

2023「爆拳紓壓-拳擊有氧課程」成果分享

本課程於4月22日、4月29日、5月6日在勝利校區體育健康休閒中心辦理。

在課程中融合了多種武術風格，結合輕快的音樂節奏帶動群身性的運動訓練。課程為完全非接觸性，是簡單易學的大運動量訓練課程；每次訓練中，對於腿部、手臂、背部和肩膀，到核心部位都有顯著效果，能有效的消耗卡路

里、提高協調性、敏捷性和速度，感覺自己充滿力量，釋放自我、心情舒暢。

另亦帶入肩關節、髖關節、胸椎及腰椎的活動，並結合筋膜放鬆、肌肉伸展來放鬆身體的張力，課程後半段帶入呼吸練習，並配合冥想放鬆達到身心舒壓的目的。



化工所 蘇芙蓉同學 參與心得

Today's class is about boxing. We learned a variety of techniques, including kicks, punches, uppercut. We also learned several yoga poses. The instructor said that yoga is not the same as stretching. In yoga, there are some stretchings incorporated, but yoga itself is more about the core strength of our body and mindfulness. The class is very fun, the

instructor is funny, and the music is also good and upbeat. It is overall a nice experience for first timers that do not know or have any experience about boxing. I wish there will be more classes like this. Exercises are very important in a student's life, because it will give positive reinforcements to the body.

材料系 陳梓瑜同學 參與心得

這次報名宿舍舉辦的拳擊有氧活動，剛好遇到了我的期中週，所以我想說可以去運動放鬆一下。上半場是拳擊教學，老師的授課非常容易理解，而且活潑風趣。打拳的過程老師會放很有節奏感的音樂，可以跟著節奏打拳。因為是團體教學，可以跟大家一起打拳比較不會尷尬，過程雖然很累但是心裡很開心，期中壓力也減輕不少。

此外，下半場活動是瑜伽，是比較不會喘的運動，但拉筋還是拉好拉滿，大腿超級酸的，讓我發現我平常好像維持坐姿太久了，很多動作都讓我覺得身體酸痛，像是下犬式就讓我小腿超酸。

老師在大家做的時候會下來幫同學調整姿勢，也會評估同學的能力幫大家拿瑜伽磚，超貼心的。最後身體真的酸到想躺在瑜伽墊上，還好老師最後安排吸氣吐氣的環節，讓我酸痛的身體可以喘一口氣，感受身體的感覺，搭配

柔和的音樂深呼吸，完全放鬆身體。瑜伽真的是一個柔和的運動，沒有過多的有氧，把平常緊繃的肌肉拉伸。

我認為非常適合成大的學生們，尤其是最近中考逼近，常常要花很長的時間在書桌前唸書，長期低頭的姿勢讓身體越來越緊繃，進而導致體態不良，而瑜伽的動作正好可以拉伸肌肉，讓體態越來越好。這次的宿舍活動我非常喜歡，不僅可以讓許久沒活動的身體伸展運動，也可以排解考試壓力，還有優良記點，真是一舉數得，摸蛤仔兼洗褲。

最讓我驚喜的是，活動結束之後竟然還有點心，而且不是隨便的點心，是明新食品的餐盒，每一個麵包都非常精緻，而且很好吃。剛運動完的我超餓的，馬上吃了兩個麵包，真的超級好吃。非常感謝宿舍忙碌之餘舉辦這次活動，真的好玩又可以放鬆身心，希望宿舍可以多多舉辦這種活動。

「創造自己的拼貼美學-勝八九舍蝶古巴特 DIY」活動成果分享

勝八舍、勝九舍幹部於5月4日聯合辦理「創造自己的拼貼美學-勝八九舍蝶古巴特 DIY」活動，於住宿服務組114會議室，由宿舍幹部發放DIY材料包後，幹部會先講解製作步驟並從旁協助完成作品。製作完畢後參與者可將作品帶回。

由此DIY活動，製作出一個個獨一無二的蝶古巴特零錢包、時鐘兩個實用物品，達到資源再利用，化腐朽為神奇的效果，並且藉由活動過程增進居民間的交流，讓居民更有歸屬感。





「豆陣勝八九-勝八九舍拼豆手做」活動成果分享

本次宿舍活動以手作為主題，拼豆簡單易學，不用花費太多時間就可以獲得成品。我們在網路上購買材料包，內含拼豆、夾子、拼豆板、樣品圖，根據樣品圖將拼豆拼在拼豆板上，同學完成後將拼豆交給工作人員以熨斗燙平固定，同學再加上鑰匙圈。整場活動同學們都十分投入，動作比較快的同學會再給一組材料包，有些同學會以現有的材料自己發揮，設計自己的拼豆吊飾。

活動有二十位同學參加，雖然疫情規定已開放，但同學多數還是戴著口罩，活動開始前與結束後都要簽到退，安全起見熨斗全程由工作人員操作，工作人員事前都有先操作練習，確保不會破壞同學的作品。

活動尾聲同學與幹部們(工作人員)拿著拼豆成品與活動字卡合照，結束後同學即可帶著作品離開，由於同學反應不錯，活動後有清點材料並留存，未來可以再舉辦一次。





2023 敬業舍區母親節系列活動成果分享

系列一：卡片傳情活動

為慶祝一年一度的母親節，在後疫情時代選擇規劃敬業明信片免費寄送活動。邀請宿舍居民提筆撰寫對家人的感念之情，透過手寫溫度與思念化為明信片寄送。「宿舍」即是同學們在外的第二個「家」，希望藉由本活動讓家人放心，多一份即使在異地求學也能受到關心照顧，同時讓國際交換生對家鄉的家人抒發思念之情。

透過活動，提醒居民忙碌的課業之餘，記得向母親說一聲「謝謝」，亦同時讓愛在心裡口難開之居民提早準備表達方式，勇敢向母親表達感謝的情懷。本活動 112 年 4 月 7 日發放、112 年 4 月 18 日回收並寄送明信片，共寄出 161 張明信片，本國 107 張、境外 54 張；活動圓滿順利。



系列二：與花有約-**手掌花手作**

什麼時候,皺紋已經悄悄爬上媽媽的額頭,臉上盡是擔心與操勞的刻痕。母親節將至,雖然沒有能力購買掃地機器人、衣服包包、化妝品;雖然無法送媽媽出國花,不如送媽媽五月花。

邀請的講師為國際花藝教育研究文教基金會會長,超過 30 年以上資歷。當天活動分為 2 場次,每場次 25 人,講師開始說明乾燥花和永生花的屬性和製作方式;接著介紹花的花名、屬性、類型並進行教學。透過活動,提醒居民

在忙碌的課業之餘,也要記得向母親說一聲「謝謝」,倡導孝心感恩。主打輕巧風格,以永生花作為母親節之花朵,以示對母親的愛永恆。藉由活動增進親子互動,以感恩在心實踐於行。

溫馨母親節,小成本、大心意,透過雙手的溫度,製作最精緻、最優雅、最夢幻的手掌花。手作手掌花永久珍藏、永不凋零。寵愛媽咪,就讓愛與感恩一次送進媽媽的心坎裡,每看一次,微笑甜蜜在心頭,讓媽媽感動久久。本次活動共 45 人次參與,活動圓滿結束。





「你 emo 了嗎 – 宿舍認識自我情緒」講座成果分享

Emo 是單詞 emotional 的縮寫，原意為「情緒硬核」，後來在網絡上被大家用來形容各種負面情緒，從過去到現在，emo 其實一直都存在。只是不同時代，有不同的表達方式。邀請到現為成功大學/清華大學/台北大學三所大學擔任兼任心理師的陳坤毅心理師，將傳遞給大家該如何調整負面情緒，走出 emo。

大學生面對新的學習方式、新的人際關係、新的學習環境，難免有所不適應，有的學生甚至在與家庭的共處上困難重重，種種壓力、挫折，或是紊亂的思緒皆影響同學的生活和學習。該如何處理這些情緒而從中成長，便是這場演講的預期效果。參與總人數共計 45 位，活動圓滿結束。



2023 勝利舍區母親節卡片傳情活動成果分享

身處在異地求學的居民們，也許因為疫情的緣故、繁忙的課業而無法時常陪伴在珍愛的家人、朋友身邊，又或者是平時不好意思開口直接表達關心，本次可藉由活動讓住宿生透過用發票換取一張張精美的明信片，寫下對家人

的愛，讓明信片承載自己的思念與感謝之情，藉由郵差的手，將這份情意完整送達。

本活動逾 112 年 4 月 6 日至 4 月 30 日開放同學領取與繳回卡片，於 5 月 1 日收回整理，共發出卡片 366 張，繳回 292 張，已於 5 月 4

