

看見學務

STUDENT AFFAIRS IN ACTION



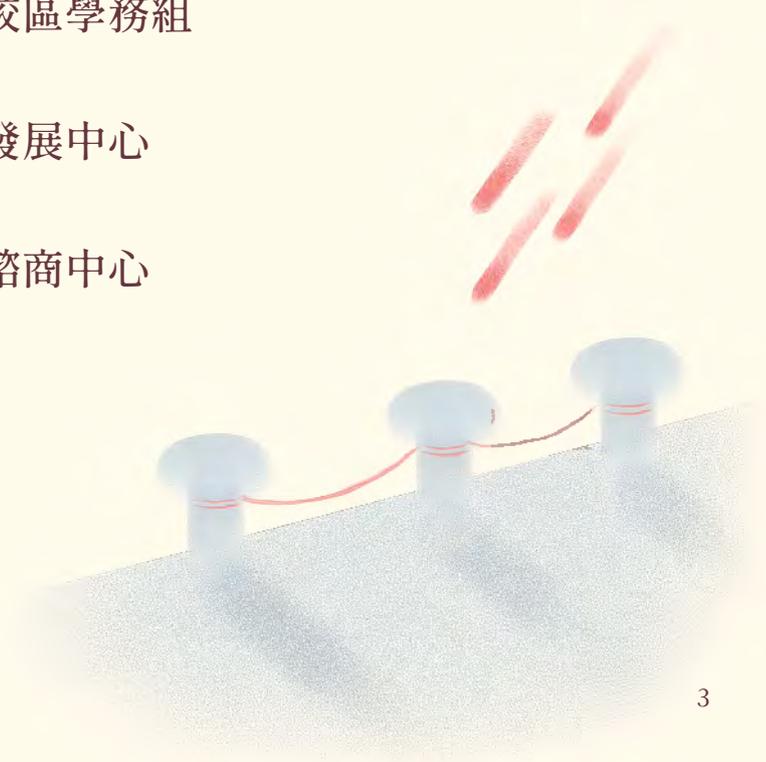
序



目錄 (點按標題跳轉至該頁)

Table Of Contents

- 1** 生活輔導組
- 2** 課外活動指導組
- 3** 學生輔導中心
- 4** 健康中心
- 5** 全人教育中心
- 6** 專責導師室
- 7** 公館校區學務組
- 8** 職涯發展中心
- 9** 社區諮商中心



生活輔導組

Division of Student Assistance



六月，是校樹阿勃勒花開，是畢業生們享受浪漫黃金雨的祝福季節，也正值國內疫情走向共存階段，本校於 5 月 21 日舉行 110 學年度畢業典禮，希望在這疫情嚴峻的情境下，仍可以讓畢業生感受到溫馨的氣氛，為大學生涯、研究所生涯，畫下一個完美的句點。

June is a romantic month for graduates showered with the blossom of Golden Shower trees and graduation blessings. However, Taiwan is trying to coexist with the COVID-19 virus at the same time. Regardless of the difficult situation, National Taiwan Normal University held its 110th Commencement Ceremony on May 21 to give all graduates a warm and joyful commencement ceremony as a perfect ending for the stage.

「疫前相遇 疫後回首」 110 學年度畢業典禮

六月，是校樹阿勃勒花開，是畢業生們享受浪漫黃金雨的祝福季節，也正值國內疫情走向共存階段，本校於 5 月 21 日舉行 110 學年度畢業典禮，以實體與線上並行方式，歡送 4,092 名畢業生。

110 學年度畢業生共計 4,092 名，包括學士班 2,410 名、碩士班 1,508 名、博士班 174 名，因應疫情影響，為降載體育館室內容留量，畢業生採限額 (1200 名) 事先報名制，實施分流進場。畢業生家長及親友安排至禮堂等室內場地，休息及觀看同步實況轉播，未到場的畢業生也可觀看轉播共同感受現場氣氛。

在校旗及各學院院旗進場後，校長吳正己率副校長、一級行政師長及各學院院長入場。吳正己校長致詞說，有別於去年的畢業典禮以線上的方式進行，今年以實體



及線上混合的方式舉辦，希望在兼顧防疫的同時，也能為畢業生帶來溫馨、歡樂的畢業典禮，並提醒畢業生們應懷著一顆感恩的心，感謝一路支持自己的家人、感謝師長們的照顧教導及身旁同學一路相伴。校長也期盼畢業生，以在師大受到的良好教育，結合自身的能力與智慧，未來為社會做出貢獻，成為臺灣師大的榮耀。鼓勵畢業生，未來的人生旅途中，持續保有赤子之心：以良善的心對待他人，以好奇的心探索世界。勇於追求夢想：夢想不一定都會實現，追夢的路途也不會平坦；但在追夢的過程中，自我會因而提升，受苦也會甘之如飴，你會覺得人生有了價值。



六月，是校樹阿勃勒花開，是畢業生們享受浪漫黃金雨的祝福季節，也正值國內疫情走向共存階段，本校於 5 月 21 日舉行 110 學年度畢業典禮，希望在這疫情嚴峻的情境下，仍可以讓畢業生感受到溫馨的氣氛，為大學生涯、研究所生涯，畫下一個完美的句點。

畢業演講邀請教育部玉山學者、英語系 60 級校友黃正德發表演說，黃正德院士在現代語言學的學術貢獻具極高影響力，並多次獲得國際大獎與榮譽稱號。他以「從 98343 到 02138」為題，以自身經歷分享自己從花蓮偏鄉走向哈佛大學的求學歷程和人生經驗。並從一個學者的角度，與學弟妹們分享五件最重要的事情：Do what you do best、Take a chance、Be an angel、Use your brain、Call your Mom，勉勵畢業生無論在哪裡、做什麼，每當面對困難、挫折與挑戰時，堅持初衷、勇於自我探索和面對挑戰。



會場外活動，在運動場草坪上設置了許多拍照打卡點及各種裝置藝術，放置了 Now The Next U 大型拍照框，框內代表著畢業生在師大的點點滴滴；框外則象徵著未來無限的可能性。同時可分為單人框跟多人框，增加畢業生拍照紀念的互動性，紙飛機裝置以漸層的方式象徵飛機的翱翔，以不同高度呈現視覺穿插的效果，象徵畢業生鵬程萬里，展翅高飛。主視覺畫面結合師大百年的歷史背景，以身穿學士服的畢業生及高校制服學生為主，穿插師大人常見的校景，搭配校景常見的磚紅及青綠為主色系。



社會實踐獎



為鼓勵學生關懷社會、發揮利他精神，培養社會參與與思辨能力，對學校及社會有具體貢獻，特訂定社會實踐獎。候選人由本校各單位推薦，如以團體方式申請者，應以團隊名義接受推薦。

本(110)學年度受推薦之候選人個人25名、團體9隊，共計34名(隊)，依「社會實踐獎實施要點」第六點之規定，選出個人獎及團體獎至多3名/隊，為本年度社會實踐獎得獎人，若無適當人選時，得以從缺。

社會實踐獎之審查分為初審、複審二階段，初審評選會議已於111年3月4日召開，由校內委員依據社會貢獻與資源運用(佔70%)、資料豐富程度與創意(佔30%)審查標準為進行書面資料審查，複審評選會議已於111年3月28日召開，採面試方式進行，每人(隊)簡報3分鐘、委員提問時間3分鐘，由全體委員(含校外委員)評選出3名(隊)，經投票選出教育心理與輔導學系涂繼方、社會教育學系廖庭儀、公民教育與活動領導學系昌洋立等3名學生為本(110)學年度社會實踐獎當選人。

傑出學生



110學年度各學院推薦傑出學生候選人計有大學部社會教育學系廖庭儀等9名、研究所教育學系博士班林佳欣等11名，共計20名。

已於110年1月13日學生獎懲委員會會議中審選出社會教育學系廖庭儀、企業管理學系張婕汝、東亞學系許丞揚、人類發展與家庭學系博士班李秀靜、工業教育學系碩士班陳原本、管理研究所碩士班藍心等6名學生，為本學年度傑出學生。

本校體育與運動科學系博士班魏均珩、碩士班文姿云、運動競技學系碩士班陳玫卉等3名學生，參加第32屆東京奧林匹亞運動會表現傑出、為國爭光，經委員討論決議特拔擢為本學年度傑出學生。訂於111年9月28日校慶慶祝大會中公開表揚。

課外活動指導組

Division of Extracurricular Activities



積累一年的能量
隨著阿勃勒綻放
流瀉出金色的光輝
終迎向榮耀的盛會

The energy grows for a year
Blossom as Golden Shower Trees
Golden and shine
Finally rewarded with a glory celebration



2022 黃金雨季系列活動—Strive for Glory

2022 Golden Rain Tree Festival - Strive for Glory

文 / 課外活動指導組 陳琦羽

圖 / 課外活動指導組、緯肯藝術、物理 111 柯丞恩

黃金雨季是以臺師大校樹「阿勃勒」為由來而命名的系列活動，是本校學生社團的年度盛事，於每年 3 月至 6 月期間，陸續舉辦「金雨週」、「社團評鑑指標說明暨資料整理傳承培訓」、「社團評鑑」及「校慶暨師駝晚會」等一系列活動。

希望透過黃金雨季活動，協助宣傳並展現社團文化與特色，傳承師大社團精神，實現「社團連結」、「輔導傳承」及「榮耀社團」三大核心理念。



黃金雨季社團盛典 百社風貌精采呈現

2022 黃金雨季系列活動於 3 月 14 日至 18 日由「金雨週」拉開序幕，以宣傳社團文化為主軸舉辦展覽，傳遞黃金雨季活動願景。今年視覺設計融入年輪元素，一層層堆疊出的脈絡造就現今一切，象徵著社團運作是由過往的基礎不斷積累而成。字型組合之中隱藏一些細微的表情，意味著社團歷程的酸甜苦辣，根據每個人當下的心境產生不同感受。配色概念則以金、黃、黑、白為主體，營造出黃金雨季華麗的質感，更代表阿勃勒綻放的季節裡，隨著金黃花瓣飄灑於校園各處，也將迎來屬於社團人的盛典。



金雨週展場包含「金日運勢」、「金雨博物館」、「金裝展」等區域，透過動與靜的結合，讓師大人一同享受這場活動。「金日運勢」以抽取幸運籤詩的方式，給予社團人祝福及鼓勵；「金雨博物館」不僅呈現各社團成立年表，亦以實物及聲音形式，喚起社團人的共鳴。承襲以往的金裝人氣票選活動，今年辦理「金裝展」以展示各社團社服之特色。



2022 黃金雨季系列活動以「Strive for Glory」為口號，呼應黃金雨季是為社團舉辦的榮耀性活動，希望社團人藉由這個機會，為自己的社團爭取光榮，也為百年師大增添光彩。

社團評鑑全力以赴 輔導傳承任重道遠

為輔導社團確實整理資料，瞭解社團評鑑指標之意涵，黃金雨季於 4 月 9 日舉辦「社團評鑑指標說明暨資料整理培訓」。因應疫情變化，此次活動亦調整為線上形式辦理，然工作團隊仍傾囊分享社團運作經驗與資料整理技巧，協助參與社團評鑑之社團釐清評鑑項目內容，同時幫助社團人完善社團資料建檔情形，並精進社團組織運作效能。

黃金雨季亦保留師大優良傳統，期望透過「社團評鑑」幫助社團回顧運作情形，並展現年度經營成果。110 學年度社團評鑑於 5 月 4 日至 8 日完成線上資料審閱，雖疫情影響未能辦成社團評鑑實體交流活動，評審委員仍給予參加社團諸多肯定與支持，藉由評審建議內容及質性回饋，協助各社團確實傳承與培訓下一屆幹部，讓師大社團能夠茁壯成長、永續經營。



師駝晚會榮耀社團 師生同慶百年師大

最後的壓軸活動為「百年校慶暨師駝晚會」，於5月24日晚間在師大禮堂隆重登場。晚會活動以戲劇演出為主軸，劇情貼合社團幹部的經歷與回憶，有共度活動的歡樂時光，會議討論出現的意見分歧，面對疫情遭遇的困境與抉擇，以及透過反思獲得的寶貴學習經驗等內容。晚會中穿插舞蹈表演，展現社團人的滿滿活力。同時亦結合校慶元素，由黃金雨季工作團隊自行規劃、拍攝並剪輯製作祝福影片，採訪吳正己校長、任家萱校友及在校社團同學等人，講述師大社團記憶，並祝福母校生日快樂，共同歡慶本校100週年校慶。

師駝晚會像是師大社團的奧斯卡，社團人最為緊張的時刻，即社團評鑑頒獎典禮—揭曉評鑑中獲得優異成績之得獎社團，由師長們頒獎表揚，並肯定各社團一年來的辛勤付出及豐碩成果。其中，港澳同學會連續兩年蟬聯最高榮譽—師駝特優獎，實為不易，值得嘉許。活動完美謝幕，亦要讚賞每一位2022黃金雨季工作團隊成員，在疫情依舊嚴峻的今年裡，勇於迎接挑戰，積極應對困難，最終得以順利完成黃金雨季所有任務及目標。

只要社團人熱情不減，黃金雨便永不凋零。期許師大社團同學也能善用社團經歷，開創屬於自己的美好未來！



活動預告



活動名稱

時間 / 地點

110 學年度暑假社會服務隊授旗典禮

線上辦理
6/16

2022 社團負責人研習營

校本部
6/21-24



學生輔導中心 Counseling Center

2022 年已悄然過了快半，人們已從面對新冠肺炎 (COVID-19) 疫情肆虐下的惶恐、驚慌，到開始習慣與其共處、發展新的生活模式。

戴口罩、維持社交距離成爲日常，遠距工作與課程更是打破了時間與空間的界線，諸多產業的崛起與轉型，大環境的變動考驗著後疫情時代的大學生們，如何在大學階段啟動個人適應力？有哪些軟實力可以培養？便會是值得探索與思考的議題。

「軟實力 (Soft Skills)」一詞運用在生涯諮詢、職涯探索中，相對於可從教育訓練、實習時數中量化可見的「硬實力 (Hard Skills)」，軟實力更體現了個體的特質、內在技能，其形塑著個體面對人事物的價值觀，更進一步地影響其在職場上的成就與工作表現。筆者透過本文整理出在因應現今變動的社會中必備的軟實力，並提供簡要的方式給導師去協助學生或學生自行練習啟動個人適應力。

Half of year 2022 has passing by fast, people's fear and anxiety of COVID-19 virus now become strength of coexisting with it and start a new life. Mask wearing and social distancing become part of daily life, working from home and distance teaching breaks the boundaries in time as well as in space. Many industries begin to rise and transforming in order to adapt to the post-COVID condition. Therefore, it's also critical for students to explore how to develop personal adaptability and what are essential soft skills should be improved before graduation.

In career counseling field, hard skills refer to specific technical knowledge, which could be measured by hours of internship and training; while soft skill are personal traits and values that shape how you work and performance. Therefore, following article will not only list necessary soft skills to survive in dramatic social change today, but also provide some tips on developing personal adaptabilities.

後疫情時代，心靈防疫「E」點靈

—談如何啟動大學生的適應力與培養必備的軟實力

師大學輔中心 潘奕璇 專任心理師

2022年已悄然過了快半，人們已從面對新冠肺炎（COVID-19）疫情肆虐下的惶恐、驚慌，到開始習慣與其共處、發展新的生活模式。戴口罩、維持社交距離成爲日常，遠距工作與課程更是打破了時間與空間的界線，諸多產業的崛起與轉型，大環境的變動考驗著後疫情時代的大學生們，如何在大學階段啟動個人適應力？有哪些軟實力可以培養？便會是值得探索與思考的議題。

「軟實力（Soft Skills）」一詞運用在生涯諮詢、職涯探索中，相對於可從教育訓練、實習時數中量化可見的「硬實力（Hard Skills）」，軟實力更體現了個體的特質、內在技能，其形塑著個體面對人事物的價值觀，更進一步地影響其在職場上的成就與工作表現。筆者透過本文整理出在因應現今變動的社會中必備的軟實力，並提供簡要的方式給導師去協助學生或學生自行練習啟動個人適應力。

一、 持續不斷的「自我覺察」與對話

科技的可即性與便利性創造了生活的多采多姿，卻因而產生了網路成癮現象、造就個體自我迷失；琳瑯滿目的資訊充斥並滲透於日常縫隙，讓人們不斷接收刺激而忘了停下來聽聽自己的心聲。

就以現今當紅的「斜槓」思維爲例，當學生們趨之若鶩的追求斜槓，但是否明瞭其選擇背後需要作足的準備與可能面臨的風險？當工作不再只是爲了餬口，顯現了人們更加重視一份工作背後的價值與意義，人們如何思考工作？如何拿捏其與生活的比重？什麼樣的事情值得我們持續的投入？又能從中獲得成就感？這些種種叩問並不能從書本得知，或者是仰賴他人經驗套在自身身上，因此不斷的自我覺察與對話更顯得重要，例如：「有什麼興趣與愛好是我維持很長一段時間，我也可以不斷從中獲得滿足與快樂？」、「如果睡一覺醒來，我希望成爲誰？過誰的生活？爲什麼？」、「我喜歡看哪類型的書、影片、展覽等？」可從了解自身的優劣勢、日常喜愛的興趣作爲

起點，多給自己機會去投入與嘗試，去區分出適合自身與否，找到適合自己的生活形態與能展現其專業的舞台。



二、 允許挫折與失落，提升「挫折忍受度」與「情緒韌力」

瞬息萬變的時代與日新月異的數位科技結合，帶動快時尚與宅經濟的蓬勃發展，為走在流行的尖端、博取社群的認可與喜愛，引發了個體內在深度的焦慮。人際互動模式看似因網路而便利、緊密，卻也因缺乏溫度的實際互動而產生虛無感，難以被覺察的失落傾洩而至；原先已然適應的生活步調、人生規劃被打亂，失去控制感而產生的挫折情緒是人之常情。挫折與失落是人類面對危機與變動的正常反應。挫折大多時候會以悲傷、憤怒或煩躁等情緒呈現，很可能在生活中產生厭惡、自我放棄等想法，間接造成其他負向行爲，例如課堂中的學習遭遇挫折而不再出席、放棄繳交作業等，也可能展現在其實習、職場生活中，若不加以覺察與理解，便容易造成人與人之間的誤解的惡性循環。

當我們能夠透過意識情緒、安撫自身，即是提升「挫折忍受力（Frustration Tolerance）」。導師可透過以下問句協助學生梳理情緒：「我正在經歷……」、「我允許自己有……的感受與需求，我將多花一點時間與……共處。」、「接下來，我可以做的是……」個體不會因為不知名、沒來由的情緒不適引發其他層面的負面影響，也能培養其「內在情緒韌力（Emotional Resilience）」，也就是個體在面對困境時，不會將挑戰視為絕境，而能夠明瞭人皆有低潮與不順，更能有足夠的信念相信自己能有效因應眼前的困難、度過難關。正視、允許內在的負向情緒存在，透過自身習慣與喜愛的紓壓方式去與其情緒共處、練習等待不舒服的感覺來去、安頓內心。

三、 學習「自律」、提升目標設定策略

因應疫情產生的遠距工作與課程模式已然成為未來的趨勢，工作與學習不再因為國界、時間而受限，而提升了人們生活的自由度與自主性。自由與自律是一體兩面的，個體在失去了既定的架構與習慣容易造成心態上的混淆與鬆散，因此自律的進行「時間管理」，設定與規劃具體可行之目標，以減少資訊繁雜的日常帶來的諸多誘惑影響，並深度投入在工作與學習中便是一大挑戰。「什麼樣的工作模式能激起你的動力？」、「面對壓力時，偏好如何處理？」可從個人特質、黃金高效能時段、有效的酬賞，了解自己的工作模式與壓力因應類型，找到專屬的工作啟動儀式與合宜的工作時間安排。例如：知悉自己的黃金高效能時段在早晨，又喜愛喝咖啡醒腦、沉澱

心情，便可將深度投入的時間與生活結合，即可能是善用早晨時光，以沖泡咖啡作為工作儀式的啟動。



四、同理溝通、妥善表達；團隊合作、尊重不越界

網路科技的日新月異讓產業競爭、合作全球化，不論虛實產業結合、跨團隊與跨國合作團隊皆仰賴著良好的「溝通能力」與「團隊合作能力」。「溝通能力」指能夠掌握且善用「共通語言」，不僅是非母語外的其他語言，也包含著設身處地的聽懂、同理他人的感受與想法，需要練習妥善合宜的表達自身需求。

「團隊合作能力」包含能辨識自身的優弱勢、找到在團隊中的角色定位，尊重與信任彼此的專長且不越界干涉等。因此導師可運用導師時間定期訂立主題，邀請學生以小組討論、合作的形式分享個人想法，或引導學生透過項目合作來練習分工與溝通。例如：邀請學生們回顧與整理對這一年的想法與感受，肯定自己已完成的成就與努力、允許哀悼未完成的失落與遺憾，以及可以再更精進的部分，並展望新年的期許與目標。

五、彈性心態因應危機、永保歸零決心學習

因疫情而引發大眾逐漸重視心理健康，此議題的重要性並不會隨著疫情解封而結束，新冠肺炎雖然為全人類帶來了危機，但也象徵嶄新的開始即將到來，對內人們開始更深入地覺察內在與練習與自我共處；再者，過去穩定的工作型態產生巨變，產業轉型推著人們不斷精進與學習，身處在後疫情時代的我們去思考未來如何可能？如何與疫情共處？如何找到屬於自己的出路？這些問題都格外重要。因此，不論外在大環境如何動盪，保有歸零、重頭學習的決心著實必備。

不僅是學生，身為教育者、助人者的我們，面對變動也不免地產生焦慮與恐慌，提升內心免疫力，學習彈性的因應危機發生、溫柔地對自我覺察與關照，才有足夠的能量能夠穩住學生。希望藉由本文分享，提供給導師們在後疫情時代能夠對培養學生生存力與軟實力有些方向，也讓學生們能夠更有勇氣面對未來，對提升、照顧自我有更多的準備度，疫情帶來的不會只是終結，而是它讓我們看見新的機會，得以重建更美好的將來！



健康中心 Health Center



健康中心響應社會公益協助捐血中心於校內定期舉辦捐血活動，每年 6 月 14 日為世界衛生組織訂定世界捐血人日，今年主題為：「捐血是一種團結的行為，一起努力，拯救生命」！請 Follow 健康中心的腳步，一起伸出手臂為生命出點力，捐出熱血晉升為捐血人的行列。

In order to respond to social welfare, Health Center assists Taipei Blood Center, TBSF to host blood drive in National Taiwan Normal University campus. According to World Health Organization, World Blood Donor Day takes place on 14 June each year. For 2022, the World Blood Donor Day slogan is "Donating blood is an act of solidarity. Join the effort and save lives". Please follow Health Center's steps, stretch out your arms to donate blood and save lives. Welcome to join us and become one of blood donors.

有你才會更多 加入捐血行列

2022 世界捐血人日

「捐血是一種團結的行為，一起努力，拯救生命！」

每年的 6 月 14 日是世界衛生組織訂定的世界捐血人日，特別選在這天是為了紀念發現 ABO 血型而榮獲諾貝爾醫學獎的 Karl Landsteiner 博士。今（2022）年的宣傳主題是「捐血是一種團結的行為，一起努力，拯救生命！」（Donating blood is an act of solidarity. Join the effort and save lives），提醒人們自願無償捐血在拯救生命和團結力量所發揮的作用。有效的捐血行動，是要獲得民衆廣泛和積極的參與，不論是對於和平時期或緊急情況，滿足激增輸血需求或正常運作至關重要，而具有強大團結力的社會氛圍和社會行動，有助於捐血活動的成效，但更正向層面捐血活動也有助於社會聯繫和深化社區團結。正值此時疫情蔓延之際，依捐血中心公告，如為有症狀的確診者，請自痊癒後暫緩捐血 14 天，無症狀確診者，請自確診日暫緩 14 天，密切接觸者則自最後接觸日起計算，暫緩捐血 14 天。期盼透過持續捐血的團結行動，拯救他人生命，讓無數生命延續，展開支持醫療量能的實際行動。



伸出手臂為生命出點力，讓你更健康

一個健康的成年人，全身血量大約是體重的 1/13；如果體重 60 公斤的人，全身血量約 4,000ml，例如一次捐血 250ml，只占全身血量的 5～6%，而且骨髓會加速造血，很快再補充新血。依據美國醫學研究指出，身體中若含有過多的鐵可能增加心血管病變機率，時常捐血可以讓身體的鐵質保持一定的平衡，且反覆的捐血可以幫助血液流動順暢，減少血管內膜的損害，並可降低動脈堵塞的機會，88% 的捐血者較不會有心血管的問題。

並不是每一個人都能捐血。捐血前需審慎評估您的健康狀況，再決定您是否適合捐血。主要目的是要保護您的健康，同時也要保障受血者能輸入健康血液，不會因輸血而感染疾病。

● 健康的您只要

年齡：17-65 歲

抽血間隔：250ml 間隔兩個月以上
500ml 間隔三個月以上

體重：全血捐血 男生 ≥ 50kg
女生 ≥ 45kg

年捐血限制：全血 男生 ≥ 1500ml
女生 ≥ 1000ml
*以出生日期為基準

● 捐血五步驟



Follow 健康中心的腳步，晉升為捐血人的行列

健康中心響應社會公益協助捐血中心於校內舉辦捐血活動，校本部及公館校區每學期皆各舉辦二場，爲了吸引更多的學生及教職員積極響應捐血活動，推廣對捐血的參與並發揮關懷社會的精神，每場捐血活動都會有不同的主題，與圖文插畫家當肯 Duncan 合作「當你肯捐血」、LINE FRIENDS 主題捐血車「一起愛捐血」，周遭師大商圈店家搭配「一銅來捐血」推出餐飲優惠券等等，吸引首捐族挽起衣袖，並讓捐血不再是面對冷冰冰的醫療儀器，而是充滿滿滿的正能量，發揮集體效應擴散至周遭朋友並能夠持續下去。健康中心每年舉辦的時間大約於 3 月、5 月、9 月、12 月，每學期敲定日期會公告在健康中心官網、facebook 粉絲團，請 follow 健康中心的腳步，下次如果在校內發現捐血車的足跡，請邁出您的步伐前進，捐出熱血晉升為捐血人的行列。



全人教育中心

Center for Holistic Education



全人教育中心數位學伴計畫為疫情時代下最佳服務實踐模式，透過大、小學伴之間「生命陪伴生命，生活教導生活」，實踐聯合國 2030 年永續發展目標 (Sustainable Development Goals, SDGs) —SDG4 優質教育，拓展偏鄉學童學習視野，縮短數位落差，並啟發大學伴實踐「互惠、共好」之服務學習理念。

Digital Learning Partner of Center for Holistic Education is the best service practice model during epidemic outbreak. Through building companionship and digital learning environment between the teaching side and the learning side students, National Taiwan Normal University fulfill the 4th goal of the 17 Sustainable Development Goals (SDGs) 2030 set by UN. Digital Learning Partner makes high quality education which expands students' learning horizons and closes the digital divide. Moreover, it inspires the teaching side students to act on the idea of mutually beneficial and reciprocal.

「停課不停學」- 疫情時代下偏鄉教育之服務實踐

全人教育中心 胡詠婷 / 李育齊

「疫情時代最佳服務實踐模式」—數位學伴計畫

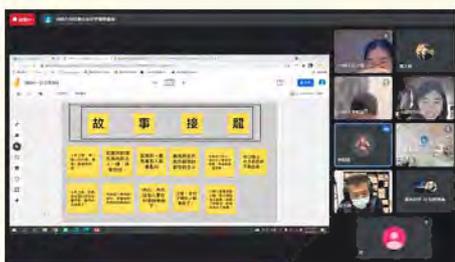
2020年起，COVID-19 疫情肆虐，戴口罩、噴酒精、保持社交距離成為我們的日常，全臺教育場域受到極大之衝擊，師生與同儕間關係產生距離感，致使老師班級經營變得非常不容易，長時間遠距教學也讓教學與課程推動模式產生轉變，各校推動服務學習或社會實踐實作方案，在必須遵守減少人與人實體接觸情況下，勢必進行滾動式修正與轉化，這一切突如其來的變化，使得身處教學現場的教育工作者必須即時調整教學方案與規劃防疫配套措施。

本中心數位學伴計畫於2018年起融合服務學習課程，經由團體面試招募大學生（以下稱大學伴），透過結構化教育訓練以及教學引導，引領大學伴利用遠距教學模式，提供偏遠地區國中、小學生（以下稱小學伴）每學期10週、每週2次、每次1.5小時的線上教學與陪伴服務。在疫情衝擊期間，許多服務學習與社會實踐方案原先設計的實體、直接服務因而中止，各授課教師、反思引導員、社團領導人尋求服務課程及方案轉化為間接服務可能性的同時，數位學伴計畫之遠距教學服務實踐模式更顯珍貴。尤其2021年5月19日起教育部宣布全國停課，要求各校落實「停課不停學」之理念，本中心持續引導大學伴執行偏鄉遠距教學與陪伴服務，並將實體營隊轉化為線上模式，成為疫情影響下最佳服務實踐模式。

「生命陪伴生命，生活教導生活」—數位學伴計畫之核心價值

大學伴除了執行線上遠距教學外，也透過10週的陪伴與小學伴建立起友善、互信的關係，從而分享生活經驗與價值引導，在樹立優良學習之標竿外更傳遞大學伴的愛與關懷，充分表現出數位學伴計畫以「生命陪伴生命，生活教導生活」之核心價值，期許這段陪伴的記憶能深植在小學伴的心中，將來有能力的時候也能伸出溫暖的手幫助他人並回饋社會，終而達成「善」的循環。

大學伴在投入偏鄉學生線上遠距教學與陪伴的服務歷程中，常面臨各式各樣問題挑戰，例如小學伴的需求探索、遠距教材教法精進以及與小學伴關係建立等，這段歷程中，他們開始關注偏遠地區學生的需求議題，在致力備課與授課中提升自我教學專業的能力，藉由遠距教學與陪伴的過程學習建立良好的人際互動關係，點滴構築大學伴服務學習歷程經驗。因此，數位學伴計畫除了重視被服務者的目標與需求外，同樣關注於服務者本身的學習經驗與成長，實踐「互惠、共好」之服務學習理念。



▶ 左至右

辦理線上營隊活動 - 大小學伴故事接龍
大學伴執行遠距教學與陪伴

「落實永續發展目標 SDG4 優質教育」—數位學伴計畫之服務實踐

在全球化思維下，本校 2020-2025 年校務發展計畫中以「永續發展」為策略，將「善盡大學社會責任，實踐在地深耕服務」為重點發展目標，緊密扣合聯合國 2030 年永續發展目標（Sustainable Development Goals, SDGs），從課程教學、方案計畫、社團活動、服務實踐等面向，藉由正式課程、非正式課程及潛在課程，致力推廣永續發展優質教育理念。本中心於數位學伴計畫中融入服務學習課程規劃，設計 SDGs 理念與精神之主題課程，並透過實體與線上反思引導實施，讓參與的大學伴更能理解 SDG1-「消除貧窮」及 SDG4-「優質教育」核心理念，運用心智圖發想偏鄉教育相關議題，探索偏鄉學校樣態，蒐集並了解偏遠地區學生特質，關注城鄉數位落差等，透過服務學習課程融入，帶領大學伴逐步實踐永續發展教育的精神。



SDG4- 對偏鄉教育議題的反思

數位學伴計畫 小檔案

本校數位學伴計畫自 2018 年推動以來，總計服務 1 所高中、2 所國中及 4 所國小，包括桃園市新屋高中、新北市坪林國中、臺中市東華國中、瑞峰國小、成功國小、溪尾國小以及東汫國小等，歷年招募大學伴共計 846 人次、服務小學伴共計 476 人次，服務總時數達 1 萬 4,280 小時。



來自場域的回饋與聲音
- 臺中市瑞峰國小

活動預告

活動名稱

時間 / 地點

臺師大數位學伴計畫—
坪林國中暑期營隊

新北市立坪林實驗國民中學
(232 新北市坪林區國中路 4 號)
7/12(二)-7/14(四)

專責導師室

Student Adviser Office



各系專責導師陪伴同學們度過大學生活，希望在最後一哩路進入社會職場前
送給各系畢業生一句祝福的話。

Before entering the workforce, all Student Advisers would like to give their sincerely blessing
to all graduates.

各系專責導師及原資中心送給 111 級的畢業祝福

教育學院

林洳瑩：你們是疫情時代下的孩子，懂得變通也習得放下，與疫情共存也與自己共處，願未來所有美好降落予你。《教育系》

王碧鳳：心的方向，也是新的方向，帶著覺察，時時更新、歸零，續行萬里路，畢業快樂！《心輔系 & 學習科學學程》

潘苾莓：Be Water！你就是最棒的自己！《社教系》

黃上睿：勇敢不是什麼都不怕而去做，而是知道害怕但願意去嘗試去突破跨出舒適圈～祝福大家畢業快樂！《衛教系》

張世茹：做自己的人生設計師～勇敢發想，努力實踐，美夢成真！《人發系》

李立旻：公領壹壹，一起前行，未來日子都要舒心，好好做自己！《公領系》

莉惠：勇敢做大夢、逐夢成真！《特教系》

文學院

游嵐凱：祝福大家鵬程萬里，展翅高飛。《國文系》

謝曉恩：Take it one step at a time. You will be okay.《英語系》

呂秋逸：一步一腳印，發現新人生。《地理系》

何心慈：May all the best things be around you forever！《歷史系》

金佳瑜（鄭月雲代理）：人生很長，凡走過必留下痕跡，未來總會在不經易的某個時刻實現。《台文系》



理學院

胡政德：畢業快樂、鵬程萬里。《數學系》

董晏佑：If you want to go fast, go alone, if you want to go far, go together.《物理系》

王琪：天氣瓶～許願瓶，記得勇於實踐夢想。《化學系》

侯政宏：確立人生目標，努力不懈，不負人生不負己，把握人生，珍惜當下。《地科系》

粘飛豹：高興成為資工 111 級的豹哥，祝福您們擁有自己的快樂哥、永遠的年輕哥！《資工系》

陳昀夔：Le savant n'est pas l'homme qui fournit les vraies réponses, c'est celui qui pose les vraies questions.

（學者不是提供真正答案的人，而是提出真正問題的人。）《生科系》

侯政宏：只有經過無數次的磨練，才能有堅強的翅膀展翅高飛，飛向那屬於自己的一片天空。

科技與工程學院

吳宛真：繼續帶上勇氣，勇敢嘗試各種有趣的新鮮事喔！《工教系 & 車輛能源學程》

莊善媛：帶著豐碩的果實，展現最棒的自己。《科技系》

游鈞祥：堅信自己是顆星，穿雲破霧亮晶晶。《圖傳系》

李柏昂：學業可以畢業，學習不會畢業，所以用心去成長；青春可以畢業，夢想不會畢業，所以勇敢去探索。《機電系》

於仁鋒：用永遠討論我們未完成的夢想，用祝你成功設定我們各自不同的理想。《電機系》

粘飛豹：有緣成為光電學士學位學程首屆畢業生的豹哥，祝福您們擁有自己的奮鬥平順哥、永遠的年輕哥！《光電工程學程》

藝術學院

施亦珙：預祝各位在未來每一件美好的事上都能生根與深耕。《美術系》

劉則俞：人生每一個階段都是空白頁，唯有不斷揮灑才夠精彩，盼每個精彩的你都成為一個有故事的人。《設計系》



運動與休閒學院

蔡雅涵：記得堅守初心並且成為自己喜歡的模樣。《體育系》

莊淑萍：對生命永遠懷抱熱忱，學習承擔、付出，人生將回饋最美的祝福。《競技系》

音樂學院

劉恩玲：做一件你喜歡的事情，然後做到最好。《音樂系》

金佳瑜（鄭月雲代理）：人生很長，凡走過必留下痕跡，未來總會在不經易的某個時刻實現。《表演藝術學程》

管理學院

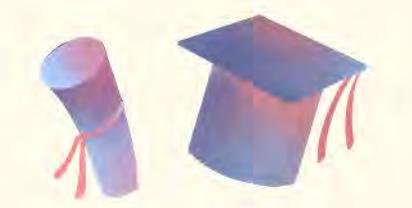
蔡婉婷（范琪雯代理）：生命好在無意義，才容得下各自賦予意義！《企管系》

國際與社會科學學院

陳雪如（何佳蓉代理）：實現自我價值，成為你自己。《東亞系》

劉一平：祝福各位同學：大學友誼永固、學系專業永助。《華語系應華組》

梁志強：心繫誠正勤樸，開創人生旅程，幸運快樂永伴！《華語系國華組》



原住民族學生資源中心

斐立安：最近的你還好嗎？愛～不用等待喔！

宋婕：夢想因你而綻放，大膽地去做夢，不斷地去嘗試吧！

何希珥：祝各位畢業菁英們樂活在當下，下一站更美好勇敢無懼去闖夢，創造無限為自己的舞台繼續發光發熱！



公館校區學務組

Division of Student Affairs at Gongguan Campus



110 學年度全人書院成果發表以二年生的 SDGs 議題為主，包含抗糖大作戰、大學生健康飲食、蔬食也可美味又健康、全國高中生 SDGs 行動、A better future, start with Better、你知道臺灣有什麼生物、SDGs 繪本計畫、我大意了沒有傘、書院地下室改造、空間正義、數理實驗室教學平台、淨山活動等主題。

At the end of 2021 Academic Year, Honors College students present projects with topics related to SDGs issues. Project topics such as “Baking with Less Sugar Recipes”, “How to Eat healthy in NTNU”, “Vegetarian Food is Healthy BUT Delicious”, “SDGs Act by all Senior High Students”, “A better future, start with Better”, “Creatures Around Us”, “Comfortable Life Ever After”, “Courtesy Umbrellas Can Help”, “Basement Renovation Plan”, “Social Justice for Public Space”, “Mathematic Lab - Teaching Platform” and “Let’s Go Mountain Cleaning!”.



110 學年度全人書院院生成果發表

文 公館學務組 林淑卿輔導員

全人書院院生每學年都有自己專屬的自主學習目標，而這些自主學習目標會在期末成果發表中展現，與大家分享努力的成果與喜悅。全人書院 110 學年度成果發表以二年生的 SDGs 議題為主，於全人書院粉書專頁中貼文發表，主題簡述如下：

一、抗糖大作戰

在糖普遍化，化學色素氾濫的社會，利用研發減糖甜點菜單，促進各年齡層健康飲食生活，也做出屬於自己的減糖料理。

二、大學生健康飲食 - 知吃師

大部分的學生為外食族，最大的問題是沒發現營養量攝取不足。故以師大學生為受眾，在 Instagram 發布學校周遭飲食，並用健康餐盤的標準分析大家的營養攝取是否足夠。

三、蔬食也可以美味又健康

發現學校或生活中的素食餐點較少，對於素食者其實不是很友善。希望透過舉辦「蔬食徵文活動」和「蔬食工作坊」等活動，並撰寫「蔬食貼文」以推廣健康低碳的蔬食飲食，讓更多人嘗試素食生活及體驗對身體的影響。

四、川石行動計畫 - 全國高中生 SDGs 行動

推廣永續發展，讓更多人對 SDGs 有感覺、理解與行動。構思策略、嘗試解決社會的永續問題。如滴水穿石一般，期許夥伴們能團結行動，實踐改變，一點一滴的行動終能匯流成河，川流不息。

五、A better future, start (師大) with Better (杯特杯)

「師大校園與商圈杯特杯運行」活動與學校各系學會、社團或與師大商圈的店家合作，推出循環杯體驗活動，提升校園及週邊的減塑意識，減少塑膠製品的使用與浪費。「永續師大」活動則將以文宣、標示與展覽的形式，推廣減塑理念與永續議題，帶動全校對永續的關注與理解。



六、身在臺灣，那你知道臺灣有什麼生物嗎？

身在臺灣，我們知道臺灣的環境遇到什麼狀況了嗎？經濟發展和環境保護總是無法兼得的，但沒有生態環境也就不會有現在的我們，因此我們開設了一系列的科普活動工作坊，讓大家邊動手體驗，邊學習生態知識和保育觀念，一起關心台灣這個美麗的土地。

七、理所不當然 -SDGs 繪本計畫

身心障礙者每天都須面對生活中的種種困難。或許我們該關注的是，身心障礙者如何自在的生活，而非障礙的表面。假如因為了解，所以關懷，大眾是不是就能在看見特殊時，真正對身心障礙者投以正面的態度。

八、我大意了沒有傘

一切的開始，來自忘在教室的那把傘。是淋雨去學校取傘，還是去超商買臨時傘，我選擇了後者。於是，一整天的路程，看到超過 10 隻的超商傘出現在各地的傘桶中。我不禁想，到底有多少臨時傘，再也不會使用，要是這些傘可以再被利用，那麼會省下多少資源呢。然後，愛心傘計畫開始了。

九、誠樓書院之地下室改造計畫

地下室改造的活動理念是希望各位院生在繁忙的生活中有部分的空閒時間時，和三五好友相約在離宿舍很近的地下室就能放鬆地暢玩遊戲。雖然當初提出要購買的遊戲和目前購買的數量有些落差，但是想從實踐出遊戲室並開始運行開始，以後的院生就能更有方向地延續這項理念！

十、空間正義

現今臺灣社會雖然有許多公共空間，但常是不友善的空間設計，使其無法達成公共空間之公共性。雖然政府有相關規範，但仍未有效保障民衆使用公共空間之權利。因此想透過月刊方式，提升民衆對於自身應有權利的意識，進而對於現存問題做出反應。

十一、數理實驗室 - 教學平台

對數學學習感到焦慮嗎？一起從玩樂中學習數學，感受會動的數學世界，每個人在高中的數學課堂中一定學習過 " 數據標準化 "，但是你知道究竟為什麼要標準化嗎？動動雙手以及你聰明的腦袋來感受標準化的過程吧！

十二、保育陸域生態健康與福祉 - 淨山活動

希望藉由淨山活動盡微薄之力，讓大自然恢復成原本的樣子。除了保護大自然外，也希望能夠拉近書院生彼此的距離，並且讓大家多了一個假日的休閒娛樂，跟朋友聊聊天爬山，享受一下大自然帶給我們的天然休閒娛樂。



110 學年度全人書院成果發表主視覺設計者：三年生王苡潔
全人書院粉書專頁：<https://www.facebook.com/ntnu.honorscollege>

活動預告

活動名稱

時間 / 地點

2022 TEDxNTNU 沙龍 (線上直播)

圖書館校區 綜 202 演藝廳
2022/06/19

111 學年度全人書院 Tutor
及書院生招募活動

線上報名
2022/6/13-7/25

職涯發展中心

Career Center



職涯發展中心帶領學生實地參訪企業，了解企業文化與人才需求，協助學生思考未來的職涯發展；雙向的對話，實地的拜訪，也更能增進對企業的認識及印象。

The Career Center has organized company visits to give students opportunities to learn about various company culture and talent needs. Through engaging and interacting during visits, students will be able to make their career decision.



企業實地參訪 開拓一個全新的職涯視野

職涯發展中心 蘇芸萱

職涯發展中心除辦理各項企業入校徵才相關活動（就業博覽會、企業說明會、履歷講座）外，亦帶領學生走入企業，一窺企業面貌；疫情中的兩年，於企業的鼎力協助下，讓我們有機會協同學生進入企業以實地的拜訪，親自體驗企業職場的總總。

當遊覽車開進園區時，迎面而來的可能是一棟棟聳立的高樓，也可能是區塊分明的公司企業，與校園環境截然不同。去年拜訪的宏碁大樓自汐止交流道即可見得，其中來往的職員快步穿梭在不同大樓之間。今年剛參觀的筑波醫電則有極不同的氛圍，離開國道沿著 120 縣道緩緩駛入生物醫學園區，獨棟獨棟的建築，緊緊著生醫的研發與發展。一進門卻是充滿人文氣息的藝廊，步調彷彿都緩了下來。

絕大多數企業至校徵才與實習說明都是由人資相關部門進行招募解說，在這方面我們也看到了所缺少實際與各部門主管的對話；企業參訪，由學生至企業拜訪，則提升了部門主管分享的機會，也提供學生直接與主管對談的場合。今年 3 月底所辦理的永豐銀行參訪活動就是最好的說明，學生至總部由八大部門的主管現身說法，讓同學除聆聽企業簡介外，多一層對部門實際運作及工作的理解。

展示間是同學於參訪中最直接認識企業產品的一個環節，實際的去體驗，並發掘應用層面。不只是文字圖像的輸入，亦是親手觸碰到最新的科技與研發。宏碁展示間中自筆電、家電到電競座艙；台達電子展示間中則是各項產品小自電源變壓器，大至汽車樓宇自動化相關。筑波智慧手寫輔助系統至各式生醫檢測系統。同學藉由實際操作，將更能與所學產生共鳴。

於回饋中我們也發現透過企業參訪，同學更了解企業，更能將多平時所學與實務結合，也更了解產業目前最新的科技面向及產業趨勢與發展，有別於課堂提供一個嶄新的視野。

每年於第二學期徵才季，職涯發展中心提供多場的企業參訪活動，歡迎各位同學踴躍參與，透過參訪過程中的所見所聞所做，提升自身對於企業的認識及職涯視野，更多相關職涯活動歡迎上職涯發展中心網站及粉絲專頁查看。

職涯資源網 <https://careercenter.ntnu.edu.tw/>

職涯發展中心粉絲專頁 <https://www.facebook.com/NTNUCOCS>



▲ 台達電子參訪



▲ 宏碁參訪



▲ 永豐企業參訪



▲ 筑波參訪

活動預告

活動名稱

時間 / 地點

英文研習課程—TOEIC 多益
基礎班 + 進階班

文學院大樓地下室
5/3-7/5

天下學習課程
(本校師生登入學校帳號皆可線上學習)

線上 (職涯資源網)
7/1- 翌年 6/30

GOLF 學用接軌平台學習課程
(本校學生註冊帳號皆可線上學習)

線上 (GOLF 學用接軌平台)
無期限

學生實習故事大賞競賽

線上
7/1-/9/30

社區諮商中心 Community Counseling Center



爲了回應大學社會責任，國立臺灣師範大學社區諮商中心心田心理諮商所心理師團隊自 2020 年立案後陸續推出「照顧者諮商方案」——提供家庭中有長期照護議題的民衆專業心理支持，協助民衆在繁重的照護壓力中撐出一些心理喘息空間。

NTNU Hsien Tien Psychological Counselling Clinic was found since 2020. According to University Social Responsibility, USR, Hsien Tien has launched “Caregiver Counseling Program” providing family caregivers of Long-term Care patients a professional counseling to reduce their burden and give them more breathing spaces.



長期照顧者的日常情緒勞務， 讓諮商專業一起來分擔。

撰文者：社區諮商中心

「心理師，咱是要說啥？（閩南語）」一名年逾 70 歲的長輩真誠地問我。

為了回應大學社會責任，國立臺灣師範大學社區諮商中心心田心理諮商所心理師團隊自 2020 年立案後陸續推出「照顧者諮商方案」——提供家庭中有長期照護議題的民衆專業心理支持，協助民衆在繁重的照護壓力中撐出一些心理喘息空間。

「伊是我子，有誰會比我卡認真照顧伊？我哪有可能毋管伊？（閩南語）」來談者的表情透露出慢慢的疲憊與擔憂，一方面煩惱孩子的身體狀況，一方面也感受到身心的極限，彷彿再過不久，自己也即將倒下。他們沒有做錯什麼，可是日復一日的情緒勞務或體力消耗，正在讓照顧者耗竭、生病，甚至逐漸成爲另一個需要被照顧者，而這樣的循環也正在抹滅無數民衆和照顧者原本可以擁有的美好未來。

爲了更貼近這些交錯複雜的經驗，專業工作者得時常於非上班時間研讀相關實徵研究、安排時間與空間額外做家庭諮詢，才「勉強」爲來談的照顧者，撐出一些些喘息的空間，希冀這些努力能稍稍追上他們日以繼夜的辛勞。





活動預告

活動名稱

時間 / 地點

藥物濫用防治培力課程 - 初階 1

Google meet 線上會議室
111/7/18

藥物濫用防治培力課程 - 初階 2

Google meet 線上會議室
111/7/20

藥物濫用防治培力課程 - 進階 1

Google meet 線上會議室
111/8/15



看見學務電子報雙月刊

LOOK INTO STUDENT AFFAIRS

發行人：吳正己

總編輯：林玫君

執行編輯：簡培宇

設計：涂庭瑜

編輯群：生活輔導組

課外活動指導組 文 / 陳琦羽

課外活動指導組 圖 / 緯肯藝術、物理 111 柯丞恩

學生輔導中心 潘奕璇 潘奕璇 專任心理師

健康中心

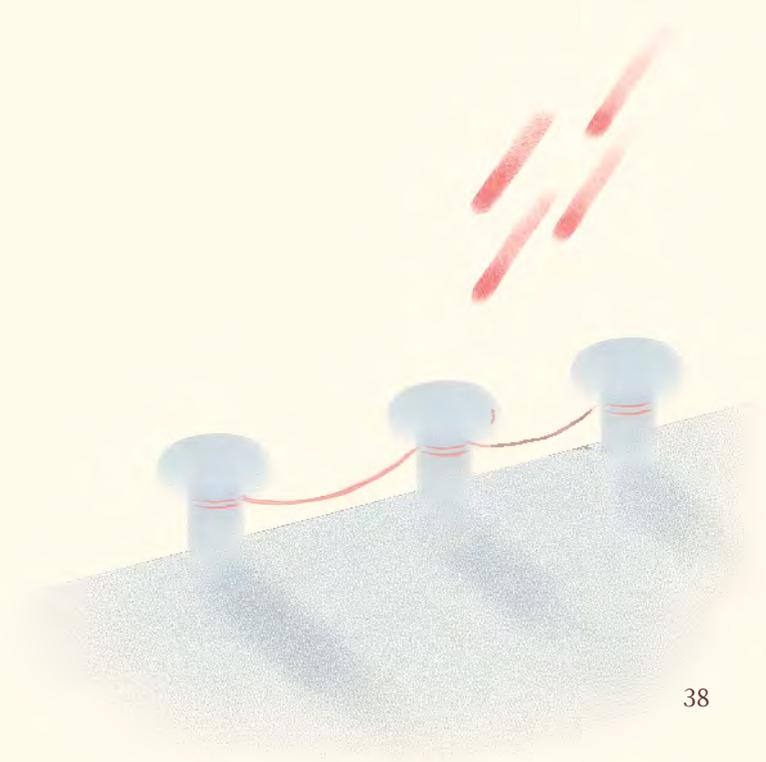
全人教育中心 胡詠婷 / 李育齊

專責導師室 各系專責導師

公館學務組（全人書院）林淑卿輔導員

職涯發展中心 蘇芸萱

社區諮商中心





看見學務

STUDENT AFFAIRS IN ACTION