



學術 | 知性 | 快樂 | 希望



P1

圖說：監交人嚴超董事長(中)、卸任朱元祥校長(左)、新任陳清耀校長(右)三人與校徽「權杖」合影

樹科大校長交接 祥雲瑞氣 耀動樹德

Handover of Former President Chu and New President Chen of STU

資料/學務處

【本校訊】樹德科大卸新任校長交接於「自由日」舉行交接儀式，由韓德爾《水上音樂》與《皇家煙火》、莫札特《嬉遊曲》，及葛利合唱團等迎賓序曲揭開序幕。監交儀式由嚴超董事長主持，卸任的朱元祥校長將「印信」及象徵教育精神的校徽「權杖」傳承給新任的陳清耀校長，在福氣教會楊錫儒主任牧師禱告與唱詩班祝福下，「祥雲瑞氣、耀動樹德」的美好願景持續綿延，創造百年樹德育人的精神。

新任校長陳清耀博士畢業於陸軍官校，並在英國諾丁漢大學(Univ. of Nottingham)完成「製造工程暨作業管理學」博士學位。其個人在本校的資歷相當完整，自民國89年2月於官校管科系主任一職退伍後受聘任教，96年升等教授資格，並歷經教務長、管理學院院長、副校長等職務至今。陳清耀校長在管理學院院長任內，一手推動Topping副實務管理學程與產學接軌、及菁英進階培育學程，將樹德科大品牌形象推向高峰。當天陳清耀校長的恩師劉百川教授也撥冗見證愛徒的表現成就，陳清耀再三向恩師致意，給自己學習的榜樣與鼓舞激勵。

陳清耀校長說，對學校的未來營運將在發展中奠基，奠基於財務的累積，辦學模式的再建構、接班梯隊形塑與組織文化的調整；著重以學生為主的學習創新與大學跨域教學特色，及有助學生就業職能之質量提升的學習成效等面向發展。陳清耀再次感謝嚴超董事長的信任暨董事會的支

持、朱元祥校長的提攜，給自己試誤的機會，真正具有領導人的胸襟及器度，個人不會只是將職務當成資歷與經歷的一部份，必定與學校長遠的生存與發展緊密連結，全力以赴達成三位創辦人樹科大辦學之殷切期許。

卸任的朱元祥校長感恩曾任職教育部長及技職司長的吳清基總校長全力支持與輔導協助，陪同創辦人之一的張佩玉女士及董事們，一起勘查樹德科大現址解決許多問題，才成就樹德科大在南台灣的一席之地，更感念第一任陳品全校長，以「John The Baptist」賜洗約翰在前開路，等待一位從未歷練過一天大學主管的自己，準備好工作向前邁進。朱元祥校長再三叮嚀教職員生，未來的工作只有更辛苦、更艱難，需要各方對新任校長的鼎力支持，今天交託的不僅是職務，更是責任與擔當，大家要給予信任及支持，才能讓各位所選出的新校長沒有後顧之憂，全力為眼前的挑戰而奮鬥，齊力在這條船上挺進。

為了讓遠途而來的貴賓也能體驗欣賞校園美景，禮成後所有貴賓皆受邀參與當天學校主辦的歲末餐會，73桌的參與人潮，有師生及貴賓的滿滿祝福，更有主人的熱情款待，這些人情味，都將成為朱校長退休後的溫馨回憶。

2017年03~04月 校內活動預告

Information of Campus Activities

March, April

行政單位 學務處

活動日期	活動名稱	辦理單位	聯絡方式
3月	復活節聚會	課外活動暨服務學習組	陳慧菁 # 2107
3月	SUPER LEADER PARTY	課外活動暨服務學習組	洪瑜涵 # 2152
3月	高第一新生盃	課外活動暨服務學習組	張靈珠 # 2167
3月	全國舞展	課外活動暨服務學習組	陳慧菁 # 2107
3月	趣味沙灘排球賽	課外活動暨服務學習組	華武棋 # 2105
3月	參與106學生會成果競賽暨觀摩活動	課外活動暨服務學習組	張靈珠 # 2167
3月	106全國大專校院學生社團評選暨觀摩活動	課外活動暨服務學習組	張靈珠 # 2167
3月	社課	課外活動暨服務學習組	張靈珠 # 2167
3月	社課	課外活動暨服務學習組	陳慧菁 # 2107
3月	輕旅行體驗學習營	課外活動暨服務學習組	陳慧菁 # 2107
3月	桌上遊戲體驗課程	課外活動暨服務學習組	陳慧菁 # 2107
3月	社課	課外活動暨服務學習組	華武棋 # 2105
3月	學生自治演講	課外活動暨服務學習組	洪瑜涵 # 2152
3月	拉酷子小講座	課外活動暨服務學習組	華武棋 # 2105
3月	一派混音	課外活動暨服務學習組	陳慧菁 # 2107
3月	儲備幹部	課外活動暨服務學習組	張靈珠 # 2167
3月	三合一選舉	課外活動暨服務學習組	洪瑜涵 # 2152
3月	國中小主持體驗課程	課外活動暨服務學習組	陳慧菁 # 2107
3月	以禮相待音樂相伴	課外活動暨服務學習組	洪瑜涵 # 2152
3月	偏鄉舞蹈教學計畫	課外活動暨服務學習組	陳慧菁 # 2107
3月	帶動中小活動	課外活動暨服務學習組	陳慧菁 # 2107
03/17	兩岸交流聯誼社社長及幹部交接	學務處僑外陸生暨住宿服務組	王菁華 # 2165
03/18 ~ 03/19	第一梯次服務講堂	課外活動暨服務學習組	陳瑞霞 # 2106
03/18、04/15	性福講堂-性教育及愛滋病講座	學務處健康促進中心	許瑞蘭 # 2162
03/21	志工課程：情緒管理	學務處諮商與特教資源中心	朱芷萱 # 2157
03/22	就業轉銜暨生涯輔導講座(二)-挑戰創業夢想	學務處諮商與特教資源中心	李兆華 # 2128
03/22	就業轉銜座談會	學務處諮商與特教資源中心	李兆華 # 2128
03/23	勇敢讓自己走入未知的可能性	學務處職涯發展暨校友服務中心	許哲璋 # 2147
03/23	沒有經過挫折的熱情沒有價值	學務處職涯發展暨校友服務中心	許哲璋 # 2147
03/25	人際關係界線與愛情工作坊	學務處諮商與特教資源中心	趙士賢 # 2122
03/25	人際工作坊	學務處諮商與特教資源中心	黃曉婷 # 2127
03/25 ~ 03/26	全社評/全學評	課外活動暨服務學習組	張靈珠 # 2167
03/27 ~ 03/30	權益週	課外活動暨服務學習組	張靈珠 # 2167
03/27	職業醫學專科醫師臨校健康諮詢服務	學務處健康促進中心	許瑞蘭 # 2162
03/27	105-2『推動友善校園週』『毒品新樣貌，你我要小心』讓我們一起攜手反毒，健康幸福！紫錐花運動暨春暉教育	學務處生活輔導組	張生祥 # 2158
03/27-04/27	105-2「青春不留白 勇敢戒菸我最酷！」系列活動	學務處生活輔導組	張生祥 # 2158
03/28	志工課程：美妝儀容 1	學務處諮商與特教資源中心	朱芷萱 # 2157
03/28	義務輔導老師訓練 1	學務處諮商與特教資源中心	鍾明諺 # 2125
03/28	人權教育講座1-從河川汙染看環境人權行動	學務處諮商與特教資源中心	黃曉婷 # 2127、劉又綾 # 2178
03/28	專注你的夢想，人生就會很精彩！	學務處職涯發展暨校友服務中心	許哲璋 # 2147
03/28	創新時代，掌握自我成功的元素	學務處職涯發展暨校友服務中心	許哲璋 # 2147
03/29、03/30	身體脂肪分析儀檢測	學務處健康促進中心	張淑真 # 2109
03/29 ~ 03/30	愛心捐血活動	學務處健康促進中心	陳培雅 # 2129
03/29	人權教育講座2-同志人權ABC (暫定)	學務處諮商與特教資源中心	黃曉婷 # 2127、劉又綾 # 2178
03/30	105-2特教種子老師知能研習第一場	學務處諮商與特教資源中心	陳奕君 # 2121

教學單位 管理學院

系所	活動名稱	日期
管理學院	管理學院菁英成果發表會	04 / 15
休閒與觀光管理系	全系師生座談會	03 / 14 (預計)
	課程委員會	03 / 21 (預計)
休運系	休運週	3月
金融管理系	金融管理系求職技巧研習營	03 / 24
餐旅管理學位學程	學生實習成果發表會(與休觀合辦)	03 / 08
	師生座談會	03 / 16
企管系	企管系師生座談會	03 / 07
流通管理系	流通管理系系遊活動	03 / 18~03 / 19
	流通管理系專業人才體驗營活動	03 / 26
	流通週活動	04 / 24~04 / 28
國企系、會展學程	國會新兵日記	03 / 19
	找找邦尼兔	04 / 09
	今夏初見太平洋	04 / 29~04 / 30
行銷管理系	全系師生座談會	03 / 23 (預計)

學務處職涯發展暨校友服務中心

帳號名稱搜尋：@STU_職發中心

帳號 ID 搜尋：@fxv9699r

QR碼如下：



LINE

職發FB

校友FB

有任何疑問透過以上方式可即時洽詢唷!!

性專欄 Gender Equity

【女性是半數不只是關鍵少數】

Females Are Half of All, not Key Minority

性別平等教育委員會

提到太空人，大多數人腦海中出現的名字應該都是男性，電影《關鍵少數》是美國真實故事改編，描述 60 年代，3 名在美國太空總署服務的
黑人女性，一面忍受種種對其種族與性別的歧視，一面在各自工作領域闖出一片天，齊力在幕後協助送太空人上太空的故事。電影的背景距今已
經六十多年了，「種族」與「性別」的平等一直是待努力的議題，性別/種族無關能力，有才能的人都應該為人類、國家盡力，如果家庭、教育現
場、職場及社會讓每個人都有公平的受教與發展空間，將會有出色的各種人才，共同撐起一片天。



關鍵少數

(圖片為電影海報)

行政單位訊息 Administration News



圖說：「2017菲律賓名校社群及學術交流訪問團」成員合影

南台灣大學菲國行旅 強化台菲學術連結

Visit of the Universities from Southern Taiwan to the Philippines for Strengthening Academic Links

國際及兩岸事務處

【本校訊】由樹德科大暨南台灣大學聯盟、及高雄市東南亞教育交流協會籌備會等組成的「2017 菲律賓名校社群及學術交流訪問團」，前往菲律賓參訪國立菲律賓大學系統、菲律賓萊西姆大學、聖托瑪斯大學、馬尼拉雅典耀大學和德拉薩大學等名校社群，希望把台灣高等教育能量注入東南亞區域發展成為新力量。

訪問團將深入瞭解菲律賓民情風俗，並分享台菲高等教育資源、能量及需求，深化國立菲律賓大學系統教師至南台灣大學聯盟各校就讀碩士學位計劃執行，深化性教育、醫事、及科技人才培育；同時也將就南台灣各科技大學與菲律賓科技大學，針對菲國 CLARK GREEN CITY 所提產學合作計畫，鼓勵南台灣各大學師生前往，並提升教育區域化和英文教學能量。

前校長朱元祥講座教授表示，台灣高等教育能量可讓台菲學術交流互助互補，共同繁榮東南亞區域的人才資本，樹德科大也獲教育部核可，率先與國立菲律賓大學宿霧分校和宿霧市共同啟動「應用藝術及設計碩士班」；該境外碩士專班將在菲國宿霧市授課，透過教育訓練培養觀光產業、文化創意產業及設計產業等人才。

台灣駐菲律賓代表辦事處林松煥大使及莊正安組長共同表示，本團係近年來台灣訪問菲律賓最具規模的學術媒合及教育交流團體，也象徵台菲高等教育合作將是活化東南亞區域發展的新勢力；而南台灣大學聯盟與國立菲律賓大學系統的創新積極互動，已實質建構台灣與菲律賓兩國間的基礎力量與新關係。

師生努力、神的祝福 成就樹科大朱元祥教育心願

Former President Chu Yuan-xiang Earns Educational Achievements, Accompanied by Hard Work of the Staff and the Blessing of God

校長室

【本校訊】屆齡退休的樹德科大朱元祥校長說，「這是一所被神祝福的學校」，信仰給予朱元祥治校信心、求新求變給予朱元祥治校管理的力量，19 年陪著樹德科大成長蛻變，朱元祥有許多的不捨，但交棒傳承絕對是嶄新的開始，也將讓樹德科大再創新峰。

出身書香世家的朱元祥在民國 61 年前往美國，進入杜魯門州立大學完成大學學業，翌年在德州農工大學拿到碩士學位，回到台灣後進入人人稱羨的中國鋼鐵公司任職，又轉任教育界進入樹德家商、及正修工商專校擔任教職。在朱元祥 19 年的努力下，學生總數已達 1 萬 1 千多人，來自東南亞、日韓、中國大陸港澳生從早期的 40 餘位，成長到 4 百多人，這是師生的努力、及神的祝福，成就朱元祥的教育心願。

朱元祥說，19 年來在樹德科大每次階段性的成果收割、挫折，禱告已成為自己沈澱心靈及省思良方，19 歲的樹德科大，在自己人生中占去很大的比重，看著師生在舞台發光發熱，並成為私立科大中獨具一格的特色學校，有滿滿的感動與感恩。

現在的樹德科大不僅充滿學術研究能量，實作專業更屢創德商紅點與 iF 設計大獎、國際發明獎、技能賽、國內外產業等大獎。師生創新研發能力也在學校所屬橫山創意開發公司平台得以發揮，衍生企業與產學接軌，並獲得市場肯定，每年的發明、新型、新式樣等三項專利更是逐年攀升，已達上百件，同時也是全國法人專利申請百大排名第 29 名，全國大專校院排名第 5 名。

面對市場全球化趨勢，朱元祥校長的洞見觀瞻，也與師生團隊做好國際化準備，在設計學院鼓勵學生參與國際競賽，學校也編列專款專用，五年來學生獲得國際設計大獎高達 48 個，師生設計實力絕對是國際水準。

在資訊學院、管理學院、應用社會學院，也意識到未來競爭力不再設限台灣市場，故學校積極拓展與國際企業、或國外學校合作，提供海外實習與見習機會、證照輔導、交換生、國外雙聯學制等，協助學生提早取得進入全球市場的門票。



圖說：包希勝主任(右)致贈「記者之友」琉璃座給朱校長(左)



圖說：留下最美好的回憶-大合影

僑生訪視會 樹科大3首歌曲 挑動遊子心

Taiwan Governmental Organizations Visit International Students in Southern Taiwan at STU

學務處

【本校訊】教育部 105 學年度南區「中央有關機關聯合訪視僑生活動」於本校舉行，來自南區 29 所大學校院、183 位僑生代表共襄盛舉。承辦學校的樹德科大顏世慧學務長帶領的僑外陸生暨住宿服務組工作團隊，安排何倩芯與邱頌華二位司儀帶領僑生演唱「用馬來西亞的天氣說愛你」、香港殿堂級搖滾樂隊 Beyond 的著名歌曲「海闊天空」、「龍的傳人」等三首膾炙人口的流行曲，全程都由學生組隊伴奏。「馬」曲歡樂的歌聲振奋人心，「海」曲唱出懷抱夢想負笈台灣的遊子心情、「龍」曲則意味著四海一家都是家人的祝福，曲曲挑動人心，也讓人格外心疼異鄉浮雲遊子的鄉愁。

教育部邱玉蟾參事特別對承辦校表達謝意，對溫馨改版的開幕式更是由衷佩服，希望好的開始能吸引各校僑生踴躍參與未來的相關活動，在互動交流中讓聯合訪視活動不斷改進，做到盡善盡美，尤其教育部推廣的華語文教師認證，也鼓勵僑生能把握機會考照，未來回到僑居地又多培養出第二專長。邱玉蟾參事更鼓勵同學前往彼此國家就業及就學。

僑委會莊瓊枝處長看到學生大清早即整齊劃一就定位，立刻要大家給自己一個掌聲，其次就是安撫僑生在新的一年裡健保補助問題，請僑生安心讀書。

樹科大分享環境教育成果

Visit of Faculty of National Kangshan Senior High School at STU for Sharing Achievements of Environmental Education

公共事務室

【本校訊】由國立岡山高中楊榮仁校長率領的百餘位教職員工，前往本校觀摩交流，並由休閒遊憩與運動管理系戴麗主任帶領體驗本校最完善的休閒運動中心。

陳清耀校長笑說，看到蒞校的老師個個宛如大學生及研究生的青春活力，回想創校時，校內教師平均年齡只有 34 歲，到現在約 45 歲的平均值；而當年創辦人至今加起來也達 300 歲，董事會成員都是醫生及教育人士，故在教育理念上完全是秉持良心與責任的治校管理方式，希望大家能用心看待校園一草一木及課程規劃的用心與努力。陳清耀校長也將岡山高中校友在樹德科大的傑

出表現介紹給楊榮仁校長及教師團隊並享喜悅。

身為岡山高中傑出校友的公共事務室暨推廣教育中心陳慶樑主任，也簡介樹德科大的各項教學表現，鼓勵學弟妹及母校師長皆有機會一起來打拚；創校元老的宋鴻麒總務長更是大方分享學校在節能節電的措施，以及如何創造樹德科大學子在「宜學、宜居、宜行、宜玩」的山水校園享受大學生活；朱維政研發長也導覽百餘名環境教育教師學員前往橫山創意基地與咖啡館，見證學校在產學合作及衍生企業的成效；大衛綠色科技講述太陽能對地球環境教育的生態保護。

校友專區 Alumni Section

2017 校園徵才就業博覽會

4月底 二宿前廣場

為結合擴大協助畢業生了解職場就業趨勢，藉由整合工作職缺，同時提供應屆、已畢業校友，或是想轉換跑道的社會民眾們迅速、安全、便利的就業機會，預定於 106 年 4 月底，將辦理「校園徵才就業博覽會」。歡迎屆時踴躍參加！相關活動訊息陸續於本校學務處職發中心網頁及校友中心網頁中公告。

網址：

- 一、 樹德科技大學學務處職發中心：<http://dcpj.sao.stu.edu.tw/main.php>
- 二、 FB 粉絲團_ 敬請搜尋：樹德_職發中心 or 樹德科大校友總會

學務處



圖說：駐校藝術家邱秋德教授

玻璃大師邱秋德退而不休 轉任駐校藝術家

Glass Master, Dr. Qiu Qiu De, Retires but Stays as School Artist

設計學院

【本校訊】本校嚴超董事長利用期末前的第二次校務會議頒發五位退休教授感謝狀及紀念品，表揚五人在學校的奉獻與教育精神。當天也同時獎勵經營管理研究所楊一峰老師升等為教授資格。五位退休教授分別是知名場管學者與實務專家劉田修、藝術創作家郭挹芬與方惠光、兩岸政治戰略學者王瑋琦、及玻璃創作大師邱秋德五人。其中邱秋德老師退而不休將轉任駐校藝術家。

邱秋德說，自己將戮力推動校園藝術交流活動，最大

期待是希望能一手推動視覺藝術展覽室，尤其台灣的玻璃藝術讓中國大陸學者專家屢屢驚艷，是非常值得推廣的藝術。

邱秋德在許多玻璃同好的鼓勵下，也將成立玻璃藝術協會，建立玻璃同好的交流平台，此語一出，短短二星期內即有 50 人報名參加，也讓邱秋德回首玻璃創作與研究的來時路並不孤寂，備感溫馨。



圖說：簽約儀式出席人員，左起台日中心郭柔孜小姐、陳俊瑋師、蘇中和主任、中村晋矢社長、顏志榮副校長、盧國華院長、陳定凱師、台日中心施沛君小姐

樹科大落實知識創新及學用合一 與日簽實習合作

International Internship Agreement between Hautecouture in Japan and Department of Animation and Game Design, STU: Renovation and Realization of Knowledge

設計學院

【本校訊】日本 HC 公司中村晋矢 (Shinya Nakamura) 社長利用參加台北電玩展空檔，在財團法人資訊工業策進會台日產業推動中心安排下，前往本校拜會動畫與遊戲設計蘇中和系主任，在陳俊瑋與陳定凱二位老師推動下，再度簽訂「2017 實習合作合約」，這已是該公司第三次與動遊系簽訂的國際實習合作。

顏志榮副校長表示，本校海外實習遍及新加坡、澳洲、越南、中國等國家，期待師生在就業及教學品質皆能同步提升；同時也藉由海外實習拓展師生視野及多元文化的認識。

設計學院盧國華院長說，設計學院在國家政策與文創暨數位內容產業發展需求下，不僅強化人文、藝術與科技涵養，更強調國際化及宏觀視野，期待國際實習可讓學生提前落實知識創新與學用合一；系主任蘇中和也期待中日產學合作將國際實習與產學經驗導入課程，培養學生成為企業愛用的人才。

中村晋矢社長此行也參訪與本校動遊系有良好合作關係高雄合作夥伴 VR+，VR+ 是全球最大的新世代虛擬實境體驗館，VR+ 王梁華技術總監也邀請大家體驗新世代虛擬實境。



圖說：朱元祥校長(右)與曾建勝理事長(左)

樹科大與汽車保養公會結盟 創傳產新藍海

MOU Signed by STU and Kaohsiung City Automobile Maintenance Business Association

資訊學院

【本校訊】本校車用電子學位學程與高雄市汽車保養商業同業公會簽訂合作備忘錄，簽約儀式由朱元祥校長與曾建勝理事長共同主持，雖然年關迫近，彼此工作都非常忙碌，雙方仍大陣仗出席是項典禮，一起見證車用電子新藍海起飛。

本校於民國 104 年設立車用電子學位學程，此次在教育部技優再造計畫推動中，成為第一位與該公會合作的科技大學，希望在缺乏對接的高職汽修科範疇中，學生有更多機會進入大學精進學理知識。雙方合作起源於公會會員有多位在本校就讀碩士學分班，在資訊管理系助理教授兼副校長的嚴大國老師積極牽線下，建立起橋樑。

朱元祥校長表示，數位匯流的大數據趨勢裡，雙方合作建立在工業 4.0 概念中，把資訊技術與工業技術融合在製造領域，雙方在招生合作上，公會端藉機篩選可用學生做為人才培育；在大學端即將推出的「創業共識營」，也藉由課程規劃與教材編列等共同授課，師生可精進專業與學業，強化產學接軌的創新能力與思考方向。

曾建勝理事長進一步說明，公會歷年來學術合作對象皆以高職汽修科合作，首次與大學端合作，目的也希望媒介樹德科大車電學程優異學生進入公會就業，提升汽車產業的人才素質，讓傳統產業再如旭日東昇般耀眼。



圖說：樹德校內設計系學生作品

樹科大邀法名師開工作坊

French Famous Designer, Aurore Thibout, invited by STU for Winter Workshop

設計學院

【本校訊】本校流行設計系寒假期間特別邀請法國名設計師歐赫 (Aurore Thibout) 蒞校開設「線~流行」國際創意工作坊，指導學生如何運用生活中隨處可見的線，以創意實驗的設計互動，引導慣性的思考模式，驗證在工藝技法的創新探索，激發學生在布料加工設計技術與應用層次的知能提升，並發揮在流行時尚創作。

參與學員有 3 位研究生及 17 位在服裝設計精英有優異表現的大二及大三學生，並由林潔怡老師負責絹印網版技術協助，毛佩華老師流利的法文即席翻譯，更讓學生快速

融會貫通。

歐赫老師的本意是希望學生展現原創的思維，故一開始由線條、構圖、印製、創作等步驟，層層激盪學生知性、感性、理性的思維，大夥兒跨越言隔閡，時而英文交替提問，簡單的語彙與肢體語言，即能彼此心神領會。

創作過程透過黑與白、線構面概念，不斷重組再造；絹印工藝與布表技藝的嘗試，顛覆不同的針線創作，同學在初始的羞澀至第三天的嘖嘖呱呱暢所欲言，也證明創意思維的確要有不同面向與文化刺激。



圖說：室內設計系學生作品



圖說：室內設計系學生作品

樹科大處處是創意與設計

Creativity and Design Shown Everywhere on STU Campus

設計學院

【本校訊】走在樹德科大校園裡，總會與身旁的裝置藝術不期然而遇，年輕學子的創意與設計，有時驚艷、有時讓人莞爾一笑，無論評價如何，隨處可見的作品，正是「年輕、朝氣、活力」的樹德科大所獨具的魅力。

喜訊 Good News

人事室 動畫與遊戲設計系 蘇中和老師 升等為副教授



親師交流道

Parent-Teacher Intersection

【開學睡眠收心操】

Good Sleep for Start of School

諮商與特教資源中心

新的學期即將要開始了，隨著開學日期越來越接近，內心卻是抗拒。抗拒的原因之一可能是有些人在寒假的時候會開起放假模式，開心的玩樂，看到日初才睡覺、日落才起床，現在正擔心調不回原本的作息時間而感到焦慮。

基本上生理時鐘的改變只需要三天，如果你連續三天晚睡，身體就會習慣晚睡的時間，所以要變回原本的作息時間，就是早睡，每天提前一個小時睡，例如：從原本的兩點提前到一點睡覺，隔天再提前到 12 點，直到回到原本的作息。而調整作息的過程中，有幾個小訣竅：睡前遠離電腦、電視及手機，3C 產品的藍光會影響睡眠的品質與入睡的時間；最近天氣較寒冷，要蓋厚薄適當的被子，讓自己身體是可以維持溫暖的狀態又不致過熱或過冷，尤其是四肢，

很多人不易入睡是因為手脚冰冷。

倘若提前一小時早睡對你是很困難，那麼就從今天開始，每天晚睡一個小時，例如原本 2 點睡延後到 3 點睡，隔天再延後至 4 點睡，直到調回原本的生活作息，建議你也可至大醫院的睡眠中心，會有專業的心理師協助調整睡眠作息。

睡眠對於身體的修復很重要，如果上述內容無法解決你的睡眠問題，歡迎你前來諮商中心做詢問喔！新的一學期，期望大家可以帶著愉快的心情回到學校。