



國立臺灣師範大學學生事務處
NATIONAL TAIWAN NORMAL UNIVERSITY OFFICE OF STUDENT AFFAIRS

創刊號

看見學務

STUDENT AFFAIRS IN ACTION



讓愛「疫」起，一起努力 - 110學年度寒假社會服務隊授旗典禮

學輔中心：諮商與關懷的好地方

一個Podcast頻道的誕生：「青田街療心室」

No.1 雙月刊
2022.04

服務 × 活動 × 熱誠

序

目錄 (點擊可跳至頁面)

- 1 生活安頓 夢想起飛
- 5 讓愛「疫」起，一起努力 — 110 學年度寒假社會服務隊授旗典禮
- 9 學輔中心：諮商與關懷的好地方
- 12 健康是人生一輩子都會面臨的課題
- 15 一門促進青銀共學的文創課程—社區共好微型音樂劇
- 18 【關關難過關關過】專導陪你玩遊戲贏獎品
- 21 全人書院 110 年 12 月 20 日高桌晚宴
- 24 用照片說故事 「實」在精彩
- 28 一個 Podcast 頻道的誕生：「青田街療心室」

生活輔導組 Division of Student Assistance

透過生活教育方案增進學生法律觀念及生活技能，獎勵學生多元發展、追求夢想，照顧經濟弱勢學生使其安心就學。

Enhancing students' legal awareness and life skills through life education programs. Motivating students to develop a diversified mindset and pursue their dreams. Looking after financially disadvantaged students so that they can study with peace of mind.



生活安頓 夢想起飛



攝影師：Andrea Piacquadio，連結：Pexels

文 生活輔導組 黃麗真

為協助經濟與文化不利學生改善生活，使學生能安心就學，並豐富學習的機會，生活輔導組設有學生生活安頓方案，提供學雜費減免、就學貸款、弱勢助學金、校內住宿優惠、校外租金補貼、生活助學金、校內外200多種獎助學金、急難慰助金及學生團體保險等補助。

此外，經濟與文化上不利的學生，必須耗費許多時間在外打工來賺取學費與生活費，相對地擠壓到學習時間，同時也因生活重擔，而無暇發展學業之外的興趣和技能。特規劃「夢想起飛獎助學金」，此項獎助學金為教育部高等教育深耕計畫子計畫之一，其目的即為減輕學生的經濟負擔，避免學習受限，鼓勵學生朝向適性、適能、適趣三方均衡發展，培養跨領域思維與創造力、自主學習的規畫能力、國際化視野與移動力三項重要特質，以因應新時代的變化。另外，也積極勸募助學專款，以補助經濟不利學生之生活費並獎勵其學習成果，使學生有服務他人、回饋社會的機會。我們歡迎校友、企業與社會各界認同助學的意義並願意捐款助學，一起協助文化或經濟上不利的學生實現夢想，翻轉未來。

夢想起飛獎助學金捐款網址：<https://reurl.cc/qOZY0y>



夢想起飛 獎助學金

您能想像在今日普遍富裕的臺灣社會，仍有部分學生因為家庭或個人因素，而無法獲取多數學生享有的同等教育機會嗎？我們需要您的加入，一同協助弱勢學生發揮專長與興趣，增進社會適應力，實現夢想。

募款目標為新臺幣 **10,800,000** 元整

學雜費減免

1. 具有原住民族、軍公教遺族、現役軍人子女、特殊境遇家庭子女孫子女、身心障礙學生及身心障礙人士子女、低收入戶、中低收入戶學生。
2. 身心障礙學生及身心障礙人士子女最近 1 年之家庭所得總額未超過新臺幣 220 萬元。

弱勢助學金

1. 具中華民國國籍，前 1 學期學業成績平均 60 分以上。
2. 家庭年所得在 70 萬元以下，家庭存款利息所得合計在 2 萬元以下，不動產價值 650 萬元以下。

就學貸款

具中華民國國籍及學籍且符合下列要件之一：

1. 家庭年所得總額為新臺幣 120 萬元以下（家庭：年收入 114 萬元以下，就學期間不負擔利息；家庭年收入逾 114 萬元，未達 120 萬元，就學期間負擔半額利息）。
2. 家庭年所得總額超過新臺幣 120 萬元，且學生本人及其兄弟姊妹有 2 人以上就讀國內公私立高級中等以上學校，且具正式學籍者（就學期間負擔全額利息）。

住宿優惠

校內住宿優惠：低收入資格且上一個學期學業成績平均 60 分以上。（中低收入優先進住，無補助）

校外租金補貼：低收、中低、符合弱勢助學金申請資格者。（因學校床位不足，低收才可申請）

生活助學金

本校日間學制在學學生，前一學期學業成績平均須達 60 分或 GPA 1.70 以上（新生、轉學生無需提供成績證明，復學生以最近一學期學業成績計算）其家庭經濟現況須符合下列條件：

1. 前一年度家庭年所得（包括學生本人、父母或監護人）未達新臺幣 70 萬元且利息所得未超過 2 萬元。
2. 經導師推薦家庭遭逢急難變故或經濟情況急需扶助之學生。

攝影師：Vlada Karpovich，連結：Pexels



校內外獎(助)學金

1. 校外獎(助)學金：依校外各獎助學金申請規定辦理。
2. 校內獎(助)學金：圓夢育才助學金、捐贈類獎助學金、特殊教育獎學金、博碩士班暨在職進修碩士學位班優秀研究生獎學金、優秀學生選拔、傑出學生選拔、各學系所特色發展獎助學金、在職班獎學金、五育獎學金、還願助學金等。

團體保險

凡繳交學生團體保險之本校學生，若遭意外或疾病住院皆可檢附證明文件申請理賠。

本校急難慰助金、教育部急難慰問金(限學士班)

學生在學期間發生下列情形之一者，得於事件發生後 3 個月內，檢附文件提出申請。

1. 遭遇意外傷害、罹患重大疾病或不幸死亡。
2. 家庭遭遇變故，致生活陷入困境且無力就學。
3. 其他偶發事故。
4. 家庭年收入超過 100 萬元，不動產超過 1000 萬元，不得申請教育部急難慰問金。

各項補助申請說明：<https://reurl.cc/VjRWzy>



攝影師：Zen Chung，連結：Pexels

111 年度學生事務處生活輔導組預告活動一覽表 (2/15-4/15)

時間	活動名稱	地點
2 月 23 日 08:30 至 10:00	110 學年度第 2 學期導師會議	本部禮堂 (視疫情變化調整辦理方式)

課外活動指導組

Division of Extracurricular Activities

推動各項社團輔導工作，協助學生探索自我、發展人際關係、培養社會服務胸懷。另辦理社團人專屬之課程，增進學生軟實力，提升就業競爭力。

Providing guidance for various student clubs and assisting students to explore themselves, connect with people, and be instilled with the spirit of social service. Offering exclusive courses for club leaders to boost their soft power and enhance their employment competitiveness.



讓愛「疫」起，一起努力 – 110 學年度寒假社會服務隊授旗典禮



文 課外活動組 王建傑

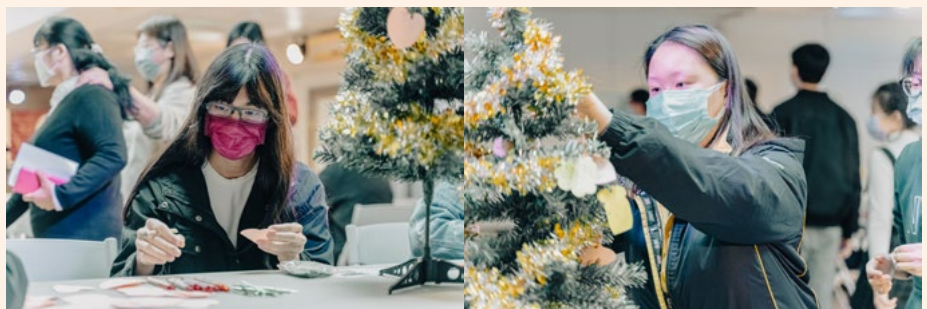
在充滿過節氣氛的十二月，你會在下課後選擇做什麼事情呢？是走在信義商圈的街頭感受聖誕節的氛圍？還是和三五好友圍在火鍋邊共享冬天的幸福時光？在師大的校園中，你會看見一群一群聚在一塊的同學，在演練戲劇、準備教案、練習活動、製作道具、訓練體能，專注的神情與熱情的模樣，在寒風微雨的季節中，令人印象深刻！

Hoping Download 種下服務的種子

這群人是誰？他們是即將要參與 110 學年度寒假社會服務隊活動的師大同學，今 (111) 年的寒假，預計共有 1,327 位同學將前往臺灣北中南東各地，舉辦 31 場的服務營隊活動，其中包含服務性社團，像是同心服務隊、山地服務隊、童軍社等；聯誼性社團，像是台南同鄉校友會、高屏地區同鄉校友會、台北基隆同鄉校友會等；綜合性社團，像是教育系學會、工教系學會、公領系學會、企管系學會等；以及康樂性社團，像是合唱團、管樂隊、吉他社等，上述社團將透過兒童寒假冬令營、高中生專長探索營、偏鄉社區關懷服務、巡迴演奏會等多元的服務形式，透過自身的熱情與努力，一起讓愛在臺灣的每個角落種下種子發芽。

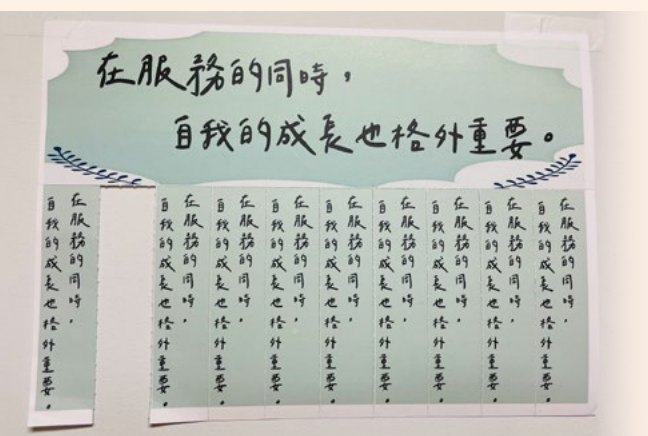


在 110 年 12 月 29 日這天的中午，課外活動組在綜合大樓 301 教室舉辦了一場溫馨的授旗典禮，活動中林玫君學務長特地前來與同學勉勵，在疫情之下，感謝同學付出自己的寒假時光、前往各地進行服務，在學期間用心準備，服務時則用力展現，務必要留意自身的安全，注意疫情的發展與遵守規範，發揮服務社會的熱忱與團隊合作的精神，共創一個充實又有意義的寒假。



有溫度的互動從授旗開始

活動現場有一顆聖誕樹，它的裝飾不是娃娃、不是襪子、不是禮物，仔細一看上頭掛滿一張張的小卡，小卡上頭寫著的是即將出隊同學對於服務的期待、對於團隊的祝福，每張小卡背後都代表著一個人與一群人的故事，如同常綠的聖誕樹上會掛滿著象徵美好事物的飾品，祈願每張卡片的期盼與夢想都能夠實現。



活動的牆上印有類似租屋 DM 的色卡布置，上頭寫著「一個人可以走得很快，但一群人可以走得很遠。」、「從服務中學習；在學習中服務。」、「種下服務的種子，開出快樂的花朵。」、「成為溫柔而堅定的山服人。」、「義所當為，毅然為之。」、「貢獻所學；回饋鄉里。」、「用生命去影響生命」、「熱血志工不是口號；而是一種生活態度。」等由各服務隊同學事先所撰寫下的服務語錄，並經由授旗典禮前的活動介紹，讓師長、同學觀看後，能撕下一張印有相同語錄的書籤帶回去與團隊分享，讓服務的理念能散播給更多的人知道。



疫情之下守護與服務

參與活動的公領系賴柏儒同學分享：「今年的授旗典禮透過小活動及道具，營造出不同以往的互動感，讓代表出席的同學在參與的過程中產生記憶點，像是寫下對服務的期許掛上小聖誕樹，令人感到溫馨之餘，也一如學務長所言，在疫情當下的服務更顯難得與珍貴，鼓勵大家能盡力做好所規畫之服務。」

自 Covid-19 疫情在臺灣爆發以來，近兩年的寒暑假服務隊都因此而中斷或轉成遠距等服務形式，在 110 年末之際，師大同學展現熱忱，盡心籌備與發揮自己的才能進行服務，這樣的舉動是很有勇氣且不容易的。每個時代都有屬於當代的挑戰，請務必記得「不管是否有疫情，服務的熱忱與初衷始終不變」。

111 年 1 月中旬以來，疫情又再反覆，守護自身與活動參與人員的健康是活動圓滿完成的前提，也是每一個服務學習團隊共同要努力的責任。如何確實地看見被服務者的需要，如何好好地守護服務的初衷與健康，則成為疫情之下社團社會服務隊絕對要思考的重要議題。

聲明：因應疫情變化，本校寒假服務隊皆配合中央流行疫情指揮中心、教育部與各級政府單位之最新規定進行滾動調整，部分營隊或社區服務將停辦、或延辦、或改為線上辦理。如因營隊性質可繼續實體辦理者，則要求加強消毒作業，嚴格落實政府規定之防疫措施。



111 年度學生事務處課外活動組預告活動一覽表 (2/15-4/15)

時間	活動名稱	地點
3/14~3/18	2022 黃金雨季系列活動 - 黃金雨週	誠正中庭
4/9	黃金雨季系列活動 - 社團評鑑指標暨資料整理說明會	綜 210

A person is sitting at a desk, holding a pen in their right hand. On the desk, there is a white cup of coffee on a saucer and a calendar. The background is a soft-focus indoor setting with books and a window.

學生輔導中心 Counseling Center

辦理本校全方位學生輔導暨心理諮商業務，透過結合各處室、系所輔導人力，共同執行初級預防、次級介入、危機處遇等三層級之直接與間接輔導工作。

Providing a full range of student guidance and psychological counseling services by integrating the human resources from various offices, departments and institutes. Engaging in direct and indirect counseling at three levels: primary prevention, secondary intervention, and crisis management.

學輔中心：諮商與關懷的好地方

攝影師：cottonbro，連結：Pexels

班級講座～增加你的心衛知能

文 學生輔導中心共同編輯

每學期學輔中心都會規劃許多系列的班級講座提供老師或學生們為班級提出申請。講座內容推廣相關心理衛生概念與及各種因應方式，幫助同學調適身心、自我接納、促進人際關係、及探索規畫未來生涯等。只要是班級或是自組 15 人以上都可以申請，預計這學期也會辦理生涯、壓力調適、網路使用、情感等議題，擴展你對這些主題的認識與覺察。



學輔專文～讓你從閱讀開始陪伴自己

靜靜的閱讀幫自己找到一些方法面對困境，如果這是你常用的方式，那歡迎你來到我們的專區 <http://counseling.sa.ntnu.edu.tw/files/13-1004-2881.php?Lang=zh-tw>，學輔中心每學期皆會挑選與人們身心健康等息息相關的各主題撰寫專題文章，期望藉此協助讀者自我調適，建構健全人際關係，並能規劃開展生涯。專題文章依內容分為，自我探索與覺察、情緒調適、學習與壓力、情感／性別／騷擾、家庭／婚姻／親子、分離與失落、人際關係、生涯與職場、身心健康與疾病、網路使用及以英文撰寫的專題文章等幾類別，你可以在那找到貼近你的文章，陪你沉澱你的心。

團體諮商～在互動中獲取更多力量

團體諮商是一種透過互相陪伴，在一種被接納、被瞭解與信任的關係中得到繼續面對困境的力量的歷程。學輔中心每學期都會開設各式不同主題團體與工作坊，並使用多元媒材的方式進行，喜歡一群人有共同想要的目標一起學習一起成長，那很歡迎參與團體一同享受認識自己與改變的美好過程。

學輔志工團～擴展你的熱忱深入校園角落

如果你對服務有熱忱，可以加入我們的志工團，從學習相關輔導知能訓練，一起增進同儕輔導服務網絡的建立，也藉由參與同儕輔導工作，得以提升自我成長，並增進其問題解決能力以達成自我實現，落實營造友善、接納的校園生活與學習環境。



111 年度學生事務處學生輔導中心預告活動一覽表 (2/15-4/15)

時間	活動名稱	地點
2022/02/14 開始申請 依申請單位時間	班級講座：夢想啟航，看見『心』希望	依申請單位需求
2022/02/14 開始申請 依申請單位時間	班級講座：1013 百帕生活：重啟壓力自調力	依申請單位需求
2022/02/14 開始申請 依申請單位時間	班級講座：在數位浪潮中，找回愛與親密的連結	依申請單位需求
2022/02/14 開始申請 依申請單位時間	班級講座：為何我們相愛、想愛，卻不能好好愛？	依申請單位需求
2022/03/05	Start 我 4：原力覺醒 — 特質與能力探索工作坊	校本部教學大樓 311 團輔室
2022/03/05、 03/19、04/16	在電影中遇見自己—自我探索工作坊	校本部教學大樓團輔室（待定）
2022/03/12	『藝』起好好戀愛—愛情探索工作坊	校本部教學大樓 311 團輔室
2022/03/15 -04/26	致我們厭世的研究人森—研究生情緒支持團體	校本部教學大樓 311 團輔室
2022/03/18 - 04/29	從關係中遇見自己—自我探索與調適團體	校本部教學大樓 311 團輔室
2022/03/19	Recharge yourself：學習壓力與情緒調適工作坊	校本部教學大樓 311 團輔室
2022/03/26	表達性藝術創作工作坊：關係裡的黑暗與光芒	校本部教學大樓 311 團輔室
2022/4/13 - 05/18	專注當下，緩慢生長—正念生活成長團體	校本部教學大樓 311 團輔室
2022/04/14- 05/19	訂作我的未來—生涯自我探索團體	校本部教學大樓 311 團輔室



健康中心 Health Center

以公共衛生三級預防為策略推動各項防疫、衛生、保健之服務，辦理醫療保健、膳食衛生、健康促進及職業安全衛生等業務，促進全校教職員工生之健康管理。

Promoting various epidemic prevention, hygiene, and health care services based on the strategy of public health tertiary prevention. Handling medical care, food hygiene, health promotion, and occupational safety and health in view of promoting the health management of all staff and students.



健康是人生一輩子 都會面臨的課題

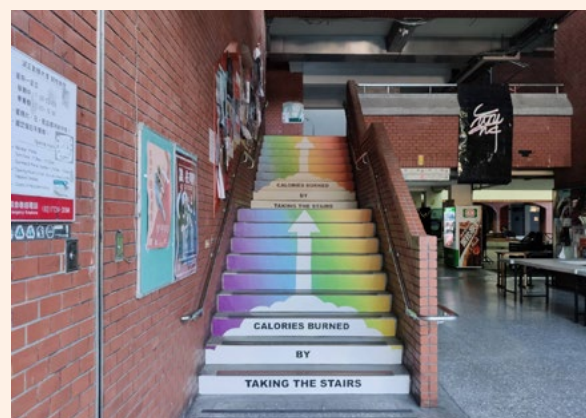
攝影師：Daniel Reche，連結：Pexels

喜歡是一種選擇 選擇健康體態的自己

文 健康中心 黃雅玲

世界衛生組織指出不健康的飲食及身體活動不足等為癌症、糖尿病、心血管疾病、慢性呼吸道疾病的主要危險因子。面對體位議題除了身體質量指數（BMI），愈來愈強調健康身體組成（即適當體脂肪比例、足夠肌肉量）及適當的體態（如：理想腰圍、臀圍）才是健康體位的關鍵。

參加校內健走及體控班活動的心輔系廖同學表示：「一個人可以走很快，一群人可以走很遠，在學校學到的運動習慣和飲食習慣，影響了我畢業後的日常生活」。因此健康中心希望除了擁有健康觀念外也積極推行健康行為的養成，透過各種主題與形式，並結合各種領域觸發行為動機，期盼教職員生能持續落實於日常生活當中。



叫叫 CABD 掌握急救黃金時刻



「119 您好……」，據統計突發喪失意識或呼吸心跳停止，最常見的原因是心室顫動，4-6 分鐘內沒有給予心肺復甦術（CPR）並及時給予必要的去顫急救（AED 電擊）腦部就會開始受損，且每分鐘的存活率將會開始下降，所以掌握 4-6 分鐘黃金急救時間是為提高存活率之重要因素。

為積極推廣校園安全，每學期都會辦理急救相關課程，並依據校內師生的需求滾動式修正，分別開設學術暨行政主管 CPR+AED 認證急救訓練、大一班代 BLS 急救訓練、勞工衛生安全急救人員訓練等等課程，同時本校經由衛生主管機關審查後取得「AED 安心場所」認證，大大提升校園的安全環境。

愛之日常 為愛而篩，保護自己 你還是你 (U=U)

愛滋病一直是國際關注的焦點之一，除了推廣安全性行為外，聯合國愛滋病規劃署 (UNAIDS) 指出，外界對於愛滋感染者的歧視與疾病的污名，仍是目前愛滋防治工作中最關鍵的阻礙，可能導致愛滋感染者不願意出來接受篩檢或接受治療，進而影響防疫成效。鼓勵正視愛滋議題、勇於接受愛滋篩檢，若感染愛滋病毒也應及早接受治療、達到病毒量測不到之狀態。



滅了菸 在菸滅了你之前

在臺灣，每年約有 2 萬 5,000 名死於吸菸及近 3,000 名死於二手菸害，平均不到 20 分鐘就有 1 人因菸害而失去生命。近年電子煙及加熱式菸品的興起，與科技、電子結合的產品設計新潮、酷炫，如同包裹糖衣的毒藥吸引年輕族群、女性接觸或誤以為加味菸較無危害而使用，但電子煙多數含有尼古丁易致成癮，目前已知至少有 15,000 種調味物質被用於製造電子煙油，難以細數的成分組合將帶來未知風險。

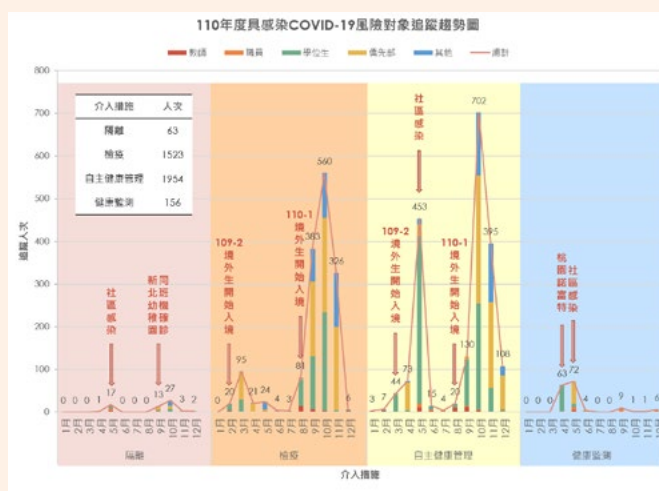
你有發現本校經臺北市衛生局公告為無菸校園，周邊人行道已劃設綠色禁菸線了嗎？透過學校營造無菸校園，並擴展到家庭與社區，這次參加宣導標語徵選的競技系曾同學分享說：「家中爸爸也長期抽菸，所以心裡有點感受，完全就是為了我爸爸寫下的，同時我也告訴了我的爸爸，抽菸真的要適可而止了」。



攜手防疫 一個都不能少

「各位觀看防疫記者會的朋友們午安……」，下午兩點多數人準時收看 COVID-19 說明記者會，疫情讓大家深知防疫的重要性。但傳染病防治會隨著時代與環境變遷不斷面臨新的挑戰，全球暖化與氣候變遷因素，加上都市化及高人口密度、外來的動性人口眾多，亦可能加速急性傳染病的傳播與蔓延，且未來國際交將更為頻繁，使得各類疾病境外移入的風險不容忽視。

全球 COVID-19 疫情蔓延，使得日常生活大受影響，統計本校 110 年度追蹤管理的人數高達 3696 人，護理師努力捍衛校園的安全，雖然疫情改變了全世界，更改變了人與人的距離，但彼此心的距離不變，疫情嚴峻的時刻，大家更該多多關心身邊的家人與朋友，疫情將會露出曙光。



111 年度學生事務處健康中心預告活動一覽表 (2/15-4/15)

時間	活動名稱	地點
3/10	捐血活動	公館校區中正堂
3/23	健康講座 - 「迷走神經的保健 - 淺談自律神經失調」	校本部
3/30	捐血活動	校本部日光大道
3/31	捐血活動	校本部日光大道
4/15	CPR+AED 認證急救訓練課程	校本部綜 307 教室



全人教育中心 Center for Holistic Education

以培養學生全球公民素養為目標，辦理服務學習課程、學生數位學習歷程檔案建置、品德教育推廣、社會實踐計畫推動等工作。

Fostering global citizenship in students through organizing service-learning courses, the establishment of the digital student portfolio system, the implementation of character education, and the promotion of social practice.

一門促進青銀共學的文創課程——社區共好微型音樂劇

文 全人教育中心 蔡昕璋／李育齊

這是一門促進青銀共學、世代共融的課，也是一齣促進學校與社區友善關心的高齡微型音樂劇，自 2018 年暑假開始推動以來，一直被視為本校大學社會責任實踐計畫（USR）中的亮點項目之一，我們藉由不同故事短劇，邀請課程參與者以及觀眾朋友們共同想像、體驗人類的生活經驗，其中，「促進改變、創造連結、重塑關係」是最重要的核心信念。

我們四年內規劃了「微型音樂劇」四部曲，主題包含「回家的記憶」、「城市的旋律」、「隔壁的老王」、「預期的願望」，係由社區高齡者與大學生共同創作、共同演出，提供健康、亞健康（輕度失能、失智、失聰）之高齡者，展現終身學習生命力的夢想舞台；音樂劇課程每年至少 30 位社區高齡者報名參加，並招募十餘位大學學生。該課程並與大安社區大學合唱團合作，亦發揮社區在地文創連結的特色，並實踐了「高齡共行、青銀共學、社區共好」的理念。

每年暑假期間，高齡者和大學生們每週進行一次共學課程，而在總時數不到十小時的課程（但實際付出的心力可能超過數倍），這群年齡差距超過半個世紀的團隊，在課程教師蔡昕璋博士的引導之下，共同創作、共同反思人生與社會議題。當然我們也構築展演舞台，讓社區高齡者與學生有個盛大共同演出的場合，除了校內場地外，甚至前往南投埔里老人會館進行展演，讓高齡者與學生得以向校內外師長、社區民眾、家屬展現他們辛苦、開心、豐盛的創作成果，並共同倡議劇中所要傳達的理念。

「社區共好微型音樂劇」有別於傳統的精緻藝術教育取向，我們融入了「參與式藝術」、「社會投入式藝術」、「社區為基的藝術教育」，及「服務學習」的概念，除了鼓勵參與者共同激發創意外，更強化參與者美感素養、人文思維、社會關懷等公民實踐的能力，更讓在場演出者、觀眾反思人與人、人與社會的關係，彰顯現代公民的價值，也是從「我」到「我們」的關係美學之最佳實踐。

▼ 2018 年《回家的記憶》



▼ 2019 年《城市的旋律》



▲ 2020 年《隔壁的老王》



▲ 2021 年《預期的願望》

多元參與者回饋：

一位參與微型音樂劇的大姐說道：「每年我最期待的活動就是師大的音樂劇，我們可以跟大學生一起演出、從課程引導中探討不同議題、從演出中找到自我的價值，最重要的是，每次演出都會有我的家人來『讚聲』支持，看看我活得多有魅力，真的很開心！感謝師大給我們高齡者這個表現舞台！」。

計畫主持人林玫君學務長提到：「師大實踐大學社會責任的一個重要主軸，即是提升師大週遭社區高齡者生活健康與品質，建立高齡者全方位健康促進實踐模式，希望營造高齡友善社區，今天《微型音樂劇》的舉辦則是師大與社區共好的具體實踐。」

參與的大學生說：「過去的生命經驗，幾乎很少有機會能同時跟那麼多長輩們一起互動，課程中除了會有一些遊戲與反思活動增進了彼此的感情之外，也幫助自己從藝術的眼光重新認識了世界。」

一位社區民衆帶著孩子們一起來欣賞，她表示：「自己很感動於前輩們用生命演活日常經驗外的不同性別、年齡和職業等角色，邊演邊玩，很有感染力！同行在唸高中的孩子們超出預期的也能投入劇情，還說很多傳達的理念，現在公民社會強調的價值一樣，寓教於樂效果真好。孩子們已經預約明年的場次，還要再來看阿公阿嬤的演出！」

企劃整個微型音樂劇的藝術總監以及課程指導老師蔡昕璋博士表示：「微型音樂劇的主要重點，在於促進高齡者及大學生的創造性思考，並且能夠覺察生活中的細節；但是，彼此年齡差距超過半世紀、且生活差異脈絡非常大的團隊，要在短時間整合非常不易，過程中最大的挑戰及價值，就是藉由體驗式的反思學習，塑造自由對話的平台，讓每位參與者的生命有了交集，進而產生多元文化的觀點討論。因此，每年皆會設定不同的議題，藉由參與藝術的途徑，讓課程參與者以及觀眾朋友能夠透過戲劇、音樂、文學、以及視覺藝術，共同反思人與人、人與社會、人與自然之間的關係，進而產生一些議題的思辨，讓生活能夠更美好。」

首次參與音樂劇-「預期的願望」演出的李育齊研發師說道：「在演出當天，我坐下來與大哥大姐和學生聊天、互動中，認識了許多生命故事。原來音樂劇不單單只是展演，更多的價值、精神是讓參與的人們有更多的交流、理解與共融！」

111 年度學生事務處全人教育中心預告活動一覽表 (2/15-4/15)

時間	活動名稱	地點
即日起至 2022/02/18(五)	國立臺灣師範大學 教育部數位學伴計畫 大學伴徵選	報名連結： https://forms.gle/hoy2KRSzJURaijub9

專責導師室 Office of Student Advisers

辦理導師輔導工作，負責學生生活輔導與特殊事件之處理。另成立「原住民學生資源中心」專責原住民族學生輔導與文化傳承工作。

Providing mentoring and advising services and to offer student life guidance and emergency assistance. The Indigenous Students Resource Center is tasked with offering guidance for indigenous students and promoting cultural transmission.



【關關難過關關過】專導陪你玩遊戲贏獎品

文 專責導師室 何希珥

又到了年末尾聲一年一度令人期待興奮的歐趴祝福活動，在疫情之下我們仍然在 110 年 12 月 14 日上午 10 點到下午 4 點，這一天專責導師分別在校本部及分部校區與學生們一起共度歡樂溫馨的時光，也同步發送千份期末歐趴（all pass）糖、飲品與祝福小卡，祝福同學們期末考「歐趴」（all pass），也能感受到老師們的關愛與祝福。

今年專導室特別特別的熱鬧，各系專導也創意發想許多遊戲玩法與學生增進感情，學生接踵而來大排長龍水洩不通的畫面，實在熱鬧無比歡笑聲氛圍充滿了專導室，此次歐趴主題熱烈迴響，專導們精心設計今年加入了席捲全球風靡世界的代表作（魷魚遊戲）小元素素材，從海報、歐趴糖、打卡拍照手拍板、玩遊戲及大大小小的道具等都與主題息息相關，當你選擇師大的那一刻起，像是開始一趟闖關人生，永遠有著不能預料的奇事發生！沿著地上的腳印走才發現，竟有一群人也在闖關區等待，一步一腳印、走走停停只求歐佔嗎（註：劇情台詞）ALL PASS！有時，唯有勇敢嘗試才能獲得成功的機會，無論好與壞至少跨出一步，讓自己更靠近歐佔嗎！哦不！是「ALL PASS」。



通關密語：【關關難過關關過】，就是要與學生們一起闖關遊戲度過歡樂美好的歲末聖誕月，學生與老師們玩得不亦樂乎，使出全身力氣 PK 玩畫片贏獎品。



當然我們大家長學務處林玫君學務長每年必親臨現場支持活動與祝福，而今年理學院院長也一同來到我們當中同樂，也拿起了創意字手拍板開心的合照，場面十分溫馨愉悅。



2021 歲末年終感恩歡樂的季節，【關關難過關關過】專導陪你度過每一個關卡，期末歐趴我們明年見 !!



111 年度學生事務處專責導師室預告活動一覽表 (2/15-4/15)

時間	活動名稱	地點
111/02/23	菸毒議題思辨工作坊	誠 101 教室
111/03/11	菸毒議題思辨工作坊	待定
111/03/18	調查局參訪：藉由參訪認識毒品，避免毒害進入校園	新店調查局
111/03/28~31	友善校園週系列活動：提升學生對於毒品的知識及 新世代反毒策略活動宣導	誠正中庭
111/04/15	園藝治療講座	待定

公館校區學務組

Division of Student Affairs at Gongguan Campus

提供公館校區學生學務及時服務統籌學生校外賃居業務，並辦理本校住宿制書院教育「全人書院」業務。

Providing timely student affairs services to students on Gongguan Campus, coordinating off-campus housing for students, and operating the College of Holistic Education, a residential college system.



▲全人書院高桌晚宴順利圓滿

全人書院 110 年 12 月 20 日高桌晚宴

文 公館學務組（全人書院）陳姿穎留院生

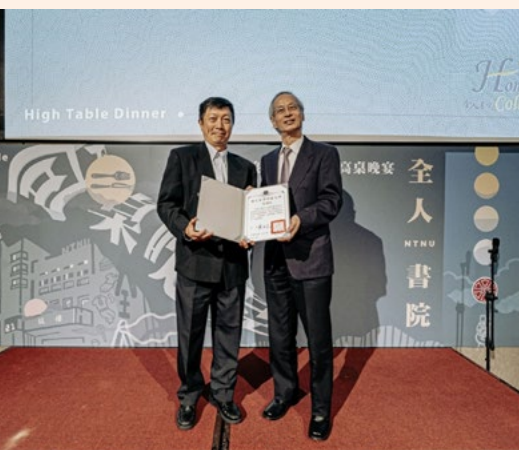
全人書院於 12 月 20 日舉辦了屬於書院的特色活動「高桌晚宴」，所有書院生及師長都穿著正式服裝，一同共襄盛舉這個屬於他們的夜晚。高桌晚宴發源於英國牛津、劍橋大學的長桌學堂，全人書院以此做為發想，每學期邀請各界賢達來分享自己的經驗並且學習用餐等社交禮儀，這次邀請到了 TAAZA 讀冊生活網路書店張天立董事長為大家開講。

在這個夜晚許多師長與我們齊聚一堂，林玫君學務長致詞時提到今年為書院創立的第七年，這個學期能夠不被疫情所影響，相信高桌晚宴會讓大一書院生大開眼界；書院的王震哲院長在引言中強調，書院致力於跨領域整合，所有的書院活動都希望能讓學生互相交流也與大師合作，從而增加自己的軟實力。

張天立董事長以「學校不會教的秘密」帶領師生遨遊於投資、社會組織運作、觀察社會問題等多項議題，更是提到多項我們應該有的能力，並推薦數許多好書給書院生，期許我們能從中獲取許多知識。

今年書院生戰源浩與翁家祥以吉他彈唱盧廣仲的《明仔載》和周杰倫的《稻香》，更是一別以往增加了卡祖笛與竹蟬，為高桌晚宴增添了一些童趣，並為今晚畫下完美的句點。

本校校園記者新聞報導連結：<https://pr.ntnu.edu.tw/news/index.php?mode=data&id=20531>



▲全人書院王震哲院長致贈感謝狀給張天立董事長



▲林玫君學務長致贈禮品給張天立董事長



▲書院生化學系 111 戰源浩和機電系 111 翁家祥兩位院生歌唱表演

111 年度學生事務處公館校區學務組預告活動一覽表 (2/15-4/15)

時間	活動名稱	地點
3/7	全人書院三年生院長夜談名人開講 - 本校心輔系林正昌教授	誠樓學生宿舍交誼廳
3/14	全人書院書院日講座	誠樓學生宿舍交誼廳
3/21	全人書院二年生院長夜談名人開講 - 雞湯來了陳世芃執行長	誠樓學生宿舍交誼廳
3/28	全人書院書院日講座	誠樓學生宿舍交誼廳

職涯發展中心 Career Center

辦理各項職涯導航、職能養成、產業實習、就業準備及媒合、職涯諮詢等工作，輔導學生多元職涯發展，提升學生就業力。

Offering career guidance, supporting functional skills development, and providing internship, employment preparation and matchmaking, and career counseling services to guide students to diversify their career options and improve their employability.



用照片說故事 「實」在精彩

文 職涯發展中心 許瑋庭

照片比文字更容易吸引人的目光，善用照片呈現實習經驗的精彩片段，讓觀賞者進而對實習產生興趣，此為本校鼓勵學生透過影像與文字來分享產業實習經驗與心得的初衷。

110 學年度辦理第一屆「學生實習故事大賞競賽」，正逢疫情嚴峻的一年，在未能透過實體宣傳，僅透過網路、電子報等網路宣傳管道，意外受到關注，吸引了 9 個學院 30 個系所不同領域的同學前來參加，共計有 95 件作品參賽。

參賽作品來自各領域的實習經驗，依據作品的內容是否切合實習情形、照片的構圖、美感、獨創性、實習心得、對未來職涯發展的影響及其他加分事項（如實習機構給予的特殊獎勵、留任）等評選基準，審慎討論後選出 12 件獲獎作品予以獎勵外，每件作品都各有特色，更別出心裁的製作獲獎作品戶外大型看板、百位學生實習故事照片牆，進行為期一個月的成果分享。

榮獲第 1 名的生科系謝安琪同學作品《自覺》，照片聚焦佳，凸顯分子生物特色，蘊含挑燈夜戰的學習精神，且能透過實習檢視自己的不足，願意付出時間補足自己的知識，頗能表現出作者實習的心境及努力。

榮獲第 2 名的表藝所林采瑩同學作品《兩廳院的走跳人生》，在疫情的快速轉換下，能迅速調整並積極參與，不僅藉此得到實務經驗，更具備考驗抗壓及應變能力。並列第 2 名的國文系林美戎同學作品《替 的可能性發聲》，標題呈現雙關的意思，除了為電台廣播發聲也為自己發聲，清楚知道實習對自己的意義，把握機會挑戰自己，藉此拓展能力。

榮獲第 3 名的共計有 3 位，分別是華語系劉孟婷同學的作品《外交部見習》、社教系楊語婕同學的作品《進步》及教育系顏兆霆同學的作品《人資小白的實習之路》，都獲得評審一致好評。

常聽同學說實習讓他們更清楚未來的職涯方向，透過實習故事照片觀摩交流，不僅提供尚未實習同學經驗參考，也有助於同學拓展職涯視野。期待未來能有更多同學參與此項活動，讓我們一起期待下一屆的「學生實習故事大賞競賽」！

111 年度學生事務處職涯發展中心預告活動一覽表 (2/15-4/15)

時間	活動名稱	地點
111 年 2 月 16 日	台灣微軟未來生涯體驗計劃說明會	綜 210 展覽廳
111 年 2 月 23 日	履歷撰寫 X 面試技巧 (聯電范經理)	公館校區
111 年 2 月 25 日	履歷撰寫 X 面試技巧 (翁千翔校友)	職涯發展中心
111 年 3 月 7 日	履歷撰寫 X 面試技巧 (Van)	職涯發展中心
111 年 3 月 2 日	艾肯娛樂企業說明會	職涯發展中心
111 年 3 月 3 日	臺灣港務企業說明會	職涯發展中心
111 年 3 月 8 日	台灣松下電器企業說明會	職涯發展中心
111 年 3 月 9 日	康橋國際學校企業說明會	職涯發展中心
111 年 3 月 10 日	長榮航空機師招募說明會	綜 210 展覽廳
111 年 3 月 11 日	台達電子工業企業說明會	規劃中
111 年 3 月 14 日	國際中橡投資控股企業說明會	職涯發展中心
111 年 3 月 15 日	瀚將教育科技企業說明會	職涯發展中心
111 年 3 月 16 日	台灣極優服飾企業說明會	職涯發展中心
111 年 3 月 17 日	飛輪電商企業說明會	職涯發展中心
111 年 3 月 18 日	欣興電子企業說明會	規劃中
111 年 3 月 23 日	就業博覽會	日光大道
111 年 3 月 24 日	儒鴻企業說明會	職涯發展中心
111 年 3 月 25 日	中華航空企業說明會	綜 509 國際會議廳
111 年 3 月 28 日	合作金庫商業銀行企業說明會	職涯發展中心
111 年 3 月 29 日	群創光電企業說明會	規劃中
111 年 3 月 30 日	筑波集團企業參訪	新竹
111 年 3 月 31 日	國防部軍事情報局說明會	職涯發展中心
111 年 4 月 14 日	台灣積體電路製造企業說明會	綜 202 演藝廳
111 年 4 月 15 日	台達電子工業企業參訪	規劃中



社區諮商中心 Community Counseling Center

規劃執行諮商督導、團體輔導課程、專題演講與訓練、個別及團體諮商業務以落實心理衛生專業服務社區。

Planning and implementing counseling supervision, organizing group counseling courses, lectures and training, and offering individual and group counseling services to spread mental health awareness and serve the community.



攝影師：Ba Phi，連結：Pexels

一個 Podcast 頻道的誕生： 「青田街療心室」

文 社區諮商中心 心田心理諮商所 蔡宜軒

臺師大社區諮商中心心田心理諮商所（以下簡稱心田）於 108 學年度正式在臺師大學務生事務處的全力支持下成立，期許能以校園社會責任為使命，深耕社區並回饋社會。

心田在試營運期間，以諮商專業培訓課程為主軸，也經常辦理國際來訪學者的專題講座及社區民眾團體輔導相關活動。在 2019 年底通過臺北市衛生局立案正式成立後，於 2020 年 4 月份開啓個別諮商服務，同時也持續辦理專題講座及團體諮商。隨著時代轉變，我們以臺師大各學院跨領域的助人專業陣容為社區各類族群提供心靈成長專業服務，舉凡兒童遊療、銀齡樂活、青壯生涯、家族會心、企業心靈、婦女再業，相信對大安社區及整個臺灣社會能有所貢獻。



而幾年下來，心田在田秀蘭所長的帶領下，心田的專業團隊逐漸成長茁壯，致力發展多元的心理健康服務。奠基於此，心田於 2021 年末在 Spotify 與 Anchor 平台上推出 Podcast 頻道「青田街療心室」，會取上青田街療心室這麼一個名字，主要是我們觀察在地社區中，街坊鄰里向來以此一帶街區的沉靜優美氣質深感認同與自豪，甚至被許多期刊報導譽為此地是台北市的「綠寶石」，台北最 得走訪的街區之一，而心田似乎也成載著這樣的文化氣質，當憂慮的人們於大熱天走在青田街，心田門口便有老樹遮蔭；附近隨處可見的歷史建築流露濃濃風情，彷彿人的那些總說不盡的心情與故事，心田的存在，渴望成為忙碌的現代人們在高壓的生活模式與節奏下，一個可以放心聊 / 療心的所在；如同本 Podcast 頻道的誕生，也意味著心理健康要有機會走出諮商室，在現在人有需要的時候就能在通勤區間、睡前及獨處的時候，為自己補充心靈的能量。

希望在疫情下，用專業與溫暖，陪伴大家找回生活的韌力。

推出 Podcast 頻道後，心田截至目前已上架兩集節目，主題著重在疫情中的自我照顧。主題一以「失眠」為主軸，探討新冠疫情後的新興現象「新冠失眠」（coronasomnia、Covid-somnia），由心田心理師團隊引導放鬆技巧，有效地找到改善失眠的方法。接著，主題二邀請大家換個角度看待疫情，當防疫仍然會是日常時，如何在防疫生活中，保持適度的警覺又不致於過度焦慮呢？心理師引領我們如何從身體、情緒、認知三方面提升自我覺察，轉變看待疫情的視角，心境也將隨之改變。

2022 年，我們陸續規劃一系列 podcast 主題。當社會與學校對於諮商的關注提升、心理健康成了顯學，可能有許多人開始好奇諮商是什麼？對我有什麼幫助呢？何時我該找人談談？見心理師是不是代表我心裡有病？挑心理師靠得是條件還是感覺？心田即將於三月後接力推出 EP.3 和 EP.4 分享關於諮商的大小事，期待與大家在空中相會，讓「青田街療心室」陪您聊心、療心！



111 年度學生事務處社區諮商中心預告活動一覽表（2/15-4/15）

時間	活動名稱	地點
111/2/23 至 2/30， 每週三 19:00-21:00	《我們的幸福指南》親密關係整療 / 聊團體	心田心理諮商所
111/3/3 至 4/7， 每週四 19:00-20:30	《當我們遇見童話故事》童話療癒團體	心田心理諮商所
111/3/18 至 4/22 每週五 18:30-20:30	【讓幸福重「身」】女性身體意象探索與賦能團體	心田心理諮商所
111/3/12(六) 10:00-17:00	「致姍姍來遲的我」—愛與依附自我探索工作坊	心田心理諮商所

看見學務電子報雙月刊

發行人：吳正己

總編輯：林玫君

執行編輯：簡培宇

編輯群：生活輔導組 黃麗真

課外活動組 王建傑

學輔中心共同編輯

健康中心 黃雅玲

全人教育中心 蔡昕璋 / 李育齊

專責導師室 何希珥

公館學務組（全人書院）陳姿穎留院生

職涯發展中心 許瑋庭

社區諮商中心心田心理諮商所 蔡宜軒

設計：盧威廷

看見學務

STUDENT AFFAIRS IN ACTION

創刊號



國立臺灣師範大學學生事務處
NATIONAL TAIWAN NORMAL UNIVERSITY OFFICE OF STUDENT AFFAIRS