



國立成功大學學生事務處 學生事務簡訊

Newsletter of Student Affairs

<http://osa.ncku.edu.tw/>



NCKU
Newsletter of
Student Affairs
Dec. 2010

102

校園焦點

校園焦點

- ◆ 最後一場校長座談會 賴明詔校長情牽成大 與學生情難捨
- ◆ 打出美麗的一頁 成大聽損生課堂聽打服務 豐富無聲世界

學務寬頻

- 4 99 學年度第 1 學期離宿清空 & 寒假相關時間預告
- 4 99 學年度第 2 學期空床位補宿作業
- 5 99 學年度第 2 學期「學雜費減免」申請作業及注意事項說明
- 6 100 年「研發替代役男參與意願調查」

活動快報

- 7 學務新鮮事
- 8 100 年寒期志願服務特殊訓練活動
- 9 每月一書
- 9 閱讀『樂』，開卷『趣』～歡迎投稿

活動花絮

- 10 勝利四舍簡易廚房與異國美食佳餚
- 10 99 年度僑生校友回娘家經驗分享
- 11 2010 年研發替代役暨就業博覽會

華山論劍

- 12 第二屆領導力中心成果發表

心靈饗宴

- 15 轉角遇到愛時，向左走或向右走？

心靈捕手

- 17 我迷失了方向

健康人生

- 18 體重控制，秘笈升級！
冬日作嘔雙病毒—諾羅與輪狀

人物側寫

- 19 學務天驕 學務長

最後一場校長座談會 賴明詔校長情牽成大 與學生情難捨

※節錄自本校新聞中心電子報

面對校長賴明詔院士即將於 2 月 1 日卸任校長職務，國立成功大學學生們格外感到依依不捨，這在 6 日中午賴明詔校長於管理學院會議室主持的最後一次校長座談會場上表露無遺，學生除了用人數、用熱情擠爆會場，來表現對賴校長的眷念與支持，更以感性的話大方表達對賴校長的感謝與不捨。情牽成大，賴明詔校長與學生情難捨。賴明詔校長說，沒想到最後一次主持校長座談會，同學們仍是這麼踴躍出席，在成功大學近四年期間感謝有你們一路相陪，這是我人生最美好的回憶，在你們身上我看到希望。

四年校長任期很快就要劃上精采的句號，不僅學生們情難捨，連賴明詔校長也顯得離情依依。不過，他仍不忘記再給學生一點點臨別叮嚀。他說，學生關心學校、關心社會是一件好事，但要懂得如何發掘問題，以及怎樣問問題，要問大問題而不是小問題。怎樣問問題正是表現您對問題的表達能力，有表達問題的能力，才能讓別人瞭解您的意見與想法，然後找出可以解決的辦法。相反，尖銳式的問問題，往往易引起反感，不易被接受，反而不能解決問題。因此在問問題上，要語氣和緩，要像陳之藩教授所說的「理直氣和、義正辭婉」。



「謝謝您讓成大世界排名大步向前！」、「打從一進校門便受到您的呵護，讓我有機會在充滿著愛及濃濃人文的氣息中學習成長。」、「感謝您為成大付出許多心力，帶給我們很多很多啟發。」、「這幾年校園有越來越多的人文藝術，相對於其他學校，真的讓人感到以成大為榮。」、「我深刻感受到學校的改變及網路新聞上的突破，讓成大知名度大大提升，實在是振奮人心！」，學生們在給賴校長的感謝狀上寫下許許多多肺腑之言，句句真情，令人動容。

學生會會長林德韋說，賴校長是一位很特別的校長，也是一位非常親近學生的長者，有時候在路上遇到時，他會停下來跟你聊聊學校最近的事，問問有哪裡需要改善的、有什麼問題需要解決等，感覺很窩心。記得我剛進學校時，也剛好是賴校長上任時，從那段時間起每天都很明顯看到成大一步一步的改變，而且越變越好，包含學校硬體設備、師資、校園環境等；再者，針對同學在各種會議所提的建議，賴校長也都能以

最快時間解決問題，如今校長即將要卸任了，大家都很不捨，為表達對賴校長的感謝，社團聯誼會將在 28 日晚在學生活動中心舉辦一場校長惜別晚會。

校長座談會總召邱宇儒強調，參加校長座談會是件開心的事，拉近了校長與學生的距離，尤其透過面對面的交流，有時候平常覺得很難處理的一件事情變得更容易了。校長不僅是一位很好的長輩，也是一位很和藹的學者。記得去年有一場校長座談會的主題是環保，那時候剛好是阿凡達上映時，於是用賴校長肖像做了一張阿凡達，海報很快就被搶光，由此可見，校長其實是一位思想蠻開放、很有幽默感的校長，感謝他為成大付出那麼多的努力。

出席校長座談會，除賴明詔校長之外，還有學務長徐畢卿、教務長湯銘哲、總務長陳景文、文學院院長賴俊雄，以及擠爆會場的兩百多名學生。

打出美麗的一頁 成大聽損生課堂聽打服務 豐富無聲世界

※轉載自本校新聞中心電子報



如果將耳朵遮住，無聲的世界裡，用你的雙眼、殘餘的聽力，抄板書、讀唇語，看同學開心的笑，用力讀取屬於「你的世界」裡無聲的資訊。多久時間之後你會受不了？而這正是許多聽損學生的無聲世界，聽不清楚老師講什麼，看不懂同學們為什麼笑，久而久之對課程

失去了熱忱與動力，無法和同學打成一片，漸漸成為教室裡的「局外人」。為此，成大學務處學生輔導組資源教室招募打字員隨堂提供聽打服務，為聽損生開啓了美麗的一頁。

對於聽損學生學習的困難感同身受，國立成功大學學生輔導組資源教室的輔導員苦思解決之道，在 97 學年度第二學期開始招募課堂打字員，藉由打字員到課堂進行聽打服務，協助聽損生融入課堂的即時環境，補足因為聽不清楚所漏失的訊息，效果很好，深獲聽損生的肯定。

聽打服務不只是針對課堂，學校許多活動中，也時常看到打字員在會場中進行聽打服務，讓聽損生在各個場合都能融入其中。再者，成功大學獲得教育部 98 年度政府服務品質優等獎，「聽損學生課堂聽打服務」對於獲獎也產生加值作用。
(續接第 3 頁)

資源教室輔導員陳偉倫表示，許多聽損生的共同感受是坐在教室裡上課，感覺卻永遠像個局外人一樣，感到孤獨、無助感、沒有參與感、只能在自己的幻想世界裡與世界做有限的互動。因此，「聽損學生課堂聽打服務」係以一門課一打字員的協助方式，由打字員陪同聽損學生上課，打字員使用筆記型電腦，即時把所聽到的聲音訊息以文字呈現，包括老師上課內容、課間狀況等訊息，藉由文字讓聽障生更容易接收周遭環境的資訊，並從和打字員的合作當中，增加了人際間的刺激及練習。

目前就學成大的聽損生共有 22 位（大學部 16 位、研究所 6 位），資源教室提供聽損生的課業服務除了課堂聽打之外，還有課後輔導以及課堂錄音資料打字服務等。由於課堂聽打能夠提供即時的資訊，也有助於聽損生融入團體，獲得很高的肯定。依統計，98 學年第 1 學期，共培育 20 位打字員，服務 6 位聽損生。98 學年第 2 學期，有 11 位服務打字員，有 5 位聽損生接受服務。

資源教室輔導員陳偉倫也說，打字員都是成大學生，由於成大本身沒有特殊教育學科，在招募打字員的過程中，常遭遇許多困難，慶幸都一一克服了。一般來說，打字員必須維持高專注，要有責任感，不能太過自我，否則將無法和聽障生溝通。再者，打字員一旦承諾，就必須負責一學期的課堂打字，許多打字員因為

本身的課業已經很繁重，接下打字員工作更是負擔不小。



為了克服這一點，並且提供更好的服務品質及大量的課堂服務，資源教室也開了一門關於打字的服务學習課程，讓更多學生瞭解課堂聽打的精神，也期盼吸引更多學生加入這項服務的行列。未來，資源教室希望擴展「聽損學生課堂聽打服務」為「打字員社群」，透過學生自動自發的關心與幫助，能讓打字服務成為大學生活的一部分，讓成大校園因為有愛而無礙，也期盼學生透過與聽損學生的相處，真正瞭解同學的需求與不便，未來學生畢業後，能將這些精神與經驗帶到職場，並為社會帶來正面的改變，建立有愛的社會。

99 學年度「校友座談會」受理申請

生涯發展與就業輔導組

- ▶舉辦時間：即日起至 100 年 6 月 30 日，詳細時間由各系所安排，以全系所學生共同參加為原則。
- ▶活動地點：由各系所自行安排，原則上以系館為優先。
- ▶活動場次：每系所每學期限申請一場。
- ▶活動時間：單場以 90 至 120 分鐘為原則。
- ▶活動形式：不拘，演講或座談等皆可。
- ▶申請方式：以系所為申請單位，請於活動前 1 個月上網填妥「活動申請表」，經主管核章後送至學生事務處生涯發展與就業輔導組（雲平大樓 3F），或傳真至 06-2385175。
- ▶活動網站：<http://career.osa.ncku.edu.tw/progress/index.jsp>。

99 學年度第 1 學期離宿清空&寒假相關時間預告

住宿服務組

一、99-1 期末離宿：凡需搬家就需辦理離宿手續

身份別	財產清點服務時間
I.99-1 有住宿但寒假無留宿（需搬走）	1/14（五）~1/15（六）9:00-12:00；13:00-17:00 1/16（日）9:00-12:00（最後搬離期限）
II.寒假與 99-1 寢室不同者（需換寢）	1/17（一）9:00-12:00；13:00-17:00 1/18（二）9:00-12:00（最後搬遷期限）

二、寒假進住：

身份別	寒假進住服務時間
I.寒假有床位，但 99-1 沒有	1/17（一）起週一至週五 09:00-12:00、13:00-17:00
II.寒假與 99-1 寢室不同者（需換寢）	1/17（一）9:00-12:00；13:00-17:00 1/18（二）9:00-12:00（最後搬遷期限）

三、寒假離宿：凡需搬家就需辦理離宿手續

身份別	財產清點服務時間
I.寒假有床位，但 99-2 沒有（需搬走）	2/12（六）9:00-12:00；13:00-17:00 2/13（日）9:00-12:00（最後搬離期限）
II.寒假與 99-2 寢室不同者（回原寢）	2/14（一）9:00-12:00；13:00-17:00 2/15（二）9:00-12:00（最後搬遷期限）

四、99-2 進住：

身份別	99-2 進住服務時間
I.99-2 有住宿但寒假無留宿（需搬回）	2/16（三）起 每日 9:00-12:00；13:00-17:00
II.寒假與 99-2 寢室不同者（回原寢）	2/14（一）9:00-12:00；13:00-17:00 2/15（二）9:00-12:00（最後搬遷期限）

五、注意事項：

- 1、請依照所屬身份別辦理相關手續，各身份別之辦理時間無法跨越。
- 2、如身份別 I 欲提早離宿者，可於週一至週五一般上班時段找服委室管理人員服務，仍須完成清點手續才可搬離。（在服務時間內離宿清點手續可請人代勞，但責任隸屬於離宿者）
- 3、身份別 II 搬至寒假寢室或回 99-2 原寢之

- 進住時間與離宿財產清點服務時間相同，同一時段內均需辦理離宿與進住手續。
- 4、各身份別如需「延後搬離」或「提早進住」者，請提前 5 個工作天洽各宿舍輔導員申請短期住宿（130 元/日），床位安排需視實際情形為主，不一定能在原寢。

99 學年度第 2 學期空床位補宿作業 100 年 1 月 3 日起開辦

住宿服務組

凡未取得 99 學年度第二學期宿舍床位之本校在學學生皆可申辦，詳細申請方式與注意事項請參閱本組 11 月 25 日公告。（公告網址：<http://housing.osa.ncku.edu.tw/files/14-1065-72516.r406-1.p hp>）

- 一、補宿資格：未取得 99 學年度第二學期宿舍床位之本校在學學生。
- 二、補宿申請起迄時間：100 年 1 月 3 日至 2 月 25 日，每週一至週五下午 14:00 至 21:00

(寒假期間調整為每週一至週五上午 8:30 至 12:00)。

三、**補宿申請方式**：符合補宿資格者，請於補宿時間內完成填寫線上住宿契約書後，再親洽各宿舍輔導員辦理補宿申請。線上住宿契約書請至學務處住宿服務組首頁→線上服務→住宿 e 網入口→簽署住宿契約。

(http://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_lic.php)

四、**補宿床位異動或取消**：已完成補宿申請程序者，如欲辦理床位異動或取消，須向補宿宿舍輔導員辦理異動或取消。除休、退學、畢業及意外事故者外，餘辦理床位異動或取消者，住宿服務組將依住宿契約書與住宿管理規則等規定向辦理者酌收手續

費與住宿期間之住宿費。

五、如有歷年各項住宿費用尚未繳清者，務請先至台灣銀行學雜費入口網下載繳費單後至各地台銀分行臨櫃繳交，並於補宿申請前持繳費收據至住宿服務組銷帳。因違反住宿管理規則或宿舍公約，違規記點累計達十點以上者，須於補宿申請前向本組辦理銷點。上述事項完成後始能申請本次補宿作業。

六、各宿舍輔導員聯絡方式：查詢請至學務處住宿服務組首頁→主選單→服務項目→宿舍輔導員。

(<http://housing.osa.ncku.edu.tw/files/11-1065-2603.php>)

99 學年度第 2 學期「學雜費減免」申請作業及注意事項說明

生活輔導組

一、申請減免期間：自 100 年 1 月 3 日起至 1 月 14 日止 (請勿逾期，逾期恕不受理)。

二、申請地點：學務處-生活輔導組 (光復校區雲平大樓西棟 3F)。

三、須重新申請之減免類別身分：

- (一) 現役軍人子女。
- (二) 低收入戶子女。
- (三) 特殊境遇家庭之子女。
- (四) 第 2 學期新取得或第 1 次申辦各類減免身分之學生。
- (五) 「復學生」請於「第 2 學期開學後一週內」，再至生活輔導組申辦。(請勿先行繳費)
- (六) 於第 1 學期已核符身心障礙減免資格「合格」，且父或母親身心障礙手冊有效期限到期須重新驗證之學生。若無重新審查驗證者，將取消該生第 2 學期申請減免身分，不得異議。(請注意配合)

※請備齊以下證件，將各證件影本黏貼於證件黏貼表格，至生輔組重新驗證查收：

1. 有效期限內之身心障礙手冊正本及影本。
2. 學生本人身分證正、反面影本。
3. 學生證反面影本。

四、各注意事項說明：

- (一) 凡申請學雜費減免之學生，請：
 1. 至生活輔導組網頁表單下載，列印各項申請表件 (請務必清楚書寫及閱讀相關規

定)。

2. 備妥各項證明文件正本及影本 (依各類減免身分之需求下載、黏貼)。

3. 於規定申請減免期間繳交至生活輔導組審查查收，始得完成申請繳件程序。

※表單下載網址：

<http://assistance.osa.ncku.edu.tw/files/11-1064-646.php>

(二) 新申請「身心障礙生」及「身心障礙人士之子女」學雜費減免者：

1. 自 98 學年度第 1 學期起，取消研究所在職專班申辦身心障礙人士之子女學雜費減免。

2. 須檢附以下各項證明文件及表格：

- (1) 學雜費減免申請表、證件黏貼表格 (請如實填寫、黏貼)。
- (2) 身心障礙生或身心障礙家長之身心障礙手冊正本及影本；或身心障礙生持有之鑑輔會證明文件正本及影本。
- (3) 學生本人之身分證正本及影本。
- (4) 學生證正本及影本。
- (5) 戶籍謄本正本一份。

A. 請至戶政事務所申請，須 3 個月內有效，且記事欄須申請註記說明。

B. 內含人員 (以下列計人員分開居住之戶籍亦須各別申請繳交)：

a. 學生本人、父、母或監護人；b. 已婚者須+配偶。

(6) 檢附「98 年度綜合所得稅各類所得資料清單」正本。

A. 請至國稅局申請。

B.內含人員：a.學生本人、父、母或監護人；
b.已婚者須+配偶之所得。

(三) 新申請「現役軍人之子女」繳交之證件影本亦須黏貼，請同上網址下載：「附件 1-學雜費減免證件黏貼表格」，與減免申請表一起繳交。

(四) 新申請「軍公教遺族子女」：

1.除學雜費減免申請表外，另須下載教育部之申請表格（一式 2 份，同上網址）：「附件 2-軍公教遺族子女就學優待申請書」，請

仔細填寫並請家長簽名蓋章後繳交。

2.如遺族之妻或夫服務於政府機關可領教育補助費者，申請本優待應另出具未領他項補助之證明。

3.死亡人員如原服務單位屬事業機構人員，依規定其遺族子女不予就學優待（減免）。

五、其他學雜費減免相關事項，請至生輔組網頁參閱，若有任何疑問歡迎來電洽詢：生活輔導組(06)2757575 # 50340 謝小姐。

100 年「研發替代役男參與意願調查」

軍訓室

一、為配合國家整體經濟發展政策，有效運用役男研發專長人力資源，提昇產業研發能力及競爭力，內政部於 97 年度起實施研發替代役。目前即將展開 100 年度役男報名及用人單位甄選作業。

二、役齡男子具備國內或符合教育部採認規定之國外大學校院碩士以上學歷，具有履行兵役義務者，不限於預官（士）資格，亦不限於理、工、醫、農、文、法、商等相關科系，均得報名參加研發替代役之甄選。

三、「內政部研發替代役資訊管理系統」之役男意願登錄系統已於 10 月 1 日開放填寫，有意願加入研發替代役的役男，請搶先登錄個人履歷，並完成研發替代役制度之「役男參與意願調查」，把握與具備 100 年度員額核配資格用人單位接觸的第一時間！

四、預告 100 年度報名及甄選作業預計時程：

(一) 役男帳號申請及參與制度意願登錄作業時間：99 年 10 月 1 日~100 年 2 月 28 日。

(二) 役男意願登錄資料開放用人單位查詢時間：99 年 12 月 3 日起。

(三) 役男線上報名及繳件時間：100 年 3 月 1 日上午 9 點~3 月 17 日下午 5 點截止。

五、上述時程以「100 年度研發替代役役男報名及用人單位甄選作業實施計畫」公告為準（預訂於 100 年 1 月初公告），有意願加入研發替代役的役男，請至「內政部研發替代役資訊管理系統」網站（<http://rdss.nca.gov.tw>，以下簡稱資訊管理

系統）首頁之「報名及甄選【單位/公司/役男】」下載參閱。

六、役男有意願參與研發替代役制度前置作業：首先請至資訊管理系統，於網站首頁上方點選【網站導覽】功能，依入門指引說明及個人需求查閱本制度相關規範及作業，於掌握對制度之瞭解後，再依個人意願選服研發替代役並執行「役男參與制度意願登錄作業」。

七、役男帳號申請及參與制度意願登錄作業方式：請至資訊管理系統，於網站首頁上方點選【學生帳號申請】功能，俟完成學生帳號申請作業，再以帳號/密碼登入資訊管理系統後，依系統功能路徑說明完成役男參與制度意願登錄作業（包括：役男參與研發替代役意願調查、100 年度有意願申請研發替代役役男資料表）。（系統功能路徑說明：執行【甄選作業】--【履歷資料登錄(含參與意願)】）

八、有意願參與制度之役男並完成「役男帳號申請」及「役男參與制度意願登錄作業」者，欲查詢具備「100 年度員額核配資格用人單位」作業方式：役男請以帳號/密碼登入資訊管理系統後，依系統功能路徑說明，執行查詢具備 100 年度員額核配資格用人單位相關徵才資訊。（系統功能路徑說明：【甄選作業】→【用人單位檢索】）歡迎加入研發替代役，一次選定就業與服役一次定！有意參與研發替代役之役齡男子，請至內政部研發替代役網站（<http://rdss.nca.gov.tw>）查詢，或洽(02) 8969-2099#207#208 將有專人為您服務。

活動快報

學務新鮮事

活動時間		活動內容	活動地點	主辦單位 (社團)
99/12/23	18:30-21:00	吉他社成果發表	大遠百前廣場	吉他社
100/01/11	08:30-17:00	服務學習課成研討會暨成果發表會	國際會議廳第三演講室	服務學習推動小組
100/01/14-15	15:30-17:00	志願服務特殊訓練	國際會議廳第三演講室	課指組
100/02/15-17	09:00-18:30	2011 澳門-府城模擬聯合國會議	成功大學	模擬聯合國社／學生會

◆2011 澳門-府城模擬聯合國會議

MOTAI Model United Nations 2011, Macau & Tainan

活動日期：100年2月11日（五）至2月17日（四）

活動網址：<http://www.motaimunc.co.cc/>

你知道聯合國是怎樣開會的嗎？

你想要和來自兩岸四地的大學生切磋國際觀嗎？

模擬聯合國透過模擬過程讓你彷彿置身 UN 總部，還在考慮什麼，報名就對了！

安全理事會 (SC) 2月11日至14日於澳門大學，2月15日至17日於台南成功大學舉行。參與者須全程參加。聯合國會員大會 (GA) 2月15日、16日於台南成功大學舉行。



國立成功大學 100 年寒期志願服務特殊訓練活動

課外活動指導組 吳昌振

活動宗旨：從事志願服務活動是生活的一部分，然如何擁有正確的服務態度與服務品質，進而在服務過程中獲得成就，保障受服務者之權益，透過辦理訓練活動，讓成員吸收別人經驗，也反思自己的觀念。

活動對象：本校服務隊及社團同學、T3 聯盟學生，共 120 人。

活動日期：100 年 1 月 15、16 日（六、日）

活動地點：光復校區國際會議廳第三演講室、教師聯誼廳

活動內容：

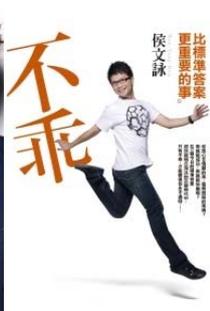
時間	內容	講師	備註
1 月 15 日 (六)			
08:00~08:30	報 到		
08:30~08:50	始業式+授旗+大合照	主持人：國立成功大學 賴明詔 校長	第三演講室
08:50~10:20	服務・從心開始	主持人：國立成功大學課指組 韓世偉 組長 主講人：教育部訓委會 傅木龍 專門委員	第三演講室
10:20~10:40	休息時間		
10:40~12:20	實踐・讓愛發光	主持人：吳昌振 分享人：潘冠如、吳寧宜	第三演講室
12:20~13:20	午餐時間+休息		
13:20~15:00	造型氣球教學	主講人：成功大學魔術社	第三演講室
15:00~15:20	休息時間		
15:20~17:00	其實我也懂你的心	主講人：上善心理治療所 羅秋怡 院長	第三演講室
1 月 16 日 (日)			
08:00~08:20	報 到		
08:30~10:10	校園護理與急救應變	主講人：高雄縣過埤國小 蔣孝君 護理師	第三演講室
10:10~10:30	移動+休息時間		
10:30~12:00	感動之外的學習	待邀（服務學習中心）	第三演講室
12:00~12:30	頒發研習證書		

課程內容介紹：

開幕式+授旗	邀請本校大家長賴明詔校長致詞與勉勵寒期營隊出隊同學，並授與象徵成大服務隊精神隊旗，期許同學秉持過往學長姐精神，散播愛的種子。
服務・從心開始	傅木龍老師關懷弱勢服務不落人後，散發令人溫暖的氣質，他的演講有歡笑，更多的是觸動人心的感動，給即將實行服務的我們心靈上的能量。
實踐・讓愛發光	團隊的力量能讓關懷的效應更大，成大每年有數百位志願者犧牲假期到偏遠地區服務，領導大家的隊長功不可沒，看他們是怎麼解決困難、兼顧課業，並且發揮影響力去改變學校與社會。
造型氣球教學	擔心不知道怎樣打破與小朋友間的陌生嗎？藉由簡單的小魔術與造型氣球，能讓你快速抓住小朋友的目光，成為受歡迎的大哥大姐。本次課程邀請成大魔術社的資深學長，專門為大家設計一套課程。
其實我也懂你的心	到教育優先區帶領營隊的同學，不時遇到最棘手的障礙就是-我不知道要怎麼和這些小朋友相處，某些來自單親、隔代教養、新台灣之子，或正處於叛逆的少年朋友，遇到類似的個案，做為一個短期服務的志工，心態上該如何應對？
校園護理與急救應變	當活動進行中發生意外時應該怎麼處理？如何觀察小朋友的生理狀況？隊醫不一定隨時在側，每個人都應該要有基本的護理常識。本堂課邀請在國小有實務醫護經驗的護士小姐來做最直接的傳授。
感動之外的學習	有人說服務是無私的付出，感動是唯一可以獲得的收穫。其實不知不覺中，如果我們用心去體會，藉由一些服務後的反思，可以讓我們獲得除了感動之外亦想不到的珍貴經驗。本堂課擬請學生服務學心中心規劃體驗式課程。

每月一書

	<p>【100年01月份】 但願你 20歲就懂的 18件事： 大黑小黑有話說 黑幼龍／黑立言</p>	<p>台灣的年輕人看似幸運，卻承受更多莫名的焦慮，難道他們真的沒有「競爭力」，只有「軟柿力」嗎？大黑黑幼龍和小黑黑立言父子聯手打造本書，透過兩代的眼界，分享關於自己、家人、情感、快樂、夢想、讚美、批評、壓力、競爭力的小智慧；讓年輕人懂得如何跟這世界溝通，更重要的是，和自己溝通，開發未知的自己。只要擁有這18項法寶，無論日後遇到什麼棘手狀況，都能全力以赴，成為自己心中的英雄！</p>
	<p>【100年02月份】 你可以不一樣： 嚴長壽和亞都的故事 吳錦勳</p>	<p>亞都麗緻飯店最具代表性的人物，無疑是眾所周知的總裁嚴長壽。在這本書中，嚴長壽以自己的一生證明了，做為一個人，不必然要有很高的學歷、富有的財富、傲人的家世背景，依然可以為台灣這個社會，做出許多條件更好的人也未必做得到的付出。他也同時證明了，一家公司不必最會賺錢，依然可以與社會緊密結合。那麼所有同為大社會一份子的我們，或是做為大小企業的董事長，做為政府的各級首長，也能在亞都麗緻的印證中，從另一個角度，為我們這個社會共同的未來，尋找一個新方向，一個不一樣的未來。你也可以不一樣！</p>



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 E-mail。
✿字數：1000 字以上。
✿題材：99 年 9 月至 12 月每月一書之書籍。
- 《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下載格式 <http://career.osa.ncku.edu.tw>。
- 《投稿期限》即日起至 12 月 30 日（四）17：00 前。
- 《獎 項》投稿入選者可獲得圖書禮卷800元。
- 《投稿方法》✿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；因人力有限，未獲入選的文章恕不另行通知。
✿洽詢電話：06-2757575 分機 50485 陳琦安小姐。
- 《其 他》審核結果將於本處生涯發展與就業輔導組網頁或名人書香講座公佈，歡迎踴躍參加投稿！

勝利四舍簡易廚房與異國美食佳餚

住宿服務組



外籍生在勝利四舍的居民中占了近半的比例，由於飲食習慣迥異，且宿舍寢室內又有嚴禁烹飪的規定，許多外籍生因為吃不習慣台灣的食物，希望能在宿舍內設置廚房，藉以改善他們的飲食狀況。住服組陳組長很關心居民，當收到外籍生的連署反應後立即與他們展開溝通協調，依循勝六舍設置簡易廚房模式，擇定二樓交誼廳設置。

本舍的簡易廚房配備有冰箱、電鍋、烤箱與微波爐等電器用品，並且為了安全起見，不提供任何與火相關的設備。廚房設有使用與管理規則，使用者必須嚴格遵守以維持廚房的使用年限與宿舍的秩序。另外，我們也把廚房做了美化，吧檯的設計與牆上的掛圖都給了廚房一個嶄新的面貌，讓居民有一個舒適的用餐環境。

廚房於今年 11 月 11 日校慶當天正式啟用，為了配合簡易廚房啟用儀式，我們安排了異國美食佳餚評選活動，而準備這些美食的參賽者來自各個國家，包含越南、印尼、吉爾吉

斯等，總計有十三道菜。活動一開始是由製作美食佳餚的參賽者介紹自己的作品，接下來由徐畢卿學務長與住服組陳孟莉組長進行揭牌啓用儀式。到了品嚐美食的時間，來參與盛況的大家，有的享用美食，有的拍照留念，現場氣氛非常熱絡。而最後進入票選的時間，每個人手中都握有兩張神聖的票，投給自己心目中最喜歡的佳餚，而後頒發感謝狀及前三名的獎品。活動就在一片歡笑聲中圓滿結束了。

隨著廚房與交誼廳的竣工與啓用，不但給外籍生帶來便利，更提供所有居民一個休憩的空間，讓宿舍變得更有活力。我們希望大家能夠珍惜與愛護之，共同來維護廚房的衛生與安全。



99 年度僑生校友回娘家經驗分享

僑生輔導組

- ▶時間：99 年 11 月 11 日（四）
- ▶地點：光復校區國際會議廳之多功能廳
- ▶參加人數：馬來西亞成大校友團 69 人、在校生 74 人

為歡迎參加「2010 年第 7 屆成大世界校友嘉年華會及 79 週年校慶」之僑生校友，僑輔組舉辦「校友回娘家經驗分享」活動，以增進畢業僑生與在校僑生的互動，吸取畢業校友職場

生涯的經驗，提供僑生校友與在校僑生交誼機會，在校生提問包括：系所出路、修習科目、學位認可、體檢合格醫院等，校友們踴躍回應，全場即熱烈又溫馨。



2010 年研發替代役暨就業博覽會活動花絮



十月十七日，一年一度的「2010 年研發替代役暨就業博覽會」在成功大學光復校區展開，吸引了幾千名參與者眾多廠商共襄盛舉，現場氣氛相當熱絡。「研發替代役」是一項制度性的變革，它提供役男提早與未來接軌的管道，也能讓學有專精的準碩、博士生提前投入職場，為未來佈局，掌握先機，是以近來無論是廠商或待業人士、年輕學子都相當關注。

今年的研發替代役暨就業博覽會由行政院勞委會職訓局雲嘉南區就業服務中心、台南市政府勞工處、中山大學、中正大學、中華醫事科技大學、台南大學、南台科技大學、長榮大學、嘉義大學、崑山科技大學、雲林科技大學、嘉南藥理科技大學等共同協辦。活動的舉辦結合了南部的區域性校際以及地方資源的整合，一方面展現南部學校及就業輔導機關對於研發替代役制度的重視，也因應看來即將復甦的就業市場的人才需求。

活動現場也可以觀察到徵才的企業想要網羅的對象條件也更顯得多元，而民眾也可依自

生涯發展與就業輔導組已適才適性之所需，尋找適當的就業機會與職務。開幕式中，成功大學黃煌輝副校長指出，研發替代役提供了自我訓練機會，讓碩博士生可以提前與職場銜接，進一步深化自己的專業技能。副校長也期勉有幸與會的碩博士們善加利用好好把握此一管道。另外台南市副市長洪正中也在致詞中強調，台南市近年來一直都是全國失業率最低、勞動力最高的地方，值得驕傲。

這一次的參加廠商包含許多知名企業：如鴻海精密工業、台積電、奇美電子、友達光電、華邦電子等，共計有 48 家企業、65 個攤位、1,247 個工作職缺（其中理工類 1,240 個、生醫類 5 個、其他類 2 個），在廠商反應方面，每年約釋放 35 至 50 個研發替代役名額的台積電南科廠區提到，雖然研發替代役制度相對提高廠商的人事成本，但是如果藉此掌握好人才，是絕對值得的投資；如果有更有力的廣告行銷，和企業與學校相輔相成，必定可以建立起此制度的良好風氣。

當天眾多求職者一早就來到會場，而中山、中正、雲林科大等學校還提供了該校學生專車接送的服務。與會的應屆畢業生普遍表示，目前就業市場景氣不好，很多公司的一般職缺不多，只剩下研發替代役的名額，而如果能夠把握當兵時間累積工作經驗與年資，是他們會認真考慮的服役新選擇。一天的活動統計下來，參加人次約為 3,016 人，遞送履歷人次約 9,049 人次。其中獲得最多人投遞履歷的是聯華電子，接著是積電、晶元光電、宏達國際電子、瑞昱半導體等。



12 月 22 日宿說佳句活動預告

12 月 21 日到 12 月 25 日各棟宿舍區舍長與該棟輔導員及幹部團體進行各項環境佈置，主題以歡樂、溫馨為主軸，讓居民能透過環境的美化及相關活動的推行，感受到宿舍的溫情及用心。

12 月 22 日為冬至，因此在住服組前面擺設

住宿服務組 6 到 8 個攤位，由宿舍幹部發放愛的小卡，然後再請居民憑卡及問卷兌換湯圓，而為了讓大家能一邊吃湯圓一邊過聖誕節，於是我們選擇了一部影片「愛是您愛是我」，希望透過這樣的影片讓居民能在這充滿愛與和平的節慶中留下最美的回憶，創造具有「關懷」氣氛的舍區。

第二屆領導力中心 成果發表

台文 103 陳郁宏

【前言】

時光飛逝，第二屆領導力中心邁入尾聲，卻也在我心中燃起火苗，使我感到溫暖，而充滿能量。在領導力中心，我聽到很多也學到很多，最重要的是，我達成了我原訂的目標，對

於領導力中心，我有著一股強烈情感流竄，每一次的課程，都一點一點的累積能量，而最後一堂課，徹底激發了，我很感謝我屬於領導力中心的一員。

【課程回顧與展望】

日期	課程名稱	講師	提要
09/29	探索自我 潛能開發	前中文系會長 黃千芳	DISC 認識自我 領導的再認識
〈回顧〉 數據顯示，我是一位分析、支配、穩健的人，回顧我過往的經歷，我始終是個以自己穩定的表現進而去分析並支配的人，而對於我而言，影響是我一直想追求的目標。領導與被領導在生活中無時無刻交替出現，而透過千芳學姐的分享，強化了我對於領導的思維，讓我對於領導力中心，有了更深一層期待，並給予自己更大的努力目標。		〈展望〉 時時刻刻的自我檢視，清楚自我角色，幫助我再次的認識自我，DISC 可能只是些量化數值的分析，也許應該透過每個團體、每次活動，讓自己深入並貫徹各式各樣的角色，我期望我自己能夠是全方位的人，不論在怎樣的環境都能夠將自我角色扮演好，也期望透過不同角色的轉換，讓自己成爲一位有廣度的人。	
10/06	PA 團體動能	前資源系會長 莊鈞凱	團隊合作激盪 認識、互動、祝福
〈回顧〉 小卡的交換、面談與祝福，開啓了領導力中心的認識，隨機的分組，透過討論互動，激發團隊的最大可能，是我在這堂課最大的收穫。其實，表面上或許我是位成功者，但其實在過程中，我見識到了我的失敗。自以爲對於團隊最大的貢獻，就是不斷發聲，卻遺忘了團隊之所以爲團隊，並非每個人都是發聲者，應該各司其職，才能讓團隊前進。而三次小組的互動，我也不停的修正我的角色。		〈展望〉 我了解到，要讓團隊發揮最大的效益，是各司其職。而對於團隊貢獻最大的人，其實未必是帶頭發聲者，又或者是冷靜分析者，其實也有可能是默默支持者，又或者是反對者。而在一個團隊裡，每個人的角色並非一成不變，唯有使自己保持彈性，才是最有貢獻的人。	
10/18	專案管理執行	第17屆學生會外務 部部長 周冠宇	企劃、執行、管理一氣呵成 彈性 是最大本錢
〈回顧〉 企劃力絕對不來自於單一元素，他需要很多的元素相互作用，腦力激盪、人力與資金管控、時間分配與期程規畫、口才與宣傳，配合上彈性調整，才稱的上是企劃力。能夠針對不同性質的活動，調整自己的步調規劃，透過一次次的活動，學習並累積經驗。		〈展望〉 高中的我累積了不少活動經驗，而我也抱持著對於每次活動都是經驗的累積，相信在這樣完整的大架構底下，我能夠因應不同狀況而做調整。對於專案管理執行，每一個調控都是重要的環節，期許我能夠穩住最基本框架，進而追求突破，找到屬於我的能力。	

10/28	魅力演說能力	2010 成大學生論壇 學生代表 蔡易霖	任何一種表達都是一場演講
<p>〈回顧〉</p> <p>透過認識自我，了解自我優缺點，透過適度的模仿，使自己更為精進，而有魅力的演說能力，也是需要這樣培養起，透過影片了解各類型的演說者所具有的魅力，而從中吸取自身的不足。把握每次對談機會，快速整理邏輯與講稿的訓練，將一次次的談話，當作是一場場的演講，這或許是對於訓練演說的最佳註解。然而演講是分享與說服，溝通談話並非展現自我。腦中不斷勾勒畫面，透過一次次練習，將演講內容做到最完美的修改。而演講魅力的產生，來自於自信的展現，穩健台風就因此而生。莫忘擁有接受意見的胸襟，感謝願意給你意見／建議的人。</p>			<p>〈展望〉</p> <p>虛心接納，是我努力的目標。我們始終都在學習，願意幫助你學習的人，我們要時時刻刻抱以感謝心態。不要總是將溝通談話當作演講，有時候溝通談話，只是心靈的交流與互動，其實有魅力的演說能力固然重要，然而也不能忽略，「聆聽」的重要性。</p>
11/03	危機處理能力	第 17 屆學生會 會長 李汶昇	危機的預防、處理 利用－化危機為轉機
<p>〈回顧〉</p> <p>重新檢視危機的定義、特徵，去尋找危機為何發生，進而期望能夠從危機處理變成危機管理。危機往往是突發性的，當危機發生時考驗著我們的反應，更是考驗著領導人的應變，平常就應該累積對於事件的預想，去預設每一步可能發生的事，當危機發生時，就要嘗試去做改變，有時候我們並無法歸結出最好的方法，但只要能夠改善現況，都是可以嘗試也是值得鼓勵的方式。</p>			<p>〈展望〉</p> <p>凡事多想一步，會讓你的未來空出很大一步，透過事前的模擬，降低危機突發的恐懼。危機常常無法避免，唯有降低危機的發生可能以及培養自我彈性，方能將危機所帶來的傷害降低。對於我而言，我不會害怕危機的發生，有危機才有歷練，雖然有危機，期望自己能夠不害怕失敗，不要過於計較得失，相信危機會是進步的一大動力。</p>
11/17	數位科技運用	前化學系會長台大 網媒所碩一蔡典哲	雲端科技時代來臨 重新認識 Office Google 的便利
<p>〈回顧〉</p> <p>雲端科技將改變我們使用電腦的習慣，配合 Google 的服務，企圖打造一個新世界，未來的電腦或許只要具備網路連線功能，就能夠隨心所欲的操作，所有的資料運算，都將透過所謂雲端送到另一頭的超級電腦處理，再傳送回來，方便了我們的生活，但其中卻有不少隱憂。而 Office 這套軟體，其實有著很多實用的功能。</p>			<p>〈展望〉</p> <p>要在這科技日新月異的時代成為領導人，首先就要懂得面對及運用科技，享受科技所帶來的便利，而在面對科技，領導人還要能夠不忘反思，科技雖為生活帶來便利，但仍然對於某些事物造成一定的迫害，領導人要能夠取捨這中間的平衡點，並將科技發揮出最大值。</p>
11/24	辯才無礙的口才	第 14 屆社聯會 會長 汪祐豪	用不同角度看、聽、說、做 關係、互動、溝通、情境
<p>〈回顧〉</p> <p>透過不同的情境模擬，實地操練，藉由角色切換，相互觀察分析，並做出建議，達到訓練口才的目的。口才可以透過經驗累積而改變的，好的溝通能夠切中目標、達成目的，而設身處地的思考，有助於整理自我表達的思緒，使溝通無礙，自然就有好口才。</p>			<p>〈展望〉</p> <p>「知己知彼，百戰百勝」或許是對於設身處地的最好註解，唯有掌握雙方思想、累積溝通籌碼，自然就會擁有所謂好的口才。永遠在溝通前，先思考自己的定位，再反思對方。</p>

12/1	領導統御的能力	第 14 屆學生會會長 李偉國	執著成爲最後放棄的人 願景、以身作則、參與感
〈回顧〉 「執著成爲最後放棄的人」深刻印在我心中。而對於領導與管理的體悟，有很深的感觸，而或許有時候管理與領導是相互依存。學生組織的經驗談，願景定下努力方向，以身作則讓自己先投入進而要求他人，參與感是重要的心靈交流，每個人都屬於學生會，不管任何狀況，學生會都是個共享的地方。最後以執著成爲最後放棄的人自居，也期望自己能夠成爲下一個影響世界的人。有太多感觸，所有內容觸動著我的心，潛藏的思緒瞬間湧現，身體流竄著一股的能量。		〈展望〉 很多路、很多感觸既然已經有所體會，就要有所修正，將它實際運用發揮，不要讓遺憾留在心中。幾個月前剛上大學的我，對於自我是迷網的，透過領導力中心，我重新認識了自己，也奠定著我將選擇的道路，我期望我自己能夠將過往的體悟有所運用，我還有好一段路要走，能夠在這時候就擁有這樣的體悟，我比任何人都還要幸運，很多事情我要加油，相信我能夠給我自己一條不會遺憾的道路。	

【總結】

走出領導力之後

說實話，領導力中心課堂所教授的課，我不確定我能夠記住多少，但我相信很多內容已經內化成我自己的，我相信未來的道路上，我能夠走出一條屬於我自己的領導力之路，我身爲大一，我有著比別人更多更大可能的未來，這是我的優勢，而我也不會因爲我過去的經驗而自滿，我只想要再繼續加深自己的廣度，然後再加深自己的深度。

領導力的未來

領導力是個在成長中的組織，有著無限可能的未來，我覺得領導力中心是個平台，是個交流經驗的平台，這個平台可以使我們迅速累積概念，或許很多事情需要經過實務訓練，但透過領導力中心的平台，我們可以通盤整合許多前人的經驗，爲我們的實務歷練指引一條明

路，我想領導力中心所帶給我們的，是經驗、是架構、是概念，最重要的是夢想。

或許當初每個人都是爲了成爲領袖中的領袖而來到領導力中心，但是經過一系列的課程後，我們懂得如何自我調適，這個世界上不是只有領袖才是人，清楚自己的定位，把自己當作一顆種子，一顆帶有經驗與夢想的種子，散播到各處發芽結果，相信這樣的果實會是甜美的，而領導力中心就是培育出、改造出這樣種子的培育室。

我之於領導力

這是一種出於自我的期許，我希望我的未來能夠帶著肉質肥美甘甜的果實，重新回到領導力中心，讓領導力中心日益茁壯。在這段期間，我也樂於繼續在領導力中心學習成長、帶領領導力中心走向那無可限量的未來。

99 年僑生冬至湯圓聯歡晚會

- ▶日期：99 年 12 月 22 日（三）19:00 - 21:30 僑生輔導組
- ▶對象：成功大學、台南大學、台南應用科技大學等校僑生同學及僑輔人員約 250 名（先到先得）。
- ▶地點：雲平前廣場
- ▶報名方式：成功大學的同學請到僑輔組報名，並領取餐卷乙張。
- ▶活動內容：來賓致詞、各校才藝表演、遊戲玩樂、卡拉 ok 歡唱、品嚐餐點。
（大會提供精緻餐盒、水果及湯圓乙盒，當天憑餐卷領取）

100 年僑生春節祭祖活動

- ▶日期：100 年 1 月 14 日（五）18:30-21:00 僑生輔導組
- ▶對象：本校僑生
- ▶地點：長榮路上唐莊餐廳
- ▶報名方式：請至僑生輔導組

轉角遇到愛時，向左走或向右走？

學生輔導組實習臨床心理師 朱育萱
助，就先來看看影響建立親密關係的因素有哪些吧！

具吸引力和魅力的對象：有對象，才可以建立關係，所以什麼樣的人會吸引自己呢？有什麼內在特質、生活處事態度、能力和物質條件是我會重視的？是我會在乎的？這是在建立親密關係之前就可以去思考的。

了解自己的內在需求：人都有基本的內在需求，如安全感、關心和鼓勵肯定等，早期是從家庭中獲得，當個體開始自我發展和成熟後，內在需求的來源除了自己之外，就是從與他人的關係中獲得，尤其是親密關係，因此了解自己的內在需求，有助於了解自己在親密關係中與愛人互動的模式。

了解並確認自己對對方的感覺：有了對象後，到底對對方是喜歡還是愛呢？心理學家 Rubin (1970) 曾提出**愛和喜歡是兩個不同的向度**：愛包含歸屬和依賴的需求，愛一個人也會覺得要跟對方在一起才幸福，並且也會想要依賴對方。

獨佔性與同一性：愛一個人會有佔有的欲望，所以會產生吃醋的感覺。另外愛一個人也會希望自己和對方一樣，並且信任對方，想幫助對方；愛一個人也會願意為對方付出，愛的越多，付出的也越多。喜歡則是對對方有正面的評價、有好感、有相似的地方如共同的興趣或想法。因此，了解自己對對方的感覺是喜歡還是愛，也有助於自己思考自己要如何與對方互動。

增加分享的層次：分享的層次有四個：我們知道的事情。我們對事情的想法。我們對事情的感受。**我們自己這個人**：包含我們的過去的生命經驗，自己的興趣、愛好和能力等等。隨著互動越多，分享越多，越深入，雙方的關係就會更深。

了解異性：所謂男女大不同，男生和女生到底有何不同？男生就一定是「視覺」動物嗎？女生就一定是「感覺」動物嗎？從兩性關係開始談親密關係也很不錯！想談戀愛就從了解異性開始吧！

〈戀愛 ing〉
陪你熬夜 聊天到爆肝也沒關係
陪你逛街 逛成扁平足也沒關係
超感謝你 讓我重生 整個 OTZ
讓我重新認識 Love
戀愛 ing happy ing
心情就像是坐上一台噴射機
戀愛 ing 改變 ing
改變了黃昏 黎明 有你都心跳到不行
(黃昏 黎明 整個都戀愛 ing)
你是空氣 但是好聞勝過了空氣
你是陽光 但是也能照進半夜裡
水能載舟 也能煮粥 餵飽了生命
你就是維他命 Love

五月天的戀愛 ing，唱出了我們戀愛時的心情、想法和行為。戀愛時，心情就像坐上噴射機在天空飛舞般樂陶陶。行為上，我們會願意把自己擺在一旁，赴湯蹈火再所不惜，不管是熬夜聊天或逛街逛到變扁平足，我們都說好。而在想法上，對方就是每天呼吸、賴以維生的空氣，更是照耀生命、在黑暗中也有指引的陽光。

在大腦的變化上，戀愛時，大腦中的神經傳導物質如多巴胺和腎上腺素會增加，使人產生快樂的感覺。另外，抱抱化學物質 Oxytocin (催情素)，也會由大腦的下視丘分泌，使人產生信任、安全、平靜和同理心的感覺，或者產生嫉妒感覺。所以我們可以看到人戀愛時，內在心情和想法、外在行為和大腦都會產生變化。

除了在心情、想法、行為和大腦上的變化，維基百科更以以下症狀來描寫戀愛症候群如對路人傻笑、一臉癡呆、大肆宣佈戀愛的消息、每天忙著找人算命，挖空心思改變自己，配合對方的習性、把每天都當作紀念日，把自己當作紀念品、每天漫無目的的膩在一起，言不及意也覺得好有趣，走著坐著躺著趴著都形影不離，像是兩人三腳又像連體嬰。雖然是誇張了點，但卻讓我們感受到戀愛的魔力，想戀愛嗎？讓我們從建立親密關係開始吧！

戀愛是一種親密關係，從關係的建立、經營維持到開花結果或結束，都是需要雙方花時間、精神和愛來參與投入，就像樹苗需要不斷灌溉和澆水，才會保持生命，因此若能了解影響親密關係的因素，那對關係的建立就會有幫

心靈捕手

我迷失了方向

老師你好：

我是理學院大三的學生，怎麼說呢？最近一直在思考著未來要做什麼？我雖然是班上成績最好的那幾個，週遭好朋友都忙著準備研究所，但我反而不知道我的下一步要做什麼？我沒有很排斥自己所讀的科系，但覺得也沒有很確定自己想要的方向。心中總有個念頭想去旅

行，但身邊朋友都叫我快點決定生涯方向，不要再天馬行空了。

這幾天在家裡就連打電動都覺得不有趣了，但又覺得這樣下去不是辦法。我想知道我的方向???亂啊！

小天 上

親愛的小天你好：

看到你的來信，我想你正在找尋一些東西，但又覺得沒有方向感，你的心情非常的混亂與憂愁，很希望可以快點找到答案才可以解除現在不舒服的狀態。你的來信也代表了正在找尋的決心與動力，你並不想要讓自己一直低落下去，你想要為自己的生命找到出口。這條路可能走的很辛苦，但學生輔導組很願意與你一同討論、一同走過這一段艱辛的路程。

驗很多的話，就可以回去想想哪些時刻是自己得心應手、如魚得水的，那些時刻是讓你生不如死、痛不欲生。如果都沒有特別的經驗，可以來學生輔導組做些生涯測驗，或試著在多給自己一些不同的生活體驗，如旅行、志工…，才會更了解自己哦！

生涯的思索

看到你對生涯歸劃的擔心，其實大多數的學生都會在你這個年紀時遇到相同的問題，所以不要覺得自己是很怪的哦！每個年齡都會有每個年齡會遇到的問題，就像打線上遊戲一樣，每個關卡都會有每個關卡的任務要完成，大學最終的目標是可以適應之後的社會生活，而在大學時期也有你們的任務要去過關，其中一個大魔王就是「自我認同」，在高中之前的生活大多是順應著父母的期待，然而大學之後父母的壓力變小了，相對的自己所要做的選擇就變多了。這時大多的學生都會遇到了需要去面對「我是誰？我喜歡什麼？我討厭什麼？我的未來要做什麼？」等問題，會慌是很正常的，但大多同學在經過一段探索之後都會找到自己的選擇的。

知彼：了解不同的工作場域，如果你想要讀研究所，就要先了解研究所在做什麼？如果你想考公職，也要知道公職的工作環境。才會找到比較合乎自己個性的，如果一昧的跟著大家走，你可能變成一隻「養在小公寓的大麥丁，或是活在大草原的博美狗」。

人生沒有十全十美的，許多美好的事物都是要經過重重的淬煉而成，梵古在 27 歲前都找不到自己的生涯方向，直到 27 歲那年才第一次拿起畫筆，他只畫了十年，卻為人類帶來永恆的傑作。

知己知彼、百戰百勝

生涯和線上遊戲不同的是，遊戲可以一再重玩，主角掛了可以重練，但你的人生只能走一回，走過的路不是用點數卡就買得回來的。所以生涯的決定就要謹慎一些囉，套句孫子兵法的老話，要先知知己彼。

壓力的因應

你現似乎有些心情低落的情形，走出這樣的狀態對於你的自我找尋之路會比較有幫助。建議你可以找朋友舒發一下，或是做些讓自己開心一點的活動，如運動、去散散心。如果真的覺得自己調適不過來，不要忘了學生輔導組有提供個別諮商的服務，可以一吐心中的不快並澄清一下混亂的思緒。

知己：首先要了解自己，了解自己的優點、缺點、喜好、習慣……，如果你先前的生活經

台語有句話「大隻雞慢啼」，意指體格高大的雞種，比一般的雞較慢啼叫，比喻為大器晚成。路走對了，就不怕遠，祝福你在生涯找尋的路上，可以更了解自己並穩紮穩打的走出屬於自己的康莊大道。

學生輔導組心理師 筆

體重控制，祕笈升級！

衛生保健組整理

還記得今年3月本組為大家整理出來的「年後減重祕笈」？為大家複習一下幾項關於體重控制的要點，若能依循要點逐步施行，相信能逐漸達到標準體重喔！

01. 喝不含糖飲料，波霸、珍珠、椰果、粉條等含澱粉類都不要加入飲料中。
02. 戒掉吃宵夜的習慣。
03. 盡量少熬夜！因為熬夜會讓基礎代謝率下降，是讓減重戰鬥力下降因素之一。
04. 每天至少攝取 2000 cc 水分。
05. 半夜肚子餓時控制自己少吃、早點睡，若受不了可以喝水、吃蒟蒻條、大蕃茄等低熱量食物。
06. 三餐正常吃，均衡飲食，以不吃來減重短期一定有效果，但是 5 年內復胖率是 100%，而且會讓基礎代謝率下降。
07. 保持動態生活型態，即：能走路就不坐車、能爬樓梯就不坐電梯、能站就不坐等原則，若能讓自己保持活動也能消耗熱量喔！
08. 選擇適合自己的運動，若要減重則以有氧運動為主，如：慢跑、健走、有氧舞蹈等，運動時間至少 30 分鐘、一週至少三次。
09. 炒飯、炒麵、燴飯是減重飲食大忌，需減少食用；聚餐時避免「如山高」的肉類攝取，盡量吃蔬菜類，肉類不只只有蛋白質，它還有脂肪在裡面，所以不知不覺會讓體重及體脂肪增加，切記！切記！尤其是愛吃肉的男生！
10. 減重最重要的是「飲食」，運動是「輔助」，您吃越多食物只會讓減重過程更加艱辛，避免「反正我已經有運動了，應該可以吃更多」的僥倖心理。
11. 定期測量體重，所謂知己知彼、百戰百勝，若進行減重更需常常監測體重變化，若 3 個月仍未有效果，一定是執行有問題，請找專家或來衛生保健組諮詢。
12. 運動時量力而為，記得要先做熱身運動，避免因劇烈運動造成運動傷害，到時可能會因運動傷害無法活動而使體重增加。

以下為減重、減油飲食注意要點，請切記！

01. 吃飯、吃麵、吃菜：不吃其湯汁，湯內含有許多油脂在裡面。

02. 「湯」內有許多油，尤其是標榜以大骨熬煮出來的湯，少喝為妙！
03. 若您吃的是自助餐，建議飯不和菜放在同一盤，可以碗另外盛，因為飯會吸收菜中的湯汁，這樣您就會將吸滿菜油的飯全部吃進肚。
04. 至自助餐夾菜時，建議先將湯汁滴一滴後再放入餐盤，避免夾有許多湯汁的菜。
05. 每一餐最好只有一種肉類為宜，肉類依油脂多寡選擇順序魚肉→雞肉→豬肉→牛肉，吃肉時去皮、不吃肥肉部分，烹調方式以蒸、滷為宜，減少攝取油炸食物。
06. 一些糯米類，如粽子、油飯、糯米腸等，裡面含油多，昇糖指數也很高，少吃為妙！
07. 吃漢堡、三明治等餐點建議找可以客製化的餐廳，如此可以有：不加美乃滋、不加奶油等要求。
08. 吃麵不點乾麵（麵條會完全吸收肉燥醬汁），盡量點湯麵，但湯淺嚐即可。
09. 吃火鍋時，盡量只吃菜、菇類、適量的肉，餃類及丸類許多都以肥肉製成，三思啊！
10. 素食不見得少油，許多素食為了要好吃會加許多油，而素食店有許多加工豆製品，慎選！
11. 玉米、芋頭、地瓜、馬鈴薯、豆薯都是屬於澱粉類，若已有飯、麵等澱粉類食物則需酌量攝取。
12. 水果內含果糖，吃多也會胖！尤其過多果糖會轉成脂肪，一天不能吃太多水果喔！
13. 養成看食物熱量標示的習慣，注意許多標示是指 100 公克的熱量，而非一整包的熱量。
14. 糕餅、蛋糕類含有許多油！簡單的說，越酥脆、越香的食物，通常也都放越多的油。
15. 吃東西養成細嚼慢嚥的習慣，如此可滿足口慾、騙騙腦袋瓜，吃越快您的腦袋以為您只吃一點點而已。
16. 運動前 30 分鐘可先吃少量澱粉類食物（建議半根香蕉），可以促進脂肪燃燒！

體重控制是一輩子的事，若能在學期間就養成良好飲食與運動的習慣，相信出社會後，定能讓自己遠離小腹婆、大肚男的命運！也歡迎來衛生保健組諮詢，本學期校內二個餐廳亦進行「吃多少，算多少」活動，現場有營養師可提供諮詢，請多加利用喔！

學務處人物側寫

學務天驕 學務長

課外活動指導組 韓世偉組長

學生事務工作千頭萬緒，處在少子化的時代，每一位學生都是家長心中的寶，面對家長的要求及學生的嬌縱，甚至是校內教職員的刻板印象，處理起學生事務可謂千頭萬緒，難度頗高。然而，秉持「愛」與「尊重」來推動學生事務，與學生零距離地溝通，成大學生習慣以「徐姊姊」暱稱徐畢卿學務長，彼此之感情深厚，如同家人。

徐畢卿學務長有感於學生活動中心是廿幾年的老舊建築，不足提供學生完善的活動場地。甫上任就力促學生活動中心整建，經過一番努力，一棟美輪美奐、空間明亮、寬敞的大樓在今（99）年 3 月隆重啓用。有了嶄新的學生活動中心，讓學生在現代化的空間盡情揮灑年輕人的活力及創意，再加上學務長又不斷力求學務革新，劍及履及地推動各項新的學務措施。從她視野，我們俯瞰到成大學生事務工作正朝著一個嶄新的紀元邁進。

作為掌理學生事務的大家長，徐學務長念茲在茲的即是：如何營造優質學習與生活環境、建構核心價值與校園文化特色以及促進全人發展與社會公民。她以身作則，將學務處所屬八組上緊發條，促使服務學生的各個面向，做到滴水不漏，務必讓學生滿意、家長放心、校長歡喜，同仁積功德；過程中，創下許多卓越成果。諸如：深耕服務學習、學生領導力的培養、社團國際化的推動、成大學生論壇的創新，住宿服務組的成立、性別平等的推動、人權意識的發展、學生宿舍美化運動、學生宿舍簡易餐廳、無障礙友善校園環境、夜間護送天使等。針對全校教職員工生，不論身心，不分內外；推陳出新的教育策略以及貼心措施，在在都看到她的用心與努力。

再者，徐畢卿學務長深知熱心參與活動的學生幹部，常常得面對功課與課外活動的兩難，能夠兼顧者微乎其微。這也是當一位領導者要面對的課題，於是她以身示範當一位稱職領導者的關鍵，即妥善的時間管理。

身為學務長，同時擔任國科會、教育部與衛生署審查與諮詢委員，並且身兼南區大專校院學生事務工作協調聯絡中心召集人，面對行政事務千頭萬緒，卻仍能把學務工作做得有聲有色，教學品質及研究能量也屢創佳績，可謂學務天驕。其祕訣在於「掌握問題核心，果斷決策、明快處理，絕不拖泥帶水！迅速切換不同的角色，並投入當下工作，掌握定、靜、安、慮、得的要領，達到果決人似忙，心中常有餘閒的境界」。這是徐畢卿學務長的成功經驗法則，也是分享給同仁們的心法。

「愛的相反不是恨，而是冷漠」，學務長喜歡引用德雷莎修女的話，致力以關懷為核心，期許能在校園建立健康人與人的互動關係。同時她亦強調，學生活動不是只有歡樂，更有學術、教育、做人做事意涵在內。為了落實這個理念，她帶頭開設服務學習課程關懷與服務學習，引領學生前往台東照護身心障礙的孩童。讓成大學生在服務的過程中反思自我與他人以及社會的關係，進而尋求自己的定位，內化關懷利他的普世價值，為扮演好世界公民做準備。

面對時下動輒以爭取權益為由的激烈對話，徐學務長明確地表示，在這個資訊透明的年代，同學應勤做功課維護既有的權益，進而積極地參與學校政策的擬定與成大共構未來。另外，提升學務同仁的素養是一直努力的工作，學務同仁除了要敬業樂群，更能明白體會他們也是扮演教育者角色，不是管理也不是只有服務而已，每次與學生的互動都是一種言教身教，並且要學會與他人協調溝通與團隊能力，學務工作就是要大家樂在工作，生命自有意義，心中自會喜樂。

即將卸下學務長的重擔，同仁與同學都感到不捨。尤其是參與社團活動的同學有感於學務長的支持，才有今天蓬勃的樣貌。為了表達對徐姊姊的感謝，社團特別於 12 月 28 日（二）晚上 18:00 舉行歡送會，歡迎同仁屆時共襄盛舉。

數位學習歷程檔 e-portfolio 競賽得獎名單

感謝各位同學們繼續支持第二屆 e-portfolio 競賽，經專家評審老師們之用心評選後，本次競賽得獎名單如下，恭喜獲獎同學們！此外，得獎作品將會展示於首頁，提供同學們

生涯發展與就業輔導組觀摩及學習。未來主辦單位將持續舉辦相關競賽活動，希望同學們能踴躍參與及給予支持！

第一名	鄧日威	電機系
第二名	蔡欣恬	土木系
第三名	劉素瑜	工設系

優等獎	龔俊豪	化工系
	張舒涵	藝術所
	蔡維澤	環工系

人氣王	蔡智堯	資源系
佳作	詹淳皓	工設系
	胡蘊玉	台文所
	林郁書	材料系

民調顯示逾九成民眾知道「上網拍賣盜版品」是違法行為

智慧財產局於 99 年度分別針對台灣地區 15 歲以上民眾及五大都會區 15 至 44 歲民眾就著作權觀念的態度及認知程度，進行兩次的電話調查。調查發現，民眾普遍瞭解正確的著作權觀念，但正確的認知與是否會使用盜版品或侵害著作權等行為，並未具關聯性，顯示在現實生活環境中，民眾容易基於價格經濟與取得便利等因素而使用盜版品。

調查結果顯示，在著作權的認知上有 95% 的民眾知道「上網拍賣盜版品」是侵權行為，認知程度最高；「影印整本書籍」、「將未經授權的音樂、影片、書籍 PO 上網」及「在營業場所播放未經授權的音樂」，也有逾 80% 的民眾知道是違法的行為；「使用 P2P 軟體交換影音檔案」及「買一套軟體灌在多台電腦」民眾的認知程度最低，但仍有約 60% 的民眾知道這是違反著作權的行為。

軍訓室整理
在侵權行為方面，調查發現「音樂 CD」遭侵權的比例均相對高於「影音光碟」及「電腦軟體」，原因為「購買或取得方便」，主要取得媒介為「網路下載」；「電腦軟體」遭侵權的原因和取得媒介與「音樂 CD」相同；惟「影音光碟」主要取得原因和媒介卻為「親友贈送」。另在五大都會區民眾部分，也有近 60% 表示不會拒絕使用盜版品，顯示有很高比例的都會區民眾為非正版商品的潛在使用者。

從基本資料來看，15 至 39 歲的民眾和大學教育程度者，對著作權的認知普遍最正確，但卻也是使用非正版較多的族群；另五都民眾月收入 4 萬至 5 萬元者拒絕使用盜版的意願最低，顯示出民眾雖有正確的著作權觀念，但仍不排除會有侵權的行為，調查顯示認識法規與實際行為出現不一致的結果。

經濟部智慧財產局 <http://www.tipo.gov.tw/ch/>

印刷品

學生事務簡訊

Newsletter of Student Affairs

【版權所有，未經同意請勿轉載】

敬請公告或傳閱週知，謝謝。
如有任何意見或建議，歡迎提供。

發行 | 國立成功大學學生事務處

發行人 | 徐畢卿

總編輯 | 李劍如

編輯委員 | 蘇重泰 崔兆棠 楊延光 呂宗學
| 韓世偉 陳孟莉 王蕙芬

執行編輯 | 柯姿妙

美編排版 | 柯姿妙

校稿 | 蘇鈴榮、王學民

印刷 | 鼎雅打字印刷品社 06-2086492

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 | <http://osa.ncku.edu.tw/>