



育達時報

YU DA TIMES- The Official Newspaper of Yu Da University of Science and Technology

校址：361苗栗縣造橋鄉談文村學府路168號 電話：(037) 651188

創辦人：王廣亞 / 董事長：王育文 / 發行人：黃榮鵬 / 社長：龍清勇 / 副社長：陳進喜 / 主編：劉德慶 / 出版者：育達科技大學 / 網址：www.ydu.edu.tw / 投稿信箱：times@ydu.edu.tw

- 1 108學年度新生註冊暨新生家長座談會 家長出席踴躍
- 2 品德教育如影隨形研討會 分享微電影拍攝與劇本設計
- 3 資圖處辦理個資保護講座
- 4 育達科大園讀書夢 高齡好學不倦

400期
每月1日出刊

線上版
馬上看



108學年度 新生註冊暨新生家長座談會 新生家長出席踴躍

【本報訊】本校108學年度第一梯次新生報到暨新生家長座談會活動7月13日(六)上午09時至12時，於學生活動中心盛大舉行，在各系師長與行政人員的協助下，完成10系所同學報到、家長

座談及校園導覽等事宜，活動順利圓滿。

一早活動還沒正式開始前，王榮祖副校長及龍清勇主任秘書至各場地檢視各項工作準備情形，各系主任及老師，特別重視此次

活動，一早即抵達會場，完成各項準備工作，迎接育達108學年第一批新生到校。

活動現場除了有專人協助新生辦理報到手續外，有關學雜費減免、兵役調查、弱勢助學、就學貸款、工讀介紹及學生住宿等手續，也都設有服務台與人員，立即熱心的協助同學辦理，讓所有新生快速的完成報到。

黃榮鵬校長表示，為了讓陪同報到的家長放心及更了解育達，這次特別在同學報到區間，安排多梯次的校園導覽，由學校主管帶領新生及家長，逐一參觀學生餐廳、宿舍及圖書館等設施，讓家長更放心把學子交給育達。

另一方面，王育文董事長也親臨會場及各系場地慰勉同仁，並

與新生及家長問候，了解報到情形。各系師長也到場向新生及家長表達誠摯的歡迎，親切問候之餘，也仔細回答新生或家長們的疑惑，現場氣氛熱絡。

學校除協調苗栗客運加派從竹南火車站發車往返本校之班車外，另於竹南火車站備有接駁專車，中午也為所有參與新生及家長準備午餐，以最貼心的服務與安排，歡迎新生加入育達科大的大家庭。



▲黃榮鵬校長致詞時歡迎新生加入育達大家庭。



▲報到踴躍，同學及家長擠滿會場。



▲王育文董事長(中)、黃榮鵬校長(右3)至各系攤位慰勉協助新生報到的同仁。

2019智慧城市暨創意機器人全國賽

育達科大激烈登場



▲王育文董事長(右2)林慶旺校長(右1)王榮祖副校長(左2)及張毓騰副院長(左1)與參賽同學合影。

【本報訊】「2019智慧城市暨創意機器人全國賽-苗栗縣選拔賽」7月20日(六)於育達科技大學學生活動中心熱鬧展開，來自全縣各級學校的智慧型機器人設計好手及玩家，共有72支隊伍、約300名師生同場競技。除各式互動展示攤位，現場還安排機器人競賽系列活動，吸引許多家長及民眾前來觀賽並為選手們加油，感受屬於機器人的熱潮。

由苗栗縣政府指導，育達科技大學、君毅高級中學、台灣玉山機器人協會承辦的「2019智慧城市暨創意機器人全國賽-苗栗選拔賽」。本次活動有刺激的、有趣的自造智慧機器人比賽，有跨領域機器人成果競賽，共有72支隊伍參加。比賽類別分為國小組、國中組、高中職組、大專院校組，同場競技挑戰機器人創意、競賽、足球賽、相撲賽及3對3 門牛賽。其中創意、競賽及足球賽之優勝晉級隊伍將代表苗栗縣晉

級全國賽，挑戰今年的「WRO國際奧林匹亞機器人競賽」。

指導單位苗栗縣政府對於此賽事格外重視，徐耀昌縣長特別親臨開幕典禮，為參賽選手加油打氣。徐縣長致詞時表示，今天所舉辦的是「2019智慧城市暨創意機器人全國賽-苗栗選拔賽」勝出選手將代表苗栗參加9月份在桃園舉行的全國賽，緊接著就是參加10月份在匈牙利的世界競賽，智慧城市與AI的人工智慧，漸漸已經是時代的主流，今天的賽事有3百多位選取參加，顯見機器人競賽已日趨成熟，希望各位選手可以發揮智慧於今日勝出之後，可以代表苗栗參加全國競賽，勇奪佳績。

主辦單位育達科技大學物聯網工程與應用學士學位學程葉律主任表示，「2019智慧城市暨創意機器人全國賽-苗栗選拔賽」為一項培育學生對科技機械的應用與提升學生對科學教育之能力，目的便是藉由電腦資訊及科學原理之融合運用，來激發學童對科技的理解與想像，也同時讓台灣未來欲推動的資訊教育課程內容可以變得更多元且更全面性的發展，是屬於國際級機器人賽的各國優秀選手選拔賽，能參賽是一種STEAM教育的極致展現。

育達科技大學王榮祖副校長致詞時表示，全球共55國家參與國

際奧林匹亞機器人大賽，自2004年已有十多年歷史，台灣玉山機器人協會邀請各單位共同舉辦國內各級選拔賽。2019國際奧林匹亞世界賽將在匈牙利Győr舉行，全國選拔賽也將在8-9月舉行，選拔出我國代表隊到匈牙利Győr參賽。



▲君毅中學隊伍參加WRO競賽國、高中組比賽情形。

君毅高中林慶旺校長表示，在育達科大大力協助之下，君毅與育達合辦創意機器人大賽已經邁入第三屆了，同時感謝苗栗縣政府長年來對機器人教育的支持，從國小就開始紮根，一路培養發展到大學，以致有亮眼的競賽成績，希望本次的競賽，在縣政府、學校以及家長的共同支持下，同學們可以代表苗栗縣贏得全國賽的殊榮。

育達科大科技創新學院張毓騰副院長說，每年台灣代表隊參加國際賽項目競賽、創意賽及足球賽，在世界賽中表現相當卓越，於各項目屢獲大獎。優異成績更是受到總統、副總統的重視與表揚，這項國際性的比賽活動儼然已成為台灣重要國際賽事之一。

本次賽事為國內選拔賽的賽前賽，因此競賽項目均依國際奧林匹亞委員會公布的今年度大賽題目為準，從零件、材料到機器人尺寸，都有限定規格，選手們在嚴格規定下組裝機器人，且不得用無線通訊或遙控器控制，讓自主的機器人，完成比賽要求的動作。機器人好手們齊聚在學生活動中心內，專注修正程式、機器人，盼奪得佳績。



▲徐耀昌縣長偕與會貴賓於開幕式後合影。

人生第一場畢業典禮

廣秀幼兒園畢業生奉茶謝親恩

【本報訊】育達科技大學附設廣秀森林幼兒園7月20日舉行首屆畢業典禮，今年有10位畢業生將在九月步入國小教育階段，畢業生逐一進場發感言，感謝師長多年來惇惇教誨，育達科技大學王育文董事長也親臨會場，一一為畢業生頒發畢業證書，現場氣氛溫馨感人。

王董事長致詞時表示，非常感謝廣秀幼兒園的老師盡心盡力的照顧，學校一直是希望讓小朋友享受到大學最好的教育資源，相信在小朋友社會化的過程中，有很大的作用，在此我要恭喜每一位小朋友，你們今天大班畢業了，馬上就要成為小學生，希望你們離開廣秀之後，要學習感恩、照顧父母與長輩，把感恩的美德帶在身上，相信在你未來的人生旅途上會有極大的幫助。

廣秀森林幼兒園主任黃凱祥表示，幼兒園畢業對孩子們來說格外有意義，不僅是人生的第一場畢業典禮，也代表經過幼兒園的學習後，將要邁向人



▲禮親奉茶儀式，畢業生邀請家長上台行禮奉茶。

生的新階段，祝福小朋友都能夠樂在學習之中，平安健康長大。

今天畢業典禮舉行了「行感恩禮」儀式，由全體畢業生向老師們深深一鞠躬及大大的擁抱，表達對老師的感謝之情。隨後，也讓孩子們奉茶感謝親恩，「第一口感恩父母賜我生命，第二口感恩父母用心照顧，第三口祝福父母身體健康。」最後並大聲說出「我愛你！」，許多畢業生及家長都情不自禁紅了眼眶。

典禮的最後，由畢業生獻上大合唱畫下圓滿的句點，畢業生們帶著全校師生及家長滿滿的祝福，邁入人生的另一個階段。



▲王育文董事長逐一為廣秀森林幼兒園大班的小朋友頒發畢業證書。



▲王育文董事長與畢業生及家長合影。

品德教育如影隨形研討會 分享微電影拍攝與劇本設計

【學務處沈書豪報導】育達科技大學於6月21日舉辦「品德教育如影隨形研討會」，並邀請全國對於品德教育微電影有興趣的學務同仁報名參加，總計有30所國中小及大專校院報名，研討會的內容主要是分享微電影拍攝的攝影分鏡設計以及電影劇本設計，並

邀請專業的攝影工作室來演講分享。

王榮祖副校長表示，品德教育是現下社會應該要重視的方針。品德教育應該是要能夠帶入職場論理，不管是人品還是道德倫理，應該是要從小培養，公司所看重的還是品德，因此辦理這樣

的活動是相當有意義。

江政道講師說，微電影是一個能夠在短時間內，讓人迅速了解主軸的影片模式，因此影片的劇本內容非常的重要，劇本是否能夠牽動人心或是觸發反思，才是微電影應該要有的製作方向，然而在演員的設計，也是相當重

要的，選擇合適的演員才能夠演繹出角色的風格，對於影片觀看

時，才能夠深入人心。

擔任活動司儀的張菱彩同學說，第一此擔任研討會的司儀，感覺非常的新奇，學校安排品德教育微電影的內容，我覺得很有意義，不單單只是在影片拍攝的技巧或是劇本的撰寫，然而而最重要的是，將品德教育以微電影的方式宣傳，電影的內容能夠以生活做連結，讓觀賞者能夠響應影片的意義，才是微電影拍攝的需要。



▲江政道講師講解微電影腳本設計。



▲參與研討會師生大合照。

育達科大啦啦隊 奪全國菁英盃亞軍

【學務處陳碩宏報導】育達科技大學競技啦啦隊108年6月29日在世新大學舉辦的「2019菁英盃全國啦啦隊錦標賽」中，從各大專院校派出數十支實力堅強的隊伍中脫穎而出，勇奪大專組混合團體組亞軍及技巧混合組第四名，隊員覺得所有的辛苦都值得。

隊員平常都是運用課餘時間練習，時間非常有限，有些同學要去打工，還必須兼顧自己的課業，實在是蠻辛苦的，但能得到混合團體組亞軍及技巧混合組第四名，隊員覺得所有的辛苦都值得。

育達科大競技啦啦隊成立至今參與了多項大小戰役，甚至獲選亞洲盃競技啦啦隊錦標賽國手，贏得了冠軍的最高榮譽，在竹苗區具有一定知名度，多次獲苗栗及桃竹苗地區的機關團體邀請表演，演出精湛深獲好評。

育達科技大學黃榮鵬校長表示，學校競技啦啦隊陸續在全國性比賽中，與其他名校同台競爭並獲得佳績，誠屬不易。學校提供所有的資源給競技啦啦隊使用，但同學努力不懈的精神，才是成功的重要因素，必須努力且永不放棄，才能嘗到甜美的勝利果實。

競技啦啦隊教練陳碩宏指出，



▲育達科大隊伍勇奪大專組混合團體組亞軍。



▲同學勇奪技巧混合組第四名，開心上台領獎。

107學年度 第2學期 境外生歡送餐會 溫馨熱絡



▲林建宏國際長致詞。

活動有33位接待老師與32位境外生出席，林建宏國際長及公共事務中心陳進喜主任也撥冗共襄盛舉，現場氣氛溫馨熱絡，為境外生短期研修生活畫下圓滿句點。

林建宏國際長表示，接待家庭營造出友善的學習環境，除了讓境外生體會到臺灣的熱情與多元文化，也讓境外生在育達有家的溫暖。非常感謝參與接待家庭的育達科大師長們，也期盼育達的境外生，有空常「回家」，育達的大門永遠為大家開著。

林國際長致詞勉勵後，緊接著是頒發短期生研修證書，每校代表依序上臺領獎時，驕傲神情表露無遺，完成研修的成就感與喜悅不言而喻。

短短一學期的交流生之旅即將進入尾聲，餐會中，境外生與接待家庭老師一邊用餐一邊話家常，席間充滿著感謝和不捨的氣氛，大家最後互道祝福並且期勉，「結束，是下一段國際交流的延續與開始！」期待下次再相見。



▲林國際長(中)頒發研修證書(由左至右)鄭州商學院田云飞、鄭州昇達經貿管理學院宋若雨、廣東創新科技職業學院何皓軒及福建信息職業技術學院林存煊同學代表受證。



▲歡送餐會於225室舉行，現場溫馨熱鬧。

韓國跨域研修 育達科大讓學生躍升未來人才

【本報訊】育達科技大學7月15日首批韓國慶北專門大學研習營，由該校時尚系鄭寶寧主任帶領10名學生，參加為期30小時的美容專業研修課程，讓師生體驗韓國美容文化和美容技術，讓學生躍升未來人才，期使同學能畢業即就業。

師授課之方式，並認可學校設備新穎及齊全。

今年育達科大時尚系11名師生至韓國慶北專門大學研修，該校精心規劃藝人化妝、畫報化妝、睫毛延長術、美甲及服務態度等課程，讓育達師生體驗韓國美容文化和美容技術，上課師資均邀請韓國首爾知名的演藝圈彩妝師、美睫師及美甲師來為同學上課，並貼心的安排了十位美容義工隊同學，陪同同學們一同上課和課餘時間的協助。

參加韓國南部大學研修課程時尚系張蕊臣表示，她十分感謝學校提供這麼棒的海外研修機會，這趟赴韓國的學習之旅，除了

增進語文能力及拓展個人的國際視野外，並能與慶北專門大學的學生進行美容專業交流，體驗不同文化的尊重與多元學習。我會記錄在韓國的每一個精彩時刻，和更多人分享海外研修的心得與感動。

育達科大黃榮鵬校長表示，本校目前與全球10個國家之135所大專院校締結姊妹校，外國學生、交換學生與研修生每年超過300名。學校每年均甄選校內優秀且具服務熱忱學生，提供獎助名額，進行領導知能、語言能力、溝通技巧及國際禮儀等方面之多元訓練，並安排至海外姊妹校為期30小時的海外學習體驗，全方位拓展師生國際視野。



▲育達科大師生在韓國慶北專門大學美容研修合照。

▲育達科大學生在韓國慶北專門大學學習美容課程情形。



社工系青銀課程「學中做」 培養同學老青互動 拉近世代隔閡

【社工系鄭素琴報導】育達科大社工系，為了培養同學們未來投入非營利組織的招募、組織、培訓與善用志工能力，並且從志願服務中找到熱情與感動，特別於學期中安排同學結合「志願服務課程」，服務校內樂齡生活站及配合休運系走入社區服務長者，落實「做中學、學中做」，充分展現年輕學子愛心不落人後的精神。

休運系合作擔任高齡者體適能檢測志工。志工是不計報酬、自由意志的抉擇，它是施受互惠的服務工作。希望未來有更多同學踴躍投入志願服務行列，讓我們的社會更加溫馨祥和。

參與服務的劉冠瑋同學表示，志願服務課程中學到了許多專業知識和實務技巧，且讓我們有機會實際進行作志願服務，可以將學習到的理論融入在服務中，等於是幫我們在未來的社工生涯中鋪路，因此我很珍惜每一次的志願服務，每一次的服務過程中，都學到了不同的技巧，希望在未來可以接觸到更多將理論和實務結合起來的課程體驗。

社工系鄭素琴老師表示，這學期課程安排同學們至「C級巷弄長照站-育達樂齡生活」進行青銀課程，每週都有不同的活動設計，藉此培養同學學習與年長者互動、拉近世代的隔閡；以及與



▲休運系同學也參與社區大學體適能檢測活動志工服務。



▲志工們與長者們合影。

資圖處辦理個資保護講座 確保師生資料安全

【資圖處葉美芳報導】近來個資外洩新聞事件頻傳，為落實個人資料之保護及管理，並依「個人資料保護法」之安全措施規定，育達科大資訊圖書處於7月5日舉辦個人資料保護安全專題講座，全校行政同仁均出席聆聽，獲益良多。

專題講座邀請相關領域之專家「NII財團法人中華民國國家資訊基本建設產業發展協進會」的王俊凱執行長蒞校進行專題演講，從眾多實際個資外洩

的案例分享，帶大家認識個資法與個資外洩所影響的各個層面，及個資保護之立法精神與規範守則，並分析從學校常見會發生的案例。

此外，從行政執行面也介紹了個人資料從蒐集、處理和利用的各個流程，每個階段皆是環環相扣，若是做的越仔細，就越能降低個資外洩的風險，三個小時精采的內容讓本校教職員獲益良多，也對個資保護有更多的瞭解與認識，並對本校推動個資保護

管理制度與具體做法有更深的體認。



▲張進毅資圖長致贈王俊凱執行長紀念品。



▲「NII財團法人中華民國國家資訊基本建設產業發展協進會」王俊凱執行長蒞校專題演講。

首部



微電影片頭

育達科技大學 圓潤的刺蝟

啟發同學對品德教育的重視

【學務處沈書豪報導】育達科技大學申請107學年度教育部品德教育推廣與深耕學校計畫補助，首次申請教育部的微電影拍攝計畫，電影的主題為圓潤的刺蝟，故事內容描述主角的個性，因過於自大而導致團體分裂，進而自我的反省，才了解自己的故事，藉此啟發觀眾對於品德教育的重視。

育達科技大學胡英麟學務長表示，學校首次申請這樣的活動，主要的原由是希望學生能夠透過拍攝品德教育微電影過程中，學習團隊合作的精神，以及拍攝影片內容的涵義，再則而完成的微電影，能夠放置在網路媒體上撥放，藉此宣揚品德教育的精神。

擔任微電影中輔導老師的學輔中心許宛蓉輔導人員說，這部微電影的輔導老師，是電影社的輔導老師，劇中在發現學生，因為人際溝通的問題，導致友情破裂，從中去啟發學生，溝通是人與人之間最好的潤滑劑，好讓學生能夠自我反省，而回復友情。

擔任微電影的男主角休閒事業管理系常輔同學說，當初在知道

學校有在徵選電影演員的時候，想說就嘗試看看，但沒有想到在正式開拍前，會有這麼多的訓練課程，讓我了解原來電影的拍攝過程，是如此的複雜及辛苦，然而在拍攝過程中，需要能夠將自己的演技，快速的帶入角色的個性，才有辦法演繹出主角的風格，在過程中也有很多的挫責，往往一個畫面不對，就一直被導演喊卡，在被多次喊停的時候，當下真的心情會不愉快，但真的到影片拍完之後，相當的有成就感。

品德教育微電影計畫承辦人沈書豪表示，影片已經完成最後審稿階段，將在8月初上傳YouTube影音平台，同學們搜尋「圓潤的刺蝟」關鍵字即可收視。



▲同學拍攝微電影實況。

學輔中心辦「創意思考技法-心智圖教學」導師輔導知能研習

【學務處許宛蓉報導】本校學務處學生輔導與諮商中心，於日前辦理導師輔導知能研習，邀請到風禾創藝有限公司-顏毓賢行銷總監擔任講師，主講「創意思考技法-心智圖教學」，顏老師更同時為時下最夯的斜槓青年，橫跨多元領域，目前亦有Youtuber身分，且因熱愛泰國，也常分享泰國批貨創業教學及文化產業分享，讓本次研習帶來更多不同精彩的故事。

學輔中心王惠昭主任表示，本次的研習主題為創造思考技法，



▲風禾創藝有限公司顏毓賢行銷總監擔任講師主講「創意思考技法-心智圖教學」。

其能幫助師長激發創造力解決和學生間的問題，心智圖亦能使學生在無形中養成整體思考的習慣，能從中鍛鍊發散思考去找課堂教材中沒有的概念，期待師長透過本次研習習得相關知能並運用於輔導過程中與學生有正向溝通、營造支持性環境，並激勵學生延緩判斷，提出多元性思考。

心智圖方法，為顏老師從求學過程中就開始學習的技巧之一，他強調透過關鍵字、符號、及圖示標示，讓大腦在聽多段話或故事時，能立即的抓出核心的問題，再衍生其他區域分類，如此一來就算有包羅萬象的想法跟策略，仍可以透過複雜卻有規格的心智圖來找出最佳的解法，活動過程中顏老師分享了幾段影片，讓大家從中去練習聽出演講者的報告重點，試著讓老師們繪製出合適自己步調的心智圖，也因為現今多為電腦製圖，顏老師亦現場實際教



▲學輔中心王惠昭主任致贈感謝狀。

學於線上版的心智圖如何操作，以利與會的老師們活動結束後可以上手，進而分享予學生們。

本次講座顏老師亦分享善用現今自媒體的操作，讓自己的品牌能慢慢有口碑，最後更以「育達招生」為主題讓與會的各單位老師們集思廣益，發想本校招生心智圖，並提醒善用谷歌快訊、地圖及搜尋快訊，去採集群眾熱蒐的東西，當作是參考的資料來源，整體資訊會相對完整，並了解潛在客群的需求，本次課程除了習得一項創意思考技巧外，更進一步學習到維繫本校口碑的方法呢！

校園短波

「正念練習工作坊」--找回內心的寧靜

學生輔導中心日前邀請清華大學李昆樺助理教授帶領正念減壓團體，引領大家探索情緒與身體，想法之間的互動關係，從而學習調適情緒的新技巧可以使成員專注於當下，讓學員降低被網路控制的發生，增加自我覺察，找回內心的寧靜。



新南向辦公室率越南同學體驗放天燈台灣文化

育達科技大學107學年第2學期新南向國際產學專班校外參訪活動一「十分平溪文化遊」帶越南同學來到平溪，是北臺灣難得一見的自然奇觀。同學們也到天燈店DIY彩繪自己的天燈，也有不同顏色的祈福天燈，透過此次的平溪及十分瀑布的文化巡禮，能讓學生更進一步認識台灣不同的風俗民情。



國際處邀外籍生一起過端午

端午節是台灣重要節慶，育達科技大學國際處為了讓在台過籍的外籍生入境隨俗，體驗民俗節慶，日前特別準備客家肉粽與菲律賓專班及大陸短期研修生一起過端午節、吃肉粽，讓他們感受到苗栗客家溫暖的風土人情。



漳州科技職業學院黃鐵枝副董事長等26名貴賓蒞校訪問

漳州科技職業學院黃鐵枝副董事長等26名貴賓於7月22日蒞臨育達科技大學交流訪問，王育文董事長偕王榮祖副校長率一級主管親自接待雙方在看完兩校簡介影片後，並相互致贈紀念品隨後由林建宏國際長帶領參訪本校餐旅系專業教室、紅繩木屋教室、育達樂齡生活棧、家聲紀念圖書館、校史館及廣亞藝術中心等。



光復高中感謝時尚系培育達人

時尚系楊昌鎮老師輔導暑假美髮乙級證照班，歷年來深獲各界好評，光復高中黃琪雯老師特別贈送培育達人蛋糕，感謝協助培訓優秀的高中職學生們。



頭份四月八、靚燈好客節

育達科技大學參加由苗栗縣頭份市公所舉辦的創意踩街活動，由學生設計表演以及花燈的設計，然後在活動踩街中表演，展現學生生活潑有趣的一面，並能夠與民眾互動，讓活動氣氛熱鬧。



2019年臺灣穆斯林觀光發展與推廣講習會

為提升國際產學合作專班學生對穆斯林文化做初步探索，帶領同學參加「2019年臺灣穆斯林觀光發展與推廣講習會」，藉此帶給學生不同於學校教育的學習經驗，期許同學能增加對業界的了解。



印尼穆斯林學生歡慶開齋節

穆斯林齋戒月結束，育達科大特別於108年6月6日舉辦「溫馨伴慶開齋活動」，學校師長與印尼穆斯林學生齊聚歡慶伊斯蘭教開齋節，慶祝齋戒月圓滿結束。開齋節是伊斯蘭教最重要的慶典，對於穆斯林而言，這一天是新年、也是和親友共同歡慶的節日，「開齋」更代表著自己戰勝了齋戒時的慾望，更值得慶祝！



育達科大圓讀書夢 高齡好學不倦

【本報訊】育達科技大學舉辦107學年度畢業典禮，歡送1472位畢業生走出校門，迎向新的人生，學校頒發休管系張錫能、行銷系研究所劉燕梅及羅秋香三位同學「終身學習獎」，鼓勵三位高齡好學不倦的精神，三位同學加起來二百多歲，堅持終身學習並不斷自我實踐，是學弟妹學習最佳榜樣。

現任是苗栗縣商業會秘書長的劉燕梅同學說，年輕時礙於生計與經濟狀況，沒有機會繼續升學，人生快70歲才重新踏入育達科大校園，一口氣由二技讀到研究所畢業，圓一個人生的夢。她很珍惜，努力學習。在學校學到了過往人生經歷中從未接觸過的知識領域，非常享受這種學習，也是對自我價值的另一項肯定。

今年76歲的張錫能同學，是育達科大今年進修部休閒事業管理系的應屆畢業生，也是年紀最大的畢業生，而活到老學到老的精神，也獲學校「終身學習獎」肯定。

1949年隨父母一起來台的張錫能，51年3月投身軍旅，從海軍二等兵當起，53年考陸軍專修班(候補軍官)，之後服了八年役期，之後因為要照顧年邁父親而退伍，67年考取中國海專航海科，之後自學考上了電信特考，但受限當時規定不能公餘進修，因此被迫失學，直到這次來育達讀書的機會，讓他重拾書本，完成多年讀書志願，所謂行萬里路、讀萬卷書，讓他感到非常高興。

自電信局退休後，張錫能舉家移民到荒郊僻野的國度「貝



▲育達科技大學行銷系研究所劉燕梅及羅秋香二位同學獲「終身學習獎」結伴參加畢業典禮。

里斯」，會來讀育達科大，是緣起於一場的投資。一直想讀書的張錫能，買房置產都優先選擇在大學附近，現在終於在育達如願畢業，當初會在育達大學城買房子，因為這邊的地形，讓他想起當兵時在馬祖高登島碉堡的光景；張錫能說，我愛上育達科

大，今年以89分的高分考取休管系研究所，日後將繼續在育達知識殿堂求學，"knowledge is power"，只要身體好，就會一直讀下去。

育達科大黃榮鵬校長表示：三位高齡同學學習精神令人佩服，終身學習是知 經濟時代提

高人民素質與強化國家競爭的關鍵，每位得獎人透過不斷參與學習，改變自我生命歷程，對他人發揮正面影響，鼓勵同學畢業後，還要天天學習、終身學習，秉持著「活到老、學到老」的學習精神，打造精彩的人生舞台。

與心靈對話

【學務處陳家瑜報導】學務處學輔中心於108年5月6日至6月10日期間，每週一17:30-19:30於學輔中心的團體諮商室舉辦「與心靈對話—瑜珈自我覺察放鬆團體」活動，希望藉由瑜珈的練習，讓同學除了在繁忙的課業壓力之下得以有機會放鬆身心，提升對身心狀況的覺察能力，理解身體與心智的連結模式。

帶領活動的陳家瑜諮商心理師表示，瑜珈一詞原意為「合一」，意指練習瑜珈可讓我們達到身心靈的合一，而所謂合一即意味著「平衡」。我們常將瑜珈歸類為運動，然而瑜珈自五千年前開始便是印度古代修行者



▲陳家瑜諮商心理師帶領大家做瑜珈體位法練習。

學輔中心舉辦「瑜珈自我覺察放鬆團體」活動

用以鍛鍊身心的方式，更是一種生活哲學。猶如儒家所談的中庸之道，瑜珈講求「平衡」，諸如身體肌肉施力的平衡、情緒的平衡、飲食的均衡、活動與休息時間的平衡等等。

由於身心的各種疾病都是「失衡」所導致，因此瑜珈練習不只是體位法的伸展，還包含了身體內部的潔淨法、多樣化的呼吸練習和靜心，幫助我們找回健康。本次活動一共六次，每次計有13位同學參與。希望透過瑜珈的體位法和呼吸方式，調節身體的韻律和節奏，藉此獲得心靈的平靜。

在六次的團體中，陳心理師每次以呼吸練習開始，讓同學專注於當下內在的感受，接著以循序漸進的體位法進行身體的舒展，最後以靜心讓同學放鬆休息。每次的團體，陳心理師都請同學在每個練習的當下，觀察自己的身心狀況，接納自己身體和情緒上的任何感受，不去批判也不和他人比較，全然地與自己相處。

同學在結束團體後，皆表示身心放鬆許多，緊繃痠痛的肌肉



▲靜心練習操作實況。

較為緩解，同時雜亂的思緒也靜止了，回家之後的睡眠品質也有所提升。其中兩次團體，陳心理師帶領同學們體驗洗鼻潔淨法和凝視潔淨法，有些同學感到新奇躍躍欲試，也有些同學不太敢嘗試，但在同儕的鼓勵之下，他們勇於突破自我限制，體會到了瑜珈潔淨法的清潔功效和舒適感。一些同學對於瑜珈飲食和古印度醫學的體質辨證十分有興趣，紛紛踴躍發問和參與討論，也更加能夠覺察飲食對情緒的影響力而改變自身的飲食習慣。

希望透過六次的瑜珈團體活動，讓同學養成規律練習的習慣，藉此釋放情緒壓力，維持身心健康。

學生輔導與諮商中心 新任實習諮商心理師龔佑霖

「需要我的協助嗎？學輔中心歡迎你」

我是佑霖，育達科大新上任的實習諮商心理師，剛來到這個環境，覺得蠻特別的，住在台北二十餘載，第一次獨自一人離家長住，從燈火通明的夜到星光滿布的夜，短短不到百公里，卻是另一個塵世。



▲剛到育達科大的實習心理諮商師龔佑霖，希望能夠在實習階段幫助更多人。

育達的孩子，大多家境不是那麼好，很多人下課之後還要打工，這裡資源相對貧乏。我是台大心理系畢業、國北教諮商所的在學生，在這兩間學校，我都多次到諮商室接受諮商，而這兩所學校的諮商資源，時常供不應求；但這裡的孩子，很多人從入學到畢業，根本都不知道學輔中心的存在。我不確定這樣的差異，是否來自於學校風氣，抑或是他們的成長背景中，鮮少關注到自身的存在呢？

然而，正如同蔣勳所說的，一個人戀愛的第一個對象應該

要是自己。這並不是要我們活在自己的世界當中，而是要找到屬於自己的生命與生活。諮商能做的幫助很多，但其實也很少，在諮商裡，我們可以讓一個人更澄澈的看見自己，但是離開了諮商室後，個案基本上就和我們無關了，個案還是得回到自己的生活之中，去走自己的路，做自己的選擇。

來到育達，我期勉自己能夠讓這些總是為生活煩憂，在社會中不容易被看見的孩子們，點一盞燭光。他們也許在先天經濟上比較匱乏，但他們依然得面對自己的人生，並不會因為經濟匱乏或課業成績沒有比別人好，就得到他人較多的憐憫語幫助。他們還是得走屬於自己的人生道路，為自己的生命做出抉擇。

而學生輔導中心是不收費的，或者說費用在不知不覺中，就已經包含在註冊費當中了，但學生卻不知道有這個資源可以利用。外面的諮商，一次動輒要2000起跳，如果這些孩子能夠在大學期間，善用心輔中心的資源，在庸庸碌碌之中找到一些屬於自己人生中的光點，或許是我在這邊能夠幫上忙的地方。

(作者現為北教大諮商所學生，育達科大實習心理師，並以貓心為筆名，於數個網路平台發表文章)

有您真好

服務台周淑梅志工接受學務處表揚



▲周淑梅阿姨將於每周二及週四上午9點至12點在大廳服務台為大家服務。

【本報訊】學校進入七月暑假期間，位於綜合大樓的大廳服務台出現一位溫謙有禮、慈眉善目的志工阿姨-周淑梅小姐，「想說退休了，也要做做義工，才不會和社會脫節」，學務處胡英麟學務長於7月4日特別頒發感謝狀，表揚周小姐熱心服務，嘉惠學子的義舉，讓一樓大廳在炎炎夏日，瀰漫著滿滿的正能量。

在美國工作退休的周淑梅，對於會來到這當義工的因緣際會侃侃而談，她說，當年大學畢業後

在台灣工作兩年後，就隻身前往美國唸書(MBA)，畢業後就一直留在美國工作結婚、生子直至退休，現在孩子也獨立了在美國讀書，我才能放心的退休，無後顧之憂地做自己想做的事。

周淑梅說，之所以會來到育達科大擔任志工，是在禪修營認識一個學姐，住在大學城，覺得這裡的環境很安靜、很適合修行。當初在美國退休後的規劃，就是想找一個道場，可以長期修行與擔任義工的工作，在學姊的介紹下，我兩個月前也搬到了育達大學城，接近這一個好山好水、適合禪修的好環境。

篤信佛教，愛好禪修的周淑梅認為，當志工是一個自發性的事，也是一種對社會的回饋，不要抱著有任何回報的心理，當年在美國，就有加入加州的慈濟、醫院以及地方的養老院擔任義工，搬來育達大學城後，我本來在談文國小當義工當小朋友的課輔導師，以及輔導他們英文，最近因為學校放暑假了，我就自告



▲學務處胡英麟學務長特別頒發感謝狀，表揚周小姐熱心服務，嘉惠學子的義舉。

奮勇的來育達科大學務處，表明希望能盡一己之力，為學校做些事情，也很感謝學務處請我擔任週二及週四上午時段的服務台值班人員，如有需要英文翻譯的時候，我也可以發揮英文專長，盡一己之力。

「修行之人是不可以閉門造車的」，周阿姨說，像我這樣已經退休的人，可以運用當志工來發揮你的覺性(awareness)，讓自己不斷的成長，是一件很好的事，希望未來可以在服務台，發揮自己的專長，幫助到每一位育達人。

租屋要小心 居住更安心

租屋停看聽，安全又放心

育達科技大學 學生事務處關心您

育達科大胡英麟學務長表示，十分感謝周女士願意前來學校服務，對於她的服務精神十分嘉許，周女士本身住在美國30年，退休後因喜愛育達科技大學的校園美景，選擇居住在大學城，同時也希望利用閒暇時間能夠發揮

專業才能及生命經驗積極參與公共事務，周女士目前除協助本校聯合服務台，同時協助部分校內法規及表件翻譯，未來也希望周女士能發揮長才擔任本校外籍生溝通橋樑，為育達學子帶來更多的福祉。

國郵資 苗栗郵局 苗栗開字 新聞

育達科 二、繼往開來 四、專業第一

倉村米和 藝伎村覽倉大業 自來更生永發展