



2025 當自己的按摩師

筋膜自我放鬆課程



活動時間：

- ✦ 場次一 10/08(三) 18:40~20:40
(報名時間：09/15 - 10/02)
- ✦ 場次二 10/22(三) 18:40~20:40
(報名時間：09/15 - 10/19)
- ✦ 本活動 2 場次內容相同，請擇一報名，
兩場皆報名者將取消錄取資格

活動地點：

勝利校區健康休閒中心木地板教室
(住宿服務組對面健身房)

其他注意事項：

- ✦ 請穿著舒適服裝，
現場需脫鞋。

課程獎勵：

- ✦ 參加者可獲得一個筋膜球。
- ✦ 參加者需於通知期限前填寫問卷，
另繳交 600 字心得者，由住宿服務
組擇優刊登於學務簡訊，如獲刊登
可獲得 1 點優良記點。(優良記點於
11 月上傳，未刊登者不另行通知。)

報名資訊：

全校活動報名資訊系統
<https://activity.ncku.edu.tw>



image designed by Freepik

主辦單位：住宿服務組勝利舍區

-第一屆- 歡迎光寧宿舍新手村



114 學年度 學生宿舍住宿新生導覽活動花絮

敬業一舍

敬業一舍宿舍新生導覽各 3 場次，分別於 114 年 8 月 29 日、8 月 31 日下午辦理，超過 100 人次參加。3 場次由管理員及輔導員擔任主講，從宿舍的人員配置、地理位置、周邊環境、

介紹各樓層設施和共用空間、說明宿舍規則和注意事項等，更不忘提醒重大違規事項，以及每學年的抽籤制度。讓新生與家長在 20 分鐘的簡報內，能對宿舍環境及運作有簡單的了解。



光復一舍、光復三舍

光復一舍及光復三舍宿舍新生導覽各 2 個場次，兩棟宿舍總共辦理 4 場次，分別於 114 年 8 月 29 日、8 月 31 日上、下午辦理，總共約 120 人次參加。

各場次均由宿舍輔導員擔任主講，從宿舍

的人員配置、地理位置、周邊環境，逐步介紹到宿舍內的公共設施、廚房的申請方式，更不忘提醒重大違規事項，以及每學年的抽籤制度。讓新生與家長在 30 分鐘的簡報及導覽，能對宿舍環境及運作有粗略的了解。



光一舍



光一舍



光三舍



光三舍

光復二舍

為了讓新生更快融入大學生活，光復二舍於 8 月 29 日與 30 日下午 3 點，分別在光復紐帶階梯講堂舉辦了兩場新生宿舍導覽活動。光二舍的輔導員與管理員們為新生和家長們提供了全方位的導覽，幫助他們熟悉即將入住的環境，感受屬於自己的新天地。

活動中，輔導員首先介紹了宿舍的各項服務，包括宿舍人員的聯絡方式、學期中宿舍重要活動時程與住宿管理規則等，讓新生在進入宿舍當天就能掌握所有關鍵資訊。而管理員則一一解說光二舍的各項公共設施，如寬敞舒適的公共交誼廳、設備齊全的簡易廚房、各樓層的討論室與自修室、資源回收區、熱水供應時段、公共浴廁設施以及自助洗衣坊等，這些設施讓宿舍生活更加便利，並為新生提供一個舒

適、安全的學習與生活空間。此外，還有宿舍行政區域和心輔教室等設施，讓每一位學生都能得到妥善的支持與關懷。

兩場導覽活動共吸引了約 150 位參加者，其中包括新生及其家長。對於初來乍到的新生來說，這次活動不僅增強了他們對宿舍環境的熟悉感，還讓他們在即將開始的大學生活中，感受到更多的安全感和歸屬感。而對於家長們而言，通過親自了解宿舍的設施與管理，無疑增強了他們對孩子住宿的信任與放心，也讓他們能夠安心將孩子交給學校的照顧。

隨著活動的圓滿結束，新生們充滿期待，準備迎接大學生活的每一刻，而家長們也可以放心地將他們的孩子交給這個充滿溫暖與支持的光二宿舍。



2025 宿舍生活學習工作坊-編繩花鑰匙圈 DIY

參與心得分享

土木系 崔凱晴

這是我第一次接觸編織，原本只是抱持著嘗試看看、打發時間的心態，沒想到這次用傘繩花朵吊飾的經驗，卻讓我收穫滿滿，不僅動手創作出一件獨一無二的作品，也體會到了在製作過程中的專注與成就感。

這次老師教我們製作的是一個以傘繩編織的花朵吊飾，整體使用鮮明的配色：嫩綠色與黃色混織成花瓣，中間點綴一顆紫色珠子作為花蕊，底部則是用棕色繩子纏繞模擬花莖的樣貌，再用麻繩綁出一個蝴蝶結作為裝飾，最終結合金屬鑰匙圈與彩色配件構成整體。這樣的組合不僅色彩活潑，也展現出童趣與創意，讓整個吊飾兼具美觀與實用性。

整個編織過程其實並不容易，尤其是在一開始學習如何打結、收緊與調整每一段傘繩的位置時，我曾多次因為力道不均、方向錯誤而拆掉重來。尤其是將繩子繞成花瓣的部分，若不夠細心，很容易出現彎曲不整或大小不一的問題。這時我才真正體會到，看似簡單的手作，其實背後蘊含了許多耐心與細節的堆疊。在這樣不斷嘗試、失敗、再重來的過程中，我慢慢地學會如何掌握繩子的張力，如何讓整體結構更加穩固，也更加理解每一個環節的關鍵。

除了技術上的成長之外，我覺得這次的傘繩編織活動，也給我帶來心理上的沉澱與平靜。

在編織的過程中，我需要高度專注，幾乎無法分心去想其他事情，這樣的專注感讓我暫時遠離了平日的煩躁與焦慮，就像是在忙碌生活中找到一個屬於自己的小天地。在完成作品的那一刻，看著那朵由自己親手編織出來的花，我內心感到無比的成就感與滿足。

這次的手作經驗也讓我重新思考了創作的意義。現代人常常仰賴工廠製品，生活中隨處可見大量、快速生產的物品，卻也因此忽略了手作所帶來的溫度與獨特性。而當我親



自動手製作這個吊飾時，每一個步驟都蘊含著我的選擇與情感，這種無法被複製的價值，才是最難得的。

未來我希望可以持續嘗試更多不同類型的傘繩編織作品，或許是手環、掛飾、甚至實用的小包裝飾。傘繩編織不僅僅是一種技藝，更是一種生活的藝術，一種在手指間慢慢塑形、將情感與創意具象化的過程。這次的經驗對我來說，不只是一個吊飾的完成，而是一段充滿探索、學習與感動的旅程。"

中文系 許同學

這是我第一次參加宿舍舉辦的活動，也是第一次嘗試繩花這項手工藝。在前往光一會場之前其實滿緊張的，因為從小一直都被說手不夠巧、沒有耐心，對於需要細心與技巧的手工藝抱持著敬而遠之的態度。所以在報名的時候，內心十分忐忑，但是又躍躍欲試。

繩花，顧名思義，就是用繩子反覆打結、纏繞，最終編織出一朵花。活動開始時，講師先詳細講解繩花的基本做法。一朵完整的繩花並不是只用一條線，而是由花朵繩、葉子繩和花盆繩共同交織而成。首先將花繩和葉子繩綁在鑰匙圈上，接著穿洞、拉繩、打結，一步步看著雛形慢慢綻放在我眼前。當主體完成後，再繫上代表花盆的線，最後剪去多餘的線頭，用火燒掉尾端的棉絮，就大功告成了！

在編繩的過程中，我腦中一直浮現「羈絆」這個詞。三條不同顏色與用途的繩子、鑰匙圈、甚至旁邊裝飾的字母串珠，原本看似毫無關聯，卻因為被串在一起而產生了聯繫，進而成就一件樸實而簡單的作品。這讓我聯想到人與人之間的關係——很多時候，看起來毫不相干的人，卻能在某個時間點因為某些緣分緊緊連結，彼

此支持、陪伴，最終一起完成一件事情。

雖然最後成品有模有樣，但過程並不輕鬆。對手工真的沒有什麼天分的我，在打繩結時，明明講師示範得很清楚，輪到自己動手就變成一團亂。別人的繩花漂亮俐落有模有樣，我的卻像是胡亂綁在一起的繩球。每當卡關時，心裡就會冒出各種負面聲音：「你真的可以嗎？」「還是放棄比較快？」所幸有同桌手巧的同學幫忙，老師也很有耐心地一再重複步驟，最後總算慢慢完成了一朵屬於自己的繩花。



這次活動不只是一次手作體驗，更讓我重新思考自己對「做不到」這件事的預設，也漸漸放下對手工的恐懼。很多事情，其實不是真的不會，而是太早對自己下定論，卻忘記未曾嘗試怎麼將普通的繩子交織出花朵？只要願意多花點時間、放下完美主義，再困難的事情也能迎刃而解。

法律系 李同學

這次的工作坊是編繩花鑰匙圈的製作，以字母珠珠結合編繩花，再搭配小吊飾做裝點。

講座一開始，講師先向我們介紹大致的製作方式，並一步一步地講解編繩花如何製作。編繩花製作不易，雖然結構簡單，但花朵需要多條繩子編製，因此每一步驟都



需要兼顧每一條繩子的位置，並注意其是否妥善固定。講師為了確保每個人都能理解製作步驟，都在講解後親自確認同學的狀況。由於我先前有製作過類似編繩花的經驗，因此在理解上比較沒有太大的困難，也能夠跟上講師的教學節奏。

其中我認為最有特色的是，講師設計的編繩花中，花朵的中心不是常見的空心，或是用編繩打結，而是額外加珠子，讓整個作品變得活潑且有多樣性，讓人耳目一新。完成花朵主

體後，我們運用編繩結構中的綠色繩子，以及另外的褐色編繩，分別製作綠葉和盆栽的部分，也將盆栽作為編繩花最後的固定結構。

接著，講師讓每個人挑選不同的英文勵志短句，以及其他裝飾小物，和編繩花組合在一起，成為一個完整的鑰匙圈作品。

這場講座我最喜歡的部分是，講師讓我們自由選擇自己喜歡的材料，自由搭配顏色和裝飾品，可以自己發揮創意，不受固定顏色的限制。

此外，除了完成自己的作品，在製作的過

程中，我也與同桌的同學一起相互討論，互相幫忙，做出正確的形狀。不同於以往我參加相似活動的經驗，在和同學交流的過程中，我觀察到大家的創意，讓我得以從中觀摩、學習。

這次的宿舍活動類型十分有趣，是我喜歡的工作坊類型。我也在和他人的交流中，看到許多有特色的作品，讓我有所收穫。希望未來能有機會參加更多活動，體驗更多的手工藝製作，精進自己在這方面的能力，也能從這些體驗中發現新的手工藝創作形式，發掘新的興趣。