

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

NKUST ISSUE | vol.26

2025
March-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：許鎧麟 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 6 月

活動成果 Activity Results

暖心故事

社區好厝邊：社區關懷服務綿延傳
親愛的宿舍和老師們

生輔教中心
住服組

活動亮點

Cleaning beach 淨灘活動
慢慢走、快快到
用 Line 玩出健康力
性別平等 ~ 原來可以這麼有感覺
一念之間的選擇 -- 小畢的反毒覺醒
情緒導航：找到你的心靈 GPS | 學生講座

課外組
課外組
衛保組
就服組
就服組
諮輔組

深度報導

張老師基金會 x 笑吧校巴！環島計畫
原民青年的三種未來地圖——從文化出發的職涯選擇

諮輔組
原資中心

6 月活動預告 Upcoming Events in June

3 Tue.	期末捐血	衛保組	燕巢、旗津 建工、第一校區
4 Wed.	期末捐血 學生講座 - 導演症候群：放下命定的劇本，打破負面慣性，從此更快樂！	衛保組 諮輔組	旗津、建工 第一、楠梓校區 楠梓校區
5 Thu.	期末捐血	衛保組	第一、建工 楠梓校區
14 Sat.	113 學年度博士綬帶儀式 113 學年度校級畢業典禮	課外組 課外組	建工校區 建工校區
23 Mon.	113 年「綻放承光」社團評鑑暨觀摩活動 113 學年度第四次社團召集會暨會員代表大會	課外組 課外組	第一校區 第一校區
24 Tue.	113 年「綻放承光」社團評鑑暨觀摩活動 社團評鑑頒獎典禮暨交接晚會	課外組 課外組	第一校區 第一校區
25 Thu.	社團負責人研習營 至 6 月 27 日	課外組	待定



社區好厝邊：社區關懷服務綿延傳

文 生輔教中心 | 鄭屏秀組員

本校去年 (113) 年下半年青年署青年志工自組團隊整合建工校區電子系服務教育師生與相關資源，協助因風災淹水嚴重本和里社區美化關懷，成果斐然！師生不僅拓展社區支持網絡，民眾也對本校師生現場鼓掌表達感謝。

今年持續推廣「老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼。」志願服務活動，落實家庭支持綿延到社區關懷，如：創價美術館因浮世繪首次來台展覽，本校招募志工並邀請後勁非營利幼兒園師生於 4 月 23 日一起進行社區融合與美學關懷之旅！本校志工活潑教學，也讓巴基斯坦國和菲律賓等多國學童踴躍參與，促進多元文化交流！



4 月 25 日已和電子系學會 (建工校區) 共同為寶珠里長輩辦理通訊安全關懷活動，志工分組針對長輩疑義指導練習操作手機安全功能與有獎徵答；也因應現場需求加碼指導影片剪接教學，現場教學讓長輩滿載而歸。志工也獲得社區長輩感謝與教學相長經驗！

預計 5 月 23 日周五媒合建工校區同學與華山基金會 (三民站) 辦理端午愛心送禮與訪視關懷活動，讓社區服務綿延傳！本校服務教育課程 114 年 1 月取消必修零學分規定，但是志願服務活動持續推廣不中斷！蘇絢慧 (諮商心理師·前任林教育基金會董事) 提到參與社會關懷，培養有關愛能力的人格！當一個孩子內心溫暖，感受過愛及關懷，他也就不致對於其他人做出過於殘忍的事。

無論是孩子，還是成人，我們都能為這社會帶進一份愛的力量。也以這愛，療癒在我們心中，曾經遭遇的恐懼及陰霾。陸續將規劃多元主題關懷活動，邀請師生一起共襄盛舉！



親愛的宿舍和老師們

文 住服組 | 張智翔學生

我之前幸運地有機會在宿舍和學校裡工作。在這個過程中，我想表達我的感激之情，因為你們為我提供了很多機會和支持。

我想感謝宿舍這個大環境。這裡的環境整潔非常舒適且安全，其他學生們能夠在這裡平穩的學習和生活在這。因為我工讀生的身分，我也看到了許多宿舍其他工作人員和居住學生們的辛勤工作，他們不斷地保持著宿舍的清潔和整潔，即使這個環境很大，也依舊不辭辛勞的維護它。為學生們提供了一個溫暖、舒適、整潔的生活環境，這讓我非常感動。

我自己實際參與的活動中，有幫忙清潔宿舍內部的環境、換修損壞的公共物品、物品清點等，從這個方面讓我看到了，一般學生不會接觸到的地方，平常視為理所當然，在背後都有著默默幫助我們的師長們，不管大小事，也不論早上還是晚上，都是為宿舍學生們的付出，讓我十分感動。



我還看到辦公室的老師們。你們為學生們提供了一個優秀的學術環境，不斷地激勵宿舍生去學習和成長與解決日常生活問題。教導學生們專業技能和學術知識，在學生們面臨困難和挑戰時，老師們總是願意給予幫助和指導，讓我更加感受到宿舍這個溫暖的大環境。

我很慶幸有這個機會能來到宿舍做工讀生，在這之前我連宿舍這個地方都未曾來過，對這裡也知之甚少，能在最後的時間裡體驗著這個大家庭我覺得十分幸運。

我在這感謝各位老師們的支持和信任。在這裡工作讓我感到非常自豪和榮幸，我學到了很多技能和經驗。你們相信我，給予我這個機會去實現自己的目標和夢想，這讓我感到非常受到重視和肯定。我相信到了未來這將是我珍藏的回憶之一，謝謝。





Cleaning beach 淨灘活動

文 津英社 | 林品瑄社員

在津英社秉持著「提升環保意識、實踐社會責任」的社團宗旨下，本次活動特別結合聯合國永續發展目標 (SDGs) 第十四項：保育與永續利用海洋與海洋資源，期望提升同學對環境保護的意識。活動中，我們帶領 70 位社員前往旗津海灘攜手參與海洋守護行動，透過日常生活中的小小行動，在短短一個下午就集滿了五大袋垃圾，為海洋帶來一點難得的喘息空間。

令人震驚的是，海邊隱蔽的樹叢中竟藏各式各樣意想不到的垃圾：有發票捐贈箱、紅酒瓶，甚至是粗大的水管。這些原本被遺忘的污染物，經由我們的行動重新被看見。雖然這些垃圾越來越難撿，但當我一一清除後，內心充滿成就感。

每個人的力量有限，但深知唯有從日常做起、身體力行、以身作則，才能真正讓「乾淨海岸」在生活中落實。期望能帶動全校師生共襄盛舉，讓永續與低碳成為我們共同的生活態度，為地球盡一份心力。





慢慢走、快快到

文 福智青年社 | 莊宗翰社長

大學生活一直是我嚮往的目標，而自己也總樂於挑戰新事物。社團、系學會、校內工讀、宿舍幹部.....不斷嘗試，只為讓青春不留遺憾。後來，最後選擇留在福智青年社，這個改變我許多的地方。

多數人一聽到「福智」就聯想到宗教，確實，它源自佛教理念。但如果只看到這一層，真的太可惜了。一開始也曾猶豫甚至排斥，直到敞開心胸、願意接納不同觀點後，才發現這裡藏著自己從未想像的寶藏——感恩與蔬食。

「乾我什麼事？」可能很多人都會這樣想。但試想，一個不懂得感恩的人，是否更容易抱怨、情緒化、自我中心？在社團中便開始學習看見他人的付出、練習回應善意。久而久之，這些練習成了生活中的習慣：對掃地阿姨說聲辛苦了、對老師點頭微笑、想到食物就想與朋友分享.....這些小小的舉動，是我在這裡悄悄長大的證明。



「態度，決定一個人的高度。」始終記得高職老師這句話。雖然還在路上，但始終相信，選擇在對的環境持續學習，就能一步步靠近理想的自己。

很感謝大學最後一學期，能留下這段故事，也感謝一路陪伴我們的輔導老師。

人生的選擇權，在自己手中。您選擇什麼樣的環境，就決定了您成為什麼樣的人。

2025 幸福之舟 [感恩ㄣ緊來]



用 Line 玩出健康力

文 衛保組 | 宋翊君護理師

113-2 本組推出全新衛保組官方 LINE，辦理“ Line 健康大冒險，解鎖你的健康防護力”之系列活動，目前活動持續進行至 5/18~

主題 1. 終結結核，健康前行：將實際角色情境合成海報，內容介紹：疾病症狀、傳染途徑、診斷檢查、服藥遵從性與治療效果、接觸者調查。

主題 2. 探索 i 滋味：結合教育部愛滋防治核心問卷內容，製作成 4 個關卡，含愛滋傳染途徑、預防法寶、愛滋篩檢與治療。

主題 3. 搓出菸的真相：112 年國家針對菸害防制法做大幅修訂，針對相關法規內容與菸品危害，製作該主題遊戲，內容含括：無菸校園、禁菸年齡、戒菸專線、菸品危害等。

運用 APP 將 3 個遊戲串聯，藉由互動回應與關卡題目來提升肺結核、愛滋與菸害的知能，期待活動後可帶領大家將相關知能內化成個人的健康行為，共同健康前行～

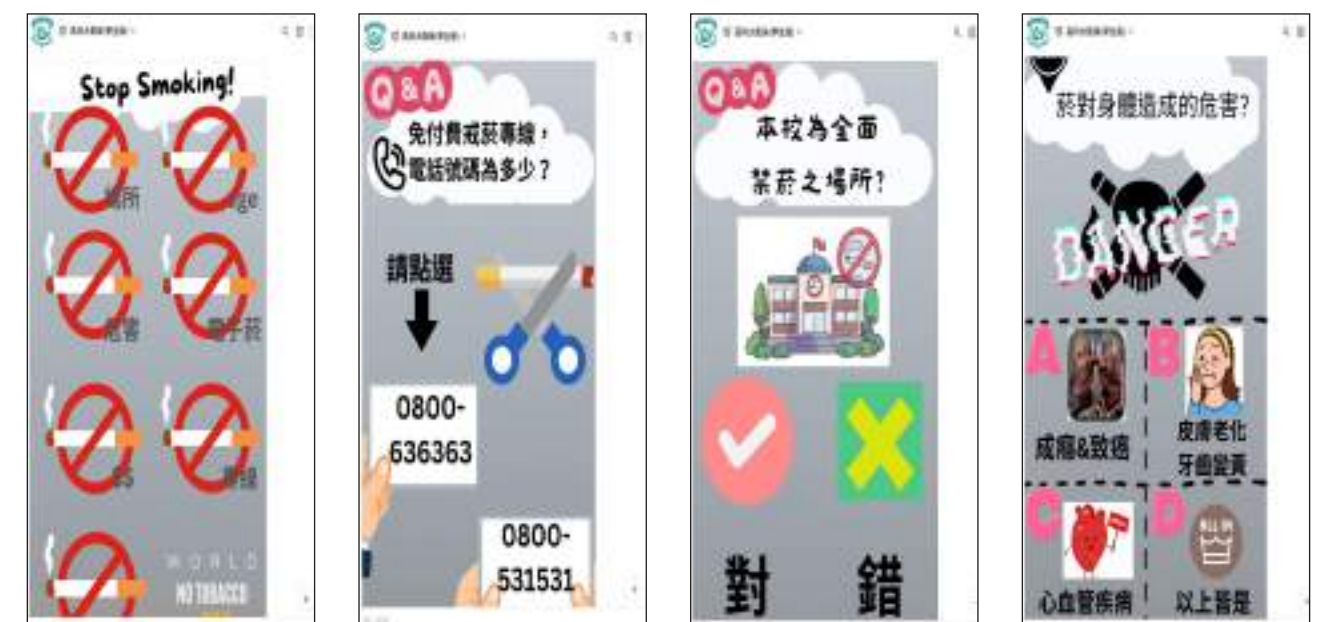
系列 2. 探索 i 滋味



系列 1. 終結結核，健康前行



系列 3. 搓出菸的真相



性別平等～原來可以這麼有感覺

文 就服組 | 薛美蓉組員

每年四月，除了春暖花開，還有一件讓人身心靈都被洗滌的盛事——性平微學分。這不是什麼神秘課程，更不是能一夜之間練成金鐘罩鐵布衫的秘笈，但它的確能悄悄地，在人的心裡種下一顆「平等」的種子，然後在不知不覺間，發芽、茁壯，然後變成一個更懂尊重、更能共感的存在。

這次活動安排了電影《艾草》的觀賞，說真的，原本以為是部要邊看邊打瞌睡的文青片，結果.....完全錯看了！劇情溫馨感人，角色們一個個彷彿隔壁巷口的大媽、阿桑，真實得像回家過年。講座老師更是神操作，拆解角色內心層層摺疊的情感，讓我們在「原來她是這樣想的！」中，不斷感嘆原來性別議題可以這麼貼近生活。



最棒的是，活動現場還準備了好吃的點心，讓學員邊吃邊思考什麼叫性別尊重——誼，這比背法條、看 PPT 還有效！說不定腦中每一口餅乾都轉化成一點點性別敏感度，吃著吃著，就變成更懂彼此的人了。

說到底，這場活動不只是一場學分的兌換，更像是一場小小的覺醒儀式。它提醒我們：理解不該只是口號，尊重也不該只是理所當然。雖然離「世界和平」還有段距離，但從一次性平微學分開始，也許我們就離那個理想的世界，再近了一點點。

下次，如果你看到性平活動，別猶豫，去就對了。說不定，那一場，就是你人生中最溫暖的那堂課。



一念之間的選擇 -- 小畢的反毒覺醒

文 就服組 | 湯文財約用組員

那是一個陽光燦爛的下午，小畢（化名）與同學參加了學校舉辦的「機智拒毒生活—校園巡迴特展」反毒闖關活動，原本他只是抱著玩樂的心情，卻沒想到在遊戲的過程中，他的內心經歷了一場深刻的震撼與反思。

活動第一站是模擬「朋友家」的情境，場地設計成一個溫馨的客廳模樣，中央擺著一台彈珠台，展場老師笑著說：「大麻雖然是天然植物，但也可能讓人上癮，且影響成不成癮的關鍵，需要考量到嘗試次數的問題，來試試看你能不能避免陷入成癮的風險吧！」小畢看著彈珠彈跳、穿梭於標示著不同成癮機率的區塊，他發現，每一次“只是玩玩”的念頭，都可能讓人離成癮更近一步，他突然想起曾有朋友在聚會時拿出奇怪的「飛行餅乾」，說那只是放鬆用的草本小點心，那時差點就咬了一口，現在回想起來，不禁背脊發涼。

第二站是「打工場所」，面對地鼠機，小畢拿起槌子，準備擊打那些標著「學業壓力」、「人際關係」、「未來迷茫」的地鼠，他發現生活中確實有太多壓力，而K他命常被說成能讓人短暫逃避現實，但擊打每隻地鼠的過程，反而讓他意識到：只有正面面對、找到健康的紓壓方式，才能真正地減輕壓力。

走進夜店主題區，熟悉的跳舞機音樂讓小畢不由自主地動起來，舞動之間他感覺到久違的快樂與釋放，老師說：「人不需要靠搖頭丸來找尋快感，運動與音樂本身就是最天然的快樂來源。」小畢點點頭，想起曾在社群網站上看過有人在夜店吸毒後狂歡的影片，當時他以為那是種流行，現在才明白那是危險的假象。

在商店騎樓主題中，小畢參加了「套圈圈」遊戲，現場展示了新興毒品「咖啡包」的包裝，外觀與普通零食無異，卻藏有致命成分，他手上的圈圈連續落空，工作人員笑著說：「你現在錯過的是遊戲，但在現實中，一旦誤碰毒品，就不是再來一次那麼簡單了。」這句話深深刺進小畢的心裡，那一刻，小畢感到一陣寒意：如果沒有這次活動，他或許根本分辨不出這些偽裝過的危險品。



最後一站是「網路世界」，這一站對小畢的震撼最大，工作人員說明「電子煙在臺灣是違法的，煙油中可能混入毒品」、「喪屍煙彈含有依托咪酯，會讓人失去自控能力」，小畢瞪大了眼睛，不敢相信自己過去在網路上看到的「電子煙幫助戒菸」竟是錯誤資訊，也原以為電子煙只是「潮流」的象徵，腦中閃過曾有朋友要他吸一口電子煙，他拿在手上猶豫許久，最後還是還了回去，現在回想起來，簡直是逃過一劫。

活動結束後，小畢望著天空，回想起自己過去對毒品的無知與輕忽，他從未想過，毒品離自己的生活竟如此接近，而那些看似無害的選擇，竟可能是通往毀滅的開始。他回頭望了一眼那五個情境展區，深深吸了一口氣，心中默默發誓—未來無論面對什麼誘惑，他都要做出正確的選擇，不讓一念之差，毀掉自己的人生。



情緒導航：找到你的心靈 GPS | 學生講座

文 諮輔組 | 林冠宏諮商心理師

不知道你有沒有發現過，情緒就像我們的老朋友—總是在身邊，卻常常讓人摸不著頭緒？這一次，諮輔組特別邀請 許安 諮商心理師溫暖回歸，帶來一場夜間的學生講座：「情緒導航：找到你的心靈 GPS」。在交誼廳中，伴著香氣四溢的便當，這場溫馨又自在的活動悄悄展開。

🎨 情緒可見，內心可感

講座以貼近生活的方式，引導同學認識情緒。從互動分享開始，到繪製專屬的「情緒地圖」，大家用顏色與線條描繪心情，讓抽象的情緒變得可見、可理解。接著，透過生活中常見的情境練習，心理師介紹了幾個實用又溫柔的情緒陪伴步驟，幫助同學學習「停一下」、「觀察感覺」、「溫柔說話」與「自我安撫」的技巧。

💡 情緒練習，用心陪伴自己

講座中，心理師也帶來生活化的情緒案例，引導大家實際練習如何「停一下」、「觀察身體感覺」、「溫柔地自我對話」，一步步學會安撫情緒、陪伴自己。從情侶爭執的小故事，到辨識情緒背後的在意與需求，同學們不只點頭共鳴，也在練習中微笑成長。

🌿 回音與延伸

「是的，我又再一次察覺到，要認識自己的情緒、察覺自己的情緒！」活動結束後的回饋，成為這場講座最動人的回音。感謝當晚熱情參與的每一位同學，讓這個夜晚有了溫度、連結。諮輔組也將持續舉辦更多心理健康活動，邀請你再度加入我們，一起走進情緒的世界，照顧心情、探索心靈的更多可能。





張老師基金會 x 笑吧校巴！環島計畫

文 諮輔組 | 張智淵諮商心理師

為提升大專學生心理健康意識，並強化校園心理支持系統，國立高雄科技大學學務處諮商輔導組與財團法人張老師基金會攜手合作，在4/21(一)、4/22(二)於第一校區圖資館前廣場，舉辦「笑吧校巴！校園巡迴活動」，活動二日吸引許多師生前來參與，與現場的義務張老師團隊進行專業、溫暖的心理健康服務。

此次活動是由張老師基金會打造專屬的心理健康巴士，巡迴全台大專院校，提供現場心理諮詢、扭蛋解籤與精心小禮物等多元互動式體驗，由義務張老師志工現場個別化引導，協助學生探索自我、釐清情緒困擾，並學習基本的情緒照顧技巧。

高科大校方表示學生的心理健康是學校非常重視的議題。透過此次與張老師基金會的合作，看見眾多學生前來體驗，反映學校在校園心理健康的紮根，以及學生對自我心理需求的重視。

張老師基金會也指出，心理健康不應等到出現問題才處理，而是每個人都應該關注與培養的生活素養。本次活動以「拉近學生與心理健康的距離」為核心精神，鼓勵學生遇到問題時，勇於求助心理資源。

此次感謝與張老師基金會的合作，以及全校師生共同參與，一同為心理健康而努力。最後，高科大諮商輔導組提醒，若有任何心理健康相關的疑問或需求，亦可主動申請預約學校諮商，由專業心理師陪伴你一起找到生命中的光。



原民青年的三種未來地圖 從文化出發的職涯選擇

文 原資中心 | 蕭啓賢專任助理

Taloan- 職涯探索與知能培育系列講座 活動紀實

親愛的原民同學們，你們有沒有想過這樣的畫面？

當我們離開熟悉的家鄉、走進都市求學，有一天，會不會也想回頭看看自己來自哪裡？而那段回望的路，不只是回家的路，也可能是一條開創職涯、找回自我價值的旅程。

在本學期【Taloan- 職涯探索與知能培育】系列講座中，我們邀請三位來自不同族群、背景迥異的原住民青年講者，分享他們走過的路：有人選擇公職、有人投入文化創業、有人深耕部落行動。他們的共同點是——都從「文化」出發，走出了獨一無二的未來。

📍 第一站：原「識」不簡單之原民特考經驗談

講者：楊耀祖（鄒族） | 屏東縣來義鄉公所 技佐 | 阿里山山美青年會 副會長

「我覺得山美小青年會真的很酷，原來部落也有這樣的組織！」...陳同學

「原特考的分享超實用，因為我也有在準備，聽到講師說其實就是好好準備，讓我有信心。」...林同學

耀祖來自阿里山山美部落，在分享裡，他說自己一路從學生到公職，最重要的選擇就是「想要為部落做點什麼」。他談到原住民特考的準備歷程，也談到在部落裡推動青年組織「小青年會」的經驗。你知道嗎？在山美村，青年們會自己籌劃活動、保留文化知識，連水上餐廳和吊橋都是他們參與維護的呢！

有同學分享，那天最印象深刻的，不只是文化祭儀，而是耀祖學長的態度——「回來」不是退路，是選擇承擔與行動的開始。

114 年度永續學習力 - 文化資本提升獎勵金
【TALOAN- 職涯探索與知能培育】系列講座首部曲

原「識」不簡單 之原民特考經驗談



03/25
12:10 13:20

講師：
Atai Yakumangana
楊耀祖

族群：鄒族
現職：屏東縣來義鄉公所 - 技佐
阿里山山美小青年會 - 副會長
• 文化傳承大使 •

實體參與地點：
楠梓校區 | 大信樓 (7205 微型教室)
建工校區 | 行政大樓多功能教室 508
第一校區 | 活動中心 3 樓 K306 教室
旗津校區 | U513 簡報室
燕巢校區 | 行政大樓 AD402 會議室

報名連結



✂️ **第二站：「既是創業，也是傳承」- 原住民青年如何找回自己的路**
講者：柯哲瑜（太魯閣族）| 基地文化出版執行長 | 台灣 IPETCA 原住民企業代表

「講師說創業是為了讓文化被看見，這句話我超有感。」...李同學
「我第一次聽到 IPETCA，原來我們原住民的品牌也能走上國際，好厲害！」...王同學

哲瑜老師是出版人、品牌行銷人，也是文化創業者。她在講座中談到：「創業不是為了做老闆，而是為了讓文化被看見。」

從創立「基地文化」，到帶著原住民品牌走上國際舞台，她一路走來靠的不是資本，而是對文化的堅持。她也提醒同學：「創業不一定要很厲害才開始，而是開始後才會慢慢變得厲害。」

有位同學說：「我以前以為文化就是課本上的東西，但今天第一次覺得，原來它可以被設計出來、印刷出來、說出價值來。」



🌳 **第三站：「部落經濟的逆轉勝」如何透過合作經濟實現族人共好**

講者：杜志強（排灣族）| 祈蘇楓亞文化心空間 主理人

「金崙女生可以當獵人也太帥，顛覆我對原民文化的印象！」...張同學

「我覺得講師很真誠，他說部落不是落後，而是共學空間，讓我很感動。」...王同學

志強老師的工作很特別——沒有辦公室，只有山林與部落。他在台東金崙經營文化空間，也是一位導覽員、策展人、地方創生實踐者。他帶著社區一起修古道、舉辦文化營、重新認識土地。他說：「部落不是弱勢，它是一個共學的空間，是文化每天發生的地方。」

他也分享，在金崙，連性別的框架都被打破——女生可以是獵人，可以背槍進山，也可以成為知識的引路人。

這場講座讓很多同學重新思考：什麼是「文化」？又該怎麼讓文化走進生活，而不是只存在於觀光或儀式裡？

✨ 給同學們的話

三位講者走的路不同，但有個共同點：他們都沒有放下「原來的自己」，而是讓「原來的自己」成為力量。

有些人以為返鄉是退後，其實它是另一種前進。有些人以為文化只能被保存，其實它也可以創造、變化、發光。

這一系列講座不是要告訴同學們「你應該怎麼走」，而是讓同學們看到，前人們走過的路，希望當同學們在職涯探索的路上感到迷惘時，會想起他們的故事，相信自己也能創造出屬於自己的那一條路。

德心躍佳 季刊

回饋表單
抽好禮

