

高教深耕 電子報 No.19

CONTENTS

- 01 包裝自己的工具II～書面資料修正+口試實戰
- 03 青年就業大贏家計畫～校園青年職涯計畫系列講座
- 05 高雄田野踏查系列
- 10 教育學院「高教深耕計畫的實務分享與申請講座」
- 12 求職系列講座～中文篇「求職履歷」
- 15 舊大社部落參訪～從部落思考歷史與空間之轉向
- 18 與臺灣在地產業知識交流與觀摩～參訪舜堂酒業
- 20 健康活、快樂動～運動知能講座暨體適能檢測

包裝自己的工具II～書面資料修正+口試實戰

撰文/音樂系二年級郭襄伶

4月12日的專題講座邀請到成功大學企業管理碩士沈銘彥先生主講，他曾擔任知名企業創新教育事業部經理，擅長專案企劃，也擔任過學習顧問中心講師長達10年以上，現為高雄市管樂團執行長，同時也是該團的創團成員之一。在看完同學們事先寄去的個人履歷資料後，講師指出許多修正的細節，也提供了寶貴的意見和具體實踐的方式，更難得的保留時間讓同學進行口試實戰模擬。

書面資料修正

講師提出了幾項多數同學容易在履歷上犯的錯誤：

- 1) **用字具體化 / 佐證方式**：有些同學會用形容詞來表示自己的專業領域或是程度，但這些都不足以讓面試官確實的了解我們的能力。講師建議若有專業執照或檢定證書，都要盡量放在履歷的附件；如果沒有，也可以舉出某位長輩、大師班的教授、工作坊的指導老師，曾經對自己有什麼樣的描述，使面試官能透過他人了解我們的性格。
- 2) **不要僅陳述過程**：面試官其實沒有時間去看完自傳中寫的人生故事和歷程，因此應著墨於事件過程對自己的幫助，對於自己的未來有什麼樣的影響。
- 3) **主標、小標的靈活運用**：通常一個段落不要超過五行，段落太長時就設法讓文章更容易閱讀，例如設立標題符號。
- 4) **一個段落寫一事情、有一個重點、下一個標題、放一張照片**：在寫完後回頭看看段落重點，如果有段落看不出來自己想要表達什麼，就果斷的拿掉。
- 5) **不知如何結尾**：建議可以用未來當結尾，描述過去與現在是為了未來所做的佈局，抑或是思考自己未來10年的願景，還可以做生涯規劃，分成短期（升學）、中期（畢業後）、長期（願景及夢想）。
- 6) **經驗的歷程再分類**：讓經驗變成一種優點或呼應對方想要的人的特質。
- 7) **整體**：一些細節上的建議，如簡歷的配色不要超過三種、標題符號的正確使用方式、字體建議（大小、標楷體、Times New Roman）、不要為了增加版面而調整段落的間距。

口試實戰模擬

這次有兩位同學主動上台與講師進行口試模擬，展現自己的性格與優勢，講師也給予其見解，「不要講自己太多缺點、準備好問題」，在場同學均受益良多，而學到最多的一定是主動上台進行面試的同學。最後，感謝林桐毅老師促成這次的講座，讓我們在求職的路上有更多的了解。



青年就業大贏家計畫～校園青年職涯計畫系列講座

撰文/經學所夜碩二陳志清

師就處於4月9日舉辦青年就業大贏家計畫「校園青年職涯計畫系列講座」，很榮幸邀請到才庫人力資源顧問(股)公司南區業務主管葉瑞琪女士，分享職務性向測驗、面試及履歷撰寫技巧、政府機關補助資訊以及提供青年就業諮詢。

探索自我

葉瑞琪講師大學主修心理學，畢業後踏入職場懵懵懂懂地摸索了三年，換了五個工作，且都是行政工作。葉老師說：「因為換了太多工作，偶然有次媽媽帶著她去算命，算命師告訴她，她的八字命理中帶馬星，不適合一般辦公室裡的行政工作，適合往外跑。」社會普遍價值觀認為，一位優秀的業務人員，需具備的特質不外乎「積極」、「高企圖心」、「擅表達」及「良好的社交技巧」，可能還需要「易讓人親近」的外型，而一場截然不同的機遇，使得她一踏入人資業務專員就是四年。

透過實際測評找出自己與別人的不同

葉老師就PPSS測評結果進行講解、分析數據顯示出的性格特質，以及未來適合的就業方向。在施測結果出來前，老師讓大家做了一個小測驗，結果幾乎每個人都是相同的說法，也就是俗稱的「巴納姆效應」——人們會傾向對於模糊的敘述，認為是為自己量身訂做的一些人格特質描述給予高度準確的評價，這些描述往往十分模糊以及普遍，以致能夠適合描述於很多人身上。而一份問卷必須要有理論基礎也必須要有所謂的效度，如果測驗出來的結果沒有波動也說明了此測驗沒有信度可言。性格是十分抽象的概念，心理測驗說明的是「能力、性格」；心理測驗的特色表達的是「客觀、標準、個別差異」，而透過職涯測評可協助我們找到與別人不同的特質。

110年青年就業大贏家計畫
「校園青年職涯計畫系列講座」

課程內容：
職涯探索、求職管道資訊提供、
撰寫履歷及面試技巧、職業適性分析與自我探索。

110.4.9(五) 10:00-12:30
學校 ▶ 國立高雄師範大學
增點 ▶ 和平校區-文學院大樓3306

指導單位：
勞動發展署 教育部訓練就業中心
就業發展署 教育部訓練就業中心

110年度勞動部
就業穩定基金補助經費

110年度勞動部
就業穩定基金補助經費

110.4.9(五) 10:00-12:30
地點 ▶ 和平校區-文學院大樓3306

五種行為類型之人格特色

測驗過程中工作人員不斷地提醒依照自己最直覺的想法去填答，依據測評出來的結果總共有14個個人的工作特質，分數有高有低。老師讓學生在自己的個人優勢特質系統報告之「第二部分—工作性格優勢得分與解析」中圈出自己的三高兩低，並從中解析各項人格特質，有哪些工作的適配度需要這些特質、未來可能遇到這些人格特質的同事要如何與他們相處，以及透過觀看影片瞭解五種行為類型的人格特色，即：領導管理型、創意思考型、負責謹慎型、人際親和型、成熟幹練型。

- **領導管理型**的特色主要是問題解決者，具有高度的分析與整合能力。
- **創意思考型**的特色主要是求新求變、勇於突破者。
- **負責謹慎型**的特色主要是組織最後的把關者。
- **人際親和型**的特色主要是個性活潑開朗者，十分善於察言觀色。
- **成熟幹練型**的特色比較不會表達自己的想法，若要使成熟幹練型的人發表自己的立場，須用誘使的方式使對方回答。

知己知彼，百戰不殆

所謂知己知彼才有機會百戰百勝，現階段每個人對於職涯發展的想法不全然相同，如果能拿到優異的文憑和一份完整的履歷，是取得好工作的機會，但也僅僅只是機會而已，面試過程中如何結合自己的優勢、興趣、性格、價值觀，加以分析、比較、擬定計畫後，明白了道理就要去付諸行動，這樣對未來才能做好職涯發展規劃，發揮出最大的效益。



高雄田野踏查系列

撰文/臺研所一年級吳振豐

【4月7日：壽山】

I、高雄鐵道故事館與哈瑪星日治街區場域建物踏查

楊教授先從哈瑪星的鐵道起源談起，哈瑪星靠著鐵道輸運讓高雄港在歷史中留名，近年來鐵道成為文化資產中的保存場域，代表百年來中的文化軌跡，並與現代的輕軌融合。在教授詳細解說下，哈瑪星日治時期與現代的時空背景交叉，僅存的歷史建築述說著百年來所經歷的風霜雪月，讓同學們彷彿交錯於古今兩朝想像之中，現階段的建築物透過文化資產與政府的大力推動，融合新時代的再創產業，如餐廳、咖啡廳，讓人可以在當下空間，啜飲著手中咖啡及餐點，望著窗外想像百年前哈瑪星繁榮街景。

II、壽山場域踏查

了解哈瑪星歷史脈絡後，進入日治時期因市中心所發展出的郊區公園，先步行至高雄公會堂周圍觀看當今還留存的日治時期建築物，與具文化意涵的量水器室，並爬階梯至壽山山腰間的打狗公園，這是百年前繁榮的戶外區域，因前往日本神社而興建的參訪道路，古道至今人煙稀少且疏於管理，但從教授的介紹清楚了解興衰原因。打狗水道淨水池從竹寮取水站至小坪淨水廠再到壽山，運輸著日治時期哈瑪星與隔岸的旗津民生用水，也見證歷史的發展來歷與日本人公共建設的用途。最後查訪的是日本神社也就是現今的忠烈祠，偌大的鳥居，由山下至山上的朝拜之路，也顯示日本人對於神社的重視。

III、戰後建築物調查與洋人公墓

下山至哈瑪星街區，從日治時期再到戰後建物，也看到不同的建築美學與設計概念，因逢愛國婦聯會進行整修未能一窺究竟。是以教授加碼帶大家前往位於山腳下的洋人公墓，在民宅與民宅之間，洋人墓碑矗立於房子屋簷下訝異也很突兀，過去的公墓被現代的民宅包圍著，也突顯政府對於文化與歷史的保存尚未到位。



從這次的查訪調查中，同學們大致的見解是：日治時期的哈瑪星，政府大力的推行文化資產的保留與維護及再創新，但這也是這幾十年來才積極推動改革的，百年的日治時期建物荒廢許久，雖透過再創能吸引許多人前來，但最終的效益並不大。另外，因壽山公園被政府劃定為國家公園保留區，故日治時期的朝拜古道階梯與前往打狗公園的通行之路，長期無人維護與戰後大量的佔地而居違建物，導致這擁有歷史意義與脈絡的地點，逐漸荒廢至今，非常可惜。希望政府或是文化局，有朝一日能將這日治時期繁榮的街景再創，重塑當年的光榮。

【4月14日：旗津】

I、新濱町一丁目、鼓山魚市場

日治時期的新濱町，是日本人填海造路而成，棋盤式的街道，看得出日式的元素於此，楊教授這次帶領同學從哈瑪星海港連結至鼓山魚市場，魚市場是當時因高雄港繁榮而起的地點，也是現今高雄前鎮遠洋漁港的前身地點，偌大的腹地，凌晨時刻天未亮，這裡已經人聲鼎沸叫賣聲四起，也承載許多人的回憶，但現今因將魚市場遷移至前鎮，導致荒廢許久，缺乏管理，高雄市政府於2021年已宣布要行改造計畫，市民可拭目以待。

II、旗津天后宮、旗津老街

搭往渡輪前往對岸的旗津，頻繁的船班接駁，快速到達屬於高雄港的對岸「旗津」。當天是平常日白天早上，以觀光為主的旗津尚未有遊客，加上近年疫情四起影響民眾出外意願，跟每到假日人山人海的想像差異甚遠。老街上攤販不多，僅少數零星幾攤，更別說開店做生意販賣食物，老街路衝點為旗津當地知名的旗津天后宮，可惜目前在修復中，無法進入觀看楊教授所提及的「船戶公約碑」，只能於旁臨時搭建的鐵皮屋內，觀看天后宮所暫時移祀至外的神尊。



III、旗後砲台、旗津燈塔、高雄港

沿著旗津星空隧道前往高雄港堤防，剛好看見軍艦進入高雄港內，碩大的軍艦由引水人帶領進入擁有得天獨厚的高雄港，高雄港日治時期由日本人興建於此，曾經拿下全世界前幾名的貨物吞吐量。順著階梯往上攀爬至旗津燈塔，由上而下的視野，清楚的看見整個高雄港與旗津，燈塔旁邊的小路可以通往旗後砲台—清領時期就已存在至今的二級國定古蹟，楊教授歷史講述搭上親眼所見，讓歷史與現今想像於此。

大家一致認同旗津往返高雄的輪船非常具有效益，然而大夥對於中山大學矗立於壽山上，也提出不同看法與意見，但大多數都認同破壞高雄既有的山海港的景象。雖然這幾年高雄市政府積極發展海港城市，將各碼頭開放給居民參與及辦理活動，但新濱碼頭目前還是由單方單位佔用，這點非常可惜。另外對於旗津近幾年來觀光退減，加上旗後砲台、旗津燈塔的維修維護，同學認為可以類似朝向英國領事館的經營模式，開放異業合作，導入人群，畢竟高雄山海港是得天獨有的，在此觀看巨大的商船進出，十分新奇。

【4月21日：左營蓮池潭、龜山踏查】

I、左營舊城東門

戰後建築矗立於城牆一旁，顯目卻也突兀，根據楊教授講解，由於戰後來台的移民將具有歷史意義的舊城城牆當作興建房屋的建材，或是直接使用當作家屋的牆面，導致一連串的城牆受到破壞。



II、龜山踏訪、自助新村

接著攀爬龜山步道，半山腰上可一睹整個高雄港區及蓮池潭的風采，楊教授解說日治時期受到遷移的山頂媽祖廟傳說故事及龜山與蓮池潭的淵源。山頂上的軍事遺址，讓日本人能清楚的從龜山上一睹海岸線的動靜，結合左營軍港，成軍事基地。山下的自助新村，因戰後國民政府遷移至台，移民們大舉興建房屋，直至現今政府迫使居民將房屋與地拆除交付，這整段的愛恨故事與淵源，在田調過程中清楚實地所見。

III、蓮池潭巡禮、崇聖祠參觀、周遭眷村調查

沿著蓮池潭畔，參觀許多廟宇，擁有百年鸞堂歷史的啟明堂，日韓遊客必來的龍虎塔，接聖神仙佛的五里亭，玄天上帝坐像高大聳立於蓮池潭邊，一連串的宗教巡禮，以及探查左營舊城歷史意義的百年古厝。

蓮池潭邊戰後興起的宗教建築，各式各樣充斥其中，對於環境意象顯得有點雜亂無章。同學們一致的討論認為，可以將蓮池潭劃分為觀光區域，並結合正在計畫的左營舊城復育計畫，連結蓮池潭與城門，整體的規劃，打造歷史古城。另外周遭的眷村改建大致已進行的差不多，但還是有少數的釘子戶存在於此，希望政府能大力推行，並將破壞城牆的居民們，征討還地於政府。至於龜山的行銷規劃，還能再多一些，讓這位於市區內的小山，可以規劃成為左營人的休憩地點。

【4月28日：左營舊城及鳳山新城雙城古道】

I、左營西門與東門踏查

首先來到左營西門舊址，可惜因目前正在大興土不得其門而入。左營西門遺址是這十幾年來才發掘到的，當初日治時期日本人破壞嚴重，加上戰後國民政府來台，遺眷大量的大興房屋，將歷史城牆破壞殆盡，在約十年前，國防部將眷村遷移，才發覺房屋下有消失已久的西門遺址城牆，文化部於近來撥款大筆經費重建具300年歷史的左營城牆，目前正在積極規劃中。

II、雙城古道巡禮

緊接著，楊教授帶領同學們騎著摩托車從東門前往鳳山北門，將清朝時期兩城居民所往來的路徑親自走過一遍，從鼓山蜿蜒小路到瑞豐夜市內的街條，再到繁榮的左營商圈，轉往灣仔內的小路，接往寶珠溝周遭，直至赤山聚落，最後再到鳳山北門。沿途中楊教授時不時停下來為同學講解歷史與意義，並想像300多年前先民們的辛苦。



III、鳳山城隍廟、鳳山砲台、東便門

進入到鳳山後，首先來到鳳山城隍廟，參觀廟前的鳳山神社轉移至此的狛犬，非常具有歷史價值。最後是鳳山砲台，聽著楊教授講解砲台與鳳山歷史，看著城牆與穿孔，想像著當初防禦的要塞與興建的理由。東便門的歷史脈絡，現今成民眾往來通行兩邊的便道橋，當初則是因應生意需求進而開拓橋梁，承載歷史意義，非常特別。

鳳山新城相較於左營舊城，可惜許多，有些城門並無完整保留至今，就算有保留也無後續的觀光參訪或是文化歷史意義推崇，跟左營相比遜色許多，也希望未來文化局能重視鳳山的文化歷史意義，畢竟這也從清朝時期流傳至今。



教育學院「高教深耕計畫的實務分享與申請講座」

撰文/教育系三年級廖芳榆

3月8日辦理的講座由成教所余嬪教授及諮復所夏允中教授擔任主講人，分享自身在高教深耕計畫的支持下，如何將計畫融入於所開設的課堂中，並分享於教學中運用的理論、技巧、心得，同時展示了學生在高教深耕計畫執行之下的感受，最後也鼓勵更多授課教師與學生可以參與高教深耕計畫的進行。

開場由教育學院楊巧玲院長致詞，院長除了感謝兩位主講人，也鼓勵在場的學生可以多汲取不同的經驗，並轉化為促進自我思考與成長的養分。接著由高教深耕計畫助理楊智凱進行介紹，以簡明扼要的簡報搭配實際操作Google表單，清晰地引導完成計畫的申請步驟。楊院長向兩位主講人請益「如何促進高教深耕計畫的推廣與執行？」，兩位教授分別表達了不同的看法。

余嬪教授認為推廣高教深耕計畫應如同市場行銷的思維，設計吸引人的標題如「這裡有經費！趕快來申請！」、「錢來了！原來這樣做可以獲得經費！？」，以通俗且逗趣的標題為信件主旨，便能夠讓更多人願意了解並申請計畫。而夏允中教授則認為更重要的關鍵為授課者們對於辦理新興教學方式的心態。倘若授課教師不願意打破舊有的規劃，並根據科技與時事的邁進，結合學生們的需求來思考新的課程模式，那麼儘管有促進教育品質的經費補助，也可能面臨乏人問津的下場。因此，如何調適自我的心態，並保有持續精進教學的熱忱，便是現今的教學者們所面臨的課題之一。

之後，余嬪教授分享在「成人教育創新教材發展」、「成人創造力與創新專題」的教學中，聘請專業講師來教授拍攝與剪輯影片的方法，讓修課學生自行拍攝與剪輯一部成人教育主題影片，並上傳至網路平台進行分享。余教授表示：儘管使用手機拍攝影片並剪輯對現今年輕人、大學生來說是生活化的簡易小事，但對於碩博士班的學生來說，其實在一開始接觸到這項作業時是有些驚慌且無



助的，因為這並不是他們生活中容易接觸到的事物。余教授展示學生的作品影片——以簡單趣味的方式教導禪繞畫的入門方法。從該位學生逐步修正的作品中，能夠看出學生在講師指導下影片拍攝與剪輯的技巧有顯著的提升，更讓人讚嘆的是有學生在影片拍攝結束後，把自己對於成人教育主題設計的構想撰寫成冊，並且規劃於日後進行出版。余教授也以不同的主題分類，整理了多名修課學生的課後省思與心得。從中可見碩博士班學生對於這樣的教學方式，儘管在初接觸時有些疑慮與緊張，但收穫良多，不僅獲得了拍攝與剪輯技巧，也增進了許多對成人教育與課堂教學的體悟。筆者認為，余教授的授課方式著實是一種對於自我教學精進及課程創新的親身示範。

夏允中教授則從談論該如何以中華文化的觀點來建構普世心理學與社會科學的理論目的出發，提出一個疑惑：該如何解決人類的重要問題？隨後介紹在中華文化中以儒釋道獨特的價值觀是如何解讀這些在西方社會中被廣泛討論的問題。夏教授以自身的故事為例，分享其母親在父親逝世後的十幾年間，每年仍然會舉行固定的祭拜儀式並進行追思與哀悼；但西方國家則不會像東方國家這樣持續進行追思，因為在多數西方人的觀點中，亡者逝世後便會轉生，靈魂不會以不同的樣態存在。這讓我感受到了中西方對於追思的價值觀差異，也想起一部外國動畫電影，該電影介紹墨西哥人對於亡靈與逝者的追思方式，相較於歐美社會與華人社會，墨西哥人認為「唯有被生者完全地遺忘時，人才是真正的死去。」從不同文化對於死亡的觀點，可以看出該文化的心理學與社會學運作方法，夏教授的舉例促發了我對於多元文化的視野，並讓我聯想到了更多的生活經驗，實在是受益良多。

筆者在大學部修課時，也不乏有授課老師運用高教深耕計畫經費進行更多元與豐沛的教學課程，不論是邀請領域專家分享相關經驗與知識，或是請專業講師辦理體驗活動，都能夠讓學生擴展視野並增進教學的成效。本次參加講座，從開場由承辦人介紹計畫的申請，到後來由余嬪教授與夏允中教授分享實務經驗，讓我理解到高教深耕計畫的整體運作流程，也讓我更進一步認識了學院講座辦理的內容。很期待之後也能夠在校園中辦理的各式講座與活動當中，學習到更多精進自我思考的能力，以廣泛接觸多元的知識、技能與情意，並充實自我的大學生活。



求職系列講座～中文篇「求職履歷」

撰文/事經系碩一蔡安琦

師就處於5月10日辦理求職系列講座—中文篇「求職履歷」，邀請到諮商心理師/職涯發展師吳曉柔女士主講，提供找尋適合自己的工作、履歷撰寫技巧與面試，以及求職相關的資源平台等內容分享。

關於吳曉柔的2真1假說

吳曉柔講師畢業於東華大學諮商與臨床心理學系諮商組碩士，演講一開始，她請我們猜猜看哪一項是假的：1.協助畢業生突破自我設限魔咒；2.因履歷表而從助教轉為合作講師；3.因通靈讀心術助人解決職涯卡關困境。大部分同學們認為第二項像是假的，但老師說「因為簡歷夠完整、豐富，再加上教學經驗也足夠」才讓她有機會成為合作講師，同時也告訴大家第三項才是假的一通靈讀書心術是假，助人解決職涯困境是真。



110年 求職系列講座 講師：吳曉柔老師

★三場皆出席者可獲頒就業輔導身障一個-附星

日期	主題	時間
5/10	求職履歷	14:00-16:00
5/17	求職面試+防騙	14:00-16:30
5/24	時間管理	14:00-16:00

報名QR Code



地點 高師大和平校區文學大樓三樓3302教室

主辦單位 高師大師資培育與就業輔導處/就業輔導組/教育部高等教育深耕計畫

聯絡人 就業輔導組黃小姐/電話：07-7172930分機6452

報名路徑 <https://forms.gle/cHEsddg73mHyyG7UA>

履歷NG寫法

邁入職場的面試前的準備，通常是新鮮人最關注的重點，卻常常忽視了要成為履歷撰寫的老江湖，有很多事需要仔細注意與重視，例如不清楚如何呈現履歷表的重點、不知道自己的特色亮點、不擅長自傳的自我行銷。大家常常忽略的自傳撰述都沒有讓面試官看到想要看的內容，包含大頭照的不適合、過多沒有用的豐功偉績、過多的家庭背景，都讓求職者無法贏在履歷的起跑線。老師提到履歷中應呈現「你的家庭背景是如何造就你？你又成長了什麼？」進而展現在這份工作適配性程度能否達到面試官的要求，才能為自己創造的更好機會。

鼓起勇氣開始行動

隨著新鮮人求職旺季的來臨，老師根據調查指出，大部分的新鮮人因為不會寫自傳、缺乏專業證照或技能、外語能力不強等等因素，陷入求職焦慮。自傳，是關於你自己的過去、現在、與未來。殘酷的是，這些過去、現在、與未來，都必須要跟應徵的公司、職位有相關連結。新鮮人常遇到的問題，就是在自傳上卡關、不想和別人寫的一樣普通，卻又不知道如何表達出自己的特色，亦即「想把自己的履歷寫出獨樹一格，卻不會包裝自己。」此外，大部分的新鮮人都套用現成的範本，但一般企業的人資在挑選人才面試時，經常會先過濾掉這些履歷。面對未來不必投降，履歷表不被刪除，才有機會面試；有機會面試，才能有機會錄取。

適配人才關鍵

履歷的整體焦點是「工作經歷」，也是各大企業在評價應聘者過去的經驗、現在的能力以及未來潛力的關鍵，將自己的過去經歷與現在要應聘工作兩者結合，遠比過多的豐功偉業來的重要。吳老師提到撰述履歷技巧需要好好的運用「關鍵字」，因為關鍵字的用意在於使用「專業行話」，亦即該領域中的人才所習慣使用、期待看見、會有反應的文字。當關鍵字出現時，要可以吸引對方的目光。實際敘述過去的「工作經驗」，例如曾經跑過研究個案的統計分析問卷的經驗，內容很正當，企業卻無法從中判斷能力水平。面試官會想了解的是，使用過哪些統計分析軟體和方法？處理過哪些類型的資料？分析過什麼議題等等，³及有技巧的量化呈現事蹟。了解企業選才的關鍵主要在於「過去事蹟」，能否讓面試官一目了然的知道你在過去曾經完成了什麼大項目，盡可能以條列的方式，量化曾經的工作貢獻，將自己的成果數據化，且盤點自己的履歷是否適合徵才的需求。

經驗、實力、考驗

賽門·西奈克曾說過：「夢想不會帶來實現，實現是追尋過程的結果。」每個人的本事都是靠著自己經驗磨練而來，只有不斷的累積自我的經驗，擁有實力才有話語權，未來在面對不同考驗時，是夢想，還是現實，不斷追求自己目標且持續挑戰，都能讓我們在求職的過程中的獲得門票，過去經歷都是為了遇見現在，所有的經歷都是為了成就更好的自己。

誰都不想成為被淘汰的選手，當我們踏上求職戰場時，要全力做好準備，而準備的前提是我們必須要先量身打造自己的履歷，而不是東拼西湊。以平常心面對，態度千萬不能過度恐慌、過度輕忽，並將自己的個人優勢、特質展現出來。面試時注意穿搭、與面試官眼神的接觸與肢體語言。盤點自己的工作經驗使自己更精進，當我們在思考如何運用自己的經驗時，累積實力就是在經營自己，未來無論我們會面臨什麼樣的挑戰，只有做好萬全的準備，才能無所畏懼地與對手抗衡。



舊大社部落參訪～從部落思考歷史與空間之轉向

撰文/跨藝所碩一蔡明岳

此次舊大社參訪係配合「藝術實踐」與「田野技藝」兩門課程。「藝術實踐」著重身體在當代創作中的可能性，若延著台灣當代藝術的行動流變去看，勢必無法忽略原住民創作中所帶來的身體視野，以及在創作脈絡中，身體的參與所象徵的歷史性。而「田野技藝」課程則與此次以「參訪」作為形式有關，在實地走踏，將歷史記憶與現實環境層層相疊的情境下，進而更細緻的思考田野與創作的諸多面向。

參訪的講師之一伊誕，來自於屏東排灣族達瓦蘭部落，達瓦蘭部落是排灣族 Ravar (拉瓦爾) 群系的發源地，自古即在大姆姆山附近山區一代生活。該部落在莫拉克八八風災後被迫遷移至山下，但實際上舊的位置仍代表著族人的精神，故舊大社部落目前仍有不少人居住在此，是以見證這些過去的生活場域成為族人例行的日常。

參訪路線從三地門鄉公所集合後，依著山路逐漸往部落前進，沿途伊誕對這附近的地勢及山群逐一解釋，這讓大家對整個部落的傳統領域展開大範圍的空間想像。其中最令人印象深刻的莫過於在靠近部落前的一個山路轉彎處的涼亭，伊誕等待大家都進入涼亭時請大家立即安靜，在山路中空氣的流動聲、鳥叫等自然聲音逐漸充滿後，他才解釋這是一個要進部落的儀式，告知我們的來臨。聆聽環境音的過程裡，也是我們浸入一個與環境對話的情境裡。伊誕解釋這個彎道實際上是日本殖民時炸出的通道，如今成為通往部落的道路，是後殖民的處境伴隨著現代化所面對的時空交錯。



到達部落稍作休息後開始享用午餐，這讓我們也建構一個由「味覺」進入部落的通道，從香料、野菜、米飯料理等揉雜著部落文化與環境脈絡。由於近期久未逢雨，伊誕帶著大家沿著河谷路徑，時而涉水的穿梭在部落的舊時記憶裡，在河谷的兩側，伊誕清楚的指出哪些地方過去在斜坡上設有梯田負責供給部落飲食上的需求（黑米），而這些作物的供給又影響著部落的移動範圍，這其實成為一個鮮明的例子，技術、環境、部落文化建立了部落的移動空間。身陷在河谷的風景裡，從植物、建設遺構、溪水的流向，甚至是沿路所見的片岩都像碎片般的田野資訊，匯集在親身通過的體驗中。

伊誕將部落的導覽分成三個面向對部落的生活空間進行建構，由「物質」、「傳說」、「儀式」形塑了部落的精神生活。「物質」的部落特別針對石板屋的材質以及在現代化後，傳統石板屋如何與其他建築形式進行交融，包括石板的運用位置以及房屋結構的規劃。這些改變除了影響生活型態，也對部落景觀形成差異。「傳說」則是因為街道兩旁的裝飾都有「壺」的象徵不斷出現而讓伊誕娓娓道來。傳說從一個被撿到的陶壺，在家中受溫暖陽光照射而日復一日逐漸膨脹，最後破裂產下一位嬰兒，並成為部落的頭目，這就是部落階級制度的誕生。這個傳說指向部落精神和社會制度層面。最後在「儀式」部分，則實際走進部落埋葬亡者的場域，這也是部落在經歷現代化從室內葬到統一區域進行埋葬的儀式變遷。這場域就在部落內，與大城市裡祖先喪葬場域都是城市邊緣的情況有強烈的反差。也許這裡是山區較容易有雨是以都蓋有遮棚。當然這裡有許多墓都是由石板構成最上層，也有許多受漢人或西洋式陰宅風格影響的混合。但整體來說裝飾不多呈現一個肅穆、寧靜貼近自然的風格感受。

回顧這次的參訪，並將這些實地走訪的經驗與課程軸線進行連結，從過往田野在歷史學、人類學領域成為一種研究技藝的脈絡來看，田野過程較注重的往往都是故事、歷史類的資訊，而忽略身體在田野現場的直接感受，而其實這也建立了一個田野面向。此次參訪從「移動」方式—遊覽車、步行、涉水經過了部落、山谷、山徑等場域，這之間的轉換實際上除了依誕所講述的歷史與文化知識外，更多累積起來的是自身體驗與這些記憶中的路徑相重疊時，經驗的對照所帶來對時空變遷的感受。這些經驗對照到伊誕的創作裡，似乎成為一個了解他的創作脈絡的路徑，也提供給這堂課的學生一個可能的創作途徑。



與臺灣在地產業知識交流與觀摩～參訪舜堂酒業

撰文/生科碩一張琇棻

為配合社會趨勢及產業需求進行翻轉式新教學，並藉由產官學合作促進產業發展之創新價值，生科系師生於5月3日前往位於台中的舜堂酒業參訪，藉以了解不同領域的融合與認識產品背後的製程是由多少手續、人力、堅持而成；並期望學生能夠結合課堂上所學的知識，運用在未來產業發展上，提升產品發展之創新價值。



舜堂酒業股份有限公司

成立於西元 2013年4月18日，位在台中外埔交界於苗栗與台中的大安溪岸，由擁有豐富釀酒經驗的賴舜堂博士帶領專業製酒團隊，以蒸餾工藝將精選的各式茶葉、水果、花卉、辛香料等融入酒中。舜堂酒業堅持做好層層把關，做出最高品質，所有出廠的酒品絕無添加食品添加物、香料及色素，強調採用純天然食材，釀造天然好酒，使品酒成為生活中美妙的經驗，為台灣創造具有代表性之蒸餾酒。



研發茶酒系列

台灣茶葉品質在全世界赫赫有名，既然如此厲害，怎麼能沒有一款茶酒揚名台灣呢？賴博士費了大半人生的心血，設計出了「微生物發酵酒精蒸餾」的工序，大膽的開創了全新的茶酒時代，用台灣最著名的頂級紅茶—紅玉為原料，成功產出第一瓶榮獲世界烈酒大賽金牌獎的酒，也就是日月潭紅茶酒。後續也研發出很多不同的茶酒，例如烏龍茶酒、春茶酒、東方美人茶以及大禹嶺峰頂茶酒，在這領域中增添了一種具有台灣特色風味的酒類品項。

為了慶祝創校50周年，本校特別與舜堂產學合作，嚴選東方美人茶釀製出茶酒，校長吳連賞親自命名為「佳釀」，比喻大師的心血結晶，同時代表著高師大提拔無數英才，為教育界培育出無數優秀師資，更特別邀請國內知名書法大師郭芳忠教授揮毫。此產品「佳釀」是由生物科技系謝建元教授與舜堂酒業賴舜堂博士攜手合作，不但香氣宜人，還帶有淡淡的蜜香味，再透過「專利固態發酵與獨創蒸餾」設備釀製而成，不僅香氣滿溢，入喉甘甜圓潤，在口中更是散發特有的茶香及果香風味。



用酒打造一座台灣的植物園！

「我想捕捉台灣一百種味道，把所認識的每種食材都變成酒。」這是賴博士的理想方向，所以酒廠內漸漸創新了很多獨特的品項，除了一般的檸檬、玫瑰、香橙等，還包括很特殊的酒款，如九層塔、蒜頭、芹菜、薑以及花椒等，喝起來味道濃厚也相當傳神，品嚐花椒的時候嘴巴會有酥麻的感覺，飲用薑酒也會有微微的辣感，有些人將這些特殊的酒入湯入菜，並不會蓋住食材原本的味道，反而更能凸顯食物的鮮甜，還帶有淡淡酒香味。目前廠內大約有著40多支不同風味的酒，而賴博士的目標是擁有超過100支不同風味的酒。



用酒和世界交朋友

舜堂酒業在國際間有很亮眼的成績，於2015年釀造蒸餾酒類獲比利時布魯塞爾，世界酒類評鑑三面特等金牌獎、九面金牌獎及一面銀牌獎殊榮，創下台灣釀酒史上至今最佳的國際參賽記錄，讓國際認識來自台灣這個小小島嶼所釀造出的酒有多令人驚豔，並且在80多個國家、3000多項參賽項目中脫穎而出，一舉拿下十三面獎項，更在台灣從2011年至今獲獎無數，包辦了大大小小釀酒殊榮。



這次參訪來到了位於台中與苗栗交接的舜堂酒廠，佇立在田野鄉間道中，放眼望去良田美地景色綿延不絕，想不到在這寧靜環境中竟然悄悄地醞釀香醇渾厚、令人讚嘆不絕的飲品。隨著時間流逝，產品的改革已成為現今各工廠必須的過程，傳統的口味滿足不了現在族群，創新成為了另一條生路，而舜堂在創新這方面是出類拔萃的，廠裡展示著滿滿「不同口味」的酒類，像是薰衣草口味、香菜口味、大蒜口味等，這些我們日常使用的辛香料竟然到了舜堂就像被施了魔法一樣，搖身一變就成了最特別的飲品，光是打開瓶口湊鼻一聞就可以聞到濃厚香氣，喝下去瞬間酒香混雜著各式辛香料獨有的氣味直衝腦門，香氣餘韻在口腔內久久無法散去，喝過一次保證令人無法忘懷，這些都歸功於賴舜堂博士所帶領的專業釀酒團隊經過不斷創新、改革，親自到各個世界大廠臨摹技術並且思考如何做才會變得更好，每一瓶酒的背後都是賴博士及專業團隊超過40年經驗加上技術和勇敢創新的心而產生出來的，我們所喝下的並不單單只有酒、有舜堂對釀酒的理念還有勇於創新的衝勁，更重要的是對於酒的熱忱，每一口都代表舜堂對於好酒的堅持。

參觀廠房時，每個廠地的區域都可以看的出來賴博士對於釀造的堅持以及對細節從不馬虎的態度，講解的時候更是可以聽得出來滿滿自信從容、對於釀酒的熱情、創新的想法，很難想像這一個碩大的釀酒王國是由這位慈祥爺爺帶領著，本應該可以退休享清福的時候，卻毅然決然去追尋自己的理想並且不斷思考、改變、結合自身經驗技術加以運用，這也就是我們高深耕計畫最重要的目的：培養出「自我學習、終身學習」及「發現問題，分析問題和



解決問題」的能力並且可以輕鬆與社會及產業接軌，有能力面對未來可能會發生的問題。這一趟參訪不僅可以喝到如此美妙的酒，同時還可以增加知識，著實獲益良多，值回票價。

健康活、快樂動～運動知能講座暨體適能檢測

撰文/體育系碩班陳柏霖

本校近年來積極辦理運動相關課程與講座，除提供全校師生及社區民眾安全又專業的運動空間及機會外，也致力於培養體育學系及運動競技與產業學士原住民專班（簡稱運產班）學生的實務能力。體育系朱嘉華主任表示：「在過去，畢業後考取體育教師是多數學生的目標，但隨著少子化等因素，擠進這個窄門的機會越來越少！我們希望提供學生除了體育教師以外還有更多元的方向可以選擇。」而隨著時代的演進，運動產業的興起似乎也呼應了主任的期待。

與產業接軌、斜槓成為必備

如何將運動產業導入校園，又能同時提供服務以及教學實習的機會呢？體育系教授兼運產班主任潘倩玉教授說：「運動產業的興起其實是我們體育學系與運產班學生的一大福音！除了學校體育的推動外，其實整個社會對於體育運動的需求量是非常可觀的。我們的同學若能透過自身的經驗，以及大學期間所習得的專業知能，相信絕對可以在產業界闖出一片天！」當然，這不意味著選擇體育教師這條路沒有機會，若可以在大學期間培養多元的能力，未來在求職的過程中想必能夠更具競爭力！

1 + 1 > 2

為了讓效果最大化，聘請業界知名紅牌老師擔任課程的講師，除了可確保學員具備最優質的運動品質，同時也提供觀摩的機會。不僅如此，在每一期運動班開始前，也會舉辦運動知能講座以及身體組成與體適能檢測的服務。今年度第一季的講座邀請成功大學體育健康與休閒研究所蔡佳良特聘教授與學員分享「運動與大腦認知功能」，希望學員除了參與運動外，也能夠透過講座更加了解運動對人體的好處以及不同運動型態背後的意涵，使得運動效果最優化。



創造機會、亮點再造

在運動課程開始前，參加的學員都會先進行身體組成以及體適能的檢測。目的不單單是要讓課堂講師知悉所有學員的身體狀況，更重要的是要讓學員瞭解自身的身體組成和體能狀態，不僅可以提高課程的參與動機，也更安心地參與運動。值得一提的是，所有檢測員以及運動指導諮詢人員皆來自體育學系以及運產班的學生！潘倩玉教授表示：「安排檢測的亮點並非單單只有學員能夠獲益，更提供系上學生最直接學以致用的機會，才能把效益發揮到最大化！」而雖然是提供學生操作的機會，但整個訓練的過程卻也一點都不馬乎！所有檢測員以及運動指導諮詢人員都是經過兩位主任親自培訓，並取得體育運動的專業證照，品質保證無庸置疑。透過系上師長親力親為帶著學生一起努力，期盼在不久的將來可以讓這些孩子能夠成為南部專業運動人才的代名詞。



走進社區，善盡社會責任

「運動，不再是口號！」從學校發源，逐漸向社區擴散，讓運動不僅僅是一個概念，而是每天都必須經歷的過程。本校體育學系成立至今20餘年，培育不少優秀系友，但大時局的轉變也迫使體育學系的轉型，是以學生在學期間不單只有學科與術科能力的精進，更重要的是要培養學以致用的能力。近幾年的轉變無非是為了讓每一位學子都能更安心、放心的從這裡畢業，並且能夠有所作為，而這也同時是這一系列課程的宗旨。