049
TAIPEI TECH 北科青年 雙月刊
國立臺北科技大學
中華民國 115 年 09 月



封面故事

〈原來，眼淚是這樣流下來的〉互動系 林妤安

特別推薦

〈 大觀園裡的浮生若夢〉人工智慧科技學程 應哲磊

〈芒芒琉嶼，一琉同行：從芒果青看見小琉球的地方實踐〉工管系 李彤

品德共讀

永續 × 選擇 × 環境關懷——從日常生活反思人與自然

閱讀 × 探索 × 思考轉化——從書頁開啟學習新視野

品德校園

關懷 × 服務 × 社會實踐——在行動中落實品德價值

校園特輯

專業 × 挑戰 × 陪伴成長——走出課堂的青春實踐

漫畫園地

校園 × 假期 × 節慶日常——青春視角的趣味圖像

編輯室報告

在閱讀與實踐之間，寫下青春的行動軌跡

本刊持續發揚「品德教育」的核心精神，涵蓋品德共讀、品德校園、校園特輯與漫畫園地等多元主題。編輯團隊精選佳作，期望每位北科人都能從閱讀中汲取啟發，並將思考化為實際行動。

【品德共讀 × 環境永續與讀書記趣】

八篇作品從環境永續與讀書記趣出發，開啟對生活與世界的思考。

環境永續主題中，〈溫度之外〉反思科技便利背後的環境代價；〈借住地球的我們〉從活動後的垃圾看見日常浪費；〈等發車的時候〉重新凝視熟悉卻被忽略的紅樹林；〈從簡報上的 SDGs，到那多收的三塊錢〉從日常選擇實踐永續。

讀書記趣主題中，〈大觀園裡的浮生若夢〉重讀《紅樓夢》，看見經典隨人生閱歷展現不同面貌；〈善用優勢的快樂人生管理術〉透過活力時鐘找回生活節奏；〈當我開始為自己「設計」學習〉運用生成式 AI 重新理解主動學習；〈翻開歷史的帳本：從一本金融史，讀懂驅動世界的隱形力量〉從牛頓與皇家鑄幣廠，看見金融制度與國家信用的形成。

【品德校園 × 自律關懷與社會實踐】

九篇作品從健康促進、地方行動與教育推廣，展現品德在生活中的實踐。〈在芳息中尋回的身心節奏〉找回身心平衡；〈轉動魔方，轉出跨世代的溝通設計學〉以興趣連結不同世代；〈解開的不只是魔方——科教館的教育推廣之旅〉讓科技知識走向公共服務；〈芒芒琉嶼，一琉同行：從芒果青看見小琉球的地方實踐〉從地方產業與環境理解在地需求；〈原民部落與社會實踐：一場關於尊重、身體力行與文化延續的學習〉體會文化尊重與延續；〈陪伴戒菸：用理解取代責備〉看見同理支持的力量；〈找回健康，從戒菸開始〉記錄戒除菸癮的歷程；〈一氧化碳數值背後的健康改變〉以數據見證改變；〈戒菸班中的品德實踐——自律、關懷與承諾〉呈現對自己與健康負責的態度。

【校園特輯 × 專業挑戰與陪伴成長】

八篇作品記錄學生走出課堂、迎向挑戰的成長歷程。〈從興趣到分享：我的魔方教育博覽會初體驗 〉將興趣化為服務；〈Overflow ！我們的 TUPC 腦力超載之旅〉展現團隊解題與競賽成果；〈味島圖鑑：在貓空遇見茶的故事〉從專題連結地方茶產業；〈從害怕統計，到相信自己〉在挫折中重拾學習信心；〈品牌與形象包裝的重要性〉反思品牌與個人形象；〈迎戰 AI 時代：光寶科技的產業洞見與人才期許〉思考 AI 時代的人才價值；〈原來，眼淚是這樣流下來的〉與〈一場愛與陪伴的偏鄉教育之旅〉則從偏鄉服務體會陪伴與雙向成長。

【漫畫園地 × 日常幽默與節慶想像】

五篇作品以圖像捕捉青春日常。〈紫薇斗數〉幽默描繪生活因果；〈誰溜走了〉描繪假期轉眼即逝；〈出發旅行囉〉展開自在的臺灣旅程；〈週二症候群〉刻畫學生一週的心情起伏；〈月餅好朋友〉以可愛角色介紹月餅與中秋文化。

每篇作品都是青春經驗的沉澱，也是理解世界的不同方式。感謝所有投稿者以文字與圖像分享學習中的思考、挑戰與感動，也感謝編輯團隊與設計夥伴的用心投入。願《北科青年》持續陪伴每位北科人，在閱讀中拓展視野，在實踐中累積力量，走出屬於自己的青春軌跡。

——《北科青年》第 49 期 編輯團隊 敬上



目錄

Vol.049

03 品德共讀

環境永續篇

03 溫度之外
電子三 林翔淯

04 借住地球的我們
互動一 陳佩琪

05 等發車的時候
電資二 曾靖諺

06 從簡報上的 SDGs，到那多收的三塊錢
工管二乙 余曜廷

讀書記趣篇

特別推薦
07 大觀園裡的浮生若夢
人工智慧科技學程博二 應哲磊

08 善用優勢的快樂人生管理術
經管三 李妍慧

09 當我開始為自己「設計」學習
技職所碩一 廖常智

10 翻開歷史的帳本：從一本金融史，讀懂驅動世界的隱形力量
材資二甲 黃柏硯

11 品德校園

研究發展處 光大創創學院

11 在芳息中尋回的身心節奏
化工一 廖竟余

12 轉動魔方，轉出跨世代的溝通設計學
攜四設一 黃碗雅

13 解開的不只是魔方——科教館的教育推廣之旅
攜四設一 楊家萱

校務研究暨永續發展中心

特別推薦
14 芒芒琉嶼，一琉同行：從芒果青看見小琉球的地方實踐
工管碩二 李彤

15 原民部落與社會實踐：一場關於尊重、身體力行與文化延續的學習
建築四 梁筠庭

學生事務處 衛生保健組

16 陪伴戒菸：用理解取代責備
材資三甲 曾琮鑌

17 找回健康，從戒菸開始
機械四乙 蔡杰礽

18 一氧化碳數值背後的健康改變
電機三乙 李暐盛

19 戒菸班中的品德實踐——自律、關懷與承諾
能源一 林品希

20 校園特輯

20 從興趣到分享：我的魔方教育博覽會初體驗
工設一 徐佩君

21 Overflow ！我們的 TUPC 腦力超載之旅
資工一 吳鎧丞

22 從害怕統計，到相信自己
經管三 顏佳慧

23 味島圖鑑：在貓空遇見茶的故事
文發二 許凱評

25 品牌與形象包裝的重要性
機械三甲 蘇信宇

26 迎戰 AI 時代：光寶科技的產業洞見與人才期許
電機三乙 蘇信嘉

封面故事
27 原來，眼淚是這樣流下來的
互動三 林妤安

慈幼社

29 一場愛與陪伴的偏鄉教育之旅
光電一 吳欣霓

31 漫畫園地

32 紫薇斗數
資財二 吳宸妤

32 誰溜走了
工設二 韓沁洧

33 出發旅行囉
智動二 林逸柔

34 週二症候群
工設二 薛家穎

35 月餅好朋友
智動二 許淳棠

歡迎投稿｜下一期徵稿主題

- 北科精神
- 校園特輯

學校中「有趣」、「特別」的活動、社團、課程、比賽、實習等皆可投稿。

- 吾愛吾師
- 漫畫園地

單幅、四格、插畫等作品皆可投稿；需自訂主題與提供 100 字以內說明。

1. 徵稿日期：115/08/14（五）- 115/09/30（三）
2. 發刊日期：115/11/06（五）
3. 檔案格式：word 檔並註明投稿人的真實姓名與系級
4. 來稿請寄至 ntut3100@ntut.edu.tw

本刊各欄目歡迎投稿，題目皆需自訂！

發行人 任貽均
發行所 國立臺北科技大學
地址 106 臺北市忠孝東路三段一號
電話 （02）2771-2171
網址 https://www.ntut.edu.tw

出版者 圖書資訊處
總編輯 鄭孟淙
執行編輯 翁玉蓉
責任編輯 賴毓嬪
美術編輯 林藝芯

※ 版 權 所 有 ． 本 刊 圖 文 未 經 同 意 不 得 轉 載 。

國立臺北科技大學 National Taipei University of Technology

《北科青年雙月刊》線上閱讀

品德共讀｜環境永續篇
溫度之外

文｜電子三 林翔淯

「你吃快一點啦，冰淇淋要融化了，我也想吃啊！」

「好了，你們別搶了，等等再買一支就好。」

每逢盛夏，這樣的對話總在童年反覆上演。

「各位同學早安！今天宣布一個好消息。因應政府推動相關政策，之後每個班級都會安裝冷氣。」

我至今仍記得當時的喜悅。在此之前，接近頂樓的教室宛如蒸籠，即使只是靜靜坐著，汗水仍不停流下。

「大家安靜一下，你們真的很幸運。這棟由校友捐贈的大樓不僅設備完善，還附設游泳池。夏天這麼熱，我們會在這裡上游泳課！」

原來，那棟氣派的「育英館」一樓竟設有游泳池。此後每年夏天，我們總在清涼的水中度過炎熱午後。有時回頭才發現，有些事情我們早已察覺，只是習慣忽略。或許因為我們太過渺小，認為自己無法撼動世界。

近年來，我養成與父母一起看新聞的習慣。暑假時，我經常一邊吃早餐，一邊瀏覽近期新聞。

「歐洲氣溫突破攝氏 40 度，再創當地高溫紀錄。」

「文蒂納冰川自 1895 年以來，長度縮短近 1.7 公里。」

「美國野火肆虐，燒毀面積高達144平方英里。」

這幾年，類似的新聞不斷映入眼簾。我抬頭望向幾天前才換新的冷氣機，它正持續運轉，提供舒適的環境。然而，在享受便利時，我也開始思考：這份涼爽背後，是否隱藏著人類日益增加的能源需求？

臺灣西海岸的台 61 線西部濱海快速公路橫跨多個縣市，不僅分擔國道一號與三號的交通壓力，也是一條全線免費的重要道路。我的家鄉——彰化，也是這條道路的受惠者。

每當行經臺中，我總會望向窗外，看著四座高聳煙囪，那是象徵臺灣工業發展的臺中火力發電廠。繼續往南，則能看見另一座工業巨擘——雲林麥寮六輕石化工業園區。國中地理課時，老師曾提到，此處許多土地由填海造陸而成，一望無際的工廠沿海岸延伸，展現人類科技與工業的力量。

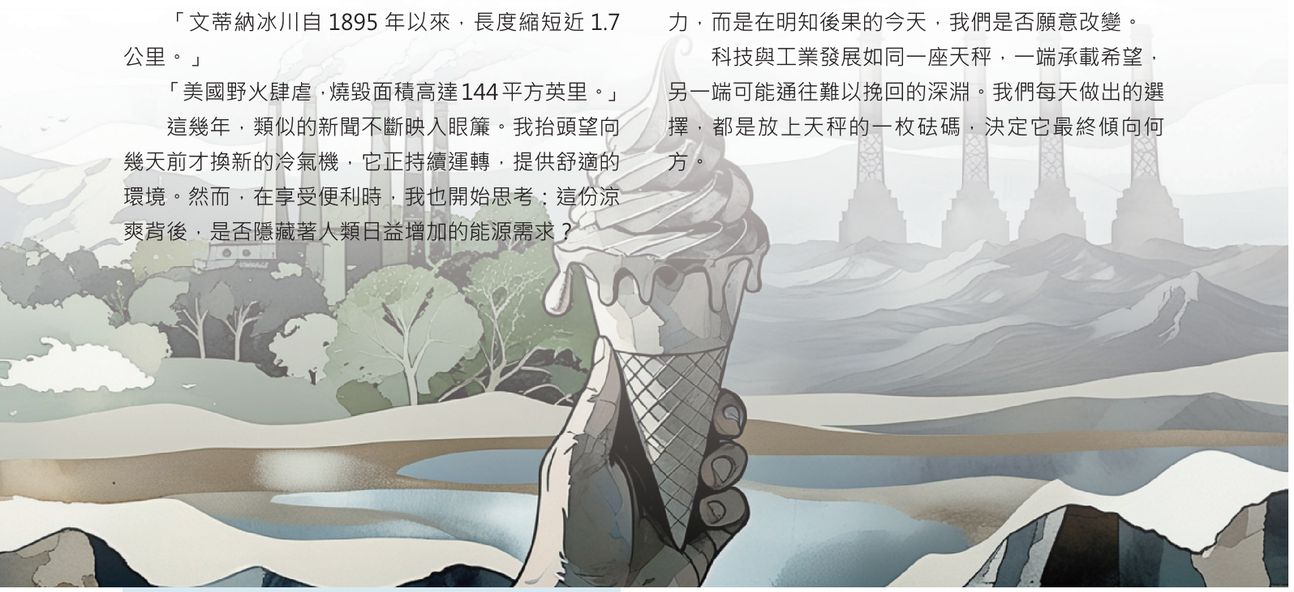
然而，發展也有另一面。

熱浪、野火、洪水、暴雨、海平面上升、海洋生態破壞、強烈颱風、乾旱與糧食危機……全球暖化相關新聞幾乎每日更新。各國政府、科學團隊與企業開始重視此議題，並提出減碳與調適措施。

然而，目前科技仍只能減緩影響，尚未真正讓地球恢復平衡，更遑論逐漸降溫。面對升高的氣溫與日益頻繁的極端氣候，我們似乎早已麻痺，甚至習以為常。

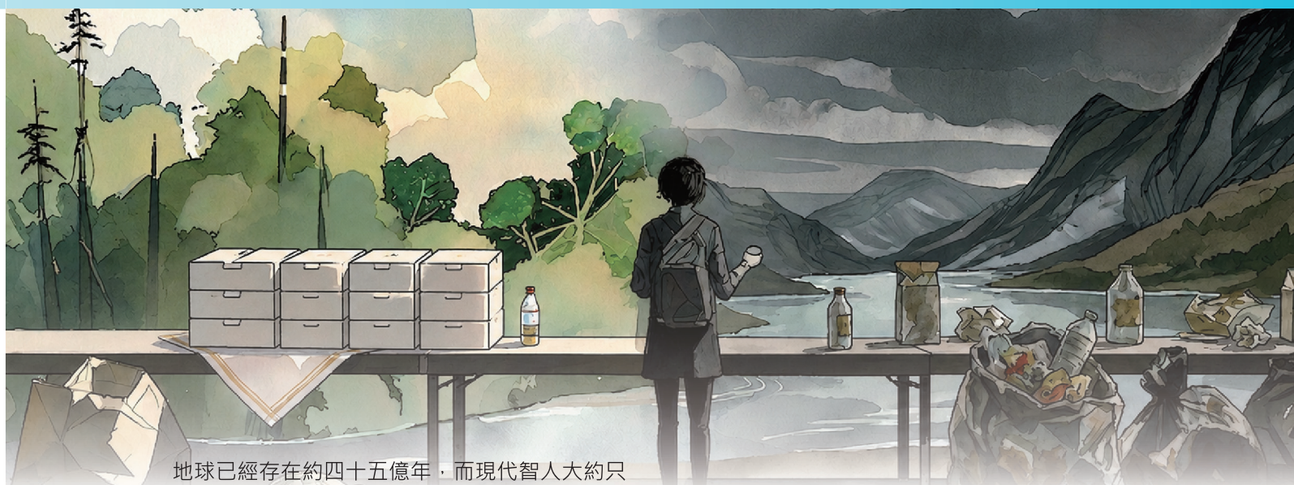
科技替人們調低冷氣的溫度，卻悄悄提高地球的溫度。真正值得反思的，不是人類是否擁有選擇的能力，而是在明知後果的今天，我們是否願意改變。

科技與工業發展如同一座天秤，一端承載希望，另一端可能通往難以挽回的深淵。我們每天做出的選擇，都是放上天秤的一枚砝碼，決定它最終傾向何方。



借住地球的我們

文｜互動一 陳佩琪



地球已經存在約四十五億年，而現代智人大約只有三十萬年歷史。若將地球的一生壓縮成一天，人類直到午夜前最後幾秒，才匆匆登上舞台。

然而，這個最後出場的角色，似乎一露面，便急著改造所有布景。

我們砍伐森林、開墾土地，把塑膠、廢水與廢氣留在身後。人類總稱自己是萬物之靈，做起事來卻像不愛惜房間的房客，一面享用水電，一面在牆上鑿洞，還安慰自己：「只弄壞一點，應該沒有關係。」過去的我也曾認為，環境永續是一個熟悉卻遙遠的詞。它經常出現在課堂簡報與宣傳海報裡，伴隨翠綠樹葉、清澈海水，以及一顆被雙手捧住的地球。離開教室後，我們卻依然買瓶裝飲料，拆開層層包裝，再次把一次性餐具扔進垃圾桶。

真正讓我重新思考這件事的，是某次學校活動結束後的清理工作。

那天會場準備了數百份餐盒、瓶裝水與小禮物。活動進行時，桌面排列整齊，看來像學校最周到的招待；散場以後，會場卻像退潮後的海灘，桌上散落著沒吃完的食物，垃圾桶塞滿紙杯、塑膠袋與只喝幾口的水。我們把垃圾袋一個個綁起來，它們逐漸在牆邊堆成黑色小丘。我提起其中一袋，袋口卻突然破裂，沾著醬汁的餐盒、塑膠餐具與未拆封的點心瞬間傾倒在地。甜膩飲料與廚餘氣味混在一起，我蹲下重新分類，心裡忽然浮出一句令人難堪的話：那些東西在幾個小時前還是我們精心準備的「禮盒」，活動一結束，便全部改名叫作「垃圾」。而這樣的畫面，並不只存在於學校。海面漂流的塑膠袋可能被海龜誤認成食物，廢棄漁網也可能纏住牠們。人們熟悉海龜鼻孔卡著吸管的影像，然而吸管只是較容易被看見的縮影。那些塑膠沒有消失，只是換個地方繼續傷害生命。

森林裡，同樣的故事換了一種方式上演。樹木倒下時，失去的不只是一片綠色，而是動物的家與整套彼此依存的生態。地球用了漫長歲月讓生命找到位置，人類卻在短短數百年間，使大量物種走向滅絕邊緣。我這才明白，地球真正承受不起的，或許不是某個巨大錯誤，而是億萬個「這一次沒關係」不斷堆疊。

後來，我開始在出門前多想幾秒：今天有沒有帶購物袋？這瓶水是否非買不可？辦活動時，能不能準確統計人數，不再為了「怕不夠」而準備過量食物？這些改變很小，小得不值得歌頌。但環境永續從來不是某個英雄獨自完成的壯舉，而是無數普通人願意在日常裡少浪費一點、多珍惜一些。我們只是暫時借住在這顆星球上的過客，享用前人留下的陽光、空氣與水，也有責任將它完整交還給下一位住客。

等發車的時候

文｜電資二 曾靖諺

我家在淡水，從小住到現在。平常搭輕軌進出，列車停在紅樹林站等候發車時，我偶爾會抬起頭，往窗外看一眼。一片綠，沉沉地壓在河岸邊。看得太多次了，大部分時候，我還是低著頭滑手機。那片綠對我而言，和站名的字體、月台的廣播一樣，都只是背景的一部分。

淡水的其他地方我都熟。新市鎮的冬天，風大得沒有道理；要是再碰上雨，傘撐也不是、收也不是，永遠是歪的。夏天假日的老街人潮多得滿出來，我學會往裡面的巷子鑽，因為河岸那條路實在太曬。河邊的風倒是涼的，有一處樹蔭，我常去坐一坐，吹一陣風再回家。

住了十幾年，我一直以為淡水沒有我沒去過的地方。直到某次等候發車，看著窗外那片綠，我忽然意識到：這片林子大到足以用它的名字命名一座車站，而我，竟一次也沒有走進去過。

隔週，我真的去了。木棧道就在車站旁，走進去不用三分鐘。那天灘地幾乎是乾的，只零星積著幾窪淺水，另有一道細流，淺得不像溪。兩側的樹十分茂密，將整條路裹在中間。走在裡面，反而看不出這片林子的全貌。低頭望向腳下的泥灘，才確定自己身在紅樹林裡；抬起頭，只有雲層與天空。

棧道彎曲，望不到盡頭，也穿不透一層又一層的綠，看不見更遠的地方。再往前走，樹木漸漸低了下去，只剩連綿的樹頂，視野忽然開闊，外面就是亮晃晃的河道。

一隻白色的鳥站在淺水裡，腳是黑的，久久不動。除了牠，灘地安靜得近乎死寂。沒有蟹，也沒有魚，幾窪水靜靜映著天空，顯得空落落的。我站了一會兒，心裡想的是：白來了。

回程的輕軌上，我有些不甘心，便滑著手機查起這片林子。這才知道，這裡曾是全世界緯度最北的紅樹林。我在它身旁上車、下車，直到今天才真正認識它。

我又翻到一則十幾年前的舊聞：曾有人趁夜往河口偷排廢水，使水筆仔成片枯萎，短短幾天便死了一大片。肇事者被找到後，只說了一句：「這算不上什麼大事。」

列車照例停在紅樹林站等候發車。我望著窗外那片綠，忽然分不清白天所感受到的死寂究竟是什麼——是午後的熱把蟹都趕回洞裡，是我不懂得觀看，還是劫後的林子，本來就是這樣安靜？

柳宗元記小石潭，嫌那裡太過清冷，坐不住，記了便走；我那天差一點也是如此。只是此刻隔著車窗再看，竟有些捨不得它向後退去。

車開了。那片綠緩緩後退，再次退回我的背景裡。往後等候發車時，我大概會多看它幾眼。

看它靜，也看它在。

同遊者：白鳥一隻，黑足，不知其名。



從簡報上的 SDGs，到那多收的三塊錢

文｜工管二乙 余曜廷



從高三開始，每次週會或專題報告，投影幕上總少不了那 17 個色彩繽紛的 SDGs 指標。當時看著這些方塊，我總覺得那是跨國企業或國家領袖才需要操心的宏大願景。直到這兩年，夏天動輒逼近攝氏 35 度的高溫、新聞裡不斷出現的極端氣候警訊，以及每到午後彷彿要淹沒整座校園的雷陣雨，都提醒著我：氣候變遷從來不是簡報上的冰冷數據，而是我們每天都在面對的現實。

這份感受，卻在某天中午買飯時，突然有了具體的重量。

結帳時，阿姨熟練地問：「外帶嗎？紙盒加兩塊，筷子一塊喔。」這三塊錢的零頭，大家常常眼也不眨地付了。但仔細想想，若將這個數字乘上全校師生，再乘上一整個學期，累積起來的免洗餐具數量將十分可觀。多收的三塊錢，與其說是成本，不如說是一個隱形的警鐘，提醒我們「一次性方便」背後所付出的環境代價。

後來，我花了 49 元買了一雙環保筷。剛開始每天清洗確實有些麻煩，但真正讓我堅持下去的，不是省下的那一塊錢，而是每次被問到「需要筷子嗎？」時，都能自然回答「不用，謝謝」的踏實感。這 49 元買到的不只是免洗餐具的替代品，更是我面對龐大而令人無力的氣候變遷時，少數能真正握在手中的控制權。

為此，我開始重新思考永續。過去的我以為，永續存在於政府政策、企業 ESG 報告，或國際會議的討論之中。但站在學餐櫃台前，我才發現，永續其實是一連串選擇的累積。當便利與責任同時擺在面前時，我們願意做出什麼樣的選擇？

這樣的選擇，其實藏在校園生活的每個角落。離開教室時隨手關掉的一盞燈、在宿舍拔掉的一個待機插頭、學長姐傳下來的二手書與工程計算機，甚至是宿舍群組裡的一次物品轉讓，都是在延長資源的使用價值，減少不必要的浪費。

這些行動看似微不足道，卻讓永續不再只是口號，而是真實存在於生活中的實踐。環境永續不該只是報告裡用來加分的名詞。每天被課業與專題追著跑的我們，也許無法立刻改變世界，卻能改變自己的選擇。那些看似不起眼的決定，正是永續最真實的起點。

下次站在學餐櫃台前時，不妨試著把加購紙盒的兩塊錢省下來。拯救地球聽起來太過宏大，但在遞出環保餐具的那一刻，我們確實已經在氣候變遷的洪流之中，為這片土地撐起一把名為「日常」的傘。

品德共讀｜讀書記趣篇

大觀園裡的浮生若夢

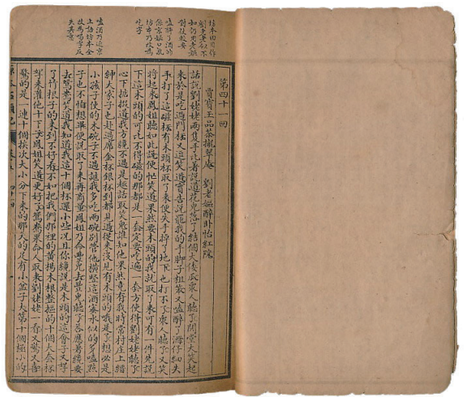
文｜人工智慧科技學程博二 應哲磊

暑假整理書櫃時，我無意間看到一本已經有些泛黃的《紅樓夢》。這本書是很多年前買的，當時翻了幾回便放回書架，總覺得人物太多、關係太複雜，看不到幾章就失去耐心。這一次，本來只是想隨手翻幾頁，沒想到竟一路看了下去。

剛開始閱讀時，我還是常常要翻回前面確認人物，有時甚至忘了某個角色和賈府究竟是什麼關係。以前讀《紅樓夢》，我總把注意力放在情節；這次卻慢慢發現，比起故事本身，書中那些細膩的人物描寫更吸引我。每個人的一句話、一個動作，都透露著不同的性格與處境，也讓我越讀越慢。

讓我印象最深的是晴雯撕扇。以前只覺得那是一段有趣的情節，如今再讀，反而感受到青春稍縱即逝的任性。她明知自己身分卑微，仍選擇活得率直，彷彿那一刻比什麼都重要。我不知道她這樣做究竟值不值得，但至少她沒有委屈自己。讀到那一頁時，我停留了很久，也忍不住回想，自己是否也曾因害怕失敗，而放棄真正想做的事情。

讀到黛玉葬花時，我仍然覺得心裡有些沉重。以前總認為她只是多愁善感，如今卻開始理解，她並不是悲觀，而是比別人更早看見人生無法挽留的一面。那天下午，我放下書，走到陽台透透氣，看著風吹落幾片樹葉，忽然想到，很多事情其實也是如此，不是努力就一定留得住。這樣的感受，也許只有在人生經歷多一些之後，才比較能體會。





國初鈔本原本紅樓夢

王熙鳳則是另一個讓我反覆思考的人物。我始終無法單純喜歡她，也很難完全討厭她。她精明、果斷，甚至有些強勢，但讀到後來，我開始覺得，那或許也是她在賈府生存的方法。如果沒有這份能力，她還能不能撐起整個家族？我沒有答案，只覺得曹雪芹把人性寫得很真實，很少有人能用「好人」或「壞人」四個字就概括。

閱讀《紅樓夢》的過程，也讓我想到自己的博士生活。每天忙著研究、上課、閱讀文獻，有時候容易把所有事情都看成待完成的任務。可是翻開這本小說，我反而重新感受到閱讀本身的樂趣。它不只是為了考試，也不是為了寫報告，而是一種慢慢與作者、與角色對話的過程。那些人物雖然生活在數百年前，煩惱卻與今天的人並沒有太大的不同。

合上書時，天色已經暗了。我沒有立刻把《紅樓夢》放回書櫃，而是把它留在書桌旁。或許過幾年再重新翻閱，我對寶玉、黛玉、王熙鳳，甚至整座大觀園，都會有不同的理解。一本經典之所以歷久不衰，也許正是因為它會隨著閱讀者不同的人生階段，不斷展現新的面貌。

善用優勢的快樂人生管理術

文｜經管三 李妍慧

厭倦了日復一日的拖延與倦怠。為了完成作業、實習與各種待辦事項而疲於奔命，那些想實現的夢想、想旅行的地方，以及尚未完成的創作，只能停留在筆記本與腦海裡，等待某一天真正開始。

就在快被這樣的生活消磨殆盡時，我偶然在圖書館書架上看見《高效能！活力時鐘人生管理術》。吸引我的原本只是封面可愛的時鐘插圖，隨手翻閱幾頁後，一句話卻讓我停了下來：「你有時間，唯一的問題是，你是否願意花時間。」

看到這句話，我第一個反應是：「在開玩笑吧！」我正努力維持生活的平衡，卻也不禁思考，是否還有更好的生活方式。充斥實習生活的暑期，足以讓我體會到上班族為何下班後什麼都不想做，回家後只想癱坐在沙發上，也深刻體會了「社畜」一詞的由來。

扣除上班、通勤、三餐、洗漱與家務後，一週真正能自由運用的時間只剩約三十個小時。換算下來，扣除假日後，每天真正能自由規劃的時間約只有三小時。更大的壓力來自角色轉換：相較於學生犯錯多半只影響成績，實習生出錯卻可能增加同事的負擔，因此只能快速學習、不斷適應，光是應付生活就足以令人疲憊。

正因時間有限，我開始嘗試書中的方法。作者將一天的精力分為精神最佳的「綠色時段」、狀態普通的「黃色時段」及低能量的「紅色時段」，並指出多數人每天真正高效的時間只有三至五小時。關鍵並非工作更久，而是在精神最好的時候完成最重要的事情。

觀察後，我發現自己上午精神最好，午睡後能短暫恢復高峰，晚餐後則進入低潮。因此，我開始提早半小時起床，先完成重要事項；中午適度休息，晚上安排家務、閱讀或放鬆；假日則處理需要長時間專注的創作與學習。每個人的活力時鐘都不同，唯有了解自己的狀態，才能真正善用時間。

書中也提到，要把最精華的時間留給能同時發揮天賦、熱情與影響力的事情。天賦，是自己做起來比別人容易的能力；熱情，是願意持續投入的動力；影響力，則是那些完成後能帶來長遠價值的事情。也許現在的我們仍在探索未來，但只要從喜歡、擅長的事開始，持續投入，時間終將產生複利效果。

另一個令我印象深刻的概念，是「壓力惡性循環」與「成長茁壯循環」。前者因時間分散、精力未被善用，使人身心俱疲；後者則集中時間與精力，逐步實現優先事項。兩者的差別往往來自容易被忽略的習慣。例如邊吃飯邊追劇、不懂拒絕無意義的邀約，或長時間無意識地滑社群媒體，久而久之，成為被演算法牽著走的人。

回顧全書，核心在於認識精力時區、善用優勢時段並擺脫瞎忙循環，讓你在專注力高的狀態做最重要的事，我們不需要等財務自由就能找回生活掌控權。

書中也提到「鄧巴數（150 定律）」，提醒我們將有限的時間與心力留給真正重要的人，經營健康的人際關係，同樣是人生不可忽視的一部分。

處於奧德賽時期的我們，介於青春期與成熟成人之間，對未來感到迷惘是再正常不過的事。即使成年後，也仍會被生活的各種瑣事壓得喘不過氣。因此，不妨停下來想想：「你想維持現在的生活還是換種活法？」這是我給自己的提醒，也是給有緣看到的你一個真摯叩問，願我們能勇敢前行，成為理想的自己。



高效能！活力時鐘人生管理術：善用你的優勢時段，打造不再想出走的人生

作　　者：Carey Nieuwhof
譯　　者：田育慈
出 版 社：格子外面
出版日期：2023/10/20

當我開始為自己「設計」學習

文｜技職所碩一 廖常智

讀研究所之前，我以為讀書只有一種方式：翻開文獻，逐字讀完，然後試著記住些什麼。直到開始研究生成式 AI 融入教學設計，我才意識到一件事：自己一直在用最低效的方式，研究如何讓學習更有效。

碩一上學期，我在課程中接觸到心流理論（Flow Theory）。這個由心理學家 Csikszentmihalyi 提出的概念，描述人在技能與挑戰高度匹配時，進入極度專注的狀態。道理我懂，但每次讀完都像隔著一層玻璃，知道它說的是什麼，卻感受不到它究竟在說什麼。

後來，我做了一個決定：不只閱讀這個理論，而是用 AI 把它「做」成一個互動式學習模組。我利用 Gemini Canvas 設計了一套能根據每位學習者的回應，即時調整內容與遊戲路徑的模組。答對了，便進入更深入的概念關卡；答錯了，AI 則換個角度重新解釋，提供更貼近理解脈絡的比喻。每個人的學習歷程都不相同，因為 AI 會根據個人反應，量身打造下一步。這種個性化，才是遊戲化學習真正的核心。

在設計過程中，我終於真正讀懂了這個理論。因為我必須把概念拆解到足以讓 AI 準確生成，而這個拆解的過程，才是真正的理解。

這也讓我重新思考「讀書」的本質。傳統學習是輸入，設計學習則是輸出。你必須把理解的內容轉化成別人能接收的形式，才能發現自己其實還有哪些地方不懂。

遊戲化並不是在學習上貼一張獎勵貼紙，而是將學習本身的結構，設計成一段具有挑戰、回饋與進展感的歷程。個性化則讓這段歷程不再是所有人共用同一條跑道，而是為每一個人開闢專屬路徑。

在這段歷程中，AI 扮演的不是答案機，而是一面鏡子。當你輸入一個提示，生成內容的品質，便精確反映你對概念的理解深度。這比讀完一章再翻到習題更誠實，也更有趣。

讀書的「趣」，我現在才真正理解。它不在於內容本身有多吸引人，而在於你與知識之間的關係是否主動。當你從知識的接收者，轉變為學習體驗的設計者，書裡的每一個概念便不再只是需要記住的資訊，而是等待被你轉化、應用，甚至挑戰的材料。



翻開歷史的帳本：從一本金融史，讀懂驅動世界的隱形力量

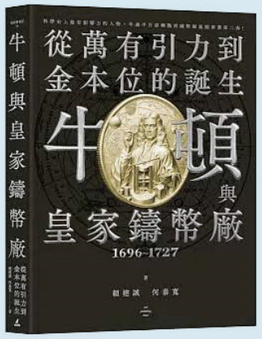
文｜材資二甲 黃柏硯

在藝文氣息濃厚的誠品松菸，我參加了「【2026 誠品青春博覽會】青春讀旅中｜帶一本書去旅行」。

活動提供了一個舞臺，讓大家分享與一本好書相遇的故事。望著臺下專注的目光，老實說，我的內心十分忐忑。而我介紹的並非文學小說或旅遊札記，而是一段帶領聽眾穿越時空、走進 17 世紀末大英帝國財政風暴的旅程。

艾薩克·牛頓是我們最熟悉的物理學家。我們知道他發現萬有引力、發明微積分、建立三大運動定律，卻較少知道，他在人生後半段曾掌管英國的財政命脈。我這次想介紹給大家的，就是這本揭開他傳奇雙重身分的著作——《牛頓與皇家鑄幣廠 1696~1727：從萬有引力到金本位的誕生》，看他如何搖身一變，成為一手打造全球金本位時代的關鍵推手。

這是本深入探討整個英國金融體系的精彩故事，書中的每個決定，都緊緊扣著英國，乃至於後來全世界的金融秩序。而我在台上最想帶大家聚焦的，正是這場風暴的起點——當國家的「信任」面臨破產。



牛頓與皇家鑄幣廠 1696~1727：從萬有引力到金本位的誕生

作　　者：賴建誠、何泰寬

出 版 社：貓頭鷹

出版日期：2026/01/28

故事始於 1690 年代，當時英國陷入貨幣信任危機。手工打造的銀幣邊緣不規則，投機者剪下銀幣邊角，再將重量不足的銀幣照原價流通，碎銀則熔化套利。到了 1696 年，市面銀幣平均含銀量僅剩法定價值的一半。當貨幣的實體價值與法定面額嚴重脫鉤，崩潰的不只是貨幣，更是國家的信用。交易停滯、商業受挫，甚至連軍餉都難以發放。

英國政府因此推動「大重鑄」（Great Recoinage），全面回收舊幣，改鑄防偽新幣。然而皇家鑄幣廠效率低落、弊端叢生，國家危機迫在眉睫。這時，陷入絕境的英國政府找來了當時已經名滿天下的科學大師——牛頓。

1696 年，牛頓正式就任皇家鑄幣廠的「廠長」（Warden）。出乎所有人意料，這位高高在上的科學家沒有把這當作一份領薪水的閒職，而是將他研究天體運行的那套「極致的理性與嚴謹」，直接帶進了這個烏煙瘴氣、充滿汗水與銅臭味的工廠。

牛頓拿著碼錶與紀錄本，親自測量工廠裡的每一道工序。他計算熔爐的最高溫度、工人揮動鐵錘的精準頻率，甚至重新規劃了馬匹與推車的生產動線。他用物理學家的精準度重組了管理學，硬生生將鑄幣廠的產能提升了整整八倍，奇蹟般地在時限內完成了全國貨幣的大重鑄工程，穩住了搖搖欲墜的國家信用。

回想在台上的那一刻，我緊張得手心冒汗，卻仍努力把這段金融史完整分享給聽眾。這次讀書分享會，對我而言是一段難忘的經驗。金融史常給人艱澀的印象，但為了在短時間內讓更多人理解，我必須反覆思考，如何用更淺白、生動的方式說明這本書。這個化繁為簡的過程，不僅加深了我對內容的理解，也磨練了表達能力。

更珍貴的是，坐在台下聆聽其他同學分享不同書籍時，我彷彿也隨著他們的故事走進不同的思想世界，獲得許多新的視角。這種青春之間的思想交流，正是閱讀最迷人的地方。這次跨出舒適圈，我挑戰了講台，也戰勝了緊張；不僅學到了知識，更看見了更廣闊的世界。這趟「青春讀旅」，讓我收穫良多。

品德校園｜研究發展處 光大創創學院
在芳息中尋回的身心節奏

文｜化工一 廖竟余

轉瞬之間，五月已悄然步入尾聲，而陪伴我度過無數靜謐時光的瑜珈課程，也即將迎來最後一堂。每逢週五傍晚，總是我一週中最期待的時刻。在繁重課業告一段落後，能置身於舒適的空間，全心投入自己熱愛的事物，無疑是一件幸福的事。更難得的是，這樣專業的指導與靜謐的環境，竟是學生得以無償享有的恩典。

回首過往，我多是獨自於室內鋪展瑜珈墊，依循著螢幕中的影像按圖索驥。直到本學期，我初次踏入鄰近校園的「上上瑜珈」。推開門扉，映入眼簾的是一塵不染的明亮教室，空氣中氤氳著舒緩身心的芳馨，而瑜珈繩、抱枕等輔具更是一應俱全，宛如一座能讓身心靈全然卸下重擔的避風港。

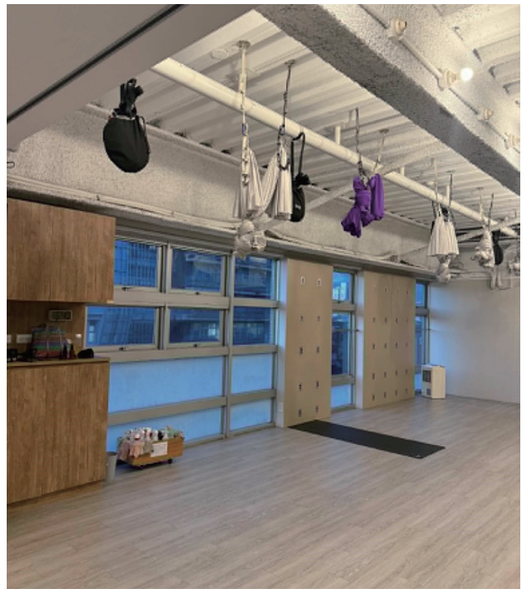
有老師引導的感受，與過去獨自摸索截然不同。伴隨老師溫和而沉穩的口令，動作循序漸進地展開；縱使自身已具備些許基礎，但在極度講究基本功的瑜珈領域中，透過老師細膩的調整，無論是初學者或已有經驗的人，都能找到屬於自己的節奏。

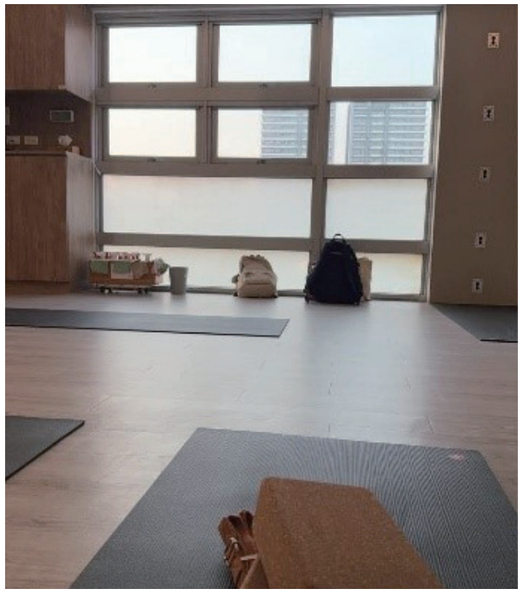
然則，最令我動容的，莫過於同儕間齊心共練的凝聚氛圍。面對艱澀的體式，眾人或因遭遇瓶頸而相視莞爾，或因游刃有餘而行雲流水，這般光景讓我深刻體悟到「獨行者步疾，結伴者行遠」的真諦。我不復記憶已然走過多少堂課，只知曉每逢週末前夕，為了不錯失任何一次的練習，我總是心甘情願地捨棄提早返鄉的機會。

這堂芳療瑜珈課賦予我太多意料之外的餽贈，其中最令我難忘的，是成功突破長久以來始終無法完成的「肩倒立完成式」。那份突破自我極限的成就感，實非筆墨所能輕易形容。

而今面臨課程即將落幕，心中交織著難以言喻的忐忑與不捨。若真要論及這堂課的微小憾事，或許只是它安排在星期五；除此之外，實屬無可挑剔之作。我心中不禁反覆企盼，如果課程能陪伴我們完整的十八週，甚至每週能有更多練習的機會，該有多好。

然而，無論未來這門課是否列為必修，我都已暗自許下承諾：在未來的大學生涯中，定要持續於此深耕，在每一次的吐納與伸展之間，繼續探索那個未知卻更加勇敢的自己。





瑜珈教室

轉動魔方，轉出跨世代的溝通設計學

文｜攜四設一 黃碗雅

這次參與臺北市教育博覽會的魔方攤位服務，對我來說是一次既新鮮又難忘的經驗。過去我的打工經驗大多是在步調緊湊、內容單一的餐廳，而這次的活動有趣得多。它不只是一場擺攤，更像是一座大型的社會觀察實驗室，讓我第一次有機會在短短半天內，與不同年齡層的民眾近距離互動。

身為展場的裁判與教學人員，站在第一線觀察，前來攤位的民眾絡繹不絕，但大家的目的與神情各不相同。我習慣用設計師的眼光在腦海中進行非正式的數據統計：前來攤位的人潮中，大概有高達五分之四的民眾其實完全不會玩魔方；而在這群不會玩的人當中，又有五分之三的純粹動機是為了蓋章集點而來。如何在短短幾分鐘內，讓原本只想集點完成任務的參觀者停下腳步，進而對魔方產生興趣，成了我們最大的挑戰。

然而，現場最令我驚訝的，是另外那五分之一的體驗者，簡直臥虎藏龍。許多小朋友年紀雖小，卻擁有驚人的實力。看著他們靈活的小手飛快轉動魔方，最快甚至在現場完成 11 秒 的成績，引來全場驚呼。我們也見證了西松高中同學轉出 14 秒的高水準表現；甚至遇到一群充滿活力的大理高中棒球隊隊員，在球場上身手矯健，轉起魔方也毫不遜色，短短一分鐘內便完成復原。看著他們之後一起逛展、互相打鬧，整場教育博覽會也充滿青春活力。



團隊成員合照

當然，現場的挑戰也不少。在教學的過程中，我們遇到各式各樣的魔王級關卡。例如有些小朋友會一直霸佔魔方，不停亂轉、瘋狂拍擊計時器；也有些孩子一走到攤位前就板著一張臉，讓教學過程格外考驗耐心，一度讓我教到懷疑人生，心裡忍不住想：「我到底在這裡做什麼？」有趣的是，相較之下，我反而和前來體驗的阿公、阿嬤更容易互動。部分成年人因為既有的思考模式，需要花較多時間理解步驟；長輩們卻帶著單純的好奇心，一步一步跟著我們嘗試。當我們帶著他們轉出花朵等特殊圖案時，那種跨越世代、透過魔方串起的笑聲，成了現場最溫馨的畫面。

雖然許多體驗者無法在短時間內學會完整還原六面魔方，但我認為，教會他們一些簡單的花式技巧，讓孩子們因此對魔方產生興趣，願意暫時放下手機、遠離 3C 產品，這樣的小小改變就十分有價值。看著大家突破卡關、完成挑戰後露出的笑容，那種成就感難以言喻。

這次我和同學們雖然只有參與短暫的輪班，但大家各司其職、互相補位。有的同學擅長引導初學者理解步驟，觀察不同年齡層的學習節奏並隨時調整說話方式；有的同學則展現了極佳的表達力與應變能力，讓整個攤位運作得流暢無阻。我也趁著空檔去逛了博覽會的其他攤位，發現每個展區都充滿巧思，深刻感受到一場成功展覽背後，需要許多人共同投入與合作。

愛因斯坦曾說：「玩耍是最高形式的研究。」這次的魔方擺攤活動，對我而言就像是一堂活生生的工業設計實踐課。設計不只是繪製 3D 圖、製作模型，更重要的是觀察與溝通能力。面對臭臉的小孩、急躁的集點群眾、或是和藹的長輩，我們必須在幾秒鐘內切換說話的節奏與同理心。雖然半天下來雙手和喉嚨都有些疲憊，但這次活動不僅提升了我的應變能力，更讓我在與社會各階層的互動中收穫了滿滿的溫暖。轉動魔方，我們轉開的是規律與邏輯；而在這個攤位上，我們更轉出了屬於北科青年勇於實踐、熱情探索的精彩篇章！

解開的不只是魔方——科教館的教育推廣之旅

文｜攜四設一 楊家萱

這次很榮幸受到光大創創學院的邀請，參與國立臺灣科學教育館舉辦的技職博覽會，擔任 STEM 教育益智挑戰區的小隊長。活動期間，我主要負責統籌展品準備、確認設備功能、規劃展區配置，以及安排現場操作示範，希望能讓前來參觀的民眾透過親身體驗，感受 STEM 教育的樂趣與魅力。能夠順利完成這些看似繁瑣卻十分重要的工作，都要感謝團隊夥伴間良好的默契合作，以及老師們在展前細心的指導與培訓。

在展覽開始前幾週，我們利用課餘時間進行密集準備。除了加強三階魔方、四階魔方及金字塔魔方的解法技巧外，也深入學習 Micro：bit 程式設計與相關展品的操作方式，包含仿生獸機器人、水果鋼琴及甲蟲仿生獸等互動作品。展出前一週，我們更反覆模擬展覽流程與可能遇到的問題，確認每位成員都能熟悉展品原理與操作方式，並能清楚向參觀民眾進行解說。

展覽當天，我們提早抵達會場進行展品擺設與設備測試，確保所有展示內容都能正常運作。活動開始後，許多對魔術方塊有興趣的國中生紛紛來到攤位挑戰。有些同學專注研究解法，甚至能在極短時間內完成還原，讓我們大開眼界；也有不少參觀者主動與我們交流不同的解題技巧，使現場充滿濃厚的學習氛圍。



■來攤位體驗魔方的學生



■成員大合照

除了魔方體驗區之外，水果鋼琴與 Micro：bit 相關展品也吸引許多小朋友駐足體驗。不少孩子對程式設計表現出高度興趣，頻頻詢問水果鋼琴是如何透過程式控制發聲，以及仿生獸機器人如何透過感測器完成動作。看到他們因為成功操作展品而露出驚喜的表情，也讓我們深刻感受到科技教育帶來的啟發與樂趣。有些原本不敢主動嘗試的小朋友，在我們一步步引導下，也逐漸建立信心，勇敢完成挑戰。

活動過程中雖然偶爾遇到設備調整與現場應變等狀況，但在團隊成員的合作下，都能迅速找到解決方法，讓展覽順利進行。透過與不同年齡層參觀者的互動，我也學習到如何以更簡單易懂的方式說明複雜的知識內容，並根據對方的理解程度調整解說方式，提升溝通與表達能力。

經過這次技職博覽會的實務經驗，我不僅提升了活動規劃、團隊協調與現場應變能力，也更加了解 STEM 教育推廣的重要性。科技教育不只是知識與技術的傳授，更是培養觀察力、邏輯思考能力與創新精神的重要途徑。很感謝光大創創學院、指導老師以及所有參與活動的夥伴，讓我有機會在展覽中學習與成長，也為這次充實而難忘的經驗留下美好的回憶。

品德校園｜校務研究暨永續發展中心

芒芒琉嶼，一琉同行：從芒果青看見小琉球的地方實踐

文｜工管碩二 李彤

從一顆芒果青開始，看見不一樣的小琉球。

提到小琉球，我最先想到的是海景、海龜、潮間帶與觀光行程，總覺得那是一座適合旅遊放鬆的離島。然而，參與國立臺北科技大學「一琉計畫 - 芒芒琉嶼」USR 移地教學後，我才發現，小琉球除了自然景觀，更蘊藏著值得深入了解的地方產業、居民故事與文化特色。

這次課程讓我們走出教室，實際進入小琉球的地方場域。過去在課堂中，我們多半透過理論與案例學習人機互動及人因工程，雖然知道「使用者中心」的重要性，但仍覺得有些抽象。直到真正與當地居民接觸，我才理解，使用者需求不只是問卷中的數字，而是每個人真實的生活經驗、工作習慣與困難。

在芒果青說明會中，我們認識了芒果青從原料處理、清洗、切片、醃漬到包裝販售的流程。原以為芒果青只是普通的地方特產，深入認識後才知道，每一包產品背後都投入大量的人力與時間，也凝聚著居民長年累積的經驗。芒果青不只是商品，更承載著小琉球的生活記憶與地方文化。

課程中的肌少症與高齡健康活動，也讓我開始從人因工程的角度思考地方產業中的高齡者需求。芒果青的處理與包裝可能涉及久站、重複使用手部力量及搬動物品。若高齡者面臨肌力、握力或行走能力下降，可能更容易出現疲勞、操作不便或安全風險。未來若能調整工作高度、工具設計、休息時間與作業流程，或許能在保留傳統經驗的同時，降低高齡工作者的身體負擔。



■參與芒果青說明會，認識製作流程與地方產業特色

此外，淨灘活動與海龜生態講座也讓我看見小琉球在觀光發展下所面臨的環境壓力。親身參與淨灘後，我更深刻體會到，日常生活中的塑膠用品與包裝廢棄物，最終可能流入海洋，影響海龜及其他海洋生物。因此，地方發展除了追求觀光與產業成長，更應兼顧居民生活品質、生態保育與永續發展。

這次參與 USR 計畫，讓我體會到專業知識不應只停留在教室與報告中。進入真實場域後，我們必須先觀察、傾聽與理解，才能提出符合地方需求的想法。對我而言，這不只是一場移地教學，更是一段重新認識小琉球的學習經驗。從一顆芒果青開始，我看見地方產業背後的人力與故事，也理解高齡健康、工作安全與環境永續之間的關係。

對我而言，USR 並非單方面的協助，而是大學與地方共同學習、交流與陪伴的過程。未來若有機會再次參與類似課程，我希望將這些觀察轉化為更具體的改善建議，持續累積實作經驗，讓專業不只是完成課堂作業，而是真正回應地方居民的需求。



■參與高齡者健康活動與簡易量測，了解離島長者的健康需求

原民部落與社會實踐：一場關於尊重、身體力行與文化延續的學習

文｜建築四 梁筠庭

「原民部落與社會實踐」這門課，由「原住民」、「部落」、「社會」與「實踐」四個詞彙組成。每一個詞彙都不只是概念，更承載著一段歷史、一種關係結構，以及一種持續發生的生活樣態。因此，這門課不只是知識的學習，更是一段重新理解他者、反思自身位置的過程。

修課的起點，來自一位具有原住民身分的建築系同班同學——陳文勝（族語名：Afo Amid）。在日常交流中，Afo 同學向我分享他所屬部落的階層制度。他描述部落中依年齡分層、循環運作的分工結構，每一個階層都有其名稱與責任，隨著新生命誕生與長者離世，階層也不斷輪轉。這樣的組織方式讓我既熟悉又驚訝，也因此對原民部落文化產生濃厚的興趣。

在認識部落的過程中，我最深刻的體會是「尊重」。無論是階層制度中的角色關係，或是族人與祖靈之間緊密的連結，都展現出文化如何透過日常生活被保存與延續。我想，部落文化之所以能流傳至今，部分原因在於他們善於透過生活傳遞故事。飲酒、歌唱、聚會中的情感交流，使故事成為生活的一部分；而故事之中，不僅蘊含生活智慧，也承載著文化記憶。

部落得以延續，最關鍵的仍然是「人」。課程中，Afo 同學擔任課程小幫手，分享自己六年來持續投入部落、回應家鄉的經驗。他不僅帶領我們走進部落，認識原民飲食、祭儀與人口結構等真實的社會樣貌，也分享長輩教誨他的話：「手要在身體前面，凡事要身體力行。」這不只是一句話，更是一種實踐生活的態度。



■部落長者照護員與老師學生的交流



■構樹的實作課堂

USR 課程強調實際的場域行動，我們有幸前往吉娜魯岸部落參訪。除了實地走讀，北科原民學生社團也透過《汗日雨至：misaoraday》創作故事劇場，重新詮釋部落的遷移歷程、生活樣態，以及曾經面臨的旱災記憶。這部作品呈現了他們眼中的吉娜魯岸部落。將家鄉帶到臺北並不容易，但阿勝以自身的方式，串連一群志同道合的夥伴回到部落進行田野調查與學習，讓創作建立在真實的土地與經驗之上。那是一場充滿生活溫度、令人深受感動的演出，我想，這正是「原民部落與社會實踐」最具體的展現。

課程另一項重要內容，是嘗試運用專業回應地方需求。作為建築系學生，我們關注部落廢棄國小空間與長者照護需求之間的落差，思考如何將原有的校園空間轉化為適合高齡者使用的文健站。我們不僅討論空間規劃，也細緻思考教具、健康量測設備及日常使用物件，並嘗試將部落文化特色融入設計之中。透過不斷提出想法、修正與討論，我們希望將這些構想帶回部落，成為具有延續性、並能實際改善生活的建議。

這門課對我而言，是一場彼此學習的旅程。它讓我理解，社會實踐並非單向的「給予」，而是建立在尊重、理解與長期陪伴之上的互動歷程。也感謝黃宏裕老師開設這門課程，帶領我從毫無經驗，到逐步建立原民知識脈絡，並深入省思原民議題。最終，我們不僅貼近了原民部落的人、事、物，也重新省思自己在社會中的位置與責任。

品德校園｜學生事務處 衛生保健組
陪伴戒菸：用理解取代責備

文｜材資三甲 曾琮鎮

參加 114-2 戒菸班並擔任「陪伴者」的角色，對我而言是一段充滿意義且極具啟發的旅程。戒菸從來不是一件容易的事，它不僅是對抗生理的依賴，更是心理意志力的拉鋸戰。在這為期四堂的課程中，透過專業講師的引導與實際的陪伴互動，讓我深刻體會到，戒菸者需要的不是指責與說教，而是理解與並肩作戰的支持。

專業知識的建立：藥師與營養師的雙管齊下

這四堂課的安排非常扎實，特別是藥師與營養師的專業講解，為我們提供了科學且實用的戒菸工具。

藥師的觀念重建：藥師詳細剖析了尼古丁的成癮機制以及常見的戒斷症狀。對方在戒菸初期的焦躁、注意力不集中或易怒，都是大腦適應無尼古丁環境的正常生理反應。理解後我在陪伴時更能保持耐心，不再將對方的負面情緒視為針對個人的抱怨，而是將其視為我們需要共同克服的病理關卡。

營養師的飲食策略：許多戒菸者會因為味覺恢復或需要滿足口慾而大量進食，導致體重增加。營養師的課程解答了這個擔憂。在陪伴的過程中，我將平時注重精算熱量與高蛋白質攝取的飲食概念融入我們的互動中。我鼓勵他在想抽菸而嘴饞時，選擇無糖茶飲、無調味堅果或高蛋白零食來替代高糖高脂的垃圾食物。



■課程全勤獎頒獎

當菸癮來襲：轉移與緩解的實戰陪伴

「想抽菸的時候怎麼辦？」這是陪伴過程中最嚴峻的考驗。當對方菸癮發作、甚至出現動搖的念頭時，我通常會採取以下幾個步驟來幫助他減緩衝動：

1. **踩煞車與深呼吸**：當他表達出強烈渴望時，我會請他先等個 5 到 10 分鐘，並帶著他一起做幾次緩慢的深呼吸，讓緊繃的神經稍微放鬆，通常撐過那幾分鐘，衝動就會大幅下降。
2. **物理上的替代與轉移**：準備一杯冰涼的開水讓他慢慢喝下，藉由冰水的刺激感來壓抑喉嚨對菸的渴望。
3. **改變當下的環境**：菸癮往往和特定情境有關。一旦察覺他有抽菸的念頭，我會立刻提議起身走動、去洗把臉，或是聊聊感興趣的日常瑣事，強制切斷大腦與「抽菸」之間的連結。

如何勉勵：做一個傾聽者而非監督者

在勉勵方面，我始終堅信同理心勝過一切。避免使用「你怎麼又想抽菸了」這類帶有評判色彩的字眼，而是換成「我知道這真的很難受，但你今天已經做得很棒了」。

戒菸是一場漫長的馬拉松，偶爾的挫折感在所難免。我會讓他知道，這條路上他不是孤軍奮戰，任何微小的勝利都值得慶祝。四堂課的時間雖然短暫，但這顆為健康努力的種子已經深深種下。陪伴戒菸是一場以愛與耐心為名的行動，看到對方願意為了健康跨出這一步，我也從中獲得滿滿成就感。

找回健康，從戒菸開始

文｜機械四乙 蔡杰礽

這次參與戒菸班，對我來說更像是一次重新檢視自己的機會。這已經是我第四次參加戒菸班，從大一開始便持續參與。不過，前幾次都因暑假實習又重新開始抽菸；值得開心的是，這次上課前，我已成功維持兩個月沒有抽菸。

促使我下定決心戒菸的原因，其實是健康。這學期，我每週都會和學弟打籃球，卻發現體力大不如前，跑沒多久就氣喘吁吁。回想高中時，每天下課都能輕鬆打上兩個小時，如今連三十分鐘都快撐不住，加上抽菸時還會出現噁心、想吐的不適感，讓我決定重新開始戒菸。

戒菸初期最難熬的是飯後和睡前的菸癮。我會透過打電動轉移注意力，並刻意不買香菸、不進便利商店，只要手邊沒有菸，就能降低衝動。雖然戒斷期間容易心情煩躁、渾身不自在，但我會提醒自己：「我已經成功戒菸幾天了，一定要繼續保持。」每天累積的天數，都成為堅持下去的動力。此外，我也建議戒菸初期先遠離抽菸的朋友，等習慣後，就更有信心向別人說出：「謝謝，我戒菸了。」

目前，我也重新開始舉重與增重，希望恢復過去良好的體能。這次課程中，我也把握機會向講師請教許多問題，獲得不少實用的建議。很高興學校持續舉辦戒菸班，提供免費且專業的資源，讓我在追求健康的路上，更有信心堅持下去。



■課後提問講師

一氧化碳數值背後的健康改變

文｜電機三乙 李暐盛



這次參與戒菸的過程，讓我更加深刻體會到吸菸對身體造成的影響。過去，我認為吸菸只是個人習慣，只要控制數量就不會有太大問題，但透過戒菸的過程以及一氧化碳濃度檢測，讓我實際看見吸菸對身體造成的影響，也讓我更加重視自己的健康。

剛開始接受檢測時，我的一氧化碳濃度為 11 ppm，代表身體內已累積一定程度的有害氣體。後來，我努力減少吸菸量並配合戒菸計畫，數值逐漸下降至 5 ppm。看到檢測結果改善時，我感到十分有成就感，也證明自己的努力沒有白費。隨著吸菸量減少，我發現自己爬樓梯或運動時較不容易喘，早晨喉嚨的不適感也明顯減輕，整體精神狀況比以前更好。

然而，戒菸並非一帆風順。受到生活壓力、長期習慣及周遭環境的影響，我偶爾仍會產生想抽菸的念頭，近期檢測時，一氧化碳濃度也有些微回升，難免讓我感到失落。不過，我明白戒菸本就是循序漸進的過程，難免會遇到反覆或退步。重要的是，不因一次挫折而放棄，而是找出原因，並持續調整自己的生活習慣。

透過這次戒菸經驗，我體會到健康並非一蹴可幾，而是需要長期的堅持與自我管理。每一次數值下降，都提醒著我戒菸帶來的改變；每一次數值回升，也督促自己持續努力。未來，我希望繼續維持戒菸的決心，逐步降低對香菸的依賴，最終達到完全戒菸的目標。

我相信只要持續堅持下去，不僅能改善自己的健康狀況，也能減少家人及朋友受到二手菸的影響。這次戒菸的經驗讓我明白，健康是人生最重要的資產，而戒菸正是對自己健康負責的重要一步。即使過程中遇到困難，我也會提醒自己當初戒菸的初衷，繼續朝著無菸生活邁進。

戒菸班中的品德實踐——自律、關懷與承諾

文｜能源一 林品希



■戒菸海報與結業證書

透過參與這次戒菸教育班，讓我實踐了品德教育中自律與負責、尊重與關懷他人，以及實踐與承諾等重要精神。

每學年，北科大都會舉辦戒菸班活動，除了提供有戒菸需求的吸菸者參與外，也鼓勵同學擔任陪伴者，一起完成為期一個月的戒菸計畫。在自律與負責方面，課程中提到，戒菸不能只依靠意志力，更需要家人、朋友及專業醫療資源的支持，共同建立良好的戒菸環境。講師也分享知名網紅 Andy 老師的戒菸經驗，讓我體會到戒菸需要高度自律，更是對自己健康負責的重要表現。

在尊重與關懷方面，無論是戒菸者或陪伴者，都應抱持同理與尊重。吸菸者不亂丟菸蒂、避免在人群中吸菸，是對他人的尊重；陪伴者則應耐心傾聽、不責備、不強迫，陪伴戒菸者一步步克服挑戰，給予適時的鼓勵與支持。

最後，在實踐與承諾方面，每次課程都會透過一氧化碳濃度檢測，記錄戒菸成果，讓努力能以科學數據具體呈現，也提升持續戒菸的信心與成就感。我明白，戒菸是一條需要長期堅持的道路，唯有持續實踐對健康的承諾，才能真正邁向無菸生活。

校園特輯

從興趣到分享：我的魔方教育博覽會初體驗

文｜工設一 徐佩君

這次能代表學校前往世貿中心參加臺北教育博覽會，擔任魔方活動的裁判與教學人員，我感到非常榮幸，也很感謝老師給我這個難得的機會。能運用平時累積的經驗，在活動中協助民眾認識、體驗魔方的樂趣，對我而言是一次珍貴的學習機會。除了分享所學，也透過與不同年齡層互動，提升了自己的表達與應變能力。

活動一開始，我其實有些緊張，擔心講解不夠清楚，也怕遇到突發狀況不知道該如何應對。不過隨著活動展開，現場熱鬧的氣氛感染了我，家長和小朋友都十分熱情，也願意主動參與。

活動過程中，我遇見許多實力驚人的魔方玩家。有些國小中低年級的小朋友已能熟練完成三階魔方，也有幾位高中生能在短短三十秒左右完成六面復原，速度與技巧都令人佩服。從他們專注練習的態度中，我深刻感受到，只要有興趣並持續努力，就能培養出令人驚豔的能力。

另一方面，也有不少第一次接觸魔方的大人和孩子。一開始，他們總認為魔方十分困難，只是抱著好奇的心態前來觀看，不太敢親自嘗試。但在我們示範簡單的花式玩法，並一步步引導後，大家逐漸掌握基本技巧，成功完成簡單圖案時，臉上都露出驚喜與滿足的笑容。有些小朋友逛完展場後，還特地回到攤位繼續挑戰。看到大家因為短短幾分鐘的互動而對魔方產生興趣，也讓我深深感受到，自己真的把魔方的樂趣分享給了更多人。



■長輩體驗魔方



■魔方花式教學



■計時挑戰

這次擔任裁判與教學人員，不只是一次服務活動，更是一段寶貴的成長經驗。我學會如何用更簡單易懂的方式教導他人，也提升了自己的表達能力、臨場反應及與人互動的技巧。最重要的是，我很感謝老師願意信任我，給我參與教育博覽會的機會，讓我能走出校園，將自己的興趣轉化為服務與分享。未來若還有類似的活動，我也希望能再次參與，持續把魔方的樂趣帶給更多人，累積更多珍貴的經驗。

Overflow ！我們的 TUPC 腦力超載之旅

文｜資工一 吳鎧丞

高中第一次接觸程式設計後，我便一頭栽進競程世界。從 TOI 資奧、資訊學科能力競賽，到高三畢業拿下 APCS 觀念與實作雙滿級分，我早已習慣獨自對著螢幕，在演算法中奮戰。然而，若競程是一場冒險，高中是獨木舟渡河；升上北科大後，我更想嘗試三人共划，把船划得更遠。

2026 年 6 月 9 日晚上，大一計算機程式設計課郭老師分享了「2026 TUPC 全國科技大專院校程式競賽」資訊。比賽採三人一隊，我猶豫一晚後，鼓起勇氣邀請班上同學組隊，幸運地迅速成軍。我們替隊伍取名「NTUT_Brain Overflow」，帶著幾分自嘲，也貼近日常——練題遇到高難度演算法時，腦袋總像快燒壞般資訊超載。

期末考結束後，我們開始備賽。我把歷屆試題丟到群組，有空就刷題。久未接觸進階演算法，腦內邏輯彷彿生鏽，每轉一下都像發出嘎吱聲。競程比的不只是實力，更是速度與思路，要在四小時內解出最多題，每次錯誤提交還會累積罰時。我們翻出演算法筆記複習，也反覆討論賽場分工，希望把團隊默契磨得更鋒利。

賽前一天收到行前通知，我才發現全校竟只有我們一隊參賽，瞬間多了股「肩負全村希望」的壓力。近傍晚，我到文昌宮與關帝廟拜拜，在裊裊香火中默默祈求：明天鍵盤別卡、腦袋別當機。

7 月 15 日，比賽正式登場。早餐後，我在 IG 便利貼寫下「程式通靈 ing」，祈求 Coding 大神賜予靈感。抵達臺北商業大學報到，領到印著隊名的識別證與選手 T 恤，看見座位是 Team 6、Seat 6，心想：「六六大順，穩了！」

開幕式後走進電腦教室，每台電腦旁都綁著象徵解題成功（Accepted, AC）的氣球，向選手招手，也點燃了心中的鬥志。比賽開始，我們三人共用一臺電腦，化身三核心人肉處理器，拿到題目便分頭紙筆推演，有想法立刻上機驗證，讓靈感不空轉。

印象最深的是第二題，要將字串中相鄰且相同的字元反覆消除。起初我直覺用陣列掃描，卻被系統送上一記超時（Time Limit Exceeded，TLE）；改成向兩側擴散消除，依舊失敗。卡關半小時後，腦中忽然閃過資料結構的 Stack。只要把字元像疊盤子般推入堆疊，若與頂端相同便直接抵消，就能把時間複雜度降到 O(n)。修改完成後，我緊張按下送出，螢幕終於亮起綠色 AC，那一刻彷彿從地獄爬回人間。

四小時結束，我們最終 AC 七題，與第二名題數相同，因罰時落後獲得全國第三名、銀獎，並取得 ICPC 亞洲區域賽資格。站上頒獎臺時，我想起賽前廟宇升起的那縷香煙，它沒有替我們寫程式，卻提醒我：真正帶我們走到終點的，是一次次卡關後仍不放棄的堅持。

十二月，我們將帶著這份經驗挑戰 ICPC 區域賽。從孤軍奮戰到三人並肩作戰，我發現競程最迷人的地方，不只是藏在程式裡的答案，更是那些一起解題、一起卡關，也一起找到答案的隊友，讓成長有了最珍貴的模樣。



■競賽印記：
2026 TUPC 銀獎獎牌、選手識別證與競賽試題

從害怕統計，到相信自己

文｜經管三 顏佳慧

從小我就不是擅長數學的人，可以說它跟我不熟，我也跟它不熟。然而，偏偏是這門最令我費盡心思的科目，卻成了大學裡最特別的一堂課——統計學。它不僅是經管系公認較困難的課程，也是無法迴避的必修科目。

實不相瞞，這是我第二次修統計學。大二下第一次修課時，面對全英文授課、繁重的數學內容，加上其他課業與課後的工作，在多重壓力下，我一度站在放棄的邊緣。這學期重新修課，也許因為改為中文授課，少了一些語言壓力；也許因為即將升上大四，更深刻感受到時間的緊迫。我在學期初便告訴自己：「這學期一定要通過。」由於許多課程已修畢，我多了不少空堂時間，幾乎每天都留在圖書館讀書到晚上八、九點，花大量時間複習與練習題目。

整個學期共有三次考試，涵蓋抽樣分配、區間估計、假設檢定、母體推論、變異數分析等內容。第一次考試成績並不理想，因為採全選擇題，即使計算過程幾乎正確，只要選錯答案就完全沒有分數。當下，我忍不住懷疑自己：「明明已經這麼努力了，為什麼還是考不好？」回家後越想越難過，甚至哭了出來。還好有家人在旁邊安慰我，更有朋友開導說，我可能是物極必反，當認真過頭、完全沒有給自己喘息的時間時，很容易在關鍵場合就失常。

從那天起，我開始調整自己的步調。我不再勉強自己硬撐，累了就休息、出去走走，或小睡一下，讓自己以更好的狀態面對接下來的挑戰。後續兩次考試，我的心態沉穩許多，而老師也改採手寫作答，會依照計算過程給予部分分數。對運算速度較慢、最後一題總是來不及完成的我而言，無疑是一大幫助。幸好前面的題目表現穩定，後兩次都拿到七十多分，也成功補回第一次考試失去的分數。

每次上課，老師整理好的筆記、聽著循序漸進的講解，我都能感受到老師在教學上的用心。老師會依據大家的學習狀況調整教學速度，因此我大多都能理解課程內容。因為不想辜負這份用心，遇到不懂的地方，我也開始鼓起勇氣主動詢問，而老師總是耐心、細心地解答每一個問題。

回頭看，這也是我和過去最大的不同。大二時，我總因害怕而不敢發問，甚至還沒開始就先認定自己做不到；但真正跨出那一步後，我才發現那句話說得一點也沒錯：只要願意開始，永遠不會太遲。很多人因為害怕失敗、擔心自己落後，或是習慣待在舒適圈裡而遲遲不敢踏出第一步，但真正讓人後悔的，往往不是開始得晚，而是「一直沒有開始」。

這一學期下來，我第一次因為統計學寫滿了一整本筆記，甚至還不夠寫。曾經最害怕的數學，如今卻讓我更願意主動學習，努力理解每一個困惑的地方。

這門課帶給我的，不只是統計運算與邏輯思維，更重要的是主動學習的態度。雖然最後的總成績或許稱不上突出，但對數學一向沒有自信的我而言，接近七十分的成績，已經是超越過去自己的最好證明。我也很幸運遇見高凌菁老師，讓我明白，教與學從來都是雙向的。老師願意傾囊相授，而我也願意全力以赴，這份彼此成就的努力，也成為這堂課最珍貴的收穫。



■筆記與題目練習

校園特輯

味島圖鑑：在貓空遇見茶的故事

文｜文發二 許凱評

大二修讀「專題與演練」必修課程時，需與同學協力完成專題成果。分組初期，我毫不猶豫地擔任組長。除了不想讓自己懈怠，更希望彌補高中時未能將這件事視為攸關升學重要課題的遺憾。

專題發想階段最為艱難。本次專題以「味島圖鑑」為題，希望將臺灣豐富的飲食文化轉譯為結合自身所學的作品。每位組員都絞盡腦汁，希望找到既能代表臺灣飲食文化，也能引起彼此共鳴的主題。從菜市場文化、客家文化到茶文化，我們歷經多次討論，最終決定聚焦於貓空茶產業，以品牌優化作為專題方向。

確定主題後，我們開始尋找合作對象。先從農會網站查詢茶農資料，再逐一拜訪。非常幸運的是，第一站「銘恭製茶」便促成了合作契機。

沿著馬路轉進小徑，一段陡峭的階梯向下延伸。樹枝垂落頭頂，幾隻鳳蝶在林間翩翩飛舞，讓我想起電影中探索叢林的場景，主角總會誤入一條蜿蜒又神祕的小徑。那一刻，我甚至幻想自己會不會就是那位幸運的探險者。

當然，眼前並沒有神祕叢林，也沒有瀑布迎接我們，而是一座擺滿農具與蜂箱的遮雨棚。蜜蜂振動著透明的翅膀，在蜂箱間來回穿梭，忙碌卻井然有序。

張先生先泡了一壺茶招待我們，語氣平和地問：「不過，你們研究這個，是想做什麼？」

我愣了一下，連忙回答：「希望透過與您合作，讓更多年輕人了解貓空茶產業，以及茶文化的珍貴。」

張先生沉吟片刻，點頭說：「可以啊。不過春茶快到了，如果有拍攝需求，可能要多來幾趟。」聽見這句話，我和組員都鬆了一口氣。

「那是一定的，我們會全力配合拍攝時程。」合作順利敲定，也讓我終於放下心中的大石。

接下來一次次上山的日子，貓空彷彿成了我的第二所學校。茶農們從四月初種下茶苗，一路見證茶苗的成長。嫩芽緩緩冒出頭，探索金色陽光灑落時的明亮與澄澈，也經歷了大雨的洗禮。那過程就像看著一名幼兒，從呱呱墜地時的怕生與好奇，到逐漸學會行走，讓身旁的人都為之驚嘆。

有幸趕上春茶拍攝。天色才剛泛起魚肚白，我便起床準備出發，深怕任何一點耽擱影響拍攝進度。嘴裡塞著麵包，匆匆趕上接駁車，再搭乘捷運前往貓空。



■組員與張銘恭先生及張太太合照

沿途看見許多國中生正結伴走向學校，不禁讓我想起自己的學生時代。我們也曾這樣一路嬉鬧，聊著課業、社團與未來。聽著他們的笑聲，看著臉上毫無保留的笑容，我竟紅了眼眶。那是我生命中少有、卻格外珍貴的青春時光。

「下一站，動物園。」我深深吸了一口氣，清晨微涼的空氣瞬間充滿胸口。陽光灑落掌心，連細微的掌紋都清晰可見。我默默在心裡許下願望：「希望今天一切順利。」

搭上小巴後，一路顛簸地駛上山頭，身體也隨著蜿蜒的山路上下晃動，彷彿搭乘老式火車般，別有一番趣味。

「我先帶你們參觀一下吧！剛好趕上新一批茶菁正在進行室內萎凋，我帶你們進去看看。」抵達銘恭製茶後，張太太爽朗的聲音一下子將我拉回思緒。我們走進位於二樓的製茶工廠，涼爽的空氣迎面而來。張太太向我們說明：「這就是室內萎凋。通常會在完成日光萎凋後，依照當下茶葉的狀況，將溫度控制在 20 至 22 度，使茶菁的水分逐漸散失。」

「外面有起重機，會把桶裝茶葉運上來？」我好奇地問。

「因為工廠空間不大，而機器剛好設置在二樓，所以只能用這種方式把桶裝茶葉運上來進行萎凋。」張太太回答。



■銘恭製茶店面角板山行館前合影



■幫忙製茶畫面

看著張先生和張太太專注地守在機器旁監控溫度，時不時撈起一把茶葉放在掌心細聞茶香，每一片茶葉都像是他們的孩子般，被悉心照料。年紀尚輕的我，竟對他們由衷感到敬佩。如此繁複樸實、日復一日的工序，他們一做就是數十年。即使歷經歲月更迭，依然不曾動搖對茶葉品質的堅持。而家中牆上的一面面獎牌與獎狀，正是辛勤耕耘後的成果。

接著，他們將茶葉從揉捻機取出，再送進乾燥機；待乾燥完成後，又把輸送帶送出的茶葉放置於竹篩，再將一盤盤沉甸甸的竹篩搬上推車。前前後後，僅靠兩個人便完成所有工序。

我也捲起袖子，幫忙將輸送帶送出的茶葉集中、鋪平，再均勻放置於竹篩中。看似簡單的步驟，其實十分耗費體力，必須持續蹲著，抓準茶葉堆積的時機，再迅速將茶葉撥平、弄鬆。若稍有不慎，茶葉堆得太高，便可能堵住輸送帶出口。

張太太看著我饒富興致地重複這項工序，笑著說我學習能力很強，很快就掌握了其中的原理，還開玩笑地邀請我：「以後要不要來這裡打工？」

我笑著回答：「有機會一定要來體驗看看啊！」

當個茶女似乎也很不錯。前陣子剛看完《茶金》這部時代劇，我不禁想像自己像劇中的山妹一樣，試著感受、嗅聞、撥弄這些茶葉。茶，於我而言，是一種能讓人在靜謐生活中，感受美好與安定的慰藉。

品牌與形象包裝的重要性

文｜機械三甲 蘇信宇

近期有幸聆聽奧斯汀美語集團帶來的精彩講座，由創辦人楊先生與藝術設計總監接力分享，讓我對創業的底層邏輯與品牌形象的塑造，有了深刻的體會。這不僅是一場企業經營實務的分享，更是一堂引導我們重新思考自我價值與個人定位的啟發課。

演講前半段由創辦人楊先生主講，最令人耳目一新的是，他毫不避諱地分享自己務實的創業起點。當年，為了達成年薪兩千萬元的目標，他清楚認知到唯有創業才能實現夢想。憑藉企管系的專業背景，他將系統化的管理思維導入傳統補教業，並以精準的市場眼光開拓藍海。他立志不只經營一間普通的補習班，而是希望將奧斯汀美語打造為孩子心中的迪士尼樂園，讓「快樂學習」與「專業信任」成為品牌的核心價值。此外，他也大方剖析了公司在研發、行銷與資產上的策略佈局，並強調事業與家庭兼顧的重要性，展現企業家在追求獲利之外，圓融的生活哲學。

接著，藝術設計總監以一個生動的生活情境破題：「當我們想去一家從未光顧的餐廳時，通常會先在網路上搜尋評價。」這個簡單的例子，完美點出了現代社會中，形象與口碑往往決定了消費者的第一步，他進一步切入心理學中的「第一印象效應」，指出人們在初次接觸的前七秒鐘，就會形成強烈且難以輕易改變的初步印象，為了抓住這寶貴的七秒鐘，奧斯汀美語在視覺設計與品牌包裝上下足了功夫。在具體的品牌設計上，奧斯汀美語展現了極高的細節掌控力，他們選擇了極具親和力的大嘴鳥作為品牌吉祥物並將其擬人化，巧妙結合了二十一世紀的五大關鍵能力：合作力、自省力、創造力、溝通力與思考力，而在色彩心理學的運用上，招牌與整體視覺刻意選用桃紅色與黃色做搭配，在第一時間向外界傳遞出溫暖、活潑與充滿活力的品牌性格。

總監也透過分校的實景照片佐證，好的門面招牌能直接提升家長主動詢問的意願；而優良的空間規劃與周邊商品設計，則能無形中強化專業感，進而轉換為實質的報名率，整場演講最令我印象深刻的，是總監將企業品牌的概念延伸到每個人的「個人品牌」。

簡報上的一句話更讓我深受啟發：「別人對我們的印象，都來自平時一點一滴的累積。」其實我們每個人無時無刻都在經營自己的品牌，差別只在於是否有這份自覺，如同補習班需要優質的裝潢來吸引目光，我們在社會中，同樣需要透過得體的外在形象來提升他人認識我們的意願，以良好的氣質與談吐贏得信任；甚至連日常的社群媒體發文，都是展現專業價值、塑造個人形象的絕佳機會。

這場講座讓我深刻體認到，唯有在平時就將自己的內在專業與外在形象打磨至最佳狀態，當別人有需求時，才會第一個想到你，也唯有時刻準備好自己的專屬品牌，當機會來臨時，才能穩穩地把握住它。



■講座活動照片

迎戰 AI 時代：光寶科技的產業洞見與人才期許

文｜電機三乙 蘇信嘉

今天聆聽光寶科技資料中心事業群總經理——張坤松先生的精彩演講，讓我對 AI 的發展與未來定位有了更深刻的體悟。身處科技日新月異、資訊爆炸的時代，我們時常對未來的職涯發展與社會變遷感到迷惘，這場講座無疑如同一盞指路明燈。

講座一開始，宋創辦人期盼透過此次活動，加深大家對 AI 的認識與理解。隨後，張坤松總經理從產業第一線的視角出發，帶領我們探討企業如何看待與應用 AI，以及在技術與產品布局上的戰略思維，並精準點出，在未來「360 度皆為 AI」的環境中，我們該如何展現個人特質，建立無可取代的競爭力。

張總經理的演講安排十分特別，他先從簡報的第一頁與最後一頁談起，再回到中間內容逐步說明。在分享個人成長時，他提出實用的「333 原則」，建議我們每天或每週進行反思：記錄三件值得肯定的事、三件如果重來可以做得更好的事，以及三個下週努力的方向。透過持續練習，不僅能培養思考深度與分析能力，也能更加了解自己，逐步建立「知道自己是誰、喜歡什麼、想做什麼」的清晰定位。

他結合四十年的職涯經驗分享，只要堅定信念、持續努力，並朝著自己的價值觀與理想前進，終將迎向成功。此外，他強調，與人性密切相關的審美、價值觀、情懷與感受，至今仍是 AI 無法複製的能力。他更分享自己出上聯、請 AI 對下聯卻未達預期效果的有趣例子，藉此勉勵同學，不必過度擔心 AI 取代人類，而應將 AI 視為提升效率的重要工具。



■講座活動合照



■講者演講

接著，演講進一步探討 AI 所帶來的龐大經濟價值。根據估算，AI 衍生的經濟價值預計將高達 17 至 26 兆美元，足見 AI 應用的廣泛性。張總經理以醫療領域為例，指出過去醫師若因前一晚睡眠不足，可能影響隔天的診療判斷；如今透過 AI 輔助，系統能自動提供病患用藥紀錄與相關資訊，大幅提升診療的精準度與品質。

這也說明，AI 的應用早已不限於資料中心、電子商務或短影音等領域，而是全面融入我們的食、衣、住、行。他也從產業實務角度分享，若客戶建置一座 1GW 規模的資料中心，僅電源相關設備便可為光寶創造約新臺幣 300 億元的營收，足見 AI 產業的龐大需求與發展潛力。

講座最後，宋學長也給予我們深具啟發的勉勵。第一，無論世界如何快速變化，都應善用 AI 作為得力工具，同時堅守自身的核心價值與信念；第二，今日的臺灣已蛻變為「世界的臺灣」，期盼大家未來都能以全球視野規劃自己的發展。他勉勵同學，未來充滿無限可能，但通往成功的道路，仍須仰賴堅持與意志力。即使身處再好的環境，也必然會面臨各種挑戰，應始終抱持「我們就是解決困難的人」的信念，勇敢迎向未來的每一項考驗。

校園特輯

原來，眼淚是這樣流下來的

文｜互動三 林妤安



■結業式大合唱

2025 年，我們前往六龜國小進行偏鄉服務，卻因颱風影響，原訂三天兩夜的行程被迫縮短為兩天一夜，許多精心規劃的活動也因此取消。

2026 年，我們再次出發，前往花蓮縣秀林鄉的富世國小，希望彌補去年未完成的遺憾，同時也解答長久以來藏在我心中的疑問：「為什麼與小朋友離別時，眼淚會流下來？」

活動第一天，我同時擔任副隊長、勇氣組組長與隨輔，卻仍惦記著實驗室工作，一有空便拿起平板趕進度。過度專注於工作，讓我忽略了孩子，也沒有給予隊輔足夠的協助。

孩子們回家後，我們進行第一天的前輩指導鼓勵環節。輪到我分享時，我坦白地說：「今天作為組長，我沒有好好關心組員。因為自己的能量有限，只能做到六十分的組長，但我已經盡力了。」或許柏賢早已察覺到我這一天的狀態，但他沒有責備，只是靜靜聽著我的分享。

活動結束後，柏賢找來與我同組的夥伴子又。我們三個人在深夜的禮堂裡進行了一場深入的對話。柏賢看著我，輕聲問道：「妤安，你有沒有發現，你總是一次接下很多任務，又希望每件事都做到最好？」我愣了一下，仔細回想，才發現自己好像一直都是如此。他接著問：「那你希望三天後回想起這次服務隊，記得的是一直低著頭趕實驗室的進度，還是和孩子們相處的點點滴滴？」那一刻，我沉默了。

子又也分享了自己的經驗，他告訴我：「不用一直想著下一件事，把心留在眼前就好。現在先好好投入服務隊，等活動結束後，再回去完成實驗室的工作。事情不一定會變少，但心裡會輕鬆很多。」聽著他們的話，我才發現，焦躁的我一直把注意力分散到每一件事情上。那一晚，我決定暫時放下實驗室和其他煩惱，把最後一天完整地留給服務隊與這群可愛的孩子。

第二天，我放下平板，拿起麥克風帶領晨操，接著全心投入隨輔工作，陪伴孩子們闖關。有個和我一樣剪著公主切的妹妹，總是依偎在我身旁，把最喜歡的原子筆交給我保管，還牽著我的手一起去上廁所；還有一個弟弟總要我抱著他走。我叫他跳到我的背上，帶著他四處「冒險」，也變了一個「讓大拇哥」的魔術給孩子們看。看著他們驚喜又燦爛的笑容，我的心也跟著溫暖起來。

很快地，活動來到結業式。我們再次唱起大合唱。當音樂開始播放，一個小朋友突然衝上台，擠到我們身旁。我不以為意地繼續唱著歌。直到我們小隊的妹妹跑到台前，舉起雙手要我抱她時，我再也壓抑不住情緒，也唱不出任何一句歌詞，只能躲在她身後默默擦拭眼淚。

那一刻，我終於明白，不只是我們陪伴著孩子，很多時候，也是他們用最純真的方式陪伴我們。這趟旅程，不僅完成了一次服務隊，更解開了我心中的疑問。富世國小孩子們的笑容與熱情，至今仍深深留在我的心中。他們讓我明白，當我們帶給他人溫暖時，自己也會收穫最真實的快樂。

也讓我終於知道，原來，眼淚是這樣流下來的。



■隊員進行團隊集氣

校園特輯｜慈幼社
一場愛與陪伴的偏鄉教育之旅

文｜光電一 吳欣霓



■隊輔教小朋友遊玩反毒桌遊

「這是一趟愛與陪伴的旅程。」也是我參加兩次由北科慈幼社舉辦的偏鄉教育營後，最大的感悟。

每年寒暑假，北科慈幼社都會舉辦為期約一週的偏鄉教育營，深入資源相對匱乏的偏鄉國小，將大學生的專業所學與資源轉化為孩子成長的養分。走進他們的世界，我們不僅用熱情點亮學習的角落，更以傾聽與真誠陪伴他們成長。

為了將這份陪伴落到實處，每一次營隊的籌備都是一場跨越數個月的長跑。從學期中的教案發想、試教檢討，到行前集訓時製作闖關道具、排練晚會戲劇，每位輔導員都反覆推敲、演練每一個活動環節，思考如何將看似艱深的科學知識與生活常識，轉化為孩子聽得懂、玩得開心的互動課程。

北科慈幼社的營隊課程之所以豐富，來自於每位輔導員多元的專業與生活經驗。然而，要將大學生的知識轉化為小學生聽得懂的語言，絕非易事。為了設計出真正貼近孩子的課程，每位輔導員們都必須徹底打破傳統的講課思維，站在孩子的角度思考：什麼樣的語氣、遊戲與畫面，才能吸引他們的目光？每一堂看似歡樂的課程背後，都凝聚著輔導員們無數次退回重寫、試教修正的心血。

以我自己為例，在負責暑假營隊的反毒課程時，為了打破傳統宣導沉悶枯燥的印象，我苦惱了很久，考慮到小學生的專注力與喜好，熱愛桌遊的我，決定將防毒知識結合遊戲機制，研發出原創的反毒桌遊。另一門特別令我印象深刻的課程，則是同組夥伴將日常大家喜愛的密室逃脫融入教學中，利用現有的道具與流暢的劇情故事線，把知識轉變成關卡謎題，讓參與的小朋友在課堂期間都專心投入其中。

我想，來到營隊的每一位隊輔，都帶著屬於自己的價值與故事。有人活潑開朗，成了孩子眼中無話不談的大朋友；有人細心沉穩，成了害羞孩子最安心的依靠。不同的科系背景與個性，讓每位隊輔都在營隊中發揮獨一無二的光芒。正因為彼此的差異，我們不僅陪伴了孩子，也從夥伴身上學習，共同拼湊出一趟完整的旅程。

這種陪伴從來不是單向的給予，而是一場生命的雙向交會。在短短一週的相處裡，我們帶給孩子們新奇的視野與知識，也在他們純真燦爛的笑容中，找回了自己對學習的初心與熱情。當原本害羞的孩子開始主動舉手發言，甚至勇敢站上臺分享作品;當離別時，他們紅著眼眶抱著我們問：「哥哥姊姊，你們下次什麼時候再來？」那一刻，我深刻體會到，這段跨越距離的相遇，早已遠超乎隊輔與學員的關係，我們在孩子心中種下了探索世界的希望種子，而孩子們給予我們的純粹與感動，也成為我們回到大學生活後，面對未來的勇氣與力量。



■北科慈幼社偏鄉教育服務合影

漫畫園地
紫薇斗數

繪｜資財二 吳宸妤

曾經在校園中發生的日常情景，其中有些敘述確實存在因果關係。



誰溜走了

繪｜工設二 韓沁洧

時間沒有偷走假期，只是趁我發呆，默默跑到開學了。



出發旅行囉

繪｜智動二 林逸柔

暑假期間是個放鬆心情的好時機，讓我們跟著兩個朋友一起遊臺灣吧！



週二症候群

繪｜工設二 薛家穎

一週的心情起伏，全都由課表決定。星期一還能微笑，星期二開始懷疑人生，星期三、四努力撐過，星期五終於重見天日。這就是我的「週二症候群」。



月餅好朋友

繪｜智動二 許淳棠

除了人人皆曉的廣式月餅外，月餅還有很多不同的種類唷！快跟著 Q 彈兔兔與蘇軾的腳步，一起認識形形色色的月餅吧！祝各位中秋佳節愉快！



TAIPEI TECH | 049

北科青年 雙月刊

