



國立成功大學學生事務處

NCKU

Student Affairs

Newsletter

November 2025

學生事務簡訊

Student Affairs Newsletter



233

發行人 洪良宜

校園焦點

校園焦點

- 1 【94 校慶】校友之夜創歷年來最多桌數
1600 多名校友齊聚歡度母校生日
- 4 【94 校慶】卓越成就榮耀成大 114 年度校友傑出成就獎 4 位獲獎

活動快報

- 7 社團新鮮事
- 8 重要宣導、114 性別影展暨映後座談(五)
- 9 16th 成功大學職業生涯教練計畫
- 10 諾貝爾專題講座
- 11 生涯規劃與名人書香系列講座
- 12 114-1 成功大學職涯諮詢系列活動
- 13 【探索自我職能，U CAN】填寫測驗，抽禮券

住服 DORM 知 DORM 知

- 14 114 學年度學生宿舍滿意度問卷、114-1 學生宿舍離宿清空期限

活動花絮

- 15 MBTIxProject：性格賦能，打造未來領袖研討會、世界舞蹈社－萬聖節晚會
- 16 2025 當自己的按摩師－筋膜自我放鬆課程、性平，得來宿活動
- 17 94 校慶宿舍捐血活動
- 18 萬聖驚魂 YA-宿舍萬聖節活動
- 19 114-1 學期學生宿舍防災學科講習及 CPR、AED 術科實作(2 場次)、東寧宿舍水晶串珠 DIY
- 20 校外賃居安全教育系列講座

專題報導

- 22 諮商資源簡介及服務系統常見 Q&A

學務隨筆

- 24 流行舞蹈研習社 College high 出賽、114 職場體驗心得
- 27 法治教育專題講座心得

點滴話校安

- 28 交通安全及智慧財產權宣導、教育部學產基金與本校急難慰助

幸福.com

- 30 #自我成長？

健康人生

- 31 你的腸道，是身體的第二個大腦

原資大小事

- 34 活動回顧|迎新、原究分享論壇、初階 CANVA 工作坊、聯合成果展暨南島文化節
- 38 活動預告|紀錄片映後座談、原住民文化日

【94 校慶】校友之夜創歷年來最多桌數 1600 多名校友齊聚歡度母校生日

※轉載自 2025 年 11 月 10 日新聞中心網頁
文、圖／成大新聞中心、成大校友中心

國立成功大學今（2025）年「校友之夜」席開 163 桌，創歷年來最多桌數，來自世界各地校友 11 月 9 日齊聚光復校區中正堂，與母校共同歡度創校 94 週年校慶。

沈孟儒校長致詞時分享自己這兩個月在台灣及全球各地參加校友會活動，跟上千個校友握手，感受到校友對母校的熱情，很多時候都深受感動，「因為這個學校真的最不一樣、最不一樣的地方就是成大有很強、很強的校友連結。這是學校最重要、最重要的資產。」看著校友殷殷期盼學校往前努力的眼神，這些都化成努力治理學校的動力，所以怎麼跑都不會累。



國立成功大學 94 週年「校友之夜」席開 163 桌，創歷年來最多桌數

沈孟儒校長也分享一個小故事，今年9月時有位校友過世，留下一大筆遺產，因為家人兒子都不在台灣，家屬說要尊重父親遺志把遺產捐給學校，那是非常大的一筆錢，所以請家屬也過來學校看看，結果他兒子就特別回來台灣看一下，起初他說也不瞭解為什麼父親要捐一大筆的遺產給學校，於是我們就大概介紹這個學校給他，帶他到處去走一走。結果他回去以後，捐了一筆比他爸爸更大的資金進來。

上述驚喜感動的情節引起全場熱烈掌聲。沈孟儒校長感慨地說道，後來慢慢歸納為什麼會有這些重要的捐贈進到學校，「其實是校友們在40、50年在這個學校讀書的時候，老師認真教導他、指導他、關心他的精神，深深烙印在他心裡面，那些變成他以後在社會上工作的時候，一個重要的影響的力量。所以我們教育就是身教，就是身教。」所以我在今年教師節的時候，跟全校老師鼓勵，不要忘記我們當教師最重要的一件事情，就是好好指導學生，好好帶學生，然後讓學生到這個社會上去做有用的事4、50年後，如果他心有餘力，一定回來幫這個學校。我想今天大部分校友也是藉著這個心情回來的。



沈孟儒校長切蛋糕與校友會代表們共同為成大慶生

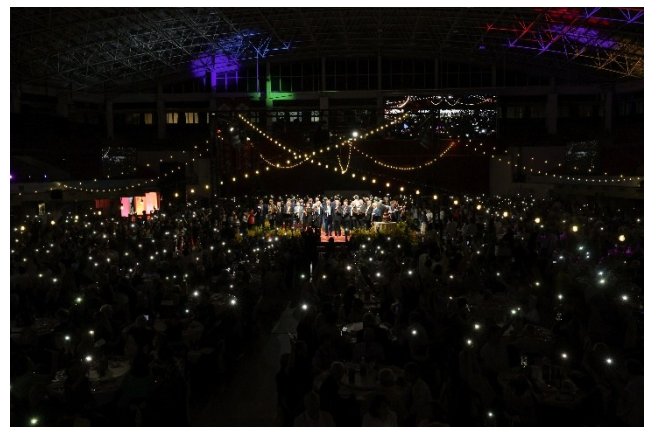
沈孟儒校長最後強調，成大正走在一個正確的道路上，一直在往前走，而且速度會越來越快。「成大在未來5年，就要進入99歲，邁向成大99。我們一定要打好這個學校重要的根基，邁向百年，大家一起來努力。」

成大全球校友總會陳其宏理事長致詞時首先回應致敬沈孟儒校長，成大校友對學校的凝聚力越來越強，然後對學校的承諾，對學校的貢獻越來越積極。是因為校長帶領團隊想辦法親自出席成大校友會所有聚會，這是在其他學校沒有看到的景象。因為學校老師的支持，對校友會的重視，使成大全球22萬的校友們產生重大的力量，成大絕對會越來越好。



成大全球校友總會陳其宏理事長強調成大絕對會越來越好

陳其宏理事長指出，校友會每一年回來的人越來越多，近期成大舉辦成大產學創新日 Innovation Demo Day，學校的所有戰力研發成果全部一次展現好幾個公司非常有張力、有價值的專案，扎實而優秀。長久機制而建構的鳳凰基金承諾今年年底一定要十全十美，現在已經差不多要完成了。準備支持學校各院系。這都要感謝我們在座所有學長姐們的支持，世界級的成大，在校長的帶領之下一定會發生，但是我們需要組成一個最強大的校友支持平台，世界級的成大一定要有世界級的校友會一起來，讓成大成為世界最強大的目標，能夠快速達成。「沒有事情是不可能的，我們繼續來支持學校。」



來自世界各地校友11月9日齊聚光復校區中正堂，與母校共同歡度創校94週年校慶

歷年校友之夜的重頭戲：畢業60年、50年、40年校友戴帽儀式，人數依然踴躍，逾330位校友上台授帽。授帽的資深校友紛紛與校長合影留念，場面熱鬧溫馨。畢業40年的校友總會陳其宏理事長（電機74級）以及同為傑出校友的同學姚德彰學長（電機74級）、胡書賓學長（電機74級）及傑出校友胡德興學長（交管系74級）今年也一同上台授帽。

值得一提的是，近 10 年未能組團返校的成大印尼校友會，今年特別聚集了 4 桌校友回臺相聚，並於晚會上高歌合唱「掌聲響起」一曲，與各地校友同樂。期待明年再相見！



近 10 年未能組團返校的成大印尼校友會，今年特別聚集了 4 桌校友回臺相聚



===== 94 週年校慶 標語說明及 Logo 設計理念 =====



「成揚寰宇」取意「成就共好」且「發揚全球」，「成」又與後句「學而立群」之「學」連結校名。《論語·雍也》曰「己欲立而立人，己欲達而達人。」「學」之目的既是「成就共好」，更是立己「立群」。「立群」是促進眾人福祉，亦指跨領域合作。古有「立德」、「立功」、「立言」所謂「三不朽」，吾校則強調「立群」作為第四不朽。

Logo 以原本 90+(plus) 的形狀為基礎，搭配精神標語「成揚寰宇 學而立群」做形態上的演進。本設計以「圓形」呼應標語中的「寰宇」；圓下方的四線條，除了代表 94 年的「四」之外，突出上揚的形態則表現標語中「成揚」的意涵。

【94 校慶】卓越成就榮耀成大 114 年度校友傑出成就獎 4 位獲獎

※轉載自 2025 年 11 月 09 日新聞中心網頁
文／翁藍莉、劉姿佑 圖／成大新聞中心



沈孟儒校長親自頒發「114 年度校友傑出成就獎」給年度 4 位得獎者－交通管理科學系 68 級彭信坤（右 2）、電機工程學系 75 級馬大康（左 2）、政治學系政治經濟研究所 96 級陳淑姿（右 1）以及高階管理碩士在職專班 98 級盧鏡來（左 1）

國立成功大學 11 月 9 日在光復校區成功廳舉辦「114 年度校友傑出成就獎」頒獎典禮，表彰校友於專業領域的卓越成就及對國家社會的貢獻，更藉此勉勵在校學生以其為典範，持續追求卓越。今年有 4 位校友獲此殊榮，由沈孟儒校長親自頒發獎牌，得獎者依頒獎序分別為：交通管理科學系 68 級彭信坤、電機工程學系 75 級馬大康、政治學系政治經濟研究所 96 級陳淑姿以及高階管理碩士在職專班 98 級盧鏡來。

沈孟儒校長致詞時表示，成大傑出校友的遴選過程「非常、非常嚴謹」，他笑說自己也常常會想，「如果我來參加，能入選嗎？」而每次看到傑出校友名單，都會由衷讚嘆貢獻何其不易。沈校長指出，成大超過 22 萬名校友分布在世界各地，無論在學術領域、公部門、財務或技術面，都在默默為母校付出、支持學校前進，成大在國家發展中也扮演關鍵角色，目

前國家高階文官中，有一半以上是成大校友，這是成大支持國家發展很重要的貢獻。



沈孟儒校長指出，成大超過 22 萬名校友分布在世界各地，都在默默為母校付出、支持學校前進

沈孟儒校長對今年獲獎的 4 位傑出校友表達感謝，彭信坤院士在國家重要政策制定的時

候，幫成大許多；馬大康學長帶領成大團隊參訪 Google，幫忙推薦給 Google 總部，促成並深化成大與 Google 的合作；盧鏡來學長知道學校困難、面臨挑戰的時候，都會主動提供支持協助；還有陳淑姿學姐關懷母校都讓他很感念。

本年度 4 位傑出校友對於榮獲「校友傑出成就獎」皆深感榮耀，並表達對母校培育的感謝及一路上貴人支持的感恩。



彭信坤校友壓抑內心激動表示，自己曾獲得許多獎項，但獲得成大校友傑出成就獎對他而言是最珍貴的

中央研究院副院長（交通管理科學系 68 級） 彭信坤

彭信坤校友長期深耕學術研究，歷任中央研究院經濟研究所助理研究員至特聘研究員，並於 2024 年 7 月當選中央研究院第 34 屆人文及社會科學組院士，9 月兼任副院長職務。曾擔任「臺灣經濟學會」、「區域科學學會」及北美「華人經濟學學會（CEANA）」理事長等重要職務，學術影響深遠。其研究專長涵蓋國際貿易、區域與產業經濟，成果卓著，榮獲「國科會傑出獎」、「教育部學術獎」及「台灣經濟學會經濟傑出貢獻獎」等多項殊榮。彭教授亦積極回饋母校，自 2009 年起擔任成大經濟系合聘教授，推動 2017 年「RSAI 太平洋年會」於成大舉辦，並於 2024 年擔任鳳凰講座主講人。2025 年更參與成大校務國際諮議委員會，持續以國際視野與專業貢獻支持母校發展。

彭信坤校友致詞開場即語帶哽咽，壓抑內心激動後表示，自己曾獲得許多獎項，但獲得成大校友傑出成就獎對他而言是最珍貴的，因為 50 年前教導的老師也在現場，讓他倍感感動與感謝。彭信坤校友說，成大人或許不是最聰明的，卻是最腳踏實地的，非常榮幸能成為成大校友的一員。「雖然我不一定比別人聰明，但我一定比別人耐操。」而這也正是成大人可貴的地方，也是在各行各業都能展現傑出表現

的原因。彭信坤校友感謝師長的培育、一路陪伴且同為成大校友的夫人，以及一路打拚的夥伴們，他開心與大家分享這份榮耀。



馬大康校友感謝母校、電機系的師長與同學們在求學期間的指導與協助，讓他在大學時期可以打下厚實的基礎

Google ChromeOS 研發總經理（電機工程學系 75 級）馬大康

馬大康校友於華盛頓大學取得電機博士，長期專注於電力系統與人工智慧專家系統的整合與創新。其卓越表現讓他在 1998 年入選《世界名人錄》(Who's Who in the World)，並於 2006 年榮獲微軟全球金星獎。馬博士致力推動國際資源與臺灣學術接軌，2020 年起促成 Google 大學交流計畫引進臺灣，與母校密切合作，資助生成式 AI、半導體及智慧醫療健康等多項研發計畫，並長期支持學生研究與國際交流。馬博士更進一步推動 Google 與成大建立合作交流計畫委員會（NCKU-Google Collaboration Program Committee），拓展大型語言模型機器學習、永續發展與硬體技術等合作，更提供 Google Cloud Credits 學生旅遊補助金。此外，他多次邀請母校師長參訪 Google 園區，共同規劃長期合作藍圖，以實際行動回饋母校，深化產學交流，深耕 AI 與半導體領域，成功引領全球 ChromeOS 發展，致力培育新世代人才，促成臺灣在數位轉型與科技創新上的國際影響力。

馬大康校友表示，獲得「校友傑出成就獎」的殊榮對他而言是莫大的鼓勵。他感謝母校、電機系的師長與同學們在求學期間的指導與協助，讓他在大學時期可以打下厚實的基礎，順利出國深造、取得博士學位，也啟發了他對學習的熱情與面對挑戰的勇氣，讓他能在職涯發展中，持續的帶領全球團隊成長、注重人才的培育，專注於各項科技產品的創新。他也感謝太太與家人長久以來的支持與鼓勵。馬大康校友說，他將以此獲獎化為動力，繼續深化與成大的學術研究交流，參與培育更多新科技多

6 November 2025

元人才的發展，並將成大「窮理致知」的校訓精神與影響力，在未來持續發揚光大。



陳淑姿校友說，「遇到困難，就是前進的動力，也是智慧的啟發。」

行政院主計總處主計長（政治學系政治經濟研究所 96 級）陳淑姿

陳淑姿校友長期致力於青年政策事務推動。她在臺南市青年事務委員會服務期間，推動「青年好說共識座談會」與「青委小聚」等活動，成功搭建青年與政府溝通平台，並促成跨區合作團隊「淨零青碳號」，獲教育部肯定。她積極推動青年職涯發展，協助規劃公部門實習與工讀計畫，媒合數百名學子進入市府局處實習。在專業領域上，陳淑姿校友曾任成大醫學院「沙崙醫療服務與創新園區」籌設計畫顧問，協助解決財務與協調挑戰。2024 年起出任行政院主計總處主計長，主持中央政府總預算與前瞻基礎建設特別預算，致力提升財政紀律、推動綠色永續及數位轉型，並積極參與國際交流，展現臺灣財政專業與前瞻視野。在國家財經治理領域貢獻卓著，堪為母校楷模。

陳淑姿校友表示，對於獲得「校友傑出成就獎」的殊榮深感榮幸。她說，自己因為很愛讀書而不斷進修，當年來到台南公部門任職時，深感本身在政治與經濟的專業需要精進，因而報考成大。陳淑姿進一步分享，她當時面臨台南財政與稅收赤字挑戰時，始終思考如何讓地方財政更加穩健，近二年在中央服務，面臨年度總預算刪減、關稅及大環境災害帶來的財務挑戰，她也總會勉勵同仁，「遇到困難，就是前進的動力，也是智慧的啟發。」最後，她表示，對於獲得這份特別的榮耀也希望與學弟妹們共勉與分享，要秉持成大的精神—「務實、創新、勇於承擔」。



盧鏡來校友期盼能凝聚更多校友的力量，共同打造成大邁向百年願景，期待成大在未來能成為世界百大裡面名列前茅

萬潤科技股份有限公司董事長（高階管理碩士在職專班 98 級）盧鏡來

堅持「不看烏雲，只看陽光，一切向前看」信念的盧鏡來校友在 1996 年以新台幣 120 萬元創立萬潤科技，第五年即成功上櫃，市值最高超過 500 億元，成為臺灣上市櫃市值前 300 大企業。他憑藉深耕被動元件與半導體設備產業的專業與遠見，帶領萬潤成功打入日月光、台積電等國際供應鏈，並在先進封裝、石墨散熱與矽光子 CPO 等前瞻技術領域持續布局，奠定公司於半導體設備市場的領航地位。盧校友長期關注人才培育與社會公益，持續舉辦創新競賽及獎助學金，學長對母校情感深厚，2024 年捐贈獎助學金支持成大學子，並持續推動產學合作，期望以自身經驗回饋母校，培養更多優秀人才，盧鏡來學長參與鳳凰基金投資，高達 2 億元資源投入，助力產業與教育永續發展。

盧鏡來校友致詞表示，對於獲得「校友傑出成就獎」的殊榮感到非常高興，也深覺愧不敢當，因為在他心中，所有成大畢業的校友都十分優秀，成大可說是臥虎藏龍，他笑說得知獲獎讓他高興得 3 天睡不著覺。他特別提到，成大 EMBA 對他影響深遠，讓他在經營企業上得到很多的養分成長，尤其是管理科學這門課。當時老師一開始就丟給他們 5、6 本書，要大家一週內閱讀並發表心得，壓力相當大。然而，一學期下來，他體會到讀書的樂趣與習慣，也將這個習慣帶入公司，成立「早讀會」，讓同仁們一起學習、交流，逐漸建立共同的理念與企業文化，成為公司持續成長的重要力量。盧鏡來校友特別讚許沈孟儒校長在校務推動上的宏觀視野與前瞻理念，並期盼能凝聚更多校友的力量，共同打造成大邁向百年願景，期待成大在未來能成為世界百大裡面名列前茅。

活動快報

社團新鮮事

活動日期、時間	活動內容	活動地點	主協辦單位
講座、展覽			
11 月 26 日(三) 18:00 至 20:00	114 學年度成大政治系 x 國際特赦組織 - 人權議題講座	社科院北棟 1F 政治系階梯教室	政治系會
12 月 2 日(二) 18:00 至 20:00	不只是華麗：變裝皇后的華麗與真實	多功能聽	TO. 拉酷
12 月 6 日(六) 18:30 至 21:30	114 學年度文化日 Malengaw 萌芽	學生活動中心 前草坪	原住民 文化交流社
12 月 8 日(一)- 12 月 12 日(五)	漫畫社成果展覽	學生活動中心	漫畫社
12 月 11 日(四) 19:00 至 21:25	《國有器官》電影放映暨座談會	國際會議廳 第一演講室	法輪大法社
12 月 12 日(五)- 12 月 22 日(一)	期末美展	總圖書館 B1 藝文走廊	美術研究社
聯歡、競演			
11 月 23 日(一) 14:00 至 17:10	台日懷舊歌曲齊聲唱音樂會	成杏廳	合唱團
11 月 29 日(六) 17:00 至 21:40	流行舞蹈研習社內鬥盃	學生活動中心 1F	流行舞蹈 研習社
11 月 30 日(日) 07:30 至 12:30	PERPIRUN Tainan 2025	學生活動中心 1F	臺南印尼 學生會
12 月 6 日(六)- 12 月 7 日(日)	第六屆全國大專院校窮理盃辯論賽	力行校區 社科院	滔滔社
12 月 7 日(日) 18:30 至 21:30	114 學年度上學期成果發表演奏會	成功廳	國樂研究社
12 月 9 日(二) 18:00 至 21:30	鋼琴社 2025 年冬季音樂會	成功廳	鋼琴社
12 月 11 日(四) 19:00 至 21:35	管弦樂社 2025 年冬季音樂會	成功廳	管弦樂社
12 月 14 日(日) 18:00 至 21:30	十系聯合耶誕舞會《Limerence》	VIBE Tainan Night Club	政治系會

【重要宣導】

115 年第 1 次本校學生自治組織暨社團借用「成功廳」申請說明

New Instructions for booking Cheng-Kung Auditorium

公告連結：https://activity-osa.ncku.edu.tw/p/406-1053-255681_r795.php?Lang=zh-tw

學生自治組織暨社團欲借用本校成功廳者，請務必使用**新版申請表(1120214)**並依以下規定辦理，**若未使用新版申請表，該活動一律不予審理**：

- 一、依據成功廳使用管理要點及成功廳演藝活動審查委員會評審要點辦理。
- 二、此公告借用期間指 115 年 4 月 1 日至 115 年 9 月 30 日止。
- 三、收件日期：**即日起至 114 年 12 月 12 日(星期五)17:00 前(含紙本及電子檔)，逾時不候。**
- 四、請備妥以下資料繳交至活動組：
 - (一)紙本(各一式 5 份)-成功廳借用申請表及活動企劃書。
 - (二)電子檔-成功廳借用申請表、活動企劃書**請寄至各性質社團承辦人信箱**。
 - (三)學生社團申請演藝類活動審查，企劃書應力求明確、清楚，並且展現特色並**附**

上歷年參與人數、活動照片或影片，以證明使用成功廳之必要性。

- (四)應於「國立成功大學成功廳一般類及演藝類活動計畫申請表」中「活動內容及特色說明」欄位說明**本次**申請案之表演活動內容(像是主題、內容規劃、執行說明、劇情大綱等)。
- (五)社團須派代表於審查委員會進行活動說明，簡報內容須符合「成功廳演藝活動審查會社團簡報項目」範本格式。
- 五、成功廳場地申請狀況請至「行政 e 化系統/校外、社團場地借用/會議室管理行事曆」查詢。
- 六、另須上網(行政 e 化系統)進行借用場地步驟。
- 七、線上申請網址：<https://eadm.ncku.edu.tw/welldoc/default.php>

【114 性別影展暨映後座談 (五)】
《虹色回擊 Heightened Scrutiny》歡迎報名參加！

【NCKU Gender Equity Education Committee】
2025 Gender Film Festival & After Screening Talk(5): 《Heightened Scrutiny》
Welcome and enjoy!

- ※ 時間 Time :
2025/12/08 (Mon.) 18:30~21:00
- ※ 地點 Place :
學生活動中心 B1 國際會議廳第一演講室
Student Center B1 1st Lecture Room
- ※ 報名連結 Sign up here:
<https://activity.ncku.edu.tw/index.php?c=apply&no=16803>

本講座已申請通識認證，請上成大活動資訊系統報名。





今年您不可錯過的一場活動！ 錯過再等一年!!!

想瞭解產業或職業趨勢變化，盤點及檢視個人優勢？想一窺眾多企業中高階主管職涯歷程、前進企業體驗職場環境、加分個人履歷撰寫及面試技能指導嗎？



職涯教練計畫官網 <https://career3.osa.ncku.edu.tw/coach/index>

學員-小組員	報名時間	114 年 10 月 22 日~11 月 25 日	全體學生
	學員遴選分組結果公告	114 年 12 月 08 日(一)	通過遴選之學生
計畫學員	培訓活動及座談	114 年 12 月 13 日(六)	全體學員
開幕式典禮暨分組討論會		115 年 1 月 10 日(六)	企業教練 全體學員
各小組課程期間		115 年 1 月~115 年 5 月	
閉幕式典禮暨成果分享會		115 年 6 月 27 日(六)	

* 本活動採「線上報名」方式，活動報名網址 <https://activity.ncku.edu.tw/>

BRIDGES
DIALOGUES TOWARDS A CULTURE OF PEACE
Facilitated by The International Peace Foundation

INTERNATIONAL PEACE FOUNDATION
NETWORK FOR THE PROMOTION OF PEACE

國立成功大學
National Cheng Kung University

AI × 永續

成大遇見諾貝爾

未來的啟示

NCKU Meets Nobel AI × Sustainability: Insights for the Future



主講人 Speaker

克里斯多福·皮薩里德斯
2010諾貝爾經濟學獎得主

Prof. Sir Christopher A. Pissarides
Nobel Laureate in Economic Sciences 2010

主題 Topic

AI and the Future of Work
and Wellbeing

報名連結
Registration



2025. **12/9** Tue.
14:00 - 16:00

國立成功大學光復校區 成功廳

Cheng Kung Hall, Kuang-Fu Campus,
National Cheng Kung University

協辦單位



贊助單位



名人書香

◎ 職涯進路準備

體察職務運作・展現個人競爭力・掌握職場社會化

生涯規劃講座



從創新力到影響力： 成為改變世界的人才

台灣先藝科技股份有限公司
(ASM TAIWAN)
總經理呂秉澄
(機械83、85)



職涯不迷路：打造兼顧 熱情與優勢的黃金選擇

台灣先藝科技股份有限公司
(ASM TAIWAN)
客戶經理雷士弘
(化工91)



DEC.23, 2025 成功校區
10:10--12:00 格致廳大講堂



全校活動資訊系統報名
[HTTPS://ACTIVITY.NCKU.EDU.TW/](https://activity.ncku.edu.tw/)

主辦：成大學務處生涯發展與就業輔導組
通識中心



* 本活動採「線上報名」方式，活動報名網址 <https://activity.ncku.edu.tw/>

114-1 成功大學職涯諮詢系列活動

職涯諮詢類別		時間	地點	職涯顧問
查成績、UCAN 測驗結果、活動推薦、找實習找工作、履歷輸出全都有 快上 NCKU FUTURE SUCCESS ⁺ 系統  即刻探索 https://ncku.info/3MarQ3N				
職涯增能課程	職涯探索:成為自己職涯的舵手(Moocs)	線上課程	線上課程	鼎燁顧問有限公司 黃婉雯職涯諮詢師
	職涯探索與解析 III (CPAS)(個別諮詢)	2025 年 12 月 09 日(二) 14:00-16:00	待定	鼎燁顧問有限公司 修瑞燁總經理
	職涯探索與解析 IV (CPAS)(個別諮詢)	2025 年 12 月 17 日(三) 14:00-16:00	生涯組 辦公室	生涯發展組 陳孟莉組長
	UCAN 興趣探索與職場 共通職能診斷	線上測驗	線上測驗	https://ucan.ncku.edu.tw/ucann_school/timeOut.html
	填寫 UCAN 共通職能測驗，加碼抽禮券	抽獎日：11/28、12/30	線上測驗	抽獎活動資訊 https://reurl.cc/1O9G09
履歷健診	線上履歷修改與指導	2025 年 08 月 01 日~ 2025 年 12 月 31 日	線上進行	104 人力銀行 專業顧問群
	中英文履歷寫作諮詢 III (個別諮詢)	2025 年 11 月 21 日(五) 10:00-12:00、 14:00-16:00	線上進行	中華人力資源社會責任協會 嚴樹人顧問
	中英文履歷寫作諮詢 IV (個別諮詢)	2025 年 12 月 05 日(五) 10:00-12:00、 14:00-16:00	線上進行	輝達香港控股台灣分公司 楊庭愷資深工程師
留學說明會	美國*	2025 年 11 月 25 日(二) 13:30-15:30	國際會議廳 第二演講室	學術交流基金會 鄭潔妮顧問
留學諮詢(個別諮詢)	美國留學 II (個別諮詢)	2025 年 12 月 08 日(一) 13:00-15:00	線上進行	學術交流基金會 鄭潔妮顧問
	澳洲留學 II (個別諮詢)	2025 年 12 月 11 日(四) 13:00-15:00	線上進行	澳洲在臺辦事處 Cherry Hu 顧問
國際移動力	【美國*】申請美國頂尖碩博士全攻略 X Rice University Cracking the Code: Mastering Applications to Top U.S. Grad Schools - Rice University	2025 年 12 月 10 日(三) 18:00-20:00	未來館 3 樓	Rice University 趙俊穎 博士 (化學工程學系學士 104 級校友)
前進系所	前進系所(機械所)~履歷製作及面試指導	2025 年 12 月 02 日(二) 15:20-16:50	自強校區機械系一樓 俊銘講堂	Cooler Master 訊凱國際股份有限公司— 劉怡欣 Kimmy 人資經理

註：標註*者為講座，歡迎同學踴躍報名參加。



NCKU FUTURE SUCCESS⁺

個人化學職涯規劃系統

職業探索

學習歷程

生活軌跡

學習資訊

成大日常

履歷匯出

104 X 國立成功大學求職專區



#手機桌機雙介面

#職能測評雷達圖

#一站式學習歷程

#職能提升活動推薦

#生活軌跡即拍即傳

#自傳履歷連結實習就業

#畢業校友馬ㄟ通*

註：畢業、校友除職能測評外，其餘功能皆能使用。



學生事務處生涯發展與就業輔導組 x 計算機與網路中心資訊系統發展組

✦ 好消息報你知 ✦

【探索自我職能，U CAN】填寫「UCAN 職場共通職能」測驗，月月抽禮券

✦ 活動辦法詳見 [生涯組網頁](https://reurl.cc/109G09)
<https://reurl.cc/109G09>

✦ UCAN 測驗：<https://reurl.cc/WOVM0k>

✦ NCKU FUTURE SUCCESS⁺個人化學職涯規劃系統

全新功能好評上線中，超好用、超方便、超便捷，還在等什麼？

手刀登入 NCKU FUTURE SUCCESS⁺ 快來體驗吧
~~(((o(*°▽°*)o)))

貼心提醒，為完整使用 NCKU FUTURE SUCCESS⁺ 個人化學職涯規劃系統功能，建議使用本系統前要先完成大專校院就業職能平台 (UCAN) 的職場共通職能測驗喔！！

✦ 整合工作職缺與暑期實習資料；只要登入 NCKU FUTURE SUCCESS⁺ 系統就能快速查詢與瀏覽職缺，超方便！

NCKU FUTURE SUCCESS⁺個人化學
職涯規劃系統連結：



邀請住宿同學踴躍填寫「114 學年度學生宿舍滿意度問卷」

(11 月 26 日 10am ~ 12 月 11 日 10am)

- 一、為瞭解本校住宿學生對住宿服務品質之實際感受與滿意度狀況，特進行本次問卷調查，作為宿舍服務品質改善之依據，請同學踴躍填答。
- 二、填答對象：本校 114 學年度住宿學生。
- 三、填答時間：114 年 11 月 06 日上午 10 時起至 114 年 12 月 11 日上午 10 時止。
- 四、問卷網址：
<https://dorm.osa.ncku.edu.tw/hsdqu/>
- 五、獎勵方式：填答截止後，將以電腦隨選 10 名填答者，每名可獲得新臺幣 200 元禮券。得獎名單將於 114 年 12 月 16 日上午 10 時公告於住服組首頁。



114 學年度第 1 學期學生宿舍離宿清空期限

(115 年 1 月 12 日 12:00pm)

- 一、**取消寒假留宿同學**應於旨揭規定期間內完成離宿作業，並**最遲於 115 年 1 月 12 日 (一)中午 12 時前清理寢室內私人物品、完成離宿清點手續並搬離宿舍。**
- 二、本次離宿除一般上班時間外，假日離宿服務僅提供 115 年 1 月 11 日(日)9:00-12:00、13:00-17:00 時段，如需假日搬家者，請盡早規劃搬家時程。
- 三、**寒假留宿需更換寢室者**，需於 115 年 1 月 13 日(二)至 1 月 14 日(三)中午 12 時前，**完成換寢搬遷**並辦理新寢室進住手續與舊寢室離宿清點手續，辦理時間無法與前項離宿時間橫跨或延後。
- 四、凡領有「校內住宿補貼」者，若欲於學期第 18 週前退宿或離宿，須依比例繳回補助款，相關說明請參閱住宿費自費金額對照表頁面 C，網址：
<http://tinyurl.com/59kasa5f>。
- 五、依據本校學生宿舍契約書第八條規定，遷出時未依公告時間完成離宿清點手續，依情節輕重記五至八點宿舍違規記點。又依據本校學生宿舍管理規則第十條第一款，得由檢查人員認定寢室損壞或髒亂程度，照價賠償設備損毀費用與酌收清潔費貳千元。
- 六、逾期未離宿、不交還寢室者，除違規記點外，亦須依住宿契約書第 9 條第 2 款規定，按日加計兩倍該棟宿舍單日短期住宿費至實際離宿日；但若影響他人入住或已達通知截止日，則遺留物品直接視同廢棄物清除，並加收清潔費貳千元。
- 七、各宿舍之「114 學年度第 1 學期&115 年度寒假」離宿時間表、清點手續、办理流程及注意事項，請參閱舍內公告(連結請[點此](#))。如有任何疑慮或特殊困難者，請於 114 年 12 月 30 日至 115 年 1 月 6 日間洽詢各宿舍之服務人員進行協調與安排，逾期將酌收手續費 250 元。

活動花絮

MBTIxProject：性格賦能，打造未來領袖研討會

由學生活動發展組主辦，結合 MBTI 之領袖培養研討會於 11 月 6 日順利落幕。透過 MBTI 人格類型分析，探索有效溝通策略；同時搭配

了工作坊的決策遊戲，藉由小組間的討論和成果發表，深入反思人與人之間的溝通模式與思想差異。



世界舞蹈社—萬聖節晚會

「成大世界舞蹈社—萬聖節晚會」為社團於每學期中最具特色的傳統活動之一，也是社員展示期中學習成果的重要場合。活動於 2025 年 10 月 31 日晚間 6 點至 10 點，在成功廳東面廣場舉行。為了使活動順利進行，社團於一個月前便展開籌備，由幹部負責活動流程規劃、場地申請、設備安排與服裝造型設計，同時各舞碼的負責人則安排社員密集練習，確保表演內容成熟而具觀賞性。

活動當天，現場以萬聖節為主題佈置，社員皆穿著充滿創意的服裝，營造出熱鬧又具節慶氛圍的舞會現場。開場由社長兼主持人介紹活動宗旨與流程後，由教學幹部領舞進行暖身

及簡單舞蹈帶領，讓新進社員與觀眾能夠輕鬆融入氣氛。隨後進入正式舞蹈表演環節，由社員們呈現多首不同國家的民俗舞蹈，如以色列舞、希臘舞及巴爾幹地區舞蹈等，展現多元文化之美與本社的舞蹈底蘊。

整場活動進行順利，社員們在籌備與執行過程中展現出高度的合作精神與責任感。從前期的場地佈置、音響測試，到表演的臨場掌控與來賓接待，皆能有條不紊地進行，充分展現成大世界舞蹈社的凝聚力與執行力。晚會在全體大合舞中畫下圓滿句點，象徵本學期活動的良好開端，也為社員們留下珍貴且難忘的回憶。



2025 當自己的按摩師-筋膜自我放鬆課程

現代生活節奏加快，期中週也即將到來，長時間久坐與姿勢不良常使身體出現痠痛與緊繃感。為了讓住宿生能更了解自我保健的重要性，宿舍特別舉辦了「2025 當自己的按摩師-筋膜自我放鬆課程」。在專業講師的帶領下，參與者透過實作與講解，學習如何以正確的方式進行筋膜放鬆，並運用簡單的工具釋放身體的壓力。



課程初段由講師以生動的方式介紹筋膜的構造與功能，讓同學了解日常緊繃的根源。接著進入實作環節，講師逐步示範使用按摩球放鬆頭部、肩頸、背部及腿部肌群的技巧。活動尾聲，講師還帶領大家進行拉筋動作，協助放鬆筋膜

球較難放鬆到的部位。現場許多同學在練習過程中驚訝地發現，原來不自覺的僵硬感正是身體長期壓力的累積。



透過這次活動，宿舍居民不僅學會了簡單易行的放鬆方法，更體會到「與自己身體溝通」的重要性。活動結束後，大家也踴躍上前向講師提問，紛紛表示收穫良多，也希望能將這些技巧融入日常生活，讓身體在繁忙的學業與生活之間保持彈性與平衡。看見居民們帶著放鬆的笑容離開課程現場，就是最實際的回饋與鼓勵。

性平，得來宿活動

為促進校園性別平等意識，強化學生對性別事件之正確認識與法治觀念，性別平等教育委員會與宿舍聯合舉辦「性別平等教育宿舍巡迴宣講活動」，藉由深入宿舍空間，以貼近學生生活的方式推廣性平教育，建立安全、尊重與友善的校園環境。

114 學年度第一學期「性平，得來宿」性別平等教育宿舍宣講活動於 114 年 9 月 9 日、9 月 16 日、9 月 30 日及 10 月 14 日圓滿完成。此次活動由學務處性別平等教育委員會與住宿服務組主辦，活動以宿舍為主要宣講場域，介紹校內性別平等教育委員會（性平會）的職能與性平事

件通報流程，強調遭遇性騷擾、偷拍、性霸凌等情形時，應主動向性平會通報，以保障自身權益與校園安全。宣講內容涵蓋《性別平等教育法》及《刑法》相關案例說明，讓學生了解性別相關違法行為之法律責任；並進一步探討數位性暴力與網路詐騙議題，提醒同學警覺偷拍、偷窺、散布私密影像及以假交友為名索取私密照等行為的危險與違法性。活動以生活化、互動式的方式進行，結合情境討論與實例分析，使學生能更易於理解並應用於日常生活。透過此次宣講，提升住宿生對性別平等通報程序與法律責任的認識，提升法治與自我保護意識，同時強化宿舍內

尊重與友善的氛圍，展現性平教育從課堂延伸至生活場域的實質成效。未來將持續擴大宣講範圍，結合校內各單位推動數位安全與性平教育，持續打造安全、尊重、平等的校園文化。為感謝與會學生的積極參與，凡報名成功且全程參與者皆可獲得精美點心餐盒一份。

活動現場反應熱烈，許多學生在活動開始前就已到場等候。在性平會及住服組同仁們帶領下，總計有 210 位師生參與活動，活動圓滿完成。



94 校慶宿舍捐血活動

為培養成功大學住宿生的公益精神及愛心，住宿服務組每學期定期舉辦捐血活動，藉此推廣品德教育並鼓勵學生投入公益行動。



114 學年度第一學期「捐輸幸福」捐血活動於 114 年 10 月 30 日圓滿完成。此次活動由學務處住宿服務組主辦，並與台南捐血中心攜手合作，安排兩輛捐血車停靠於勝利四舍前提供服務。活動目的在於向大學生宣導捐血的多重

18 November 2025

效益，包括生理層面的新陳代謝促進、心理層面的助人精神，以及社會層面的救人價值，同時也讓學生了解完整的捐血流程。為感謝捐血者的愛心付出，凡成功捐血者皆可獲得麥當勞大麥克兌換券、精美餐點一份，並享有抽獎機會。



當天活動現場反應熱烈，許多師生在活動開始前就已到場等候。在住服組邱組長的帶領之下，總計有 164 位師生參與活動，共募得 187 袋熱血，活動圓滿達成。



萬聖驚魂 YA-宿舍萬聖節活動

114 年 10 月 31 日為了慶祝萬聖節，增進宿舍區的節日氣氛，宿委會與光復一舍宿舍幹部共同舉辦了「萬聖驚魂 YA 變裝遊行」活動。活動期間，參與者們身著創意萬聖節服裝齊聚一堂，共同展現個人特色與節日創意。本次活動共吸引了 18 名參與者，包括宿委會、光復一舍宿舍幹部、住宿生、本校學生等。



114-1 學期學生宿舍防災學科講習及 CPR、AED 術科實作(2 場次)

本次活動分為兩部份，分別為：防災學科講習及 CPR、AED 術科實作，分別於 2025 年 10 月 16 日、2025 年 10 月 17 日，共計兩場次。



防災觀念總是不斷在更新，以前學校在教的或是在電視上看到的方法跟觀念，有可能是延誤逃生黃金時間的錯誤方法；有些知識平常雖然學過，但不會一直複習這些逃生的守則。藉由「防災學科講習」邀請消防隊現役隊員，講授火災防治與地震逃生等相關知識，讓住宿生能透過簡報、影片及實際操作，增進防災的相關知能。「CPR 和 AED 術科實作」由現役消防隊員現

場進行 CPR、AED、復甦姿勢等急救技能操作步驟示範及說明，並將分組實作及操演。期望住宿生能透過此活動，增進防災的相關知能，並落實在宿舍生活中。真正遇到災難時，可以自救甚至協助救人。



此次活動參與人數為 10 月 16 日 51 位、10 月 17 日 50 位，共計 101 人次參與，兩場次活動圓滿結束。

114-1 自我療癒課程-東寧宿舍水晶串珠 DIY

114 年 10 月 31 日東寧宿舍辦理「自我療癒課程—水晶串珠 DIY」活動，邀請講師帶領住宿生體驗以水晶為媒介的手作課程。第一階段由講師介紹常見水晶的象徵意涵與能量特質，以及各種水晶生成樣貌。



活動當日適逢萬聖節，宿委會舉行萬聖節遊行活動，於課程進行中前來串門拜訪，與同學熱情互動，增添了節慶的驚喜與歡樂氣息。

第二階段在手作過程中，住宿生們專注於設計與編織個人化串珠作品，也分享交流創作理念。



整體活動氣氛輕鬆愉快，住宿生們透過創作過程獲得放鬆與自我覺察的體驗，也在交流中增進同儕間的理解與情感連結，達到促進心理療癒與社群融合的目標。

校外賃居安全教育系列講座 從法律到生活 打造安心租屋環境

為協助同學了解租屋權益並增進居住安全知能，軍訓室於10月2日及10月23日兩日下午舉辦「校外賃居安全教育系列講座」，從法律與生活兩個面向，帶領同學強化租屋安全素養。



首日邀請臺南市政府法制處消保講師蒞校，以實務經驗為基礎，講解租屋法規與定型化契約重點，深入解析學生常見的租屋糾紛與權益受損情形，並說明如何辨識違法條款、保存證據及運用申訴管道。透過專業講解，協助同學建立正確租屋觀念與法律意識，提升風險辨識及應對能力。

次日邀請臺南市政府消防局東門分隊消防員主講，內容涵蓋「消防安全與租屋防護」、「居家安全與災害防護」、「緊急救護指導」及「防範一氧化碳中毒」等主題。講師以真實案例與救災經驗分享，提醒同學注意居住安全細節，強化自我防護與應變能力。



兩場次講座氣氛熱烈，同學對於租屋所遇到的問題均能踴躍發問、收穫豐富，對於建立安全、安心的租屋生活深感受益。

===== 溫暖過冬，別讓隱形殺手—一氧化碳靠近你 =====



當我們聞到瓦斯外洩的氣味(臭劑)時，能立即察覺危險並採取應變措施；然而，真正潛伏在生活中的「隱形殺手」一氧化碳，卻因無色、無味而常被忽視。

為防範一氧化碳中毒，安裝燃氣熱水器時請牢記五要原則：

- 要使用**安全品牌**，品質有保障更安心。
- 要選擇**正確安裝**型式，依環境條件挑選合適機種。
- 要注意**安全安裝**方式，由合格技術人員依規範施工。
- 要**定期檢修**，確保設備運作安全。
- 要保持**良好通風**，讓廢氣順利排出。

此外，在密閉空間使用碳火、瓦斯爐具烹煮或烤肉，同樣可能產生一氧化碳，請同學務必提高警覺。若出現**頭暈、噁心、四肢無力或意識模糊**等症狀，應立即關閉瓦斯、開窗通風並儘速就醫。

預防一氧化碳中毒的關鍵在於「**空氣要流通**」。

讓居家「多一點空氣」；讓生活「多一份安全」。

溫暖與平安同行，遠離隱形殺手一氧化碳！

更多相關資訊，請參閱[內政部消防署「消防防災館」—一氧化碳防範專區](#)。

提防居家隱形殺手 保命 請開窗

一氧化碳無色無味，吸入過量可能會有以下中毒症狀

- 頭痛
- 想吐
- 暈眩
- 四肢無力
- 失去意識
- 死亡

如何預防？ 從熱水器開始

- ✓ 選擇正確型式
- ✓ CNS安全品牌
- ✓ 技術士安全安裝
- ✓ 定期檢修
- ✓ 保持空氣流通

內政部消防署 關心您

廣告



學務處諮商服務系統 Counseling Service System

諮商資源簡介及服務系統常見 Q&A

心輔組 方怡衡諮商心理師

心輔組已於 113-2 學期推出新的諮商服務系統([點此](#))，在使用諮商系統以及等候的過程中，難免會出現一些疑問。以下羅列幾項學生們在使用諮商服務系統最常見的問題與解答，希望能讓同學們在過程中更明瞭。

Q1：初談之後，多久才會被分發給下一位諮商輔導人員（心理師／社工師）？

答案是：「不一定」。有的同學可能在一週內就能接上心理師，但有時也可能需要等待數週甚至數月。這段等待時間取決於幾個因素：

（一）可談時段量

若你在預約表中勾選的可談時間越少，系統能夠媒合的心理師就越有限，等待時間也會相對較長。

（二）對心理師的特殊條件

若你有特別的偏好或需求，例如希望由特定性別的心理師接案，或有其他特殊條件，能符合條件的心理師人數會變少，因此可能需要更長的等待時間。

（三）心理師的接案量

每學期中段往往是心理師接案最滿的時期，若在此時申請，可能會因為人力已滿而需要多等一段時間。

（四）當前危機個案的數量

若近期有較多同學因緊急或危急狀況申請諮商，我們會優先安排他們進入服務。相對而言，狀況較穩定的同學可能會因此等待較久，還請大家體諒。

Q2：我現在真的很急，但在諮商系統中預約不到近期的時段，怎麼辦？

在學期間，申請諮商的同學相當多，而心理師人力與時段有限，因此可能出現短期內無法預約的情況。若你感覺情況緊急，請先評估自己是否有生命安全的疑慮？若有一生命安全永遠是第一優先！請立刻：前往急診（例如成大醫院急診），或撥打 119 求助，或聯絡校安中心（校內分機 55555），或向警方報案，以便即時獲得安全與醫療協助。

若沒有立即的生命危險，建議你可以直接與系所心理師聯繫，尋求臨時協助。各系心理師的聯絡方式可在心輔組網站上查詢([點此](#))。

Q3：我來申請諮商會不會「排擠」到其他更需要的人？

請放心，不會。每位同學的狀況與需求都值得被重視。雖然心理師與空間資源有限，但我們在初談之後會依照同學的狀況進行評估與分流。若同學的情緒狀況較為嚴重或有危機風險，會優先安排心理師接案；若狀況相對穩定，可能需要稍作等待，但不會因此失去服務機會。因此，請同學不要因為「擔心占用資源」而猶豫是否申請。

Q4：我可以選擇「英文初談」嗎？

「英文初談」主要是保留給不擅中文溝通的外籍生或僑生使用。若你可以以中文交談，請選擇「中文初談」，以便系統能更順利安排適合的心理師。

Q5：心輔組撥給我的電話號碼（來電顯示）是？

有時心理師會基於諮商相關事務（如：分派諮商、討論下次預約時間）的因素用電話與你聯繫，透過由學校總機撥出的電話號碼（來電顯示）會是：06-27662XX（註：XX 可以是任何數字）各位同學若有接到上述號碼來電，若你接到這樣的電話，請不要掛斷或封鎖，以免錯過重要聯絡，影響諮商安排。

若不小心漏接，也可以直接回撥該號碼。在回撥時，電話語音會先播放「國立成功大學……」的提示訊息，請耐心聽完，因為系統會接著告訴你是哪支分機打給你，並自動轉接到該分機，讓你能順利與心理師聯繫。

若有其他使用諮商系統的疑問，歡迎至心輔組網站查詢最新資訊(點此)，或透過電子郵件與心輔組許民憲心理師聯繫(點此)。我們期待能在你的學習與生活旅程中，成為你穩定且安全的支持力量。

===== 國立成功大學心理健康及諮商輔導組星之所向 PODCAST =====



我們相信，心理師像星星，無論白天黑夜，總能陪伴你找到心之所向。

《星之所向》是由國立成功大學心輔組製作的心理衛生推廣節目，將主要由三位組內心理師 Serene、Blue、風鈴木共同主持，與聽眾們分享不同角度的洞察與觀點，期待《星之所向》可以成為大家隨時隨地陪伴自己、指引方向的那顆星。

<https://player.soundon.fm/p/f01f0a41-d7d1-49f0-9f1e-fc15e95c13e5>

===== 國立成功大學心理健康及諮商輔導組 學期活動總覽 =====

各月活動

跨月活動

微學分課程

09/06.13.27 (六) 09:10-16:00 ◆ 心路尋光2：人際關係深化之旅

主題講座

10/16 (四) 18:00-20:00 ◆ 復原力就是我的超能力 — 談心理韌性

10/22 (三) 18:20-20:20 ◆ 沒有失敗的旅程 — 在路上遇見勇敢的自己

11/28 (五) 18:00-20:00 ◆ 「我愛你，但我不會只愛你」 — 淺談愛、承諾與開放式關係

12/02 (二) 18:00-20:00 ◆ 愛在兩地間：遠距離戀愛經營之道

主題工作坊

09/15 (一) 14:00-17:00 ◆ 為自己點一盞燈 — 禪繞畫藝術工作坊

09/25 (四) 15:00-18:00 ◆ 共感的旅程：生命靈數 × 芳香能量工作坊

10/15 (三) 14:00-17:00 ◆ 舞蹈治療紓壓工作坊

10/17 (五) 14:00-17:00 ◆ 國際生跨文化經驗工作坊

Stepping into a Different Culture: How to Navigate Campus Life Abroad

11/08 (六) 09:30-16:30 ◆ 男性情感增能工作坊

11/12 (三) 14:10-17:10 ◆ 幸福時間學工作坊

團體諮商

每週一 18:30-20:30 ◆ 《我的使用說明書》自我成長與探索團體 (10/13 至 12/08，共8次，11/3 期中考週暫停一次)

每週三 18:30-20:30 ◆ 讓我慢慢聽你說 — 社交焦慮者支持與成長團體 (10/15 至 12/10，共8次，期中考週暫停一次)

團體諮商

每週一 18:30-20:30 ◆ 《我的使用說明書》自我成長與探索團體 (10/13 至 12/08，共8次，11/3 期中考週暫停一次)

每週三 18:30-20:30 ◆ 讓我慢慢聽你說 — 社交焦慮者支持與成長團體 (10/15 至 12/10，共8次，期中考週暫停一次)

擺攤活動

11/29 (六) ◆ 高雄同志大遊行市集擺攤

特教電影賞析

10/28 (二) 18:00-21:00 ◆ 另一個視野：馬背上的男孩

11/04 (二) 18:00-21:00 ◆ 另一個視野：不看鐵達尼號的男人

校園無障礙教育

10/14 (二) 18:30-20:30 ◆ 推廣講座：盲出無限，奇蹟出現！

11/18 (二) 18:30-20:30 ◆ 推廣講座：用生命影響生命

11/18 (六) 上午場 / 下午場 ◆ 在挑戰中看見自己：攀樹體驗

11/29 (六) 09:30-17:00 ◆ 童話劇場遊戲工作坊

12/05 (五) 13:00-16:00 ◆ 一花一世界，一草一天堂：植物藍晒圖 DIY 工作坊

12/06 (六) 全天 ◆ 【失敗實驗室】脫軌的人生列車：從失敗又斷尾的人生規劃，找到新的重建可能

12/13 (六) 09:30-17:00 ◆ 男性性自我探索工作坊

全學期週期性活動

每週四 12:10-14:00 ◆ 精神科醫生駐校諮詢

每月1-2場 13:30-16:30 ◆ 揪來玩桌遊工作坊

全學期預約活動

所有工作日 ◆ 放鬆時刻：芳香澄清與身心療癒

所有工作日 ◆ Replay：我們的戀習曲 — 伴侶諮商

心的宇宙，我們陪你一起航行 / 成大心輔組

流行舞蹈研習社 College high 出賽

COLLEGE HIGH 比賽對象在於所有喜愛街舞的大學生以及熱舞社團之間的交流比賽、參賽者僅限『大專院校之在學生』夜間部、延畢生、碩博班具有學生資格者也可參加（帶職進修者則不具參賽資格），所有超過 1 人需要組隊的項目一律不接受跨校組隊。成大流行舞蹈社因這次活動的參與，得以開闊眼界，與其他學校的街舞好手交流，進而精進舞技。希望藉由這個活動，讓老師帶學生、老手拉新手，將街舞的能量無限擴張，持續給台灣新生代養份，培養出世界級的舞者。『團結、分享、榮譽、傳承』為本賽事的宗旨，期望用街舞在校園中推廣德智體群美的五育體驗，培育更多新生代舞者並帶動台灣整體的街舞發展。比賽的冠軍者或是冠軍隊伍，大會將授與錦旗、冠軍帽以及全國制霸的頭銜。

流舞社本次代表成功大學參賽 female 組，晉級了第一階段海選賽、成功殺進四強，對於社

團來說是莫大的榮耀，也吸引了許多喜歡跳舞的人跟著這些人學習。經過檢討及反省後，我們將記取本次深刻的經歷，在明年重振旗鼓，在舞台上展露頭角。



114 年度職場體驗心得分享(一)

微電子 113 范 O 勛
境內職場體驗(實習)單位|台積電_F14A 製程整合工程師
職場體驗(實習)期間|7 月 8 日~8 月 31 日(共 36 天)



一直以來，我都很好奇台積電製程整合工程師的日常生活到底是什麼樣子。實際進入職場前，我也擔心自己能不能適應這樣的工作節奏。聽過一些學長姐的建議，他們說如果能提早

進入台積電實習，不僅能比一般管道入職的新人提早累積經驗，還能擁有更長的新人學習期。這段時間就像是先把一些技能偷學起來放口袋，等到之後真的正式進入職場時，壓力自然會小

很多，也能更快上手並適應環境。除此之外，實習還能直接看到台積電製程整合工程師一天的實際工作內容，了解這份工作的日常節奏，並且還有不錯的實習薪水，更重要的是有機會直接獲得原單位預聘，這對於想進老廠的我來說吸引力很大。因為這些理由，從入學一開始，我就把進入台積電實習當成其中一個目標。碩一上學期時，我就陸陸續續準備了一些面試需要的資料，提早做好準備，最後也順利進到南科台積電 F14A 製程整合發展四部進行實習。

這次的實習原本排定在 7 月 7 日進行一些實習活動總覽與環安講座，7 月 8 日才是正式報到。然而剛好碰上颱風假，導致整個行程大亂。8 日一到公司，現場可以說是亂成一團。我在第一天其實完全不曉得該做什麼，電腦和公司機因為 IT 部門前一天放假，還沒來得及處理，所以什麼設備都還拿不到。偏偏我的 Buddy 又剛好請假，課上的學長姐們每個人都忙到不可開交，根本沒有人能帶我，只能一個人安靜地坐著，感覺有點像是「局外人」。幸好有個學姊抽空丟了一份產品的 material 讓我閱讀，才稍微有點事可做，不至於完全發呆。後來隨著時間推進，我也開始漸漸能和課上的學長姐、主管交流，慢慢觀察到他們一天的工作節奏，並逐步融入其中。

從一開始連交接內容都聽不懂，到後來主管開始放心交給我一些任務，例如自己撈 data、整理報告，甚至讓我嘗試主持交接會議，這對我來說都是很不一樣的挑戰。過程中我學習到製程整合工程師的基本 daily work，俗稱「開門七件事」，包括 Hold Lot Report、Engineering Note/Lot Handling、Key Lot Report、Yield(CP)、WAT、Inline trend chart、以及 Customer related 等等。這些名詞一開始對我來說非常陌生，但隨著每天跟著操作、聽取解釋，才逐漸了解背後的邏輯和重要性。當然，製整的工作遠不止這些，只能說兩個月的實習時間真的太短，無法完整體驗到所有面向。

除了實際體驗製程整合的日常工作，我還有機會參加實習生的競賽海報。這個比賽是全台所有台積電廠區的實習生共同參加，從六、七百名學生中選出約 150 組進入決賽。我的題目是和主管討論後決定的，主要利用我在學校所學的 TCAD Sprocess 製程模擬工具，協助他們驗證一個實際製程優化中遇到的解決方案。對我而言，這是一個把學校知識真正應用到業界問題的機會。

最後很幸運，我的作品被選上進入決賽，並且到新竹參加展出。那次展覽讓我看到很多非常厲害的題目，每個組別都展現出不同角度的思維與創意，讓我收穫很多，也學到不少自己原本接觸不到的東西。

回顧這段實習，最大的收穫除了專業知識的累積外，就是更深刻地理解了學校與業界之間的落差。在學校裡，我們多半著重於原理、模擬與基礎理論，而在業界，很多東西需要在極短的時間內做出判斷，並且必須能對產品良率或客戶交期負責，壓力和節奏完全不同。這段經歷也讓我意識到，光有理論並不足夠，如何把理論轉換為實際能解決問題的工具，才是真正在職場上重要的能力。

另外，實習讓我交到不少不同領域的朋友。有的是同樣做製程整合的實習生，也有來自其他單位的同梯，大家互相分享各自的題目和心得，從彼此的經驗中學到許多。對我來說，這不僅是專業上的拓展，也是人脈和視野的延伸。未來不管是再進一步深造，還是直接進入職場，這些經驗和連結都會是很重要的養分。

總結來說，這兩個月雖然過得很快，但我確實學到很多。不管是對工作日常的熟悉、對實際問題的解決、還是對業界文化的體驗，都讓我有更清楚的方向，也更確定自己未來的志向。雖然實習時間有限，但它對我後續的規劃有很大的幫助，也讓我更有信心面對接下來的挑戰。

114 年度職場體驗心得分享(二)

材料 115 邱 O 諺

境內職場體驗(實習)單位|中央研究院物理所
職場體驗(實習)期間|7 月 1 日~8 月 29 日(共 60 天)

我在思考未來就業方向時總是分為研究類與職場公司兩大類，本次實習是選擇中研院實習，想了解若是以研究為業的中研院生活究竟是如何。

這次實習我跟著實驗室的博士後研究員與正職的研究助理學習他們平常的日常工作內容，包含專案研究、每周的論文報告、研究進度報告還有每天都要閱讀最新的期刊論文，並且找到

26 November 2025

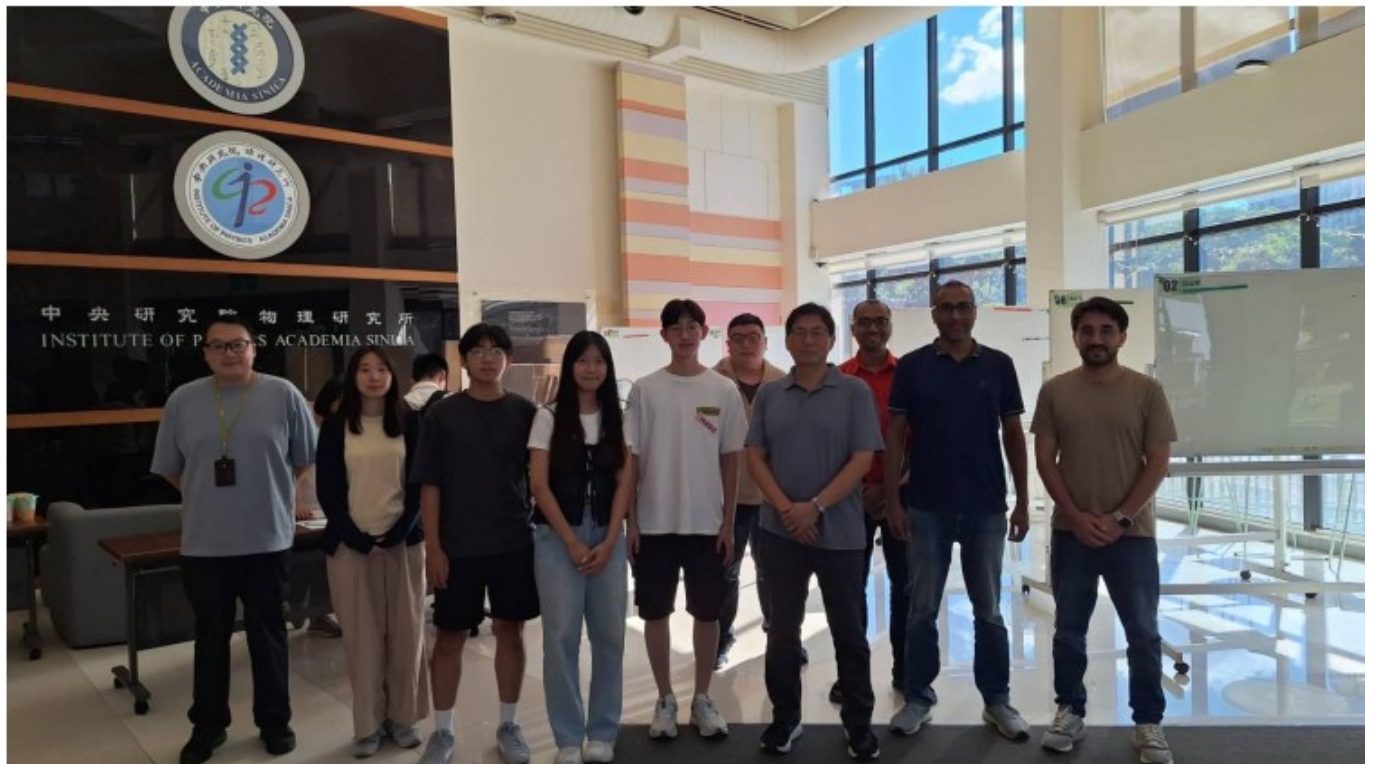
可以應用或創新的研究主題，因此在中研院的工作中可以發現大家很習慣研究主題不斷改變，只為了能跟上最新的研究內容及潮流。

除此之外，可以發現在中研院的人員時常會跟不同領域的專家學者交流，即使看似完全沒有任何交集的研究領域也是，他們總是抱持著無盡的好奇心，除了可以鍛鍊在短時間內掌握重點外，還可以從其他領域專家在解決問題時的思路尋找新的靈感，這使我獲益良多，原來平常看似完全無關的領域，只要能靜下心來觀察他們的想法就能從中學到很多很多，不禁感嘆大自然的奧妙，總是會以神奇的方式連結世上所有領域，背後的精神竟然如此相近。在專案研究方面，除了每位研究助理或博士後研究員都會有原本屬於自己的研究方向外，若是他們或老闆有發現什麼最新的研究成果，他們都會嘗試模仿一次或是調整實驗設計，如此一來他們的工作量也會愈來愈大，這時候就是需要取捨，該放棄什麼樣的小專案才能讓自己的大方向進度更順利，這也是研究人員的一大考驗了。此外還有跟其他實驗室的合作專案，在這次實習中我也參與到與其他研究員的專案，畢竟每個研究員都有各自的專長，然而實驗時所面對的問題需要各方領域的專家才能解決，因此合作對於研究人員來說也是非常重要的項目，並且在極短的時間內掌握其他人的專案內容並

且融合自己的專業給出建議，在中研院也是很重要的一環，在我實習的過程中深刻體驗到這項技能的重要性，在未來也會透過多方學習來培養。

除了讓我更了解研究員的生活外，我也深刻體驗到自己平常讀的課本內容竟然跟最新的研究內容會有如此大的差距，甚至發現有很多地方是幾十年前的期刊內容甚至是錯誤的，因此我也聽從老闆的意見，在往後培養經常閱讀最新期刊內容，這除了是增進自己的學識外，還可以讓自己不斷產生新的點子與刺激自己對科學的熱誠保持下去，老闆自己也說若不是每天都有閱讀最新的理論或想法，他應該也很難保持研究熱誠，因為透過看到其他人不斷的推翻舊時代的理論會讓人覺得自然界還有很多值得去挖掘的領域，因此我希望能帶著這次的實習習慣持續下去。

最後，我透過這次實習意識到自己未來不適合走研究路線，雖然短暫時間的體驗是非常有趣，但一想到我未來要一直對於各種領域保持很強烈的好奇心且一直待在工作，這樣的日子不是我想要的，因此我很感謝能有這次機會讓我意識到自己不適合研究類的工作，希望未來能有機會體驗一次企業的暑期實習，讓我對未來職業發展能有更全面的認識及想法。



法治教育專題講座心得(一)

統計系黃同學

這次的法治講座邀請到一位現職的調查官前來分享他的工作經驗與資安相關議題。整場講座讓我深刻感受到，在現今網路發達的時代，資訊安全已經與我們的日常生活密不可分。



講者一開始舉了一個非常貼近生活的例子：當有人花錢想購買我們的個資時，我們多半會立刻警覺、拒絕提供資料；但如果變成「填寫資料就能獲得免費食物」這種看似無害的活動，許多人反而會毫不猶豫地把姓名、電話、地址全部

寫上去。這個例子讓我意識到，詐騙與資安問題常常不是發生在技術層面，而是人性的鬆懈與貪小便宜的心理。

之後他介紹了現今常見的網路詐騙手法，包括假冒客服的釣魚訊息、社群平台上的假帳號騙局，以及透過簡訊或連結誘導受害者輸入資料的方式。講者也提醒我們，面對不明連結要保持警覺，寧可多查證、不輕信。

在資安防護方面，他教導我們如何設定安全的密碼，例如混合大小寫字母、數字與符號，並避免多個帳號使用同一組密碼。此外，他也提到定期更換密碼的重要性，因為許多駭客會利用舊資料庫中的帳號組合進行攻擊。這些實用的建議，讓我學會如何在日常生活中更好地保護自己的數位安全。

最後，他也分享了身為調查官的工作內容與待遇。雖然工作壓力不小，但他認為能守護社會、打擊網路犯罪，是一件極具意義且有成就感的事。他鼓勵我們若對科技與公共安全有興趣，可以朝這個方向發展。

整體而言，這場講座不僅增進了我對網路安全的認識，也让我明白法治不只是法律條文，更是維護社會秩序與人們生活安全的重要力量。

法治教育專題講座心得(二)

心理系邱同學

今天參加了這個法治教育講座讓我對調查官和網路犯罪等等相關的東西有了更深層的認識，在聽這場講座之前調查官這個詞對我來說只有在電視裡聽過，沒想到現實當中真的有，而聽完了陳調查官精彩的分享後，我得知了個人資料的重要性，無論是帳號密碼或是更私密屬於我的資訊都不可以隨便流出，非常容易遭到有心人士的利用，有些厲害一點的駭客或是網路裡更黑暗的暗網人士甚至可以藉由一些簡單的資訊就能找到我的所有資料。

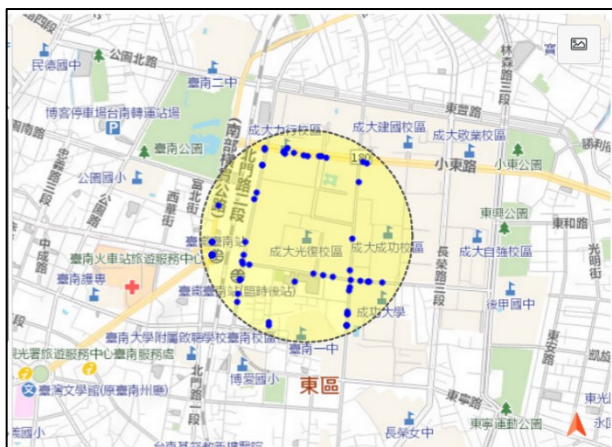
除了保護自己之外，我也了解到「凡走過必留下痕跡」這句話在網路上更適用，數位足跡基本上是不可能抹除的，所以我們更應該要謹言慎行，現實當中不會做的事情我們就不要在網路上做，如果有什麼犯罪行為那都是血淋淋的證據。

最後我覺得在迷茫的大學後段得知調查官這個職業，似乎也能和我的專業做連結，彷彿未來的路有被多照亮了一些，這次的講座真的很精彩，讓我受益良多。



【交通安全宣導】

交通部建置「道安總動員」平台，定期公布縣市及重要項目交通事故統計，也提供民眾通報路口改善建議。本校地處臺南市東區，校區周邊道路車流量大，易肇生交通意外事件，同學們可運用「交通部道安總動員」網站 (<https://roadsafety.tw/SchoolHotSpots#>)，以學校名稱或行政區域，查詢個人所處校園周邊之車禍事件統計及熱點位置，以預先掌握道路安全狀況，避免使用高風險路段，並及早規劃適宜之活動路徑，或於行經高風險路段時提高安全警覺，落實防禦駕駛觀念。



士若跟隨車旁，常產生「司機看得到我」的錯覺，忽略內輪差，導致被後輪擦撞，釀成嚴重車禍。根據警政署統計，2024 年全國相關事故逾 500 件，多數受害者為機車騎士。



安全預防三招：

- 一、保持距離：勿緊跟大型車側邊，至少預留 2 公尺安全空間。
- 二、觀察信號：見大型車轉彎燈亮，立即減速或停車，讓其先行。
- 三、提高警覺：過馬路或轉彎時，先目視確認無大型車後輪切入。

* 認識內輪差及視野死角 *

校園周邊車流量大！安全上路，從認識內輪差開始！

想像一下，你騎著機車緊跟在一輛公車旁，覺得司機一定看得到你，卻不知不覺闖入「死角」。每年因大型車轉彎事故釀成的傷亡事件層出不窮，這往往源於「內輪差」與「視野死角」的無知！

什麼是內輪差？

大型車（如公車、貨車）轉彎時，前輪與後輪不會沿同一軌跡行駛：內側前輪劃出較大半徑的圓弧，後輪則劃出較小半徑，兩者差距即「內輪差」。車輛越大，內輪差越明顯（公車可達 2-3 公尺），後輪會「切入」內側空間，輕易壓過行人或機車。

視野死角的隱憂！

大型車駕駛視線受車身阻擋，轉彎時車側（尤其是右轉內側）形成廣大死角。行人或騎



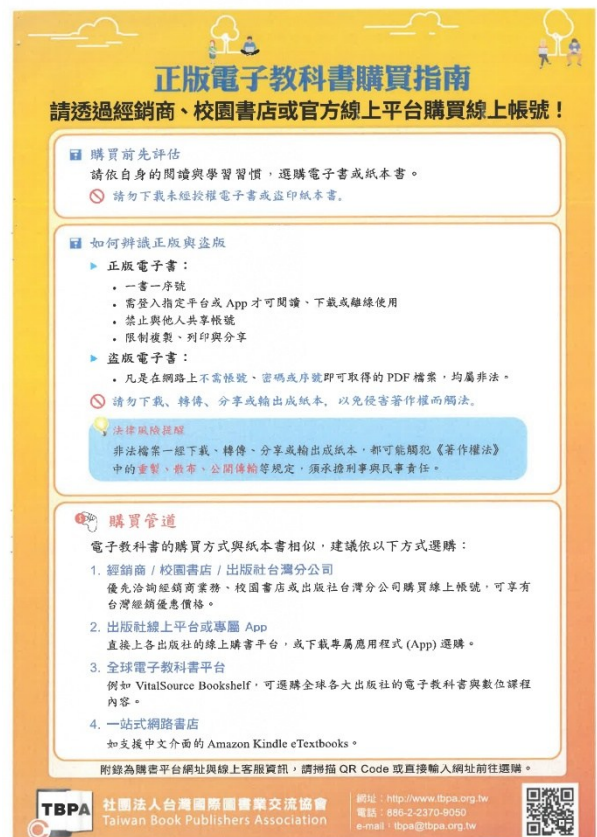
【智慧財產權宣導】

為什麼要使用正版電子教科書？

- ✓ 尊重著作權：教科書是作者與出版社的心血結晶，使用正版即是對創作的尊重。
- ⚖️ 避免法律風險：下載、影印、散布未經授權的教材，可能違反《著作權法》，須承擔民事與刑事責任。
- 🎓 維護學術誠信：校園是培養公民素養的場域，使用正版資源是基本的學術倫理。

常見侵權行為有哪些？

- ✗ 從網路下載未經授權的 PDF 教科書。
- ✗ 掃描紙本教材並上傳分享。
- ✗ 購買或販售盜版電子書或影印本。
- ✗ 使用未經授權的第三方平台取得教材。



正版電子教科書購買指南
請透過經銷商、校園書店或官方線上平台購買線上帳號！

購買前先評估
請依自身的閱讀與學習習慣，選購電子書或紙本書。
⚠️ 請勿下載未經授權電子書或盜印紙本書。

如何辨識正版與盜版

- ▶ **正版電子書：**
 - 一書一序號
 - 需登入指定平台或 App 才可閱讀、下載或離線使用
 - 禁止與他人共享帳號
 - 限制複製、列印與分享
- ▶ **盜版電子書：**
 - 凡是在網路上不需帳號、密碼或序號即可取得的 PDF 檔案，均屬非法。

⚠️ 請勿下載、轉傳、分享或輸出成紙本，以免侵害著作權而觸法。

法律風險提醒
非法檔案一經下載、轉傳、分享或輸出成紙本，都可能觸犯《著作權法》中的重製、散布、公開傳輸等規定，須承擔刑事與民事責任。

購買管道
電子教科書的購買方式與紙本書相似，建議依以下方式選購：

1. 經銷商 / 校園書店 / 出版社台灣分公司
優先洽詢經銷商業務、校園書店或出版社台灣分公司購買線上帳號，可享有台灣經銷優惠價格。
2. 出版社線上平台或專屬 App
直接上各出版社的線上購書平台，或下載專屬應用程式 (App) 選購。
3. 全球電子教科書平台
例如 VitalSource Bookshelf，可選購全球各大出版社的電子教科書與數位課程內容。
4. 一站式網路書店
如支援中文介面的 Amazon Kindle eTextbooks。

附錄各購書平台網址與線上客服資訊，請掃描 QR Code 或直接輸入網址前往選購。

TBPA 社團法人台灣圖書業交流協會
Taiwan Book Publishers Association
網址: <http://www.tbpa.org.tw>
電話: 886-2-2370-9050
e-mail: tbpa@tbpa.org.tw

【教育部學產基金與本校急難慰助】

●不幸亡故者

一、學生

- 1、教育部學產基金，核給 1 萬元。
- 2、本校急難慰助金，核給 5 萬元。

二、一等尊親屬

- 1、教育部學產基金及本校急難慰助金，均核給 2 萬元。
- 2、同一事件致一等尊親屬雙方死亡，本校急難慰助金，核給 5 萬元。

●因傷病住院及符合全民健保重大傷病

一、學生

- 1、住院滿 7 日，教育部學產基金及本校急難慰助金，均核給 1 萬元。
- 2、符合全民健保重大傷病，教育部學產基金核給 2 萬、本校急難慰助金，核給 1 萬元。

二、一等尊親屬

特殊災害受傷並住院未滿 7 日者，教

育部學產基金，核給 5 千元；住院達 7 日以上者，核給 1 萬元。

●家庭遭逢重大變故致財物嚴重損失(本校急難慰助金)

- 一、因天然災害(如風災、水災、震災、土石流或法定災害等)致房屋半毀(倒)以上或私有田地流失，核給 2 萬元。
- 二、因火災或公共意外災害等，致財物嚴重損失者，核給 1 萬元。

※注意事項

- 一、詳細資訊及需檢附資料請參考軍訓室網頁(其他業務-急難救助)。
- 二、申請時間：應於事實發生之日起三個月內。
- 三、化工系故鍾鼎駒緊急紓困及家庭急難救助金申辦(需捐還)，請依事實及需要提出。
- 四、聯絡資訊：

z9607006@mai.ncku.edu.tw。



自我成長？

心輔組 蕭銓慶實習諮商心理師

「自我成長」似乎是現代人生活方方面面常見的一個 hashtag，舉凡自我介紹、人生格言、商品行銷，甚至在擇偶條件中也佔有一席之地，儼然要「成為一個更好的自己」才算是符合當代的潮流。

在如此環境氛圍下，許多人開始了不同的修行之路。有的人學習打理自己的外貌（穿搭、妝髮、體態），有的人學習照顧自己的身心健康（飲食控制、培養運動習慣、心理諮商），有的人學習發展多項技能（語言、第二專長、媒體經營），或是有的人學習改掉不良嗜好（戒菸、戒酒、戒網癮、戒拖延）……等等，不勝枚舉。無論選擇哪一條路精進自我，其實都意謂著需要打破舊有習慣，建立新的生活模式，**改變勢在必行，但，又何嘗容易？**

引用 Prochaska & DiClemente (1983) 所提出的改變階段模型 (Stages of Change Model) 來談改變，也許我們可以更了解改變是怎麼發生的，難又難在哪裡。該理論最早因菸癮戒治而發展出來，爾後也運用於各種健康行為的樹立與培養上。改變階段模型將行為改變分為下列六個循環階段：

- 一、意圖前期 (pre-contemplation)：此時期為改變的起點，然而處於此階段的當事人通常並不會意識到改變的可能性與必要性，會以忽視、拒絕或生氣的態度面對改變的暗示與要求。
- 二、意圖期 (contemplation)：一旦當事人意識到問題的存在即進入改變階段的意圖期。此時當事人的態度可能會搖擺不定，處於想改變又不想改變的矛盾狀態，因而常見光說不做、找藉口拖延、容易受打擊，或是討價還價的模式中。
- 三、準備期 (preparation)：當當事人解決心中的矛盾，專注於改變的可能性時，改變的契機就發生了。此時當事人開始承認原有行為的負面影響，承諾做出改變，並會開始求助或尋找替代方案。
- 四、行動期 (action)：當能夠專注於某一嘗試並試圖達到改變效果，即為行動期的徵兆。此時當事人可能會制定行動計劃、

持續調整或是找尋促使成功的方法（像是專業諮詢）。

五、維持期 (maintenance)：當事人若能維持改變行為，有意識地避免自己落入舊有模式，便進入維持期。此時當事人通常具有長期計劃，並開始習慣「新」生活。

六、復發期 (relapse)：意指當事人回復舊有的行為，或出現替代性的無效行為，因而進入意圖前期的下一輪循環。此時有些人對於未能維持改變感到不在意，而有些人則可能因此產生羞愧感。

由上述理論可知，改變是歷經不同階段的掙扎與突破的過程，每個階段都有可能停滯、倒轉，甚至是重新來過。

綜上所述，自我成長本應是一個人向上提升跟自我修煉的選擇，若是社會壓力使然則可能徒生個體龐大的焦慮、羞愧與漫長的痛苦。反之，一個人的改變意圖若出自於內心的動機與承諾，才有機會在每個階段的掙扎轉變中，體驗到「成為更好的自己」的意義與價值。

114-1
成大心輔組
團體諮商

《我的使用說明書》 My User Manual

自我探索與成長團體

這一次，讓我們陪你練習——
練習好好認識、好好珍惜這個獨一無二的你。

在這趟旅程，我們將一起：

- 回顧形塑你價值觀與自我概念的重要經驗
- 發現那些被忽略或懷疑過的自身特質與意義
- 在團體的分享與回饋中，看見不一樣的自己

！要請還在練習認識自己的你！

QR Code

團體招募對象

- 對「自我探索」有興趣者
- 期待能更了解自己的個人特質
- 對於「我是誰」感到有些迷惘
- 預計招募6-8位團體成員

舉辦活動資訊

- 日期：114/10/13 至 114/12/8
- 時間：每週一晚上 18:30~20:30
- 次數：8次 (11/3 因期中考試停一次)
- 地點：雲平大樓樓下3F心輔組諮商室
- 帶領者：陳睿恬、蕭銓慶 實習心理師

備註：本團體以能全程參與者優先錄取！

如有任何問題歡迎來電聯繫 (06)2757575 #50321

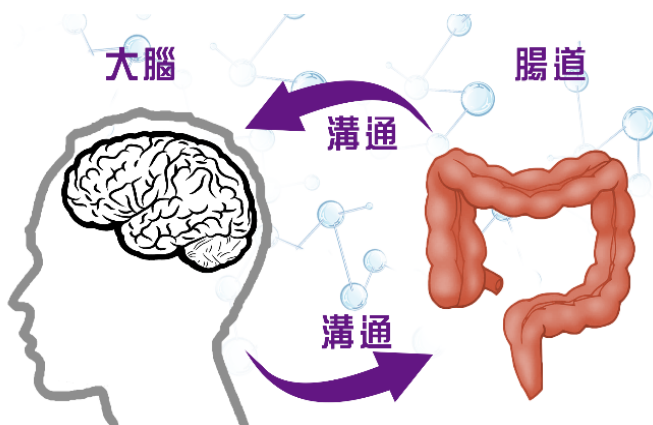
你的腸道，是身體的第二個大腦：啟動健康的隱形中樞

環安衛中心衛生保健組

鍾瑾瑜護理師

腸道不只是負責食物消化的器官，近年研究發現，它還扮演著調節情緒、免疫、代謝的重要角色，因此被稱為「身體的第二大腦」。腸道與大腦之間存在一條雙向訊息通路，稱為「腸-腦軸」(Gut-Brain Axis)，能透過神經、免疫與代謝物質彼此影響。[1]。

你的腸道健康，遠比你想像的重要。現在，讓我們一起探索這個隱形的智慧中樞，學習如何「腸」保健康。



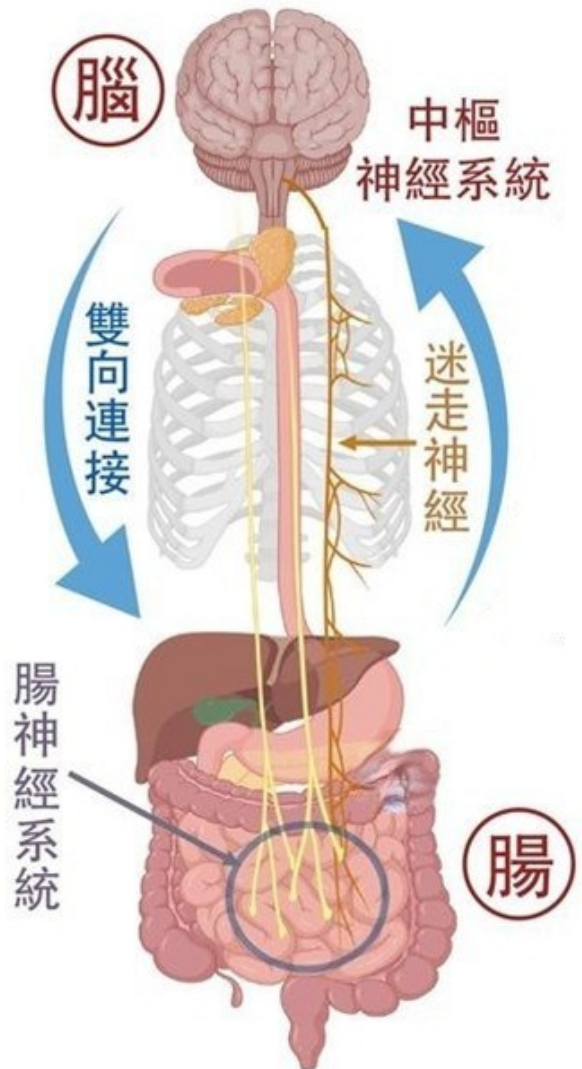
圖一 腸胃與大腦進行雙向溝通[2]

一、腸道為什麼能影響大腦？

「腸道是第二大腦」的觀點，主要來自於對「腸腦軸線」的深入研究。這個複雜的溝通網絡主要包含以下幾個關鍵要素：

(一) 腸道神經系統與迷走神經。

- 腸道壁內含有大量神經細胞組成的腸道神經系統 (Enteric Nervous System, ENS)，其神經元數量僅次於大腦，甚至多於脊髓，因此常被稱為「第二大腦」。ENS 可自主調節腸道蠕動、分泌與局部反應，而不完全依賴中樞神經。[3]
- 此外，腸道與大腦之間以「迷走神經」作為主要高速通道，腸道菌群產生的代謝訊息可直接傳遞至大腦，影響情緒、壓力反應與行為表現。[4]

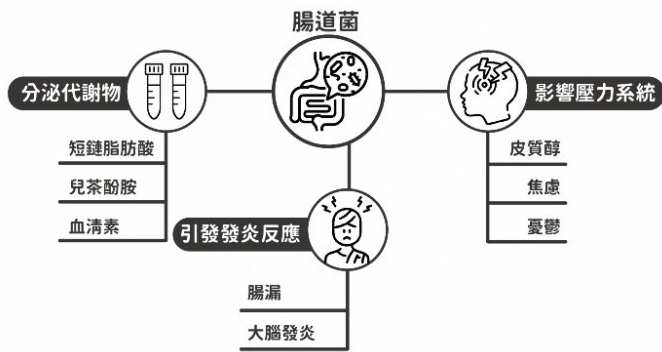


圖二 腸道神經系統與迷走神經 [6]

(二) 腸道菌群與情緒、壓力之間的關係

人體約 90% 的血清素受器位於腸道，而非大腦，這讓腸道菌相失衡可能間接影響情緒調節機制。研究指出，腸道環境不佳時，可能伴隨焦慮、憂鬱、疲倦與睡眠品質下降等現象。但目前仍無足夠證據支持「益生菌可以治療情緒障礙」，因此不建議視其為心理疾病的治療方式，而應以整體飲食與生活型態調整為主。[5]

腸道菌與憂鬱症的關係



圖三 腸道菌群失衡將影響情緒 [7]

(三) 腸道與免疫力及慢性病的關係

腸道是人體最大的免疫器官之一，約七成免疫細胞分布於腸道相關組織。菌相失衡會提升腸道發炎風險，降低免疫調節能力，甚至與過敏、自體免疫疾病、肥胖、糖尿病與代謝症候群有關。[8]

二、常見問題 (FAQ)

Q1：腸道不順暢真的會影響心情嗎？

目前仍屬研究階段，部分菌株可能與情緒調節有關，但尚未達成臨床治療標準。不建議將益生菌視為「情緒保健品」。[5]

Q2：吃高纖會脹氣怎麼辦？

建議採「循序增加纖維、分次攝取、搭配補水」方式，讓腸道菌有時間適應。若長期腹脹、腹瀉或疼痛，建議就醫評估是否為腸躁症[8]。

三、如何改善腸道健康（飲食與輔助療法）

要守護您的「第二大腦」，重點在於建立多樣化且平衡的腸道菌群生態。

(一) 飲食原則

多攝取膳食纖維：膳食纖維是腸道益生菌的「食物」。多吃蔬果、全穀類（如燕麥）、豆類、堅果，有助於增加腸道菌群的來源[1]。

補充天然發酵食品（益生菌來源）：選擇優格、優酪乳、泡菜、納豆、味噌等天然發酵食品，有

助提升菌相多樣性[4]。

減糖遠離壞菌：減少精製糖和加工食品的攝取，因為高糖飲食是壞菌最愛的養分，容易導致菌相失衡[8]。

(二) 生活型態

規律運動：運動除了能讓人放鬆，也有助於提升腸道菌群的多样性[10]。

壓力管理：（深呼吸、冥想、規律睡眠）有助穩定腸－腦軸訊息傳遞。

足量飲水與正常排便習慣有助維持腸道通暢與菌群平衡。[1]

四、結語

腸道，這個被低估的「第二大腦」，是我們身體健康、免疫的防線，並與情緒穩定可能有關。它不只是一個消化器官，也是與大腦緊密合作的智慧中樞。

照顧腸道，就是在照顧身體與免疫力。吃對食物、有好睡眠、保持動態與好心情，是最自然的「養腸方案」。記得：你餵養腸道的每一口，也在餵養你的第二個大腦。[3]



圖四 照顧腸胃從增加好菌開始 [12]



圖五 腸道菌群失衡影響[9]

*參考資料：

- [1] 衛生福利部國民健康署：〈膳食纖維與腸道健康〉
- [2] 李宜霖醫師，腸子是第二大腦？談談腦腸軸的影響
- [3] 成大醫院衛教中心：〈什麼是腸腦軸？〉
- [4] 台灣營養學會：〈發酵食品與腸道菌多樣性〉
- [5] 董氏基金會營養科普：〈腸道不順與情緒的關聯〉
- [6] EMBP，「菌—腸—腦軸」《飲食—精神健康》
- [7] 拜寧騰能生技股份有限公司，腸腦軸與憂鬱症：當情緒低落，其實是腸道在求救！
- [8] 台灣家庭醫學醫學會：〈免疫功能與腸道菌相〉
- [9] 益利康生物科技股份有限公司，腸道是「第二大腦」！與哪些疾病相關？該如何養好腸道？
- [10] 國家衛教知識庫：〈腸道健康小尖兵：膳食纖維〉
- [11] Johns Hopkins Medicine 《The Brain - Gut Connection》
- [12] 健康讚起來，如何讓腸道好菌健康壯壯？吃這些就對了！



國立成功大學學生事務處
原住民族學生資源中心

活動回顧

114.09.26

《聚NOW》台南區原資中心聯合迎新活動



串聯台南區8校原資中心，共同舉辦原住民族學生迎新活動，希望藉由聯合舉辦的方式，促進台南區原住民族學生交流互動，也增加對環境的歸屬感及身分認同感。





國立成功大學學生事務處
原住民族學生資源中心

活動回顧

114.10.18原究分想

《KANU TA PAPA》全民原教、原健與傳統知識論壇



希望於成大校園作為原住民族議題、傳統知識及文化交流之平台，公開徵稿並以聯合發表的方式進行討論與交流。

《全民原教》《原住民族傳統知識體系建構與推廣》《健康平權》





國立成功大學學生事務處
原住民族學生資源中心

活動回顧

114.10.22-23 《初階CANVA》職涯工作坊



希望透過本次工作坊，學生能熟悉 Canva 的基礎操作並具備獨立完成作品的的能力，不僅能在學習歷程中有效展現自我，更能透過簡報與履歷的製作強化表達與專業呈現。





國立成功大學學生事務處
原住民族學生資源中心

活動回顧

114.11.01

南區原資中心聯合成果展暨南島文化節



串聯台南區8校原資中心，規劃屬於台南區的成果展空間，內容包含各校原資中心年度成果靜態展、原住民族知識闖關活動及原住民族工藝手作體驗。





國立成功大學學生事務處
原住民族學生資源中心

活動預告

《唱 VUVU 的歌》紀錄片映後座談

活動時間：114年11月28日(五)18:00-21:00

活動地點：國立成功大學勝利校區未來館三樓未來講堂

活動內容：專輯及講師簡介、放映紀錄片、分享創作歷程

《Malengaw萌芽》原住民文化日

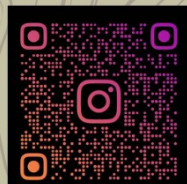
活動時間：114年12月06日(六)18:00-21:00

活動地點：國立成功大學光復校區一活前草皮

活動內容：各校原住民樂舞展演與交流活動



FB
官方網站



IG
官方帳號



原資中心播客
《原形必錄》



LINE
官方群組

學生事務簡訊

Student Affairs Newsletter



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。

發行人 | 國立成功大學學生事務處
發行人 | 洪良宜
總編輯 | 吳毓庭
編輯委員 | 葉婉如 李孟學 呂兆祥 陳孟莉
| 邱淑華 王毓正 劉珈銘 李明吉

執行編輯 | 張茵婷
美編排版 | 張茵婷
校稿 | 蘇鈴棠

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 | <https://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

【版權所有，未經同意請勿轉載】