



國立澎湖科技大學 校訊  
NPU newsletter

中華民國一一年二月

發行人/黃有評

總編輯/秘書室

信箱/[office0@npu.edu.tw](mailto:office0@npu.edu.tw)

## 二月份重要訊息

2 月 11 日教務處招生同仁參加彰化精誠高中升學博覽會及 2 月 14 日出席員林家商搭設輔導窗台。(教務處)



2 月 15 日黃有評校長與柯博仁教務長出席新北技職攜手國立科大簽訂人才培育 MOU 儀式，全國 12 所國立科大與會。(教務處)



2 月 18 日假本校海洋科技大樓辦理「技專校院設立選才專案辦公室計畫(第 2 期)實地訪視」，由招策會 2 位長官及 3 位訪視委員蒞校交流分享及指導。(教務處)



## ~ 重要事項公告 ~

- 
- 本校依教育部 110.11.1 修訂大專校院防疫指引參考修訂。一、校園開放：開放北側門進入校園，機車入校請放慢速度配合量體溫。二、集會活動：取消集會人數上限，但集會活動應採實聯制、體溫量測、全程佩戴口罩、活動過程中禁止飲食，並於活動前執行風險評估。三、體育活動：師生於室內、外從事運動時，得免戴口罩，惟無運動期間仍需佩戴口罩。如本身有呼吸道相關症狀或與不特定對象無法保持社交距離時，仍應全程佩戴口罩。四、教學與授課相關：授課教師在保持社交距離或有隔板下可免戴口罩上課，學生仍須全程配戴口罩。詳情可見本校網址 <https://www.npu.edu.tw/sub/latestevent/Details.aspx?Parser=9,22,165,,,6667>。(學務處)
- 
- 本校進修推廣部預計於 3 月 7 日辦理 110 學年度第 2 學期推廣教育非學分班「中餐烹調素食丙級班」，授課講師為餐旅管理系楊錦騰老師，上課地點為本校實驗大樓西餐教室，招生對象為欲考取中餐素食丙級證照者，報名費為每人新臺幣 12,800 元整。(進修推廣部)
- 
- 本校健康中心擬訂於 3 月 16 日辦理新生體檢補做及教職員工體檢，由高雄健佑醫院至本校為師生服務。(身健中心)
- 
- 本校圖資館藝文中心於 3 月 18 日至 4 月 24 日展出國立台南大學數位系林豪鏘主任個人數位畫展，開幕茶會訂於 3 月 18 日上午 11 時舉辦，屆時歡迎全校師生同仁踴躍蒞臨參觀。(圖資館)
-

- 
- 本校 111 學年度碩士班暨碩士在職專班入學招生中，報名日期截至 4 月 1 日止（一律網路報名，各項報名表件資料於期限內郵寄或親送至本校教務處）。考試項目分為書面資料審查及面試。有意報考者，請至學校網站 [www.npu.edu.tw](http://www.npu.edu.tw)「招生訊息」中下載招生簡章，詳情請洽教務處註冊組顏先生，電話：(06) 9264115 轉分機 1153。(教務處)
- 
- 本校通識中心舉辦第十三屆「菊曦文學獎」徵文比賽，鼓勵學生運用文字抒發情意，以激發創意及提昇表達能力，並促進對澎湖自然景觀及風土民情之瞭解，特續辦本徵文比賽。收件日期：即日起至 111 年 4 月 30 日止。(通識中心)
-

# 心理元宇宙

## 認識網路成癮

### 一、上網與生活

上網與生活早已密不可分，舉凡衣食住行，甚至作業都需要網路的幫助，合理使用與成癮之間變得難以界定。有時沉迷網路如同沉迷菸酒，深陷其中卻毫不自知。然而有人使用網路卻戰戰兢兢，深怕著迷後無法自拔。當生活與網路的分界日益模糊，究竟該如何界定網路成癮呢？

### 二、辨識網路成癮

#### 1. 想停不能停

你是否有過一種經驗，明知已經沒有新的資訊，或已經對內容感到無趣，卻依然不斷刷新APP。失去滿足感卻依然繼續，就是想停不能停的最大特點。網路成癮另一個特點就是不斷跟自己討價還價，嘗試淡化或合理對網路的依賴。例如告訴自己再10分鐘就好卻遲遲無法停止，甚至說服自己是有正當用途。

#### 2. 嚴重影響生活

生活不外乎吃飯睡覺工作。一時疏於打理在所難免，但持續疏忽就可能引來各方面的困擾。例如因網路落下的課業開始讓你覺得難以趕上，希望恢復但壓力與挫折接踵而來，導致更加渴望回到網路的舒適圈，甚至接連影響到經濟、人際、工作等重要事物。

### 三、給愛冒險又獨立的你

網路世界豐富有趣，深受網路吸引的你也許有一些冒險與獨立的特質，透過了解特質背後的需求，我們能找到滿足自己與兼顧生活的平衡點。

#### 1. 自我挑戰的活動

網路上源源不絕的刺激容易吸引愛冒險的你。若你發現自己喜愛刺激的事物，但同時對競爭感到壓力與疲乏，也許可以嘗試自我挑戰的活動，例如登山、攀岩或水上活動等等都是很好的選擇。

#### 2. 複製網路上的成功經驗

愛冒險的特質有時會伴隨一些衝動，講話一不小心可能就引發衝突。網路有著相隔螢幕的特點，除了做為緩衝避免爭執外，匿名性也讓你更敢於表達。建議你將線上互動當作練習，幫助自己慢慢增進說話技巧，並試著複製與人互動的成功經驗，漸漸找到談吐與對答的從容。

#### 3. 建立量少質高的人際互動

獨立的你也許只要少少的交流就能滿足互動的需求。但是人際關係除了互動之外還有親近、親密的核心元素。雖然網路能提供互動的機會，但較難拉近人與人的距離。若獨立的你偶感寂寞，可以時不時主動安排與他人約會或出遊，透過短時間卻高質量的相處進一步推進彼此的關係。

學務處身心健康中心 關心你

## 110 年本校捐贈捐款芳名錄

日期	捐贈人(企業)	金額(元) 或品項	捐贈用途
1 月	吳培基	64,000	航運管理系/賴阿蕊老師獎助學金
1 月	曾耀輝	100,000	研發處/澎湖學研究中心與腦科學研究國際聯盟合作之「澎湖兒童閱讀發展與健康樂齡研究」計畫案
1 月	禎祥食品工業股份有限公司	200,000	研發處/澎湖學研究中心與腦科學研究國際聯盟合作之「澎湖兒童閱讀發展與健康樂齡研究」計畫案
1 月	善心人士	500,000	海洋遊憩系/系務、海域活動及海洋生態保育
2 月	財團法人蔡衍明愛心基金會	20,000	學務處/學生社團活動
3 月	王瑩瑋	20,000	行銷與物流管理系/獎助學金
3 月	善心人士	200,000	研發處/澎湖學研究中心與腦科學研究國際聯盟合作之「澎湖兒童閱讀發展與健康樂齡研究」計畫案
3 月	姜佩君	20,000	學務處/獎助學金
3 月	善心人士	18,000	航運管理系/獎助學金
4 月	財團法人臺北市私立東森社會福利慈善基金會	200,000	行銷與物流管理系/獎助學金
4 月	亞澎遊艇開發股份有限公司	600,000	海洋遊憩系/系務發展用
5 月	善心人士	100,000	學務處/急難救助
6 月	吳培基	23,000	航運管理系/賴阿蕊老師獎助學金
6 月	趙文煌	10,000	電機工程系(含碩士班)/獎助學金
7 月	有限責任國立澎湖科技大學員生消費合作社	270,000	學務處/110 學年新生入學獎助學金
8 月	葉文宏/將群智權集團執行長	500,000	研發處/學生參加校外、國際各項活動、競賽所需交通、膳宿等用途

8 月	嚴隆財/美琪瑪國際股份有限公司董事長	100,000	研發處/學生參加校外、國際各項活動、競賽所需交通、膳宿等用途
8 月	海龍食品有限公司	100,000 (水產實習 實作材料 市值)	食科系/教學實作使用
8 月	臺北市中北獅子會	60,000	觀光休閒系/優秀清寒獎助金
9 月	王瑩瑋	25,000	行銷與物流管理系/獎助學金
10 月	張志清	15,750	航運管理系/研討會
11 月	財團法人臺北市私立東森社會福利慈善基金會	150,000	行銷與物流管理系/獎助學金
12 月	善心人士	100,000	食品科學系/獎助學金
12 月	財團法人臺北市私立東森社會福利慈善基金會	50,000	行銷與物流管理系/獎助學金
12 月	胡宏熙	100,000	食科系/獎助學金
12 月	李騰恩	2,500	航運管理系/獎助學金
<b>總 計</b>		<b>3,548,250 元</b>	

**111 年本校捐贈捐款芳名錄(歡迎踴躍捐贈)**

日期	捐贈人(企業)	金額(元) 或品項	捐贈用途
1 月	劉逢源	300,000	研發處/學生參加校外、國際各項活動、競賽等相關用途
總 計		300,000 元	



**110 年本校完善弱勢學生就學機制計畫獎助金捐款芳名錄**

編號	捐款人(企業)	金額(元)	備註
1	有無投資開發股份有限公司	10,000	作為本校 111 年度 完善弱勢學生就學 機制計畫獎助金使 用
2	周暘齡	100,000	
3	勁甬國際有限公司	200,000	
4	葉文宏	500,000	
5	亞果國際潛水股份有限公司	50,000	
<b>總 計</b>		<b>860,000 元</b>	

**111 年本校完善弱勢學生就學機制計畫獎助金捐款芳名錄****(歡迎踴躍捐贈)**

編號	捐款人(企業)	金額(元)	備註
1	鄭淑靚	10,000	作為本校 112 年度 完善弱勢學生就學 機制計畫獎助金使 用
<b>總 計</b>		<b>10,000 元</b>	