



給您健康好身材～「96年健康體位雕塑營」精采紀實

衛保組 宋雯雯

96年「健康體位雕塑營--體重控制班」在6月1日體適能後測活動後即劃下句點。說真的，以衛生保健組現有的二名護理人員的人力，要辦一期二個多月的體重控制班活動著實是有些吃緊！但總是在協助同學複檢血壓、尿液時，看到一些「心寬體胖」、「血壓過高」、「高血脂症」的同學，一定會忍不住抽出時間跟同學聊一聊「保持身體健康、健康生活形態」這個議題，通常一談起這個話題至少都需半小時以上！常常有同學建議我應該要幫他們辦理體重控制班，因此本組仍在人力不足的情況下將此活動辦理完成。



自96年3月19日課程行前會開始至6月1日體適能後測結束，2個多月真是好長的一段時間！由於有前年辦過體重控制班的經驗，因此今年我再將活動內容更多元化，並聽從學生建議增加運動課程及延後活動時間。果然，宣傳一推出不久報名即額滿，由於體重控制班學員通常課程進行到後面會有一些人放棄，因此我將原先錄取40人增加名額至50人。果然，本活動能**全程完成前後測的學員共計有37位**，其中約有四分之一為教職員，學生佔大多數，當中又以**碩博士生**居多，可見年紀越長也會越重視健康喔！由於**女生與男生代謝狀況不同**，因此過程中我對女生建議的方向與重點會與男生不同，也因此減重前5名也將男女名次分開。

表一、96年衛保組體重控制班前5名減重概況一覽表

| | 女生 | | 男生 | |
|-----|----------|----------|----------|----------|
| | 減體重 (KG) | 減體脂肪 (%) | 減體重 (KG) | 減體脂肪 (%) |
| 第1名 | 5.4 | 2.0 | 10.9 | 5.5 |
| 第2名 | 4.0 | 5.5 | 9.3 | 5.5 |
| 第3名 | 3.5 | 5.5 | 9.1 | 6.5 |
| 第4名 | 2.6 | 0.5 | 8.7 | 8.5 |
| 第5名 | 2.6 | 2.0 | 7.5 | 3.5 |

此次安排有 1場減重概論與代謝症候群講

座、4場飲食營養講座、1場運動與減重概論、14場有氧運動，並安排抽血檢驗前後測、體適能前後測及營養師諮詢，只要有恆心及毅力的學員，一定能健康減重成功！說到辦活動撇步：活動期間我利用手機簡訊儘量在活動前傳簡訊給學員提醒前往參加；並會在一週開始時寄 E-mail 通知本週行程安排，當然也會適時給予鼓勵及重點提醒；若學員有問題，不論是生理或心理（尤其是遇上停滯期時），我們都會盡力協助學員解決；此外，上課一定錄音並將簡報上傳本組部落格中，提供學員下載。這次活動利用多元化管道、資訊及時交流、隨時關心學員生理及心理狀態，我想到活動成功的主因吧！

如今活動順利結束了，最想大聲歡呼的應該是我吧！因為一週連3天加班真是有點對不起家人，但是看到學員們對於自己身體健康所花的心血與努力，總是讓我又再加把勁！一些學員在活動後樣子看起來更加美麗與帥氣；有一些學員活動前抽血報告紅字連連，活動後抽血報告紅字驟降，其中一位學員更是有**4項抽血報告由原先的過量變成完全在正常範圍內**。而正如許多學員在分享大會上所言：這個活動讓他**改變生活形態**，找回屬於自己的健康！這就是本組辦這個活動最主要的目的。本校栽培許多優秀的成年人，當然也希望學生們能注意自己的健康，日後畢業後在社會上更能無後顧之憂的貢獻所長、發揮長才，讓我們的學生除了工作上表現優異外，身體更是健健康康！學校是成人養成健康生活形態最好的地方，否則一旦上了職場，誰會像我們這樣在您耳邊要大家注意健康、少熬夜、多運動、飲食要注意營養？希望有需要健康減重的同學，也能來共襄盛舉喔！



今年活動已經圓滿結束，期待明年新的一批學員來參加體重控制活動，我會記取今年的經驗，讓明年的活動更加完善，期待再相會囉！

軟硬兼備－核心就業力培訓研習營～我七年級，我不草莓

◎演講者：中山大學 劉孟奇教授

生涯發展組專案助理 張瑛姿 整理報導

因應全球化經濟效應，七年級的就業族群將面臨 GDP 三萬美元挑戰的時代，時代不同對於年輕人的要求也隨之不同，以往「肯拼耐操」的刻苦精神已不再是職場求生的致勝利器，有「好頭家」也不保證就是好工作，而是要具備不怕競爭的能力，能夠在職場中持續成長，並且及早開始終身的職涯規劃，加強學習團隊合作的精神，要能被領導也要能領導，而且要培養主動解決問題的積極態度。



回應時代挑戰：提升就業力！

「就業力」就是指從學習而來的獲得工作、保有工作、以及做好工作的能力。要提升就業力可從以下二方面著手：

第一、增強「核心（可轉移）就業力」。

「核心就業力」是指有利於就業的態度與個人特質，自我行銷與職涯管理能力，具有學習的積極意願，並能反思所學。

當前就業環境需要特別重視的核心就業能力分別是：良好工作態度、穩定度與抗壓性、表達與溝通能力、專業知識與技術、學習意願與可塑性、團隊合作能力、基礎電腦應用技能、發掘及解決問題能力及外語能力。

第二、提升就業力技能。

所謂的「就業力技能」就是「個人所需具備的技能，其目的不只為了就業，也為了讓個人能在企業內進步，以實現個人潛能，並成功對企業的策略方向做出貢獻。」

當前就業力技能的重點包括：個人必須有能力與他人合作，以對團隊與組織的成功作出貢獻。個人必須能夠適應不確定與多變化的環境，有能力主動解決問題，並進而領導改變。個人必須有能力在職場中透過有目標、有規劃的學習，持續成長與進步。

「七年級」的職場優勢與困境

不同的成長經驗與背景相對造就出不同的性格特質與就業條件，相較於「四、五年級」而言，七年級的職場優勢為：具備充分的電腦資訊技能以及蒐集資訊的能力。學理知識充足。具有熱誠、願意學習新事物。有創新企圖心。可以就事情直接溝通。

不過，這些優勢往往也是「雙面刃」，七年級求新求變的特質，也可能對於職涯發展帶來負面效果，例如會蒐集資料卻不會分析，學理知識充足卻實務經驗不足，企圖心旺盛卻眼高手低，溝通直接快速卻缺乏處理人際問題的能力。

態度決定一切！

要破除「草莓族」封號的魔咒與困境，最重要的努力關鍵就是培養良好的工作態度與正面的待人之道，懂得「易地而處」、發揮高度同理心，例如常常思考當你需要跟別人合作的時候，你希望怎樣的人做為你的工作夥伴？當你需要帶領團隊時，你希望怎樣的人做為你的團隊成員？並且積極培養正面解決問題的能力，不能被動等待指令，也不要等待標準解答，養成結構化處理問題的習慣，做好充分準備、事先沙盤推演、預備替代方案，在錯誤的經驗中反省與學習！

「好的學習」的要素

效力信心（Efficacy Beliefs）：

可以藉由學習過程獲得「自己可以讓事情有所不同（即使幅度不大）」的自信，並且建立一種「學習而來的樂觀態度」，也就是相信在許多情況中都可以找到自己能成功做出貢獻的機會，並且相信成功的關鍵在於「努力與堅持」加上「智慧與能力」。

後設認知（Metacognition）：

有能力「知道自己知道什麼」（能夠不時省視自己的知識庫存，並且有自信在適當的現實情境中引用他人觀點）；「知道怎麼使用自己知道的知識」（能夠在特定狀況中，運用知識找出最佳行動方式）；「知道如何獲取新知」（知道自己偏好的學習方式、能夠獲取新知的可能途徑、以及如何與學習目的配合）。

自救才是王道！

不要相信「別人」提供的虛幻安全感，不要問別人能為你做些什麼，要問你自己能為自己做些什麼！積極增強與提升「自救力」（所有就業力中的就業力）。



多一分準備，多一分安全～救護週示範心得

職治 99 李沛綺

一個禮拜的救護週，有歡笑，有痛苦，有疲憊，被粉末淹沒，被周遭同伴包圍著。救護週是什麼呢？所謂的救護週，目的便是讓全體學校師生們有機會能親身體驗及使用消防器具。平常我們都能輕易從媒體得到關於火災現場的畫面，在學校的教育裡也時常安排關於火災的演講，但是聽起來簡單的消防知識，沒有親身體驗，你是否就能在第一次面臨火災時保持理論上所提及的冷靜呢？這就是救護週存在的意義。



在這裡，我們示範的範圍包含了水龍、滅火器、緩降機、雲梯車、濃煙室及器具破壞。當然了，在身為指導員之前，萬全的準備是必要的。我們請了一位義消先生，親自操作了一番。所有項目我們都有體驗，畢竟我們是指導員，準備不周有可能會造成不必要的傷害。此外，我們也去參觀了消防局，裡頭有許多體驗室，讓我們收穫不少。

我是負責滅火器的示範，那裡雖然非常容易被白粉包圍，可是那裡操作的方法是最簡單的，也很容易學。在公共場所最常看到的消防器具就屬滅火器了，這次的體驗至少讓我們過了一次使用滅火器的癮了。接下來就是國小營隊了，我們去了一趟新市國小，為那裡的小朋友傳授一些急救常識及消防知識。小朋友都很活潑，我們也見識到了另一個不同的年齡層，又增加了一次我們在跑營隊的經驗。

為什麼我會選擇參加救護團？又為什麼要跑救護週？應該是因為夥伴的關係。雖然我們只在救護團待一學期，但無論是什麼活動，我們都同進退，已經是一個大團體了，跑什麼活動大家都在一起吃飯、睡覺，大家一起奮鬥、一起努力、一起渡過難關，互相體諒、互相尊重，我們創造了所有美好的回憶，我們珍惜。這次，我們又成功的完成一個活動了，希望我們的賣力示範，對學生的安全有正面的意義。



星光大道～母親節短籤比賽學生組得獎風雲榜

第一名 醫學系 陳世哲

第二名 外文系 吳育潔

第三名 電機所 孫珮怡

佳作 外文系 鄭宇婷、中文系 趙元貞
工設系 鄭宇容、建築所 廉貴晶

以上得獎同學，將於 6 月 15 日（五）起個別連絡通知領取獎狀及圖書禮卷

～ 分享他們的榮耀與喜悅 ～

得獎作品賞析



【學生組第一名】手心的太陽

手心的太陽
 汪洋燈塔
 引領迷航船
 大手拉小手
 快快長大
 手心的太陽
 願您的生命
 寧靜溫暖如太陽
 璀璨繽紛似繁花
 是最安定的力量

- ◎編號：14
 ◎作者：陳世哲（醫學系）
 ◎創作概念：自呱呱落地、嗷嗷待哺到亭亭直立，母親如汪洋燈塔、識途之馬，指引正確的方向。慈鳥反哺，羔羊跪乳，山高海深，仍不足形容親恩。手心的太陽，永遠和煦閃耀。繽紛五月，在康乃馨綻放的時刻，在萱花盛開的季節，幸得以有限文字，敘述無盡親恩。



【學生組第二名】

化愛
 妳的愛是生痕化石
 那是我生命中最
 永恆堅毅的
 骨架式結構
 自我洪亮的哭聲
 牽動妳嘴角微笑之後
 我就知道
 一股愛的力量
 會像溫柔的化石般
 為我而永遠存在

- ◎編號：15
 ◎作者：吳育潔（外文系）
 ◎創作概念：我覺得媽媽對我的愛，是深刻而久遠的。這讓我想到了化石，雖然經過時間的磨蝕，生物的形體都被消逝了，然而，骨架卻是堅毅而清晰的。她化成了愛，永遠存在。



【學生組第三名】手

多久沒有牽您的手？
 幼時，您的手帶著我走過大街小巷，
 握著我進入甜美夢鄉
 即便歲月更迭，
 對我而言它依舊纖細溫柔如以往。

- ◎編號：3
 ◎作者：孫珮怡（電機所）
 ◎創作概念：母親的手是支撐我的一切力量來源，藉由此機會向媽媽表示我的感謝之意。



【學生組佳作】

這輩子，我沒有母親，
因為您我才有今天。
多少個夜晚，
我在心中默禱——
爺爺，下輩子，
角色互換，讓我來照顧您。

◎編 號：6
◎作 者：鄭宇婷（外文系）
◎解釋與心得：我從小由爺爺和奶奶撫養長大，小學奶奶去世後，就是爺爺一個人含辛茹苦養育我。我一直覺得不平，這世界應該要有一個「祖父節」才對！因此，我要將這短短的五十個字，獻給我今生最敬愛的人：我的爺爺，我的再造之母。



【學生組佳作】四物

獨在異地才想起媽媽的一碗熱湯
捧著健康我喝進關懷
「我燉四物好不好？」
怎麼會從手腳暖到心坎？
是酒的關係或者愛？

◎編 號：2
◎作 者：趙元貞（中文系）
◎解釋與心得：出門在外就算吃得再好，都不容易喝到一碗有「家的感覺」的健康熱湯，不含味素，只有媽媽心疼女兒的關愛，進補不但補全了身體，也彌補了外面世界時而寒冷的遺憾。



【學生組佳作】永遠的依戀 阿咪達

親愛的阿咪達
今年夏末 我便年屆二十
可知 對您的依戀
卻永遠是七歲那個穿著格裙踏入小學的小女孩
不捨 也不曾離去

◎編 號：20
◎作 者：鄭宇容（工設系）



【學生組佳作】母親的愛與擁抱

母親
妳的愛如月光 引領我夜中的迷途
如海一般 容納我所有的軟弱
妳的擁抱 安慰我內心的悲傷
讓我知道世上的溫暖

◎編 號：5
◎作 者：廉貴晶（建築所）
◎感 想：一個人孤獨在外求學
發現孤單沒人安慰
發現軟弱沒人依偎
我才瞭解，
原來過去習慣對母親的倚靠，
直到沒有她在我身邊，
頓時才發現，
自己是多麼渴求她的愛與擁抱。
她的愛與擁抱是多偉大的力量！

溫馨的祝福~95 學年應屆畢業僑生歡送會暨家長歡迎會活動花絮

◎時間：96.06.09（六）

◎地點：長榮路濃園滿漢餐廳



歡送畢業生會場會場盛況



僑輔組師長祝福畢業生



學弟妹獻唱祝福畢業生



畢業僑生大合照



頒發學行優良僑生獎學金



頒發熱心服務獎

期待再相會~貼心的服務—僑聯休息小站活動花絮

◎時間：96.06.09（六）2:00~4:00PM

◎地點：雲平大樓1樓中庭

在畢業典禮當天提供畢業生及家長一個休憩的地方……讓來自海外的家長倍感溫馨。



僑聯休息小站



畢業生、學弟妹與僑輔組



畢業生與家長熱列參與



中文系王偉勇主任
與畢業僑生及家長合影



許成大學生一個美麗的未來

改變，成功再出發 ~ 第 15 屆成大學生會長當選感言

第十五屆成大學生會長 蘇晏良

了解自己的重要性，也才能真正去實踐惜福。

三月的時候，成大和政大學生會共同舉辦一場聯合幹訓。在這場幹訓中我深刻感覺到南北差異，我很羨慕政大學生會位處台北，各種資源隨手可得。於三月底，香港科技大學、香港大學與嶺南大學前來參訪成大並參加學生論壇，當時亦邀請在成大就讀的大陸交換學生共同參與一場兩岸三地學生領袖論壇。會中我深刻感覺到大陸並非我所想的封閉，學生參與社會投入社團不遺餘力。而香港的學生會也致力於民權與民主議題的爭取。

全球化正在快速發生中，所以成大的學生不只是台灣社會的一員，更是國際社會的一員。所以我們要提倡國際化，舉辦系列活動有效提升全成大學生的國際視野，也才能了解我們的競爭對手、合作夥伴，關懷對象並非只有台灣 2300 萬人，也非對岸 13 億人口，而是地球村 60 億人口。

這些種種的衝擊，讓我毅然決然投入第 15 屆學生會長選舉，其中也迷惘過不知為何而選、不知為何而戰。但第 14 屆學生會長跟我分享一句話「學生會長是一個舞台，可以實踐自己的夢想」。聽完之後我更迷惘了，但我知道學生會與學生會長是一股強而有力的力量，這股力量要發揮在哪裡就看我的運用。於是我開始和許許多多的人聊天，想要在聊天的過程中找到答案。

希望在未來一年，學校與成大 2 萬名同學能給學生會最大的支持與鼓勵。第 15 屆成大學生會將是一個改變自己也改變成大，甚至改變社會的學生會。

選上會長至今已有一個月時間，這段時間和很多人聊天、溝通、交換想法。學習在思想上的溝通，還沒上任就已經讓我成長很多。我思考的是「學生會可以做什麼事？」，但我找不到答案。所以我回到學生會的本質，學生會的本質就是學生，所以我改去思考「學生可以做什麼事？」。



開票當天兩組候選人合照

最後我找到的答案是「改變」，儒家說到「修身、齊家、治國、平天下」，能力越大就應貢獻一己之力。從五四運動、六四天安門、台灣的三月學運，都在彰顯知識份子貢獻一己之力的責任感。慈青社的朋友與我分享聖嚴的一句話「教育程度越高，享有的社會資源越多，當然更要貢獻社會」，頓時跟聖嚴說自己沒空的知識份子們都安靜下來。當然，第 15 屆學生會並非以「學運」為目標，但我們要效法其精神，以學生的力量改變社會的精神。那學生會要做什麼事就非常明確，第 15 屆國立成功大學學生會將會改變學生會、改變成大兩萬餘名同學、改變成大，進而改變我們的國家與世界。

第 15 屆學生會正副會長當選人 蘇晏良 & 溫京佩

* 會長 蘇晏良 工科 97 級

經歷：第 27 期學生議會副議長。

第 28 期學生議會議長。

* 副會長 溫京佩 統計 98 級

經歷：94 學年度學生會財務副部長。

95 學年度學生會外務部長。

* 主要政見：

以連結校外藝文資源，提昇文化素養，建立兩岸三地交流管道，擴展同學國際視野，財務透明化，與非營利組織合作，推動學生回饋社會，選舉校務會議學生代表，推動綜合性體育館之建立，並設立學生文藝咖啡館為訴求。

而改變什麼也是一個難題，最後我和副會長找到兩個方向：社會參與、國際化。成大所有的學生不只是在成大這個社會而已，更是在台灣這個社會。前教育部長吳京在 2007 成大、浙大論壇說「成大所有的學生都很幸福」，所以我們成大的學生更要參與社會，看到社會弱勢才能真正