國立高雄科技大學 NKUST ISSUE | vol.30
National Kaohsiung University of Science and Technology

穗躍季刊

2026 June-Aug. 2026

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 6 月

活動成果 Activity Results

暖心故事

宿舍的溫暖日常	🟦 住服組
一句「一起努力」，改變了他的健康人生	🟩 衛保組
在友誼中找到自己：薇拉的故事	🟧 諮輔組

活動亮點

教育部青年發展署攜手國立高雄科技大學推動青年志工培力	🟨 關懷組
2026 性平週暨各類教育宣導活動	🟫 就服組
大手牽小手，守護純真童年：反毒與性平闖關活動	🟫 就服組
高科大管樂社 - 淬鍊與蛻變	🟪 課外組
壓力解碼 - 壓力調適與因應 | 輔導股長期中研習講座	🟧 諮輔組

深度報導

月來越愛你，多元選擇，遇見最舒適的自己	🟩 衛保組
紓壓祭 × 正念運動體驗	🟧 諮輔組

6 月活動預告 Upcoming Events in June

1 Mon.	飲食教育網路活動｜至 6 月 5 日	衛保組	線上
	解讀實驗室 - 人際溝通團體｜至 6 月 2 日	諮輔組	旗津校區
	活出我的專屬濾鏡：自我探索成長團體｜至 6 月 4 日	諮輔組	建工校區
	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	楠梓校區
	當我們「同」在一起 - 多元性別支持團體｜至 6 月 15 日	諮輔組	建工校區
	快樂體驗區 - 紓壓祭｜至 7 月 31 日	諮輔組	五校區
2 Tue.	畢業週 - 拍貼機活動	課外組	第一校區
5 Fri.	教育部大專校院防制學生藥物濫用服務學習模式方案 趣味互動拒毒害—健康校園守護計畫	就服組	油廠國小
11 Thu.	畢業週 - 拍貼機活動	課外組	旗津校區
13 Sat.	114 學年度國立高雄科技大學校級代表制畢業典禮	課外組	第一校區
	114 學年度國立高雄科技大學園遊會	課外組	第一校區
	畢業典禮 - 拍貼機活動	課外組	燕巢、楠梓 建工、第一校區
29 Mon.	115 學年社團負責人研習營	課外組	第一校區
30 Tue.	教育部大專校院防制學生藥物濫用服務學習模式方案 趣味互動拒毒害—健康校園守護計畫	就服組	楠梓國中

宿舍的溫暖日常

文 住服組 | 馬孟珠輔導老師、崔久琪輔導老師

在許多人眼中，宿舍或許只是學生在求學期間暫時居住的地方，而宿舍輔導老師的工作，也常被認為只是辦理入住、退宿、巡查環境與維持秩序。然而，真正投入這份工作後才會發現，宿舍承載的不只是學生的生活起居，更陪伴著許多年輕學生離家後的成長與喜怒哀樂。

投入宿舍服務的這幾年裡，看著一批又一批學生入住宿舍，有人第一次離家生活，有人在課業與未來之間迷惘，也有人在人際與感情中跌跌撞撞。對學生而言，宿舍不只是休息的空間，更是每天停留最久、最接近「家」的地方。因此，我始終認為，宿舍除了管理，更需要一份溫度。

平時工作中，經常會遇到學生提出各種住宿需求，例如分段住宿、換房申請，或因課程、實習與打工，希望協助調整住宿安排。雖然許多事情仍須依規定辦理，但只要在制度允許範圍內，我們都希望盡力協助，讓學生能安心完成學業。很多學生第一次獨自在外生活，遇到問題時難免不知所措。有時候，宿舍輔導老師看似只是處理行政事項，但對學生而言，卻可能是在慌亂與無助時的一份支持。

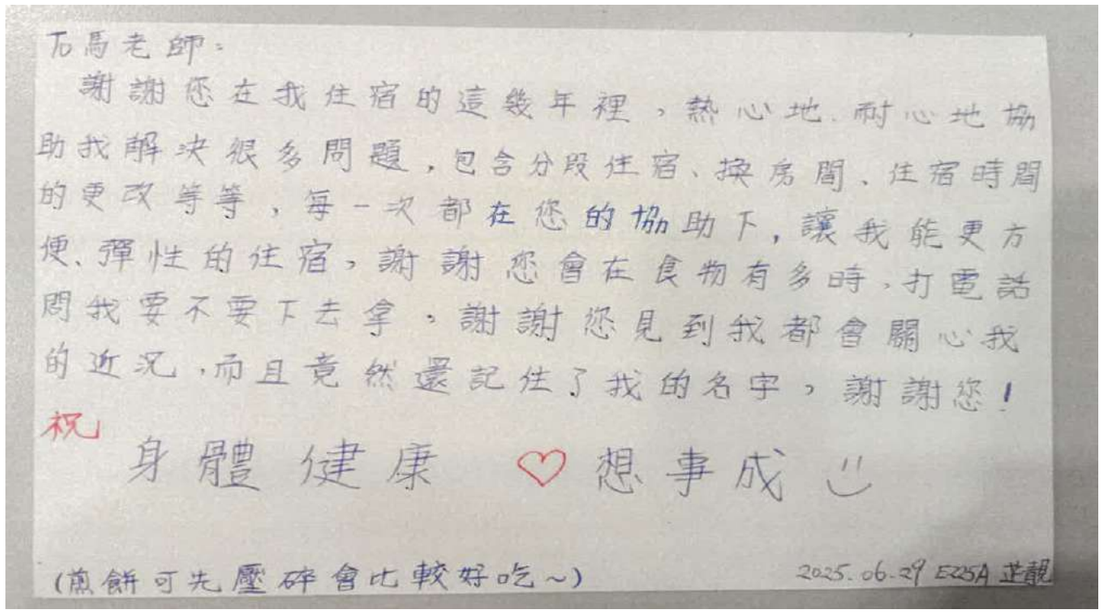
除了生活上的協助外，其實更多時候，我們也陪伴學生度過情緒低落的時刻。有些學生因為課業壓力而失眠，有些人因為與室友相處不順而感到委屈，也有人因感情問題而獨自難過。曾經有位學生失戀後，一個人坐在宿舍外發呆很久，上前關心時，對方原本還強忍情緒，但聊著聊著卻忍不住落淚。那一刻明白了，學生需要的有時不是多專業的建議，而只是有信任的人陪伴，聽她說出內心壓抑的情緒。

有些夜晚，學生也會到辦公室聊天，談課業、談未來，或只是單純想找個人說說話。身為宿舍輔導老師，我們能做的或許有限，但至少希望在學生最脆弱、最低潮的時候，能讓他知道，在宿舍裡仍有人願意關心他、陪伴他。

而宿舍裡的人情味，其實也藏在許多微小的細節中。有時候，我們會特地買些食物或小點心放在櫃檯，提供同學自由取用；若想到平時較熟悉、常互動的學生，也會順手打一通電話，詢問要不要下來拿一些。也許只是一份小點心、一句簡單問候，但對離家在外的學生而言，卻可能成為忙碌生活中最溫暖的小事。

有時學生會驚訝地說：「老師竟然記得我的名字。」但對宿舍老師而言，學生從來不只是名單上的床號。長時間相處下來，每位學生都有自己的個性與故事，而那些看似平凡的互動，也慢慢累積成彼此之間的信任與連結。

在宿舍工作多年後，我漸漸發現，真正讓人感到有成就感的，並不是完成了多少行政事項，而是多年後，學生依然記得那些曾被關心與陪伴的時刻。宿舍從來不只是睡覺的地方，它更像是一個在青春歲月裡暫時停靠的家；而宿舍輔導老師所做的，不只是管理與協助，更希望透過一句問候、一份關心與陪伴，讓每位離家求學的學生，在忙碌與迷惘之中，感受到一點安心與溫暖。



一句「一起努力」改變了他的健康人生

文 衛保組 | 蘇楚喬護理師

衛保組於開學後不久辦理了健康促進活動【減重比賽】。就在報名截止前的最後一刻，一位體重將近 200 公斤、健康狀況令人擔憂的同學，在班上同學的陪伴下來到了衛保組。

當時，同學們不斷鼓勵他，希望他能勇敢參加減重比賽，而身為護理師的我們，也非常支持大家對他的關心，希望他能為了自己的健康，勇敢踏出改變的第一步。

然而，面對報名的那一刻，他仍顯得猶豫不決。就在這時，陪同前來的同學們笑著說：「那我們一起參加、一起努力、一起減重！」一句簡單的話，卻讓人深深感受到同儕之間最真誠的陪伴與支持，也正式開啟了他的減重之路。

其實，當時看到他的體重、血壓以及新生健檢數值時，我們都十分擔心，也曾建議他可以透過減重門診或專業醫療協助改善健康狀況。但他靦腆地表示，想先靠自己的力量試試看，希望透過飲食調整與運動改變自己。

於是，他開始減少含糖飲料與宵夜，慢慢調整飲食習慣，也從最簡單的散步開始培養運動習慣。雖然過程辛苦，剛開始運動時容易喘、身體痠痛，但他依然努力堅持著。同學們也一路陪伴、互相鼓勵，讓他知道自己並不是孤單一人。

◆ 活動海報

經過兩個月的努力，他成功減重 11 公斤，血壓也明顯改善。當看到數字慢慢下降時，他的臉上露出了開心的笑容，興奮地告訴我們：「真的很有成就感！」而我們也真心替他感到開心。

我們鼓勵他，雖然減重比賽已經結束，但真正重要的是持續維持健康的生活習慣。我們也笑著對他說，希望畢業時，能看見一個更加健康、更有自信的他。靦腆又害羞的他，最後輕輕地點頭說：「我會繼續努力，為了健康，也為了更好的自己。」

最後，我想說：有時候，改變一個人的，未必是多麼偉大的力量，而是一群願意陪著他一起前進的人。因為陪伴，所以有了勇氣；因為一句「一起努力」，讓健康的改變真正開始。

◆ 測量血壓

◆ 測量 INBODY

在友誼中找到自己：薇拉的故事

文 諮輔組 | 蔡華婷諮商心理師

人類是群居動物，想要和身邊的人建立情誼、找到一個可以容身的地方是一種天性。

大學又做為一個相較高中自由、獨立，卻也更容易感到焦慮、寂寞的階段，找到自己能夠自在相處的朋友、感受彼此不用言說的默契和契合的價值觀就顯得非常重要。

薇拉是大學一年級的學生，離開了熟悉的高中班級制度和熟悉的家鄉，大學的生活忽然變得自由許多，課表自己排、時間自己管，雖然有班級制度但並不像高中那般長時間相處形成熟悉造就的友誼。這樣的生活看似精彩、有許許多多新鮮的機會和體驗，實際上容易讓人感到孤單、急於將自己歸類。她看著校園裡三五成群的學長學姊或是早就因地區而結緣的同學感到有些羨慕、也有些慌張，害怕自己成為那個落單的人。

於是，薇拉努力讓自己融入熱鬧的人群。她參加系學會、社團迎新茶會，也嘗試邀約班上同學一起吃飯逛街，主動擔起團體中跑腿、傾聽又迎合大家的存在，期待這樣的方式可以為自己贏得穩固的友誼。

這些日子裡，她的手機不斷跳出訊息、時常在社群平台看到朋友們的動態和貼文更新，奈何那些人當中卻始終沒有她，讓她心裡常有一種說不上來的空虛和沮喪。而當她身在那些交友圈中聊天的內容多半是誰又和誰曖昧、如何翹課請同學協助點名、哪個二代團睽違十年即將重新合體。

薇拉總覺得自己必須時時更新跟上話題、應和他們的觀點才能夠維持這樣的關係。每次聚會結束後，她反而更加疲憊，像演完一場永遠都是配角的戲。隨著學期開展，這些活動和課業也逐漸讓她感到喘不過氣，向朋友傾訴也多被三兩句敷衍帶過，讓薇拉開始思考這些朋友對自己而言的意義。

直到某次她因為準備報告婉拒聚餐，那些朋友毫不在意她的缺席、依然在社交平台上更新影片、上傳限時動態，她才真正意識到自己在那些朋友面前無法自在做自己、他們似乎也並不真正關心自己。那段時間她開始慢慢退出原本的圈子，也經歷了一小段孤單的過渡期。午餐偶爾一個人吃，假日也不再需要擔心報告做不完。這些日子雖然安靜，卻讓她有機會重新認識自己。她發現自己更喜歡真誠的對話、喜歡一起從事有興趣的事，無論是誰都不需要勉強的交友圈。

後來，她在系上的小組報告中認識了幾位同學。有人和她一樣做事細心、有人安靜卻很有想法、有人總能在低潮時遞來一句剛好的關心。他們不需要天天黏在一起，也不靠表面的熱鬧維繫關係，卻能在忙碌時互相理解，在迷惘時彼此支持。和這群朋友相處時，薇拉第一次感受到自在——不必假裝、不必討好，只要做自己就足夠。

如今她終於明白大學的人際必修課從來不是認識多少人，而是在一次次靠近與離開之中，辨認什麼樣的價值觀與自己契合。那些走散的人並非白費，而是幫助她更清楚自己是誰，也讓她找到真正能同行的人。

教育部青年發展署攜手國立高雄科技大學推動青年志工培力

文 關懷組 | 鄭屏秀組員

教育部青年發展署與國立高雄科技大學（以下簡稱高科大）共同合作，於 3 月 11 日在建工校區辦理「115 年度青年志工培訓課程（高科大場次）」。本次活動結合雙方資源推動青年志工服務，吸引來自高科大五個校區學生參與，並成功形成六組青年志工團隊，展現青年結合專業投入公共服務的創意與行動力。

本次培訓課程由教育部青年發展署高澎區志工中心呂綺修督導致詞，除了肯定高科大長期投入青年志工服務的推動，也說明「獎勵青年自組團隊參與志工行動計畫」申請機制。現場亦安排委員指導團隊進行服務方案發想與計畫書撰寫，透過實務引導，協助青年將服務理念轉化為具體行動。

高科大副學務長尤若弘表示，志工服務不僅能培養學生公共參與精神，也有助於提升團隊合作與問題解決能力。看到學生在沒有學分誘因的情況下，仍主動組隊參與志工培訓，展現青年關懷社會的行動力，令人相當感動。

本次活動除促成校內五校區學生跨域合作外，亦串聯高雄師範大學學生共同組隊，強化跨校交流與公共參與能量；同時結合高科大體育室資源，融入健康促進與運動專業，共同推動社區關懷服務，展現跨單位協力合作成果。

各團隊提出之服務構想多元且具創新性，包含運用 AI 技術於健康照護、結合系所專業推動社區服務，以及高雄市立總圖「夜宿圖書館」志工招募與閱讀推廣等，展現青年將專業知識轉化為社會實踐的能力。

教育部青年發展署表示，未來將持續深化與高科大的合作，整合資源支持青年志願服務行動，鼓勵學生投入社會參與，培養具公共意識與社會責任感的青年世代。

◆ 6 隊成員分別介紹志願服務主題規劃發想與現場討論

◆ 本校尤若弘副學務長致詞

2026 性平週暨各類教育宣導活動

文 就服組 | 楊念潔組員

為紀念「玫瑰少年」葉永鋕事件，教育部訂定每年 4 月 20 日為性別平等教育日。本校學生事務處、性別平等教育委員會及學生會於 115 年 5 月 4 日至 8 日在五校區巡迴舉辦「2026 性平週暨各類教育宣導活動」，推廣性別平等、月經平權、反毒、身心健康及原住民族文化等重要議題。

本次活動形式多元，包括攤位宣導、電影賞析等，協助教職員工生認識性別多樣性，學習接納並欣賞個體差異。本次活動與高雄市政府衛生局、國軍人才招募中心及中國信託反毒教育基金會共同辦理，擴大宣導效益。此外，本校也響應「校園丹寧日」，透過宣導強化反性侵害意識，倡議終止性暴力，營造安全、友善且具包容性的校園環境。

此外，本次與圖書館合作推出「性平電影院 - 影聚時刻」，選映《藥命俱樂部》、《月光下的藍色男孩》等探討性別認同議題的電影，透過細膩敘事與多元角色，引導師生理解性別並非單一或固定框架，而是一段持續探索與自我認同的歷程；同時亦舉辦「性平書展」，展示並推薦性別平等相關書籍，讓讀者了解不同性別的處境與權利，培養尊重與包容的態度。

學務長羅光閔表示，透過性平週暨各類教育系列活動，期望全體師生深化尊重、理解與接納的核心價值，共同建構多元、包容、友善的校園文化。

大手牽小手，守護純真童年：反毒與性平闖關活動

文 就服組 | 湯文財約用組員

五月的午後，楠梓國小活動中心交織著熱絡且溫馨的氣息，由學務處就學服務組組成的「反毒志工隊」，卸下平日處理庶務的嚴謹，化身為守護知識的領航員，為孩子們帶來一場結合趣味與教育意義的「反毒與性平」大挑戰。

活動在組長富有節奏感的開場中拉開序幕，令人動容的是，平日處事穩健、處理學生事務雷厲風行的關主們，此刻皆展現出溫柔婉約的面貌，用貼近孩童心靈的語彙將硬性內容轉化為感官教育，這份跨越職務藩籬的熱忱，不僅展現了同仁們身懷絕技的多樣才華，更讓反毒與性平教育變得「好玩又好記」。

闖關現場宛如一座感官冒險森林，孩子們在【翻牌小知識】中學習識破毒品變裝成咖啡包的詭計，而【超級小鼻子】關卡則透過仿真毒品模擬，讓小朋友在紛紛驚呼「這味道好怪」的同時，深刻記住師長關於警覺異味的叮嚀，這種由感官觸發的應變能力，已然轉化為孩子保護自己的直覺；動能十足的【打地鼠大作戰】現場，我們陪伴孩子揮動槌子，引導他們明白壓力大時應透過運動宣洩而非依賴藥物；【棒球九宮格】前，孩子們則化身為正義戰士，精準投球擊倒犯罪標靶；在談及性別平等與身體自主權時，同仁們始終以平等的視角與孩子溝通，看著小朋友從懵懂到認真點頭，尊重的種子已在校園沃土中悄悄萌芽。

活動接近尾聲，孩子們興奮地轉動著【幸運扭蛋機】領取獎勵，一位六年級的小朋友開心地分享：「我以後也要當打擊壞人的小英雄！」對孩子而言，扭蛋裡的獎品是驚喜，但今日在歡笑中築起的心靈防線，以及習得的自我保護「超能力」，才是受用一輩子的珍貴禮物，隨著活動圓滿落幕，中心內仍迴盪著笑聲與討論聲，這次「大手牽小手」的共學時光，讓反毒與平權的信念在孩子心中茁壯，守護每一株幼苗走向更平安、更有自信的未來。

高科大管樂社 - 淬鍊與蛻變

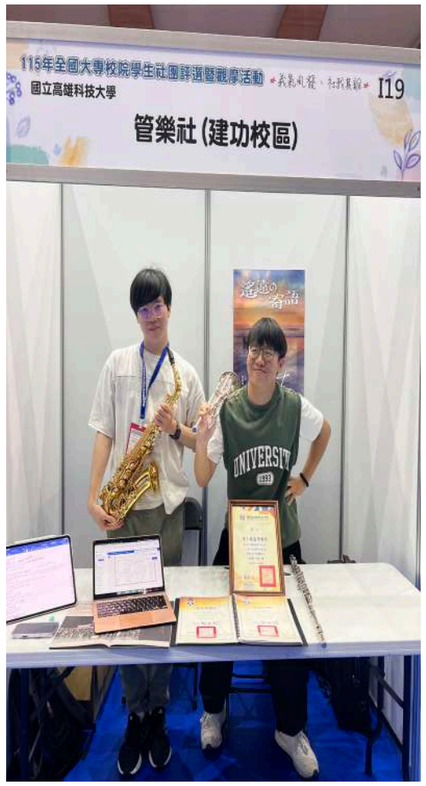
文 管樂社建工校區 | 邢晏熏社長

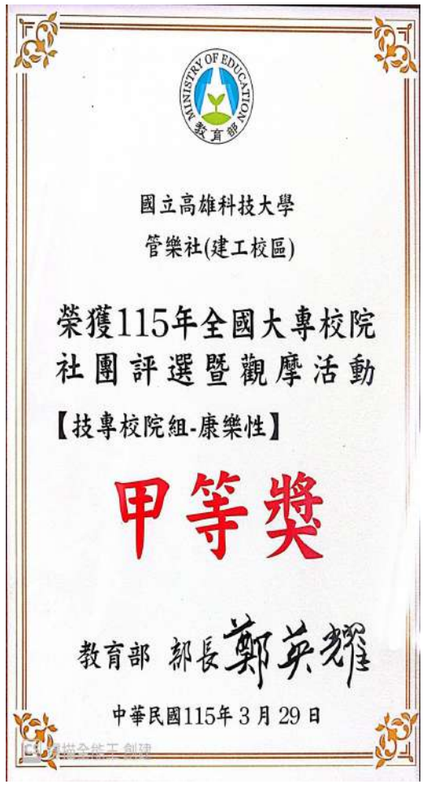
這段參與全國社團評鑑的旅程，對我而言，是一場深刻的淬鍊與蛻變。

身為高科大管樂社建工校區的社長，當初接下這個重擔帶領大家迎戰全評時，心中除了對管樂的熱愛，更多的是對未知的忐忑與責任的重壓。全國社評不僅僅是一次單純的成果展現，更是對整個社團營運體質、經驗傳承與團隊凝聚力的最嚴格檢視。

回首備戰的那幾個月，日子彷彿被無數的籌備會議、資料建檔和無止境的細節核對給填滿。身為社長，我不僅需要協調整合各項行政與後勤庶務，確保每一個營運環節都能準確到位，更要在大家為了音樂比賽與展演焦頭爛額時，穩住團隊的軍心。

那段時間，統籌規劃與溝通協調佔據了生活的大半，常常需要挑燈夜戰整理那疊積如山的評鑑資料。疲憊與挫折感固然會有，但每當看著團員們為了共同的目標，在練習室裡反覆雕琢每一個音符、揮灑汗水的模樣，那份屬於管樂人的堅持與浪漫，便化為我繼續咬牙前進的動力。





評鑑當天，站在我們精心佈置的展示區前，我的副社長向評審委員講述管樂社這一路以來的點點滴滴。從每一次的例行團練、大型音樂會的籌辦，到日常運作的傳承，那些原本只是資料夾裡冷冰冰的文字與照片，都在那一刻化為我們青春最鮮活、最驕傲的印記。面對評審的提問，我從最初的緊張，逐漸轉化為充滿自信的侃侃而談，因為這一切的背後，都是我們整個團隊踏踏實實、共同打拚下來的血汗成果。

如今塵埃落定，成績固然是對我們努力的一種肯定，但這段心路歷程帶給我的收穫，卻遠超乎評分表上的數字。從繁雜的活動統籌、資源協調，到帶領團隊突破低潮，我深刻體會到「一個人或許走得快，但一群人才能走得遠」的真諦。這場評鑑不僅將我們管樂社的心緊緊凝聚在一起，更讓我在領導統御與抗壓性上有了飛躍的成長。這段交織著汗水與樂聲的熱血篇章，無疑是我大學生涯中最無可取代的珍貴回憶。

壓力解碼 - 壓力調適與因應
輔導股長期中研習講座

文諮輔組 | 林玉書諮商心理師

近日舉辦的輔導股長期中研習「壓力解碼——壓力調適與因應」，透過講解與實際體驗活動，帶領學生認識壓力來源、理解壓力反應，並學習如何進行自我調適。現代學生在課業、人際與未來規劃上，經常承受不同壓力，因此此次研習也希望協助學生更了解自己的身心狀態，學習在忙碌生活中適時照顧自己，建立更健康的壓力因應方式。

課程中，老師介紹人在壓力下常見的心理與生理反應，例如焦慮、疲倦、失眠、注意力下降及身體緊繃等，讓學生理解壓力不只是情緒問題，也會實際影響生活與身體狀態。同時，老師也提到適度的壓力並非全然負面，若能適當調適，也能成為推動自己成長的力量。

除了壓力知識介紹外，課程也融入「正念覺察」概念，帶領學生練習將注意力回到當下。老師安排糖果正念體驗活動，讓學生透過觀察糖果的外觀、氣味與口感，練習專注於當下感受。許多學生發現，平時生活步調快速，很少真正靜下心感受當下，而透過正念練習，也讓心情逐漸放鬆與平穩，更能覺察自己的情緒變化。

此外，老師也帶領學生進行身體掃描與呼吸放鬆練習，透過專注呼吸與感受身體狀態，幫助學生察覺自身壓力與緊繃感，並學習簡單的放鬆技巧。短短的練習過程，也讓學生體會到適時停下腳步的重要性。

此次研習不僅增加學生對壓力議題的理解，也讓學生學習到實用的壓力調適方法，期待未來能將課程所學運用於日常生活中，以更穩定的步調面對學習與生活中的各種挑戰。

◆ 講座海報

◆ 講師帶領學生進行身體掃描活動

月來越愛你，多元選擇
遇見最舒適的自己

文 衛保組 | 姚柏伊護理師

五月的第一週，為帶領本校教職員工生認識多元生理用品，本組透過活動現場展示骨盆腔模型、棉條、月亮杯、月亮碟片、布衛生棉等多元生理用品。參與者透過觸摸、遊戲的過程中學習，生理期不再是悶熱與束縛的代名詞，探索適合自己的生理用品，每個人都能重新找回經期間的身體自主權。

活動於第一和楠梓校區展開，共計 340 位教職員生參加，闖關成功率達 100%，場次一當中，有多位參與者表示首次看到月亮碟片和月亮杯之生理用品，護理師與志工透過模型實際操作，讓參與者更清楚瞭解放置的步驟。參與者也可藉由觸摸材質，評估是否合適自己。場次二則透過迷思 QA 闖關，讓大家了解到棉條正確使用時間、月亮杯消毒方式、布衛生棉清洗水溫等。

◆ 活動海報

◆ 男性也能共同響應多元生理用品的活動，保持開放，互相尊重的態度

◆ 多元生理用品展示與闖關

◆ 多元生理用品迷思 QA 闖關

月來月愛你：是場未完待續的開始

「月來月愛你」不只是一個活動口號，更是一種承諾：承諾打造一個讓大家都能在生理期感到自主選擇、相互尊重支持的環境。期待未來能帶給大家更多在生理期照護技能之啟蒙。

紓壓祭 × 正念運動體驗

文諮輔組｜劉淑月諮商心理師

在忙碌的校園生活中，課業、人際與對未來的不確定性交織成日常，壓力常在不知不覺中累積，也潛藏於未曾說出口的情緒之中，逐漸使你的身心感到緊繃。

為此，諮輔組五校區共同辦理「紓壓季」，透過書寫、身體活動、精油體驗與遊戲互動，邀請學生在輕鬆的氛圍中練習靠近情緒、釋放壓力，為自我照顧埋下一顆種子。

燕巢校區所設置的紓壓體驗區，鋪設柔軟的巧拼墊，營造舒適且具安全感的空間氛圍。我們特別結合「正念練習」與「身體運動」，讓學生不只是活動身體，也能同步覺察當下的內在狀態。

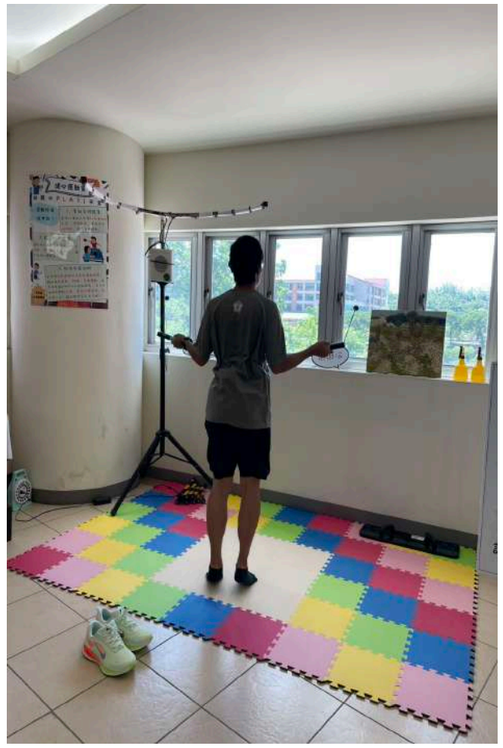
學生可透過接棒機、跳繩或伏地挺身板進行身體活動，在律動中釋放累積的壓力，並在身體用力與節奏變化中，將注意力由外在轉向自身感受；後續搭配正念專注影片的引導，練習覺察呼吸時的肌肉張力與放鬆，逐步穩定身心。

這樣的設計，使紓壓不僅停留在生理層面的釋放，也延伸至心理層面的調整。運動帶來能量的流動與釋放，而正念則協助學生培養專注與覺察，學習在當下與自己同在。透過反覆練習，學生逐漸辨識出壓力訊號，並發展出適合自己的調適方式，使身心回到相對平衡的狀態。

這些看似簡單的活動，蘊含著重要的心理調適意義。當學生願意在日常中短暫停下腳步，不僅能從壓力情境中抽離，也逐步培養與壓力共處的能力，使紓壓從短暫放鬆，轉化為可持續練習的自我照顧方式。

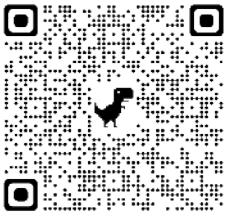
當放鬆不再只是逃避，而是一種能帶回生活中的能力，期望透過「紓壓季」的推動，成為學生練習自我覺察的契機，探索多元的自我照顧策略，並逐步建立屬於自己的紓壓口袋名單。

◆ 活動海報



◆ 在跳繩運動中專注於身體律動與呼吸之間

穗躍季刊

諮輔月刊

回饋表單
抽好禮