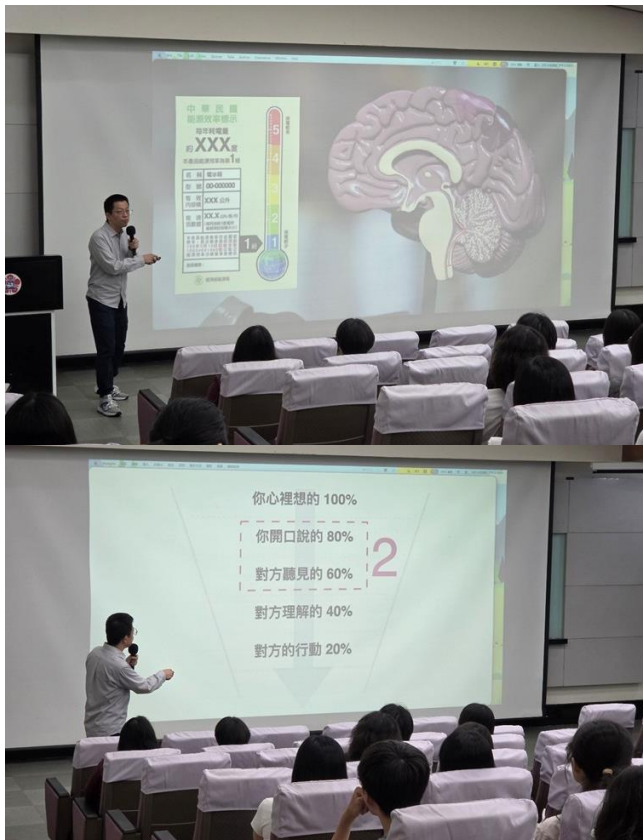


115 學年「心能量 up x 共築幸福校園」人際與溝通講座

本次講座主題：「明明有想法，卻總是講不清楚？——用溝通漏斗破解溝通罩門」主辦單位住宿服務組特別邀請人氣作家同時也是知名人際溝通講者——蘇奕賢臨床心理師蒞校開講，吸引了高達 80 位住宿生齊聚一堂。蘇心理師以其幽默風趣、貼近學生生活實例的「妙語如珠」風格開場，瞬間拉近與台下同學的距離。演講中，他深入淺出地剖析「溝通漏斗」理論：從大腦中的「想法 100%」，經過口語表達、環境干擾，到對方最終「只聽懂 20%」的流失過程。透過許多令人會心一笑的校園社交案例，讓原本抽象的心理學理論變得具體且易懂。

為打破傳統單向聽講的沉悶，講座採取了高參

與度的「分組互動」方式。蘇心理師引導現場同學「兩兩一組」，直接針對日常常見的溝通誤區進行互相討論與情境演練。實戰演練開始後，現場氣氛瞬間點燃，互動極其熱烈且活潑。同學們在歡笑與討論聲中，直觀地體驗到「正確傳遞訊號」與「有效傾聽」的重要性。本次活動在熱烈的掌聲中圓滿落幕。根據會後反饋，參與同學紛紛表示收穫滿滿，不僅在歡樂的氛圍中降低了人際溝通的焦慮感，更切實掌握了將想法轉化為精確語言的具體步驟。住宿服務組未來將持續推動 SEL 素養培訓計畫，透過多元且具实操性的講座，陪伴同學們在校園中主動建立高品質的人際健康連結！



光復一舍第四屆不開火料理比賽

光復一舍第四屆不開火料理比賽於 115 年 5 月 6 日在光一舍簡易廚房召開，本屆料理主題為「快煮麵」，請參賽選手以泡麵、快煮麵等快熟麵食為主製作料理。本活動共計 14 人參與，考量簡易廚房中島空間，特將 14 人共分為七組，各組組員團隊合作，料理時間 40 分

鐘。料理完成後由以住服組輔導員為首的評審團試吃，參賽選手也自吹自擂，用各種話術推薦自己的料理。最終評選出前三名，頒發九乘有九文具禮券做為獎品，整場活動在歡笑聲中圓滿落幕。



全體參與人員合影



參賽隊伍列隊聆聽規則準備比賽



組長參與其中觀戰



參賽者解說作品實況



輔導員與第一名選手合影

2026 勝八九舍紓壓手作工作坊系列- 馬賽克杯墊手作體驗

這次在進入期末準備前舉辦馬賽克杯墊手作體驗活動，希望能讓勝八、勝九舍的住宿生一個能夠暫時放下課業壓力，有一個放鬆心情的機會。透過馬賽克拼貼的手作體驗，讓住宿生設

計並製作自己的杯墊。利用兩種不同風格的杯墊材料包讓同學在製作過程中可以練習創意的同時培養美感，又可以讓同學放鬆的專注於製作過程。也希望藉由此活動促進住宿生彼此之

間的交流與互動營造溫馨，且有互動的住宿氛圍。

活動一開始幹部們先向參與活動的住宿生們介紹馬賽克杯墊所需的材料以及製作流程，並說明拼貼的方式與小技巧。隨後進入實際操作的階段參與的同學們依照自己的喜好挑選不同的

並提供協助，確保每位住宿生在製作過程中皆能順利進行並完成作品。活動尾聲，提供小點心讓參與同學領取並帶回，作為本次活動的收尾。

活動期間現場氣氛輕鬆，參與同學們在拼貼的過程中投入與自己的作品。透過共同參與手作



顏色與形狀的馬賽克進行兩個杯墊的拼貼設計與黏貼展現自己的創意與風格。完成後幹部們帶著住宿生利用石膏粉填補杯墊上的縫隙，並且在石膏稍微凝固後清潔多餘的部分讓作品更加完整與美觀。活動期間，幹部們也適時巡視

活動，讓同學能在舒適愉快的環境中建立交流與連結，也能從製作過程中獲得成就感與放鬆。整體而言本次手作體驗活動順利完成，住宿生門皆完成屬於自己的杯墊作品，成功達到促進住宿生互動交流及療癒舒壓的活動目的。

2026 勝八九舍紓壓手作工作坊系列- “藻”到小確幸——綠藻球生態瓶 DIY

在進入期末考週的緊湊節奏前，勝利八、九舍特別舉辦了「藻」到小確幸——綠藻球生態瓶DIY活動，希望為課業繁重的住宿生們提供一個暫時放下壓力、沉澱心靈的療癒時光。活動透過親手構築微型水下世界的體驗，讓同學們從鋪設底沙、配置營養劑到妝點造景，一手打造出專屬的世外桃源，在專注手作的過程中不僅能激發創意、培養美感，更能達到深層的放鬆。同時，我們也期盼藉由這次齊聚一堂的機會，拉近住宿生彼此間的距離，營造充滿溫度與互動的宿舍生活氛圍。

活動準時開始，宿舍幹部首先詳細介紹了生態瓶的材料元件與組裝步驟，並分享綠藻球的日常照護與排版小技巧。隨後進入實作階段，現

場同學紛紛發揮巧思，依個人喜好將象徵幸福、圓潤萌動的綠藻球與各式裝飾放入玻璃瓶中，展現獨一無二的個人風格。實作期間，幹部們適時在旁協助、解答疑問，確保每位同學都能順利完成作品，現場互動熱絡且氣氛輕鬆愉悅。活動尾聲，我們這次也貼心準備了精緻小點心供同學們領取帶回，為這場手作體驗畫下完美的句點。

整體而言，本次活動圓滿落幕，參與同學不僅收穫了擺在書桌前、能陪伴深夜苦讀的療癒應援夥伴，更在舒適的環境中建立了夥伴連結。透過共同創作的成就感，成功達成了促進住宿生交流與舒緩壓力的活動初衷。



2026 敬業舍區母親節系列-

《永生花蛋糕》活動

把愛做成「花蛋糕」，送一份不會凋謝的蛋糕。以「獻給媽媽的一份蛋糕」為主題，親手完成一款以花代替奶油的花蛋糕，運用乾燥花與永生花，製作如蛋糕般層次豐富的花藝作

且具紀念價值的花禮。

為母親節留下溫柔而美好的節日儀式感。並為校園活動增添溫馨與人文美感。本活動於 115 年 5 月 8 日共舉辦三場，每場次 18 人，共計



品。以花為語，以時間為禮，象徵母親長久而溫柔的愛。將感謝與祝福化作一份可長期保存

54 人參加，活動圓滿順利。

114-2 心靈強韌力-

花藝療癒與自我成長活動談親密關係與數位性暴力

本活動採取雙師資課程，由花藝老師及身心靈講師運用藝術創作 × 心靈覺察認識「健心運動-心靈強韌力」的實踐，學習建立穩定的內在核心。透過球體藝術創作，練習專注當下、安定情緒，培養內在穩定感與安全感。結合心靈引導與簡易覺察練習，協助學員理解情緒的

流動與調整方式，減少對外壓力的過度消耗。建立支持與尊重的學習氛圍，促進自我理解與同儕交流，提升面對生活變化的心理復原力。本活動於 115 年 5 月 29 日共舉辦兩場，每場次 20 人，共計 40 人參加，活動圓滿順利。



2026 勝利宿舍母親節明信片傳情活動成果

進入五月，空氣中瀰漫著感恩的氣息。除了象徵母愛的康乃馨，一句真誠的「謝謝」，往往比實質禮物更能觸動心弦。對於離家求學的住宿生而言，平時習慣了獨立生活，那些對家人的愛與思念，有時反而因為距離而顯得含蓄。因此，我們特別舉辦母親節卡片寄送活動，邀請大家放慢節奏，將平日藏在心底的話語化作筆尖的溫度。

活動期間，服委室成了情感的轉運站。同學們

領取明信片後，屏氣凝神地寫下想對母親說的話，並投入特設信箱由我們統籌寄出。在整理卡片的過程中，我們看見了課業忙碌之餘，同學們內心柔軟的一面；那些平時羞於出口的關心，在紙筆之間找到了最溫柔的出口。

溫馨不分國界，考量到校園內的國際學生，我們亦協助將這份思念寄往海外。儘管家鄉遠在千里之外，但文字承載的情感足以跨越地理限制，讓身處異鄉的學子也能透過一張小小的明



信片，將祝福準時送達家人手中。

這項活動雖簡單，卻意義非凡。在數位溝通盛行的年代，手寫的溫度依舊無可取代。希望這

份驚喜能為家長們帶來欣慰，也藉此提醒每一位同學：在追逐夢想的路上，別忘了回頭向那份始終如一的支持表達感謝。