

## 生涯達人 96 學年度下學期生涯規劃系列講座活動花絮（上）

生涯發展組

隨著畢業季節的臨近，以及校園徵才活動的推波助瀾之下，本學期的生涯規劃講座在同學們的熱烈響應中，劃下圓滿的句點。

這次的生規系列講座共安排四場演講，分別邀請到瀚宇彩晶人資部副理－劉舜田先生、希望森林網站總監－李良達先生、瑞晶電子股份有限公司總經理－陳正坤先生、yes123 求職網經理－洪雪珍女士以及音樂人－方文山先生，講者們分別針對履歷設計與面談技巧、職場人際關係與溝通技巧、產業發展、就業即戰力等主題，和同學們分享寶貴的生涯規劃經驗與生命智慧。

### 【履歷設計與面談技巧】 掌握訣竅、秀出你自己



瀚宇彩晶公司南區人資部－劉舜田副理

第一場講座是由瀚宇彩晶人資部副理劉舜田先生為活動揭開序幕，主講「履歷設計與面談技巧」，內容相當精湛、豐富。

劉副理以其擔任人資主管相當豐富的面試新人經驗，提出許多求職者在撰寫履歷與面試時常犯的錯誤以及不可不知的面試技巧，不僅內容豐富而且實務性十足。首先，他分享了履歷表設計的諸多要點，他提出「履歷表相當於一份正式公文」，是求職者的「敲門磚」，但切忌造假，否則雇主得不經預告直接解雇。履歷表上一定要包含的資料包括：應徵項目、姓名、聯絡方式（行動電話、電子信箱、地址）學歷、經歷、專長等；而成功的填寫技巧是將個人的實力呈現出來，如班級或社團幹部、地區性服務、得獎經歷等，要舉出實例且絕對不能造假。如果一份履歷多投時，一些特定的字眼一定要去除或更改，履歷表的內容也不應有衝突，聯絡方式一定要讓人一目了然，尤其重點更是要如此，因為通常人資在看每份履歷的時間最多只有 20 秒。履歷表最致命的三個錯誤就是「沒寫自傳」，沒有自傳企業便無從瞭解你的個性與

特質，那就一定不會被錄用；還有「無明確職務目標」和「無法突顯才能專長」，因此企業不知該如何給您這份工作。

劉副理還提到，企業應徵新人面談的目的是在瞭解求職者的專業程度，因此自信度的展現格外重要，穿著則是第一印象判斷的基礎，切忌「過」與「不及」，不同行業對於穿著有不同的要求，特別是證券、金融、銀行業一定要特別注意，要事先做足功課。面試時，企業會問問題，求職者也要對企業提問，讓企業知道您有所預備，這可以是一個扳回一城的好機會，也可能是大失血的機會，發問時謹記要顯露出關心工作，而非關心個人利益的正面態度，建議求職者可到書店瀏覽面試必看的 Q&A 之類的書籍，稍做準備。

劉副理在演講中分享許多實際例子和實用建議，舉例貼切生動，言談幽默風趣，對於聽眾的提問也是知無不言，最後在意猶未盡的美好氣氛之下，劃下句點。

### 【職場人際關係與溝通技巧】 尊重、欣賞、接納、肯定每一個人



希望森林網站總監－李良達先生

第二場講座「職場人際關係與溝通技巧」則是由希望森林網站總監李良達先生主講。

演講一開始李總監就指出，個人生涯發展和人際關係之間息息相關，而經營成功人際關係的秘訣是：我們從進入社會的第一天開始，就尊重、欣賞、接納、肯定每一個人，如此一來我們也贏得多數人的尊重、欣賞、接納和肯定，我們便擁有全世界最好的人際關係。我們在職場上很容易陷入一種迷思，那就是常常將別人都視為對手與敵人，但事實是：「沒有一個人是你的敵人。」全世界已變成一個地球村，唯有開創雙贏的局面才是真正的贏家。

〔下接第 16 頁〕

## T3 首戰 2008 城灣盃 地主成功大學奪下總錦標

摘錄自成大新聞電子報



媲美交大、清大梅竹賽的城灣盃，5 月 3 日在本校再次點燃戰火，上午 10 時 40 分在光復校區中正堂舉行氣勢磅礴的 2008 城灣盃開幕典禮，由成大校長賴明詔院士、中山大學校長張宗仁及中興大學校長蕭介夫等 T3 大學聯盟三所學校校長共同主持，今年中興大學首次加入城灣盃的競賽行列，更彰顯 T3 大學聯盟各校的卓越成就及攜手合作的態度與決心。

2008 城灣盃各項體育競賽自上午 8 時 40 分起，分別有排球等各項球類競賽率先在各運動場地登場。緊接著，開幕典禮於上午 10 時 40 分在中正堂舉行，現場以「成」就頂尖、「灣」騰蛟龍、「興」邦強國等大幅布條為標語，三校超過 700 位運動選手一字排開，各個鬥志高昂，在既競爭又友誼的氣氛中，展開為期一天的對抗賽。

邁入第三度校際競賽的城灣盃以往是由成大、中山輪流主辦，兩校教職員生共同參與，自前(95)年開始第一屆的競賽，首場賽事在成大登場，去(96)年移至中山大學舉行，皆獲得兩校師生熱烈迴響，視為年度運動盛會。除原有的創始學校成大、中山大學之外，今年因為 T3 大學聯盟在 3 月順利成軍，又增加了中興大學加入戰局，競賽項目總計有女子排球、男子桌球、女子桌球、男子羽球、男子網球、棒球、游泳、教職員桌球、教職員羽球、教職員網球、橋牌、圍棋、射箭、國標舞、劍道、足球等 16 項競賽項目，以及國術、空手道兩項示範演出項目，超過 700 名運動好手參加競逐。

開幕典禮中，本校賴明詔校長首先以地主身份對來自中山大學與中興大學的貴客表示歡迎之意，賴明詔校長指出，城灣盃從府城與西子灣開始，拓展為 T3 的運動會，T3 的合作不只在研究室、教室的合作，也要走出去，在運動場也是秉持著互相合作、同時也互相競爭的

精神，因此，今天的運動會顯得意義重大，充份發揮三校聯盟的意涵。

賴明詔校長勉勵所有選手們，除了共同合作、建立友誼，也不忘競爭精神，尤其，他很希望成大能奪下冠軍！他說，希望每個學校充分展現競爭的精神，盡全力比賽，不管最後名次如何，相信都能在比賽中獲得快樂，這便是一天中最大的收穫，也是真正的運動精神，更希望各校把競爭與友誼的禮物帶回去，將運動的習慣推廣出去，不只今天運動、天天運動，健康夠、成功 GO！有健康的身體才能成大事。

中山大學校長張宗仁表示，看到三所學校運動員精神抖擻，確實感受到城灣盃氣氛的熱烈與競爭氛圍。尤其，現場成大劍道社的學生所散發出的自信與精神，更是大大提振了所有人的士氣與作戰能力，城灣盃是以促進三校之交流為目的，期望選手們皆能戰績如意。

競賽項目成績一覽表

比賽項目	冠軍	亞軍	季軍
<b>體育競賽</b>			
女子排球	成大	中山	中興
男子桌球	中興	成大	中山
女子桌球	成大	中興	中山
男子羽球	成大	中山	中興
男子網球	成大	中山	中興
棒球	成大	中興	中山
足球	成大	中興	中山
游泳	中山	成大	中興
教職員桌球	中興	中山	成大
教職員羽球	中興	成大	中山
教職員網球	中興	成大	中山
<b>社團競賽</b>			
橋牌	成大	中山	中興
圍棋	中山	成大	中興
射箭	中山	中興	成大
國際標準舞	成大	中興	中山
劍道	成大	中興	中山
<b>表演賽</b>			
國術	中興	成大	中山
空手道	成大	中興	中山
<b>精神總錦標</b>	<b>成功大學</b>		



首次參加城灣盃競賽的中興大學校長蕭介夫難掩興奮之情，他指出，中興大學首次參加城灣盃，象徵 T3 合作跨出第一步，三所頂尖大學的合作應是全方面的發展，除了教學、研究之外，體育活動亦是，雖然是比賽，但是友誼第一、比賽第二，能健康快樂最重要。

比賽結果在 16 項競賽項目中，成大取得 9 個項目勝利，分別是女子排球、女子桌球、男子羽球、男子網球、棒球、橋牌、國標舞、劍道、足球；中興大學取得 4 個項目勝利，分別是男子桌球、教職員桌球、教職員羽球、教職

員網球；中山大學取得 3 個項目勝利，分別是游泳、圍棋、射箭。最後，成大以壓倒性大勝中興大學與中山大學，榮獲總錦標，中興大學表現不俗，位居第二名，中山大學居第三名，雖敗猶榮。

城灣盃活動的宗旨，係藉由校際體育交流與競賽，增進學藝以及提昇體育的風氣，促進 T3 大學聯盟的教職員工生情誼及運動精神。最後，大家在熱鬧、興奮的閉幕典禮中相約「明年再見」！





## 健康闖五關，玩出健康

衛生保健組 宋雯雯



話說城灣盃是成功大學與中山大學二校教職員工生每年進行的友誼競賽，包含運動及社團，主辦單位每年輪流舉辦，同時也讓對方教職員工生有機會至主辦學校參觀；2008年開始加入中興大學，這下就有三校（T3聯盟）一請進行友誼賽囉！

本校學生都非常優秀，但我們也希望教職員工生也都能健健康康，因此「建構成大為健康大學」是我們的目標。並於去年公開徵求健康大學 Slogan—「健康夠、成功 Go！」。此次藉著城灣盃的舉行，希望三校教職員工生也都能注意健康、養成運動習慣、健康飲食及適時釋放壓力，所以特別推出「城灣盃週邊活動—健健康康闖五關」。

「健健康康闖五關」活動內容，包括投籃大賽、健走路跑王、Wii 大戰、飲食紅綠燈、減壓小站等五個關卡，參加者必需通過五項健康闖關，當通過每一關卡且蓋章後投入摸彩箱後，將於城灣盃閉幕時抽出各獎項得主。通關者有機會摸大獎，獲得 Wii 等好康獎品。

闖關規則，則分別為投籃大賽：闖關者於投籃機投籃超過 50 分即算過關。健走路跑王：闖關者以學生證借用計步器，於 1 天時間內計達一萬步即闖關成功；另若於 5 月 3 日城灣盃活動當天參加校園路跑，手上有印校園路跑二個認可章亦算闖關成功。Wii 大戰：闖關者以 Wii 中網球比賽五戰三勝即過關。飲食紅綠

燈：闖關者回答關於飲食相關問題正確者即過關。減壓小站：闖關者親自體驗壓力檢測儀器，並體驗減壓技巧後之效果後即過關。

參加的人無不覺得好玩又有趣！對於大部分的學生而言，可能關卡蠻簡單，但還是有些人無法投籃超過 50 分、打不贏 Wii 機器或關主、不會吹氣球，所以現場看到許多人汗流浹背硬是要趕快過關。五關當中最受歡迎的應該是 Wii 及籃球機吧！很多人沒玩過 Wii，所以不知道剛開始打時有一些困難，因此現場都可以聽到哀嚎聲，有些人甚至問候起別人的父母來了，同學們！技術不好何必牽拖別人呢～而對於教職員來說，投籃機難度應該更高，因為 50 分對「有些年紀」的人是挑戰，許多人隔天來上班都唉唉叫手酸！真是平常就要養成運動習慣。

飲食紅綠燈也讓許多人認識所謂「紅、黃、綠」燈飲食，讓自己對於需多食用及避免食用的食物以更簡易的方法記起來，許多人現學現賣，當天中午的便當就一一數落對方哪些少吃，呵呵～效果真不錯！印象最深刻的是第一天有學生為了要走一萬步，除了到操場走路外，還卯足了勁到校園去健走，回來時還感謝我們辦這個活動，因為他去健走時才發現原來我們成大校園是這樣美！平時沒時間及機會去各個校園走一走，也因為這樣讓大家多多認識成大。對啊！平時也該多多停下匆忙的腳步，欣賞路邊的花草及風景，感受當下的幸福，這樣人生會有更多的喜樂。

健康闖五關，不僅寓教於樂，對於鼓勵運動風氣、推廣健康生活型態、建立健康飲食概念、體驗壓力放鬆技巧，也都能有很大的助益，並達到促進身心健康的效果。活動結束了、大獎也送完了，接下來就希望大家都能持續運動習慣、飲食低油低糖高纖、適時調適壓力，也就是朝向「健康生活形態」，這樣除了學業事業邁向成功卓越外，也能有健康的身心長久經營下去啊！大家一起「健康夠、成功 Go！」。



投籃大賽



Wii 大戰



飲食紅綠燈

## 有媽媽的味道 成大育嬰哺乳室啟用

轉載自成大新聞電子報



顧及婦女同仁的實際需要，台南地區學術機構第一個育嬰哺乳室，9 日在本校光復校區學生生活中心二樓誕生了，這不僅僅是本校女性同仁有了嶄新的育嬰哺乳空間，亦凸顯本校銳意營造友善校園、關懷女性同仁權益，有媽媽的味道。尤其，育嬰哺乳室在母親節前夕啟用，更添一份溫馨的滋味。

主持成大育嬰哺乳室啟用儀式的學務長徐畢卿說，哺乳小孩不只是女性的工作，也不只是媽媽的責任，孩子需要不同性別的關愛，成大育嬰哺乳室的成立，是成大建構性別友善校園的一個開端，相關措施與建設將持續推動。相關文獻指出餵母乳可增加親子關係，如果因為工作關係而無法親自餵母乳無需感到遺憾，餵母乳只是撫育孩子的一種選擇方式，所以哺乳室的成立是提醒女性想用母乳哺育時，服務的單位應考量其需要，提供媽咪私密空間、衛生設施，以滿足哺乳的需求。

成大育嬰哺乳室，係由本校學務處學輔組、衛生保健組、以及人事室基於倡導友善校園，考量女性同仁實際需要，合力促成的美事。嶄新的育嬰哺乳室，座落於本校光復校區學生生活中心二樓，四周以米黃色色系為基調所構築的私密空間，環境明亮素雅，大夥都認為很溫馨。

配合乳汁保鮮的需要以及讓女性同仁有妥適的歇腳處，內部除設置保鮮用的冰箱外，還有一台音響、一套舒適的沙發椅、以及高溫殺菌組，空間雖然並不是很寬大，卻蠻能符合媽咪哺乳之實際需要。

成大育嬰哺乳室啟用氣氛有滿滿的溫馨情趣，除女性同仁前來關心，男性同仁也來共襄盛舉，有不少女性同仁攜帶哺乳中之寶寶一起參加，而懷孕中或準備懷孕之同仁更是熱烈參與，大家對於育嬰哺乳室內部的陳列深表滿意。

## 真情相挺、夢想實現 - 97 年度就學貸款講習會紀實

生輔組組員 黃郁真

為使同學們明瞭政府設置就學貸款之目的及相關就學貸款措施，並建立同學正確權利與義務的觀念，生活輔導組於 5 月 8 日舉辦就學貸款講習會，會中邀請台灣銀行台南分行承辦人張媚惠女士蒞校進行講習。

活動當日約有 130 餘位同學參與講習，並於講習後參加就學貸款常識測驗，測驗滿分者贈送台灣銀行台南分行提供之進口蜂膠牙膏乙條，計有 118 位同學測驗滿分獲獎。

本校就學貸款每學期申貸人數達 2500 餘人，佔本校學生總人數 1 成以上，為使該日不克出席參加之同學亦可明瞭就學貸款申辦之相關

細節，爰將當日相關資訊臚列於下頁供參考。





## 國立成功大學 97 年度就學貸款講習會重要宣導事項

### 1. 每學期辦理 1 次。

請同學先至本校就學貸款申請系統登錄(本校首頁→校園資訊→就學貸款系統), 確定貸款金額後, 再至台銀就學貸款整合服務網登錄, 列印上述表單, 持單至全國台灣銀行各地分行進行對保。

### 2. 台銀對保時間: 每年 1/15-2 月底(2/28 為國定假日)及 8/1-9/30。

### 3. 同一學程首次申辦時保證人須親臨銀行對保;

第 2 次以上申請者, 請檢視學校對保單備註欄有否註明需繳驗戶籍謄本, 無註明者得毋須繳交; 備註欄有註明無繳交者無法受理申請。

### 4. 對保之資料:

(1) 學校上網申請書(注意: 非出納組織費單)、台銀 3 聯單, 首次申請者需附 3 個月內戶籍謄本正本 1 份, 及攜帶身分證、印章等。

(2) 同一學程首次申請者保證人需親赴銀行對保; 同一學程第 2 次以上申請者, 保證人毋須親赴銀行但須攜帶最近一次銀行對保單前往銀行辦理。

### 5. 家庭年收入: 由學校統一傳送財稅中心審查學生本人及父母或法定代理人(學生已婚者, 為配偶)前一年度之綜合所得資料(例如 96 學年度係審查 95 年度之資料), 申請人毋須自行舉證。

相關繳息狀況如下:

- 符合中低收入家庭標準者(目前訂為 114 萬元(含)以下): 就學及緩繳期間利息由政府全額負擔。
- 逾 114 萬元至 120 萬元(含)者: 就學及緩繳期間利息由政府半額補貼。
- 逾 120 萬元者: 需家中有 2 位子女就讀高中以上學校才可申請, 且須全額自付貸款利息。

\* 上述 2-3 項需負擔利息者, 應自台銀撥款之次月起按月繳付利息。(如銀行於 4 月撥款給學校, 同學於 5 月即需開始繳付利息)。

### 6. 貸款項目: 學雜費、實習費、書籍費、住宿費、學生平安保險費及依規定繳納之私立學校退撫基金。

### 7. 研究所及進修推廣部學生、延畢生之學分費:

請於學校網頁登錄時, 自行推估欲修習之學分數核實登錄; 如欲貸書籍費(3000 元)或住宿費(校內住宿者依實際費用、校外住宿費最高 13500 元)者, 請自行勾選, 系統將自動計算貸款金額(所貸學分數與實際修習之學分數不得超過+3 學分)。

### 8. 減免生: 扣除減免金額後之差額後得申請就學貸款(承辦人馬小姐: 50351)。

### 9. 學校審查資料: 於學校公告時間內攜帶下列資料: 學校對保單、台銀對保單第 2 聯(學校收執聯)及 3 個月內戶籍謄本正本 1 份(含學生及父母或配偶, 學校對保單備註欄有註明者一定需繳交, 否則不予受理)。

### 10. 退費: 有選貸「書籍費」及「校外住宿費」者, 於扣除實際應繳金額後, 餘額將退費至學生之郵局帳號中。

★台灣銀行台南分行承辦人: 張媚惠女士(聯絡電話: 06-2160168 分機: 204)

★本校承辦單位: 學生事務處生活輔導組黃小姐(分機: 50348; 地點: 光復校區雲平大樓 3 樓)