



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
Feb. 2011

103

校園焦點

校園焦點

成大校長黃煌輝行政團隊 副校長陣容超強

學務馬克

3 生活教育

學務寬頻

4 宿舍進住時間、住宿費繳交時間及相關注意事項

4 100 學年度特殊床位保留線上申請注意事項

4 99 學年度第 2 學期就學貸款開辦囉

5 99 學年度第 2 學期「復學生及第 1 次申請學雜費減免學生」申請作業及注意事項說明

5 申請獎學金注意事項

活動快報

6 學務新鮮事

7 迎向未來邁向成功～生涯規劃系列講座

7 99 學年度「校友座談會」受理申請

7 「每月一書」票選活動開跑！

7 數位學習歷程檔 e-portfolio 競賽活動

8 2011 南區就業博覽會

活動花絮

10 100 年『僑生春節敬祖』活動

10 100 年『僑生春節伙食團』活動

華山論劍

11 成津有夢 緣繫台灣

13 99-1 宿舍生活學習工作坊心得分享

心靈饗宴

14 大腦 Up! 學習 Up!

心靈捕手

16 課業輔導總動員～只要有心，你我皆可盡一分力

健康人生

18 搶救您的「惡視力」！

成大校長黃煌輝行政團隊 副校長陣容超強

※轉載自本校新聞中心電子報

從大學、到博士、到擔任教授一天都未曾離開成大、保有原汁原味成大人特質的國立成功大學校長黃煌輝，不僅國際學術聲望崇隆、是世界研究非線性波動力學之先驅，他在遴選行政團隊成員也是獨具慧眼、專挑行動力超強的學術菁英，然後組成一個一時之選的行政團隊帶領成大邁向頂尖，例如延攬曾擔任大葉大學校長顏鴻森教授、曾任財政部部長何志欽教授、現任教育部顧問室主任蘇慧貞教授等三位副校長人選都是獨挑大樑的將才，陣容如此超強，這在國內大學尚屬罕見。

顏鴻森副校長，現為機械工程系講座教授，曾任大葉大學校長，1973 年成大機械工程系畢業、1977 年美國 University of Kentucky (肯塔基大學) 碩士、1980 年美國 Purdue University (普渡大學) 機械工程學系博士。歷任成大機械系系主任、成大機械所所長、中國技術服務社機械工程師、美國通用汽車公司資深研究工程師、美國紐約州立大學石溪分機系副教授、國立科學工藝博物館館長、國科會工程技術推展中心主任、中華民國機構與機器原理學會理事長、教育部顧問室主任、國科會科教處工程教育學門召集人、大葉大學校長。



顏鴻森副校長專研創意性工程設計、機構與機器設計、古機械與古銅鎖等專業領域成就卓著，為各界所尊崇，曾獲中國工程師學會工程論文獎、國家科學委員會傑出研究獎、國家科學委員會特約研究員、中國工程師學會傑出工程教授、財團法人傑出人才發展基金會傑出人才講座、財團法人東元科技文教基金會東元科技獎、教育部學術獎、李國鼎科技講座李國鼎榮譽學者、國立成功大學講座教授、教育部國家講座主持人等。

何志欽副校長，現為經濟系教授，美國密西根大學經濟學系博士，專長在於財政學、公共經濟學、租稅理論與政策、個體計量。他出生於法律世家，祖父何蔚是中華民國第一屆大法官，父親何任清曾是台灣最高法院庭長，在家學淵源下，何志欽大學考上台大法律系，卻在一年後，因著對經濟學的熱衷，以書卷獎第一名之姿轉到經濟系。台大經濟系畢業後，1975 年金融高考及格，分發到台灣銀行，原本可以終身捧著鐵飯碗的他，卻選擇另一條難走的路，他赴美深造，並在 1987 年取得密西根大學經濟學博士學位，同年進入美國聯邦政府工作。第一份工作是擔任美國司法部聯邦量刑總署顧問，他將聯邦法院的量刑標準制度化。1991 年轉進美國財政部，協助設計偵察逃稅以及處罰量刑制度，接著進入聯邦國家稅務總局。

何志欽副校長在美國政府體系，是美國國稅總局第一代經濟學家，他全程參與美國總統柯林頓的稅改計畫，並率領團隊完成全世界首見的「租稅遵從系統」，建立起最適租稅經濟分析的計量模型，他推動公平與效率的租稅改革理念，能夠結合實務經驗兼俱整體經濟學的考量，因而擔綱美國國稅總局首席經濟學家及學術研究會議召集人等重任。在美工作二十餘年，他仍懷抱著報效國家的熱忱，六年前返國，對於未曾擔任過教職的他，台大經濟系破例直接發教授證書給他，他先後擔任台灣大學經濟學系專任教授、系主任暨研究所所長，而後被延攬入閣擔任財政部部長。卸下財政部長之後，於 98 年 8 月

1 日擔任成大社科院院長。

蘇慧貞副校長，現為工業衛生科暨環境醫學研究所特聘教授，哈佛大學公衛學院環境衛生科學博士，專研環境衛生科學、空氣污染健康效應、生物性氣膠污染、室內空氣污染、工業衛生、環境醫學、氣候變遷與公共衛生、永續發展等領域，著有卓越成就。歷任行政院高等教育產業輸出推動小組委員、行政院營造國際生活環境推動小組委員、教育部顧問室主任、教育部環保小組執行秘書、教育部大學通識教育評鑑評鑑委員、教育部全國傑出通識教育教師獎遴選評選小組委員、教育部私立大學校院整體發展獎勵審查委員會委員、教育部技專院校評鑑中心委員、高等教育評鑑中心系所評鑑公共衛生學門規劃委員、行政院國家永續發展委員會委員、UNU-APEC 聯合國大學-亞太經合會永續發展教育論壇代表、高雄市政府高屏地區永續發展委員會委員、國際室內空氣科學學院會士(fellow)、SCI 期刊, "the Indoor Air" 副主編、世界衛生組織(WHO)環境微生物專家委員會委員、社團法人台灣室內環境品質學會理事長、哈佛大學公衛學院訪視委員會委員、哈佛大學環境委員會委員、密西根大學醫學中心博士後研究員、歷任國立成功大學國際事務處國際長等職務。

黃煌輝校長所率領的新行政團隊，除副校長顏鴻森教授、副校長何志欽教授、副校長蘇慧貞教授等人外，還有教務處教務長黃吉川教授、學務處學務長林啓禎教授、總務處總務長黃正亮教授、秘書室主任秘書陳進成教授、國際事務處國際長黃正弘教授、研究發展處研發長黃文星教授、圖書館館長楊瑞珍教授、藝術中心主任謝文真教授、博物館館長陳昌明教授、研究總中心主任蔡明祺教授、通識中心主任王偉勇教授、計算機與網路中心主任陳響亮教授、人文社會科學中心主任戴華教授、生物科技中心主任楊惠郎教授、微奈米科技研究中心主任黃肇瑞教授、校友聯絡中心主任蕭世裕教授、財務處財務長利德江教授。

生活教育

林學務長啓禎
成大醫學中心骨科部教授與主任

過年前，出現年輕人是否該「打工、上 PTT 或臉書」的議題，引發出社會以不同角度熱烈討論與辯論漣漪，認為這些行為是浪費生命與成功障礙的說法，其出發點絕對是出自關懷與善意，但這些言者諄諄的長者卻在媒體疑似斷章取義後被誤認為是與社會脫節，缺少現代感與包容心。

當然這些長者的憂心是有道理的，因為年輕人寶貴的青春與時間如果能夠用於更積極的學習成長方式，或許對人生會有更正面的影響。然而，這種想法也可能是杞人憂天，因為終身學習才是社會成功者的不二法門，學校教育與課程教育雖重要，但都無法取代生活教育。

許多人都對美國教育學家杜威「生活即教育，教育即生活」的理念耳熟能詳，也經常拿來當口號，但對於如何才能落實，卻普遍缺少共識與實踐。

杜威的理論其實是建立在自由民主的核心價值裏，放在二十一世紀的多元價值觀檢視，特別可以突顯其跨時代的洞見。

杜威信仰的民主自由，是一種生活的方式，具有不斷演變進化的特質，因此他認為教育的目的不只是為未來奠基，教育過程中經驗本身或重組，也是本質之一。

所以杜威為教育定義出三個層次，包括教育即「生活、生長及改造」等。生活本身即是意義，但生活是繼續不斷改變的歷程，當過去的經驗逐漸應付未來之所需之時，個人必須不斷生長，因而藉著改造經驗，才能改造社會。

如果把上述的思維邏輯用來檢視大學生的打工，當去除了為迫不得已的經濟因素考量外，打工是體驗真實社會的生活經驗嗎？打工的過程能否同時思考人生意義？在心智上成長？累積改造自己及環境的動力及決心？如果是，即打工也可能是教育的一種形式，而不算浪費生命。尤其哲學家皇帝不就是被定義為：「從生硬的現實上挫斷足脛再站起來，從高傲的眉毛下滴下汗珠來賺取自己的衣食」，還被作為台灣年輕人修練成長的典範嗎？

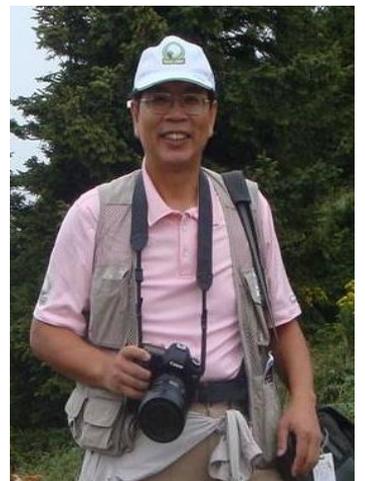
至於上網看 PTT 或在臉書上分享朋友的經驗或想法，是該被視為網路成癮症？還是新時代在生活中分享經驗及集體溝通的必然形式？透過這些交流能否得到成長？體會變動中的社會？提升視野與見解？進而也能累積改造自己與社會的體認與能力呢？如果尺度拿捏得宜，那又何必太擔心呢？

當然，生活不應只有打工或上網，在任何時代皆然。在生活中如何找到最有意義的經驗當成長歷程，或許才是社會與教育最重要的考驗。

關於成大學務馬克

2 月 1 日新上任的林啓禎學務長，同時擔任成大醫學中心骨科部教授與主任，在繁忙公務之餘，筆耕不輟的林學務長除了發行專書與執筆專欄，並自學生事務簡訊 103 期起開闢「學務馬克」專欄。為了深入瞭解年輕學子，林學務長也加入 Facebook 的行列，化名為「成大馬克（學務）」，如果各位同學在網路世界巧遇「成大馬克（學務）」，別忘了打聲招呼喔！

林啓禎醫師（醫學常識教育）私人書坊
<http://ortho.clmed.ncku.edu.tw/~cjlin/>



第二學期學生宿舍進住時間、住宿費繳交時間及相關注意事項

住宿服務組

原公告 99 學年度下學期住宿費帳單可於 1 月 25 日下載後繳費，因上傳的資料部份有誤，目前已再重新檢核修正，請於 1 月 26 日起再下載後繳費，原已於 1 月 25 日下載並繳費者不影響，不便之處，祈請海涵。

※住宿費繳費時間：1 月 26 日至 2 月 16 日（原

為 1 月 25 日至 2 月 15 日）。

※繳費方式：請於 1 月 26 日起登入台灣銀行學雜費入口網，下載住宿費繳費單，並依指定方式繳費。（台灣銀行學雜費入口網網址：<https://school.bot.com.tw/twbank.net/index.aspx>）

100 學年度特殊床位保留線上申請注意事項

住宿服務組

- 一、申請日期：2 月 28 日上午 10 時至 3 月 7 日上午 10 時止
- 二、申請方式：學生個人線上申請，登入網址 http://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_spstu.php
- 三、申請資格：
 - (一) 障礙生：持有身心障礙手冊者。
 - (二) 國際交換學生。
 - (三) 家境貧困持有社政單位低收入證明者。
 - (四) 僑生、外籍生領有獎學金者（由國際學生事務組出具證明）。
 - (五) 家庭突遭不可抗拒之天災害持有社政單位證明者。
 - (六) 當學年度學生宿舍自治委員會委員。
 - (七) 無違規記點，且優良記點累滿十五點者。
 - (八) 其他有特殊情形並附證明者。

以上第 1 至 8 款已有宿舍違規記點者或未於開放期間上網登入者不得申請住宿者，不得以特殊理由申請保留床位。

◎其他重要注意事項請參看住宿服務組公告：

<http://housing.osa.ncku.edu.tw/files/14-1065-73726,r406-1.php>

99 學年度學生宿舍滿意度調查開跑囉！填問卷就有機會拿走圖書禮券！

住宿服務組

- ◎填答時間：3 月 1 日至 3 月 31 日
- ◎填答網址：<http://dorm.osa.ncku.edu.tw/hsdqu/>
- ◎獎勵方式：於施測截止後以電腦隨選 30 名填答者，每名可獲得 100 元圖書禮券。

99 學年度第 2 學期就學貸款開辦囉

生活輔導組

- ◎學校上網登錄時間：1 月 25 日至 2 月 25 日
- ◎申請詳情請參網址：<http://campus4.ncku.edu.tw/wwwmenu/program/stu/>
- ◎學校收件時間：2 月 21 日至 2 月 24 日（週一至週四）9:00 至 17:00（中午不休息）
- ◎收件地點：光復校區雲平大樓東棟 4 樓第五會議室（教室編號 27424）收件
- ◎繳交文件：1. 臺灣銀行申請書第 2 聯。
 2. 國立成功大學 99 學年度第 2 學期就學貸款對保單。
 3. 三個月內戶籍謄本正本一份【含父、母或配偶及學生本人，學校對保單備註欄有註明者需繳交】。
- ◎若有任何問題請洽生活輔導組貸款承辦人：雍小姐，分機 50348
- ◎請同學準時交件，逾期者需填寫切結書後方得受理補繳件作業。

99 學年度第 2 學期「復學生及第 1 次申請學雜費減免學生」 申請作業及注意事項說明

生活輔導組

- 一、申請期間：開學一週內，2 月 21 日起至 25 日止完成。(逾期者恕不受理)
 - 二、申請地點：生活輔導組(光復校區：雲平大樓西棟 3F)
 - 三、申請減免類別身分：
 - (一)「復學生」。
 - (二)新取得或第 1 次申辦各類減免身分之學生。
 - 四、繳費期間：請勿先行繳費，完成減免申請後，3 月 1~2 日兩天再至出納組 2 號櫃檯繳交現金差額即可。
 - 五、各注意事項說明：
 - (一)凡申請學雜費減免之學生，請至：
 - 1.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驗查收，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」學雜費減免類別身分者：
 - 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.已婚者須加配偶。
3.以上列計人員 98 年度所得合計不得超過 220 萬元。
- (三)新申請「現役軍人之子女」之減免類別者，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」之減免類別者：
 - 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)。
- 六、其他學雜費減免相關事項，請至生輔組網頁/就學優待減免項下參閱，若有任何疑問歡迎來電洽詢。生活輔導組(06)2757575 # 50340 謝小姐

申請獎學金注意事項

生活輔導組

- 一、請同學上生輔組網頁看獎學金公告區，或使用「獎學金查詢系統」，網址為：成大首頁→學生事務處→線上服務之「獎學金查詢系統」<http://sgd.adm.ncku.edu.tw/scholarship/>，建議同學使用系、所功能查詢。符合規定的同學請於期限內，填妥申請表格並備齊文件，向生輔組或指定單位提出申請。
 - 二、或請至各系(所)，申請系(所)專屬獎助學金。
 - 三、獎學金申請訊息，會不定時更新，請同學隨時注意申請期限。
 - 四、申請獎學金時，請注意以下事項：
 - 1.申請表：若有簽章字樣，請同學"簽名"及"蓋章"。
 - 2.學生證：持影本至註冊組蓋"已註冊章"字樣。
 - 3.成績單：請至「註冊組」辦理。
 - 4.戶籍謄本：請至各地戶政事務所辦理。
 - 5.低收入戶證明：請至各地鄉(鎮、市、區)公所辦理。
- ◎獎學金承辦人：生輔組任先生，校內分機 50353

活動快報

學務新鮮事

活動日期、時間		活動內容	活動地點	主辦單位(社團)
02/24(四)-03/25(五)	18:00-21:00	社團評鑑	雲平大樓前廣場	社聯會
03/01(二)-03/02(三)	18:00-21:00	社團招生博覽會	雲平大樓前廣場	社聯會
03/12(六)	08:00-17:00	成大院系博覽會—單車節	雲平大樓前廣場	系聯會
03/12(六)	10:00-17:00	「腦的美麗境界」—腦科學教育巡迴展導覽志工培訓	光復校區國際會議廳第三演講室	學生輔導組
03/14(一)-03/19(六)	10:00-17:00	2011 國際文化美食週	雲平大樓前廣場	課外活動組、僑生輔導組
03/14(一)-03/25(五)	10:00-17:00	「腦的美麗境界」—腦科學教育巡迴展導覽志工培訓	圖書館 B1 藝術走廊	學生輔導組

◆社團招生博覽會

您嚮往和一群志同道合的朋友合奏樂器的歡愉嗎？

您想探索異國文化嗎？

您將可以在燈火高掛的帳棚中尋得自己的夢！

社聯會歡迎您加入我們多姿多采的社團行列

◎主辦社團：社團聯合會

◎時間：3月1日至3月2日 18:00~21:00

◎地點：雲平大道

◎動態社團表演舞台：雲平大樓前

◆國立成功大學 99 學年度學生社團暨系會資料評鑑

◎目的：為促進本校學生社團暨系會詳實建立活動、財物等紀錄，健全社團、系會組織，藉由資料評鑑以提昇社團、系會活動之品質，並遴選出優秀社團、系會參加全國大專社團資料評鑑。

◎社團資料初評

1.參加對象：各性質社團，系會評鑑由系聯會統籌辦理

2.評鑑地點：活動中心二、三樓前廣場

3.評鑑時間：2月24至2月25日下午 18:00~21:00

◆2011 國際文化美食週

◎日期：3月14日至3月19日

◎簡介：

1.結合各國文化，互相交流與認識。

2.邀請成大校內外籍生共襄盛舉，分享母國特色文化與美食，使參加此活動的師生及社區居民宛如身在小型的世界博覽會，體驗各國文化，遍嘗各國美食。

3.透過此活動，希望成大師生以及參與活動之民眾，能夠更加了解多元文化的特性和樣貌，培養對異國文化的包容與理解，能欣賞彼此的文化。

◆宿舍生活學習工作坊：流行藝術—單眼相機入門教學

◎地點：勝一舍 B1 自修室

◎開課時間：3月份受理報名

◎報名方式：網路申請

◎詳細內容請參考3月份住宿組公告

迎向未來 邁向成功～ 生涯規劃系列講座與生涯啟航，與你一起邁向成功未來

為迎合新世紀的來臨及瞭解社會多元的發展及競爭，如何使青年學子有正確的人生價值觀，是一重要課題。故辦理一系列之講座，務使同學有更多方面的選擇及最完善就業前的準備，藉由校友及各界傑出人士的經驗分享，使同學有可循的人生典範準則，進而去擬定一套適合

自己且考量當前社會環境的生涯規劃，以成大傳統穩健踏實的精神與校風，一步步邁向成功之路。

◎主辦單位：成功大學學生事務處生涯發展組

◎協辦單位：成功大學畢業生聯合會

▲現場備有茶點及摸彩品；歡迎同學踴躍參加▲

座談日期與時間		座談講者	活動地點	主辦單位(社團)
100/03/07 (一)	18:30-20:30	邱文仁小姐 (yes123 求職網副總經理)	國際會議廳 第一演講室	生涯發展組、 畢聯會
100/03/09 (三)		黃尚仁先生 (摩斯漢堡執行副總)		
100/03/15 (二)		王志鈞先生 (財經作家)		
100/03/30 (三)		呂子瑜先生 (青輔會產業與職涯講座講師)		

99 學年度「校友座談會」受理申請中

- ◎舉辦時間：即日至 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 90~120 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 2 學期「每月一書」票選活動開跑囉！

- ◎票選時間：2 月 21 日起至 3 月 20 日止
- ◎每月一書票選網址：<http://career.osa.ncku.edu.tw> 首頁右側「特別企劃」區
- ◎票選方式：請留下基本資料（姓名、身份證字號、Email、身份別）→投票！
- ◎參加對象：成功大學全校學生與教職員
- ◎每月一書設置地點：成大圖書館 4 樓每月一書專區
- ◎主辦單位：成功大學學務處生涯發展組、成功大學圖書館
- ◎協辦單位：成大畢業生聯合會
- ◎註：每月一書票選結束會抽出 10 位參加者，將可獲得「圖書禮卷 300 元」，敬請把握機會參加！

數位學習歷程檔 e-portfolio 競賽活動

學習歷程就像是疊疊樂，如何堆疊累積自己的人生歷程是您與我共同需要的，而此刻正有一把屬於紀錄的鑰匙等待您去開啓！不論您是大一新鮮人亦或即將畢業的同學，趕緊加入我們的行列，報名製作 e-portfolio 競賽吧！

- ◎活動日期：報名與製作日期—3 月 7 日至 4 月 30 日
評選期間—初選—5 月 3 日至 5 月 1 日，決選—5 月 18 日~5 月 27 日
公布得獎名單日期—5 月 31 日
- ◎活動對象：本校在校學生
- ◎主辦單位：學務處生涯發展與就業輔導組
- ◎報名方式：採用線上報名，請至網站首頁上方功能選單【競賽活動】→【報名競賽】
- ◎活動網址：<http://eportfolio.ncku.edu.tw>
- ◎活動辦法：詳細參與活動情形請參閱網站功能選單【競賽活動】

2011 南區就業博覽會

生涯發展與就業輔導組

一、公司說明會（將抽出 42 份 7-ELEVEN 500 元禮券）：

◎時間：3 月 5 日（六）10:00 ~ 17:50

◎地點：成功大學光復校區國際會議廳

二、現場徵才（攤位展示）：

◎時間：3 月 6 日（日）10:00 ~ 15:00

◎地點：成功大學光復校區中正堂、中正堂外廣場、雲平大樓前廣場

三、活動內容：<http://career.osa.ncku.edu.tw/> → 就業博覽會 → 南區就業博覽會

公司說明會活動流程

時 間	第一演講室	第二演講室	第三演講室
10:00~10:50	台灣積體電路製造股份有限公司	（無）	第一商業銀行股份有限公司
11:00~11:50	大立光電股份有限公司	台達電子股份有限公司	台新金控股份有限公司
13:00~13:50	宏達國際電子股份有限公司	台塑關係企業	廣達電腦股份有限公司
14:00~14:50	IBM 台灣國際商業機器股份有限公司	中國信託金融控股股份有限公司	奇菱科技股份有限公司
15:00~15:50	晶元光電股份有限公司	台灣康寧顯示玻璃股份有限公司	永進機械工業股份有限公司
16:00~16:50	矽統科技股份有限公司	鈺創科技股份有限公司	東元電機股份有限公司
17:00~17:50	友達光電股份有限公司	啓基科技股份有限公司	聯合利華股份有限公司

徵才廠商一覽表

益通光能科技股份有限公司	和碩聯合科技股份有限公司	圓剛科技股份有限公司
奇美電子股份有限公司	義隆電子股份有限公司	達興材料股份有限公司
勝華科技股份有限公司	輔祥實業股份有限公司	麥斯集團
工業技術研究院	瑞晶電子股份有限公司	統一企業股份有限公司
大立光電股份有限公司	景智電子股份有限公司	隆達電子股份有限公司
介面光電股份有限公司	亞洲光學股份有限公司	達運精密工業股份有限公司
台灣凸版國際彩光股份有限公司	啓基科技股份有限公司	美商應用材料股份有限公司
點晶科技股份有限公司	1111 人力銀行	廣泰金屬工業股份有限公司
台新金控股份有限公司	就業情報資訊股份有限公司	京城商業銀行
中國信託金融控股股份有限公司	凌網科技股份有限公司	巨匠電腦股份有限公司
第一商業銀行股份有限公司	台揚科技股份有限公司	艾笛森光電股份有限公司
台灣康寧顯示玻璃股份有限公司	康舒科技股份有限公司	萬潤科技股份有限公司
永進機械工業股份有限公司	富強鑫精密工業股份有限公司	志光教育科技集團
IBM 台灣國際商業機器股份有限公司	聯景光電股份有限公司	奇景光電股份有限公司
廣達電腦股份有限公司	威盛電子股份有限公司	大成長城企業股份有限公司
財團法人金屬工業研究發展中心	國軍人才招募中心	光陽工業股份有限公司
ASML 台灣艾司摩爾股份有限公司	美商國家儀器（股）台灣分公司	104 人力銀行
世界先進積體電路股份有限公司	璨揚企業股份有限公司	凌群電腦股份有限公司
台灣恩智浦半導體股份有限公司	和鑫光電股份有限公司	芮可企管顧問股份有限公司
日月光半導體製造股份有限公司	新日光能源科技股份有限公司	奇菱科技股份有限公司

宏達國際電子股份有限公司	南亞科技股份有限公司	迴音谷企管顧問有限公司
健鼎科技股份有限公司	居易科技股份有限公司	基益企業股份有限公司
中華汽車工業股份有限公司楊梅廠	鴻海精密工業股份有限公司	MINTH 集團
鈺創科技股份有限公司	永信藥品工業股份有限公司	岱稜科技股份有限公司
上銀科技股份有限公司	國巨股份有限公司	中租迪和股份有限公司
東元電機股份有限公司	聯詠科技股份有限公司	財團法人車輛研究測試中心
永豐餘消費品實業股份有限公司	欣興電子股份有限公司	瑞鼎科技股份有限公司
晶元光電股份有限公司	台塑關係企業	東捷科技股份有限公司
瑞昱半導體股份有限公司	瀚宇彩晶股份有限公司	華邦電子股份有限公司
明泰科技股份有限公司	美敦力醫療產品股份有限公司	中強光電集團
阿瘦實業股份有限公司	環隆電氣股份有限公司	華新科技股份有限公司
中鼎工程股份有限公司	安心食品服務股份有限公司	郭綜合醫院
凌陽科技股份有限公司	大眾商業銀行股份有限公司	聯華電子股份有限公司
華新麗華股份有限公司	創意電子股份有限公司	微星科技股份有限公司
台南市私立戴爾英文短期補習班	玉山商業銀行股份有限公司	宏遠興業股份有限公司
智邦科技股份有限公司	Intrax 全球文化交流機構	台灣佳能股份有限公司
億光電子工業股份有限公司	漢磊科技股份有限公司	信義房屋仲介股份有限公司
矽統科技股份有限公司	才庫人力資源顧問(股)公司	聚和國際股份有限公司
奇力光電科技股份有限公司	穩懋半導體股份有限公司	旺能光電股份有限公司
建準電機工業股份有限公司	聲寶股份有限公司	昇陽光電科技股份有限公司
光洋應用材料科技股份有限公司	裕隆集團總管理公司	陽明海運股份有限公司
茂迪股份有限公司園區分公司	達方電子股份有限公司	聯合利華股份有限公司
佳世達科技股份有限公司	友達光電有限公司	台灣中油股份有限公司
穎崴科技股份有限公司	台灣神隆股份有限公司	神準科技股份有限公司
台達電子工業股份有限公司	正文科技股份有限公司	大同股份有限公司
力晶科技股份有限公司	國防部軍事情報局	萬海航運股份有限公司
立錡科技股份有限公司	科林研發股份有限公司	興農股份有限公司
合勤投資控股股份有限公司	遠東新世紀股份有限公司	和益化學工業股份有限公司
傑騰工業股份有限公司	星通資訊股份有限公司	鼎新電腦股份有限公司
台灣積體電路製造股份有限公司	漢民科技股份有限公司	東友科技股份有限公司
財團法人佛教慈濟綜合醫院大林分院	明基材料股份有限公司	趨勢科技股份有限公司
聯相光電股份有限公司	新光三越百貨股份有限公司	士林電機廠股份有限公司
仁寶電腦工業股份有限公司	南茂科技股份有限公司	可成科技股份有限公司
中華映管股份有限公司	高通顯示器股份有限公司	高點教育出版集團
就業新加坡 (Career@Singapore)	達虹科技股份有限公司	普安科技股份有限公司
美商科磊股份有限公司台灣分公司	六和機械股份有限公司	昱晶能源科技股份有限公司
台南市私立學廬文理工商短期補習班	yes123 求職網	群義不動產經紀股份有限公司
南寶樹脂化學工廠股份有限公司	考選部	

◎說明：1.請至 2011 南區就業博覽會網站下載公司履歷表格式及詳查工作機會，

網址：<http://140.116.238.201/gradjobs/jsp/NewsAction.do>

2.請準備足夠份數的履歷表於活動當天交給應徵廠商。

3.7-ELEVEN 禮券大放送！每場公司說明會將抽出 2 份 7-ELEVEN 500 元禮券。

100年『僑生春節敬祖』活動—飲水思源·發揚孝道～

僑生輔導組

◎時間：1月14日（五）18:30

◎地點：唐莊餐廳

◎人數：480人

僑生輔導組在經費許可下，每年都會在期末考試後、春節前，為僑生同學舉辦春節敬祖餐會，藉此發揚中華文化優良傳統，讓僑生同

學飲水思源，發揚孝道，帶回滿囊回憶與祝福，同時迎接新的一年。



敬祖活動會場



敬祖儀式開始-獻花



同學宣讀祈願文



賴校長明詔致詞



教育部謝督學忠武致詞



僑委會莊主任瓊枝致詞



徐學務長畢卿致詞



優僑同學與師長合照



以茶代酒祝新春快樂

100年『僑生春節伙食團』活動—僑輔心·溫馨情～

◎時間：2月2日至2月3日

今年春節由新上任的林啓禎學務長、王蕙芬組長、高家俊老師及僑輔組同仁，輪流與留校的僑生同學餐敘並贈送水果及應景甜點，慰藉留校的僑生同學。



成津有夢 緣繫台灣

「幾度花開花落，有時快樂有時落寞，很欣慰生命某段時刻，曾一起渡過...」就像歌詞中提到的，即使是短短七天的時間，但卻很感謝曾有這段時間在生命中印記著。



十二月十五日晚上，搭上前往小港機場的遊覽車，身上掛著「成功大學學生代表」的牌子，感覺身上就掛著一個責任、一股壓力，心中帶著忐忑的心情，一直揣測著接下來會發生的畫面，直到到了小港機場，時間分秒的過去，心中仍懸在那。距離預定的時間越來越久，一封「落地了」的簡訊，卻絲毫未見人影，心中的揣測仍不停地閃著、閃著。終於，走出了一個壯碩的男子，身後接連著一群人。站在紅布後面的我們，喊著歡迎詞，留個影，搭上了返還的車。車上簡潔的介紹，接連了彼此間陌生的話筒。下了車，等待著他們上樓、等待著明日陽光揭開彼此的心扉。

十二月十六日，身著正裝，參與《論壇交流》一次次的討論，對方豐富的準備內容，讓我們不禁嘆為觀止，最後準備呈現每個人的想法更是讓我大開眼界。呈現時，每組都展現了他們才能與內容，為這次的討論畫下完美句點。晚上的歡迎宴除了表演，藉由圓桌，更拉近彼此心與心之間的距離。表演、致詞之外，還有「小天使與小主人」的活動，抽出時，便看到許多人出現了疑惑的臉，交頭接耳的討論誰是誰，看來真需要藉由這個活動更拉近彼此，更了解對方。

十二月十七日，一群人坐在教室上課，我

台文 103 林忠毅

們這邊是「航太概論」，一開始拿出筆記畫了一台飛機後便飛往夢鄉了。一回來大家也是一副副睡眠惺忪，看來這不只是給他們的課程交流，也是給我們的課程交流啊！成大校園巡禮，透過解說員的解釋，除了呈現成大的文物，也看到了大家對成大歷史的好奇與想法。看著大家在榕園又是歡笑又是拍照，恨不得化身為松鼠，在草木間玩起追逐遊戲。下午的成大叩門，除了成大的同學，也請了天津大學的同學—超哥進行分享，獲益良多，也為這次的交流再添了一筆。晚餐在學生會辦，大家圍了幾個圈，進行心靈上的交流，結束後，前往草地音樂會，坐在草地上，除了看了台上的表演，焦哥也秀了幾首小提琴歌曲，除了學術上的交流，藝術上也因此搭建起了平台。表演結束，幾個人邀約去逛夜市，看著他們雀躍的心情，期待、驚奇全寫在臉上，路上一路邊吃邊逛，拿著買好的東西，到對面的公園，透過遊戲的方式，吃完了所有東西，除了飲食上的享受，也更熟絡了彼此的感情。

十二月十八日，高雄行，搭上擁擠的車廂，大家被人群擠壓出了不同的話題，讓彼此更了解彼此。到了糖廠，吃完冰，大家一起坐上了小火車，一台接著一台接的，車子的相接，也是心的連結；路上的轉彎障礙，都是齊心克服的不同難關。下午到了旗津，沒時間與大家同樂，找了間紀念品店，開始製作，放下了每一個裝飾，寫下了每一個名字。是相知、是相惜，完成了一個果凍蠟燭，也預先寫下了彼此間的承諾。



十二月十九日，早上乘車到了農村，戴上了斗笠，遮掩住了太陽，卻遮蔽不住大家的熱情，此時恰巧遇上了四年一度的大拜拜，大家拿起相機拍照留念。他們說那裏除了大節日，不然很少看到這麼盛大的遊街，沿路透過解說員的講解，讓我們更懂台南農村之美。中午的牛車饗宴，大家大快朵頤，另類的吃飯方式，除了飽了口福也滿了眼福。下午到了漁村，解說員精闢的解說後，我們搭上了漁船，沿路的美麗風景，連在地的台灣人也都不禁讚嘆；回程，大家更加的熱絡，拱人上去唱歌，要大家秀出自己的藏身歌藝。上了岸，圍著一圈一圈，火爐上，烤著蚵仔，也溫熱著心房、卸下了心防。晚餐時間，依舊是圓桌的形式，但卻不再是陌生的面面相覷，而是熟悉的微笑與交談，圍成了一個無缺陷的圓。夜晚，帶著消夜到成大會館共食，每個人彼此乾來乾去，玩著大冒險的遊戲，彼此間已經少了距離，多了更深厚的關係。



十二月二十日，台南古蹟尋訪，赤崁樓古色古香，造就著歷史也要你我共造回憶；孔廟焚香餘煙繚繞，繞住了心願，也纏繞著彼此的心扉；安平樹屋，根深蒂固的執著，也見證了彼此深了根的情誼；古蹟，除了觀訪，也為彼此種下感傷與情念。結束了古蹟參訪，接著而來的就是歡送宴，原本歡樂的氣氛，卻在一首「鳳凰花開的路口」成了轉捩；接連著的「愛，因為在心中」更是讓眼淚被音符狠狠地敲了出來。握著彼此的雙手，閉著眼，回想這過去的點點滴滴，把手握得更緊，因為好怕失去，好怕一放手一切就如夢醒般什麼也沒了。接著揭開了「小天使與小主人」，大家不再是剛開始一抽到的疑惑，而是轉身便相擁，經過多天的相處，大家不再是誰和誰的小主人，大家都是彼此的小天使。

十二月二十一日，睡眠惺忪發現時間已經

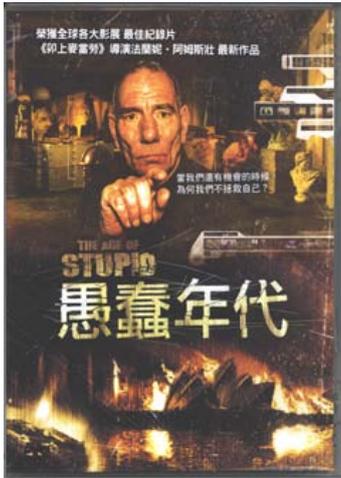
七點，沒有時間整理服容，馬上衝到成大會館，還好時間延了，深怕錯過了這一刻，便會後悔每一刻。看到大家拖著行李，不再像剛來時那樣的簡便，一箱成了兩箱，裝著的不仅是紀念，也是無限的思念。搭上車，實在不願意閉上眼補眠，坐在峻凡旁邊，把握著每一分每一秒聊天的時間，好怕下一秒，我們就要分離兩地，到了機場，倆倆拍照留念，留得住相片卻留不住人，心中不免感慨。拖著沉重的行李與步伐，嘗試著與時間拔河，唱著一首一首屬於我們的歌，眼眶不禁又泛起了淚水。鎖的住時鐘卻停不下時間，踏著步伐，我們搭起了拱門，是一道送別之門，門外是晴朗的晴天，但門內卻已被淚水變成了雨天。進了門，看著一個一個身影俏皮的出來道別，轉身準備離開，卻不禁回眸看看是否還有遺漏的身影準備與我們道別。上了返回成大的車，是我們第一天去機場的人數，卻有著超載的思念。身邊不再是熟悉的身影，空蕩的座位，自嘲可以躺著補眠，心裡卻是輾轉的失眠。這場交流沒有結束，只是等待下一個開場。

十二月二十一日，一峽之隔卻有著相同的思念，超載的想念，台灣海峽是否負荷的了這甜蜜的負擔？從一開始的「他們」變成後來的「我們」，彼此不再會有陌生，不只是議題的交流，我們也有著心靈上的交流，言語上交流。為了你們，辦了「人人」、辦了「QQ」，為的是滿足不能相見的慾望，為的是能夠更緊的握住彼此的心。我們沒有結束，歡送宴那晚，牽著手的餘溫還留著，即使放開了你們的手，我仍要緊握你們的心，除了握緊思念，我也要握緊你們的餘溫，期待下次牽手的溫暖，期待下次相遇的感動。



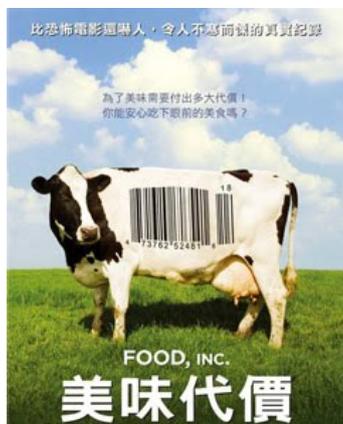
99 學年度第 1 學期宿舍生活學習工作坊心得分享系列 『生生不息，平衡永續』人與自然共存

中文四 胡海恩



工作坊第一場活動是觀賞電影《愚蠢年代》。原本看海報還以為是什麼陳年舊片，差點就與這麼有意義的片子擦身而過。關於全球暖化、節能減碳、綠色環保等字眼，相信大家一定都聽過。但是實際上地球已經腐爛到什麼地步，未來還有多少年？一些數據和各地的情況，對於身處都市每天可以啃雞排、喝飲料、逛網路的我們來說，似乎只是一個遙遠的世界。這部半紀錄片性質的影片，一開場以電腦特技呈現未來地球演進的大藍圖，那些震撼毀滅性的畫面難保未來不會實現。最糟糕的是人類即使意識到危機，卻為了所謂文明發展執意故我，那些關心環境的人不是年紀大了，就是只能如陶潛般隱居在家庭。如果說未來地球真的不適合居住，都是我們一手造成的，無怪乎導演把這個時代稱作「愚蠢年代」。

後來我還找到這部電影出現以前，還有一部也是講全球氣候變遷的紀錄片《不願面對的真相》，而台灣也拍了一部令人潸然淚下的《正負 2°C》。這些影片的密集出現正提醒我們不要當愚蠢自私的人，不要把「節能減碳」當成一句口號，隨手為這個地球節省哪怕是一點點的資源，那我們人類的未來才会有希望。

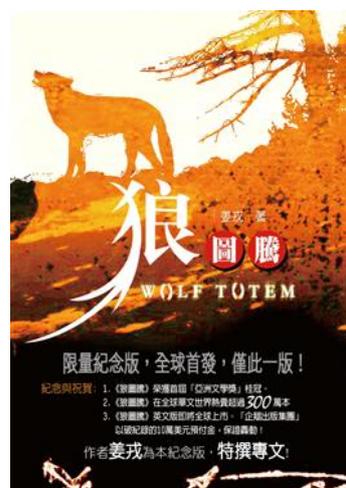


第二次的電影是關於食物的《美味代價》。如果你覺得全球暖化對你這一生可能影響不大，奉勸您不能錯過這部探討每個人最切身的問題，「吃」的真相。「你敢確定放進嘴巴的食物是真的嗎？」這不是什麼驚悚片的標語，市面上

銷售的食物絕大部份都只是「類食物」，我想很多小孩說不定會以為肉就是一片片的火腿培根，不然就是一整塊的肉排吧？我個人並非什

麼素食或不殺生主義者，但是我贊成食得其所，如果那隻動物是在英勇搏鬥以後被捕殺，我覺得吃了也沒關係。但是如果人類為了滿足口腹之欲而大量蓄養「食品」，動物一出生就是為了被食用，甚至遭受比家畜更不人道的待遇，這種充滿憤怒、淒涼、瘋癲的「食品」，間接地被我們身體吸收，惡果將會慢慢浮現。還有很多純素的食品醬料，其實只是玉米、大豆和糖的製成品，超市上琳琅滿目的食品，就像《駭客任務》裏面母體的紅酒牛排，只是幻覺。即使心知肚明是假的，不過是電腦（外貌）輸入大腦的資訊，人是否執意選擇留在虛幻的世界享受，而不願回到真實世界與環境共處？

看完以後感觸很多，我們真的需要這麼多的食物嗎？自助餐吃到飽，即使你吃到撐死，下一頓飯還是會餓，為什麼我們要拼命發展賺錢，然後希望每一餐都飽到撐死？實際上我們身體只要吃七分飽就夠了，但是因為你吃了十分，脂肪大量囤積，疾病率上升，地球的資源也因此沒了三成，得不償失。最近已經有許多第三世界的國家爆發「糧食危機」，把問題連接到全球暖化，開一盞燈就夠亮卻非得要搞得像白天；明明吹風扇就很涼，但是因為你剛跑完步所以要吹冷氣，這不是平白無故在浪費石油、製造二氧化碳？我覺得人還是不要太奢侈，凡事不留餘地，最後連立足的地方都沒有時，那我們還能往哪裡去？



最後一次的集會是閱讀《狼圖騰》，這本書真的很厚，但是內容絕對精采。我花了無數個晚上去閱讀，仿佛也跟著陳陣進入額爾草原過著放牧以及與狼搏鬥的生活。我最喜歡的人物是畢力格老人，他是一個很有智慧，對於環境與動物之間的平衡看的很透徹。地球上的

每一種生物，無論是植物或動物都有其存在的意義與功能，每一種生物都是通過數萬年的演進與競爭淘汰留存下來，環境的平衡仰賴各種生物的永續發展以及和平的競爭。（下接第 15 頁）

大腦 Up ! 學習 Up !

學生輔導組臨床心理師 廖聆岑

宋人有耕者，田中有株，兔走觸株，折頸而死。因釋其耒而守株，冀復得兔，兔不可復得，而身爲宋國笑。《韓非子·五蠹》

戰國時代，宋國有個農夫，有天在耕作時，看見一隻兔子跑過來。那隻兔子可能太驚慌了，沒注意前方，就撞上一棵樹，把脖子撞斷死了，農夫便不勞而獲地得到那隻兔子。他想以後如果都可以這樣得到兔子，就不需要再辛苦耕作了。於是扔掉手中的耕具，天天守在樹旁等兔子送上門來。結果從此以後再也沒得到任何一隻兔子，反而讓自己成爲全宋國的笑柄。

今年是兔年，想必大家一定聽過「守株待兔」的故事吧。這故事是用來比喻拘泥守成，也用來比喻妄想不勞而獲，或等著目標自己送上門來。而從大腦神經科學的觀點來看，這是一個很典型的情緒與學習機制。

兔子驚慌地跑過來，顯然牠碰到了甚麼危險的事情，所以兔子的大腦杏仁核被激發，產生逃的反應，杏仁核是我們大腦最原始的區域，掌管我們的情緒，情緒的產生最初和生存有關，當大腦接收到外在刺激，判斷可能有危險時，爲了生存，杏仁核便激發，讓個體出現逃或對抗的反應，這是較高階動物與人類都具有的原始本能。但兔子的情緒太過高昂，使牠注意力下降，沒有注意到前方有棵大樹，一頭撞上，枉送性命。對於農夫來說，在這次的經驗中，大腦建立了新的神經連結，學習到：「兔子會撞上大樹，他可以不勞而獲」，這對需辛苦耕作的他來說，是一個美好的經驗，故爲了再獲得一次同樣的經驗，他守在大樹下。但他沒有再繼續創造新的經驗，建立新的連結，外在環境無時無刻都在變化，也不可能天天有這麼好的運氣。

大家一定知道，大腦是我們身體最重要的部位之一，是掌管我們生理、行爲的 CEO，它跟我們的學習、情緒息息相關。但是大腦是如何運作，大腦的學習機制又是如何建立，在今天 21 世紀腦神經科學愈來愈發達的今日，如果你不認識大腦運作機制，那你就落伍了。首先，

先來認識一下大腦幾個與情緒、學習相關的重要構造。

Corpus Callosum (胼胝體)：負責聯繫左右半腦，和我們問題解決能力與創造力有關。在青少年時期之後，這部位會愈來愈成熟，神經通路連結會愈來愈多，在訊息處理上也會變的更有效率。

Prefrontal Cortex (前額葉)：大腦的 CEO，負責大腦各部位訊息的整合、判斷及決策，也是大腦最慢成熟的區域。約在青少年晚期〈25 歲左右〉才成熟，這也是爲什麼兒童、青少年的判斷能力較差，常發生許多麻煩的原因。

Basal Ganglia (基底核)：女性大於男性，像前額葉的秘書，協助其處理優先訊息，兩者合作密切，在發展的過程中，也是一同發展。此外，這部位也和我們的動作協調有關。對於青少年早期的音樂與運動能力發展有很重要的關係。

Amygdala (杏仁核)：大腦的情緒中心，包括驚、怒、哀、樂等，是大腦最原始的區域。青少年處理情緒相關的訊息時，主要會受這部位影響；而對於成人來說，則是受到理智的皮層影響較大。這也是爲什麼青少年比較衝動的原因。

過去我們常聽到「6 歲定終生」，隨著腦科學的進展，這個說法早已被推翻，現代腦科學研究告訴我們，掌管我們計畫、邏輯、抽象思考等高等認知能力的前額葉，要到 25 歲才會完全成熟，即使過了 25 歲，我們的大腦還是會不停因外界刺激而改變裡面神經迴路的連接。大腦是環境與基因互動的產物，我們的基因決定大腦與神經系統的先天反應，影響我們在面對外在刺激時會產生不同行爲；而行爲又會回過頭改變大腦的結構；先天（基因）決定某個行爲，這個行爲又會回過頭改變大腦。這個機制終其一生不斷在進行，故我們的大腦會隨著經驗不斷在改變，每一個經驗都在改變大腦神經連接，在你閱讀文章的這一刻，你的大腦已經跟前一刻不一樣了。再者，大家都知道「用進

廢退」的道理，大腦的可塑性就是越常用的，連接越強，不常用的就會被其他連結所取代。至於最近很流行的右腦開發，雖然左右半腦各司不同功能，但別忘了，左右半腦有胼胝體互相連結，訊息從左腦傳遞到右腦根本不要千分之一秒。我們的兩個半腦一開始時都能處理訊息，慢慢地處理得比較好的那一邊會開始獨攬，同時送出抑制的指令，叫另一邊不要做，何必兩邊都做同樣的事情呢，這樣反而沒有效率，當然是各做自己擅長的，然後互相合作。

我們要提升自己的學習，開發自己的潛能，最重要的就是『讓自己多接觸、多閱讀，創造更多經驗』，才能增加與強化大腦的神經連結。所以對大腦而言，學習不僅是在課堂上，包括社團、各種課外活動，不同的人際互動...，我們的生活中，每一個經驗都是寶貴而獨特的，你永遠不知道這些經驗會在甚麼時候產生影響，但大腦無時無刻都在改變，這是無庸置疑的。

大腦這麼重要，要怎樣讓我們的大腦好好發揮功能呢？以下是由香港中文大學心理系教授 Freedom 整理的大腦保健七好日記，大家不妨參考看看喔！

- 每天睡至少七至九小時
- 早餐進食適量的蛋白質
- 如果你是個神經過敏的人，戒咖啡因（濃茶、咖啡、可樂、巧克力）
- 減少進食「非天然食物」的份量
- 每天食三種不同的水果及至少半斤蔬菜
- 壓力大時更要多喝白開水

- 晚餐進食適量的碳水化合物（飯、麵、粥、澱粉等）
- 工作每 90 分鐘左右，做 15 分鐘橫膈膜呼吸法
- 工作量力而為，盡力而為
- 每天做 40 分鐘運動
- 與人為善
- 與別人分享自己的感受
- 每週抽空 3 小時做一樣滿足自己興趣的活動
- 每天唸七好心法：「盡人事，聽天命，隨遇而安！」
- 每天睡前做 15 分鐘橫膈膜呼吸法

如果你想要更瞭解我們的大腦，更了解大腦如何運作，以及大腦跟我們的學習是如何息息相關，知道如何好好善待與保健我們的大腦，能讓我們的學習更有效率，進而大大提升我們的競爭力，3/14 至 3/25 在圖書館 B1 藝術走廊，由本校學生輔導組與財團法人精神健康基金會共同策畫的「腦的美麗境界」--腦科學教育巡迴展，誠摯邀請你來領略腦的美麗境界。此外，還將邀請國內精神健康領域權威與心理專業人員辦理一系列講座與電影，歡迎大家一起來參加喔。詳情請見學務處活動報名系統與學校網頁。

「腦的美麗境界」－腦科學教育巡迴展

日期：03 月 14 日至 3 月 25 日

地點：圖書館 B1 藝術走廊

導覽志工培訓（歡迎加入志工行列！）

日期：03 月 12 日（六）10：00~17：00

地點：光復校區國際會議廳第三演講室

（上承第 13 頁）

人類的身體構造既然是雜糧的，而的智慧又那麼高，一定是為了讓我們像畢力格老人一樣，擔任環境平衡永續發展的維護者與推手。可惜我們早已忘記這個使命，走上自私的歧路，所有的一切只為了「偉大的人類」。因此我改寫書中一句很重要的話：環境是大命，生命是小命。大命沒了，小命還活得了嗎？

這三次的集會激發我思考很多以前不覺得跟自己有關的問題，對於環境和人和生物之間的關係有了更深一層的省思，真是獲益良多。希望以後可以有更多類似的活動，讓更多的人可以一同去認識和思考這個世界。

課業輔導總動員～只要有心，你我皆可盡一分力

學生輔導組 龔毅珊心理師

心理師，您好：

我有一位導生 A 君，目前大三，上學期學業成績三分之二不及格，我已經請我的研究生幫他進行課輔，但是成績仍不見好轉，經常有老師來向我反應他常曠課或缺考小考。同學對他的印象不深，只知道他大一時不常曠課。導聚也都要碰運氣，即使透過很多同學連絡也不見得能找到他，要是出現的話，他只是默默

在角落坐著吃飯，也不和同學互動，要是問他最近生活或學習狀況，他都很簡短地回答「還好」。我看他再這樣下去很可能要被退學，可是直接問他也問不出個所以然，除了幫他安排課輔之外我實在想不出其他辦法，我對輔導這個領域又非專業，對他的幫助有限，只好來拜託心理師您了，希望您能協助 A 君，謝謝！

X 老師 敬上

X 老師，您好！

從信中可以感受到您對學生輔導的用心，除了主動關心 A 君的學習與生活狀況之外，也盡力在找方法協助他克服難關，為他安排課輔時間，並且還寫信給心理師，無非都是為了讓 A 君能在大學階段生活更為順利。就您提供的資訊判斷，A 君曠課頻率似乎是呈現漸進式發展，雖然不容易找到他，但若找得到他的話還是會參加導談時間，並且也接受您安排的課輔，顯示出 A 君是願意和您接觸的。其實光這一點就表示老師您對 A 君已有一定程度的影響，所謂的輔導最重要的仍在於能否與對方建立互相信任的關係為基礎，以您擔任導師這個身分而言，輔導導生的角色正當性相當足夠，同在一個科系（或生態）中生存更熟悉箇中滋味，有時反而比心理師帶來的輔導效果更為卓著呢！所以請您千萬別認為自己的幫助有限，您的作用可謂相當之大。

在我們繼續討論如何一起幫助 A 君這個話題之前，可以提供老師對這群曠課學生有個概括的認識，依據「大學導師輔導工作實務」（註 1）一書中的整理，大學生缺曠課的原因大致上可分為四類：

- 一、**金錢因素**：學生可能為了拓展視野，以及學習獨立自主而開始打工，也許剛開始的立意良善，但如果花費過多時間打工，荒廢了學業，或因此養成了超乎能力所及的消費習慣，金錢價值觀有所扭曲，則勢必又要花上更多時間去填補經濟的缺口，產生的後遺症自然是不言而喻。另外，也有一群學生是因為家境清寒，就算有就學貸款，仍必須張羅日常生活的開銷，也容易出現擱置學業，打工過多的情形。
- 二、**興趣因素**：當學生感受不到對學科的熱

情，或難以領會學校教導的知識對自身現在及未來的意義性，也很容易在課業表現上表現得意興闌珊，而將精力轉而投注在打工、交友、電腦遊戲等方面，並開始有缺曠課的情形。

- 三、**學業表現因素**：部份學生不見得對學科缺乏興趣，而是抓不到讀書要領，或情緒影響其專注力，導致學業成績不佳，長期的無助、挫折感也會逐漸磨損其學習動機，導致學生無心出席課堂活動。
- 四、**情緒因素**：學生個人的情緒困擾也可能讓學生不願與人互動，直接影響其課堂出席表現，這類情緒低落的學生常伴隨自我照顧能力的退化，或是酒精或網路成癮現象，若該生獨自在外租屋，更易與外界隔絕。

一般來說，情緒低落經常是上述各項原因最後呈現的結果，有時在學生的身上，這些原因已存在許久甚至根深蒂固、牢不可破，除了辨別學生可能罹患的心理疾病，更需要藉由心理專業人員（或醫療人員的加入）以及周遭師長親友的同心協力，減少學生的痛苦並克服生命的難關。

在瀏覽過大學生常見缺曠課原因之後，接下來與您分享的是導師可進行的輔導措施，對於 A 君困擾原因與需求若能更加清楚明瞭，將是瞭解該轉介何種資源的重要前提，以 A 君與您互動的情形為例，可朝三大方向進行：

- 一、**關心現況的方式**：我發現過去您會邀請所有導生一起聚餐，這樣的方式有利有弊，好處是可以強化導生彼此之間的凝聚力，

也能營造出輕鬆自在的氛圍，不過對於某些學生而言，若他們遭遇的議題較有爭議性或生性害羞的話，在大庭廣眾之下的確很難向導師回應或提出自己的困擾。因此，有時關心現況的場合或時機可作些變化，例如邀請 A 君單獨談話，表明自己確實擔心他的學期成績所以很希望能多瞭解他目前在學業或生活上為難之處；此外，您也可先聲明並不會因為身在該科系而不希望聽到學生表示科系相關的負面看法，讓 A 君能更自在地坦露他的心事。

二、**瞭解原因的策略**：要瞭解 A 君常蹺課的原因，首重以開放的心態來關心，可先從基本的生活近況詢問，例如參加社團、打工、平時作息、主要興趣、家庭互動、交友情形、時間規劃等項目，再從上述四項常蹺課原因加以比對可能的問題來源，並且讓 A 君說說如何看待自己常蹺課、學業成績不佳的情形，有時學生已經做了些因應措施，透過評估其因應的效果來幫助您判斷他是否真需要額外的協助。

三、**給予評估與建議**：在聆聽 A 君陳述缺曠課原因時，導師即可開始思考可以將何種資源納入協助系統中；若經濟來源不足，可向系辦、學務處生輔組或教務處詢問獎學金或任何補助金的資訊；若屬人際關係不良、時間管理能力缺乏、生涯目標方向不清、或情緒混亂低落等議題，則是心理師可以介入處理的範疇；若是對科系所學認識不足或誤解，則導師就能直接提供相當豐富的資訊，適時分享個人在學生時代所遭遇到的挑戰以及克服經過，作為 A 君在調適個人學習態度時的重要參考。若 A 君有休學的打算，則需要規劃休學期間的生活安排，這可藉助心理師、導師、家長以及學生共同投入加以討論而得。

輔導工作絕非一人獨撐大局，需要結合各方資源，也讓協助人員（包括學生本人）充分發揮專長、彼此有所照應，才能達到最大的成效。因此，後面這一段內容，要與您分享導師可動用的助力、資源：

一、**同儕（室友、交往對象、在校好友等）**：從您的來信內容顯示，A 君與班上同學的關係不深，不過，在其他的生活領域仍是有潛藏的可用資源，例如透過直接或間接收集 A 君的室友、社團友人、或交往對象等同儕人際網絡，能讓您更瞭解 A 君的問題

形成經過，更可能因此成為您的得力小助手，就近幫忙 A 君度過難關，並藉由其回報取得 A 君最新的發展。

二、**家長**：家長能否成為學生的助力一直是輔導工作上相當重要的要素之一，當 A 君面臨重大的人生抉擇或身心狀態已嚴重失衡時，此時將家長引入協助系統是必要之舉，除了校方有責任向家長告知目前 A 君的遭遇與困擾以外，並邀請家長共同參與 A 君的重要抉擇與調適歷程（例如休學、就醫），也讓家長發揮親情的力量，提高 A 君面對困境的勇氣與信心。

三、**學生輔導組心理師**：有些學生的確在面對師長或朋友時，不容易分享自己的內心世界，對稍有距離的心理師反而較容易傾訴。若 A 君屬於這類型的學生，導師可向 A 君介紹心理師的角色和功能，並取得 A 君願與心理師聯繫的允諾，此時心理師即可發揮心理專業對 A 君的狀況進行評估與提供處置上的建議，並提供心理諮商與輔導。此外，若您評估 A 君的困擾情形是上述提過屬於心理師可協助的範疇，同樣可先知會 A 君後進入轉介心理師的流程。

四、**生活輔導組**：若 A 君需要經濟上的援助，生活補助金的申請或請假相關事宜，則可向生活輔導組諮詢申請條件與辦法，以舒緩 A 君的經濟壓力，使其有更多的時間專心於課業上。

五、**住宿服務組**：若 A 君在校內住宿，當師長或同學聯繫不上 A 君時，亦可請宿舍輔導員適時協助聯繫並關懷，以擴增共同協助的人力資源。

六、**校安中心（軍訓室）**：若 A 君透露出明確自傷或傷人的訊息，則知情的人均有責任通報校安中心，故導師若透過導談或周遭人士轉告 A 君有生命危險之餘，則教官能即時進行緊急安置或協助就醫。

老師若對上述的內容尚有不清楚之處，歡迎您再度來信或來電學生輔導組，我們非常樂意與您一起來關心學生，來電請撥校內分機 50330~50336。

祝您身體健康、萬事如意！

學生輔導組心理師 敬上

搶救您的「惡視力」！

衛生保健組整理

電腦在目前絕大多數的大學生及辦公室中，已經成為不可或缺的工具，每天需要使用電腦的上班族也一定不在少數，甚至在下課、下班後，把作業及工作帶回家繼續在電腦前奮戰，或者上網為娛樂的人都大有人在。

然而長時間做某一件事而不休息，一定會造成某種程度的傷害；眼睛長時間盯著電腦看當然也不會例外。眼睛是我們最自豪的「靈魂之窗」，但我們卻常常因為疏忽或者眼睛疲勞卻不自覺，而造成眼睛過大的負擔。尤其是在有了電腦這個方便好用的工具之後，大家更是天天「呆」坐在電腦前，不管是工作或是上網。如此一來，不僅會讓視力受損，造成「電腦視覺症候群」的機率也大幅提高。

到底什麼是「電腦視覺症候群」(Computer Vision Syndrome, 簡稱「CVS」)呢？它是因為您的眼睛長時間專心於電腦螢幕，造成眨眼次數降低，眼睛表面水分迅速蒸發，久了就會出現慢性結膜炎或乾眼症的病症。那麼長時間看書會有這些症狀產生嗎？

其實長時間看書、看報紙當然也會對眼睛造成傷害，但是跟電腦的差別是，書是平面、不動的；而電腦螢幕則是由許多小光點所組成，而且是非連續性畫面，眼睛在閃爍頻繁的螢幕前會不容易聚焦，因此眼睛更易疲勞。此外，因為電腦螢幕是一個鏡面，本身也會發光，再加上日光燈或光源的照射，所以常常會造成反光，觀看電腦就會變得比較吃力。

想知道您是不是也患了電腦視覺症候群很簡單，想想看您是不是常覺得眼睛總是乾澀、酸痛？如果是的話，小心！眼睛酸澀正是症狀之一。除此之外，眼睛疲勞、頭痛、雙影像視覺（也就是出現兩個影像）、覺得螢幕影像模糊、眼睛腫痛甚至發炎，都是電腦視覺症候群的症候。

眼睛會「酸」是因為近距離看電腦，眼睛會「澀」則是因為乾燥。「酸」會造成眼睛疲勞，甚而引起神經疲勞，這也就是為什麼電腦看久

了會頭痛的原因。「澀」的部分，則是因為眼睛太過專注在電腦上，造成眨眼次數減少，淚液快速蒸發。

此外，現在大多數的辦公室內都安裝有空調系統，所以濕度低，更加速了淚液的蒸發，如果不巧您又是隱形眼鏡族，那真的只有四個字可以形容—「雪上加霜」，而這正是造成後天性「乾眼症」的主要原因。乾燥不但會造成眼睛缺氧、發紅，缺乏淚液滋潤的眼睛也會因無法殺菌，而有可能發炎。

基本上人工淚液對乾眼症是有用的，只是因為人工淚液通常含有防腐劑，所以建議大家不要太常用，或者就直接使用不含防腐劑的人工淚液或生理食鹽水。另外，因為人體有自然的反射動作，所以當眼睛很乾燥時，眼睛會自然分泌淚液。如果太依賴人工淚液的話，反而會使分泌淚液這項自然反射機制減弱，基於此點，建議大家千萬不要常點用人工淚液。

何謂乾眼症？

過去乾眼症多好發於年長者和停經後的女性，但隨著工作及生活型態的改變，越來越多年輕人也容易罹患乾眼症。尤其是長期在中央空調系統、或高溫燥熱環境的工作者；還有電腦工作者、職業駕駛長時間注視定點；或是經常配戴隱形眼鏡、接受雷射屈光近視手術的人也是屬於高危險群。服用利尿劑、抗憂鬱、抗高血壓、及抗組織胺（感冒及過敏患者可能會用）等藥物者，也會造成乾眼症。

乾眼症的症狀，部份和過敏性結膜炎類似，會有眼睛紅、癢、乾澀、酸澀、灼熱感及異物感，像是有砂子在裡面，分泌物也比較多。但乾眼症對於外界刺激較為敏感，像是煙塵、風、光線等，甚至只要風吹入眼睛，都會很不舒服。在眼球較乾的時候，視力也會受到影響，產生短暫性的視力模糊。這時只要點人工淚液或是眨眨眼，就會再恢復。

值得一提的是，若仔細觀察乾眼症患者，會發現他們經常在流淚。很多人可能覺得很奇

怪，明明是淚水不足，怎麼會常常流淚呢？那是因為剛開始淚水分泌不足，反而刺激神經，讓淚液多分泌一些，才形成常流淚的狀況。淚液分泌不佳、揮發太快，是乾眼症的主因，乾眼症之所以產生，一方面是淚液的製造產生了問題，一方面則是由於淚液揮發太快。淚液是眼睛最表面的一層，它可以滋潤眼球、排除毒素，維護眼睛的健康。淚液的品質取決於三大要素：1. 眼球表層細胞（如角膜、結膜細胞）；2. 淚液分泌腺體（如水分、汁質及黏液）；3. 控制淚液分泌的神經系統。任何一個出了問題，都會使淚液成分改變、淚液不穩定（分泌不足或分布不均），導致眼睛表層細胞受損，甚至發炎、引發眼睛的不適。即使這 3 個要素都正常運作，淚液揮發過快還是會形成乾眼症，像是眼皮閉不起來、長時間看書、看電腦，或是長期處在空調系統中，都會導致乾眼症。

由此可知，電腦螢幕、隱形眼鏡，和中央空調，是造成乾眼症的主要因素，因此，建議除了生活正常、睡眠充足、均衡飲食、多吃富含維生素 A、C、E 的食物等，還可更積極地從以下事項著手，減少乾眼的不適：

1. 在室內擺一杯水，維持環境的溼度。
2. 在室外風大處，可戴密閉的防護鏡，避免淚液揮發。
3. 須長時間閱讀或操作電腦者，每隔 40~50 分鐘，就要休息 5~10 分鐘，並提醒自己多眨眼睛。
4. 操作電腦時，眼睛視線要與螢幕平行或稍下方（即俯視螢幕），這樣可使眼球暴露面積較小，減少淚液的揮發。
5. 每天早晚進行眼部熱敷，每次 5~10 分鐘。它會讓你局部的循環較好，讓眼睛疲勞得到舒緩，同時也會使油脂分泌好一點，提高淚液的品質。
6. 有乾眼症者，少戴隱形眼鏡。如果一定要戴，建議戴高透氧硬片，配戴時間不宜過長。
7. 必要時使用人工淚液降低不適的症狀。留意人工淚液是否含防腐劑。

乾眼症很難斷根，一旦經醫師確認患有乾眼症，主流的治療方式，仍是以補充人工淚液，和防止淚水的蒸發與排出為主。特別提醒的是，一天需要補充 4~6 次人工淚液的人，尤其

要注意它是否含有防腐劑的成分。市面上的人工淚液主要有 2 種，一種有含防腐劑，一種則沒有。防腐劑並非不好，它可以避免藥水受到污染、保存較久。但多數的防腐劑，對眼睛還是有些毒性，如果原本角膜細胞已經因乾眼症而受傷，再加上防腐劑的毒性，情況可能會更惡化。因此，如果要多次使用人工淚液，建議要用未含防腐劑者（註）。通常單日小包裝者，都不含防腐劑。最後，再提醒眼部不適的您，切忌自行點用眼藥水。因為藥水裡面若含有類固醇而你卻不知，長期使用可能導致青光眼，所以要很小心。

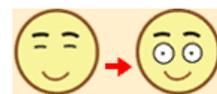
註：眼藥水常見之防腐劑成分名稱 benzalkonium chloride（已證實累積劑量過高會造成毒性）chlorobutanol sodium, perborate quaternary ammonium, priort, H₂O₂（宣稱使用低毒性或遇光可分解的防腐劑）

做做眼操，放鬆眼睛

您的眼睛累了嗎？教一些放鬆眼睛的眼部體操，爲了您的眼睛著想，跟著我們一起來動動您的眼睛，好跟眼睛疲勞說拜拜吧！

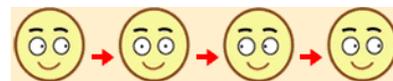
第一招：用力眨眨您的眼睛

1. 眨眼睛不必教大家都會吧！請先用力閉上您的眼睛。
2. 再把眼睛睜開。睜、閉眼的動作重複做個 5 次左右就行了。



第二招：上下左右轉動眼球

1. 眼球向右看，保持數秒。
2. 再回到正中位置。
3. 眼球向左看，保持數秒。
4. 再回到正中位置。



1. 眼球向上看，保持數秒。
2. 再回到正中位置。
3. 眼球向下看，保持數秒。
4. 再回到正中位置。



第三招：遮遮掩掩按摩眼球

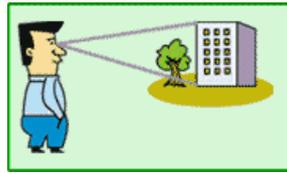
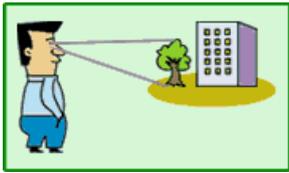
1. 閉上眼睛，雙手稍微用力蓋住眼球。

2.大約過 3 秒鐘左右，再將雙手拿開。

第四招：毛巾浸熱水後擰乾，敷在眼睛上數秒。之後再將毛巾浸冷水後擰乾，敷在眼睛上，每日一次即可。

第五招：看遠看近調節眼肌

- 1.選一個距離較近的景物，看個 5 秒鐘。
- 2.再把視線調到距離較遠的景物，瞭望約 5 秒鐘。兩個動作反覆做個幾次即可。



如何讓眼睛免於傷害？

俗話說「預防重於治療」，除了做做眼部操，消除疲勞鬆弛眼睛以外，還有什麼方法可以預防「電腦視覺症候群」呢？

1.適當的眼睛休息：瞳孔在自然狀態下是放大的，瞳孔縮小表示在用力，而光源太強和近距離看東西瞳孔都會縮小，眼睛需要用力。因此張醫師建議，在看電腦時，每 30 分鐘至少要休息 5 分鐘，休息時可以轉轉眼球，或者看看遠方，總之不要再盯著電腦看，讓眼睛可以獲得適當的放鬆。

2.合適的電腦工作環境：調整燈光以讓眼睛舒適為原則，但因為電腦本身就是發光體，所以不要讓光源直接照射在螢幕上，以避免反光。

3.正確的姿勢：保持身體與腳呈垂直的坐姿，電腦螢幕最好置於眼睛水平以下約 10 至 15 公分，也就是讓眼睛俯視電腦。而螢幕與眼睛的距離，14 吋螢幕至少要保持 60 公分左右，如果是 15 吋螢幕則最好有 70 公分的距離。

4.配戴合適之眼鏡：足夠的度數是為輔助看清楚景物。但是使用電腦是近距離的，因此度數超過 200 度的人，最好能配戴比原來度數略低約 150 度的眼鏡；如果是沒有近視的人，與電腦保持的距離最好比正常再遠一點。

5.補充眼睛營養：可以多吃富含維他命 A 的食物，如胡蘿蔔、菠菜、蕃茄等。

6.電腦加裝護目鏡：雖然目前電腦輻射已經降至最低，但是如果是每天必須在電腦前工作超過 8 小時的上班族，選配一個護目鏡以隔離螢幕的輻射，仍是對眼睛比較好的作法。

資料來源：

Kingnet 國家網路醫院、康健雜誌

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 | 林啓禎

總編輯 | 李劍如

編輯委員 | 蘇重泰 崔兆棠 呂宗學 陳孟莉
| 王蕙芬 李怡慧 鄭匡佑

執行編輯 | 柯姿妙

美編排版 | 柯姿妙

校稿 | 蘇鈴榮、王舉民

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/