

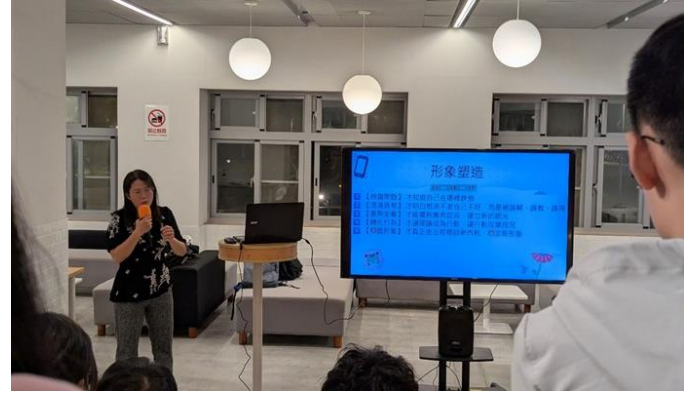
## 由 SEL 出發談大學生的人際互動講座 花絮分享

在數位原住民世代，面對面的真實人際互動反而成為許多大學生的挑戰。為協助學子建立更健康的人際連結，住宿服務組於 114 年

精準解讀社交訊號。

陳醫師特別指出，良好的人際關係始於「自我覺察」。參與學生表示，這場講座不單

11  
月  
18  
日晚  
間舉  
辦「由  
SEL  
出發  
談大  
學生  
的人  
際互  
動」  
講座，  
特別  
邀請  
成大  
醫院  
陳惠  
華醫  
師擔  
任主  
講人。  
活動  
在光  
二舍



一樓階梯講堂舉行，吸引了 40 位同學報名參與，現場座無虛席，氣氛熱烈。

本次講座以 社會情緒學習 ( Social and Emotional Learning, SEL ) 為核心，陳醫師透過深入淺出的專業講解，打破了社交技巧僅是「說話術」的迷思。陳醫師帶領學生從真實情境出發，解析人際互動背後的心理機制。透過現場的引導與即時互動練習，同學們具體掌握了「如何開始與維持對話」、「如何自然融入團體」以及「如何處理誤會與衝突」等實用技巧，不僅強化了表達與傾聽能力，更學會如何

是學習社交技巧，更是一場關於「自我成長與社會連結」的深度體驗。透過同理心與情緒管理的練習，學生學會在認識他人之前，先深入了解自己，進而培養出穩定的人際態度。

主辦單位住宿服務組表示，未來將持續舉辦 SEL 相關活動，透過系列講座，期望能有效降低校園中負面互動的發生率，並營造出尊重與包容的社交環境。參與的同學們在活動結束後紛紛表示獲益良多，未來將嘗試把課堂所學融入日常生活中，打造更成熟、正向且有溫度的人際關係。

## 大學生必修的情商和財商課講座 花絮分享

大學生在課業之外，更需要面對金錢管理、人際互動等看不見的挑戰，這些生活課題往往比書本內容更難修。114年11月25日下午，住宿服務組於學生活動中心第三演講室舉辦

「大學生必修的情商和財商課」講座，

吸引 90 位學生與多位教職員前來參與，現場坐滿了期待學習的笑臉。

本次講座邀請知名證券分析師林家洋先生主講。他以生活化的方式，將 SEL ( 社會情緒學習 ) 與財商 ( HQ ) 創新結合，從看懂 K 線圖、辨識投資詐騙，到管理投資風險，循序引導學生理解金融世界的邏輯。他也提醒，財務不只是一串數字，更是一種會影響家人關係、同儕互動，以及自我價值的關鍵能力。在席間，林家洋分析師談到 AI 與機器人正在快速改寫全球市場與職場樣貌，未來每一位大學生都無可避免地會與科技共事、與智慧工具協作。然而，他也強調，在高度自動化與智能化的年代，「人與人之間的溝通溫度」反而成

為更稀缺、更珍貴的競爭力。金錢觀的差異、親友間的誤會，全都需要靠同理心與溝通技巧來解決，而這些是 AI 無法取代的能力。

學生們聽得特別有感。有同學表示，以前



與父母討論生活費常覺得壓力山大，男女朋友間金錢觀念也容易因想法不同產生嫌隙。透過本次講座，他們第一次明白，表達財務觀念是在理解彼此立場後，用更柔軟而成熟的方式對話。

主辦單位住宿服務組表示，希望透過近期舉辦 SEL 這一系列情商與財商課程的講座，讓學生能在大學階段培養「懂得面對金錢，也懂得面對情緒」的能力。即使未來世界將被 AI 深刻改變，人際間的溫度、理解與信任依然是無可取代的核心價值。期待學生在科技時代中，更能建立成熟的財商、溫暖的情商，為未來的人生奠定穩健而幸福的基礎。

## 光一舍廚藝教室活動 花絮分享

光復一舍廚藝教室共 3 個場次，場次 1 於 114 年 11 月 12 日辦理完畢，但由於颱風影響，延至 12 月 4 日；場次 2 於 11 月 19 日辦理，場次 3 為 11 月 26 日辦理。各場次參與人數如下：場次 1 於 12 月辦理，目前有 11 名住宿生報名參加，場次 2 共計 11 人參與，場次 3 共計 8 人參與。

本活動由賀荃餐飲工作室主廚鄭煒騰先生擔任講師，配合參與住宿生餐飲認知程度，教授麻婆豆腐與黃燜雞。簡單的烹調流程及容易取得的食材，15 分鐘即可完成一道好吃又有飽足感的佳餚，更於講解中帶入廚房使用規範及食材保存等基本觀念，住宿生有吃又有拿，不亦樂呼。



授課實況



住服組組長與同仁一同學習



講師個別指導，適時協助調整



講師說明食材運用與運刀技巧

## 114-1 學期宿舍療癒講座-《花之羽翼:一場天使守護的脈輪療癒》

在這個季節裡，你是否也渴望一份屬於自己的祝福與守護？

《花之羽翼》是一場結合花藝創作與脈輪能量的療心旅程，由兩位專業師資攜手帶領，在繁忙生活中找回安定與溫柔的力量。課堂將透過專屬色彩、花藝創作與心靈放鬆，讓你重新連結自己。

在花藝創作中，以聖誕季節的祈願為開端，編織出專屬於你的「羽翼之環」。這不僅是一件作品，更是一個象徵祝福與圓滿的療癒能量圈，承載著你獨特的創造力與美感。

心靈的旅程，則由七脈輪與天使神諭卡開啟探索。來自天使的訊息，將陪伴你探索內在、釋放情緒，在創作與覺察中，帶你看見潛藏的情緒與渴望。

在創作與心靈對話的交織裡，你將帶走一份親手完成的花藝作品，更帶走一份安定、清晰與祝福，回到生活中繼續守護著自己。讓羽翼為你展開，讓色彩為你療癒。

本活動於 114 年 11 月 14 日舉辦，共為兩個場次，每場次 20 人參加，共計 40 人參與，活動圓滿結束。



## 114-1 學期宿舍期中送暖活動 花絮分享

114 年 11 月 5 日辦理學生宿舍期中送暖活動，本次參與人數為 1900 人，動員約 50 名宿舍服務人員協助發放光復、勝利、敬業、東寧等 4 大宿舍區。本次活動與敬業餐廳合作，供應與麥當勞同款的雞腿排，香脆多汁的雞腿排，在活動宣傳時就有頗高的討論度，讓

住宿生在活動開始前半小時就開始排隊。此活動用炸物的溫度傳遞宿舍的關懷，讓住宿生在壓力爆表的期中考時刻，與室友、同學一同享用，以獲得片刻的放鬆與小確幸。此活動不但能讓居民感受到宿舍的溫暖人情味，滿滿的蛋白質也讓準備考試與報告起來更有動力。



光復宿舍



勝利宿舍

敬業宿舍



東寧宿舍

### 114-1 學期宿舍心靈強韌力:花藝療癒與自我成長工作坊

本課程以「心靈強韌力(心理韌性/復原力)」為核心，結合花藝創作與心靈成長，引導學員在面對逆境、危機與壓力時，能夠覺察自身情緒、調適能量，並透過美學與手作體驗。透過花藝手作創作，發展自我表達與身心安定的能力。結合心靈牌卡探索與一對一自我情緒覺察，協助學員找到自己的心靈支持。建

立正向、支持性的學習氛圍，促進學員彼此交流與成長。強化內在支持系統，進而在生活中培養復原力與成長力。

本活動於 114 年 11 月 28 日舉辦，共為兩個場次，每場次 20 人參加，共計 40 人參與，活動圓滿結束。



## 114-1 團體互動課程-東寧宿舍塔羅牌占卜

114 年 11 月 14 日於東寧宿舍辦理「自我療癒課程 - 塔羅牌占卜」活動。本次活動以團體互動形式進行，由講師說明塔羅牌的象徵意涵與使用方式，協助住宿生理解牌面如何反映情緒、生活議題與內在狀態，作為自我探索的起點。

在占卜體驗過程中，同學進行抽牌解析，並在講師引導下分享感受與想法。透過互動，

學生們練習傾聽內心聲音、覺察情緒，並在討論中彼此交流觀點，增進人際理解與支持。現場氣氛輕鬆而溫暖，同學的參與度高，回饋反應也很好。

本次活動成功營造療癒且具互動性的學習場域，讓住宿生在交流中提升情緒表達、人際互動與心理韌性，達成促進宿舍社群連結與正向支持氛圍之目標。



講師說明塔羅牌大小秘儀的象徵意涵，帶領住宿生們進行開牌儀式。

同學進行抽牌占卜，並在講師引導下分享感受與想法。



住宿生們的成果合照，意見回饋正面。

## 94 週年校慶系列:勝利宿舍療癒綠花園-仙人掌水泥盆 DIY

在一年一度的校慶中，住服組於 11/11 舉辦了兩場「仙人掌水泥盆 DIY」的活動，邀請居民一同體驗。在老師的帶領下，大家不僅能親手打造屬於自己的生態小天地，也能更深入地了解多肉植物的生長環境與生態奧秘。並且在製作過程中透過耐心與創意，設計出獨一無二



物、泥土、及白色石頭等放入水泥盆中。儘管過程中多少會因經驗不足而遇到些許挑戰，但在老師耐心的解說與帶領下，仍然成功的打造出各具特色、充滿設計感與創意的小天地。

這次的 DIY 活動不僅讓同學們更加認識多肉植物，也體會到設計仙人掌水泥盆的樂趣。活動最後，也有幾位同學分享了他們的創作理念，同學們愉快的彼此交流自己的設計，並在從無到有的製作中，感受到了心靈的專注與平靜。在植物綻放生命力的同時，也紓解了日常生活中的各種壓力，體會生命的美好與無限可能。



的仙人掌水泥盆。活動中，同學們可以體會到小小的水泥盆中蘊藏著無限生機，從微觀的世界裡探索自然的奧秘，感受生命的驚奇與美。

活動一開始，Stella 老師以問答的方式，邀請同學回答問題，同學們非常熱情的參與其中。接著，老師便向同學們介紹了仙人掌及各種多肉植物的特性，說明他們適應環境的方式與所需的生長條件，並且進一步的介紹該如何製作水泥盆。同學們專注的聆聽著老師的解說，對於多肉植物有了更深的了解，也對接下來的手作活動充滿期待。接著老師讓同學們挑選自己喜歡的水泥盆、植物。同學們抱持著好奇的態度，依照老師的指示一步步的將多肉植





## 94 週年校慶系列:敬一舍撞球大賽

94 週年校慶期間舉辦的「敬一舍撞球大賽」，活動提供宿舍同學互動的平台，促進不同年級與系所間的交流，增進凝聚力並提升舍內的歸屬感。透過友善競賽形式，培養同學的運動精神與團隊合作能力，同時紓解課業壓力，使校慶氣氛更加活潑，並吸引更多同學參

與校慶系列活動，提高住民對宿舍事務的關注度與參與度。最後，透過比賽紀錄與宣傳，可提升敬一舍的能見度，形塑健康活力的宿舍文化，為校慶增添亮點。

本活動於 114 年 11 月 10 日舉辦，共計 16 人參與，活動圓滿結束。

