

2026
Mar.-May

穗躍季刊



關於穗躍季刊

學務處多年發行之諮輔內容繼續提供外，增加了每季學務處活動亮點、當季活動預告及校內暖心故事。季也正式更名為「穗躍」季刊，除與「歲月」同音，並對應學務處深耕計畫所發展之「龍躍」及「拾穗」子計畫，代表學務處需與學生一同成長，且業務能朝向學生成長性需求及經文不利學生需求發展。

發行單位：學生事務處
發行人：羅光閔 學務長
編審：黃靖謙 副學務長
文字內容：學生事務處
季刊設計：廖蒼藝
聯絡電話：07- 6011000 # 31203
發行日期：2026 年 3 月

活動成果 Activity Results

暖心故事

生活關懷：從心出發

 關懷組

心理師的悄悄話

 諮輔組

我的宿舍志工日誌

 住服組

攜手點燈～與創世攜手募發票做愛心

 就服組

社團點滴刻心底，全評榮耀創奇蹟

 課外組

活動亮點

樂聲遠征・榮耀南區——高科大管樂社的追夢旅程

 課外組

當專業遇見關懷：生活關懷組的實踐之路

 關懷組

「迎春同行」校長與國際學生共同體驗春節文化

 住服組

以愛為起點、以服務為行動 攜手蚵寮國中點亮健康

 衛保組

跨域增能：【成為一個佼佼者】工作坊 | 學生活動

 諮輔組

深度報導

長出談性的能力，讓關係更加彈性

 諮輔組

3 月活動預告 Upcoming Events in March

1 Sun.	快樂體驗區 - 紓壓祭 至 7 月 31 日	諮輔組	五校區
2 Mon.	Fit 起來！讓青春更有型 減重活動 至 5 月 8 日	衛保組	五校區
3 Tue.	校園捐血	衛保組	燕巢校區
	校園捐血 至 3 月 4 日	衛保組	旗津校區
4 Wed.	校園捐血 至 3 月 5 日	衛保組	建工、第一 楠梓校區
9 Mon.	傳染病短影音 - 諾羅來襲，腸胃保護戰！ 至 3 月 18 日	衛保組	五校區
	水水人生 健康加分 至 3 月 27 日	衛保組	五校區
11 Wed.	115 年度「青年志工訓練課程」	關懷組	建工校區
	輔導股長培訓 - 在黑暗中點一盞燈：我們能為彼此做些什麼？	諮輔組	燕巢校區
	輔導股長培訓 - 剛剛好的人際學 - 找到關係裡最舒服的距離	諮輔組	建工校區
	接住當下情緒的回應與支持	住服組	楠梓校區
	線上健康講座 - 輕盈 fit 科學	衛保組	線上
17 Tue.	接住當下情緒的回應與支持	住服組	第一校區

18 Wed.	高科奶茶節 暫訂	課外組	建工校區
	輔導股長培訓 - 照顧自己，也是一種能力	諮輔組	楠梓校區
21 Sat.	微學分課程 - 【別在新手村待太久 (一)】 從迷茫到開掛：生命靈數解鎖天賦	諮輔組	建工校區
23 Mon.	傳染病短影音 - 水痘危機，快閃防護網！ 至 4 月 1 日	衛保組	五校區
25 Wed.	輔導股長培訓 - 你看見歧視了嗎？覺察標籤及其帶來的影響	諮輔組	第一校區
	輔導股長培訓 - 照顧別人之前，學會照顧自己	諮輔組	旗津校區
	CPR+AED 訓練	衛保組	第一校區
	線上健康講座 - 吃多少胖多少？為什麼越努力控制體重反而越難瘦	衛保組	五校區
26 Thu.	114 學年第三次社團召集會暨會員代表大會	課外組	五校區
28 Sat.	學生工作坊 - 不再自我責怪；奧修塔羅自我照顧工作坊	諮輔組	第一校區
	微學分課程 - 【別在新手村待太久 (二)】 從迷茫到開掛：你的生涯角色轉職書	諮輔組	建工校區
30 Mon.	觀影補給站 至 5 月 1 日	衛保組	五校區

4 月活動預告 Upcoming Events in April

8 Wed.	教職員研習 - 數位時代的教學心理學： 教師自我保護與學生情感支持策略	諮輔組	線上
14 Tue.	學生講座 - 給大學生的一道彩虹：認識多元性別及生命故事分享 情緒漫遊指南：情緒探索團體 至 5 月 19 日	諮輔組 諮輔組	線上 第一校區
15 Wed.	學生講座 - 整理是為了更爽的「躺平」：大學生必修收納術 向日葵影展	諮輔組 諮輔組	建工校區 第一校區
16 Thu.	教職員研習 - 聽得懂，才談得下去 讀懂大學生的戀愛觀與對話策略	諮輔組	線上
27 Mon.	健康「藝」起走 至 5 月 15 日 傳染病短影音 - 咳不容緩，結核退散！ 至 5 月 6 日 教職員研習 - 你今天被騙了嗎？心理師教你識破詐騙背後的心理學 當我們「同」在一起 - 多元性別支持團體 至 6 月 15 日	衛保組 衛保組 諮輔組 諮輔組	五校區 五校區 線上 建工校區
28 Tue.	向日葵影展	諮輔組	旗津校區

29 Wed.	CPR+AED 訓練 心跳不 NG · CPR 挑戰 高科校園暨畢業演唱會 暫訂 向日葵影展 輔導股長培訓 - 壓力解碼 -- 壓力調適與因應 輔導股長培訓 - 憂鬱情緒的自我照顧手冊 輔導股長培訓 - 不是你太脆弱，是這個世代真的很難：大學生的關係、焦慮與自我保護 學生講座 - 那些明明很累，卻睡不著的夜 解讀實驗室 - 人際溝通團體 至 6 月 2 日 織彩人生 - 原住民族編織文化體驗	衛保組 衛保組 課外組 諮輔組 諮輔組 諮輔組 諮輔組 諮輔組 諮輔組 住服組	建工校區 第一校區 建工校區 建工校區 建工校區 燕巢校區 第一校區 線上 旗津校區 建工校區
30 Thu.	向日葵影展 活出我的專屬濾鏡：自我探索成長團體 至 6 月 4 日 愛情教會我的那些事：在親密、分離與失去之間看見自己 至 6 月 4 日	諮輔組 諮輔組 諮輔組	楠梓校區 建工校區 楠梓校區

5 月活動預告 Upcoming Events in May

1 Fri.	114 學年與校長有約暨校務座談會 待定	課外組	建工、第一 楠梓校區
4 Mon.	破解迷霧 至 5 月 15 日	衛保組	五校區
	你是誰？生理用品辨識王 (含匿篩)	衛保組	第一校區
5 Tue.	多元生理用品・迷思大 PK	衛保組	第一校區
	向日葵影展	諮輔組	旗津校區
6 Wed.	CPR+AED 訓練	衛保組	楠梓校區
	教職員研習 - 情緒的隱形斗篷：聽見那些沒說出口的悲傷	諮輔組	線上
	學生講座 - 《我不是要你幫忙，只是想被理解》	諮輔組	線上
	從非暴力溝通聽懂關係的溝通課	諮輔組	線上
	向日葵影展	諮輔組	燕巢校區
	學生講座 - 我吃的不是食物，而是那些你沒發現的情緒！ 談談情緒性進食與自我照顧	諮輔組	第一校區
7 Thu.	你是誰？生理用品辨識王 (含匿篩)	衛保組	楠梓校區
	向日葵影展	諮輔組	楠梓校區
8 Fri.	多元生理用品・迷思大 PK	衛保組	楠梓校區
9 Sat.	學生工作坊 - 人生暫停鍵 - 死亡體驗工作坊	諮輔組	第一校區
11 Mon.	燙傷 HERO・出動 至 5 月 22 日	衛保組	五校區
	讀 & 看・懂愛滋 至 5 月 22 日	衛保組	五校區
12 Tue.	線上健康講座 - 高效能養身術	衛保組	線上
13 Wed.	學生講座 - 在人際小劇場裡：我過得很好，還是很「耗」？	諮輔組	第一校區
	向日葵影展	諮輔組	第一校區

16 Sat.	BLS 基本救命術訓練	衛保組	旗津校區
	學生工作坊 - 《我的依附風格和原生家庭》—自我探索	諮輔組	燕巢校區
20 Wed.	學生講座 - 《我們其實都很難—性 / 別困境下的相處與溝通	諮輔組	建工校區
	學生講座 - 《迷茫青年時》—生涯規劃	諮輔組	線上
	輔導股長培訓 - 我們都在性別受了傷	諮輔組	旗津校區
21 Thu.	學生講座 - 為什麼我都照邏輯來，對方還是不開心？ 理性人格的情感關係指南	諮輔組	線上
23 Sat.	學生工作坊 - 當性別走進校園：	諮輔組	楠梓校區
	認識多元性別與性別歧視的日常樣貌	諮輔組	線上
	學生工作坊 - 真心石意 -- 心理韌性訓練營	諮輔組	建工校區
26 Tue.	校園捐血	衛保組	燕巢校區
	刮除你的肺未來	衛保組	旗津校區
	校園捐血 至 5 月 27 日	衛保組	旗津校區
27 Wed.	CPR+AED 訓練	衛保組	燕巢校區
	拒菸翻翻樂	衛保組	建工校區
	校園捐血 至 5 月 28 日	衛保組	建工、第一 楠梓校區
	輔導股長培訓 - 性別和我們的日常	諮輔組	楠梓校區
	學生講座 - 「不知道未來要做什麼？」迷惘世代的尋路指南	諮輔組	線上
	道路安全生存戰	住服組	燕巢校區
28 Thu.	拒菸翻翻樂	衛保組	楠梓校區
	刮除你的肺未來	衛保組	第一校區
30 Sat.	114 學年「百社拾光」社團評鑑	課外組	楠梓校區
31 Sun.	社團評鑑頒獎典禮暨交接晚會	課外組	楠梓校區

生活關懷：從心出發

文化材系 | 孫繼弘同學

在參加生活關懷組志工培訓與系列社區服務活動之前，我的人生其實正經歷一段低潮。家中變故與心理壓力讓我對很多事情提不起勁，甚至連過年這樣應該團聚的日子，都讓我感到沉重。我一度覺得自己只是需要被幫助的人。但在加入生活關懷組之後，我慢慢找回了一些穩定的力量，也開始重新看見自己的可能性。

在行動中重新找回自己

志工培訓讓我第一次完整體驗「計畫從無到有」的過程。在屏秀老師引導與整體規劃下，我和團隊一起討論活動內容、修正實驗設計、思考安全與環境友善問題，從原本想做的大型化學實驗，調整為結合繪本導讀的水質淨化示範與環保泡泡實作。

為了讓活動順利進行，我反覆進行比例測試與資料查閱，研究表面張力與黏度，最後找出最適合現場操作的配方。這段過程讓我體會到，專業不只是知道原理，而是在制度支持與團隊合作的架構下，將所學轉化為他人可以理解、可以安心參與的行動。

那一刻我才真正明白，原來自己的專業不只屬於課堂，也能在社區中發揮價值。從原本覺得迷惘與低落，到能夠設計活動、參與規劃，我逐漸建立起自我效能感，也重新看見自己的能力。



過年前的那份溫暖

今年過年前，我利用園藝志工的專長，用棉繩與廢棄瓶子做成簡易自動澆水裝置，讓建工辦公室外花草在九天連假中仍能持續獲得水分。這是一個小小的設計，但對我而言，是把專業落實在生活中的練習。

同時，我也有機會到勵馨基金會高雄愛馨物資分享中心協助物資整理與參訪。那裡井然有序地將社會資源轉化為弱勢家庭的實質支持。我深刻體會到，對正在困難中的人來說，除了心理支持，現實生活中的物資緩衝同樣重要。

我曾經以為承認需要幫助是一件丟臉的事，但現在我知道，那只是讓自己重新站起來的過程。當我願意接受支持，也才能在未來成為支持他人的力量。

服務中的學習與反思

在萬聖節防災活動中，我擔任化學講解的角色。雖然準備了很多內容，但因為時間有限，只能簡單示範。這讓我學會如何在有限時間內抓住重點，也理解教學設計的重要性。

在莊敬公幼的創意泡泡與繪本活動中，我負責活動內容設計。從材料選擇、成本控制到現場操作，我才真正體會到實驗室與大量製作之間的差異。活動結束後，我也反思自己在溝通與人數預估上的不足。

這些經驗讓我明白，成長不只是成功的時刻，也包含修正與調整的過程。每一次反思，都是讓自己更成熟的機會。

助人，也讓自己被照亮

生活關懷組不只給我服務的機會，更給了我一個重新認識自己與專業價值的空間。在穩定的制度支持與志工夥伴的陪伴下，我在助人的過程中，慢慢找回自信與內在的穩定。

我開始明白，志工不是做很偉大的事，而是在能力所及之處，將時間與專業轉化為支持他人的力量。當我從被協助者，逐步成為可以主動付出與帶領他人的志工，我才真正理解助人與自助之間的循環。

對我來說，生活關懷不只是活動，而是一段生命轉化的歷程。未來，我希望能把這份溫暖與專業持續傳遞出去，讓更多人感受到被支持的力量，也讓高科大的服務精神，大手牽小手，長遠綿延。

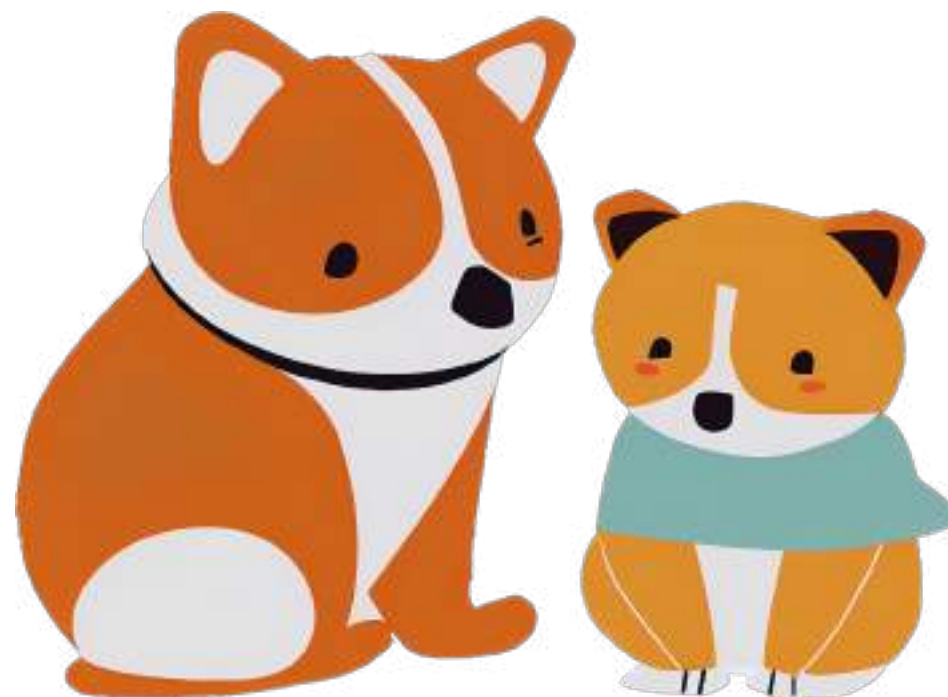
心理師的悄悄話

文 諮輔組 | 李亮儒諮商心理師

嗨！我是諮輔組的亮儒心理師，這次想和大家分享我對於諮商工作的一些心得。

在我們的生活中，或多或少，都會面臨到許多讓人煩惱又焦慮的時刻，無論是課業上：要不要換科系、要不要讀研究所、要找什麼樣的工作...；又或者是在人際上：和室友相處不來、交不到朋友、分組報告被誤會而產生摩擦...；也可能來自家庭：和家人的期待不同，或是和家人有所衝突...，你知道的，家家有本難念的經。那些原以為只會出現在戲劇裡面的灑狗血情節，卻真實上演在你我的日常生活中...

而當遇到這樣的時候，生而為人，基於一種趨樂避苦的特性，絕大部分就是想要迴避，這也是很正常的，畢竟這些都是讓我們感受到很不舒服的經驗，迴避會讓我們在當下好過一些；然而，我們內心同時也會知道，若是這麼繼續的逃下去，問題依然還會在那裡，生活也不見得真的會好轉。也大概就是這個時候，同學可能會想要到諮輔組，找心理師聊一聊、討論一下。



但諮商究竟在做什麼？難道心理師這麼厲害？可以解決所有的疑難雜症？同學們很常會回饋給我：「我也不知道為什麼，但感覺好多了。」難道諮商真的有什麼魔力嗎？

我個人覺得倒也沒有這麼神奇。其實諮商在做的，就是讓你有機會，將這些事件及感受「講出來」。看似很簡單的舉動，實際上是開始讓自己去重新整理與消化這些情緒。雖然過程中可能還是會喚起這些不太舒服的感受，但在專業人員的陪伴下，逐漸的理解與接納，最後得以與這些情緒共處。也可能在討論的過程中，看到自己的盲點，進而思考改善眼前問題的解套之道。

其實，我很佩服這些願意每週一次坐在諮商室的這些同學，畢竟要去面對自己、去認識自己，這其實需要有很大的勇氣！你可能會看到自己的好，也可能會意外自己有不同的一面，但我相信，當你對自己理解的更多，你就會更知道可以如何愛自己。

最後，我想說，如果你曾經好奇、或正在觀望「諮商」的同學們，都不妨給自己一個機會來體驗一下，更無須擔心自己的困擾是不是太微不足道，因為無論再微小，只要是你在意的事、那就是重要的事，也就會是我們關心的，希望有機會可以陪伴你、一起渡過。

我的宿舍志工日誌

文 水食系 | 尤珮玟學生

我在新生住宿說明會上聽老師介紹楠梓宿舍校區將第一次試辦宿舍志工，上下學期共參與宿舍活動及服務工作 50 小時，就可以下學年保障住宿床位。我很幸運地有這個機會參加在宿舍服務工作，在這個過程中，我想表達感激，因為為我提供了住宿機會和服務工作的支持。

我喜歡楠梓校區宿舍這個環境，這裡的環境樹木枝葉茂密、樓下就有 24H 無人商店，缺點就是沒有上下樓電梯。住宿生們能夠在這裡平穩地學習和生活。每個住宿生入住後會簽訂生活公約，大家依公約規定遵守，在每周一個時間點，會要整理宿舍環境，大家一起把環境整理好，維護好，樓長們的檢查以及通知注意事情，還有幫助我們想辦法處理壞掉設備匯報給住服老師，以及解決宿舍室友的爭議，想想這些事情，就覺得每個當樓長學長姐很辛苦，為我們住宿生協調大小事情，冬天熱水的正常供應，半夜同學送醫照顧，提供了安全及整潔的生活環境。



我實際參予的志工中，有幫忙清潔宿舍環境、清點物品及簡易的報修設施等，從這個方面讓我看到了一般住宿生不會接觸到的地方，在這背後都有默默幫助我們的學長姐及老師們，也不論早上還是晚上，都有為宿舍學生們的付出。

我還有看到辦公室們的老師們，為學生們提供了安全跟寧靜住宿環境，解決日常生活瑣事及最重要的室友相處上磨擦問題，在面臨情緒或生活上問題老師們總是願意給予幫助或陪伴，讓我覺得宿舍生活就是學習獨立自我管理約束和如何與同儕相處共容的地方。

我很欣慰我能體驗到大學生的宿舍生活，參與這個志工讓我感到非常高興，我學到了很多經驗。並且給予我這個機會讓我感到受到肯定及自信，我相信我到了畢業後，這將會是我的大學生生活美好回憶之一。



攜手點燈～與創世攜手募發票做愛心

文 就服組 | 盧錦慧約用專員

雖然這次我沒有親自參與發票募集志工活動，但以旁觀者的角度看著同學們募集的過程，心中真的充滿驕傲與感動。過程中，他們曾在高鐵、台鐵與捷運站遭到工作人員勸離與驅趕，卻沒有因此退縮或放棄任務。

其實，放下身段主動向陌生人開口，本來就是一件極其困難的事，需要跨越心理的不安與害怕。然而，因為團隊彼此扶持、互相打氣，他們願意踏出那一步，那不僅僅是完成志工任務，更是一場突破自我的挑戰。

張同學分享，這是她第一次體驗募捐發票。原本以為自己並不怕生，沒想到真正面對一次次拒絕時，內心仍難免感到不自在。但幾次之後，她逐漸習慣了這種挫折，也練就了「被拒絕的勇氣」。更令人欣慰的是，她發現願意捐出發票的人其實比想像中還多，有人拿出一整疊發票交到他們手中，甚至有人大方捐出現金，讓她深受感動。她也深刻體會到微笑的力量——當態度真誠親切時，人與人之間的距離似乎瞬間拉近，善意也更容易流動。

梁同學則分享，這也是她第一次參與發票募捐活動。平時在車站或街頭遇到志工團體募款時，她總會掏出零錢支持，因此當自己成為志工時，反而不會害怕向陌生人開口。

令她印象最深刻的是，在火車站外的座位區，他們三人小組向一群叔叔阿姨介紹單位與募捐對象時，起初大家都沒有太多反應。就在他們以為希望渺茫之際，一位阿姨默默從口袋拿出零錢投入募款箱，這個舉動像是一顆投入湖面的石子，激起層層漣漪——其他人也紛紛翻找包包中的發票或零錢響應。

那一刻，她親眼見證了「拋磚引玉」的力量，也深刻感受到善意是可以被喚起、被傳遞的。這次發票募集活動，不只是一次公益行動，更是一堂關於勇氣、堅持與溫暖的人生課。從被拒絕到被接納，從忐忑不安到自信微笑，同學們在過程中所收穫的，遠遠超過那一疊疊發票的重量。

總而言之，這次發票募集活動不僅為需要幫助的人匯聚了點滴愛心，更讓參與其中的同學們在實踐中成長。從最初的緊張與不安，到後來能夠坦然面對拒絕、真誠展現笑容，他們一步步跨越心理的界線，也更加理解付出的意義。那些堆疊起來的不只是發票，而是一份份善意與信任；那些短暫的街頭互動，也在彼此心中留下溫暖的痕跡。或許公益的力量，正是從這樣一次次勇敢開口與真誠回應中悄悄累積，讓世界因為一點點行動而變得更加美好。



社團點滴刻心底 全評榮耀創奇蹟

文 課外組 | 黃秉義約用組員

依稀記得，三年前剛踏入高科大這個大家庭，開始帶著社團與學生會，初次站在全國社團評鑑及全國學生會成果展的舞台，那是自治圈中的最高殿堂。回首這段日子，就像是一場長跑，我們不只去爭奪獎項，更在這場高手雲集的盛會中，看見「道高一尺，魔高一丈」的震撼。會場內，看著各個社團在活動中各顯神通、競相爭豔，讓人深感佩服；但我總提醒孩子們，面對對手的強大，更要帶著謙卑的心去「取經」，將別人的亮點轉化為我們成長的養分。

兩年的辛勤耕耘，學生們用汗水換來了含金量極高的成績單。113 年，建工校區水上活動社以勢如破竹之姿，奪下全國技專校院體能性唯一「特優」的最高榮譽；第一校區群音社則憑藉著強大的穩定性及感染力，連續兩年蟬聯康樂性「甲等」與「最佳人氣獎」。

此外，見證了社團的成長與蛻變。第一校區懿馨社從 113 年「佳作」進步至 114 年榮獲「甲等」；第一校區夢想漫研社憑藉實力，獲得學藝性「佳作」的肯定；而最令人驚艷的，是僅有六名專二、專三成員的旗津校區獨木舟社，他們以熱血將外語溝通融入環保淨灘，強勢挺進「年度社團最佳特色活動展現」全國前二十強，用創意證明了能力不受年齡限制。今年 3 月 28-29 日將帶領建工校區管樂社、楠梓校區漫畫研究社、第一校區懿馨社及燕巢校區國際企業系學會前往義守大學，續寫佳績。



而學生會表現更是勢不可擋。從 112 年榮獲「學治三冠獎」，113 年勇奪「學治雙冠獎」；114 年攀上巔峰，榮獲全國最高榮譽「卓越獎」，並在議題推動上，拿下了「年度特色展現獎」。這些獎項，是學生自治精神最閃耀的證明。今年 5 月 2-3 日，也將帶領學生會至國立臺灣師範大學參與今年的全國學生會成果展，穩紮穩打，保持水準。

我很珍惜每年陪著學生們闖蕩殿堂的時光。備賽夜晚常伴著淚水與壓力，但大家總能在關鍵時刻展現「背水一戰」的勇氣。這些一起奮鬥的點滴，會永遠刻在我心底；而一起共同創造的奇蹟，是這段青春最完美的註解。





樂聲遠征・榮耀南區 高科大管樂社的追夢旅程

文 課外組 | 徐莞禎約用組員

114 學年度全國學生音樂比賽南區決賽，是全國學生音樂競賽的重要舞臺之一。由國立臺灣藝術教育館主辦的賽事，向來被視為學生音樂界的殿堂。國立高雄科技大學管樂社今年移師臺東參賽，在高手雲集的南區決賽中，以穩健細膩的演出榮獲「特優」佳績，為校爭光，也為青春寫下動人的樂章。

台上幾分鐘，台下數月功。

為了這一刻，學生們歷經數月密集訓練。從基礎音準、節奏穩定，到整體音色融合與樂句情感鋪陳，每一次分部練習與合奏排練，都是對專注與默契的淬鍊。課業與練習並行的日常並不輕鬆，但正是在無數次反覆推敲與修正中，團隊逐漸凝聚出屬於高科大的聲音——沉穩而充滿力量。

比賽當天，站上舞臺的那一刻，不只是技巧的展現，更是團隊信任與彼此支持的體現。當指揮揮下第一拍，所有努力化為流暢旋律，在音符交織間，傳遞出屬於青年世代的熱情與自信。最終獲得「特優」肯定，不僅象徵專業實力的展現，更是對堅持與團隊精神的最佳回應。

學務處課外活動組長期鼓勵學生在專業學習之外積極投入社團發展，透過藝術與文化活動培養美感素養與合作能力。此次佳績，正是學生多元學習成果的具體展現。未來，高科大管樂社也將持續精進，讓樂聲成為校園最動人的風景，在更寬廣的舞臺上，奏響屬於高科大的榮耀與感動。





當專業遇見關懷： 生活關懷組的實踐之路

文 關懷組 | 鄭屏秀組員

在高等教育的場域裡，學習不只發生在課堂上。有時，它發生在孩子的笑聲裡；有時，它發生在陪伴長者的午後時光中。

生活關懷組以「生活關懷」為出發點，透過志願服務，引導學生走進社區，在真實情境中學習責任、同理與行動。我們始終相信，服務不只是付出，而是一段彼此成長的過程。

一、從專業訓練到公共實踐：專業的轉譯與落地

志工培訓並非單純活動準備，而是一段專業轉譯與整合的歷程。

以化材系 A 同學為例，在規劃社區活動時，團隊從實驗安全、環境友善、材料成本與教學適齡性等層面反覆討論與修正。原先設計的大型化學實驗，因安全與場域考量，調整為結合繪本導讀之水質淨化示範與環保泡泡實作。學生在多次測試與比例調整中，體驗「從實驗室到社區現場」的差異，也學會將專業知識轉化為淺顯易懂的內容。

他表示：「這次經驗讓我體會計畫從構想到執行的完整歷程，也學會將專業簡化，讓更多人理解。」這樣的過程，不只是知識應用，更是責任感、問題解決能力與公共溝通能力的培養。

二、志願服務中的生命轉化：助人亦自助

志願服務同時也是學生生命歷程中的重要契機。

A 同學曾面臨人生低潮，但在持續參與志工培訓與社區服務後，逐步建立自信與穩定感，並獲得專業醫療人員對其身心狀態改善的肯定。在服務歷程中，他從被協助者轉變為能主動付出與帶領的助人者。

這樣的轉變，不僅是能力提升，更是一種自我價值的重建與生命韌性的培養。更令人欣慰的是，看見同學因為服務學習，遇到夥伴物品遺失時，也會主動與里長聯繫協助，將服務精神應用到日常生活中。

三、走入社區：服務即學習，實踐即成長

生活關懷組去年下半年推動多場跨域服務行動：

- 萬聖節防災宣導活動，結合幼兒園與社區資源，強化在地防災意識與公共安全觀念。
- 創意泡泡與繪本活動，透過科學實驗與故事導讀，引導孩童理解永續與環境概念。
- 華山基金會訪老陪伴服務，讓學生在傾聽與陪伴中深化對高齡議題與人際關懷的理解。
- 台南丹妮絲颱風受災教養院公益關懷行動。

土木系林志工分享：「真正讓長輩開心的，不是物資，而是有人願意聽他們說話。」在陪伴中，學生學習同理與尊重；在實作中，理解社會責任與公共參與的意義。

在台南偏鄉關懷行動中，同學與高齡智能障礙者互動交流，收穫滿滿。願意主動分享與回饋，也是一種公益的延續。化材系同學分享：「這次參與工作坊，是一趟充滿溫暖與收穫的旅程。我們製作天然艾草按摩棒，並陪伴長者一同完成。看到他們臉上的笑容，我深刻體會到，公益不是單向給予，而是彼此交流。」造船及海洋工程王同學也表示：「教養院關懷參訪是一場心靈洗禮。泡泡派對中，我看見最純粹的笑容。真正的公益，是雙向的生命交流。」



四、制度化推動與永續發展：打造穩定的服務文化

生活關懷組透過個別化關懷、制度化培訓、跨單位合作與外部資源連結，使志願服務不僅停留於單次活動，而是逐步形成可延續的校園服務文化。

在服務歷程中，學生透過持續參與與成果累積，建立專業自信與社會參與能力；同時，也為學校爭取外部資源與社會肯定，強化大學社會責任實踐之基礎。

當專業遇見關懷，學習不再侷限於課堂；當學生走入社區，服務成為成長的另一種課程。生活關懷，從心出發；讓高科大大手牽小手，讓社區永續綿延傳。



「迎春同行」 校長與國際學生共同體驗春節文化

文 住服組 | 崔久琪宿舍輔導老師

今年住宿服務組首次與國際處攜手舉辦「迎春同行」春節活動，現場氣氛溫馨又熱絡，大家一進場就能感受到濃濃的年節氛圍。活動以春節文化體驗為主軸，安排了紅包習俗介紹、毛筆書寫、包水餃與搓湯圓互動、趣味遊戲以及年節小點品嚐等多元內容，讓首次在臺灣過年的國際生一秒融入中華文化的節慶樂趣，也在異鄉中稍解思鄉情緒。當然，也有台生一起加入，讓交流更熱鬧，互動更多元。

活動中特別安排校長與與會長官們親自揮毫書寫「春」、「福」及新年祝福語，校長示範毛筆運筆，學生跟著揮毫，從臨摹到創作互相交流作品，現場笑聲、驚嘆聲此起彼落，大家忙著拍照留念，成為最具文化深度的亮點之一。

另外，校長逐一致贈象徵祝福的紅包外，也親自帶領學生搓湯圓，邊示範邊說明湯圓象徵團圓、平安與新年祝福的意涵。國際生第一次親手搓湯圓，從一團黏黏的小麵團到慢慢捏出圓滾滾的湯圓，有的學生忍不住笑說「手都黏了！」大家邊搓邊聊天，也讓學生在活動中感到被重視與照顧，並在異地感受到家的溫暖。



「包水餃」環節同樣熱烈！學生在學生餐廳老闆指導下，第一次嘗試將餃子皮和餡料折疊、捏邊成形，一開始手忙腳亂，後來越捏越熟練，現場笑聲不斷。大家還互相比誰捏得更圓、更漂亮，邊包邊聊，瞬間拉近彼此距離。學生們紛紛表示，親手做「象徵團圓與平安」的水餃，不僅有趣，也加深對春節文化的理解。

多位學生分享，這是他們第一次完整體驗書法、包水餃、搓湯圓、收到紅包等農曆新年文化，從布置、互動到師長陪伴，讓學生感受到濃濃的節慶溫暖、跨文化交流的友善氛圍，以及學校對國際生在異地的關心與照顧。

最後，也在此向所有參與協助的同仁與夥伴致上謝意。感謝學務長羅光閔、副學務長黃靖謙兼住宿服務組組長、課外活動組薛聖弘組長、國際處張倫暄約用專員、學務處處辦柯雅琪組員，以及住宿服務組第一校區同仁與宿舍幹部們，在活動執行過程中的協力支援，使本次「迎春同行」活動得以順利完成。



以愛為起點、以服務為行動 攜手蚵寮國中點亮健康

文 衛保組 | 梁舒嫻護理師

延續去年的愛與服務，今年本組仍受到蚵寮國中的邀請，進入校園共同辦理健康宣導活動，透過實際走入社區，跨校合作的方式，與鄰近校園建立健康促進夥伴關係，共同推動學生健康教育，深化校際交流與在地連結。

本次活動以性教育與愛滋防治為主軸，運用 Q&A 轉盤遊戲，並結合教育部愛滋防治核心問卷，引導學生在互動問答中學習性別尊重、安全性行為與愛滋防治相關知識，現場氣氛熱絡，學生參與踴躍。

同時，由蚵寮國中校護籌劃的「視力保健」活動，結合多所醫專共同設置「視力保健五關卡」，以闖關體驗方式深化護眼觀念。關卡包含「慧眼視真」抽取視力卡牌回答問題、「視力偵探，躲貓貓」進行視力檢測、「晶亮眼球研究站」認識眼球構造、「手是我的眼」透過夾黑豆與拋接乒乓球遊戲訓練手眼協調，以及「探索世界」體驗配戴不同眼鏡後視覺變化，讓學生從實際操作中理解視力保健的重要性。

本次活動共計 47 人參與，透過寓教於樂的方式，將健康教育融入遊戲與體驗，不僅提升學生健康意識，也展現跨校攜手、深耕社區推動健康促進的具體成果。



◆ 性教育與愛滋防治 Q&A 轉盤



◆ 手是我的眼」闖關活動



◆ 性教育與愛滋防治 Q&A 轉盤

跨域增能：【成為一個佼餃者】 工作坊 | 學生活動

文 諮輔組 | 張祥琳資源教室輔導員

透過一顆水餃，用雙手包出自信與未來！

為了讓大專特教學生在繁忙課業之餘，有機會放鬆心情、探索不同領域，特地辦了一場「跨域增能 - 成為一個佼餃者」工作坊，帶領學生從飲食文化的認識到實際動手製作，透過一場手作體驗，包出屬於自己的自信與未來方向。

許多特教學生在求學過程中，常會因課業挑戰而感到挫折，且對未來也偶有迷惘，將自己的未來方向侷限於目前所學。因此本場活動特別以「手作水餃」為主題，讓學生在揉麵皮、拌餡料、捏摺痕的過程中，暫時放下壓力，專注於當下。活動過程中，一開始的手忙腳亂，到後來逐漸抓到技巧、越包越順手，每一個完成的水餃，都是一次自我突破的證明。每一鍋餡料的調配都是獨一無二的，活動帶領者並沒有給與 SOP 的比例，而是鼓勵學生依照自己的口味與想像，嘗試搭配肉餡與高麗菜、青蔥、玉米的比例、調味料的多寡等等，每一顆水餃都有獨特的味道。



最讓人期待的，就是品嚐時刻，簡單的說明如何煮水餃，讓學生嘗試煮自己的作品，到底會是一鍋「肉丸 + 麵皮」還是漂亮的水餃，都是令人期待的過程。當熱騰騰的水餃出鍋，大家開心分享自己的作品，有人笑說「這是我第一次完整包好一顆水餃！」也有人驕傲展示自己捏得整齊漂亮的摺痕。從食材認識到成品完成，學生真實體驗食物製作過程，不僅提升生活技能，也更加珍惜餐桌上的每一口美味。

活動也邀請高雄水餃商家二代、店家員工分享品牌轉型故事與工作小趣事，從隨處可見的餐飲店家走向線上宅配商場的歷程，讓學生看見創業背後的勇氣與堅持。除了創業故事，還帶大家認識水餃的起源與發展史，以及「水餃的親戚們」——從鍋貼、蒸餃到世界各地的餃類料理，背後蘊藏著豐富的文化脈絡。

「佼餃者」不只是趣味諧音，更代表成為勇於嘗試、不設限自己的學習者。這場工作坊不僅讓學生學會包水餃，更在合作與交流中建立信心，在體驗與分享中找到成就感。也希望本場活動透過跨域學習，能讓學生跳脫本科系框架，接觸不同知識面向，慢慢打開對未來的想像，引領學生們了解未來職涯方向的寬闊及多元的選擇。

長出談性的能力，讓關係更加彈性

文 諮輔組 | 莊裕民諮商心理師

我們對性的態度是從何而來？

「講到性的體會顯得我很有經驗，讓我覺得很驕傲 / 很齷齪」
「沒射精 / 高潮就結束了，是不是我不夠好看 / 有問題」

這些提問，表面上談的是性，實際上卻深深牽動著自我價值、關係期待與難以言說的不安。對許多大學生而言，「性」始終是一個既貼近生活，卻又難以開口的主題。我們或許知道它的重要，卻很少有機會真正談論自己的感受，只能在私下，透過 A 片、網路片段資訊拼湊對性的想像。

然而，A 片往往為了刺激感官與營造戲劇張力，過度強調高度表現、技巧與權力位置，甚至夾雜暴力與性別刻板印象。當性被不斷呈現為「應該如何表現」，我們卻更難停下來問問自己：「這樣的性，真的是我需要的嗎？」、「在關係裡，這樣的互動，真的是我感到安心與被尊重的方式嗎？」

諮輔組規劃辦理了性腳本的工作坊，邀請陳巧翊心理師，一方面讓同學們從性生理的角度，重新了解我們對自己身體的認識，以及透過個人性經驗史的整理，讓我們重新看見我們如何受到家庭、社會文化與期待的形塑，而最終，我們可以慢慢學習回到自己身上，理解自我真實的感受、需求以及在關係裡的界限。



◆ 同學們分組討論社會對性的腳本 / 劇本的想像和期待

真實即性感 – 我們不需要「覺得只有自己夠厲害才值得被愛」

在這次的工作坊中，有同學提到：「常常覺得只有自己表現得夠好、夠厲害，才值得被喜歡、被愛。」這樣的心聲並不陌生，卻往往被隱藏在性與親密關係的表層之下。

當性被過度連結到表現、技巧或「是否滿足對方」，我們很容易把關係中的挫折，轉化為對自己的否定——好像只要哪裡不夠好、不夠快、不夠主動或不夠被需要，就意味著自己不夠有價值。久而久之，性不再只是親密，而成了一場必須證明自己的考驗。

筆者也想邀請同學們停下來檢視這些內化的信念：「我們真的需要用表現來交換愛嗎？」在關係裡，被珍惜、被尊重，是否可以不建立在「夠厲害 / 夠性感」之上？

談性並不只是學會如何做，而是學會如何為自己的感受發聲、如何在關係中照顧彼此；當「我可以被愛，不是因為我表現得多好，而是因為我是真實的我」這個信念開始鬆動，親密關係也才有機會變得更自由、更有彈性。



◆ 透過多元的教具的了解，同時做好保護自己以及增添性愉悅的健康知能

穗躍 季刊

諮輔月刊



回饋表單
抽好禮

