



國立成功大學學生事務處

學生事務簡訊

Newsletter of Student Affairs

2000 年 3 月 5 日創刊

第一版 校訊要聞

電子報：<http://stud.adm.ncku.edu.tw>



健康夠！成功 GO！成大三連霸 連三年奪下興城灣盃總錦標

活動抱報

- 3 社團新鮮事
- 3 驪歌輕唱話離別～99 級畢業典禮
- 4 99 年暑期志願服務基礎訓練
- 4 「學涯 e 飛翔」～數位學習歷程檔
- 5 食在好味道-學生宿舍餐廳滿意度調查
- 5 99 學年度教育學程招生說明會
- 6 與閱讀攜手同行

活動映象

- 7 學務處貼心～勝六舍簡易廚房誕生
- 7 運動夠 健康 GO～敬三舍桌球室啟用
- 8 99 年度南區僑生春季聯誼暨中南僑盃
- 9 與家長溫馨對話
- 9 ～桃竹苗地區家長座談會
- 10 給媽媽愛的關懷～樂活一整天

活動映象

- 11 學雜費減免申請與重要事項
- 13 有借有還～就學貸款還款注意事項

華山論劍

- 14 服務學習專區～希望閱讀 讓夢想發芽
- 16 府城模擬在成大

學務寬頻

- 17 宿舍報馬仔～暑假留宿 光二舍整修配套措施 博士班宿舍床位 離宿清點
- 18 「真情相挺、夢想實現」就學貸款講習

點滴話校安

- 19 防搶宣導與防詐騙宣導

生命有愛～心靈饗宴

- 20 壓力管理

心靈捕手信箱

- 21 有愛無礙，一同做起

活力 微笑 健康人生

- 22 日頭焰！！您防曬做了嗎？

健康夠！成功 GO！成大三連霸 連三年奪下興城灣盃總錦標

※轉載自本校新聞中心電子報

國立成功大學健康夠！成功 GO！由成大賴明詔校長率領的興城灣盃運動健將們，在 2010 年第五屆「興城灣盃」中技冠群倫，20 項競賽項目中，勇奪 9 項冠軍獎盃，並且贏得最大獎項——總錦標獎牌，這是成大在前年及去年奪下總錦標之後，連續三年稱霸，也創下「興城灣盃」開辦以來首度三連霸的佳績。26 日成大學生社團聯合會帶回這項好消息，全校師生皆同感歡欣。

新竹有「清交梅竹賽」，中南部則有「興城灣盃」匹敵！「興城灣盃」始於 2006 年起中山大學與成功大學共同舉辦「城灣盃」體育競賽，賽事訂於每年的四至五月間，由兩校輪流舉辦。2008 年中山大學、成功大學、中興大學組成「台灣綜合大學系統（T3 聯盟）」後，中興大學也加入「城灣盃」競賽行列，並將原本城灣盃改名興城灣盃。今年邁入第五屆。

「2010 興城灣盃」賽事首次移師中興大學點燃戰火，來自三校近千名選手在 4 月 24、25 日進行為期兩天的激烈競賽。成大也派出了學生代表近四百位共同參與一年一度的校際運動盛會。





開幕典禮於 24 日下午 1 時在中興大學體育館舉行，由中興大學校長蕭介夫、成大校長賴明詔院士、中山大學校長楊弘敦三所學校校長共同主持，三校長期許藉由三校交流與競賽，增進學藝與體育活動風氣，促進教職員工生健康，並讓三校學生與教職員能有更多機會互動交流。

本屆「興城灣盃」結合體育、社團競賽及表演賽，項目包括教職員羽球、教職員網球、教職員桌球、學生羽球、學生桌球、男排、女排、男籃、女籃、棒球、足球、游泳、射箭、圍棋、橋牌、劍道、空手道、國際標準舞、教職員橋藝等二十項賽事。成大運動健兒遠征中興大學，克服對環境與場地的不熟悉，仍舊表現不同凡響，獲得學生桌球、游泳、足球、女子籃球、橋牌、網球、棒球、空手道、以及教職員橋藝等九個項目的冠軍，並且奪得了總錦標獎盃，這也是成大在前年、去年奪下總錦標之後，連續第三年獲得總錦標獎牌。另外，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。

在 2010 興城灣盃中技冠群倫、20 項競賽項目中，獲得 9 項冠軍獎盃，並且贏得總錦標獎牌的國立成功大學興城灣盃運動競賽學生代表，11 日在學務長徐畢卿的帶領下，將豐碩成果呈獻給校長賴明詔院士，受到校長熱情的歡迎。賴明詔校長讚許學生們課業之餘在運動場也能有傑出的表現「非常棒！」，也期許學生們在運動競賽中建立團隊合作的精神，進入社會能發揮更大的力量。

參與興城灣盃競賽之各獎項獲獎的學生代

表，上午 10 時帶著獎盃、獎牌齊聚校長室，與賴明詔校長開心分享喜悅。賴校長肯定學生的運動精神，並一一詢問學生的需求，言談中喜悅與欣慰之情溢於言表。徐畢卿學務長對於學生們在校外的競賽能有豐碩成果也感到十分光榮與驕傲，她嘉許學生繼續努力，保持持續運動的習慣，讓身體更健康。

賴明詔校長表示，興城灣競賽是聯合中南部成大、中山、中興三所大學所共同舉辦的年度運動盛會，三校不僅在學術交流，也擴展到運動的交流，希望有機會將交流的觸角擴充到全台灣、全亞洲、甚至全世界。

賴明詔校長也說，運動競賽對於培養競爭及團隊合作的精神，十分重要，相信同學們在競賽中都獲得了寶貴的回憶，也獲得更多的成長。尤其學生們代表學校競賽能得到錦標，優異的表現，令人欣喜。他也感受到成大學生越來越活潑，越來越有自信，期許學生們能在競賽中建立團隊合作的精神，進入社會後能發揮更大的力量。

獻獎學生也回應賴校長的說法。學生說，成大運動風氣興盛，校隊或社團非常有凝聚力與傳承力。畢業的學長姐都會回來一起運動，同時傳承工作的經驗，讓他們在出社會前就能了解業界的動態，是最好的交流。而每一位代表成大出賽的同學們，都是抱著為校爭光的責任，能為學校抱回勝利獎牌，十分興奮與開心。學生也認為，比賽過程中看到本校及其他學校運動員的表現，從中觀摩與學習，收獲很多。也希望有機會能將活動擴大，和更多學校交流。

11 日代表獻獎的學生分別為活動總召（政治 100）汪祐豪、海事所王松柏、光電 102 楊正偉、土木 99 韓好、歷史 99 龔承廉、經濟 102 楊義駿、土木 101 蕭任宏、電通碩二柯昱仰、經濟 101 張譽鐘、生科 99 王德瀛、材料 100 林鈺銘等。



社團新鮮事

活動時間	活動內容	活動地點	主辦單位 (社團)
05/20 18:30-20:30	壯遊，觀點新世界，講師：鐘權	小格致廳	學生會
05/21 15:30-17:00	成大叩門-服務學習分享會	奇美咖啡館	藝術中心、課指組
05/22 18:30-21:00	成大舞蹈社三十週年 第十五屆鳳凰舞展"我們"	成功廳	舞蹈社
06/12-13 08:00-17:00	志願服務特殊訓練	國際會議廳	課指組



成大同人活動-照殿月暨社團成果展

活動日期：2010年5月22-23日

活動地點：學生活動中心一、二樓

活動時間：AM 10:00-PM 4:30

主辦社團：漫畫社

活動網址：<http://myweb.ncku.edu.tw/~comic/olaola/>



- 99年6月5日(六)
- 09:00-09:05 畢業生集合(系館)
 - 09:05-09:30 各系、所主任帶領畢業生至中正堂就位，並於途中實施校園巡禮
 - 09:30-09:50 觀禮家屬進場引導就位及會場準備
 - 09:50-10:00 師長及貴賓就位
 - 10:00-11:30 典禮開始
 - 11:30-12:00 典禮結束，引導畢業生離場
 - 12:00-18:00 自由活動、攝影時間暨各項慶祝活動



國立成功大學 99 年暑期志願服務基礎訓練活動

指導單位：國立成功大學學生事務處

主辦單位：課外活動指導組

協辦單位：社團聯合會服務性社團委員會

活動對象：本校服務隊及社團同學，T3聯盟成員，有志從事志願服務人士，共150人。

活動地點：光復校區國際會議廳第二演講室、教師聯誼廳

活動內容：

時間	內容	時間	內容
6月12日〈星期六〉		6月13日〈星期日〉	
08:00~08:20	報 到	08:00~08:20	報 到
08:20~08:40	開幕式+授旗 徐學務長畢卿		
08:40~10:20	志願服務之內涵 台南科技大學張同廟 老師	08:30~10:10	志願服務經驗分享 新加坡亞洲織者執行長 李偉雄 老師
10:20~10:40	休息時間	10:10~10:30	移動+休息時間
10:40~12:20	志願服務法規之認識 嘉南藥理科技大學社工系 謝振裕 老師	10:30~12:00	自我了解與肯定 米勒社工師事務所 王明勳 老師
12:20~13:20	午餐時間+休息	12:00~12:30	頒發研習證書
13:20~15:00	志願服務之倫理 嘉南藥理科技大學講師 李彬 老師	/	
15:00~15:20	休息時間		
15:20~17:00	志願服務發展趨勢 高雄第一科技大學課指組組長 王新昌 老師		

『學涯 e 飛翔』—數位學習歷程檔 e-portfolio



數位學習歷程檔 e-portfolio 競賽

活動對象：成大在校學生

報名期間：99年3月26日至99年4月30日

製作期間：99年3月26日至99年5月10日

評選期間：初選99年5月11日至99年5月31日

決選99年6月1日至99年6月10日

公布得獎名單日期：99年6月12日

哇！玩部落格也能把Wii帶回家!!!

第一名：Wii主機x1 + 獎狀一張

第二名：SONY數位相機x1 + 獎狀一張

第三名：iPod x1 + 獎狀一張

設計獎3名：數位電視棒 + 獎狀一張

除以上獎項之外還有更多好禮等著您

詳細活動辦法請上網參閱 <http://eportfolio.ncku.edu.tw>

成功大學學生事務處 生涯發展與就業輔導組

現今，新世代以 e-portfolio 記錄個人學習歷程的方式，已演變成一種潮流，身為成人的我們怎能錯過為自己 e 畫出燦爛豐富的 e-portfolio。為鼓勵同學們發揮自我創意，舉辦 e-portfolio 競賽活動，請大家踴躍報名參加。

◎活動對象：本校在校學生

◎活動報名方式：採用線上報名，請先行於網站 <http://eportfolio.ncku.edu.tw> -> 競賽活動-> 報名競賽(需報名才可擁有參賽資格)，登入報名後，於 e-portfolio 首頁登入學號及密碼，即可開始編輯個人 e-portfolio。

◎獲獎項目：

一等獎 1 名---Wii 主機一台 + 獎狀一張

二等獎 1 名---SONY 數位相機一台 + 獎狀一張

三等獎 1 名---iPod 一台 + 獎狀一張

設計獎 3 名---數位電視棒 + 獎狀一張

除以上獎項之外還有更多好禮等著您
詳細活動辦法請上網參閱 <http://eportfolio.ncku.edu.tw>。

生涯達人網填履歷，好康就在網站中~~

- ◎活動時間：即日起至6月底
 - ◎參加對象：預定就業之成大應屆畢業生 or 欲工讀之在校學生
 - ◎活動方式：請登入生涯達人資訊網→學生服務區填寫完整履歷(含自傳)並設定刊登，可領取「限量霹靂系列悠遊卡」or「旅狐保溫袋」一份(市值約400元)(數量有限,送完為止!)
 - ◎活動網址：<http://career.osa.ncku.edu.tw>
 - ◎領取地點：生涯發展與就業輔導組(光復校區雲平大樓西棟三樓)
- ※備註：霹靂系列悠遊卡數量稀少，因此依履歷填寫順序及內容豐富度決定獲得悠遊卡名單，其餘參加填寫履歷同學若審核通過可領取旅狐保溫袋，領取結果待資料審核完成會以 email 通知！

數量有限，送完為止，歡迎同學踴躍上網填寫!!

食在好味道-學生宿舍餐廳服務滿意度調查 上網填問卷就有機會拿走免費餐券!

為了解本校師生對學生宿舍餐廳之服務滿意度，特進行本次問卷調查，歡迎踴躍上網填答。

- ◎填答時間：99年5月10日至5月26日
- ◎填答對象：本校教職員生
- ◎填答網址：<http://dorm.osa.ncku.edu.tw/rqu/>
- ◎獎勵方式：於施測截止後以電腦隨選80名填答者(光復餐廳50名，敬業餐廳30名)，每名可獲50元免費餐券。



99 學年度中等學校師資類科教育學程招生

代教務處師資培育中心登載

99年度教師資格檢定考試，本校師資生整體通過率為92.54%；應屆通過率為94.12%，本校通過率高於全國中等教師通過率甚多(全國中等教師平均通過率為63.86%)。

*註：通過率(%)=(通過人數/到考人數)X100%

本校師資培育中心於85年及92年教育部評鑑列為「優等」，96年教育部評鑑列為最優等級「一等」，具備優秀的師資與教學環境期待成為未來國高中職教師的你(妳)

歡迎報考

★報考說明會：

時間：99年6月14日(一)11:10~13:00

地點：光復校區雲平大樓東棟一樓-通識中心27103教室

★報名時間：

在校學生：99年6月21日(一)~7月9日(五)

研究所新生：99年6月21日(一)~7月23日(五)

★報名地點：光復校區雲平大樓東棟八樓-師資培育中心辦公室

※簡章將於99年6月14日(星期一)公佈，報考詳情請上師資培育中心網站
<http://cte.acad.ncku.edu.tw/> 參閱簡章。

與閱讀攜手同行—每月一書

Begin to love

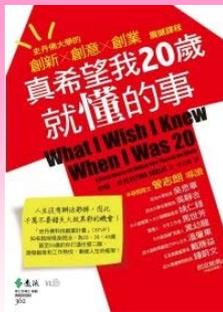


【99年05月份】

1Q84

村上春樹

小說《1Q84》是關於現實與真實、愛情與信仰、過去與未來的磅薄大作，故事以雙線進行，並以村上較少用的第三人稱全知觀點來說故事。現實時間是1984年，少女青豆在健身俱樂部工作，但她另有一個神祕的身分，而熱愛寫作的補習班數學老師天吾則為了一篇小說新人獎投稿著迷不已，兩個主角雙線平行地發展，從互不相關、到發展出奇妙的戀情，從詭異的1Q84年回到幼年的60年代...

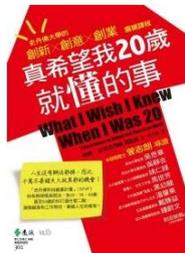


【99年06月份】

真希望我20歲就懂的事

婷娜·希莉格

作者希莉格主持「史丹佛科技創業計畫」(STVP)多年，是非常成功的創意與創業導師，專門教導大學生(特別是當工程師為志向)如何規畫未來及創業。幾年前當她的兒子快要上大學時，她回想起自己讀大學和初入社會的挫折與經驗，不禁希望當年20歲時有人能提點她，於是與兒子分享這些寶貴心情。後來她對一群史丹佛學生分享這些觀察和領悟，把演講題目訂為「真希望我20歲就懂的事」，引發熱烈迴響與共鳴，並應邀到全球發表演講，最後決定將她的豐富經驗和創意課程寫成這本激勵人心的精采著作。



閱讀『樂』，開卷『趣』—歡迎大家來投稿!

- 《投稿內容》◎署名：投稿可用筆名，惟投稿時須附真實姓名、身分證字號、聯絡電話及Email。
- ◎字數：1,000字以上
- ◎題材：每月一書99年3月~99年8月書籍
- 《投稿對象》本校學生
- 《投稿格式》請至生涯達人資訊網最新公告區<http://career.osa.ncku.edu.tw>下載格式
- 《投稿期限》即日起至6月4日(五)下午5:00前
- 《獎項》投稿入選者可獲得圖書禮卷800元!!
- 《投稿方法》以email方式為佳!! 請Email至：z9402026@email.ncku.edu.tw，主旨註明「每月一書投稿」。本單位保留最終修改與刊登的權利；因人手有限，未獲入選的文章，恕不另行通知。
- 《其他》文章審核結果將於本組網頁公佈，歡迎踴躍參加投稿!!

學務處貼心—學生宿舍勝利六舍簡易廚房 (kitchenette) 誕生

近年來，隨著國際化的腳步加速，國立成功大學外籍生的招收與國際交換學生的人數也逐年擴增，有鑑於此，學務處為多方照顧及體貼本國、外籍生飲食文化之差異及不同信仰對於飲食之需求，及兼顧宿舍安全及環境衛生下，經學務長、組室主管、學生自治團體多方參訪國內外頂尖大學及透過多次與學生自治幹部們討論在宿舍內設置地點、方式及設施使用規範後，在 5 月 6 日上午 11 時 30 分假勝利第六宿舍（研究生宿舍）舉行別開生面的簡易廚房揭牌儀式，由徐學務長與住宿服務組組長共同揭牌，活動中也安排本國及外籍住宿生們依其國家的飲食特色，精心準備各國美食供參與者品嚐與票選，前三名同時獲徐學務長頒贈精美禮品及感謝狀，其餘參與者也獲頒感謝狀。

徐學務長表示，隨著國際學生的人數逐年擴增，學務處為多方照顧及體貼本國、外籍生飲食文化之差異及不同信仰對於飲食之需求，並兼顧宿舍安全及環境衛生下，學務處主管同仁及學生自治團體經參訪國外頂尖大學的廚房設施後，即著手在各宿舍區規劃簡易廚房，今日看到勝利六舍第一個開花結果，甚感欣慰，住宿生們在此活動中享用住宿生們親手用廚房設施炊煮各國美食之餘，也能感受到住宿服務組同仁與宿舍幹部們的用心與貼心；也期許住宿生們能善加利用並珍惜所提供之各項資源，增加異國文化的交流與互動，學生能自治自律，讓宿舍資源更能永續經營與延續。（詳情如以下網址：
http://news.secr.ncku.edu.tw/files/14-1054-65882,r81-1.php）



徐學務長學卿（圖右）與住宿服務組陳組長孟莉（圖左）共同揭牌



徐學務長學卿（右 4）頒發感謝狀予參與美食烹飪之本、外籍住宿生合影

運動夠 健康 Go—學生宿舍敬業三舍桌球室啟用暨敬業宿舍盃桌球賽

為提升學生宿舍區居民健康運動的風氣及增進舍區居民情誼，住宿服務組特藉由此次敬三舍桌球室落成之際，已於 4 月 26 日晚上 7 時假敬業校區舉辦敬三舍桌球室啟用典禮暨桌球比賽。

敬業舍區每年皆有許多國際短期交換生進駐，住服組希透過本活動增加本地居民與國際學生互動與異國文化交流之機會，營造敬業舍區像家一般的溫暖氣氛。

活動中由李劍如副學務長、營繕組杜明河組長及住宿服務組陳孟莉組長為敬三舍桌球室進行剪綵儀式及開球，並揭開比賽序幕。李劍如副學務長致詞時除了提醒居民平日積極課業之餘也要照顧自己的身體之外，也鼓勵居民多多利用宿舍所提供的豐富資源，為自己的健康打下良好的基礎。活動當天敬一、二、三舍的居民皆前來共襄盛舉，而本次活動共計有 33 位居民報名

參賽，其中含 9 位外籍學生，每位選手皆實力堅強。場內比賽精采，場外觀賽的居民也不時發出歡呼加油聲，現場氣氛熱鬧非凡。

賽事結束後，由全程參與的住宿服務組陳組長為前四名選手進行頒獎，以及全體大合照，現場居民皆表示意猶未盡。



李副學務長劍如（右）、住服組陳組長孟莉（中）與營繕組杜組長明河（左）共同剪綵為比賽揭開序幕

『99年度南區僑生春季聯誼』活動

時間：99年4月10日(星期六)

地點：國立高雄大學

僑委會為促使南部地區之各大專院校、高中職校僑生，交換在台生活及學習經驗，並促進彼此感情歡聚聯誼，亦藉此活動讓各校僑輔老師互動與交流，落實在學僑生生活輔導工作。

下午參觀行政院體育委員會國家體育場(世運主場館)是國內第一座通過國際田徑總會一級認證與綠建築九大指標的體育場，讓與會僑生瞭解台灣綠建築及國際運動賽會情形。



2010 春季聯誼開幕會場



各校報到



僑務委員會莊主任瓊枝致詞



成大才藝表演-小提琴演奏



本校僑生同學與長官大合照



各校師生交流聯誼



參訪高雄世運主場館



到了同學最期盼的摸彩時間



春季聯誼閉幕會場

『第七屆中南僑盃運動會』活動

時間：99年4月24-25日(六、日)

地點：國立中正大學

本校參賽隊伍：籃球(男)2隊及排球(男)、足球、羽球、大隊接力、保齡球等7隊

本校戰績：排球冠軍、大隊接力亞軍、足球季軍，總積分排名得第三名。



本校選手報到



大會司令台



會旗進場



排球賽--封殺得分



籃球賽



排球賽

與家長溫馨對話 —桃竹苗地區家長座談會



聽取學生家長建言作為推動校務之參考，俾利為學子建構一個優質的學習環境，本校於 15 日下午 2 時至 5 時在新竹舉行「桃竹苗地區學生家長與師長座談會」，一百七十多位學生家長熱烈參與，發言踴躍，賴明詔校長及其他與會主管對於家長提出的問題有問必答，雙方互動非常熱絡，不僅讓校方與家長距離更加貼近，也攜回許多學生家長寶貴的建言與期盼，宛如一場溫馨的家庭會議。

校長賴明詔院士首先歡迎所有家長的蒞臨，他說舉辦家長座談會是成大創舉，成大每年都辦好幾場，家長也都熱烈參與，已成為學校重要的盛事。賴明詔校長表示，教育不只是學校的責任，還須要父母、家庭、社會環境的共同努力，成大有義務和家長做好的溝通，藉由家長座談會的舉辦，希望讓家長更瞭解學校的運作，也希望藉由家長的參與，為子弟建構更好的教學環境，共同培養優秀的學生。

賴明詔校長說，各位家長的子弟能在成大唸書，都是很優秀的，而成大辦學也受到各界肯定，在許多世界排名的調查，成大的研究能力、國際聲望、校友的表現等，都獲得很好的成績，在亞洲或者國外大學的排名皆表現亮眼。例如上海交通大學公布 2009 年世界大學學術排名 (ARWU)，成大大名列第 262 名，較去 (2008) 年的 350 名躍升 88 個名次，位居台灣學校第二名。另外，英國高等教育調查公司 QS 甫公布的 2010 亞洲大學前 200 名最佳大學排行榜，成大大名列第 31 名，也是台灣第二，這些調查表示成大的表現無疑是國內最好的大學之一。賴校長也說，排名或許不是表現大學好壞唯一指標，但可以證明的是成大的老師及學生的表現確實都很傑出。

賴明詔校長也指出，大學最重要的任務是培育人才，尤其要能培育幾十年後社會有用的公民。所謂好的人才，包括畢業後是否找到好工

※轉載自本校新聞中心電子報
作、職場表現、對社會的貢獻、團隊精神、自我學習能力等等，都要有好的表現，才能受企業的歡迎。這些指標也展現大學的教育是否成功。成大歷年來皆蟬連企業最愛，就算在去年金融海嘯的衝擊，政府及學校都提出許多相關配套措施，協助失業的學生申請，結果成大極少畢業生需要幫忙，表示成大職場能力表現很好，在很困難的環境下，仍是就業的保證。

另外，成大不僅畢業生是企業最愛，成大也十分重視品德，一個人的品德包括能貢獻社會、關懷人類、有國際關懷等，這也是人文教育的展現。成大校園環境在這幾年有很大的改變，人文氣氛濃厚，這對培養好的人才十分重要。賴校長表示，成大十分重視學生學習及生活的態度，例如他在各種場合中多次提到，希望學生要跟校長打招呼，而現在有百分之七十的學生都會主動跟校長打招呼。雖然打招呼看起來只是小事，但是，最重要的是培養學生有禮貌，以及心境的改變，讓學生勇於表自己，因為未來領袖人才還要能合群以及有豪氣。

賴明詔校長說，學校對於學生求學、生活、健康、心理各層面皆十分關注。成大很重視學生的社團活動以及宿舍生活。獨立生活是教育裡很重要的一環，成大努力打造優質學生生活環境，包括國際會議廳、學生活動中心皆已整修完畢，下一步則是音樂廳的整建，期盼讓學生在好的環境下，培養獨立生活的能力。再者，為了提升學生國際溝通能力，學校也很重視外語能力的培養，並且提高國際生的招生等，讓學生更瞭解外界。很多家長都跟他說成大把學生照顧的很好，校方感到很欣慰。藉由座談會的平台，希望雙方有更好的互動。

與會家長提問問題，包括通識課是否開放更多加選？成大如何定義成功的學生？是否提供更多的英語授課課程？針對成大如何定義成功的學生？賴明詔校長表示，學校不只是培養學生專業知識，最重要是培養學生具有核心能力。因為新的領域不斷出現，學生要能適應新環境的改變，重要的是能不斷學習。所以大學生必須培養自我學習的能力，才是一生成功的保證。另外，人文素養的培養，包括在學校的人際關係、人生態度、好的品德、品味等，必須具備這些內涵，才能在社會上成功。再者，要有創意、關懷社會、跨領域學習等，這些皆是成大努力的方向，也是成大教育的目標。

至於通識課是否開放更多加選？王俊志副教務長表示，學校會努力改善空間及課程，尤其

學生事務簡訊 2010. 5. 20【第九十七期】

高年級在通識課有優先選擇權，家長不必擔心學生選不到課而畢不了業。是否提供更多的英語授課課程？副教務長王俊志表示已增加英文授課時數及課程，學校也利用各種措施吸引國際生來校就讀，營造英文環境，提升學生語文能力。副國際長黃正弘補充說明，目前成大有六、七百位外籍學位生，分別來自七十多個國家，每學期計有三百多門英文授課課程，家長可多鼓勵學生選修英語課程。尤其在與外籍生的相處中，接受文化的刺激，對未來發展十分有幫助。另外，成大也提供獎學金措施，家長也可以鼓勵學生參與交換生及修習雙學位。

而家長關心的宿舍問題，徐畢卿學務長表示，宿舍抽籤流程皆是電腦化、公開化、透明化，另外，學校也規範宿舍生活措施，提供租屋資訊，法律講座等，讓學生住的更安全，家長更放心。

根據成大學務處統計，成大在桃竹苗地區之學生約 2700 名，報名參加「桃竹苗地區學生家長與師長座談會」的學生家長人數目前有近 170

位。此次也是成大第四次在桃竹苗地區與辦座談會。

成大「學生家長與師長座談會」源自於前校長翁政義的構想，從八十七年五月起實施，在台北、桃竹苗、台中、雲嘉南、高屏等地舉行，深受學生家長激賞與肯定。從八十七年迄今成大舉辦學生家長座談會逾二十場次，參與人數達萬人以上，各地學生家長所提的建言也有數千件，而絕大部分學生家長之建言，均獲得成大校方正面回應及圓滿解決，學生家長感到相當窩心。

成大「學生家長與師長座談會」構築了校方與學生家長有利的對話平台，除打破了校方與學生家長的藩籬，吸引學生家長熱烈參與協助校務之推動與改革，無疑為學生家長與成大校方締造雙贏局面。

此次「桃竹苗地區學生家長與師長座談會」由校長賴明詔院士率領學務長徐畢卿、總務長陳景文、副教務長王俊志、副國際長黃正弘、理學院院長傅永貴、規劃設計學院院長林峰田、校友聯絡中心主任蕭世裕等共同出席。

給媽媽愛的關懷

捐發票濟創世、助盲友做公益 成大師生樂活一整天

※轉載自本校新聞中心電子報



溫馨五月的到來，康乃馨也進入綻放的時刻，在媽媽的節慶裡，給媽媽一個愛的擁抱！或者捐一張卡片祝福母親節快樂，享受關懷與被關懷的幸福感覺！為此，本校學務處特別配合 2010 成功大學品德教育系列活動，於 28 日下午 3 時在學校舉辦「心體驗樂活美（每）一天之社會關懷」系列活動，達到品德教育寓教於樂的目的，很多成大師生藉由捐發票濟創世、助盲友做公益，以及給媽媽愛的關懷，樂活一整天。

一向關心同學身心健康、極力推動有品運動的學務長徐畢卿教授，也專程趕到會場捐發票濟創世，並為盲友及同學加油打氣。她期許同學們藉著社會關懷的體驗，能夠把接納與利他的精神、尊重與融合的態度，在校園的生活中一一予以實踐，營造關懷與感恩氣息。

徐畢卿學務長表示，藉著捐贈發票的小動作提醒我們在生活中，隨時都可以關懷周邊的人，尤其是對一些有特殊需要的朋友們，今天安排按摩活動，就是要讓大家深刻的體會到，就算是有特殊需要的朋友們，其實也有一些特殊的技能，而這些技能也可以貢獻出來，可以關懷整個社會。台南市盲人福利協進會張國萍理事長也讚許這是一個很有意義的活動，尤其是配合母親節來舉辦。

成大學務處「心體驗樂活美一天系列」活動，適逢母親節節慶，因此特別結和簡易按摩 DIY 教學課程，讓學子在課程學習中實踐在生活裡。所以參與的同學都撰寫了一張母親節卡片，然後交給學務處工作同仁統一寄回家。此外，每人並捐贈 3 至 4 月份的發票，滿 3 張的同學還在現場免費體驗 10 分鐘的按摩，超有趣。很多學生都說學會按摩技巧之後，回家時一定要幫母親“馬殺雞”一下。

為期一天的心體驗樂活美一天活動，分別在雲平大樓川堂、敬一舍（資源教室）、勝利宿舍（住服組）、光二舍等四個按摩小站同時進行，每個站都匯集許多人潮。難能可貴是它配合母親節，推廣簡易按摩 DIY 教學課程，並與非營利事業組織的台南市盲人福利協進會張國萍理事長所率領的按摩師群一起合作，營造了一個友善校園無障礙心理教育環境。

國立成功大學各類學雜費減免申請期間及相關證件重要事項說明

優待身分別	申請期間	相關證件及減免標準	備註
身心障礙人士之子女 (98)學年度起依教育部最新修正條文重點摘錄如下： 1. 家庭年所得不得超過 220 萬元。 2. 取消在職專班學生申請。	1. 大學部新生於開學後 1 週內申請完成。 (每年 6 月均需重新申請) 2. 舊生每年 (6 月) 需重新申請。 3. 研究所新生請看 5 月公告辦理。	1. 身心障礙手冊正本。 2. 全戶戶籍謄本正本。 3. 重度：學雜費全免 中度：減免 7/10 輕度：減免 4/10	1、每學期期末公告各為 5 月及 12 月。 2、所有學制之復學生，申請減免期間比照大學部新生申請期間。 3、新取得減免身分學生須配合舊生或新生開放申請期間辦理。
身心障礙學生 自(98)學年度起依教育部最新修正條文重點摘錄如下：家庭年所得不得超過 220 萬元)	1. 大學部新生於開學後 1 週內申請完成。 (至畢業止，不必再申請；若休學後復學者，需重新申請) 2. 研究所新生請看 5 月公告辦理。	1. 身心障礙手冊正本。 2. 或鑑輔會證明文件正本。 3. 全戶戶籍謄本正本。 4. 重度：學雜費全免 中度：減免 7/10 輕度：減免 4/10	4、舊生請出示「學生證」 5、新生請出示「新生錄取通知單」 6、復學生請出示「復學通知單」 7、其他學雜費減免相關事項，依據教育部規定及本校生輔組公告說明為準則。
低收入戶學生	1. 大學部新生於開學後 1 週內申請完成。 (每年 1 月均需重新申請) 2. 舊生每年 (1 月) 需重新申請。 3. 研究所新生請看 5 月公告辦理。	1. 各鄉鎮市(區)公所開立之證明正本 2. 持低收入戶卡者，審驗正本；繳交(正、反面)影本 (以上第 1、2 項，需載記學生姓名、身分證號) 3. 全戶戶籍謄本正本 4. (學雜費全免)	8、戶籍謄本：(注意事項) (1) 記事欄位須申請加註說明。 (2) (於申請日)三個月內有效者。 (3) 內含以下人員：
特殊境遇家庭之子女	1. 大學部新生於開學後 1 週內申請完成。 (每年 1 月均需重新申請) 2. 舊生每年 (1 月) 需重新申請。 3. 研究所新生請看 5 月公告辦理。	1. 社會局或各鄉(鎮市區)公所開具之證明正本(公文內需載記學生姓名、身分證號) 2. 全戶戶籍謄本正本 3. (學雜費減免 6/10)	*未婚之學生：學生本人、父母或法定監護人。 *已婚之學生：學生本人、父母加計配偶 (4) 以上人員分開居住之戶籍，亦須申請繳交。 請再參閱表單下方：注意事項
注意事項	一、以上各類減免之申請，依據教育部各類生就學減免辦法規定，同時符合政府其他機關所提供之獎助學金或補助金，或與就學優待減免學雜費性質相當給付者，僅能擇一申請，不得重複申請。 二、就讀在職專班學生比照大學日間部數額減免。 三、重讀、復學或再行入學時，休學、退學前所就讀之相當學期、年級已享受減免之費用，不得重複減免。 四、低收入戶學生另可向住宿服務組申請校內住宿減免。(分機：06-2757575 # 86340 或 86346 盧先生)。		

優待身分別	申請期間	相關證件及減免標準	備註
現役軍人子女 自(97)學年度第2學期 起與教育補助費 擇一申請	1. 大學部新生於開學 後1週內申請完成。 (每年1月及6月需重 新申請) 2. 舊生每學期期末(1 月、6月)需重新申 請。 3. 研究所新生請看5月 公告辦理。	1. (家長)軍人身分證影 本。 2. 學生本人眷補證影本 3. 學生證影本 4. (學費減免3/10)	同上(1~7項) 請再參閱表單下方：注意 事項
軍公教遺族 給卹期滿	1. 大學部新生於開學 後1週內申請完成。 (至畢業止，不必再申 請；若休學後復學者， 需重新申請) 2. 研究所新生請看5月 公告辦理。	1. 撫卹令或年撫卹金證 書、卹亡給與令正本。 2. (請瀏覽生輔組/就學 優待減免 / 各類學雜費 減免金額標準表)	同上(1~7項) 請再參閱表單下方：注意 事項
軍公教遺族 給卹期內： 1. 因公死亡(全公費) 2. 因病或意外死亡 (半公費)	1. 大學部新生於開學 後1週內申請完成。 (至畢業止，不必再申 請；若休學後復學者， 需重新申請) 2. 研究所新生請看5月 公告辦理。	1. 撫卹令或年撫卹金證書 或卹亡給與令正本。 2. (請瀏覽生輔組/就學 優待減免 / 各類學雜費 減免金額標準表)	同上(1~7項) 請再參閱表單下方：注意 事項
原住民籍學生	1. 大學部新生於開學 後1週內申請完成。 (至畢業止，不必再申 請；若休學後復學者， 需重新申請) 2. 研究所新生請看5月 公告辦理。	1. 戶籍謄本正本(須註記 族名) 2. (請瀏覽生輔組/就學 優待減免 / 各類學雜費 減免金額標準)	同上(1~7項) 請再參閱表單下方：注意 事項
注意 事項	三、以上各類減免之申請，依據教育部各類生就學減免辦法規定，同時符合政府其他機關所提供之獎助學金或補助金，或與就學優待減免學雜費性質相當給付者，僅能擇一申請，不得重複申請。 四、就讀在職專班學生比照大學日間部數額減免。 三、重讀、復學或再行入學時，休學、退學前所就讀之相當學期、年級已享受減免之費用，不得重複減免。 四、低收入戶學生另可向住宿服務組申請校內住宿減免。(分機：06-2757575 # 86340 或 86346 盧先生)。		

【智財權大考驗答案】：

1. (○)；2. (○)；3. (○)；4. (○)；5. (×)【說明：著作財產權存續期間是著作人的生存期間加上其死後50年，在著作財產權存續期間，將他人的小說隨意改拍為電影，會侵害著作財產權人的「改作權」。】；6. (×)【說明：未經著作人的同意，就將其著作公開發表，會侵害著作人的「公開發表權」。】；7. (○)；8. (×)【說明：在廣告文宣中利用他人著作，必須經過同意或授權。】；9. (○)；10. (○)

有借有還～就學貸款還款注意事項

各位畢業生您好：

恭喜您順利畢業，在這裡有幾點要提醒您：

一、畢業後，如果您沒有繼續升學或服兵役，您的就學貸款將於畢業一年後開始繳款，請屆時務必按時繳款，以免逾期而影響到您的信用。

二、畢業後，如果有繼續升學或服義務兵役，務必至銀行辦理延期或變更到期日。應備文件如下：

- 1、償還期限異動通知書
- 2、身分證正反面影本
- 3、學生證或在學證明或服兵役證明書

三、如果您前一年度所得每月平均不足 2.5 萬元者或家庭當年度為低收入戶者。屆時還就學貸款若有困難，請務必及時來銀行辦理緩繳手續，如果置之不理，不僅會有逾期息、違約金…等，增加您的負擔，爾後如您的兄弟姐妹貸款亦會因您的逾期受影響，且您自己的聯合徵信中心資料，也會有信用不良記錄，影響您日後信用。

(一) 申請緩繳條件：

- 1、借款人本人前一年度所得每月平均不足 2.5 萬元者。
- 2、借款人"家庭"當年度為低收入戶者。

(二) 應備文件如下：

- 1、『延期清償申請書』。
- 2、借款人及連帶保證人之身分證正反面影本、戶籍謄本。
- 3、『稅捐稽徵機關開具之前一年度各類所得收入證明』；為配合國稅局於 5 月 1 日後方能申請該項明之作業時程，如就學貸款借款人於 4 月 30 日前申請而無法取得該項證明者，可先向勞工保險局申請歷年之「勞保被保險人投保資料表」，該資料表薪資收入每月平均未達 2.5 萬元者，得併其他應附之證明文件，填寫申請書後辦理，俟同年 5 月底前補送「稅捐稽徵機關開具之前一年度各類所得收入證明」【每月平均不足 2.5 萬元專用】。

4、戶籍所在地之地方政府開具之當年度低

收入戶證明。【家庭"當年度為低收入戶者專用】。

- 5、前一年度為應屆畢業生者，應另附畢業證書；前一年度服役完畢者應另附退伍證明。

(三) 緩繳方式：

- 1、本措施可連續或不連續申請展延，但每人最多以 3 次為限。
- 2、於 4 月 30 日前申請，以「勞保被保險人投保資料表」代替「稅捐稽徵機關開具之前一年度各類所得收入證明」，嗣後補件如月平均所得超逾 2.5 萬元者，應取消展延並補繳已到期之本息，同時計入已申請展延之次數；其他因素申請後取消緩繳者，該次申請亦計入最多 3 次之展延次數。
- 3、逾期戶應俟還清逾期本息，回復為正常戶後始得申請。

(四)、緩繳期間及利息負擔：

- 1、於償還期起算日(即起息日)前申請者：緩繳貸款本金一年，緩繳期間之利息由政府負擔。
- 2、於償還起算日後申請者：
 - A. 借款人如有到期本息逾期未繳者，應先將逾期本息、違約金償還後，始得申請緩繳貸款本金。
 - B. 緩繳貸款本金一年，緩繳期間之利息由借款人自行負擔。

(五)、已申請三次緩繳貸款本金後，如仍符合本措施之「申請條件」者，得申請將總還款期間延長為 1.5 倍。其緩繳期間之利息由借款人自行負擔。

四、相關資訊與表單可至「台灣銀行就學貸款入口網」查詢或下載。

網址：<https://sloan.bot.com.tw/sloan/sLoanLogin.do>

五、本校承貸行：台灣銀行台南分行，地址：台南市中西區府前路 1 段 155 號
電話：06-2160168

六、欲查詢就讀本校期間貸款金額可至本校「就學貸款申請系統」(本校首頁→校園資訊→學生校園)閱覽、參考，惟正確金額以臺灣銀行為主。

- ◎開課老師：課指組 韓世偉 組長
- ◎服務時數：
 - 育幼組-課餘時間前往育幼院進行課輔，每學期 12 小時以上。
 - 閱讀組-利用週末前往服務國小，每學期三~四次。
每週二 8:00~10:00，課程及服務時數約 36 小時。
- ◎服務內容：由本校 70 年歷史的資深社團-慈幼社主動發起，課程內容分為育幼組及閱讀組，多元有趣的服務過程，有別於以往在校內的體驗，實際前進社區給與需要的孩子們幫助，從過程激發思考並學習成長，藉由這樣的付出，或許身為大學生的你我將從過程中得到更多!!
- 育幼組-課業的輔導 心靈成長的陪伴 給小朋友最溫暖的力量
 1. 結合服務學習讓大學生有機會回饋社會。
 2. 幫助小朋友克服課業上的難題。
 3. 瞭解小朋友的心聲，關懷他們並教導正確積極的觀念。
- 閱讀組-帶領小朋友進入閱讀的奇幻世界 爆發創意思考的火花
 1. 瞭解偏遠地區小朋友的心聲，關懷他們並教導正確積極的觀念
 2. 提昇小朋友對閱讀的興趣。

希望閱讀—讓夢想發芽

統計 101 級 謝佩文

本文獲選 98[1]服務學習績優學生徵選第二名



中年級的小朋友分組討論，每一組都有大哥哥大姐姐們帶領，把他們的想法寫下，啟發他們思考

What ?

一開始琬琪來找我當閱讀長，其實那時候沒有什麼猶豫。一方面是朋友熱情相挺，一方面是希望閱讀是我最早和慈幼社開始靠近的活動，對希望閱讀除了充滿回憶也有很多自己的想法。除了想讓希望閱讀更有閱讀的感覺之外，還希望這個活動不只是帶給小朋友希望的種子，更希望大家能在這個活動挖掘出更多的滿足以及純真。但是理想跟現實是有落差的。雖然在我理想中希望閱讀並不需要大批人馬，但是看到社長拿著薄薄一疊的志願回饋單給我那個擔心的表情，我也開始慌張。人數不夠怎麼辦？這樣組副們會不會很辛苦？一堆堆的問題接踵而來，而再開跑的前一個禮拜才被告

知要跑公文，死馬當活馬醫的我在開跑前一禮拜真是吃足苦頭。比聯絡國小及遊覽車還要折騰人。當時，真的很想放棄。

但是，我有值得信賴的組副們！雖然而到後來才發現兩個禮拜時間很緊湊，但是後來又多了兩個大活動的成員，每次搭檔都相當的快樂，尤其是第二次的拼圖，在小朋友的感謝狀裡面我有瞧見拼圖兩個字。第二次之後開始跟大家越來越熟，而老生也參加踴躍，有大多數的人都是全程參與。其實真的很感謝老生他們，因為除了活動跟課程要進行之外，還有很多瑣碎的事情要進行，這些沒有他們活動一定不能夠進行。

有時候會有點惋惜沒能跟小朋友更靠近，而且活動過程自己也漏洞百出。但是整個活動卻讓我感到很滿意，不管是對新生感到很驕傲，還是真的很喜歡竹埔這個純樸的國小。校長跟主任的熱情讓我大開了眼界，中高年級的小朋友相當守秩序，而低年級的純真又讓我著迷。我想，真的，希望閱讀不再只是一個閱讀的過程，而是一場夢想的追尋，還有夥伴們的信任。

So What ?

看著小朋友們在活動的過程中，漸漸的信任，喜歡上我們，真的很令人開心，小朋友看到我喊著我”海綿寶寶”的時候，雖然那並不是我的名字，但仍令人覺得感動且高興，覺得

自己所做的事情，雖然未必完善，但是有它的成果出現了，並不是單純指小朋友們認得我這件事，而是我們的努力確實對於孩子們有所成效，希望未來他們長大時，會記得國小時曾有這麼一群“幼稚”的大哥哥大姊姊們陪著他們瘋，陪他們玩，也陪他們看書、閱讀，希望他們在這些過程中，確實了解到閱讀的重要和樂趣，並且在他們未來漫長的人生中，為他們提供足以挑戰這世界的的能力。

為小朋友們辦活動，除了希望他們成長，其實對於我們自己也是很寶貴的體驗和學習，藉由我們所推廣的希望閱讀，我們自己也要再多學習更多東西，學無止境，閱讀世界這本大書，是需要我們花一輩子的時間去實踐的課題。

而在團隊溝通上，我每個禮拜都優請大家抽一天空來共度午餐，大家一起來了解每一次活動，更多的時間在彼此聊聊近況，也可以互相支持鼓勵，也能藉由不同人不同的想法，激發不同服務的理念。當得知我的組副及組員都



大團康的遊戲讓大家在操場上活動一下筋骨，也拉近跟小朋友的距離，小朋友們都很樂意跟我們手牽手！

願意留下來做下一次的付出時都非常的感動。

Now What ?

在這個活動我可以深深確定的事情就是，服務志工不但真的要是有興趣的人之外，還要有充足的訓練。原本我以前志工就是單純去幫忙而已，但是自從當了閱讀長之後，聽了不少演講才知道，志工其實就是是志願工作，而我們的目的是幫助小朋友，是工作而非玩樂。我們是抱持著服務的目的來到這裡，耐心與愛心是我們的必備條件，能夠為了社會未來的支柱服務，教導他們必要技能，是很讓人雀躍但是也是服務重大的。透過服務，這些國小其實也是部分社會的縮影，讓我們大學生除了在課業外，更能學習到保有一顆能夠付出心。對我來說，這是比學校學分還要更不容易修得的東西。未來我還會繼續參與這分面的活動，更能夠再一次一次的活動中，扮演更稱職的服務者。



只要人數充足，我們盡量讓每個小朋友都有大哥哥大姐姐的指導，讓他們感覺被重視。

成大形象代表工作團隊正式成立

加入條件：「不論性別、不拘長相、內涵優先」

成大形象代表工作團隊（NCKU image association, NCKU-IA）於 99 年 5 月 6 日正式成立，開幕茶會選在課外活動指導組會議室舉行，並特別邀請到徐學務長畢卿來為各位同學勉勵。

工作團隊成立之近程目標，以協助各項校內司儀活動，傳承司儀經驗及培訓為主要任務。擬適時聘請校外美姿美儀、口條訓練、國際禮儀、基本彩妝等相關專業教師開課指導，並將規劃司儀稿及相關影音資料之建檔。中長期目標則希望可以本著「推己及人」之精神，以團隊資源及能力，將禮儀表現、應對進退能力、口條訓練等相關資源分享給所有成大同學。

如此特別的一個工作團隊，究竟應該如何加入呢？關於這點，徐學務長特別提到，只要符合三大要點，成大形象代表工作團隊，歡迎所有同學踴躍參與。至於是哪三大要點？答案就是：「不論性別、不拘長相、內涵優先」。

以「成大形象代表」為名，工作團隊期許自己可以與成大同學共同成長，未來正式對外招工，將會提供完善的培訓課程以及團隊成員互助計畫，並於每學期舉辦兩次互評成果展，期許自己成為成大形象之表率。團隊對外聯絡信箱為：NCKUImageAssociation@gmail.com，如有相關問題，歡迎來信詢問。

府城模聯在成大

工作團隊生輔組：李其勳 政治 101



這是我第二次參與府城模聯；同樣的活動，但是參與身分不同。去年第一屆，我擔任 GA 的海地代表，第一次真實的體會到在國際社會裡小國的無奈與卑微，這第一次的模聯經驗讓我受到很大的刺激與衝擊。今年，我轉變為工作人員，擔任生輔組組長一職，從主辦單位的角度去看待模聯，有更多不同的感受與體會。

整個活動的籌備還算順利，但進入報名宣傳期卻是我們夢魘的開始。高中生部分的報名情況一直是穩定成長，開放報名不久即額滿。從我們展開宣傳以後，大學生的報名人數就停滯不前，在個位數停留了好久，為了突破困境，我們加強傳單發放、到特定科系宣傳、遇到認識的人就說服他參加，幾乎用盡所有方法，但效果還是十分有限，甚至還造成「反效果」，在發放傳單時遭同學抱怨「我已經拿很多次了!!」，於是我認知到一件事：「幾乎大家都知道模聯這個活動，只是不願意參加。」當時我情緒十分低落，對於成大學生漠不關心的態度感到挫折與無力，不知道要怎麼做才有辦法突

破。雖然最後大學部分還是額滿了，不過成大學生的參與比例偏低，可見我校學生對國際議題的關注仍相當薄弱。

這次模聯的規模比去年擴大許多，超過 150 人參與會議，參賽者背景多元、來自全台各地，甚至還有大陸的交換學生以及來台念書的外籍學生，愈大的差異性會愈容易使會議激盪出更多的火花，這也是我們期望的效果。

在負責的工作部分，一開始我覺得生輔組的工作相較於其他組應該負擔不大，不過就是訂訂便當、提供參賽者生活相關資訊等，但真正運作時才發現其實沒有想像中的容易，除了一般的生輔工作之外，還有許多想不到的事，事情很多種類很雜。雖然我已經盡力把所有事情處理好，但還是在晚宴當天出現混亂、無頭緒的情況，希望以後的負責人可以事先把所有細節想得更周全完備，例如便當費用的收取方式、便當券的設計、報到流程的簡化等。

這次模聯，讓我學習到很多東西，除了安排、規劃事情的一些小細節外，最重要的是做事的態度，有很多事情沒有人會叫你去，像是撿地上的紙屑、順手整理桌面、在會議結束後清理會場、收拾早餐用完的垃圾等，都要自己主動處理，雖然有人會覺得「為什麼是我做？」但是我認為，願意彎下腰做事、把小事做好的人，是最難能可貴的，也是可以得到最多的人。

希望府城模聯能一直辦下去，以不同於其他模聯的特色及高品質的活動內容，建立屬於我們的傳統與驕傲。



GA 會議進行中



SC 代表中國的「外交官」正在發表意見(最佳發言者)



宿舍報馬仔 I

99 學年度學生宿舍暑假留宿資訊&光二舍整修之配套措施

- ※ 99.05.17-99.05.27 開放暑假留宿申請。
申請登記網址：http://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_ws.php
- ※ 99.06.16 開放暑假留宿床位安排查詢、暑假留宿繳費
床位查詢網址：http://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_stu.php
- ※ 99.06.16 -99.07.04 開放暑假留宿繳費
繳費單列印網址：<https://school.bot.com.tw/twbank.net/index.aspx>

因應光二舍於暑假期間進行冷氣電源之增設，配合工程需要與顧及學生安全，於99.7.5至99.7.10，該宿舍全天候24小時關閉，其配套方案詳如下：

- 1、光二舍於暑假期間須進行冷氣電源之增設，於99.7.5至99.7.10，進行大型電力設備之更新，配合施工期間電力設施的更新，用水及電力供應需中斷，因此前述期間本宿舍全天候24小時將關閉，不提供住宿服務。
- 2、爰上，光二舍暑假留宿開放進住日期將延後一周，自99.7.12(日)上午8時起開放進住，暑假留宿費用以原費用之八分之七計算，共計1,575元(1800*7/8=1575)；其餘住宿搬遷時間及注意事項詳參暑假留宿申請公告內容
<http://housing.osa.ncku.edu.tw/files/14-1065-65571,r406-1.php>
- 3、光二宿舍關閉期間，申請暑假留宿之光二舍居民可逕借住勝一舍、敬一舍、光一舍相識同學之寢室。如仍有特殊狀況需協助，務請

於99.5.28至6.16與本組(分機86340)或email:em86340@email.ncku.edu.tw聯繫。

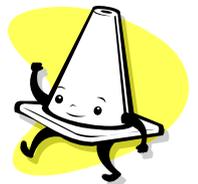
4、光二舍冷氣裝設施工期程如下：

日期	預定工作內容
6月中	冷氣電源增設工程先進行樣品房的架設，以確認個像施工重點。
6月底	將室內施工之部分材料調運至頂樓放置，並進行公共區域線槽的架設。
7月初	5至10號進行大型電力設施的更新以及光復餐廳冷凍冷藏櫃的搬移，並且於該期間無法提供電力以及水，只能以臨時電力的方式供應一樓的門禁相關系統以及夜間的一樓照明。(此期間本宿舍全天候24小時關閉)
8月初	冷氣機廠商進場，開始由線路以架設完畢的樓層開始安裝冷氣。
8月底	預計20號可全部完工開始試運轉。

宿舍報馬仔 II

99 學年度博士班學生宿舍床位申請訊息

- ※ 登錄時間：99年6月14日0時0分起至6月21日24時0分止。
登錄網址：http://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_bd.php
- ※ 登錄資料確認方式：請於登錄時間截止前，逕至原登錄網址確認登錄資料。
- ※ 電腦抽籤日期：99年6月23日。
- ※ 中籤名單開放查詢時間及方式：99年6月23日下午6時，請逕至原登錄網址頁面查詢。
- ※ 床位安排開放查詢時間及查詢網址：99年7月5日下午6時後，請逕登入下列網址查詢
http://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_stu.php。



宿舍報馬仔 III

98-2 學生宿舍離宿清點&暑假留宿時程表

項目	日期	對象	說明
98-2 期末離宿	7/4 (日) 17:00 前	1、無暑假留宿者 2、暑假需搬至另一寢室者	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 需向服務人員辦理離宿清點手續，並繳交宿舍財產缺漏狀況表 ➢ 服務時間：7/1 (四) ~7/4 (日) 09:00~12:00、13:00~17:00
99 學年度暑假進住	7/4 (日) 17:00 起	98 學年度住宿生	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 如欲提早請自行與 98-2 居住於該寢室同學協調搬入時間與鑰匙借用
	7/5 (一) 13:00 開始	非 98 學年度住宿生	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 服務時間：7/5 (一) 13:00~17:00；7/6 (二)~7/9 (五) 每日 09:00~12:00、13:00~17:00 ➢ 請至服委室辦理進住、鑰匙借用手續
99 學年度暑假離宿	9/5 (日) 中午 12 點前	非 99 學年度住宿生	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 服務時間：9/1 (三) ~9/4 (六) 09:00~12:00、13:00~17:00 & 9/5 (日) 09:00~12:00
	9/1 (三) ~9/5 (日)	留宿在非 99 學年度寢室之住宿生	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 請於時間內搬回 99 學年度寢室，並辦理離宿清點手續 ➢ 離宿清點服務時間同上
	時間另定	留宿大學部宿舍之 99 學年度研究所新生	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 請依住宿服務組公告為準
99 學年度宿舍進住	9/8 (三) 上午 9:00 起	99 學年度舊生	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 服務時間 09:00~12:00、13:00~17:00
	9/10 (五) ~9/12 (日)	99 學年度新生	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 服務時間同上

99 年應屆畢業役男可申請於 6 月入營當兵

為適度紓緩每年應屆畢(結)業役男等待服常備兵役問題，內政部配合兵役制度改革方案，積極推動已完成常備兵軍種兵科抽籤預定 99 年 6 月 30 日畢(結)業，而確定不再繼續升學之常備兵役男，得向戶籍地鄉(鎮、市、區)公

所申請，依出生年次及軍種兵科之籤號先後順序，安排於 99 年 6 月 29、30 日徵集入伍，俾利儘早退伍、就學、就業，以平衡國軍年度兵員需求，並利役男之生涯規劃。詳細宣導內容及儘早入營申請書請上內政部網頁查詢。

「真情相挺、夢想實現」- 98 年度就學貸款講習會

鑑於近年申辦就學貸款人數激增，畢業離校後逾期未還人數亦隨之大幅攀升，為使學生明瞭政府設置就學貸款之目的及措施，並建立學生

正確權利與(還款)義務之觀念，故舉辦此宣導講習活動。

- ◎主辦單位：學生事務處 承辦單位：學生事務處生活輔導組 協辦單位：台灣銀行台南分行
- ◎時間：98 年 6 月 3 日(星期四)下午 16 時 00 分至 17 時整
- ◎地點：本校修齊講堂(光復校區外文系館 B1)

時間	活動內容	備註
16:00-16:10	報到	簽到及發放測驗卷
16:10-16:20	【開幕式】 主持人：生輔組崔組長兆棠	
16:20-16:50	就學貸款常識宣導(含 Q&A) 主講人：台灣銀行台南分行陳美花女士	有獎徵答 (由本校提供獎品 5 份)
16:50-17:00	就學貸款常識測驗 主持人：生輔組崔組長兆棠	提供常識測驗滿分者獎品 150 份

防搶宣導

摘自 2010 年 05 月 05 日 蘋果日報

婦人打開車門把手提包放在前座，但她還沒上車，余嫌就打開前座車門，強搶皮包後騎機車逃逸。



開車門搶包示意圖

財物防搶 注意事項

- ◎隨時注意前後、周遭人車，提高警覺
- ◎騎乘機車把皮包放置物箱，勿掛在車頭或腳踏墊
- ◎最好走在騎樓下，避免成為搶匪下手目標
- ◎走在馬路旁皮包務必斜背，勿把皮包面朝道路
- ◎深夜回家最好走人多明亮處

防隨機行搶 皮包別離身

高市警局一名高階警官表示，民眾較常遇到的搶案形式有兩種，一種是飛車在大街行搶，搶嫌一手騎車、一手行搶，多鎖定落單女性，「因為容易得手，也不易遭遇反抗」，這類搶案常造成被害人摔倒受傷；另一種則是打開汽車車門行搶，對象則不分男女，歹徒只要見被害人把皮包丟進前座，就會乘機開車門犯案。

上車立刻鎖門

高雄市警局苓雅分局偵查隊隊長提醒，要避免成為行搶對象，民眾行走時最好走在騎樓下，並把皮包放在機車置物箱內；上下車時也應留意周遭有無可疑人物，皮包也不要先丟進車內，最好於上車時一併帶進車內，並且立刻上鎖。另外，即使只是在汽車旁邊買飲料，或到超商購物、繳費，「務必熄火、鎖車、隨手拿皮包，切勿心存僥倖，以免被搶。」

防詐騙案宣導--攔截被騙匯款黃金救援時間 30 分鐘

※資料來源：內政部警政署 http://www.cib.gov.tw/crime/crime02_2.aspx?no=605

針對民眾深受詐騙犯罪之害，政府成立「165 反詐騙諮詢專線」，全天候受理民眾的諮詢與檢舉，專線自 93 年 4 月成立迄今（99/4/27），受理民眾諮詢、檢舉案件多達 327 萬件。民眾心中最期盼的就是一旦發現被騙後，透過撥打 165 專線能夠將已經匯出的錢留住，不讓詐騙歹徒得逞。政府本著為民服務的精神，在攔截詐騙匯款的任務上，由 165 專線與全國金融機構通力合作，於接獲民眾報案後，掌握第一時間，透過「警示帳戶聯防機制」，阻斷被騙款項流出，並防止下一個被害人匯款，自專線成立迄今累計成功攔阻案件 4,837 件，攔阻金額達 6 億 5,769 萬餘元。

功攔截 263 件，占 62.32%，數量最多。由於這是目前的主要詐騙手法，也因民眾在操作提款機的過程中，比較有機會警覺到是詐騙，而立即報案。但同為目前主要詐騙手法「網拍購物未收到」，成功攔截件數只有 66 件，占 15.64%，主因是網拍購物匯款，必須等賣家出貨，歹徒假冒的賣家會以缺貨、調貨等理由，欺騙買家，在此期間卻早已提領被騙匯款，因此被害人雖報案，追回匯款機率偏低。但仍有 40 件的網拍購物匯款成功攔截個案，主因是有人遭同一歹徒詐騙，經報案後將銀行帳戶警示凍結提領，歹徒的賣家帳號也因檢舉而被拍賣網站停權，其他買家是因看到停權訊息才知被騙，卻因歹徒銀行帳號被凍結，幸運保住已匯出款。

成功攔截被騙匯款的因素很多，除了金融機構與警方之間啟動通報攔阻行動外，最關鍵的因素就是「報案時間」的掌控，警方從 99 年 1-4 月 27 日期間總計 422 件成功攔阻個案資料分析，成功而且全數攔截匯款計 252 件，占 59.72%，從匯款到報案之間的黃金救援時間是 30 分鐘內，亦即從匯款後在 30 分鐘內發現被騙並立刻報警，90% 的案件都可以全數攔住匯款，越早報案攔截成功率就越高，但隨著報案時間的延宕，成功攔截機率會越來越低。

被騙後延宕報案的原因，包括被害人為保全顏面，隱忍不願報案，或歹徒以拖延戰術，例如「假冒機構詐騙」（成功攔截 30 件，占 7.11%），歹徒恐嚇被害人「偵查不公開」，致被害人喪失報案先機。警方呼籲，民眾對要求匯款或操作自動提款機的來電應保持高度警覺，一旦疏於查證而被騙匯款，一定要掌握 30 分鐘前的黃金救援時間，立刻撥打 165 專線，有機會留住被騙款，避免自己及下一個被害人的財產損失。

在成功攔截案件中以「購物資料外洩」手法（被害人接獲購物設定分期付款電話通知），成

壓力管理

學生輔導組實習心理師 王韋琇

在這競爭的社會裡，相信你我對於壓力並不陌生。Hans Selye(1976)甚至認為唯有死亡，壓力才會終止。當你看到這句話的時候，有什麼想法或是感覺呢？我想要透過 Hans Selye 的這句話來告訴你，其實你不是一個人承受著壓力，每個人身上有數種甚至到數十種角色，這每個角色有著自己對自己的期待、他人對這個角色的期待，還有社會對這個角色的期待，在這麼多的角色和期待中，很難面面俱到，譬如：A 同學是大三生，在家中是獨子，目前他跟一個女生交往，他至少就有三種角色在身上了（學生、兒子和男朋友），他可能因為跟女友吵架（壓力事件），影響心情干擾到專注力，造成期中考成績不佳，而被父母責罵。所以，壓力管理是終身的學習。

壓力會引發認知、心理和生理上的反應，可以透過以下訊息檢視是否已經有壓力反應：

一、壓力引發的認知反應

1. 注意力難以集中；
2. 健忘；
3. 判斷力變差

二、壓力引發的心理反應

1. 焦慮；
2. 憂鬱，無力感，無價值感；
3. 疲潰 (Burn out)；
4. 內心有沉重的負擔；
5. 老是覺得提不對勁；
6. 沒有動機及興趣

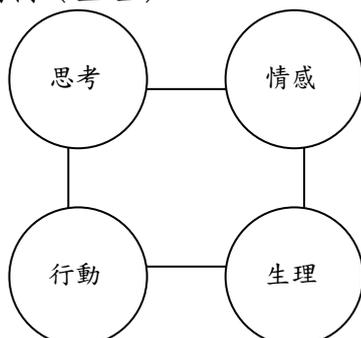
三、壓力引發的生理反應

1. 不易入睡；
2. 血壓，脈搏上升，手掌出汗，頭痛；
3. 肌肉緊張度增加；
4. 呼吸加快；
5. 頻尿；
6. 腸胃不適

認識壓力引起的反應後，現在開始學習如何壓力管理：

一、先檢視自己的四個狀態

依序是在壓力下我怎麼想（思考）？在這壓力下我都在做什麼、或不做什麼（行動）？在壓力下我的感覺和心情是什麼（情感）？在壓力下我的生理反應為何（生理）？



二、自我評估

在整理出自己在壓力下的思考、行動、情感和生理後，接著問自己一些問題：

- 「我目前的這個狀態，可以幫我處理壓力嗎？」
- 「我這麼想，壓力會減輕嗎？」
- 「我這麼做/不做，可以幫我處理壓力嗎？」

三、調整狀態

(一) 嘗試轉換想法

古希臘哲學家 Epictetus 說：「人不是被事物困擾，而是被自己對事物所持觀點困擾。」我們可以注意想法/言談中的「永遠」、「決不」、「應該」、「必須」、「非得」、「最好」、「最棒」、「不能輸」，這樣的想法像是金箍圈一樣，將想法困的死的，造成思考缺乏彈性，難以因應壓力。可以問自己：「還有沒有其他方法可以減輕壓力？」。

(二) 嘗試做些別的事

這個方式通常是較能處理壓力的方法。如果目前所做的事情（有的時候是沒做），你評估後覺得無法有效解決壓力的話，可以嘗試做些別的事讓壓力減輕。回想看看，過去是否有類似的壓力？你是怎麼度過的？當時你曾做過什麼對減輕壓力是有幫助的？身邊有什麼資源（人、事和物）可能對處理壓力是有幫助？

(三) 情感是難以直接改變的

往往在壓力中讓我們最受苦的就是它了，它是無法直接改變的，常是透過思考和行動的調整而改變。別灰心，憤怒、難過、無助感、不安等，是面臨壓力常見的情感反應，允許自己有情緒，畢竟我們是人，不是機器。當我們跟自己情緒擁抱時，很有可能會流淚，這個眼淚是難受情緒的宣洩出口，允許它的出現，因為流淚通常是產生勇氣的開始。

壓力管理是需要終身學習的，反覆且不斷練習，相信面對壓力時的抵抗力會一次比一次提升。然而，別忘了，身為成年人，你還有個資源在學生輔導組（敬業一舍一樓）。

*參考資料：

- 張琰（譯）(1999)。正面管理壓力：壓力可以轉化為積極的動力。臺北：麥格羅·希爾
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- Selye, H. (1976). *The stress of life* (revised ed.). New York: McGraw Hill.
- Wubbolding, R. E. (2000). *Reality therapy for the 21st century*. Muncie, IN: Accelerated development.

有愛無礙，一同做起

親愛的老師您好：

我是校內聽損且領有身心障礙手冊的學生，由於我身體上的限制，讓我在大學的生活遇到了很多的困難，在課堂上我常常聽不清楚老師在說什麼，雖然有跟老師反應過，但是老師好像也沒有辦法幫助我什麼，就讓我坐在前面一點，上課使用麥克風，可是有時候使用麥克風，教室裡的回音反而更讓我聽的頭昏腦脹得，而且老師講話還是很慢，常常我是用盡全力在跟著，可是效果卻是不好。最近學生輔導組資源教室有培訓課堂的即時打字員協助我們融入課堂，在那些室內課，而且從頭到尾都是只有老師在講的課堂效果還不錯。可是那些戶外課就會吃力一些，更重要的是我發現我的生活並不是只有在課堂上，中午想要和同學一同吃飯，現在很多課都要討論報告，還有朋友在

生活中隨口的小玩笑，我都很想要能夠一一掌握。但是大家雖然都知道我的狀況，卻總會忘記我聽不清楚，或以為我有助聽器，聽力馬上變身到正常值。天知道我光靠助聽器的訊息並不夠，還要搭配看到他們的豐唇（就是還要讀唇啦！），常常討論報告大家同時一起講話是怎麼樣，我一個眼睛注意三隻嘴唇嗎？或是我根本無法看到他們的嘴唇，或是大家說話唇形很不清楚，就是櫻桃小唇微微震動那種，我越看越火，因為對於大家說話的內容我真的只能用猜的了，然後我一回話，看大家的表情就知道我又雞同鴨講了，真的很煩。反正種種的吃力還要適應，讓我漸漸對於未來有些害怕，覺得好累，不知道該怎麼辦！

難過的乖乖 上

 難過的乖乖，您好：

非常感謝您的來信，本處學輔組的資源教室，其實一直都是在服務校內領有身心障礙手冊的同學，資源教室原本的服務內容，一直著重在學生個別服務上，誠如您所說的，後來我們也發現，不斷針對學生需求的服務，並無法創造真正友善的環境，當學生走出我們安排服務，還是面對不友善、無法同理、自我中心的世界，所以近年來資源教室也一直慢慢把重心移到無障礙環境的教育與推廣。

在無障礙的推廣教育中，我們思索了許多的課程，希望讓有機會接觸到這樣演講、課程的同學都可以培養起無障礙的精神，用更開闊的心胸，面對不同的人和需求，漸漸我們發現現在無障礙坡道入口停腳踏車的人越來越少了，瞭解各式各樣身障學生在校園中困難的人也越來越多了，環境看似越來越友善，可是發現身障生周邊的氛圍卻好像沒有受到太多的影響，還是一個人吃飯，面對的問題還是一樣。

每個人都有自己的樣子，都是值得及需要被尊重的，教會別人如何和自己相處本來也是天經地義的，有的人總不喜歡接手機，要找他只有課堂上找的到；有的人不會來上課，討論報告要上 MSN 才會遇到；有的人吃飯會吃的很慢，如果要和他一起去吃飯要多準備些話題；有的人什麼都會忘記，開會討論完一定要親眼看他把東西都記下來，還要按時提醒他看筆記

本；當然也有的人聽的比較不清楚，說話的時候要慢一點，唇形清楚一點，而且一次只能有一個人說話。

推廣無障礙繞了一圈以後才發現，真正的無障礙是回到每一個人的身上，包含自己是不是也能夠無障礙的瞭解自己的狀況，還有是不是也能夠願意協助別人知道自己的狀況，以及知道該怎麼做調整。

從你的來信當中，發現你非常清楚自己的狀況，也知道老師及朋友的調整適不適合你。如果是這樣的話，我會鼓勵你可以把你的感受及期待對方如何調整，以尊重及友善的方式告訴對方（例如私底下跟老師溝通）。其實有些朋友是很有學習動機，可是就卡在不知道該怎麼做，如果你可以扮演提供方法的角色，讓同學、老師多一個機會學習和聽損朋友相處的方法，而且這樣的教育是最自然、最容易被理解與被記住的。

常常有需求的人越不發聲，這些需求就越不容易被聽到，當然就不容易有調整的空間。邀請您可以和資源教室一同來為無障礙的環境努力，從您身旁的朋友做起，讓他們有機會學習了解聽損同學的需求與協助，讓真正的無障礙就在你身旁，開花結果！

學生輔導組資源教室 輔導老師 筆

日頭焰！！您防曬做了嗎？

衛保組整理

相信大家注意到了：天氣真的很炎熱！紫外線的威力很強，陽光曬到皮膚都會覺得痛，不管您愛不愛美、在不在乎美白，熾熱陽光對於皮膚、眼睛都會造成傷害，對於防曬議題更是一定要注意的啦！

身處亞熱帶的台灣，尤其在夏天，由於溫、濕度高及日曬充足，多汗、皮脂分泌旺盛、黑色素增加等天然之生物調節反應會自然產生。然而有些人的皮膚卻可能因調節能力不夠而產生各種皮膚方面的問題，其中若因日曬過度，黑色素保護力相對不足，急性反應會產生曬傷，慢性反應雖然不容易立即察覺，但皮膚老化已不知不覺產生。長久以往，老人斑、肉贅，皮脂腺肥大、皺紋甚至皮膚癌皆可能接踵而來。

如果以為防曬只是愛美，那真是大錯特錯的觀念！其實防曬是為了健康，無論男女老少都應該做好防曬工作，尤其老人和孩童更是不能忽視，「防曬觀念，應從孩童時期就開始。」紫外線的傷害是累積性的，過量紫外線大來的殺傷力，對現代人來說，害處遠遠高出許多，過量紫外線會破壞人體細胞，直接衝擊我們眼睛(白內障等)、皮膚甚至免疫系統，強烈的陽光幾乎可說是百害而無一利！若從小接觸太多紫外線照射，可能導致成年後皮膚提早老化、黑斑雀斑的惡化，甚至導致皮膚癌的發生，所以，美國曾提倡「孩童時期的日曬，成年時期的皮膚癌。」

防曬到底是在防什麼？

防曬，得先了解要對抗的敵人—紫外線到底是什麼呢？紫外線依照波長分為長波紫外線(UVA)、中波紫外線(UVB)和短波紫外線(UVC)。其中，UVC 因為臭氧的阻隔，幾乎不會到達地面傷害人體，而波長愈長，穿透力就愈深，可到達地面的紫外線中，則以 UVA、UVB 為主。紫外線對皮膚的傷害很大，長波紫外線(UVA)會使皮膚曬黑及提早老化，中波紫外線(UVB)會使皮膚發紅，提早老化並產生皮膚癌的可能。陽光之所以造成皮膚的老化，是因為陽光的能量會對活性細胞起連串作用，這些作用對人體內的蛋白質類及核糖核酸的破壞力相當大，皮膚的表皮細胞固然有其修護能力，能修補被破壞之 DNA，然而當破壞的速度大過修補時，皮膚的傷害自然是難以避免。

在了解陽光對皮膚的傷害後，我們該如何防曬呢？首先，應注意紫外線強弱的時間。在

一天之中，以正午時間，即 10：00 至 15：00 的中波紫外線最強；在一年之中，以九至十月最強。一般人常以為七、八月是最強的月份，事實上，根據台大皮膚部針對台北都會區所做之調查，紫外線放射量以九月開始增強，十月達高峰，十一月以後才慢慢減少。值得注意的是，紫外線的傷害並不限於直接於陽光下的曝曬。其實，當您在窗邊、車內，紫外線就已悄悄侵襲您的皮膚了。千萬別以為自己從事室內工作不常出門即免於紫外線的荼毒。煮飯時站在窗邊，整理家務，曬衣服都有可能遭紫外線侵襲。有時候，家庭主婦所受到日照的影響，比起朝九晚五的上班族是有過之而無不及呢？

您也別以為陰天就可以偷懶不需要防曬，厚厚的堆積雲並沒有任何防曬功效，90% 紫外光依舊能夠穿越雲層，出門前二十分鐘塗上防曬乳，每隔兩小時或大量出汗後再補擦，才能抵擋紫外光的傷害。

防曬產品

相信大家對 SPF 已耳熟能詳。SPF (Sun Protection Factor) 專指防曬霜的防曬係數。大家常以為選防曬霜當然是係數愈高愈好，事實上，SPF 適合自己的才重要，在選擇自己適用的防曬霜時，應考慮自己的膚質、活動項目、皮膚厚度及流汗狀況，此外，當時當地的光源強弱及空氣中的溫度亦應列入考慮。以東方人來說，若屬一般標準型的皮膚，即皮膚偶而曬傷但會曬黑，在選擇防曬品時以 SPF 至少 15 以上即可，不需刻意選用係數太高而不適合自己膚質的防曬霜。因為 SPF 愈高，防曬的效果固然愈好，但相對而言，其敏感度亦愈高，更有機會形成皮膚敏感反應。此外，「防曬霜擦得愈厚愈好」是另一個常見的錯誤觀念。防曬霜的塗抹首重擦得均勻、廣佈，塗得太多太重，除了浪費，還會造成毛孔、汗腺阻塞而產生粉刺及粟粒疹，反而適得其反！

什麼才是好的防曬品呢？就像所有的產品一樣，貴並不一定就等於高品質。你必須全面評估防曬品的適合度及使用時機，問自己：「你是從事室內或室外的活動？」「你易流汗嗎？」「從事的活動親水嗎？」如果你是在日常上下班時使用，低 SPF 值即足以防曬；若是大太陽下活動，SPF 較高的產品效果較佳；若是要運動，尤其是游泳，最好是用親脂性，和皮膚黏貼性高，不易脫落的高 SPF 產品。

正確的防曬品使用方式應為二小時補充

一次才能有持續的效果，要想讓防曬品在身上持續一整天而不脫落，是不可能的事。因此，不分季節，適時適量的補充合適自己的防曬品才是保持皮膚健康的不二法門。

標示看得懂 挑選防曬產品其實很簡單

面對防曬產品的標示，其實只要抓住幾個關鍵字，就可以輕鬆掌握防曬產品的防曬功能，其中，隨著生產地區的不同，防曬標示也是不一樣的。

1. SPF: 美國系統的防曬係數。防曬效果為 $SPF \times 10$ (分鐘)，所以 SPF15 為 $15 \times 10 = 150$ 分鐘。
2. IP: 歐洲防曬係數的標示， $IP \times 1.5 = SPF$ ，所以 IP10 = SPF15。
3. PA+: 日本產品標示防止 UVA 的效能。PA+ 表示輕度防護，PA++ 表示中度防護，PA+++ 表示高度防護。(PA+ 約等於 $SPF10 \pm 2$ 、PA++ 約等於 $SPF20 \pm 4$ 、PA+++ 約等於 $SPF30 \pm 6$)

歐美人種白皮膚的防曬著重防止陽光造成健康的傷害，主要是抵抗 UVB 造成的皮膚曬傷；而 UVA 會造成皮膚變黑、老化、失去彈性以及易生皺紋等，所以對 UVA 的防護也愈來愈重視，而日本產品表示的 PA+，即為抵抗 UVA 的防曬標示。

正確防曬 才不會壞了寶貝皮膚

防曬乳的樣式有許多，必須依照自己的需要而挑選適合的產品：

1. 防曬乳大致分為物理性和化學性兩種，UVB 是造成皮膚曬傷的關鍵，而使得皮膚曬黑的關鍵則是 UVA，想要避免曬傷及曬黑，要同時挑選具備防 UVA 和 UAB 的防曬產品才有效。市售防曬乳只要有 SPF15 或 PA+ 以上，就大致符合要求。塗抹防曬用品時，皮膚外露部分都應塗抹，約每兩到三小時再塗抹一次。
2. 依照季節和活動時間長短選擇適合的防曬乳。夏天戲水時就要特別選擇防水性的防曬乳，而需要曝曬在陽光下活動，就必須選擇係數較高的防曬乳，然而，不論防曬係數多高，下水後還是要定時補擦防曬乳。
3. 防曬係數並非越高越好，一般而言，上班選擇 SPF15 左右即可，SPF15 的產品可以隔絕 90% 的 UVB，SPF25 的產品則可以隔絕 95% 的 UVB，SPF50 以上的產品，可以隔絕掉 95% 以上的 UVB。塗抹高係數的防曬乳，雖然不至於傷害皮膚，但 SPF20 以上濃度較濃，會增加皮膚負擔，阻塞毛孔導致冒出油痘，如果產品中添加特殊成分，對於敏感性膚質可能會引起皮膚發癢或長疹子。
4. 彩妝或濃妝也多少有防曬的功効，但必須是選用具防曬效果的彩妝用品。已經上了彩妝

的臉，補妝時可以選擇防曬粉底，即可達到防曬效果，也不至於弄花美美的妝。

除了防曬乳 還要多一層保護

除了塗抹防曬乳，可不要小看傳統的防曬方式，其實也是相當有用的，在防曬乳之外，更多一道安全保護！

1. 帽子、陽傘：
一般的帽子和陽傘大概可以阻絕 35% 到 50% 的陽光，然而具有透光性，還是無法具抗紫外線功能，一般市售陽傘幾乎都有 UV 字樣，但還是必須注意它是否真的具有抗紫外線功能，最保險的方式，在使用陽傘時還是得塗抹防曬乳。
2. 太陽眼鏡：
太陽眼鏡不只是追求造型，它能隔離紫外線，保護眼睛免受陽光的傷害，尤其是夏天到海邊戲水，海水和海灘都會反射陽光，強烈的紫外線會造成角膜發炎，甚至對視網膜造成傷害(白內障)。因此，選用太陽眼鏡時，最重要的就是考量它的抗紫外線功能，好的太陽眼鏡至少可以阻擋 98% UVB 和 UVA，另外，它也可以幫助你防止黑眼圈產生。
3. 長袖衣物：
雖然東方人的黃皮膚特性，罹患皮膚癌的機率較小，但因為皮膚癌是少數可預防的癌症，所以防護工作就更不可以忽略，雖然塗防曬乳可以有效阻擋陽光對皮膚的直接照射，但如果能再多套件長袖衣服，多一層保護，將可使紫外線對你的傷害降到最低。

依紫外線指數 做好適當防曬工作

每天氣象預報中的紫外線指數，到底是什麼意思呢？又該做哪些防曬準備呢？紫外線指數是指當日中午陽光最強的一個小時，使皮膚致紅的紫外射線到達地面的輻射量，目前台灣地區依據紫外線對人體健康的影響將紫外線指數(UVI)分為 0-15 級。

紫外線指數	0-2	3-4	5-6	7-9
曝曬級數	微量	低量	中量	過量
曬傷時間	不拘	30 分鐘內	20 分鐘內	20 分鐘內
防護措施	無須特別防護	帽子或陽傘+防曬乳+太陽眼鏡，盡量待在蔭涼處	帽子或陽傘+長袖衣物+防曬乳+太陽眼鏡，盡量待在蔭涼處+10:00 到 14:00 間，盡量不要在戶外逗留。	

※資料來源：

➤ 台大醫院衛教天地

<http://www.ntuh.gov.tw/healthy2/Healthy/health1.html>

➤ KingNet 國家網路醫院 <http://www.kingnet.com.tw/>

智財權大挑戰 —看看你的著作權知能有多高？！

著作權小測驗!!!

1. () 如果你是一位著作人，你所創作的書、歌曲、圖畫、攝影等，都受著作權法的保護，別人不能任意盜印、盜版、抄襲。
2. () 明知為電腦程式的盜版品，仍在夜市予以販賣，是侵害著作權的行為。
3. () 電腦程式是著作權法保護的著作。
4. () 原則上，著作權的侵害屬於「告訴乃論」罪，所以發生侵害時，著作權人可以自己決定到底要不要對侵權之人進行刑事告訴。
5. () 當著作人死亡後，我們可以立刻將他的小說隨意改拍為電影。
6. () 未經作者的同意，可以將其信件公開發表。
7. () 在夜市販售盜版合輯錄音帶、CD，販售者違反著作權法。
8. () 廣告文宣中可以擅自使用別人的文章或照片。
9. () 音樂著作的詞與曲係屬兩個獨立的著作，如果都要利用，應分別取得詞與曲之著作財產權人的同意。
10. () 流行歌曲屬於著作的一種，受著作權法的保護。

※引用自經濟部智慧財產局



國立成功大學
學生事務處
National Cheng Kung University
Office of Student Affairs

印刷品

國立成功大學學生事務處

地 址：台南市70101東區大學路一號

電 話：(06) 2757575 轉 50300

傳 真：(06) 2753851

E-Mail：em50300@email.ncku.edu.tw

➤ 敬請公告或傳閱週知，謝謝！
如有任何意見或建議，歡迎提供！

- ◆ 出版者：國立成功大學學生事務處
- ◆ 發行人：徐畢卿
- ◆ 總編輯：李劍如
- ◆ 執行編輯：蘇鈴棻
- ◆ 美編排版：蘇鈴棻
- ◆ 校 稿：鄭進財
- ◆ 編輯委員：蘇重泰 崔兆棠 楊延光 呂宗學
韓世偉 陳孟莉 王麗琴

【版權所有，未經同意請勿轉載！】



通訊處：台南市70101東區大學路一號



電 話：886-6-2757575 ext. 50300



傳 真：886-6-2753851



電子信箱：em50300@email.ncku.edu.tw



印 刷：鼎雅打字印刷品社 06-2086492

2000年3月5日創刊

2001年11月改版

2005年2月二次改版

2007年11月三次改版