

Shu-Te UNIVERSITY

BULLETIN

NO. |
2016.06.01

137

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•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

樹科大前進RBC饗宴週演出

“Dead Line” Performed by Department of Performing Arts at Rose Bruford College, U.K.

資料/設計學院



圖說：學生演出《Dead Line當生命將止之時》

【本校訊】本校表演藝術系、藝術管理與藝術經紀學位學程二系學生前往英國羅斯布魯弗學院（Rose Bruford College / 以下簡稱RBC）參加該校年度盛事「饗宴週/Symposium」演出，同學精湛演出獲Michael Earley校長讚譽有加，再三與杜思慧主任約定明年務必再選定同學與RBC的表導演團隊進行一周的合作演出。

本校自2014年由朱元祥校長與RBC的Michael Earley校長簽訂合作備忘錄（MOU）後，兩校互動更為頻繁密切，去年系上以教育部學海築夢計畫把學生推薦前往RBC實習，今年則是以畢業製作《Dead Line當生命將止之時》原創音樂劇，經由杜思慧、藍貝芝、詹喆君、吳維緯及莊知恆等五位老師的專業整合，打造出更容易讓歐洲觀眾理解及觀賞的作品風格。

本次在RBC「饗宴週」的演出《Dead Line當生命將止之時》是探討人們面對死亡各種態度及情感，並以音樂劇方式呈現。這是兩校藝術文化具體交流第一步，學生也難得能以中文創作活躍在英語系戲劇市場，是非常可貴的經驗。

RBC「饗宴週」行之有年，每年「饗宴週」全校停課，全校師生共同參與演出製作，並切磋較勁，是非常意義深遠的活動方式。在「饗宴週」節目中，會看到RBC為學生規劃的各型態講座

，邀請校外講師及業界菁英等舉行專題演講、研討論壇、職涯規劃、或工作坊；學生團隊在活動期間可申請在校園劇場、或任何角落演出，儼然小型的蘇格蘭愛丁堡藝穗節。

本校師生有幸躬逢其盛，參與「饗宴週」的主題~《內？還是外？通通搖在一起吧！-- 探索藝術的包容和多元》，演講者是兩屆奧林匹克舞台監督、及皇家莎士比亞劇團演員，演講者的經驗及思維，正好讓來自東方的樹德科大學生自觀並思考，亞洲觀點與歐洲觀點對這齣原創音樂劇的同異。借此機會，杜思慧主任更是把握機會全程以英語介紹台灣當代劇場。

杜思慧說，現在的學生出國旅遊已容易許多，但能與全球知名戲劇學校交流，直接經驗交流分享，不是人人都有機會與能力，這也是本次國外見習最大的收穫，參訪學生見識到「饗宴週」學生團隊的組織及執行能力，也在工作坊或大師講座中，汲取更多元素及能量，相信必可為學生視野帶來更宏觀的刺激。

杜思慧進一步指出，高雄市各新建場館及藝術中心陸續完工啟用，身為南台灣表演藝術人才培育重地的樹德科大有更任重道遠的使命，延續未來該校或是整個城市與國際合作的可能，並拓展高雄市在西方表演藝術教育的知名度。

P1

陳祉勻等獲OMC美髮團體組金牌

Gold Medal to Chen Zhi-yun, Department of Fashion Design, in 2016 OMC Hair World Competition in Seoul, Korea

資料/設計學院

賀

【本校訊】由本校流行設計系二年級陳祉勻同學與樹德商家郭雅芳、張靖敏、侯宜辰等學弟妹組成的團隊，在「2016 OMC 韓國首爾世界盃美髮競賽團體組~ 時尚類潮流剪髮組」競賽中榮獲金牌；帶隊的蔡宜臻老師並獲得「年度成就獎」，更彰顯本校在美髮教育的深耕獲得世界級肯定。同系的陳信豪同學也獲得「資深女士夢幻髮型」第五名。

2016年OMC世界盃錦標賽於上月底在韓國首爾舉行，總計來自70多個國家的優秀選手參賽。陳祉勻同學在母校曾素美老師整合指導下，帶著郭雅芳與張靖敏、及侯宜辰三位學弟妹組隊參賽並奪得佳績。

陳祉勻說，長達9個月的集訓，最要感謝蔡宜臻與曾素美二位老師，不斷提供指導最新技術，而系上更成立競賽教室，讓參賽者可以把握每分每秒持續練習，而系主任郭哲賓也不斷提供行政後盾，讓她有機會在世界級國際競賽中露出頭角。

朱元祥校長表示，學校資源就是要用在學生身上，除了編列國際賽事預算補助之外，各學院也都有出國見學金、或是各類獎助學生，希望優秀的學生能充份享受學校資源，並帶動同儕也成為菁英學生，一起雨露均霑，創造樹德共同的榮耀。



圖說：蔡宜臻老師（左二）獲得「年度成就獎」並與系上選手合照

2016年06月 校內活動預告

Information of CamPus Activities June



06 / 18

105級畢業典禮

典禮地點：行政大樓禮堂

報到時間：上午場 09:30~09:50

下午場 14:30~14:50

典禮時間：上午場 10:00~11:30

下午場 15:00~16:30

入場序：(含日間部、進修部、外籍生)

上午場：設計學院、應用社會學院

下午場：管理學院、資訊學院

INVITATION

行政單位 活動資訊 學務處

活動日期	活動名稱	辦理單位	聯絡方式
06月初	休觀系暨餐旅學程特色週	課外活動指導組	陳瑞霞 #2106
06 / 01	向日葵家族期末座談會暨送舊晚會	學務處諮商中心	陳冠傑 #2161
06 / 01~06 / 02	伴讀生座談會	學務處諮商中心	趙士賢 #2122
06 / 02	愛誕生-聯合成果發表會	課外活動指導組	華武棋 #2105
06 / 02	健康享粽-健康蔬食創意料理比賽	健康促進中心	許瑞蘭 #2162
06 / 03~06 / 05	樹德科大菁英領袖研習營	課外活動指導組	張靈珠 #2167
06 / 07	義務輔導老師聚會	學務處諮商中心	鍾明諺 #2125
06 / 07	社團負責人期末會議暨交接典禮	課外活動指導組	陳瑞霞 #2106 洪瑜涵 #2152
06 / 08	從我的志願到我的志業：路，走了才知道	學務處職發中心	許哲璋 #2147
06 / 08	女人迷創業這條路，實踐你想看見的世界	學務處職發中心	許哲璋 #2147
06 / 14	104學年第2學期ALL PASS糖-成長交流分享會	學務處住服組	蕭涵云 #2136
06 / 16	104學年第2學期宿舍自治委員會期末檢討會	學務處住服組	蕭涵云 #2136
06 / 22	系輔導人員與班級幹部座談會	學務處諮商中心	洪子琪 #2112
06 / 22	職業醫學專科醫師臨校健康諮詢服務	健康促進中心	許瑞蘭 #2162
06 / 27	104學年第2學期宿舍封宿作業	學務處住服組	蕭涵云 #2136
06 / 27	104學年第1次保護智慧財產權宣導及執行小組會議	學務處生輔組	黃志明 #2116
06 / 27	品德教育推動委員會	學務處生輔組	蔡福記 #2134

行政單位 活動資訊 語文中心

測驗日期	英檢考試	線上報名及繳費日
06 / 04	104-2第四次BULATS線上聽讀測驗	05 / 09 ~ 05 / 27

報名請至請至 校務資訊系統 >> 課程成績管理 >> 英檢考試系統報名!

舉辦日期	舉辦時間	活動名稱	活動地點
06 / 03 (五)	17:00 - 20:00	外語歌唱大賽	L0105

教學單位 活動資訊 設計學院

日期	活動名稱	時間	地點
06 / 03	夏季展演 - Rent吉屋出租	20:00	AB208實驗劇場
06 / 06	夏季展演 - 彩虹的鏡頭	19:30	AB208實驗劇場
06 / 17	夏季展演 - 航向愛琴海	19:30	AB208實驗劇場
06 / 20	夏季展演 - 舞印良品	19:30	AB208實驗劇場

教學單位 活動資訊 管理學院

系所	活動名稱	日期
企管系	航向樹德 2016企管系夏令營	06 / 05
	BOSS競賽活動	06 / 06
休觀系	高中職夏令營活動	06 / 05
運管系	2016流通管理系專業人才體驗營	06 / 05
金融系	金融大未來	06 / 02
	2015創新整合與應用管理學院研討會	06 / 05

教學單位 活動資訊 通識教育學院

日期	活動名稱	時間
06 / 01	九天 熱血築夢	10:00~12:00
06 / 02	如何欣賞芭蕾舞之美 ~ 音樂藝術體驗與分享	10:00~12:00
06 / 02	認識世界的音樂文化 ~ 做一個21世紀全方位的音樂欣賞者	13:00~15:00
06 / 06	純園夢想	09:00~12:00
06 / 16	311核災劇變下的人們 ~ 田野調查與課程設計	10:00~12:00
06 / 16	從北極、北韓到南非 ~ 國際視野與課程設計	13:00~15:00

性專 平欄 Gender Equity

【戀愛該怎樣? 幹嘛這樣!】

What to Do with Falling in Love? Why So?

性別平等教育委員會

談戀愛是令人愉悅的事情，但是接踵而來情侶相處的困擾、吵架衝突及暴力議題、伴侶溝通、安全分手方式...都是令人煩惱的問題，現代婦女基金會【戀愛乾麻醬】的網站 <http://lir.38.org.tw/> 提供很多專業實用的訊息，戀愛前、戀愛中的人都應該去看看喔！遇到問題你除了谷歌大神 (google)、身邊的好友、師長之外，提供一個可以即時詢問的專業資源喔！

服務時間：周一至周五 9:00~12:00；13:30~17:00 (例假日除外) 其餘時間留下訊息，專業的人員會在上班的時候盡快回覆你。

Facebook 私訊，只要到戀愛乾麻醬粉絲頁就可以聊聊囉！
LINE：搜尋 ID lir38，一起賴一下吧！



若碰到緊急人身安全狀況，請趕緊撥打 110 或 119 求救

行政單位訊息 Administration News



圖說：房東為學生解說

搞定房事 安心就學

Campus Safety Activities and Homing Exposition

【本校訊】本校擁有 1 萬 2 千餘名學生，為了讓家長及學生安心就學，除推動六線公車、每天超過 200 班次直駛校園之外，也加蓋興建宿舍提供更充裕的宿舍床位，讓學生免除「房」事煩惱，對於無法抽中宿舍的同學，學務處生活輔導組、諮商中心、健康促進中心及住宿服務等各組聯合辦理「校園安全週活動暨租屋博覽會」，以「活力樹德，平安相隨」為主軸，加強宣導交通安全、機車安全駕駛、住宿安全、校外賃居安全、拒菸反毒、預防愛滋、預防傳染病、飲食衛生、心理健康、兵役服務及智慧財產權等

學生事務處
生活安全須知。顏世慧學務長並頒贈優良房東、警消單位、贊助廠商感謝狀。

生輔組與今年成立的住服組，每年都會為賃居的學生，實地訪視把關，結合高雄市警、消單位辦理多梯次「校外租屋警、消防安全評核」，篩去不符合標準的租屋環境，並依據交通狀況、硬體結構、內部空間、消防安全、租金高低與公共設施，將每項租屋資料彙整成資料庫，提供同學參考。

樹科大《紫耀母親節》 校長勉學子要有溫暖的心

Glory Mother's Day: President Chu Wishes Warmth in Heart for Students

【本校訊】本校學務處生活輔導組辦理「慈暉五月天·紫耀母親節」系列活動，校長朱元祥親自送上康乃馨，祝福大家母親節快樂，同時提醒同學對母親應常懷一顆「溫暖的心」，就是媽媽最大的感動。

身為媽媽代表的學務長顏世慧也分享今年的母親節，讓自己的兒女為阿公阿嬤辦一場小型音樂會的過程，目的在心意，而不是多少有形的物質價值。

朱元祥校長更勉勵同仁再接再厲增產報國，對於還未成為人母的潛力股，也給予深深的祝福。

母親節系列活動規劃有「LINE 傳情意，書信寄情」，代同學把限時批寄給媽媽、「母愛延伸，馨香流傳」的康乃馨贈送活動。

Line 圖貼紙及明信片設計把紫錐花運動融入其中，把「紫」字意涵設計在對偉大母愛的感謝，及自我潔身自律的承諾。



圖說：同學們在會場熱烈兌換康乃馨



圖說：朱元祥校長與同仁合影



圖說：駕駛狀態即時回報系統

樹科大與高中職資通訊專題聯展

Joint Communications Project Exhibition and Competition of College of Informatics and 8 Senior High Schools 資訊學院

【本校訊】本校資訊學院聯合 8 所高中職校辦理「專題成果展暨專題競賽」，讓大學端與高中職端的切磋交流，發揮母雞帶小雞的加乘效果，也強化相關科系學生未來在資通訊實務的專題製作能力與研究發展。

大學組的「資訊創用組」，是本校資訊管理系、資訊工程系、及電腦與通訊系畢業專題前十名作品，計 30 組作品參展；高中職組「資訊新苗組」有 28 組作品參賽以及科技部計畫成果發表會 7 組作品參展。

電腦與通訊系鄭義鵬、朱嘉偉、黃丞男、蕭子靖、田育翌的「互動式即時寵物照護系統」，發想來自於指導老師顏錦柱家的寵

物狗，系統是透過智慧型手機的 App 功能，提供外出主人可以與寵物視訊、自動餵食及互動功能，其中創新的多角度視訊鏡頭，可記錄寵物獨自在家的逗趣表情，相信會是諸多毛爸毛媽最愛的產品。

薛雅鏞、呂秀竹、楊鎮源、李俊翰等設計的「簡易機械手臂於智慧家庭安全之應用」作品由施順鵬老師指導，將簡易型的機械手臂用於居家安全，包括傳統喇叭鎖上鎖及瓦斯開關，系統可自動偵測；「駕駛狀態即時回報系統」由池慶龍老師指導，設計者為李勝和、王韋智、黃信豪，系統可提醒精神不濟的駕駛者好好休息。



圖說：學員與阿堂導演合影

阿堂導演奉獻假日給樹科大學子

Director Zheng Wen-tang Instructs a Play Workshop on Two Weekends for Students of Department of Visual Communication Design 設計學院

【本校訊】是誰讓忙碌的鄭文堂導演願意犧牲四個假日，南下指導工作坊呢？正是視覺傳達設計系練維鵬老師所帶領的 80 位學生，讓鄭文堂導演不計酬勞，賣了這個面子給學生。昨日起，連續二週的假日陪著學生，一一指導學生從劇本創作構思、討論排演到開拍。80 位學生創作出《創作對角戲》、《微量酵素》、《鍋燒意麵》、《不速之客》等四組劇本。

連續二週四天的「視藝影展工作坊」，第一週以課程為主，

劇中角色都由表演藝術系 50 位學生擔綱演出。對視傳系學生而言，免除選角的困擾與時間；對演藝系學生而言，雖然課堂已教導許多表演課程，但業界名師指導加上領域不同的同儕間相處，過程磨合都必須要溝通協調。對雙方學生而言，也是人際溝通的挑戰，也讓演藝系「微電影專題—影像表演」課程的杜思慧主任與易曉玲老師；視傳系「電影專輯—視覺錄像」的邱惠琳主任與練維鵬老師等，再度展現跨域合作成果。



圖說：兩校師生於寶墨園

樹科大廣州創業觀摩、創新思維

Enterprising Visit of College of Management, STU, at Guangzhou Panyu Polytechnic for Innovation 管理學院

【本校訊】本校管理學院師生 8 人，前往中國廣州番禺職業技術學院聯誼交流。此行最大收穫是透過番禺職院安排參訪廣州酷窩 (CoWork) 眾創空間、百果園實業發展公司門市，以及番禺職院校內創業基地。此行目的在讓學生體驗認識中國推行的「大眾創業、萬眾創新」重點政策實施，以及中國境內企業、大學、及年輕人的創業發展情況。

番禺職院現有的創業基地已有許多企業進駐，包含京東商

、豐巢科技等，基地提供創業的師生作為自創企業工作室；新創業基地預計今年底啟用，屆時也會設置本校與番禺職院兩校的創意創業工作坊，讓兩校間可在創業教育面有更密切的實訓互動。

本次創業參訪之外，番禺職院也規劃中國國家一級博物館廣東省博物館、廣州第五大名園寶墨園、番禺珠寶街、藍光電視台、百貨公司等景點，讓學生對廣州文化、商業、及創業環境有更深刻的體認，也印證「讀萬卷書、行萬里路」的道理。

校友專區 Alumni Section

【就業資訊一把罩】 All about Employment!

學務處

【本校訊】畢業季即將到來，大四應屆畢業生也即將轉換身份成為社會新鮮人，為提供更多的就業機會與訊息管道，歡迎同學可以到勞動部建立的就業網站：台灣就業通（網址：<http://www.taiwanjobs.gov.tw/Internet/index/index.aspx>）查詢職缺訊息，此網站除了由公部門協助把關，不僅保障了工作上的勞資權益外，也提供了青年參加訓練學習課程自付額補助，協助其順利就業；歡迎應屆畢業生或想轉換跑道的校友們，可以到網站中查詢相關的訊息。

另外，中心也不定時會協助公告企業求職/工讀訊息，歡迎大家掃描 QR 碼，按個讚！！

加入學務處職涯發展暨校友服務中心 FB 粉絲團。將可第一手了解就業、講座活動、創業及校友服務等相關活動訊息。

* 活動預告：105 年 8 月中旬將辦理北、中區校友餐會，屆時歡迎校友出席參加。



學務處職發中心FB粉絲團



樹德科大校友總會FB粉絲團



圖說：左起林芸亦、簡品晟、洪淑儀

師父領進門 成就學子亮眼表現

Excellent Awards to Graduates 2016 of College of Informatics

資訊學院

【本校訊】即將來臨的畢業季，也是驗收大學生四年的學習成果，資訊學院舉行優秀畢業生表揚大會，頒發資訊工程系、電腦與通訊系、資訊管理系等前三名準畢業生、特殊表現學生、碩士班英雄榜、及優良表現獎。主辦單位李景立主任、電通系機振萬主任及資管系陳俊卿主任等聯合邀請學生高職端師長前來頒獎，共享榮耀。

來自立志中學第 47 屆資訊科校友簡品晟同學是電通系傑出學生，今年推甄錄取國立成功大學工程科學研究所，「其實當時也是吊車尾進入樹德科大」，簡品晟回憶起四年前的自己，因此進入大學後，立定志願，全力衝刺提升專業，希望四年後的自己，能再拼進心目中第一志願校研究所。

簡品晟與團隊在專業實作部份的表現可是嚇嚇叫。包括分獲第八屆、第九屆、第十屆盛群盃第 3 名、第 2 名、

第 3 名，及教育部第九屆、第十屆 DSP 創意競賽第 1 名與第 2 名等亮眼成績。簡品晟把「不要自暴自棄、看自己的優點、堅持夢想」的心境送給學弟妹。

「上港有名聲、下港有出名」的阿虎，是資訊管理系洪淑儀同學人盡皆知的外號，今年獲得「105 年全國大專優秀青年代表」特殊表現獎，獲總統及副總統接見表揚，本次校內表揚由朱元祥校長頒獎。

當天表揚活動，另由資訊學院院長頒發錄取研究所 52 名學生，包括國立大學及科大研究所 22 名、私立科大及本校者 30 人；競賽獲獎 28 隊、55 人次；在校期間證照數前三名學生 15 人，其中資管系林芸亦同學考取 20 張證照，堪稱證照達人，在陽盛陰衰的理工學門，林芸亦表現令人刮目相看。



圖說：視障教授林慶仁博士與黃文樹教授等通識教育學院老師合影

樂觀視障教授林慶仁 分享特教與人生

Featured Speaker, Visually Impaired Professor, Lin Qing-ren, Shares Views on Special Education and Life

通識教育學院

【本校訊】視障教授林慶仁博士受邀前往本校通識教育學院中文組所舉辦的「人物採訪」系列講座活動，分享「特教與人生」，談及其因視神經萎縮的求學過程，樂觀積極的人生態度，感動 200 多位師生。

任教於臺南大學的林慶仁教授，是臺灣第一個視障特教博士，求學過程中，因視神經萎縮，視力嚴重衰退，成為視障生，但挫折並未讓他失去鬥志，反而更加努力求學，一路攻讀到德州大學的博士學位，成為國內首位視障特教博士。

主辦的黃文樹教授說，林慶仁教授除積極作育英才，也常捐助生活困境之學生，並不斷苦思如何為視障者創造視障者輔具，積極推動低視力者光學輔具的研發，並開發出國內第一套可調焦距望遠鏡的弱視眼鏡，希望造福更多

受視力障礙所苦的國人。

林仁慶提及自己高中時，因為視神經萎縮，右眼視力只剩 0.07，左眼幾乎只見五指，被迫休學兩年，但不輕言放棄的心，為他的人生帶來轉機，進入臺中啟明學校就學，也找到人生方向，考進彰化師大研究所、出國留學，取得德州大學特殊教育博士學位，並找到一生的摯愛。

兒子出生後帶給他另一個考驗，妥瑞氏症的兒子，讓自己重新思索生命的意義，「轉換、改變即是人生的轉機，一路走來，因為自身的不完美，找到了人生更多意義；不要放棄自己、看輕出身，過去不重要，現在還能把握，人生的轉機，就藏在努力不懈之中」，林仁慶如此鼓勵學生。



圖說：本校師長、各高中職校師長、菁英學生等合影

春風化雨 翻轉的菁英 樹德之光

Awards to Excellent Students of Elite Program, College of Management, STU

管理學院

【本校訊】「沒有做不到、只有想不到」，本校管理學院菁英學程成果發表會獲獎的企業管理系吳宗翰校友如此說出他的心情。本校舉行的管理學院「104 學年度菁英學程成果發表暨管理研討會」，48 位菁英學生在朱元祥校長、嚴大國董事兼副教務長的祝福下，寫滿笑意。此次管理學院頒發的獎項有 36 位考取國立大學研究所及 11 位錄取本校研究所的學生，以及國際企業與貿易系以多益 750 分成績獲獎的蔡郁萱同學，但部份同學因遠在異地實習，無法親自前往領獎。今年應屆畢業生許婷瑜與廖育偉、校友吳宗翰與胡尹仁等 4 位同學大方分享求學過程的點滴與對師長的

感恩。

當天來自高雄高商楊文堯校長、三民家商陳當木校長、仁武高中陳進元校長、復華中學康木村校長、樹德家商陳茂霖校長、楠梓高中許文宗校長、三信家商吳澤民校長、普門中學蔡國權副校長等菁英學生的高中職師長亦前來分享傑出校友的喜悅。

管理學院王昭雄院長說明，菁英獎學金是由陳清耀副校長提出，是全校最早實施的學院，今年由金融系吳如萍督導綜理、王子維老師接棒，讓活動劃下圓滿句點。



圖說：展場一景

最強的設計在樹科大《進行式》

2016 Graduation Exposition of Department of Visual Communication Design: Greatest Design in Progression

設計學院

【本校訊】「如日中天的設計聲望，要能結合行銷力量自我宣傳，讓才華曝光、就業路途更具希望」，朱元祥校長如此勉勵視覺傳達設計系四技 133 位畢業生，希望四年的學習此刻展翅高飛。嚴超董事長也提前抵達會場參觀同學作品並給予祝福。

「進行式 PROGRESSION」是今年該系畢業專題主軸，由總召集人陳政昌老師指導，畢懷恩、廖珮伶、陳學農、蔡依庭等設計，視覺使用黃色前進色與灰色搭配作為整體主視覺的基調，以鮮明的黃色象徵「理想」及「希望」，串聯形象設計的所有物件，展翅高飛的鳥有著強而有力的引擎，飛往夢想國度、實現理想，四位首次合作的同學，笑說過程中已達成默契，要君子「動手」不動口，作品完成

後爆表的肝指數也一定要降下來。評審委員之一的何清輝特別提醒同學，「離開學校後，就是天下第一菜鳥，沒有悲觀、投降、哭泣、假日休息的權利，最大的權利是求生存」。設計學院盧圓華院長藉機力促展場的大理石廣場可以博物館藝文化；翁英惠講座教授讚譽視傳系學生累積的成就已超越國際標準，在國際賽事中更是萬中選一的系所，也驗證本校「拔尖扶弱」的深耕教育，累積許多教育成就的亮點。系主任邱惠琳說明，本次 25 組作品，指導老師還包括陳月英、楊肇傳、張建豐、郭育涵等 14 位老師，作品在「2016 金點新秀設計獎」視覺傳達設計類入圍 20 個獎項、「2016 青春設計節」視覺傳達設計類入圍 6 組，是全國入圍數第一的學校。

親師交流道 【寶寶心裡苦，但寶寶不說-談情緒調整】

親師交流道
Parent-Teacher Intersection

Emotion Adjustment: Why Do You Reserve Your Feelings?

諮商與特教資源中心

最近的流行語，「寶寶心裡苦，但寶寶不說」，但為什麼寶寶不說呢？你是否也曾有過這樣的經驗？明明心裡有好多的情緒，千言萬語卻說不出來，或者甚至不知道自己發生了什麼事，覺得自己怪怪的卻說不上來怎麼了，這時候我們該怎麼處理我們的情緒，讓我們有苦也能說呢。

適當的情緒調整可以幫助我們健康的處理情緒，當你下次發現心裡有苦說不出時，不妨可以試試看以下的方式：

1. 接納情緒—每個人都會有情緒，即使是負向情緒也有它的功能，如果你出現了負向情緒，如難過、失落、不安等都是很正常的，先接受自己的情緒便是適當的情緒調整的第一步。

2. 表達情緒—當你發現自己有情緒，並接受了自己有這樣的情緒後，你可以選擇適當的表達出你的情緒，以理智的方式說明自己發生了什麼事，如「我很生氣」、「我覺得很受傷」等等。

3. 抒發情緒—試著和對方或他人清楚的表達自己的情緒，之後，你可以再用一些方式幫助自己宣洩情緒，如運動、閱讀等能讓自己放鬆的方式，排解負面情緒後，能使思緒清楚，或許問題便能夠解決。

當下次你發現自己有情緒，卻不知道該怎麼辦時，透過這些方式或許更能健康地對待自己的情緒，而非有苦說不出了。