

國立高雄科技大學  
National Kaohsiung University of Science and Technology

NKUST ISSUE | vol.25

# 穗躍季刊

2024  
Dec. - Feb.  
2025



## 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。季刊也正式更名為「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：許鑑麟 學務長  
編審：陳永忠 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：2025 年 3 月

# 活動成果 Activity Results

---

## 暖心故事

---

- 一起掃出的改變  生輔教中心
- 暖心故事  住服組
- 讓愛與服務，溫暖蚵寮國中  衛保組
- 學務處教育訓練「解憂雜貨店 - 職場工作與生活平衡」  就服組

## 活動亮點

---

- 「掌握 ChatGPT, 提問秘訣 · 職場無往不利」 - 職涯能力培養  諮輔組
- 高效睡眠休息法 - 疲勞修復 x 重振專注力 | 學生講座  諮輔組
- 用音樂祝高科大生日快樂  課外組
- 探索好物，品味生活  課外組
- 用創意點燃希望 讓青春遠離毒害  就服組

## 深度報導

---

- 跟隨世界愛滋日，讓愛無所不在  衛保組
- 《用粉彩點亮心燈》自我覺察 & 照顧工作坊  諮輔組
- 啟發想像力與耐心的手作體驗  諮輔組

# 3月活動預告 Upcoming Events in March

**1 Sat.** 愛滋真相大公開 | 至 3 月 7 日  
健康短影音，帶你讀出健康 | 至 5 月 23 日

衛保組 五校區  
衛保組 五校區

**3 Mon.** 校園性別事件防治影片徵件競賽活動 | 至 4 月 11 日

就服組 五校區

**5 Wed.** 輔導股長訓練講座 - 愛自己，從小事開始：溫柔日常自我照顧  
輔導股長訓練講座 - 安「內」甘「耗」? 厚哇來 help! 如何遠離內耗?

諮輔組 燕巢校區  
諮輔組 建工校區

**11 Tue.** 匿轉愛滋，由你我做起

衛保組 燕巢、第一、旗津校區

**12 Wed.** 匿轉愛滋，由你我做起  
學生講座 - 心中的焦慮怪：拖延人的自救計畫

衛保組 建工、楠梓、第一、旗津校區  
諮輔組 五校區

**13 Thu.** 匿轉愛滋，由你我做起

衛保組 建工、楠梓、第一校區

**14 Fri.** 匿轉愛滋，由你我做起  
教職員研習 - 興趣、特質我全都要：職涯探索牌卡研習

衛保組 建工校區  
諮輔組 五校區

**17 Mon.** 我型我塑 - 減重活動 | 至 3 月 21 日  
Drink more，健康加倍 | 至 3 月 21 日

衛保組 五校區  
衛保組 五校區

**18 Tue.** 健康力系列講座 - 五癌篩檢，有篩有保庇

衛保組 五校區

**19 Wed.** 學生講座 - 沒有目標的探險之旅

諮輔組 五校區

**22 Sat.** BLS 基本救命術訓練  
學生工作坊 - 瑜珈靜心與自我覺察工作坊  
學生工作坊 - 擠出療癒—與內在小孩的對話之旅

衛保組 旗津校區  
諮輔組 第一校區  
諮輔組 楠梓校區

**25 Tue.** 輔導股長訓練講座 - 人際領海保衛戰：劃定自己的人際界線  
原「識」不簡單之原民特考經驗談

諮輔組 五校區  
原資中心 五校區

**26 Wed.** CPR+AED  
健康力系列講座 - 營養教育  
戒菸班 | 至 5 月 7 日  
高科奶茶節

衛保組 燕巢校區  
衛保組 五校區  
衛保組 旗津校區  
課外組 建工校區

**27 Thu.** 輔導股長訓練講座 - 恰恰好的距離：設立人際界線

諮輔組 五校區

**29 Sat.** 114 年全國社團評鑑 | 至 3 月 30 日

課外組 桃園市中央大學

**31 Mon.** (暫訂) 第三次社團召集會暨會員代表大會

課外組 五校區

# 4月活動預告 Upcoming Events in April

1 Tue.	趣味互動拒毒害 -- 守護校園健康	就服組	高雄市油廠國小
9 Wed.	教職員研習 - 聽出重點·聽懂情緒：同理溝通實戰技巧	諮輔組	第一校區
15 Tue.	教職員研習 - 阿德勒的溫柔學：先安頓自己，再陪伴學生克服自卑與建立接納	諮輔組	楠梓校區
17 Thu.	教職員研習 - 魔術紓壓增能工作坊	諮輔組	建工校區
19 Sat.	學生工作坊 - 魔術紓壓人際增能工作坊	諮輔組	建工校區
	學生工作坊 - 重組穿搭的魔法師 -- 色彩分析工作坊	諮輔組	楠梓校區
21 Mon.	終結結核，健康前行   至 4 月 27 日	衛保組	五校區
	數位世界不迷網 × 性平影展   至 4 月 30 日	就服組	第一、楠梓校區
	機智拒毒生活 - 遠離毒品戕害、擁抱健康人生   至 5 月 2 日	就服組	第一、旗津校區
22 Tue.	向日葵影特教影展 (一)	諮輔組	楠梓校區

23 Wed.	CPR+AED	衛保組	建工校區
	性平微學分 - 從臺灣傳統文化探討不同角色之性別議題	就服組	建工校區
	學生講座 - 好好說愛你：依附關係如何塑造伴侶間的互動	諮輔組	燕巢校區
	教職員研習 - 「你在煩惱什麼呢？」如何回應厭世青少年的情緒與溝通技巧	諮輔組	燕巢校區
	愛你本來的樣子 - 愛情探索團體   至 5 月 28 日	諮輔組	第一校區
	練愛演算法 - 愛情探索團體   至 5 月 28 日	諮輔組	旗津校區
24 Thu.	生涯規劃書 - 敘事生涯探索團體   至 5 月 28 日	諮輔組	楠梓校區
	鴨涯學語 - 生涯壓力團體   至 5 月 28 日	諮輔組	建工校區
	向日葵影特教影展 (一)	諮輔組	第一、旗津、建工校區
25 Fri.	探索你的人生藍圖 - 生涯探索團體   至 5 月 29 日	諮輔組	燕巢校區
	既是創業，也是傳承——原住民青年如何找回自己的路	原資中心	五校區
26 Sat.	健康力系列講座 - 你今天放鬆了嗎？學會做自己的按摩師	衛保組	第一校區
27 Sun.	通識微學分 - 全人健康，做自己的健康管理師	衛保組	五校區
29 Tue.	學生工作坊 - 活出你的夢境神話	諮輔組	第一校區
	探索潛意識英雄之旅 - 榮格取向夢境探索工作坊	諮輔組	第一校區
30 Wed.	學生講座 - Holland× 塔羅生日密碼：多元探索職涯力	諮輔組	建工校區
	輔導股長訓練講座 - 涯勒涯勒？打造屬於你的生涯藍圖	諮輔組	楠梓校區
	CPR+AED	衛保組	楠梓校區
30 Wed.	(暫訂) 畢業演唱會	課外組	建工校區
	學生講座 - 社交地獄求生術：微社恐的生存之道	諮輔組	旗津校區
	輔導股長訓練講座 - 我與失控情緒的距離	諮輔組	第一校區
	學生講座 - 情緒導航：找到你的心靈 GPS	諮輔組	建工校區

# 5月活動預告 Upcoming Events in May

1 Thu.	探索 i 滋味   至 5 月 7 日 輔導股長訓練講座 - 乘風破浪的我們：找到自己的生涯羅盤	衛保組 諮輔組	五校區 旗津校區
3 Sat.	114 年全國學生會成果展   至 5 月 4 日 創意洞察能力工作坊	課外組 學務處 高教深耕	台中市 中興大學 楠梓校區
5 Mon.	拒菸 go · show 出你的健康標語   至 5 月 16 日 學生講座 - 心與心的共鳴：打開關係的心扉	衛保組 諮輔組	五校區 建工校區
6 Tue.	向日葵影特教影展 (二)	諮輔組	楠梓校區
7 Wed.	CPR+AED 學生工作坊 - 墨韻流光酒精墨水紓壓工作坊 學生講座 - 哈佛都在上的正念課：帶你找回專注好心情	衛保組 諮輔組 諮輔組	第一校區 燕巢校區 楠梓校區
8 Thu.	向日葵影特教影展 (二)	諮輔組	第一、旗津校區
10 Sat.	學生工作坊 - 促進生命經驗與大腦整合的幸福正念減壓	諮輔組	第一校區
12 Mon.	拒菸總動員   至 5 月 13 日 搓出菸的真相   至 5 月 18 日	衛保組 衛保組	五校區 五校區
14 Wed.	CPR+AED (暫訂) 世界電影雜誌 南無南漫參訪活動 向日葵影特教影展 (一) 學生講座 - 心好累?! 停止過度內耗，展開 Chill 新生活 ~	衛保組 課外組 學務處 高教深耕 諮輔組 諮輔組	旗津校區 楠梓校區 五校區 燕巢校區 建工校區

15 Thu.	教職員研習 - 心理雷達 ON！小小關注，大大助力 談如何覺察學生困境並給予支持	諮輔組	第一校區
16 Fri.	學生工作坊 - 您的香粽上線中，請即刻體驗	諮輔組	旗津校區
17 Sat.	(暫訂) 海洋祭 差異化思考能力工作坊 學生工作坊 - 生態縮小中，請稍候！	課外組 學務處 高教深耕 諮輔組	旗津校區 楠梓校區 旗津校區
19 Mon.	教職員研習 - 當個有情人 - 談情緒覺察與輔導技巧	諮輔組	建工校區
20 Tue.	(暫訂) 114 學年三合一選舉	課外組	五校區
21 Wed.	(暫訂) 與校長有約暨校務座談會 李承安老師斜槓講座 學生講座 - 為什麼最愛的人，傷我卻也最深：談親密關係困境與突破	課外組 學務處 高教深耕 諮輔組	待定 第一校區 建工校區
24 Sat.	BLS 基本救命術 人本思維能力工作坊 學生工作坊 - 精油療心：愛情選擇與內在清晰之旅 學生工作坊 - 促進生命經驗與大腦整合的幸福正念成長	衛保組 學務處 高教深耕 諮輔組 諮輔組	第一校區 楠梓校區 第一校區 第一校區
26 Mon.	營養教育活動   至 5 月 29 日	衛保組	五校區
28 Wed.	輔導股長訓練講座 - 心靈捕手養成記 - 讓我們一起來聊傷	諮輔組	第一校區

## 一起掃出的改變

文 生輔教中心 | 曾瀚廷教官

阿凱是一名大一學生，家境貧困的他總是穿著簡樸，性格內向，班上人際關係不佳。每次團體活動，他總被忽略，大家都習慣把最不重要的工作丟給他。而他也從不抱怨，悶著頭完成自己的任務，彷彿與周圍格格不入。

這天是學校服務課程「環境打掃」的日子，全班分組清掃校園角落。當分組名單公布時，阿凱被分到與幾名性格活潑的同學一組。其他人嘟囔著：「阿凱很無聊，跟他合作真沒意思。」阿凱聽在耳裡，默默走向指定區域，開始清掃。負責這次課程的李老師注意到阿凱的孤立。李老師是個熱心的老師，善於幫助學生建立更好的關係。他故意走到阿凱旁邊，微笑著說：「阿凱，我記得你平常打掃教室很仔細，這次也麻煩你幫忙帶大家分工，讓區域清掃更有效率，怎麼樣？」

阿凱一愣，猶豫地回答：「老師，我不太會.....還是讓別人來吧。」  
李老師拍拍他的肩膀，笑著說：「沒關係，試試看。我相信你可以。」

在李老師的鼓勵下，阿凱勉強站出來，安排了分工。他發現垃圾桶附近的落葉最多，便提議一位同學清理落葉，另一位負責擦拭長椅，自己則拿著掃帚清掃地面。不一會兒，清掃工作有條不紊地展開，李老師在一旁點頭微笑。然而，一位同學不小心打翻了垃圾袋，髒亂的垃圾灑了一地。那名同學有些尷尬，連忙道歉：「對不起，我.....我不是故意的！」其他人卻忍不住抱怨：「早知道就不要跟他一組了！」

李老師笑著回應：「其實是你自己跨出了那一步，記住，學會相信自己，你會發現人際關係也會越來越好。」

從那天起，阿凱開始嘗試更多與同學合作的機會，他不再是班上的「邊緣人」，而是逐漸融入的夥伴。那次環境打掃，不僅清理了校園的角落，也讓阿凱的生活重新被陽光照亮。阿凱默默走上前，蹲下來幫忙收拾散落的垃圾，並說：「沒事的，大家小心點就好。」他的冷靜和專注感染了周圍的人，其他同學也陸續蹲下來幫忙，一場尷尬的小插曲化解在默契的合作中。

打掃結束後，李老師集合大家，說：「這組的區域清掃得很乾淨，我聽說阿凱擔任了分工小組長。大家覺得他的表現怎麼樣？」原本對阿凱不以為然的同學，紛紛點頭：「挺細心的，工作安排得很好！」一位同學甚至主動說：「其實阿凱人不錯，剛剛還幫我一起整理垃圾，謝謝你啊！」阿凱有些不好意思，但臉上浮現一抹笑容。這是他第一次感受到被認可的溫暖。

下課後，李老師悄悄對阿凱說：「看吧，我說過你能做到的。今天的你，讓大家看到了不一樣的一面。」阿凱點了點頭，感激地說：「謝謝老師，如果不是您，我可能還是只會默默做自己的事。」



## 暖心故事

文 住服組 | 馬孟珠宿舍輔導老師

宿舍～是一個大家庭，必須要由學生和老師共同來維護，稍微有一點關心就會讓學生有被關愛的幸福。

去年宿舍住了一位輪椅學生小甜甜，可能是新生的關係，不熟有問題又不敢跟老師說，自己獨來獨往。我就在想怎麼協助她，剛開始，當她想進出宿舍時，需要嗶卡，我就先告知同學你慢慢來我幫你開門，同學也很有禮貌回答謝謝。這就是我跟同學接觸到的第一步，每天看到我就幫她開門，久了她應該也習慣了。之後同學遇到問題，例如寢室衣櫃、洗手台有問題，她也樂意跟我說，變得比較開朗。學期中要回家，輪椅放在寢室，慢慢地走到宿舍櫃台，非常高興的跟我說，老師我要回家了，家人要來載我了。

今年又多了一位安妮，一樣也是坐輪椅的，安排在同一間寢室，我看她們2人上課都會前後出門很融洽，之後在櫃台如果我有看到她們進出或是投7-11販賣機，我也會主動上前詢問～需要幫忙嗎？



# 讓愛與服務，溫暖蚵寮國中

文 衛保組 | 姚柏伊護理師

113-1 學期，衛保組接到了蚵寮國中的邀請，輾轉了解到許多國中小在健康促進資源上的匱乏，本組和服務學習之學生決定走入蚵寮國中，帶領這間小而美的校園師生，進行“守護健康雙防線 - 拒絕菸害，遠離愛滋”之健康促進宣導，將本校現有的活動教具發揮更大的效力與愛心，傳遞給更多群眾。

剛步入蚵寮國中，陣陣海風撲鼻而來，12/6 是艷陽高照的一天，也為當日的活動增添許多生機，迎接我們的是親切十足的蚵寮國中校護，共同陪著我們擺設電子煙和煙害的配對遊戲、拒菸連署看板、愛滋大富翁的攤位，彼此都期待在這次的活動中，能帶給這群可愛的國中學子更多的健康啟發，雖然短暫卻能寓教於樂。

進入會場的大小朋友，有的害羞、有的活潑外放，學生們開始進行電子菸與傳統紙菸之危害的配對小遊戲，在引導下，皆能慢慢完成，從中學學習到新興菸品電子菸也是有成癮性、一樣會致癌、甚至有爆炸的風險，同時也能了解菸品對心血管、骨骼、肺部、腸胃、牙齒、視力、聽力皆會有不同程度的危害。



在拒菸連署的部分，校長也以身作則，親自帶領支持無菸校園，並營造校園拒菸氛圍，共有 87 名教職員生，參與了菸害防制的衛教宣導。在愛滋大富翁的部分，孩子們先是好奇的詢問骰子的用途，隨之熱情表達想參與的意願，透過遊戲可學習到愛滋傳染途徑、預防方式、愛滋關懷等知識，部分學生表示第一次接觸到這一方面的知能，也顯示出愛滋防治與性教育在國中推廣上的不足與重要性，這是有別於大專校院的部分，也很榮幸有這次的機會，帶給這群孩子在健康知能上有所突破。

活動雖已結束，在回程與服學學生談天過程，在彼此心中都留下許多故事與感觸，也讓彼此再次充飽電，期待與蚵寮國中再相會。

# 學務處教育訓練

## 「解憂雜貨店 - 職場工作與生活平衡」

文 就服組 | 呂培菁約用專員

聽了都靜嫻老師的職場工作與生活平衡講座，對於許多面對忙碌工作生活的現代人來說，無疑是一場重要的心靈洗禮和啟發。

首先老師請學員寫下 5 項對自己人生最重要的事情，從中思考到每個人的工作與生活需求不同，找到適合自己的平衡點非常重要，只有真正了解自己，才能在工作和生活之間找到和諧的節奏。

透過演講者火星爺爺許榮宏影片分享跟「沒有」借東西。如果你什麼都沒有，那你應該去想：你該怎麼去創造？你把焦點放在「創造」，不要放在「沒有」，「沒有」它不是一份限制，「沒有」是一份禮物。另外老師帶領學員同理心體驗活動是將學員分 2 組並分為內外圈，站在內圈和外圈的學員 2 人 1 組，由內圈的人一直說話，外圈的人只能傾聽不能回應，大家就邊走邊進行活動，這個活動反映了一個人在對話中感受到被忽視，或者即便有心回應卻無法表達的困境。這種情況其實很常見，當人們在溝通過程中，遇到無法被理解或無法發出自己聲音的時候，會感到無力或者焦慮。

最後老師請每一位學員用麥克風對著自己說出想對自己說的話，這樣的方式，像是自我激勵的儀式，可以幫助自己更清晰地聽見自己的聲音，提醒自己不要放棄，並給自己一些正向的支持。





本工作坊不只是講解理論，而是透過解析與實戰演練，讓同學當場應用學習到的技巧，並獲得即時反饋，同學們上完課程後，都反饋原來指令的關鍵字下的準確，可以獲得的協助就更完善，學生們也因獲得完善的學習工具，可讓學習發揮到更大的效益及效率。

## 「掌握 ChatGPT, 提問秘訣 · 職場無往不利」 - 職涯能力培養

文 諮輔組 | 林佳樺諮商輔導員

隨著人工智慧技術的發展，ChatGPT 成為了許多人工作中的得力助手，無論是寫作、整理思路還是提供創意支持，它都能提供高效的幫助，讓學生將來在撰寫履歷時有多元內容可運用，及提升學生就業準備度，本次透過邀請講師掌握提問的策略的技巧及實際教學，幫助參與者運用 ChatGPT 不僅能提升工作效率，還能幫助創作出有條理脈絡、內容符合個別化的職涯需求。

在講師說明如何使用關鍵字下指令的步驟後，同學們利用 ChatGPT 快速產出高質量的商業計畫、提案內容、報告摘要，大幅減少撰寫時間。講師也提供如何使用分布指令讓 AI 有結構化的回應，讓同學們可以更事半功倍，也透由實際出題演練，製作出一份個人化的履歷自介。



# 高效睡眠休息法 - 疲勞修復 x 重振專注力 | 學生講座

文 諮輔組 | 王俐婷諮商心理師

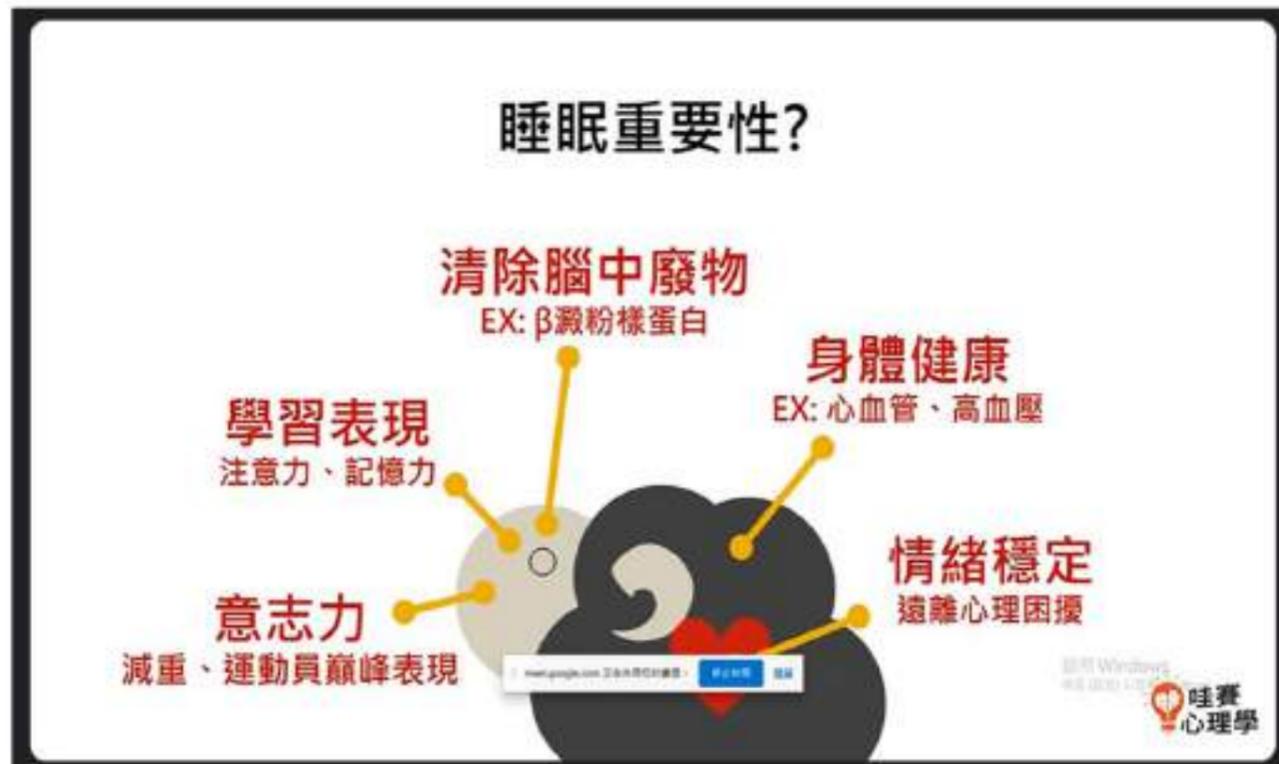
現代學生面臨著各種壓力和挑戰，睡眠問題成為其中最為常見的困擾之一。許多學生反映自己面臨失眠、過度疲勞、思緒難以平靜、睡了卻感覺沒有休息，隔天仍然感到無法集中注意力等問題。這些情形不僅影響他們的學習效率，也對身心健康帶來負面影響。因此，我們特別舉辦了這場講座，希望能幫助學生改善睡眠與休息的質量，進而提升身心狀態。



正確的觀念，才可能引出正確的行為。本講座分成三階段，第一階段為協助學生認識睡眠理論，了解睡眠不同階段的功能以及重要性，並釐清常見的睡眠迷思；第二階段則講述睡眠的影響因子，包含恆定機制、生理時鐘、清醒系統，以及如何調節這些因子的實際方式，第三階段則是透過覺察學生睡眠狀態，並透過問答互動，解答學生在改善睡眠中遇到的問題，並增進學生正確的睡眠觀念。

講師注重與學生之間的交流與互動，在三階段課程中，學生們亦會積極分享自己在睡眠方面的困難與疑惑，進行討論，並且由於每位學生的情況都是不同的，因此講師不僅提供普遍適用的方法，還會根據學生的實際情況給予個性化的指導，幫助他們了解合適的休息方式。

講座結束後，我們收到了來自學生們的正向回饋。學生們普遍表示，講師的演講內容既豐富又實用，透過這場講座，不僅對睡眠的機制有了更深入的了解，還意識到平日裡潛在影響睡眠的行為，而最後入睡儀式及改善睡眠的方法非常實際，讓他們受益良多！





## 用音樂祝高科大生日快樂

文 流行音樂社 | 沈育鈞社員

旗津校區流行音樂社自民國 95 年由一群熱愛音樂的學長姐創立以來，一直是校園中不可或缺的音樂社團。從海專時期的社團，發展至今，已成為五專與大學生共同交流、玩音樂的平台。社團成員來自不同學制，卻因共同的音樂熱情凝聚在一起。我們不只是一個音樂社團，更是一個充滿溫暖與關懷的家，在這社員們互相支持、共同成長，用音樂編織出一段段珍貴的青春回憶。

近年來，本社積極與高中職學校、高科大其他音樂社團合作，舉辦各式各樣的音樂活動，期望能為校園注入更多活力，並提供學生展現音樂才華的舞台。

2024 年 12 月 6 日，社團受邀參與了學校一年一度最重要的盛事——高科大 7 週年校慶，感謝學校、體育室提供機會在全校師生面前表演，倍感榮幸。用音樂祝高科大七歲生日快樂；另外感謝課外組鄭組長的支持，不僅在行政上指導，更像一位朋友般關心社團的發展，給予溫暖的力量，讓社員們有機會參與學校的重要時刻。

希望未來旗津校區音樂活動，誠摯邀請各社團一起參與。歡迎大家蒞臨並且一同感受音樂的魅力。未來，我們將繼續努力，用音樂點亮校園的每一個角落，讓音樂的種子在每個角落生根發芽，打造成為高科大最具影響力的音樂社團，舉辦更多元、更精彩的音樂活動，為學校創造更多美好的回憶，也為下一個七年，寫下更輝煌的篇章！





## 探索好物，品味生活

文 好物古玩研究社 | 蘇于婷社長

你是否對生活中那些充滿設計感、富有歷史文化的物件著迷？你是否喜歡和朋友分享你的珍藏，討論它們背後的故事？如果你對「好物」有獨到的眼光，那就一定不能錯過我們的社團！

好物古玩研究社，就是一個讓志同道合的夥伴聚在一起，一起挖掘、交流、欣賞各種讓人驚喜與感動的「寶物」的地方。社課不只關注古董文物，在我們眼中，「好物」的定義無所不包——從精美的玉石、精品包、香水，到旗袍、燕尾服等極具設計感的單品，每一樣都有它獨特的故事與價值。

在這裡，你可以

- ✔ 鑑賞設計之美：研究物件的型制、材質、工藝，感受時代的審美風格，讓你的選物眼光 Level Up！
- ✔ 穿越時空探秘：從古代文物的歷史背景與工藝技法，感受不一樣的文化韻味，體驗時代變遷的魅力。
- ✔ 參與藝文活動：不僅有文物市集、博物館參訪，還能實際操作鑑賞技巧，讓你變身選物達人！
- ✔ 市場價值剖析：研究「好物」的現存價值與未來增值空間，讓收藏變得更有智慧。

超重磅消息！

本社將於 113-2 學期安排前往國立故宮南院舉辦活動！這是一個近距離欣賞國寶的難得機會，還能與專家老師面對面交流，解鎖更多文物知識，讓你收穫滿滿！

如果你喜歡探索世界的奧秘，熱愛那些蘊藏故事的寶物，或者單純想提升自己的審美與鑑賞能力，好物古玩研究社歡迎你的加入！你又有哪些珍藏或獨特的「好物」想分享呢？尋寶玩家集合，等你來交流～

前10名報名現折100!!  
滿十人參加會有專人導遊

好玩社

跟我們一起暢遊故宮太保吧

好玩社

故宮南院“大美不言”特展

- 活動日期：04/02 (三) 07:40~18:30
- 活動地點：國立故宮博物院南院區
- 活動集合點：高鐵左營站站內大廳
- 聯絡地址：C112125213@NKUST.EDU.TW

## 用創意點燃希望 讓青春遠離毒害

文 就服組 | 湯文財約用組員

毒品，如同黑暗中的陷阱，一旦誤入，便可能盡毀青春，葬送人生，年輕學子正值人生探索階段，稍有不慎，便可能因好奇或壓力而誤觸毒品，因此，預防勝於治療，讓同學不斷建立正確的反毒觀念，至關重要。

為讓反毒意識深入人心，學校特別舉辦「反毒標語創意競賽」海選投票活動，以寓教於樂的方式，讓同學透過創意揮灑對生命的熱愛與對毒品的警惕。

本次競賽以「防制學生藥物濫用」為主軸，標語以新興毒品、喪屍煙油、毒咖啡包、網路及打工涉毒、大麻危害、協助拒毒、成癮戒治等為主題，創作具簡潔易記有力且切合主題精神之標語，活動公告後，獲得同學熱烈的回響，總計收到 68 份的稿件，在彙整稿件過程中，一句句發人深省的標語躍然紙上，有的充滿警示意味，如「一生一次，試試就逝世」，提醒人們毒品的毀滅性；有的則溫馨暖意，如「遠離毒害，守護至愛」，讓人感受到為所愛之人更要愛己的重要，這些標語，不只是字句的排列，更是一顆顆渴望健康、快樂成長的心聲。



同時為使活動更具參與感，特別開放全校教職員生投票，選出最具影響力的標語，活動可以說既是比賽也是學習，讓每位同學在閱讀標語的同時，內心深處多了一份警覺，毒品的誘惑無所不在，但只要我們時刻提醒自己，擁有堅定的信念，就能在誘惑來臨時，勇敢地说：「不！」在經過評審嚴謹評分及海選投票後，評選出前三名及佳作的作品，據參與投票的教職同仁伍先生表示，由於僅有 2 票的選擇，許多的作品都非常棒，很想多投幾票，但礙於規定，只能割愛，承辦單位學務處就服組也深有同感，覺得當中確實有非常多具創新又有深度的作品未能得獎，實屬遺珠之憾，但仍會將渠等同學的優秀作品，製作成標語牌、貼紙、海報等呈現方式，在各項反毒宣導時機，讓更多的人看到他們用最簡潔有力的文字，向自己、同學，甚至全社會發聲：「珍愛生命，遠離毒品！」。



**獲獎資訊**

第一名 金融系 陳○名「遠離毒害，守護至愛。」

第二名 工程系 莊○文「毒品不碰，青春不痛。」

第三名 水產養殖系 邱○建  
「一生一次，試試就進世。」

**佳作**

環安系 陳○柔「毒品短暫嗨，人生全都掛。」

航運管理系 吳○謙「無聊時想嗨？「麻」煩大了！」

海洋休閒管理系 周○曼「反毒期反反，反毒期反反，你反了嗎？」

2024 防制學生藥物濫用  
「反毒創意標語競賽」

NKUST 國立高雄科技大學



另外，我們也配合教育部「學生藥物濫用防制認知檢測問卷施測」的機會，特地藉由擺攤方式及住服組薛組長的協助，廣為施測，以瞭解同學對毒品認識與反毒知識的程度，以上不論是反毒標語競賽，甚或藥物濫用防制認知檢測，無非是希望每位同學都能將反毒意識內化為生活的一部分，並將這份信念傳遞出去，影響更多人。

毒品或許能讓人短暫逃避現實，但終究會帶來無法挽回的傷害。然而，健康的青春，卻能擁抱無限可能，讓我們一起，以創意點燃希望，讓青春綻放最美的光芒，遠離毒品，擁抱光明未來！

# 跟隨世界愛滋日，讓愛無所不在

文 衛保組 | 林宛嬋護理師

紅絲帶源於 1991 年 4 月，由一群居住於美國紐約市藝術家所組成的慈善團體 ( Visual AIDS ) 所發起，象徵對愛滋病患者與愛滋病毒感染者及其照顧者的關懷與接納。

世界衛生組織 (WHO) 訂定每年 12 月 1 日為世界愛滋日，今年 2024 年主題為「Take the Rights Path!」( 走向權利之路！ )，我的健康·我的權利！呼籲透過行動，消除過去污名化與歧視，使高危險行為的人願意接受愛滋預防篩檢，守護自己的健康權利。為推廣世界愛滋日之防治與關懷，本組於校慶展開系列活動，如下一一介紹：

## 12/6 珍愛自己，有篩真好

於校慶的第一天，本組邀請到高雄市衛生局與民生醫院之團隊，前往建工校區之攤位，進行愛滋匿篩與翻翻樂闖關問答小遊戲，透過遊戲方式，讓參與者了解預防愛滋的方法，並學習到愛滋事前與事後預防性用藥、匿篩原則等知能，透過一次一次的學習，加深大眾對愛滋防治的認識，並將預防方式內化成自我健康促進之好習慣。

當天共有 23 人做指尖採血之匿篩，有 72 位參與者進行翻翻樂闖關問答小遊戲，在專業的衛教團隊引導下，闖關完成率為 100%，防治愛滋須由大家齊心協力，共同讓大家了解愛滋，在愛裡無懼無怕。



## 12/7 牽起紅絲帶，愛無所不在

響應世界愛滋日，衛保組透過校慶運動會，舉辦愛滋關懷設攤活動，利用遊戲戳戳樂抽出簡單問答題，如：愛滋病會不會透過蚊子叮咬而傳染？能不能利用捐血來檢驗愛滋？愛滋病可以像慢性病一樣長期被控制嗎？願意關懷愛滋病患者嗎？喚起社會大眾對愛滋防治的接納與關懷，讓社會大眾對於愛滋建立正確的觀念，降低對感染者的歧視，破除愛滋病的迷思，齊步邁向愛滋三零（零新增、零死亡、零歧視）願景。

此次活動共有 138 人積極參與，亦有外籍生參與活動後覺得遊戲好玩又能增加知識，邀請其他外籍朋友一同前來參與。其中也發現不少參與者將 HIV( 人類免疫缺乏病毒 ) 與 HPV( 人類乳突病毒 ) 兩者混淆，藉此活動剛好同時宣導兩種病毒的不同，教導民眾正確的衛教觀念。



因此讓我們用粉彩來點亮心燈吧，隨著粉彩用手指輕輕塗抹在紙上，就好像我們回頭看見我們曾經付出的心力和努力，輕輕的觸摸安慰自己，「那是我曾作過的努力」、「那是我曾注入的心血」、「那是我曾經跌倒的時刻」，再次讓我們的心亮起來！

作畫的過程中，有些是在畫布上為了隔絕其他顏色而貼起來的膠布，有些則是不同顏色的粉彩被塗抹在同一個地方，有些地方則用裁好特定圖案的紙印上特殊圖型，出錯了也無所謂，就像 Bob Rose 說的「我們不是出了差錯，我們是出了美麗的意外 (We don't make mistakes, we have happy accidents.)」；最後隨著不同顏色的粉彩、圖型堆疊成型，最後的作品終於完工，就像人生中的某個階段一樣。

## 《用粉彩點亮心燈》 自我覺察 & 照顧工作坊

文 諮輔組 | 陳康澤諮商心理師

在日常生活中，我們常經歷許多的壓力，無論是來自家人朋友的人際壓力、課業成績的生涯壓力、或者是親密關係中伴侶的壓力，我們都用盡全力在因應這些困難。努力跨越困難的過程裡，有令我們雀躍的時刻，也有令我們傷心難過的低潮，正面的結果讓我們對人生充滿希望，好像讓人生被點亮了起來！結果不盡人意則讓人感到失落、脆弱，生命的火燭像是被吹得要熄滅了。

當我們感到黯淡的時候可以靜下心來，回頭看看跨越困難時所付出的那些努力，原來拚盡全力的時候，我們是這樣的閃耀活著！現在的社群媒體、網絡教會我們用結果來看待自己的人生，就好像否定了我們在困難中掙扎的心境和力氣，似乎那些掙扎和努力都不值得一提，而我們看見他人光鮮亮麗的樣子時，很難聯想到他們也是跨出第一步、第二步，才能持續前進，甚至在過程中也經歷跌倒、受傷，也曾經生命的光似乎要被黑暗的深淵吞噬，而後才跨過那些困難，達成目標。



# 啟發想像力與耐心的手作體驗

文 資源教室 | 黃顯榮諮商輔導員

這次資源教室的紙藝創作活動透過動手製作與藝術表達，讓學生發揮個人創造力，並學習耐心面對新挑戰。在講師的帶領下，學生不僅學習紙藝技巧，還能將個人的想像具體呈現在作品之中，創造出獨一無二的藝術品。



深度報導



深度報導

活動現場氣氛融洽，同學們聚精會神地聆聽講師講解，並投入在自己的作品創作中。透過色彩的搭配與材料的運用，學習如何讓平凡的紙張變成富有創意與個人特色的作品，這不僅是視覺上的美感展現，更是一種壓力的抒發，這樣的創作活動提供了一個放鬆與釋放情緒的機會，讓學生能夠以不同的方式表達自己。

這次手作活動有兩個主要目標。首先，透過紙藝創作引導學生發揮個人創造力，使其能夠勇於嘗試不同的藝術表現方式。其次，透過手作活動培養學生面對陌生事物的耐心，從材料的選擇到細緻的裝飾，每一步驟都需要專注與細心，這對於學生的專注力與耐性培養具有極大幫助。

德心  
系列  
羽躍

回饋表單  
抽好禮

