



本校三月份重要訊息(03月01日-03月31日)

依據教育部教學評鑑指標：本校配合教育部要求，將英文能力、資訊能力，以及系科之職能課程，視為學生學習重要教學方向，並以英文門檻通過率、考取電腦證照，以及職能專業證照考取張數當作成效指標。

學生學習確保及成效表

學系 \ 科目	資訊電腦證照(張)	英文門檻通過人數(人)	系專業證照(張)
資工系	1,435	223	170
電機系	794	157	92
電信系	824	204	302
食科系	993	205	221
養殖系	562	155	31
觀休系	1,242	418	998
餐旅系	710	276	572
海憩系	604	176	502
航管系	709	346	511
資管系	387	211	1,017
物流系	719	217	318
應外系	518	279	192
總計	9,497	2,867	4,926

資料來源: 1.電腦證照資料依據基礎能力教學中心提供(統計至 111 年 02 月 28 日)

2.英文門檻與系專業證照依據各學院提供(統計至 111 年 02 月 28 日)

三月份重要訊息

2 月 25 日為利姊妹校交流活動林寶安研發長與國際組徒瑞福組長，參加由沖繩縣產業振興公社台北事務所與琉球大學合辦之「咿啊莎莎『旅』沖繩」音樂會，會中允諾俟未來新所長上任與疫情過後，兩校有更多交流與互訪活動。(研發處)



3 月 2 日辦理全校課外活動講座「校園及居家節電、用電安全宣導」專題講座。(學務處)



3 月 2 日至 3 月 5 日派員出席參加彰化文興高中、台南南光高中、宜蘭慧燈高中、新北高中、嘉義市政府、屏東女中辦理之升學博覽會。(教務處)



3 月 7 日辦理招生服務宣傳團招募說明會，3 月 20 日舉行招生服務宣傳團入團訓練及考核。（教務處）



3 月 9 日辦理全校課外活動講座「智慧財產權與法律常識校園宣導」專題講座。（學務處）



3 月 9 日辦理學生自治組織、系會社團幹部會議，進行社團微學分開課申請說明。（學務處）



3 月 9 日至 3 月 12 日以及 3 月 16 日派員出席參加關西高中、北港高中、雲林義峰高中、員林家商、基隆二信高中辦理之升學博覽會。（教務處）



3 月 9 日至 3 月 15 日健康中心至各大一班級發放體檢報告及衛教說明。（學務處）



3 月 13 日資源教室辦理「期初團體活動」-休憩園區賞花海、童樂園動物區、丑丑館手作浮游花擴香瓶。(學務處)



3 月 14 日至 3 月 18 日觀光休閒系實習旅行社於教學大樓設置攤位介紹澎湖旅遊產品，吸引許多師生前往了解，並於 3 月 21 日起於教學大樓 7 樓觀光休閒系辦公室服務大家。服務時間：12：00—13：00/18：00—20：00。(觀光休閒系)



3 月 14 日至 4 月 1 日圖書資源組為鼓勵讀者大量閱讀，陶冶性情，辦理「悅讀書香」圖書借閱抽獎活動，藉此活動提升閱讀風氣，豐富讀者視野，讀者參加熱絡讓活動圓滿完成。(圖資館)



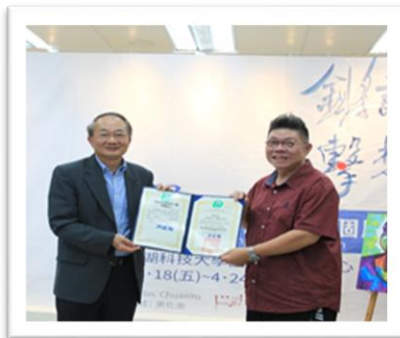
3 月 16 日辦理全校課外活動講座「國稅及雲端發票校園宣導」專題講座。
(學務處)



3 月 16 日健康中心辦理「教職員工體檢及新生體檢補檢」，另提供 HIV 篩檢。(學務處)



3 月 18 日至 4 月 24 日藝文中心舉辦「鏘擊詩想」—林豪鏘數位電繪個展，並於 3 月 18 日上午 11 時舉行開幕茶會，本次展覽分七個系列陳設六十八款電繪圖像：草尖仁命、露水之上、含纏吐絲、眼幻心遊、堆色表意、運身動球以及線面無垠等大小品，開幕式有兩件主視覺的作品捐贈澎科大典藏，冀能與海風齊揚，以維垂青！二幅作品框料，由台南微細科技董事長史瑞生博士提供之特製高科技環保材質製作。林教授另備創作小品 25 件，贈送本校師生交流收藏並提供親筆簽名，冀望在欣賞作品的同時，能夠提供給觀賞者另一種層次的視覺體驗。(圖資館)



3 月 26 日學務處主辦，大學社會責任推動辦公室、USR 澎湖健康福祉營造計畫協辦，姑婆嶼淨灘活動。（學務處）



~ 重要事項公告 ~

-
- 近期國內 COVID-19 疫情升溫，波及多所大專校院，教育部長潘文忠指出將密切關注，但暫不升級相關措施，也指出恐長期與病毒共存，提醒師生常態性防疫，有問題就休假，並全力支持校園清潔消毒。一、轉知教育部清明連假前通報及 1110225 教育部防疫指引，請師生共同落實手部清潔消毒、配戴口罩、保持社交距離等防疫工作；非必要不前往人潮過多之處，為預防疫情散播，返校後請強制佩戴口罩一周以上。二、學校將於近期周末消毒校園兩次，請配合進入校園建築物測量體溫、實聯制，生病不到校。三、本校訂定有教職員工生收到細胞簡訊處理流程、若與確診者有相同足跡且收到細胞簡訊或衛生單位通知，可通報相關單位向健康中心索取快篩劑。四、若有符合居家隔離、居家檢疫、健康自主管理者請通報健康中心或校安中心。詳情可見本校網址

<https://www.npu.edu.tw/sub/latestevent/Details.aspx?Parser=9,22,165,,,7232>。

(學務處)

-
- 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「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 110 學年度系際盃籃球賽預計於 111 年 4 月 11 日起舉行，為期 11 天。
(學務處)
-

-
- 本校健康中心本學期辦理活動計：健康體重管理活動、16 小時急救員訓練(5 月 7 日~5 月 8 日)、多喝水活動(4 月 11 日起)及健康飲食加油站等，請關注學校網頁健康中心公告。(學務處)
-
- 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)
-
- 本校 111 學年度第 1 學期學碩士一貫學程申請作業，惠請各系轉知學生踴躍申請。申請資格為大學部前三學年學業總成績達標準者，可於 111 年 5 月 1 日起至 5 月 31 日止，檢附「申請單」及「歷年成績表(含排)」向相關系所碩士班申請學、碩士一貫學程。(教務處)
-
- 本校校慶運動週，於 111 年 5 月 9 日至 13 日進行競賽預賽，5 月 14 日至 15 日舉行運動會。(學務處)
-
- 本校將於 111 年 6 月 19 日(星期日)辦理 111 學年度日四技甄選入學二階甄試，各考區為北區新北市新北高工、中區臺中市明德高中、南區高雄市三民家商及本校四區同時辦理甄試活動。(教務處)
-

成長方程式

關於休息與壓力的平衡

一、對自己的期待

覺得自己應該做到的事情或希望達到的成就都會在心裡化為一個「理想我」。然而理想很豐滿，現實很骨感。理想我與實際狀況的「現實我」難免有所落差，這份落差就是自我期許，也是壓力的來源。**雖然不免感到自卑，但這股情緒會化為一股能量，轉化為成長的動力。**面對成長的壓力，有些人馬不停蹄以致身心疲憊，有些人覺得壓力山大而選擇躺平。究竟該如何平衡自我期許帶來的壓力呢？這裡有一些建議可以給你！

二、壓力與休息

1. 給壓力山大只想躺平的你 - 接受成長痛

看似躺平的你並非無欲無求，但挫折與壓力總讓你喘不過氣，只好轉而追求輕鬆簡單的成長方式。我們不時會在坊間聽到無痛學習與快樂成長相關的標語，然而壓力與成長是一體的兩面，避免壓力的同時也代表失去成長的機會。不如坦然接受自己對成長的渴望，以及伴隨的喜悅與痛苦。**人其實不怕辛苦，只怕辛苦沒有收穫。**

2. 給完美主義而不斷拖延的你 - 做了再說

完美主義讓你總有擔憂，這樣的你時常處於一種行動較少，卻又無法放鬆的窘境。**但是壓力並非無法可解，只是需要被好好管理，與其被動承受，不如主動規劃。**例如將事情依照重要性與緊急性排序，適當取捨，並將大目標切成許多小目標逐一完成。重要的是先讓自己有所產出，透過完成小目標的成就感來沖淡不安與焦慮，最後才能真的放心地去休息。

3. 給馬不停蹄身心疲憊心的你 - 安心的休息

動力滿滿的背後也許是滿滿的疲倦，甚至累積成一種倦怠與耗竭。這樣的你可能時常鞭策自己，擔心休息可能讓自己落後，甚至是不負責與懶散。但除了能不能，也許我們更該問問自己願不願意。**選擇休息並非不負責，而是負責的正視照顧自己的需求。工作與休息同等重要，同樣值得被你重視與安排。**除此之外，對自己寬容後更可以幫助你同理他人遇到的困難。如此，相信與他人的合作的也會更加順利。

三、壓力 + 休息 = 成長

成長就像與自己跳一首華爾滋，時而前進，時而後退。當壓力來臨時，試著迎接這場狂風暴雨，安排事情的先後主次幫助自己因應。而當疲倦湧現時也不要一味承受，直到被壓力擊倒，產生身心問題後強制退場。正視自己休息的需求，暫停一下，然後放心、大方的去休息。自我期許過與不及都不好，平衡休息與壓力才能帶來穩固、紮實的成長。

學務處身心健康中心 關心你

111 年本校捐贈捐款芳名錄(歡迎踴躍捐贈)

編號	捐贈人(企業)	金額(元) 或品項	捐贈用途
1	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
2	王瑩瑋	40,000	行銷與物流管理系/獎助學金
3	張志清	18,450	航運管理系/獎助學金
4	姜佩君	20,000	學務處/獎助學金
總 計		378,450 元	

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
總 計		10,000 元	