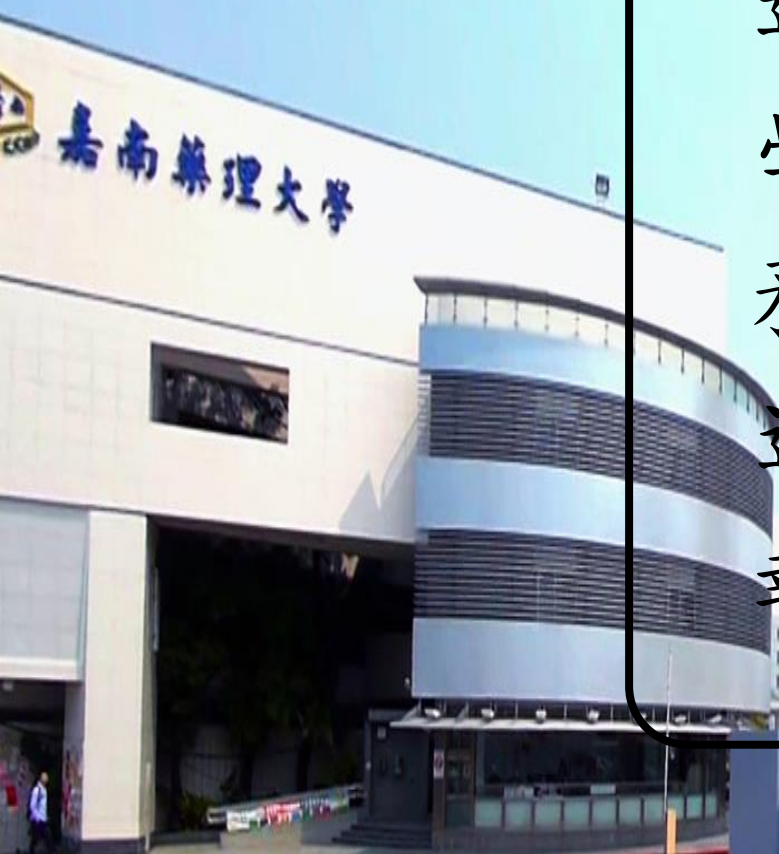




嘉南藥理大學

107-2

第十六週學務通報





嘉南藥理大學 學務通報

107 學年度第 2 學期第十六週(108/06/11)

108-1 第 1 次班代會議時間:108 年 09 月 10 日(二)中午 12:20 時, 簡報廳

品德小語

沒有什麼是最了不起的, 也沒有什麼是應該被看不起的,

品德小故事:【誰最了不起】, 如 [附件一](#)

生活輔導組

一、交通安全宣導

- (一)市府道安宣導資料:「年長者清晨或傍晚外出時, 請穿亮色衣物或佩戴發光裝置, 臺南市政府關心您。」
- (二)教育部函轉交通部鼓勵學生於考照前能接受完整駕駛訓練推動相關補助案。自 108 年 4 月 16 日起至 108 年 11 月 22 日止, 於駕訓班參加機車駕駛訓練並考取駕照者由政府機關補助每人 1000 元, 請同學多加利用。
- (三)招募 108-1 學期交通服務隊隊員, 每學期領取 12000 元志願服務金, 有熱心服務意願同學請洽生輔組陳教官處報名。
- (四)瞬間豪雨請同學注意行車及行走安全, 騎車同學減速慢行, 步行同學切勿在積水區逗留嬉戲, 以免意外感電、汗水感染發生危險。
- (五)交通安全宣導如: [附件二](#)

二、防制學生藥物濫用

- (一)暑期打工要小心、遠離毒害不後悔!『施用、持有與販賣』毒品, 均違反毒品危害防制條例, 一旦遭警查獲除了需面對刑責, 警方也會立即通報家長與學校, 請同學千萬不要心存僥倖或好奇!, 毒品相關刑責供各位同學參考, 請不要貪圖因一時的暴利或抱持著僥倖的心態而誤觸法網, 造成自己與家人一輩子的悔恨!
- (二)內政部警政署與權可易資訊股份有限公司合作, 邀請知名藝人夏于喬、陳建州(黑人)等與警察人員拍攝「真愛你我 歲歲平安」反毒公益微電影, 警民合作成立「反毒英雄聯盟」, 誓言守護人民, 要讓社會大眾都能「歲歲平安」。微電影故事是以一個受盡毒蟲家庭迫害的小女孩, 在千鈞一髮危急之際, 幸獲緝毒女警(夏于喬 飾)相救, 而小女孩的母親因吸毒過量送醫不治, 緝毒女警決定要給小女孩一個難忘的除夕夜, 於是犧牲自己與家人的團圓飯, 給了小女孩「歲歲平安」的紅包, 並承諾未來也會一直給紅包, 保佑小女孩歲歲平安, 開心長大, 兩人互動交織的淚水, 令人感動萬分, 也感嘆毒品危害嚴重。掛載於教育部防制學生藥物濫用資源網 <http://enc.moe.edu.tw/VideoList>, 請同學踴躍上網觀看, 無毒人生精彩萬分!
- (三)毒品危害防制條例相關刑責, 如: [附件三](#)。

三、戶外活動安全宣導

- 近期發生多起學生於校外戲水發生溺水意外事件, 登山遭雷擊事件, 校安中心在此提醒各位同學若從事各類戶外活動, 首應注意天候變化及熟悉地形環境, 掌握「四不要」原則如下:
1. **不要逞強**: 進行登山、露營、溯溪、戲水等活動時, 除需做好行前裝備檢查外, 更應考量自身體能狀況能否負荷, 不要逞強。
 2. **不要去危險水域**: 不要去公告危險水域或無救生人員的地方進行活動。
 3. **氣候不佳, 不要從事戶外活動**: 遭遇大潮、豪雨等天候狀況不佳時, 不建議從事戶外活動或應立即停止一切戶外活動, 以預防突發性之危安事件(如海灘裂流、碎浪、地形效應等問題)。
 4. **不要在無防雷設施的建築物內避雨**: 發生閃電雷鳴時, 應遠離外露的金屬物體、鐵欄杆、

高大廣告牌等建築物，及避免至無防雷設施的建築物內避雨（如工棚、車棚、遮陽傘下），並且應停止游泳、划船並上岸到安全的避雨場所。

「多一分準備，少一分遺憾」，切勿輕忽任何有可能發生的危險，以維護假日出遊安全。

四、**霸凌防制宣導**

- (一)霸凌定義：個人或集體持續以言語、文字、圖畫、符號、肢體動作或其他方式，直接或間接對他人為貶抑、排擠、欺負、騷擾或戲弄等行為，使他人處於具有敵意或不友善之校園學習環境。同學若是發現或是遭受校園霸凌時，一定要勇敢說出來，家長及老師才能針對問題進行協助與輔導，尤其是旁觀學生的反映，更是彰顯校園正義的重要機制，**旁觀者只要你願意挺身而出，就可以即時阻止霸凌的發生。**
- (二)校園霸凌多元反映管道 (1) 告訴導師或家長 (2) 投訴學校學生聯合服務中心 (3) 向教育部防制校園霸凌專線反映 (0800-200-885) (4) 在教育部防制校園霸凌專區留言版留言 (5) 其他管道 (好同學、好朋友)。

五、**防詐騙宣導**

- (一)近期發生有同學接受朋友邀約參加慶X直銷公司求職求才說明會，會後證件被拍攝並付出大筆金錢簽下購買生前契約產品，讓同學感覺受到詐騙；校安中心在此要提醒同學小心「求職詐騙」陷阱，謹記「7不3要」：不繳款、不辦卡、不購買、不飲用、證件不離身、不隨意簽約、不非法工作，以及面試要陪同、要確定公司合法性、要存疑不合常理的情形。
- (二)近期發生有同學接受網友所託，上網刷”樂分期”幫朋友衝業績假買手機，網友告知同學不會真的拿到手機，亦不須理會繳款通知，不會影響同學信用狀況，同學在接到催繳帳單後感覺受到詐騙，但為時已晚；校安中心在此要提醒同學要小心網路交友、不隨意簽約、要存疑不合常理的情形。
- (三)內政部警政署針對青年學生族群最常參與詐騙行為而觸法的樣態有「租借個人帳戶給詐騙集團使用」、「以打工名義擔任詐騙集團的”車手”」、「在網路交易平台產生交易糾紛、延遲交貨而被告詐欺或者被利用當作遊戲點數代購的人頭帳戶」等三大類型案件，上述行為都可能觸犯刑法第339 條詐欺罪規定，得處五年以下有期徒刑、拘役或併科五十萬元以下罰金。
- (四)反詐騙案例宣導，如 [附件四](#)。

六、**108年暑假學生活動安全預防注意事項**，如 [附件五](#)。

七、**民主法治教育宣導**

- (一)犯罪防範：近期發生有同學於dcard上發表過激言論，經網友向警方檢舉，遭警方以”恐嚇公眾罪”(公訴罪)移送法辦，生輔組要提醒同學，隨興於網路上濫發言論不代表免責，並建議同學在公開網路上發表言論時應謹慎，轉傳他人言論應查證過後確認屬實再為之，並須注意有無觸法之嫌。
- (二)司法院舉辦 108 年「司法院大專校院法治教育公民行動方案競賽」，競賽海報如 [附件六](#)，鼓勵同學踴躍報名參加，報名截止日 2019 年 7 月 10 日(三)，相關資訊可參閱司法院網站 (網址：<https://www.judicial.gov.tw/index.asp>)，獎項有：
 1. 特優1隊：每隊獲頒獎金100,000元整，另頒發獲獎學生獎狀乙紙。
 2. 優選1隊：每隊獲頒獎金60,000元整，另頒發獲獎學生獎狀乙紙。
 3. 佳作3隊：每隊獲頒獎金30,000元整，另頒發獲獎學生獎狀乙紙。
 4. 特別獎1隊：每隊獲頒獎金10,000元整，另頒發獲獎學生獎狀乙紙。
 5. 入圍獎金：每隊獲頒獎金5,000元整(須完整參賽)。

八、**健康活力-無菸嘉藥~菸害防制**



健康活力-無菸嘉藥

本校全面禁菸，不設置吸菸區！

健康新主張，拒吸二手菸



- (一)臺南市衛生局於 107 年 10 月 11 日及 10 月 30 日兩次到校實施菸害防制稽查，分別查獲 4

位及 1 位同學在校園內吸菸，違反「菸害防制法規定」，均遭開立稽查紀錄表，各處以新臺幣 2,000 元罰鍰(若再犯將加重處罰)，請全體教職員工生引為殷鑑!

(二)重申本校自民國 100 年起即為「無菸校園」，校園(內)各處所包含包含教室內外及週邊、停車場、樓梯間、廁所、頂樓、宿舍區及週邊、地下室、運動場等處所"全面禁菸"。本校「戒菸輔導教育實施細則」(民國 108 年 1 月 10 日學生事務會議通過)第 4 條學生在校期間違反禁菸規定者，應接受以下各階段輔導教育，如次：

1. 第一階段輔導教育：

初次被查獲登記者，參加戒菸輔導教育講習一次，書寫心得報告六百字一篇，並擔任戒菸宣導志工 1 小時。

2. 第二階段輔導教育：

第二次被查獲登記者，參加戒菸輔導教育講習一次，書寫心得報告六百字一篇，擔任戒菸宣導志工 2 小時，並依「嘉南藥理大學學生行為規範及獎懲實施要點」記申誠乙次處分。

3. 第三階段輔導教育：

第三次(含以上)被查獲登記者，除參加戒菸輔導教育講習一次、書寫心得報告六百字一篇，以及擔任戒菸宣導志工 3 小時，並依本校獎懲實施要點記申誠二次處分，同時逕送衛生主管機關依「菸害防制法」辦理。

4. 若未按照規定參加各階段禁菸輔導教育者，視情節輕重依實施要點加重處分。

(三)學務處生輔組每日均排定專人於不同時段進行校園菸害巡查工作，此外，臺南市衛生局則不定期到校實施菸害稽查工作，請全校同仁務必遵守「菸害防制法」規定，不在校園內吸菸，以免觸法。

(四)鑑於部份吸菸同學習慣欠佳，將菸蒂任意丟棄，造成社區居民觀感不佳，影響校譽甚鉅；爰基於維護校譽及良好形象，自 5 月 14 日起於第一、二停車場、南門出口及 Q 棟圍牆外紅磚道等 3 處放置菸蒂收集桶，請吸菸同學發揮公民水準及道德心，勿任意丟棄菸蒂，共同維護學校聲譽及校園環境。

九、**全民國防教育暨國軍人才招募**

(一)國防部特辦理「古寧頭戰役 70 周年」紀念圖徽甄選活動，凡具備中華民國籍者均可參加。

收件日期自 108 年 4 月 1 日起至 6 月 15 日截止，以郵戳為憑，逾期不受理，收件日期截止後，於 108 年 7 月 15 日前完成評選作業，得獎名單於簽奉國防部部長核定後公告於國防部「政戰資訊服務網」、「全民國防教育網」、「全民國防臉書專頁」及青年日報，並寄發得獎人員通知函，並配合民國 108 年國軍第 53 屆文藝金像獎頒獎典禮舉行頒獎；作品取前 3 名及佳作 2 名，分別頒發獎金新臺幣 10,000 至 2,000 元不等及得獎證明書乙幀。參選作品一律採通訊報名方式，參選人於備妥上述資料後，應以掛號郵寄：104 臺北市中山區安路 409 號，並註明【政治作戰局文宣心戰處收】。

(二)國防部辦理民國 108 年「全民國防教育海報甄選」活動，凡具備中華民國國籍者均可參加，區分國中(小)組、高中(職)暨大專院校組及社會組，收件日期自民國 108 年 7 月 1 日起至 9 月 20 日截止，以郵戳為憑，逾期不受理，評審組於民國 108 年 10 月 18 日前完成評選作業。參選作品一律採通訊報名，掛號郵寄：104 臺北市中山區北安路 409 號【政治作戰局文宣心處收】；[另電繪檔案請寄至收件信箱:lily84123@gmail.com](mailto:lily84123@gmail.com)，活動相關內容及簡章報名表請至 活動相關內容及簡章報名表請至國防部「全民國防教育全球資訊網」(<http://aode.mnd.gov.tw>)下載。

(三)民國 108 年志願役預備軍官班(任官後服役 1 年、3 年或 5 年期)、士官班(任官後服役 3 年)招募甄選，考選要件，如次：

1. 考選對象及資格：

(1)對象：具中華民國國籍，且無外國國籍，年滿 20 歲至 32 歲。在國內公立或已立案之私立大學以上學校或教育部認可之國外大學以上學校畢業。

(2)體格：

A. 軍官：男性，身高 160 公分至 195 公分，身體質量指數(BMI)為 17 至 31；女性，身高 155 公分至 185 公分，身體質量指數(BMI)為 17 至 26。

B. 士官：男性，身高 158 公分至 195 公分，身體質量指數 (BMI) 為 17 至 31；女性，身高 155 公分至 185 公分，身體質量指數 (BMI) 為 17 至 26。

2. 報名程序：

(1) 網路暨通信報名：

- A. 任官後服役 1 年期：第二梯次，108.10.01(二)08 時起至 108.10.29(二)17 時止。
- B. 任官後服役 3、5 年期：第一梯次，108.04.29(一)8 時起 108.05.27(一)17 時止；第二梯次，108.07.22(一)08 時起 108.08.12(一)17 時止；第三梯次，108.09.16(一)08 時起 108.10.07(一)17 時止。

(2) 考試日期：

- A. 任官後服役 1 年期：第 1 梯次，108.05.25(六)；第二梯次，108.12.14(六)。
- B. 任官後服役 3 年或 5 年期：第 1 梯次，108.07.20(六)；第二梯次，108.09.28(六)；第三梯次，108.11.23(六)。

(3) 考試項目：口試及體能測驗(男性 1600 公尺徒手跑步；女性 800 公尺徒手跑步)。

十、失物處理、失物招領

(一) 同學若有拾獲遺失物，依民法 803 條規定，應盡速送交警察機關或本校管理機關軍訓室，若無合理理由未歸還，可能涉及刑法 337 條侵占罪，不可不慎。另依本校學生行為規範及獎懲實施要點，依情節輕重，可分別處以申誡、小過甚至大過之處分。

(二) 本學期接獲同學拾獲遺失物品眾多，物品已刊登在軍訓室網頁之失物招領區，可上網查閱，並請遺失物品之同學，攜帶身份證明文件至教官室領取。

(失物招領區 <http://www.meo.cnu.edu.tw/?p=HEY&m=&hl=zh-tw>)

十一、勞作教育-社區打掃

各班尚未完成補掃同學請班代催促尚未完成補掃工作的同學，儘速完成，未按時完成補掃同學依校規申誡乙次處份

班級	未補掃座號	班級	未補掃座號
社工一丙	38.	生活一乙	11.
生活一甲	23. 38.	生科一甲	11. 14. 16.
消防一甲	30. 48. 59.	休閒一丙	15. 37. 39.
多媒體一甲	6. 9. 14. 18. 39. 47	運管一甲	9. 39.
運管一乙	10. 27.	保營一丙	2. 15. 48.
幼保一甲	43. 49.	休閒一甲	43. 47
藥粧一甲	12. 20	休閒一乙	5. 20. 22. 33. 34.
餐旅一丙	12. 20. 42. 63.	應資一甲	12. 16. 19. 22. 40. 42. 43. 45. 57

補掃同學可加入現行班級打掃時間，請於打掃當日 15:20 時(第 6 節下課時間)至 A 棟大樓找帶隊教官完成補掃簽到(一定要完成簽到手續)，再加入打掃行列。

十二、第十三週美化環境週活動

四技一、二、三年級副班代及衛生股長核發青春護照 2 點，表現優良班級幹部則再予以嘉獎乙次。

宿舍服務組

一、暑假宿舍關閉(開放)時間：

- (一)關閉時間：108 年 6 月 30 日(日)中午 12:00 時。
- (二)108 學年度開放時間：108 年 9 月 7 日(六)上午 9:00 時。
- (三)離宿時，請將貴重物品隨身帶走。

二、暑假期間各棟地下室停車場全面關閉，僅開放錦篆 AB 棟停車場，提供給暑假申請住宿同學機車停放。

衛保組

	<p>疾病管制署公布日前香港境外移入麻疹引發國內群聚事件，因指標個案在可傳染期至某餐廳用餐，共有 11 人陸續發病確診。衛保組提醒近期欲前往菲律賓、越南、泰國等東南亞各國，或是日本(大阪)及中國大陸等麻疹流行地區的師生，出國前 2 至 4 週可先就醫諮詢評估是否需自費接種 MMR 疫苗。請詳見衛保組網頁公告：https://ppt.cc/fJBY6x。</p>
<p>二、 近 期 主 要 活 動</p>	<p>一、第十六週：6/15 (六)畢業典禮 二、第十七週：無 三、第十八週：期末考</p>

學生輔導中心

輔導文宣 107-2 學年度 第 15 期 108 年 06 月 10 日

情緒心理學：直視恐懼，讓它無所遁形，如 [附件七](#)

文/吳珮瑩 諮商心理師

品德小語

沒有什麼是最了不起的， 也沒有什麼是應該被看不起的。

【誰最了不起】

花輪是一個風度翩翩的美男子，他英俊挺拔的五官，修長的雙腿，不知羨煞了多少男生，引起多少女生的愛慕。可是有一天，花輪突然生了一場不知名的病，眼睛快張不開，飯也吃不下，兩腳也軟弱無力。看見他的人，都發現他像變了一個人似的。這是為什麼呢？請聽，原來，在花輪的身體裡，發生了這麼一場唇槍舌戰：

一向非常盡責，掌管全身三餐營養的嘴巴，一天突然罷起工來，對鼻子說：「你這可惡的鼻子，我天天賣命的嚼食物來養活你，你沒有和我說一聲謝謝，竟還爬到我的頭上。」

鼻子聽了，立刻不甘示弱的回答：「你別以為自己了不起，你吃東西以前，若不先有我來聞味道，是香是臭，誰知你會把什麼爛東西餵給我們。」鼻子又得理不饒人的對眼睛說：「其實最了不起的是我，我若不呼吸，你們全都沒命了。哼！你這小小的眼睛，竟敢爬到我頭上，真是不知好歹。」

烏亮亮的眼睛原本專心替主人看路，忽然聽見鼻子在罵他，路也顧不得看，回過頭來就反駁說：「哼！走路的時候，若沒有我替你注意前面的東西，你早就又紅又腫，變成小丑鼻了。」眼睛心情不好，連眉毛也罵起來：「你這幾根小毛，可有可無，卻爬在我頭上，真叫我受不了！」

眉毛聽了這話，每根毛都兇狠狠的豎了起來，冷冷的回嘴：「哈哈！下次下雨流汗時，我再也不替你遮護了，讓你眼睛瞎了算了。」

嘴巴、鼻子、眼睛、眉毛一直不停的爭辯著，忘了吃東西，也忘了看東西，更忘了要呼吸。結果，他們英俊瀟灑的主人，終於撐不住，倒下去啦！（資料來源：福智文教基金會）

交通安全宣導

25 歲男被電暈癱水中！好心工人堆高機急搶救

台中市大甲區中山路二段因雷雨打落電線，導致兩名騎士遭受電擊、正面朝下趴在水中，但嚴重的 25 歲周男急救後仍未脫離險境。民眾表示，當下斷電本要救援，但台電卻突然復電，讓他們無法靠近。受梅雨季鋒面影響，全台大雨災情嚴重，雷電擊落大甲區中山路二段幼獅工業區前方的電線桿後，電線垂落至積水的路段中；事後，一名余姓婦人疑似壓到電線無法前進，腳一著地就立刻被電倒，好在一旁的工人直接上前幫忙，而余婦送醫後僅右手肘灼傷為電流電燒傷，肌肉發炎指數偏高，修養一下變離院返家。但余婦被電後不到 10 分鐘，25 歲的周姓男子也跟著騎車經過，但他並沒這麼幸運，因為本來斷電的電線不明原因再次復電，導致周男腳著地後瞬間被電暈，面朝下趴在水中，讓目擊全程的民眾嚇出一身冷汗。目擊者表示，旁邊的工廠人員擔心周男安全，甚至出動堆高機想去救人，卻無法將周男勾起，又因高壓電復電而不敢接近，直到消防隊通報台電進行斷電，救護人員才順利將周男送往苑裡李綜合醫院救治，目前仍未脫離險境。周母接到通知後立刻趕到醫院，痛哭說兒子明天就生日，現在卻命危躺在病床上。事後，當台電人員到院探視，周母當下立刻質疑台電為何沒有第一時間斷電。對此，台電表示，周男壓到的地方剛好是電線斷裂處，情況比較嚴重；目前該區已停電，台電人員已趕往處理中，除了調查自動送電、時間差，也會協同家屬做賠償事宜。（資料來源:108.05.20 東森新聞）



▲疑高壓電遭雷擊落 2 騎士



▲一旁的工人本出動堆高機救

援，卻擔心高壓電而作罷。（圖

／東森

毒品危害防制條例相關刑責

	第一級毒品 (海洛英)	第二級毒品 (安非他命)	第三級毒品 (K他命)	第四級毒品 (佐沛眠)
施用毒品	處六個月以上 五年以下有期 徒刑	處三年以下有 期徒刑	無正當理由持有或施用第三 級或第四級毒品者，處新臺幣 一萬元以上五萬元以下罰 鍰，並應限期令其接受四小時 以上八小時以下之毒品危害 講習。(滿 18 歲)	
	於犯罪未發覺前，自動向行政 院衛生署指定之醫療機構請 求治療，醫療機構免將請求治 療者送法院或檢察機關。 依前項規定治療中經查獲之 被告或少年，應由檢察官為不 起訴之處分或由少年法院 (地方法院少年法庭) 為不 付審理之裁定。但以一次為 限。		少年施用第三級或第四級毒 品者，應依少年事件處理法處 理，不適用前項規定(未滿 18 歲)	
持有毒品	處三年以下有 期徒刑、拘役 或新台幣五萬 以下罰金 持有毒品純質 淨重十公克以 上者，處一年 以上七年以下 有期徒刑，得 併科新臺幣一 百萬元以下罰 金。	處二年以下有 期徒刑、拘役 或新台幣三萬 以下罰金 持有毒品純質 淨重二十公克 以上者，處六 月以上五年以 下有期徒刑， 得併科新臺幣 七十萬元以下 罰金	純質淨重二十 公克以上者， 處三年以下有 期徒刑，得併 科新台幣三十 萬元以下罰金 (毒品前科) 未滿純質淨重 二十公克者， 罰鍰且有持毒 紀錄	純質淨重二十 公克以上者， 處一年以下有 期徒刑，得併 科新台幣十萬 元以下罰金 (毒品前科) 未滿純質淨重 二十公克者， 罰鍰且有持毒 紀錄

防詐騙案例宣導

觸不到的邊界 臉書非公開社團陷阱重重

發布時間：2019/5/27

臺北市1名袁姓婦人(57歲)日前在**臉書非公開社團**認識一名自稱從事旅遊業的張姓男子，兩人交往後，張男便向婦人表示他平時都在中國大陸帶團，**身邊沒有臺灣帳戶，最近有幾個客戶向他報名行程要繳交團費，希望婦人能出借銀行帳戶，再將現金提領出交給他。**深信張男的婦人爽快地答應了，不料幾個月後卻發現張男收了團費並沒有履行帶團出遊的承諾，無辜婦人開始**遭多名受張男詐騙的團友提告為詐欺共犯，同時並接獲帳戶被列警示的通知。**歹徒利用人性的弱點，先藉機在臉書非公開社團透過假交友方式博取信任，取得「女友」存摺帳戶後，一方面又在社團內假兜售旅遊行程，騙買方匯錢到「女友」帳戶，等到「存夠本」後，旋即關閉所有通訊軟體帳號和聯絡方式，使得買方求償無門，「女友」則被提告詐欺、帳戶被列為警示，而真正歹徒卻逍遙法外，這是一種類似「第三方詐騙」的犯罪手法。刑事警察局在此呼籲，以往歹徒會在臉書、LINE 公開詐騙訊息及貼文，現在卻日漸轉移潛入非公開社團進行詐騙，民眾對於需經過認證加入的非公開社團不能掉以輕心，詐騙集團可能充斥其中。**印鑑、存摺皆屬於重要之個人物品，務必妥適保管，切勿輕信友人藉口，而主動出借，讓有心人士趁虛而入。**本案例中之婦人，因為聽信友人一席話，自己的戶頭瞬間變成人頭帳戶，除了被警方列為警示外，最後還要面臨詐欺的刑責，實在得不償失。



附件五

嘉南藥理大學 108 年暑假學生生活活動安全注意事項

暑假將至，為維護同學們的健康及安全，請同學們加強安全預防工作，建立正確的自我安全防護觀念，並從事有益身心之休閒活動，避免涉足不良場所或從事無安全規劃之工作，肇生意外事件。

同學們在暑假期間可能發生的危安事件，可以就從事活動的型態來做區分：

一、活動安全：

同學們於暑假期間往往會從事大量的休閒活動，依活動的場地不同將其區分為室內活動及戶外活動：

(一) 室內活動：

室內活動包含圖書館、電影院、百貨公司賣場、KTV、室內演唱會、室內團體活動等，從事該項活動時，首先應注重逃生路線及逃生設備的熟悉，如消防（逃生）器材及滅火器、緩降機等之使用方式，方能確保同學們從事室內活動時之安全。其次，同學應避免前往網咖、舞廳、夜店等出入份子複雜的場所，以免產生人身安全問題。

(二) 戶外活動：

暑假期間從事各類戶外活動，首應注意天候變化及地形環境之熟悉。如進行登山、露營、溯溪、戲水、水岸、田野調查研究等活動時，除需做好行前裝備檢查外，更應考量自身體能狀況能否負荷，勿至公告危險水域或無救生人員的地方進行活動。如遭遇大潮、豪雨等天候狀況不佳時，應立即停止一切戶外活動，以預防突發性之危安事件(如海灘裂流、碎浪、地形效應等問題)。發生閃電雷鳴時，應遠離外露的金屬物體、鐵欄杆、高大廣告牌等建築物，及避免至無防雷設施的建築物內避雨(如工棚、車棚、遮陽傘下)，並且應停止游泳、划船並上岸到安全的避雨場所。「多一分準備，少一分遺憾」，如此方能充分享受戶外活動之樂趣，減少意外事件發生。

二、工讀安全：

同學們為了吸取工作經驗、或貼補家用，投入打工行列，由於職場陷阱及詐騙事件頻傳，請同學們注意工讀廠商的信譽，提醒儘量選擇知名企業公司打工。其次應注意有關於薪資、勞健保等相關福利待遇措施是否完善。再則要注意工作場合的危安因素，包括人（老闆、同事之品德操守）、事（工作性質與內容是否正當）、時（工作時數與時段）、地（工作地點及使用器械）等，都必須確實瞭解評估，最好由父母陪同前往瞭解，方能避免在工作當中肇生危安事件。

同學應徵工作時謹記「七不原則」：「不繳錢(不繳交任何不知用途之費用)、不購買(不購買公司以任何名目要求購買之有形、無形之產品)、不辦卡(不應求職公司之要求而當場辦理信用卡)、不簽約(不簽署任何文件、契約)、證件不離身(證件及信用卡隨身攜帶，不給求職公司保管)、不飲用(不飲用酒類及他人提供之不明飲料、食物)、不非法工作(不從事非法工作或於非法公司工作)」。

同學萬一發生受騙或誤入求職陷阱，可撥打當地勞工局電話，請求專人協助救濟權利。另教育部青年發展署訂定「在學青年校外工讀注意事項」，放置於 RICH 職場體驗網(網址為：<https://rich.yda.gov.tw/rich/#/>)「工讀權益」專區可供查詢。

三、交通安全：

根據教育部校安中心的統計顯示，校外交通意外事故為學生意外傷亡的主要原因。暑假期間同學可能因為參加活動、打工兼職等因素，增加使用交通工具的機率，特別要提醒同學騎乘機車、自行車等一定要注意自身的交通安全，駕駛期間應遵守各項交通規則及號誌、標誌、標線與交通服務人員之指揮，減速慢行，切勿酒後駕車、疲勞及危險駕駛，以策安全。

四、賃居安全：

(一) 杜絕一氧化碳中毒：

使用瓦斯熱水器沐浴及瓦斯爐煮食時，須注意室內空氣流通，使用時切忌將門窗緊閉，導致瓦斯燃燒不完全，而肇生一氧化碳中毒事件；此外，外出及就寢前亦必須檢查用電及瓦斯是否已關閉，以確保安全。

(二) 注意人身安全：

同學若於校內外遭遇陌生人或發現可疑人物，應立即通知師長或快速跑至人潮較多地方或最近便利商店，大聲喊叫，吸引其他人的注意，尋求協助。

夜間返回租屋處或行經偏僻昏暗巷道時，應小心有無不明人士跟蹤尾隨，個人自保物品如防狼噴霧劑、哨子等應隨身攜帶，以備不時之需。隨時注意賃居門戶安全及注意可疑份子，杜絕突發意外事件肇生。

五、毒品及藥物濫用防制：

近年有不法份子將毒品以飲品隨身包(如咖啡包、奶茶包等)或糖果(如跳跳糖等)包裝，及運用網際網路引誘青少年集體轟趴嗑藥案件逐漸增加，集體濫用迷幻藥恐肇生危險性行為，增加感染性病及愛滋病機率，嚴重影響學子身心健康，同時也牽累吸毒者家庭經濟，影響個人前途及社會治安，毒品危害深遠不可不慎。特別要提醒同學於暑假期間應保持正常及規律之生活作息，切勿受同儕及校外人士引誘、慫恿而好奇嘗試，因而造成自我及家人之終身遺憾。倘不幸誤觸毒品，請與學校師長聯繫尋求協助或電洽各縣市毒品危害防制中心諮詢(戒毒免費專線電話：0800-770-885)。

六、菸害防制：

修正之「菸害防制法」及新制定之「戒菸教育實施辦法」已於98年1月11日開始施行，相關規定可逕上衛福部國健署查詢，菸害防制資訊網網址 <http://tobacco.hpa.gov.tw/>。

本校配合政府政策，積極向同學宣導反菸、拒菸及實施校園全面禁菸，並請家長充分配合，以維護學子身心健全發展。

七、詐騙防制：

- (一)暑假期間提醒勿點選不明簡訊網址，避免手機中毒被當成跳板而四處散發簡訊，使歹徒有機可乘。並建立安全使用智慧型手機的觀念，於使用網路聊天 APP(如 Line)時，請慎防及提高警覺，切勿洩漏帳號與密碼，被歹徒盜用後進行詐騙成為詐騙受害者。
- (二)家長或學生如接獲可疑詐騙電話或不慎遇上歹徒意圖詐騙，應切記反詐騙3步驟：「保持冷靜」、「小心查證」、「立即報警或撥打165反詐騙專線」尋求協助。
- (三)電視購物、網拍購物廠商及銀行客服人員不會以電話通知帳戶設定錯誤變成12期分期付款。
- (四)當您接獲要您到自動提(存)款機(ATM)操作的電話時請小心，自動提(存)款機並沒有解除設定等其他功能，無法解除分期付款設定錯誤，也無法查驗身分，不要在電話中依歹徒指示操作而受騙，只要聽到任何人指稱「至自動提(存)款機操作，以解除分期付款設定」說詞，必屬詐騙。
- (五)銀行沒有與遊戲公司合作，遊戲點數卡並無解除帳戶設定功能。請小心歹徒叫您至超商購買遊戲點數卡，透過提供序號與密碼給對方，該遊戲點數(可以換成現金)將遭對方取得。
- (六)電話號碼可篡改，出現字頭「+」，後面為區域號碼的來電(如+02、+2、+8862xxxxxxx)，是國際篡改來電就要注意，歹徒經由篡改電話號碼而假冒網拍公司或是銀行客服人員。
- (七)個人資料及購物資料外洩嚴重，不要輕信不明人士指示進行轉帳，或交付金錢，或購買遊戲點數，如有遇到來電稱您的證件遭冒用、或是涉及刑案(洗錢)、或是解除分期付款設定錯誤等，都可能是詐騙，請保持冷靜並撥打165專線查詢。
- (八)教育部校安中心網頁已連結刑事警察局「165全民防騙」網站(<http://www.165.gov.tw/>)，可供家長及各校師生下載最新詐騙手法參考運用。
- (九)刑事警察局開設「165防詐騙宣導」LINE官方帳號，並設立「165反詐騙宣導」FB粉絲專頁，請同學踴躍加入，隨時接收詐騙最新訊息、詐騙手法及防制之道，以免被騙。

八、網路賭博防制：

在我國賭博是禁止的，因此在網路上開設賭博網站供不特定第三人賭博財物亦觸犯刑法的賭博罪。再者，因很多國家是允許賭博行為或開設賭場，因此有些人認為祇要將賭博網站設在國外，該國不禁止賭博就不觸犯賭博罪。事實並非如此，祇要犯罪的行為或結果有一在我國領域內，我國仍有司法管轄權。我國曾查獲一起總部設於法國的賭博網站，在國內有聯絡人負責吸收會員及服務工作，在台聯絡人係觸犯刑法賭博罪，最高可處二年有期徒刑。

近來媒體報導學生利用網路簽賭案件時有所聞，其內容突顯網路賭博犯罪及其行為可能衍生犯罪事實之罪刑(如偽造文書、殺人、傷害、妨害自由、竊盜、搶奪強盜、恐嚇擄人勒贖)往往比賭博本刑更為嚴重；同學勿因網路誘惑而落入陷阱或衍生其他犯罪行為而受害。

九、犯罪預防：

同學切勿從事違法活動如：飆車、吸食毒品、竊盜、販賣違法光碟軟體、從事性交易（援交）等。近年來逐漸增多的電腦網路犯罪事件如：竊取他人網路遊戲虛擬貨幣及道具、入侵他人網站竊取或篡改資料等，均屬犯罪行為，同學應尊重個人隱私權益，以免誤蹈法網。

十、同學們發生意外事件之通報與聯繫管道：

同學們於暑假期間發生各類意外事件，可運用學校校園安全及災害防救機制聯繫電話請求立即、有效之協助外，各位師長或同學們若獲知有同學發生意外事件時，可隨時通知本校軍訓室（緊急聯絡電話：專線 **06-2667328 或 06-2664911 轉 1582 或 1208**），教官們將 24 小時全天候無假日的協助處理相關事務。

若是同學在台南市以外的地方有需要協助，亦可請各縣市的教育部聯絡處或高中職以上學校的教官協助處理，各校教官也必將全力支持同學們的需求。

敬祝大家 暑假愉快

學務處 敬啟 108.06.04.

附件六

司法院大專校院法治教育公民行動方案競賽

2019 司法院大專校院法治教育
公民行動方案競賽
5.14 — 7.10

總獎金31萬
特優獎金10萬

優選1隊：6萬元整 特別獎1隊：1萬元整
佳作3隊：3萬元整 入圍獎金：5千元整

參賽資格

限中華民國公私立大學院所之學生(不含博士生、碩士在職專班學生)組隊參賽，參賽團隊應由至少二個以上不同學院中，二個以上不同學系之學生組隊參加(可跨校組成)，每隊成員 6 位至 8 位。

※參與學生不得跨隊參加，指導老師可跨隊指導※

報名期間及流程

· 報名期間：5/14—7/10 · 實務說明研習會議：7/16 · 收件截止日：10/25

報名須知

本活動相關表件及訊息請至司法院(<https://www.judicial.gov.tw/index.asp>)、民間公民與法治教育基金會官方網站(<http://www.lre.org.tw/>)查詢，或電洽基金會(02)2521-4258 分機20 蔡執行秘書。司法院保有活動更改及變動之權利，得視實際需求調整及補充規定，並公告於活動專頁，不再另行通知。

活動專區



附件七

嘉南藥理大學 學輔中心 107 學年度第 2 學期

輔導文宣 第 15 期 108 年 06 月 10 發行

情緒心理學：直視恐懼，讓它無所遁形

文/吳珮瑩 諮商心理師

親愛的，從小我就被母親說是個「在膽」(台語)的人，意思就是膽子很大，但當我獨自去旅行後，才發現我身上依舊有許多恐懼的影子，害怕落單、迷路。

幾年前我在南印的一個實踐烏托邦理念一個美麗的小村落，Auroville，裡面許多歐洲人和美洲人，因為傍晚才到村落又沒有訂房，被一個法國路過的朋友幫助找到住處，後來也跟他參加森林部落的參訪行程，了解這村落如何落實綠化、保水與自主發電，隨著天色漸暗，我開始感覺心慌，一直擔心究竟怎麼回到住處，後來一轉眼發現同行的法國朋友不見了，更是驚慌失措，卻發現一旁另一個也一起來的墨西哥朋友還老神在在的聊天，我便詢問他，我倆才知道「喔！接駁車來了，該離開了！」

回到接駁車上，看到法國朋友已經在車上，我一邊心安，一邊也納悶這是個怎樣的文化差異，走了也不會跟同行的朋友打招呼，但更讓我驚訝的，是我那蔓延的恐懼。

為什麼墨西哥朋友一點都不害怕？

森林部落有點距離，回到接駁車的定點，還需要再騎車回住處，也有一段距離，而這是個 GPS 不能運作的偏遠地區，他為什麼不害怕？而且他還搭法國朋友的便車！

我為什麼這麼害怕？這其實是個安全且夜不閉戶的村落，晚上你可以聽到動物跟著樂器共同吟唱的淨土，那些恐懼來自何方？

我這才意識到我與大自然的疏遠讓我對這塊不願過度開發的淨土，充滿未知的恐懼，恐懼自己迷失在林間蜿蜒顛頗的小路被黑暗吞噬，卻忘了這一片土地與暫住在這片土地上的人們是如此善良與尊重的與這片土地共融。而是我蔓延的恐懼讓我難以安在當下，去享受、感受和擁抱在那行程中的每一分美好。



所以親愛的，其實恐懼一直都在，但我們可以在直視它後，穿越恐懼不受影響。找出恐懼的源頭，才能對症下藥，四階段的恐懼循環分別為：

一、過度想像：

面對某個情境，恐懼被過度想像，而開啟災難性思維。

假設我在某一次公開演講產生恐懼，想像台下的人冷若冰霜或訕笑，而這時便進入第二階段。

二、恐懼開始反饋：

恐懼開啟更多對於現實的負面認知，開始扭曲事實，導致你身心籠罩在恐懼中，逐漸實現你一開始認

為會發生的事。

三、恐懼不是讓你動彈不得，就是讓你加速失敗

恐懼過大會限制自己的身體，就容易因此語無倫次或在台上舉止怪異，而導致演講失敗，這也引發第四階段。

四、第一個記憶

這也是所謂「一朝被蛇咬，十年怕草繩」，恐懼發生所應驗的事實，導致我們深信自己永遠會複製這失敗的經驗，而蒙蔽心智與判斷力，總是被恐懼無限環繞。

而你可以做的，就是承認恐懼並處理它。而克服恐懼的第一步是學著承認自己會害怕，用文字將恐懼表達出來，開口談談會喚醒我們恐懼感受的一切，唯有承認自己的恐懼，才有機會戰勝它。



下一步則是學會直視恐懼。在某些原住民部落會教導孩子面對恐懼，例如：大人讓孩子閉起眼睛，想像六七公尺長的雙頭毒蛇在他們面前挺起身子，然後告訴他們逃跑了毒蛇一樣會緊跟著，但如果不逃跑，盯著毒蛇看越久，毒蛇就變得越小，當恐懼變得渺小到甚至無感，你就能感受到自己的力量和強大，你自己便是那個足以面對恐懼的巨人了。

備註：

同學若發現自己或身邊的同學有類似的困擾，歡迎至本校學生輔導中心預約諮商喔！(●●)

服務時間：星期一到五，8:00-17:00；星期三有夜間諮商到 19:00

連絡電話：06-2664911#1217/1218/1243

地點：學生輔導中心 S 棟 4 樓

資料來源：

吳珮瑩(2018)。情緒心理學：直視恐懼，讓它無所遁形。愛心理。

<http://www.iiispace.com/2018/07/30/000443/>

嘉南藥理大學 學輔中心 107 學年度第 2 學期
輔導文宣 第 15 期 108 年 06 月 10 發行

[TOP](#)