

穗 躍 月 刊

2024.12

擁抱 2024 的尾聲

回望這一年，無論是學習上的挑戰，還是為目標努力的你，
每一個階段都閃耀著光芒。



關於穗躍月刊

學務處多年發行之諮輔內容繼續提供外，增加了每月學務處活動亮點、當月活動預告及校內暖心故事。月刊也正式更名為「穗躍」月刊，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：許鎧麟 學務長
編審：陳永忠 副學務長
文字內容：學生事務處
月刊設計：廖蒼藝
聯絡電話：07- 6011000 # 31203
發行日期：2024 年 12 月

11 月活動成果 Activity Results in November

暖心故事

【學務新生、學務心聲】

一個暖心的故事

心路基金會 ~ 一家工場參訪心得

原·源自那份心中的【那份力量】

生輔教中心

住服組

就服組

原資中心

活動亮點

我要成為時間管理大師 | 學生講座

口 eye 防衛戰 - 堅固牙齒 · 明亮你的眼

諮輔組

衛保組

深度報導

《色彩分析 - 我也是穿搭直播主》

諮輔組

12 月活動預告 Upcoming Events in December

1 Sun.	系學會交流活動	課外組	楠梓校區
2 Mon.	我吃故我在 (食品身分證募集) 至 12 月 6 日	衛保組	線上活動
6 Fri.	學生會日式系列活動 - 注連繩工作坊 草地音樂會	課外組 原資中心	楠梓校區 第一校區
7 Sat.	牽起紅絲帶 · 愛無所不在 校級校慶系列活動 - 高科之星歌唱決賽	衛保組 課外組	建工校區 建工校區
11 Wed.	學生會日式系列活動 - 燕花節	課外組	燕巢校區
12 Thu.	香海漂流記: 芳香輔療紓壓講座	諮輔組	五校區
14 Sat.	族服團拍	原資中心	五校區
17 Tue.	捐血活動 捐血活動 至 12 月 18 日 捐血活動 至 12 月 19 日 捐血活動 至 12 月 19 日	衛保組 衛保組 衛保組 衛保組	燕巢校區 旗津校區 建工校區 第一校區
18 Wed.	捐血活動 至 12 月 19 日 學生會日式系列活動 - 世界電影雜誌	衛保組 課外組	旗津校區 建工校區
26 Thu.	學生會第二次社團召集會暨會員代表大會	課外組	五校區

【學務新生、學務心聲】

文 生輔教中心 | 江建財約用組員

「學務學務，學習與服務！」半年前因職務輪調來到了學務處，從此再度加入學務人的行列，也發現在這裡要做的已經不只是業務，更重要的是要服務人群。

第一校區每學期將近 3 千人次的學生辦理就學貸款、學雜費減免及弱勢助學，這說明技職教育的學生的確有一大部分人需要我們去協助讓他們在整個求學過程中能夠安心呢？不會為繳學費憂心，不會為生活費發愁，不會擔心父母親如何過日子。要協助一個這樣弱勢的學生這三方面的困境，單靠目前的制式機制就學貸款、減免及弱勢助學，各式獎助學金的支援，有時候還是不夠。

我們曾經有位學生，某天清晨騎車在高楠公路上自撞路樹導致身體重創送義大醫院急診，醫生在搶救後告訴我們說，這位同學車禍原因應該是中風造成昏迷致發生車禍。我們就疑問為什麼一位年級輕輕的同學會中風呢？經過了解後才知道，這位同學一天當中，早上 6-8 點在早餐店打工，上課期間在學校工讀，下午 6-10 點在飲料店打工，清晨 3-5 點在貨運行協助搬運貨物，一天打四份工，除了支付學費和生活費外，家裡的開支也要支援，這種孩子著實讓人心疼。

解決同學校內的困境，其實很簡單，學校有完善救助機制，急難救助金，還有以個人名義成立的急難救助金可以解決同學醫療及近期的生活費用，出院後可以以工讀或生活助學金，但如果要讓同學能安心就學，同學家庭的困境就一定要一併尋求解決。經過多番的努力，我們找到了同學家轄內的一個慈善愛心平台，將同學家列入個案輔導對象，定期給予關懷及支助。因為家裡的困境得到解決，同學的傷勢復原的出奇的好，回學校後能夠安心就學也沒有後顧之憂而順利畢業。

當然，要滿足每個人的需求，是不可能的事！但至少當遇到需要協助的學生，一定要有熱心、細心外，同時還要有同理心，才能妥善處理所有的問題。



一個暖心的故事

文 住服組 | 人力資源發展系 范海洋同學

我是一個自越南來臺的外籍生。開學第一天，我滿懷期待來到了新的宿舍，卻發現自己少了一樣重要的東西——床墊。看著空蕩蕩的床板，我心裡突然感到一絲不安，甚至有點懊惱自己怎麼沒有提前準備好。

然而，正當我猶豫著要怎麼解決時，我的樓長——宿舍幹部，熱心地走過來，關切地問我是否需要幫忙，當他聽到我沒有床墊的情況下，馬上表示：「我有一張多餘的床墊，今晚你先用著，明天我再想辦法帶你去買新的」那一刻，我心中的壓力瞬間減輕了不少。沒想到剛來的第一天，還沒和大家熟悉，卻已經感受到這份無私的關心。當晚，我躺著樓長提供的床墊上，看似平凡，卻讓我感到十分溫暖和舒適。

第二天早上，我正準備去詢問附近有沒有地方可以買床墊時，一位親切的學姊主動來找我。她微笑著說：「我聽幹部說你需要買床墊，我帶你去吧！我熟悉燕巢這裡。」

學姊帶我走了一段路，一路上還跟我聊了很多宿舍生活的事，給了我不少建議。她告訴我，剛開始可能有些不習慣，但宿舍裡大家都很友善，有什麼問題都可以隨時找人幫忙。學姊的溫柔和細心讓我倍感安心，彷彿讓我明白在這個陌生的環境其實並不可怕。

很快，我們到居家用品店，買了生活所需用品還選了一張合適的床墊，學姊還幫我一起把床墊搬回宿舍。回房後整理好床鋪，躺在新床墊上，感受到滿滿的溫暖與感激。從樓長的無私幫助到學姊特地抽出時間的陪伴，解決了我實際問題，更體會到這個宿舍生活中濃濃的情誼，宿舍不僅是一個住的地方，更是一個充滿關愛的家園，讓我倍感溫馨。

這次經歷讓我受益匪淺，不僅擴展了我的國際觀，更讓我學習到人飢己飢、人溺己溺的精神，開學的第一天，是新生活的開始，也是我和這群善良可愛的宿舍夥伴們結下一段友誼的起點，今後必定協助宿舍幹部，幫助舍友，讓善的力量延續下去。





心路基金會～一家工場參訪心得

文 就服組 | 盧錦慧約用專員

這學期攜手點燈助學計畫安排了心路基金會一家工場參訪，參訪過程讓同學感受深刻，學員林同學說：「這次很榮幸可以參與心路基金會的活動，我想，透過這樣的活動，能讓我們了解到很多我們從沒看過的事物，像是身心障礙的人，他們是如何擁有工作機會，如何栽培他們能夠獨當一面，甚至是能夠用自己的力量從事外面的工作，讓自己在社會上也能有自己的位置。再來是解說員有說到，在這裡的每個人就像是我們的孩子，不應當有人因為有任何缺陷，就遭受到不公平的對待，他們都是還沒有被雕琢的一塊玉，只要慢慢地教導他們，他們就會變得更加不一樣，這句話深深烙在我心上，基金會並沒有因為他們的不同，而以不一樣的態度來對待他們，他們跟我們一樣都是人，甚至每位都是特別的，有這基金會，可以造福很多人，不只是身心障礙者，甚至是一般人都可以近距離看他們工作的樣子，雖然只能隔著玻璃看，但他們都將自己的工作做得淋漓盡致，不會有任何馬虎，這種態度正是向我們證明任何人都擁有機會，只看自己有沒有要把握。」

另一位陳同學說：「因為之前高職參與的社團也有服務性質的活動，所以有去募過發票、舉辦小朋友的營隊等等，去之前我有想過大概會是怎樣，但到了現場依舊被他們的認真努力感染到，即使他們身體方面有一些不便卻依然專注投入每項工作，就覺得我們有什麼理由不去努力？」

鄭同學也說：「這次參加心路基金會的活動讓我開啟了新的視野，參加了大大小小的志工服務，從來不知道有這樣的一個機構在協助弱勢群體就業，透過負責人為我們詳細的講解每個流程，才知道他們分工如此的明確且仔細，也知道他們透過這樣的就業輔導讓許多人成功到職場就業，同時我們當天也有進行手作肥皂，透過自己調色和精油自製可愛的造型皂，雖然這對我們而言是很簡單的事情，但對他們來說必須花費更多心力確實的層層把關，讓品質都能維持的很好，很開心能有這樣的機會認識不一樣的領域！」

透過實地的走訪，可以讓同學看見不一樣的人事物，易同學說：「這次參訪讓我重新思考對智能障礙者的刻板印象，心路基金會透過實際行動向我們展示，包容與支持是讓社會變得更加美好的關鍵。我希望未來能有更多機會參與類似的活動，並以行動支持基金會的使命，與他們一起創造一個更具包容性的社會。」



原・源自那份心中的【那份力量】

文 原資中心 | 余柔昀專任助理

非常期待透過穗躍月刊正在閱覽的您，分享著在原住民族學生資源中心（簡稱原資中心）的我，有好多故事和心得要与您共享呢！

在原資中心，不僅是分享活動和課程資訊的小編、時刻叮嚀原民生及時申請校內相關獎助的行政老師、在辦理課程及活動的籌備過程中，仔細處理行政流程和核銷的專任助理、也是學生時常要吐露心事的姊、更是負責傳達將學生需求建議成反應給主管的橋梁；所有的角色都來自於我原民身分，並且在國立高雄科技大學原資中心，發揮了心中的『那份力量』。

在職這一年，深刻感受到文化的力量，突破性策畫以「心」串聯的原民月系列課程，第一場以泰雅族祈福儀式，為本次『泰，想找回你的 inlungan(心) 原民月』活動揭開序幕。

祖靈信仰是泰雅族文化的核心，祈福儀式不僅是宗教信仰的表達，更是一種與天地、祖靈、自然萬物的深層交流。藉由這場祈福餐會，期望能引導參與者重新與土地、植物、動物以及所有生命的形式建立聯繫，找回迷失已久的心，修復破碎的自我，最終成為一個「Tayal（真正完整的人）」。在活動中，深切感受到文化的震撼，祈福的過程不僅是禱告，也是與大自然、天地萬物的溝通。透過視、聽、嗅、味及觸覺等感官聯動，透過謙卑的心向大地萬物感恩，是整場活動中最大的收穫和觸動。

希冀接下來的原民月系列課程，參與者能透過泰雅族的文化底蘊當中意識到原來自己是很強大的，而源頭就是初衷，找回屬於自己的「那份力量」。



口 eye 防衛戰 - 堅固牙齒，明亮你的眼

文 衛保組 | 張雅惠護理師

「預防勝於治療」雖是老生常談，卻是健康的定律！

「生活型態醫學」是一門新興的醫學領域，強調生活方式對健康的重要性，現代疾病大多數是由不健康的生活方式和環境所引起，因此改變生活方式成為預防疾病的首要任務，也經由重視身心健康的促進，提高生活品質與幸福感。

大學生剛邁入成年，此時的生活習慣將影響往後人生，是非常重要的時期，若能提早在校內這個微社會環境兼顧良好的飲食、運動和生活型態，才能為未來進入社會的健康身心做好萬全準備。

依據全國大專新生健康檢查調查數據顯示，大專校院新生齲齒、牙齦炎、近視比例居高不下，基於上述理念設計本次的健康促進活動「口 eye 防衛戰 - 堅固牙齒，明亮雙眼」，期待活動帶給大家的不僅是闖關遊戲的樂趣，逐步培養學生正確觀念、態度至行為，養成健康生活型態及提升自我照護能力，延續鞏固未來整體社會之健康。

口 eye 防衛戰 - 從“齒”健康、打擊惡“視”力

眼睛為靈魂之窗，近年來過度使用 3C 產品，低頭族雙眼未老先衰，帶來健康危害不容小覷；而口腔衛生影響進食、語言與社交互動，眼口健康為全身健康之本，尤為重要。

衛生保健組 10 月份推出健促主題：從“齒”健康 - 天天護牙齒，笑容天天有；打擊惡“視”力 - 少看螢幕多眨眼，清晰視界伴永久，透過觀看國健署有關口腔保健及護眼衛教影片，循序漸進帶領參與者瞭解牙齦炎與牙周病成因、正確口腔保健方法(含括貝氏刷牙法與牙線使用)、3C 產品對視力威脅、注重護眼與補充營養素，藉由深入淺出的衛教內容，配合有獎徵答的趣味性，參與者回饋正向且反應熱烈，共 473 人參與，有 95-97% 認為活動有助於提升口腔及視力保健知能，且願意執行正確牙齒清潔與視力保健方法，藉由落實日常健康生活習慣，增進身心幸福感。

活動海報



從齒健康



打擊惡視力



我要成為時間管理大師 | 學生講座

文 諮輔組 | 陳馥郡諮商心理師

113 學年第 1 學期學生票選出感興趣的主題 - 時間管理，沒問題！諮輔組這不就拍板安排一場夜間時間管理講座「我要成為時間管理大師」，讓學生能在交誼廳中先享用美味的便當，之後與熟悉的朋友一同，以放鬆且活力充沛的狀態聆聽，準備認識時間管理與拖延之間的愛恨情仇。

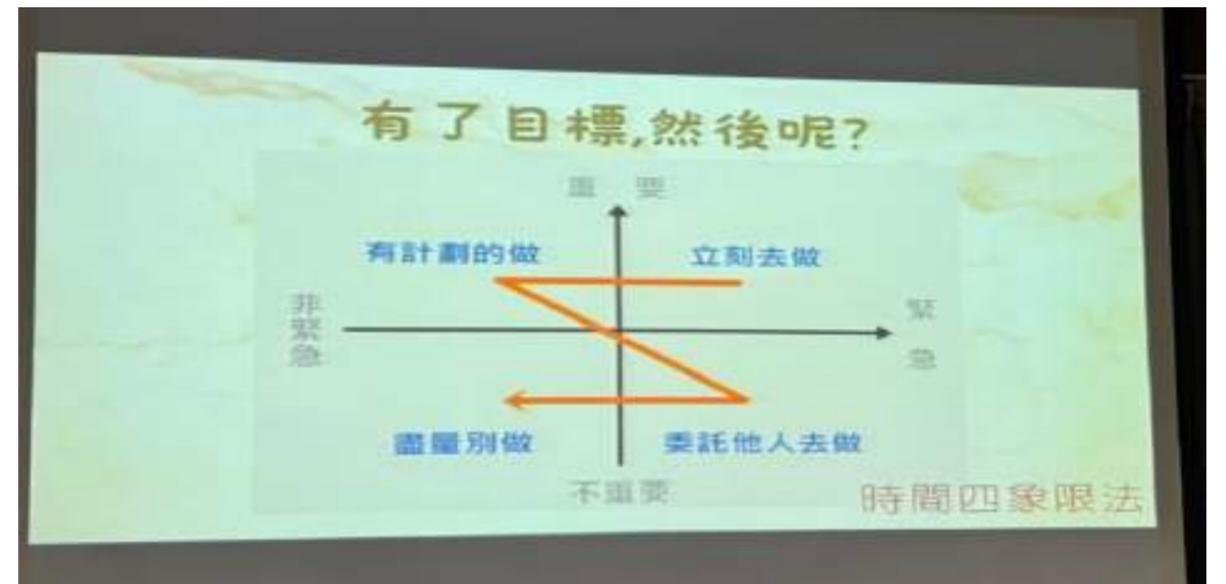
我們活潑開朗的陳燕心理師先分享自身對於時間管理的經驗，引起學生的興趣與自我覺察，瞭解時間管理的益處與效能。在稍艱澀的議題中適時穿插相關影片與豐富的說明，分享一些實際有效之案例，促使學生認識拖延，並請學生私下參加自我檢測、看看自己是屬於哪種拖延心態，於互動中加深學生對於時間內完成工作之抗拒，重視自我檢核。

從學生的回饋與感想中發現，講師介紹的拖延症狀、時間管理的策略，培養長時間的小習慣等，符合當初學生報名時的期待，學生能藉此瞭解自身的時間掌控程度、重新檢視不想完成工作之心理狀態，辨識可能的抗拒與可行之策略，培養專屬於自己的時間掌控方式。

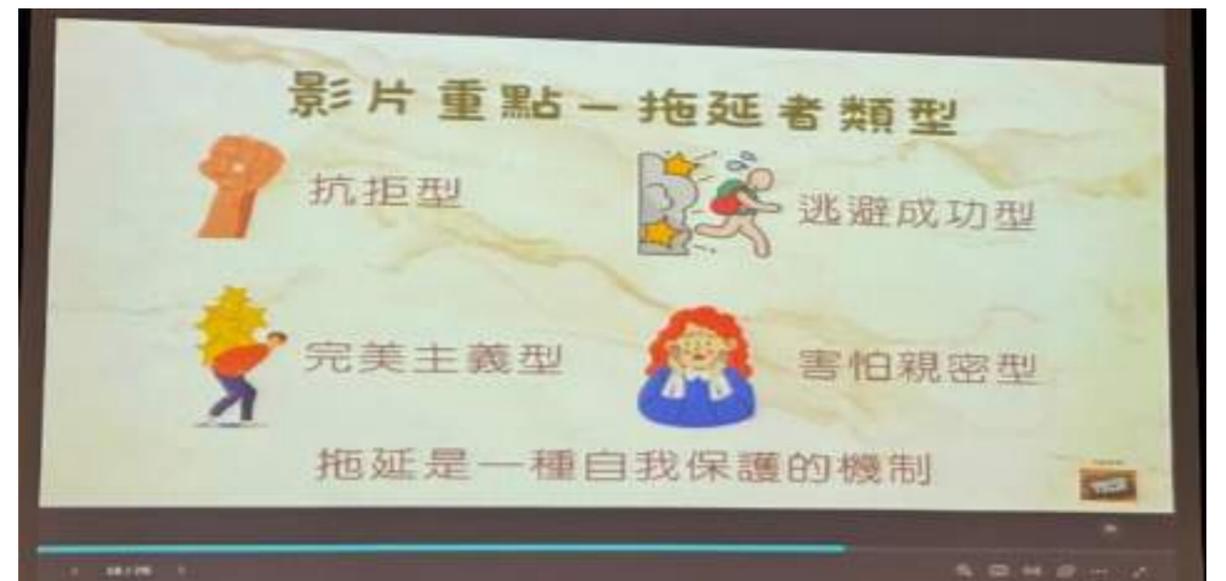
感謝當日踴躍參與講座的學生！期待我們能在下一學期的講座中相會，讓我們一起探索更多心理成長的奧秘、共同重視心理健康，期待你的加入！



活動亮點



活動亮點



《色彩分析 - 我也是穿搭直播主》

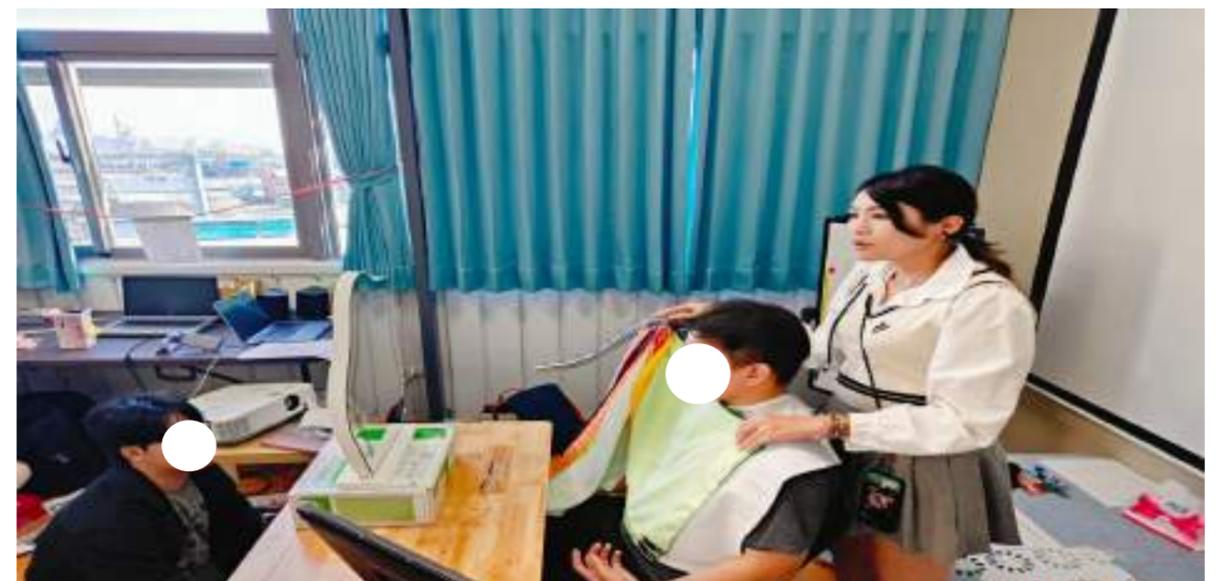
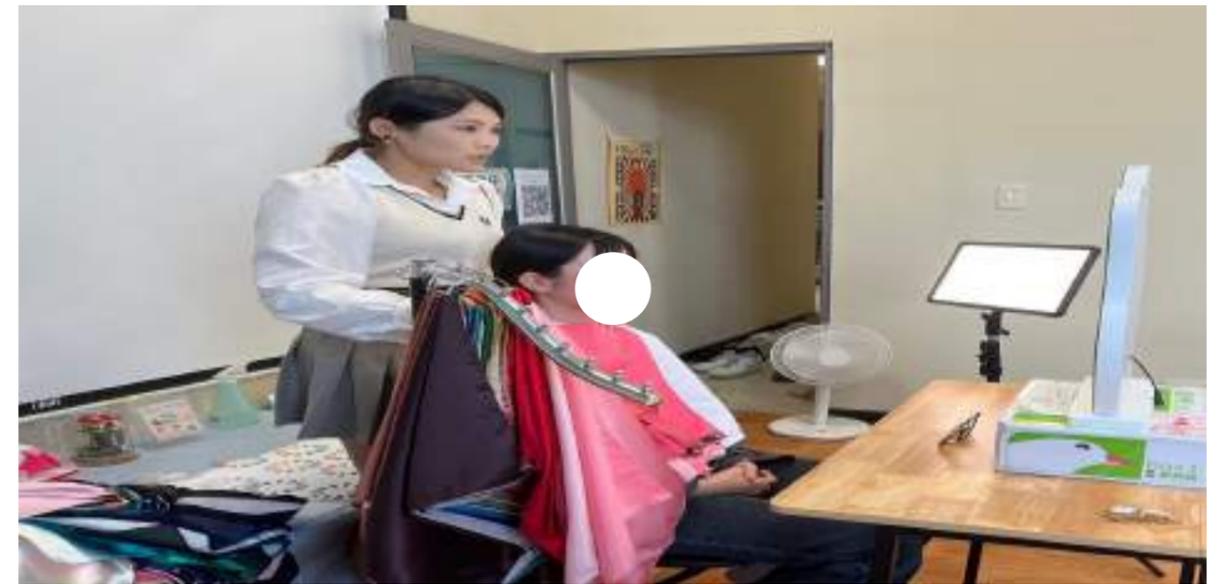
文 諮輔組 | 蔡雅芸諮商心理師

講到旗津校區大家想到的應該是西子灣和旗津老街，有著高雄邊陲地帶獨特的陽光和海洋。這一次不只是這些大自然的景色，我們還有來自美麗的講師帶來的色彩分析工作坊，讓參與的同學可以透過色布體驗及感受色彩的對每個人的影響。

在自媒體的時代，在社群平台放上美美的照片，或是分享生活趣事是很重要的展現自己的機會。但你真的知道要用甚麼樣的穿搭或妝髮，才能展現最好的個人特質嗎？

透過講師的說明，我們了解色彩心理學對形象及感受的影響；並利用色彩分析架構，包含顏色、明暗、明度、清濁對於形象之影響，解析色彩分析中四季分類的差異，讓同學更了解如何展現個人形象與特質。能參加這個活動真的事太物超所值了啦!! 學生們皆覺得收穫滿滿！透過這次的工作坊，講師還讓大部分的同學簡易測色，找尋適合個人的色彩，打造自身形象提升自我覺察及自信。

只可惜活動場地的限制，能參與的名額有限。希望下一次還有機會為同學辦理更多元有趣的活動。除了書本上的知識外，還有許多展現自我的方法歐～！



諮輔 月刊

2024年11月第82期

發行單位：國立高雄科技大學 諮商輔導組

發行人：許鎧麟 學務長 / 編審：魏金桃 組長

編輯人：鄭樂平 實習心理師

聯絡電話：07-6011000 #31291

多疑多慮的我們 高敏感族的安定身心法



請大家想想看，
是否有時自己會出現一些，
看似不太惹人喜歡、
又有點困擾人的特質呢？

焦慮

膽小

愛操心

神經質

玻璃心

易受驚嚇

想太多

容易疲憊

內向

每當我們出現這些狀況時，
腦海中可能會飄過以下幾句話：

「我是不是有病啊？」

「是不是只有我這麼奇怪？」

「我真的很討厭我自己！」

「為什麼我不能讓自己不要這樣？」



其實我們沒有病，也不奇怪， 我們只是比別人更敏感一些！

心理學博士Elaine Aron，於1996年時提出「高敏感族」，高敏感族是對外在環境與他人變化特別敏感的一群人，能夠比一般人更容易察覺周圍事物的變動和他人的情緒狀態。但也因為如此，高敏感族比較容易受到外在環境的干擾或他人的情緒變化等感到不適。

在這個世界上，有些人就是天生比他人來得敏感，根據研究指出，不論在哪個文化社會底下，每五個人中，可能就會有一個人是高敏感族。所以這是一個常見且普遍的狀況，也是一個美好的存在！

來測測自己的高敏感程度有多少吧！

- GOOGLE 搜尋 **高敏感族測驗** 
- 找到三采文化出版的高敏感族自我檢測量表



也可以掃描這裡

- 題目共48題，測驗分數的數值會落在-52至140分之間，得分越高表示越敏感，如果是60分以上，代表你很有可能是高敏感族！

雖然有些特徵會為我們帶來負面影響，
但也同時為我們帶來正向能力！



感官的敏銳度與觀察力

擁有高度觀察力，能感受到事物細微的重點！



有敏感的感官，使得高敏感族有時會比他人更加疲倦，像是外在環境的吵雜聲使人煩躁不安。



做一些滿足自己的事情時，可能會比一般沒有這麼敏感的人，更容易感到幸福。

緩慢、深入且多元地思考

思考各種不同面向的觀點，具有創造力！



花時間自我反思，覺察自我感受、行為及他人反應，有時會對接收到的訊息過度放大，因此常常想太多。



會花比較多的時間思考與衡量各項決定，因此行事謹慎，對任何決策小心判斷，做事不馬虎！

高度同理心，替人著想

強大的同理心與共感能力，能迅速理解並感受他人！



成為很好的傾聽者，但也可能因為過度吸收他人的情緒而感到疲憊，或受到他人情緒影響。



與他人相處時，能夠快速理解他人情緒，察覺他人的需求，替人著想惹人喜歡！

不用刻意改變天生敏感的特質，
而是學會理解並接納自己，發掘其中的優勢，
因此我們要好好照顧自己的高敏感！

維持自己的步調

訂下「彈性的規則」，不要過度於耗能

- 訂定方式：依照過去經驗，評估自己什麼情況開始感到疲憊。
- 例如：平日需要在學校社交，六日同學們的邀約，要好好考慮，因為自己很需要獨處的時間！



建立自己的私人空間

利用滿足感官，來布置私人空間

- 聽覺：喜歡的音樂當作背景
- 視覺：在櫃子上擺我喜歡的擺飾
- 嗅覺：用香氛讓整個空間香香的



覺察自我，接納需求

- 看見自己的需求，建立界線，不想答應他人時，練習拒絕他人。
- 每日自我肯定，看見高敏感的美好！
- 覺察自我情緒，接納情緒並進行紓壓活動，放鬆心情！



敏感不一定只會為我們帶來限制，
它也能為我們開啟新的可能性！
--- 伊麗絲·桑德



參考資料與推薦書目



高敏感是種天賦：
肯定自己的獨特，感受更多、
想像更多、創造更多



高敏感情緒自救手冊：
如何避免感情用事？
怎樣掌控自己不被情緒淹沒？

特教新知

自閉症類群障礙症 AUTISM SPECTRUM DISORDER

自閉症類群障礙是因大腦在神經網絡連結方式和神經間傳導物質與他人有些許不同的神經發展疾患，這些不同之處使得患者在行為、興趣、溝通表達、社交互動等情境中有著比較特殊的表現；且在幼童時期就會有顯著的情形，是一種持續的「社交互動與社交交流能力缺陷」、

「受限的、重複的行為模式、興趣或活動」為主要特徵。



自閉症學生的特質

- 對於人際關係中的距離感不好拿捏，有些人的特質會過度熱絡，有些又是表現冷漠。
- 不懂得開啟話題、轉換話題或結束對話，對話內容、用字遣詞、速度及表達方式較異常，常會一股作氣地把想說的全說完、學究的用語、不合宜的音調聲量。
- 人際互動過程中氣氛覺察度低，不太會察言觀色；同理心不成熟，會讓人覺得行為舉止有些白目。
- 自我意識較強，包容、理解、體諒他人的感知差，偶爾會因堅持己見而與他人爭執。
- 困難接受作息突有變動、在意周遭的物件擺設、座位或教室固定、行徑路線也不知變通。

如何與校園中自閉症學生互動

- 與自閉症學生的互動，多給予一點耐心與包容心，他們不是「真」白目。
- 溝通過程可多點引導與聆聽，可以善意地打斷冗長的分享。
- 有臨時變動的通知，務必多次提醒。
- 當自閉症學生情緒上頭時，給予時間空間讓其發洩與冷靜。
- 過於鑽研小細節時，可以適時的指點，引導回重點。

特教影片推薦



YOUTUBE 搜尋



「讓我們一起成為自閉症同學的學伴」



掃描觀看

那才是我的世界



風光不再的拳擊選手出身的哥哥和患有自閉症的天才鋼琴家弟弟相處過程的點點滴滴；母親有母親的角色、想法，拳擊手哥哥有自己想要完成的事情，自閉症弟弟也有自己想要學習與關愛的家人，彼此互相照應與療育，溫暖感人的家庭生活片段，讓觀影者笑淚交織，收穫滿滿。

參考資料：(1)社團法人高雄市接納自閉症學會
(2) [HTTPS://WWW.SNAPP.COM/THE-KEYS-THAT](https://www.snapp.com/the-keys-that)

聯絡我們

週一至週五 09:00-17:00

學校電話 07-3617141 轉以下分機

校區

諮輔組

資源教室

楠梓校區

行政大樓六樓
#22099

行政大樓六樓
#23996

旗津校區

海事實習大樓2樓
#25091

海事實習大樓2樓
#25092

建工校區

行政大樓六樓
#12542

行政大樓六樓
#12546

燕巢校區

行政大樓二樓
#18632

行政大樓二樓
#18623

第一校區

活動中心二樓
#31242

活動中心一樓
#31821

- 歡迎有特教需求或是想更了解特殊教育的同學們，前往就近校區資源教室尋求協助!!!
- 我們也持續招募儲備課輔小老師，也歡迎有意願協助特教生課輔者，先行填寫資料，日後有順利媒合會在聯繫與培訓唷！

SCAN ME

