

Shu-Te UNIVERSITY BULLETIN

NO. |
2015.07.10

130

發行：樹德科技大學・發行人：朱元祥・編輯：秘書室・地址：82445高雄市燕巢區橫山路59號・秘書室電話：07-6158000#1307
學生事務處職發中心電話：07-6158000#2137・網址：www.stu.edu.tw・中華郵政鳳山誌第〇二二號・交寄登記證登記為雜誌登記・ISSN：2227-2070
若您欲取消或修改郵寄地址，請與本校職發中心聯繫



學術 | 知性 | 快樂 | 希望

P1



圖說：校園巡禮

樹科大104級畢業典禮

Graduation Ceremony of the Year 2015
of Shu-Te University

資料 / 學務處

【本校訊】當學生把學士帽丟向天空的剎那，有喜悅、有傷感，也代表階段性求學任務的結束。本校104級畢業典禮、2,747位畢業生6月13日在師長、家長及學弟妹祝福下，展翅高飛。嚴超董事長伉儷、李福芄創辦人，鄰近的燕巢區吳淑惠區長、三民家商陳當木校長、空軍官校張延廷校長、燕巢國中梁進雄校長、深水國小何淑貞校長、樹德家商溫木榮主任秘書、管碧玲辦公室代表孫少秋主任，以及校友總會許財華理事長團隊等人亦蒞臨共襄盛舉。楠梓國中管樂團在盧威志校長帶領下，更為校園巡禮增添美妙氣氛；休閒遊憩與運動管理系啦啦隊前導演出，也讓家長讚不絕口。

校長朱元祥校長以「一段話」、「三個建議」，祝福畢

業生在工作、愛情、婚姻、友誼、事業等階段能自我勉勵與提醒。朱元祥說，「水的清澈，並非因為老不雜質，而是在懂得沈澱；心的通透，不是因為沒有雜念，而是在於明白取舍」；三個建議則是「小合作就要放下態度，彼此尊重；大合作就要放下利益，彼此平衡；一輩子的合作就要放下性格，彼此成就」。語畢，哽咽不已！

今年畢業典禮上，有多位畢業生代表致詞，包括各學制畢業生、國際生、境外生、交換生、好學不倦的樂齡大學學生。同時，臺灣第一屆的中國陸生也在今年畢業，其中有五位繼續報考研究所，分別錄取清華大學、中山大學、交通大學、輔仁大學、中原大學等校碩士班，希望不同環境的學

習，體驗不一樣的臺灣。

來自馬來西亞就讀兒家系的林彥廷、行銷管理系的江宇宣，感謝家人全力支持送來臺灣就學，讓自己有不同的學習——同學們說，回想當時的國際招生老師告訴他們，樹德科大只有兩種學生，一種看日出、一種看星星與月亮；乍聞之下，以為學生怠惰，後來才心神領會，原來指的是同學夙夜匪懈，朝朝夜夜的努力奮戰。

今年本校人類性學研究所李珣同學是唯一畢業的博士生，由應用社會學院院長兼性學所所長林燕卿授予博士學位證書、校長朱元祥親自撥穗。緊接著陸續頒發樂齡大學、碩士畢業生、大學部暨進修專校畢業生等畢業證書及撥穗。



圖說：朱元祥校長為同學撥穗。



圖說：朱元祥校長特別向楠梓國中管樂團致意。



圖說：馬來西亞國際生林彥廷（左）與江宇宣（右）。

樹科大放“視”玩創意 包辦金銀銅

Medals of "2015 Vision Get Wild"
Competition to Department of
Visual Communication Design, STU

資料 / 設計學院



圖說：金銀銅得主合影。

【本校訊】視覺傳達系囊括由經濟部工業局高雄軟體策進會舉辦的「2015放視大賞」金銀銅等三大獎。本次放視大賞參賽者來自22所大學校院好手競技，競賽項目分為平面、動畫、遊戲（PC遊戲創作組、行動遊戲創作組）、跨領域、行動應用等類。視傳系獨占鰲頭，以「尋聲鳥」獲金獎、銀獎「尋鹿」、銅獎「走著橋」，在大學校院平面設計科系中，獨領風騷！

金獎作品「尋聲鳥」，取樣臺灣特有種帝雉、藍腹鵲、臺灣藍鵲、山鷓鴣、紫嘯鵲、黃山雀、火冠戴菊、烏頭翁、冠羽畫眉、臺灣擬啄木（五色鳥）鳥等10種，嘗試將十種鳥類以色彩與鳴叫聲轉譯成視覺化的海報設計，海報QR CODE能連結到相對應的網頁介紹，讓更多人聆聽並看見臺灣特有種鳥，達到聽聲辨鳥的教育意義。

「尋聲鳥」的感溫聲音互動圖卡也嵌入晶片，欣賞完海報，指頭輕輕按壓，聆聽鳥鳴叫聲音；當觸摸互動圖卡的感溫顏料時，會漸漸顯現該鳥的彩色樣貌，趣味十足又寓教於樂。

「尋聲鳥」書籍設計以圖像連結聲音畫面，激發閱覽者的視覺想像。作品以視覺做主導，聲音為輔，波譜圖為依據，取出鳥的識別色，結合鳥的聲音特質，發展特有鳥獨特之聲與視覺樣貌。該作品由陳政昌老師指導，林育葶、陳虹、蕭錦蓮、曾郁娟、曾韻晨五人創作。

銀獎「尋鹿」由系主任楊裕隆指導，嚴上虹、林美秀、吳昭蓉、董泊諺四人創作。董泊諺說，自己太喜歡鹿了，故構想一出即獲團隊的認同。加上嚴上虹與林美秀二人畫工精細，因此，大夥兒乃以龍鱗裝繪本，探尋臺灣梅花鹿400年

的歷史足跡、變遷，從幾乎絕跡到復育成功，生命力的喜怒哀樂盡顯現在繪本。畢業專題總指導郭挹芬老師表示，梅花鹿本是遍布臺灣的生態物種，同學對生態保育的重視，並運用在創作上，將是最佳的教育素材。

銅獎「走著橋」由陳政昌老師指導，黃婷儀、蔡郁玫、陳宜伶、郭珮緹等創作。同學以機能性、結構性等考量，搜集臺灣十座特色橋樑並紀錄每座橋樑歷史、當地文化、景點，再將結構概念轉化為立體模型，藉由紙模型組裝，讓讀者了解臺灣橋樑之美。副總指導楊肇傅老師對同學能運用身邊最貼近的素材創作，讓人讚賞，誰敢輕忽新新人的軟實力及對環境的用心呢？「走著橋」也同獲「2015金點秀贊助特別獎」數典藏獎銀獎。

校內活動預告 2015年07 ~ 08月

Information of Campus Activities July、August

行政單位 學務處

活動日期	活動名稱	辦理單位	聯絡方式
07.01~12.31	拉酷子同志友善社-社課	課外活動指導組	陳瑞霞 # 2106
07.01~08.30	宣愛團契-偏遠國小服務隊	課外活動指導組	嚴子家 # 2117
07.29	勞工健康諮詢專科醫師到校服務	健康促進中心	吳淑芳 # 2162
08.15	北部校友餐會 (福華國際文教會館-公務人力發展中心)	職涯發展暨校友服務中心	林宗立 # 2137
08.15	北部新生說明會	生輔組	蕭涵云 # 2136
08.16	中部新生說明會	生輔組	蕭涵云 # 2136
08.16	中區校友餐會 (接洽中)	職涯發展暨校友服務中心	林宗立 # 2137
08.16~08.17	國際同圓社-全國大會師	課外活動指導組	洪瑜涵 # 2152
08.26	勞工健康諮詢專科醫師到校服務	健康促進中心	吳淑芳 # 2162

教學單位 通識教育學院

日期	活動	聯絡方式
07.03	夏季夢想起飛夏令營	高嘉懌 # 4202



教學單位 管理學院

系所	活動名稱	活動日期
金融系	金融系期末系務會議	07.02
	菁英斯榜 (菁英招募獎學金)	07.24
	金融系銜接營	8月
休運系	104學年度第一學期轉學考	07.12
	104學年度四年制進修部單獨招生	08.21
	2015戶外育樂營 (大社泳池)	07.09~08.21
	104年教育部暑假體育育樂營 (水系列-風帆)	07.23~24
	104年教育部暑假體育育樂營 (山系列-攀岩)	07.25~26
企管系	菁英學生講座活動	7月
	新生學生銜接營活動	8月
運管系	協助辦理公共運輸體驗活動 (長輩團)	8月
	迎新餐會	8月底
行銷系/休觀系	菁英招募獎學金斯榜、網路選填志願活動	7月底



性專
平欄
Gender Equity

【高雄一小步 尊重一大步】

Show Respect Anytime Anywhere
性別平等教育委員會

高雄市政府創全國先例，宣布104年5月20日起受理同志辦理在戶政資訊系統加註「同志伴侶」，雖然此註記不具「民法」效力，但在多元成家法案阻礙重重之時，這無非是尊重人權推進一小步，未來就醫時若找無親人簽具同意書時，醫院可決定是否由伴侶簽名，蔡依林「不一樣又怎樣」MV故事中伴侶病危卻無權主張的憾事可能就不會發生了。愛情應該不分等級、婚姻應該是個人

自由，立法保障的權益才是對人全然的平等看待。

盧森堡總理日前與男伴完婚，他表示人生只有一次他不想隱藏自己，每個人都應該有這個權利決定自己的人生，“要”“不要”結婚、跟誰結婚，同性戀、異性戀甚至雙性戀都一樣，就是每個人都不一樣，都是一個獨立須被尊重的個體。

<https://www.youtube.com/watch?v=C7hHofDW2ts> 不一樣又怎樣MV

行政單位訊息 Administration News

歡迎 馬來西亞暨臺灣聯合總會領袖幹部回國參訪團

蒞臨樹德科技大學參訪



圖說：雙方致贈紀念品。

大馬留臺校友 訪樹科大

Visit to STU by Malay Alumni in Taiwan

【本校訊】本校朱元祥校長於5月21日，接待來自馬來西亞由李子松會長率領的「留臺校友會聯合總會領袖幹部回國參訪團」，成員為62名在業界成就斐然的留臺校友，僑委會鍾文昌秘書亦隨行。李子松會長在本校朱元祥校長及林燕卿院長前往馬國開設「性學所境外專班」時，積極參與協助，讓朱元祥校長銘感於內！值此來臺之際，朱元祥校長特別邀約前來本校參訪，感謝在馬國招生時的合作協力。

朱元祥校長表示，校內117位馬來西亞生，有本科生、碩博士生等，學生數僅次於中國陸生，港澳生與韓國交換生皆逐年遞

國際及兩岸事務處

增。雖才創校18年，但由於有許多老學校的經驗值參考，因此本校成立之初即以社會脈動相結合做為發展目標。

朱校長也不藏私，推派朱維政研發長分享「創新創業與商品化衍生企業實施作法」，國際及兩岸事務處則安排目前就讀本校的覃敬毅、高麗綺、何淑雯、林錫芊、邱薇瑜、李樂等馬來西亞同學，談在臺學習心得。雙方互贈紀念品後，一行人並參觀設計學院設施及師生作品。本校一級主管也熱烈參與交流會談及餐敘，希望未來能做為留臺學生生活及學習需求參考。

各國魅力服飾 Fun眼樹科大

Exotic Clothing Event at STU

【本校訊】走在本校的圖資大樓穿堂，一群著和服、韓服、越南服的帥哥美女迎面而來，另外的角落則有三國美食的擺盤，令人垂涎。這是學務處生活輔導組正在舉行的「Fun眼亞洲魅力文化節」活動，經過的同學們個個興緻高昂試穿各國服飾。

有的同學是哈日族，故選擇浴衣、有的則是以色彩嗜好挑選服裝；男同學會因為好奇心而選擇韓服及越南服；被拱穿越南服的蔡君瑜與嚴宜文二位同學，身材最好，因越南人較纖弱、服飾

尺寸偏小，最挑人穿。

同學對和服及浴衣的穿法也都很有概念，知道不能將左襟放在右襟下面，才不會變喪服；而對於越南服何以開高釦，王銓同學也有獨到見解，認為因氣候太熱，如此才通風散熱。

雖然活動時間並不長，但藉由服飾及食物體驗不同國家的文化，也帶給學生對多元文化的尊重及培養國際禮儀，也是課餘之外的學習之一。

學務處



圖說：同學體驗各國服飾的穿著。

林永發父子用藝術 走出生命的極限

Lin Yong-fa & His Son Go beyond Life Limit via Art

【本校訊】本校通識教育學院黃文樹老師邀請到國立臺東大學教授、前臺東美學館館長林永發父子與師生分享「用藝術走出生命的極限」。林永發教授是國內知名水墨畫家，擅長臺東海岸之現場水墨寫生，水墨應用如魚得水，淋漓流暢、奔放自由，形象、意趣與神逸兼呈，是目前國內畫壇之佼佼者，因此，吸引許多設

計學院學生前往聆聽。林永發父子的對話，讓師生更認識唐氏症，及對特殊教育的理解；而林永發對「叫太陽起床的藝術家」丁學洙、「紅磨坊的修行者」羅特列克，及「千古絕唱的大文豪」蘇東坡等藝術家生平作品賞析，更讓師生對藝術、特教等領域，有了不同的教育體悟。

通識教育學院



圖說：林永發（右三）、林冠廷（右五）及母親、曾宗德院長、曾議漢老師、黃文樹老師等合影。

樹科大好禮“英雄美少年” 送給畢業生

“Young Heroes” by Contemporary Legend Theatre Presented Especially for STU Graduates

藝文中心

【本校訊】今年的鳳凰花開的特別早，也特別艷麗，一如年輕人，總是充滿著活力與生命力，通識教育學院藝文中心也特別為畢業生挑選一齣由當代傳奇劇場演出的「英雄美少年」，做為朱元祥校長送給畢業生的禮物。當代傳奇劇場藝術總監吳興國、行政總監林秀偉，及演員林朝緒、黃若琳、朱柏澄三位演員帶來的「英雄美少年」。

等橋段，近距離讓大家認識京劇獨特的藝術之美。藝文中心主任丁亦真說明，武戲演員要具備嗓子、眼睛、動作等軟性語言；功夫與幽默感要兼具，氣質風度要融入氣魄與功架，沒有硬底子的實力，是很難站穩舞台，正是所謂的「台上一分鐘、台下十年功」，也一如年輕學子，大學四年的養成，無論是專業或通才，也期待在職場能爆發能量。

當日安排觀眾席化妝區，進場時可直接觀賞演員著裝、畫臉

樹科大研發能量升級 創造新生活運動

Exhibition of STU National Science Council Project to Upgrade R&D

資訊學院

【本校訊】本校資訊學院主辦的專題成果暨競賽展，也同步展出謝文雄講座教授主持的「科技部提升私校研發能量專案計畫」成果作品。該項計畫整合資通訊技術，進行低碳環境節能校園之創新技術研究技術研發，團隊成員網羅校內電子、電機、通訊、資訊、產品設計、管理等領域具有研發能量的教師，未來將把研究成果建置智慧型優質教學場域及開發節能產品。

今年研究以資訊匯流、偵測環境建置、環境調控、節能應用，及節能產品五大類別為主，研發產品皆具有節能減碳與智慧生活的功能，有校園節能電力資訊系統、嵌入式人數估測系統、指向型節能無線通訊技術、智慧溫控窗戶、高感度紫外線感測系統，皆是透過資通訊感測技術，觀察學生各種用電情境與行為，發掘任何可節省用電的細節，減少校園用電量。

樹科大資院專題聯合高校 一起秀本事

Joint Exhibition and Thematic Competition of Senior High Schools Hosted by College of Informatics, STU

資訊學院

【本校訊】本校資訊學院聯合高中職校展開「資訊學院專題成果展暨專題競賽」，參賽隊伍有資訊管理、資訊工程、電腦與通訊等《系》專題競賽的前10名、30組作品，本次再出征力拚《院》專題競賽總決賽；同時，今年也首度邀請高中職學校優秀專題21組作品展示。競賽獎金相當誘人，從1萬元、7千元、5千元不

等；另外廠商也提供許多獎勵。現場並同時展示6組科技部計畫成果作品發表。資訊學院每年的專題展都是院內盛事，謝文雄院長也首度邀請到高中職校共襄盛舉，一方面把大學資源與高中職校共享，交流互動；再者，讓從事通訊實務研究發展的學生，也能強化專題製作能力。

讓健康跳起來 酸痛不再來

Body-Building Exercise to Keep Good Health by Health Promotion Center, STU

學務處

【本校訊】「打擊體脂肪，運動少不了；遠離酸痛，健康跳起來」，這是本校學務處健康促進中心再三呼籲的健康口號，並邀請專業教練團隊，以樹德科大現有環境創作出專屬健康操，讓大家「健康跳起來」。健康操預計有4種版本，包括抗力球健康操、啞鈴健康操、彈力繩健康操、有氧健康操，預計7月底錄製

完成，並放置學校網頁，藉由電子化全面推行。

抗力球健康操搶先在「健康體驗週」活動中亮相，魏正主任帶領爵士有氧社、藝管學程、演藝系學生一起示範跳躍健康操，希望師生養成規律運動習慣，遠離酸痛困擾、鍛鍊心肺功能。

圖說：演出劇照。



圖說：研究團隊。



圖說：「酒醉不開車，疲勞要休息」之設計於實現」創作團隊。



圖說：抗力球健康操。

校友專區 Alumni Section

「獨樹一格」校友分享會活動

Alumni Experience-Sharing Activity: Being Unique

學務處

【本校訊】6月份為畢業季，學務處職發中心與校友總會共同辦理「獨樹一格」校友分享會活動，邀請畢業校友回校分享畢業後的工作經驗，讓學生可以與畢業的學長姐互動，也讓畢業校友以過來人的身份提供更多的想法。讓學生能及早為就業準備，特邀請兩位校友回校分享。

室內設計系畢業校友-林俊霖（淳豐設計負責人），分享主題：「空間與人生規劃」。分享會中特將個人的設計作品分享，讓與會的學生們各個驚艷不已，並指出所有的設計都需以「人」

做出發點，藉此講座鼓勵學生們未來進入職場時，要多與人溝通、互動。

另外，亦邀請休閒與觀光管理系畢業校友-劉柏楊（提克斯國際社負責人）分享個人創業的經驗，分享主題為：「創世紀 Create my way」。分享活動中不斷的提醒在座的同學們，人脈的重要性，在創業的過程中，要努力地做好每一個環節，每個機會背後，都會有無限的機會產生，藉此勉勵未來想創業的同學們，要把握每一次的機會。



圖說：室內設計系畢業校友林俊霖（圖左）、校友總會副會長李慶龍（中左）、校友總會秘書長洪慕藍（中右）。



圖說：各組作品之一。



圖說：孕龍盃得獎同學。



圖說：得獎同學。

荷蘭Damiët “偶” 遇 樹科大師生

Puppet Master, Damiët van Dalsum, from Holland Instructed at STU

應用社會學院

【本校訊】來自荷蘭的Damiët van Dalsum操偶師，應本校劇脫離不了關係。原來Damiët van Dalsum曾在報紙瀏覽到兒童與家庭服務系黃美滿老師之邀請，蒞校與師生即興創作一起玩偶。Damiët van Dalsum具有四十年以上的操偶經驗。在1967年，即在美麗的多德瑞克市（Dordrecht）創設可容納約四十人的家庭劇場，也開啟她的偶劇世界。Damiët van Dalsum從戲劇藝術學校起家，家族成員也與戲

樹科大Albert's Adventure獲孕龍盃首獎 大人小孩都愛

Albert's Adventure by Department of Animation and Game Design Won First Place of 2015 Zeroplus Cup Game and Console Design Competition

設計學院

【本校訊】本校動畫與遊戲設計系林家暉、許淨宜、張亦非、郭宛青、梁嘉舜、張智棟等六位同學所設計的「Albert's Adventure」畢業專題作品，展出前即參加「2015 第六屆全國孕龍盃遊戲與遊戲機創意設計比賽」活動，榮獲行動平台遊戲組類第一名佳績，該作品也是產學合作案的最佳典範。設計團隊不諱言，設計給小孩玩的遊戲，壓力非常大；因為實質市場對象是父母親，只要父母親滿意，就會給小朋友玩，所以設計之初要考量家長的接受度，更要符合小朋友年齡層能理解的故事內容，斷斷續續也花費近半年的時間研發創作。

樹科大光人、亞提夫 放視大賞勝出

Prizes of "2015 Vision Get Wild" Competition Won by Department of Animation and Game Design

設計學院

【本校訊】「2015放視大賞」成績出爐，本校動畫與遊戲設計系，由郭品辰同學設計的《光人》獲思維工場廠商指定主題3D角色設計的銅獎殊榮；蕭詠馨與羅為二人設計的《亞提夫/ARTIF》獲行動遊戲設計組優勝。

《光人》指導老師陳定凱說，研發小組係透過勞動部就業學程與暑假實習機會，讓學生前往業界學習次世代美術設計技術與標準設計流程，實習學生不僅獲得實務的練習，主動積極的學習態度，更讓累積的本職學能在賽事中爆發出能量。

樹科大行銷校友 傳授職場心法

Experience Sharing of Outstanding Alumni of Department of Marketing Management

【本校訊】還很年輕的本校今年才要慶祝18歲生日，但畢業校友在業界已如綻放的花朵，一個比一個亮眼。因此，畢業季來臨前，在同學忙著遞履歷、找工作時，行銷管理系邀請四位在業界優異表現的校友，藉機與在校生分享職場心法，讓學弟妹在踏出校門就業時，能夠一舉樹德天下知。

本次受邀的四位校友分別是任職浩騰媒體（OMD-Taiwan）數位行銷企劃的黃千瑞、名象品牌設計業務企劃的黃紀樺、得意中華食品行銷企劃的高綺梅，以及自行創業開設3S咖啡與在義大犀牛運動餐廳的黃冠勳等四位校友返校座談。

今年2月由《遠見雜誌》出版的「2015大學入學指南」，黃千瑞獲邀為國內技職校院商管學群畢業生代表受訪。黃千瑞以「別挑工作」四個字送給學弟妹。黃千瑞說，初進社會的新鮮人，經驗是最大的報酬，別抗拒任何工作，多吸收、多投入，機會來了，上場的人選就是你。



圖說：返校座談的四位校友合影。

高綺梅要學弟妹「主動找事做」。高綺梅說，設定工作目標後，不是只有交辦事項，凡是有助於達成目標的事情，都應該主動做、積極學習，才能進步迅速。「你可以當菜鳥，但不能菜很久」，高綺梅如此勉勵學弟妹。

黃紀樺的工作經驗，培養出她流暢的口語表達及溝通能力。黃紀樺表示，在職場，簡報是重要又吸睛的利器，好的簡報幫助自己掌控流程，並爭取聆聽者的目光，帶來合作機會。

樹科大兒家週 童心未泯

Week Event of Department of Child Care and Family Studies: Inner Child

應用社會學院

【本校訊】走入本校圖資大樓穿堂，映入眼簾的有三隻小豬、醜小鴨、魔豆樹等，宛如進入兒童世界，這是兒童與家庭服務系特色週「彩繪未來」活動。會場有教具展示、彩繪體驗、說故事比賽，並邀請到小孩、大人都喜歡的胖叔叔——陳銘驥談「說故事回春，光照人與人」，吸引兒家系師生4百餘人聆聽。

指導老師柳嘉玲說：「教具展示」可讓同學多方嘗試

教具選擇，也激盪同學思考及實作能力，在會長陳莉瑩同學及團隊規劃下，也舉辦說故事比賽，提供同學表演舞台，切磋肢體及語言表達能力。

系主任李淑惠表示，兒家週以「彩繪未來」為主題，展場以童話故事情境呈現，全部由系學會幹部不眠不休製作，發揮兒家系大家族的團隊精神，同時也邀請社區幼兒園共同參與，讓同學有機會學習與幼兒接觸。

樹科大流設週 時尚PK

Week Event of Department of Fashion Design: Who Is In?

設計學院

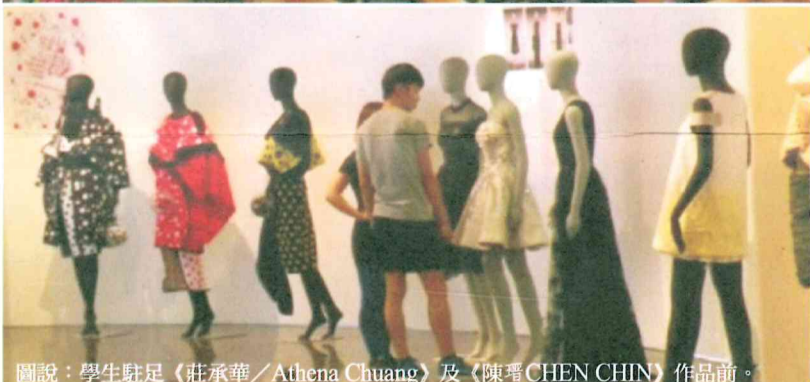
【本校訊】時尚設計品牌《莊承華/Athena Chuang》、《陳璿/CHEN CHIN》等高級品牌作品搬來本校了。由流行設計系主辦的流設週系列活動，此次特別邀請《莊承華/Athena Chuang》與《陳璿/CHEN CHIN》五組作品參展，《陳璿/CHEN CHIN》品牌設計師，本身也是流設系第十屆校友。本次師生聯展作品包括「草間彌生點點走秀」、「織物之道」、「旖藝嬌心」、「飾成相飾」、「GO現髮」、「飾品設計與應用」、「Eco-CHIC」、「繡」

領域的學習也讓學生與職場銜接更快速。

系主任邱鳳梓表示，流行設計系專業在於多樣性、多元化，從服裝、帽飾、織品到彩妝美髮都是展示重點，跨領域的學習也讓學生與職場銜接更快速。



圖說：活動現場之一。



圖說：學生駐足《莊承華/Athena Chuang》及《陳璿/CHEN CHIN》作品前。

【你，準備放暑假了嗎？】

Are You Ready for Summer Vacation?

親師交流道
Parent-Teacher Intersection

期末將至，正身陷在水深火熱期末的你，是否也已經在期待著暑假的來臨呢？好好的謝謝自己終於熬完了辛苦的一學期，然後準備迎接長達兩個半月的暑假吧！儘管多數人已經開始想像著如何大玩特玩，希望徹底好好放鬆與放空，然而三餐不正常，熬夜，整天滑手機、玩電腦都是很常見的情況。

這幾年陸續有新聞報導，關於放暑假後，作息的不正常，有女童曾染上帶狀疱疹，因發生在眼睛的部位，差點導致視力受損；也有年輕男孩，因熬夜作息亂，發生急性腦中風等。在歡樂享受暑假之餘，也要小心疾病找上身，因此，依舊提醒大家：

(1) 作息盡量正常：常熬夜，隔天又睡到自然醒，這樣的循環不僅傷害身體，而且在

開學前也會很難調適回來唷！

- (2) 三餐定時定量：暑假正值酷熱之際，更要小心過多的零食和飲料，以免開學後，體重增加了又營養失調。
 - (3) 避免過度使用電腦和手機：久坐位置上玩電腦和滑手機，對視力影響很大喔！尤其是手機的藍光，對眼睛會造成黃斑部慢性傷害，嚴重時還可能造成失明。
 - (4) 安排旅遊：旅遊是最佳的放鬆方式，趁有較長的假期，為自己安排一場旅行，看看外面的世界，並為自己注入新能量，為下個階段充電。
- 讓我們都能好好享受一個快樂的暑假，然後，新學年見吧！

學務處諮商與特教資源中心