

在合作中學習 在行動中成長

焦點新聞

臺北科大11學士班獲EUR-ACE Label國立科大最多
全數取得最長6年認證

臺北科大資財系勇奪技職盃黑客松評審團大獎
展現跨域創新實力

人文北科

實習不是打工！大學為什麼要實習？

北科的漫步

目錄

- [新聞與活動 News & Events]
- 1 焦點新聞 | 臺北科大EMBA勇奪商管聯合會獎
雙隊同獲永豐盃佳績接棒打造全國交流平台
- 臺北科大11學士班獲EUR-ACE Label
國立科大最多全數取得最長6年認證
- 臺北科大資財系勇奪技職盃黑客松評審團大獎
展現跨域創新實力
- 臺北科大工業設計系辦畢業展 多作品獲國際大獎入圍
- 臺北科大、基市府攜手放流4萬尾魚苗
基隆嶼淨灘清出83公斤海廢

- [校園動態 Campus Events]
- 6 工設系黃孟帆老師指導學生
獲2026奇想設計大賽銀賞獎
- 6 臺北科大棒球社二連霸
114學年度UBL大專棒球聯賽再登冠軍
- 7 臺北科大桌球隊再創佳績
115年全大運勇奪全國第三名
- 8 臺北科大泳隊全大運再創佳績突破隊史、
接力闖決賽展現不滅鬥志
- 9 【榮耀北科】115全大運羽球女雙奪金！

- [校園巡禮 Campus Spotlight]
- 校友聯絡中心
- 10 從臺北科大出發 走出一條屬於臺灣的建築之路
廖偉立：誠樸精勤，築夢踏實

《校訊》歡迎投稿。稿件請逕傳E-Mail，或送教務處出版組。
中華郵政臺北誌字第831號執照登記為雜誌交寄

臺北科大新版校訊網址：https://newsletter.ntut.edu.tw

- 本校募款專戶帳號
- 一、臺灣銀行城中分行 帳號：045036070069
戶名：國立臺北科大401專戶
- 二、連絡電話 (02) 2771-2171轉6400分機（校友聯絡中心）
- 校友捐贈最多獎學金的學校，詳臺北科大網站：www.ntut.edu.tw

- 校友及退休人員變更聯繫方式
- 一、校友如須變更聯繫方式，請洽校友聯絡中心。
E-mail：fl1676@mail.ntut.edu.tw
- 二、退休人員如須變更聯繫方式，請洽教務處出版組。
E-mail：sherry1143@mail.ntut.edu.tw

- 研發處
- 12 用專業描繪空間
—AutoCAD實務應用經驗分享
- 13 從問題到團隊的PBL體悟
- 藝文中心
- 14 北科建築 跨年級聯合展覽Mesentery
- 學務處
- 15 邁向更健康的自己：
二度挑戰健康團體班心得
- 16 健康團體班課程心得

- [人文北科 Humanity Taipei Tech]
- 校園記者
- 16 實習不是打工！大學為什麼要實習？
- 18 北科的漫步
- 19 【寫給母親的信】
AI如何幫助學生說出愛？
臺北科大AI協作寫作競賽成果紀錄 | 母親節特別企劃
- 19 【傑出TA大公開】
教學助理到底在做什麼？
114學年度傑出TA真實心得分享！

- [願景校園 Visions & Contributions]
- 20 捐款芳名錄
- 21 大隅



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 (代表號)
網址 https://newsletter.ntut.edu.tw
E-Mail sherry1143@mail.ntut.edu.tw
出版者 教務處出版組
總編輯 吳可久
副總編輯 陳涵秀
執行編輯 許苑珊
美術編輯 陳小娟
封面設計 彭筑嫻

焦點新聞

臺北科大EMBA勇奪商管聯合會獎
雙隊同獲永豐盃佳績接棒打造全國交流平台



■ 臺北科大EMBA於「第二屆永豐盃全國EMBA個案交流賽」表現亮眼，雙隊同場出戰展現強大策略實戰能力



■ 臺北科大EMBA將正式接棒承辦下一屆永豐盃賽事，進一步整合產學資源與校際能量，打造更具深度與影響力的全國級個案交流平台



■ B組「黑馬阿爾法」與C組「勇奪先鋒隊」在數位轉型、行銷與服務創新等面向展現完整策略思維與團隊協作能力

國立臺北科技大學EMBA於「第二屆永豐盃全國EMBA個案交流賽」中表現亮眼，在多校激烈競爭下展現強大實戰能力，雙隊同場出戰皆獲佳績，並同步榮獲「商管聯合會獎」肯定，充分展現策略思維、實務分析與高階管理整合能力，也體現團隊跨域協作與決策成熟度。

本次競賽由耿慶瑞教授指導，並結合陳銘崑老師、吳斯偉老師與林鳳儀老師協助個案分析與策略引導，帶領兩支隊伍進行完整賽前訓練與策略演練。在高強度個案分析與決策挑戰中，團隊展現穩健表現與清晰邏輯。

B組「黑馬阿爾法（DARK HORSE ALPHA）」在數位轉型與行銷表現亮眼，隊長蔡澄滢率領趙明倫、施又云、林秉億、周人傑、莊育豪等成員，從問題拆解、產業分析到轉型策略提案，展現高度邏輯整合能力與團隊默契，在競賽中穩定發揮。

C組「勇奪先鋒隊」則在服務創新上展現強勁實力，隊長董金讓率領許丁國、吳欣穎、陳思如、陳依玲、張東良等成員，以清晰策略架構與創新商模能力完成高難度任務，在多校競逐中展現穩健實戰能力。

臺北科大管理學院院長范書愷表示，本次成果展現學院長期推動個案教學與跨域整合的成效，學生在策略思維與實務應用能力上均有顯著成長，並逐步形成具競爭力的高階管理人才培育模式。

EMBA執行長陳育威指出，透過師資群與實務導向訓練的共同投入，學員在策略分析、團隊協作與臨場應變上展現穩定成熟表現，體現臺北科大EMBA在高階管理教育上的整合能量與實務深度。

本次參賽亦由多位輔導員組成團隊共同協力支持，包括毛穎崙、徐玉娟、黃偉昌、李甄瑤、陳建君、鍾耀賢、龐丞淳、賴博文等輔導員，從賽前訓練、策略模擬到現場支援，提供完整專業引導；備援選手由莊琬玉、李世傑協助支援，確保整體訓練與賽務運作順暢。

兩隊隊長也分享備賽與競賽過程中的關鍵時刻。B組「黑馬阿爾法（DARK HORSE ALPHA）」隊長蔡澄滢表示，從準備初期到正式上場，團隊經歷多次觀點拉鋸與策略修正，「每一次討論都在重新定義問題，也在磨合彼此的思考方式。」她指出，正是這樣反覆打磨的過程，讓團隊在關鍵時刻能快速收斂意見、形成共識，穩定完成每一次決策。

C組「勇奪先鋒隊」隊長董金讓則表示，比賽現場節奏緊湊且壓力極高，「真正上場時，沒有多餘時間猶豫，只能相信彼此的判斷與準備。」他指出，團隊透過即時溝通與明確分工，將複雜問題快速轉化為可執行策略，不僅完成競賽挑戰，也在過程中建立深厚的信任與默契。

此外，國立臺北科技大學EMBA已正式接棒承辦下一屆永豐盃賽事，未來將整合產學資源、校友能量與跨校合作網絡，擴大賽事規模與影響力，打造更具深度與國際視野的EMBA個案交流平台，持續推動高階管理人才之實戰學習與創新交流，強化台灣EMBA教育在產業鏈中的整體影響力。

（轉載自經濟日報 2026/04/27）

焦點新聞

臺北科大11學士班獲EUR-ACE Label 國立科大最多全數取得最長6年認證

國立臺北科技大學工程教育國際化再傳捷報。臺北科大共有11個學士班正式取得歐盟工程教育品質標章EUR-ACE® Label，不僅為全臺國立科技大學中獲認證學士班數量最多，更全數取得最長6年期認證，認證效期自2025年6月1日至2031年12月31日止，充分展現臺北科大工程教育品質與國際競爭力已全面接軌國際標準。

此次取得EUR-ACE® Label的11個學士班包括：車輛工程學系、分子科學與工程學系、機械工程系、材料及資源工程系、能源與冷凍空調工程系、光電工程系、電子工程系、電機工程系、資訊工程系、土木工程系，以及化學工程與生物科技系。

臺北科大工程學歷接軌歐盟 提升學生國際競爭力

EUR-ACE Label由ENAE（歐洲工程教育認證網絡）頒授，為歐洲工程教育品質的重要認證標章，也是歐洲工程師資格互認體系的重要依據。取得EUR-ACE Label認證，代表學位課程的教育品質符合歐洲工程教育標準，畢業生未來在歐洲地區就業、申請工程專業資格或繼續深造時，將更具國際認可度與競爭優勢。

此外，中華工程教育學會（IEET）已於2025年正式成為EUR-ACE Label授權機構。凡通過IEET工程教育認證（EAC）的之學士班及其畢業生，除原受《華盛頓協議》（Washington Accord）會員國認可外，亦進一步獲得歐盟相關國家認可，象徵臺灣工程教育正式與歐洲工程教育體系接軌。

臺北科大17個教學單位通過IEET認證 展現工程教育整體實力

臺北科大於2025年12月完成17個教學單位IEET工程教育認證實地訪評，並於2026年3月獲通知全數通過認證，涵蓋機械系、車輛系、能源系、自動化所、製科所、電機系、電子系、資工系、光電系、化工系、土木系、材資系及材料所、分子系、資源所、環境所、建築系與機電技優專班等系所，展現臺北科大在工程教育品質提升上的整體成果。

其中，共11個學士班進一步取得EUR-ACE® Label，且全數獲最長6年期認證，顯示臺北科大在課程設計、學生學習成果、產學連結與工程專業能力培育等面向，均已達國際工程教育標準。

臺北科大持續深化工程教育國際化 培育全球工程人才

臺北科大表示，此次取得EUR-ACE Label，不僅是學校長期深耕工程教育品質的重要成果，更有助於提升學生國際移動力與全球職涯競爭力。未來學校將持續推動更多系所參與IEET認證及EUR-ACE Label申請，深化與國際工程教育體系接軌，進一步提升臺北科大工程教育的國際能見度，培育具全球競爭力的工程人才。



■ 臺北科大11個學士班取得歐盟工程教育品質標章EUR-ACE® Label，相關資訊已正式登錄於ENAE認證資料庫

臺北科大資財系勇奪技職盃黑客松評審團大獎 展現跨域創新實力

臺北科技大學資訊與財金管理系學生趙祖威、陳以珊、林佑亦組成「從缺」團隊，參加2026年技職盃黑客松北區競賽，以作品「箱寶Babex」在61隊參賽隊伍中脫穎而出，榮獲北區最高榮譽「評審團大獎」，抱回新臺幣6萬元獎金。此次獲獎不僅展現臺北科大學生扎實的專業訓練，也凸顯資訊與財金管理系學生在跨域整合、永續創新與實作應用上的亮眼表現。

2026年技職盃黑客松北區競賽於115年5月9日（六）至5月10日（日）舉行，為期兩天。競賽以SDGs永續發展目標為核心主題，採分區賽與全國賽兩階段辦理。參賽團隊須在開幕現場抽出題目後，於短時間內完成創意發想、作品實作與成果簡報，對學生而言，是一場高度壓縮且極具挑戰性的實戰考驗。競賽評分項目涵蓋技術、創意、簡報、設計及創造價值等5大面向，參賽作品類型不限，可包括實體作品、網頁服務、手機App、機電整合或互動機構等，充分鼓勵技職學生運用所學回應真實問題。在激烈競逐中，「從缺」團隊能獲得評審團大獎，顯示其作品在創意構想、技術整合、社會價值與實作完整度上均獲高度肯定。

「從缺」團隊此次推出的作品「箱寶Babex」，是一套結合循環物流、IoT感測與遊戲化互動的智慧循環包材系統。團隊將循環箱擬物化為具有角色感的「箱寶」，使原本容易被忽略的包材轉化為可被關注、管理與互動的循環資產，藉此提升使用者對包材的重視程度與回收意願。

這項設計不只回應物流包材一次性使用與回收率不足的問題，也嘗試透過科技與行為設計，讓永續行動更容易被日常使用者接受。在技術設計上，Babex透過三軸感測器、環境感測與App管理機制，即時監測箱體狀態，包括運送過程中的震動、傾斜、環境變化與使用情形，協助掌握循環箱是否受損、遺失或需要維護。

系統也透過App記錄與管理箱體流向，降低循環包材在物流過程中的損耗與失聯問題，進一步提升包材完好回收率。團隊希望藉由這套設計，讓循環箱不只是被動回收的容器，而能成為可長期追蹤、維護與經營的循環物流資產系統。三位學生在有限時間內分工合作，從問題觀察、需求分析到功能規劃與原型呈現，整合資訊技術、管理思維、永續概念與使用者互動設計，將初步構想轉化為具體作品，並透過簡報清楚呈現作品價值與應用潛力。團隊能在高強度競賽環境中穩定發揮，獲得評審肯定，顯示其平日累積的專業能力與臨場應變均已具備相當成熟度。

指導教授鍾建屏表示，臺北科大專題製作是學生必修課程，其精神並不只是完成一項作品，而是希望學生在長時間投入過程中，逐步學會整合大學期間所學的專業知識，並結合自學成果，將抽象概念落實為可展示、可驗證、可溝通的實作成果。鍾建屏指出，黑客松競賽與專題製作有高度相通之處，兩者都要求學生從問題出發，透過團隊合作與技術實作提出解決方案；差別在於黑客松更考驗時間管理、決策速度與現場表達能力。鍾建屏進一步表示，學生能在競賽中獲得佳績，代表平日專題訓練所培養的能力已經轉化為實際競爭力。他也恭喜臺北科大資訊與財金管理系「從缺」團隊榮獲2026年技職盃黑客松競賽北區競賽評審團大獎，肯定3位學生在短時間內展現出的專業整合能力、創新精神與團隊默契。

臺北科大資訊與財金管理系長期重視理論與實務並進，鼓勵學生參與競賽、專題製作與跨域實作，培養面對產業與社會議題的解決能力。

此次「從缺」團隊獲獎，不僅為系上增添榮耀，也彰顯技職教育重視動手實作、創意思考與問題解決的核心價值。未來，團隊也將持續精進「箱寶Babex」作品內容，期待將競賽成果延伸為更成熟、更具應用價值的永續物流創新方案。



■ 臺北科技大學資財系學生趙祖威、陳以珊、林佑亦榮獲評審團大獎

（轉載自經濟日報 2026/05/14）

焦點新聞

臺北科大工業設計系辦畢業展 多作品獲國際大獎入圍



■ 作品：PAWGO 高齡犬友善居家復健步行機。
作者：何侑庭、林柏宇



■ 作品：Paw.co 癱瘓犬居家友善排泄座
作者：謝育晴、張芮寧



■ 作品：NiDEX 專業驗屋檢測系統
作者：王宣淮、賴俊諺、王主柔



■ 作品：郊護點
作者：劉軒圻、羅晨倚、劉智賢



■ 作品：移路有你·長相伴
作者：蘇怡琪、蘇心柔、辜仲翊



■ 作品：軌距節奏 | 1067
作者：陳思蔚、張雅涵、呂珈融



■ 作品：摺疊時光
作者：林捷妤、張柏霖

臺北科技大學工業設計系111級畢業展「造夢器官」日前開展，多件學生作品同步入圍德國iF學生設計獎、美國IDEA工業設計傑出大獎及台灣金點新秀設計獎，校方表示，這是學校長期投入實作教育、強化產學連結，並鼓勵學生關注真實社會需求的具體成果。未來將持續深化設計教育的廣度與深度，以培育兼具社會感知、創新實作與國際視野的新世代設計人才為目標。

產品設計組學生何侑庭、林柏宇設計的「PAWGO 高齡犬友善居家復健步行機」，以支撐與引導並行的設計，協助退化性關節炎犬隻進行居家步行訓練，入圍德國iF學生設計獎前300強及今年金點新秀設計獎產品設計類。謝育晴、張芮寧設計的「Paw.co 癱瘓犬居家友善排泄座」，為行動不便犬隻提供友善、衛生的居家排泄輔助解方，入圍今年金點新秀設計獎產品設計類及贊助特別獎。

產品設計組王宣淮、賴俊諺、王主柔本屆推出三件作品：「NiDEX專業驗屋檢測系統」整合專業驗屋流程，與「OSMO 腹膜透析移動載具」讓腎臟病患得以在車上進行透析治療，雙雙入圍美國IDEA工業設計傑出大獎學生組，「Joint In 城市空地活化模組系統」，提升空間再利用的彈性與可能性，則入圍今年金點新秀設計獎循環設計類，展現學生系統化設計回應真實生活需求的能力。

家具與室內設計組劉軒圻、羅晨倚、劉智賢設計的「郊護點」，填補山域事故中的醫療支援缺口，入圍文化總會首度新設之「島嶼韌性設計獎」；蘇怡琪、蘇心柔、辜仲翊設計的「移路有你 長相伴」，打造兼顧照顧者與被照顧者需求的共護空間入圍今年金點新秀設計獎空間設計類及贊助特別獎。

家具與室內設計組學生陳思蔚、張雅涵、呂珈融以退役鐵道枕木為媒材，推出「軌距節奏 | 1067」與「疊影之境」兩件作品。前者重新詮釋島嶼鐵道移動記憶，後者聚焦彰化高賓閣場域歷史敘事，分別入圍今年金點新秀設計獎工藝設計類及贊助特別獎。林捷妤、張柏霖以士林紙廠為基地打造「摺疊時光」，將隨產業外移而沉寂的工業遺址，轉譯為兼具歷史記憶與當代共感的文化場域，入圍今年金點新秀設計獎社會設計類。

(轉載自自由時報 2026/05/15)

臺北科大、基市府攜手放流4萬尾魚苗 基隆嶼淨灘清出83公斤海廢



■ 國立臺北科技大學（簡稱臺北科大）EMBA樂活海洋社今天（24日）結合基隆市政府、校友社團、企業夥伴及學生志工，辦理「魚苗放流 × 淨灘 ESG公益行動」（基隆市產業發展處提供）



■ 「魚苗放流 × 淨灘 ESG公益行動」中，圖為小小志工在基隆嶼沿岸的礁岩中，撿拾寶特瓶與海廢垃圾（基隆市產業發展處提供）



■ 「魚苗放流 × 淨灘 ESG公益行動」中，參與的學員與志工放流魚苗（基隆市產業發展處提供）



■ 圖為放流的黃雞魚苗（基隆市產業發展處提供）

國立臺北科技大學（簡稱臺北科大）EMBA樂活海洋社今天（24日）結合基隆市政府、校友社團、企業夥伴及學生志工，辦理「魚苗放流 × 淨灘 ESG公益行動」，121人熱情參與；今天共放流2萬尾嘉魚苗2萬尾、黃雞魚苗2萬尾，並前往基隆嶼，共計清出2341支寶特瓶，清出83.48公斤海廢垃圾，雖然天氣炎熱，仍無礙產官學攜手守護海洋的決心。

基隆市政府產業發展處（簡稱產發處）處長蔡馥寧表示，基隆擁有豐富海洋資源，市府長期重視海洋生態復育與環境永續，並連續4年與臺北科大 EMBA 合作推動原生魚苗放流及基隆嶼淨灘，期盼透過公私協力，帶動更多企業、青年志工及民眾共同參與海洋保育。

產發處海洋及農漁發展科科長許又今說明，本次共放流真鯛魚（嘉鱾魚）苗2萬尾、黃雞魚苗2萬尾，共4萬尾，皆經合格種苗場培育而成，且皆是適合基隆嶼周邊海域的原生魚種；淨灘部分則清出2341支寶特瓶及83.48公斤海廢垃圾。雖然天氣炎熱，參與夥伴仍全力投入，展現愛海的決心。

臺北科大管理學院院長范書愷表示，EMBA 20週年不只是重要里程碑，更是實踐社會責任與永續教育的具體展現。透過魚苗放流與淨灘行動，讓ESG理念走出教室、走向海洋，落實於生活。並實際帶領EMBA學員，勉勵企業於追求發展的同時，更應重視環境永續與社會責任，透過產官學合作推動海洋復育，讓ESG承諾轉化為具體行動。

(轉載自自由時報 2026/05/24)

工設系黃孟帆老師指導學生 獲2026奇想設計大賽銀賞獎

Cadomi是一款專為高齡犬設計的助行推車，透過自動升降系統與自動充氣模組，協助外出活動的高齡犬在步行及休息乘坐時更穩定舒適，同時也能有效減少飼主反覆搬運犬隻與更換輔具的負擔，讓高齡犬照護過程更輕鬆，提升高齡犬與飼主的日常生活品質，提供了安全、安心、友善的設計解方。此外，Cadomi也融入循環設計的理念，為寵物長照趨勢開啟永續的可能。



■ Cadomi高齡犬助行推車使用示意畫面



臺北科大棒球社二連霸 114學年度UBL大專棒球聯賽再登冠軍



■ 北科棒球隊衛冕成功（攝影師：許靜玟）



■ 北科棒球隊熱血沸騰（攝影師：許靜玟）

臺北科技大學棒球社於114學年度大專棒球聯賽（一般組）中表現亮眼，憑藉穩定戰力與團隊默契，一路挺進決賽並成功奪冠，完成衛冕佳績，再次站上全國大專棒球舞台的最高榮耀。

本屆賽事競爭激烈，臺北科大棒球社自預賽起即展現良好狀態，攻守俱佳、臨場表現沉穩。決賽面對強勁對手，球員們在關鍵時刻掌握比賽節奏，展現紮實訓練成果，順利拿下勝利，以實際行動詮釋本屆賽事「再一次」的精神。

臺北科大表示，棒球社長期在教練團指導與學校支持下穩健發展，球員持續投入訓練並累積實戰經驗，逐步建立競爭優勢。繼上學年度奪冠後，本次成功衛冕，不僅展現球隊整體實力，也為校爭光。

棒球社社長表示，非常感謝學務處何采璇組員、體育室周主任等師長的協助，提供球隊最好的資源與訓練，也非常感謝校友總會提供資金更新球具，「沒有你們就沒有今天的我們！」尤其球隊教練陳介正甚至無酬投入，帶領大家遠征高雄比賽，沒有拿任何薪水，「只為了我們這群愛打球的小鬼們，真的很感謝大家的付出。」

未來，棒球社將持續秉持北科校訓「誠、樸、精、勤」，用雙倍的時間和努力，來彌補硬體上面的不足，延續臺北科大棒球隊的拚勁與實力，精進球技與團隊合作，朝更高目標邁進，期望在各項賽事中再創佳績，「穿著這件臺北科大的球衣繼續衝刺全國第一。」

臺北科大桌球隊再創佳績 115年全大運勇奪全國第三名

國立臺北科技大學桌球隊在第115年全國大專校院運動會中再傳捷報！

本屆賽事匯集全國各大專校院頂尖選手，各隊實力堅強、競爭相當激烈。為了在賽事中展現最佳表現，臺北科大桌球隊在賽前即投入大量時間與心力進行準備，從基本動作到戰術運用皆不馬虎。訓練內容不僅著重於小球技術的穩定性，更針對發球與接發球的戰術進行全面強化，希望能在比賽中取得主動權。隊員們每天利用課餘時間持續練習，即使在課業壓力之下，仍然堅持到場訓練，展現高度的紀律與團隊精神。

此外，學長與教練也依照每位選手的特性與優缺點，安排個別化的專項訓練，讓每位球員都能在原有基礎上持續進步。訓練內容包含發球策略的多樣化、接發球的變化運用，以及在比賽中臨場應變能力的培養。透過反覆練習與實戰模擬，隊員們逐漸提升對比賽節奏的掌握，整體戰力也隨之穩定成長。

在北區預賽中，我們最終獲得團體第二名的成績，雖然成果不錯，但同時也暴露出不少問題。包含戰術執行的不夠果斷、關鍵球處理的細節仍有待加強，以及臨場壓力下的穩定度不足等。面對這些缺點，我們並未因此鬆懈，反而更加警惕，在賽後立即進行檢討與調整。回到學校後，全隊針對每位選手的不足之處進行專項強化訓練，並透過影片回放分析比賽內容，找出可以改善的細節，為兩個禮拜後即將到來的大全運全國決賽做好萬全準備。

進入決賽階段後，小組賽的競爭更加激烈。我們依序對戰政治大學、中央大學以及中興大學，每一支隊伍都具備相當實力，對戰過程十分膠著。比賽中，每位隊員都全力以赴，在場上展現高度專注與拼搏精神。無論比分領先或落後，大家都秉持「每一球都不放棄」的信念，努力爭取每一分。最終，我們以4:0擊敗中央大學、以4:3險勝政治大學、再以4:3戰勝中興大學，成功挺進決賽階段。

決賽首場對手為海洋大學，這支隊伍在北區預賽時我們曾經交手，當時比賽十分膠著，最終僅以4:3險勝。因此，全隊對這場比賽格外重視，在賽前進行充分討論與排點策略安排，力求在每一場對戰中發揮最佳配置。比賽過程中，隊員們表現穩定，戰術執行也更加成熟，最終以4:0的成績擊敗對手，順利晉級全國四強。

四強賽的對手為陽明交通大學，亦是本屆賽事的團體冠軍隊。面對實力強勁的對手，我們深知這將是一場艱困的挑戰。比賽開始後，雙方皆承受極大壓力，每一場對決都十分關鍵。我們雖全力應戰，但在整體實力與關鍵時刻的穩定度上略遜一籌，最終以1:4落敗，止步四強。然而，隊員們在場上展現出的拚戰精神與不放棄的態度，仍然值得肯定。

最終，我們獲得本屆全大運團體銅牌的佳績。這不僅是對全隊長時間努力訓練的肯定，也是團隊合作與堅持不懈的成果。透過這次比賽，我們不僅提升了技術層面，更在心理素質與團隊默契上有了顯著成長。未來，我們將持續精進自身能力，針對不足之處加以改進，期望在下一次賽事中再創更佳成績。



■ 桌球團體照

臺北科大泳隊全大運再創佳績突破隊史、接力闖決賽展現不滅鬥志



■ 北科泳隊比賽畫面



■ 北科泳隊比賽畫面

115年全國大專校院運動會（全大運）在五天高張力的賽程中正式落幕，北科泳隊再次站上全國舞台，用速度、意志與團隊精神，寫下屬於自己的熱血篇章。面對全國各校強敵環伺，北科泳隊依舊毫不退縮，一次次躍入水中挑戰極限，在每一次出發、每一次轉身、每一次觸牆之間，全力為校爭光。

近年來，泳隊歷經大幅度的世代交替，許多學長姐畢業離隊，新生也陸續加入隊伍。成員雖不斷更迭，但北科泳隊始終秉持著「北科泳隊永不停歇、北科泳隊一直都在」的精神，將這份屬於泳隊的信念持續傳承下去。無論是首次站上全大運舞台的新生，或是經驗豐富的學長姐，每一位隊員都拚盡全力直到最後一刻，即使未能全數晉級決賽，大家依舊在賽場上突破自我、刷新紀錄，用行动詮釋什麼叫做真正的運動家精神。

在資源相對有限、校內尚無標準泳池的情況下，隊員們更加珍惜每一次校外訓練的機會。大家利用課餘時間往返訓練場地，把每一次下水都當成累積實力的關鍵時刻。也正因如此，今年全大運的每一次突破，都顯得更加難能可貴。而最令人熱血沸騰的，莫過於接力賽事。當隊友站上出發台，全隊成員在池畔聲嘶力竭地吶喊應援，把團隊榮譽放在個人成績之前。那份「游的不是一個人，而是整個北科泳隊」的氣勢，讓現場氣氛瞬間燃到最高點。最終，北科泳隊在激烈競爭中成功闖進決賽，再次展現屬於北科人的韌性與團隊凝聚力。

本次賽事共榮獲6項個人項目前八名，以及2項接力前八名佳績；此外，另有8位隊員共11項成功突破個人最佳成績，其中更有2項刷新隊史紀錄。每一秒的進步、每一次的突破，背後都是無數訓練與堅持所累積而成。北科泳隊雖然資源匱乏，但絕對不輕言放棄。隊員們用汗水與行動再次證明——北科泳隊，永不停歇。

#北科泳隊不曾停歇 #北科泳隊一直都在 #115全大運
游晨曠 50公尺自由式第3名（隊史最佳秒數）
賴永誠 200公尺仰式第7名
100公尺仰式第7名
邱婕恩 100公尺自由式第5名
50公尺蝶式第6名
50公尺自由式第7名
男女4×100公尺自由式接力第5名（隊史最佳秒數）
男子4×100公尺自由式接力第8名



■ 北科泳隊大合照

【榮耀北科】115全大運羽球女雙奪金！

碩三學姐李易秦、大二學妹林郁玲克服壓力聯手登頂

在 115 年大專運動會（全大運）的賽場上，國立臺北科技大學羽球隊傳來捷報！女子雙打組合——目前就讀機電整合碩士班三年級的李易秦與工業設計系大二學生林郁玲，憑藉絕佳的默契與堅韌的意志，在激烈競爭中脫穎而出，勇奪一般組女子雙打金牌，為校爭光。

克服壓力：防守與戰術的全面進化

回顧備賽過程，兩位選手都投入了超乎以往的心力。北區預賽拿下第一後，李易秦深刻意識到防守端的不足，特別加強了高壓下的站位判斷與補位反應，甚至利用通勤時間進行握力訓練。林郁玲則分享，賽前除了固定隊訓，兩人更主動安排額外的自主訓練，針對接發與輪轉觀念進行細膩修正，力求將優勢最大化。

文武兼優：在實驗室與球場間取得平衡

對於臺北科大的學生而言，如何在繁重的課業中維持高強度訓練是一大考驗。身為碩三研究生的李易秦坦言，面對畢業論文與實驗數據的壓力，犧牲睡眠已是常態。她表示：「這段經歷讓我學到如何在有限時間內做取舍，並為目標負責。」林郁玲也提到，在課業與練球間取得平衡雖是挑戰，但最終的成果證明了堅持的價值。

關鍵時刻：信任與穩定的化學反應

冠軍之路並非一帆風順。兩人在四強戰對陣臺灣大學時，一度陷入僵局進入第三局，最終靠著頂住壓力、發揮前場抓球優勢，以 22:20 驚險勝出晉級。談到場上的默契，李易秦感性她表示，學妹林郁玲的「踏實穩定感」是她最大的支柱，讓她在失誤時能迅速找回專注力。而林郁玲也感謝學姐的帶領，讓她在升上大二之際就順利圓夢，站上最高頒獎台。

感恩背後推手：強大的後勤支持

這枚金牌的背後，凝聚了許多人的支持。兩位選手特別感謝黃耀宗老師在資源與物資上的全力贊助，讓校隊能無後顧之憂地投入比賽。同時，廖翊安學長、鄭君瀚隊長與英傑學長在教練席上的戰術分析與心理支持，以及全體學弟妹的熱情應援，都是奪冠不可或缺的動力。

林郁玲感性總結道：「這段過程雖然辛苦，甚至曾面對質疑，但最終獲得的成果，讓一切努力都值得了。」李易秦也期許透過這次的表現，展現出臺北科大學生更穩定、更成熟的韌性。



■ 碩三學姐李易秦、大二學妹林郁玲領獎合照



■ 比賽畫面

從臺北科大出發 走出一條屬於臺灣的建築之路

廖偉立：誠樸精勤，築夢踏實



■ 廖偉立校友 (64年畢/二專建築工程科)

如果走進建築師廖偉立設計的美術館、教堂或橋梁，你很少會直接抵達建築本體。取而代之的，是一段蜿蜒曲折的路徑：穿過樹林、繞過巷弄、走向山林、越過河岸，在光影與風景之間慢慢前行。這段刻意被拉長的距離，不只是動線，更是一場與自然、土地和自己對話的旅程。這樣的建築哲學，其實也像極了廖偉立的人生。

沒有一步登天，沒有捷徑可走，而是一段段累積、一層層淬鍊，在扎實的基礎上持續突破，最終走出屬於自己的建築道路。這一路走來，「臺北科技大學」正是廖學長夢想啟航的重要起點。

臺北科大，奠定一生最重要的根基

廖學長的建築之路開始得很早。國中畢業後，他考進大安高工建築科，因成績優異保送臺北工專建築工程科，也就是今日的臺北科技大學。回首自己的求學歲月，學長始終認為，臺北科大給他的，不只是專業知識，更是一輩子受用的態度。

當年的臺北工專十分重視工程實務，老師多半來自業界，不只教設計，更要求學生理解結構、材料、施工與工法。從畫圖到製圖、從模型到工地，每一項訓練都要求腳踏實地，沒有任何一步可以省略。正是這樣紮實的養成，讓他日後面對任何設計案，都能從工程與技術出發，再延伸到美學與創新。

廖學長曾說，自己的建築教育像是不斷打破一層又一層的「繭」。每一次突破，都建立在扎實的基本功之上；每一次創新，也都來自對專業最真實的理解。這份精神，正與臺北科大「誠樸精勤」的校訓不謀而合。誠，是誠懇面對每一塊土地；樸，是回歸建築最本質的價值；精，是對專業永不妥協；勤，則是在每一次學習與實踐中不斷累積。

學會做自己的老師

除了專業能力，臺北科大的另一項養分，是培養自主學習的能力。廖偉立學長回憶，當年的老師不只是傳授知識，更鼓勵學生獨立思考、解決問題。同學之間彼此切磋、互相激勵，像日後成為建築評論家的王增榮，以及作家、建築學者阮慶岳，都是求學時期共同成長的重要夥伴。

廖學長曾說，臺北科大讓他學會最大的能力，就是「如何成為自己的老師」。畢業後進入建築實務，學長沒有停止學習，而是不斷閱讀、旅行、觀察土地。四十歲時，更毅然決定赴海外深造，重新思考建築與生命的關係。

對他而言，真正的學習沒有終點。一位好的建築師，不只是會設計，更要持續吸收新的知識，不斷修正自己的眼界。這份終身學習的態度，也成為他一路前行最重要的力量。

建築，是一場尋找關係的過程

如今，廖偉立學長已是國內重要的建築師之一。他的作品包括毓繡美術館、王功漁港景觀橋、北港女兒橋與天空之橋、北港糖廠鐵道綠廊、臺中救恩堂、羅浮長老教會、礁溪教會等，屢獲國內外建築獎項肯定。然而，學長從不認為建築只是造型或形式。他說：「建築是一種尋找關係的過程。」這個關係，是人與土地、人與自然、人與文化，也是人與自己的關係。因此，在學長的作品裡，建築往往不是主角，而是讓人重新認識環境的媒介。例如毓繡美術館，遊客必須先穿越村落、望見九九峰，再慢慢走進建築；北港女兒橋則不只是跨越河流的橋梁，更像一條串聯聚落與河岸的公共風景。他希望人們不要急著抵達，而是在行走的過程中，看見更多，也感受更多。因為真正重要的，往往不是目的地，而是一路上的風景。

屬於臺灣的「雜木林美學」

談起自己的創作理念，廖偉立學長提出「雜木林美學」。臺灣不像歐洲，有整齊劃一的森林，而是多元樹種共生的雜木林。不同的植物彼此依存，看似混雜，卻充滿生命力。廖學長認為，臺灣的文化也是如此。

不同族群、不同歷史、不同材料交融共存，因此建築也應該反映這片土地的特色，而不是一味複製西方語彙。學長的建築經常混合木材、混凝土、鋼材、石材等不同材質，也將地方生活、人文記憶融入空間，讓建築像森林一樣，擁有豐富的層次與生命。

廖學長更希望建築不只是用眼睛觀看，而是用五感去體驗。風吹進屋裡的溫度、光線移動的節奏、雨滴落下的聲音、材料的觸感，都能成為空間的一部分。因為建築真正服務的，是人的生活。

心手合一，才能走得更遠

廖偉立學長引用日本劍豪宮本武藏《五輪書》的精神來形容建築。他認為，建築如同武術。只有腦袋思考是不夠的，雙手也要能實踐；只有理想沒有技術，創意便無法落地。這樣的「心手合一」，正是臺北科大長年強調理論與實務並重的教育精神。廖學長始終相信，好



的設計，不會憑空出現。每一張圖、每一次工地踏查、每一項材料研究，都是創新的養分。因此，不論案子大小，他一定親自走進基地，花時間觀察土地，等待自己真正與環境產生共鳴後，才開始畫下第一筆。因為在廖學長眼中，建築不是畫出來的，而是從臺北科大，到今天享譽國際的建築師，都從土地裡長出來的。

給學弟妹的一堂人生課

從臺北科大，到今天享譽國際的建築師，廖偉立學長一路走來，並沒有令人稱羨的捷徑。有的是一次又一次的練習，一步又一步的累積，以及始終不曾放棄的學習熱情。廖學長用自己的生命歷程證明，真正的專業，來自扎實的基本功；真正的創新，建立在誠懇與務實之上；真正的成就，不是追求掌聲，而是不斷超越昨天的自己。

這份精神，也正是臺北科大「誠樸精勤」最深刻的體現。誠以待人，樸以立身，精於專業，勤於實踐。對今天仍在校園裡努力的學弟妹而言，或許每一堂課、每一次實作、每一張設計圖，都只是求學路上的一小步；但正是這些看似平凡的累積，終將成為未來跨越世界的力量。而廖偉立學長的故事，也提醒著每一位北科人：只要懷抱對專業的熱情，堅持學習、勇於挑戰，從臺北科大出發，每一個人都能走出屬於自己的道路，並在世界上留下屬於自己的印記。

（校友聯絡中心 鄭如純）

用專業描繪空間 —AutoCAD實務應用經驗分享



■ 進場當天與業主確認工作
流程範圍



■ 於討論室核對每次的丈量結果



■ 專案接近尾声隊員於會議室前繪圖
開心合影

課堂中的學習不只停留在教室內的操作，更重要的是如何將技術實際應用於真實場域。於畢業兩年後，在就學期間AutoCAD授課教師吳永進老師的帶領下，組成四人團隊參與台北國際會議中心（TICC）全棟82間會議室之空間重新丈量與平面圖繪製作業。透過此次專案，團隊將平時累積的製圖能力實際應用於大型場館測繪工作，也進一步理解工程圖面於實務中的作業流程與應用方式。

本次參與成員皆具備AutoCAD製圖能力，並熟悉AutoCAD LISP程式指令撰寫，可透過程式化方式簡化與自動化部分重複性作業，例如圖層整理、圖面格式統整與批量出圖等流程，有效提升整體製圖效率。其中兩位畢業於本校工業設計系家具木工專班的成員，具備室內設計與裝修相關背景，能協助空間配置判讀與現場細節確認。團隊依照各成員專長進行分工，從現場丈量、資料整理到圖面繪製皆相互配合，以提升整體作業效率與圖面品質。

由於台北國際會議中心歷經多年使用及空間裝修調整，原始圖面與現場格局已有部分落差，因此需重新丈量並建立完整圖面資料，以利國內外會議活動及場地租借單位進行空間配置與活動規劃。

進場作業時，通常以兩至三人進行量測。分別負責測量、進行複測確認、同步記錄數據與空間特徵。而除了基本牆面尺寸外，也需確認柱位、門片方向、固定設備以及部分天花板高程落差等細節，以避免後續繪圖產生誤差。由於部分會議室空間尺度較大或格局形式較特殊，現場經常需要反覆核對尺寸才能確保圖面與現況一致。

完成現場丈量後，接續進入CAD圖面整理階段。團隊依照統一格式建立圖框、圖層與標註系統，使82間會議室圖面能維持一致性。除基本尺寸標示外，也

需完整呈現空間內的重要設備位置與隔間關係。在繪製過程中，團隊亦與業主定期檢視作業進度，並針對圖面細節、比例設定、線型使用與標註方式等內容進行修正與調整，逐步建立出一套清晰且易於閱讀的空間圖面資料。

此次專案與課堂作業最大的不同，在於所有尺寸與資料皆需對應實際空間狀況，因此對精準度與細節有更高要求。從現場量測到後續圖面整理，每個環節皆需與業主保持良好溝通，也讓團隊更直接體會到實務工作中的作業節奏與責任分工。

參與成員表示，過去課堂練習多以軟體操作與單一空間繪製為主，而此次專案則需面對大量空間測繪與完整圖面整合作業，對於製圖效率、資料統整能力以及現場應變能力皆有明顯提升，同時也更加理解工程圖面在空間管理與後續施工中的重要性。

透過此次與台北國際會議中心合作的機會，不僅累積了專案經驗也使課堂所學得以延伸至校外實務場域。從空間丈量到圖面完成，整體過程讓團隊對AutoCAD於實務上的應用有更具體的認識，也進一步體會製圖工作對精準度、協調能力與團隊合作的要求。

對團隊成員而言，此次經驗不只是課堂學習的延伸，更是畢業後難得的實務磨練。特別感謝吳永進老師，即使在同學們畢業後，仍持續關心大家的發展，提供此次參與大型實務專案的寶貴機會。也從專案初期的規劃、現場作業方式，到後續圖面整理，皆給予團隊許多經驗上的協助與指導。

此次專案除了讓大家累積寶貴的實務經驗，也讓團隊更加深刻體會到臺北科大長期重視實作教育與技術傳承的精神。對所有參與成員而言，這段經歷將成為職涯中相當重要且珍貴的學習歷程。

（校友 張愷）

從問題到團隊的PBL體悟

2025年，我參與了研發處的學生PBL研發專題計畫。對我這樣一名博士生而言，參與這種計畫的機會其實相當罕見，因為大多數的同儕都有正職工作或家庭責任，很難再額外投入其他活動。然而，身為一名全職研究者，我卻把它視作一扇窗，一種可以讓我呼吸到不同空氣的方法。Orison Swett Marden 曾說：「We make the world we live in and shape our own environment.」與其等待理想的環境，不如用行動來創造它。

最初，我結識了一群對科技抱持著熱忱，卻尚未找到起跑點的同伴，踏上了這段未知的探索旅程。我們約定了幾個簡單的原則：不影響各自的學業、知識共享，並協助每個人找尋自己的熱情。我相信每位加入的同學，都懷抱著不同的能力。我們最初的主題，是在VR或MR中建立一個設計情境，讓使用者既能沉浸於虛擬世界，也能在真實環境中與資訊互動。然而，一個專案若缺乏清晰的焦點，熱情便容易發散。在與指導老師討論後，我們欣然接受了將技術應用於「智慧導盲磚」的挑戰。這個決定不僅讓我們看見了競賽的潛力，更重要的是，它為我們的技術探索注入了深刻的人文關懷。這就像同時開拓兩條交錯的小路，一方面是技術問題，一方面是需求問題。第一次聚會，大家隔著螢幕，在白板前熱烈討論，將抽象的想法逐步轉化成策略地圖，從需求探索到用掃把或是3D列印搭建的實體模型，每一步都充滿摸索與興奮。

每一次會議，就像旅行中固定的集結點。我們在遠距討論中緊密連結，縱然隔著網路，卻因共同的目標而彼此相伴。這趟旅程裡最困難的部分，從來都不是技術本身，而是問題的本質：要從甚麼角度定義問題？同學們經常在螢幕前激烈討論，有時甚至開玩笑說：「這個問題夠寫一篇論文，乾脆我們直接攻個博士學位算了！」這就是我逐漸領悟到的PBL魅力：它並不是一個有固定終點的旅程，而是一場因問題而精彩的探險。

每次討論後，團隊總要提出具體的解決方案。我們將開發過程分為多個階段，讓團隊適時停下來重新審視方向。旅途中我們遇過VR中導航系統的混亂，也經歷了MR錨點的穩定問題。每次跨越都讓同學們對問題與技術有更深入的理解，也讓我想起過往參與過的許多項目，從虛擬互動設計，到MR材質體驗建構。最重要的收穫從來不是最後華麗的呈現，而是一次次深入使用者需求的真實理解。

在兼顧學術研究與實務專題的過程中，生理上的疲累無可避免，但心理上的感受卻截然不同。同一年，我首次擔任國際人因工程學會（AHFE）研討會的Co-chair，同時也發表了這一年來虛實整合的發現。這期間，我投入大量心力仔細閱讀其他作者的文章，並提前準備討論問題。研討會結束的當晚，我坐在研究室的電腦前，幾乎是本能地將剛吸收的國際最新資訊，整理後分享至團隊群組。群組裡立刻響起了此起彼落的討論，夥伴們熱烈地思考如何將新觀點融入專案，彷彿我的個人成長早已與團隊的進步密不可分。那一刻，我才豁然開朗：PBL研發專題的真正價值，不僅在於用實作的思維探討問題，更在於逐步建立起一種屬於團隊的文化。

（設計博士班 鍾宇傑）



■ 初期運用問題矩陣探討可能性



■ 參與設計競賽的最終成果



■ 測試技術可行性



■ 線上參與2025國際人因工程研討會



■ 多方嘗試後蒐集到的導盲磚問題

北科建築 跨年級聯合展覽Mesentery



■ 建築系聯合展



■ 建築系聯合展



■ Mesentery 展覽作品



■ 開幕大合照（前排左至右：建築系 黃光廷教授、建築系 黃少好系主任、設計學院 王鴻祥院長、藝文中心 黃儀婷主任）



■ 座談會大合照



■ 師長參觀



■ 座談會



■ Mesentery 展覽空景



■ Mesentery 展覽一隅

我們借以「身體替建築命名」作為展覽概念，將建築視為一個具有皮膚、骨骼、聲帶、腸道與孔洞的有機體。從身體感知出發，重新理解建築不只是被觀看的物件，而是能夠呼吸、承載、連結並與人產生關係的空間。

本次展覽不僅是學生設計成果的呈現，也希望成為師長、業界與學生之間交流的平台。透過作品展示、現場導覽與開幕交流，我們期待讓貴賓們看見學生對建築學習的階段性累積，也見證我們對建築領域逐步建立的理解與想像。

（藝文中心 郭泱萱）

邁向更健康的自己： 二度挑戰健康團體班心得



很高興今年能再次報名參加健康中心舉辦的健康團體班，這次是我第二次參與這個活動，回想去年第一次參加成功減重並獲得了第二名的佳績，這份成就感成為我今年繼續報名的最大動力，期許自己能延續去年的熱情，透過規律的課程與自我要求，讓體態更上一層樓，並以此為目標盡自己的全力再次角逐前三名。

這次的運動課程安排讓我耳目一新，特別是週四的課程內容調整，記得去年安排的是飛輪課，雖然很有挑戰性且當時課程難度極高，每次課堂結束都大汗淋漓，但今年改成的「Party有氧舞蹈」課程，蕾蕾老師的活潑和課程豐富性使整體氣氛更加有趣、好玩，讓我在揮灑汗水的同時也感到心情愉悅，總是在運動過程中排解掉日常壓力，並在揮汗後感到滿足，也因為如此，我發現自己不知不覺中養成了良好的運動習慣，除了跟著課程進度外，現在我也會利用課餘時間，主動抽空去健身房加強訓練，希望能讓運動成效

最大化，也讓自己向健康更加邁進。在幾週的訓練下來，我最明顯的感受就是心肺能力的提升，相較剛開始上課時容易氣喘吁吁，現在即便面對老師不斷提高的訓練強度與變化的課程內容，我也能更從容地跟上節奏，真的很感謝有氧老師循序漸進的帶領，讓我們看到自己身體的進步。此外，雖然去年已經上過營養課程，但這次再次聆聽，反而讓我有「溫故知新」的收穫，透過講師的講解，我對飲食營養的知識理解更深、更廣，重複的內容就像是再一次的重點複習，幫助我將健康的飲食觀念在大腦中紮根。

最後，真心感謝健康中心再次舉辦這麼有意義的活動，這裡不僅提供了一個約束自我的環境，更讓我養成正確的飲食與運動習慣，看著自己慢慢變健康、體態變精實，就是最大的收穫，我也會繼續努力，朝著目標邁進！

（化工四甲 涂詠宜）

健康團體班課程心得



■ 洪顯誠

這學期我報名參加了衛保組所舉辦的健康團體班課程。一開始我只是抱著姑且一試的心態，想為自己長期以來不規律的生活習慣尋求一個轉機。沒想到這幾週的課程下來，它不僅僅讓我體重下降，更徹底地為我的生活模式帶來了一場深刻而美好的變革。

這堂課程提供完整的飲食營養課程。在老師深入淺出的講解下，我才真正理解到「吃得少」不等於「吃得好」。我學會了如何區分好的碳水化合物和壞的脂肪，認識了蛋白質的重要性，以及如何計算和搭配出均衡的三餐。過去，我的飲食習慣充斥著高糖飲料和油炸食物；現在，我會主動選擇全穀物、多吃蔬果，並留意食物標籤上的成分。這種從「被動填飽肚子」到「主動選擇營養」的思維轉變，是課程帶給我最寶貴的知識財富。

且光有飲食控制還不夠，課程還配合了充滿活力的有氧拳擊運動。這是我第一次接觸拳擊，原以為會很枯燥，但隨著音樂節奏揮拳踢腿，那種釋放壓力和暢快淋漓的感覺令人上癮。有氧拳擊的高強度間歇訓練模式，不僅有效提高了我的心肺功能，更讓我體會到運動的樂趣。每週的運動時間，成了我最期待的「排毒時光」，它讓我擺脫了過去「運動等於痛苦」的觀念，轉而視之為一種充滿力量與能量的享受。

自從參加這個活動後，我開始對於我的飲食及運動有了實質的影響。我漸漸地開始注意到要吃的營養、規律運動，將健康的概念融入生活的每一個細

節。幾個禮拜下來，我發現我的體重確實有明顯的下降，這固然令人開心，但更重要的是，我的精神狀態變得更好了。我不再容易感到疲倦，睡眠品質得到改善，人也變得更有活力和自信。

這堂的健康團體班不只是一個短期的減重計畫，它是一個幫助我建立終身健康習慣的訓練營。感謝衛保組提供這堂課程，讓我從一個對健康懵懂的人，蛻變成一個懂得自我照顧、積極生活的人。這段學習與實踐的過程，將成為我持續前進的動力！

（電子工程所 洪顯誠）

Humanity Taipei Tech 人文北科 | 校園記者

實習不是打工！ 大學為什麼要實習？

很多人在進入大學，甚至是在高中畢業後，會聽到兩種截然不同的聲音。

有人說：「大學就是人生最後的暑假，好好玩就對了。」

也有人說：「趁現在多累積經驗，不然畢業後會很辛苦。」

說實話我以前也不太理解為什麼大學生要實習，也曾經抱怨學校把實習當學分的規範，畢竟大學生活已經夠忙了，要上課、做報告、參加社團、認識新朋友，好不容易有空閒時間可以休息，為什麼還要提早進入職場？

甚至有些人會覺得：「反正畢業後都要工作了，幹嘛提早體驗大人的痛苦？」

直到我真正開始實習後，才發現事情和我想的不太一樣，甚至現在的我回頭看自己的大學生涯，我會覺得大二時鼓起勇氣投履歷是我最慶幸和幸運的一件事情！除了讓我學到許多學校教不了的東西，更重要的是，它讓我提早認識自己。

比起履歷經驗，更重要的收穫是視野

很多人談到實習多數是希望履歷上多一行豐富的經歷，讓未來找工作時比較有競爭力，不得不說這的

確很重要，但更重要的是我開始知道自己喜歡什麼、不喜歡什麼？適合什麼、不適合什麼？想成為什麼樣的人？

我在大二時很幸運進入AmazingTalker實習，一開始也想過實習生是不是就是打雜的，只能幫忙處理行政工作、整理資料、跑腿，但進去後發現完全不是這樣！

公司給予實習生相當大的信任和空間，比起你現在會什麼，更重要的是你願不願意思考和你怎麼思考！當問題出現時，你會怎麼找答案？當事情做不好時，你會怎麼改善？這些能力其實真的很難從課本裡學到，卻是未來進入職場每天都會遇到的事情。

學校教你解題，職場教你找根本問題

我覺得學校和職場最大的差異在於學校通常已經把問題出好了，但職場很多時候你連問題是什麼都不知道。考試時知道題目是什麼，擁有固定的標準答案，但工作時卻必須先找到真正的問題。

這也是我在AmazingTalker學到最重要的一件事情「好奇。」

剛開始聽到這個時沒有太大的感覺，總覺得離自己還很遠，但後來慢慢發現，它幾乎影響了我後來所

有工作的思考方式。

很多人看到問題時，第一反應是趕快解決問題，但有時候真正需要做的事情不是解決問題，而是先搞懂問題，像是為什麼這個流程效率很差？為什麼這個專案一直延誤？為什麼這個活動效果不好？

很多時候我們以為找到了原因，但其實只是看到表面呈現而已，而刻意好奇的核心就是不斷往下追問為什麼，直到找到真正的根本原因。這個過程也讓我開始理解不是不能犯錯，而是要把有限的時間和資源，放在真正值得解決的地方！因為如果方向錯了，可能再多努力都只是白忙一場。

提早體驗大人世界，其實是一件好事

很多人害怕實習、害怕犯錯、害怕自己能力不夠、害怕被主管罵、害怕發現自己其實沒那麼厲害，但其實大學才是最適合犯錯的時候！

因為這時候的成本最低，可以試錯、可以探索，甚至可以在發現自己其實沒有那麼喜歡自己認為喜歡的事物時立即止損、轉換方向。

透過實習你會開始接觸不同的人、看到不同部門怎麼運作、理解公司如何賺錢、知道什麼叫做溝通成本、理解什麼叫做責任，也會慢慢發現原來課本裡的知識，真的會出現在現實世界，只是呈現的方式和考卷不太一樣。某種程度上，實習就像是一個職場預告片，讓自己在正式進入社會之前，先看看未來的生活可能長什麼樣子。

實習不一定要找最厲害的公司

之前的我總有個疑問：「是不是一定要進大公司才有價值？」

但現在的我覺得答案是「No！」我更在意有沒有機會學習？有沒有機會思考？有沒有機會做出影響力？

有些公司規模不大，但卻很願意給實習生空間，讓自己參與專案、接觸決策過程，甚至是有機會親手解決一個問題，我覺得這些經驗比掛上一個知名品牌更有價值！（但當然如果同時是知名品牌那就更好啦！）

我該開始實習了嗎？

如果現在有學弟妹問我：「大學到底要不要實習？」

我的答案會是肯定的！如果有機會，真的很推薦！因為實習帶給你的從不單單只是履歷上的一行經歷，它可能是一個讓你發現熱情的機會、一個重新認識自己的過程，也可能是一張提前窺探未來人生的門票！會開始知道自己喜歡什麼、不喜歡什麼；適合什麼、不適合什麼；以及未來想成為什麼樣的大人。

這也是我認為大學生最值得嘗試的一件事情！

（校園記者 卓毓謙）



北科的漫步

在高中的時候，我總愛來北科這一帶。

在這個熱鬧、有趣的學區展開大學生活一直是我高中時的夢想，如今時間飛逝，我已來到大學生活中的最後一年。

這裡一直以來承載著觀光、娛樂、辦公、生活，來往著上班族、科技迷、藝文者與青澀的學生。對我來說，北科附近也許沒有實惠的物價，也沒有廣大的土地，但它卻在我心中烙印著台北特有的浪漫。

剛踏入大學新鮮人的時期，我總愛寄居百貨旁的光華小吃街。在這裡什麼都無法阻擋三五好友吃著中式的炒飯、清爽的越南料理。我們無憂無慮的聊著玩著，一面聊著天，一面聆聽著都市裡最熱情的吆喝。免費續杯的飲料就像酒水般讓我們開懷暢談著，彷彿小吃街成為北科的第二個校區，而無數同學們在這裡維繫著友誼、也有人透過美食找到了歸屬，此時在小吃街的大家都是幸福的。

午後的漫步，我跨過繁忙的捷運站，踏入神秘的臨沂街。除了高級住宅外，這裡藏著適合閱讀的咖啡廳、精緻玲瓏的選物店、曲折卻幽靜的巷弄。某次我誤打誤撞發現了神秘的古蹟咖啡廳，從那之後它就成為我的秘密基地，它的美麗令人放鬆，使我二年級的生活幾乎天天報到這個小窩。

除了休憩，我也在這裡找到我第一份工作，每天接待形形色色的客人，無形中增加了許多社會歷練。記得我總期待下一組客人是北科的同學，來場奇妙的偶遇。我也記得我總是在店裡播著喜歡的音樂、泡著手沖咖啡、在櫃檯後偷偷畫著自己的設計作業。也經常在空閒時，帶著自己的朋友，把咖啡廳變成第二系館，時不時在下班後聚會。藉著打工的機會，使我又更深入了解北科周圍一隅。

打工的緣故，使我時常在夜幕下漫步回到學校，在系上工作室吃著簡單的微波食品，在接近凌晨時分來到華山草原散步，簡單的快樂讓下班的我非常滿足。一樣的華山草原與白天的熱鬧景象有著迥然的樣貌，耳邊不再傳來嬉戲孩童的歡樂聲與三五好友結伴的閒聊聲，只剩下耳機裡播放的音樂與草原的寧靜。一直到今天我都喜歡在華山漫步，無論是白天還是晚上。這裡乘載著我無數的思慮；要不要脫離打工生涯、參加系上活動。隨著時間推移，現在的我思考著畢製作品、畢業後的煩惱。

（校園記者 劉瀚謙）



■ 華山好放鬆

這三年北科多了很多不一樣的樣貌：新的餐廳、新的教室、施工的圍欄拆了又裝、喜歡的老師離開學校，猛然回頭才發現三年的時光改變如此甚大，我們也隨著這些細小的改變慢慢成為不同的樣貌，更成熟、更接近理想的模樣。

即使北科之外仍有很多事物吸引著我，但系館還是我最喜歡的歸屬。三年來它就像堡壘一樣照顧著我們，迎接著新生、伴隨著成長，太多歡樂的回憶在這裡發生。

我總在不同的階段來到相同的地方，這些地方見證了我的成長，也見證了無數同學的故事。每一次回到這些熟悉的場景，都能看見曾經青澀的自己，也感受到生活中微小的溫暖。或許，每位同學的漫步都乘載著不同的故事，而我在北科的每一步，都悄悄累積成了屬於自己的北科回憶。

北科早已不只是校園，它已是我青春回憶難以割捨的一塊，是成長的見證。在未來當我回頭想念這裡時，也許我會再次來場漫步，重溫大學的點點滴滴，那時的我和學校又會改變多少呢？



■ 在咖啡廳忙裡偷閒

【寫給母親的信】 AI如何幫助學生說出愛？ 臺北科大AI協作寫作競賽成果紀錄 | 母親節特別企劃

在生成式AI日益普及的時代，科技除了提升效率，也能成為陪伴思考與表達情感的媒介。

教學資源中心於114學年度第2學期辦理「寫給母親的信」AI協作寫作競賽，邀請學生透過AI對話梳理思緒，再以手寫書信向母親表達平時難以說出口的心意。

本次活動從競賽書寫、作品評選、頒獎典禮，到主辦教師分享活動理念，希望透過AI協作與書寫實踐，引導學生重新思考情感表達的價值，體會文字所承載的溫度。

本影片完整記錄活動歷程，包含：

- AI協作寫作競賽現場
- 得獎作品頒獎典禮
- 活動精彩花絮
- 主辦教師分享活動理念與成果

科技或許改變了書寫方式，
但真誠的情感，始終不會被取代。



採訪：校園記者/卓毓謙
攝影：教務處/許苑珊、藍郁婷、校園記者/孫培鈞
剪輯：校園記者/孫培鈞



【傑出TA大公開】 教學助理到底在做什麼？ 114學年度傑出TA真實心得分享！

教學助理（TA）的工作究竟包含哪些內容？成為一位優秀的TA，需要具備哪些能力與特質？在生成式AI快速發展的時代，教學助理的角色又產生了哪些改變與挑戰？

本影片邀請114學年度獲選傑出教學助理的同學，分享擔任TA期間的實務經驗、工作內容、挑戰與收穫，以及如何運用生成式AI工具協助教學與學習，同時探討AI融入教學現場後所面臨的實際問題與反思。

本影片內容包含：

- TA的日常工作與職責
- 課堂協助與教學經驗分享
- 面對教學挑戰的解決方法
- 生成式AI工具在教學上的實際應用
- AI輔助教學所面臨的挑戰與因應方式
- 給未來TA的建議與心得分享

隨著AI工具逐漸融入教學現場，教學助理除了需要具備專業知識與溝通能力外，也必須思考如何在提升學習效率、維護學術誠信，以及平衡科技應用與教學品質之間取得最佳平衡。透過傑出TA的真實經驗分享，希望讓更多人了解教學助理的角色價值，以及AI時代下教學與學習的新樣貌。



企劃：教務處/陳怡婷
採訪：教務處/許苑珊、校園記者/林芷葳
攝影：校園記者/卓毓謙、孫培鈞
剪輯：校園記者/卓毓謙



捐款芳名錄

114年11月1日~114年11月30日捐款明細

捐款日期	姓名	畢業資料	金額	捐款項目
114 年 11 月 3 日	臺中高工化工科科友會	善心人士	120,000	國立臺北科技大學工程學院「臺中高工化工科科友會」獎助學金
114 年 11 月 5 日	王小瀾	64 工設	89,250	校友活動專款
114 年 11 月 5 日	游祥鎮	60 工管	500,000	建啤校地專案
114 年 11 月 6 日	王耀欽	68 工管	2,500,000	建啤校地專案
114 年 11 月 7 日	沈文振	58 化工	10,000,000	建啤校地專案
114 年 11 月 7 日	拓凱實業股份有限公司 (捐款人：沈文振)	58 化工	5,000,000	建啤校地專案
114 年 11 月 11 日	旭德營造工程有限公司 (捐款人：李名芳)	70 工設	1,500,000	建啤校地專案
114 年 11 月 12 日	財團法人福華文教基金會	善心人士	100,000	土木系系友廖修鐘先生學生勵志獎學金
114 年 11 月份合計金額			19,809,250	

一磚一瓦・永續北科

由衷感謝校友們及社會賢達們的付出與參與，臺北科大承諾將善用每位捐款人的心意，讓臺北科大持續追求卓越，邁向國際優質科技大學，傳承北工榮耀，再創北科巔峰。倘若您有意願捐款，請上學校首頁「捐資興學」網頁(<https://newgiving.ntut.edu.tw/>)或掃描QR Code線上填寫捐款單。

聯絡資訊：國立臺北科技大學 校友聯絡中心 / 電話：(02)2771-2171轉6400分機，傳真：(02)8773-0662





國立臺北科技大學 校慶圖文徵選

大足場

即日起至
2026 — 10.11

記錄專屬於你的校園視角

活動辦法

請以「115週年校慶」為主題，「拍攝」或「繪畫」一張具有特殊意義的校園角落，並為作品撰寫一段150字的作品理念說明。

活動獎項

特優1名：獎金新臺幣5,000元及獎狀乙紙

優選3名：獎金新臺幣3,000元及獎狀乙紙

佳作6名：獎金新臺幣1,000元及獎狀乙紙

入選20名：獎金新臺幣500元及獎狀乙紙

加碼抽獎活動20名：只要投稿，就有機會抽全家禮券100元

更多參賽資訊，請掃描QRcode



主辦單位：臺北科技大學 教務處 出版組