

2025
Sep.-Nov.
2025

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 9 月

活動成果 Activity Results

暖心故事

人之相與·貴乎相知·相知之始·始於關懷

■ 住服組

小美的大學生活 一段關於理解與陪伴的故事

■ 諮輔組

科技成為連結愛與安全的橋樑

■ 課外組

活動亮點

新宿舍運動—燕巢校區學生宿舍整建改善計畫邁向新里程碑

■ 住服組

無菸新潮流·健康超 carry

■ 衛保組

樹的擁抱：阿里山體驗紓壓之旅

■ 諮輔組

深度報導

全人健康—做自己的健康管理師

■ 衛保組

諮輔組舒壓體驗區 x 樹洞祈願

■ 諮輔組

高雄市青年局資源地圖探險與永續參訪活動

■ 生活關懷組

承先啟後·任重道遠 - 三 Q 獎學金的溫暖與傳承

■ 就服組

9 月活動預告 Upcoming Events in September

9 Tue.	愛滋轉轉樂 & 匿篩 至 9 月 24 日 社團嘉年華	■ 衛保組 ● 五校區 ■ 課外組 ● 建工校區
11 Thu.	社團嘉年華	■ 課外組 ● 燕巢校區
15 Mon.	歐嗨啲·早點名 至 9 月 26 日 健康 3 步曲 - 健康生活型態 至 9 月 26 日	■ 衛保組 ● 五校區 ■ 衛保組 ● 五校區
16 Tue.	期初捐血 至 9 月 18 日 社團嘉年華	■ 衛保組 ● 五校區 ■ 課外組 ● 楠梓校區
17 Wed.	講座 - 挑對時機做自己 - 搞懂人際潛規則·走出我的風格與自在	■ 諮輔組 ● 線上
18 Thu.	社團嘉年華	■ 課外組 ● 第一校區
20 Sat.	學生會燈音開課 至 9 月 21 日	■ 課外組 ● 建工校區
23 Tue.	向日葵特教影展	■ 諮輔組 ● 旗津校區
24 Wed.	社團嘉年華 輔導股長訓練講座 - 心靈捕手 - 珍愛生命守門人 輔導股長訓練講座 - 陪伴的路上·別忘了自己	■ 課外組 ● 旗津校區 ■ 諮輔組 ● 燕巢校區 ■ 諮輔組 ● 第一校區
27 Sat.	愛滋一轉即通	■ 衛保組 ● 澄清湖
30 Tue.	健康進行曲 至 10 月 9 日 不復胖比賽 至 10 月 9 日 健康 3 步曲 - 視力與口腔保健 至 10 月 9 日	■ 衛保組 ● 五校區 ■ 衛保組 ● 五校區 ■ 衛保組 ● 五校區

10 月活動預告 Upcoming Events in October

4 Sat.	工作坊 - 瑜珈靜心與自我覺察工作坊	諮輔組 第一校區
8 Wed.	講座 - 人際防禦咒：去去玻璃心走	諮輔組 線上
13 Mon.	健康 3 步曲 - 香檳酒危害 至 10 月 24 日	衛保組 五校區
14 Tue.	輔導股長訓練講座 - 你我都有的普通魔法—復原力	諮輔組 楠梓校區
15 Wed.	CPR+AED 通識微學分 - 性不性由你關於愛情裡的大小事 輔導股長訓練講座 看見那些沒說出口的傷：心理危機辨識與行動介入 向日葵特教影展	衛保組 楠梓校區 衛保組 線上 諮輔組 第一校區 諮輔組 第一校區
16 Thu.	第一次社團召集會暨會員 輔導股長訓練講座 - 魔法放大鏡：找尋日常復原力 向日葵特教影展	課外組 五校區 諮輔組 旗津校區 諮輔組 旗津校區
18 Sat.	BLS 基本救命術	衛保組 第一校區
20 Mon.	合群，還是合拍？ 在人際裡找到自己的位置 - 自我探索團體 至 11 月 24 日	諮輔組 燕巢校區
21 Tue.	校慶系列活動 - 高科之星歌唱大賽 (五校區初賽) 講座 - 生命不設限：跨性別者的友善操作指南 向日葵特教影展	課外組 第一校區 諮輔組 建工校區 諮輔組 楠梓校區

22 Wed.	CPR+AED 通識微學分 - 來點中醫身體保健基本功 校慶系列活動 - 高科之星歌唱大賽 (五校區初賽) 講座 Your Well-Being Journey : Adapting, Self-Care & Thriving Abroad 講座 - 我沒在怪你，我怪的是你的 MBTI	衛保組 燕巢校區 衛保組 線上 課外組 旗津校區 諮輔組 線上 諮輔組 第一校區
23 Thu.	校慶系列活動 - 高科之星歌唱大賽 (五校區初賽) 講座 - 被按讚的焦慮：網路社群中的現實我與理想我	課外組 建工校區 諮輔組 建工校區
27 Mon.	遠離傳染病齊心站 至 11 月 14 日	衛保組 五校區
29 Wed.	校慶系列活動 - 高科之星歌唱大賽 (五校區初賽)	課外組 楠梓校區
30 Thu.	校慶系列活動 - 高科之星歌唱大賽 (五校區初賽)	課外組 燕巢校區

11 月活動預告 Upcoming Events in November

11 Tue.	向日葵特教影展	諮輔組	楠梓校區
12 Wed.	校慶系列活動 - 青年論壇 (第一場)	課外組	第一校區
	講座 - 開桌了！桌上有戲：從桌遊探索人際溝通和表達	諮輔組	楠梓校區
	講座 - 沒人看好就迷惘，人生亂跑才正常	諮輔組	第一校區
	輔導股長訓練講座 - 解鎖心靈 GPS：走進自己，也走向他人，情緒覺察與關照講座	諮輔組	線上
	向日葵特教影展	諮輔組	燕巢、建工校區
13 Thu.	講座 - 學會結束，也是一種愛的能力 - 談分手溝通與情緒照顧	諮輔組	建工校區
15 Sat.	BLS 基本救命術	衛保組	旗津校區
	工作坊 - 心靈的傷，身體會記住—情緒覺察與身體釋放工作坊	諮輔組	楠梓校區
	工作坊 - 家，「裂」的樣子 - 從家庭角色到關係的自我探索	諮輔組	第一校區
16 Sun.	講座 - 我愛哪個我：社群演算法、網紅文化與親密關係的重組	諮輔組	建工校區
17 Mon.	營養教育活動 至 11 月 22 日	衛保組	五校區
18 Tue.	輔導股長訓練講座 - 家家有本難念經，說不出來的情緒	諮輔組	旗津校區
19 Wed.	CPR+AED	衛保組	建工校區
	校慶系列活動 - 青年論壇 (第二場)	課外組	第一校區
	向日葵特教影展	諮輔組	第一校區

20 Thu.	輔導股長訓練講座 - 《情緒偵探社》揭開源自家庭的情緒內幕	諮輔組	楠梓校區
	講座 - 我沒有夢想！不~我只是不知道喜歡什麼而已 陪你一起破解沒有熱情的焦慮感	諮輔組	線上
21 Fri.	校慶系列活動 - 管樂聯合音樂會	課外組	建工校區
22 Sat.	講座 - 右滑的人生：大學生的交友 APP 生存指南	諮輔組	楠梓校區
	工作坊 - 打造心談性 - 性腳本探索工作坊	諮輔組	建工校區
26 Wed.	認識健檢數字與代謝症候群	衛保組	線上
	青年高峰論壇	課外組	第一校區
	工作坊 - 樂高心城堡：拼湊自己也拼湊羈絆	諮輔組	燕巢校區
29 Sat.	工作坊 - 今年你過得好嗎？塑我，鏡在這一刻—自我探索工作坊	諮輔組	楠梓校區
	講座 -Swipe 起來！網路交友心理學	諮輔組	第一校區
	工作坊 - 打開你的人生盲盒—在喜歡的生活裡 遇見真正的自己 - 自我探索工作坊	諮輔組	建工校區

人之相與，貴乎相知， 相知之始，始於關懷。

文 住服組 | 陳巧惠宿舍輔導老師

在楠梓校區的黃海樓宿舍裡，九成以上都住著新生，總是充滿著溫馨的氣息，幹部們就如同宿舍裡的大姊姊，無微不至的照顧著每一位學妹，有一天，黃姓住宿生（以下簡稱小黃）因車禍導致左手骨裂，不僅行動不方便，就連最簡單的日常起居也成了問題，更別說是洗澡，對於小黃而言，她的右手雖然並無大礙，但單手洗頭非常困難，也很難清洗乾淨，並且醫生囑咐她，在近兩個月無法正常洗澡，必須使用擦澡的方式來清潔。

在幹部得知小黃的困境後，主動提出要幫助小黃洗頭、擦澡及吹頭髮，就此展開了兩個月的歷程，因為有了幹部的幫助小黃也快樂了許多，讓她不再擔心因不小心碰到水而感染傷口、抬起手而增加疼痛，這個小小的舉動與關心，讓宿舍裡的氣氛更加溫暖，幹部的善舉，就像一束陽光，照亮了小黃的心。

在黃海樓的宿舍裡，學姊對學妹的關懷，正是「相知」的具體表現，在互幫互助中，我們深刻體會到溫暖的力量，宿舍不僅是日常生活的地方，更是能夠讓住宿生擁有歸屬感的第二個家。



小美的大學生活 一段關於理解與陪伴的故事

文 諮輔組 | 謝慶祥諮商心理師

【他們不完美，但很真誠。這是關於「願意理解」的一段旅程。】

高二那年，小美經歷了一場改變人生的疾病，精神疾患造成腦部功能受損，認知能力退化到小學階段。原本熟悉的學習與生活節奏，對她來說，變得遙遠而困難。

她經常無法按時用餐，即使吃飯也無法好好坐著；個人清潔方面，小美僅以清水簡單沖洗，身上常有異味。她有時會靜靜地在宿舍一樓公共區域閒晃，腳步無聲，或站在他人房門口不語。她習慣盯著同學吃飯、睡覺，依賴他人，也讓人無所適從。

同學們雖然關心，但也感到無助。他們不知道該怎麼面對這樣的她，也擔心自己的無心舉動會帶來傷害。於是，疏離與沉默漸漸取代了友誼，小美在班上成了孤單的身影。

學校在家長與小美的同意下，安排了諮商師與特教輔導員入班進行宣導與溝通。宣導中，同學們提出許多真誠的問題，也開始理解小美的行為背後，其實藏著的是無助與渴望被接納的心。隨著理解加深，同學們逐漸掌握與小美相處的方法，也學會尊重她與眾不同的節奏。

雖然在這段過程中，也有同學一度被誤解為「冷漠無情」，但他們選擇留下來，以自己的方式守護著這份難得的同窗情誼。日子一天天過去，小美的笑容多了，班上的氣氛也變得溫暖。

這不僅是一段關於小美的故事，更是一堂無聲的生命教育課。它提醒我們：台灣最美的風景是人。而這份「人味」，也藏在那些願意理解、願意靠近的日常互動中。

真正的傷害，常常來自不了解；而真正的關懷，是從理解開始的。謝謝那些選擇陪伴與包容的同學，因為有你們，小美不再孤單。



科技成為連結愛與安全的橋樑

文 工程系學會 | 鍾傑安會長

第一次踏進社區教室時，迎面而來的是一張張帶著微笑卻略顯緊張的臉龐。笑容裡，有對科技的好奇，也藏著「怕學不會」的擔心。身為高雄科技大學電子工程系學會會長，帶著團隊，希望以專業與耐心，幫長輩們跨過「數位門檻」。

課程從 LINE 基本操作開始，帶著長輩一步步學會加入好友、傳訊息、撥打通話。這些日常再稀鬆平常的功能，對長輩們卻是挑戰。起初動作緩慢、容易忘記步驟，儘管如此，專注的眼神從未消失過。當第一則訊息成功傳出、第一通電話撥通時，發自內心的自信與開心，比任何獎品都珍貴。那一刻才明白，教學不只是知識傳遞，更是信心的建立。

還特別安排「分享位置」教學，讓長輩外出時能即時將位置傳給家人，增添安全感。一位阿姨學會後，笑著說：「這樣之後去市場買菜，女兒就不用一直打電話問我在哪了。」看似微小的便利，卻是科技的溫度所在。

課程中會盡量用生活化語言取代專業術語，搭配實際操作，引導長輩們一步步完成。更令人感動的是，他們之間會互相幫助、交換心得，讓課堂洋溢著溫暖的氛圍。

本次活動讓我體會，數位教學的意義不僅是功能操作，更是傳遞關心與守護。當長輩掌握定位、通話、新聞訂閱等功能，不只生活參與感提升，也降低了受騙風險。科技結合愛心，就能成為守護社區的重要力量。

課程結束時，一位爺爺拍著我肩膀說：「小伙子，下次還要再來喔！」那不只是感謝，更是一份信任。未來，希望能推出更多進階課程，例如 LINE Pay 的使用、簡易照片與影片剪輯、製作早安圖、語音助理應用等，讓長輩不只會使用基礎功能，更能在數位世界中創造屬於自己的價值與樂趣。我相信，這不僅能延伸他們的生活圈，也能促進代間交流，讓科技成為連結愛與安全的橋樑。



新宿舍運動—燕巢校區學生宿舍 整建改善計畫邁向新里程碑

文 住服組 | 薛聖弘組長

經過精心規劃與多階段努力推動，本校執行新宿舍運動 – Swallow Villa 春燕築巢，再現生態療癒學宿樂知樓、詠絮樓、涵芳樓整體改善計畫案，於 8 月 14 日迎來振奮人心的好消息——教育部正式核定補助，將為既有燕巢宿舍環境注入全新活力。

本案歷經先期規劃階段與整體改善計畫階段，從藍圖構思到各項規劃細節的完善，無數次的討論與調整，都是為了讓宿舍空間更安全、更舒適、更符合現代化需求。這段過程在學務處一級長官與組長的帶領下，行政團隊付出了大量心血與智慧，也展現了本校在提升校園住宿品質上的決心與毅力。

未來，本組將加速期程，辦理各階段（PCM 及統包工程）發包作業，接下來將由構想轉入細部設計階段，並進一步展開施工，期望儘早完成整建改善，讓同學享有更安全、舒適且智慧化的住宿環境。同時，住服組也將持續優化學生宿舍公共空間及環境美化，打造更具人文溫度的宿舍生活空間。

補助案的通過，不僅是對團隊努力的肯定，更象徵本校邁向「以學生為本、以品質為先」住宿願景的重要里程碑。這是一段值得紀錄的重要里程碑，也將為學生住宿環境帶來實質改善。



詠絮樓 1F / 宿舍工作坊



樂知樓 2F / 預約制自習小間

拒菸go show出你的健康標語
114.5/5-16(投稿)

✦活動對象:本校學生
✦活動辦法:

- 1 徵選主題:與菸害、電子菸危害、拒菸、響應無菸校園相關之議題皆可，字數限20字內。
範例1.不讓菸滅你，就從滅菸起。
範例2.一天一包菸，少活好幾年。
- 2 投稿報名日期:5/5-16(請掃描QR code投稿標語)
- 3 活動注意事項-每人繳交作品上限3件。
嚴禁盜用，若違反智慧財產權，除取消得獎資格，另需繳回獎勵。
- 4 評選標準:google表單中獲得最多票之作品，依序排名前三名。(每人限一次得獎)

第一名:禮卷500元
第二名:禮卷300元
第三名:禮卷200元

票選日期:5/19-23
得獎公布:5月24日(四)

衛生保健組



第一名標語



第二名標語



第三名標語

無菸新潮流，健康超 carry

文 衛保組 | 姚柏伊護理師

就在上學期尾聲，衛保組邀請了校園中的拒菸神隊友共同參加我們辦理的拒菸標語投與票選，在這場活動中，我們共收到 60 份稿件，每個拒菸神隊友的標語充滿創新 idea，句句皆有自我獨特的風格，緊接著來到第二階段的標語票選中，吸引了 240 位同學響應投票。

得票數最高的前三名分別為「菸或不菸您有權，菸味他人沒得嘮」、「你吞雲吐霧是種毒，我挺無菸肺歡呼」、「你抽的不是寂寞，是癌末」，標語意境涵蓋菸品對身體的危害、二手菸對於環境與人的影響，句句正中校園師生對無菸校的支持，也符合當前菸害防治政策。

透過這次的活動，我們了解到大家對於無菸環境的共鳴與渴望，也期許未來活動辦理上，可以將獲獎標語多多曝光，大家一起手牽手，共同打造無菸健康校園，維護健康。



樹的擁抱：阿里山體驗紓壓之旅

文 諮輔組 | 李盈盈資源教室輔導員

走進阿里山，不只是旅行，而是一場融合自然探索、文化體驗與身心療癒的特別旅程。這次活動專為特教生設計，透過多感官參與與貼心的學習支持，讓每位同學都能自在參與、享受紓壓及深度體驗山林間的美好氛圍。

🌿 森呼吸·生態探索及文化洗禮

跟隨導覽老師的腳步，近距離接觸阿里山的紅檜巨木、台灣杉與珍稀動植物。透過觸摸、聆聽與嗅覺體驗，發現森林中的細膩聲音與氣味，感受高山生態的多樣與美麗，走訪森林博物館，認識到屬於阿里山森林間傳遞的歷史文化。

🚂 時光小火車·歷史文化探索

搭上阿里山小火車，彷彿啟程進入一條穿越時空的森林鐵道。沿途蜿蜒而上的軌道，訴說著百年前人們在高山間修築鐵道的艱辛故事。列車穿越隧道與橋樑，從低海拔的竹林慢慢攀升到高海拔的雲霧森林，沿途的景色與氣候變化，讓人真切感受大自然的壯麗與多變。

🌿 森心時光·身心療癒

在綠意環繞的林間，感受每一次呼吸與大自然的連結。活動將從森林浴開始，帶領同學放慢步伐，專注於腳下的土地、耳邊的風聲與樹葉的沙沙聲，讓心緒逐漸沉澱。接著進行深呼吸與放鬆練習，透過簡單易學的呼吸法，釋放緊張與焦慮，恢復專注與平衡感。讓學生體驗透過山林的力量，讓壓力慢慢釋放。透過簡單的自然體驗與放鬆活動，讓心靈獲得滋養、專注力重新充電。

🌿 結語

在這趟阿里山之旅中，學生們不僅走進了層層疊疊的綠意，更走進了自己心靈深處的寧靜。從森林浴的緩步體驗、深呼吸練習，到小火車沿途的變換風景，每一刻都讓壓力悄悄卸下，心情在大自然的擁抱中慢慢沉澱。

高山清新的空氣、樹木溫潤的氣息，以及林間溫柔的光影，像是一場無聲的療癒課，教會我們如何用最簡單的方式重新整理自己。活動中，不論是觸摸神木的粗糙紋理、感受陽光穿過樹葉的溫度，還是聆聽風與鳥鳴的合奏，都是一次與自然真誠對話的過程。

對特教生而言，這不只是一趟課外活動，更是一段重新認識自我、重啟內在能量的旅程。當我們放下日常的壓力與忙碌，專注於眼前的山、耳邊的聲音與鼻尖的氣味，就能發現，原來放鬆與力量都可以從最單純的大自然中找到。阿里山，讓我們在疏解壓力與自然環境的探索中，帶回滿滿的平靜與勇氣。



全人健康—做自己的健康管理師

文 衛保組 | 游金秀約用技術師

打造自我健康新生活

你有多久沒有好好關心自己的健康了呢？忙著上課、打工、追劇、打遊戲，常常熬夜、外食、少運動.....這些看似小事，卻都會一點一滴影響我們的身體狀況。為了讓同學們能更懂得照顧自己，學校特別開設了通識微學分課程《全人健康—做自己的健康管理師》，期望透過系統化的學習，讓同學們能從自我認識出發，學會掌握健康、照顧自己，進而提升生活品質。

這門課程以「全人健康」為理念，規劃三大主題，帶大家從三個方向來打造屬於自己的健康生活。

1. 認識健康檢查：讀懂「身體成績單」

很多人覺得健康檢查好像離年輕人很遠，其實不然！血壓、血糖、膽固醇這些數字，都是我們的「身體成績單」。課程邀請到家醫科黃煒喻醫師，首先介紹「全人健康」的概念，全人健康是超越傳統「無病即健康」觀念，轉向更全面的視角，包含身體健康、心理健康、靈性健康、社會健康等四個層面。

「認識健康檢查」即屬於身體健康的層面；接著帶入我們為什麼需要做健康檢查，並介紹各項健康檢查數字所代表的意義，藉由課程可以達到下列目標：

- (1) 學生可以搞懂常見健康檢查指數(血壓、血糖、血脂、肝腎功能等)。
- (2) 認識大學生常見的健康紅字與其意義。
- (3) 做自己的健康守門員。
- (4) 挑戰健康生活方式。



2. 營養與健康：吃對東西，生活更有力

「外送平台是我的冰箱」是不是說中你了？課程中許斐琛營養師從「營養與健康 - 均衡飲食」觀念切入課程，內容包含了成人每日飲食指南【搭配個人體態、活動強度，符合個人的熱量需求及六大類食物分類(吃了什麼)】、我的餐盤(吃多少)、實際「餐盤均衡吃」應用。講師經由食物分類題目，與學生線上互動，讓學生動動腦想一想是否真的了解每個食物的分類，同時，運用我的餐盤展示及應用，讓外食族學生可以更聰明選擇健康飲食，均衡攝取。教大家如何在忙碌的生活裡，還能吃得營養又健康，避開常見的飲食陷阱，還會發現原來改一點點習慣，就能讓身體更有活力，不再依靠手搖飲和咖啡撐場面，大家能逐漸建立「吃得健康、吃得安心」的生活習慣。





A 同學課後分享：上了「全人健康 - 做自己的健康管理師」這堂課，我才發現健康不只是生病才要注意，平常的生活習慣才是關鍵。學到怎麼照顧自己的身體、情緒，還有怎麼調整作息，真的很實用。現在的我會更注意飲食、運動，也懂得適時放鬆，不再只顧著忙碌忽略自己。能夠自己掌握健康的感覺很棒，未來也想繼續把這些好習慣堅持下去，讓自己每天都過得更有活力！

結語

健康不是等到生病才需要關心，而是從現在開始就要慢慢累積。「全人健康」不僅是身體無病痛，更是身心靈的和諧與平衡，藉由《全人健康—做自己的健康管理師》這門課程，我們期許帶給同學們的不只是知識，而是一種新的生活態度，更能轉化為實際行動，把所學落實到日常生活中，真正成為自己最可靠的健康管理師。

3. 運動健康管理：找到屬於自己的運動節奏

「運動」是維持健康的基石，邀請本校體育室趙學瑾老師授課，課程內容包含運動對健康的影響、運動對人體的作用、運動處方的擬定及運動傷害預防及急性處理原則四個部份，首先介紹了 10 大文明病與運動之間的關係，規律運動的好處，運動習慣如何養成 (531 原則)，接著說明運動對人體的作用 (介紹肌肉系統、肌肉滑動學說、肌肉收縮型態、肌肉肥大及肌纖維、能量系統等)。而運動處方指的是，運動可以「治療、改善」疾病或身體狀況，有明確「劑量、頻率、方式、注意事項」，運動處方的擬定應有目標設定、運動處方的流程、綜合體能訓練進程、訓練課程的要素、訓練課程安排原則、課程擬定安排、運動處方紀錄表，最後介紹運動傷害時急性處理原則 (PRICE)。

課程不僅強調持之以恆的重要性，更著重於如何將運動融入日常生活，讓「動」成為生活的一部分。

上完課學生會得到什麼？

1. 自我檢視：更了解自己的健康狀態，不再對報告一知半解。
2. 生活實踐：學會簡單實用的飲食與運動方法。
3. 長遠規劃：具備「自我健康管理師」的思維，培養「自我健康管理」的習慣，能主動規劃並持續調整個人健康策略，讓自己身心都更有能量。



諮輔組舒壓體驗區 x 樹洞祈願

文 諮輔組 | 林笙原諮商心理師

我們對壓力不太陌生，生活總是有大大小小的事情在牽動著自己的狀態，無論是心情上的又或是生理上的，可一但發現像是自己莫名的緊張、想到就焦慮得睡不着、從感覺有辦法到覺得困難得好想放棄、對要做的事情容易感到厭煩等等的狀態，或許你已經壓力太大啦！

這時候暫停手邊的任務，短暫的轉移注意力，做點舒壓的小活動就會顯得非常重要了！我非常推薦為自己安排與大自然接觸的舒壓活動，像是到海邊聽聽海浪、踏踏水，又或是踏青，安排爬山、走在山裡步道吸收芬多精療癒自己。如果特地的要安排到海邊或是山裡有點抽不出時間，沒關係！歡迎來第一校區諮輔組的舒壓體驗區，參與舒壓的小活動之餘這裡還有一顆大樹喔！

我們諮輔組每個校區都有舒壓體驗區，第一校區的舒壓體驗區為「樹洞祈願」一如名字這裡有一顆大樹，而且大樹上有一個祈願樹洞！傳說在世界的某個角落（偷偷跟你說，就在第一校區的諮輔組啲～），有一顆默默聆聽心聲的大樹，它深藏著無數秘密，也守護著每個不被說出口的願望！

在你感到壓力時，不妨下次可以到諮輔組的舒壓體驗區來放鬆一下，短暫的抽離生活中緊繃的狀態，轉移注意力、參與一些小活動都有助於緩解壓力喔！你可以把你的壓力或小願望告訴樹洞，它會好好的把你的心聲收下，就像是你許了個願一樣，而樹洞像是見證者默默看著你的願望發酵、成真！心中有願望可以讓人充滿希望感！



你可以將你的願望寫下



這時你會發現大樹前有一排天使卡，沒錯！在你許完願之後會有天使回應你喔！你可以抽一張天使卡看，看一看天使想要和你說什麼。



記得要把你的願望投進樹洞裡喔！大樹會幫你守護好你的願望並等待願望成真的那天。



高雄市青年局資源地圖探險 與永續參訪活動

文 生活關懷組 | 鄭屏秀組員

高雄市青年局志願服務與青年永續發展參訪，因去年深受同學好評期待，所以今年持續辦理！此行活動除了師生人數增加近 1 倍外，今年青年局資源介紹也更加精煉多元，師生皆滿載而歸。

114 年 5 月 28 日生活輔導與教育中心（目前更名為生活關懷組）帶著本校師生與同仁一同前往青年局了解志願服務與青年永續發展轉銜相關資源，當日高雄市青年局局長親接待並與本校師生合影，現場各局處科長也幫我們導覽高市青年資源與鼓勵同學使用免費自媒體硬體資源！下午到青年局輔導永續 T 恤手造館，了解成衣歷史與多元材質，並親自體驗製作專屬的永續 T 恤。參加此活動同學，皆表示此行收穫滿滿！對於即將要畢業的同學，有了更多元的支持系統；對於在校生，也可使用校外資源，讓求學生涯更加豐富！未來師生都可以彈性到高市青年局使用與申請相關資源，同學也期待未來本組能夠繼續辦理相關活動！讓本校師生與學弟妹能夠繼續受益！

因版面有限摘錄 5 位同學心得分享：

A: 活動一開始我們到高雄市青年局參觀，局長有來跟我們打招呼，也開放現場提問。整體氣氛良好，讓我覺得青年局其實離我們沒那麼遠。之前不知道原來學生就可以申請他們的資源，像是創業輔助、實習媒合、志工活動、還有一些免費課程，對還在學或是剛畢業的人都很有幫助。下午我們去 T-Shirts 手造館，每個人可以挑一件自己喜歡的 T 恤，再從一些圖案裡選喜歡的來印。我選了一個很簡單但很有個性的圖案，第一次自己做衣服，還滿新鮮的。大家也會互相看彼此選了什麼樣式，有的選超可愛，有的很有設計感。這樣的活動不會太正式，內容也不會太硬，還可以動手做點東西，覺得蠻放鬆也蠻實用的。比起單純聽講，更有參與感。



B. 今天早上參訪青年局，對我來說是一個非常特別的經驗，也讓我了解到關於青年局的各種資源與活動，是我今天參訪之前完全不知道的，非常感謝有今天的機會能夠讓我獲得到今天的資訊，還有今天看到青年局局長，以及他所介紹的青年局資源，都讓我收穫滿滿，以及下午的T恤手作坊也是如此，從前我都不知道有這樣的地方，讓我更了解關於成衣的製作以及DIY衣服的場域，與永續經營的關聯，不但有手作衣服的機會，能夠設計自己的T恤之外，還能夠了解關於客製化衣服的資訊，還有講解員為我們介紹過去的物品故事，和各種圖案和衣物的配對與方法，這些都是今天才有機會了解的知識，非常感謝有這樣的機會，讓我之後想要客製化衣服也知道要去哪裏，最後今天的一切行程都安排的非常好，非常感謝。

C. 此次參加活動工作坊讓我收穫良多，不僅了解了在高雄若想創業，可以透過哪些管道尋求協助，也認識了青年局所提供的資源與服務。原來青年局不但有完善的創業諮詢管道，還有許多設備與場地可供青年使用，只要有需求就能向他們申請，對於想要創業的年輕人來說是一大助力。下午參訪的T恤手造館更是讓我大開眼界，除了展示手作T恤的過程，他們也致力於推動綠色永續的理念。他們將有瑕疵的衣物再利用，讓這些原本可能被丟棄的衣服，透過創意手作變成具有意義的藝術品，提醒我們珍惜資源、愛護地球。這不僅是一種環保行動，更是一種生活態度的傳達。整體而言，這場工作坊不僅豐富了我的知識與視野，也激發了我對未來創業與環保行動的熱情。



D. 今天參加了青年局舉辦的參訪活動，讓我收穫良多。首先參觀了青年局的設施，裡面不僅空間寬敞、設備完善，還有許多免費提供給青年的資源，例如創業輔導、會議空間、影音剪輯器材等，讓我開始思考自己是否也能規劃一個屬於自己的青年計畫。接著我們參觀了成衣觀光工廠，並親手製作了一件專屬於自己的衣服。整個過程不僅有趣，也讓我更了解服裝產業的製程。工廠內也導入了許多綠能與生態保育的設計理念，像是再利用布料、節能的機器等，讓我對永續發展有了更具體的認識。這次活動讓我不僅獲得了實作體驗，也啟發了我對未來可能發展方向的思考，是一次非常有價值的參訪。

E. 我覺得本次活動讓我了解到了高雄青年區有的資源還有我們該如何求助他們，加上後面的衣服活動也很有趣，讓我了解到了如何結合環保議題去完成自己的商品，我覺得讓我最感興趣的還是青年去開創的課程，因為我覺得課程的內容真的蠻吸引人的並且也可以幫助到真正需要的人，也可以學到更多不一樣的東西，加上與同樣志願的人交流讓我覺得課程跟外面的都不一樣，總結來說我覺得這次辦的活動很有意義，而且也讓年輕人了解到了社會上面有哪些資源可以幫助他們或是未來可以往哪些方向去執行結合環保的議題。



承先啟後，任重道遠 三 Q 獎學金的溫暖與傳承

文 就服組 | 卓淑靜約用組員

2024 年 11 月 27 日這一天我們在建工校區舉辦高科大 113 年度三 Q 獎學金頒獎典禮，初見三 Q 獎學金聯誼會的朱仁傳會長，身著西裝筆挺的樣貌，予人商場強人的氣息，卻又不失優雅紳士的氣質，與之接觸對談更能感受會長的溫厚謙和；隨之陪同的劉文成總幹事，曾在本校擔任教官服務多年，總是笑臉迎人，熱情洋溢的性情，有著內斂豐富的情感，求學階段由於家境因素，曾因未能申領獎學金又無工讀機會而有三天僅能吃地瓜裹腹的體驗。

「因為苦過，懂得付出」，因緣際會與朱仁傳會長及楊東勝教授共同創設了三 Q 獎學金，三人則因姓氏諧音，成為「三生有幸」促成獎學金的趣談。創辦理念不僅重視 IQ（學術能力）、還關注 EQ（情緒管理）與 HQ（健康素養）的全人教育獎學金制度，理念內涵主要是希冀透過同學愛校服務的方式，獲得獎狀獎勵，以此架構師生良好互動的平台，同學則「流下汗水，贏得尊重」，家長看到孩子的良善，愛與善的循環自此開展。

頒獎典禮在獲獎同學們的暖心感言中結束，而朱會長接受邀請的專訪也從閒聊、話家常揭開了序幕～

心存善念：種善因、結善緣、得善果

朱會長是以機車零件產銷起家，90 年代正值蓬勃發展期，事業版圖擴及大陸及東南亞，然而古希臘哲學家赫拉克利特（Heraclitus）提出「萬物流變」的觀點，認為世間萬物都處於變化之中，他的著名言論：「人不能兩次踏進同一條河流」，強調世界的無常，也就是「生命中唯一確定的，就是沒有任何事是確定的」。回顧 98 年金融風暴，全球各大經濟體無一倖免，更遑論中小企業所受到的衝擊更大，此時朱會長雖稍眉頭深鎖，道出那時資金缺口高達數千萬，但似乎「天公疼好人」，未及苦思如何應對之際，突有貴人資金挹注解燃眉之急，除了自覺不可思議，也知道或許與常年默默行善卻不求回報，所獲得的福報吧！現今的朱會長更跨足投資海外房地產，在日本擁有數百筆房屋，他每每在頒獎典禮時都會特別提到這段經歷，並不是要炫耀財富，而是期勉同學當能力足夠時要不忘行善，因善念善心善行一定會回到自己身上。

深謀遠慮：會長的大愛與遠見

望著這位事業有成的企業家，深思如此忙碌之人，不僅對聯誼會運作事必躬親，每次的頒獎典禮即便人在海外，仍會專程蒞臨頒獎，同時勉勵同學應孜孜好學努力不懈，讓人好奇是什麼樣的原因會二十餘年如一日都沒間斷，心想除了教育愛，應是為了鼓舞自己的學弟妹才如此，朱會長回應道出：「我並不是高科大的畢業校友，但知道學校用心辦學，作育英才無數，在各行各業的工作崗位表現，有口皆碑，覺得國家要進步繁榮，弱勢家庭子弟要出頭，良好教育是最好的途徑」，如此大愛與遠見，著實讓人敬佩。

起心動念：會長成立「三 Q 獎學金」的理念

民國 89 年初秋，因緣際會下，我認識了劉教官，聽他講述他在輔仁大學求學，經濟拮据的日子讓他對獎學金的重要性有著深刻的體會，當時僅有成績優異者才能獲得經濟補助，但他不是名列前茅的學生，只能靠打工維持生活，最困難的時候，連續三天都只能吃地瓜充飢，這段經歷讓他體認到獎學金不該只是成績卓越者的特權，更應該是一種普惠的激勵機制，讓所有努力的學生都能感受到支持與肯定。對此我深表認同，還有志同道合的楊教授，我們一致認為一般獎學金的申請條件主要都考慮學業成績，但教育的價值不僅在於學生的學業成就，更在於學生的整體發展與心靈滋養。因此，基於培育有愛心、勤服務又重團隊榮譽的優秀人才這樣的初衷，我們三人共創了一個不僅重視 IQ（學術能力）、還關注 EQ（情緒管理）與 HQ（健康素養）的「三 Q 獎學金」。

峰迴路轉：投入「三 Q 獎學金」後所遇困難與轉折

我前面有提到，三 Q 獎學金不只是重視學生的學業成績，希望學生能有 IQ、EQ 與 HQ 的均衡發展，它是一個在教育體系中少見作法，例如，過去校園規定，學生若未完成打掃任務會被記過，然而，這樣的懲罰措施往往讓師生之間產生對立情緒，三 Q 獎學金的申請制度大膽改變了這種方式，希望能夠提升學生愛校奉獻的精神，將打掃任務轉換為服務時數，學生累積一定時數便可獲得獎學金，但這樣的想法付諸施行時，如何推動學生參與服務就是一項課題。三 Q 聯誼會透過與學校各單位的協同合作，引導學生願意付出服務行動，而這一舉措不僅消除了懲罰的負面影響，還促進了師生間的理解與合作，成為校園內的溝通橋樑和潤滑劑。同時，這種制度的創新意義重大，它不僅鼓勵學生在校園內付出實際行動，也讓學生明白，努力工作和服務他人同樣是值得被獎勵的價值。

愛永循環：對獲得「三 Q 獎學金」同學的期許

教育是百年大業，任何改革都需要時間與耐心，我們推廣三 Q 的理念，希望學生領到這份獎學金時，能夠感受到一股溫暖的支持力量，不僅獲得經濟上的紓解，更因這份關懷而增添了對學習和未來的信心，也期許學生能夠持續努力向學，同時秉持熱心服務的精神，從校園生活中實踐良善，將來有能力時也能給予他人協助、回饋於社會。

生根深植：「三 Q 獎學金」在高科大的成長與茁壯

三 Q 獎學金的發展，得益於一項溫暖的傳統“三 Q 回娘家”。每年，三 Q 獎學金的受助學子及校友、捐助企業和各界人士齊聚一堂，為三 Q 的理念與未來集思廣益並籌募資金，這些回娘家活動不僅讓更多人了解三 Q，也凝聚了廣泛的支持力量。許多學有所成的校友告訴我，三 Q 的支持對他們的成就有著深遠的影響，因此秉持飲水思源的感恩之心，他們也願意回饋獎學金的挹注，而三 Q 其實也獲得了社會各界的共同響應認捐，因為堅信支持三 Q 是投資教育，更是投資社會的未來，另外我們也成立了三 Q 志工團隊，大家都以無私的奉獻，讓三 Q 的理念能夠落地生根。總的來說，三 Q 獎學金經費向來不是推動的阻礙，需要的是更多認同三 Q 理念伙伴的並肩同行，使這股力量成為永續發展的基石。

大愛無疆：「三 Q 獎學金」潛滋惠及他校

三 Q 獎學金在高科大深根發芽後，已對外逐漸擴展到仁武高中、三民家商及六龜高中等三所學校，並繼續向更廣的領域推進，這不僅是一項制度的延續，更是一種理念的傳承，我要強調的是，三 Q 的價值在於，它提醒我們教育的終極目標，不是讓學生在某一時刻獲得經濟上的支持，而是幫助他們成為能夠改變自己、改變社會的力量。教育是百年樹人大業，三 Q 的影響也在於其長遠性，它讓學生懂得感恩與回饋，讓校園成為關懷與支持的共同體，讓社會因這樣的教育理念而更加溫暖。

後記：

朱會長曾說：「三 Q 是一時的，幫助社會是永遠的。」，這句話道出了三 Q 的核心精神，獎學金的金額或許有限，但它所傳遞的價值觀卻無遠弗屆，三 Q 教會學生如何在逆境中堅持，如何通過努力與他人合作，如何在成功時不忘回饋社會。

這樣的精神不僅影響了無數受助的學生，也通過他們的行動影響著更多人，正如樹木的種子隨風飄散，三 Q 的理念也將隨著每一位參與者的腳步，傳播到更遠的地方。教育是永無止境的旅程，而三 Q 獎學金的故事則是一場充滿溫暖與希望的旅途，它承載著創辦者的初心，見證了無數人的努力，也點燃了教育改革的希望。

我們深信，只要有更多人願意為教育付出，三 Q 的理念就能如星火燎原，牽引帶動更多學生的心靈，並激勵他們成為改變社會的力量，我們也期待，三 Q 獎學金能繼續在更多校園發芽，成為改變學生命運、溫暖社會的光芒。

德心躍雀
季刊

回饋表單
抽好禮

