

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