

# 阿亮老師談 工廠安全與專業精進

陳國亮

國立台灣大學機械系學士  
美國柏克萊加州大學機械博士  
雲林科技大學通識中心教授



衝壓區域加裝護網



雙手啟動按鈕

# 東京 1935 蕎麥麵外送



**History in Color**

5 天 · 🌐

A Japanese man photographed riding a bicycle while carrying soba noodles on his shoulder in Tokyo, Japan in 1935.

Credit: jdvcolours on Instagram

[historycolored.com](https://www.historycolored.com)

[#history](#) [#japan](#) [#tokyo](#)

# 跳脫慣性



學生身心問題中八成原因

吃太多油炸類、辣的食物

水果吃不夠、水喝不夠

便秘、不排氣

亂吃『健康食品』

生活習慣不良

# 情緒

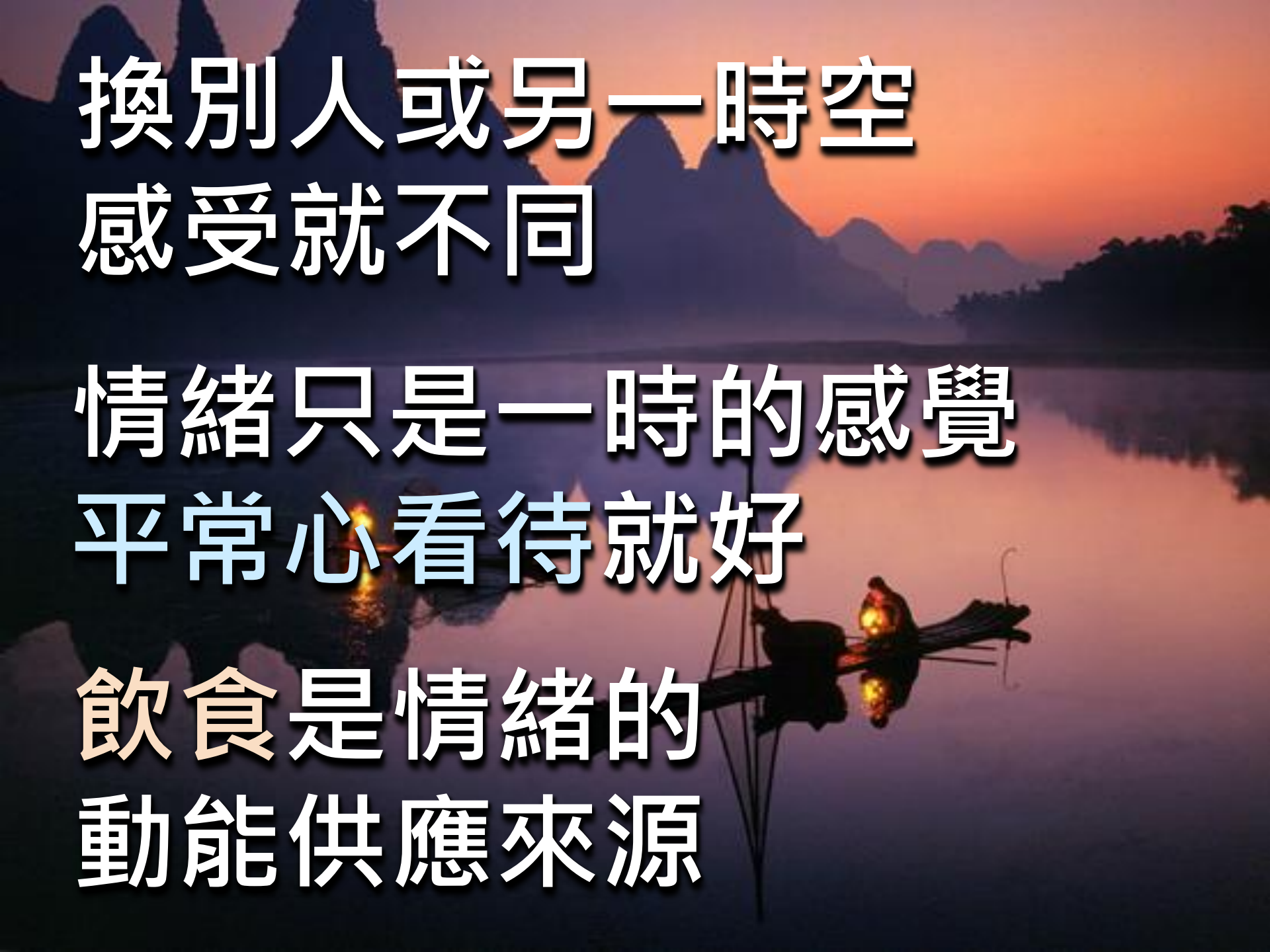
綜合外在訊息、過去經驗與習慣、當下心情所得到的結果



換別人或另一時空  
感受就不同

情緒只是一時的感覺  
平常心看待就好

飲食是情緒的  
動能供應來源



# 心理不調

正專心做某事

諸事不順、壓力大

心理不成熟、觀念僵化

活動量少又愛想東想西

受到驚嚇



環境不利

待在悶熱地方太久  
曬太陽太久

工廠噪音干擾  
在廚房煮三餐



飲食不當

愛吃高熱量與  
刺激性食物

水喝太少、便秘  
水果吃太少

心理不調 環境不利 飲食不當

心理因素、  
環境和飲食  
都會對我們  
的行為有影  
響，但經常  
被忽略掉



先從觀察  
自己做起  
熟悉之後  
自然能去  
觀察別人  
關心別人



調食調身調心

人際關係和諧

提升工廠安全

自我認識



自我提昇



自我實現

心要動！



# 台灣蜘蛛人：劉大潭

西嶺國小第一名畢業  
鳳鳴國中第一名畢業  
台中高工第一名畢業  
逢甲機械第一名畢業  
蜘蛛高樓緩降機設計人  
全國發明展第一名  
日內瓦國際發明展金牌  
德國國際發明展金牌  
速跑得機械公司董事長



劉大潭動力來自  
關懷與感恩



有問題要想辦法解決

用技能知識  
做公益善事



大姊幼時送劉大潭的訂製手搖車，至今仍騎著它去運動。



陳國亮

翻滾吧！夢想與人生  
~ 如何創造生命的價值  
用心 夢想  
態度 熱情

更新資料

活動紀錄 6

動態時報

關於

相片 164

朋友 2,163

更多



陳國亮

2014年4月8日 · 2人

Facebook

...

明天上午十點二十分台南應用科大演講：發現桃花源 -- 尋訪多采多姿的生活美學。

下午一點半，崑山科技大學演講：翻滾吧！熱血教師 ~ 如何讓學生愛上你的課。



陳國亮

8小時 · 🌐

# 2024.3.8

...

前天2024/3/6星期三晚上開始用IG，早上起來看到有一點點進步，我可是一開始連照片也不會貼。請問連按兩次照片出現一個紅色愛心就是按讚嗎？在IG上找到幾位我臉書有追蹤的人，慢慢摸索，牛排煎久了一點定熟！

5:40

## CHERNGL

4G 47%

cherngl



4 則貼文    204 位粉絲    26 人追蹤中

陳國亮

阿亮老師。熱血教授。專業演講者  
翻譯年糕

Facebook 個人檔案

編輯個人檔案

分享個人檔案



CHERNGL  
貼文

35 位觀眾 · sabrinahorng 說讚  
cherngl 昨天晚上我在 IG 有史以來完成  
第一發的限時動態，剛剛才搞清楚要怎  
麼發照片，真的是菜鳥  
1 天前 · 翻譯年糕

# IG



cherngl

...



7 個讚

cherngl 阿亮老師 2010 搬來台中。這台  
是抽獎活動得到的，聽說當時價值  
18,000 元

阿亮老師談

工廠安全與專業精進

跳脫慣性

用心 夢想