

SEL 素養培育計畫-交友的科學 講座

為幫助本校住宿生破除社交迷思、提升人際互動品質，由陳惠華醫師主講的「SEL 人際溝通講座 - 交友的科學」於 115 年 6 月 2 日（星期二）晚間 16:00 至 20:00 在本校國際會議廳圓滿落幕。本次活動吸 40 位住宿生熱情參與，現場氣氛熱烈，獲得廣大迴響。

本次講座以實證科學為導向，結合社會情緒學習（SEL）核心概念與《交友的科學》理論，將過往抽象的人際互動技巧，轉化為能夠具體練習的行動步驟。陳惠華醫師打破傳統單向演講的模式，透過靈活的互動教學，現場親自示範並帶領學員進行「社交劇碼」演練，直觀對比正確與錯誤的社交訊號，幫助學生在沉浸式的體驗中強化學習深度。

講座特別針對大學生的生活經驗量身打造，內容涵蓋打入新圈子、開啟有品質話題及數位社群溝通等常見的真實挑戰。同時，陳醫師亦著重「防禦與韌性」，納入衝突管理與避開霸凌

的實用應對策略，引導學生建立明確的心理界限，大幅提升面對人際摩擦時的社交韌性。歷經 2 小時的紮實課程，40 位參與者皆獲益良多，成功達成各項預期目標：

- 精準解讀訊號：能精確辨識社交暗示，顯著降低溝通焦慮。
- 深化同理覺察：養成自我情緒覺察習慣，提升換位思考能力，建立有溫度的同儕連結。
- 掌握衝突應對：習得非暴力溝通與自我保護技巧，能在逆境中維持自信。
- 實踐健康連結：成功將理論轉化為行動，具備主動建立高品質人際關係的技巧與勇氣。

活動在熱烈的交流與滿載收穫的氛圍中圓滿畫下句點，不僅為學員注入正向自信的人際新能量，也為校園帶來具溫度的溝通新風貌。



點亮心微光 ✨SEL 彩繪玻璃小夜燈・自主療癒手作工坊

在繁忙的期末與課業壓力下，你如何找回內心的平靜？勝利宿舍於期末考前結合教育部社會情緒學習（SEL）計畫，舉辦「【心靈光影】SEL 彩繪玻璃小夜燈・自主療癒手作工坊」，吸引眾多住宿生熱烈參與。本活動打破傳統集體講座的時空限制，以「快閃領料、居家實作」的創新混成模式，為校園學子注入一劑溫柔的情緒療癒力。

活動於 6 月 17 日傍晚在勝八九服委室展開，現場湧入大批已於線上預約報名的同學。有別於以往需要長時間待在教室的傳統工作坊，同學們在快閃領取材料後，即可將這份「療癒包裹」帶回屬於自己的宿舍房間，並掃描 QR Code 觀看線上教學影片，在最舒適、無壓力的個人空間中依自己的節奏進行創作。這次活動的核心精神圍繞著 SEL 的「自我覺

察」與「情緒管理」。彩繪玻璃的填色與構圖過程，本身就是極佳的正念（Mindfulness）練習，引導同學專注當下、沉澱浮躁的心靈。參與的同學在活動結束後紛紛透過線上 SEL 反思問卷回饋，有人提到「在期末考前一邊看影片一邊塗鴉，是近期最放鬆的時光」，也有人感性分享「點亮夜燈的那一刻，感覺緊繃的情緒也被溫柔地接納了」。

當一盞盞由同學們親手繪製的微光在勝利宿舍的各個房間點亮，不只具象化了自我關懷的意象，更成功在校園中傳遞了正向的情緒渲染力。勝利宿舍輔導組表示，未來將持續推動多元的混成式自主體驗活動，陪伴宿民們在兼顧課業的同時，也能掌握自我照顧與壓力調適的能力，讓宿舍不只是住宿的空間，更是心靈充電的溫暖港灣。



「宿」熟悉、好生活！勝八九舍住宿新生導覽活動圓滿完成

為協助住宿新生在入住初期快速熟悉宿舍環境與生活機能，勝八、勝九舍於 115 年 8 月 31 日辦理「『宿』熟悉、好生活！115 學年度勝八九舍住宿新生導覽活動」，邀請新生在正式展開住宿生活前，透過實地走訪的方式認識宿舍環境與各項公共設施。

本次活動獲得新生熱烈響應，共計 106 位同學踴躍參加，顯示新生對於宿舍生活與環境適應的高度關注。活動由舍長及宿舍幹部帶領新生進行導覽，依序介紹洗衣區、簡易廚房、交誼廳等公共空間，並說明各項設施的使用方式、生活規範及注意事項，讓新生能在輕鬆的互動中快速掌握宿舍生活所需的重要資訊。

除了認識宿舍環境，活動也特別安排重要求助管道及逃生動線的介紹，協助新生建立基本的安全觀念，了解遇到問題時可以尋求協助的對象與方式。透過實際走訪與現場說明，讓原本陌生的住宿環境逐漸變得熟悉，也降低新生初

次入住時的不安與疑惑。

本次活動另一項重要目的，是讓來自不同地區、不同背景的新生有機會彼此認識。透過導覽過程中的互動與交流，新生除了認識宿舍，也開始認識未來的室友與鄰居，為即將展開的住宿生活建立新的連結與歸屬感。

為增添活動趣味性，主辦單位也準備了小禮物，完成全程導覽的同學有機會獲得星巴克棉花糖巧克力餅乾，讓實用的宿舍導覽增添更多驚喜與歡樂。

此次活動共有 106 位新生參與，現場氣氛熱絡，活動順利圓滿完成。透過「認識環境、了解規範、掌握求助管道、認識新朋友」四大重點，協助住宿新生踏出適應宿舍生活的第一步。

期待每一位新生都能從「宿」熟悉開始，逐漸建立屬於自己的生活圈，在勝八、勝九舍度過充實、安心且愉快的大學住宿生活。

