

# 好康活動報不完 聯大資訊大集合



▲ 聯大所有活動資訊，學生都可以從聯大一號上知道不少消息。 圖片來源：臉書

會需要行動聯合 APP，在行動 APP 裏頭有許多同學需要的功能，課務管理系統能找到這學期你的課表能幫助同學更清楚瞭解這學期的上課時間和位置，成績管理系統能找到所有關於成績相關的事務，讓同學可以輕鬆的知道自己的學習狀況，在行動聯合 APP 裡也有設置家長入口和教師入口，讓老師和家長都能很容易地瞭解同學們的成績情況，所以對聯大同學們來說行動聯合 APP 是一個相當方便且不可或缺的一個科技工具。

在科技發展快速的現代，未來除了聯大一號和行動聯合 APP 之外，一定還會出現許多更方便更快速的資訊工具，對於會出現甚麼更厲害的科技真是令人期待。

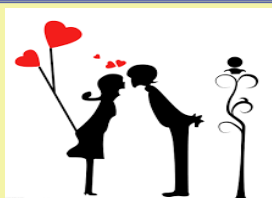
【記者郭令筠報導】 恭敬里聯大一號一直都是聯大學生重要的資訊來源地，不管是選課資訊、社團活動、租屋消息甚至是藝人演講宣傳通通都有，是聯大在校生不可或缺的重要社團。

在網路資訊非常活絡的現在，想知道甚麼都可以輕鬆地從網路上取得，在聯大也有許多非常方便社團和 APP 讓學生輕鬆地取得想要的資訊。其中在 FACE BOOK 上的恭敬里聯大一號，就是一個對聯大同學非常重要的消息社團，從大一新生想知道的選課資訊到大四畢業生關心的徵才消息，在聯大一號裡通通都找的到。

目前負責維持和經營社團的管理員們都是聯大的同學，其中最資深的管理員已擔任了六年之久，每一位管理員都是抱持著希望聯大一號能成為一個更方便更有用的資訊平台而努力著，擔任管理員的魏同學提到在經營社團時有常常有許多同學和老師因為貼文的意見或回覆發生爭執甚至吵架，這些都是擔任管理員的他們不樂見的。

目前社團的成員除了聯大同學和校友之外，還多了許多學校教職員和進駐學校餐廳的廠商，會有這些人的參與都是希望能將社團發展成更方便更有用的資訊平台，最後管理員們也提到希望社團內的聯大人能遵守版規，也期望能有越來越多聯大人加入社團，大家一起來維護讓聯大一號能越來越好。

每次到了期初加退選時，總有許多同學忘記甚至不清楚自己的課表，這時就



## 與新鮮人一起 制服你的初夜

【記者方品涵、邱佳瑜採訪報導】 國立聯合大學於 9 月 25 日在八甲人社院廣場舉辦了屬於新生的“初夜”舞會。今年的主軸有別於往年傳統舞會嚴肅的形式，參與的新生紛紛著自己的高中制服，改為以闊別高中校園，邁入大學全新的生活為主題，讓新生了解高中與大學的差別，除了課業，課餘活動也非常重要，並學會如何拓展人際，充實自己的大學四年。此活動舉辦將邁入第三年，可見是項值得傳承下去的青春熱血活動。

初夜團隊表示，當初會想舉辦初夜，是由一群剛從不同系會退休的幹部



們所發起的，他們對活動都抱有很大的熱情，想試著不靠系會或者是學校資源，完全靠著自己的力量辦起一個全校性的活動。聯大以前都是由各系舉辦迎新宿營，一直沒有一個專屬新生的全校性活動，因而萌生舉辦“初夜”迎新舞會這個想法。團隊也表示一開始就想讓這個活動成為聯大的傳統，其實聯大有很多人才，只是缺少機會去表現，因此創造了這個舞台，讓更多有熱誠的人可以發揮所長。

參與此次活動的語傳系大一新生邱佳瑜也表示，在得知了初夜這項活動後，就帶著一顆熱血的心馬上報名，因為對於一個大一新鮮人來說所有活動看起來都相當有趣。身在其中，看見來自各個高中、地區的高中制服，大家似乎又回到了高中那樣青澀的臉龐。想想每個人懷抱著夢想，從四面八方來到了苗栗這個美麗的縣市讀書，在這裡築夢、實踐自己的未來，並綻放青春。隨著 DJ 的節奏搖擺，大家一起搖頭晃腦地將所有思鄉或是其他煩惱一股腦兒的給晃出來，好像除了“綻放青春”沒有別的說詞能夠形容這個夜晚。

活動當天除了學生踴躍參與外，主辦單位亦邀請到學校熱門舞蹈社和阿卡貝拉社到場精采演出，當中也有安排小遊戲和第一支舞等等，鼓勵新生跨出第一步與人互動，解開彼此間陌生的隔閡，藉此認識其他系的新生並與之交流，可促進未來四年甚至更長遠的人際關係發展，是這個活動最主要的目的。活動尾聲有 DJ 助陣嗨翻全場加上緊張的抽獎活動，隨著五顏六色的煙火綻放夜空，活動畫下句點，想必令新生留下個新鮮又愉快的夏至初夜。

左圖是初夜當晚參加同學眾多，全場氣氛嗨翻天。 攝影：陳冠勳

## 找回自我學習效能 提高自身競爭力



**找回自己的學習自我效能**

除了滑手機生活就缺乏動機了嗎...

**大學生活就該來點不一樣**

活動類型	活動內容	活動地點	備註
工作坊 106.10.14 (六) 09:00-16:00	做自己的讀書學習教練- 大學生涯發展工作坊 2016 未來大人物 陳志強心理師	二坪校區 星洲劇院大樓 7樓禮堂教室	限名額限事先報名 是研討課火燒 免費，並提供餐點 及研習證明
講座 106.10.18(三) 13:10-14:50	活出心中的超人 2018super 教師 曹明聰老師	八甲校區 光電系館 2 樓 B3-228 演講廳	前一百名入場者 可獲得抽獎券 (10 名)抽獎機會
講座 106.11.01 (三) 13:10-14:50	環時代更寬美好選擇- 品牌力，就贏的 2014 師範教師 羅淑華老師	八甲校區 光電系館 2 樓 B3-228 演講廳	前一百名入場者 可獲得抽獎券 (10 名)抽獎機會
小團體 106.11.1-12.27 每週三 (11.15 暫停一次) 18:30-20:30	讓自己每次都在最好的狀態 (學習輔導團體) 本中心與長興心理師	二坪校區 地點再行公佈	限 6-10 人，10.22 前報名 免費，並提供研習 證明

※活動承辦人：林秀雲心理師，洽詢電話：037-381825 或 381344；  
工作坊及團體活動名額有限，請使用報名表，掃描 QR code 或線上報名，課程報名連結網址如下：  
tinyurl.com/1061efficacy

【記者魏祖莉、李品儀報導】 對自己只有滑手機，卻缺乏學習的生活感到憂心嗎？聯合大學生涯發展與諮商輔導中心在 10 月開始推出一系列活動，有工作坊、小團體以及兩場講座。活動目的就是為了幫助聯大學生學習時間管理，增進自身思考、溝通的能力，在實作過程中更清楚的認識自己。

10 月 18 日與 11 月 1 日於八甲光電系演講廳舉辦兩場講座，皆採先到先入場。有從校外請來的 Super 講師，講師們將分享自己的經驗，講授如何提升學習效能，化阻力為助力。除了名師講座外，諮商中心還組織了工作坊。

10 月 14 日舉辦一天的工作坊，透過小測驗或小活動引導出學生的潛能，以及實用技巧的演練。讓學生能在活動的過程中，學習在課堂中學不到的事，藉以提升對時間安排，以及問題解決的能力。

除了上述的兩種活動形式，還有一項特別的活動。從 11 月初至 12 月底，每週一次，和其他學生們組成一個小團體。老師也用不同於傳統教學方式，以表達性的模式為主軸，用藝術創作的型態帶出學生們內心想法。活動主要透過非言語的方式，讓學生更了解自己，也透過成員們彼此討論、磨合，引領出更多可能性。

如有意參加工作坊與小團體的同學們，可以至生涯發展與輔導中心的臉書專頁，填寫表單報名，或是電洽諮商中心，亦或是親臨八甲諮商中心報名。

▲左圖為位於八甲的諮商輔導中心和右圖的「找回自我學習效能」活動日程表。 攝影：李品儀 圖片來源：生涯發展與諮商輔導中心