國立高雄科技大學 NKUST ISSUE | vol.31
National Kaohsiung University of Science and Technology

穗躍季刊

2026 Sep.-2026 Nov.

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 9 月

活動成果 *Activity Results*

暖心故事

視如己出，陪伴成長 住服組

在校園角落尋找一絲喘息：暢遊紓壓祭 - 跨校區體驗觀察報告 諮輔組

被接住之後，成為照亮別人的光 就服組

教育部青年發展署自主團隊計畫專案型服務經驗分享 生輔組

活動亮點

破解迷霧，攜手打造健康的禁菸校園 衛保組

學會急救，更學會守護 課外組

當新生入宿遇上全新座談形式 住服組

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 | 學生講座 諮輔組

深度報導

自己的獎勵金自己企劃 生輔組

在時光的微光裡，遇見最深沉的愛 諮輔組

9 月活動預告 *Upcoming Events in September*

1 (二)
- 愛滋轉轉樂 (新生) — 衛保組 — 第一校區
- 體驗區 - 紓壓島 - 靜謐織心林 | 至 12 月 31 日 — 諮輔組 — 第一校區
- 體驗區 - 紓壓島 - 靜心占卜亭 | 至 12 月 31 日 — 諮輔組 — 燕巢校區
- 體驗區 - 紓壓島 - 忘憂奇幻角 | 至 12 月 31 日 — 諮輔組 — 建工校區
- 體驗區 - 紓壓島 - 落日漂流灣 | 至 12 月 31 日 — 諮輔組 — 楠梓校區
- 體驗區 - 紓壓島 - 微光停泊港 | 至 12 月 31 日 — 諮輔組 — 旗津校區
- 115 學年度新生始業輔導活動 — 就服組 — 建工、楠梓、第一校區

2 (三)
- 115 學年度新生始業輔導活動 — 就服組 — 楠梓校區

3 (四)
- 115 學年度新生始業輔導活動 — 就服組 — 旗津校區

7 (一)
- 帶妳懂 " 愛 " 不中招 (新生) | 至 9 月 24 日 — 衛保組 — 五校區
- 青春不留煙 | 至 9 月 24 日 — 衛保組 — 五校區

9 (三)
- 社團嘉年華 - 扭轉代謝症候群 — 衛保組 — 旗津校區
- 115 學年度國立高雄科技大學社團嘉年華 — 課外組 — 旗津校區

14 (一)
- 解鎖愛的健康盲盒 | 至 9 月 24 日 — 衛保組 — 五校區
- 流感特攻隊．誰是天選之人 (LINE) | 至 9 月 24 日 — 衛保組 — 五校區
- 拒菸金句王 | 至 9 月 24 日 — 衛保組 — 五校區

15 (二)
- 社團嘉年華 - 扭轉代謝症候群 — 衛保組 — 建工校區
- 期初捐血 — 衛保組 — 燕巢、旗津校區
- 115 學年度國立高雄科技大學社團嘉年華 — 課外組 — 建工校區

16 (三)
- 期初捐血 | 至 9 月 17 日 — 衛保組 — 建工、楠梓、第一校區

17 (四)
- 社團嘉年華 - 扭轉代謝症候群 — 衛保組 — 楠梓校區
- 115 學年度國立高雄科技大學社團嘉年華 — 課外組 — 楠梓校區

19 (六)
- 校園菸害搜查隊 (新生) — 衛保組 — 楠梓校區

21 (一)
- 健康大解密 | 至 10 月 2 日 — 衛保組 — 五校區
- 護眼偵探社 | 至 10 月 2 日 — 衛保組 — 五校區

22 (二)
- 社團嘉年華 - 扭轉代謝症候群 — 衛保組 — 第一校區
- 115 學年度國立高雄科技大學社團嘉年華 — 課外組 — 第一校區

23 (三)
- 原來不是只有我在 FOMO — 諮輔組 — 燕巢校區

30 (三)
- 社團嘉年華 - 扭轉代謝症候群 — 衛保組 — 燕巢校區
- 找出 Bug ！破譯心裡的冒牌者 | 輔導股長期初研習講座 — 諮輔組 — 建工校區
- 115 學年度國立高雄科技大學社團嘉年華 — 課外組 — 燕巢校區

10 月活動預告 *Upcoming Events in October*

3（六）
拒菸翻翻樂 (新生) — 衛保組 — 第一校區

5（一）
校園清消特攻隊 (LINE) ｜至 10 月 16 日 — 衛保組 — 五校區
拒菸標語 Vote 起來！｜至 10 月 16 日 — 衛保組 — 五校區
蛀牙攻防戰｜至 10 月 16 日 — 衛保組 — 五校區

7（三）
CPR+AED 訓練 — 衛保組 — 第一校區
動出防禦力 : 運動防護必修課 (線上健康講座) — 衛保組 — 線上
安放關係的失落，讓哀傷有出口 — 諮輔組 — 第一校區
向日葵影展：動畫人生 — 諮輔組 — 第一校區

12（一）
營養教育網路活動｜至 10 月 16 日 — 衛保組 — 五校區
帶給你經喜｜至 10 月 23 日 — 衛保組 — 五校區

14（三）
愛的安全，好自在 (線上健康講座) — 衛保組 — 線上
「對不起，大腦！今天我想跟身體私奔」讓哈科米陪你聽懂身體的悄悄話 — 諮輔組 — 建工校區
我想要的「愛是啥貨」：親密關係探索團體｜至 11 月 25 日 — 諮輔組 — 第一校區
第一次社團召集會暨會員大會代表 — 課外組 — 五校區

16（五）
心窗覺旅、香氣同行 — 諮輔組 — 建工校區

18（日）
Relationship Debug - 解鎖親密關係軟實力 — 諮輔組 — 建工校區

19（一）
AED 小偵探 — 衛保組 — 五校區
醉後真相逃脫 — 衛保組 — 五校區

20（二）
在破碎中找到療癒的可能 — 諮輔組 — 楠梓校區
向日葵影展：完美搭檔 — 諮輔組 — 旗津校區

21（三）
CPR+AED 訓練 — 衛保組 — 楠梓校區
打造你的心靈免疫力：身心減壓指南 — 諮輔組 — 第一校區
回到自己的中心—從曼陀羅談壓力與自我接納 — 諮輔組 — 線上
色彩心旅行：「從創作走向情緒抒發與自我療癒」工作坊 — 諮輔組 — 燕巢校區

22（四）
對痛苦的理解到呵護 — 諮輔組 — 旗津校區
向日葵影展：怪胎 — 諮輔組 — 楠梓校區

28（三）
看見戀愛濾鏡下的自己：從依附風格探索你的愛情初貌 — 諮輔組 — 線上

11 月活動預告 *Upcoming Events in November*

9 (一)	食品衛生安全網路活動 | 至 11 月 13 日	衛保組	五校區
	Keep 住你的健康 (限 114-2 減重班學員) | 至 11 月 13 日	衛保組	五校區
10 (二)	向日葵影展：怪胎	諮輔組	旗津校區
11 (三)	向日葵影展：看我今天怎麼說	諮輔組	第一校區
	關係結束以後，先把自己登入回來	諮輔組	第一校區
	「聲音の解憂雜貨店」 - 學生工作坊 (3 場)	諮輔組	楠梓校區
	向日葵影展：小曉	諮輔組	燕巢校區
	「i 人的人際互動術」—人際互動及自我照顧講座	諮輔組	線上
14 (六)	與自己相遇：催眠放鬆與內在探索之旅	諮輔組	第一校區
16 (一)	向日葵特教影展：喬瑟與虎與魚群動畫版	諮輔組	建工校區
18 (三)	「聲音の解憂雜貨店」學生工作坊	諮輔組	旗津校區
	說出口，比猜得到重要 - 親密關係中的溝通練習	諮輔組	燕巢校區
	關係使用說明書：看懂你的依附模式 - 輔導股長期中研習講座	諮輔組	建工校區
	The Chemistry of Us： What You Want in Love & How to Protect Your Heart	諮輔組	第一校區
21 (六)	截稿後的續章 躺棺體驗與生命經驗的重組 - 死亡體驗學生工作坊	諮輔組	楠梓校區
25 (三)	談感情需要知道的心理學	諮輔組	第一校區
	我們與性的距離 ~ 性的自我探索與性溝通	諮輔組	線上

視如己出，陪伴成長

文 住服組 | 林妍柔輔導老師

每逢開學季，宿舍服務中心總是最忙碌卻也最熱鬧的時候。走廊上堆滿了各式行李箱，空氣中瀰漫著期待與新奇。看著許多台灣在地學生在父母的陪伴下，全家齊心協力搬著床墊、電腦、生活用品，進進出出地佈置新家，我的內心總是為這群展開人生新頁的孩子們感到高興。

然而，在這片熱鬧喧囂中，我也常注意到一些特別孤單的身影。那天下午，來自越南的黃同學滿頭大汗、神情焦慮地走進服務中心，輕聲詢問附近哪裡能買到生活用品。看著她身後孤零零的大行李箱，隻身一人跨海求學，既無家人陪伴也無交通工具。我想，若自家孩子在異鄉也是這般處境，該有多不捨？如果只給她一張地圖，讓她獨自面對陌生街道，該有多無助？

我微笑說：「附近超市有點遠，雖然您錯過了校方安排的入住服務時間與生活用品採購資源，但別擔心，妳先去吃晚餐，等會兒老師開車載妳去採購，這樣最快！」看到她眼中閃過的一絲驚喜與感動，我知道這個決定是對的。對我們老師來說，這只是舉手之勞；但對一個初來乍到的異國學子而言，卻是她建立安全感的重要起點。

晚上的採購時光隨著車窗外的街景飛逝，我們在車上一邊聊著她的家鄉越南，一邊談著台灣的天氣與飲食。到了超市，我陪著她在超市挑選透氣床墊、枕頭與備用乾糧，就像照顧自家孩子般細心提醒。回到宿舍，幫她把最重的箱子搬進房間後，並叮囑她：「有任何困難隨時來服務中心找我們，不要客氣！」

從學生接過宿舍鑰匙的那一刻起，老師們就把學生當成自家孩子般牽掛。看著孩子們拖著行李箱、帶着些許青澀與不安來到這個新環境，老師的心裡滿是疼惜與期待。孩子在外求學，父母會擔心，而我們就像是妳在異鄉的家人。變天了，總是忍不住多叮嚀一句記得加衣服；設備壞了第一時間修繕，怕妳住得不順心；費心準備多元的節慶活動，就是希望妳在這裡能感受到家一般的熱鬧與溫暖；遇到生活上的煩惱時服務中心的門隨時敞開。安啦 !! 咱們宿舍不僅是住宿空間，更是集諮詢、修繕、安全守護與多元活動於一體的溫馨大家庭。

親愛的芳台 ~ 歡迎妳加入這個大家庭！請放心地把這裡當成自己的家，願這份無微不至的守護與牽掛，能化作妳追夢的勇氣，陪伴妳在台灣無後顧之憂、自信飛翔！

在校園角落尋找一絲喘息：暢遊紓壓祭 - 跨校區體驗觀察報告 -

文 諮輔組 | 陳馥郡諮商心理師

【虛構聲明與隱私保護】
本心得報告內所提及之學生角色、參與過程及心路歷程，係依建工校區與燕巢校區諮輔組「紓壓祭」活動後之匿名回饋，進行虛構改編與綜合整理。

一、 踏入諮輔組「祭典」初體驗

對許多學生來說，「諮商輔導組」往往是個帶點神秘、甚至有點嚴肅的場合，平時若無特殊需求，鮮少會有學生主動走進去。然而，建工的大三生小林 (化名) ，卻在下學期時，因一場佈置得像祭典般的「紓壓祭」常態活動，改變對諮輔組的印象。

那天下午，小林剛結束一堂滿是期末報告的課，離下一堂課考試還有些時間，但又無法跑太遠，因此無聊之下逛到行政大樓，小林決定觀察各處室的公布欄「還有哪些活動還沒辦完？可能都剩暑假要上的吧？」小林心想。逛到諮輔組時，小林被走廊外巨型海報吸引。原本以為諮輔組只提供一對一心理諮商，沒想到裡面竟然有打造成「日式祭典」與「夜市攤位」的混搭風活動。小林抱著姑且一試的心態進去。

二、 身體動起來，壓力放出來

在紓壓祭裡，小林陸續嘗試投球、玩套圈圈及對著沙包狠狠揮拳，這確實帶來了直觀且暢快的宣洩。最讓他印象深刻的是，重度用腦一整天後，站在韻律機上隨著震動放鬆雙腿與大腦。而抽卡片，則在活動完身體之餘，提供一些文字小提示，讓小林重新開始思考如何在緊湊的課業生活中安排自我照顧。活動最後，小林在留言板上寫下自己的紓壓小撇步，並幸運地抽中 A 賞。

後來，小林因選課關係前往燕巢校區，猜想應該也會有紓壓祭，便好奇地跑去湊熱鬧。那邊的風格與建工不太一樣，主打正念運動。小林嘗試了接棒機與無繩跳繩，隨後在心理師帶領下，與其他幾位同學一起脫鞋，坐在拼圖地墊上進行 3 分鐘的正念呼吸練習。運動完心跳很快，要在靜止狀態下專注於呼吸其實並不輕易，但透過心理師平穩的引導，小林體驗到了難得的平靜。

三、 真實回饋

兩次的體驗，小林坦言整體非常好玩，但也給出一些相當直白的建議。在正念放鬆中，由於場地算是半開放空間，當幾個人坐在地上閉眼冥想時，還是會擔心旁邊是否會有其他同學或老師路過，稍微讓人有些彆扭與在意，「如果能遮擋一下會好些，正念放鬆才不會分心！」小林笑著抱怨。

此外，小林也提到，雖然建工的活動開放時間很長 (從早 9:30 到晚 20:30) ，但辦公室在 6 樓！除非原本就知道有常態活動或有其他機緣巧合到 6 樓，不然就錯過了。不過，小林也極力稱讚現場的心理師很親切，沒有那種「被過度關心」的壓迫感，反而像隔壁的鄰居哥哥姊姊 (或叔叔阿姨) 陪大家玩遊戲，讓人覺得自在。

四、 對下一學年「舒壓島」的真誠推薦

回顧這偶然的參與，小林認為這種常態互動展是非常棒的校園設計。用輕鬆、無負擔的方式，讓我們自然而然地跨過諮輔組的門檻。透過留言牆上的 QR Code，也能順便關注諮輔組的 Podcast 與 IG ，知道原來學校還有這麼多心理健康資源可以用。

得知下一學年諮輔組預計推出全新的「舒壓島」活動，小林表示相當期待。他強烈推薦所有覺得課業壓力大、報告做不完、或只是剛好路過想找地方發呆、喘口氣的學弟妹們，試著走進諮輔組。不需要帶著沉重的心理包袱，哪怕只是進來打個沙包、解個謎、抽張牌，或坐在地墊上深呼吸 3 分鐘，都能為疲憊的大學生活注入一股微小卻真實的療癒能量！

被接住之後，成為照亮別人的光

文 就服組｜卓淑靜約用組員

｜2026 總統教育獎蔡宗憲同學的逆風旅程

從病房裡等待骨髓移植，到站上總統府接受 2026 總統教育獎表揚；從需要被照顧、被支持的學生，到拿起麥克風主持畢業典禮、走進公益現場分享生命故事，再回過頭為初入高科大的學弟妹介紹「高科新生活」——水產食品科學系蔡宗憲同學的大學生活，走過的並不是一條筆直而平順的道路。

如果要為這段旅程找一個起點，也許不是今年獲獎的掌聲，而是多年前，他在人生最艱難的時刻，仍然沒有放棄「學生」這個身分。

｜在生命最低谷，仍惦記著回到校園

大三那年，蔡宗憲同學確診惡性急性骨髓性白血病（AML），生命突然被迫按下暫停鍵。高劑量化療、骨髓穿刺、隔離治療，再到骨髓移植，原本熟悉的教室與校園生活，一夕之間變成病房、點滴架與醫療儀器。治療最辛苦的日子裡，連正常生活都成為奢望，但他仍沒有放棄學習。在隔離病房中，他把握體力允許的時間讀書，甚至研讀食品安全衛生管理法規與品保制度。對當時的他而言，讀書已不只是為了考試，而像是在告訴自己：「我還有未來，我還會回到校園。」

這股信念陪著他走過骨髓移植，也陪著他一步一步重新走進高科大。重返校園後，他沒有因為曾經歷重大疾病而降低對自己的期待。相反地，他更加珍惜得來不易的學習機會，學業成績名列前茅，考取食品品保工程師及多項專業證照，也投入食品科學研究，參與 2025 年食品科學技術年會壁報論文發表。從病床到實驗室，對蔡宗憲同學而言，不只是空間的轉換，而是一次生命角色的改變——從等待別人救治的人，慢慢成為能以自己的專業與行動回應社會的人。

｜逆風的路上，一個人的堅持，一群人的陪伴

總統教育獎表揚的是學生在逆境中奮發向上的精神，但一個學生能夠重新站起來，除了自己的韌性，背後往往也有許多雙手，在不同時刻穩穩接住他。蔡宗憲同學的求學路上，疾病並不是唯一的壓力。家庭經濟與龐大的醫療、生活負擔，也一直是他必須面對的現實。因此，學期中，他申請相關學雜費減免並透過就學貸款完成學業；同時也爭取各項校內外獎助學金，減輕求學與生活上的經濟壓力。

近年，他陸續獲得周大觀文教基金會、臺南市政府等校外獎助學金，也獲得校內傳愛還願獎學金、教育部清寒優秀勵學獎學金 A 類及水產食品科學系勵學獎學金等支持。這些看似分散在不同制度裡的就學貸款、學雜費減免、獎助學金與工讀機會，對一位正在與疾病、家庭經濟壓力及學業同時奮戰的學生而言，卻共同構成了一張重要的支持網。

學務工作的價值，有時未必出現在聚光燈下。它可能是一筆及時減輕生活負擔的助學金、一個讓學生能靠自己的力量維持生活的工讀機會、一項協助弱勢學生安心就學的減免措施；也可能是在學生準備重新走進人群時，提供一個服務、學習與被看見的舞台。這些支持未必能替學生走完人生的路，卻能在他最需要的時候，讓他知道：這條路，不必一個人走。

｜從被幫助的人，成為願意付出的人

而蔡宗憲同學沒有把自己停留在「受助者」的位置。113 至 114 學年度期間，他加入高科大親善大使的行列。穿上正式服裝、站在校級活動第一線，對外賓微笑、引導、接待，對一般學生或許是一段服務學習經驗；但對曾經長時間困在無菌病房裡的他而言，重新站在人群之中，本身就是一件格外珍貴的事。

他也逐漸找回自己熱愛的舞台。從青年高峰論壇、基礎教育中心年度成果展暨頒獎典禮，到校慶運動會開閉幕、環境工程相關大型學術年會，再到高科大第三任校長就職典禮及晚宴，他一次又一次拿起麥克風。

113、114 學年度的畢業典禮，他也站上典禮主持的位置。尤其在自己的畢業典禮上，這支麥克風有了完全不同的重量。曾經，他躺在病床上想念校園，也想念站在舞台主持的感覺；多年以後，他真的重新站上高科大的畢業舞台，以主持人的身分陪伴同屆同學走過大學生涯最後一場重要典禮。生命曾經迫使他離開舞台，而他最後用自己的方式走了回來。

｜高科新生活：把自己的經歷，送給下一屆新生

今年，在即將離開校園之際，蔡宗憲同學又多了一個不同的角色——成為 115 學年度「高科新生活」新生介紹影片的講者。這一次，他面對的不再只是典禮台下的觀眾，而是一群尚未真正踏入大學生活的新生。

對學務處而言，新生始業輔導從來不只是告訴學生「事情要去哪裡辦」，更重要的是讓第一次踏進高科大的學生知道，大學四年可以如何生活、如何探索，也知道當自己遇到困難時，校園裡有哪些資源與人可以陪伴。因此，由蔡宗憲同學來談「高科新生活」，格外具有意義。

幾年前，他也是一位需要摸索校園、需要學校資源支持的學生；後來，他歷經疾病、休養、重返校園、經濟壓力與重新適應，一路接受師長、學校及社會各界的幫助。如今即將畢業，他反過來站到鏡頭前，把自己走過的校園經驗交給下一屆學生。這也形成了一個很美的循環：曾經，他是被高科大接住的學生；現在，他開始成為迎接新生走進高科大的人。

｜總統教育獎，是一個逗點

2026 年，蔡宗憲同學從全國眾多推薦學生中脫穎而出，榮獲總統教育獎大專組肯定，並走進總統府接受表揚。

從無菌病房到總統府，兩個場景之間，相隔的並不只是幾年時間。其中有治療的痛、有重新適應校園的不容易，有經濟壓力，也有無數次「還要不要繼續」的選擇；但同時，也有家人的陪伴、醫療團隊的守護、師長的鼓勵、社會的善意，以及學校在就學、生活、經濟與校園參與上所提供的一張張安全網。

總統教育獎肯定的是蔡宗憲同學不向逆境低頭的生命韌性；而從學務工作的角度回望他的故事，我們也再次看見「學生支持」真正的意義。教育不一定能替一個年輕人擋下所有風雨。但我們可以在風雨來臨的時候，為他多留一盞燈、多準備一把傘，讓他知道自己仍有選擇，也仍有繼續向前的可能。

今天的蔡宗憲同學，已經不只是當年那個被大家守護著走出病房的學生。他站上舞台、走入公益，也站到鏡頭前，告訴即將踏入高科大的學弟妹，屬於他們的「高科新生活」正要開始。或許，這正是學生事務工作最令人感動的地方——我們曾經接住一名學生；多年以後，回過頭來，才發現那名學生已經長成了一雙可以接住別人的手。

將遺憾化為傳承的契機

文 生輔組｜鄭屏秀組員、機械系｜曾胤瑞青年志工

｜教育部青年發展署自主團隊計畫專案型服務經驗分享

緣起：將遺憾化為傳承的契機 會邀請曾同學加入團隊，主要是在一次互動中，得知他原本申請的暑期國外服務計畫沒有順利通過。面對這份沮喪與遺憾，想到這將是他與其他同學畢業前最後一次以高科大學生身分參與暑期服務，真的覺得很可惜！

曾同學是一位除了兼顧課業與工作外，也一直願意花心力投入國內外社會服務活動的學生。因此，我鼓勵他和部分團隊成員招募新血，將過去國際志工的交流心得，傳承給國內有需求的社區服務對象；同時，也鼓勵他們加入「青年自組團隊專案型計畫」，針對實際的社區訪視，重新調整舊有的案子與成員的教育訓練。

皇天不負苦心人，這份社區服務計畫在有限的時間壓力下，最終順利獲得教育部青年發展署的肯定，也讓部分即將畢業的高科大學長姊，有機會能藉由服務，實際傳承自己的專業經驗。

｜把握畢業前的時光，留下別具意義的青春印記

大家好，我是高科大國際志工社社長曾胤瑞，剛從國立高雄科技大學畢業，今年也順利考取國立臺灣科技大學機械工程系碩士班。很榮幸能在畢業前夕，獲選「教育部青年發展署自主團隊專案型計畫」，並帶領著學弟妹圓滿完成這次的志工服務。

一直以來，我們社團持續撰寫及執行各類服務計畫，除了教育部的計畫外，也曾與僑務委員會、亞歐大學等不同單位合作。今年選擇參與教育部青年發展署「獎勵青年自組團隊參與志工行動計畫」，首先要特別感謝學務處生活輔導組屏秀老師的邀約，讓我能在大學生涯的尾聲，留下另一個值得紀念且深具意義的成果。

其實，撰寫計畫並沒有想像中困難。未來無論是申請國科會計畫或執行專題研究，都會運用到類似的能力。真正困難的地方在於，如何將我們想執行的課程、教案與服務主題緊密串聯，並透過完整的文字架構，讓評審清楚了解我們「為什麼要做」、「想達成什麼目標」，進而認同這份計畫的價值。

這次我們選擇與高雄市政府社會局委辦的慈聯基金會合作，在鳳山的弱勢兒少據點舉辦為期三天的「生活科學、生涯探索與社區共好服務營隊」。我們期盼運用在高科大所學的專業知識與實作能力，以「生活科學」為媒介，帶領對未來仍感到迷惘的孩子們，從活動中認識不同專業所需的能力，進一步探索自我興趣與未來方向，達到生涯啟蒙的效果。

在這次活動中，我主要負責計畫撰寫、破冰活動以及國際志工經驗分享。其中，我認為最具挑戰性的就是「經驗分享」。

大學四年期間，我參與過許多海內外志工服務，累積了豐富的經驗，但這是我第一次將這些經歷分享給台下的小朋友。如何讓孩子覺得活動有趣，同時又能從中學習感恩、惜福與關懷他人，是我在準備過程中反覆思考的問題。

大家都知道小朋友喜歡活潑、動態的活動，但「經驗分享」本質上偏向靜態。為此，我除了準備簡報，更盡量減少單向講述的時間，融入了影片、故事與互動問答，讓課程不再枯燥乏味。此外，我特別設計了「夢想地圖」環節，引導每位小朋友畫下自己對未來的想像。看到活動尾聲孩子們開心的回饋，直呼活動很有趣，讓我深深覺得一切的努力都值得了！

特別令人感動的是，這次活動中有一位志工夥伴的家長，專程從台北搭車南下陪伴。他原本有些擔心孩子在營隊中的表現，但親眼看見孩子展現出不同於家中的獨立與熱忱，以及所有青年志工的全心投入後，深受感動。家長不僅給予團隊高度肯定，更熱情表示下次若有活動，他也要一起加入志工行列，協助活動順利進行！

這次經驗也讓我深刻體會到，擔任一位「活動負責人」，遠比想像中來得艱辛。除了要將自己的份內工作與活動內容準備完善，還必須隨時掌握各組的執行進度；遇到突發狀況時要能即時應變，同時更要負責與各個機關、師長及社工進行繁瑣的溝通與協調。

我常說：「參與活動的人，可能永遠不知道辦活動的人有多辛苦。」但即便如此，我還是非常鼓勵學弟妹，只要有機會、有能力，一定要勇敢嘗試擔任活動負責人。過程固然辛苦，也會面臨許多意想不到的挑戰，但當你真正完成一場活動時，所獲得的絕對不只是成就感，更能在無形中培養溝通協調、領導統御、時間管理與臨場應變等軟實力，這些寶貴經驗對未來的學習與職涯發展都將是一大助力。

最後，我想說，社會公益從來就不只是基金會、企業或學校等機關的責任。我們每一個人，都可以透過自己的專長與能力，為社會盡一份心力。就像這次參與教育部青年署的自組團隊計畫，我們將所學的知識與技能帶進社區，讓「取之於社會，用之於社會」不再只是一句口號，而是真實的行動。

期許自己未來能持續參與公益與志願服務，也鼓勵更多年輕學子發揮所長、投入社會服務。讓一個人的力量帶動更多人參與，持續培養出更多願意回饋社會、服務他人的人，讓這份公益的力量能不斷延續下去！

破解迷霧，攜手打造健康的禁菸校園

文 衛保組 | 林梁舒婎護理師

為提升師生對菸害防制議題的認識，本組於 114-2 學期辦理「破解迷霧」線上闖關解謎活動，以創新數位學習模式結合情境式故事、互動解謎及知識問答，將菸害防制教育融入遊戲體驗，引導參與者在解決問題的過程中主動探索菸品相關知識，建立正確健康觀念，並深化校園全面禁菸的認知。

活動內容以校園生活情境為主軸，透過層層關卡設計，帶領參與者認識紙菸、電子煙等新興菸品對人體健康的危害，了解二手菸、三手菸對周遭環境及他人的影響，同時融入《菸害防制法》相關規定及校園全面禁菸政策，提升學生對法規與健康議題的理解。

本次活動共吸引 189 位師生完成挑戰。相較於傳統單向宣導，情境式闖關結合互動解謎，不僅提升學習趣味性，更促使學生在思考與判斷的過程中加深對菸害防制知識的印象，進一步培養拒絕菸品誘惑及維護自身與他人健康的行動意識。未來，本組將持續運用多元創新方式，宣導菸害防制與健康促進觀念，鼓勵大家共同實踐無菸生活，攜手營造健康、安全且友善的禁菸校園環境。

◆ 活動海報

◆ 情境式解謎闖關

學會急救，更學會守護

文 課外組｜徐莞禎約用組員

｜從 BLS 基本救命術到校園預備義消，培養學生帶得走的能力

大學教育不僅是傳授專業知識，更重要的是培養學生面對挑戰、承擔責任與關懷他人的能力。隨著校園活動日益多元，學生經常參與社團、系學會及各項大型活動，當意外發生時，第一時間陪伴在身旁的，往往是同學、幹部或師長，而非醫護人員。因此，建立學生基本救護與防災能力，已成為校園安全教育的重要一環。

今年，學生事務處課外活動組特別規劃辦理「校園預備義消 BLS 基本救命術、消防常識實作課程」，邀請高雄市政府消防局專業講師授課。課程內容涵蓋 BLS 基本救命術 (包含 CPR 及 AED 操作)、消防常識、滅火器與室內消防栓操作，以及無人機防災應用等實作訓練，希望透過理論與實務並重的學習，提升學生面對突發事件時的應變能力。

今年更首度要求各社團及系學會至少推派一位社 (系) 員參與 BLS 課程，期望每個學生自治團體都能培養具備基本救護能力的夥伴。這項規劃並非增加學生負擔，而是希望將安全觀念深植校園，讓每位學生在需要時，都有能力成為守護他人的力量。

我們始終相信，能力不是在危急時才開始學習，而是在平時就做好準備。當活動現場有人突發身體不適、意外受傷，或面臨災害時，受過訓練的人或許無法解決所有問題，卻能冷靜判斷、正確通報、即時施救，為生命爭取最寶貴的黃金救援時間。教育最大的價值，不只是讓學生取得一張證照，更是培養一份願意伸出援手的責任感。期待每位完成課程的同學，都能帶著「我有能力幫助別人」的自信，將所學運用於校園、社會及未來人生的每一個重要時刻。

課外活動組也將持續推動安全教育與生命教育，讓學生在專業知識之外，更具備守護自己、守護他人的能力。多一位具備急救能力的學生，就多一分守護校園的力量；多一位願意伸出援手的人，就可能多挽救一個生命。這正是推動校園預備義消課程最重要的初衷，也是學生事務處希望帶給學生最珍貴、能受用一生的能力。

當新生入宿遇上全新座談形式

文 住服組｜莊昭原輔導老師、崔久琪輔導老師

｜開啟大學生活第一站

8 月 29 日至 30 日，迎來 115 學年度新生入宿。新生拖著行李、家長陪著孩子整理床位，宿舍裡一下子熱鬧了起來。對學生而言，這是大學生活的正式開始；對家長而言，則是陪伴孩子邁向獨立的重要一步。

今年，新生暨家長座談活動首次採五校區設置諮詢服務據點，將服務直接帶到新生入宿現場。新生及家長入住時即可就近諮詢，住宿服務組同仁也在前期規劃及活動當日相互支援，讓全新的服務方式順利推展。

活動期間，學務處各級主管親自走訪五校區，與新生及家長面對面交流。許多家長看到主管親自到場，都感到驚喜又親切；透過一問一答的互動，也更加了解學校對學生生活的關懷與照顧。各校區宿舍老師則駐守於諮詢服務據點，耐心解答住宿規定、設備使用及生活等相關問題，協助新生及家長更快熟悉住宿環境。

此外，新生入宿的另一大亮點，便是熱心的學長姐。五校區宿舍委員會幹部協助報到及動線引導，部分系學會也主動協助學弟妹搬運行李。對新生而言，第一次住進宿舍就有學長姐熱心伸出援手，不少新生與家長都直呼貼心，也讓學長姐的身影成為入宿現場最受歡迎的一道風景。

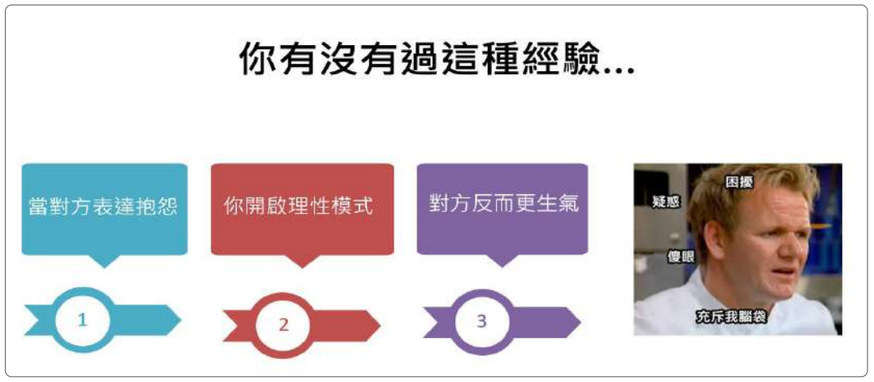
從主管走訪、老師解答，到學長姐接力協助，大家負責的工作雖然不同，卻都朝著同一個目標努力——把新生入宿這件事做好，也讓每一位新生感受到學校滿滿的支持與關懷。

宿舍，從來不只是提供學生休息的地方。它是許多學生第一次離家的生活起點，也是學習獨立、建立友誼、累積青春回憶的重要場域。願每一位新生，都能帶著家人的祝福與學校的支持，勇敢迎接屬於自己的大學生活，開啟精彩而難忘的青春篇章。

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 | 學生講座

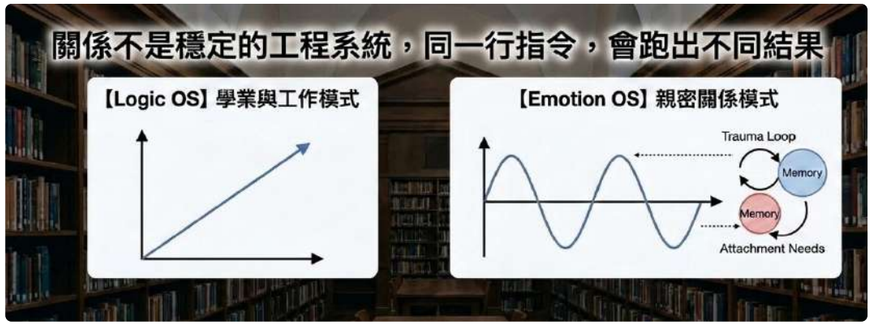
文 諮輔組 | 林冠宏諮商心理師

明明自己講得句句在理，對方面對問題卻反而更生氣？諮商輔導組特別邀請莊雅閔諮商心理師，於線上帶來一場貼近大學生心聲的夜間講座：「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」。當晚跨越校區的距離，吸引 40 餘位同學在雲端齊聚，一起探索理性與感性交織的溝通之道。



🎯 跳脫對錯：把對方視為需要被理解的靈魂

心理師從與理工伴侶的互動切入，剖析理性思維在親密關係中的優勢與盲點。當對方抱怨時，我們常直覺開啟除錯模式急著給解法，卻容易讓對方感到不被理解。心理師引導大家跳脫誰對誰錯的爭辯，把對方視為需要被理解的靈魂而非需要維修的機器，看見情緒背後的在乎與需求。



💡 接納情緒，成為彼此的容器與緩衝

透過非暴力溝通與情緒價值練習，大家體會到接納情緒不等於放棄理性。在對方低落時，放下自以為是的預測，以「停、看、應」成為接住對方的容器與緩衝，給予安全的陪伴空間，讓情緒有處安放。

🌿 回音與延伸

「原來接納情緒不用放棄理性，更學會了如何接住對方！」、「學會了如何在身邊人難過時好好陪伴。」 本次活動獲得 4.82 分的高度滿意與熱烈共鳴。感謝同學們的熱情參與，諮輔組將持續推出更多情感與人際活動，陪伴大家在關係中自在前行！

自己的獎勵金自己企劃

文 生輔組｜鄭屏秀組員、化材系｜黃以安學生

｜青年署自組團隊與黃埔新村庇護工場服務紀實

「老師，我想申請獎學金，但條件不符合……」在生活輔導組，經常聽到同學反映。許多同學有心爭取獎學金，卻因為特殊境遇等條件限制，錯失了機會。

如果您也有類似的困擾，教育部青年發展署的「獎勵青年自組團隊參與志工行動計畫」是一個值得嘗試的方向。這項計畫鼓勵青年自主規劃服務方案，並提供申請獎勵金的管道。當我們結合青年署資源辦理志工培訓後，同學往往會發現，這裡有幾個不同於傳統獎學金的可能：

第一，發揮創意的空間。您可以親自設計服務方案，將想法化為實際行動，而不是被動等待審核。第二，專業成長的指導。企劃過程中，會有師長提供建議，陪伴團隊完成方案。第三，榮譽與獎勵。只要企劃通過青年署核定，不僅能獲得教育部的正式獎狀，還能與夥伴一起爭取獎勵金，實踐青年自主的精神。

更重要的是，青年自組團隊結合了生輔組的關懷輔導，在校園中建立起一個個社會支持團體。我們相信，助人可以從身邊與服務開始。當同學加入生輔組的志工團隊，收穫往往不只是服務時數或獎勵金，而是在老師引導下，與來自不同系所的夥伴共同籌劃、執行活動。

這樣的合作過程，能讓原本不熟悉的同學逐漸建立信任，也讓班級或團隊的凝聚力變得更加緊密。許多同學在一次次服務後，不再只是點頭之交，而是成為彼此生活中可以互相問候、互相支援的朋友。這種真實的人際連結，是坐在教室裡上課聽講或學習時很難體會到的。

同時跨系所的合作也帶來了專業上的自我認同。以化材系的同學為例，他們在服務現場的價值，不僅止於設計道具的邏輯；當他們運用課堂所學的界面活性劑原理，調配出精準、不刺激肌膚的創意手工皂，或是利用表面張力與黏度知識，製作出一顆持久且繽紛的泡泡水來引導幼兒探索時，那些原本躺在課本裡的化學式與計算公式，頓時有了觸感。當孩子因七彩泡泡而歡呼，或因手工皂的造型吸引時，化材系的夥伴便會深刻體認到，實驗室裡的精密測量，原來能轉化為製造幸福的生活參數。

同理，一位應日系的夥伴則在帶領幼兒進行文化互動遊戲時，更清楚看見語言能力如何作為跨文化理解的方法。透過服務，同學有機會在真實且非標準化的情境中驗證所學，並從服務對象即時的反饋中，獲得比課堂分數更為深刻的自我肯定。這種在做中學裡長出的專業，遠比單純接受輔導或轉介資訊來得扎實且雋永。

我們一直認為，關懷結合志願服務的輔導方式，和傳統的資訊轉介不一樣。單純的資訊轉介，往往停留在單向傳遞，學生容易覺得輔導只是行政流程，甚至有些冰冷。但當關懷透過志工服務來實踐時，人與人之間產生的互動，學生可以在行動中感受到自己的價值，老師也能在陪伴中看見學生的改變。這種輔導並不是上對下的教導，而是肩並肩的同行，不會讓學生覺得生輔組只是一個處理獎懲或申請表格的單位，而是一個願意和學生一起做事、一起成長的地方。

我支持生活輔導結合志願服務的運作方式，因為它能夠建立穩定的支持團體。這樣的團體不只為同學帶來成長與認同，也能為社會提供服務。更重要的是，它讓輔導工作不再侷限於晤談室或行政櫃檯，而是走進社區、走進服務現場。學生在服務中遇到的挫折與感動，往往比任何說教都更能觸動內心。這樣的方式，不會讓輔導顯得嚴肅，反而讓學生在互動中，感受到被支持與被理解。

不再讓條件限制你的潛力。歡迎加入生輔志工團隊，與我們一起用服務創造價值，把愛與溫暖傳遞出去。以下，是化材系黃以安同學參與黃埔新村庇護工場系列活動的真實紀錄與反思。

黃埔新村庇護工場系列活動服務紀實

這次非常榮幸能完整參與黃埔新村庇護工場的三場系列活動。在這一連串的服務中，我們最主要的合作夥伴是唐心幸福家園。透過連續三場不同受眾的活動，我深刻見證了陪伴的力量，也看見了庇護工場員工在互動中逐漸綻放的自信。

在走進庇護工場之前，我對唐氏症患者的認識大多來自課本或網路上的資訊。坦白說，第一次踏入工場時，我其實心裡有些緊張，不知道該用什麼方式與他們互動，也擔心自己會不會說錯話、做錯事。但這樣的忐忑，在第一次活動開始後不久，就慢慢被現場歡快的氣氛化解了。而在這個過程中，團隊夥伴的支持是我很大的力量。記得活動前，指導老師主動和我分享與唐氏症朋友相處的小技巧，像是說話速度放慢、多用簡單句子、耐心等待回應。這些提醒讓我安心下來，也讓我真正的與唐氏症患者溝通，和他們聊聊心事，和他們聊聊未來，一起歡樂的進行活動。

首先，我們與華山基金會合作，為社區長輩設計簡易闖關遊戲。起初，長輩神情茫然，但在志工引導下變得投入，過關時的成就感展露無遺。一位阿嬤事後感性地回應：「很久沒這麼熱鬧了」，更坦言過去不知道社區有此活力據點。最關鍵的轉變在於，長輩們隨後主動與庇護工場員工攀談、相互鼓勵——這份人際交融，不僅消弭了我的緊張，更驗證了服務作為社群橋樑的功能。

再來，我們將服務對象延伸至國小幼兒園，透過吹泡泡、繪本導讀、節奏遊戲與蓋手印等刺激的活動，引導幼童參與。此際，我特別聚焦於庇護工場員工的質性變化：當他們面對純真的幼兒時，眼神從初識時的羞澀，轉為一種被全然信任所迸發出的責任感。那份內在自信，遠比活動流程的順暢更為深刻——它證明了服務的本質，在於創造一個讓處境不利者得以重新詮釋自我能力的場域。

最後，我們運用前兩場積累的實績與能見度，媒合扶輪社進行社會行銷體驗。此舉不僅是一次性的參訪，更標誌著庇護工場跨入企業與社會資源的視野。透過機構式的鏈結，我體認到志工服務的永續性，不是只靠熱情燃燒，而是必須透過效益來撬動外部系統的參與。這三場活動，實則是一場從人際信任到系統信任的社會實驗。

回顧這三場活動，我最大的收穫並不是完成了一項任務，而是看見自己在過程中的改變。從一開始的緊張與不確定，到後來學會放慢腳步，觀察服務對象的需求，並在團隊中互相補位。以前的我比較習慣一個人把事情做好，但在這個團隊裡，我學會依賴夥伴，也學會被夥伴依賴。每次活動後，我們會留下來討論是否哪裡做得不夠好、下次可以怎麼調整。那些對話讓我對自己有了更多認識，也讓我對化材系的學生有了不同的想法——原來我能具備的實作與規劃的能力，可以成為服務別人的志工。這種被需要的感覺，讓我在課業之外，找到了一種特別的自我認同。

我體會到，真正的志工服務並不只是一次性的陪伴，它需要整個團隊建立默契，在過程中彼此支援，才能讓這份善意持續擴散。當我們願意付出時間與心力，就能搭建起一座橋樑，讓社會上更多需要被看見的人擁有被認可的機會。這正是青年志工服務迷人，且無可取代的價值。而我很慶幸，自己是在生輔組的志工團隊裡，和一群夥伴一起學會這件事。

在時光的微光裡，遇見最深沉的愛

文　諮輔組｜周吟樺諮商心理師

｜按下人生的暫停鍵，用一場溫柔的練習，抱抱那個努力生活的自己

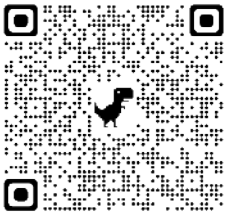
午後陽光透過窗櫺灑落，投影幕上「生命中最後的話語」靜靜佇立。空氣裡沒有預想的沉重，反倒流淌著撫慰人心的暖意。大家低頭握緊手中的筆，在純白信紙上寫下給摯愛的一封信。褪去日常的忙碌與繁瑣得失，浮現在心頭的全是母親溫暖的微笑、朋友並肩的擁抱，以及那些平凡日子裡來不及好好說出口的「謝謝你」與「我愛你」。

換上一襲素白長袍，點亮微光燭火。當赤足緩緩躺入溫暖的木質小箱中，蓋子輕輕掩上，周遭的世界瞬間靜止。那份黑暗不像冰冷的離別，倒像是一次回歸母親懷抱般的溫柔包容。在狹窄而全然靜謐的空間裡，外界的喧囂徹底消散，耳邊只剩下規律而清晰的心跳聲，彷彿在輕輕對自己說：「辛苦了，謝謝你陪我走了這麼遠。」在靜默中，我們學會與過去的自己和解，放下執念，感受生命無可替代的重量。

箱蓋再次被溫柔推開、微光重新落入眼眸，大家圍坐在散落的心願字卡與燭光旁相視而笑，眼角泛著感動的淚光，嘴角卻揚起釋懷的弧度。走過這趟向死而生的旅程，才真正懂得「活著」本身就是最美好的奇蹟。帶著這份被重新點亮的溫柔與覺察，走出教室，去用力擁抱身邊在乎的人，把未來的每一天，都過成充滿愛與感謝的日常。

｜因為凝視過終點，才懂得以更溫柔的姿態去愛；
每一次重新睜開雙眼，都是生命深情的告白。

穗躍季刊

諮輔月刊

回饋表單
抽好禮