱告儀式，但他們並沒有因此遭到驅趕，行經的同學不會投以異樣的眼光，也盡量不讓自己打擾到儀式進行，讓人感到十分自在。」

### 穆斯林國外生活讓眼界變得更宏觀

穆斯林總帶給人們嚴肅、端莊、守紀律的形象，然而實際接觸談天，卻能感受到他們自在與活潑。問起他們是否羨慕台灣年輕人可以隨時開心地嬉鬧、手舞足蹈，5人全都笑開了，Issa更說：「你可以去問問我們系上，沒有人不認識我耶！因為我真的太愛跟人聊天說話了！」

那麼對台灣人的印象呢？Dewi笑著說她剛來台灣時到店家買東西，常遇到台灣長輩在公共場合放大聲量碎念著，當時她總覺得台灣年長的人怎麼好像脾氣很壞，老是在咆哮罵人，後來才知他們只是說話大聲了點，不是在生氣。

既然如此喜歡台灣，畢業後會不會想留在台灣？畢竟是異鄉遊子，這幾位外籍學生都選擇學成後回國為家鄉奉獻，但台灣人的親切與接納，讓他們早已將台灣視為第二個家。穆斯林學生的分享，都是來自日常生活的真實體驗與觀察，讓人更加明白，文化的差異無所不在。總要親身經歷與感受過，才能對人與人之間，乃至於種族與文化間的落差感到釋懷、一笑置之。期許他們畢業後回到自己國家，在未來保持對世界的宏觀與開闊。（撰文、攝影／吳岱芳）

## 歧視與偏見無所不在 信仰夠堅定內心就能強大

※轉載自本校新聞中心電子報 107.6.8



成大穆斯林學生會成立 3 年多來，成功促進了來自各國的穆斯林學生交流與聯繫。2016 年啟用的祈禱室，更被視為一大成就。伊斯蘭教對許多台灣人來說，總是帶點神祕，又感到些許戒慎恐懼的宗教。深入與穆斯林交談，會發現這群對自身信仰嚴守教規的外籍學生，內心的堅毅比許多人都來得強大。一出生便在伊斯蘭教的規範下成長的他們，來到國外後遭受了文化衝擊，以及因媒體而起對他們的信仰有偏頗印象，但相反地，更激起他們想讓更多人認識伊斯蘭教的決心。

### 信奉伊斯蘭教經過思考理性分析 洗滌身心靈最佳鍛鍊

虔誠卻不因原生家庭信奉伊斯蘭教而盲從，幾個學生都紛紛指出他們在成長過程中都是經過思考並且理性分析過後才選擇成為穆斯林的。已來台 3 年，在成大臨床醫學研究所攻讀博士學位，來自奈及利亞的 Issa 說他的母親是基督徒，從小他便接觸了兩個宗教，最後他選擇了伊斯蘭教，「伊斯蘭教規嚴謹，但仔細思考，這些規定其實是在使我們變得更好更強。例如，酒精對人體不好，會引起疾病，我們不喝是在保持自身強壯的體魄。」而離鄉背井，在非伊斯蘭教國家生活的他們，面對謹守教規的所帶來的種種不便，以及如何堅持奉行一天 5 次的祈禱，也是對內在拒絕誘惑以及毅力的嚴格訓練，伊斯蘭教規就是一種洗滌身心靈的最佳鍛鍊。

然而，刻板印象與歧見在世界上仍無所不在，就讀護理系的 Dewi 分享了同是成大穆斯林學生的經歷。穆斯林女學生到店裡購物，不久店內走進了一對帶著一個混血兒小孩的國際夫妻，丈夫是來自西方國家的臉孔。孩童的稚嫩

可愛讓這位穆斯林女同學忍不住與他互動，對他笑了笑，沒想到他那不知來自哪個國家的父親，竟然就對著她說：「What a fxxking terrorist！（哪裡來他媽的恐怖份子！）」這位女同學嚇得不知如何應答，一路哭著回到宿舍。Dewi 說：「我們感受得到台灣人對我們的友善，沒想到在台灣遭受到歧視，竟然是同樣來自國外的外籍人士。」正攻讀社會學院政治系博士學位的 Rizki 也有感而發：「這才是恐攻，心靈上的恐怖攻擊。」

### MSA 成立的宗旨與使命 讓更多人認識伊斯蘭教

MSA 成立的宗旨，就是希望能夠確保及維護在台穆斯林的權益和安全，並使人們不再對穆斯林感到害怕。因此，學生會在今年度也開始與家齊女中以及德光女中合作，安排講師到學校授課，目的是希望更多的年輕學子能夠對伊斯蘭教泯除偏見，深入認識該宗教。MSA 會長 Faizal 說：「今年 4 月我們還為這些高中生舉辦了 Halal Food 的烹飪比賽，驗收上課成果。」不求這些年輕孩子一定要成為穆斯林的兄弟姊妹，但至少可以讓更多人認識伊斯蘭教，一步一步慢慢走，化開外界對此宗教的誤解。

而 5 月中旬至 6 月中適逢齋戒月，創各大學校園之先例，成功大學學務處活動發展組於 6 月 6、7 日舉行「國立成功大學 2018 年伊斯蘭校園高峰會」（NCKU World Islam Campus Summit 2018），為營造一個更為理解、尊重、接納和友善的大學校園而努力。活動中除了邀多位國內外大學校長、貴賓、學者專家、學生，齊聚一堂，進行中英文對談之外，也安排播放數部伊斯蘭電影並部分開放放映後座談。穆斯林學生協會 MSA 在高峰會也擔任重要角色，除了論壇主題的發想與資訊提供外，也擔任接待外賓的工作，以及派出代表參與論壇，分享個人經驗。學生會的活躍、積極，以及與對自身宗教的虔誠與熱情由此可見一斑。

Faizal 今年即將畢業回到印尼，他特別介紹在座的另一位學生 Theo 將是下一位學生會會長，雖然 Theo 謙虛地笑著否認，但眼神卻透露著光彩，也顯示出這一群因宗教而內心剛強的穆斯林學生們，願意為在台灣穆斯林付出的使命與精神，將會一屆一屆地傳承下去。（撰文、攝影／吳岱芳）

## 成大世界伊斯蘭校園高峰會之我見、我思、我聞



NCKU Muslim Student Association  
Arsanto Wibowo

National Cheng Kung University held NCKU World Islam Summit 2018 at 6-7 June 2018. This is the first activity among university in Taiwan which aim to accommodate Muslim student and community easy to do activity around campus.

NCKU President, Jenny Su, said that NCKU have high commitment for providing Muslim friendly environment for the student. This breakthrough record NCKU as the first university in Taiwan which facilitates some department prayer room. NCKU also will try to provide halal food inside the campus next September.

By this activity, we can listen and learn from other university around the world which already implements well Islamic campus living such as in Kyoto Seika University, Japan and Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia. From them we can know great example to appreciate minority community, Kyoto Seika University provide ingredients information in cafeteria menu and give Muslim community chance to provide halal food in the cafeteria. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta also conducts food festival as a gate to know each other.

In this activity, some notable speaker Dr. William Anthony Stanton (Former Director of American Institute in Taiwan – Taipei Main Office and Professor of National Taiwan University) give lecturer themed A Long Journey to Islam: Its People, Civilization and Implications for Contemporary University Education. Several speakers from Indonesia, Japan, Saudi Arabia, Singapore also invited to give their insights about multiculturalism in University and welcoming Muslim student.

Another interesting part also held at second day of this Summit, such as seminars themed Development of Halal Ecosystem in Tainan and Travel to Islamic Country. Second day speakers not only professionals but also NCKU Muslim Student Association representative. Audience can learn about traveling to Islamic country and get different perspective about Islamic culture, cuisine also saw beautiful scenery in Muslim countries around the world. We saw this summit has a great environment, audience have chance to raise question and answered directly from professionals.

We hope NCKU continue to move forward create a giant leap to create excellent environment for Muslim student and multicultural university living.



外文 106 蔡欣穎

活動結束後一個禮拜了，我還是對於這兩天的高峰會印象相當深刻。這次參加了這次高峰會，在前期翻譯的時候也因此了解了很多跟伊斯蘭有關的事情。隨著時間的推進，伊斯蘭高峰會的脚步越來越近，我也越來越期待。

高峰會的第一天，艷陽高照，是個好兆頭。工讀生的大家也都很高興的憶起進行前期準備，大家雖然都是第一次見面，但是彷彿像認識多年的朋友一樣。大家準備的同時也都相當期待活動的來臨。開場的校長及市場致詞為活動拉開了完美的序幕，我很贊同代理市長所提到的：我們接受到的資訊都是從美英過來的，我們過去的觀點都是從美英在看世界，但我們卻忽略了地球上四分之一的人口是來自穆斯林人口，往往因為不熟悉而少了接觸的機會。的確，台灣其實跟伊斯蘭國家有很密切的關係，但是民眾對於穆斯林的了解卻不深，甚至有人竟有穆斯林就是恐怖份子的想法，實在是天差地遠。而這次的機會就是一個序幕，讓更多人可以了解伊斯蘭文化。

下午的大會主題演講是由司徒文教授所主講，是從美國的角度才看待世界的走向。他以綜觀的角度向觀眾介紹了他對於目前世界上所發生的情勢的看法，令我受益良多。此外教授

也是一位相當平易近人的紳士，他也稱讚台灣是一個很安全的國家，應該要將我們的強項宣傳出去，讓世界更加了解台灣。

而在第二天的時候，我參加的場次是有關亞洲下的多元文化理論，我對於多元文化的了解更甚從前，也從各個國家的觀點瞭解了該國對於多元文化的實踐。然而我最印象深刻的下午與校長學者們的台南導覽，一直以為這些國外的校長學者都離我們很遙遠，想不到他們比想像中來著平易近人，也很想要了解台灣的發展。與他們出遊的時候他們都很體貼，也都很踴躍的向我們詢問有關台灣的問題，並且與我們分享他們國家的觀點。甚至學者們也會針對一個議題進行更深入的討論，雖說是一場“戶外教學”，卻是一場知識的饗宴，讓我受益良多。

這次的伊斯蘭高峰會是我參加過數一數二大型的盛會，在高峰會上我了解了很多有關伊斯蘭的事情、無論是文化、飲食，甚至是他們對於世界的看法，都是平常接觸不到的。我很感謝有這次機會參加伊斯蘭高峰會，也謝謝舉辦高峰會的工作人員，他們真的很辛苦。不過也多虧他們的辛苦我才能參加如此精彩的高峰會，真的很謝謝！



外文鄒易庭

從古至今，伊斯蘭教一直都是歷史悠久而且信徒眾多的前幾大宗教之一，然而由於傳教與教義和一般西方宗教不同（例如：基督教與天主教等等會到處向人傳教傳福音），所以一般台灣人比較少有機會接觸和認識這個宗教。近年來在西方多個國家又常有恐怖攻擊等案件發生，據新聞報導多是由少數激進的伊斯蘭教徒為聖戰所為，讓外界對伊斯蘭教也就更加容易產生偏頗或負面的印象，但其實伊斯蘭教的核心價值多是倡導要與人為善和守望相助等，卻因為資訊傳遞不夠普及化而讓這個美麗的宗教再次蒙上神秘的色彩。

今年很幸運由成功大學主辦了伊斯蘭校園高峰會，不但召集了全台灣等對伊斯蘭文化多有研究的學者來到校園發表伊斯蘭文化的奧秘，也請到了許多國外的教授與學者一同共襄盛舉，這為期兩天的高峰會活動內容概括相當廣泛而且非常豐富，實在是令人相當期待和興奮的一大活動。

雖然我只有參與其中兩三場講座卻已覺得收穫良多，在此，我將特別分享我所參與的其中一個講座 - 亞洲伊斯蘭文學與藝術，本場次的重點主要分為兩大部分：第一部分為分析女性在伊斯蘭文學中所扮演的角色演變，第二部分為剖析伊斯蘭聲音藝術從古至今的演化與其在現今社會中所面臨的困境，分別由遠從沙烏地阿拉伯阿法特大學而來的 Dr. Eman Mohamed 與國立臺南藝術大學民族音樂學研究所的蔡宗德教授為我們進行演講。

教授們的分享與簡報自然是內容多樣與豐富，然而我相信若未來也想要籌備相關或類似的活動，教授們似乎能按照當天聽眾們的需求或背景將簡報內容稍作調整，又或是承辦單位能加強與教授學者們的溝通，以確保當天講座

的內容方向與活動宗旨是否一致，更能將對學生的學習效果最大化。

以第一部分探討伊斯蘭文學來說，簡報內容實在範圍過廣，導致資訊過於繁雜令人難以吸收，雖然我能明白教授想將從古至今所有有女性角色出現的文學作品通通列出並讓大家認識這些作品的精華，但在短短不到四十分鐘的時間之內，若只顧將資訊統統丟給聽眾，那反而會讓聽眾無法在短時間內消化這些新的知識，更何況這是一場講座而並非論文發表會，更不是大一新生在做課堂簡報，給予聽眾過多冗長且龐雜的書名與人名或許對台下的聽眾來說益處不大，簡報內容應該將重點擺在這些作品『對當時社會或女人的地位有何重大影響』，而並非單單告訴我們哪個時代出現過哪些作品而已，因為這些資訊大多都能在網路上查詢的到，又何必特別請教授遠從沙烏地阿拉伯來台灣演講不是嗎？

再來，第二部分剖析伊斯蘭聲音藝術的分享十分有趣而且實用，教授在現場分享了許多伊斯蘭吟唱的音檔，讓我們不只能透過文字來感受伊斯蘭教徒在清真寺裡進行禮拜的方式，真的相當令人震撼！接著也有談到伊斯蘭聲音藝術面對現代化與世俗化所面臨的挑戰，與正反兩派支持改革與反對革新的意見與論點，並沒有刻意表達哪種方式才是正確解答，反而讓台下的聽眾自行判斷，讓人感受到教授對伊斯蘭藝術的尊重與對不同意見的包容。

總而言之，一場活動總不會人人都說好沒有半點缺點，但以總體來說，這個活動對現場的來賓與同學而言，必定都能給予他們更多不同面向的思考方式，也更能認識亞洲伊斯蘭文學與藝術，只不過該如何做才能用有限的成本達到利益最大化確實是校方需要深思的。

## 2018 宿舍生活學習工作坊參與心得分享



老師講解多肉植物習性



組盆中…



成品



成品

第一次參與學校舉辦這類型的工作坊課程，帶著疑問與好奇來到了教室，首先看到的是琳琅滿目的盆栽與多肉們，每一盆似乎都有它們自身獨具一格的特性，有的長的中規中矩，有的看起來非常的狂妄，向四周蔓延，十分有趣。

挑了一個位置坐下，老師開始講解有關多肉植物的小小背景與常識，像是在分類中多屬於界門綱目科屬種之中的科與屬，且有非常多種類，而其中印象最深刻的就是老師講到多肉植物是屬於「夏眠」性質的植物，也就是當溫度高於 25 度時，它就會開始休眠，加上屬於耐旱的植物，因此澆水的時候不要每時每刻的呵護照料，要在較為乾冷的時候澆水，並且一次給予充足的水量，才能讓多肉長的胖胖的，比較可愛。另外，老師也有講到在多肉界中，不像插花一樣講「插肉」，而是講「組肉」，而且盆栽中的泥土或是小石子在多肉界中叫做「介質」，也就是種植多肉的媒介，根據環境的不同有不同的選擇，像是要更透氣或是透水都

**歷史系 陳楚文**

有不同的介質可供選擇，對於第一次接觸多肉的我而言真的收穫良多。

老師講解完之後，到了我們實作多肉的盆栽以及栽種多肉的部分，首先將新的盆栽透過油彩一點一點塑造成自己喜歡的顏色風格，之後貼上可愛的圖片作為裝飾便完成了第一部分，接下來就到了重頭戲，移植盆栽的部分，透過填土、填沙、移植、擺設的動作，將原本放置於另一盆的多肉們放到新的盆栽之中，自己再小小編排一下，就成為了一個完美的作品了！看著自己的成品，不知為何有種成就感，甚至很希望自己可以在貧瘠的種植經驗之下，讓多肉得以受到合宜的栽種方式，長得比現在看到的更朝氣蓬勃些。

本次的多肉植物工作坊學到許多有趣的知識，對於多肉植物有更多一層的了解，也透過這堂課，收穫了滿滿一盆的植物，很期待之後也能有更多這樣的體驗過程，在學與做之間，體驗更多的生活藝術。

## 物理系 陳映蓉

我喜歡徜徉於大自然的環繞中，喜歡森林、爬山及各種生態環境，然而一直以來對於照顧植物幾乎沒什麼天分。對多肉植物的印象，是容易種植又不需要花太多時間照顧，對於課業忙碌又想在書桌上擺點什麼的我，似乎挺適合的，因此懷著姑且一試的心情報名了多肉植物工作坊。

多肉植物的種類繁多，但原產地大部分都位於非洲南部、墨西哥等地，共通點是氣候偏乾及日夜溫差大。這樣的氣候使得當地植物為了延續物種，各自演化出肥厚的根、莖或葉來保存水分，以適應當地的氣候。常見的多肉植物有沙漠玫瑰、仙人掌、石蓮花，其中沙漠玫瑰將水分保存於根、仙人掌將水分保存於莖、石蓮花則是葉。有別於某些植物會冬眠，有些多肉植物有夏眠，是為了適應原生地的乾熱夏季而產生的自我保護機制，在某些沙漠氣候帶，它們甚至可以靠著土壤殘留與自身保存的水分，持續數個月不需要任何雨水也能存活。

通常一個盆栽裡面不會只種一種多肉植物。把數個品種中在同一個盆栽裡稱為組盆，

有點類似插花。組盆時的原則為高、花、草：高，顧名思義就是可以長得很高的多肉植物；花，是指葉片面積大、水平方向如花瓣一般朝四面八方生長的種類，而草則是指植株矮小柔軟、葉片也不大的品種。組盆可以讓盆栽看起來富有層次而不單調，除了美觀之外也增加物種多樣性。

多肉植物的日常照顧並不複雜，二至三天澆水一次即可，因為這些植物的原生地本來就乾燥少雨，要順應牠們的生長習慣，不能過於頻繁給水。其次需注意的是等土乾了再澆水，而澆水的時候必須澆到滿盆，也就是水會從盆底的排水孔溢出來的程度，這樣植物才會趁著有水的時候把握這些水分，葉子也會肥厚漂亮。

如果想為盆栽增添更多情調，可以嘗試美化盆栽。這次用的方法是先以水泥漆上色，再將幾片轉印貼紙印在盆栽上。

然後，我的書桌上就這樣多了一個迷你生態花園。

## 歷史系 侯冠如

最近幾年，多肉植物似乎在台灣風靡了起來，我一個到現在還有聯絡的國小同學在高中開始喜歡上養多肉，三不五時，都會在社群網站上看到他給他的多肉拍「美照」，素雅背景中間一點圓潤的綠意，充滿文青氣息，我從他的動態裡初步知道了一點多肉植物相關知識。

這次看見有關於多肉植物的講座，抱持著好玩與好奇心態報了名，到場發現很有小學勞作課的氛圍，報紙鋪在桌面，而桌上擺著「勞作素材」——一盆多肉植物、一個橘色空花盆、一支筷子，還有一些圖樣可愛的貼紙。我已經很久沒進行這麼有童趣的活動了，不論是給橘花盆刷顏料變身、用筷子輔助完成的蝶古芭特、抑或是最後的組肉過程，都是簡易而有趣的勞作，讓人可以暫時放下複雜燒腦的課業，完全享受當下的特別體驗。

在這次的體驗課程中，我對多肉的了解也更進一步。以往我只透過那個同學的動態，知曉了一些多肉的品種、外觀，其中最有印象的是熊童子；在這次老師的講解之下，我才開始

對多肉的飼養、習性有了粗淺的認知。其實在過去，我不太會把仙人掌當作多肉植物，大概是因為我看見的多肉都有飽滿的綠葉，而仙人掌它的葉子是針狀的，長的並不太像，所以我沒有想過多肉的習性與原生環境就是跟仙人掌差不多，也是十分耐旱的植物；另外，大部分多肉在攝氏二十五度以上會「夏眠」一事也讓我感到非常新奇，除了首次聽到「夏眠」這個詞，也是因為攝氏二十五度對我、對多數植物來說都是挺舒適的溫度。

這次課程後，我帶回了一盆憨態可掬的多肉，裝著它的是我精心妝點的小花盆，靜靜看著它就讓人有種特殊的喜悅；室友也覺得它可愛，並封它為我們寢室的「寢寵」。我向那國小同學和另一位有養多肉的學長討教了它的飼養方法，大概知道了「基本只會濕死不會乾死，不曬太陽會長太快，曬太多太陽可能曬傷」幾個基本原則，希望可以成功養活那小小的多肉，讓它始終保持圓潤嬌憨的可愛模樣。

## 你不是找不到自己，是怕選擇做自己

我曾訪談近 50 位大學生，請 200 位大學生書寫，主題是「做自己」。這些大學生都有不錯的學習表現，讀的是很受社會肯定的國立大學，對他們而言寫專業學術報告難不倒，但是寫「做自己」這份報告，卻看到不少以下這樣的文字：

「期待父母的認同，常常想就沒有行動，就把自己困住了……」

「有時會對自己沒有信心，更多時候是被他人的印象束縛了……」

「我太在意別人的眼光了，很多時候並不是我不會做或沒有能力做，而是我害怕達不到大家預期的理想，害怕遭受大家的批評……」

「我很難完全的相信自己或是跟著自己的感覺走，總活在別人的想法下，走不出去，怯於放膽做真實的自己。我真的好希望能有這麼一天，我可以不要活在別人的框架下……」

我也曾請通識課學生自行設計主題做校園調查，有一學期有 1/3 的組別都做「未來或生涯規劃」的主題，調查結果大學生選擇生涯規劃時有很大的困難來自「很在乎父母或他人的看法」。

相信不只是這些學生有此心境，對很多人而言，也常困惑自己在哪裡，也包括過去的我。從小我們常被教導「父母是為你好的」或「你要好好讀書才是有出息的人」或「讓別人失望是不好的」的觀點，尤其周遭的人會默許或甚至強化這些想法，把想法變成了似乎不可變的規條，我們就漸漸守著規條卻忽略自己內心想要甚麼。於是當我們開始問自己我是誰？我要甚麼？我要做甚麼樣的自己？似乎成為很難回答的問題。

我們真的完全不知自己想要甚麼嗎？其實你或多或少知道，閱讀哪類書你總欲罷不能？甚麼樣的活動總讓你排除萬難的想去？其實心動的聲音是答案。

**你不是找不到自己，是怕選擇做自己！因為……**

**1. 因為在意他人遠大於在意自己：**當我們把他人的情緒與行為放成我們的責任時，我們就失去了彼此的界線，容許將他人的需求和感受看得比自己的更重要。

**2. 因為不想讓人失望，卻可以讓自己失去：**當我們把自己的價值，放在別人手上，也就把自己的自主權交給了別人，會為了討好或成全他

心理健康與諮商輔導組鄭淑惠老師

人的感受，卻把自己的渴望與想要擋到一旁。

**3. 因為怕做錯選擇，寧可不選擇：**當我們設定人生不能有錯，我們就把自己框限在不能冒險不能容錯的安心軌道上，走在別人設定的期許往往是最安全的路，但不見得是自己想要的。

**4. 因為怕承擔責任，寧可承受失落：**責任是一種職責和任務，承擔責任就相對要去面對處境的種種挑戰與困難，甚至是別人的質疑，當我們不承擔責任就不敢做自己，相對也就失去了新的改變與機會的可能性。

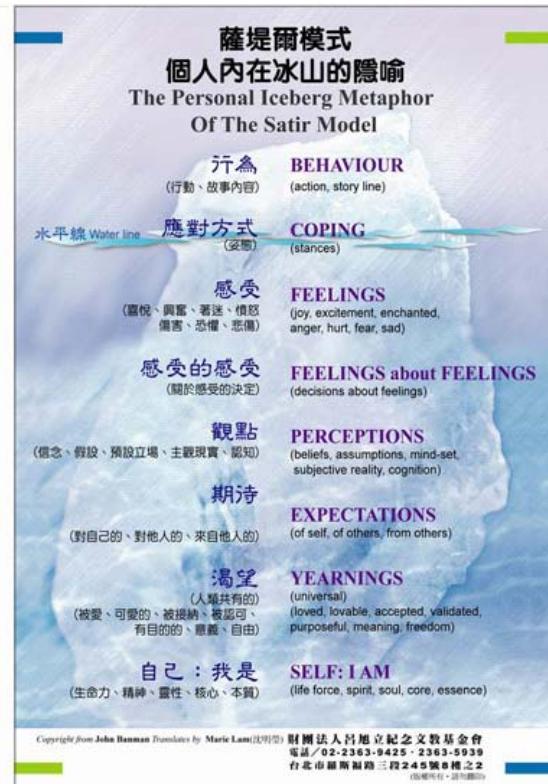
**現在起，你可以為自己怎麼做？**

**1. 你可以放下滿足別人的期待，他人的掌聲是一時，你的人生是一世。**

**2. 你可以放下滿足別人的評價，他人的評價可學習可參考，你的好與不好，都是你人生的重要養分，無須被評價。**

**3. 你可以為自己選擇，別人的選擇是別人想要的世界，只有你最聽得見你自己的想要。**

想想世上不會有一個跟你一模一樣的人，你的獨特無法複製，你的存在本身就是美好。最後送上家族治療大師維琴尼亞・薩提爾的一首詩「我是我自己」~~



\*圖片來源：薩提爾人文發展中心

[http://www.shiuhi.org.tw/development/str\\_center\\_2\\_1\\_5.jsp](http://www.shiuhi.org.tw/development/str_center_2_1_5.jsp)

## 「我是我自己」

維琴尼亞・薩提爾

在這個世界上，沒有一個人完全的像我。

某些人有某部分像我；但，沒有一個人完完全全的像我。

因此，從我身上出來的每一點、每一滴，都那麼真實地代表我自己。

因為，是「我」選擇的。

我擁有一切的我——

我的身體，和它所做的事情；

我的大腦，和它所想、所思的；

我的眼睛，和它所看到的、所想像的；

我的感覺，不管它有沒有流露出來——憤怒、喜悅、挫折、愛、失望、興奮；

我的嘴，和它所說的話，禮貌的，甜蜜的或粗魯的，正確或不正確的；

我的聲音，大聲或小聲的；

以及我所有的行動，不管是對別人或對自己的。

我擁有我的幻想、夢想、希望和害怕。

我擁有關於我的一切勝利與成功；一切失敗與錯誤。

因為我擁有全部的我，因此我能和自己更熟悉、更親密。

由於我能如此，所以我能愛自己並友善地對待自己的每一部分。

於是，我就能夠做我最感興趣的工作，

我知道某些困惑我的部分和一些我不瞭解的部分。

但，只要我友善地去愛我自己，我就能夠有勇氣、有希望的尋求途徑來解決這些困惑，並發現更多的自己。

然而，任何時刻，我看、我聽、我說、我做、我想、或我感覺，那都是我。

這是多麼真實，表現了那時刻的我。

過些時候，我再回頭看我所看的、聽的、我做過的、我所想、所感覺的，

有些可能變得不合適了，我能夠丟掉一些不合適我的，保留合適的，並且再創造一些新的。

我能看、聽、感覺、思考、說和做。

我有方法使自己覺得活得有意義、使自己親近別人、使自己更豐富和有創意，

並且明白這世上其它的人類和我身外的事務。

我擁有我自己，因此我能駕馭我自己。

我是我，而且我是可以的。

## 健康人生

### 鄉村的隱藏疾病-日本腦炎

環安衛中心衛生保健組楊念祖 編纂

#### 前言

由於近日國內有出現一些日本腦炎的病例，因此要提醒同學們，暑假期間不管返鄉或是偏鄉服務都要留意疫情，並做好個人防蚊措施，減少蚊蟲叮咬就是最好的防護措施，如果家中有從事畜牧農作的家屬，要叮嚀她們做好減少孳生源(水)，並幫忙巡視家中紗窗紗門，保護自己與所愛的家人。

#### 病媒介紹(1)

日本腦炎主要為三斑家蚊、環蚊家蚊和白頭家蚊傳播，幼蟲之季節消長與水田之耕作甚有關係。為夜間活動，嗜吸動物血，但亦吸人血；其日週活動因吸血之對象而有不同，對豬夜晚九點為最高峰，對牛則以清晨三時為高峰、對人亦於夜間九點為最高峰。二種病媒蚊對動物之嗜好性依喜好之程度依序為豬、牛、人。



圖為三斑家蚊

#### 傳染方式(2)

流行期的傳染窩以豬、鳥類為主。但是非流行期病毒越冬的機制則尚未完全瞭解，可能由帶病毒的蝙蝠、爬蟲類、兩棲類或殘存的蚊卵或成蚊，把病毒帶過冬天後再開始新的流行期。

#### 潛伏期與可傳染期(2)

潛伏期通常為 5 到 15 天；日本腦炎之傳播須經由具有感染力的病媒蚊叮咬，人不會直接傳染給人，且日本腦炎病毒在人體內病毒血症的濃度低、時間短，所以病人的血液中通常測

不到病毒的存在。

臺灣的病媒蚊感染來源大部分來自豬，蚊子一旦被感染則終生具感染力。豬及鳥類的病毒血症期通常為 2 至 5 天，但在蝙蝠、爬蟲類及兩棲類，尤其是在冬眠時，期間可能延長。

#### 疾病症狀(2)

最常見的臨床表現是急性腦炎。有症狀者通常一開始出現非特異性症狀，如發燒、腹瀉、頭痛或嘔吐等，症狀輕微者的臨床表現為無菌性腦膜炎或不明原因發燒，嚴重者，則出現意識狀態改變、全身無力、高燒、局部神經障礙（腦神經功能損傷、輕癱等）、運動障礙、帕金森氏症候群（Parkinsonism，因錐體外系統功能受損，而有面具樣臉、齒輪狀僵直、舞蹈手足徐動症）、神智不清、對人時地不能辨別等，甚至昏迷或死亡。日本腦炎的致死率約 20%至 30%，存活病例中，約 30%至 50% 有神經性或精神性後遺症，其產生的神經性後遺症包括不正常肌張力、語言障礙、運動肌無力、腦神經及錐體外系統異常的神經功能缺損等。精神性後遺症以脾氣暴躁、性格不正常為主，智力不足則常發生在小孩。



圖為日本腦炎宣導單張

#### 如何避免蚊蟲叮咬？(3)

##### 1. 選擇含 DEET 成份的產品

DEET 是目前經實驗證明有效、最廣泛使用的驅蟲成份，請選擇含有 DEET 成份的產品

##### 2. 選購經主管機關核准的產品

如果要塗抹於人體皮膚、衣物，應選擇由衛生福利部核准含有「DEET (待乙妥)」的人用藥；由環保署核准含有「DEET (敵避)」的產品為環境衛生用藥，僅能噴灑於室內、外環境

### 3. 挑選適當的 DEET 濃度

DEET 濃度會影響防護的時間和效果，一般來說濃度越高，維持效果的時間越長，前往蚊蟲較密集、天氣濕熱或容易下雨地區的旅客，需選擇濃度較高的產品，但成人建議選購濃度 $\leq 50\%$ 的產品，2 個月以上的孩童僅建議使用濃度 10~30% 的產品，2 個月以下嬰兒則不建議使用含 DEET 的防蚊藥劑。

### 使用防蚊蟲產品時，有什麼注意事項？(3)

#### 1. 使用前詳閱標示說明

應按照包裝說明使用，距離皮膚或衣物 15~20 公分噴灑，並避免噴灑到傷口或眼、鼻、口等黏膜部位，塗抹臉部時，應先噴在手上再塗抹至臉部皮膚，可視情況在褲腳、袖口、領口、帽緣等處噴灑防蚊液，不過應注意產品包裝說明，有些化學纖維(嫘縈、聚脂纖維)可能會被防蚊液腐蝕；兒童應避免使用在手部，以免因接觸自己的眼睛、口鼻而誤食防蚊成份。

#### 2. 適時補擦

如果長時間在戶外活動，要按包裝建議定時補擦防蚊蟲產品，大量流汗、遇水或開始感覺被蚊蟲叮咬，也應該再次補擦。

#### 3. 同時使用防曬油、防蚊液(乳)時，應先擦防曬，間隔 15 分鐘再使用防蚊劑，因為防曬補擦的頻率比較高，不建議選擇同時有防曬、防蚊效果的產品，以免防蚊成份過量。

#### 4. 返回室內後，即可用肥皂或清潔劑將皮膚的防蚊藥劑清洗乾淨

### 天然成份和 DEET 防蚊藥效果有何不同？(3)

天然或植物萃取防蚊藥品無法和 DEET 防蚊液的效果相提並論，以樟腦油、香茅油、尤加利精油、香茅等天然成分製成的防蚊液，雖然也有科學實驗證明防蚊功效，但通常防蚊時效很短，從幾分鐘到 2 小時都有，也可能只對特定種類蚊蟲有效，對其他蟲媒不一定有保護效果。

### 家中可做的防治方式

若家中有惱人蚊蟲可以採行以下方式撲殺：

1、全家封閉門窗，避免斑蚊逃離，並購買市售水蒸型殺蟲劑，按照家裡坪數進行放置殺蟲灌，並由最裡面房間開始啟動，然後封閉門窗即可離開，過了約 3~4 小時候即可達成全面撲殺，能夠殺死現有的蚊蟲。

2、入房後請立即開啟窗戶通風，讓殺蟲劑迅速交換掉，避免人員吸入過多中毒，會接觸嘴巴容器都要使用清潔劑重新清洗過後才可使用。

3、確保紗窗紗門維持良好，避免蚊蟲飛入。

### ※參考資料

- <http://www.tepma.org.tw/html/front/bin/ptlist.phtml?Category=332571https://www.cdc.gov.tw/info.aspx?treeid=aa2d4b06c27690e6&nowtreeid=332a92b9419bd788&tid=9EEAA411CB3535EF>
- [107 年日本腦炎傳染病防治工作手冊](#)
- <https://www.cdc.gov.tw/info.aspx?treeid=aa2d4b06c27690e6&nowtreeid=332a92b9419bd788&tid=9EEAA411CB3535EF>



圖為防蚊液與防曬乳(先用)使用順序與間隔(15 分鐘)



## 學生事務簡訊

Student Affairs Newsletter



【版權所有，未經同意請勿轉載】

敬請轉知分享或公告週知，謝謝。  
如有任何意見或建議，歡迎提供。

發行 | 國立成功大學學生事務處

發行人 | 洪敬富

總編輯 | 林志勝

編輯委員 | 陳高欽 林呈鳳 羅丞巖  
| 陳孟莉 沢台安 樂鑽・祿璞嶺岸  
| 王琪珍

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

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/>