

國內郵資已付

斗六郵局

許可證

斗六字第141號

印刷品

無法投遞時請免退回

雲聲

國立雲林科技大學校刊

第171期 2005年01月01日出版

發行人：林聰明
出版者：國立雲林科技大學
編輯：雲聲編輯委員會
主任委員：陳俊宏
總編輯：顧理
執行編輯：高懿貞
電話：(05) 534-2601
傳真：(05) 532-1719
校址：640 雲林縣斗六市
大學路3段123號
網址：www.yuntech.edu.tw
/~aax/index.htm

E-mail：aax@yuntech.edu.tw

(本刊為響應環保通融採用再生紙印刷)

2004年大學發展與產學合作－ 大學校院學術論文研討會

本校區域產學合作中心的設立乃為了配合國家經濟發展，推動中部地區各技職校院跨校合作，統合運用各校資源與技術，掌握科技整合趨勢，負起與政府有關單位間聯絡協調及資源整合的任務，並對產業界提供統一服務與聯繫之窗口，以帶動中部地區技職校院與廠商產學合作的目標，突破產業困境，為產業開創新契機。

由教育部規劃，一年一度的學術論文研討會，今年很榮幸地由本校承辦，產學中心以「2004年大學發展與產學合作－大學校院學術論文研討會」為今年度的研討會標題，邀請全國大專院校教師、產學合作相關單位人員及業界有產學合作經驗者共同參與，期盼落實技職校院實務為導向之教育理念，建立有效產學合作之機制運作，發展有助產學合作實踐方法及規劃相關有助產學合作之配套措施，以達成技職教育的重要目標，也期望藉此次之學術論文研討會，增進產業界與學術界之研發合作暨技術移轉之機會，建立學習夥伴關係之發展模式，並將研發成果落實於產業界，合力提昇產業競爭力。

為此，我們更是擬定了三個主題：一、大學發展與產學合作，二、產學合作，三、產學合作現況之分析與建議。第二主題又細分為三個子題：A. 工程領域，B. 社會與人文領域，C. 設計藝術領域。

本次投稿相當踴躍，篇數眾多，共計 95

件作品投稿，件件作品皆是作者們嘔心瀝血之作，為避免遺珠之憾，產學中心決定將本次投稿之論文作品全數收入論文集，而成果展現方式將分為二部分，分別為現場口頭發表及壁報展示。由於作品皆為上上之選，評選委員可真是傷透腦筋呢！另外附帶一提的是，本次學術論文研討會之評選委員會，產學中心邀請具專業之學者及知名企業研發主管等 21 人共同組成。

此次產學中心並邀請了遠從美國南伊利諾大學材料科技中心主任的 Max Yen 博士蒞臨本校作專題演講，演講題目為「International Collaboration / Partnership Initiatives At Southern Illinois University Carbondale (南伊利諾大學國際產學合作的作法與經驗)」，Max Yen 博士精闢的講演解說，使得各位來賓更進一步了解何謂產學合作以及產學合作推動的重要性。

於論文口頭發表時間，各位發表者無不使出渾身解數，大力介紹、推薦自己的作品，甚有發表者是講到欲罷不能，而Q&A時間的互動也是相當踴躍，提問者提出各種深入的、犀利的問題，而發表者也詳盡、不藏私的回答問題。如此，相信不僅提問者受益良多，發表者也對自己的作品更具信心。

最後特別感謝教育部技職司對本次學術論文研討會的大力支持與贊助，也要感謝各位專家學者惠賜鴻文，在百忙中撥冗蒞會，並於論文研討會中貢獻真知卓見，豐富了研討會的內容和成效，在此謹致以衷的敬意與謝意。(楊雅嵐, ext. 2821)



本校林校長聰明蒞臨致詞



中正大學羅校長仁權蒞臨致詞



美國南伊大 Max Yen 博士蒞臨研討會專題演講



論文發表會現場一角

SPAM 廣告信件註記

本校近日啓用防火牆擋廣告信件機制，所以當您收到信件時，如果標題出現「Spam」的字樣可能是本機所發（如圖 1），其依據準則為根據國外提供 RBL 網站上的 blacklist。建議您將出現「Spam」標題的信件歸到「廣告信匣」，或是直接刪除。

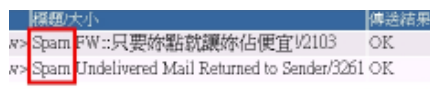


圖 1 標題有 Spam

Webmail 作法

「偏好設定」—「過濾信件」—「過濾規則」：新增

1. 過濾規則：勾選啓用
2. 如果標題開頭是「Spam」則將此信件放入「廣告信匣」，此選項會造成該信件被歸到廣告信匣中，等待使用者自行判斷與處理，如圖 2。後遺症為廣告信匣可能會不經意的超過容量都不自知。
3. 或者是如果「標題」開頭是「Spam」則將此信件放入「回收筒」，此選項會將信件歸到回收筒，如圖 3。
4. 或者是標題開頭是「Spam」則將此信



圖 2 設定過濾條件方法：放入廣告信匣



圖 3 設定過濾條件方法：放入回收筒

件刪除，此選項會直接刪除信件。後遺症為可能會刪到誤判的信件。

Outlook Express 作法

(一)「工具」—「過濾規則」—「郵件」

1. 新增。
2. 新郵件規則：
 - (1) 選擇規則條件：主旨包含特定的

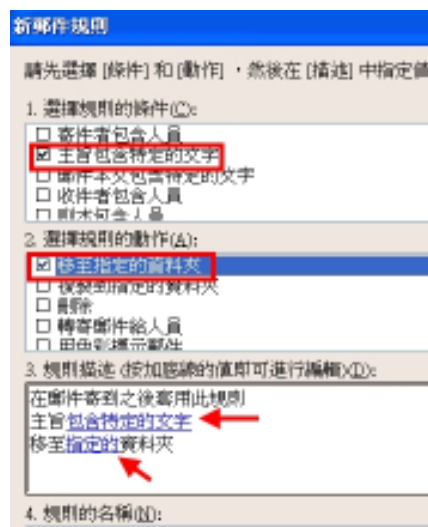


圖 4 Outlook Express 過濾規則

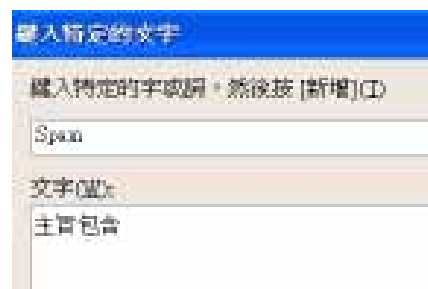


圖 5 過濾規則條件

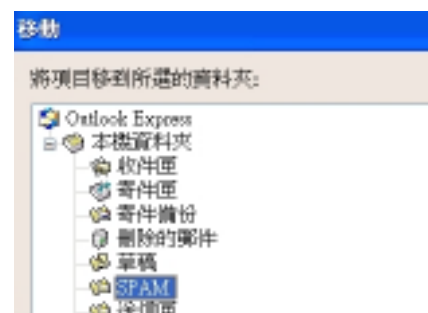


圖 6 歸到 SPAM 資料匣

文字。

(2) 選擇規則的動作：移到指定的資料匣。

(3) 規則描述：在郵件寄到之後套用此規則，主旨點選「包含特定的文字」，如圖 4。輸入「Spam」，按新增，如圖 5。移至點選指定的資料夾，點選「Spam」，如圖 6。如果沒有該「Spam」資料匣，請新增之。

3. 最後，按確定即可。

Outlook 2003 作法為

(一)「工具」—「規則及通知」—「新增規則」

1. 選取範本：移動主旨中有特定文案的郵件至資料匣。
2. 編輯規則描述：點選「特定單字」，輸入「Spam」，按確定。點選特定資料匣，選取「垃圾信件」，按確定，如圖 7。
3. 按「下一步」到「完成」。

(二)「立即執行規則」。勾選欲執行的規則，選擇資料匣，「立即執行」，如圖 8。(張百裕, ext. 2652)

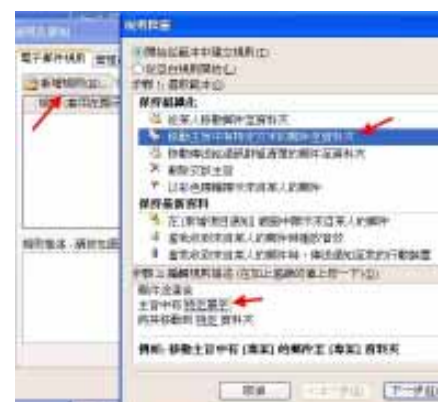


圖 7 Outlook2003 過濾規則



圖 8 Outlook2003 過濾規則立即執行

壓力管理與調適

現代生活中的節奏快速，加上長期超負荷工作與課業學習。在忙碌、多變的社會環境裡，過重的生活壓力、工作壓力、課業壓力…就像是種文明病。假如人體像「彈簧」，壓力就是「外力」。當外力超過彈簧的彈性限度時，彈簧會發生永久變形甚至斷裂；當壓力超過人身心的極限，身體就會出現加速老化、精神衰竭、情緒崩潰的情形。有句話說，「休息是為了走更長遠的路」，值得我們在工作忙碌與課業學習之餘，細細品味一番。

壓力是什麼？(壓力面面觀)

壓力泛指環境中客觀存在的某種具有威脅性的刺激。生活中的壓力有許多不同的樣式，可以就對我們影響的程度分為以下三個層次：輕度、中度及高度壓力。

輕度壓力：在輕度壓力下我們會覺得放鬆、平靜。但是如果長時間如此，我們可能會變得懶散、沒有鬥志。

中度的壓力：適當的壓力會讓我們覺得舒適。在適當的壓力範圍內人們能更有活力、積極的參與生活並且能整合我們的感覺、思想與行為。

高度壓力：在高度壓力之下，我們就不能發揮平常應有的功能，就造成上面種種精神症狀，衍生出精神官能症，需求助專業進行治療。

壓力對人們而言，有其好處和壞處。好處是使人們更加努力去完成該做的事；壞處則會使人們生理與心理產生偏差，最後造成身心受創。

工作與生活壓力大，健康拉緊報

長期處於威脅性刺激情境的人，由刺激情境引起的情緒狀態，一直無法恢復平靜，若變成生活中長期存在的事件，會讓當事人在心理上感到很大的壓力，即為生活壓力。積分在300分以上者與150分以下相比，前者多半在測量一年之內即罹患疾病。生活改變與壓力感應表(Holmes & Rahe, 1967) 如下：

生活改變事項	壓力感
1. 配偶亡故	100
2. 離婚	73

3. 夫妻分居	65
4. 牢獄之災	63
5. 家族親人亡故	63
6. 個人患病或受傷	53
7. 新婚	50
8. 失業	45
9. 退休	45
10. 家中有人生病	44
11. 懷孕	40
12. 家庭增添人口	39
13. 財務狀況改變	38
14. 親友亡故	37
15. 改變行業	36
16. 改變工作職位	29
17. 子女成年離家	29
18. 涉訟	29
19. 個人有傑出成就	28
20. 與上司不和睦	23
21. 改變上班時間與環境	20
22. 搬家	20
23. 轉學	20
24. 改變睡眠習慣	16
25. 渡假	13
26. 過年	12

壓力對人體在身心的影響

文明社會中，現代人因處在長期且持續高度壓力環境下，個體相對產生長期生理警戒反應，而導致了種種身心病痛的壓力後遺症，因此壓力可說是現代文明的副作用產物。壓力不僅影響個人健康，個人表現也會隨之打折。例如，拖延、逃避課業與工作，生產力下降，有攻擊性、破壞行為，甚至造成士氣低落、休學、離職。專家提醒，如果出現上述的生理、心理症狀，或出現食慾不振、過食、失眠等異常行為，工作、課業老是不滿意、提不起勁，而且菸、酒、藥物使用量增加。此時，就需開始注意壓力是否已經開始侵蝕你的身心。

壓力究竟對個人健康有何影響？許多研究發現：

在生理方面，壓力會使人心跳加速、血壓增高、胃腸不適、呼吸道不適、排汗不正常、皮膚毛病、頭痛或其他慢性疼痛、肌肉緊張、疲勞、睡眠障礙等。

在心理方面，不當的工作壓力可能引發焦慮、緊張、易怒、挫折感、易激動、情緒過敏、反應過度、壓抑感覺、人際溝通出問題、退縮、憂鬱、疏離、注意力不集中、失去創造力、甚至自殺意念；而因情緒變差，生理往往也受影響，跟著不舒服。

壓力是不是有百害而無一利？

實際上，適度的壓力將會激勵人員，激發他們的潛能，以及促進能力的發揮，增加效率；然而過高或太低的壓力則都會減損人們所能展現的工作與學習效率，並造成士氣低落、成效不彰的反效果。

補充：葉杜二氏法則 (Yerkes-Dodson law)
—在簡單易為的工作情境下，較高的心理壓力將產生較佳的成績；在複雜困難的工作環境下，較低的心理壓力將產生較高的成績。如：要進行照稿抄寫文件，可給予較高的心理壓力；進行複雜的數學演算工作，應降低心理壓力的干擾。

用這樣的觀點似乎也可以解釋近來職棒流行語—主場魔咒。如果兩隊實力懸殊，甲隊實力比乙隊優秀，在甲隊職棒球隊的主場，鄉親支持者往往可以更激勵甲隊實力的開展。但若甲乙兩隊實力相當，主場甲隊的鄉親反而變成該球隊的心理壓力。這樣一來，反而使甲隊實力無法開展，失誤連連，甚至大輸乙隊對手。

人體對壓力的直接反應

應急反應：遇到突然發生的威脅情境時，在情緒經驗產生的同時，身體會自動發出一種類似緊急動員的反應現象，這為本能性的生理反應，可保護生物的生命安全。會出現兩種行為：一是逃離現場，另一是向對象攻擊。

「壓力反應」是生物體在面對病源或外在威脅時的抗拒反應。在遭遇外在威脅或危險等壓力情況時，生物體內的腎上腺激素分泌會增加，使生物體心跳加快、肌肉蓄積能量並產生緊張情形，以維持生物體的警醒戒備狀態，來準備應付外在的壓力或威脅，並進而解除危險。因此，基本上生物體的壓力反應，其實是生物為維護本身生命安全的本能機制。

一當壓力來襲，大腦皮質會馬上接收到訊息，轉到下視丘，然後傳給交感神經，此時，人體會產生反應：心跳加快、血壓升高、出汗、手腳發冷，部分血液離開血管末端和消化系統，然後進入肌肉，幫助你準備迎戰、或者逃避。此時，瞳孔會放大，視力、聽力都特別靈敏，這表示人體要對這件事情作反應了。

一般適應症候群(GAS)：分為三階段(1)警覺反應階段，先是震撼期，而後出現緊急反應的動員期。(2)進入抗拒階段，生理恢復正常，如壓力持續存在，個體適應能力會逐漸下降。(3)衰竭階段，個體適應

能力喪失，精疲力竭、崩潰、死亡。

身心症

人的健康包含了生理與心理，兩者相互影響密不可分。心理因素會影響到身體功能與身體疾病，在我們日常語言中也有「久病厭世」、「積勞成疾」這般描述身體與心理關係的詞句。無論從個人的經驗法則或臨床工作的實際例證來看，心理會影響生理。當承受過多、過重的壓力時，身體的自律神經系統、內分泌系統、免疫系統等，可能就會出現機能失調的情形，嚴重的更會產生各種身心疾病出來。反過來說，當身體有了疾病，難免也會帶來不同程度的不安、害怕、焦慮或憂鬱等情緒。長期處在壓力之下生活，會造成身心障礙，如心臟疾病、腸胃系統不適、神經系統障礙、內分泌系統障礙等等。

當外在危險超出個人所能應付的程度，而無法克服時，即會自動地引發後者反應，此時人體會出現的是與副交感神經系統有關的種種反應，如減少肌肉張力、心跳、血壓、氧氣消耗量等生理機能，以節省能源應付下一次的壓力挑戰。不過，當其中任一種反應使用過度而外在的壓力源仍持續存在時，正常身體機能就祇有走上崩潰一途，於是各種身心疾病就出現了。

壓力的管理

壓力管理可以讓我們減緩與日俱增的壓力對我們的衝擊。在學習壓力管理前，要先學會如何管理自己的情緒。到底怎麼樣察覺情緒、控制情緒呢？

第一、體察自己的情緒。也就是，時時提醒自己注意：「我現在的情緒是什麼？」。人一定會有情緒，壓抑情緒反而帶來更不好的結果，學著體察自己的情緒，是情緒管理的第一步。

第二、適當表達自己的情緒。這是一門藝術，需要用心的體會、揣摩，更重要的是，要確實用在生活中。

第三、以合宜的方式紓解情緒。紓解情緒的目的在於給自己一個釐清想法的機會，讓自己好過一點，也讓自己更有能量去面對未來。哭出來或叫出來，都比悶在心頭，對人的心理更加健康。但如果紓解情緒的方式只是暫時逃避痛苦，爾後需承受更多的痛苦，這便不是一個合宜的方式。

接下來要學會去作壓力源的評估：靜下心

來判斷—跟我有關嗎？這壓力對我而言是好的？或是不好的？對我的影響是什麼？會造成我的損失嗎？會生命危險或立即的生活危機嗎？是一種挑戰及成長機會嗎？我可以如何因應？我有什麼資源在手邊？或者何人可以協助我？

壓力的調適(如何有效紓解壓力)

緊張和放鬆同樣是人類的天賦，緊張幫助我們面對挑戰、發揮潛力；放鬆讓我們休養生息、安頓自在。可惜，快速而競爭的現代生活，常迫使我们處於備戰的緊張狀態，忽略了放鬆的本能，而造成身心各方面的失調。既然承受不當的壓力，會使人產生不良結果，那麼要如何排解壓力呢？

首先，要檢視個人的人格特質，培養樂觀進取的態度，凡事盡其在我。

第二、必須瞭解那些部位的肌肉，容易因壓力導致張力過高，而產生壓痛點，初期可以熱敷、按摩等處置來局部放鬆。

第三、工作中適時解除壓力，如做一些伸筋運動、放鬆運動及深呼吸運動。一般人注意力與集中力最好為1~2小時，中間須休息一下，放鬆緊張的肌肉及神經，避免肌肉長期緊繃，造成血液循環不良。

第四、工作結束後，儘量讓自己處在最放鬆的環境，如泡熱水澡或SPA。

第五、30分鐘有氧運動，如慢跑、游泳等，藉由生理運動來改善心理緊張狀態。

對抗壓力的12個方法

精神上承受的壓力過大也會導致許多身心症出現，不但心理層面受到衝擊，無形中也會侵犯人體的免疫系統，造成免疫力的下降、疾病、老化問題出現。所以想要讓自己擺脫壓力，除了找出主要的壓力源並予以正面的解決之外，你還有許多增強自己的抗壓力，與挫折耐受力方法哦！

1. 運動是最好、最自然的情緒調解藥劑：大家都知道運動可以促進血液循環，平衡血壓、增進心肺功能，讓人健康有活力。不但如此，運動最神奇的地方還是在於運動會增加腦內釋放出β腦內啡，這種物質可以說是人體天然的鎮定劑，可以幫助平衡心緒，可以給你好心情，但它會因為壓力而逐漸消耗，所以不要忘了多運動、適度的運動。最簡便的方式，就是每天快步走30分鐘。

2. 充足的睡眠：一個有充足睡眠的人一

定比經常失眠的人壓力耐受力大，並且也較能應付環境的變遷。

3. 養成注意自己呼吸的習慣：工作一段時間後，給自己3分鐘的時間，將兩眼輕輕閉上，將注意力集中在呼吸上，以吐氣比吸氣長的腹式呼吸法呼吸，如果經常坐著的人一定要常伸懶腰或走動走動。

4. 三溫暖沐浴法：每天來個冷熱水交替的沖浴，不但可以釋放一天的壓力，還可以使頭腦清醒。

5. 按摩放鬆身體：按摩可以使緊繃的身體、僵硬的關節得到放鬆，也可以減少腎上腺素分泌，對於壓力的釋放很有效果，不管是自己按壓身體緊繃的部位或是到健身中心按摩都可。

6. 補充維他命：維他命中的維他命C、E、維生素B群、礦物質中的鈣、鎂等有助於對抗壓力，所以營養均衡、多吃蔬菜水果，以平衡身心的壓力。

7. 飲酒要適量：酒精不但會消耗體內的維生素B群，還會降低抵抗壓力的耐受力。長期大量飲酒的人因為營養攝取的不均衡，會嚴重損傷大腦的功能，讓他難以去應對與思考如何處理生活的種種問題。

8. 多交好朋友：人際關係的好壞也關係到一個人承受壓力的能力，良好和諧的人際關係有助於對抗壓力。很多人以為身兼數職的人會因分身乏術而產生壓力，其實剛好相反，身份越多的人越快樂，因為他更多的人事資源可以幫助他度過難關。

9. 開懷大笑：據研究指出放開心胸大笑，可以減少壓力荷爾蒙，使干擾素增加，有助於增強免疫系統。平時看看喜劇或是看看笑話也是讓神經鬆弛的好方法。

10. 走出戶外，參與其它活動：不要被自己憂鬱的情緒困住了，心情不好、壓力大時千萬不要自己悶在角落，以免鑽牛角尖，一定要走入人群，轉移壓力的焦點。

11. 縮短沮喪時間：遇到挫折時最怕的就是打擊自己的自信，重新評估自己的價值與身段，盡快重新找到自己的定位與自信。樂觀有自信的人，對壓力與挫折的耐受力更強。

12. 給自己一個獎勵：偶爾放自己一個假，出外散心，讓自己的心情獲得沈澱，或購買一些小獎品來激勵自己，也是消除壓力的好方法。(李培壘, ext. 2671)