



國立澎湖科技大學 校訊
NPU newsletter

中華民國一一年一月

發行人/黃有評

總編輯/秘書室

信箱/office0@npu.edu.tw

一月份重要訊息

12 月 29 日健康中心辦理 110 年度健康促進學校計畫摸彩。(學務處)



12 月 29 日經 110 學年度第 1 學期學生輔導委員會議，於現場不計名投票票選結果，由人管院航管系賀天君老師、海工院電機系周孝興老師與觀休院餐旅系康桓甄老師當選 109 學年度優良導師。(學務處)



12 月 30 日本校五專生 1-3 年級至馬公高中接種 BNT 第 2 劑。(學務處)



1 月 4 日健康中心辦理教職員「肌不可失、促進體適能」活動，由護理師宣導預防肌少症對健康的重要，體育組邱詩涵組長宣導體適能促進、海憩系陳正國老師講解重訓設備及使用注意事項。會後教職員工體驗體適能中心設備，對下學期開放使用體適能中心躍躍欲試。(學務處)



1 月 5 日至 3 月 4 日假藝文中心舉辦本校通識課程成果展-「跨越」，並於 1 月 5 日上午 11 時舉行開幕茶會及現場導覽，此次展出由鍾怡慧、陳秉陟兩位指導老師，帶領選修「影像美學」及「藝術與創意表現」通識課程的 4 班學生共同展出，此次展出內容多元豐富，包括攝影手札、影像敘事、多媒體影音作品、澎湖大目舢舨禪繞創意畫等，作品分 4 大類型共計有 150 餘件，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，也可藉作品的力量觸動情感引發共鳴。(圖資館與通識中心)



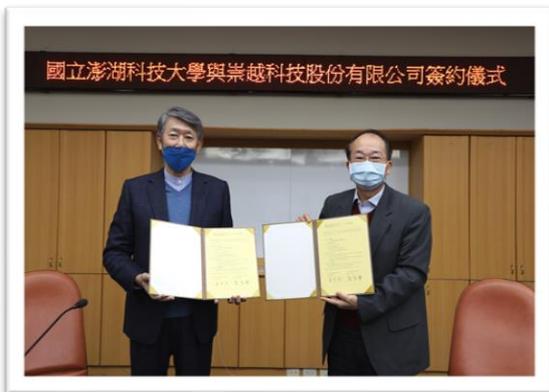
1 月 11 日中午為連繫與外籍生的情誼及宣導各單位相關業務，由黃有評校長主持「境外學生迎新與舊生座談會」，與會學生活潑，並且帶來餘興節目，外國同學勁歌熱舞，使活動進行融洽，達成交流之目的。（研發處）



1 月 11 日上午 10 時蔡衍明愛心基金會執行長徐海倫等一行親自抵澎進行 2022 年春節慰問「公益青年-送愛下鄉趣」活動，黃有評校長也親自陪同，並藉此機會感謝基金會對於離島弱勢家庭的照顧，同時讓大專學子們有發揮愛心回饋社會的機會，也為此次 100 個家庭在寒冬中注入一股暖流。（學務處）



1 月 12 日本校與崇越股份有限公司簽訂「合作意向書」，彼此建立聯盟夥伴關係，未來雙方將以產與學的融合，達成共同成長、傳承永續、人才培育的目標。
(研發處)



1 月 18 日由黃有評校長帶領校內同仁等一行人至空軍馬基隊辦理研究所碩士在職專班及進修部四技招生宣導活動。(註冊組)



1 月 24 日本校出席馬公高中升學博覽會，由柯教務長偕同物管系、航管系、資管系、外語系、觀休系等系所主任及師長、教務處同仁、招生服務宣傳團團員、馬公高中校友前往出席宣導系上特色，教務處也藉此推廣本校視訊中心。(教務處、招生服務宣傳團、物管系、航管系、資管系、外語系、觀休系)



1 月 24 日遠距視訊面試中心出席馬公高中升學博覽會，藉此宣傳本校受教育部行政指示委辦視訊面試計畫，透過講解與贈與文宣品，讓考生更清楚本中心服務及試務流程，可以安心選擇視訊面試省去奔波勞累及經濟上的負擔。(遠距視訊面試中心)



資工一甲李唯綸同學參加國際運算思維挑戰賽大專組榮獲佳績 PR99。(資工系)



資工一甲劉育瑋同學、二甲許琮翔及陳冠廷同學參加國際運算思維挑戰賽大專組榮獲佳績 PR96。(資工系)



~ 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，學生仍須全程佩戴口罩。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 111 年 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)
-

過好年

開心度過年節與假期

一、返家與反常

假期將至，許多遠赴異地就學、工作的遊子返家ing。回家對你而言像是倦鳥歸巢，既舒適又安心，還是另一件需要操心的事情呢？當課業與工作成為生活的常態時，返家就成了改變，壓力也將隨之而來。年節氣氛看似到處和樂融融，但一百種人就有一百種不同的壓力，一起看看有什麼應對年節壓力的技巧，幫自己過個舒服自在的好年吧！

二、好年不只一種

1. 在外過年 — 轉守為攻

隨著社會變遷，在外過年並不稀奇，好好放鬆讓生活有所喘息也是年節假期的重點。但是休息需要適當安排，若僅是想辦法消磨時光，內心的空虛對比外界的熱鬧，反而容易產生一種「良辰美景奈何天」的失落與傷感。

如果能夠轉守為攻，主動規劃找到不一樣的熱鬧，假期同樣充電又充實。不需要刻意隔離自己！找個舒服的午後，**完成一件掛心已久的事**，例如到一個地方、見一個人、做一件事或是看一部劇都很好。**知道自己的熱鬧與旁人不同，與他人保持有品質的互動，就是在外過節的小祕訣**。即使不是整個假期都有人相伴，安排適當的相處也能讓彼此感到溫情又自在。

2. 回家過年 — 過年不過黏

過年與家人相聚固然歡喜甜蜜，但是人與人的相處總是伴隨酸甜苦辣，相處增加的同時，不喜愛的雜味不免隨之而來。

(1) **面對親友關心**：網路上充斥如何回應親友「靈魂拷問」的搞笑影片，雖然難以實踐，但效仿當中的幽默精神，輕鬆看待親戚們的好奇與提問，不失為有效的心理建設。不必過於較真在問題本身，**試著分開提問的內容與關心的意圖**，不去苦苦尋思如何回答，僅聚焦在回應這份關心就好。

(2) **保有自主的空間**：過年相聚一家人和樂融融，但有時太過緊密的關係也會讓人喘不過氣。同在一个屋簷下，保有自己的時間與空間也相當重要。若家人要求回家就應該待在客廳，或許**將自己需要待在房間的時段明確說出，配合簡單的說明讓家人了解需求所在，以此作為增進彼此了解的溝通契機**。接納無法共處的時光，可以用另一種理解與體諒的方式同在。

三、返回生活的常態

無論你的假期過得放鬆自在還是激情充實，乍然回到課業與工作崗位難免感到不適，每逢週休二日都容易有「藍色星期一」了，何況假期過後的「**假期後症候群**」。建議可以在**收假前兩天先返回平時念書、工作的城市，或試著調整回平日上班、上課的作息時間**，幫助自己的身體與心理都準備好回到原本的日常生活中。

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
總 計		3,548,250 元	

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	
總 計		860,000 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	