坩堝68



Crucible



副刊目錄

01 上一屆幹部的話

01 致坩堝夥伴:我們順利從坩堝畢業了! R67何詠婕
02 坩堝 未完的篇章 R67蔡幸臻
03 萬花筒裡的坩堝 R67周柏妤
04 長大之後 R67鄭祥邑
05 坩堝，成長的見證 R67王羽晨
06 同坩共釜:在坩堝中淬鍊出的責任與成長 R67楊皓升

02 系慶點滴

07 薪火相傳心得 R68賴品慈
09 藥學系系慶 薪火相傳 活動心得 R69李羽棠
12 1018 系慶心得 R69李昀柔
16 1018 系慶薪火相傳心得 R69蕭羽希
19 系慶心得（社區藥局分享） R69王勝緯

03 高藥動態

藥學營

21 給想參加藥學營的學弟妹 R67徐御宸
22 關於我的藥學營的心得 R67黃若婷

宿營

23 從拉贊到帶隊：屬於我的宿營夏天 R68呂秉宸

24 一場關於信任、勇氣與「我們」的冒險——宿營 R68洪宜蓁

踏青社

25 勇氣，是升級的第一步 R68陳柏蓉

26 在踏青社裡，我重新想像了大學生活 R68林玉璽

系隊

27 一起變強：為了下一次更好的我們 R67陳力齊

28 「籃」不住的青春，裝不下的回憶 R67林軒婷

29 系男排 R66董哲宇

30 您好，很高興為您服務 R66林聖安

31 羽我所愛 R66楊忠諺

32 系桌 R68陳柏安

33 橫跨三十年的紅土情：代代相傳的系壘精神 R67盧仁皓

04 出隊實錄

12/6~12/7 台南大甲中藥宣

34 反思日誌--壹 R69簡世桀

37 反思日誌--貳 R69郭瑾怡

39 反思日誌--參 R69陳品宏

42 反思日誌--肆 R69吳佳穎

3/14 旗津中洲小藥宣

44 反思日誌--壹 R69游子萱

46 反思日誌--貳 R69簡世桀

49 反思日誌--參 R69陳品宏

05 坩新歷程

52 高醫大坩堝社走入社區 以戲劇互動推廣長者用藥安全 波新聞

53 「健康藥知道」 高醫大坩堝社走進校園宣導用藥安全 波新聞

54 坩堝社藥宣隊「藥」來「坩」一下！帶孩子認識藥物與食物的關係 波新聞

55 高醫大雙社團旗津出擊！藥宣營隊深耕學童用藥安全 波新聞

56 雙冠入袋！高醫大坩堝社勇奪115 年全社評「特優獎」與「最佳人氣獎」 波新聞

57 藥你守護方城市！高醫大坩堝社前進義竹國小打造專業趣味兼具的藥學衛教營 波新聞

START HERE



114.09.01 社團嘉年華



114.12.06-07 大甲中藥宣



115.03.14 中洲小藥宣



114.09.23 健康知能講座



114.11.18 十全小藥宣



115.03.28-29 全社評



114.10.08 老藥宣



114.10.18 系慶



115.05.16-17 義竹中藥宣

06 活動精彩摘錄

58 雙向溝通的人才培育：從服務他人到自我成長

59 衛教轉盤設計：連結校園與家庭的記憶橋樑

61 坩堝創意設計

62 藥來坩一下-台南大甲國小中藥宣
兩天一夜藥學衛教挑戰營活動紀錄

63 藥你守護方城市-嘉義義竹國小中藥宣
兩天一夜藥學衛教挑戰營活動紀錄

64 高坩藥宣隊-藥不藥和我出去玩-
旗津區國小學童正確用藥宣導活動紀錄

65 永續茗濃人才培育與健康發展計畫－
六龜假日學堂活動紀錄

66 高坩藥宣隊-健康藥知道-
鄰近國小學童正確用藥宣導活動紀錄

67 高坩藥宣隊-藥講乎你聽-
日間長照機構用藥宣導活動紀錄

68 坩堝第 68 期社刊活動紀錄

69 藥學系系慶活動紀錄

70 社團嘉年華活動紀錄

CRUCIBLE
68 th





上屆幹部的話

致坩堝夥伴:我們順利從坩堝畢業了!

R67 社長 何詠婕

這篇我想獻給與我一起共事一年的坩堝夥伴們，希望這些文字能傳達到大家手中。

致副社兼小編：
謝謝你將最美好的我們，定格並凝結在這三分四十八秒的影片中，每次《Anytime Anywhere》的前奏響起，我的眼眶便噙滿淚水，所有的快樂、難過、歡笑與感動瞬間湧現心頭，一幀幀影像在眼前閃現。每當讀書感到厭倦時，我都會打開影片，回顧當時的我們是如此鮮活地存在著。

致中藥宣隊長：
謝謝你為了中藥宣的完整度，從暑假就開始奔波聯繫各大國小，從一版、二版，到發到群組的最終版，那些文字背後是多少個熬夜的夜晚，是一修再修的規則，是怎麼也理不清的流程，是再多細流也無法平復的那焦燥的心，但最後你完成得比誰都好。

致小、老藥宣長：
謝謝你在颱風假接連襲來的混亂中，依然頂住壓力，在一次次的滾動式修正裡穩住陣腳。面對藥宣人力嚴重缺乏、小朋友的作品卡在護貝機裡動彈不得等各種崩潰瞬間，即便你已經處在情緒爆炸的邊緣，卻仍能強壓下焦慮，條理清晰地與我共商對策(雖然偶爾還是會忍不住爆噴幾句)。

致美宣：
謝謝你總是臨危受命，面對一改再改、甚至過於刁鑽的要求，你總能快速消化，在最短時間內交出最完美的答卷。無論是緊急的核銷文件或是贊助海報，你永遠在截止日期前就提前交件，這驚人的執行力與效率，真的讓我好佩服!

致總副編：
謝謝你們總是主動地完成所有的擬稿與採訪，在繁忙的任期中，你們是我不需要催促進度、能完全交付信任的出口。看著你們從零開始，最終獨立完成了一本能代表社團傳承的《坩堝》，為這一年留下了最深刻的註腳，也記錄下我們曾經一起留下的每一道足跡。

致文書：
謝謝你總是默默為坩堝擔起好多事，成為那個守護細節的人。從遍布社辦的便條紙標籤，到會議一結束就搬回來的活動用汽水；從鑽研保險的各種繁文縟節，到老藥宣的劇本改寫以及前後測的批改作業，那些我未曾留心的細微末節，你都幫我考慮的很周全，讓社團的每一步都走得很踏實。

致活動長：
謝謝你這一年為了大家的出行與餐食四處奔走，從最繁瑣的遊覽車調度，反覆確認細節、聯繫路線，到每一餐的著落，是否附有湯匙、確認大家的飲食禁忌，在我們看不見的背後，默默幫忙處理那些最繁瑣的廚餘與便當垃圾，承擔了最不顯眼但默默付出的後勤工作。

致總務：
謝謝你在社團裡幫忙處理繁雜的財務，尤其社評堆得比山高的工作量，同時你也貢獻了好多有趣的故事，不管是手機殼染色、brownie 發票飛走，你總是能用最簡單的口吻，讓大家捧腹大笑。而在這段時間我也慢慢感受到你越來越融入坩堝，從起初的生疏，到後來會一起大聊整個晚上，真的讓我很開心。

交接的那天晚上，我其實很想一一對你們道聲感謝，但礙於當面講出來實在好肉麻，加上那時的我已經哭到無法思考，因此只能藉由文字來傳達。這一年來，我們一起經歷了快樂、感動，還有那些差點撐不下去的瞬間。身為社長，謝謝你們願意包容我的不足，能遇見你們，並一同在坩堝努力，我真的是全世界最幸運的人！

坩堝 未完的篇章

R67 副社長 蔡辛臻



還在細數著在坩堝著種種回憶時，不知不覺已經以退休幹部的身分在撰寫社刊文章了！要說坩堝是一個佔據每天生活、忙到焦頭爛額的社團活動應該不至於，只用進行藥宣衛教活動來概括又好像過於微不足道，對我來說，坩堝像是散落在生活中的各個小角落，不是過分顯眼，卻總能在每個片段留下身影，無論是在教室、社辦、國小，總有一段段與人交織的故事，是在社團時光裡，最不可或缺的印記。

大一參加活動時，面對到的是小朋友們以及長輩，即便是第一次見面的陌生人，小朋友們清澈的雙眼，長輩們隨著笑容浮現的細紋，總能跨越年齡之間的隔閡，讓我感受到與人相處之間最純粹的溫度。而大二升上幹部後，參與了整個活動的籌備，從場勘、活動規劃、行前訓到活動當天正式進行，每一個環節都有著幹部們共同努力的身影，可能是在社辦理討論、在中堂下課時修改、在N217彩排又或者是在自己的書桌前加班奮鬥。一次次的討論都是希望活動能夠順利完成，也因為有著大家的陪伴，才讓這些回憶顯得格外獨特且深刻。

大一時的我或許還難以想像活動是如何從無到有，但在不知不覺中，我們卻一起完成一次次的藥宣。從最初的忐忑到逐漸找到步調，每一場活動都像是一段新的旅程，活動結束後，最讓我珍惜的不只是小朋友與同學們臉上的笑容，而是那些偶然在日常裡隨口聊起的片段，這些看似平凡的點滴，卻因為有大家的參與而變得彌足珍貴，對我來說，不僅僅是回憶，更是我們共同努力過、共同成長過的證明。

今年參加全社評時，比起前一年的自己，更有著將一路走來的成果與經驗分享出去的期待，尤其是在聽著上一屆社長的經驗分享，和下一屆幹部一同坐在台下的時候，更加體會到即使屆數不同，但我們同樣是秉持著坩堝的精神，與不同夥伴攜手，向著共同目標寫下屬於自己的新篇章。雖然在今年卸下幹部的身分，但希望未來的每位幹部都可以好好珍藏在這裡和坩堝、和夥伴的回憶，也期待在幾年後的某天我們回憶起出隊的經驗時，依然可以感受到當時心中的那份溫暖。

萬花筒裡的坩堝

R67 中藥宣隊長 周柏妤



「你們社團名字怎麼念啊？」「你們都在做什麼啊？」這大概是我們最常被問的兩個問題，而大家通常在聽完介紹後得到的結論是：「喔～原來ㄍㄢ ㄍㄨㄛ是一個服務性社團啊！」這便成了大家對坩堝的第一印象，當然，我也不例外，然而在這一年間我看見坩堝不同的樣貌。

坩堝是一位勇敢的航海家，帶領我駛向一片又一片的未知海域，每次活動都像是一場嶄新的冒險旅程，然而航行途中難免會遇到各種挑戰，價錢太貴的民宿、被否決的提案、臨時退出的工人、改了不知道幾遍的細流、一個人同時扛下兩個人的工作等等，雖然有時會感到疲憊挫折，甚至在心裡偷偷抱怨過，慶幸的是總有一群人和我並肩作戰，而孩子們純真燦爛的笑容總能瞬間沖淡所有的辛苦，取而代之的是一股難以言喻的踏實與感動，或許正是因為挑戰與笑容交織在一起，才讓每趟旅程都更加難忘。

坩堝是一本厚實的百科全書，翻開每一頁都能有新的學習與領悟。從長輩身上，我讀懂了樂觀的真諦，即使日常生活或多或少受到行動不便的限制，但他們依舊笑顏常開，以幽默和從容去迎接每一天。從小孩身上，我看見了勇敢與真誠，他們想要什麼就努力爭取，不想要什麼就果斷拒絕，從不因他人的眼光或言語而隱藏情緒，我喜歡他們大方表達自己的模樣，更喜歡他們在談起夢想時雙眼中閃爍的光芒，這種單純卻熾熱的期待重新喚醒了我對未來的想像。無論是長輩還是孩子，他們都讓我感受到那份對生活的熱愛，長輩們在短劇與手作活動中熱情投入，展現出超越年齡的活力；小孩們則為了點點絞盡腦汁、拚盡全力，即使獎品只是普通的文具，也能笑得燦爛無比，這些看似平凡的片刻，卻深刻烙印在我心中，成為最珍貴的收穫。

如果你現在問我坩堝是什麼？我會說：「坩堝，不僅僅是實驗室裡的常用器皿，它也象徵著熱血與堅毅，更是我們青春最鮮明的見證。」或許不是每個活動都完美無缺，但我學會與這些瑕疵和遺憾握手言和；或許記憶會隨著時間而漸漸模糊，但那些最動人的時刻卻永遠清晰，親自籌辦活動的成就感、孩子們天真無邪的笑容、長輩們眼裡的光彩，以及社辦裡充滿笑聲的日常，這些時刻都被一張張相片妥善收藏，拼湊成專屬於我的青春篇章。

最後，謝謝這一年並肩同行的夥伴，謝謝所有參與活動的小孩和長輩，謝謝每個伸出援手的人，更要謝謝自己的勇敢與熱情。期許未來的學弟妹們也能看見坩堝的不同面貌，當某天有人問起坩堝是什麼時，你們的答案也將有屬於自己的獨特詮釋。

長大之後

R67 小、老藥宣隊長 鄭祥邑



人們都是在不知不覺中悄悄長大，後知後覺。一邊長大，一邊褪去那名為童真的保護色，開始承擔那些大人們說的責任。這是第一次長大，也是那唯一的一次，可是沒人教我怎麼長大，長大之後，是一片未知、是一道又一道無形且沉重的枷鎖，長大之後好像無底洞。不曉得從什麼時候開始，長大對我而言變得好負擔，我開始想逃避長大，發現自己並沒有想像中堅強……直至遇見坩堝，從長大之前的孩童，到長大過後、歷經歲月考驗的長輩，跟他們相處讓我對於長大有重新的理解與定義。

成長或多或少意味著與現實社會的牴觸與磨合。面對問題時，我們再也不能單憑天馬行空的想像來化解，經驗無形中收窄了想像的空間。每一次出隊，就像在拾起名為稚氣的碎片，提醒著我自己仍保有一部分未泯的童心。只是，我才驚覺，自己總把眼光放在成長帶來的束縛，卻少去看見它同時也蘊含著對自我的肯定與期待。還記得有一次出隊時，碰見一位小妹妹。她認真地對我說：「我長大以後想當牙醫，想像哥哥姊姊們一樣，到不同的地方幫助更多人。」這句話乍聽平凡，卻因她眼神的炙熱與背後的努力而顯得格外真切。那不僅是一個夢想，更是勇敢與堅持的體現。從她身上，我意識到成長或許也意味著敢於作夢、並努力實踐。只是，我才發現，自己早在某個時刻失去了作夢的勇氣，而追夢的動力，也早已悄然流逝。

長大的可怕所在，除了需要抵抗現實洪流的衝擊，或許還要加上面對充滿不確定性的未來。我在擔任幹部前未曾參與老藥宣，成為幹部後舉辦的第一場活動正恰好是老藥宣，當時內心被恐懼佔據，擔心自己無法與長輩溝通、擔心規劃的活動內容無法吸引長輩注意。不過幸好，活動當天進行得意外順利，過程中也接觸到許多長輩，雖然他們的身體狀況各不相同，但共同點是，他們依然保持著對生活的熱情與分享的喜悅。這樣的相處經驗讓我重新思考長大的意義。或許成長並不是我原先以為的失去夢想與童真，而是像這些長輩一樣，在歲月的洗禮後仍能懷抱勇氣，選擇以不同的方式去面對生活。看著他們，我才發現長大不只是一種責任，更是一種力量，一種能夠與他人建立連結、傳遞溫暖的力量。

坩堝迷人之處或許就是如此，雖然每次出隊的內容或多或少有重複，但對我而言，每到一個新的地點、遇見新的一批人，都會讓我以新的角度重新認識成長這件事。以坩堝為名的這一年，經歷許多第一次，突破許多先前自己設下的界線。長大雖然沉重，但同時也讓我看見自己長大過後能承擔的重量。長大不是失去童真，是把童心化做養分、化做責任、勇氣與力量。

長大以後，像沉入一片沒有光的深海，黑得讓人不安；卻同時翻開一頁未經書寫的扉頁，任由自己填上色彩。

坩堝，成長的見證

R67 活動長 王羽晨



至今我依然清晰地記得，第一次參與中藥宣時的那份感動。起初，我對坩堝社並沒有太多認識，只是因為朋友的邀約，才抱著試試看的心情加入了大一上舉辦的中藥宣活動。沒想到，在短劇排練、遊戲設計以及反覆演練的過程中，我逐漸感受到學長姊們嚴謹的態度與堅持的精神。他們不允許自己隨意馬虎，哪怕是一個小細節出錯，也會立刻停下來討論、調整，甚至重頭再來一次。這樣的堅持讓我深刻體會到：要將一場活動做到完美，除了創意與熱情之外，更需要的是專業與毅力。

正式活動當天，當看到小朋友們露出笑容，並在互動後給予我們肯定的回饋時，我心中湧起一股強烈的感動與自豪。我意識到，自己的付出其實能帶來影響，甚至能點亮別人的一天。那一刻，我不再只是單純的參與者，而是開始思考：我還能為坩堝社做些什麼？當社長在之後提出希望我加入幹部團隊的邀請時，我毫不猶豫地答應了，因為我已經準備好要承接這份責任，並將坩堝的火炬繼續傳承下去。

成為幹部之後，我更加深刻地感受到，社團並不僅僅是一群人聚在一起辦活動，而是一個需要彼此信任、協調與付出的團隊。隨著社團嘉年華的開始，我們正式以幹部的身分對外代表坩堝，這不只是榮耀，更是一種責任。之後無論是小藥宣、老藥宣，還是中藥宣等活動，我們都投入了無數心力，從前期企劃、場地申請、道具製作，到當天的執行，每一個細節都需要我們幹部們共同親力親為。

在這些過程中，困難與挑戰總是接踵而來。有時是臨時的場地變動，有時是器材出現故障，甚至是團隊內部因意見不同而產生摩擦。但正是這些不斷出現的難題，磨練了我們解決問題的能力與臨場反應，也讓我們學會了如何傾聽彼此、互相支持。每一次的困境過後，我都更加體會到坩堝社那份「堅忍不拔」的精神--無論再困難，我們都不輕言放棄，而是選擇攜手突破。

回首這段在坩堝的時光，每一分每一秒對我而言都極具意義。那些在藥宣活動中，看見長輩與孩童露出的笑顏，讓我深刻體會到我們所傳遞的不僅是知識，更是一份關懷與溫暖。而籌備過程中，與夥伴們一起討論、一起為完成任務而歡笑的時刻，更是我人生中最珍貴的回憶之一。這些片段就像底片般被妥善收藏，成為我生命中無法磨滅的珍貴紀錄。

如今，當我即將卸下幹部的責任，把這份使命傳遞給下一屆的學弟妹時，心中充滿了不捨與期許。不捨的是過去一年中與大家共同奮鬥的點點滴滴，但更大的，是對未來的期望。期望學弟妹們能繼續延續坩堝的理念與精神，將這份堅持、熱情與影響力傳遞給更多人。因為坩堝不僅僅是一個社團，它是一個培養責任感、團隊合作與堅毅精神的熔爐，更是一個能夠讓人發現自我價值、實現自我成長的地方。

坩堝於我而言，不只是一段社團經歷，更是一段塑造我的人生旅程。它教會了我如何面對挑戰、如何承擔責任，也讓我懂得「付出」與「堅持」的真正意義。即使卸下了幹部的身分，坩堝的精神仍會深植於我心中，持續影響著我前進的道路。

同坩共釜：在坩堝中淬鍊出的責任與成長

R67 文書長 楊皓升



當風浪來襲，團隊便是彼此最堅強的港灣，攜手同心，才能讓坩堝航向更遠的未來。

坩堝於我而言，就像一艘穩健的大船，每年都朝著同一個目的地航行，路線近乎一致。唯一的變數，便是上船的乘客與航務人員不同。這趟旅程看似熟悉，因為有歷屆學長姊的經驗傳承與幹部的交接資料，似乎不必擔心突發的危險或風浪，一切都應該能順風順水。然而，當真正踏上這艘船，才明白過去所謂的「應付得來」，只是因為自己尚未真正操持大局。站在岸上觀看，學長姊經歷的種種似乎遙遠而抽象；但當自己開始實際執行，才切身體會到每一場活動都潛藏著意料之外的挑戰，最令人忌憚的，莫過於反應不及。但幸運的是，這趟旅程並不孤單。與你同舟共濟的還有十位同仁，彼此可以信任、依賴與求助。身為幹部，最忌諱的便是凡事獨自扛起，最後卻力有未逮、導致整體翻船。我們必須認清自身能力，也要學會合作與分工，更要主動協助需要幫助的夥伴。記得剛上任時，接收到的交接資料相當有限，卻同時面臨更換保險廠商與新增撰寫新聞稿的任務。原本以為可以沿用過往經驗，卻在變革中一切歸零重來。問我那段時光是否艱辛？當然。新聞稿曾出錯三次，保險也一度差點無法順利完成。但我始終相信，只要足夠努力，總有人會看見。最終，我們也成功地跨過一道又一道的難關。相信自己，就能戰勝一切。

儘管每年航程相似，起點與終點不變，但這趟旅途的精彩程度，卻取決於航務人員的努力與創意。要在學長姊打下的基礎上創造突破並不容易，但若無改變，幹部就無從發揮。我們那屆首次嘗試紙本報名電子化，加入學習成效評量的視覺化分析，首次在出隊活動中設計中藥課程，並確立六龜假日學堂的課程架構。這些原本都不在規劃之中，卻在實際推動中逐步成形。幹部不應被職稱所限制，對外代表責任，對內更應保持彈性與彈性思維。看到問題就應勇敢上前解決，無需拘泥於既有框架。坩堝年年都有佳績，但也因如此，外界對每一屆都有更高期待：我們要如何與過去有所區別、展現差異化優勢，就是每屆幹部的重要課題。坩堝不缺亮點，真正缺乏的，是屬於每一屆的獨特特色。我期待學弟妹們除了撐起這艘船之外，更能打造出你們理想中的樣子，為它注入你們的熱情與意義，並讓這艘船持續航行。

回想當初仍猶豫接下幹部的我，如今正交接職位給後生。我從不後悔加入坩堝這個大家庭，更感激一路上同仁給予的支持與幫助。「熱心如火勤操坩爐煉真情，同力協心共守堝釜熬甘苦」，11人同舟，願你們同心鍛鑄，勢如破竹，再創佳績！



系慶點滴

薪火相傳心得

藥學系第 68 屆 賴品慈

這次的薪火相傳活動中，我選擇參加了解社區藥局的部分，大部分我所聽到的畢業學長姐們，第一個工作幾乎都是選擇去醫院工作，而為何這些學姊們會選擇到藥局工作呢？

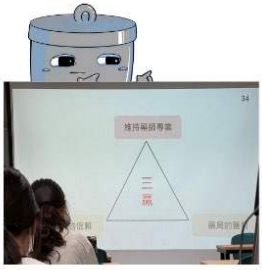
首先，可以先從醫院跟藥局領域的差別與所需的人格特質開始說起，醫院所需的人格特質只需要能吃苦耐勞、能承受學長姐的指導、扛的住值班的壓力（輪大、小夜班），就能去醫院工作，醫院工作的優點是非常穩定，不管是薪資還是其他各個方面，可以學習到比其他工作場所更多的藥品、用藥知識，也可以待在各個科室學習，像是門診、住院醫師、急診、化療等等，學姊也提到若是喜歡一年中休個長假（20～30 天）去較遠的國家長途旅行，只有在醫院工作的藥師能夠辦到，更可能因為勞基法規定的特休假太多，導致更不想離開醫院。社區藥局所需的人格特質為若是很想要挑戰自己、訓練自己與人溝通的能力，遇到每個客人都能侃侃而談，同時也需要一份更柔軟、更有耐心的心，能站在客人的角度思考並幫助他們找到適合的藥物，但是也必須承受業績可能大起大落的壓力，這部分是相較於在醫院工作較為辛苦的地方，社區藥局也可以訓練自己在客流量較大的市區連鎖藥局中必須能在 40 秒鐘提到必要的重點，幫助客人找到他所需要的藥品和需求。

另外一位學姊提到，他的工作經歷中有居家照護，去許多病人家中服務，提供幫助給那些無法親自到醫院的病人，像是臥床病人、重度精神疾病的病人導致無法踏出家門但又同時需要接受醫療相關的幫助。



左圖為學姊講解一位家訪個案，病人為精神疾病患者，接受自己生病的事 實，但同時也非常焦慮，領醫院處方藥的同時，也會自己去各藥局買藥，甚至去中藥房自己抓藥，可以看到旁邊桌面上堆滿了各式各樣的藥物，導致使用過多藥物，甚至可能造成所服的藥之間有交互作用而產生副作用。對於這種家訪的工作經驗，在我既定印象中，藥師很少有可以出去家訪的經驗，我認為能幫助到他們是一件令人非常開心的事情，他們的一句道謝甚至是充滿感謝的眼神，或許都能成為自己的動力以及精神上的滿足。

學姊工作經驗中，也有去一種需要推銷自家公司產品的保健美妝藥局，但學姊認為他自己都不確定到底有沒有真的效用的保健食品給顧客甚至是自己都沒用過，她做不到也非常不合理。學姊提到：「維持藥師專業是最重要的，基本上可以在維持藥師專業的狀況之下保有藥局的獲利以及贏得顧客的信賴，創造三贏才是最珍貴的事情。」現在許多人一踏入藥局，藥師開始介紹藥品時，顧客就會開始想：「你是要推銷藥物嗎？你是要賺自己對於某些特定產品的業績嗎？或是你要介紹我一些你能獲得較高毛利的藥嗎？」學姊認為，自己的羽毛很重要，不要因為獲利或是業績而失去自己的光彩。我非常喜歡這段話，在如今以錢當道的世代，能堅持這樣的想法真的很難得。



第三位學姊自己有開設一間社區藥局，同時也有在各種公開平台上發布一些影片。在我們既定印象中，網紅藥師可能就是拍拍片、介紹美食、到處去玩介紹景點，實際上學姊是需要苦讀各種書籍，補充五花八門的知識，才能拍出每個知識型影片，解決觀眾們的疑難雜症。學姊也專攻研究西藥與漢方中藥理論合併，從中醫方面去思考病因以及用藥造成的副作用，像是第二位學姊有提到一個個例有躁鬱症，醫師開出每日 200mg 的 Depakine，病人血鈉很低，醫師就限水但因為病人還是很躁，醫師堅持加劑量到每日 500mg 的 Depakine，病人血鈉已經掉到 109mEq/L，Depakine 的藥理作用為提升 CNS 中的 GABA 濃度及功能，降低中樞神經的異常放電，而第三位學姊從她的觀點提出或許是因為 CNS 在中醫中屬於腎氣的部分，可能會影響泌尿道，腎虛導致多尿甚至少鈉。這部分我覺得很有趣，結合中醫理論可以有另一面向的思考，提供西醫可能無法解決的問題。

學姊也提到自己開設藥局所遇到的困難，各種事都要親力親為，不只是開店的前置作業，包括場勘、評估收支、藥庫整理、藥品進貨門路及種類等等，開店後也需要維持收支平衡，甚至為了減少人事上的支出，自己要銷售、整理、進貨及其他枝微末節的小雜事，更可能要面臨等不到客人的壓力。

參加這次的薪火相傳活動後，讓我更加認識畢業受各種出路的工作機會，能讓我更了解自己為來想選擇的工作類型，我覺得受益良多。







藥學系系慶 薪火相傳 活動心得

藥學系第 69 屆 李羽棠

社區藥局

● 內容整理：

1. 藥師要做好協助醫生把關的工作，關心民衆可能的隱性病情
2. 案例：Valproic acid 用於精神科→情緒穩定劑，常用於躁症；抗利尿激素分泌不當症候群(SIADH)：造成血鈉降低→CPK 升高，肌肉痠痛甚至橫紋肌溶解
3. 處方調劑服務：即時籤、慢性病連續處方籤
4. 藥事照護服務
5. 用藥配合諮詢服務
6. 經營社群：平台流量邏輯、行銷痛點預測、銷售心理學、流量漏斗設計、克服直播恐懼、中西藥理論合併應用、漢方養生調理
7. 把艱深專業術語轉換成民衆可以理解的內容

● 心得：

詹雅棋學姐說，希望我們勇於跨出舒適圈，很多事情跨出去以後才能見到更多不一樣的世界，學姊在分享中淺淺的帶過自己患有重度憂鬱症的事情，輕到讓人容易忽略，但卻讓我十分驚訝，學姊除了做到了和憂鬱共處外，還在就業之餘一直挑戰在自己的專業領域中的不同可能性，嘗試經營自媒體、編寫國考準備書籍、分享職場經驗等等。雖然學姊笑說都是為了擴大金錢收入，大多數人誰不想增加收入呢？不過真正願意付出努力心血，把熱情化為行動的人少之又少。我猜想，金錢或許是動機之一，但絕不會是主要驅動力，在那背後或許還有想挑戰自己的極限的念頭，所以我很敬佩學姊，不僅願意投入精力，而且還做出非常亮眼的成績。《the best》在我正式進入高醫藥學系前，就曾在社群軟體上見過許多次了，可見其知名度絕對不低。她的故事讓我更親身體驗到：藥師能做的遠遠不只是配藥、發藥，更是一個能用專業知識影響社會、幫助他人的角色。學姊在社群網路上以藥師的身份傳遞用藥健康知識，也身體力行地告訴我們藥學的另一面--它不僅存在於藥局或醫院，也能延伸至貼近生活的媒體教育中，成為與社會連結的重要橋樑。題外話：我很喜歡學姊最後留給我們也留給她自己的那句話：「希望最後的我，依然是最初的我」。

趙漂學姊說，先累積足夠經驗，感受人生百態，於是學姊先後進入藥劑科實驗室、區域醫院，不斷地嘗試體驗不同的工作型態，發現自己好像不太喜歡醫院的工作生態後，也沒有選擇安於現狀，又繼續往多科別的診所、連鎖藥局等等探索嘗試，一步步構築出自己想要的職涯藍圖。更難能可貴的是，學姊也不僅僅是給我們「畫大餅」描繪職業的美好面，也列出了在這些光鮮亮麗的背後，可能遇到的困難與挑戰。這也是我覺得薪火相傳中，我們除了心態觀念的成長外，最能有收穫的，學長姐們用自己的親身經歷，好的也好壞的也好，給我們更多關於藥師的概念。

其實學姊們在做經驗、職涯分享時，一直都圍繞著一個核心：挑戰自我、勇敢嘗試。學姊們雖然被講座歸類在社區藥師內，但其實他們各自的職涯軌跡都不盡相同。看著學姊們精彩豐富的職場經驗、自信從容發光的模樣，讓我不禁好奇，自己也能做到像她們一樣嗎？把自己的人生過的繽紛多彩多姿，坦白說。我不確定，但想到學姊們不斷強調的，藥學系是有非常多出路選擇的科系，我想如果我也能把握大學階段，踏出自己的舒適圈去嘗試，實踐勇於接受挑戰，那麼我一定也能找到自己嚮往的方向，在那條路上走得長且遠。









▲社區藥局薪火相傳照片▲

藥廠藥商

- 內容整理：藥廠工作
  1. 研發方向及策略訂定、跨部門溝通管理、經營管理
  2. 保健食品原料及核心技術平台開發．商標及專利申請
  3. 保健食品產品開發：軟/硬膠囊、錠劑、粉劑、水劑等
  4. 市場分析、產品定位、產品企劃及行銷、品牌建立及專業技術支援
  5. 研發專案管理、計畫申請、專利申請及技術授權轉移
  6. 取得產品品質獎項（如 SNQ）
  7. 管理品質部門，管理品管檢測、品質系統 ISO22000、FSSC22000、Hal：有機認證
  8. 協助公司上市櫃作業（已興櫃）

補充： SNQ 是 Symbol of National Quality 國家品質標章，也代表了 Safety & Quality 的意義。自 2004 年成立之後，為市面上健康保健服務與產品的安全品質把關，也讓國內消費者透過獎項能認識更多國內優質生技醫療產品跟優秀醫療團隊，保障社會大眾生活安全。

- 內容整理：學長的建議
  1. 有計畫很好，沒計劃也要勇於嘗試，趁年輕走出舒適圈碰撞(機緣引出答案)
  2. 勇於挑戰和學習，有序地拓展自我專長(自我價值累積)
  3. 問自己想成為專業經理人，還是被經理人(價值創造)
  4. 累積人際關係及商業職能(影響力回饋價值紅利)
  5. 藥師的核心競爭力：專業技能、領導力、執行力、協調力、團隊合作、創新

- 內容整理：力法規專員工作
  1. 品質審查課(國內外 GMP 查核、產品依次放行、供應商審核、生產批次文件、變更管制)
  2. 藥品安全監視
  3. 藥事法規
  4. 製藥公會法規委員會

補充 GMP：為確保藥品之製造品質，防止藥品製造過程中可能產生之交叉汙染及誤用不當原、物料等情形，美國率先於 1963 年公佈實施藥品優良製造作業規範（Good Manufacturing Practice,簡稱 GMP）；我國則於民國 71 年頒布優良藥品製造標準，正式推動實施西藥廠 GMP 制度。

- 心得：

藥廠與藥商的領域一直是我對藥學系出路很不熟悉的方向，我就是那種一直以為藥學系畢業只能去社區、醫院當藥師，或是當生技公司顧問的人，所以儘管後來陸陸續續聽到周圍人說：藥師還可以去藥廠藥商工作、政府部門工作云云，也一直停留在模糊的認知。這次的分享讓我對藥廠藥商的工作有了更進一步的認識。在藥廠中，藥師可參與新藥研發、產品策略制定、跨部門溝通、品質管理及專利申請，甚至涉及行銷與公司經營；而在政府單位，藥師則負責藥品品質審查、GMP 查核、供應商審核與藥品安全監測等工作，是在民衆背後，默默維護大家用藥安全的重要力量。

雖然這些工作聽起來十分專業且有挑戰性，但我目前覺得自己對這些偏向行政與管理層面的職涯並沒有太大的興趣。相較之下，我可能更傾向於臨床或需要與人互動的職場環境。不過，我也明白這些經驗分享的價值，正是在於讓我們看到，並不是只有調劑與衛教。藥師的專業可以應用在產業、研究、政策、法規等各種層面，甚至結合行銷與管理，成為跨領域的人才。即使這些方向現下未必是我所感興趣的，但不把話說滿，未來如果有機會，我仍會想要去嘗試看看，其中有一位學長說過，趁年輕走出舒適圈去碰撞，或許不一定能馬上找到自己喜歡的，但至少可以讓自己知道自己不喜歡的。確實，人生不可能在一開始就確定方向，唯有不斷嘗試，才能慢慢摸索出適合自己的路。雖然現在的我對藥廠或政府部門的工作興趣不高，但我會記住這次學長姐的分享，保持開放心態，也許未來在不同的階段，我會以新的角度再次看待這些職涯選擇。





▲ 藥廠藥商薪火相傳照片 ▲



1018 系慶心得

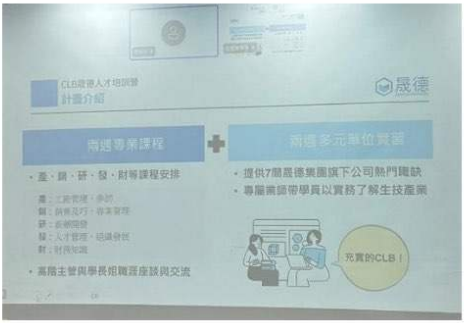
藥學系第 69 屆 李昀柔

雖然我已將大學入門抵免，但在系慶當天仍自主參加了上午的職涯說明會，原本心得要求應針對下午的薪火相傳活動，但參與整天系慶令我收穫良多、感觸頗深，且上午的內容與下午的分享之間互相呼應、彼此補足，特別想將一整天的心情和感受書寫下來，因此本篇心得將一併整理全天的收穫和反思，謝謝！

一、 職涯說明會

上午的職涯說明會分為三個不同的就業領域，分別是藥廠、藥局和政府單位，涵蓋畢業後出路的很多面向。首先，晟德大藥廠介紹了目前公司的兩項主要發展，過去的製藥產線和現今的投資事業，為上午的職涯說明會展開一個新穎的起始；藥學和金融之間看似無關、實則密不可分的關聯；其次，丁丁藥局的經理開拓了我們對於社區藥局更深更廣的認識：藥師在藥局的角色舉足輕重，但除了調劑、慢籤、藥品管理、衛教之外，也還有非常多需要學習的方向，像是醫美保養品、營養保健品、醫材輔具等；最後是食藥署前署長吳秀梅學姊親自回來分享，包含藥學背景的人才將來在食藥署的哪些部門有合適的職位，以及她擔下署長重任的心路歷程。

上午的職涯說明會真的非常精彩，令人耳目一新。尤其在丁丁藥局中，形象影片傳遞出社區藥局的溫暖定位深植人心，也象徵著社區藥局藥師在第一線守護居民的健康，針對經理生動有趣的介紹，我也有主動舉手提問實習大致的內容，和回答問題，獲得了精美的禮品。此外，這三個單位都有提供實習的名額，除了聽講座之外，未來也有很多機會可以實際到這些地方深入學習、增進實務經驗，我想我會優先將這三間公司納入實習的考量。



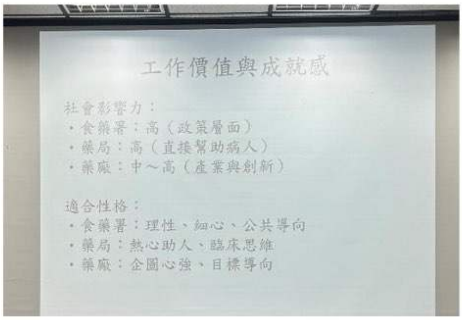
▲ CLB 晟德人才培訓營計畫



▲ 丁丁藥局形象影片



▲ 吳秀梅學姊回母校分享



▲ 不同就業領域的工作價值

二、 校友回娘家

下午的第一個活動是校友回娘家，年邁的學長與夫人互相攙扶進入禮堂；中生代已有資歷的學長姊互相問候、握手、交換名片；而新生代的學長姊遇見好久不見的老師和同學，露出與初入校園時一樣燦爛的笑容，場面十分溫馨，也印證了主任致詞時所說的，高醫藥是一個大家庭。

傑出校友獎頒獎時，最讓我印象深刻的是第一位王應然學長的感言，他說，在學時他成績屬於中後，整天都在打球，但他想勉勵我們，排名不好也沒關係，因為這並不代表要限縮選擇，也不用畫地自限自己的能力，不要因為害怕失敗而不去嘗試，最後他說，這是人生中最光榮的一個獎項。他在毒理學領域貢獻良多，成就輝煌，上台握住傑出校友的獎盃時卻依舊像個第一次領獎的孩童，那份來自母校的肯定、單純而真誠的快樂讓我動容不已。

其餘的學長姊的感言提到，之所以獲獎並不是因為個人的能力比別人優秀，而是很幸運地能夠在自己的一方領地上默默耕耘、持續努力，更重要的是有一群團隊一起打拚著，因此他們總說，這個獎項是屬於大家的。我想，要能夠在一個領域做到滿分很不容易，但若是做同樣的事幾十年，也是很不容易的事。

對於未來，到底想要朝著什麼方向？其實我還沒有定論，但期許自己在多年之後，也能像這些學長姊一般，在某個舞台上發光發熱。

▼ 訓碩主任致詞：高醫藥大家庭



▼ 傑出校友：王應然學長



三、 薪火相傳

緊接而來的薪火相傳活動更是系慶當天的一大主軸，在有限的時間內濃縮了兩個場次的經驗分享，可說是為學弟妹帶來最精華的演講。

而我的第一個場次是藥商藥廠，小小的 N111 內座無虛席，由此可見大家對藥商藥廠濃厚的好奇與興趣。此次邀請的學長姊分別是黃繼德課長、涂皇堯博士、梁嘉偉處長和盧姿羽學姊，這幾位都是在相關領域小有名氣或資歷豐富的前輩。藥商藥廠其實往下又有很多不同區塊可以區分，行銷、研究、法規等等，MSL、CRA、RA、PM、業務代表等職位名稱也是多得眼花撩亂。聽完分享後雖不能說我已完全了解各個職稱所負責的項目，能夠大致掌握到看到職稱已經不那麼陌生的程度，我認為是一個很大的進步。

不過，最有收穫的地方其實並非這些網路搜尋可瀏覽到的資訊，而是學長姐帶給我們的啟發和新觀念，例如：藥學系畢業後，我們的專業背景是別人認識你的基礎門檻，真正到職場工作之後，大學所學的內容是一個基本，很多東西是要再去補足及鑽研，而且到時候會發現，事情該怎麼做、任務該怎麼完成，都是較容易處理的部分，難處理的地方往往是「跟人有關」的事。

我想這是一定的，針對這個部分，我也有在會後詢問學長姊問題：想往業務代表和專案經理為方向，且如果時間和預算有限的狀況下，會推薦攻讀藥學相關碩士還是行銷管理碩士呢？因為姿羽學姊本身是臨藥所碩畢，她說研究所的所學並不一定會直接應用在工作上，但累積的經驗和所得將會成為自己的軟硬實力。嘉偉學長補充，以他身為面試官的角度會覺得學歷高低不一定是他的優先考量，而是現場的應對和呈現出來的風格特質適不適合較為重要。

▼ 黃繼德課長分享



▼ 涂皇堯博士分享



▼ 盧姿羽學姊分享

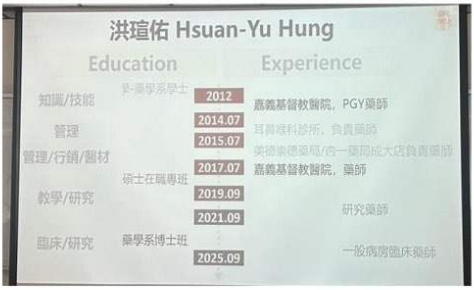


▼ 梁嘉偉處長分享



第二個場次是醫院藥師，邀請了三位在醫院服務多年的學姊回來分享醫院的訓練內容、組織架構，幫助學弟妹釐清工作的實際情形和想像的差異。

首先第一位是洪宣佑藥師，她在醫院、藥局、診所都有過工作經驗，而又回過頭來繼續讀碩士、博士，最後回到醫院臨床，她分享了她在醫院 PGY 兩年的訓練生涯，醫院是個既系統化又有固定規模的機構，扎實的訓練對她在之後擔任診所一人負責藥師時，有莫大的幫助，能夠獨立完成雜亂的藥品編號，也不設限所做的事，像是美宣品設計剪裁、庫存進出，越磨越出色的表現和學習能力帶到新的藥局時，成為了她獨一無二的武器，扛起來客數和銷售額頗高的藥局負責人一職，她的經歷讓我們看見虛心學習、多元嘗試的重要，因為我們並不清楚哪天我們會不會就用上了哪個學過的技能，也許機會就這樣落到我手上。



▲ 洪宣佑藥師的經歷



▲ 把握每個學習的機會

第二位和第三位藥師分別是高醫岡山藥劑部的張秀美主任和市立凱旋醫院藥劑科李欣雅主任，前者提到她對求職者穩定性的看重，認為不宜三五個月就換下一份工作，而是在應徵前充分了解之後，深思熟慮再做任何決定，並且她認為一份工作應該做到兩三年以上才能真正深入學習，成為自身的養分。後者則介紹了凱旋醫院所著重的特殊病患，同時提出了許多方案改善院內醫療品質，以及身為藥師的工作日常與挑戰。

薪火相傳中每位學長姊都各自在不同領域上有自己的專業，透過這個活動，可以讓學弟妹對於未來職涯有稍微的輪廓，我常常在思考的，我以後要做什麼？往哪個方向比較好？也可以用另一個角度出發，想以後想成為怎麼樣的人？或是想像哪位學長姊一樣呢？也許會更有目標知道如何前進。



▲ 高醫岡山張秀美主任



▲ 凱旋醫院李欣雅主任

四、 擔任系學會工作人員

此次系慶為入學以來第一個參與的大活動，除了作為聽眾、作為學妹去感受每個環節帶來的收穫外，也有幸以系學會工作人員的身分協助活動的進行。雖然這次能夠幫忙的地方不多，只有在薪火相傳前將準備物品拿到教室場佈，但身穿白色襯衫、深色長褲、戴上系學會名牌之後，彷彿便擁有了一些責任和使命感，必須拿出最好的表現讓學長姊回來參加系慶時能有最美好的回憶。

而我發現除了我之外，其他同學也似乎有跟我一樣的想法。每位同學在接待貴賓、路線指引都不忘要掛著微笑，即使我們身為剛入學不到一個半月的新生，仍然竭盡全力展現出親切感給學長姊，真心歡迎他們回母校、回娘家，總而言之，我覺得這樣的氛圍和歸屬感實在難能可貴。



▲ 踏青社攤位可愛的面紙



▲ 系慶工作人員名牌留念

五、 總結

一整天下來身體雖然有些疲倦，但心情是富足而充實的，很開心能參與系慶這個大活動。綜觀來看，系慶帶給我兩個思考。第一，時間很寶貴，要好好利用，自我提升、社團參與、培養一個運動，都是值得投資在自己身上的項目，還有，可以從現在開始規劃實習安排，以及申請前條件目標的達成；第二，只要有需要，向學長姊或老師開口，一定會有人願意幫忙，而這也是一個善的循環，未來若我有能力，期許自己也能夠成為提供幫助的人，延續高醫藥大家庭的溫暖。

1018 系慶薪火相傳心得

藥學系第 69 屆 蕭羽希

一、講座主題：藥廠與藥商職涯經驗分享

二、分享者背景

本次講座邀請四位學長姐分享不同領域的實務經驗：

- 兩位醫療業務代表 - 擔任藥廠業務相關職位的學長姐
- 生醫公司研發長 - 曾任中央研究院研究員，現為生醫公司研發長的學長
- 品保專員 - 曾任衛生福利部食品藥物管理署審查員，現為私人公司品保員的學長

三、講座內容

（一）醫療業務代表

由於參加培力英語檢定考試，中途才進入教室，很遺憾未能完整聆聽兩位業務代表學長姐的分享內容。幸運的是，仍趕上講座尾聲的問答交流環節。

（二）研發人員

學長背景：學長同樣畢業於高雄醫學大學博士班，畢業後選擇進入中央研究院基因體研究中心擔任研究員，隨後陸續任職於多家生技公司，職涯發展始終聚焦於技術研發領域，目前擔任研發長一職。

工作實況：學長分享，身為研發長每天需要處理上千封訊息，必須具備高效的資訊篩選能力。除了需要統籌管理底下的研發團隊，最重要的是不能遺漏老闆的訊息，這是一項極度耗費心力的工作。學長強調，在產業界從事研發工作必須承受龐大壓力，因為研發的產品必須能為公司創造實際利益，這是非常現實的考驗。以他目前的工作為例，一年至少需要開發 300 多項產品。

給在學學生的建議：

- 無論對未來是否已有明確想法，都要趁年輕時多多探索
- 要持續學習，不斷疊加自己的專長
- 不能忽視軟實力的培養，包括人際關係的累積和商業相關技能

（三）品保人員

學長背景：學長同樣選擇繼續深造，畢業後先進入衛生福利部食品藥物管理署擔任審查員，目前在民間企業擔任品保人員。

工作內容：學長主要負責藥品法規相關工作。他說明品保工作必須在既有的法規框架內，找出對自家藥品最有利的法律條文依據。此外，也必須熟悉並研讀國內外的藥事法規。

職涯發展建議：學長以「疊積木」作為比喻，強調必須一塊一塊累積實力與專長，穩固根基。他特別提醒，如果選錯方向或疊錯積木，就會做白工，因此在職涯規劃上需要謹慎選擇，並積極學習。

四、問答環節

（一）關於中研院研究員職涯選擇

問題描述：有同學好奇該名學長為何會選擇到中央研究院任職研究員。原因在於藥學系畢業生較少進入學術研究體系，通常多選擇留校任教從事實驗室研究，或進入業界進行產品研發。

學長回應：學長表示，自己之所以選擇進入中研院，是因為懷抱研發夢。原本也曾考慮留校任教，但最終申請失利，原因是在最後關卡時因提交資料錯誤而未通過評審，後來便選擇投入中研院的研究職。

他指出，學界與業界的本質截然不同：在中研院屬於政府補助研究體系，從事的是「探索未知」的基礎研究階段；相對地，業界則著重於產品市場與行銷導向，雖然資金充足，但研究方向往往需服膺企業獲利目標。

老闆最關心的問題往往是：「這個產品能否帶來市場收益？」學長以此對比說明學術與產業之間的現實差異，也強調兩者研究思維完全不同。
（學姊補充：目前已有藥學系學生選擇赴中研院實習，因此未來若有興趣，可主動留意相關機會。）

（二）公部門與私部門審查員差異
問題描述：針對學長曾於衛福部食品藥物管理署及民間藥廠擔任審查及品保職務，詢問兩者在工作內容與薪資待遇上的差異。

學長回應：學長形容兩個角色「有點像是立場對立的雙方」。在公部門擔任審查員時，角色猶如「判官」，手中握有案件的通過與否權。一旦審查員認為文件不符規定或資料不足，即可能退件。這段經歷讓他深刻體會到廠商在送審過程中處於相對弱勢。

而在進入企業擔任品保人員後，角色則完全相反。當公司文件遭退件或質疑時，必須依據法規深入尋找「可行的依據」——例如針對模糊條文或尚未明訂細節的條款，尋找合規的解釋，以使產品通過審查。他提醒，不同審查員的標準不盡一致，因此有時即使照前次指示修改，仍可能被下一位審查員退回。
在薪資方面，他指出公部門約聘人員比例高約七成，薪資依學歷與級職劃分，除非正式錄取或升職，否則待遇相對固定。相對地，民間企業的薪資結構以能力為主，不會因具藥師資格而自動提高，但若同時負責需具藥師證照之業務，則有額外報酬。

（三）醫療業務是否存在性別紅利
問題描述：有學長提問，社會上常聽到醫藥業務存在性別差異與「紅利」現象，詢問兩位業務學長姐的實際觀察。

學長回應：他反問：「你有聽過哪個性別比較適合讀藥學系嗎？既然沒有，為什麼會覺得不同性別做業務難度就會不同呢？」他強調，工作成果取決於能力與專業，而非性別。雖然現今業務求職者確實以女性居多，但長遠而言，真正能在職場中穩定發展的，必然是具備持續進修與個人特質的人。

學姊補充：以女性醫藥代表的經驗來看，確實仍存在注重外表的從業者，但現今醫師族群心態改變，許多年輕醫師更傾向與女性業務保持專業距離。因此，她認為「性別紅利」趨勢正在減弱，實力與誠信仍是關鍵。

（四）關於工作挑戰與成就
醫療業務代表
最大的成就來自於成功達成業績目標，而壓力亦源於此。學長強調必須培養良好的心態與抗壓力，找到在壓力下維持平衡的方法。學姊則提到如果真的社交能力較不足，就不要踏進這個領域。

研發人員
當產品順利交付並獲得客戶認可，便能產生成就感。但一年須研發上百項產品，加上需處理大量電子郵件與資訊，工作壓力極大，經常導致失眠。

品保人員
當產品審查順利通過時是最開心的時刻，若未能通過則極為挫折。學長建議，若有志投入該領域，需隨時掌握國內外最新藥政法規，包含美國、日本、中國、歐盟等地的制度差異，並定期更新專業知識，以維持競爭力。

五、心得反思
下午的「薪火相傳」講座中，我很幸運地被分配到一個相對陌生的主題——藥廠與藥商。這場分享讓我對藥學的不同職涯方向有了更全面的了解，其中最讓我印象深刻的，是學長談到自己從事品保相關工作的經歷。
學長提到，這類工作並非僅限藥師資格者才能勝任，薪資也不會因為擁有藥師執照就自動提高。他曾在公部門擔任審查員，後來轉至私有企業擔任品保人員。出於好奇，我詢問了兩者在職責與待遇上的差異。他說，公部門審查員的工作較穩定，屬於「審查方」，負責判定廠商的資料是否符合規範；而私有企業則是「被審查方」，需在法規的框架中找到最有利於產品核准的依據。

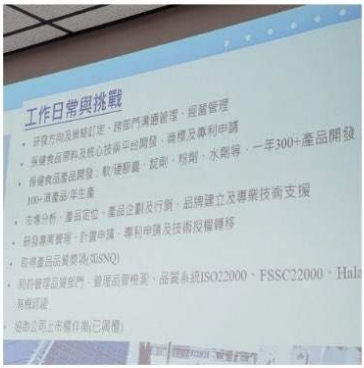
不過，他也提到私部門雖然沒有公務員的穩定性，但更具彈性，也能發揮專業判斷與實務經驗。

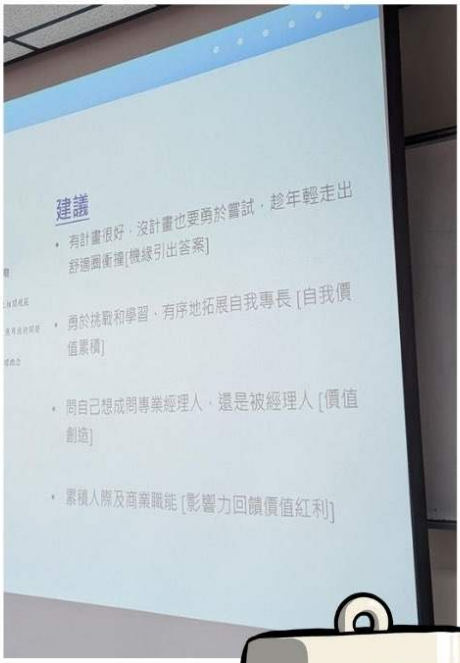
聽到這裡，我其實心裡還有疑問--為什麼學長最後會選擇回到私有企業工作呢？畢竟公部門的薪資雖然依審查員等級劃分但相對穩定；而業界不僅要面對審查壓力，薪水也不一定更高。不過考量到場合，我最後並未繼續追問，擔心會顯得失禮。

整天下來，講座涵蓋了從藥局實務到藥廠研發與品保兩大職涯方 向。對我而言，藥廠研發聽起來雖然充滿挑戰，也可能相當吃力，但仍讓我對藥物開發過程產生興趣。不過，目前我仍傾向朝臨床藥學、藥物化學或藥劑學方向發展——這些領域與病人的治療、安全用藥及藥物設計密切相關，較符合我選擇讀藥學系的初衷。

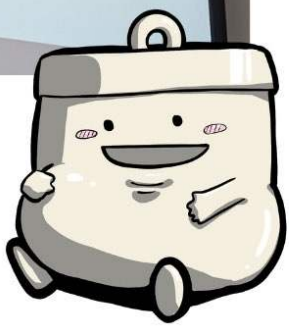
上次藥導課時老師提到，若要修臨床藥學的「5+1」課程，會相當辛苦，而我們系的實驗室參觀活動也尚未全數結束。雖然目前還未完全確定自己的道路，但可以肯定的是——我希望能早日進入實驗室參與研究，努力爭取預研生資格。希望在實作與探索的過程中，我能逐步找到自己真正想投入的方向，並規劃出更明確的未來計畫。

六、照片記錄









系慶心得(社區藥局分享)

藥學系第 69 屆 王勝緯

前言:這次有三個學長姐來分享，第一個學長只講了大概，故這份心得主要在後面兩位學姊的心得。

第一位:

詹雅琪學姊：她講比較多她的業務，像保健食品、醫療器材、美妝及奶粉尿布等，但也有分享很多東西。

內容和少少心得：我聽完覺得我的背景知識真的太少了，比起下一個學姊講的， 她的經驗中用到很多英文藥名，我完全聽不懂，但她的其中一個經驗讓我知道說藥師也能是拯救病人的，而不是只能配藥。她提及她在 ADR 小組練習中有一個藥物測出超過 9 分，代表病人基本上病是從那個疾病造成的-躁鬱症，情緒穩定劑。但學姊有發現這藥物本身有問題，病人血尿在 109，但正常只能 50-100，超過身體會出問題，果真病人說很痛，好險當時學姊有趕快反應讓他停用藥物(這藥物會讓這狀況更加嚴重)，不然多少都有醫療糾紛出現。另外學姊也有說實習超級重要，因為很多東西她從出社會才開始學，學校沒教到，叫我們有機會都要去學習和爭取。分享完上面經驗，學姊分享她的三項原則：維持藥師專業、顧客的信賴以及藥局的獲利。她叫我們不能失去自己的羽毛和成為披著白袍的商人。

最後學姊也有分享自己為何經營自媒體，除了上面，還有想要一直挑戰自我並且跳脫舒適圈及維持最初初衷:藥師是帶給別人幸福和健康，而不是成為商人。

心得：這次分享，改變我對藥師的看法。因為學姊除了正職外，居然也有在經營自己的藥學知識平台。這讓我感受到現在的社區藥師已經不只在藥局工作，也能透過社群媒體推廣正確的用藥觀念，展現出藥師在公共衛生教育上的新角色。

在分享 ADR 的經驗中，讓我意識到藥師在臨床工作中不只是調劑藥品，更需要判斷處方內容是否合理，確保病人的用藥安全。

最後，她分享自己從學生到藥師的成長歷程，鼓勵我們找到熱情與堅持的方向。我覺得她在投影片上寫的「希望最後的我，依然是最初的我。」非常有力量，提醒我在追逐夢想的路上，不要忘記當初想成為醫療人員的初心。

這場演講對我來說不僅讓我了解社區藥師的工作內容，也讓我看見藥師的社會影響力。從學理到實務、從藥局到社群平台，她展現了藥師多元的發展面向。未來我也希望能像她一樣，用專業幫助病人，並將藥學知識帶進更多人的生活中。

註:學姊本身其實是憂鬱症患者，所以她講的有一部分是要幫助自己。







第二位:



趙漂學姊：她講很多自己開藥局的心路歷程和艱辛。

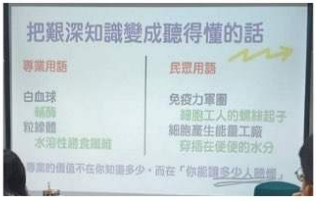
內容和少少心得：學姊一開始說經驗外，也說自己成為網紅藥師經歷的困難，因為自己開藥局且百手起家，一開始很不順利並且很早就有老花，不過她靠後面努力和經驗逐漸發展到現在。

註:天鵝滑水也很辛苦，因為底下腳一直蹬水。

這裡放的圖片都是學姊的經驗及解決方法，滿滿的乾貨。這裡我就不再贅述，不過我特別想補充的是學姊有去跟巫師學習中藥及想挑戰當望診藥師(舌診)，也說藥學系很像戲劇系畢業的，很會演，希望我未來能像她一樣，不然很難賣出藥。











心得: 這次聆聽趙漂學姊的分享，讓我深刻體會到「成功背後的努力與堅持」。一開始，學姊以自身創業經驗談起，提到在開藥局一開始面臨的困難與壓力，像資金、客源與藥局定位等問題。她說過程中曾感到挫折與焦慮，但也因為堅持下去，最終才有現在穩定的成果。這讓我知道，藥師不僅需要專業能力，更需要心理素質與毅力去面對現實挑戰。

天鵝滑水，這句話讓我印象很深。因為看似光鮮亮麗的藥師(尤其自己開藥局的)，其實背後投入了許多心力與努力維持專業形象與社群經營，這讓我更佩服她能兼顧專業與大眾溝通的能力。

最後學姊呈現了在面對壓力與挑戰時的解決方式，像是「專業能力+120%的真誠」的態度、從「櫃檯走向舞台」的轉變，以及如何用民眾聽得懂的語言來傳遞藥學知識。我覺得這些重點都非常實用，也提醒我未來若要成為一位優秀的藥師，不僅要學好專業，更要懂得與人互動、以親切方式讓民眾願意信任我們。

此外，學姊用動畫人物幽默地說「協槓！轉換！」來比喻面對困難時的調適能力。她提到藥師雖然辛苦，但當病人露出感謝的笑容時，一切努力都值得。整場分享充滿正能量，也讓我更加確定自己想走藥學這條路，希望未來也能像她一樣，用專業與熱情幫助他人。

註:我未來也想回家鄉澎湖當社區藥師或自己開藥局，趙漂學姊給了我很多啟發，希望我未來能像她一樣有這些能力。

提問得到資訊:
詹雅棋學姊:抓住每一個可以抓住的機會，學姊是因為臨床表現優異才有機會，推薦讀研究所，可以比別人多一階實力 相信自己，try everything。
趙漂學姊:人格特質要有大愛，不然很難自己開藥局。然後要有 20%錢花在投資。



高藥動態

給想參加藥學營的學弟妹

R67 公關長 徐御宸



如果說有什麼事情是在我進入藥學系前的意料之外，那參加藥學營乃至接下公關長絕對是其中之一。

在高中的時候參加過一些大學科系舉辦的營隊，對當時的我來說其實基本上對台上老師與學長姐所介紹的內容不太理解，而且非常想睡，儘管最後並沒有讓我對那些科系產生什麼興趣或動力想要去念，但陰錯陽差之下，帶營隊活動這件事成為我心底一個小小的願望，因為我覺得當時我們組的學長姐人非常好，有點類似被感化的概念。

後來在二升三的暑假時，在心血來潮之下就報了藥學營的工作人員，在活動、公關、美宣、總務四個組裡面我選擇公關組，原因也很簡單，我不想處理活動細部規劃、美術設計、報帳這些讓我很頭痛的工作，但事實上，因為今年工作人員嚴重不足，所以大家只能互相cover，不過還好課表什麼的老師已經設計好了，而且我們也不用去招生，至少前期準備工作不需操心。

高醫的藥學營是三天的活動，而內容包含生藥、藥劑、生化甚至一點香粧的內容，在課程設計上我認為老師們算是相當用心了，因為除了理論之外還有蠻多實驗與實作的，尤其是今年一口氣塞了四個實驗，有些實驗都是我們正課會做到的實驗，此外在課程設計上我認為也不至於到太過困難，理論上多數高中生都應該能從中學習到一些藥學相關知識，而在第一天的最後還有一個我認為是整個藥學營中最特別的活動，那就是醫院參訪，我們帶著高中生們去附院的門診、住院與中藥局，讓他們實際感受一下藥師在工作的環境以及觀察中藥局中的藥材收藏。

接下來就是一些今年藥學營遇到的鬼故事了，前面說過由於工作人員不足，所以每位同仁的工作量其實已經算蠻多的，可惜老天不賞臉，營期第二天我們直接遇到颱風，這不只打亂了我們原本的規劃，而且直接把大家的工作量乘以二，原因是有些學員無法參與第三天的活動，所以我們就必須把紀念品與實驗成果等等的東西包裝寄出(裝了兩個超大麻布袋拖去郵局，像是剛搶完銀行一樣)，不過雖然辛苦，但我覺得這也體現出參加團體活動的一個好處，那就是有人陪你一起辛苦，而且你們是一起在完成一個任務，會有種同甘共苦的感覺。

參加藥學營會是我大學生涯一個值得回味的回憶，因為我以前沒有帶活動的經驗，算是彌補了我一個小遺憾吧，我也希望後面的學弟妹不要因為覺得舉辦活動很操很辛苦就直接拒絕掉，因為我相信在參與的過程中，你會找到屬於你的樂趣，這就是參加活動的意義吧。

關於我的藥學營的心得

R67 活動長 黃若婷



我是今年藥學系藥學營的活動長，藥學營是什麼呢？藥學營是在暑期特別辦給國高中生的活動，目的是希望能透過幾天的活動體驗來帶領同學們認識高醫藥學系，以及藥學系主要在學習的是怎麼樣的知識。大部分的人可能一提到藥學系，就會認為我們去當藥師，去包藥，然而，其實在藥學能涉略的範圍還是蠻廣的，有很多出入可以走，不僅限於藥師。如果能夠透過藥學營的活動，讓在座同學們，不管是因此而更確定自己對於藥學的目標或是發現藥學和自己所想的不大同，和興趣不符合，能幫助同學探索有興趣的領域，我們都樂見其成。

我覺得我們今年在隊輔們自我介紹的部分真的特別有趣，這次的主題是電視上常見的廣告用藥，每個人都會有一個藥名，自我介紹就把電視廣告演出來，總之真的超級搞笑的，尤其是循利寧，真的把「阿嬤你怎麼沒感覺」淋漓盡致的表演出來，還特別準備一台Ubike騎到IR201。

營期最後一天出包！很不幸的遇到颱風攪局，颱風在吹，工作人員也是忙成一團啊，有些同學是外縣市的，確認同學能否在颱風結束後到場，老師們能出席嗎？這些也是夠我們忙的，還要補寄紀念品的包裹給大家。大家真的是辛苦了！

不過其實我們一開始也沒有很順利，大部分的人都是第一次準備這個活動，總召丟給我們日程表，所有的細節都要從零開始排，能參考的只有去年學長姐的資料，比如我的部分好了，活動長的工作顧名思義就是安排活動，所以我需要和公關一起產出活動的細流，這個就比較辛苦，而且當初寫的時候，還漏了非常多的細節，籌備期間校對很久，不過對我來說是非常特別的經驗，我以前很少參與活動，當工作人員就更不用說了，所以這次的活動也帶給我許多感悟，學習到很多，當活動長也是非常意外的事，我一開始只是想當個工人，但莫名變成活動長，當初沒意識到問題的嚴重性（責任比較多）當然很感謝我的組員們，也協助了很多相關事項。

除了活動組以外，總務、美宣、公關、攝影們也都扮演很重要的角色，為藥學營出一份力。最辛苦的還是總召惠如老師了，所有的部分還是要透過老師的審核才可以通過，也就是說他需要各組的狀況，不是像我可能做好活動的工作就好。很開心能夠參與今年要學營的舉辦，如果有學弟妹想當工作人員的，我很推薦喔～一定會是很難忘的回憶！

從拉贊到帶隊：屬於我的宿營夏天

R68 公關長 呂秉宸

大家好！我是目前藥二的呂秉宸，同時也在113x114的迎新宿營中擔任了公關長及小隊輔一職！一開始會選擇擔任公關長是因為希望藉此機會能學習如何與廠商洽談，也因為大公司的贊助條件相對嚴格，所以我也在過程中一步步的學習如何製作企劃書，讓廠商信任我們的活動並提供贊助，雖然過程中屢屢碰壁，但我覺得其中最有趣的是我們成功拉到了可樂果的贊助喔！有別於一般的現金贊助，這次我們是拿到了「300包的可樂果」就連放在家裡都快塞不下啦！除此之外校外的店家拉贊也非常有趣，而我們的小組員也發現各個區域的店家性質都不相同，有的非常熱情，會跟我們像是朋友一般地聊天，也會跟我們說各種鼓勵的話幫我們加油；但同樣的也有些店家相對冷漠，覺得我們就像詐騙集團一樣，避之唯恐不及，搶在我們還沒開口之前就說：「我們老闆不在」，但我明明每次經過都只看到他一個人嗚嗚嗚。而公關長除了要負責拉贊助之外在社群媒體上宣傳也是我們的責任喔！從廠商的贊助文到工人們的倒數文都是我們負責的，記得那時候還做了一個發文行事曆提醒自己，深怕一個不小心就錯過倒數日啦！當然當然，如果有學弟妹在過程中遇到任何問題需要私訊宿營帳號我們也會回覆他們，總而言之真正擔任公關長後才發現，一個大活動的公關不只需要對外去拉贊助，許多看似不起眼的工作也需要你來幫忙，畢竟我們就是活動本身的對外窗口哇！最後也要謝謝我們的組長搭檔及小組員們，謝謝你們在不管任何時候都願意提供幫助，有時候店家拉贊人手不足也會一起出去幫忙，謝謝大家。也要跟下一屆的公關長們說聲加油！接下了這份工作的你們真的超棒的，等交接的時候在跟你們分享其他有趣的事情以及小撇步吧！希望可以幫你們在做起事情來更輕鬆，加油！

還沒完！接著是隊輔的部分嘿嘿，不同於公關長比較制式化的工作，隊輔考驗的就是臨場反應囉，從第一天認識自己的小隊員後發現大家其實都蠻內向的（應該是說慢熱啦！）於是在許多破冰以及遊戲環節都卯足了勁炒熱氣氛，你們給的回饋也讓我超感動的啊啊啊！而且從第一天的夜教開始你們就展現了過人勇氣和超級聰明的腦袋，把線索逐一解出來，就連在黑黑的教室裡被工人們嚇也都毫無反應（我去年第一個進去就被嚇破膽了…）到了第二天的大地遊戲更是合作無間，在最短的時間想到了對應各個遊戲的小技巧克敵制勝！呃…但我忘記你們第幾名了，只記得你們超棒超棒的啦；雖然到了下午的RPG大家都已經筋疲力盡，再加上超爆熱的高雄特產大太陽，許多人包括我們兩個隊輔都已經快不行了，一小的大家還是成功跑完了喔！給你們一個超大的讚；接著就是烤肉，好好笑我那時候想說要幫你們生火結果根本一塌糊塗還是靠你們自己才成功的，後面也是，看著其他組的隊輔都賣力地烤肉，我們卻坐在椅子上看你們烤就覺得超級幸福哈哈哈，最後的營火晚會各位也是活力不減，在踢沙子的時候也毫不手軟，回飯店才發現自己的衣服裡面竟然被踢進了不少淨園農場的沙子哈哈哈！到了最後一天當然就要說說精彩的表演啦，不管是娛樂性質的隊輔舞，或是帥帥美美的男女舞，謝謝你們在台下都一直瘋狂尖叫，在台上實在是開心到一個不行還以為自己是什麼大明星咧！總之哇，雖然隊輔要應對的突發狀況真的比公關長多上太多，但也完全是不一樣的體驗喔！謝謝自己的隊輔朋朋也謝謝小組員，你們都超級無敵優秀的耶（雖然不知道他們會不會看到這篇啦）也謝謝宿營全體工作人員，大家辛苦啦！

一場關於信任、勇氣與「我們」的冒險——宿營

R68 活動長 洪宜蓁

如果問我擔任宿營活動長最深刻的畫面是什麼，不是營火晚會的燦爛，也不是落幕時的大合照，而是無數個對著雲端文件與時程表發愁的深夜。這個職位聽起來風光，實際上卻是在混亂中尋找秩序。在焦慮的時刻，我也曾無數次想過：「現在辭職還來得及嗎？」

活在影子裡的三年

高中三年，我一直待在活動組，卻習慣當執行者，從未真正扛起「負責」二字，因為躲在領頭者身後很安全，不必做最後決定，也不用承擔成敗。因此，當朋友邀我接下活動長時，我第一反應是拒絕。我害怕失敗，更害怕因為自己的判斷，辜負大家半年的努力。最後選擇答應，只是因為信任--信任那位始終看見我潛力的朋友。

夜教的歸零與重生

於我而言，第一次扛責能力考驗來自夜教試跑。人力不足、標準卻極高，第一次成果評價不佳，現場一片沉默。那一刻，我幾乎被「我果然不行」的念頭吞沒。但團隊沒有放棄，我們選擇全部推翻、從頭再來。有人主動跳進最辛苦的位置，整個暑假，我看著大家在螢幕另一頭，為了一個故事轉折吵得面紅耳赤，只為讓故事更完整、體驗更沉浸。我看著他們在人力不足的壓力下，依然對品質絕不將就。這份勇氣感染了我，我突然意識到，活動長所謂的「扛責任」，不是變成無所不能的人，而是在團隊快撐不住時，成為那個定海神針。

滾動式修正的藝術

在時程安排上，刪刪改改了十數次。最初拉出了精細的表單，規定幾月幾號要完成 RPG 的故事大綱與驗收。但現實是，最初的時程表跟最終執行版幾乎毫無關係。道具延遲、場地更動、成員突發狀況.....我曾焦慮到想逃跑，覺得進度延後是自己的失職。但正是這種不完美，讓我看見了大家的溫暖，在一次次調整中，看見夥伴主動補位、彼此支援。原本冰冷的行程表，因為「我們一起解決」而有了溫度。這場宿營，不是誰的功勞，而是大家在不完美中拼湊出的成果。

謝謝不完美的自己

回頭看，我慶幸自己當初沒有轉身離開。責任感從來不是天生的，而是在選擇留下的那一刻誕生。謝謝那位推我一把的朋友，也謝謝這群並肩作戰的夥伴。是你們讓我明白--只要有人同行，再害怕的人，也能在恐懼中撐起一片屬於「我們」的天空。

勇氣，是升級的第一步

R68 踏青社長 陳柏蓉

一位美國的科幻小說家，洛夫克拉夫特曾說過:「人類最古老最強烈的恐懼，便是對未知的恐懼。」這句話，恰好形容我當時決定接下踏青社長一職的情況，在做出這項重大決定之前，我反覆在腦中和自己進行沙盤推演，擔心做得不夠好，也害怕無法承擔這份責任，甚至想過因為自身能力不足，而影響整個社團該怎麼辦，那時候的我是膽怯的，反覆猶豫之中，心裡仍有一個聲音在鼓勵著我，也許能夠試著走一步看看，畢竟，如果從未嘗試過，又怎麼知道自己能走到哪裡呢？我不願讓這份可能性止步於猜想，與其在腦中預演失敗，不如用行動去定義結果。因此，我鼓起勇氣跨了出去，跨出了我的舒適圈。

但理想總是豐滿，現實總是骨感。從來沒有辦理過大型活動經驗的我，確實在一開始就面臨到不小的衝擊，但我深知不能在此停下腳步，於是我逼迫自己以最快的速度，從一個生手蛻變為能獨當一面的決策者。這破繭成蝶的過程，簡直痛苦不堪，但每一次辦理完活動的檢討，都成了我優化流程、修正細節的養分。

經歷了幾次活動的打磨，我也在這段過程中獲得了許多無法被複製的經驗，不論是跟夥伴並肩打拼的能力，亦或是我們不斷「創新課程」，且「細心的處理細節」的策略奏效，我在活動回饋中收到越來越多正向的反饋，願意參加活動的人數也越來越多，這些都是我在這一路上收穫最多，也最感恩的禮物。

回頭看這一路走來，確實談不上順遂，相反地，說是披荊斬棘也不為過，幸運的是，我有一群強大且可靠的夥伴們，他們成為我人生中信仰最深的座右銘:「慎選好隊友」，社團從來就不是單打獨鬥的舞台，一群人走，才能走的更遠，且更有深度。除了夥伴間的扶持，我也有著最強外援，那就是-學長姐們，在他們耐心的帶領下，讓我跌跌撞撞的一路上，獲得許多幫助，這些幫助拉著我走過無數困境，也造就現如今，好口碑的踏青社，因此我想藉由此次機會，向踏青的學長姐們表達我誠摯的感謝。

再回想起洛夫克拉夫特所說，人類最古老也最強烈的恐懼，往往來自於未知，但當我回過頭看，真正讓我成長的，正是當初那一次鼓起勇氣所做出的選擇，因此，選擇本身或許令人害怕，但只要願意跨出第一步，未知終將成為成長與升級的起點。

在踏青社裡，我重新想像了大學生活

R68 踏青副社長 林玉璽

初入大學時，我並未計畫參加任何社團，主要是因為擔心影響系上的課業表現，連系上所舉辦的部分活動也鮮少參與。然而，隨著這個學期的學習與經歷，我的觀念逐漸產生了明顯的改變。

在第一次參與社團嘉年華活動的籌備過程中，我開始深刻感受到有夥伴一同合作所帶來的感動。大家在事前明確分工，各自負責不同的任務，但在活動當天卻不再拘泥於分工的界線，而是彼此支援、互相補位，只為了讓活動能夠順利完成。這種為了共同目標而付出的團體默契，是我在參與之前完全未曾預料到的。

我原本以為，上了大學之後，每個人都有各自的生活圈與步調，已無法再像高中時期那樣，在每個工作日都緊密相處，進而培養出深厚的友誼，因此總認為大學生活應該是獨立，甚至帶著些許孤獨的。然而，在加入踏青社並成為幹部之後，我的大學生活卻走向了一條完全不同的道路。

我們常在活動結束後相約一起吃晚餐，聊天的時光一路延續到深夜；又或者在大社遊過夜的那一晚，即使聊到接近通宵，依然覺得意猶未盡。這些看似平凡的時刻，卻逐漸累積成我最珍惜的回憶。

我曾經聽過一種說法--高中時期容易獲得最深厚的友誼，而大學卻未必如此。但透過這學期的經歷，我發現只要願意投入、主動參與，大學同樣能夠建立真誠而深刻的連結，也讓我重新定義了自己對大學生活的想像。

P113 Taching Club





一起變強：為了下一次更好的我們

R67 系男籃隊長 陳力齊

加入系籃也兩年多了，經歷了無數場比賽，也讓我對籃球有更多的理解與更深的感情。從新生盃落敗後的遺憾、南藥盃得到第二名的喜悅、一直到後面每次盃賽都在四強徘徊的不滿足，每一次都讓我們有所成長。所有盃賽的成績都是大家在無數次激烈競爭中淬鍊出的成果，也是每一次練習培養出默契與信任的結晶。

籃球除了是一場一場的比賽、壓力釋放的管道，也是一種自我要求的展現。每一次的練習、每一次的自我要求，都讓我們成為更好的自己，也讓我們更認識彼此，有了更深的連結。回想每一次進球後為彼此歡呼、每一次失誤後一起折返跑，有歡笑、有汗水，不管有多疲累我們總是搭著彼此的肩膀奮勇向前。在練習的時候，雖然會有意見上的爭吵，但這也都是為了讓整個球隊更好的展現，爭吵後的一個擊掌、一個擁抱就又可以讓大家露出笑容。

訓練的過程雖然辛苦，但隊裡的感情依舊溫暖和堅固，因為我們已經不單純只是隊友，而是彼此信任、扶持的大家庭，無論是在場上拚盡全力，或在場下互相打氣，我們都一起經歷、一起成長、一起努力。

剛加入系籃的時候，我只是個菜鳥，卻以為自己比誰都厲害，直到看到學長們優秀的球技，還有認真練球的態度，我才漸漸被磨平了稜角，意識到自己的不足。很感謝學長們對我還有其他隊友的指導，讓我在球技跟戰術的理解上有所成長，也讓我有了更強韌的心態可以在球場上冷靜地做決定，試著讓所有隊友發揮自己的長處。從初生之犢到現在學長的身份了，作為隊長我還有許多地方必須進步，能夠作為新晉學弟和同儕的榜樣，也希望能創造一個大家都可以快樂、也能有所成長的練球環境。

希望我也能和學長們一樣，總是在我們面對挫折時，可以在場上指引著大家，給予鼓勵。現在有了許多新血的加入，為球隊帶來新的氣象，我們也將會持續的努力備戰接下來所有的盃賽，有了新生的參與和學長們扎實的經驗，相信我們會有所突破，待在四強夠久了，該往冠軍前進了。







「籃」不住的青春，裝不下的回憶

R67 系女籃隊長 林軒婷

大家好～我是女籃隊長林軒婷。

女籃對我來說是青春的代表，也是大學生活中不可或缺的一部分，回想當初加入女籃的那一刻，正是一段美好旅程的開始，沒有女籃，我不會認識這麼多這麼棒的人。

回想當初是在學姐的邀請下踏進球場練球，我幾乎什麼都不會，她們總是很有耐心，手把手教我打球、調整動作，也不斷給我信心與鼓勵，如今從零基礎的新人成長為隊長，也開始帶著學妹們一起前進，真的很感謝當時辛苦教導的學姐們。

轉眼間，加入女籃邁入第三年，這段時間有笑有淚，有開心也有難過。送走了一屆又一屆的學姐，隊員們也來來去去，中途有數度想過放棄，但因為你們的努力，我才能繼續堅持下去，謝謝始終留下來、永不放棄的每一位隊友，女籃也因為有你們才能一直前進。

其實，藥學女籃一直都有球員人數不足的困境，常常因為替補少而處於劣勢，但在上一個學期，我們證明了「人少不代表實力弱」。在只有6到7位球員，並且有傷兵的情況下，我們分別在大藥盃和KMUBA拿下亞軍與季軍，面對其他隊伍有十幾名球員的情況下，我們靠著彼此的信任與拼勁撐過每一場比賽，雖然每次比賽都累到幾乎沒時間喘息，但因為彼此的互相加油打氣、互相cover，我們才撐過每個疲累、困難的時刻，才能享受勝利的快樂，至今回想起整個過程還是覺得很不可思議，如夢一般。

籃球不是一個人的運動，而是一群人一起努力、一起成長的旅程，另外，雖然比賽輸贏結果常常會影響心情，但比起輸贏，和大家一起在場上奮鬥、努力和互相照顧的過程更令人著迷，回味無窮。
藥學女籃是一個小巧溫馨的團隊，大家都很友善、很溫暖，會在你耀眼的時候替你祝賀，在你低潮時鼓勵你，這群隊友不單單只是隊友，更是一群好朋友，一起分享喜怒哀樂，也會在課業上互相幫忙，很幸運能成為女籃的一員，因為有你們，讓我的大學生活變得完整又難忘。

最後，希望女籃有更多新血加入，不用害怕不會打球，只要有一顆喜歡籃球的心就可以了，過程中雖然笑容、汗水和淚水交織，但一定不會辜負你的付出，一切一定都值得回憶，期待和更多人一起開心打球、奔跑，一起揮灑汗水，一起喊一聲「藥學加油」！







系男排

R66 系男排隊長 董哲宇

「隨著最後一顆球落地，哨音響起，這漫長的冠軍戰終於結束，我們也得以代表班級領取那屬於冠軍的榮耀」。

帶著這份感動和熱情，剛上大學時我毅然決然的加入了系上的排球隊。然而系隊的氛圍顯然與只和班上同學練練球全然不同；從大一到碩一，系隊不僅有各式各樣歷練與經歷的學長姐，也有剛上大學懵懵懂懂的我。對大I人的我來說完全是個大挑戰，然而，隨著每次的練球，看見自己從高中打球笨拙的我逐漸進步的樣子，還有和學長姐在練球結束後的聚餐中所得到的資訊與資源。這些訓練和生活中的連結讓我逐漸喜愛這個團體，不僅學會了許多，也讓我在大學生活中有個找到歸屬感的地方。

偶然得到一個機會去擔任隊長一職，雖然我是個不喜事多的人，但心中那股對排球的熱情超越了這些阻礙。此外，有機會能把球隊經營成心中想要的樣子也是很有趣的一件事。

然而當上隊長，換個位置看球隊之後，心境完全不一樣了。從原來快樂打球，聽從學長姐教導的地方，變成一份責任。經營一支龐大的球隊不是一件易事，從每週如何更有效的練球，再到比賽先發的挑選，這裡不是像校隊一樣大家都有一定的技術和心態，一定會有對於許多事不滿的聲音。如何解決這些事雖然很折磨人心，但我把每一次的難題視為挑戰，不斷地去學習如何更圓融的解決問題，在此之中，我也學會傾聽大家的需求與想法，也逐漸形成僅屬於我自己的管理風格。

在這幾年的系隊時光，也要感謝這隻球隊背後強大的校友團，從每屆畢業生捐贈的球具甚至是音響，到親自回來陪伴我們練習，指點我們技術。還有那些用捐款支持這隻球隊的學長姐們，都讓我們這些大學生們能有更多資源可以利用，少走更多彎路。他們的幫助讓我感受到，這隻球隊的連結不是到畢業就結束，像是一支大家族，甚至是一輩子的夥伴。

很幸運在大學這五年能有一片屬於自己的地方，未來比賽還會繼續，練球也不會停止，而我們也會一起努力。希望每個曾在這片球場上揮汗的人，都能因為這段經驗，在離開校園後依然帶著那份勇氣、專注與不放棄的精神，面對下一段人生。






您好，很高興為您服務

R66 系女排隊長 林聖安

排球對我來說，是從小就想學習的一項運動。

雖然一直很喜歡打，但過去從未接受過正式訓練，也因此我一直不敢說自己會打排球。直到進入大學，我終於加入了夢寐以求的系隊。從那時起，我才開始真正地學習、理解並愛上這項運動。

剛加入時，我們從最基本的動作開始練習。那段日子雖然辛苦，但進步非常快速，也讓我對自己越來越有信心。大二那年，我有幸進入比賽隊伍，也非常感謝有機會被選為副隊長，那段時間裡我看見自己在球場上的成長，也感受到團隊之間的信任與默契。

然而，大三之後，一切似乎開始變得不一樣。練習時間愈長，我的進步卻趨於緩慢。無論在身體還是心理上，我都陷入瓶頸，似乎失去了最初的熱情。更糟的是，一次受傷讓我不得不暫時離開球場，半年間，不用再面對讓我感到挫折的排球雖然讓我鬆了一口氣，卻讓我開始想念那顆球帶過我所有滿足和快樂的時刻。

大三下學期我的傷勢終於好轉，又可以在場上追趕跑跳碰，但緊隨而來的是即將擔任隊長的重責大任。在之前和隊友的聊天中，我對帶領球隊有了一些想像，想要大家可以快樂練球的同時能力更上一層樓，彼此之間的感情也可以更緊密，不管在球技還是友誼方面都可以彼此成長。然而現在大四上的我發覺一切並沒有想像中簡單和順利，所有事情都變得複雜，要考量每個人的狀況和感受，要照顧大家的身體健康、安排練習場地、協調人員的輪替。比起打球，隊長帶給我更多的挑戰是要和許多人溝通、預先思考各種狀況。這些瑣碎的、重要的事，讓我明白擔任隊長真的是一份沉重的責任。

接下來我們即將要面對的是一年一度的南藥盃。上一次我們拿下了殿軍，這一次我希望我們可以走得更遠一點點。不過比起名次，我更想要大家可以在打球的同時收穫一群可以一起大笑特笑大聊特聊的好夥伴，不只是在球場上，甚至在生活中都能夠帶給彼此鼓勵。也希望大家可以把握和這屆學長姐打球的最後時光，下個學期開始，有些學長姐也會因為其他的安排而從球隊淡出，想要在這裡偷偷謝謝他們，成為我在球隊的大後盾，讓我可以在壓力和迷惘之中找到前進的方向。





羽我所愛

R66 系羽隊長 楊忠諺

常常有人問我：「你是一開始就這麼喜歡羽球嗎？」其實並不是。回想起最早接觸羽球的時候，我只是抱著「和朋友玩玩」的心態，課餘或假日揪幾個同學，到空地上隨便打打、也不懂什麼技巧，一分一分地亂玩。那時候的我從沒想過，有一天羽球會成為我生活中重要的一部分。

真正開始改變的契機，是某一次在電視上看到奧運羽球比賽。那時剛好是淘汰賽，一輪一輪的對決、每位選手的表情、每個瞬間的對抗，都讓我看得目不轉睛。他們的速度、力量、判斷與堅持，完全不是我平常輕鬆揮拍能相比的。尤其當看到選手在場上來回奔跑、快速變向、精準殺球的瞬間，我突然感受到羽球並不是我以前以為的「輕鬆小運動」，而是一項充滿技巧與爆發力的運動。

那天之後，我開始重新審視自己打球的方式。我也開始想：如果我認真練習，我能不能也做出那樣漂亮的殺球？能不能在場上跑出那種流暢的步伐？於是，我從原本的遊戲心態，慢慢轉變成想要真正進步的渴望，認真的請了甲組教練。

剛開始練習的時候，其實非常辛苦。我的動作不正確、力量也掌握不到位，殺球常常不是掛網就是出界，腳步反應又慢得跟烏龜沒兩樣。但奇妙的是，當我第一次感受到「殺球真的有發力進去」的那一刻，那種球從球拍上彈出去、帶著力道往前砸的感覺，讓我突然覺得所有的練習都值得了。那一瞬間我才了解到，羽球的力量不是只靠手臂，而是要從腳步、重心、腰部旋轉到手臂揮拍的整套連動。能夠親身感受到自己的身體在協調運作，是一件非常開心的事。

除了發力，我的步伐也逐漸有了改變。以前遇到球往前就慌張地往前衝，往後就手忙腳亂。後來認真練習後，才發現原來步伐是羽球的靈魂。慢慢地，我開始能在球場上快速移動，不再被球牽著跑，而是能主動掌握節奏。當我第一次在比賽中成功救下對手的切球，再瞬間回身殺球得分時，我真的感覺自己離當初電視上的那些身影更近了一些。

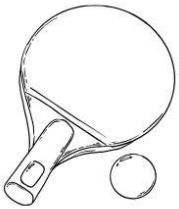
真正讓我進步更快的，是加入系羽。第一次走進球場，雖然惶恐、擔心自己沒辦法融入大家，但看著一群人熱熱鬧鬧地練習、交流，我心裡只有一句話：「原來有這麼多人像我一樣喜歡羽球。」加入系羽後，我認識了各種程度的隊友，有些人球技很強、有些人跟我一樣正在努力，但不管誰上場，大家都願意互相指導、分享技巧、一起實戰、一起進步。每一次切磋，都讓我收穫滿滿。

在系羽的日子，我不再孤單地練，也不再只是模仿影片，而是能真正從隊友身上學到不同的觀念。有人教我步伐如何更省力，有人教我殺球角度怎麼壓，有人會陪我反覆對打到滿頭大汗。我突然發現，原來羽球的樂趣不只是打球本身，而是能和一群志同道合的人一起追求進步、一起分享成就感。

一路走來，我從一個只會和朋友「打好玩」的學生，慢慢變成一個真正熱愛羽球、願意為了每一次進步而努力的人。現在的我，仍然還有很多不足的地方，力量、判斷、步伐都還有進步空間，但我不再急了。因為我已經知道，進步不是一夕之間，而是像奧運那樣，一輪一輪、一場一場、一點一滴累積起來的。

羽球教會我耐心、教會我堅持，也讓我在大學生活中找到了歸屬感。我很慶幸自己踏上了這條路，更慶幸能遇到一群一起練球的夥伴。未來不管球打得多好，我想我都會記得，自己是怎麼從零開始，一步一步走到今天。





系桌

R68 系桌隊長 陳柏安

大家好，我是P113的系桌隊長陳柏安。

我加入系桌的理由其實蠻簡單的，就是想在學習之餘找個運動放鬆一下，加上國小的時候有打過桌球，於是就選擇了系桌。

剛開始練球的時候，由於多年沒打，加上實力差距過大，被學長姐虐的情況天天發生，但每次結束後，學長姐都會主動傳授技巧，耐心教導，讓我的技術精進不少。但說到我最期待的部分，還是每次練習結束後的宵夜時間，大家一起在餐桌上分享最近的趣事，生活中的瑣事，為一天劃下句點。

講了這麼多，還是先來介紹一下系桌吧。首先是最多人關心的練習時間的問題，系桌的練習時間非常非常自由，基本上沒有任何的硬性規定，有事不能來不用特別請假。隊內練習的氣氛十分甚至九分的不錯，學長姐通常都很樂意教學，對桌球小白非常友善。練習的內容以自由練習為主，可以針對自己的弱項加強，也可以打開心的就好。

接下來講講我當隊長到現在的心得吧。一開始接隊長時，其實我是非常害怕的，畢竟是第一次接領導的的角色，實在很擔心自己是否能夠勝任這個職位，自己考慮問題時周不周到、夠不夠全面。第一件事當然就是招新血，由於我自己的疏失，搞出了很多烏龍，幸好最後順利完成了第一個任務，也招到了很多對桌球有熱情的學弟妹，成功為系桌招到了許多生力軍。緊接著便是帶隊比賽，除了一開始要拉人參加比賽外，比賽時還要考慮到每個人的能力，派出最佳的組合。這些事情雖然辛苦，但學長姐們依舊很耐心的指導我，讓我學到了很多東西。

總結來說，我覺得我們比起系隊，更像一個同好會，大家互相幫忙、教學相長，結束後還有快樂的宵夜時間，大家聚在一起聊天、吃飯。最後，非常歡迎各位一起加入系桌，一起增進球技、感情，一起去比賽，共享榮耀！





橫跨三十年的紅土情：代代相傳的系壘精神

R67 系壘隊長 盧仁皓

紅土在驕陽下飛揚，場邊隊友的加油聲不絕於耳，全場的鎂光燈鎖定在投打之間，剎那的清脆一擊，打出追平戰局的安打，在繞壘時彷彿將藥學系沉重的課業負擔拋之腦後，站上壘包時的時候感到的興奮感是一輩子忘不了的回憶，那一刻，所有在高雄炙熱天氣下流的汗水都值得。

大道至簡—基本功的積累

壘球是一個講求技巧的運動，從手套接球的位置、傳球腳步到跑壘觀念等，都需要練習跟比賽的經驗。也許有些人就會因此望而卻步。但我身為一個過往體育不甚理想的過來人可以自信的說，壘球絕對是一個值得一試的項目。首先以傳球舉例，傳球不是靠蠻力，而是由從下盤，上肢，扣球的連貫，在我剛開始進入球隊時，我連近距離傳球都做不到，但是經過學長一連串的調整，包括腳步的發力，身體的旋轉等。雖說我的體能並未進步，但球投出的強度確有明顯增強。這也不僅是因為練習，更得益系壘學長們耐心的教學。過程中，我也曾擔心是否自己的停滯會使學長們失去耐心，但後來我感受到的是他們對於壘球純粹的熱愛，而這也是我希望在隊上傳承的氛圍。

大衛也能擊倒歌利亞—每個人都有辦法當英雄

鈴木一朗:「只要相信自己，就算跟別人不一樣也是可以的！」
在比賽時，也許有的人可以把球打很遠，也許有的人只能剛好打過內野，但是不變的是，每個人都擁有相同的一個出局數跟三個好球。像是在比賽中也曾經發生過打內野軟弱滾地球卻靠拚勁跑上一壘，而強勁飛球卻被外野手美技接殺。從這些經驗讓我深刻理解鈴木一朗這句話的內涵，只要你「試著」把自己最好的表現在場上拿出來，並且以百分之百的力量去做每一個場上的play，也許會遭遇失敗，但壘球總會在某個地方給你回饋，而那往往令人難忘，這就是壘球最迷人的地方！就算面對實力看起來比強大的球隊，也要笑著面對，因為場上大家都相信，我們也是能贏的。

番薯不驚落土爛 只求枝葉代代淺—系壘的傳承

「系壘一開始是88 89屆成立的，那時候學校打壘球風氣非常盛行，一次比賽大概有三四十支球參加。我是95屆的，高醫藥學當時是大藥杯四強的固定班底，而且分別拿了兩次大會的冠軍。可惜後來人就漸漸減少，中間更是經歷過一次斷層期。後來到102、103屆，那時候我剛好在念博班，有一群學弟想要復興球隊，於是我就去跟他們一起練球，也再迎來一個高峰。系壘算是上下凝聚力很強的隊伍，當時球隊出現斷層的時候，大家還是會突破萬難去舉辦OB賽，所以也希望能夠繼續看到系壘傳承下去。最後想跟隊上還有想加入系壘的學弟妹說，壘球不像籃球或足球，時間到勝負就被決定了。它是要靠場上十個人共同扶持，一步一腳印去走完每一個出局數，這也是最大的樂趣。毫無疑問是大學課業之餘，可以全心投入的事情。」（BY P95 謝侃言教授 訪談整理）







出隊實錄

kmu crucible



台南大甲中藥宣



反思日誌

12/6~12/7 台南大甲中藥宣

簡世築
藥學系第 69 屆



What
服務學習內容

12 月 6、7 號我們去到台南大甲國小進行正確用藥及健康衛生的教育行動，採混齡的形式，像我所在的第二小隊涵蓋了 1~6 年級的小朋友，可以看到不同年齡段的小朋友得互動形式，也可以接觸到各種個性的小朋友，活潑、慢熱、內向、外放，我覺得他們最大的共通點都是非常活潑。

我們也透過各種形式去讓小朋友學習有趣且正確的知識，例如:短劇、簡報講解、大地遊戲的闖關等等，都是讓小朋友透過有趣的形式去接收正確的衛教知識，加深他們的印象。當然除了知識的傳遞，還有一些放鬆的手作活動，學習知識的同時，也能動動雙手培養手作能力。

團隊形式也讓小朋友更願意在像有獎徵答、闖關時，更認真的去聽、看和回答，為自己的小隊盡一份心力，讓對內氣氛可以更融洽，也更有向心力，雖然不可避免地有些爭執、吵架，這也是我們需要去調解的，是考驗我們應變能力的時候。

And
過程摘要



1. 破冰:

第一天的開場，當然是從破冰開始，也是需要隊輔們放開的時候， 這時候就可以觀察到每個小朋友的個性，有些問她/他叫什麼名字、幾年級，他們就可以很開心的跟你講更多事情，像他就會跟你介紹他今天帶了什麼點心，那像有兩個小女生個性就很內向，安靜的坐著不講話，這時候我們就會主動去聊天，了解他們平常喜歡玩什麼、有沒有認識的人也在這個小隊，然後從熟悉的人讓她可以放開一點，像有兩姊妹剛好都在我們小隊，妹妹比較外向，然後妹妹就會跟我介紹姊姊，然後姊姊也會比較放鬆。

2. 短劇、簡報:
小朋友都會超認真看短劇表演跟簡報宣導的衛教知識，除了短劇跟簡報都會設計得很生動活潑，讓小朋友更容易投入情境，後面的有獎徵答也是讓他們專心聽講的原因，一到搶答環節，每個小朋友都超積極地舉手發言，為自己小隊爭取積分。為了大家都被點到，各隊隊輔也都會幫自己小隊的吸引講者的注意力。

3. 闖關遊戲:
這個環節根本超考驗隊輔的各項能力，不論是對關主還是留在隊上的隊輔，因為小朋友興致一上來就容易太興奮而不受控，像我那關需要把一個小隊的人再分成兩小組，光分組這個環節就可以超混亂，各種吵架、生氣和烙單都會出現，這時候就要勸說、安慰小朋友，而且另一組小朋友也不會乖乖看著別人玩，常常就會有人混入，就要重新整頓秩序。第二天我跟著帶隊時，我們小隊也是排隊先後順序就會吵架、推擠還有一個小男生會亂取別人綽號，另一個低年級小男生就不太會溝通就會開始哭、打滾和擺爛，就要開始調解。

4. 午休、下課時間:
超級考驗體力，小朋友都超有活力，抓著我們玩鬼抓人、比賽跑步、背他們跑，還要顧好他們，他們總會做出危險動作，飛出去、爬圍牆，從遊樂設施上跳下來等等，每個地點都會有隊輔顧著他們。吵架、打架和受傷都很容易在這時候發生，像有一個妹妹就跟我說；哥哥，我脖子痛痛的，她是被鞦韆勒到，然後有點腫起來，帶她去擦藥。還有三個男生吵架，然後其中兩個人就打起來了，先把兩個拉開然後勸說跟安慰。

So What
學習要點



1. 服務中的快樂是?

我覺得就是帶著他們一步步完成關卡、任務，他們就會有成就感、很開心，然後帶著他們玩的過程中，雖然很累，但你會看到他們在過程中都很開心，對宣導的東西也都可以回答問題，真的有學到東西。還有他們都會找我玩，遇到事情也會找我，有一個妹妹送我她捏的黏土，讓我有被記住的感覺。

2. 服務中學習到的是?

我覺得進步最大的是臨場應變能力，因為活動本身就是會充滿很多未知數，例如:小朋友沒反應，應該怎麼帶動氣氛又或者小朋友個性跟想像不一樣，要怎麼去調整跟他的相處模式等等，尤其又是帶小孩子，他們就是會有點不受控，就會發生受傷、吵架甚至打架，那我們就要隨時去應變處理，對象是小孩，單純的講道理其實很難有效果，那我就會先採轉移注意力，先安撫情緒再帶他玩其他東西，等到心情穩定再傾聽他的想法，有做錯的地方再提出更好的方法給他下次遇到類似情形可以麼做，最後讓兩個人可以和好，這些都是我認為很需要及時去反映的情形。

再來，我覺得耐心超重要，小朋友可能會剛講完某件事就忘記，這時候通常都需要反覆提醒他們，最明顯的例子就是秩序這點，像在玩闖關遊戲的時候，他們很開心就是會亂一點，那我們幾乎就是要隔幾分鐘就整理秩序，才能讓活動流程順利跑下去。還有小朋友都很喜歡跟我們分享事情，這時候就要扮演一個耐心的傾聽者才不會掃興。

最後就是觀察力，其實我覺得分兩種，一個是觀察行為，一個是觀察個性和情緒，那這兩個在這活動中都非常重要。首先，在破冰的時候，我們就要觀察出，可能這個小朋友就是內向、不愛講話，那我就會選擇坐在旁邊陪著，不強求他一定要聊天，然後像一個妹妹，他就不喜歡講話，但他在玩闖關遊戲跟下課時間玩遊戲就很開心，那我就會選擇跟他玩，像鬼抓人之類的遊戲，就不會一直跟他聊天。另一個行為的觀察就是要提前提醒或制止危險行為，像他們超喜歡爬牆，只要有人要做勢要爬，我們就馬上說不可以爬上去。所以，我覺得經過這場活動我其實能注意到更多的小細節。

3. 服務中遇到的挫折?

我認為最難的其實是安慰小朋友這點，就是他們吵架之後，有人哭了或者心情不好，我可以理解為什麼會不開心、難過甚至生氣，但我沒辦法轉換成語言去安慰他們，我能做到最大程度就只有傾聽跟陪伴，就是沒辦法給予更多的情緒價值這點。

還有面對小朋友吵架需要調解的時候，我很常手足無措，不知道應該從哪裡開始解決他們的矛盾或爭執點，像我們小隊有兩個男生很常吵架，一個就會幫另一個取綽號，被叫的人就會不開心，然後開始哭、不積極參與活動，雖然我知道第一時間一定是先分開兩人，但面對這個問題我不知道怎麼去根本的解決問題，所以就會一直重複發生同樣的情形。



Now What
反省、思考，與檢視自我

從前訓到整個活動結束，我自認我是很積極的投入在整場活動中，也是我少數參加的校內大型活動，過程中跟同儕的合作、互相配合、調整細節都是很重要的一環，例如:短劇驗收結束，我們組內對於動作跟轉場的流暢性都會做出更好的調整。雖然我在正式演戲那天，退場退錯邊，造成失誤，真的感到很抱歉，這也是我認為我得改進的地方，透過增加練習次數，讓面對現場可以做到更冷靜跟記住細節，不然每次都失誤，根本就是在破壞大家共同努力的成果。

另一個就是社交活力跟提供情緒價值，因為其實這兩天的社交需求太高，已經遠超乎常我的負荷量，所以到第一天結束和第二天，我自己有明顯感受到我互動次數明顯有下降，雖然我還是會努力抬高我的情緒，但就是力不從心，所以我覺得多參加高社交性活動，提高自己的耐受性，是一個可行的解決方式。

提供情緒價值對我來說也是一大難題，我覺得我非常不會安慰人，我可以理解他的感受，但沒辦法透過語言的方式去提供情緒價值給別人，而且透過這次活動可以發現每個小朋友對於接收情緒價值的途徑都不同，所以我也發現我現有的傾聽及陪伴並不能滿足所有小朋友，這也是當他們開始哭的時候，我會手足無措的主要原因，因為給於口頭安慰是最即時的方式，但我卻不熟練。那我會從日常生活先跟朋友演練，去增加自己對於口頭表示安慰的熟練性，幫助自己能更好的提供情緒價值。

從這個活動我學到了很多，不只是處理事情的能力，人際互動跟更好的溝通都是我透過這次活動更精進的，這些能力不是只會體現在這次活動中，而是可以延伸至生活中，讓我能更好的去處理日常生活中的事物。最後，謝謝坩堝社辦的中藥宣活動，除了小朋友收穫了很多知識、友情及歡樂，我也相信我是收穫很多的最大贏家！

反思日誌

12/6~12/7 台南大甲中藥宣

郭瑾怡
藥學系第 69 屆



What
服務學習內容

這兩天主要是在大甲國小服務，為當地的小朋友透過各種遊戲、短劇等的方式宣傳各種衛教知識。也不只是教導他們制式上的知識，也讓他們可以與夥伴們合作，完成遊戲，全方位學習。



And
過程摘要

第一天小朋友先看了哥哥姐姐們演的短劇還有ppt簡報介紹，內容包含常備用藥、反毒、均衡飲食、食安這幾個議題，透過短劇以及回答問題得到獎勵的方式，讓他們可以更投入在遊戲裡面，並從中學習衛教知識。中間穿插了簡單的手作環節，讓小朋友們不會有只是一直在聽課的感覺。下午則是透過大地遊戲的方式，讓小朋友跑關，透過有趣的遊戲學習衛教知識以及培養與夥伴的默契。第二天內容大致相同，教導了有關手機成癮、兒童用藥以及反菸酒的知識，但下午的環節改成了泰迪熊藥局，每個小朋友帶著自己心愛的玩偶，到校園的各國角落找哥哥姐姐們「看診」，透過遊戲以及幫玩偶看診的過程中，小朋友們可以習得更多基本的健康知識。最後與小朋友們一起捏黏土，讓整個營隊有一個完美的結尾。





So What
學習要點



我認為這兩天的學習要點有合作、溝通、危機處理、傾聽、同理心及耐心。合作的部分有與隊輔夥伴和學長姐們，不管是行前訓的演戲及營隊整個過程都訓練了合作的能力，當然還有與小朋友一起合作闖關與共同學習，才能確保他們都有一個快樂的營隊回憶。而我們也要抱有同理心及耐心去傾聽小朋友們的話，我認為這是最重要的一點！還有危機處理能力，小朋友們很容易因為一些小事情就產生衝突跟誤會，或是突然有小朋友出狀況，當然這次也遇到了，這就是我們要去處理跟從問題中學習的部分。

Now What
反省、思考，與檢視自我



第一天我在下課途中遇到了一個原本不是這個營隊的小朋友，感覺他很慌張，畢竟原本他是要來上音樂課的，我陪他找了一輪學校結果老師都不在，所以我第一時間先選擇讓他跟我們一起參加營隊，看著他一開始聽短劇的時候我還很怕他融入不了大家，想說自己應該坐在他旁邊聽的，但後來他也很快融入大家，也玩的很開心，讓我很感動，但後來他一直問我第二天還能不能來，我也沒辦法給他肯定的答案，只能跟他說應該沒問題，但後來他沒辦法來讓我有點難過，想說自己是不是應該不要給他那麼多期待，不然感覺他對於不能來兩天的營隊這件事很失落。下次有類似的經驗的話我應該會跟他解釋清楚說為什麼沒辦法來，而不是含糊帶過，講清楚家長有什麼苦衷，但沒關係之後也還有機會可以參加類似的活動。還有我的個人體力問題，如果有下次營隊的話我會好好休息再出發，然後盡力去參加整個過程，最好是可以照顧到每個小朋友，不要讓有些比較內向的人有沒有參加感的感覺，還有避免自己中途顯現出疲憊的樣子，畢竟小朋友的體驗才是最重要的，一年也只有這一次機會參加，所以要好好陪他們玩還有一起學習！謝謝學長姐們、隊輔夥伴、主任還有小朋友帶給我這次特別的體驗，雖然真的很累但很療癒！



反思日誌

12/6~12/7 台南大甲中藥宣

陳品宏
藥學系第 69 屆



What
服務學習內容

這次大甲中藥宣的用藥宣導活動，我們前往了位於台南的大甲國小，協助舉辦兩天的營隊。在營隊中陪小朋友玩耍以及學習用藥、飲食、煙酒毒等知識。我負責的部分為隊輔，在營隊期間擔任第三小隊的隊輔，陪同小朋友一起完成活動。除了一起上課外，也陪同玩耍、吃午餐等。此外，也擔任「網路成癮」短劇中的角色大雄，演繹網路成癮的少年會長什麼樣子。最後，是擔任第二天一早醒腦的團康遊戲「野海熊」中的關主。活動的主要目標以及理念是，以多種不同的方式讓這些知識能夠沒有負擔的進入到小朋友的大腦。一開始我們利用短劇、簡報等方式，讓小朋友能夠先以有趣的方式接觸較乏味的知識。在活動中的遊戲，我們也設計了一些關卡，讓小朋友能夠回答我們出的有關短劇及簡報的問題。讓他們在可能快忘記知識之際，利用關卡、回答問題等方式再一次讓他們複習學過的知識。最後，在我們很多的遊戲中，都需要小朋友發揮團結的力量才能一同完成。因此在營隊的過程中，小朋友也能夠學會如何尊重別人、表達自己的想法、與他人合作、以及安靜的聽其他人講話。我想以上是本次服務學習最重要的目的。

And
過程摘要



我們在第一天到達大甲國小，先與小朋友認識彼此。我們在操場上圍成一個圈圈，讓小朋友穿插於各隊輔之間，讓每位小朋友都能夠跟大哥哥大姐姐們講到話。緊接著輔助他們填寫我們的前測問卷。問卷上有關於我們短劇以及簡報中的問題。我們會在活動的最後請各位小朋友再次填寫一模一樣的問卷。以此對照小朋友們在參加營隊過後有沒有更了解到用藥、飲食以及煙酒毒的相關知識。接著就是開幕典禮以及早操，我們跳可愛的舞蹈讓小朋友們可以在睏睏的早上醒腦，也能夠動一動活動一下身體。

接著就是陪伴小朋友欣賞大哥哥大姐姐演的短劇以及認真聆聽前面的大哥哥大姐姐報告簡報。在短劇及簡報中間都會有有獎徵答環節，讓各位小朋友舉手搶答，除了鼓勵他們更認真聆聽為小組拿到點點，也能夠在回答問題的時候讓小朋友們體會到成就感，讓他們更有動力的去學習新事物。接著進入手作環節，第一天我們帶著小朋友一起摺紙，製作屬於他們自己的紙陀螺，這個活動除了讓小朋友們培養耐心，也能夠讓他們變得更細心。午餐時間我們陪伴小朋友們慢慢吃飯，鼓勵他們努力吃完午餐，不要浪費食物。陪在他們身邊，他們也會比較沒有壓力的吃飯。有些小朋友看到吃完飯的其他小朋友已經在出去玩了，就想要不吃了然後跑出去玩，這時候就需要拉回他們的注意力，可以陪伴他們聊天或專心的看著他吃飯。下午我們有大地遊戲讓小朋友能夠玩得開心也在途中學到東西。

第二天，大致上與第一天內容相同，但醒腦的活動變成了，類似鬼抓人變體的野海熊團康遊戲。接著就是不同小組的短劇演出以及簡報報告。午餐前的手作環節則是製作黏土，比起紙陀螺來說，做黏土更能激發小朋友的創造力，所以在做的時候就能夠看到每位小朋友都有很不一樣的想法，做出來的東西都不太一樣。儘管有些小朋友做完了問他是什麼他自己也不知道，不過他們都會有他們自己神秘的堅持。

下午是很酷的泰迪熊藥局，這個活動有點類似於大地遊戲，但我們所有的關主都是扮演醫學相關的角色，例如：護理師、眼科醫師、藥師等。讓小朋友能夠在玩遊戲的時候學習到相關的知識。像是其中一關是玩跳跳tempo，讓小朋友聽到描述後回答圖或是叉，以此來再為小朋友複習一次短劇與簡報的內容。在救援隊的那一關也很酷，我們利用電話讓小朋友扮演求救的民衆或是119、110的通話人員。看到小朋友很努力的想該怎麼述說目前的狀況很有趣，也覺得他們做得很好！活動到此就告一段落。



So What
學習要點

在本次的中藥宣，我真的收穫滿滿。首先是行前準備的部分，我需要負責短劇的部分，因此除了在練習與驗收中學到要如何表達的更清楚、與隊友的默契。也因為我們是表演給小朋友看，所以有些表演必須呈現的更浮誇。在後續與小朋友聊天時，發現他們很專注地看我們的表演，也因為我們戲劇而了解到網路成癮的後果，讓我覺得很開心，努力沒有白費。行前訓的其他時間，我都在試玩別人準備的遊戲或是觀看別人演的短劇及報告的簡報。也因此在當天活動時，我就能清楚的了解到小朋友們觀看或是遊玩的心情會是如何。我學到了認真聆聽以及設身處地，這對於我在活動中與小朋友的對談能夠更順利。

活動期間最大的收穫肯定是與小朋友們溝通能力的提升。跟小朋友講話的方式跟與正常人講話很不一樣，然後我們要提供很多的鼓勵以及支持。這個年紀的小朋友很需要旁人的支持，他們才敢勇敢的去表現自己的想法。我覺得比較特別的經驗是有看到小朋友們吵架、打架，其他人有負責拉開吵架的小朋友，個別詢問他們發生了什麼事，也有詢問旁觀的小朋友。雖然我沒有參與後續的處理，不過我深刻的學習到最佳的處理方法就是拉開仔細聆聽他們的想法而不去指責其中一方或是急於讓他們和好。

活動中，小朋友很常會不聽我們的話，然後做出一些令人匪夷所思的事情，我在活動中學到了更好的控制住我的情緒，然後以各種方式讓小朋友了解到什麼是對的什麼是錯的。雖然很常沒有效果，但有些小朋友聽完我說的話而去做了改變，讓我覺得很有成就感。

最後，我學習到最重要的就是，不用怕麻煩，而只要喜歡就去嘗試，最後都會收穫到美麗的碩果。而這些美麗的碩果就是與小朋友相處的時光以及交到了許多新的朋友。若是一開始沒有勇敢報名的話，就沒有辦法體會驗如此充實又開心的經驗。我很感謝當初的我有選擇報名，也感謝辛苦的幹部最後有錄取我！



Now What
反省、思考，與檢視自我



在本次的活動中，我有許多可以進步的空間。首先，在最一開始的時候我比較怕跟陌生人互動，所以行前訓的時候比較緊張一點。雖然後續的活動有讓我更加放鬆也變得比較敢表達想法，不過我還是能夠更外向一點。在與小朋友接觸的時候一開始也會比較怕生，看到了同隊的隊輔與小朋友的互動，我真心的佩服她能夠如此自如的與不認識的小朋友聊天。也因此我在後續的活動，學習到了其他隊輔的方法，後續就比較自在一點。另外，我覺得在活動中，我有明顯進步的是更敢跟同系的同學說話了，因為在活動之前我很不會認識新的同學，或是能夠自如的與剛認識的人聊天。不過由於活動中很常需要跟同隊的隊輔或是同一個短劇的隊友互動，因此我終於比較勇敢的去與不熟的人聊天，最後也認識了一些新朋友，讓我覺得非常非常開心。最後，參加完這個活動，讓我體會到最深的一件事就是帶小孩真的是超級累的一件事情。我們只體驗了兩天，而世界上的父母每天都需要面對這些事情，真心的佩服所有辛苦的父母。另外一件讓我擔心的事是，我有觀察到許多小朋友他們的理念，例如在營隊中會有小朋友拿石頭丟池塘中的綠鬣蜥，他們可能會覺得好玩或是因為外來種就丟他。雖然我有嘗試說明這樣是不對的，但他們還是會想要繼續玩。這讓我對未來照顧自己的小孩感到緊張，因為我希望能夠教育出三觀比較正的小孩，但我好像永遠都不能保證我能夠做到這樣。不過，活動的第二天我有聽到一些小孩阻止了別的小孩丟石頭的行為，他們說，因為我們有跟他們說這樣是不對的，所以他們就去阻止他們。讓我覺得非常的欣慰，他們有把我的話放在心中，讓我覺得很暖心。最後，中藥宣真的是一個收穫滿滿的活動，若有下次的機會，我一定會奮不顧身的參與。抑或是類似的活動，我都會很想要參加，特別是能夠接觸到更多不同性格的小孩子的活動。我了解到了，與這些小孩聊天，了解他們這個年紀的小孩會有什麼想法，真的是我特別喜歡做的事情！



反思日誌

12/6~12/7 台南大甲中藥宣

吳佳穎
藥學系第 69 屆



What
服務學習內容

1.演衛教短劇　2.當大地遊戲的關主
3.當泰迪熊藥局的隊輔　4.教小朋友摺紙、捏黏土
5.當隊輔陪小朋友

And
過程摘要



這兩天去台南大甲國小當志工的活動中，我參與多項志工任務。首先，我參演衛教短劇，我負責「均衡飲食」組裡的「米奇」，向孩子們介紹食物的六大類。接著，在大地遊戲時，我擔任「友誼的小球」關主，引導小朋友團隊合作，用湯匙運送桌球到終點。在泰迪熊藥局活動中，我則擔任隊輔協助秩序，引導小朋友完成闖關。之後的手作時間，我教他們摺紙陀螺與捏黏土冰箱貼。下課時，我也作為隊輔陪伴在孩子身邊，和他們一起玩丟石頭與鬼抓人等。

So What
學習要點



透過這次在大甲國小的服務，我學習到許多新技能。像是在演衛教短劇時，需要用簡單易懂的方式與手勢介紹六大類食物，這讓我學會如何把專業內容轉成小朋友能理解的語言。在大地遊戲當關主時，我也練習到如何給指令、管理流程，在短時間內讓小朋友知道規則、願意聽我講話。在泰迪熊藥局和手作環節中，我了解到「溫柔引導」的重要性，不只是叫他們跟著步驟，也要顧及他們的心情與想法，不強迫、適時引導給建議。此外，我在這兩天也提升了與小朋友的溝通技巧、與隊輔們合作的現場應變。

Now What
反省、思考，與檢視自我



這次服務學習，對我來說是巨大挑戰。我覺得困難的不是活動本身，而是面對那些容易失控的小朋友。原本的我其實非常不喜歡小孩，也從不覺得他們可愛，但我還是選擇讓自己來中藥宣試試看。實際接觸後，我面臨到許多預料中的混亂，像是小朋友看到新事物時，會興奮得大吼大叫；有時候也發生衝突，如吵架、拒絕原諒對方，而情緒崩潰。這種混亂和不可控其實令人害怕，但我也慢慢學會接住他們的情緒，再引導他們回到活動。

在互動過程裡，有兩位小朋友印象深刻。一位外表可愛但說話恐怖的小妹妹，會用像「不然就把我殺掉」這種極端的語句表達需求，這讓我看見孩子的情緒世界，有時比大人想像的更複雜，也不總是天真無邪；另一位是聰明又活潑的妹妹，會表演特技我們看，也會邀我比賽跑步。雖然我體力跟不上她，但她的存在讓我感受到孩子的單純與熱情，也讓我覺得自己願意陪她跑跑跳跳，已經是跨出很大的一步。

我認為自己最棒的部分是「願意踏出去」。儘管我一開始抗拒小孩，但我並沒有躲在休息室，而是努力嘗試用小朋友能理解的語言跟他們說話，並在混亂中還保持耐心。小朋友沒有特別喜歡我，但也沒有討厭我，這對我來說，已經是很成功的互動了。在陪他們玩時，我也意外找回自己童年的感覺，短暫回到那種單純、無憂無慮的狀態。

如果未來有類似志工活動，我希望自己能再進步一點。不論是增強體力，還是學習更有效的方法處理衝突、安撫情緒，或是找到能進入小朋友內心的溝通方式。我希望下次的我，不只是「完成任務」，而是能更自在地徜徉於孩子的世界陪他們，樂在其中。



kmu crucible



旗津中洲小藥宣



反思日誌

3/14 藥不藥和我出旗玩 旗津中洲國小場

游子萱
藥學系第 69 屆



What
服務學習內容

本次服務對象為國小孩童。服務內容包含：協助小孩進行課前與課後測驗、引導小孩學習藥品知識、擔任「大地遊戲」關主負責急救知識教學（如緊急求救電話撥打、急難應變處理等），以及帶領小孩完成各項團體競技與白板問答。除了知識傳遞，核心任務在於陪伴小孩度過充滿教育意義的週末，並透過營隊活動建立其正確的安全觀念與生活常識。



And
過程摘要

行前經過兩次培訓，我不斷模擬小朋友的反應來修正表現。當天七點半集合出發，陽光灑在臉上的朝氣讓我們感受到充滿希望。看著小朋友陸續被家長送來，我們帶領他們填寫前測，並試著找話題破冰。我們小隊的孩子很老實，說他們是爸媽幫忙報名的，其實不想參加。但在接下來的活動中，我們貼身關注他們的反應，發現原本消極的孩子開始積極回答問題，甚至拿出紙筆記錄重點，這份轉變真的讓我非常驚喜且欣慰。

下午擔任大地遊戲關主時，我向小朋友介紹急救電話與緊急事件的表達。看到孩子從遊戲中學習「如何拯救自己」並陷入認真思考的模樣，讓我們不禁露出欣慰的笑，也確信引導孩子是正確的選擇。在面對不同小隊時，努力維持公正是個重要的課題，雖然心裡偏袒自己的小隊，但我仍堅守底線。這時我也突然發現，自己與小朋友之間已建立了更深的羈絆。

最後的白板問答中，孩子們表現卓越，分數不斷攀升，早上記下的筆記這時也派上用場，這份榮譽感讓我們在離別時更加不捨。夕陽西下，我們帶著他們等家長接送。這一整天讓我覺得時間過得特別快、特別充實。在送別之際，我看著孩子揮手道別，真心希望他們能在這充滿朝氣的春天週末，學到了帶得走的東西。

其實一開始有些知識我也不太清楚，但作為隊輔，這份壓力轉化為動力，讓我在行前訓練時更加自細聆聽，以避免被小朋友問倒的窘境。



So What
學習要點

我學到了「誠實面對未知」的重要性。當孩子感受到你的真心與努力時，原本的隔閡就會消失。此外，我也深刻體會到「引導者」需要具備的耐心與公正。看著孩子從原本的被動轉向主動，我發現服務學習不只是我在付出，反而是孩子們教會了我如何用更純粹的角度去看待責任。



Now What
反省、思考，與檢視自我

回想這整天，我覺得最需要檢視的是自己在處理「競爭」時的心態。雖然我想守住公正的底線，但當看到自己小隊的孩子失落時，內心還是會動搖。未來若有類似機會，我應該提前思考更客觀的獎懲機制，讓比賽更純粹。

此外，我也在想，如果下次遇到更消極的小朋友，我是否還有其他招式能讓他們參與進來？這次的成功可能有一部分是來自運氣。我希望未來能學習更多團康技巧與兒童心理引導，讓自己不只是個「大哥哥/大姊姊」，而是一個能真正激發孩子好奇心的引導者。這趟旗津之行，讓我更認識了自己的不足，也讓我對未來的服務充滿了更多期待。



反思日誌

3/14 藥不藥和我出旗玩 旗津中洲國小場

簡世筑
藥學系第 69 屆



What
服務學習內容

3 月 14 號我們去到高雄旗津中洲國小進行正確用藥、藥品保存的宣導及中藥的相關知識的科普等衛教宣傳行動，採混齡制分組，像我所在的第四小隊就有三位一年級和兩位分別為五、六年級的小朋友，年齡差距很大，但是可以看到小朋友的活潑熱情是沒有年齡之分的，就算有著四、五歲的差距，還是可以互相溝通，有很好的團隊合作。

我們透過了各種形式去引導小朋友學習有趣及正確的知識外，例如:簡報講解、有獎徵答和團隊答題競賽等，也透過像大地遊戲的闖關活動去陪伴小朋友，讓他們玩樂中也能學習，讓他們體會到學習也可以很好玩，也可以更容易去接收到我們想傳遞給他們的正確知識。當然除了知識的傳遞，還有一些放鬆的手作活動，配合植物構造的介紹，讓小朋友動動手也發揮想像力，帶回家一朵獨一無二的毛根花，學習知識的同時，也能動動雙手培養手作能力。

團隊集點競賽的形式也增強了小朋友更願意在像有獎徵答、闖關時，更認真的去聽、看和回答，為自己的小隊盡一份心力，集思廣益去討論題目的正確答案，除了加深對衛教知識的記憶，也讓對內氣氛可以更融洽，也更有向心力。

And
過程摘要



1. 破冰:

一天的開場，當然是從破冰開始，也是需要隊輔們放開的時候，這時候就可以觀察到每個小朋友的個性，有些問她/他叫什麼名字、幾年級，他們就可以很開心的跟你講更多事情，像有一位一年級的弟弟就很開心的跟我分享他家養了七隻狗-四隻米克斯和三隻比熊，然後分享他們活到七、八歲，雖然他描述的沒有很清楚，一隻死了養另外一隻...，我算一算發現他講了八隻，但他很願意也開心的跟我分享的時候就很開心。由於我們這組三個一年級小朋友剛好都是同班，所以他們都很熟，不需要我們帶動他們之間的氣氛，都會很開心的跟我們一起聊天！另外兩位小朋友分別是五、六年級，我們就問他們有玩什麼遊戲嗎？ 剛好有荒野亂鬥，我就順利的加入群聊，問問最常用的英雄是誰等來拉近彼此距離，而且他們說他們在學校還會抓蝴蝶、昆蟲，超酷的！他們兩個原本互不認識，但在這天活動卻可以一整天一起聊天、玩耍，讓我們覺得這次破冰真的是大成功！

2. 簡報和手作活動:

小朋友都會超認真看簡報宣導的衛教知識跟植物還有中藥的科普，隊輔們也都會互相打配合，將小朋友的注意力拉回簡報上，除此之外，簡報都會設計得很生動活潑和更貼近生活，讓小朋友更容易投入情境，後面的有獎徵答也是讓他們專心聽講的原因，一到搶答環節，每個小朋友都超積極地舉手發言，為自己小隊爭取積分，偷偷說，我們組五年級的那位小朋友會自己做筆記，百萬小學堂都交給他 carry，超厲害!為了大家都被點到，各隊隊輔也都會幫自己小隊吸引講者的注意力，確保每位小朋友都能參與到，然後仙楂糖很好吃、愛吃，但他們說有點辣辣的，我是沒吃出來，然後被追著問我為什麼有-嘻嘻!秘密。這次還有毛根花的手作活動，讓小朋友可以動動手指，而不是一直聽簡報，像在上課一樣，可以發揮創作力、想像力做出獨一無二的毛根花帶回家，他們也會互相分享自己的創作，或跟我們分享自己做的很漂亮，像有一個妹妹就一直轉頭跟我還有另一個妹妹說:你們的怎麼這麼好看，氣氛很活躍。

3. 闖關遊戲:

除了下午的大地遊戲，這次最特別的是有中藥泡澡包的闖關，讓小朋友去每一關分辨藥材然後回答一個藥材的功效，集滿四個星星，就可以獲得一個精美的泡澡包帶回家，感覺他們都有學進去，很好很好。下午的大地遊戲環節原本以為會超考驗隊輔的各項能力，不論是對關主還是留在隊上的隊輔，因為通常小朋友興致一上來就容易太興奮而不受控，結果他們好天使、超乖，像我那關需要一個小隊的人排成一直線，他們都會認真的排好，不會因為前後順序吵架，然後認真聽我講解規則，然後發問，球只能用滾的嗎還是我可以用踢的?等等的問題，超認真!而且玩完的成績沒有預期這麼好的時候，他們都會:哥哥，時間還沒到，可以再玩一局嗎，很可愛ㄟ，才藝表演也是多才多藝，唱抖音歌、講冷笑話和撐住掃把等等，很有趣!

4. 午休、下課時間:

超級考驗體力，小朋友都超有活力，抓著我們玩鬼抓人、背他們等，還要顧好他們，他們總會做出危險動作，爬竿子、身體掛在單槓上。我跟另一個隊輔陪一群小朋友玩鬼抓人，我都等他們要追上再加速，讓他們抓不到我，然後有一個小朋友因為腳有受傷，在樓上看的時候還大叫:哥哥，你放水一點啦，然後莫名其妙我就被圍攻了，一個小妹妹要我背著她，然後他們一群小朋友突然說他們都是鬼，只抓我一個人，我就開始我的逃難人生，午休結束，原本我背的小妹妹，還把我外套拿走，我跟她一人抓一邊回教室，她才還我，好玩也好累。

So What 學習要點



1. 服務中的快樂是?

我覺得就是帶著他們一步步完成關卡、任務，他們就會有成就感、很開心，然後帶著他們玩的過程中，雖然很累，但你會看到他們在過程中都很開心，對宣導的東西也都可以回答問題，真的有學到東西。還有他們都會找我玩，遇到事情也會找我，有一個妹妹有在心得單寫上我，讓我有被記住的感覺，而且她甚至不是我組別的，但這次活動中握卻深深感受她那一份獨屬小朋友的熱情。

2. 服務中學習到的是?

這次我覺得整體最好的部分是破冰，我發現雖然我一開始還是會有點小尷尬，但我覺得我又越來越會找話題來帶動他們之間和我們跟他們之間的氣氛，找一些共通話題，小朋友都很容易跟你聊起來，而且他們會開始分享更多事情跟你講，構成一個良好的互動。

臨場應變能力也很重要，像我發現我的大地遊戲關卡對於某些小隊可能太難了，那我就有臨時加一個加分小遊戲-投箱子，把球投進箱子裡就可以獲得積分，或者縮短小朋友跟寶特瓶的距離，讓他們有更好的遊戲體驗，才會覺得很好玩。

3. 服務中遇到的挫折?

這次感覺沒有遇到特別挫折的地方，大概比較不順利的部分就是我自己大地遊戲遇到的問題，但我覺得處理得還不錯吧。

Now What
反省、思考，與檢視自我



這次活動感受起來比以往的都還要輕鬆不少，主要是小朋友都好天使，又乖又認真還都很有熱情的跟我們聊天、分享東西，不管是分享日常還是自己的作品，我還有到其他小隊支援的時候，妹妹也馬上要我陪她一起做毛根花，很熱情的跟我聊天，前面的妹妹還有隔壁的弟弟也都會跟我分享他們的作品，好熱情。

沒錯!我陪著做毛根花的妹妹就是午休時間要我背她跟搶我外套的那位，其實她很輕，背著也沒有很累，但追回我的外套很累，一路上，我苦口婆心:妹妹可以把外套還哥哥嗎?哥哥好冷，妹妹:不要，然後拉著我外套開始加速，剛剛還被一群小朋友追殺的我，開啟新的回合。

最後，那位腳受傷的妹妹，就是叫我放水、坐前面跟我分享毛根花還有跟我分享仙楂糖吃起來辣辣的小朋友，她還有把我寫在心得單上，好感動喔~~~，我感覺她的熱情，並沒有因為腳受傷而受到限制，雖然她中間好像有跟一個弟弟拌嘴，但我相信對於她並不影響今天帶回家那份快樂的回憶。

這次活動太讚了，小朋友玩得很開心，我也玩得很開心，而且伙食很好，還有兩杯飲料和一盒水果，最後還逛老街，太好玩啦! 謝謝坩堝社辦的小藥宣活動，除了小朋友收穫了很多知識、友情及歡樂，我也相信我是收穫很多卡路里、快樂的高級小人!



反思日誌

3/14 藥不藥和我出旗玩 旗津中洲國小場

陳品宏
藥學系第 69 屆



What
服務學習內容

這次的小藥宣主要包括三個部分，第一個部分為簡報的講解，其中包含了常見中藥的介紹、日常用藥的介紹以及植物的器官介紹。第二個部分則是簡報後的互動環節，在中藥介紹後除了有問答環節，還有讓小朋友一關一關收集中藥泡澡包材料的活動；在日常用藥介紹後有包含較多題目的有獎徵答；最後，在植物器官介紹後則是利用毛根來製作可愛的雛菊裝飾品，並利用黏土來做盆栽。以上為上午的主要課程內容。

下午則有兩大活動。第一個活動為大地遊戲，大地遊戲主要分成6關，有遊戲類型的推瓶子、保齡球、比手畫腳、平衡遊戲，也有知識類型的互動遊戲，例如中藥跟其功效的配對遊戲和模擬救援隊遇到危機時會面臨到的狀況的扮演遊戲。第二個大活動為百萬小學堂，也就是問答遊戲，每個小組會獲得一個白板，在題目公布後藉由小組的討論共同決定出答案。題目會穿插早上所學到的知識以及有趣的放鬆題目。

我在一整天的活動主要負責的有兩個部分，首先是在小隊裡擔任隊輔，陪伴小朋友，與他們共同學習。負責帶動團隊氣氛，確保每一位小朋友都能快樂地參加活動並學到知識。另一部分則是擔任大地遊戲其中的推瓶子關卡關主，給予小朋友鼓勵並給予他們相對應獲得的分數。



And
過程摘要

在一整天的小藥宣活動中有遇到許多有趣的事。首先，在抵達中洲國小後，各個小隊都各自圍成一個圈迎接自己小隊的小朋友。我們小隊的組成很多元，各個年級的小朋友都有，這也讓我們小隊有著很特別的氛圍。每個小朋友的個性也都不同。有些小朋友跟我們很自來熟，很喜歡聊天，但更多的小朋友是比較緊張或者是比較內向而不想講話。這時候我們就需要特別關照他。在簡單的小隊聊天、認識彼此之後，我們就前往視聽教室進行上午的活動。

早上的活動大多都比較靜態，因此需要特別陪伴小朋友。有些小朋友可能會因為專注力不足而沒有在聽前面的講解。這時候我們會利用聊天的方式讓他們的注意力回到簡報上。並在講解後的互動活動，不僅是問答或者是手作活動，都鼓勵他們踴躍回答以及參與。下課時，我們也會陪伴他們聊天或者是到處走走跳跳，在這其中釋放他們的能量，讓他們的專注度能夠回復去參與下一個階段的課程。

在早上的活動都結束後，就進入到吃午餐的環節，很多小朋友其實都會吃不完，所以我們就在旁邊陪著他們吃飯，鼓勵他們努力吃完。沒有吃完也不要硬撐，盡全力吃飽就好，小朋友也都很乖的吃飯。再來是休息時間，我們就陪伴他們到國小的遊樂場跑跑跳跳，或者是陪他們走走。

下午在我的關卡遇到了許多不同狀況的小朋友。有的小朋友對於遊戲比較拿手，所以能夠在遊戲中拿到很高的分數，這時候我們會給予他們很大的支持，也呼籲其他的小朋友為他們鼓掌；相反地，也會有小朋友對於遊戲比較不擅長，我們也會給予他們鼓勵，讓大家為他們加油，或是在他們失敗後，額外再多給予他們機會，讓他們重拾自信。

最後就是百萬小學堂，最特別的狀況就是在小組討論的時候，可能有小朋友不敢或者是不想回答，這時候我會主動去問他覺得答案是什麼。如果他有回答給我聽的話，我也會鼓勵他跟大家分享他的答案，或者是幫他跟大家說，讓大家把注意力放在他身上；相反地，也會有一直表達自己意見而不聽其他人意見的小朋友，我會幫忙不敢或傳達不到意見的小朋友跟他溝通，讓他能夠更明確的聽到別人的意見；最後就是答錯的時候，有小朋友可能會灰心或是怪罪他人，這時候我們除了安慰他，也要阻止他繼續怪罪他人，在安撫的同時跟他傳達正確的相處方式。儘管我們最後答對的題目是最少的，但我覺得我們的互動方式很好，大家最後都很開心。

最後就是歡送他們回家，陪伴他們等待他們的家長到來，讓他們開心的來參加活動也平安的回家。



So What 學習要點

在這次的小藥宣活動，我有了更豐富的經驗，也學到了許多方面的知識。首先，在與小朋友的溝通，我學到了如何應對不同個性的人。在這次的活動，因為我們小隊有著不同年級的小朋友，在溝通的方式上，我也會運用不一樣的方式。與較低年級的小朋友溝通的時候，我會用較包容的方式對話，以一個「照顧者」的方式去跟他們聊天，跟他們講話的方式也要儘量精簡，以鼓勵的方式跟他們對話；在與高年級的小朋友。我則是用「朋友」的方式跟他們聊天，跟他們聊天我會用比較輕鬆的話語，也可以跟他們開點玩笑，讓他們處在一個歡樂的氛圍，提高他們對於活動的參與感。

有一個比較特別的小朋友讓我學到了很多，他一開始來小隊中時，一句話都不說，不管我持續的跟他對話，他也不說話。後來我才想到可以讓他用點頭搖頭的方式來回答我的問題，於是才第一次能夠跟他有一點點的溝通。最後，有另一個一年級的小女生來了，很幸運的是，她是很外向也很樂意幫忙的人，於是我請她幫我跟剛剛不說話的小朋友聊天，希望能夠利用同儕的力量讓他比較敢開口。

在下午我陪他去上廁所的時候，我們有再聊天，這時候他已經敢跟我聊天了，我感受到他很大的進步，也了解到跟比較怕生的小朋友溝通，有許多方式可以運用，只要努力不懈的對話，總會有破冰的時候。此外，在帶動團隊氣氛的能力，我也精進了很多。我學到如何與各個小朋友都講到話，讓他們對於小隊有著凝聚力，讓他們能夠因為我們的陪伴，而專注在我們認真準備的活動上面。

最後，就是與同屆隊輔的互動，這次的小隊中也有許多先前我不熟識的同學。我學到如何與比較不熟的同學互動。在不認識的狀況下快速地了解彼此，然後能夠合作的順暢，我想這是每次活動我都會遇到的狀況。



Now What
反省、思考，與檢視自我

在這次的活動我認為我有許多做得好的地方，也有許多更能夠改進的地方。首先，因為上次有中藥宣的經驗，我覺得我在各個方面都更得心應手，不管是在與小朋友或者是隊輔的互動，感覺一切都比上次更加的順利。

我覺得在這次活動相比上次中藥宣最大的進步是，我更努力的去認識小隊中的每一個人。在上次中藥宣的時候，我從頭到尾就只有比較認識其中兩個小朋友，所以感覺有很多小朋友沒有照顧到。在這次的小藥宣在一開始的小隊相見歡時，我就有跟每個小朋友都有聊到天，讓大家都有感受到我們的熱情。了解了一些他們的個人資訊後，一整天的活動也能跟他們互動的很順利。但我發現我還是比較擅長與小男生互動，但若是跟小女生互動對我來說就比較不拿手。雖然能夠與她們聊天，但好像沒有辦法像小男生一樣相處的那麼熟，不過也幸好我們這個小隊的女生隊輔都有照顧到其他女生小朋友，所以我們小隊不會有任何小朋友被忽略。

另一個讓我反思的點是在下午的大地遊戲中，一開始前幾輪時，我有時候介紹會不太順暢，或者是忘記解釋到某一個規則。幸好有隨隊的隊輔提醒我或者是暗示，才讓整個遊戲不致混亂。還有在時間的掌控上，一開始沒有表現得很好。會遇到關卡的時間過短的狀況，不過我還是有努力撐住場子。讓他們表演才藝，或者是我自己分享故事，讓氣氛不要冷掉。不過若如果我有提前設想到這種狀況，就能夠更得心應手的面臨這個狀況或是盡量避免。最後就是，每一組小朋友的數量都不太相同，因此關卡的規則都需要根據不同小隊來做小調整。雖然大致上關卡都可以運作，但我覺得在公平性上以及流暢度可能沒有調整到很完美。我自己有遇到不小心一些小組只給7、8點卻有些小組給到22點的狀況，也有因為規則臨時的更改造成動線混亂。這些都是我能夠事先先設想到然後避免的。因此，如果下次再當關主的話，我應該要在事前練習更多次規則的介紹，也要增進自己的應變能力，讓規則能夠同時兼顧機動性和公平性。



媽媽我上新聞啦！

坩新歷程——



高醫大坩堝社走入社區 以戲劇互動推廣長者用藥安全



波新聞—李至文／高雄

高雄醫學大學藥學院藥學系坩堝社藥宣隊於10月8日前往高雄市常健日間照護中心，舉辦「藥講乎你聽」用藥安全宣導活動，透過生動有趣的互動與教學，協助長輩了解正確用藥觀念，培養健康生活習慣。

活動以坩堝社藥宣隊自編自演的小短劇揭開序幕，將藥學知識與生活情境結合，讓長輩們在輕鬆歡樂的氣氛中釐清日常用藥迷思。接著安排「毛根花盆栽」手作課程，鼓勵長輩發揮創意、動手製作，在過程中增進互動與交流，現場氣氛溫馨愉快。

高雄醫學大學藥學院院長楊世群教授表示，現代大學除了承擔教學與研究任務，更應以行動落實社會責任，將專業知識回饋社區。此次活動結合藥學專業與社區關懷，讓正確用藥觀念深入社區、守護民眾健康。

坩堝社社長楊宜庭則指出，團隊透過短劇與手作課程，將藥學知識融入生活，期望長輩在寓教於樂的氛圍中提升健康與用藥意識，同時促進校園與社區的連結。未來坩堝社將持續走入社區，推動更多長者健康宣導活動，守護在地長輩的幸福與健康生活。

「健康藥知道」高醫大坩堝社走進校園宣導用藥安全



用藥安全宣導短劇--常備用藥

波新聞—李至文／高雄

高雄醫學大學藥學系坩堝社藥宣隊於11月18日前往高雄十全國小舉辦「健康藥知道」國小學童正確用藥宣導活動，透過短劇、簡報及有獎徵答等多元方式，向約150位五年級學童推廣正確用藥觀念。這次活動以講座形式於視聽教室進行，內容活潑、生動有趣，讓學生們在輕鬆的環境中學習健康知識。

活動以一段趣味短劇揭開序幕，劇情取材自學童日常生活中的常見用藥習慣，以誇張幽默的表演呈現錯誤示範，讓孩子們在笑聲中理解錯誤用藥的危險性。接著由藥宣隊成員進行用藥安全簡報，內容包含常見藥品種類、藥品分級、服藥注意事項及正確保存方式等，並搭配圖片、情境案例，讓學童更容易吸收。

高雄醫學大學藥學院院長楊世群教授表示，大學在現代社會中不僅肩負培育人才與推動學術的任務，更應將專業知識回饋社會，落實大學社會責任。這次活動正是結合藥學專業與教育關懷的實踐，將正確用藥觀念向下扎根，守護新世代的健康。

坩堝社社長楊宜庭表示，此次活動讓大學生得以運用自身的專業與熱情，將正確的用藥知識分享給不同年齡層的孩子們。在與學童互動的過程中，不僅感受到服務的樂趣，也體會到衛教宣導的意義與價值。

活動最後的有獎徵答更掀起全場高潮，學生們熱烈舉手搶答，展現對用藥安全知識的理解與興趣。藥宣隊也表示，此次活動成果豐碩，未來將持續走進更多校園，以創意方式推動健康教育，陪伴孩子們建立正確的用藥觀念。

坩堝社藥宣隊「藥」來「坩」一下！帶孩子認識藥物與食物的關係





波新聞—李至文／高雄

高雄醫學大學坩堝社於 2025年12月6日至7日，共40位大學生前往台南市大甲國小舉辦「藥」來「坩」一下——藥學衛教挑戰營。活動以「藥物與食物的交互作用」為核心，透過生活化的藥學教育，協助學童理解「吃藥不能隨便搭配食物」的重要性，並建立正確、安全的用藥觀念。

這次營隊以簡報、情境短劇與闖關遊戲等多元形式，將用藥安全與健康知識融入孩子熟悉的生活場景。透過生活實例，介紹常見的藥物與食物交互作用，讓學童了解飲料、牛奶或特定水果可能影響藥效，進而認識日常用藥的潛在風險，學會安全服藥的正確方式。活動也與高醫大美術社攜手合作，加入藝文元素，讓衛教內容以更親切、吸引人的方式呈現。美術社成員協助設計教材與視覺呈現，不僅提升營隊美感，也展現校內社團跨領域合作的精神，強化學生的團隊協作能力，讓服務學習更具創意與溫度。

這次活動的一大亮點是坩堝社設計的「衛教轉盤」。轉盤將健康觀念與正確用藥知識濃縮成朗朗上口的口訣，以鮮明、活潑的方式呈現。營隊最後，學生將衛教轉盤作為禮物送給全體學童，期盼孩子能將所學知識帶回家，與家人分享用藥安全的重要性，進一步擴大坩堝社的服務影響力。高醫藥學院院長楊世群指出，藥物與食物的交互作用是成人也常忽略的議題，更需要從小扎根。他表示：「如果孩子能從小知道吃藥不能隨便配果汁或含咖啡因飲品，不僅能保護自己，也能保障家人的用藥安全。」院長並肯定學生將複雜的藥學知識轉化為活動與教材，讓學童能把關鍵觀念帶回家分享，進一步擴散正確用藥的影響力。坩堝社社長楊宜庭則表示，這次出隊特別更新並深化課程內容，將「食物藥物交互作用」與「均衡飲食」等主題以更貼近日常生活的方式呈現，把艱深的背景知識轉化為小學生也能理解的互動教材，讓孩子在輕鬆氛圍中建立正確用藥概念。她強調，衛教轉盤不僅讓學童透過動手組裝加深印象，更成為兩天營隊中難忘的學習紀念。坩堝社將持續推動藥學教育，以創意、專業與服務精神陪伴孩子成長，讓正確用藥觀念與健康知識從校園延伸至家庭與社區，促進更健康、安全的生活環境。

高醫大雙社團旗津出擊！藥宣營隊深耕學童用藥安全





波新聞—李曉青／高雄

高雄醫學大學坩堝社與踏青社於3月14日前往旗津中洲國小，聯合舉辦「藥不藥和我出旗玩！」一日營隊。活動發揮藥學專業，將艱深的藥理知識轉化為趣味闖關與手作體驗，為當地學童建立正確的用藥與中醫藥基礎。

營隊由坩堝社引導學童認識「用藥安全」，特別強調藥品保存應避開「光、熱、濕」三害，並說明眼藥水的正確使用方式等；中藥知識部分則和踏青社合作，帶領孩子認識枸杞、陳皮、山楂等常見藥材的保健功效，並指導學童親手將桂枝、白芍、羌活與荊芥等藥材製作成「中藥泡澡包」，將專業知識落實為五感兼具的生活體驗。

此次活動特別選址於高雄旗津，由坩堝社與踏青社攜手合作，將傳統「靜態衛教」翻轉為「動態營隊」。透過「百萬小學堂」團體對抗賽與大地遊戲，大學生帶領小朋友在奔跑與腦力激盪中認識在地藥草知識，展現了高醫大社團深耕地方、落實社會責任的服務熱忱，也讓旗津的孩子們在課後擁有一個充滿知識與歡笑的週末。

楊世群院長對學生的轉化能力表達肯定。他指出：「用藥安全教育的成功，在於能否讓孩子在日常中實踐。學生透過互動，導正許多家庭常見的誤區，例如藥品不應重新分裝、不可隨意放入冰箱保存等。透過這樣的營隊，孩子不僅學會保護自己，更能成為家中守護用藥安全的小尖兵，讓正確的醫藥常識在社區紮根。」

坩堝社社長楊宜庭指出，此次活動與旗津 USR (大學社會責任)計畫攜手，將專業衛教資源帶進偏鄉社區。她強調：「我們特別在『百萬小學堂』環節中，將藥學常識與旗津在地文化考題巧妙融合，不僅大幅提升了學習趣味，更能有效檢測學童的吸收程度。看到孩子們在挑戰中展現對藥學的熱情與對家鄉的了解，正是我們深耕地方教育最大的成就感。」

展望未來，坩堝社表示將持續深化跨社團的資源整合，設計出更多貼近生活且具互動性的藥學推廣活動。期許透過「藥宣」營隊，讓正確的醫療觀念隨學童走入家庭、深入社區，共同編織出一張更嚴密的在地健康防護網。

雙冠入袋！高醫大坩堝社勇奪 115 年全社評「特優獎」與「最佳人氣獎」





波新聞—陳瑩、李至文／高雄

由教育部主辦的 115 年「全國大專校院學生社團評選暨觀摩活動」於 3 月 28、29 日圓滿落幕。高雄醫學大學坩堝社憑藉深耕逾 20 年的藥學專業底蘊，結合年度創新的衛教教具與文創品牌經營，在全台精銳社團中脫穎而出，不僅蟬聯服務性社團最高榮譽「特優獎」，更憑藉超高支持度奪下「最佳人氣獎」，成為會場最亮眼的雙料贏家。

坩堝社致力於將艱澀藥學知識轉化為生動有趣的衛教活動。今年，社團在服務模式上展現極大創新，研發互動教具「衛教轉盤」，將複雜的用藥安全觀念遊戲化，讓長者與學童能輕鬆掌握正確知識。此外，社團更推出一系列極具設計感的「坩堝專屬周邊」，成功翻轉醫藥領域嚴肅的刻板印象，將衛教精神以更親切、生活化的方式推廣，成為奪得人氣獎的關鍵契機。評選現場，社長楊宜庭向評審展示了全方位的年度成果。從編撰藥學系系刊、經營高互動社群，到實際走入社區、國小與長照中心，坩堝社展現了紮實的社會參與實力。面對評審提問，社員們以自信專業的態度應對；而在互動環節中，更展現極強的凝聚力與活力，深受現場師生好評，最終順利抱回大獎。對於勇奪雙獎，社長楊宜庭表示，這份榮耀屬於全體成員，感謝校方與指導老師支持，讓夥伴們能用最溫暖、有趣的方式將專業回饋社會。

高醫大藥學院楊世群院長對此表現高度讚賞。楊院長指出，坩堝社今年展現了令人驚艷的創新力，不僅展現藥學專業的底蘊，更透過衛教轉盤等創意媒材，實踐了大學社會責任（USR）。這證明了學生們具備將複雜知識轉譯為生活智慧的能力，這正是未來醫藥專業人才不可或缺的特質，也讓高醫大再次成為校園服務社團的領航典範。

藥你守護方城市！高醫大坩堝社前進義竹國小打造專業趣味兼具的藥學衛教營



波新聞—李至文 / 高雄

高雄醫學大學坩堝社與急救教育推廣社於 5 月 16 日至 17 日前往嘉義縣義竹國小，聯合舉辦「藥你守護方城市 - 高坩藥宣隊 x 義竹國小藥學衛教挑戰營」。活動發揮藥學與急救專業，將生硬的醫療知識轉化為生動的短劇、團康與實作體驗，為當地學童建立正確的用藥觀念與緊急應變能力。

營隊由坩堝社引導學童認識「正確用藥」，透過「吃得安全小學堂」與創意短劇，將均衡飲食、及用藥安全觀念深植孩子心中。此外，活動亦規劃「常見中藥小學堂」，帶領孩子探索中醫藥的奧秘。在急救知識方面，則與急救社合作，指導學童正確急救包紮傷口，並透過情境模擬學習緊急狀況的應變方式，將專業衛教內化為生活中的關鍵救命技能。

為了讓正確的醫療觀念能長久延續，坩堝社特別準備了兼具紀念與教育功能的自製「衛教轉盤」小教具。這份特別的禮物不僅深受小朋友喜愛，更作為學習記憶的載體，讓孩子們在營隊結束後能將滿滿的藥學知識帶回家，與家中的長輩及家人分享，落實衛教的在地扎根。

楊世群院長對學生的表現表達讚許，他指出：「衛教推廣若能扎根於孩童的日常生活，才是健康教育真正的成功。學生透過互動式教學，導正許多家庭常見的用藥誤區，例如不同藥物間的交互作用、或是藥品與特定食物併服的風險等。對坩堝社學生跨越地理限制、展現專業服務的精神表達高度肯定。」

坩堝社社長楊宜庭指出：「大學生的社會責任，在於將象牙塔內的專業知識，轉化為走入生活的永續力量。我們不僅是將艱深的藥食交互作用、中醫藥理及急救包紮等知識技能，轉譯為孩童容易理解的語言，更透過『動物方城市』的沉浸式情境闖關，讓小朋友在闖關玩樂中學習，達到寓教於樂的效果。」展望未來，高醫大坩堝社表示，將持續深化跨社團的資源整合，並擴大服務版圖至更多偏遠鄉鎮。期許透過更具互動性與專業深度的藥學及急救推廣活動，讓正確的防護觀念深入社區。



活動精彩摘錄

一、 雙向溝通的人才培育：從服務他人到自我成長

以往服務性社團的活動常側重於「做了多少活動、服務了多少人」，但在坩堝的理念中，服務不僅是單向的輸出，更是一場雙向的成長。

對一同出隊服務的醫學大學的同學們而言，每一次的營隊都是未來藥師或醫護人員的先修課，所以我們今年嘗試轉換視角，將核心聚焦於「參與者的啟發與能力提升」，讓參與者先理解服務背後的深層意義，才能提供更有溫度的衛教，實現「雙向溝通」的理念：社員在教導他人時，自己學到了什麼技巧？幹部在籌劃活動時，自己提升了哪些能力？

我們不僅收集受服務對象的反饋，也建立一套讓社員反思成長的機制：從小朋友的前後測驗以及心得反饋可以看出衛教的達成率和活動整體的滿意度，而從大學生的個人能力提升自評表中，則可以看到一場活動對參與者自身的影響，不只是表面的覺得活動很有趣很好玩，而是深入思考自己在活動中有哪些成長。

我想跟幹部們說.....

做獎牌真的是太棒了 而且隊輔也有超級喜歡！

很開心每次行前訓的時候都能得到很多很好的建議～幹部們都辛苦了！

謝謝幹部們仔細又認真規劃行程，相信這兩天一夜的行程並不是一個月就能討論出來的，過程中應該還會經歷無數次的修改、調整行程以及場地勘查，才能妥善地規劃出這趟行程，也謝謝幹部們在行前訓時透過驗收來發掘我的不足之處並細心地指導和提出建議，你們真的辛苦了。

從上學期中藥宣開始來參加的～來這裡真的能收穫滿滿。像我之前超怕小朋友，覺得他們很失控，藉由這幾次營隊慢慢克服和小朋友們互動的恐懼。覺得幹部們對於活動的策劃特別厲害，每次都能做出不一樣的巧思，大朋友小朋友都玩得開心！雖然背短劇台詞蠻花時間和勇氣，但藉由幹部們認真的反饋，就能讓我知道怎麼調整變更好。最後想跟幹部們說大家都超～級有服務熱誠的，雖然很累，臉上都還是笑笑的ww祝坩堝社能愈來愈好呦呦呦

辛苦了！從活動前到活動當日，我覺得坩堝的服務氣氛很好，謝謝你們的用心規劃，很開心能有機會參加這次的中藥宣，讓我收穫滿滿～

最後一次跟學長姐們一起參加藥宣了有點不捨我覺得每一次出隊都是超級美好的回憶！時間過的很快，很開心加入坩堝認識了大家祝大家以後都順順利利的！

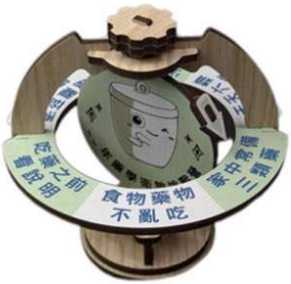
我真心感謝坩堝的各位幹部在行前訓時認真的為我們提供了各種誠懇的建議，每一項建議都非常的實在，讓沒有籌辦經驗的我學到了很多！整體來說，我能感受到坩堝對活動品質高要求的社團文化、及情緒價值給滿滿的風氣，是一個非常正向的社團，我很慶幸自己有機會可以參與這次的中藥宣

二、 衛教轉盤設計：連結校園與家庭的記憶橋樑

為了讓衛教知識不隨著營隊結束而煙消雲散，我們與屏東大潭國小的創客中心合作，結合校方的雷射雕刻資源，共同開發出具有坩堝特色的「DIY 衛教轉盤」。

這項文創品的初衷，是為了填補營隊後的知識斷層。我們發現小朋友回家後常只憑破碎的記憶向家人分享活動內容，導致宣導效果大打折扣，為了讓回憶和知識可以更好地被保存，我們將衛教內容濃縮成簡單俐落的口號，也因為親手完成的不完美，比現成的精美更令人深刻，我們設計了需要手作組裝的轉盤，當孩子們帶著自己組裝的轉盤回到家，這個轉盤就成為溝通媒介，讓衛教知識從校園自然延伸至家庭，這不僅是一份紀念品，更是坩堝專業形象的延伸，也讓家長在孩子分享的過程中，感受到我們傳遞衛教的誠意與專業。

坩堝社與致盈文創共同設計的衛教轉盤





全國社團評鑑榮獲
服務性特優獎以及最佳人氣獎



營隊結束後，我們主動邀請家長填寫回饋表單，進行長期的成效追蹤: 根據表單結果顯示，多數小朋友回家後願意主動且清晰地向家人分享活動內容；更令人感動的是，有10幾位家長特別向我們回饋，表達對這次活動的喜愛，給予很多鼓勵和溫暖的肯定，更歡迎我們再次前往舉辦。這些高滿意的回饋不僅證明了衛教轉盤成功連結校園和家庭，也在小朋友、家長和我們之間建立了好多個珍貴的情感橋樑。

家長回饋

首先，真的非常感謝這群大哥哥、大姐姐們，在這麼炎熱的天氣裡，願意離開冷氣房、放下3C產品，透過充滿活力與趣味的團康活動，陪伴孩子們一起學習「藥物管理」與「用藥安全」的重要觀念。原本較為生硬的知識，在你們生動活潑的帶領下，變得有趣又容易理解，孩子們也在歡笑中學到了許多寶貴知識。也非常謝謝你們願意來到義竹這個較偏鄉的地方，利用假日帶給孩子們不一樣的體驗與陪伴。對許多孩子來說，這不只是一次營隊活動，更是一段難忘又珍貴的回憶。從活動中的笑聲、互動，到孩子們回家後仍興奮分享的模樣，都能感受到你們的用心與熱情。如果真的要說這場活動有什麼「小缺點」，大概就是沒有機會讓家長們買些義竹在地的小點心，和這群超棒的大哥哥、大姐姐們一起分享，也順便慰勞大家這兩天的辛苦與付出，再次感謝高雄醫學大學坩堝社所有工作人員的用心，謝謝

很棒！也很高興有機會讓小朋友參加藥學衛教活動，讓她有初步概念及團隊合作，希望下次還有機會參與，謝謝

舉辦的活動很好，希望能繼續舉辦活動讓更多小朋友知道藥的用法以及方式

大哥哥大姐姐辛苦了，短劇超級好看！超級喜歡藥學營！

你們一定很認真很照顧小孩,才會讓竹涵依依不捨,哭著想和你們不分開。 謝謝大哥哥大姐姐的照顧♥

感謝學校社團舉辦這樣有意義的活動，小朋友回家除了表達很喜歡活動之外，也對帶隊的哥哥姐姐們讚譽有加，期待還有下一次的相聚機會，謝謝

非常棒的活動,感謝高醫大坩堝社團的成員們,兩天來的付出與熱情,小朋友非常喜歡,謝謝你們

你們粉棒 希望多多有這種活動來學校



家長分享小朋友與組裝完成的轉盤合影



三、坩堝創意設計

「坩堝」為藥物分析中常用的耐高熱器皿，本社取其耐高溫高壓的性質，象徵坩堝人堅忍不拔的精神。

為了建立活潑親切的社團形象，我們特地設計了具有坩堝精神的LOGO，「坩」字是小坩堝的樣子，「堝」字則加入了溫度計和火的元素，讓人一眼就能看出意涵，同時又兼具俏皮可愛的風格；除此之外，我們也設計了許多Q版坩堝圖案，並製作一系列周邊商品，除了可以對外宣傳時使用，可愛又實用的設計也讓原本不認識我們的人能快速了解坩堝，我們希望透過這樣親切的形象，讓這個歷史悠久的社團能以嶄新的面貌被大家認識和喜愛。

坩堝周邊商品

坩堝LOGO

KMU Crucible

Q版坩堝



徽章



小小一枚，大大可愛。
坩堝徽章，讓溫暖跟著你走

不藥旋轉我



轉一轉～
健康知識坩起來！

堝貼



坩堝寶寶隨手就貼，
坩安內～？

坩需要袋仔



東西太多？來來來，
都裝起來一起袋走

堝杯



飲料隨手就提，
揪坩心～

坩杯啉一墊



乾不了杯也要喝一口，
再也不怕弄濕桌面囉～

四、藥來坦一下-台南大甲國小中藥宣
兩天一夜藥學衛教挑戰營活動紀錄

活動宗旨	參與陣容	政策落實
透過短劇與團康等活潑形式，帶領學童認識正確用藥安全與均衡飲食等健康觀念	大學生 40 位 國小學童 40 位	偏鄉教育、帶動中小學發展、社會關懷

核心亮點

跨域合作	創意教材	人才培育
與美術社合作，搭配科普知識以及美感創作，培養小朋友手作能力。	設計「衛教轉盤」組裝包，讓用藥安全知識與健康觀念從校園走進家庭。	從單向輸出變成雙向溝通，讓服務者與服務對象共同成長。



超時空夢想_冰箱貼手做



孩童與家長分享衛教轉盤



有獎徵答互動

成果展現

個人能力提升之平均皆大於4.5分(滿分5分)：
顯示服務者在參與活動之後確實有感個人成長，也展現活動的雙向回饋確實達標

營隊結束後有家長回饋小朋友願意主動分享營隊學習內容與作品：
可見衛教轉盤和手作品可以更好地傳達學習內容，也讓坩堝的影響力更加擴大

五、藥你守護方城市-嘉義義竹國小中藥宣兩天一夜藥學衛教挑戰營活動紀錄

活動宗旨	參與陣容	政策落實
透過短劇與團康等活潑形式，帶領學童認識正確用藥安全與均衡飲食等健康觀念	大學生 40 位 國小學童 40 位	偏鄉教育、帶動中小學發展、社會關懷

核心亮點

跨域合作	創意教材	人才培育
與急救社合作，將急救知識融入衛教小學堂與游戲中，有效引導孩童建立危機應變觀念，同步培養處理傷口能力。	設計「衛教轉盤」組裝包，讓用藥安全知識與健康觀念從校園走進家庭。	導入主題包裝，將單向衛教轉化為沉浸式任務，有效激發學童主動互動，達成雙向成長



急救小學堂_包紮活動



孩童與家長分享衛教轉盤



食物與藥物交互配對環節

成果展現

個人能力提升之平均皆大於4.7分(滿分5分)：
顯示服務者在參與活動之後確實有感個人成長，也展現活動的雙向回饋確實達標

營隊結束後有家長回饋小朋友願意主動分享營隊學習內容與作品：
可見衛教轉盤和手作品可以更好地傳達學習內容，也讓坩堝的影響力更加擴大。

孩童前後測平均分數顯著進步：
數據顯示學童對藥物安全的認知正確率有感提升，驗證了生動的教學模式能有效傳遞知識。

六、高坪藥宣隊-藥不藥和我出去玩-旗津區國小學童正確用藥宣導活動紀錄

活動宗旨	參與陣容	政策落實
建立國小學童認識正 確安全的用藥知識，以及增進藥學系學生的衛教與溝通能力。	大學生 40 位 國小學童 40 位	帶動中小學發展、社會關懷、偏鄉教育

核心亮點

中藥主題	USR旗津企劃	跨社合作
將中藥課程融入簡報講解與大地遊戲關卡，以趣味方式教學，同時以遊戲方式檢驗小朋友的學習成效，兼具教育性與互動性。	本次活動為學校USR計畫一環，長期深耕旗津區健康照護。我們專責用藥宣導，由孩童著手，培養正確用藥觀 念，並把知識與家人分享。	聯手踏青社，結合中藥專業與植物藥用專長，讓小朋友透過實 作中藥泡澡包、毛根花束，深入體驗中藥與植物的魅力。



踏青社帶領的手作活動



常見中藥介紹



大地遊戲結合中藥內容

成果展現

小朋友將手作成品帶回家，讓藥宣知識在家中持續發芽：
透過中藥泡澡包與毛根花束手作成品，小朋友回家向長輩分享香包內的 中藥與植物故事，讓藥宣知識擴散到整個家庭。

前後測成績比對全體進步(51%~150%)：
各年級小朋友學習成效顯 著，其中以一年級進步率150%最優，驗證小學堂教學有效。

七、永續荖濃人才培育與健康發展計畫－六龜假日學堂活動紀錄

活動宗旨	參與陣容	政策落實
建立偏鄉孩童正確用藥知識與健康觀念，並透過科普教育啟發學習好奇心，協助孩童翻轉未來競爭力	坦堝社成員6位與口衛系同學約20人 六龜地區國小（新發、龍興等）約40位	響應 USR 大學社會責任，推動偏鄉教育均衡發展，並建構社區健康促進之集體共識

核心亮點

永續服務架構	創新教材	健康議題與社區共識
完整的輔導員篩選機制。由已具經驗的人員輔導新進修課學生進行課程，確保對偏鄉的陪伴不因計畫週期而中斷	每位服務者在設計教案時都有相當大的彈性。例如口衛系開發口腔衛生桌遊，吸引孩童注意跟提高學習效果	數據顯示龍興國小齲齒率與過重比高的現況，將口腔保健與體適能納入課程，讓孩童把知識帶回家，建立居民健康共識



邏輯與科學上課過程



多媒材學習單實作



自製教材簡報

成果展現

學習動機提升：透過創新教案與趣味科學互動，克服偏鄉學童缺乏學習支持的問題，提升學生的學業成就感與對未來競爭力

社會責任循環：帶動校內學生與社團投入偏鄉服務，讓學生在服務社會中獲得幸福感、有機會將所學回饋於社會，達成善的正向循環

健康習慣的實際改變：協助學童落實正確口腔保健（如健口操與正確刷牙）與藥物宣導，減少不當生活習慣對健康的負擔

八、高坪藥宣隊-健康藥知道-鄰近國小學童正確用藥宣導活動紀錄

活動宗旨	參與陣容	政策落實
建立國小學童認識正確安全的用藥知識，以及增進藥學系學生的衛教與溝通能力。	大學生 20 位 國小學童 150 位	帶動中小學發展、社會關懷

核心亮點

觸及最廣	深度講解	循序教學
一次觸及最多人的用藥宣導活動，共150人參與，創下團隊歷年來新高。	參與學童皆為五年級，故我們有提升難度。從常見用藥、藥品分級、藥品保存到正確用藥方式全面講解，是宣導內容最深入的活動。	在有限時間內，以短劇吸引注意力，再以簡報深入講解，最後透過有獎徵答檢驗與複習，循序漸進使學習效果最大化。



全體大合照



精彩短劇演出



有獎徵答互動

成果展現

高達88%參與學童認為宣導活動有助於了解用藥知識:
可見衛教難易度適中、循序教學有成效，縱然人數龐大也能成功傳達知識給大部分學童，達成坩堝藥宣服務目的。

個人能力提升之平均皆大於4.7分(滿分5分):
顯示不僅是學童，服務者在參與活動也有感個人成長，展現活動的雙向回饋——服務者與服務對象共同成長。

九、高坩藥宣隊-藥講乎你聽-
日間長照機構用藥宣導活動紀錄

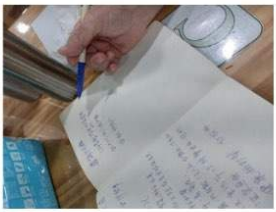
活動宗旨	參與陣容	政策落實
透過藥宣提升長者服藥、藥品保存知識，以及增進藥學系學生的衛教與溝通能力。	大學生 30 位 機構長者 30位	社區長照用藥安全關懷

核心亮點

直擊問題	手腦運動	一日陪伴
針對機構長輩常見服藥問題量身打造劇本，改正長輩不良習慣，並強化「有用藥問題要找藥師」的觀念。	機構長輩多患有失智症，我們帶領長輩手作毛根花盆栽，訓練手眼協調、增進專注力，成品也能成為長輩療癒的陪伴小物。	我們出隊人數正好能一對一與長輩互動，除了傳遞用藥知識，更重要的是成為陪伴的角色，帶給長輩溫暖。



精彩短劇演出



認真作筆記的長輩



教長輩製作手作

成果展現

機構回饋:

機構表示很感謝有我們願意去進行衛教，雖然衛教效果有限，但是長者們卻很開心，因為平常並沒有這麼熱鬧、這麼多人，希望我們能繼續辦下去。

個人能力提升之平均皆大於4.6分(滿分5分):

顯示不僅是學童，服務者在參與活動也有感個人成長，展現活動的雙向回饋——服務者與服務對象共同成長。

十、《坩堝》第 68 期社刊活動紀錄

活動宗旨	參與陣容	政策落實
旨在透過刊物凝聚藥學人的向心力、記錄系上有關之事件，並串連校友與在校生之情感與專業經驗	坩堝社編輯部、美宣長及社團老師，與所有受邀稿人	校友經驗傳承、專業協力整合

核心亮點

多元校友專訪	幹部深度心得	跨界人文對話
透過職涯軌跡之爬梳，為學弟妹提供從學術、產業界到政府政策落實的實務視野	讓參與各類活動的幹部有空間抒發自己的經驗與成長，讓讀者得知活動實錄及吸引更多有興趣的人	特別保留藝文空間專欄，收錄非學術性的美術作品、詩文創作，為具才華的學生提供被看見的舞台



響應環保永續，社刊電子化



歷屆幹部心得分享



校友訪談，建立人脈網絡

成果展現

實體刊物產出: 成功編輯並發行 《坩堝》第 68 期，內容涵蓋會長、董事長及師長之勉勵，以及全方位的專業與人文專欄。

鏈結效益： 透過訪談建立並深化與多位校友、產業界及政府單位之聯繫管道，提升藥學系之學術與專業影響力。

向外專業服務、向內人才培育: 從訪綱設計的邏輯思維、校友受訪時的應對進退，到三校制度下的細心與抗壓性。加強跨領域軟實力的鍛鍊。

十一、藥學系系慶活動紀錄

活動宗旨	參與陣容	政策落實
分享近況以深化校友連結，並透過周邊販售與衛教宣導籌措經費，支持支持後續活動辦理。	坩堝社成員11位 藥學系大一同學約100位 藥學系校友及與會貴賓約120位	交流社史並深化世代連結，讓經營更有依據；凝聚校友支持並募集經費，提升社團知名度。

核心亮點

傳承與創新	多元互動	成果展現
透過「攤位展示」向歷屆校友介紹坩堝社的歷史變革，展現新一代藥學生的創意與活力。	由大二幹部進行現場解說，配合精美背板與成果簡報，拉近校友與在校生的距離。	具體展示社團在學期中的運作成果，強化校友對社團發展的認同感與凝聚力。



幹部與老師們合影



社長以簡報呈現坩堝活動



與校友交流社團歷史、分享近況

成果展現

跨世代的溫馨對話：聚集超過百位校友與大一新生，透過現場交流分享社團的往事與現況，不僅聯繫感情，也強化了校友間的凝聚力與歷史傳承。

展現創新與運作成果：藉由精美背板與簡報解說，具體呈現本屆社團的創新突破，有效提升校友對坩堝社現況的認知與認同感。

成功募集資源與經費：透過周邊販賣與互動交流，成功募得破萬元經費，展現校友對社團經營的熱烈支持，為後續活動奠定穩定基石。

十二、社團嘉年華活動紀錄

活動宗旨	參與陣容	政策落實
透過社團嘉年華攤位展示與現場解說，讓新生認識坩堝社的服務理念與歷年成果，同時招募跨系所新成員，推廣迎新社課與社課活動，擴大社團影響力。	坩堝社幹部 11 位 大學生約 150 位	幫助大一新生認識本社，並宣傳迎新社課，提高報名人數。此外，也希望能接觸到更多外系學生，提升社團多元性與跨域合作。

核心亮點

攤位互動宣傳	周邊與互動設計	跨系招募成果
透過簡報播放與海報背板展示過往服務成果，並透過幹部現場解說加深聽眾印象。	結合藥宣活動環節，設計相關互動遊戲與獎品面紙，提高新生停留率與參與意願。	吸引大量外系學生參與，成功推動跨系所招募目標，促使社團主題 不再局限於單一領域，未來可納入不同科系之專長。



攤位佈置與海報背板展示



幹部現場解說社團特色



與USR計畫負責人合影

成果展現

跨世代的溫馨對話：聚集超過百位校友與大一新生，透過現場交流分享社團的往事與現況，不僅聯繫感情，也強化了校友間的凝聚力與歷史傳承。

展現創新與運作成果：藉由精美背板與簡報解說，具體呈現本屆社團的創新突破，有效提升校友對坩堝社現況的認知與認同感。

成功募集資源與經費：透過周邊販賣與互動交流，成功募得破萬元經費，展現校友對社團經營的熱烈支持，為後續活動奠定穩定基石。



THE 68 CRUCIBLE

幕後小組

本刊物所使用部分圖片素材取自Canva免費圖庫(www.canva.com)，僅限用於本刊非商業性、教育性之校園出版內容，並遵循 Canva圖片使用授權政策。所有素材僅作為內容輔助之用途，無作商業販售或再授權之行為。

指導老師	吳育澤	社長	楊宜庭	副社長	陳玉祥
總編輯	陳宥羽	副編輯	張聖恩	校對	陳宥羽 張聖恩