



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
Mar. 2011

104

校園焦點

校園焦點

世界大學網路排名 成大首度擠進百大
創 80 名佳績
認識腦的美麗境界 成大推出腦科學教育巡迴展

學務馬克

3 健康與幸福

學務寬頻

- 4 宿舍滿意度問卷調查 3 月 31 日截止
- 4 線上換宿公告、宿舍省電活動
- 5 大學部宿舍申請流程表
- 6 安定就學方案及獎學金申請事宜
- 7 光復餐廳改變 ING 及餐廳好康優惠

活動快報

- 8 學務新鮮事
- 9 迎向未來邁向成功～生涯規劃系列講座
- 9 99 學年度「校友座談會」受理申請
- 10 數位學習歷程檔 e-portfolio 競賽活動
- 10 血中送炭溫情多

活動花絮

- 10 2011 南區就業博覽會擠爆現場
求職及需才人數雙創新高

華山論劍

- 12 2011 澳門府城模聯：一段 MSN 對話，一個夢想的實踐
- 13 99-1 宿舍生活學習工作坊心得分享

校園安全

- 14 校外租屋同學慎防火災意外
- 14 兵役及預(士)官體檢注意事項
- 14 空軍官校暨國防部軍事情報局報考訊息

心靈饗宴

- 15 建構快樂

心靈捕手

- 16 失戀了，我該怎麼辦？

健康人生

- 18 揪團護健康，雲端相作伴

人物側寫

- 19 一團和氣王學民
- 20 智慧財產權宣導專區

**世界大學網路排名 成大首度擠進百大
創 80 名佳績**

※轉載自本校新聞中心電子報

國立成功大學世界排名創佳績！於西班牙網路計量研究中心 1 月公佈的「世界大學網路排名(Ranking Web of World Universities)」，總排名首度擠進百大，躍居世界第 80 名、亞洲第 4 名，一口氣比去年 7 月進步了 333 名，創下歷年來在各項世界大學排名之中的最佳名次。成大校長黃煌輝將此榮耀歸功於全校各單位的努力，也表示成大會繼續努力展現教學、產學等各方面的成果，朝國際化努力。

依據西班牙 2011 年 1 月所公佈的「世界大學網路排名(Ranking Web of World Universities)」，成功大學為全世界第 80 名，於亞洲地區排名第 4 名(列於臺灣大學、東京大學、京都大學之後)，相較於 2010 年 7 月所公佈的「世界大學網路排名」為世界 413 名，可見成大已創造許多卓越的成果，並逐漸受到世界各地的肯定。

成大近幾年在追求邁入世界頂尖大學的階段，於校長黃煌輝帶領下，除了厚實教學研究基礎，自 2008 年起更致力於學校網頁更新，加強成大網站資訊，全新的中英文網頁不僅以最完整的資訊呈現成大教學研究成果及學習環境，並力求中、英文一致，達到中、英文資訊同步更新的要求，讓位處世界各個角落的人士在不同時間都能觀察到成大瞬間的蛻變與成長。再者，於研發快訊的出版以及圖書館機構典藏制度等方面，也都做了許多改善。

值得一提的是，成大為國內唯一密集發佈英文新聞稿的大學，自 2008 年起即增闢英文新聞平台，並提供中英對照的新聞電子報，積極將成大行銷至國外，提高成大在國際上的能見度。據了解，世界前三大媒體新聞通訊社之一的湯森路透亦曾透過成大所發佈之英文新聞稿，特地指派兩名記者專程到成大進行教授之專題採訪，也是促成成大此次可在網路排名急速竄升的主因之一。

(下接第 3 頁)

認識腦的美麗境界 成大推出腦科學教育巡迴展

二十一世紀是腦科學的時代，大腦與我們的學習息息相關，要提升學習力與競爭力，一定要認識大腦運作的機制。一場「腦的美麗境界」成大腦科學教育巡迴展，將在3月14日下午2時假成大圖書館B1藝術走廊揭幕。展期從即日起至25日止，開放時間為每天上午9時至下午5時，會場設有志工為大家講說導覽。歡迎大家一起認識21世紀最夯的腦科學！

現代腦科學研究已經證實，當大腦神經連結綿密、迴路活化得深，便能有效增加觸類旁通、舉一反三的學習力，在講求終身學習的知識經濟社會，知識就是力量，學習正是開啓知識的那一把金鑰匙。瞭解大腦中的「學習神經機制」，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。

爲了倡導以腦科學知識爲基礎的「學習」及「腦與生活」概念，由財團法人精神健康基金會中多位腦科學、認知神經心理及精神醫學等專家共同策劃「腦的美麗境界」腦科學教育巡迴展，

※轉載自本校新聞中心電子報
其核心概念是將生澀的腦科學理論，轉化成爲與生活息息相關的主題，逐步引導社會大眾與青年學子體驗大腦功能。因此，成大特別與精神健康基金會合作，辦理『腦的美麗境界』腦科學教育巡迴展，希望讓成大師生與台南地區民眾對於大腦科學有更多認識。

展覽內容多以具體的模型與色彩鮮明的圖像呈現，並設置多處趣味互動區與展示實體的「腦標本切片」，讓大朋友、小朋友一睹腦的廬山真面目。更設有腦科學精神健康講座，邀請到國內精神醫學界的泰斗林信男醫師與胡海國醫師，分別在3月14日下午15時、3月21日18時在成大國際會議廳演講「鍛鍊大腦」、「心腦操練」，教大家如何堆疊幸福。再者，亦在3月16日、3月23日兩天的晚間18時均成大國際會議廳舉辦「心中的小星星」與「全面啟動」兩場電影賞析，除觀賞精彩的劇情外，會中還有專業心理師帶著大家從腦科學與心理學角度分析電影內容。

人類和猩猩的腦袋有什麼不同？
電腦可以取代人腦嗎？
失憶了，是傷「心」還是傷「腦」？
沒有腦的世界，還有七情六欲嗎？
腦中浮現記憶的畫面，是巧合？還是有跡可尋？

腦的美麗境界 Wonderful Brain

3/14-3/25

活動日期 2011/3/14-3/25 09:00-17:00
活動地點 國立成功大學成功校區圖書館B1藝術走廊

活動洽詢
06-2757575#50328
廖聆岑心理師/成大大學學務處學生輔導組

報名信箱
lingchen@mail.ncku.edu.tw

主辦單位 國立成功大學、財團法人精神健康基金會

腦的美麗境界 Wonderful Brain

腦的美麗境界－導覽志工培訓
3/12(六) 10:30-17:30
地點：國立成功大學

腦的美麗境界－腦科學教育展
3/14(一)-3/25 09:00-17:00
地點：國立成功大學成功校區圖書館B1藝術走廊

腦科學精神健康講座
地點：國立成功大學光復校區國際會議廳
3/14(一) 15:00-17:00
鍛鍊大腦
林信男教授 台大醫院精神醫學部主治醫師
3/21(一) 18:00-20:00
心腦操練、堆疊幸福－精神健康之道
胡海國教授 台大醫院精神醫學部主治醫師、精神健康基金會董事長

腦科學電影賞析 地點：國立成功大學光復校區國際會議廳

	3/16(三) 18:00-21:00 心中的小星星 Les Petit Prince	3/23(三) 18:00-21:00 全面啟動 Inception
【講師】上善心理治療所所長 羅秋怡心理師		【講師】台南市學諮中心兼任心理師 周鈺珊

主辦單位 國立成功大學、財團法人精神健康基金會

健康與幸福

林學務長啓禎
成大醫學中心骨科部教授與主任

台南市衛生局局長由原成大醫院外科林聖哲醫師於民國百年二月十四日走馬上任，提出「健康台南，幸福一百」的施政方向，顯示健康與幸福這兩個關鍵字是未來台南市衛生局的主流價值。

健康是基本人權，根據世界衛生組織的定義，健康是指身體（生理）、精神（心理）及社會（社交）都處於一種完全安寧的狀態，而不僅是沒有疾病或虛弱。

第一層的生理健康是指身體各器官系統都能正常運作，第二層的心理健康是指每個人都能認識自己的潛力，應付正常的生活的壓力，有成效地從事工作，並對社區做出貢獻，而第三層的社交健康是指能夠與別人和諧相處，並與社會制度和道德觀念相互契合。

綜上定義，似乎要當一個百分百健康的人並不容易，而且在評估標準上也必須區分出高標、中標與低標。至於是否每個人都可因這三個層次自我感覺良好就滿足？或需要通過他人認可？當然在無共識中也應有基本的要求標準。

林局長負面表列舉出了「ABCD」四項特別有礙身心社交健康的生活習慣都是應該避免的，A 指的是酒精（alcohol），B 是檳榔（betel

nut），C 是抽煙（cigarette），D 是毒品（drug abuse），誠是至言。

至於幸福，就很難定義。與其強求定義幸福感，不如引用以下格言來描述。「幸福不是任何事件的本身，而是心靈的思潮」，強調幸福是形而上，非形而下。「幸福不是終點，而是過程」，強調的幸福是動態的延續，而非靜態的目的。「幸福不存在於環境，而在自己本身。不是我們所見的彩虹，不是所感受的火熱，而是一種內心的狀態。」強調的幸福是內在而非外顯。「知道未來可能發生什麼事，就是幸福的開始。」強調可期望的未來感，正是幸福的基本要素。

因而闡述林局長的施政八字箴言，應該是說台南市衛生局將努力推動保障健康的政策與活動，使市民真的看得見未來（引述賴清德市長的施政承諾），因而有幸福感。

筆者正在以醫師的身份來推動成大的學務工作，也謹以十六個字來呼應並作為成大學務的施政理念：「健康大學，友善校園，安全保障，幸福工程」。其實把追尋幸福的規劃與過程當作一項工程來作，除了需要結合科學、管理、常識、醫學專業、人性與素養之外，還需要凝聚共識、眾志成城與齊心協力的，謹與林局長共勉之。

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

（上承第 1 頁）

成大校長黃煌輝強調，成大在工程領域方面的學術表現已名列全球第 19 名，國內第一，未來仍將利用工程領域的優勢帶動醫學、理學、生命科學等跨領域的合作，創造出更具突破性、創新性及更高附加價值的研發成果。此外，也將善用在產學合作的優異表現，協助國內產業升級，提升國際競爭力，展現各項成果。

「世界大學網路排名」評比指標包括網頁數量、連結數量、檔案數量、使用 Google Scholar 的查詢數量等，每半年分別於 1 月及 7 月更新一次排行榜。主要目的為使「全球的大學與研究中心能展現其對電子期刊、科學研究成果與研究活動之國際化的學術責任」。

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：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 學期線上轉換宿預定於普查後開放申請！

住宿服務組

住宿同學如有轉換宿之需求，請屆時依公告時間進行線上申請。請勿私下進行轉換以免誤觸法規，影響日後申請住宿權益！

- ◎申請時間：3 月 14 日(一)至 3 月 21 日(一)。
- ◎申請方式：請至住宿服務組住宿 e 網入口之「轉宿換宿申請」系統，進行線上申請。網址 http://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_pc.php。
- ◎申請核定：
申請轉入空床位一系統隨機安排。
兩人申請對換一系統依其申請安排。

- 非對換之轉換宿一系統隨機安排。
- ◎申請通過名單開放查詢時間：3 月 23 日(三)17:00 後，請至「轉宿換宿申請」系統頁面查詢。
- ◎搬遷期限：03 月 26 日(六)~4 月 2 日(六)。
- ◎宿網設定：3 月 25 日(五)上午計中將刪除轉換宿成功之住宿生期初宿網登錄資料，轉換宿成功之住宿生需於 3 月 25 日 13:00 後，重新以新使用者身份登錄始能使用宿網。

100 學年度大學部床位申請

- ◎申請時間：3 月 24 日上午 10 時至 3 月 30 日上午 10 時線上申請。
- ◎登錄資格：大學日間部一、二、三年級（含建築系建築設計組四年級、醫學系四、五、六年級），家住台南市中西區、北區、東區、南區、安平區、安南區、永康區、新市區、仁德區、歸仁區、關廟區以外地區或已遷出上述地區本籍達六個月以上（以學校公告申請日為計算基準）之舊生。
- ◎登錄時間：3 月 24 日 10 時至 3 月 30 日 10 時。

- ◎網址：
http://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_bd.php
- ◎床位抽籤登錄者，請於登錄截止前逕至系統登錄頁面之查詢網址確認是否完成登錄作業，本組不另行公告完成登錄名單。
- ◎電腦抽籤暨結果公告：4 月 1 日上午 10 時進行電腦抽籤，18 時公告中籤名單與線上床位選填作業方式。

如有住宿繳費相關問題，請逕洽本組林宜君小姐（分機 86340）。

學生宿舍節能競賽獎勵活動 節能省電大家一起來

住宿服務組

為落實節能減碳，響應全球性之環保議題，藉由推動此項節能競賽加強學生對節能減碳意識之提高，並藉使學生感受節能減碳是經常性及全面性的政策方向。培養同學更佳的作息，更重視節能環保問題，化實際行動於日常生活中。

本項競賽每年分二次舉辦，第一次為 3 月至 6 月，第二次為 10 月至 1 月，分別於 7 月底

及 2 月底結算後，與去年同期同宿舍比較電度之使用量，凡減幅如達 10%至 14%，頒贈獎金 5000 元；達 15%至 19%，獎金 12,000 元；達 20%以上，獎金 20,000 元，做為回饋各棟宿舍舍民辦理活動之經費（依照活動經費辦理核銷）。詳細內容請參看住宿服務組[宿舍活動公告](#)。

100 學年度大學部學生宿舍床位抽籤、選填暨遞補作業時程表

住宿服務組

100
學年度

大學部學生宿舍床位抽籤、選填暨遞補作業時程表

作業項目	申請時間	資格	說明
特殊床位申請 (保障住宿資格)	起始時間 2 / 28 上午10時	申請資格： 1. 障礙生：持有身心殘障手冊者 2. 國際交換學生 3. 家境貧困持有社政單位低收入戶證明者 4. 僑生、外籍生領有獎學金者（由國際學生事務組出具證明） 5. 家庭突遭不可抗拒之天然災害持有社政單位證明者 6. 無違規記點，且優良記點累計滿十五點者 7. 其他有特殊情形並附證明者。 ※已有宿舍違規記點者，不得以特殊理由申請保留床位。	申請登錄網址： http://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_spstu.php ※特殊床位審核通過者請於4/12-4/21線上選填床位，未選填床位者視同放棄住宿申請 ※詳細內容請參閱本組99年12月20日公告： http://housing.osa.ncku.edu.tw/files/14-1065-73726_r406-1.php
	截止時間 3 / 7 上午10時		
特殊床位審核 通過名單公告	3月23日	1. 申請通過者：無須參加3/24-3/30床位抽籤登錄作業，本組將保留床位選填資格，惟仍須參加4/12-4/21線上床位選填作業，未辦理者視同放棄床位選填資格。 2. 未申請通過者：有住宿意願者請參加3/24-3/30床位抽籤登錄作業。	
床位抽籤登錄	起始時間 3 / 24 上午10時	登錄資格： 大學日間部一、二、三年級（含建築系建築設計組四年級、醫學系四、五、六年級），家住台南市中西區、北區、東區、南區、安平區、安南區、永康區、新市區、仁德區、歸仁區、關廟區以外地區或已遷出上述地區本籍達六個月以上（以學校公告申請日為計算基準）之舊生。（註1） 1. 請於登錄截止前，至系統登錄頁面之查詢網址確認是否完成登錄作業，本組不另行公告登錄名單。 2. 特殊床位申請通過者無需登錄本作業。	床位抽籤登錄： http://dorm.osa.ncku.edu.tw/index_bd.php
	截止時間 3 / 30 上午10時		
電腦抽籤暨 結果公告、 線上床位選 填作業公告	4月1日	上午10時進行電腦抽籤，18時公告中籤名單與線上床位選填作業方式。	
第一階段 線上床位 選填	4/12 - 4/15	1. 特殊床位申請通過者（保障住宿資格） 2. 床位抽籤作業中籤者 ※未於兩階段線上床位選填期限內完成 床位選填者，視同放棄選填資格。	※欲選填之志願標別護室必須「滿房登記」。 ※志願標別中未被選填滿房之寢室皆可登記選填。 ※本次床位選填採分棟分流進行，各志願標別選填時間 請參閱4/1線上床位選填作業方式公告內容。 ※如需異動床位請於床位選填時間內登錄系統異動。5/1起辦 理床位異動或退宿申請者，需繳交行政手續費250元。（註1）
第二階段 線上床位 選填	4/19 - 4/21		
第一次 序號遞補	4/26 中午12時	※未中籤者請逕至住宿服務組首頁公告查看序號遞補時程與遞補方式，符合可遞補序號者請於該次遞補期限內親自或委託同學至住宿服務組完成床位遞補，未在此次遞補期限內完成遞補者視同放棄且該遞補序號亦併同失效。因故無法親自辦理遞補者，可委託一名本校學生攜帶雙方學生證於該次遞補期限內代為辦理。 第一次序號遞補-可遞補之序號公佈時間：4/25下午3時 第二次序號遞補-可遞補之序號公佈時間：4/26下午3時 第三次序號遞補-可遞補之序號公佈時間：4/27下午3時	
第二次 序號遞補	4/27 中午12時		
第三次 序號遞補	4/28 中午12時		
5月1日起辦理100學年度床位異動或退宿申請者，需繳交行政手續費250元。			
空床位 補宿	5/20、6/20、7/20	符合床位抽籤登錄資格但未取得100學年度床位者。	預計辦理三次空床位補宿，惟將視實際空床狀況辦理補宿作業。公告補宿作業時間分別為：5/13、6/13、7/13。
	8/17上午10時公告 8月至9月開學 前後補宿時程	欲申請100學年度宿舍床位之本校學生，非具床位抽籤登錄資格之本校學生亦可申請。	8月至9月開學前後之補宿申請時程與方式將於8/17公告。

本作業時程若有異動以住宿服務組公告為主。

註1：配合大台南縣市合併，原住宿管理規則條列之台南縣永康、新市、仁德、歸仁、關廟等地區，更改為台南市永康區、新市區、仁德區、歸仁區、關廟區。

註2：為避免住宿生延遲辦理床位放棄，致影響補宿申請床位同學之住宿權益，未依公告時程辦理床位異動或退宿者，須依本校學生住宿契約書第十二條第四項規定，酌收行政手續費250元。期擁有住宿權同學在申辦各項床位申請與異動（如退宿），更珍惜在校內住宿所享有資源，同時積極主張自身權益，兼顧其他仍有住宿意願同學床位申請之權益。



99 學年度第 2 學期莫拉克風災受災學生安心就學

生活輔導組

本學期有意申請「莫拉克風災受災學生安心就學」的同學，請至學生事務處網頁→生活輔導組→最新消息公告下載申請表，請同學填寫後經導師會談（簽註初步補助意見），系主任、院長審查後，於 4 月 29 日前送至本組辦理後續作業。

所需證明文件：

- 一、學生及父母（或監護人）98 年度所得清單。
- 二、全戶戶籍謄本一份（3 個月內）。
- 三、受災證明。
- 四、或其他足以證明學生生活確有困難之文件。

榕園圓夢助學網

生活輔導組

為協助本校因風災或特殊狀況致有經濟壓力之學生，特將校內外資訊彙整，公告在生活輔導組網頁之最新消息及本校榕園圓夢助學網，發紙本公告亦送至各系（所），請同學多加利用。各項校內外經濟扶助資訊詳情請參閱各承辦單

位公告之訊息為主。

◎榕園圓夢助學網

<http://stud.adm.ncku.edu.tw/sgo/assistance.htm>

100 年度學生暑假工讀服務活動申請案

生活輔導組

100 年度學生暑假工讀服務活動申請案，請於本年 4 月 1 日至 4 月 30 日自行至逢甲大學網站填寫相關資料，詳如公告事項，逾期恕不受理。

核撥結報作業要點」與「教育部補助及委辦計畫經費編列基準表」置於逢甲大學網站（<http://www.eas.fcu.edu.tw>）課外活動組→業務 E 化申請系統→教育部學產基金志願服務，請各校自行上網下載運用。

公告事項：

- 一、教育部中部辦公室函請各校辦理 100 年度學生暑假工讀服務活動，請依「教育部學產基金辦理高級中等以上學校工讀服務實施要點」審慎規劃並提出申請。
- 二、「教育部學產基金辦理高級中等以上學校工讀服務實施要點」、「教育部補助及委辦經費

- 三、本次一律採網路線上申請，上傳截止時間為本年 4 月 30 日下午五時前，申請資料不齊全者或逾期均不予受理。聯絡人：逢甲大學課外活動組吳依軒先生，聯絡電話 04-24517250*2243。

申請獎學金注意事項

生活輔導組

- 一、請同學上生輔組網頁查閱獎學金公告區，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」，建議同學使用系、所功能查詢。符合規定的同學請於規定期限內，填妥申請表格並備齊文件，逕向生輔組或指定單位提出申請。

隨時上網查閱，並注意申請期限。

- 二、或請至各系（所），申請系（所）專屬獎助學金。

四、申請獎學金請注意以下事項：

- 1.申請表：若有簽章字樣，請同學同時「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。

- 三、獎學金申請訊息，會不定時更新，請同學

光復餐廳改變 ING

你是不是也發現光復餐廳這兩年有些改變了呢？為營造更為舒適、健康的用餐環境，學務處住宿服務組自 98 學年度接辦學生餐廳，在環境與硬體設備上陸續進行許多改善與強化工程，如：強化中央廚房與客用座席區之病媒蚊防治、增設抽排油煙設備減少油煙味、燈具汰換為節能燈具讓光線更明亮、增設海報欄位供社團與各單位公告活動訊息。而在服務與管理的部份，則建立多項餐廳管理標準作業流程、建置學生宿舍餐廳顧客資訊網與意見反應平台、辦理餐廳年度服務滿意度線上調查，協助衛保組舉辦健康促進活動。經過一年的努力，99 年榮獲 2010 府城美食衛生優良店獎的肯定。

住宿服務組

年初趁著餐廳寒假暫停營運期間，光復餐廳進行了一次「小美容」，美化了原來充滿歲月痕跡的入口牆面，營造出更為明亮與舒適的氣氛。入口牆面亦增設三座海報欄位，作為公告餐廳優惠資訊以及每月校內活動彙集之用途。此外，在本校員生消費合作社公益金的挹注下，餐廳採購新的餐椅，並將舊餐桌重新上漆整理。餐桌椅的汰換更新，讓餐廳更添活潑與明亮氣氛。

餐廳的改變，歡迎你實地去用餐感受。在本校師生的支持下，改變餐廳將一直持續下去！



光復餐廳好康優惠活動照過來！

光復餐廳 好康優惠活動照過來！

餐廳部

親愛的顧客，考量餐飲衛生與安全，餐廳小吃部午、晚餐時段只收餐券，不收現金，點餐前請先購買餐券。
3/4前買餐卷點餐，還可參加摸彩活動喔！活動詳情請洽餐廳部。

果汁飲品部

凡自備環保杯購買果汁飲品，可集點換購商品！集點卡之取得與兌換方式請洽果汁飲品部。
一起響應環保愛地球吧！

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)
3/21 (一)	11:00-12:00	校長座談會	國際會議廳	軍訓室
3/24 (四)	19:00-21:00	宿舍生活學習工作坊－攝影	勝利一舍	住宿服務組
3/27 (日)	13:00-17:30	第 30 屆榕園趣味競賽	成大榕園	慈幼社
3/31 (四)	19:00-21:00	宿舍生活學習工作坊－攝影	勝利一舍	住宿服務組
4/14 (四)	18:30-21:30	Misikata 微笑志工林芳瑜－吐瓦魯國際志工經驗分享	國際會議廳 第一演講室	服務學習中心

◆校長座談會

新學期，和新任校長近距離溝通的機會來了，座談時間於 3 月 21 日上午 11 時至 12 時舉行，會中由校長率領一級主管在國際會議廳與同學近距離座談。並為前 100 位至學務處活動報名系統網路報名並參與座談的同學，準備午餐便

當。為周延回答同學的問題，如有建言請先寄至軍訓室詹一郎（分機 50710）ilang@mail.ncku.edu.tw，將先行會辦有關單位，並於會場完整答覆。

◆宿舍生活學習工作坊系列「不受時光影響的美－攝影」

喜歡攝影的同學有福了！為了增進豐富的住宿生活，本學期住宿服務組將在勝一舍舉辦 3 堂攝影教學課程。課堂中除了可以進行攝影作品交流與技巧分享外，還可以針對您所遇到的攝影

問題向專家請教，同時還可享有各項補助與獎勵。喜歡拍照的您一定要參加，快到學務處活動系統報名吧！

生活學習課程上課時間		課程大綱	備註
3/24 (四)	19:00-21:00	基礎攝影知識交流分享、攝影器材認識	參與同學請攜帶相機（非硬性規定）
3/31 (四)	19:00-21:00	攝影作品欣賞以及各種拍攝手法（人像、風景、夜景、動態攝影）簡介、攝影器材使用	
5/5 (四)	19:00-21:00		

◆第 30 屆榕園趣味競賽

第 30 屆榕園趣味競賽，參加對象為中心學前齡組及早療學員。在恬靜榕園中，成大慈幼社將為瑞復朋友舉辦啟智趣味競賽，讓社會大眾更

加認識這群天使們，並藉此機會走出戶外，接觸不同的人、事、物，且讓成大校內外人士藉此活動更加了解心智障礙者，進而接納與關懷。

◎活動時間：3 月 27 日（日）13:00-17:30

◎活動地點：成功大學光復校區榕園

◎活動內容：帶領瑞復益智中心之身心障礙大小朋友一同進行闖關競賽小遊戲



◆0414 服務學習講座：Misikata 微笑志工林芳瑜—吐瓦魯國際志工經驗分享

在吐瓦魯協助觀光行銷的國際合作發展基金會志工林芳瑜，笑容甜美，被當地人暱稱為「Misikata」（意指微笑的女生）。

林芳瑜是宜蘭縣人，26 歲，銘傳大學畢業後赴英英國，取得觀光行銷碩士學位。林芳瑜說，之前在英國留學，覺得像這樣的現代國家已經體驗過，想到不同類型的國度，「趁著年輕，到處走走看看」。

隻身在異鄉，難免有不為人知的甘苦，林芳瑜回憶，剛到吐瓦魯時，曾因水土不服而生病，

但是我國駐吐瓦魯並沒有醫師，只有獸醫。她是請獸醫幫自己看病的，「獸醫看看，病也好啦！」

馬總統步行前往國會參加土國國宴，途中看到路邊的林芳瑜，驚豔她的親切笑容：「看到妳就感受到台灣的微笑與友情，這是最好的外交。」

◎吐瓦魯小檔案：

吐瓦魯位於西南太平洋，由九個珊瑚島組成，也是世界人口第二少的國家。溫室效應造成海平面上升，地勢低窪的吐瓦魯面臨淹沒威脅，專家指出該地未來幾年將不適人居。



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

生涯發展組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：生涯發展組

◎協辦單位：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）
3/30（三）	18:30-20:30	呂子瑜先生（青輔會產業與職涯講座講師）	國際會議廳 第一演講室	生涯發展組、 畢聯會

99 學年度「校友座談會」受理申請中

生涯發展組

◎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>。

數位學習歷程檔 e-portfolio 競賽活動

生涯發展組

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日至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】

- ◎獎勵辦法：第一名 XBOX
第二名 SONY MP4
第三名 HP 十合一事務機

除以上獎項外還有更多大獎等著您！

◎為鼓勵同學們踴躍參與競賽活動，競賽結束後主辦單位將抽出數名同學，可獲得精美禮品一份（數量有限，送完為止）。

『血』中送炭溫情多

1. 活動日期：民國 100 年 03 月 29 日 晚上 5 點至 9 點

2. 活動地點：勝利校區住宿服務組前廣場

3. 活動好康：

現場備有餐點、摸彩及結合視障按摩反霸凌活動。

好康就在今夜！！做好事還可以領大獎唷~

◎活動前 80 名參加同學可獲得宿委會隨行杯乙個

◎活動地點位置圖：



※捐血注意事項：

1. 捐血時需攜帶具身分證字號及照片之足以證明身分的證件。
2. 捐血者所具之基本條件為：
 - (1)年齡：年滿十七歲至六十五歲。
 - (2)體重：男生需五十公斤以上、女生需四十五公斤以上。
 - (3)捐血間隔：捐 250cc 者需隔二個月、捐 500cc 者需隔三個月。
 - (4)前一晚不可熬夜，一定要睡滿 6 個小時。
 - (5)捐血前，請吃飽；勿喝冷飲，注意生理狀況。

◎請注意自己的身體狀況，再一起發揮愛心喔！

住宿服務組/宿舍自治委員會 關心您~

活動花絮

2011 南區就業博覽會

求職及需才人數雙創新高 擠爆現場

生涯發展組

景氣不斷回升，台灣企業正面臨來勢洶洶的「缺工潮」，求才恐急，搶人大戰一觸即發！



「2011 年南區就業博覽會」，3 月 6 日在成功大學隆重登場，173 家徵才廠商搶人氣也拼形象，費盡心思企圖吸引求職者注意，希望利用一年一度的徵才盛事成為民眾心目中的求職領導品牌，例如台積電工程師勁歌熱舞十分吸睛，同時派出大批主管現場面試尋求新血，鴻海集團等也大舉徵才並舉辦筆試找尋菁英；而台灣凸版國際彩光更祭出美女牌，工作人員穿著日式女僕裝，年輕有活力，在活動現場格外顯眼，成功地達到高詢問度、高應徵率的目的。而根據初步統計結果，參加人數約 10,277 人，遞送履歷人次突破 3 萬人次。

「2011 南區就業博覽會」由國立成功大學主辦，台南市政府、行政院勞委會職訓局雲嘉南區就業服務中心、中華醫事科技大學、台灣首府大學、台南大學、台南藝術大學、康寧大學、長榮大學、南榮技術學院、南台科技大學、崑山科技大學、嘉南藥理科技大學、興國管理學院、台南市人力資源發展協會、雲嘉南區域教學資源中心、財團法人國立成功大學文教基金會等共同協辦，總計有 173 家企業、206 個攤位設攤徵才，提供超過一萬個職缺，無論是徵才廠商或職缺數皆為近年來新高。

為了延攬優秀人才，各大企業雲集於成大徵才，包括：台達電子、宏達國際電子、台積電、鴻海精密、聯相光電、創意電子、奇美電子、廣達電腦、聯詠科技、友達光電、益能光通、茂迪、聯華電子、瑞昱半導體、日月光半導體、南茂科技、點晶科技、漢磊科技、光洋應用材

料、統一企業、台塑關係企業、台灣中油、光陽工業、凌群電腦、台新金控、第一商業銀行、中國信託、興農公司、中鼎工程、聯合利華等 173 家，範疇總括科技產業、傳統產業、文化教育業、金融業，求職者的選擇性可謂相當多元。

黃煌輝校長於開幕式致詞時強調，景氣復甦的氛圍十分強烈，今年無論是徵才廠商還是職缺都非常多，黃校長更勉勵求職者在選擇工作時必須更加用心，趁著這個難得的機會多和廠商面談，仔細比較，找工作就像找對象一樣，要找喜歡又具發展性的才能夠長長久久。

當日活動湧進約 10,277 人，遞送履歷 30,831 人次，其中台積電、台灣康寧、奇美電子收到約 1,000 份以上履歷，鴻海精密、聯華電子、晶元光電收到約 600 份履歷。求職者依舊以年輕人居多，年齡大多分布在 30 歲以下，不少即將畢業的學生趁著這場大型就業博覽會積極尋求工作機會，希望趕在畢業季之前及早獲得理想的工作機會。不過，仍可在人群中見到中高齡的求職者，歷經金融海嘯的衝擊，求職者表示今年的工作機會明顯增多，希望能夠藉此機會重返職場。



廠商挑人才，求職者也挑公司、挑工作，在水泄不通的求職人潮中，各攤位莫不使出渾身解數吸引求職者應徵，部份廠商除了展示公司產品、贈送各項別出心裁的小禮物之外，還大手筆送出智慧型手機、平板電腦及衛星導航等大獎，吸引不少求職者遞送履歷試手氣，為「2011 年南區就業博覽會」增添了許多話題性！

2011 澳門府城模聯：一段 MSN 對話，一個夢想的實踐

政治 101 李其勳

2011 澳門府城模擬聯合國會議，這個第一次的嘗試，是從一段 MSN 對話開始的……。



那時候，我剛接任外務部部長，正在安排年度計畫，突然腦海中閃過一個念頭：如果我們與澳門大學合辦，會出現什麼樣的火花呢？當天晚上，我就很興奮地跟澳大的紫妍提出這個構想，她一聽也覺得這主意太棒了！於是，兩個充滿傻勁、衝勁與熱忱的女生，帶著一群超強的夥伴，開始編織夢想，夢想很美，但是築夢的路卻很辛苦。

第一次這樣合作，很多事情都得自己摸索，遇到的困難數不勝數。以最簡單的「溝通討論」來說，身處兩地的我們無法像一般辦活動那樣約出來、面對面討論，只能透過科技的協助——從一開始的 Skype、MSN，到後來的 facebook，甚至為求時效直接以簡訊連絡，隨之飛漲的電話費足以見證我們的頻繁聯繫。

議題、會議形式、行程、時程、工作分配……，種種事情一再考驗我們的耐性和決心。開始報名後，GA 的報名人數快速上升，但 SC 卻遲遲沒有動靜；即使周遭很多人說「哇！感覺很棒欸！澳門台灣兩地開會！」但最後都因為機票、住宿等自付金額太高而未報名。那時候的我們很沮喪，但是卻不曾放棄希望，仍然繼續宣傳、繼續鼓勵朋友來報名。終於，SC 出現了第一組參加者，接著是澳門那裡不斷出現的好消息「今天有 6 個人報名了！」、「今天又報名了 5 個！」每一次的消息對我們而言都是莫大的鼓勵，表示我們離夢想又近了一步。

替澳大同學辦理簽證的過程曲折困難，從申請文件準備、被通知補件、簽證辦妥卻來不

及送到澳門，到終於拿到簽證，內心的焦急與壓力實在難以形容。特別感謝陸委會的陳先生、駐澳代表處的陳先生、成大學生會副會長潘怡雯、還有幫忙攜帶簽證至澳門的怡雯的姐姐，沒有陳先生們的熱心連繫、協助連繫各單位想辦法，沒有怡雯的兩肋插刀與幫忙，澳大同學就來不了台灣，第一次澳府模聯就胎死腹中了。我到現在還記得，當我在澳門機場從怡雯的手中接過用紙袋裝著的簽證，心中的激動與感動……。



二月十一日，澳府模聯在澳門拉開序幕；二月十六日，澳府模聯在台南閉幕。開幕時，我心裡有莫名的感動：幾個月的努力築夢，竟然真的呈現在眼前；閉幕時，我與紫妍相視而笑，是一種滿足、一種欣慰，還有點小小的驕傲。第一次，真的不容易，但我們努力做到了。

回想一路走來，幾番驚險、跌跌撞撞，一直有種走在鋼索上的感覺，幸運的是，關關難過關關過，我們憑著耐力和勇氣，還有許多貴人的幫忙，終於順利走過。經過這次活動，我成長很多、學到很多，更獲得了一輩子的友誼。這種情誼，就像紫妍說的「不用說太多，但是我們都知道」。另外，我最要感謝的是我的部員，在台南的幾天，從資料裝袋到會議進行，我因為身體極度不適而無法兼顧所有細節，是他們發揮超強的應變能力與平時的經驗累積，讓活動順利進行，有這麼一群優秀認真的夥伴，我很驕傲。

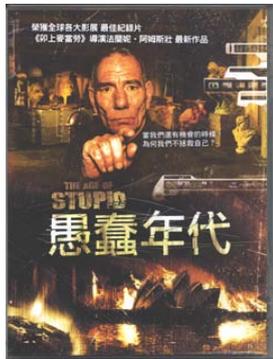
或許這次活動有許多缺失，或許外界對我們有諸多批評，但是，我仍然相信這是一個對的選擇，選擇不後悔、選擇完成一個看似不可能的夢想。

99-1 宿舍生活學習工作坊心得分享系列

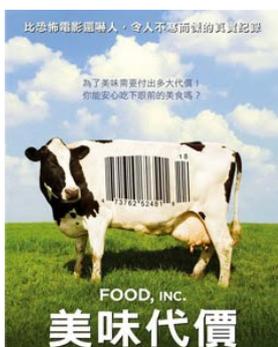
『生生不息，平衡永續』人與自然共存

台文系 103 陳姿吟

幸運如我，參加了此讀書會，一開始雖對環境環保議題頗不耐煩，並覺得總是老調重彈，千篇一律，但參與後覺得其實很有深度，且此的確是需要更多人認識、關心的議題。



讀書會有三場，前兩場是影片欣賞及討論，最後一場則是從書籍《狼圖騰》探討生態、環境問題。第一部影片是『愚蠢年代』，以未來角度回顧現在，說的是我們現在不積極關心地球，沒有有效保護作為，汙染水源土地、浪費非再生資源…等，在不久的將來便會嚐到報應，遺害後世子孫。將來的子孫們會說：為什麼明明有人一直說要環保要節能，卻還是到了這般田地？他們會怪罪這個愚蠢年代——太多浪費太多污染，卻不懂的及時收手及時搶救！從電影中我看到商業廣告不斷刺激消費以消耗生產；我看到開發中國家水平以下的生活情況，並崇憬著想要過理想中的美國式生活，而美國式生活又是全世界最奢侈最浪費的生活方式；我看到大財團與政治掛勾只向經濟向錢看齊；我看到人忘了自己是由自然所孕育，應要謙卑要誠心保護自然母親……。冰河融掉三尺，有人蓋著棉被吹冷氣；非洲仍然貧窮，有人泡了咖啡聊是非……災難還沒臨頭總覺得是好久以後的事，總是以「反正不關我的事、多我一個少我一個也改變不了什麼」為自己的行為找藉口，於是一直惡性循環，過客們來了又走，留下一屁股垃圾和還不清的債，這樣的『愚蠢年代』似乎只能朝毀滅前進。



第二部則是美國食品工業記錄片『美味·代價』。恰巧同一周系上課程中觀賞了『沉默的食物』，兩部影片皆談論食物議題，揭露食物的生產與消費，包含孟山都種子公司把持基改種子並以此壓榨農民、大量使用抗生素養殖牲畜、以玉米餵養牛隻卻導致病菌感染、勞工被剝削異化而大企業卻坐擁全球市場、社會低層人民別無選擇只能吃便宜但不健康不營養的食品……，衝擊力十足，看得怵目驚心冷汗直流。身為必得要

飲食的消費者，我們知道眼前的漢堡是怎麼生產出來的嗎？我們會意識到桌上那一客牛排的碳里程嗎？我們關心過稻穀栽培收成炊煮販賣的過程嗎？不，我們沒有，我們假定一切沒問題：飲水是安全的、食品是健康的、勞工是滿足的，所以我們毫無顧忌的吃吃喝喝，毫無異議的將企業的陰謀、體系的暴力、被剝削者的血汗、一致且工業化的食物吞下肚中。看完影片，我覺得我已經變成半個素食者了，能避的肉類盡量避免，讓三餐趨於簡單、在地，這麼做不僅是為自己的健康著想，也是身為消費者、身為體系中的一份子所能做到的反省與抗議。



《狼圖騰》則是頗有份量的書，以下鄉到蒙古草原的知青陳陣在遊牧生活中的所見所聞為主線，詳述狼圖騰對民族精神、認知的形塑。故事由三部分組成：狼羊大戰、狼馬大戰、以及養小狼的過程。雖在內文中其對狼圖騰的過份推崇及解釋無法說服我，但其文中所描述的遊牧民族對天地環境的態度讓我深深感動。例如大命與小命——騰格里（天）是大命，地是大命，除此以外的都是小命，若是大命活不成了小命也活不成；食物鏈間的平衡——草地、牲畜、鼠兔、狼與人間的平衡讓草原得以永續利用。但農業區的人湧進牧業區卻造成破壞，狼打盡了、草禿了、美景不再了，曾經多產的大草原變成黃沙滾滾的不毛之地，看書得當時真的會令人很氣憤，為牧業生活步調全被打亂、曾經所信仰的狼圖騰被汙衊的草原民族抱不平，不知道如今蒙古草原狀況如何，是否有劃為保護區禁止開發，是否能恢復曾經的生機？如果草原真的死去，那人類的罪孽就深重了。

環保不該是口號，而要身體力行，現在就做。自參加讀書會後，我準備了漱口杯以省水，隨手將不用的插頭開關拔掉關掉，並開始注重飲食的各個面向，希望就算是小小的舉動，也能為環境為地球做點什麼，為環境著想，該是全民的責任與義務！



校外租屋同學慎防火災意外

入冬以來一氧化碳中毒事件頻傳，3月3日凌晨兩點多，發生東華大學學生校外宿舍大火意外，並致1死9傷之慘劇！為避免造成無法彌補與承受之傷痛，軍訓室已籲請房東就消防逃生相關設施進行檢整，亦務請同學與房東充分溝通，協請加裝一氧化碳偵測器及煙霧

偵測器。另請確實檢查逃生出口（以兩處為宜），注意有無逃生設施。鐵窗若上鎖應避免鏽蝕，鑰匙位置設於明顯易取處，並應實際使用操作。居住的平安，是您一切追尋成長的起點，請同學撥空關注您住的安全。

軍訓室

一般兵役及大專預（士）官「體檢」注意事項（含博、碩生）

同學若於近期收到「體檢通知單」者，可至「台南市政府兵役服務站」、「兵役討論區」、「發表主題」內之「公告」填寫 e-mail，並於台南市署立醫院（台南市中西區中山路 125 號）

或台南永康榮民醫院（台南市永康區復興路 427 號）網路預約體檢，屆時須持戶政單位寄發之兵役體檢單按時前往，可免來回戶籍住處奔波。

軍訓室

空軍官校『飛行常備軍官班』報考訊息

- 一、有志報考空軍官校 100 學年度「飛行常備軍官班」同學（限即將畢業之大學部 21 至 26 歲男、女未婚同學）請逕洽詢軍訓室陳廣明教官並索取簡章。
- 二、體檢日期：自即日起至 4 月 5 日止，考生需自行負擔新台幣 1,200 元之體檢費用。

- 三、報名日期：4 月 1 日至 4 月 15 日。
- 四、考試日期：5 月 28 日。
- 五、錄取放榜：6 月 15 日。
- 六、薪資及待遇：修業期滿合格者任官少尉軍官，待遇為新台幣 42,710 元以上。

軍訓室

『國防部軍事情報局』志願役專業預備軍官班報考訊息

- 一、有志報考『國防部軍事情報局』100 年志願役專業預備軍官班同學請逕洽詢軍訓室陳廣明教官並索取簡章。
- 二、年齡及資格限制：民國 80 年 1 月 1 日以前出生至民國 71 年 1 月 1 日以後出生者【年滿 20 歲至 29 歲之具有學士（含）以上學位之男女】。
- 三、體檢：即日起至 4 月 12 日（星期二）前，考生自行負擔新台幣 1,200 元之體檢費用。

- 四、通信報名：3 月 25 日至 4 月 25 日。
- 五、考試日期：初試 6 月 12 日（星期日），複試 7 月 9 日（星期六）。
- 六、專業訓練：52 週。
- 七、薪資待遇：修業期滿合格者任官少尉軍官，待遇為新台幣 42,710 元以上。

軍訓室

建構快樂

學生輔導組實習心理師 陳芳瑜

近日在因緣際會之下，恰巧觀賞到「告白」一片，除了感受到當下的震撼外，還有一股幽幽的唏噓與感嘆。我想，是來自於自身過去在人性、需求與生命意義的探索過程中，從來也沒有人會回以自己什麼標準答案。對於快樂，也曾經一度有深厚的質疑，無法確實地感受或體驗到它。劇情雖以復仇的戲碼為主軸，同時也透露出人性基本的需要：喜愛追求快樂、渴望愛與認同，以及追尋生命的意義。當個體失去存在於當下的意義時，相對地也無法感受到能自我滿足的快樂，反倒是藉由不斷地刺激、攻擊，去促使自己保有仍活著的感覺，快樂，看似是生命裡一個理所當然的元素。但在焦慮緊湊的今日，四處可見為生存而相互競爭的現況，多數人汲汲營營於普世的觀念，試圖追求最好的人生，名牌、名校與優秀的職業，到頭來卻換來不知為何而忙的感覺。太快把意義與決定交給別人做主後，反倒失去自我的意義與價值感，終日迷惘惶恐、焦慮不安，似乎難能可見單純的喜悅與安在。意義，並不是空泛的抽象概念，而是能說服自己往哪走的目標與力量。當人們朝著所盼望與相信的方向前進時，就能獲得安在的快樂，是那樣的自然而然。

回顧以往的人生經歷中，筆者曾處於一段相當低落，也未確認人生意義與目標的時期。當時《有種感覺叫快樂》這本書幫助我度過最難熬的時刻，雖然不是什麼金科玉律，但卻能陪伴那時的自己繼續往下走。在那樣不知所然的徬徨中，從文章中發現唯一能確定的生命答案，也接納即便是未能解惑的生命意義。因為接受了生命終將結束，所以珍惜經過的每分每秒，雖然不知道往後發展如何，但此時此刻只想問心無愧，就像是握住載浮載沉的浮木般，我開始沒那麼堅持所謂的標準答案，而是不斷地和自己一起去發掘想要的快樂。赫然發現是從我的角度省思生命，而非為了符合世故的眼光生活，當下有種解脫的感受。現在回憶起那些片段的文句，依舊仍感受許多觸動：

「即便是末微的片刻，也要細細品嚐，時光稍縱即逝阿！是沙礫也好；是沙金也罷，畢竟那

片刻，再也不會以同樣的偽裝，再度顯現。」

「上帝賜給我們最好的禮物，就是讓我們知道自己的生命有時而盡。」

「去看那個光景！」

就是因為光景不再重來，唯有握住此刻的感動。人生已度過三十餘載，至今仍無法如實回答出必能快樂的答案。但從以往經驗中，我發現個別差異和自主性對於尋求快樂的重要性，需要個人如實去內省、接觸與確認，憑藉著自己的需求去挖掘而來。因應撰寫此主題的機緣，在好奇心的驅使下，筆者嘗試於網路搜尋關於快樂的文章，赫然發現此議題也是多名網友共同之需求。其中一篇分享廣為網路流傳，而筆者認為其中有幾項方法頗為實用，藉此一併放入本文之中，提供讀者一同參閱。與其被動負向的隨波逐流，不如積極正向的做些嘗試，試著去創造建構出專屬於自己的快樂！或許目前的您，正經歷著未知的探索時期，恭喜您正逐步地接近自己。趁著此時的震撼，窺探出想要的人生方向與意義，相信往後快樂可能就此源源不斷地接續發生！

【網路流傳】25種快樂的方法：

1. 保持健康，有健康的身體才有快樂的心情。
2. 充份的休息，別透支你的體力。
3. 適度的運動，會使你身輕如燕，心情愉快。
4. 愛你周圍的人並使他們快樂。
5. 用出自內心的微笑和人們打招呼，你將得到相同的回報。
6. 遺忘令你不快樂的事，原諒令你不快樂的人。
7. 真正的去關懷你的親人、朋友、工作和四周細微的事物。
8. 別對現實生活過於苛求，常存感激的心情。
9. 享受人生，別把時間浪費在不必要的憂慮上。
10. 身在福中能知福，亦能忍受壞的際遇，且不忘記寬恕。
11. 獻身於你的工作，但別變成它的奴隸。
12. 隨時替自己創造一些容易實現的盼望。

（下接第 17 頁）

失戀了，我該怎麼辦？

親愛的心理師，您好：

我今年 19 歲，是第一次談戀愛，本來想談戀愛應該是很甜蜜的，沒想到甜蜜的時間只有短短幾個月，之後他再也不像之前那樣的疼我、愛我，接下來的互動卻是許多的爭執與衝突，這樣也就罷了，更可惡的是他竟然劈腿了，讓我很傷心、很傷心，我的課業受到影響，成

績一落千丈，我根本不敢跟家人講，讓我很想乾脆休學算了，同學都建議我來學輔組找老師談談，可是我感覺好害怕，覺得因為失戀去接受心理治療有點可恥，但是沒想到失戀是這麼痛苦的一件事，我到底該怎麼辦？

痛苦掙扎的小如

親愛的小如：

聽妳娓娓道來，知道失戀讓妳很不好過，而失戀在人生中的確是一個非常痛苦的經驗，年經的妳第一次經驗這樣的事情一定很不習慣。戀愛對人們來說真的是一件「既期待、又害怕受傷害」的事情，很多人因此而望之卻步，互動過程中常不知該怎麼處理彼此的差異，妳能夠勇敢地投入，我要為妳的勇氣喝采！而對方用劈腿的方式來處理你們之間的衝突，讓妳在這段時間感覺格外地痛苦，真是辛苦妳了！

可能會出現的情緒變化與情況

小如，記得別給自己太大的壓力，告訴自己在這段失落的期間難免會有情緒的波動，例如：情緒低潮、意志低沈、睡得很多或是睡不著覺，作什麼都提不起勁來、面對未來頓時覺得很茫然，這些都是正常的現象；另外，妳會發現妳對人的信任會出現一些混亂的感覺、不知道該怎麼信任人，這也是一般人常有的情況；特別是針對他的劈腿，甚至開始懷疑自己是不是不夠好，會有一種既生氣、又很傷心且捨不得的矛盾與衝突；然而這些情況不會一直永遠如此，會隨著時間與妳人生歷練的成長而漸漸穩定下來，有適度的調整、知道該怎麼作判斷。

在過程中學習成長、自我照顧

其實，在學生輔導組裡，失戀的同學尋求心理師談話是一件很正常且頻繁的經驗，並不是一樁可恥的事情，很多同學選擇運用學校的免費專業資源幫助自己走出失戀的陰霾，因為失戀對許多人來說是生命發展中的一件大事，

也是有意義的事情，藉此我們可以慢慢地去思考，到底想要什麼樣的感情、婚姻生活，這裡面有許多值得我們學習的事情，會影響到未來的擇偶，因此甚至會影響我們三分之二的人生。

所以，有機會也可以聽聽過來人的經驗談，妳將會發現：大部分的人都能理解妳的辛苦；這段期間妳會很需要朋友的陪伴，讓妳可以信任的朋友或同學陪伴妳也是一件很重要的部分，妳也可以試著敞開心胸、建立起人際支持系統，體會朋友在妳身邊支持的溫暖；另外，正常的生活作息、健康營養食物的補充、適度的運動與休閒都是很重要的自我照顧。

瞭解戀愛與失落的階段、運用學校的資源

每一人的戀愛經驗會有類似的部分，例如：戀愛的階段有「熱戀、甜蜜期」、「差異矛盾期」、「衝突、分手期」與「和解、適應期」，不同的學者給予各種階段不同的名稱，但是每個人的戀愛歷程也會有自己的獨特性。此外，面對失戀時失落也有不同的階段，例如：「無法置信的否認期」、「想要挽回對方的自責期」、「發現無法挽回的心碎期」、「感覺非常不公平的憤怒期」、「覺得自尊受損的沮喪期」、「逐漸可以用平常心面對的接納期」、「邁入復原期，整理好自己的經驗、嘗試下一段感情」，針對不同個體的獨特性，這些階段不一定是逐一出現，有時候會重疊或反覆。

如果妳經過幾個月之後，睡眠與飲食仍然受到嚴重的影響，我會鼓勵妳可以找學校心理師談一談，與心理師討論妳可以作些什麼讓情

揪團護健康，雲端相作伴

衛生保健組

壹、活動目標：

- 一、推廣健康管理概念，鼓勵教職員工生共同參與健康管理及養成規律運動習慣。
- 二、利用活動規則及誘因，吸引過重或肥胖者參加，並以同儕力量達到健康減重與健康管理之效果。

貳、活動時間：

- 一、入會(報名)時間：3月21日至4月1日。
- 二、雲端生活(網路日誌)紀錄：4月4日至5月27日。
- 三、揪團力量(團體週記)紀錄：4月11日至6月3日。
- 四、得獎公告：6月9日。

參、參加對象：限本校教職員工生。

肆、參加辦法：

- 一、報名方式：自行組隊上衛生保健組網頁(<http://health.osa.ncku.edu.tw/bin/home.php>)報名，3月28日至4月1日需至衛保組進行身體組成分析測量及現場雲端記錄，經資格審定通過始參加本活動

二、組隊方式：

- (一) 3人一組：成員3人之中，需有1人之身體質量指數大於26(BMI>26)。
- (二) 5人一組：成員5人之中，需有2人之身體質量指數大於26(BMI>26)。

- 三、活動方式：每人每天需自我監控並上網記錄【健康日誌】，且每人每週選一天定期至衛生保健組監測身體組成，並紀錄【健康週記】，詳細情形記錄於衛生保健組網頁。

- (一)【健康日誌】：「雲端生活」自我監控，需每天記錄該天的體重、飲食紅綠燈及每日是否運動20-30分鐘以上(逾期記錄不納入比賽計算)。
- (二)【健康週記】：「揪團力量」定期每週至衛生保健組，測量身體組成分析及血壓，並當場上網記錄測量資料在網路平台。

四、活動賽制：

- (一) 依「每組」減重百分比+「雲端生活」網路日誌當日登錄次數百分比+「揪團力量」團體週記檢測次數百分比，三項

得分即為評定名次之標準。

(二) 計分方式：

1. 以 BMI>24 減重後體重 BMI 的百分比為主，若團中成員之 BMI<18，則視增加體重之百分比予以加分。
2. 「雲端生活」網路日誌當日登錄次數百分比達 85%
3. 「揪團力量」團體週記檢測次數百分比達 85%

(三) 限制條件：

1. 每人每月減重最大公斤數為報名當時個人體重×5% (再按月調整以符合健康需求，以免造成身體器官損傷及負擔)。
2. 參加比賽之教職員工需至體育室檢測體適能(需事先報名)。
- (四) 違反限制條件者，即失去得獎資格。

伍、獎勵辦法：

- 第一名：6,000 元圖書禮券。
- 第二名：5,000 元圖書禮券。
- 第三名：4,000 元圖書禮券。
- 第四名：3,000 元圖書禮券。
- 第五名：2,000 元圖書禮券。
- 第六至第十五名：體育室「健康運動卡」一張。
- 創意獎三名：每組 1,000 元圖書禮券。

陸、附則：

- 一、組隊報名並完成資料登錄之隊伍，每人可獲學校餐廳水果盒一盒。
- 二、得獎前五名者，需包括教職員工一名，且整體參與率達百分之八十以上。
- 三、獎品兌換期限至 6 月 30 日止(逾期視同棄權)。
- 四、評審結果將以電子郵件通知，且公告在本組網頁。

指導單位：教育部體育司

主辦單位：學務處衛保組

協辦單位：醫學院護理系、

諮詢專線：衛生保健組(分機 50430)

<http://health.osa.ncku.edu.tw/bin/home.php>

人物側寫

一團和氣王舉民

軍訓室 韓世偉

王舉民教官，軍訓室人稱「舉爺」。平日待人寬厚，總是面帶微笑、一團和氣；即將在今年四月份退伍，再創人生高峰。

根據舉爺憶兒時指出，其出生時滿室生香，「隆準而龍顏，左股有七十二黑子；所居上常有雲氣，故從往常得。」翻成白話就是人長得比馬英九帥、左大腿上有 72 顆痣，代表一生有貴人相助；而住的地方別人總是找得到，適合做房地產。

舉民幼時家境困窘，效法先賢鑿壁取光；不料眷村改建無法繼續，只得放棄學業投筆從戎。儘管軍務倥傯，仍不忘溯溪而上尋找逆流小魚，充分體會蔣委員長堅苦卓絕的精神，立下以家國興亡為己任，「安危他日終須仗，甘苦來時要共嚐」的宏願。為落實「臨陣當先、捨我其誰」的生活綱領，舉民投入陸軍步兵的行列，鎮日頭插兩根草，滿山遍野跑，鍛鍊出異於常人堅強的意志與體魄。雖然現在俊俏的臉龐略上風霜，腹部六塊肌江山一統，仍不改其豪邁的本色，以「阿諾史瓦舉民」自詡。其足跡遍及台南、台中、台東與外島金門，官拜中校營長，曾下轄五個連編制八百壯士，是個喊水結凍的狠角色。

有鑑於「教育是最廉價的國防」，舉民深覺國民素質攸關國防之良窳，遂投入軍訓教官的行列，展開樹人大業。歷任水里商工、高雄中學生輔組長；五年前為邁向頂尖，遷調至成功大學服務。初期有許多雄中畢業生，剛擺脫高中王教官的震撼教育，正慶幸鬆了一口氣時，卻不知雄中生輔組長正在成大等著他們，光是看到一群雄中畢業生與舉民照面時錯愕的表情，就值回票價了，著實應驗了人生何處不相逢。



舉爺算是成大軍訓室的學長兼元老，但他身段柔軟與人為善，從不盛氣凌人；任何業務到他手中，總是談笑間灰飛煙滅。去年受徐學務長之託，編輯《學生安全手冊》，並與歐福彰教官搭擋主持 99 年度學務處望年晚會，幽默風趣的主持風格，預告他未來無限的可能。

舉爺豐富的人生歷練，善於觀察趨勢，出手快、狠、穩、準。此優勢應用於投資理財，無往不利；因此，又有索羅斯·王 (Soros Wang) 之稱。據稱其日產 TIDA 房車，就是「市場先生」拱手送他的，未來大高雄若干條街勢必也將成他囊中之物，可謂最有價值的鑽石單身漢。

軍旅生涯廿四年，前十四年奉獻給國防、後十年奉獻給教育，未來十年他要創造另一個黃金十年；「為天地立『薪』，為生民立命」，以「刺激經濟景氣、強化市場機能、推動房地產流通」作為行動綱領。希望同仁利用這個月，好好請教他生涯規劃之訣竅；否則未來只能在有線電視第 90 到 95 頻道間看到他 (PS：絕不是宗教頻道，宗教頻道是另一位教官)。

智慧財產權宣導

軍訓室

為避免影響師生申請專利之權利，如有以學位論文申請專利之需求，應注意辦理延後電子學位論文及紙本學位論文之公開日期。

為加強宣導校園尊重智慧財產權觀念，請使用正版教科書，勿非法影印書籍、教材，以免侵害他人著作權。

2010 國立成功大學「保護智慧財產權」標語競賽得獎作品

軍訓室

第一名：「智慧讓夢想成真，尊重讓價值永恆」－交管 100 劉信宏
第二名：「保護智財，遠離制裁」－電機 100 李適宇
第三名：「A 走著作權 知識也無緣」－資訊 100 許華添
佳作：「享受智慧便利，拒絕智慧暴力！」－機械系 101 蔡政晟
佳作：「我私故我載」－交管 100 劉錫謙
佳作：「分享創意不盜版，我當作者最時尚！」－測量 102 鄭富馨

國立成功大學智慧財產權相關資訊

於國立成功大學首頁右方「快速連結」區，進入「智慧財產權相關資訊」，即有豐富資訊供您參考。

[經濟部智慧財產局](#)

[本校學生獎懲要點](#)

[本校校園網路使用規範](#)

[資通安全法律案例宣導彙編](#)

[校園二手教科書網站](#)

[本校學生宿舍網路管理辦法](#)

[IFPI 財團法人國際唱片業交流基金會](#)

[財團法人亞太智慧財產權發展基金會](#)

[校園 BBS 站相關法律問題研究案例 \(教育部\)](#)

[校園著作權百寶箱](#)

[智慧財產權小題庫](#)

[教師授課著作權錦囊](#)

[著作權書房](#)

[教育部創用 CC 資訊網](#)

[保護智慧財產權服務團](#)

[著作權好用網](#)

[著作權筆記](#)

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 | 蘇鈴棠

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/