



# 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



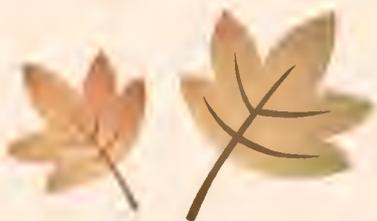


## 生活輔導組

Division of Student Assistance

為有效協助經濟或文化不利學生解決生活與學費之壓力，而能安心就學，並規劃未來。生活輔導組自 107 年起啟動「以學習取代工讀」的輔導機制 -「築夢工程學習方案」，讓學生完成學習課程之後核發獎助學金。

In order to help students who are economically or culturally disadvantaged, Division of Student Assistance has launched " Building Dream by Learning Project" to relieve their pressures on living expenses and tuition fees. With the project, qualified students can get scholarship by completing the courses instead of earning wages by working part-time. Therefore, they are able to concentrate on study and then plan their future much easier.



## 學習取替工讀，營造築夢環境

「築夢工程學習方案」建立其在學業、生活、職涯三大面向之學習，包括各行政單位資源如「國際移動力與國際觀的建立」、「自主讀書會」、「職涯動力學習」等；另外也輔導學生規劃自主學習計畫，如「小資也能投資」、「vlog 實作與分享」、「認識飲食營養」等課程。在期末反思問卷調查，發現學生對於課程整體滿意度高達 98.5%，在心得分享部分也提到課程對於學業、生活、職涯的幫助如下：

- (一) 學業方面：可以鼓勵學生自發性學習、增強中英文閱讀素養及口語表達、強化赴外交換動機。
- (二) 生活方面：培養學生文化認同與素養、增進生活相關知識與技能。
- (三) 職涯方面：幫助學認識自我及形塑生涯價值觀、發掘職涯興趣。



▶ 築夢學伴課程 - 小資也能投資



▶ 築夢學伴課程 - 療育綠意的魅力

111 學年度第 1 學期築夢工程課程即將開始，預計輔導 150 名學生，並核發 10,000 元整獎助學金給每學期完成課程者。本年度新增「戶外探索教育」、「交通安全體驗教育」、「服務學習」等課程，鼓勵符合資格的學生申請，積極參與課程，學習更多元的知識或技能。其申請資格為：

- (一) 111 學年第 1 學期學雜費減免合格之學生且限低收入戶、中低收入戶、身心障礙學生及身心障礙人士子女、特殊境遇家庭子女、原住民族等同學（已申請學雜費免但未確定資格者，仍可繼續上課，若至期末仍不符合申請資格不發助學金）。
- (二) 獲 111 學年教育部弱勢助學金補助之學生。
- (三) 在學期間懷孕／撫育 3 歲以下子女（需自附證明文件）。

每一位學生有築夢及逐夢的權利，不應被外在條件限縮，「築夢工程學習方案」可以提供學生經濟上的支持，並提供學習課程，使其可以開始建築自己的夢想，並勇敢追夢。



職涯動力學習方案講座

## 活動預告



### 活動名稱

### 時間 / 地點

新生家長座談會

禮堂  
8/27

111 學年度新生營 - 伯樂大學堂

和平校區  
8/30-9/2

夢想起飛成果展

公館校區  
9/2

111 學年度第 1 學期導師會議

正 103  
9/14

百年校慶慶祝大會

禮堂  
9/28



## 課外活動指導組

Division of Extracurricular Activities

黎明即起 砥礪前行  
前方也許有未知的挑戰  
但請勇敢向前走  
2022 社研將帶給新任社團負責人勇氣與祝福

Rising from dawn, forging ahead  
There may be unknown challenges ahead  
But please be brave  
2022 Club leaders Camp will bring courage and blessings to the new leaders of clubs in NTNU.



## 2022 社團負責人研習營

### 2022 Club Leaders' Camp

文 / 課外活動指導組 彭惠

圖 / 課外活動指導組、2022 社研工作團隊、物理 111 柯丞恩

社團負責人研習營是新任社團負責人擔負職務前的重要序曲，透過研習課程及寓教於樂的活動，增進社團負責人領導、組織、溝通、社團行銷、創意思考、情緒管理等知能；也藉著交流互動的分組討論，促進社團負責人間的情誼，並擴展人際關係，建立社團間之資源整合及合作機制。

2022 社團負責人研習營於 111 年 6 月 21 日至 6 月 24 日在校本部辦理，辦理期間恰逢學校盛事-「百年校慶鐵騎環島」，校長及學務長等師長們在校外特地透過影片傳送勉勵與祝福，期許新任社團負責人記得「以終為始」，並把握參與社團的重要學習機會，好好帶領社團夥伴，共同投入喜愛的社團活動。



### 新任負責人齊聚首 森林嘉年華大匯集

疫情期間辦理活動，在確認過每位參與學員皆已實施快篩且為陰性後，即進行讓新任負責人們彼此認識的引導活動。社研工作團隊精心設計許多趣味遊戲，藉著傾聽、觀察、模仿、學習、溝通、表達等過程，讓學員們破除人際藩籬，增進彼此熟悉。

在第一天的晚上，更安排了熱鬧有趣的森林嘉年華活動，所有學員按活動邀請卡的說明，以共同的 dress code 出席這個盛會。藉著遊戲、闖關活動、說唱表演等，讓學員更加感受到熱情的活動氛圍，社團負責人間的情誼亦隨之逐漸建立。而「疫後歸零 叢零開始」是這個交流盛會的主軸意涵，由於兩年多來的嚴峻疫情，各社團的實體活動停辦或延期，因此希望傳達出疫情過後，大家一起重新出發的期許與信心。

## 試煉重重向前走 勇氣智慧力量增

在社團運作過程中，優秀的社團領導人對於社團組織運作、社團氣氛營造均會產生正向的影響，故研習課程之目的為培養並累積社團負責人領導社團運作的多元能力，帶領社團朝目標邁進。例如「心態建立」與「時間管理」課程，即希望社團負責人能在學業學習、社團運作及人際互動的多元角色中，做好心理調適及時間管理；又如「活動規劃」、「活動行銷」、「溝通協調」課程，講師透過相關知識的傳遞、活動情境的演練等方式，希望增進社團負責人領導社團與辦理活動的知能與即戰力。

除了講座課程，工作團隊也設計了闖關活動，協助社團負責人們熟悉社團運作及活動辦理所需要的注意事項與行政流程，除此之外，為讓新任社團負責人具體瞭解未來一年將要處理的事務、可能要面對的難關，更邀請社團學長姊回到校園來實例分享與經驗傳承。講座、活動與經驗分享，有如重重試煉，期望新任社長們在試煉中獲得勇氣與智慧，更有力量勝任承先啟後之責，面對未來的挑戰。



## 社團疫後黎明起 百社互持砥礪行

兩年多來，許多社團人都感受到 Covid-19 疫情對社團運作造成極大影響，只要是過去以實體模式進行的活動，例如招生、例會、週系列、競賽、服務活動或成果展演等，無不面臨衝擊。除此之外，與社團傳承極為相關的會議、幹部培訓與聯誼活動等，由於人際間缺乏面對面的互動與情感交流，即便以線上為之，傳承仍有斷層之虞。

“ 疫情可以隔離人群，但無法阻擋熱情。  
讓我們砥礪同心，一起精彩前行。 ”

這是課外活動指導組楊智元組長送給 111 學年度社團負責人的勉勵。

社團負責人研習營是每年新任社團負責人參與的第一個重大活動。今年的工作團隊（即優秀的現任社團負責人們）在籌備實體活動時，許多以往工作團隊的熱情學長姐們前來傳承經驗，希望精彩豐富的活動能讓新任負責人們收穫滿盈，也希望新任負責人們知道自己並不孤單，身旁永遠有學長姐及同儕滿滿的支持與祝福。

“ 帶著這些祝福，111 學年度的社團人們...  
疫後的社團活動，大家一起大步往前走吧！  
前進比停留原地能看見更多風景！Just do it！Fighting! ”

## 活動預告



活動名稱

時間 / 地點

社團之夜

體育館 4 樓  
111.8.30

社團博覽會

日光大道  
111.9.1

社團宣傳聯合服務週

日光大道  
111.9.5-8





## 學生輔導中心

Counseling Center

希望藉由本文分享，期許不論是導師或學生們，都能覺察、接納自身的情緒，並找到合宜的方式因應壓力；同時在面對外在世界的動盪，擬出適合自己的計畫並一步步前進，儲備新能量，迎接新的學期。

Through sharing this article, we hope both teachers and students can perceive and accept their own emotions, then find appropriate ways to cope with pressure. Meanwhile, in the face of the turmoil in the external world, they can draw up their plans and take steps forward. Together, we will be prepared to embrace another new semester.



## 心靈每日 C，去去壓力走 —談如何學習壓力調適與自我賦能

師大學輔中心 潘奕璇 專任心理師

不知不覺一年已過一半，回顧過去這半年，內心感受到的是愉悅、充實而滿足？亦或者是懊悔、遺憾與失落？積累的壓力與情緒該如何釋放？而每年所許下的新年新希望，又完成了多少呢？本文將邀請導師、同學們一起來評估自我的壓力積累指數，當我們能夠對自己的壓力反應與狀態有所覺察，才能針對壓力狀態進行妥善的因應，而適時的求助也會是很重要的能力之一。

當談到「壓力」，人們傾向聯想到重大事件，如：疫情打亂工作規劃、失戀或人際挫折等，這可歸類到「急性壓力」的範疇，但其實生活中點點滴滴所積累與消耗也是種「慢性壓力」。由此可知，壓力的定義不僅相對主觀，壓力負荷程度也因人而異。適當的壓力有助於激發個人潛能，但若壓力積累過久而未能有適當的宣洩，超過個體所能承受的臨界點，即會造成個體機能的耗損、衍生身心症狀，進而影響日常生活、工作或學習等。

下表為「壓力指數測量表」，當中 12 個指標分別從生理、認知、情緒與行為各項度去評估個體身心狀況。透過當中的題目，定時檢視自己或留意周遭他人的壓力負荷狀況，老師們也能以下列項度作為關懷學生的評估參考。

### 壓力指數測量表

- |                               |                             |
|-------------------------------|-----------------------------|
| ● 最近你是否經常感到緊張，覺得工作 / 課業總是做不完？ | ● 最近你是否經常覺得很累，睡覺的時間變多？      |
| ● 最近你是否經常睡不好，有失眠或睡眠品質不佳的情況？   | ● 最近你是否經常覺得頭痛、腰痠背痛？         |
| ● 最近你是否經常感到情緒低落、焦慮或煩躁？        | ● 最近你是否經常意見和別人相佐，甚至產生摩擦與衝突？ |
| ● 最近你是否經常忘東忘西、變得很健忘？          | ● 最近你是否經常注意力難以集中？           |
| ● 最近你是否經常覺得胃口不好 / 胃口特別好？      | ● 最近你是否經常覺得未來充滿不確定感？恐懼感？    |
| ● 最近六個月內，你是否生病不只一次了？          | ● 最近你是否被他人說過氣色 / 臉色不太好？     |

量表來源：衛生福利部國民健康署

當符合的指標項目越多，代表個體承受的壓力可能越大，且開始影響到日常生活作息或是課業學習等；項目超過6項時，便需要適時的進行轉介與資源連結，例如尋求可信任的師長或專業人員的協助，也可嘗試使用學輔中心、社諮中心的諮商服務，以及尋求身心科醫療評估等專業資源。

校園三級輔導裡，初級預防極為重要。建議導師或其他師長等可定期聯繫、主動關懷班級中學生的學習狀況及出席情形，及早發現需要關懷的學生並適時提供協助。不論是自己或是他人，發現身心狀況開始與平常有些不一樣時，或當導師在知悉學生面臨壓力事件時，或許可試著從下列對話來梳理情緒、貼近內在：

### 「我正在經歷……」

透過情緒的辨識，提升對內在狀態的覺察，減緩情緒造成的影響。導師可陪伴學生，或是同學們可以嘗試去思考「是什麼人事物引發這些感受？」、「是否帶來生理上的變化？」、「後續又引發什麼樣的行為與改變？」。即便是不太舒服的感受，允許自己多停留一下下，與情緒共處，嘗試去理解身體想要帶給自己的訊息，那是真實且重要的。

### 「我允許自己有……的感受與需求，我將多花一點時間與……共處。」

越是抗拒面對自身的情緒，即越可能被情緒操控。當覺察到自己或他人正處在負向的情緒之中，可以運用簡單的呼吸法來調適、沉澱身心。以鼻腔呼吸，感覺氣體充滿了肺部，再盡可能緩慢、和緩地用嘴巴吐出氣體；進一步感受身體緊繃、不舒服的地方，透過一吸一吐，調整呼吸、逐漸放鬆，釋放、清空體內的壓力，獲得情緒的緩解。

### 「接下來，我可以做的是……」

當感到慌亂失序時，你可透過思考「我能夠控制的部分有哪些」、「不可控制的部分又有哪些」，從內在先穩定下來，減少對無法控制因子的執著與鑽牛角尖，並嘗試增加可控制的因子。導師可協助學生看見已然做得好的部分，引導其思考「我已經做了什麼努力」、「雖然事情無法在短時間獲得解決，但現階段可以安撫自己的方式有什麼？替代方式可能為何？」。

除了同理與接納外，也需要每個人的個別差異，陪伴其找出適合自己的壓力因應方式，並讓其知悉可求助管道，定時且持續關懷身心狀況。若發現身邊的人或學生有因壓力而產生自傷相關行為，除協助其尋找替代減壓活動外，亦需同步轉介諮商專業協助。希望藉由本文分享，期許不論是導師或學生們，都能覺察、接納自身的情緒，並找到合宜的方式因應壓力；同時在面對外在世界的動盪，擬出適合自己的計畫並一步步前進，儲備新能量，迎接新的學期。



## 活動預告



### 活動名稱

### 時間 / 地點

乘載超負荷，也能玩出自己的路  
—壓力探索團體

校本部教育大樓 311 團輔室  
09/21-11/16 (三) 18:30-21:00

發掘心優勢，點亮人生的啟明星  
—生涯強項與優勢探索團體

校本部教育大樓 311 團輔室  
09/26-11/14 (一) 18:30-20:00

酸甜苦辣鹹，練愛的滋味  
—同志親密關係藝術工作坊

校本部教育大樓 311 團輔室  
10/01 (六) 9:00-16:00

為自己畫條舒服的線—人際界限探索團體

校本部教育大樓 311 團輔室  
10/04-11/15 (二) 18:30- 20:30

讓步調慢下來，留一些時間陪伴自己  
—正念靜心工作坊

校本部教育大樓 311 團輔室  
10/15 (六) 9:00-16:00

#### 【班級講座】

面對心中的缺角，擁抱生命中的失落

依照申請單位需求  
依照申請單位需求

【班級講座】追愛、求愛，好想被愛？擺脫匱乏，先安定自己！

依照申請單位需求  
依照申請單位需求

【班級講座】拒絕暗處的眼睛：跟蹤騷擾防治法上路，我們如何自我照顧？

依照申請單位需求  
依照申請單位需求

【班級講座】專屬於自己的禮物：看見「信念」在生活裡的築路之旅

依照申請單位需求  
依照申請單位需求

攝影師：Lucas Dai

連結：Pexels



## 健康中心

Health Center

紅十字會暨紅新月國際聯合會 (IFRC) 將每年 9 月第二個星期六訂為世界急救日，2022 年世界急救日主題為：「終身急救」。急救就是當人們遭受事故傷害或突發疾病時，在醫師還沒到達現場或送到醫院前，給予傷患緊急性、臨時性的救護措施。健康中心積極推廣急救教育，於校內定期舉辦訓練課程，期盼師生們擁有急救技能在手、生命希望無窮，在緊急時刻，你也可以成為別人生命中的小天使。

The International Federation of Red Cross and Red Crescent (IFRC) has designated the second Saturday of September every year as World First Aid Day. The theme of World First Aid Day 2022 is "First Aid for Life". First aid is when people suffer from accident injuries or sudden illnesses, emergency and temporary rescue measures are given to the injured before doctors arrive at the scene or send them to the hospital. The Health Center actively promotes first aid education, and regularly holds training courses in the campus. It is expected that teachers and students have first aid skills and bring hope to more lives. In an emergency, you can be the little angel in others' lives.



## 急救技能在手 生命希望無窮

意外事件可能毫無預警的發生在你我身邊，為積極推廣校園安全，健康中心定期辦理急救相關課程，每年約培訓出將近 200 名教職員生通過測驗領取急救訓練合格證書。今年因 COVID-19 疫情升溫，健康中心仍艱難的在兼顧防疫與操作演練來舉辦實體認證課程，同時和平校區及公館校區經由衛生主管機關審查成功取得「AED 安心場所」認證，大大提升校園的安全環境。

### 健康中心舉辦急救教育課程類型

課程名稱	BLS 基本救命術	
	CPR+AED 心肺復甦術	BTLS 基本創傷救命術
時數	4 小時	4 小時
課程內容	CPR、AED 呼吸道異物梗塞的緊急處理	止血、固定 包紮、搬運



## 掌握黃金救命時間 人人都應具備 CPR 的技能

CPR 是心肺復甦術 (cardiopulmonary resuscitation) 的英文簡寫，是藉由壓胸按摩來恢復患者的呼吸及血液循環，確保腦部維持正常功能的救命術。通常患者在沒有呼吸心跳約 4~6 分鐘後，腦細胞就會因沒有氧氣的供應而受到傷害，腦細胞一旦受損，就造成不可逆的傷害。搶救突發性心跳停止的患者，一方面要趕快施行 CPR (心肺復甦術)，進行胸外按壓，使血液持續循環，提供身體重要器官氧氣、另一方面則需要利用電擊器進行去顫，使心臟恢復正常跳動。所以，我們可以說，CPR 與 AED 電擊是相輔相成的救命搭檔。



## AED 是專門提供給一般民衆 使用於心臟驟停的可攜式急救設備

AED (Automated External Defibrillator)，稱為「自動體外心臟電擊去顫器」，能夠自動偵測患者心律脈搏、並施以電擊使心臟恢復正常運作的儀器，因為使用的方式相當容易，開啟機器時會有語音說明其使用方式，並有圖示輔助說明，就像使用「傻瓜相機」一樣簡單，所以，坊間稱之為「傻瓜電擊器」。

近年國人十大死因統計，心臟疾病皆高居十大死因的前三名。因突發性心律不整而導致心跳停止的個案，如能在一分鐘內給予電擊，急救成功率可高達 90%，每延遲一分鐘，成功率將遞減 7-10%。因此，AED 設置於人潮眾多的公共場所，供民衆搶救時使用，可降低到院前死亡率。





## 呼吸道異物梗塞的緊急處理

呼吸道異物梗塞是指因異物堵住呼吸道，因咀嚼食物倉促吞嚥，或異物誤入呼吸道所造成，可能造成呼吸道全部或部分哽塞造成呼吸困難，嚴重的呼吸道哽塞，若 4~6 分鐘不給予緊急處理，會造成呼吸停止而失去生命。課堂上特別針對日常生活當中，常見的不同情境及年齡層來教導合適的處理方法。



## 止血、包紮、固定、搬運之講解示範與實際操作

包紮是外傷現場應急處理的重要措施，傷口在止血後及搬運前都需要包紮傷處，及時且正確的包紮，可以達到壓迫止血、減少感染、保護傷口、減少疼痛，以及固定敷料和夾板等目的。急救箱內常見器材包含彈繃、繃帶、三角巾等，課堂上授課內容因應各種不同部位的包紮方式示範及操作。



## 活動預告



### 活動名稱

### 時間 / 地點

臺師大第二梯  
【勞工急救訓練 3 小時回訓專班課程】

公館校區 - 中正堂  
08/17 (三) 09:00-12:10

捐血活動

和平校區 I- 日光大道  
09/15 (四) 09:30-17:00

捐血活動

和平校區 I- 日光大道  
09/16 (五) 09:30-17:00

捐血活動 -「分享生命，捐出熱血！」

公館校區 - 中正堂前方  
09/28 (三) 10:00-17:00

新冠肺炎預防與疫後保健

9 月份

運動傷害教育講座

10 月份

攝影師：Eva Bronzini  
連結：Pexels



# 全人教育中心

Center for Holistic Education

全人教育中心 2018 年以高齡長健 (Long-term physical and mental health promotion) 爲主軸，打造「社區高齡者服務人才培力學分學程」，落實青銀共學、社區共好之精神，培育高齡產業專業人才，進而提升本校學生社會關懷之器識。

# 社區高齡者服務人才培力學分學程 community-dwelling-older-adults-service-professional-cultivation-program

Follow “Long-term Physical and Mental Health Promotion”, Center for Holistic developed “Community-Dwelling-Older-Adults-Service-Professional-Cultivation-Program” in 2018. This program implements the spirit of intergenerational learning and in pursuit of community’s mutual benefit. It also trains many community elderly service talents which inspires NTNU students’ sense of social care.



## 「青銀共學·社區共好」 — 社區高齡者服務人才培力學分學程

### 超前佈署高齡長健服務人才培力模式

全人教育中心 蔡昕璋 / 李育齊

臺灣預估將在 2025 年正式進入超高齡社會，亦即高齡人口將超過 20%。自 2018 年起，由全人教育中心負責策畫與執行「社區高齡者服務人才培力學分學程」，以高齡「長健」(Long-term physical and mental health promotion) 為主軸規畫跨領域、跨場域之課程設計，除了讓學生瞭解當前臺灣高齡化社會之現況，更透過課程專業知能學習與場域實作經驗累積，培養其成為具備專業理論與實務經驗之高齡者服務人才；另外，結合本校「大學社會責任實踐計畫—營造永續高齡友善社區」各項方案，讓修習同學能直接接觸高齡產業，思考未來就業機會，進而提升社會關懷之器識。

### 推動高齡長健落實青銀共學之學程特色

「社區高齡者服務人才培力學分學程」係以營造高齡者身體、心理以及社會人際接觸健康需求為核心進行設計規劃，透過「發展社區高齡長健人才」培力模式，整合本校相關系所專業知能，學程特色兼顧理論與實作，提供學生高齡長健服務實作之機會，也為臺灣培養高齡產業所需專業人才。課程內涵主要包含「心理健康」、「營養衛生」、「運動休閒」、「教育人文」以及「科技文創」五大主軸，修課同學修滿 12 學分（包含必修課程 4 學分、必選修課程 2 學分、跨系所選修課程 6 學分）即可申請核發學程證明書。

本學程必修課程「社區高齡者健康服務實務」內涵包含高齡長健知能、高齡者照護相關議題、高齡者個別帶領技巧、高齡失智症照顧與因應、活動方案規劃與設計、相關法規與福利等主題，除充實學生相關專業知能外，也安排學生進入社區場域進行實作，為社區老人活動據點挹注年輕活水。

「社區高齡者服務實習」課程內涵則包含社區高齡者現況與需求調查、高齡者生活體驗、SDGs 與高齡者健康促進、設計思考與高齡議題、高齡者大數據調查、社區照顧關懷據點現況與發展以及地方創生社區照顧模式等主題，實習規劃則分為社區關懷訪視、據點服務實習以及高齡方案設計等三個層次，其中據點服務實習更安排學生自主選擇進入多元高齡機構及社區照顧關懷據點進行實作，協作單位包含揚生慈善基金會、中華長照協會、樂活士、古莊里、錦安里、龍泉里、師大銀齡據點等，引領學生進入高齡據點推動高齡長健理念，落實青銀共學、社區共好之精神。

自 2018 年至今，「社區高齡者服務人才培力學分學程」已有 30 位學生取得學分學程證書，其中有不少同學畢業之後，選擇投入高齡產業發展，貢獻自身所學；亦有同學選擇攻讀研究所，持續進修高齡相關專業學科。期盼本中心策辦之「社區高齡者服務人才培力學分學程」人才鼓動培力模式，能形成源源不絕之活水，持續為臺灣高齡化社會注入更多動力。



▶ 左上  
學生帶領高齡者進行功能性體適能活動

▶ 右上  
學生陪伴高齡者完成獨一無二的生命故事書



▶ 左下  
學程師生前往揚生慈善基金會參訪與體驗

▶ 右下  
學生陪伴高齡者完成獨一無二的生命故事書

## 學生回饋

已經取得學分學程證書 C 同學分享，在修習學程過程中，除了實際到本校「銀齡樂活據點」實習之外，亦參與了「微型音樂劇」、「高齡夢想市集」，以及全人教育中心舉辦之「老幼共學繪本共讀服務學習」等相關活動。她覺得過程中最大的改變，是顛覆自己對高齡者的刻板印象，也因為年輕學生各種方案

活動的介入，使得高齡者能夠喜歡社交、對於生活仍然充滿自信；此外她更發現，現今臺灣許多老人活動據點的課程都集中在促進身體健康的課程，而心理健康以及社會人際健康的課程較少，特別是憂鬱症的人數年年成長，因此也盼望自身未來若有機會規劃相關課程，能夠更加促進高齡者的人生正向態度以及自我肯定。

## 活動預告

### 活動名稱

### 時間 / 地點

數位學伴計畫報名 ( 點擊報名 )

線上表單  
9/8(四) 報名截止日

臺師大 USR EXPO

文薈廳  
9/15, 9/16

青銀共學文創成果發表會—  
瞬間的心動微型音樂劇

禮堂  
9/15

群百搖搖高齡夢想市集

日光大道  
10/16



## 專責導師室

Student Adviser Office

學校爲了學生租屋便利及平安，除了建構提供各種賃居資訊的平台外，另有專責導師會去租屋處訪視學生並與政府消防相關單位合作保障學生租屋安全。

To make off-campus housing more convenience and safe for students, NTNU build a platform providing various rental information. In addition, student advisers work with local fire departments visiting students' rental house regularly to ensure the safety of students.



## 強化學校賃居服務品質，維護學生租屋安全

撰稿：粘飛豹專責導師

修稿：游嵐凱專責導師

學校建構賃居服務平台，內容有各種賃居服務資訊，如房東租屋資訊、租屋定型化契約範本、常見賃居糾紛案例及相關法規，提供租屋學生使用；同時結合學生基本資料，及時更新學生賃居住處所地址，以為賃居學生安全緊急事件通報聯繫處理。此外，每學年辦理賃居生座談會，加強賃居同學有關賃居門戶、消防、建物安全與賃居法律等相關宣導，提升學生租屋的法律知識及安全知能。

本校每學期由各系專責導師進行學生賃居訪視，並配合當地警政、消防、營建單位共同推動「強化門戶安全」。各系專責導師賃居訪視時，於門禁、照明、用電、消防（包括滅火器、偵煙器、瓦斯熱水器通風）等各項居家環境上，加強檢視，以維護學生租屋處安全措施。如學生遇上租屋爭議時，亦適時介入協助、調解或轉介專業團體（如崔媽媽基金會）、校園法律服務性社團協助，提供學生賃居法律諮詢服務。

學校透過賃居服務平台之建構、賃居學生安全緊急事件通報之處理、賃居生座談會之舉辦，以及各系專責導師每學期的賃居生訪視，期盼達成家長放心、學生安心之目標。

▶ 學生陪伴高齡者完成獨一無二的生命故事書



## 強化學校賃居服務品質，維護學生租屋安全

撰稿：於仁鋒專責導師、修稿：游嵐凱專責導師

正確的安全觀念，平常多注意，便能在危急一刻，救助自己。以下是提醒同學注意的事項：

### 一、疫情方面

目前國內新冠肺炎疫情雖趨於和緩，仍請確實做好個人防護措施，減少不必要之移動、活動或集會，避免出入人多擁擠的場所，或高感染傳播風險場域，請持續留意及遵守中央流行疫情指揮中心最新防疫規定。

### 二、戶外活動方面

暑假期間從事戶外活動，需注意各項安全知識。登山與戲水前應充分了解活動潛在風險，並請評估自身能力、體力及天候狀況等條件，選擇合適山域與水域活動。從事戶外戲水應注意「防溺十招」及正確救人之「救溺五步」(見圖)與「四不要」(1. 不要逞強。2. 不要去危險水域或無救生人員的地方進行活動。3. 氣候不佳，不要從事戶外活動，以預防突發性之危安事件。4. 避免至無防雷設施的建築物內避雨，並且應停止游泳、划船並上岸到安全的避雨場所。)有關水域安全相關資料查詢請至「學生水域運動安全網」(<http://http://www.sports.url.tw/index.html>)查詢。

### 三、交通方面

暑假期間因為參加活動而增加使用交通工具的機率，使用各項交通工具一定要注意遵守交通規則，減速慢行，切勿疲勞及危險駕駛，以策安全。請切實遵守交通安全教育五項守則：第一守則：熟悉路權、遵守法規。第二守則：我看得見您，您看得見我，交通最安全。第三守則：謹守安全空間——不作沒有絕對安全把握之交通行為。第四守則：養成利他用路觀——不作妨礙他人安全與方便的交通行為。第五守則：防衛兼顧的安全用路行為——不作事故的製造者，也不成為無辜的事故受害者。

### 四、預防詐騙方面

面對層出不窮、手法日益翻新之詐騙犯罪手法，為避免成為歹徒以電話假綁架或假事故(交通意外、疾病住院)行真詐財的受害者。如接獲可疑詐騙電話或不慎遇上歹徒意圖詐騙，應切記反詐騙三步驟：「保持冷靜」、「小心查證」、「立即報警或撥打 165 反詐騙諮詢專線」尋求協助。



### 五、防範毒品方面

為避免對毒品危害及濫用藥物認知不足而好奇誤用，應注意自身交友及學習狀況。暑假期間應保持規律生活作息，不依賴藥物提神。非醫師處方藥物不要輕易使用，拒絕成癮物質。參加聚會活動時，務必提高警覺，不隨意接受陌生人的物品及飲料。守法自律、做正確的選擇才能隔絕受同儕及校外人士引誘。

### 六、使用網路方面

近年來，過度沉迷於玩手機遊戲、網遊所引發的病症逐漸增多，特別是對肩頸、手腕與眼睛的傷害。請同學注意上網安全及時間管理等問題，具備正確的網路使用態度與習慣，避免過度依賴 3C 產品，養成健康上網好習慣。此外，也要注意勿因網路誘惑而落入陷阱或衍生其他偏差行為。

人生中免不了發生意外，當意外發生時，正確的安全知識，便可讓自己降低傷害，甚至遠離災害，故時時謹記正確的安全觀念，更可確保生命的健康快樂。

本校每學期由各系專責導師進行學生賃居訪視，並配合當地警政、消防、營建單位共同推動「強化門戶安全」。各系專責導師賃居訪視時，於門禁、照明、用電、消防（包括滅火器、偵煙器、瓦斯熱水器通風）等各項居家環境上，加強檢視，以維護學生租屋處安全措施。如學生遇上租屋爭議時，亦適時介入協助、調解或轉介專業團體（如崔媽媽基金會）、校園法律服務性社團協助，提供學生賃居法律諮詢服務。

學校透過賃居服務平台之建構、賃居學生安全緊急事件通報之處理、賃居生座談會之舉辦，以及各系專責導師每學期的賃居生訪視，期盼達成家長放心、學生安心之目標



## 活動預告



### 活動名稱

### 時間 / 地點

提升學生對毒品的知識及友善校園活動宣導  
(社團博覽會)

日光大道  
9月1日

原住民族新生文化體驗夢想營活動

苗栗縣泰安鄉  
9月17-18日

菸毒議題思辨工作坊

誠 101 教室  
9月14日

參觀毒品危害，介紹相關毒品資訊

至新店調查局  
9月30日

春暉講座介紹毒品的相關知識及其危害

正 103 教室 (暫訂)  
10月14日

第三屆 LIMA 盃原住民族學生運動會

公館校區 - 室內體育館  
10月 (暫定)

部落產業參訪暨文化生活體驗營

宜蘭縣大同鄉樂水部落  
10月15-16日

攝影師: Irina Iriser

連結: Pexels



## 公館校區學務組

Division of Student Affairs at Gongguan Campus

「2022 TEDxNTNU 沙龍」以「心·形態 The New Normal」為主題。6月19日晚上6點半至9點在本校和平校區綜 202 演藝廳進行現場演講及問答交流，聽眾以線上方式進行。全人書院王震哲院長親臨致詞，工研院設計創新組黃天佑組長、知識力執行長曲建仲博士、國際內世鏡創辦人與編輯 Mena 主編擔任演講嘉賓。

"2022 TEDxNTNU Salon Talk" includes three live speeches with panel discussion about the theme "Heart, Form The New Normal" which was held in 202 Performing Arts Hall of the Heping Campus from 6:30 to 9:00 pm on June 19th. The audience joined the salon online. In the beginning, dean Wang Zhen Zhe of the College of Holistic Education gave a welcome speech and followed by three speeches by Huang Tian You, leader of the Design and Innovation Group of the ITRI, Dr. Qu Jian Zhong, chief executive of Ansforce Inc., and Mena, the founder and editor of Insight Into Issues.



## TEDxNTNU 2022 沙龍活動 — 深耕書院，創新未來

撰文：杜逸宸書院生

有一句話說：「初生之犢不畏虎」，當初還是全人書院一年生的杜逸宸接下了 TEDxNTNU 2022 策展人一職。在書院老師及 tutor 家寧的協助下，成功地完成了一次又一次的挑戰。策展團隊完成了今年度系列活動的第一塊里程碑—沙龍講座。

2021 年 11 月時，策展團隊進行招募及籌備。在 2021 年的策展團隊的支持下，秉持著「不限學校參與」的精神，招募來自全台灣各地的莘莘學子。最後經過第一輪書審與第二輪面試，篩選出 28 位新成員加入團隊，一同揭開 2022 年系列活動的策展。



▶ 全人書院王震哲院長致詞 攝影：楊茜茜

「2022 TEDxNTNU 沙龍」以「心·形態 The New Normal」為主題。6 月 19 日 18:30 至 21:00 在本校和平校區綜 202 演藝廳進行現場演講及問答交流。聽眾以線上方式參加及與演講者交流。本沙龍邀請了 3 位講者，每位進行 18 分鐘的演講，並一起參加 45 分鐘的問答交流時間。當晚共有 25 位線上參與者，3 位講者都在知識媒體傳播界有亮麗的創新表現。

工研院設計創新組黃天佑組長，致力於將「技術商品化」，使商品的缺點獲得技術的支援；在設計驅動創新（DDI）的概念下，黃組長推動的計畫橫跨技術、設計和創新領域，希望平衡技術的創新導向與人本的使用者思維。

知識力執行長曲建仲博士，跨足科技、金融和時事。曲博士創設的「曲博科技教室」YouTube 頻道，用專業的知識與貼近產業的觀點，深入淺出艱澀的科技議題，洞察未來趨勢。曲博士創辦了「知識力」公司，希望能提升大眾對知識資料庫的重視和價值認定，連結不同領域的知識及人才。



國際內世鏡創辦人與編輯 Mena 主編，經營帳號三年，現擁有兩萬多粉絲追蹤。身為大學生的她，關心國際議題的熱情從未放下。「立足臺灣，放眼全球，拓展國際視野」是 Mena 建立經營自媒體不變的初衷與持續向前的動力。

當晚全人書院王震哲院長及楊城老師親臨現場全程參與。王院長在致詞中讚許 TED 工作團隊及志工朋友在疫情不斷變化的情形下，冷靜應變，克服重重困難，成功辦理 2022 TEDxNTNU 沙龍講座。讓策展團隊感受到了院長對社團的鼓勵，以及對院生的期許，令人動容。楊城老師在策展的過程當中給予團隊相當大的鼓勵與支持，不論是在什麼方面，常一起協力解決各種籌備上的困難。在疫情變化多端的環境中完成了「不可能的任務」！

TED NTNU 活動最早是由本校全人書院院生組成的團隊，於 2018 年完進行了《慌世代》系列策展。2021 年，TEDxNTNU 團隊更於師大成立學生社團 TEDxNTNU 社，期待能從書院核心理念出發，但不限學校的參與制度為前提，提供更寬廣的活動平台，使團隊成員更為多元。而現在社內也有來自銘傳大學、輔仁大學、明志科技大學甚至雙北地區以外的學校學生。藉由 TED 活動推動多面向的學習，並且由書院走向學校、甚至社會活動的層面。期望 TED 活動能繼續成長、傳承，帶動書院生甚至師大的同學將這一份熱忱薪火相傳。

▶ 會後合影 攝影：楊茜茜



▶ 演講嘉賓在分享及與線上聽眾交流 攝影：楊茜茜



## 活動預告

### 活動名稱

### 時間 / 地點

始業式暨各年級自主學習計畫期初說明

公館校區 - 誠樓交誼廳  
9月5日

院長夜談 (一)

公館校區 - 誠樓交誼廳  
9月19日

書院日講座

公館校區 - 誠樓交誼廳  
9月26日

院長夜談 (二)

公館校區 - 誠樓交誼廳  
10月3日

精勵營

校外  
10月15至16日



## 職涯發展中心

Career Center

學務處辦理英文研習課程，課堂內容實用而且老師教學風格有趣，成功吸引同仁們踴躍報名上課，10 堂課程完成後不只提升同仁英語能力，也增加報考多益測驗拿高分的信心。

The Student Affairs Office organizes TOEIC English courses for colleagues. The teaching style of the teacher is very interesting which really encourage students learn many useful English skills. It has successfully attracted many colleagues to sign up for the class. After the completion of the 10 courses, it not only helped colleagues improve English ability, but also built their confidence of taking the TOEIC tests and challenging for higher scores.



## 學務處英文研習課程 拚多益分數多多益善

職涯發展中心 黃家麗

去年（2021年）9月，臺師大榮獲教育部核定大專校院學生雙語化學習計畫的四所「重點培育學校」之一。因此，為了營造全面雙語環境，並提升學務處同仁的英語能力，學務處今年5月舉辦英文研習課程，每週二上課2小時，共10堂課。依照難易程度，課程分為TOEIC多益基礎班及進階班，前7堂基礎班介紹多益七大題型架構、對話情境，及常用英文字彙、文法等；最後3堂進階班則提供模擬練習、解題分析及作答技巧等秘訣，由淺入深帶領同仁從不同的角度學習英文。

同仁參與此次學務處所舉辦之多益課程，除了可以提升自我英語能力，還有三大利多：可輕鬆累計終身學習時數40小時中的英語課程8小時；課後報考英語檢定更有信心拿高分，為個人陞遷機會或單位團體績效大大加分；另外，符合資格者報考英語檢定，不只可申請公假應考還能獲得報名費全額補助，真的是一舉多得、多多益善！

這次請來翻譯所畢業的校友Jason老師返校擔任授課老師，配合課本中所出現的各種情境介紹了許多生活實用的英文單字，教學風格活潑有趣，課堂氣氛輕鬆愉快。徐姓同仁在課程結束後，也分享心得「謝謝Jason老師幽默又精闢的課程講解，讓我上得很開心也受益良多」。可見課程成功地實現學務長的開班理念「快樂學英文」，讓同仁們願意在業務繁忙之際前來上課，放鬆之餘與老師互動、對話，還能學到實用英文。

雖然學務處行政業務繁忙，但在學務長熱情的支持與鼓勵下，加上三大利多的吸引下，同仁們紛紛踴躍報名就是希望能把握這難得的學習機會，讓原本預設的報名人數上限34人迅速額滿。上課期間適逢疫情嚴峻，除了部分同仁因居家隔離無法出席上課，10堂課程中還有3堂不得不改為線上直播上課，即使如此課堂的平均出席率仍高達近8成，絲毫不減同仁們學習英文的熱忱與毅力。



在參與多益基礎班課程之前，有很多同仁反應：雖然知道英文能力很重要，也有興趣學英文，但是已經離開學校太久，很怕上課聽不懂或跟不上進度，正在苦惱該不該報名進階班。沒想到，7堂基礎班課程順利結束後，很多同仁對學習英文更有自信了，毫不猶豫地繼續參與進階班課程。從方姓同仁的回饋經由課堂中老師的舉例，不管是日常生活用語，或是在商業上用的術語，對我來說都是非常有意義，讓我更了解英語使用的方式。」就可以知道，老師的教學方法及課程安排，不只提供多益考試技巧與題型練習，還大大提升同仁們對英語學習的興趣及信心！

更振奮人心的是，許姓同仁提到「透過系統性的課程安排，迅速了解考試題型、答題技巧，並藉由模擬考來熟悉考試題型，後續則要由自己努力，並已安排參加實際的多益考試，檢視學習成效，感謝學務處聽見同仁的英文學習需求，希望未來還有機會再參加相關課程！」迫不及待地課程一結束就馬上報考實際多益測驗，檢視自己10堂多益英語課程所學。希望藉此鼓勵大家繼續學習英文，也敬請期待未來學務處所推出的雙語活動！

## 活動預告



### 活動名稱

### 時間 / 地點

天下學習課程 3 門課

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

力積電人才預聘實習計畫說明會

職涯發展中心  
10/5

職涯規劃與準備—鴻海人資

職涯發展中心  
10/6

「英文履歷面試教戰守策」講座

職涯發展中心  
10/11

實習留任經驗分享—德州儀器

職涯發展中心  
10/12

「征服英文面試」講座

職涯發展中心  
10/14



## 社區諮商中心

Community Counseling Center

諮商——是一趟自我了解與成長的旅程，實習心理師公益諮商方案，讓來訪者們能在諮商室安全的空間中，透過實習心理師的陪伴，一起前進、一起療癒。

Counseling—is a journey of self-exploration and growth. Internship counseling services program allows visitors to experience individual counseling service in a comfortable, professional, and private environment. Through the company of the intern psychologist, visitors will be able to be healed and move forward together.



## 〈思聊·思療〉 — 實習心理師公益諮商方案

社區諮商中心：陳盈吟 / 洪聖緯

諮商——

是一趟自我了解與成長的旅程，在諮商室安全的空間中，  
透過心理師的陪伴探索、整理自己，  
讓自己的困擾得以被處理及因應。

不知道正在讀著這段文章的你，最近好嗎？  
在疫情的餘波中，  
每個人的心都需要好好被安放；  
在忙碌的生活裡，  
那些受傷的時刻、說不出口的心情也需要被看見。

不論是想要更認識自我，  
或是想要好好照顧自己的你——  
心田都在這裡，陪伴著大家。

心田的實習心理師方案即將邁入第三年，  
不僅讓民眾在諮商過程中得到療癒，  
更讓實習心理師們在經驗中成長，  
在諮商督導的陪伴下得以提供更有品質的諮商專業服務。

歡迎點開心田公益諮商預約表單，  
讓心田溫暖的實習心理師們，  
用最真摯的心，  
與你一起走過 2022 年。

**臺師大心田心理諮商所**

**【思聊·思療】**  
**實習心理師公益諮商方案**

在疫情的餘波中你的心是否安穩呢？  
在忙碌的生活中是否有些許的迷茫？  
如果你想更清楚自己的狀態，想要好好照顧自己  
歡迎你掃描下面的QR Code  
讓心田的實習心理師陪你一起聊聊天，療癒身心~

**方案內容**

- 形式：個別諮商，50分鐘／次
- 對象：一般民眾（15歲(含)以上，身分不拘）
- ▶ 名額有限，額滿截止。
- ▶ 諮商不收費、僅酌收場地費。
- 離峰時段 (平日 10:00~17:00) 300元/次，
- 尖峰時段 (平日 17:00後 / 週六) 500元/次。
- ▶ 建議至少六次，詳細次數可和心理師討論。

※本方案由實習心理師在專業督導下提供諮商服務，保障您的權益！

聯絡電話：(02)7749-5720 (櫃台)  
聯絡時間：週一至週五早上10:00至晚上09:00  
週六早上10:00至下午05:00  
地址：台北市大安區青田街5巷16號

## 活動預告



### 活動名稱

### 時間 / 地點

教育部 111 年度青年韶光計畫培力課程  
- 進階 1

線上會議室  
111/08/15

教育部 111 年度青年韶光計畫培力課程  
- 進階 2

線上會議室  
111/08/16

敘事治療園地 -「貳、敘事治療：問話篇」

教育大樓 513 教室  
111/8/19-21

111 年度大專校院自我傷害防治增能研習場次一

線上會議室  
111/9/22-23

攝影師：Tenerife Photos and Images  
連結：Pexels



# 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 / 彭惠

課外活動指導組 圖 / 2022 社研工作團隊、物理 111 柯丞恩

學生輔導中心 潘奕璇 專任心理師

健康中心

全人教育中心 蔡昕璋 / 李育齊

專責導師室 撰稿 / 粘飛豹專責導師

專責導師室 修稿 / 游嵐凱專責導師

公館學務組（全人書院）文 / 杜逸宸書院生

職涯發展中心 黃家麗

社區諮商中心 陳盈吟、洪聖緯





# 看見學務

STUDENT AFFAIRS IN ACTION

