



下次**班代**集合時間:102年元月7日(二)中午12:20時,簡報室

一、102學年度各班學生相片簿未繳班級名單,請儘速繳交!

藥理學院	人文暨資訊運用學院
生科一甲	應外一乙
民生學院	環境永續學院
餐旅一A	職安一甲
保營一乙	
食品一甲	

二、菸害防治宣導:

- (一)台南市衛生局菸害稽查小組於11/14(四)晚間到校稽查校園菸害之狀況,發現有10名同學違規,開出個人罰單,請吸菸同學注意,如有戒菸諮詢需求,請洽教官室吳青眉老師(分機1208)。
- (二)本校鄰近中正路一段33巷口鄰居反映,本校同學於校外抽菸導致環境髒亂與空氣汙染,請有吸菸同學注意,請勿於第二機車停車場外吸菸,造成住戶的不便與影響校譽。

三、宿舍宣導事項:

- (一)騎機車進入錦篆宿舍區同學一律由第五停車場進出各棟宿舍,另宿舍區旁有體育館興建工程,同學盡量避免從柏油路進出,以免危險。
- (二)本校男、女生宿舍尚有空床位,有需要的同學可逕至教官室找宿舍輔導員申請。

四、102學年第一學期校外住宿調查表與賃居訪視宣導事項:

- (一)本學期校外賃居訪視時間:自102年10月28日至12月6日止。
- (二)賃居糾紛多,以提前解約為最多:賃居糾紛大多為同學提前解約問題,提前解約為自己毀約,故本身租金及押金均會被沒收,故需承擔較多風險及金錢損失,除非有特殊事故;所以,同學在外租屋,不要太隨性,而造成自己的困擾。

五、財物、機車失竊頻繁,請小心防竊:

- (一)財物失竊案件,學期剛開始很多失竊案件,在勞作教育打掃及各類活動時,貴重物品請隨身攜帶以防失竊;也有自稱學長姐的,協助幫忙看守團體財物,之後就有財物失竊,請派專人小心看守,勿讓不認識的人有機可趁。
- (二)機車停放未鎖大鎖而失竊:請協助宣導同學停放機車時,一定要鎖大鎖,避免失竊;去年度本校(含附近區域)有三十一部機車失竊警方均未破案。

六、交通安全宣導事項

- (一)101學年交通意外事故共有126件,死亡4件(其中酒駕2件),重傷4件,輕傷120件。
- (二)請各位同學自省道(二仁路一段)由北向南方向左轉中正西路至第一、二機車停車場時,請依規定兩段式左轉,部分同學未行駛至中正西路由西向東方向待轉,而直接以汽車左轉綠燈號逕行左轉,導致與汽車搶道發生交通意外,學校已於省道與中正西路交叉路口(全家便利商店前)處,設置攝影機及照相,特針對違規同學紀錄並實施勸導,如經勸導無效者,則依規定給予處分,請同學確遵交通安全,保障自我生命。

七、102學年第一學期校外住宿調查表與賃居訪視宣導事項:

- (一)請各班班代(副班代)負責班上同學住宿調查表填寫與繳交作業。
- (二)本學期校外賃居訪視時間:自102年10月28日至12月6日止。
- (三)賃居糾紛多,以提前解約為最多:賃居糾紛大多為同學提前解約問題,提前解約為自己毀約,故本身租金及押金均會被沒收,故需承擔較多風險及金錢損失,除非有特殊事故;所以,同學在外租屋,不要太隨性,而造成自己的困擾。

八、請本校賃居在外的同學發揮公德心,不要因自己方便而亂丟垃圾製造髒亂(已有賃居大學世界同學因亂丟垃圾遭環保局舉發開立罰單,將罰款新台幣1200~6000元);另請賃居在外同學不要在夜間製造噪音,影響鄰里居民安寧,破壞校譽。

九、102-1 紫錐花反毒教育宣導文宣：反毒小百科

毒品的定義：

毒品危害防制條例（修正日期：民國 99 年 11 月 24 日） 第二條：本條例所稱毒品，指具有成癮性、濫用性及對社會危害性之麻醉藥品與其製品及影響精神物質與其製品。毒品依其成癮性、濫用性及對社會危害性分為四級。

第一級毒品：鴉片、海洛因、古柯鹼、嗎啡

第二級毒品：安非他命、大麻、搖頭丸 MDMA、麥角乙二胺（LSD）、苯環利定（PCP）、液態快樂丸 GHB 等…

第三級毒品：愷他命、FM2、三唑他（Halcion）、紅中、青發、一粒眠等…

第四級毒品：佐沛眠、蝴蝶片、二氫平（煩寧）等…

其他：強力膠或有機溶劑、一氧化二氮、氧化亞氮 N2O、笑氣

(一) 抗藥性 VS 戒斷症狀 VS 耐受性

1. 抗藥性：

指因抗生素濫用，導致細菌繁殖時出現基因突變，把抗藥基因傳給後代；由抗藥基因所產生的酵素，保護細菌不受抗生素的攻擊，長期下來，這些抗藥的細菌獲得的生存資源愈來愈多，結果原來可以消滅某種病菌的藥物，就無法對這些菌株產生抑制的效果。

2. 戒斷症狀：

指藥物濫用者停止使用藥物後，會出現發抖或強烈噁心等種種不舒服的症狀。

3. 耐受性：

非法藥物的「耐受性」係指使用藥物一段時間後，須增加劑量，才能達到先前的藥效。成癮藥物潛藏了「耐受性」的危機，容易因迅速增加使用量而導致急性中毒的情形發生。

(二) 生理性依賴 VS 心理性依賴

生理性依賴：是指藥物濫用者停止使用藥物後，產生戒斷症狀，濫用者只好藉由持續用藥來抒解這些症狀。

*心理性依賴：是指藥物濫用者明知道重複使用這些藥物，會對身體帶來不良的影響，但又對它們產生強烈需求和欲望。

*戒治療程可分為三階段：生理戒治、心理戒治與追蹤輔導，其中心理戒治最困難，成癮者須有堅定的拒毒信念與熟練的拒毒技巧，才能避免再次接觸成癮藥物。

(三) 安非他命

Amphetamine、甲基安非他命 Methamphetamine（中樞神經興奮劑），為第二級毒品，初用時會有提神、振奮、欣快感、自信、滿足感；多次使用後，前述感覺會逐漸縮短或消失，不用時會感覺無力、沮喪、情緒低落而致使用量及頻次日增。長期使用會造成如妄想型精神分裂症之安非他命精神疾病，症狀包括猜忌、多疑、妄想、情緒不穩、易怒、視幻覺、聽幻覺、觸幻覺、強迫或重覆性的行為及睡眠障礙等，亦常伴有自殘、暴力攻擊行為等。停用之戒斷症狀包括疲倦、沮喪、焦慮、易怒、全身無力，嚴重者甚至出現自殺或暴力攻擊行為。

在臺灣，常見之安非他命類減肥藥有苯丁醇胺(PPA)、芬他命(Phentermine)及芬芙拉命(Fenfluramine)，這些藥品皆為禁藥，尤其以直銷或郵購方式販售之走私進口的芬他命及芬芙拉命最為常見。它們的結構與安非他命相當類似，同時具交感神經及血清張力素(Serotonin)刺激作用，經中樞抑制食慾，亦可增加活動力、消耗能量，臨床上主要用做減肥時之厭食劑。

(四) K 他命

中樞神經抑制劑（其他類）愷他命 Ketamine（中樞神經抑制劑）為第三級毒品，俗名：卡門、K、K 他命、Special K、K 粉、克他命、K 仔，為白色粉狀結晶。

* 使用症狀為噁心、嘔吐、複視、視覺模糊、影像扭曲、暫發性失憶及身體失去平衡等症狀，亦可使人產生無助、對環境知覺喪失，並伴隨著嚴重的協調性喪失及對疼痛感知降低，令服食者處於極度危險狀態。副作用為心搏過速、血壓上升、震顫、肌肉緊張而呈強直性、陣攣性運動等，部分病人在恢復期會出現愉快的夢、意識模糊、幻覺、無理行為及胡言亂語，發生率約 12%。其濫用者最近被發現可能罹患慢性間質性膀胱炎，變得頻尿、尿急、小便疼痛、血尿、下腹部疼痛，嚴重者甚至會出現尿量減少、水腫等腎功能不全的症狀。長期使用會產生耐受性及心理依賴性，造成強迫性使用，不易戒除。

(五) FM2

中樞神經抑制劑（鎮定安眠劑）

此類藥物之副作用包括欲睡、噁心、嘔吐、近期記憶喪失（可逆性）、反彈性失眠、幻覺、憂鬱、呼吸抑制等。

常見的三大迷姦藥物包括液態快樂丸 GHB、FM2 和 K 他命，又稱為三大約會強姦藥物，常在舞會及 Pub 聚會中，被用於助興及下藥強姦，成為加害或侵犯他人的非法藥物。

(六) 搖頭丸 MDMA

搖頭丸 MDMA（中樞神經興奮劑），為第二級毒品，俗名：快樂丸、綠蝴蝶、亞當、狂喜、忘我、Ecstasy、衣服、Eve、夏娃。具有安非命命的興奮作用及三甲氧苯乙胺(Mescaline)之迷幻作用。口服後會有愉悅、多話、情緒及活動力亢進的行為特徵。使用者與安非他命及古柯鹼相似之副作用：精神症狀如混淆不清、抑鬱、睡眠問題、渴求藥物、嚴重焦慮、在使用期間或數週後產生誇大妄想等；生理症狀有食慾不振、心跳加快、精力旺盛、運動

過度、肌肉緊張、不隨意牙關緊閉、噁心、嘔吐、視力模糊、眼球快速轉動、軟弱無力、寒顫或流汗、疲倦及失眠等。而中毒症狀包括體溫過高（可高達43°C）、脫水、低血鈉、急性高血壓、心律不整、凝血障礙、橫紋肌溶解及急性腎衰竭等症狀，嚴重者可能導致死亡。由於中樞神經抑制能力減弱，加之易產生不會受傷害的幻想，濫用者往往對行為能力的安全性掉以輕心，造成意外。

(七)大麻 Marijuana (中樞神經迷幻劑)

為第二級毒品，吸食後會產生心跳加快、妄想、幻覺、口乾、眼睛發紅等現象。長期使用會造成記憶、學習及認知能力減退、體重增加、免疫力降低、不孕症、精子減少、精子活動減退及對周遭事務漠不關心之「動機缺乏症候群」。一旦產生依賴性，突然停用會產生厭食、焦慮、不安、躁動、憂鬱、睡眠障礙等戒斷症狀。

(八)一粒眠：

硝甲西洋(硝甲氫平) Nimetazepam (中樞神經抑制劑) 為第三級毒品，俗名：一粒眠、紅豆(外型紅色)、K5。

*臨床醫療上用來治療焦慮、失眠，高劑量有催眠效果，中劑量具抗焦慮效果，低劑量則具鎮靜效果。若每天持續使用，約四至六週便會產生依賴性，長期使用會出現嗜睡、步履不穩、注意力不集中、記憶力和判斷力減退等症狀；突然停藥可能產生戒斷症狀包括初期的表徵類似焦慮症狀，接著可能會出現焦慮增加、感覺障礙(如感覺異常、畏光、嗜睡、有金屬味覺)、類似流性感冒症狀、注意力無法集中、疲倦、不安、厭食、頭暈、出汗、嘔吐、失眠、暴躁、噁心、頭痛、肌肉緊張、抽搐、顫抖等。

(九)新興毒品：

1. 近來被濫用的非法藥物，有許多原屬於合法醫療藥品，例如：嗎啡(醫療上用於疼痛治療)、天使塵(主要作用為麻醉)。
2. Ketamine 俗稱 K 仔、Special K 或 K，是用於人或動物麻醉之一種速效、全身性麻醉劑，常用於診斷或不需肌肉鬆弛之手術，尤其適合用於短時間之小手術或全身麻醉時誘導之用。
3. 一氧化二氮、氧化亞氮 N2O (中樞神經抑制作用) 分類：其他俗名：笑氣、吹氣球 會產生欣快感、伴隨臉潮紅、暈眩、頭臉的刺痛感、低血壓反射心跳加速，甚至暈厥及幻覺。因無色無味，易吸入過量，一旦濃度大於80%或長期慢性使用約2~3個月，會產生周邊神經病變，如：麻痺、耳鳴、不能平衡、衰弱、反射減弱及亞急性脊髓合併退化等症狀，並可能產生精神疾病，如：幻覺、失憶、憂鬱等；另外可能產生的副作用尚有肺氣腫、氣胸等。時下青少年未加入氧氣使用，加上 PUB 內的酒精或併用其他藥物，更易有中毒危險，會造成嚴重身心傷害。
4. 大麻 Marijuana (中樞神經迷幻劑)，為第二級毒品，俗名：草、飯、麻仔、老鼠尾濫用方式：口服、較常見的型態為將大麻葉乾燥後，混雜於草捲成香菸吸食吸食後會產生心跳加快、妄想、幻覺、口乾、眼睛發紅等現象。長期使用會造成記憶、學習及認知能力減退、體重增加、免疫力降低、不孕症、精子減少、精子活動減退及對周遭事務漠不關心之「動機缺乏症候群」。一旦產生依賴性，突然停用會產生厭食、焦慮、不安、躁動、憂鬱、睡眠障礙等戒斷症狀。

九、綜合服務組宣導工作：

(一) 低收及中低收入戶減免學雜費宣導資料

(1)原已申請「低收及中低收入戶」減免學雜費之同學：

1. 各縣市政府核發之102年「低收、中低收入戶」證明，將於102年12月31日失效。
2. 請同學轉知貴家長儘速再向各鄉(鎮、市、區)公所申請103年「低收、中低收入戶」證明，以利辦理學雜費減免。

(2)弱勢助學計畫已核准之同學，仍可向各鄉(鎮、市、區)公所申請103年「低收、中低收入戶」證明，可於下學期改辦學雜費減免。

(3)低收、中低收入戶申請資格及流程請同學主動向各縣市政府社會科(處)查詢或上內政部網站查詢：

http://www.moi.gov.tw/chi/chi_moi_note/moi_note_detail.aspx?sn=128

(4)申請中低收入戶應準備之文件：

1. 申請人印章。
2. 全戶最近三個月內戶籍謄本。
3. 全戶郵局或銀行存簿封面及內頁影本。
4. 寫授權公所調查家庭總收入及財產同意書。
5. 其他相關證明文件(視個別家庭狀況而定，例如：醫院診斷證明書、學生證影本、身心障礙手冊影本、失蹤證明、在營證明或軍人身分證影本、在監證明、離婚協議書等)。

(5)有關低收、中低收入戶申請若有疑慮，請電06-2664911轉1202向蘇小姐或至學務處綜合服務組查詢。

(二)102學年度第一學期兵役緩徵、儘召已申報核准完成，煩請班代轉知班上同學，請男同學自行上網查閱：83年次以上男同學「學生緩徵、儘召」已全部申報完成，且已將核准文號登錄於系統中，請同學自行上學生資訊網查看是否有錯誤，如有錯誤請至學務處學生綜合服務組更正，連絡電話：06-2664911轉1206曾玉女小姐。

十、海象常識—何謂瘋狗浪？

瘋狗浪在波浪學理上，並無此專門術語，只是民間之俗稱，而且其說法或定義並不明確，比較通俗說法是：凡在海邊釣魚客、戲水民眾...等，常被突發性的猛浪襲擊，令人防不勝防，就如同瘋狗一般亂咬人。

台灣各地瘋狗浪造成事件發生以戲水與磯釣為主，約佔 79%；而月份之分布以每年 5~6 月及 10 月至翌年 1 月為多；地點則以基隆、宜蘭、高雄、屏東等地之機率最大。但並不表示其他工作性質、月份及地點不會發生，只是過去事件之產生，甚少報導。瘋狗浪宜稱突來之巨浪，其產生原因，海底地形可能是主要之因素，再配合海面自然現象共同產生。成因一，係外海風浪及湧浪，移動到岸邊時，會與某地海邊海水由於海底地形形成區域近岸浪，產生共振現象產生巨浪。成因二，係外海長浪在變淺之大陸棚上，由於相位速度變慢，波峰受波浪擠壓而變高，而當波的振幅變大後，非線性所持有的陡峭化特性，會使得波峰高漲，衝到岸邊形成。成因三，係外海長浪傳到近岸時，若逢近岸海流變化，常會形成大湧，並快速向岸邊推進而與某地近岸浪作用，在磯岩或防波堤產生巨浪。

請教職員同仁或學生於海邊進行教學或遊憩活動，務必注意活動安全。

資料來源(含附件)：中央氣象局

瘋狗浪[1]. pdf

十一、2013 艸樂社區藝術季~歡迎參加

(一)活動時間：102 年 12 月 8 日(星期日)下午 14:30~17:30 時

(二)活動項目：彩繪、音樂、文創、舞蹈、市集等。

2013 艸樂社區藝術季

彩繪 ※ 音樂 ※ 文創 ※ 舞蹈 ※ 市集

102年 12月08日 艸樂眷村音樂饗宴
Time*14:30-17:30 臺南市南區明德社區

嘉南管理科技大學 102 年度教育發展處發展處補助
主辦單位：嘉南管理科技大學 課外活動指導組
主辦單位：文化創意部
協辦單位：臺南市南區區公所 臺南市南區明德里辦公處 明德社區發展協會
義演社團：中東亞舞社 太極拳社 吉他社 精舞門 音樂社 競技啦啦社 羽球社 羽球社 羽球社 羽球社
志工團體：彩色海社區樂志服務團 正經社 南區

起彩繪 臺南警察新村

Design Dream
夢想設計創作 NO.2
臺南市警察新村
藝起彩繪警察新村成果展

嘉南管理科技大學 102 年度教育發展處發展處補助
主辦單位：嘉南管理科技大學 課外活動指導組
主辦單位：文化創意部
協辦單位：臺南市南區區公所 明德里辦公處 明德社區發展協會 藝術園區 ※ 全天候開放免費入場

班週會時間活動

一、第 12 週集會活動

- (一) 102 學年度第一學期「期中自治幹部」座談會暨班代集合 12:20~13:10 時 簡報室
- (二) 社區服務：102.12.03(二)7、8 節課 應資一甲、一乙、一丙 二仁溪河堤淨灘(二行里)

二、第 13 週集會活動

- 社區服務：102.12.11(三) 粧品一甲、一乙、一丙 二行一路巷弄 (二行里)

你是便利貼族嗎？

文/高婉芸 實習心理師

有求必應、方便好用、不留痕跡、撕下就用、用過就丟、總被遺忘……你是別人眼中的便利貼族嗎？有不爽不敢發作，有委屈硬是往肚子裏咽，想 Say no 但不知從何說起……



便利貼族是什麼？偶像劇《命中註定我愛你》

如此描述便利貼人：這種人，樸素、簡單安分、願望也小小的，從來就不是什 Somebody，也不期待變成一個 Somebody。功能小小，但是又不可或缺，就像是一張隨手可撕的便利貼，不起眼也不特別，但你的身邊一定有他！他從小就很害怕別人不喜歡自己，所以一直很努力地要對別好……。

你是不是便利貼族？可以參考自己有沒有以下的特質：

1. 合作配合度

- 高
3. 很在意別人對自己的看法
 4. 寧可早到等人也不要遲到
 5. 遇到心儀對象不敢主動示好
 6. 不主動爭取權益
 7. 遇不平對待逆來順受
 8. 不追求完美外在
 9. 合作報告湊人數(當分母的第一人選)
 10. 不求成績要比他人優秀

若符合 7 項以上特質者即可能為「便利貼族」。



關於便利貼族，他們大概會有這些特質：合作上配合度極高，忙於處理例行性事務，但報告成果能見度不佳、時常被同學或師長忽略的小人物。這種人彷彿是為職場的“便利”所存在，總是被指派做附加價值最低、又不得不做的任務，他們可能做事很努力，但卻無法產生相對應的成就感。

便利貼族的樣貌

家族治療大師薩提爾比喻每個人就好像一座冰山一樣，給人看到的只是那露出水面的冰山一角，那是每個人所表現出的行為，而行為下隱藏著什麼呢？可能不為人知，但這些不為人知的東西會直接影響每個人的行為。

薩提爾認為人們外在的行為、因應模式只是表面的一部分而已，其底下還有感受、對感受的感受、

觀點、期望，和渴望等六個層次。藉由文章中的冰山圖，我們一起來看看便利貼族會有怎樣的冰山系統：

班上一起合作報告無怨無悔付出的便利貼同學可能會出現的

- 行為：犧牲自己、配合他人、以他人意見為主。EX：不管什麼時候都能夠出來討論，即使有自己的事要做。
- 應對方式：過分討好、過份和善。EX：當其他組員都不怎麼做而請他幫忙時，都不會表現不悅且樂意幫忙。
- 感受：受傷、不滿、委屈、哀怨。EX：在做報告時為了自己犧牲自己的事、總是被人差使而有委屈的感受。

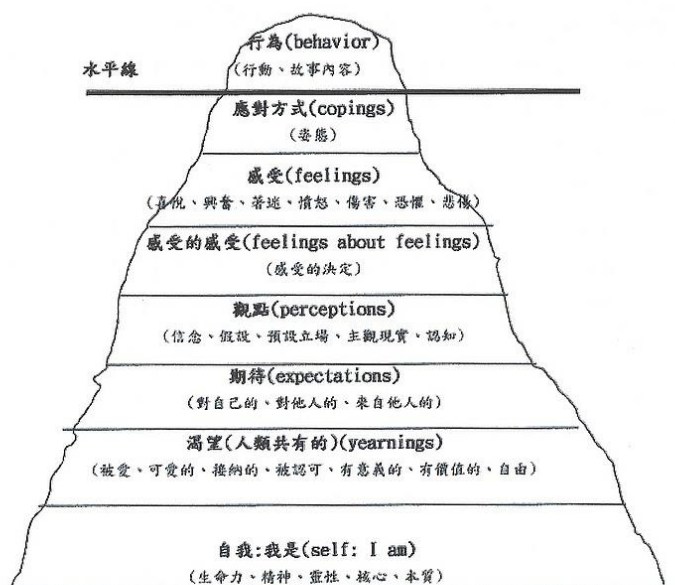


圖 2-1 薩提爾模式-個人內在冰山的隱喻

- **觀點**：認為「別人的想法比較重要」、「沒關係，幫忙一下而已」。EX：覺得幫忙一下而已，不好意思拒絕別人，而容易讓人予取予求。
- **期待**：別人因為自己的良好配合度而喜歡和自己相處、別人因為自己什麼都願意幫忙而看重自己。
- **渴望**：被愛、被接納、被認同。總是配合他人的因應模式有著希望被其他組員重視的渴望。
- **自我概念**：低自我價值感、缺乏自信、把焦點放在自己的期待上。總是以別人意見為主背後是對自己的信心不夠、覺得自己不夠好。
- 成為便利貼族並非一朝一夕，通常從別人請你幫忙一些舉手之勞的小事開始，一開始你會想，一點小事而已，幫一下沒關係，後來發現事情並沒有這麼簡單。「這份檔案可不可以幫我列印一下？我有點忙。」→「列印好了嗎？那順便幫我影印十份好不好？然後再幫我上傳到教學網站一下，謝謝你啦！」於是，事情就這樣無止盡的往前延伸。
- **身為一直被乜的便利貼族該怎麼辦？**

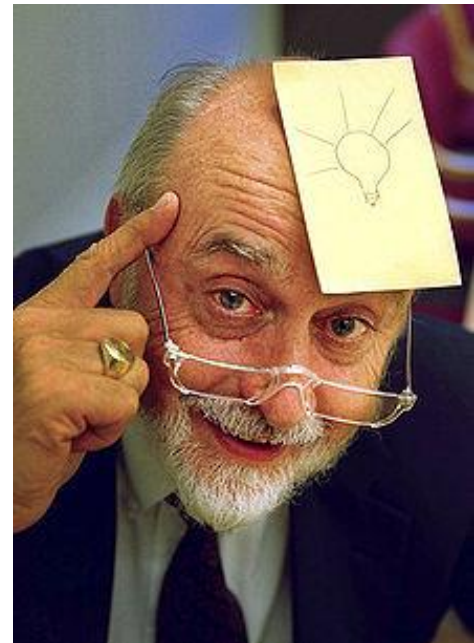


幫自己設定界線：

主動設立界線，讓別人知道你的原則。界線可包含——

- 時間：例如讓別人知道你的做事流程。
- 空間：例如誰能使用你桌上的物品或文件？
- 情緒：例如你什麼時候會特別生氣？

有所設定，就要有所維持。



● 學習「間接拒絕」法則：

便利貼型人格缺乏勇氣直接說不，這時可轉用「間接拒絕」，例如：「我可以幫你這個忙，可是目前我正有別的事還沒完成，可能明天才能幫你耶。「我可以幫你整理這些文件，但可能要兩天之後拿去給你好嗎？」對方也許並不清楚你做這件事的時間成本，這樣的作法可以讓他知道你也有自己的事要做，是在百忙之中抽空幫忙的，讓對方感覺事情並不是只有「貼張便利貼」這樣方便。



● 團隊合作的重要性：

逆來順受有時對團隊而言是一種拖累，個人競爭力的展現對團體整體的戰鬥力的提昇相當重要，在團隊中找到自己的最佳戰鬥位置，是應有的做事態度。為更有利於自己工作的條件去提出自己的需要，去討論與協商，而不是默默的承受一切，無論討論結果如何，為自己去作一些事，去說自己的需要，去為自己爭取合理的工作條件。俗話說的「濫好人」、「Yes Man」，為了擔心引起衝突，從不拒絕他人請託，到頭來反而要花額外的時間做自己份內的事情，甚至影響進度。若確立目標、提昇自己的學習力，將圓滑待人處事的修養，做為邁向成功之路的潤滑劑，在積極與圓滑中找到一個平衡點，學著『當仁不讓』，先尊重自己，別人才會跟著尊重你。
參考文章刺蝟人、便利貼，共事沒障礙

職場：恭喜 你就是便利貼族！

http://big5.taiwan.cn/sssh/zclc/200811/t20081104_772271.htm

認真工作的最佳防禦—尊重自己

<http://shiuhliliuh.pixnet.net/blog/post/49205644-%E8%AA%8D%E7%9C%9F%E5%B7%A5%E4%BD%9C%E7%9A%84%E6%9C%80%E4%BD%B3%E9%98%B2%E7%A6%A6%E2%80%94%E5%B0%8A%E9%87%8D%E8%87%AA%E5%B7%B1>

"職場便利貼世代"---認識新名詞!!

<http://hcm5499.pixnet.net/blog/post/24985385-%22%E8%81%B7%E5%A0%B4%E4%BE%BF%E5%88%A9%E8%B2%BC%E4%B8%96%E4%BB%A3%22---%E8%AA%8D%E8%AD%98%E6%96%B0%E5%90%8D%E8%A9%9E%21%21>

薩提爾模式(冰山理論)

<http://nick112802.pixnet.net/blog/post/23161707-%E8%96%A9%E5%A0%A4%E7%88%BE%E6%A8%A1%E5%BC%8F%28%E5%86%B0%E5%B1%B1%E7%90%86%E8%AB%96%29->

嘉南藥理科技大學 學輔中心 102 學年度第 1 學期
輔導文宣 第十一期 102 年 12 月 2 日發行