

森學苑

FOREST SCHOOL

— 森活如此美好 —

關於森學苑

源自深耕宜蘭三十多年的木業工廠 - 昆晉。
經過多年醞釀，於2020年成立了森學苑觀光工廠，活化運用了工廠空間轉型作為木工體驗場域暨文創商品展售空間。

服務項目

- 森活體驗
- 環境教育
- 文創禮品
- 林下經濟
- DIY課程
- 木材諮詢

Hello!
我是森Q!



森學苑恰似一座森林，與包羅萬象的生物環境彼此共榮共存，我們攜手林農，營造永續林業棲地，更轉型為木業文化平台，期望落實林業資源的循環，秉持著『大材不小用，小材再利用』的精神，投入森林副產物的產品開發。

歡迎您的參訪，期待您在森學苑，用心感受木材的多變與溫度，發現生活與自然的連結。



官方網站



facebook



Pinkoi

營業時間 | 08:30~17:30；週二公休
服務電話 | 03-9906585；Fax | 03-9906595
地 址 | 宜蘭縣蘇澳鎮德興七路1號
No. 1, Dexing 7th Rd., Su'ao Township,
Yilan County 270, Taiwan (R.O.C.)

歡迎來電
預約團體導覽!



麥克尼 景觀莊園

MAGNINI VILLA

★ 訂房專線: 0968-037358 ★
苗栗縣南庄鄉東村17鄰121號

- 寵物 / 親子 住宿渡假
- 家庭旅遊. 莊園美景
- 寵物友善空間
- 烤肉區. 戲水池. 運動場
- 干坪草皮. 全區圍籬

丟掉煩惱、放慢步調，好好渡個假吧～



和孩子在麥克尼邊玩邊學那些「課本裡沒教的事」



- 干坪草皮 餵魚碼頭
- 親子與寵物設施獨立空間
- 兒童遊樂園. 溜滑梯. 盪鞦韆
- 沙池. 戲水池. 釣魚趣. 套圈圈 (兒童專用)
- 攜帶寵物房型 與 禁帶寵物房型 分館



許銘村 學長



CONTENTS 目錄

No.017
2024.11

總編觀點 05

05 全球認證 口罩先鋒
建啤校地 拍板定案
光輝校慶 校友同歡

封面人物 06

卓世雄 校友

知勉工業 董事長

全球前五大 N95 口罩製造商
420⁺ 國際認證 行銷全球



卓世雄 董事長

專題報導 12

12 成功爭取校地後的美麗與哀愁

校慶報導 18

18 傑出校友論壇
20 海外校友歸國餐敘
22 產業推手新書簽書會
24 歡慶 113 年校慶
28 名譽博士 & 榮譽校友

焦點報導 32

32 2024 法國里昂第 47 屆
國際技能競賽活動 (續)
38 國際技能競賽三連霸

產學研 42

42 響應政府產學合作
北科大攜手產業
走過百年

健康養生 44

44 認識秋冬常見的
「季節性情緒失調」



產業推手 月刊 No.017

臺北科技大學校友會全國總會
中華郵政台北雜誌締 2561 號執照登記為雜誌類

創刊人 / 張啓城
 發行人 / 張啓城
 社長 / 張啓城
 總編輯 / 鄧道興
 執行編輯 / 楊蕙霞
 社務顧問 / 劉逢源、陳美吟、林黃彰、劉潮港
 許銘村、吳敏達、劉文熒、簡淑如
 陳志忠、李名芳、黃明仁、邱垂從
 沈子霖、何勇魏
 發行所 / 國立臺北科技大學校友會全國總會
 地址 / 台北市大安區八德路二段10巷6號5樓
 電話傳真 / T:02-2721 3948 F:02-2721 3945
 電郵 / ntutaa.tw@msa.hinet.net
 帳號 / 145200391465 華南銀行 長安分行
 戶名 / 國立臺北科技大學校友會全國總會
 排版設計 / 優識文化
 製版印刷 / 訂製國際有限公司
 出版日期 / 2024 年 11 月
 創刊日期 / 2024 年 07 月
 定價 / 新台幣 150 元整



WEB



FB



YT



LINE@

總編觀點



全球認證 口罩先鋒 建啤校地 拍板定案 光輝校慶 校友同歡

本集封面人物是知勉工業(股)公司董事長卓世雄學長，卓學長民國 65 年畢業於北工紡織科，他深信必須手腦合一才能做到學以致用，秉持著「質量為本」的信念，故在創業過程，能於激烈競爭中脫穎而出。卓學長不但事業有成，並且熱心公益回饋社會，成立了「知勉工業卓越慈善基金會」，長期捐贈獎學金、復康巴士，承擔社會責任、落實讓社會更美好的理念，誠為校友的典範、北科之光。

歷經六年的時間，在王錫福校長和全體師生、校友的努力下，爭取建啤校地一案，終於拍板定案，獲得積極正面的結果，本集特別報導了校友會全國總會主導的陳抗過程。

北科大每年的校慶，歷年來都是在 10 月份最後一個週六舉辦慶祝大會，今年返國參加校慶活動的海外校友特別多，本集對於相關大會、餐會的記實，都有所著墨以讓校友們留下甜美的回憶。

總編輯 鄧道興



全球專業認證口罩 製造先鋒！

NIOSH

FDA



KOSHA



卓世雄

65 紡織三

知勉工業股份有限公司 董事長

新北市知勉工業卓越慈善基金會
負責人

從傳統製造到國際品牌的非凡旅程！

圖 / 知勉工業提供 文 / 編輯部整理

「我一直相信，要成功，必須實現手腦合一，這樣才能真正做到學以致用。創業過程中，『質量為本』是企業的生命線，只有堅持高標準，才能在競爭中立於不敗之地。挑戰即是機會，越困難的環境越能讓我們找到突破口。」

工業技術研發專家 卓世雄的工業製造之路

卓世雄成長於臺灣南部高雄，家境雖不寬裕，他的家庭背景讓他養成了勤奮、務實的個性，早早便立志通過技術改善生活。他選擇進入臺北工專（現國立臺北科技大學）紡織工程科就讀，將自己的興趣轉化為專業技能。



在學校裡，他不僅學習理論知識，還通過工廠實習，將所學的理论知識運用到實際操作中。這段經歷讓他深刻體會到「手腦合一、學以致用」的重要性，並成為他日後創業的核心理念。

畢業後，卓世雄進入工業製造領域，逐步積累生產與管理經驗，並憑藉出色表現受到上司器重。他的職場經驗不僅豐富了他的技術能力，還讓他深入理解市場需求和產品品質的重要性。這些經驗為他後來創業奠定了穩固基礎，也確立了他的創業信念—「質量為本」。卓世雄認為，高質量的產品是企業的生命線，唯有在每個生產環節中追求極致，才能在市場上取得長期競爭優勢。

從職場到創業 卓世雄的創業初心與堅持

在職場歷練後，卓世雄在 26 歲時創立知勉工業股份有限公司，專注於工業用口罩的生產，並堅持「質量為本」的初心。他深信，產品的高質量是企業的關鍵，即便在創業初期面臨資金短缺和技術不足的挑戰，也從不妥協質量，始終確保產品符合高標準。他將「手腦合一」的精神貫徹到每一個生產細節中，並在每一件產品中融入對品質的堅持。這份理念不僅幫助知勉工業在市場中建立了

良好的聲譽，也為其長期發展奠定了穩固基礎。

隨著工業市場需求的增長，知勉工業旗下的 Makrite 品牌逐漸嶄露頭角，成為國際知名的口罩製造商。該品牌成功取得多項國際認證，並憑藉卓越的產品質量在歐美和亞洲市場中贏得了廣泛認可，並在全球市場站穩腳跟，逐步發展為行業中的領先品牌。

陸續在泰國與台灣設廠 見風轉舵重新布局全球

隨著公司業務的拓展，卓世雄進一步認識到技術創新和國際化對企業發展的重要性。在中美貿易關係緊張，市場急速變化之下，他見風轉舵要領、重新布局，不僅在 2020 年到泰國設廠，更於 2023 返鄉回臺在楊梅打造第四座全新自

台灣楊梅廠



動化製造廠。近年更積極投入研發，組建技術團隊並邀請國際技術專家交流，確保公司產品符合全球市場需求。他認為，國際化不僅是將產品推向全球，更是需要在技術、管理和文化上融合創新，以在國際市場中保持競爭力。

創立於 1984 年的知勉工業，如今 Makrite 品牌產品因其高品質和環保技術，成功在歐美和亞洲市場中贏得了良好的口碑。



湖北廠



泰國廠

以 44 年的職場經驗 不忘給年輕人提供建言

卓世雄堅信要成功經營事業，必須培養正確的邏輯方能具有足夠解決問題的能力與迎接和面對新挑戰的勇氣，而培養正確邏輯的方法是需要具有豐富的知識與常識，所以他建議年輕學子應該每日養成閱讀新知和了解局勢脈動的習慣，且掌握動態、了解靜態，方能與時俱進、永保競爭力而朝向永續發展。

慈善與企業責任 卓世雄 的公益心與未來願景

卓世雄有感於一個成功的企業應伴隨對社會的回饋，多年來每年捐助教育機構，設立獎學金，幫助經濟困難但學業優異的學生完成學業，他還向新北市政府捐贈復康巴士，協助行動不便的長者與病患。秉持回饋社會的初心，他於 2024 年成立了「財團法人新北市知勉工業卓越慈善基金會」，落實「做企業不僅是賺錢，更是承擔社會責任，讓社會更美好」的理念。他始終認為：「要成為成功的企業家，更要成為有責任感的社會公民。」

展望未來，卓世雄計畫繼續帶領知勉工業在技術創新上不斷進步，加強國際市場拓展，鞏固公司在全球工業製造領域的地位。他深信，企業的長遠發展應以創新和環保為核心，這不僅提升產品競爭力，還增強企業的社會責任。



東莞廠



9600-N95

通過美國NIOSH認證N95等級口罩
在0.3微米的非油性粒子下
可達到95%以上的過濾效能

- ◎使用高密度泡棉鼻墊，提供更好的密合效果
- ◎符合人體工學設計，佩戴舒適
- ◎高效能靜電濾材，高過濾低阻抗
- ◎可塑性鼻夾設計，使口罩與臉部緊密貼合
- ◎獨創可折疊的專利設計，方便攜帶



SEKURA-X

通過美國NIOSH認證Surgical N95等級口罩
合成血液穿透：160mmHg
ASTM F1862, ISO 22609

- ◎使用高密度泡棉鼻墊，提供更好的密合效果
- ◎符合人體工學設計，佩戴舒適
- ◎高效能靜電濾材，高過濾低阻抗
- ◎可塑性鼻夾設計，使口罩與臉部緊密貼合

知勉工業股份有限公司
新北市汐止區新台五路一段
79號11樓之5
TEL: +886 2 2698 2419
FAX: +886 2 2698 2423
sales@makrite.com
www.makrite.com



官方線上購物

美國
NIOSH
認證產品



G510 | 防毒面具/防顆粒物呼吸器

Makrite G510自吸過濾式防毒面具/防顆粒物呼吸器及過濾件系列均已獲得美國NIOSH國家職業安全衛生研究所認證

呼吸防護具主體材質為矽膠，不容易引起皮膚腫脹、發癢或其他過敏反應
呼吸防護具的主體採用獲得美國發明專利的直軌式滑蓋設計，整組呼吸防護具易於拆卸和清潔
呼吸防護具採用直連式半面罩設計，僅適用於非供氣模式下的工作環境中使用
呼吸防護具採用獲得美國發明專利的蝴蝶形呼氣閥設計，呼氣阻力性能良好，容易避免腔室變得過熱和潮濕



MK9013
有機氣體濾毒盒



MK9017
氯·氯化氫·二氧化硫濾毒盒



MF002A
N95防顆粒物濾棉



MF100
N100防顆粒物濾餅



MF210
P100防顆粒物濾餅



MK9000C
濾棉蓋



知勉工業股份有限公司
新北市汐止區新台五路一段
79號11樓之5
TEL: +886 2 2698 2419
FAX: +886 2 2698 2423
sales@makrite.com
www.makrite.com



官方線上購物

成功爭取校地後的美麗與哀愁

備受關注的建國啤酒廠都更案，終於拍板定案

圖 / 文 編輯部整理

113年10月22日上午八點，來自各地區的校友，不約而同在八德路內政部國土管理署門口集結，沒有動員、沒有號召，同學、校友自動自發聚集靜坐。

經過六年的爭取，並於這一天召開第1065次會議，審議建國啤酒廠都計變更案，並且拍板定案，相信這是本校全體師生、校友的殷殷期盼。雖然爭取過程冗長，但是，感謝王世堅立委大力奔走，訴求投資教育，建啤園區部份土地，提供北科大校地擴建，才不會有圖利掛勾之嫌，經媒體爭相報導後，本案為備受關注的建國啤酒廠都更案，由於涉及

文化資產保存與充裕高教資源，活化國有土地等政策目標有關，變為各方角力的議題。

全校師生、全國各地區校友到場聲援

現場播放著校歌，一遍遍的響起，高齡92歲的王世雄學長（本校第一屆畢業生），堅持要來參加靜坐，提到當年求學艱辛的過程，靠著獎學金支撐苦讀才有今天，他說：如今我有能力了，坐著輪椅我都要來，著實讓人動容。台北





市校友會劉逢源理事長提到，「政治是一時，教育是百年」，他有一次經過校門口地下道，看到同學社團活動，只能在狹窄的空間練習，凸顯校地嚴重不足的問題。苗栗校友會許銘村理事長說，他一早便出發，開了二個半小時的車，路再遠我都要來，爭取校地是為了社會更好，教育人才，不是為了小我，而是成就大我。所有上台表達意見的校友，一致共同的心願，便是爭取建啤校地，今日能順利成功，慷慨激昂的過程中，校友總會副總會長張山立不斷提醒校友們，保持冷靜，避免衝突。



校友總會 為爭取校地 付出不遺餘力

校友總會張啟城總會長，日前製作一段影片，在影片中傳達北科大秉持「無邊界大學」的理念，成功打造生態校園，面對建啤公有土地上文化資產保存與活化的需求，具有專業量能與豐富經驗，相信透過生態綠化、水土保持設施的建設，打造全民參與的生態綠社區，實現都市綠化與文化資產共榮。並且認為在促進教育永續發展與文化資產永續活化的雙重目標下，將建啤公有土地轉型為大學用地，不僅完全符合公地公用的精神，又能確保公地得以充分公用，所以與全體師生、校友，一致主張，建啤公有土地鄰近本校主校區，此區空間的納入，將及時緩解學校長期面臨的校地不足問題。

另外，值得一提的是，北科大的女兒（校友總會榮譽理事長簡茂男的千金）—安永成生技總經理簡凱琳也到場聲援並指出：她旅居國外多年，近幾年回到台灣落地生根，公司設置在中山區長安東

路上，今天在審查會議上特別陳述：國有土地的利用開發，不應該只以特定族群的商業利益考量，應把眼光放長、放遠，仔細思考怎樣才能創造最大的優勢及社會價值，北科大建校百年來，已經孕育無數成功的企業家，從紡織到建築傳統產業，再到晶圓、半導體、AI 等高科技行業，這些產業每年為台灣的莘莘學子，創造出無數的就業機會及數兆元的經濟產值，台灣得以在世界的版圖上，擁有一席不可取代的地位，都是北科大的校友多年來默默耕耘的結果，教育是人文之本，透過創造投資教育，培育出來的優秀人才，才是國家未來的中流砥柱。這番言辭溫柔中帶這堅毅，獲得在場校友一致的掌聲。



未來本校要如何翻轉建啤？如何與科技共存？

建國啤酒廠原址，部份變更為北科大校地，內政部都委會，最後拍板核准「有附帶決議」通過，以「無減損、無增建」為原則，請北科大分年函報內政部、教育部及台北市政府，說明分期、分區、分年編列預算投入的執行情形，由各主管機關予以協調督管，如未能依原訂期程及相關法令辦理者，即納入下次台北市政府，辦理通盤檢討時予以調整變更。雖然北科大必須逐年編列預算投入修復，並提報文資修復利用情形到各主管機關，文資團體仍表示，對於都委會無視於監察院糾正，內政部無視民間團體訴求，感到遺憾，不排除提起行政訴訟。未來本校要如何翻轉建啤？如何與科技共存？就讓北科大全體師生、校友共同努力，大家拭目以待。



卓越創新 · 放眼全球 品質提升 · 效率提升

專業團隊設計規劃施工

- 低露點實驗室工程、AI節能減碳工程
- 無塵/無菌室工程、動物實驗室工程
- 恆溫恆濕系統、空調、機電消防系統工程
- 專業手術室及骨髓移植病房工程
- 燒燙傷/負壓隔離病房工程
- GMP及綠建築標章諮詢輔導



醫療大樓創新技術建廠服務

產業製程機電系統整合服務

廠辦大樓機電優化系統



歡迎異業合作
聯合承攬工程



崇高科技股份有限公司



高壓用電設備原製造廠家



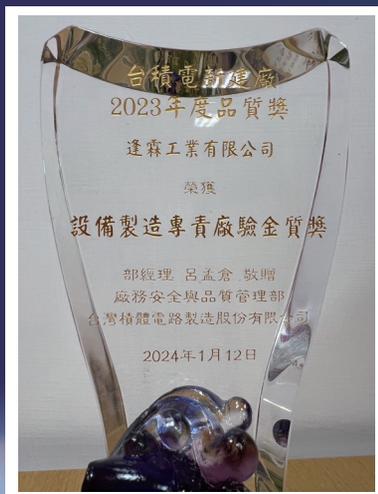
逢霖工業有限公司
Long-Lite Ind. Eng.Co.,Ltd.

SOLUTION PARTNER OF



- ◆ 2023 年度台積電新建廠設備製造專責廠驗金質獎
- ◆ 經濟部能源局高壓用電設備原製造廠家認可登記證
- ◆ TAF 高壓配電盤、低壓配電盤、低壓電動機控制中心之測試實驗室
- ◆ ISO9001、ISO14001認證
- ◆ CCC 中國強制性認證
- ◆ UL 美國認證工業控制櫃

台積電設備製造專責廠驗金質獎



台北總公司

公司：新北市汐止區康寧街169巷31-1號3F-3
工廠：新北市汐止區康寧街169巷29號1F
電話：886-2-2695-5778(代表號)
傳真：886-2-2695-9887
E-mail：longlite@ms5.hinet.net
http：//www.longlite.com.tw



台南工廠

地址：台南市仁德區開發一路4號(保安工業區)
電話：06-266-7770
傳真：06-266-9399



鈦星機電(昆山)有限公司

江蘇省昆山市錦溪鎮錦溪開發區錦昌路233號
電話：86-512-57769686
傳真：86-512-57769786



逢霖生技有限公司

台南市歸仁區凱旋路三段341巷20弄3號
電話：06-338-6197
傳真：06-338-6198

逢霖有機農場
逢霖生技有限公司
EVERLIFE BIOTECH CO., LTD.

逢霖機電(昆山)有限公司
逢霖生技有限公司
EVERLIFE BIOTECH CO., LTD.

2024 傑出校友論壇

時間：113 年 10 月 25 日 (星期五) 下午 13:30

圖 / 文 編輯部整理

地點：宏裕科技大樓 B2 國際會議廳



聚焦如何永續發展的商業模式，論壇主題受到在校同學高度重視！

本校傑出校友遴選過程競爭很激烈，最終獲選的校友，代表著在各行各業、個個領域都具傑出表現，本次校友聯絡中心，特別舉辦「2024 傑出校友論壇」，這是一個聚焦於分享與交流的平台，讓傑出校友們回到母校，與在校學生一起

探討，成功的背後故事及未來的發展方向。

論壇的開幕由校長致詞，強調今年的主題是「如何永續發展的商業模式」，透過學長分享企業成功的案例及企業在SDG的著墨，學校與政府一樣，設立了2050淨零目標，學校非常注重綠色校園，短中長程的計畫，都是朝著SDG的目標在進行，讓「誠樸精勤」的精神，可以延續下去。

傑出校友 創業成功的 經驗分享

在場出席的 6 位傑出校友分別為謝深彥、張正岳、張山立、簡清德、吳傳福、李水波 (以影音呈現)，上台分享了各自的經歷，他們來自不同領域，包括科技、建築及傳統產業等等，每位校友的故事都充滿了啟發。一位建築業的傑出校友張正岳提到，自己從繪圖員到監工到主任…到自行創業，創造百億業績，他非常注重客戶的信任，以創新引領卓越，自詡為一位工匠，並感謝學校的教育，給予了自己美好的三十年，並分享在快速變化的市場中如何保持創新鼓勵同學們要勇於嘗試，擁抱失敗，因為每一次失敗都是通往成功的寶貴經驗。



互動熱烈 無私與學弟妹 分享 堅持夢想不斷努力

論壇 PART2，傑出校友們上台與同學互動，這樣的交流讓他們看到了更多可能性，也更加明確了自己的目標。另一位從事傳統產業「手工具」的吳傳福傑出校友指出，有關如何永續發展，分成二個區塊，其一是硬體面，其二是軟體面，空調是所有的電力支出中占比最大，除了生產製造外，所以自己公司在蓋新廠時，朝向降低能耗為目標，政府之前推出智慧製造，這一二年，強調如何低碳化、改善製程，並與各大專院校產學合作，這就是軟體面，沒有最好只有更好，唯有自己不斷的努力才能成功，這番話引起了在場同學們熱烈共鳴。



最後，論壇由主持人 EMBA 陳品峰學長精闢結語，熱烈的掌聲中結束。校友們紛紛表達了對母校的感謝，緊接著任副校長頒發感謝狀，親友們紛紛上台獻花，舞台上頓時成為花海，可見獲得傑出校友的榮譽，不僅是校友本身，同時也是家庭、企業共同的榮耀。

113 年旅居海外校友回台 歡迎校友晚宴

圖 / 楊榮枝校友提供 文 / 編輯部整理

時間：113 年 10 月 25 日 (星期五) 晚上 18:30

地點：台北福華飯店蓬萊邨

海內外校友共聚一堂 凝聚校友情誼

夜幕低垂，深秋的台北街頭，依舊熙來攘往，歡迎海外校友回台晚宴，校友握手寒暄、人聲鼎沸。張啟城總會長致詞時指出：「這周有非常重要的大事發生，就是校長努力了六年，爭取建啤校地終於成功」，總會長喜形於色「我也鬆了一口氣，這次有這麼多海外回來的校友，相信都看到校長帶領行政團隊，為學校做出偉大的貢獻。我也承襲歷屆總會長的慣例，在校慶的前夕，舉辦歡迎海外校友晚宴，也宴請傑出校友、熱心服務校友，從去年開始，特別加入邀請各地區校(系)友的理事長，才能延續與海外校友的情誼。」

建啤校地爭取成功 展望未來

校長緊接著上台：「我在這裡要說出一句公道話，張總會長年輕、能力好又熱心，這二年來活動辦得非常盛大，大家有目共睹，同時拍攝產業推手的影片、出書，活動破紀錄不容易」，校長也預告「明年校慶晚宴，可以選在建啤校地，大家用啤酒一起慶祝，直接在啤酒槽暢飲」，校長回憶「我曾經和同仁去過一次，那啤酒的滋味，是我這輩子喝過最好喝的一次啊」，這番話引起全場熱烈掌聲，也預約了明年歡樂的願景。校長提到熱心校友選拔的原因，他說：「因為在各地區校友會裡，有很多盡心盡力協助會務發展的校友，他們一定要被看見」，



今年從紐約、舊金山回來的校友，是歷年來最多的一次，讓校長非常感動。

晚宴中，出席的貴賓沈榮津資政提到「我爲了參加這次晚宴，特別從台中趕回來，潭雅神的活動，情商主辦單位，讓我提早致詞、提早頒獎，因爲我要回到我的母校—台北科大」，又特別提到，他在各行各業中，常常碰到北科大畢業的校友，台灣經濟發展，都有我們校友爲國家貢獻，他也盛讚總會長，除了服務校友，也拼外交，擔任帛琉無任所大使，更感謝校長對校務的用心。

馬來西亞校友會 在台分會成立授旗典禮

晚宴是由陳麗芬、王瑞恭二位校友主持，理事長們的「三振舞」掀起高潮，歌手米利亞演唱，綠色和平電台董事長陳雨鑫，也上台合唱並高歌了「你是我的眼」，秘書長陳正松吹奏薩克斯風，具有專業的水準。會中舉辦了「馬來西亞校友會在台分會」授旗典禮，這是由馬來西亞僑生及在校生所組成的校友會，也是校友會年輕的生力軍，活動漸漸進入尾聲，大家互道晚安，相約明天校慶見。





《點亮產業推手》新書發表會

時間：113 年 10 月 26 日 (星期六) 上午 9:00

地點：藝文中心

圖 / 楊榮枝校友提供 文 / 編輯部整理

校友總會致力報導校友奮鬥史《點亮產業推手》第 1 輯發行

張啟城總會長上任的九大工作目標之一，便是致力於報導北科大校友奮鬥的故事，經過多方努力，終於集結成冊，發行「點亮產業推手」系列叢書第一輯，書中收錄本校 25 位校友奮鬥故事，當天出席貴賓雲集，書中受訪的多位校友亦出席共襄盛舉。

首先由校長上台致詞：「感謝校友的支持，是學校進步的動力，北科大的校

友，在台灣經濟發展，扮演非常重要的角色，張總會長克服萬難，推出產業推手叢書，除了文字還有影音，尤其是數位時代，對於年輕人更是發揮影響力，作為同學學習的榜樣。」其中，校長提到沈文振校友伉儷，每年對學校有很大的贊助，特別是品德教育、人文素養方面不遺餘力，現在所在的場域「藝文中心」整個整建部份，獲得沈學長大力支持。

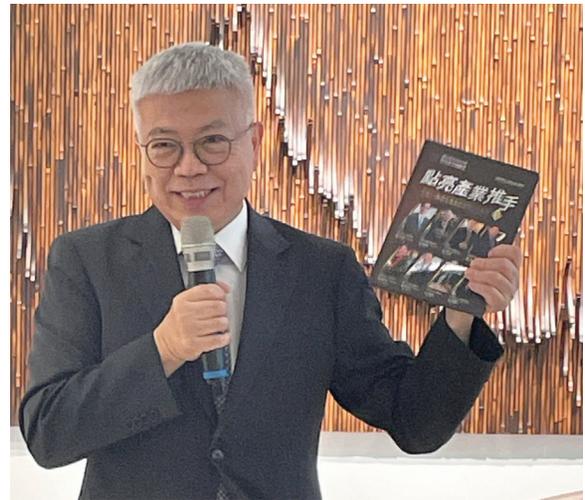
工業推手、企業搖籃 強化北科大金字招牌



與會來賓沈榮津資政：書中報導校友，不曲不饒，勇於實現夢想的故事，從成長背景開始說起，求學的磨練及服務產業的心路歷程，也順勢提到爭取建啤校地的成功，給予校長肯定。姚立德考試委員表示，張總會長年紀輕，有想法而且貼近年輕人，同時本書將學校定位為「工業推手、企業搖籃」良好形象，報導校友克服失敗，成就人生故事，也是透過一個又一個成功案例，強化北科大的金字招牌。

張總會長致詞時提到：今天藝文中心，剛好也有新書發表「走出教室，科技大學藝文中心的美德教育」，書中細數這幾年來學校的發展過程，於是二本新書結合在一起發表，強強聯手。總會長也分享了剛要推出影音時非常辛苦，學長的反應普遍都是：「這個要低調、低調」，

希望透過今日的拋磚引玉，下次我再來邀請時，大家可以說：「好，好，沒問題、沒問題」總會長的幽默，引起哄堂大笑，也期許未來第二輯、第三輯順利出版。



「三教」整建成果巡禮

最後，全體與會人員於藝文中心合影，亦移駕到世雄感恩音樂廳進行大合照，為本次簽書會畫下完美句點。校友也利用機會參觀「三教」整建成果，教官提到，從113年6月中旬開始整修，9月6日啟用，1-5樓天花板、書桌椅全部翻新，雖談不上美輪美奐，但是舊屋翻新，提供同學更優質的學習環境了。



飛躍百川 引領前瞻

圖 / 楊榮枝校友 文 / 轉錄北科大新聞稿 編輯部整理



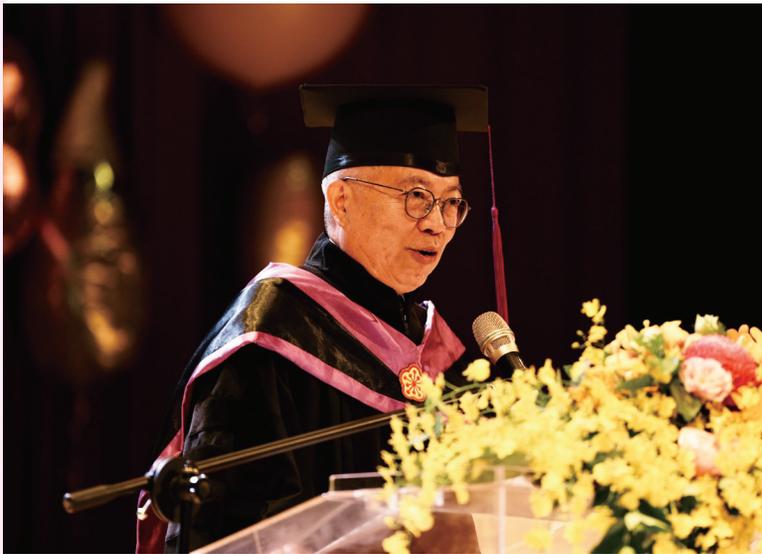
喜迎 113 年校慶 全校師生校友共聚一堂

本校於 10 月 26 日舉行建校 113 週年校慶，今年以「飛躍百川、引領前瞻」為主軸，典禮由北科管弦樂團拉開序幕。校長致詞時表示，一百多年來，社會上各角落、國家產業各單位，都有北科人誠樸精勤的身影。近年學校全力推動 EMI 教學，打造友善多元的校園環境，

同時與世界各校在教學觀摩、聯合研究、師生交換等多方面，建立夥伴關係，今日獲頒名譽博士的紐澤西理工學院林校長，即為本校深耕國際合作的重要夥伴。北科大不只是學術卓越、技能高超、團結精勤的學校，同時也是社會各界永續共榮的最佳夥伴。科技使人的生活更好，但「唯有文化，能使人偉大，使國家偉大，這也是我們追求永續共榮的目標。」

以首都「台北」為名的 科技大學為榮

去年獲頒榮譽傑出校友的立法委員王世堅，以年輕人口吻致詞，受到同學熱烈的歡迎，他表示，青年學子多以第一志願進入北科大，通過嚴格的考驗，創造自己的前途，開創國家的未來。同時提到 1.7 公頃建啤校地之事，他期許北科大未來成為科技重鎮，以首都「台北」為名的科技大學為榮，並勉勵在座同學：「你們就是國家的希望，期許莘莘學子大步走出國門，邁向世界。」



張啓城總會長致詞時提到「他要代表廣大的校友感謝校長，帶領師生及行政團隊，結合校友的力量鏗而不捨，長達六年，歷經三位總會長，終於順利成功取建國啤酒廠，作為校地的延伸，解決了長期校地嚴重不足的情況，這對母校下一個百年的發展奠定了非常重要的基礎，年底聖誕點燈暨演唱會將會擴大舉行，大家相約十二月慶功見。」

追隨成功典範 勇敢追逐 夢想 讓夢想實現

會中，頒授名譽博士予美國紐澤西理工學院（NJIT）校長林竹進博士（Dr. Teik C. Lim），表彰其長年促進本校國際學術交流與合作的卓越貢獻。

林竹進出生於馬來西亞，後移民美國深造機械工程，為美國國家發明家學院院士，於「結構振動與聲學」及「模型與模擬技術」領域享譽國際。林竹進隨後致詞表示，紐澤西理工學院與北科大非常相似，兩校都是與產業深度結合的理工大學，也都培育出渴望為社會貢獻的學生，成為驅動社會經濟的引擎。兩校的合作關係推動學生創新研發、改善世界，為實際問題尋求解方。勇氣源自於準備與機會的交會點，當你全力準備，機會終將到來；當機會來臨，要果斷把握，面對挑戰仍要堅持到底，不僅是為了自己，更是為了促進社會進步。「請記住，你們擁有能力成就偉大事業，請勇敢追逐夢想，讓夢想實現！」



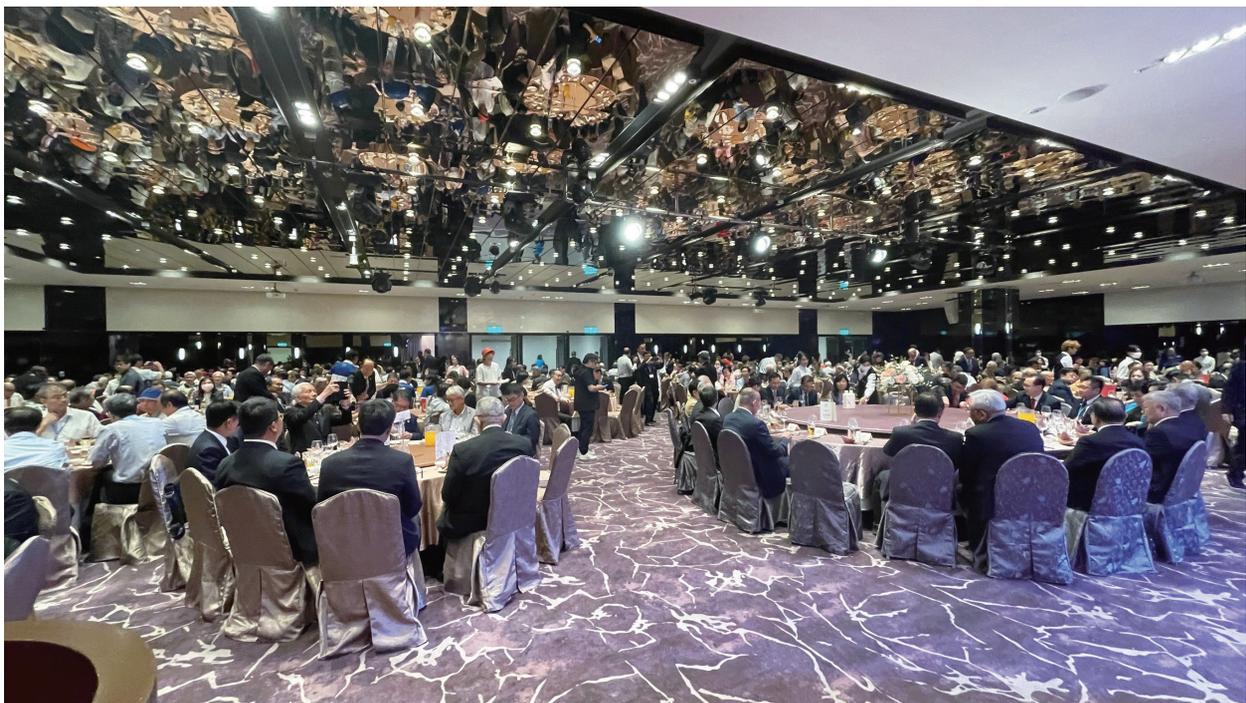
典禮中頒發榮譽校友，今年由朱振南藝術家及陳雨鑫董事長二位獲得，並表揚十位傑出校友、熱心服務校友、113年度教育部捐資獎及捐資天使群。今年度傑出校友當選人，經營管理 EMBA 專班畢業的交通部部長陳世凱。雖因公務不克出席，仍透過預錄影片表達對母校的祝福。最後典禮進入尾聲，倒數計時時刻，與會人員把彩帶拋向天空，祝賀母校 113 年生日快樂，圓滿結束今天的典禮典禮。



共享校慶午宴 師長和同學們共聚一堂

在熱鬧的校慶活動結束後，各地返校之校友，隨即移動至餐會舉辦地「世貿國際會館三樓」，我們迎來了期待已久的校慶午宴。大家在入場時，彼此互相問候，這一天，不僅是回顧過去的時光，更是與師長和同學們共聚一堂、共享歡樂的美好時刻。

晚宴節目由工管 EMBA 陳詩凱及經管 EMBA 黃麗綺二位俊男美女主持，主持人開場，向校友回顧了母校的成就與發展。校長致詞時，首先歡迎來自海外歸國之校友，各地區校友會、系友會、北聯大系統及貴賓，表達對校友的感謝。總會長提到，即將於 11 月 2 日舉行的馬來西亞國際年會，亦有 300 多位校友參加，這將是一次校友深化情誼之旅。





節目開始之際，首先由校長、總會長及今年度榮譽博士伉儷，上台舉杯慶祝「北科大生日快樂」，會中安排了多項精彩的節目，二胡社悠揚樂聲響起、雀兒輕音樂社、火舞社、阿卡貝拉、薩克斯風社，陳正松秘書長閒暇之餘，勤於練習的薩克斯風，已具有職業的水準，營造出溫馨的氣氛。

節目是由工管 EMBA 陳詩凱以及經管 EMBA 黃麗綺二位俊男美女主持，主持人開場，向校友回顧了母校的成就與發展。校長致詞時，首先歡迎來自海外歸國之校友，各地區校友會、系友會、北聯大系統及貴賓，表達對校友的感謝。總會長提到，即將於 11 月 2 日舉行的馬來西亞國際年會，亦有 300 多位校友參加，這將是一次校友深化情誼之旅。

有昔日金八點之稱的金佩珊小姐，也是午宴的嘉賓，帶來當年的成名曲「一代女皇」，台下學長們紛紛拿起手機錄影，彷彿化身為害羞的小粉絲，最令人

驚豔的是，電機系友會陳建勳第一副理事長，與金佩珊小姐合唱「神雕俠侶」，掀起節目的高潮，氣氛愈加熱烈，是小龍女與過兒呢。

餐會也接近尾聲，這次校慶餐會，不僅是一次豐盛的盛宴，更是一場心靈與情感的交融，大家約定明年再聚。



賀 林竹進校友 獲頒臺北科技大學榮譽博士學位

圖 · 文 / 北科大提供 編輯部整理



林竹進博士 (Dr. Telk C. Lim) 現任紐澤西理工學院 (NJIT) 的第九任校長，也是機械工程領域的傑出教授學者。林竹進博士的職業生涯充滿了跨越學術與企業界的豐富經歷，為國際學術界帶來了不可忽視的貢獻，並經由他的引薦與協助下讓 NJIT 與臺北科技大學簽訂合作協議。

在 2022 年 7 月 1 日加入紐澤西理工學院之前，林竹進博士曾在德州大學阿靈頓分校 (UTA) 擔任臨時校長，並於 2017 年到 2020 年間擔任教務長及學術事務副校長的職務。在他的領導下，UTA 與臺北科技大學合作推出了多項碩士雙聯學位課程，替學生們創造了更多學術深造和國際交流的機會。

林竹進博士的學術歷程與成就同樣不容忽視。他在密西根科技大學獲得了機械工程學士學位，於密蘇里大學羅拉分

校取得機械工程碩士學位，最終在俄亥俄州立大學獲得了博士學位。研究領域專注於結構聲學與振動，以及模型和仿真技術。作為對其成就的肯定，林竹進博士於 2018 年被任命為國家發明家學院院士。此外，他還是美國機械工程師學會和汽車工程師學會的院士。在他的職業生涯中獲得了無數的研究和教學獎項，其中包括 2003 年的 Arch T. Colwell Merit Award 和 2002 年的 Ralph R. Teetor Educational Award。

現職

紐澤西理工學院校長
President of New Jersey Institute
of Technology

學歷

俄亥俄州立大學機械博士
密蘇里大學羅拉分校機械碩士
密西根理工大學機械系學士

賀 朱振南 & 陳雨鑫 獲頒北科大榮譽校友殊榮

圖 · 文 / 北科大提供 編輯部整理

朱振南 榮譽校友



美國林登沃德
大學美術學院

藝術碩士

現代藝術書畫家

南院藝術

創辦人

北科前駐校藝術家朱振南老師，西元 1952 年生，於 1996 年公費赴法國留學，並在臺灣、中國、美國、法國及日本等地舉辦書畫個展。其書，納漢魏碑版用筆於行草中，體勢見異，卓然樸茂；其畫，收東西人文薈萃，融墨賦彩。

書畫雙修，獨善以現代抽象，寫大地光輝之生命華彩，自成一格。在臺灣有許多單位典藏及公共空間的大型創作，如臺北市政府大廳、台北車站、臺灣桃園國際機場、高雄市立美術館、臺北藝術大學音樂學院；臺灣東部鐵路站名等題字；其中臺灣桃園國際機場第一航廈與方文山先生跨界合作『在旅行的路上』文學之牆巨型書法現代裝置，最為人稱道。

朱振南老師是一位刻縷深層中華文化氣質，且具現代創意的傑出藝術家 & 書法家。

陳雨鑫 榮譽校友



美國甘迺迪大學

企管碩士

綠色和平電台

董事長

永固便利停車

董事長

統一電腦（股）公司總經理 / 統一企業發言人 / 和信鯨職棒公司總經理 / 台中縣政府副縣長 / 高雄市政府顧問、參事 / 行政院體育委員會副主任委員 / 2017 台北世大運執委會顧問 / 行政院體育發展委員會委員 / 台北市政府市政顧問。

壹、台中縣副縣長 (1999/02~2001/12)

→ 921 地震階段，致力於救災、重建。

貳、體委會副主委 (2006/01-2008/01)

→ 全力推動運動彩券之成立以充實國家運動基金。

參、2017 台北世大運執委會顧問

(2016/01~2017/12)

→ 於逾二十個月的台北世大運籌備期間，與台北市政府的工作人員舉辦逾 240 場會議，成功協助台北市舉辦 2017 世界大學運動會。

Nano Pure

LD阀/隔膜阀/
波纹管阀/调压阀/
卡套/VCR & Micro Fitting



AdvanTorr®

闸阀/传输阀/
角阀/钢瓶/腔体



昆山新莱洁净应用材料股份有限公司
地址：江苏省昆山市陆家镇陆丰西路
总机：0512-57871991
邮箱：sales@kinglai.com.cn

www.kinglai.com.cn



安拓集團

ANTO Engineering Group

華東會長單位

集團簡介

Business introduction

安拓集團成立於2011年，致力於電子廠房、食品工廠領域，累積豐富建廠經驗，專業系統整合、潔淨室設計、食品生產工藝規劃、生產設備安裝、咖啡烘焙設備安裝，並跨入食品產業園區經營及食品生產領域。



工程承攬

Project contracting

建築工程總承包

潔淨室設計與施工

建築裝飾設計與施工

機電工程設計與安裝

生產設備安裝

智能化工程設計與施工

集團業務

Business introduction

聯繫電話：+86 15950158181鍾總監
郵箱：johnson@antojs.com

聯繫地址：江蘇省昆山市前進東路291號19樓



星咖食品(昆山)有限公司

XINGKA FOODS (KUNSHAN) CO., LTD

以匠心铸品质 以创新谋发展

Quality with craftsmanship
Seek development through innovation



74 土五

林文進

食品產業園區 廠房、倉庫租賃

公司简介 Company Profile

星咖(食品)有限公司是一家集食品原料、研发、生产、设计、销售、服务于一体的专业化食品公司。公司秉承着以匠心铸品质，以创新谋发展的理念，致力于提供完整的供应链和客户定制化产品。

业务范围 Business Scope

咖啡类供应链

咖啡生豆：
丰富生豆资源与成熟进出口贸易



咖啡烘焙：
烘焙技术与服务方案的完美结合



咖啡挂耳：
改良优化挂耳风味，研究创新挂耳设计



咖啡冻干：
先进冻干设备保留更多风味增加文创元素



粉圆类供应链

冷冻快煮粉圆、冷冻免煮粉圆、黑糖粉圆、双色粉圆、包心粉圆等各类专用粉圆。



江蘇省昆山周市園區

廠房38,000平方，倉庫40,000平方

江蘇省昆山開發區園區

廠房26,000平方，倉庫6,000平方

江蘇省昆山花橋園區

廠房9,000平方

安徽省馬鞍山園區

倉庫48,000平方(可做廠房使用)

2024 法國里昂第 47 屆 國際技能競賽 精彩紀要 (續)

圖 · 文 / 南開科技大學車輛工程系榮譽教授 黃靖雄 提供編撰

本文接續 2024/10 月號報導，收錄選手比賽過程工作鏡頭、頒獎照片以及閉幕分享，讓廣大的校友一起與選手共享榮耀。



閉幕晚會 台灣代表團成果豐碩

閉幕場館充滿了令人難以置信的藝人、音樂家和舞者的能量。晚會以一場精彩的表演，舞者、歌手和表演者代表了中國的歡樂和文化亮點。就連 2026 年上海世界技能大賽的吉祥物「能能」和「巧巧」也亮相，走在歡呼的冠軍觀眾中間，世界技能大賽的旗幟從「法國世界技能大賽」傳遞到了將於 2026 年在上海舉辦第 48 屆世界技能大賽的「中國世界技能大賽」，延續其日益擴大的全球影響力。出席交接儀式的嘉賓包括法國勞工、衛生和團結部長 Catherine Vautrin(凱瑟琳·沃特蘭)和中國人力資源和社會保障部長王小平。世界技能大賽社群現在展望 2026 年上海第 48 屆世界技能大賽承諾進一步整合新技術和永續實踐，反映了全球產業的快速變化以及多技能專業人員日益增長的需求。





爲了使大家瞭解法國里昂舉辦本次活動的用心，許多競賽同時舉辦重要的活動簡介：

1. 世界技能大會 (WorldSkills Conference)
2. 世界技能博覽會 (WorldSkills Expo)
3. 嘗試技能領域活動 (Espaces Try a Skill)
4. 城市中的活動 (Events in the city)
5. 鎮上的娛樂活動
6. 體育與技能展
7. 運動與職業之間的橋樑課程

8. 一所學校一國 (OSOC)
9. 永續發展 (Sustainability)

因篇幅所限，世界技能大會 (WorldSkills Conference 2024)，簡略說明

2024 年世界技能大會 (WorldSkills Conference 2024)

主題：將職業技術教育與培訓推向全球的首要位置

(Moving TVET to the top of the global agenda)



卓越戰略邁向全球職業 技術教育與培訓

探討推進全球職業技術教育與培訓的後續步驟，並採取行動加強系統。將彙集 TVET 領域的主要利益相關者，探討推進全球 TVET 議程所需的後續步驟，併為各國制定具體行動來加強其 TVET 系統。包括：學徒制、未來競賽、僱主、全球域議題、社會正義、青年偶像…等。

2024 年世界技能大會 (WorldSkills Conference 2024) 於 9 月 11 日至 12 日與 2024 年里昂世界技能大賽同時舉行。世界技能大會以第 47 屆世界技能大賽的活力為基礎，以「將職業技術教育與培訓推向全球議程的首要位置」的主題，激發卓越、創新和聯繫。世界技能組織執行長 David Hoey 表示：“2024

年是推進技能議程的關鍵一年。我們的主題『將職業技術教育與培訓置於全球議程的首位』是對所有知道我們當前的環境、經濟和社會挑戰只能透過優先發展技能發展才能解決的人們的行動號召。”儘管有充分的證據表明高品質的技術和職業教育與培訓 (Technical and Vocational Education and Training TVET) 計劃可以促進經濟發展並幫助年輕人和成年人應對勞動力市場的重大轉變，但 TVET 在全球永續發展議程中仍然缺乏吸引力。隨著聯合國未來高峰會在 2024 年里昂世界技能大賽召開後幾天舉行，我們將影響 2030 年後議程，最終認識到職業技術教育與培訓對於永續發展至關重要。在為期兩天的激動人心的活動中，2024 年世界技能大會吸引了近 1,000 名出席者，他們都專注於將職業技術教育與培訓推向全球議程的首位，並應對緊迫的技能發展挑戰。





Life Is Fun Life Is Relax

巨象旅遊 饗樂遨遊

專業承辦

國內外團體旅遊、自由行及代辦簽證等專業服務。

創新行程

主題團旅、自由行、親子、樂齡、蜜月、閨密
畢業旅行、商務、渡假會議、員旅、公司獎勵
包團、包機...皆可依您需求量身訂造。

私人訂製專屬行程

量身訂製您的行程，提供專人諮詢服務。

用心服務

秉持品質第一的服務原則，盡心為顧客留下最美好的旅遊時刻。
20年旅遊服務經驗累積與傳承，打造專屬於您的美好旅程。



官方網站



官方FB



品牌專訪



巨象旅遊
GIANT ELEPHANT TRAVEL

亞威國際旅行社 | 巨象旅行 - 台北
手機 0968706135 電話 (02)27730999

國際技能競賽連三屆奪金

圖 / 黃靖雄 校友提供 文 / 編輯部整理

國際技能競賽三連霸！

賴總統發表國慶演說，特別提到北科大「17 歲的蔡昀融，用他沉穩的雙手，奪得世界第一的木工榮耀；20 歲的陳思源，傳承了父親的技藝，勇奪冷凍空調的世界冠軍。新一代「台灣製造」的年輕人，再一次擦亮「台灣製造，Made in Taiwan」的招牌」，事實上，這已經是北科大技優專班連續二屆（第 46 屆、第 47 屆）拿下國際技能競賽「冷凍空調」職類金牌，第 45 屆國際技能競賽更有技優專班國手學子，代表台灣取得有史以來第一面「汽車噴漆」職類金牌，顯示北科大重視實務知識及技能，為產業創新發展奠定基石。

代表團回國後的歡迎會、總統府賴總統召見與行政院長頒獎典禮意義重大，9 月 30 日總統府舉辦「Our Heroes！Team Taiwan 台灣技能世界發光」接見儀式，在漢來酒店舉辦之 2024 第 47 屆國際技能競賽行政院卓榮泰院長頒獎典禮，每位得獎國手和院長及與家人及勞動部長的合照，使本文更有紀念價值。113 年國慶大會 47 屆國際技能競賽得獎選手遊行，接受各界歡呼表揚。

47thWSC 台灣代表隊的成績

二金 (家具木工 : 蔡昀融、冷凍空調 : 陳思源)

三銀 (工業機械 : 莊家佑、工業控制 : 陳奕誌、花藝 : 林奕煌)

十銅 (集體創作 : 施韋辰、葉寓楷、紀宗璋、CNC 車床 : 林詠軒、行動應用開發 : 賴韋宏、砌磚 : 劉彥廷、漆作裝潢 : 李俊誠、機器人 : 江垣禎、吳明哲、西餐烹飪 : 劉宸睿、造園景觀 : 李宇凱、林冠宏、麵包製作 : 葉擘、網路安全 : 林宇翔、尤理衡、機器人系統整合 : 黃奕翔、劉育瑄) 共 43 面獎牌，總獎牌數及得牌率均創近 3 屆最佳；並在 69 個參賽國家中，總成績排名第 4。

——三年國慶大會 47 屆國際技能競賽得獎選手遊行接受各界歡呼表揚 :47 屆國際技能競賽得獎選手分別乘金牌專車、銀牌專車、銅牌專車各 1 輛及優勝專車 2 輛，共 5 輛遊行專車接受各界的歡呼。獎選手遊行，接受各界歡呼表揚。





WOS

沃氧氣水

即刻開啟
氧身行動!

FITNESS

GO!GO!



高濃度含氧水

飲用進入人體腸胃釋出氧氣充分被細胞循環利用，促進人體健康

- 三年連續獲台灣發明展覽會最高獎項-金頭腦獎
- 第十三、十四、十六屆全國發明展金銀銅牌獎
- 英國、德國、瑞士、美國、日本、韓國等先進國家的發明金獎、銀獎
- 聯合國世界智慧財產權組織(WIPO)獎狀及獎牌



加入官方LINE
訂購/代工洽詢

西本科技股份有限公司

電話：04-7868493

地址：彰化縣花壇鄉番花路119巷231號

WOS

沃氧氣水

高濃度氧氣水 專業製造

高含氧水在日本已使用多年，
應用在日常養生並認定為

「21世紀最具價值的飲用水」

- 三年連續獲台灣發明展覽會最高獎項-金頭腦獎
- 第十三、十四、十六屆全國發明展金銀銅牌獎
- 英國、德國、瑞士、美國、日本、韓國等先進國家的發明金獎、銀獎
- 聯合國世界智慧財產權組織(WIPO)獎狀及獎牌

WOS氧氣水以「高壓溶氧專利技術」領先國內外，非一般汽泡水的高壓填充方式，對於人體的助益有其很高價值。

高濃度含氧水飲用後進入人體腸胃釋出氧氣充分被細胞循環利用，促進人體健康。

專業製造 專業代工 歡迎洽詢



品名：沃氧氣水
成分：純水、氧氣(高氧專利技術)
容量：500ml

WOS
沃氧氣水

西本科技股份有限公司 電話：04-7868493
地址：彰化縣花壇鄉番花路119巷231號



響應政府產學合作 北科大攜手產業 走過百年、育才無數

圖 / 文 北科大提供 編輯部整理

建教合作、產學合作， 持續培育企業人才

北科大長期推動建教產學合作，為持續培育企業最愛人才，不斷整合多方資源，以創新制度見聞，包括與台積電、義隆電子等企業攜手，今年成立國內科大唯一半導體科技碩士學位學程，而獨步全台的前瞻技術研究總部，深耕 AI、資安、智慧鐵道等之學位學程，期望成為由教育帶動產學研發的科研產業化平台，為產學合作樹立新標竿。並廣邀義隆電、台達電、友達、福壽、光寶等企業夥伴進駐，引進業界的先進觀念與實務思維，使學生能在研發現場直接對接產業、著手解決問題，例如與義隆電子合作研發新世代 AI 車輛先進駕駛輔助系統與智慧無人載具關鍵技術。近年更接軌國際名校，與美國 MIT 合作成立台灣唯一城市科學實驗室，引領學生探索 AI、機器人、資安等前瞻科技。

北科大一向是台灣關鍵技術人才培育基地，在台灣百年來經濟發展中扮演重要角色，累計培育十多萬位校友，在各行各業胼手胝足，推動社會進步。隨著社會趨勢及產業環境不斷變遷，產學合作始終為北科大的主要特色。北科大前身為臺北工專，1971 年成立建教合作中心，建教合作顧問委員會不限於校內

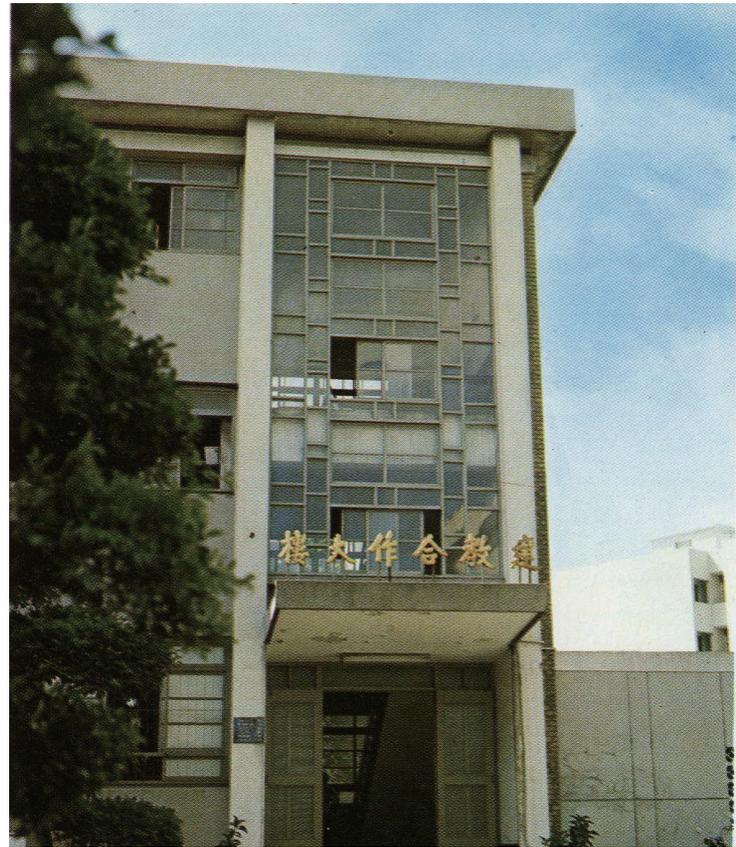
師長，也聘請公民營事業機構負責人及相關人士、企業界傑出校友擔任顧問，負責建教合作計畫的訂定、實施與成果檢討。



深耕建教合作，配合社會需要培養各領域實用專才

回溯臺北工專辦理建教合作的方式，涵蓋代訓人才、協助進修、技術合作、材料試驗等四大類。代訓人才的合作機構有政府機關、公營事業，開設班級數較多；協助進修則是由合作機構推薦優秀人才進修並獲得學位；技術合作與材料試驗，則是與企業或研究單位合作，研究工業技術問題，或受託辦理材料試驗及分析工作，當時臺北工專提供的專業課程，為許多合作機構的員工人才裝備專業技能，於職涯中獲得升職機會。

從最初為培育臺灣工業人才而誕生的工業講習所，到昔日臺北工專長年深耕建教合作，配合社會需要培養各領域實用專才，成為臺灣經濟建設的生力軍，及至今日北科大於產學合作上的持續投入，為產業創新、社會發展奠定堅實基礎。



能不為技佐勤奮乎！

認識秋冬常見的「季節性情緒失調」

圖 / 文 編輯部整理

秋冬季節來臨，天氣逐漸轉冷，日照時間縮短，不少人會在這時候感受到情緒上的波動和心理上的壓力。這段時間的氣候變化不僅影響我們的身體健康，還可能對心理健康產生影響，特別是因為「季節性情緒失調症」（SAD）的發生率在這個時候較高，提供大家一些實用的心理健康保健建議。

一、了解季節性情緒失調症（SAD）

季節性情緒失調症是指隨著季節轉換而發生的情緒變化，通常在秋冬季節發作。這種症狀的主要特徵是情緒低落、精力下降、對日常活動失去興趣、食慾增加（特別是對高碳水化合物食物的渴望）、體重增加和難以集中注意力。SAD 與光線減少有密切的關係，特別是北半球的秋冬季，日照時間縮短會使體內的「褪黑激素」分泌增加，導致人感覺疲倦、昏昏欲睡，同時「血清素」水平降低，讓人更容易感到沮喪。

二、秋冬季節心理保健的重要性

秋冬季的天气變化和日照減少，可能導致情緒波動和壓力增加，這樣的季節變化不僅影響個人的情緒，還可能使一些慢性心理疾病加重。透過適當的心理保健方法，可有效減輕這些負面情緒，

保持良好的心情和穩定的心理狀態，進而提升生活品質。以下是一些簡單又有效的秋冬季心理保健方法。

三、秋冬心理保健的實用建議

1. 增加日照時間

日照不足是秋冬情緒低落的主因之一，因此，盡量利用白天的時間外出曬太陽，補充天然光源，有助於維持體內血清素的正常水平。可以在每天中午或下午安排短暫的戶外活動，哪怕只是短暫的散步，也能有效地改善情緒。

2. 保持規律的生活作息

規律的生活作息對維持穩定的情緒至關重要。建議固定起床和睡覺的時間，避免熬夜或睡眠不足。充足且好品質的睡眠能夠促進身心的自我修復，提高情緒穩定性。此外，可以透過早睡早起，充分利用秋冬季短暫的日照時間，以增加生活的正向能量。



讓我們 聽你說

listen to you



查詢
機構名單



15-45歲青壯世代
心理健康支持方案

預約
預約服務



準備
身分證明

諮詢
接受服務



青壯世代心理健康支持方案



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

3. 適量運動

運動能夠促進腦內啡（endorphins）和血清素的分泌，從而緩解焦慮和憂鬱。建議每週安排至少三次的有氧運動，例如慢跑、游泳、快走等，這些運動可以在家或室內進行，即使天氣寒冷或陰雨也能堅持。運動不僅能增強體力，還有助於提升心情。

4. 健康的飲食習慣

秋冬季節容易因為壓力而攝取高熱量的食物，但高糖和高脂肪的食物只會短暫提供能量，長期攝取會導致身體負擔，甚至影響情緒。應該選擇富含營養的均衡飲食，多攝取蔬菜、水果、堅果及魚類等含有Omega-3 脂肪酸的食物，這些食物能夠穩定血糖並有助於情緒調節。

5. 保持社交聯繫

秋冬季氣溫下降，人們的活動範圍常被限制在室內，可能導致社交活動減少，進而產生孤立感或孤單感。透過與朋友、家人保持聯繫，不僅能交流情感，也能互相支持和鼓勵。無論是親身見面、打電話或進行視訊聊天，保持良好的社交聯繫都是非常重要的。

6. 嘗試冥想與放鬆技巧

冥想、深呼吸、漸進性肌肉放鬆等放鬆技巧可以減輕心理壓力，穩

定情緒。每天抽出10至15分鐘進行冥想或靜坐，專注於呼吸的節奏，這種練習不僅有助於放鬆身心，也能增強情緒的穩定性和自我掌控力。

7. 尋求專業幫助

如果發現情緒持續低落或出現更嚴重的情緒症狀，應該考慮尋求心理健康專業人士的幫助，心理治療或諮商可以幫助釐清問題、學習應對技巧，並針對情緒困擾制定適合的改善計劃。隨著醫療科技的進步，現代的心理治療方法多樣且有效，包括認知行為治療、正念治療等，都可以幫助調整情緒。

四、結語

秋冬季節的氣候變化和光照減少對身心健康有不小的影響，但透過一些簡單又有效的保健方法，能夠大大降低情緒失調的風險。在這段期間，大家可以試著增加日照時間、進行適量運動、保持規律生活，並注重飲食健康，這些都有助於穩定情緒。如果有需要，也可以尋求心理健康專業人士的協助。希望每個人都能在秋冬季節保持愉快、健康的心態，以良好的狀態迎接新的挑戰和機會。

【衛福部 15-45 歲青壯世代心理健康支持方案】

台灣是亞洲第一個推動全民免費心理諮商的國家，衛福部推出「15-45 歲青壯世代心理健康支持方案」，提供每人3次免費心理諮商，方案將實施至114年底，電子地圖也同步上線，方便民衆查詢就近合作機構。

15-45歲青壯世代 心理健康支持方案



3大
重點

- 鼓勵求助
- 正向成長
- 風險轉介

補助對象 15-45歲

補助次數 3次 / 人

全國合作醫事
心理相關機構



你今天好嗎？

HOW ARE YOU TODAY?



微笑5步驟 · 憂愁拋腦後
SMILE EVERYTIME



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare



SMILE

口訣是什麼？

S SLEEP - 睡得好

睡前少用3C產品，或以冥想、伸展、放鬆等方法幫助入睡，並保持充足且規律的睡眠，減輕疲憊感。

M MOBILE - 常動動

多多嘗試放鬆、按摩、打坐、唱歌等釋放壓力的活動，透過規律運動增加血清素濃度，使心情愉悅。

I INTERACT - 多交流

主動跟親朋好友聊天，讓心靈獲得紓壓，聆聽他人良好的建議與幫助。

L LOVE/LAUGH - 常關心/愛微笑

熱心關懷身邊的人，保持微笑與正向的態度。

E EAT - 健康吃

注意飲食均衡和健康，適量補充富有維生素B群的食物(如全穀米類、深綠色蔬菜、堅果等)，有助於降低焦慮。

快樂微笑五步驟，心理健康恆長久



你今天「SMILE」了嗎？

衛生福利部邀請您一起實現「SMILE生活」

沒有心理健康，就沒有真正的健康，
透過簡單的「SMILE」口訣調適紓壓，
一起維持健康的心理狀態吧！

有任何心理健康問題請使用下列資源

24小時免付費心理支持服務專線
1925 依舊愛我



各縣市社區
心理諮商服務



「心快活」
心理健康學習平台

衛生福利部 關心您
Ministry of Health and Welfare

不做第一 · 只做惟一

忠於所託 · 全力以赴

新建統包工程
無塵室系統
空調系統
消防系統
機電系統
製程管線系統
節能自控系統

無塵室專業 · 長頂工程

高雄市楠梓區德民路1026號 (07)360-3111

