

## 智慧結晶石

星球指揮站

◎宇宙總司令(各系主任歡迎語)

◎基地管理局(各系介紹)

◎優秀小隊長(學長姐學習心得)





# 宇宙總司令

## 護理系主任的祝福及勉勵

僅代表 護理系全體師長及學長姐們竭誠歡迎各位同學加入「護理系之大家庭」，本系以培育理論及實務並重的護理專業人才，課程規劃以「培育具備紮實專業知能並敬業樂群之護理實用人才」為目標。師長們持續秉持作育英才的教育理念，透過發展情境教學、虛擬實境教學、客觀結構式臨床技能測驗 (OSCE)、「多元化實作」及「從做中學」的教學策略及評量，激發同學們的學習興趣及強化實作能力，以循序漸進帶領同學們進入護理專業的殿堂，期許你們成為具備「專業能力、實用技能、學以致用、病人 / 家屬信任」的護理專業人才。

護理是高度專業並具有挑戰性的工作，近年護理人員更是受到國家重視，2023 年行政院核備了「護理人力

系主任

黃湘萍

政策整備 12 項策略計畫」，通過每年所需的經費約為 180 億預算，投資護理人力培育及留任的獎勵與建立規範機制，更是突顯護理專業的重要性與不可取代性，也顯示護理人員的福利、待遇、工作環境都將不斷提升與改善。

護理工作面對的是「人」，在護理的課業學習與臨床實習的過程中，或許對於人的生命變化與護理工作而感受到壓力，但請記得，班導師、授課老師、行政主管們、學長姐們，都是大家最強大之後盾。讓我們共同陪伴大家一起面對未來的學習及挑戰，只要同學們持續保持「莫忘初衷、努力學習、永不放棄、堅持到底」，一定可以習得紮實的護理專業知能，更是未來職場上優質之護理師，再次歡迎大家加入 -- 長庚科技大學護理系。



## 幼兒保育系主任的祝福及勉勵

系主任 常雅珍

歡迎各位同學來到長庚科技大學幼兒保育系，我們是個充滿活力、專業、溫馨的大家庭，相信你未來四年將過得精彩充實，除了紮實的專業技能，也能建立良好的生活態度，畢業後學有所長，得到業界的支持和肯定。

勤樸、熱忱、關懷和專業，是本系培育學生四大重要特質與能力。除了具備幼保專業知能，勤勞樸實的態度，充滿熱忱，並關懷社會與周遭的人事物，將引領同學們成為更優質的教保人員。

本系有一流的師資以及完善的專業教室，循序漸進帶領你專業成長，未來四年期許大家好好充實自己，累積就業實力，畢業後除了從事教保相關工作，也可以報考母校研究所，投資自己，精進實務和研究能力，讓自己更上層樓。最後，歡迎你加入我們長庚科大幼保系的行列！



## 化妝品應用系主任的祝福及勉勵

系主任 林傳福

歡迎各位新生加入我們化妝品應用系這個大家庭！本系以「美容護理、健康美容」為發展特色。隨著時代的變遷，我們不僅注重美容醫學，還致力於發展芳香療法、美髮、美甲、美睫、色彩與行銷等多元職能方向，同時也非常重視社會公益的推展。鑒於資訊科技的快速發展，尤其是人工智慧的廣泛應用，本系開設了「多媒體色彩科技與應用」和「人工智慧與實務」等相關課程，旨在培養學生具備數位公民責任，並與時俱進地了解和應用人工智慧，拓展學生的視野。除了專業課程外，我們還設有「銀髮族健康與美容微學分學程」和「創新創業微學程」，以提升學生的多元化和創新創業能力。我們致力於培養全方位、高品質的美容醫學專業人才，並建立人體形象重建基地，與陽光基金會合作，協助顏面損傷及皮膚痕癢者重建形象、適應社會，善盡社會責任。在求學過程中，我們鼓勵大家積極考取證照，參與比賽來增強自信心，

並提供海外見習機會，以拓展學生的國際視野。

本校獲得台塑集團資金挹注，約計 10 億台幣，推動「一流大學」計畫。本系將配合此校級計畫，在教學大樓一樓設置美容實習商店，並改建彩妝教室及紓壓小站設施，提供包括手部保養、美甲、美睫、芳療、光療、彩妝以及化妝品行銷等服務。預計投入 800 萬經費，分三年逐步建置，營運模式將以實習商店經營，由學生自組經營管理委員會，進行行銷、財務和人事管理，讓學生在實踐中學習，提升實務能力。同時，成立校園接案專業服務團隊及創新創業學生社群，培養創業企畫能力，為未來創業或職場就業做好準備。

當你們進入本系時，請帶著學習的熱情，勇於接受挑戰。期望在長庚的日子裡，大家能夠努力學習，共同創造美好的未來，在這個專業領域上取得卓越的成就！歡迎你們的到來，讓我們一起努力，共同進步！





## 保健營養系主任的祝福及勉勵

系主任 吳淑如

我謹代表全系師生，歡迎各位新朋友加入保健營養系的學習園地，未來四年中，妳（你）將與系上的教師及學長姐們一起在「營養科學」及「食品科技」的相關領域中互相切磋與學習。

各位從不同的領域，包括食品、餐旅、家政、農業群等，進入長庚科技大學保健營養系，與本系的相關性可以從現今政府為加速臺灣產業轉型升級，提出「六大核心戰略」。其中，在精準健康的方案設計與實施，「營養照護、保健食品、健康餐飲」是不可或缺的專業，顯示本系的發展特色對焦產業發展。因應政府推動產業升級與轉型方向，是未來人才需求的關鍵力量；本系之培育目標，契合產業發展趨勢。

學習殿堂不僅在課堂，更是在宿舍中。一～四年級全校住宿，是本校的特色之一。猶記得台積電創辦人張忠謀先生在 2013 年的演講時，提及自己在美國哈

佛大學的求學經歷，認為「一流大學都該 100% 住宿」。24 小時的校園生活就像是社會的小縮影，妳（你）們遠從不同的城市來到這裡，也許剛和每位室友開始相處需要有適應期，但只要是以禮待人且真誠以對，就無所畏懼了。

為培養大學生未來面對職場的競爭力，於畢業前必須通過長庚六藝，各位可先於一、二年級積極參加各項競賽，以增加自信心；並依據自己對各領域的興趣選修相對應的專業或跨領域課程及參與教授們的專題製作與研究。期望在校期間大家即能取得健康餐飲製備、餐飲管理與行銷、食品分析與檢測、保健食品初級工程師等相關證照，畢業後能考取營養師或食品技師等國家考試之執照。期待四年保健營養系的養成教育能讓妳（你）具備專業知識與技能，並訓練出良好的反思與獨立思考能力，未來能出類拔萃，為社會貢獻所學。

## 高齡暨健康照護管理系主任的祝福及勉勵

系主任 張淑紅

各位二技新鮮人您好：

我是「高齡暨健康照護管理系」系主任張淑紅，僅代表系上全體師生歡迎你 / 妳加入我們的大家庭。

臺灣截至民國 111 年底，65 歲以上老年人口占總人口的 17.56%，比率逐年上升，人口老化指數（以 65 歲以上人數除以未滿 15 歲人數所得之數）增至 144.93（內政部）。國發會推估，2025 年將邁入「超高齡社會」（老年人口占比大於 20%），高齡者照護服務需求激增。2017 年 1 月 26 日三讀通過「長期照顧服務法」，使得長照相關系所成為明星科系，畢業生更是炙手可熱。

「高齡暨健康照護管理系」是順應高齡化社會需求而誕生之科系，為本校一個精實且年輕的科系。師生人數不多，

因為迷你，所以師生的相處亦師亦友，因為年輕，所以充滿活力和朝氣！具有順應時代潮流的特色與優勢。教學特色涵蓋高齡照護與照顧管理之專業知能，提供多元健康照護實務之實習場所，畢業後之職涯發展多元，可從事一般臨床之護理師、居家護理師、個案管理師、照顧管理專員或督導、居服督導、長照機構經營或管理者等。本系畢業生無論是高齡照護或照顧管理等各方面都能勝任其職，甚至有些系友在從事照護工作幾年後就晉升到夢寐以求的管理職，或開設長照機構擔任業務負責人；甚至有機會考取「高齡暨健康照護管理系」碩士班，將理論與實務做更好的結合。

二技科系的選擇影響未來職涯發展與競爭實力，讓我們塑造一個潛能無限、前途似錦的你 / 妳。非常歡迎你的加入，成為我們的一員。

～你 / 妳的未來是我們的大事～

～你 / 妳的出路本系關心到底～

～歡迎造訪本系網頁 (<https://gd.cgust.edu.tw/>) ～～

# 基地管理局

## 護理系

### 系上特色簡介

本系之教育目標以深化學生紮實專業、批判思考、團隊合作、自我成長及社會關懷能力之養成為主軸，辦學特色包括：

1. 連續四年入榜「軟科世界一流學科排名」2022 年獲評為護理領域世界學科排名第 51-75 名，位居全國大學第五名，科技大學第一名！
2. 107 年度通過社團法人台灣評鑑學會 (Taiwan Assessment and Evaluation Association-TWAEA) 護理



系(所)6年「專業學門教育認證」肯定。

3. 英國泰晤士報高等教育專刊公布 2023 年亞洲最佳大學，獲私立科大第二名，也是唯一入榜的健康照護大學；「2023 世界大學影響力排名」榮獲「SDG3(健康福祉)」單項全國科技大學第一名。
4. 「2024 高中生最愛百大熱門科系排行榜」蟬聯全國護理系第一名；《遠見》2024 企業最愛排名「醫療機構最愛大學生 TOP10」全國第二名。
5. 本系每年孕育全國 12% 護理師，優質師資及課程結構：高階專業師資近 90%，多元化及實作化的課程設計。
6. 兼備理論實務，畢業生五高稱霸：護理師執照考通過率高、就業率高、起薪高、雇主滿意度高、工作成就感高。
7. 教學設備先進精良：建構「臨床技能中心」及「數位化基礎醫學教室」，運用 VR 虛擬實境體驗與情境教學，強化學生實作力。
8. 無縫接軌產業及多元國際：擁有建教合作的醫療體系數量冠全台；具有多元海外交流活動，拓展國際視野。



## 設備資源介紹

護理系館是兼具人文及高科技之學習場所，配合資訊的發展及課程需求，館內地下一及二樓的臨床技能中心建置有現代化及臨床化設計之各科護理臨床情境模擬教室、特色教室及示範教室。一般教室都有 e 化教學設備外，本系另設置 1 間設備精良之 3D 數位化基礎醫學教室及 30 間護理專業實驗(示範)教室，提供豐富學習資源，以提升學生學習效果。此外，目前有新穎之 VR 學習體驗、高擬真模擬病人、安妮模型及心臟病學心音教學模型等先進儀器設備，提供實物教學及實際演練之機會，並且定期更新各實驗室之儀器設備，提供學生最優良的學習設備與資源。



## 各項競賽成果及海外見習分享

護理系學生在各項校內外的競賽展現優異，參與多項的競賽活動，獲獎項目包括「韓國首爾發明獎」、「大愛盃技專校院護理臨床實務技能競賽」、「實務專題製作競賽」、「護理創意影片」、「護理創新競賽」、「全國技專校院護理實務能力競賽」、「全國技專校院學生實務專題製作競賽」、「全國技專校院文以載數創作獎」、「創創 AIoT 競賽」、「新創盃全

國大專院校創意創新創業企劃競賽」、「全國大學、技專校院關懷、創意護理照護競賽」，以及「全國大專校院運動會」、「全國大專校院田徑公開賽」及「大護盃籃球體育競賽」等競賽活動。

在海外見習方面，透過學海築夢計畫辦理「海外實(見)習」課程，到美國、澳洲、新加坡、香港、日本等國進行海外見習，以拓展師生的國際視野。為了鼓勵經濟與文化不利、原住民身份之學生參與，符合資格學生之自付費用全額由學校經費補助。

囊括「2023 創創AIoT競賽」數位照護組第一、第二、第三名、優選獎、英飛凌企業獎、亞德諾半導體企業獎、安駝科技企業獎



「全國大專校院創新、創意及創業競賽」獲獎師生合影

↑ 2023大愛盃技專校院護理臨床實務技能競賽獲「醫護英文術語與病歷閱讀/第三名/優勝、護病溝通/第三名、護理專業技能/優勝」殊榮

2023韓國首爾發明展 長庚科大一盒二創一特別獎



每年辦理暑期海外見習

## 幼兒保育系

### 系上特色簡介

長庚幼保系培育優質的教保人才，樹立教學口碑，邁向幼兒教保產業首選的教保專業人才培育機構，成為大台北地區教保專業服務與地方的輔導中心。系上重要的特色為：課程設計以就業為取向、經由專業實習深入實務導向、以專題實務課程建立學生實作與研究能力、推動國際交流拓展師生視野等，期許新生的你們，透過我們學校辦學特色，成為「就業最強」、「企業最愛」的人才！

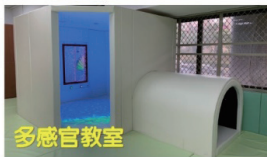


## 專業教室介紹

幼保系提供課程上課使用的專業教室，包括幼保示範教室、嬰兒照護示範教室、嬰兒照護練習教室、感官體能活動室，以及本校實驗幼兒園共九間（請參考下圖），教室儀器設備豐富，我們學校還有附設實驗幼兒園，提供同學們多元的學習環境。



### 專業教室



## 學習成果分享

長庚科大幼保系培育學生具備專業知識技能，希望透過課程活動內容規劃具體提升你們實務教保實務素養，累積創意實作與專業活動參與經驗，更提升對自我教保專業能力投入意願、覺知教保工作的角色定位與自我期許。

學長姐們的專業知能得獲國內、外專業單位團體認證肯定，歷年來積極參與國內外教保相關競賽並多獲優秀成績，近幾年參與國內教保競賽類型含括幼兒教玩具製作、體能律動、說演故事、造型畫作、視聽影音媒體創作等均榮獲佳績，這些好成績，歡迎加入長庚幼保系專業學習加值能量，讓我們共同創造佳績！





## 化妝品應用系

### 系上特色簡介

本系秉持著本校「以人為本、實事求是」的辦學理念，順應社會發展需求與健康美容產業發展趨勢，以職場實務為導向，落實產業服務及實習就業輔導，著重學生學術理論基礎的建立、人文藝術涵養的提升及實務技術能力的紮根，以強化專業養成教育，突顯技職教育之實務教學以達成本系之教育目標，以皮膚照護、美容保健為發展主軸，結合化妝品科技、皮膚科學、美學藝術、企劃行銷等知能，使學生受到全方位化妝品美容教育。期能培育出符合產業界需要之人才，學以致用，以展現「美容護理、健康美容」之辦學特色。

### 設備資源介紹

為了提升教學品質和發展特色，本系根據教學發展需求，建置專業教室的教學資源與設備，為學生提供優質的學習環境。我們不斷添購皮膚保養、皮膚檢測、整體造型、化妝品調製和檢驗分析等多種儀器和教學設施，以達成系級核心能力指標並提升教學品質。為了滿足系務發展的需求，我們規劃了多個教學教室，建置：「醫學美容教室」、「多功能整體造型教室」、「化妝品調製教室」、「分





析檢驗教室」、「有效性評估室」、「彩妝實習教室」、「美容醫學情境教室」、「人體形象重建基地」以及「美業實習商店暨美業創業基地」，以營造優質的學習環境，強化學生實作能力。透過這些設備和教室的建置，將可提供學生豐富的實作機會，在真實的情境中學習，強化學生實作能力。

## 各項競賽成果分享

一、112 年 11 月 30 日辦理「2023 全國技專校院美甲彩繪實務靜態作品暨線上競賽」活動：

1. 報名參賽學生統計共來自 13 所大專院校。
2. 報名參賽人數達 256 人次。
3. 得獎人 33 人次。

二、2023UAPP WPC 亞盟第七屆世界盃時尚美學廚藝創作競賽：參賽報名人次 27 人次，得獎人 22 人次。

三、2023 第 10 屆國際文創盃國際技能競賽：報名人次 24 人次，得獎人 22 人次。



## 保健營養系

### 系上特色簡介

本系成立於民國 98 年 8 月，適逢國家對於健康產業的加值與重視，以及產、學界對於技職教育體系的期許。因此我們秉持創校理念與目標，以「研究保健養生之道、創造營養科學之美」為宗旨，傳授保健營養等健康飲食的知識。

本系自創系，在這十五個年頭的成長期，旨致力於教學品質的提升，並在招生上展現旺盛的企圖心以及陸續增添教學設備、圖書與實驗儀器。本系專任師資達 10 位，高階師資比為 90 %。此外，全體師資皆擁有專業證執照，其中 90% 具營養師或食品技師等國家高考執照。

課程上，自 111 學年度入學起，學生依個人志趣於二年級起進行分流，分別為「營養科學」與「食品科技」模組，引領學生契合就業領域。再者，我們重視增強學生「專題製作」的重要性，透過教師個別的

指導，學生於畢業前完成「專題製作」成果發表，藉此培育學生人際溝通、團隊合作與同理心的軟實力，亦激發學生的「應用專業知識」能力，培育日後職場應用的專業力。我們歡迎學生們利用課餘時間加入本系教師研究團隊進行專題製作，以奠定日後銜接職場的實作力。教師們的研究專長與領域，分別有「營養醫學及生物科技、人體營養代謝與健康餐飲創業、高齡健康產業、食品及食安」，豐富的研究成果發表於國內外科學期刊。此外，「保健產品開發」是本系的特色，發展兼具健康、美味適口與功能性的營養食品提供給予特殊族群及年齡層，例如作月子餐、高齡長者等。

### 設備資源介紹

本系位於第一教學大樓 F 區三至五樓，包括三樓行政區 75 坪、教學研究與實驗區約 180 坪；四樓為健康餐飲示範教室；五樓為教學與實驗區約 180 坪。另外，每位教授皆有獨立的研究室以及研究空間提供學生進行專題製作與研究。第二教學大樓 D 區則規劃為本系的一般教室。

## 系館空間



多功能營養學實驗室



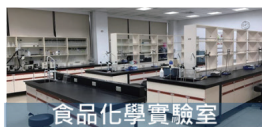
團體膳食實驗教室



多媒體教室



臨床營養諮詢室



食品化學實驗室



細胞培養室



健康餐飲示範教室



教師研究室



實習模擬藥局



- 建立以人體模式進行中草藥活性成分對人體代謝的影響與評估
- 約60坪，位於第一教學大樓F區5樓
- 包括：飲食製備區、營養衛教區、代謝測量區、食品官能性品評區、營養狀態評估區及體適能評估區

人體代謝功能評估平台

本系儀器設備依照實驗課程及研究需要進行添購，現有教學使用的專業教室，包括多媒體示範教室、共同儀器室、細胞培養室、食品化學實驗室、食品化學準備室、多功能營養實驗教室、團體膳食實驗教室及人體代謝功能評估平台等。自 105 學年度起，在校方的支持下成立人體代謝功能評估平台，提供全校師生進行與人體代謝試驗、營養狀況評估、體適能評估、健康餐飲行為管理、食品品評等相關課程或試驗或產學合作的獨立空間。106 年學年度起，並藉由護理系的臨床情境技能教室進行全國營養相關科系的臨床營養技能競賽，模擬 OSCE（Objective Structured Clinical

Examination 客觀結構式臨床技能測驗）的情境進行團體競賽，協助學生將理論與實務知識結合，以增進未來進入營養相關職場時，提供正確的營養診斷與判斷的能力。並於 110 年通過台灣評鑑協會的「專業學門教育認證」。

### 各項競賽成果分享

1. 指導學生楊依晨參加「2023 馬來西亞 世界廚藝大賽 WCC World Chefs Cuisine」，榮獲金牌。
2. 指導學生石保宏、李冠達、張郁萱、謝艾庭、黃詩惟、劉盈伶、龔庭萱、許雅晴、呂亭萱、陳蕙如、



謝沛璇參加「第六屆全國營養相關科系臨床營養技能競賽」，榮獲第二名、第三名、特優。

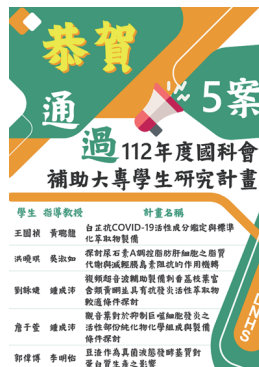
- 指導學生張毓婷參加「桃園市 2023 第七屆國際青年創意美學競賽 - 圓頂奶油吐司組」，榮獲季軍。
- 指導學生黃翊雁、楊依晨、鄭幼安、郭泓毅參加「桃園市 2023 第七屆國際青年創意美學競賽 - 禪繞延伸藝術組」，榮獲冠軍、季軍、佳作。



## 其他榮譽榜



112 學年度應屆畢業生  
考取研究所榜單



指導學生通過 5 案 112 年度  
國科會補助大專學生研究計畫



## 高齡暨健康照護管理系

### 系上特色簡介

- ★ 培育具有高齡暨健康照護管理之專業人才。
- ★ 專兼任師資專業領域涵蓋護理、長期照護、失智症照護、諮商輔導、高齡復健復能、高齡社會工作、高齡運動休閒、健康促進、機構經營管理與專利創新設計等，專任教師皆為助理教授級以上之高階師資。
- ★ 建置「高齡長照產業人才培育基地」、「個案教學情境教室」與「e化評估示範教室」，推動多元教學方式，強化學生實務知能。
- ★ 推動「高齡暨長期照護創新創業微學程」，培植學生具有創業能力。
- ★ 學生畢業前至少擁有 2 張以上專業證書，提升就職加分效果。

- ★ 專題製作成果結合專利申請，師生研發新型 / 設計專利近 50 件。
- ★ 長庚醫療體系提供護理組與照顧組之「免學費及雜費」公費生名額；臺北市立聯合醫院提供護理組與照顧組之「獎助學金」名額；桃園敏盛醫院提供護理組之實習銜接就業名額；雙連安養中心提供照顧組之就業名額與獎助學金。
- ★ 畢業生就業率近九成，開設高齡照護相關機構與升遷擔任管理職之比率高。
- ★ 擴展國際視野，辦理日本跨域整合高齡健康照護研習。
- ★ 日本長照機構海外學習，參與海外學習機會高（原住民、經濟不利學生全額補助）。



## 設備資源介紹

個案教學情境教室



多媒體示範教室



高齡模擬體驗與  
健康促進示範教室



樂齡健康活力中心



專題討論室(5間)



照顧技巧示範教室  
多功能示範教室



## 各項競賽成果分享

學年度	競賽活動單位及名稱	獲獎名次
109	長庚科技大學：2020 年第八屆全國技專校院老人福祉產品服務創新設計競賽	第一名、第二名、第三名、佳作(3組)
	長庚科技大學：全國技專校院高齡產業創新創業線上競賽－2021 高齡者認知功能桌遊研發與展示篇	第二名
	信義公益基金會：2021 集點子大賽	夢想獎
110	長庚科技大學：2021 年第七屆全國技專校院老人福祉產品服務創新設計競賽	第一名、第三名、佳作(3組)
111	長庚科技大學：2022 年第八屆全國技專校院老人福祉產品服務創新設計競賽	第二名、第三名、佳作(2項)
	國立臺北護理健康大學：2022 全國智慧長期照顧與應用專題提案競賽	第二名、第三名(2組)
112	國立台北護理健康大學：112 年全國健康照護服務形象創意影片競賽	大專組第三名
	千禧之愛健康基金會：千禧二十 健康落實～青年社區健康服務全國競賽	復健運動組第二名
	長庚科技大學：2023 年第九屆全國技專校院老人福祉產品服務創新設計競賽	第二名、第三名、佳作



榮獲口報組 - 服務創新組  
第一名



辦理全國技專校院老人福祉  
產品 / 服務創新設計競賽



青年社區健康服務全國競賽



112 學年度鹿兒島綠之園  
海外學習

## 優秀小隊長

### 四技護理系榮譽學程 黃詩凱學長

進入本校護理系就讀，學習很多專業的課程與技術，在校園學習過程中，很開心自己有機會參加學校辦理的海外學習，可以體會美國的文化以及新穎護理知識，讓我大開眼界。為期一個月的海外學習，讓我認識到美國跟台灣的不同。美國老師的教學理念是「there is no silly question」，美國的老師很鼓勵學生發言，即便回答錯了也會給予肯定，讓學生會很想踴躍的參與課程，老師看到學生認真上課也會更想傾囊相授。讓我印象最深刻的體驗是**仿真的模擬假人體驗**，能模擬出病房裡病人的各種生命徵象與情境練習，例如仿真模擬假人有內建氣管和食道，還裝設有攝影機的氣管，讓學生能透過螢幕的檢測下，執行插管技術練習。另外，參訪**遠端醫療手術**的進行，讓我實際體驗從遠端移動指定物品的經驗，在這過程中考驗操作者的空間概念，因較難拿捏物體的實際距離，整個過程非常具有挑戰性，讓我讚嘆科技對人類醫療技術的影響與貢獻！希望學弟妹可以在長庚科大護理系，認真學習並享受未來快樂的大學生活。



2023 年加冠典禮



2023 年院長、主任、副學務長為  
護生加冠

## 四技幼保系 黃婉庭學姐

學弟妹你們好，我是幼保系的婉庭學姊～

時光飛逝，今年我就要畢業了，回顧大學四年充實又快樂，不論是選修學分、人際互動、考試和分組報告、社團或是工讀，我認為「時間管理與自我照顧」非常重要！

大學有自主學習，你要學會對自己的行為「負責」，善用時間閱讀書籍、培養興趣、嘗試各種體驗、有自己的目標，從探索中累積經驗不斷地「調整自己」，面對困難可以與老師、朋友聊聊，記得「正向鼓勵」自己！最後，我想送給學弟妹們一段話「嘗試做一些你不精通的事，你會累積更多經驗，成為更棒的人。」面對任何挑戰，保持初心與熱忱，勇敢地朝自己想成為的樣子，努力前進吧～，共勉之。

## 四技妝品系 301 班 齊婉廷學姐（系學會副會長）

恭喜各位優秀的新生們來到本化妝品應用系，非常歡迎你們的加入。相信大家都花了很長的時間與努力進到這裡，而我們也準備了專業技術、豐富的社團活動、多元課程規劃……等著你們一同攜手學習與體驗。透過系上提供的專業資源，將所學的知識應用於實務上，結合自身的長處得到最佳的發揮。並希望你們能在大學裡結交志同道合的朋友、認識各領域的師長、勇敢探索自己未來職涯的方向。「種一棵樹最佳的時機是十年前，其次是今天。」，別讓青春留白了！期許你我將來不論深耕於哪一片領域中，都能在看見每一位的傑出表現。

## 保營系第十二屆 陳緯姍、劉靜圓學姐

保營新鮮人你們好呀～

我們是保健營養系 113 年畢業的第十二屆學姊陳緯姍、劉靜圓，看著偶像劇、韓劇、日劇各種校園生活，想必你們對大學生活充滿著無限憧憬吧！想當初我們也是呢！參加系上活動增加朋友之間的默契，認識外校或別系的同學，參加社團與一群志同道合的朋友做著自己喜歡的事，參與學校活動紓解壓力，找尋人生未來方向，亦或是跟同學在學校附近探索美食、找尋好玩的地方，為自己大學生活增添各式回憶。

身為系學會的一份子看到大家參加活動的笑容到最後的回饋都是我們的動力，所以學弟學妹們不要害羞，有活動就去玩！不僅能獲得珍貴的回憶，還能讓交友圈更廣闊！

保健營養系的老師們在教學上很有一套，對學生也視如己出，在學業方面遇到了困難也會很樂意並且有耐心地解開我們的問題，當自己感到迷茫時在職涯方面系上也會提供許多管道並且給予建議，協助學生找出適合自己的道路。



## 高照系學長姐

## 【日間部學生】

高齡暨健康照護管理系的響亮名號，每年總吸引許多人爭相報名就讀，因此思量報考長照相關學校時，長庚是我的優先選擇。在學期間多元化的課程內容，並與衛福部長照政策雙軌進行，引領同學們貼近時勢與做好就業的準備，課程內容強調基礎理論及管理課程，兼顧照護及管理雙向知能，培養服務健康高齡者至臨終高齡者過程中各種可能需要的照護人才，並具備全人服務的能力。

## 【進修部學生】

我在實務界有二十餘年的長照經驗，為補足學識上知能，在職進修進入高齡暨健康照護管理系就讀，每次上課總能收益良多，並真正落實長照職場上，提升照護及管理品質。系上常聘請長照相關實務產業的專家協同授課。印象深刻的課程有「專題製作」，老師引導我們創意思考及進行從無到有的創新作品，並在全國比賽中獲得佳績。

系上有優質的實習單位，讓我們能運用所學將專業能力展現在實習中，老師們也適時給予不同指導與心理支持，和我們共同解決問題。在職場上每當有人問起畢業的學校時，我的回答總能受到高度肯定及讚賞的眼光，長庚科技大學高齡暨健康照護管理系是值得您投資學習的環境。相信長庚培育出來的學生們定能在職場上大放異彩。

