



嘉南藥理大學

105-2

第十三週學務通報





軍訓室

一、校園安全宣導

(一)106年萬安40號演習公告通知:演習時間5月11日13:30~14:00時,實施30分鐘人車疏散、避難、交通管制等實作演練,市區停放之車輛,一律在原地不得發動,幹道行駛之車輛,應即靠邊停放。演習期間校區內活動照常進行,但人車將管制只進不出,不得離校。請各班班代透過班級LINE群組或於上課前或相關集會協助向同學宣導。

(二)校園安全注意事項:

1. 同學若在上課中間要上廁所,或是夜間要經過偏僻人少處,請務必結伴同行,互相照應,避免落單,並注意周遭有無可疑人物。
2. 多數身障及女廁內多設有警鈴緊急按鈕,廁所外一定設有警鈴緊急按鈕,如有發生緊急狀況,可立即按鈕並大聲呼救。
3. 如有聞到奇怪氣味,或發現有陌生人有一些奇怪舉動,請立即報告師長轉知校安中心(06-2667328),教官將即刻前往處理。
4. 同學之間平時應該友愛互助,並互相關心提醒,若有發現同學有異狀,能提早伸出援手或尋求外界支援,或許可預防憾事發生。
5. 若有發現校外人士私自進入校園推銷成套書籍、訓練或補習課程或其他物品,請你假藉你很忙,一口回絕、不逗留,並立即通知校安中心(06-2667328),教官將即刻前往處理。

(三)反詐騙宣導:

部分民眾透過網路或即時通訊軟體,一再轉載「000先生的健保費欠費繳款單是假的」,民眾擔心前已繳納的健保費繳款單,是否也有類似情況。**健保署澄清:該繳款單確實為健保署所開出,並非網路謠傳的詐騙案件。**健保署呼籲民眾不要再轉傳,避免以訛傳訛。民眾若對於收到的健保費繳款單有疑慮,可透過繳款單上的洽詢電話或健保署全球資訊網提供的聯絡方式查明確認。另外,民眾所收到的健保署繳款單上洽詢電話**(02)21006226經165反詐騙諮詢專線求證,確為健保署之電話**,請民眾無需恐慌。要透過**超商條碼繳費,必需先透過簽約對保、審查等流程之後方能透過超商條碼繳費**,因此也不用緊張詐騙集團會使用偽造的超商條碼要民眾繳費。以上資訊分享自衛生福利部中央健康保險署闢謠專區 https://www.nhi.gov.tw/webdata/webdata.aspx?menu=9&menu_id=1122&webdata_id=5482&WD_ID=1122

警政署刑事警察局統計105年1月至106年1月「解除分期付款詐欺」及「假網路拍賣(購物)」被害人資料,年齡介於18至30歲且職業為學生者占26.28%,顯見大專學生對於防詐知識仍不足,校安中心要提醒各位同學,接獲詐騙電話時,防詐騙的三步驟:冷靜、求證、報警。千萬不要一時慌張就去操作ATM,因為千騙、萬騙,就是不離ATM!反詐騙宣導,如**附件一**。

二、國軍人才招募

- (一)國防部軍事情報局106年志願役專業預備軍官班考選公告,報名時間3/20日至5/12日,報名資格為應屆畢業生,有興趣的同學可到教官室洽詢李教官,或上網查詢,網址:
<http://rdrc.mnd.gov.tw>
- (二)國軍招募諮詢服務:南區國軍人才招募中心於每週星期二上午於本校B102會議室(時間約一個小時)提供專人諮詢服。內容項目包括:志願役軍士官兵招募、大學儲備軍官訓練團(ROTC)及海巡署招募說明,請有興趣的同學請自由參加。

生活輔導組

一、失物招領

一、重要事項宣導

上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=HEYY&m=&hl=zh-tw>)

二、交通安全活動及宣導

- (一)本校英傑五舍外圍牆邊機車出入及行人進出頻繁，請同學行經此路段務必減速慢行，並看清楚左右方來車後再行駛。英傑五舍出入口與機車停車場間磚道上請勿停車，英傑五舍出入口處保安路一段上已劃紅線，請同學切勿違規停車，影響本校師生及用路人安全。
- (二)保安路一段 56 巷口內 T-BIKE 站旁 Q 棟出口處，機車違停嚴重，影響行人通行及正常出入，請同學切勿違停。此區域為市府加強拖吊範圍，請同學勿違停。(一經拖吊請逕至東仁拖吊場取車:台南市東區中華東路 3 段 77 巷 12 號)
- (三)校門口尖峰時段 07:30~08:30 車輛禁止迴轉，請確實遵守以維交通安全。
- (四)交通部臺灣鐵路管理局「搭乘臺鐵列車須知宣導」交通安全宣導專刊，如 **附件二**，建立搭乘火車之票卡使用觀念，提升校園之品德素養與守法觀念。

三、品德教育

- (一)有關國家教育研究院辦理「106 年度品德教育資源網徵稿活動」實施計畫。
徵稿期程：即日起至 106 年 8 月 15 日止，線上註冊報名及作品上傳日期預定於 106 年 7 月 1 日起開放作業。活動網址：
<http://www.naer.edu.tw/files/13-1000-12553.php?Lang=zh-tw>。請全校教職人員及學生踴躍報名參加。
- (二)國立中山大學「陽光青年品德週—愛與感恩」系列活動舉辦「陽光青年品德週」系列活動，歡迎本校師生踴躍前往參與，如 **附件三**。

四、紫錐花反毒運動

- (一)為因應毒品的多元樣貌變化與危害，依教育部來函原「深化推動紫錐花運動實施計畫」終止，更正為「防制學生藥物濫用實施計畫」。臺南市 105 年藥癮者人數高達 2484 人，分佈圖如附件供參考，並請正視藥物濫用的嚴重程度，千萬不要因一時的好奇而悔恨終身！如 **附件四**。
- (二)轉衛生福利部食品藥物管理署「106 年反毒黑客松」活動公告一份，請踴躍報名參加。
 - (1)活動訂於 106 年 5 月 27 日至 28 日(星期六、日)假 your space(臺北市光復南路 102 號 3 樓)舉辦，活動內容及相關資訊詳如附件(網站：<http://mohw.kktix.cc/events/hackath0n>)。
 - (2)活動內容如有疑問，歡迎去電洽詢，諮詢專線：02-27877635。

五、健康活力-無菸嘉藥：

- (一)本校為無菸校園，不論室內外皆全面禁菸。針對吸菸行為者，任何人皆可勸阻，生輔組巡視校園亦加強菸害稽查的頻率。
- (二)台南市衛生局稽查人員已於 4 月 27 日、5 月 1 日到校主動稽查，已有 4 名違規吸菸行為人將被開罰 2000 元~1 萬元罰鍰，請癮君子要自重，本校為無菸校園，無論室內外全面禁菸。如遇不聽勸阻者請撥打檢舉專線 0800-531-531 衛生局將加強到校稽查頻率。



六、校外賃居宣導

- (一)同學若有校外租屋的需求，可逕自本校學務處網頁一校外租屋資訊或至嘉藥雲端租屋網站查詢，網址：<http://140.130.34.31/CNU/viewnews.html> 雲端內租屋建物均經學校檢查合格，符合教育部安全評核要項。
- (二)內政部公告新版房屋租賃定型化契約，並於今年元旦正式施行，摘錄重大規定如下，提供同學知悉：
 1. 不能限制房客不能遷入戶籍。
 2. 不能限制房客申報租金以扣繳綜合所得稅。
 3. 押金不得超過 2 個月房租。
 4. 違約賠償金額不得超過一個月租金。房東若有違反契約規定情形，最高可處 30 萬罰鍰。同學從新簽訂契約時應注意，以維同學

自身權益，若欲知悉相關規定，可逕自生輔組洽詢。

※(三)學校附近(二仁路一段)有房東提供一間房間免費租屋，若有弱勢學生家庭經濟困難者且有租屋需求，請同學逕自生輔組找楊教官洽詢！

綜合服務組

一、106 年應屆畢(結)業役男儘早入營線上申請須知

- (一)申請對象：原核定至 106 年 6 月 30 日在學緩徵原因消滅，確已畢業且無繼續升學之意願者。
- (二)申請時間：自 106 年 5 月 10 日起至 106 年 6 月 9 日止。
- (三)申請方式：請至內政部役政署或各直轄市、縣(市)政府全球資訊網線上申請；無法線上申請者，請於期限內逕向戶籍地鄉(鎮、市、區)公所兵役單位辦理。
- (四)入營時間：依徵兵規則第 5 條規定，依役男出生年次及所抽籤之軍種兵科籤號先後順序安排入營服役：
 1. 6 月 26 日：82 年次以前出生替代役體位役男。
 2. 6 月 27 日：82 年次以前出生常備兵役現役(陸軍、空軍)。
 3. 6 月 28 日：82 年次以前出生常備兵役現役(海軍艦艇兵、海軍陸戰隊)、83 年次以後出生常備兵役軍事訓練(陸軍、海軍陸戰隊、空軍)。
- (五)役男申請儘早入營者原則列入 6 月底梯次入營；惟申請人數大於 6 月份接訓量時，依徵兵規則第 5 條規定優先安排於後續梯次徵集。
- (六)役男申請後欲放棄者，請逕向戶籍地鄉(鎮、市、區)公所兵役單位填寫放棄書辦理；役男接獲徵集令後，至入營前，若符合延期徵集或緩徵規定者，依其規定申請核辦。
- (七)役男完成入營報到交接作業後，不得辦理廢止徵集。



應屆畢業役男 六月下旬當兵

儘早入營的日期及軍種：

| 日期 | 軍種 |
|-------|---|
| 6月26日 | 82年次以前出生替代役體位役男 (替代役第178梯) |
| 6月27日 | 82年次以前出生常備兵役現役 (陸軍第2221梯、空軍第869梯) |
| 6月28日 | 82年次以前出生常備兵役現役 (海艦第730梯、海陸第808梯) 83年次以後出生常備兵役軍事訓練 (陸軍第0059梯、海陸第034梯、空軍第036梯) |

申請期間：

106年5月10日起至6月9日止。

申請方式：

請至內政部役政署或各直轄市、縣市政府全球資訊網線上申請，亦可逕洽戶籍地公所兵役單位辦理。

申請人數大於接訓量時怎麼辦？

優先列入後續梯次徵集。



免排隊、免等待！

54071 南投縣南投市平興新街光明路21號
049-2394434 ; 0800-491022
http://www.tsa.gov.tw

(二)105-2(日間部、進修部)畢業班學生網路請假及被誤記曠課更正時間至106年5月19日止，逾期歉難再受理。

衛生保健組

宣導事項：

- (一)106 年度『健康嘉人，榮藥一生』健康促進系列活動已開始囉！邀請全校師生參加「金愛美、金愛水~SHOW 出你的水瓶打卡活動」，將有機會拿到水瓶及 1,000 元獎金，詳情請上臉書『金愛美、金愛水~SHOW 出你的水瓶打卡活動』之粉絲專頁。
- (二)疾病管制署 4 月 13 日公布國內出現今年首例境外移入茲卡病毒感染個案，全校師生如果前往流行地區如：泰國、越南、馬來西亞、印尼、新加坡、聖露西亞、聖文森、格瑞那丁、美國(佛州邁阿密)及安哥拉各應做好防護措施，返國後落實「1+6 原則」並加強防蚊。如附件五。

(三)預防登革熱，請隨手清除孳生源、戶外活動請做好自我保護措施，如附件六。

清除孳生源四大訣竅—澈底落實「巡、倒、清、刷」：

1. 「巡」—經常巡檢，檢查居家室內外可能積水的容器。
2. 「倒」—倒掉積水，不要的器物予以丟棄。
3. 「清」—減少容器，使用的器具也都應該澈底清潔。
4. 「刷」—去除蟲卵，收拾或倒置勿再積水養蚊。

(四)衛生福利部食品藥物管理署於4月21日發布新聞，檢出部分雞蛋戴奧辛含量異常偏高，超出我國「食品含戴奧辛及戴奧辛類多氯聯苯處理規範」之管制定值。食藥署已針對駿億、鴻彰及財源3家蛋雞場生產的雞蛋及其下游4家盤商所有涉疑雞蛋，完成預防性下架。本校已於4月21日起全面清查校內26家餐飲業者，各業者接受清查與回覆結果並無使用上述蛋雞場之蛋品，請全校師生放心，本組亦將持續為校內食品安全做好把關。

(五)宣導衛福部「分級醫療政策」善用醫療資源

1. 平時加強自我照護，落實正確就醫，珍惜健保資源，為自己也为健保省錢。
2. 敬請參閱以下相關網址

http://www.nhi.gov.tw/webdata/webdata.aspx?menu=9&menu_id=1121&webdata_id=5296&WD_ID=1121

(六)財團法人勇源輔大乳癌基金會2017徵愛無限年度系列徵件活動，詳情請點閱網站

<http://hopemedia.tw/1757>

(七)財團法人厚生基金會第27屆醫療奉獻獎訪查員訓練營活動消息，詳情請點閱網站

http://www.ndmctsg.edu.tw/news/u_news_v2.asp?id=%7B26342910-2293-475F-A276-EF6C4F00751E%7D&newsid=11819。

(八)輔仁大學醫學院醫學教育中心舉辦「2017『PBL初進階師資培訓』研習暨工作坊」，詳情請點閱網站

<http://hae.ntunhs.edu.tw/index.php?option=module&lang=cht&task=pageinfo&id=2335&index=5>。

知識小品：市售鮮奶是否含有大量磺胺劑呢？

(一)乳牛可能會有細菌經過泌乳孔道入侵到乳腺，造成乳腺發炎，導致乳牛乳房

紅腫、牛隻食慾不振、發燒、精神抑鬱、產乳量明顯下降。磺胺劑為酪農治療牛隻乳房炎的常用藥劑，必須遵照用藥規定使用，磺胺劑種類包括磺胺嘧啶(sulfadiazine)、磺胺氨苯(sulfanilamide)、磺胺奎林(sulfaquinoxaline)等10種。

(二)各乳品廠於收購生乳時，均會依據「動物用藥殘留標準」規定，牛乳中磺胺劑(sulfadrugs)的殘留標準容許量不得超過0.1ppm，若發現酪農的生乳殘留超量的磺胺劑，則該批生乳一律不予收購並廢棄。此外，生乳中若含有磺胺劑等抗生素，亦不得用於培養優酪乳等含活菌之發酵乳製品。

(三)食藥署提醒民眾在選購牛乳時，應注意包裝完整、清潔、密封完全、標示清楚，標示包括：內容物容量、成分(包括使用原料、乳脂率、乳固形分等)、殺菌處理方式、製造日期及有效使用日期、生產廠商及廠址、工廠登記證字號等，並存放在0~7°C適當冷藏的環境。

二、
近期
主要
活動

一、第十三週：無
二、第十四週：無
三、第十五週：畢業考週
四、第十六週：無

學生輔導中心

輔導文宣 105學年度第2學期 第12期 106年05月08發行

當憂鬱來時-伴他走過生命的幽谷，如 附件七

作者／交大諮商中心 李璦如諮商心理師

標題：網購知名韓牌 CC 霜 549 元 女大生反遭詐上萬元

發布時間：2017/4/11

喜愛在網路平臺購買彩妝、保養品的女性們要注意囉！網路的方便、省時性以及價格相對便宜的特性讓許多民眾喜愛上網購物，但小心購物結束之後詐騙找上門來。1 名女大生日前在知名美妝平臺「小三美日」購買彩妝 CC 霜後，之後接到客服人員電話表示「因為員工作業疏失，將個人資料誤刷成批發商，會導致 1 次扣款 24 期金額，如果要取消該項作業，應趕緊依照客服人員指示到 ATM 前操作」，仍事後才發現遭騙新臺幣（以下同）3 萬元，警方呼籲民眾，無論電話中對方使用任何詐騙話術，都切勿至 ATM 操作設定，避免自身財物損失。

臺中市 1 名陳姓女大學生日前接到自稱是小三美日員工來電道歉，表示陳小姐於上(2) 月份購買 CC 霜時，因員工作業疏失，將個人資料條碼誤刷成批發商，會導致 1 次扣款 24 期金額共 1 萬 3,176 元，詢問是否要取消扣款事宜，如果要取消，會協助連絡銀行人員，並請其跟陳小姐連絡確認。約莫 10 分鐘後，自稱是該銀行客服人員來電確認誤刷情形後，對方首先請陳小姐轉帳 3 萬元至對方帳戶，但客服人員表示這次作業失敗無法取消，並要求陳小姐將提領 4000 元出來並存入對方所提供帳戶，順利存入後，對方表示要繼續操作才能完成取消，繼續要求陳小姐轉帳匯款，陳小姐陸續轉帳了 2 次，總共轉出金額為 3 萬 9,995 元。陳小姐在匯款後，對方又表示金融卡被鎖住了，需要解卡程序，為重啟卡片使用，要求陳小姐至鄰近的燦坤 3C 店刷卡 5 萬元，即可順利重新啟動，陳小姐越想越不對，趕緊撥打 165 詢問，才發現原來自己已經被騙了。

經 165 反詐騙專線統計 2 月底迄今，以類似手法冒用小三美日名義進行詐騙的案件數共計 81 件，除了小三美日外，各式網購平臺也都是詐騙集團假冒的目標，刑事局每週會定期公布高風險賣場(http://www.165.gov.tw/loss_rank.aspx)，希望民眾能多加留意，並注意聽關鍵字「誤刷」、「1 次扣款」、「批發商」以及「ATM 解除設定」等，接到類似電話務必提高警覺。再次呼籲民眾，ATM 僅有存提款、轉帳功能，無論對方用任何話術，切莫至 ATM 前操作，有任何與詐騙相關的問題，希望民眾能夠先撥打 165 反詐騙諮詢專線查證。

ATM解除分期就是詐騙!

詐騙 關鍵語

請提醒家人...小心詐騙

詐騙歹徒



我是客服要核對你的網路交易內容

我們的員工誤設了“分期付款”

假冒
賣場服務人員

你的帳戶會被重複扣款

詐騙歹徒



請到提款機(ATM)解除“分期付款”

請輸入商品編號及解除密碼

操作失敗,請重複操作

假冒
銀行或郵局客服

還是失敗,請買遊戲點數回沖

受害者特徵

小資族、在校學生、家庭主婦、網路購物者

17時至24時

歹徒通常在銀行下班後,不易立即查緝下,以竊取電話假冒網路店家及金融機構來電詐騙。

假分期付款詐騙案常見2階段轉接手法

1線 假冒賣場服務人員



假冒賣場
虛稱員工
誤設分期
付款

詢問民眾金融卡
或信用卡客服電
話,表示金融機
構人員查聯絡
民眾

2線 假冒銀行或郵局客服



要求民眾
至提款機
(ATM)操作
解除分期付
款設定

提供錯誤帳
戶,致民眾
操作失敗(
卸除民眾心
防)

指示於轉入帳
號畫面輸入商
品編碼或銷帳
編號,指示輸
入密碼

謊稱與遊戲
點數公司合作
,幫民眾做強
制性退款,要
求至超商購買
遊戲點數

手機接到國外
來電(開頭有
帶+號)請先掛
掉,歹徒會竄改
電話顯號。

來電顯號市話開
頭出現002、009,
手機開頭出現
+02、+2等顯號,
應提高警覺。

銀行或郵局
客服不會要
求操作提款
機(ATM)。

防騙專家 怎麼說



提款機(ATM)
只有提款或轉
帳功能,不能
解除分期付款
或退款。

遊戲點數僅
供遊戲使用,
無解除分期
付款功能。

如有疑問,請直
撥165反詐騙諮
詢專線查詢。

3 招教您別上當

1 要求至ATM解除
分期付款並詢問金融
機構客服電話即是詐
騙。

2 要求在ATM轉帳
畫面輸入商品(銷帳)編
號、密碼即是詐騙。

3 電話中要求購買
遊戲點數,詢問序號、
密碼即是
詐騙。



財團法人
臺北市岱宇國際慈善基金會 贊助
TAIPEI DEYOU INTERNATIONAL CHARITY FOUNDATION



防制10大詐欺犯罪手法系列宣導待續...



交通部臺灣鐵路管理局宣導案

| | |
|------|--|
| 單位 | 交通部臺灣鐵路管理局 |
| 聯絡人 | 李沛達 |
| 聯絡電話 | (02)2381-5226 轉 3745 |
| 案由 | 搭乘臺鐵列車須知宣導 |
| 說明 | <p>一、旅客乘車時應持有效車票、定期票、電子票證乘車，無票不得進站乘車。在無人售票車站上車時，應主動向列車長補票。</p> <p>二、旅客應依車票所記載之資訊內容，或票證使用規定乘車。</p> <p>三、未依車票或票證使用規定搭乘列車須補票。</p> <p>四、使用電子票證、定期票、無座票搭乘太魯閣號、普悠瑪號、觀光列車、專車，或其它本局公告不發售無座票之列車，均須重新補票並得加收五成票價。</p> |



禁止攜帶下列物品上車，違反者依鐵路法規定處罰鍰，致旅客或列車發生危害者，依刑法規定處無期徒刑、有期徒刑、拘役或罰金。

- | | | | |
|---|---|---|---|
| <p>1. 爆炸物 如各類槍械彈藥、火藥、煙火、爆竹、乾冰等</p> <p>2. 壓縮、液化或受壓溶解之氣體 如罐裝瓦斯、噴漆、高壓氣瓶(醫療用途除外)等</p> <p>3. 易燃液體 如汽油、煤油、乙醇、油漆等(酒精飲料、隨身使用之打火機除外)</p> <p>4. 易燃固體、自燃物質、遇水釋放易燃氣體之物質 如白(黃)磷、鈉、鉀等</p> |  | <p>5. 氧化劑及有機過氧化物 如硝酸鈉、硝酸銨、漂白水(粉)等</p> <p>6. 毒性物質及傳染性物質 如砒、砒霜、氰化物、殺蟲劑、除草劑、農藥、醫療廢棄物、濾過性病毒、細菌等</p> <p>7. 放射性物質 如鈾、鈾、鐳等</p> <p>8. 腐蝕性物質 如強酸、強鹼、水銀、鉛酸電池等</p> <p>9. 雜項危險物質 其具危險性質者</p> |  |
|---|---|---|---|

刑法 放火燒燬現供人使用之住宅或現有人所在之建築物、礦坑、火車、電車或其他供水、陸、空公眾運輸之舟、車、航空機者，處無期徒刑或七年以上有期徒刑。
失火燒燬前項之物者，處一年以下有期徒刑、拘役或五百元以下罰金。
第一項之未遂犯罰之。
預備犯第一項之罪者，處一年以下有期徒刑、拘役或三百元以下罰金。

+其他罰則參見刑法第174、176、177、183、184條等規定。



每日12:20
表演單位

5/8(一)
星星兒社會
福利基金會

5/9(二)
舞蹈社

5/10(三)
勁舞社

5/11(四)
吉他社



參加活動，就有機會獲得『陽光美食兌換卷』或『義賣商品兌換卷』乙張，數量有限，敬請把握！



1 把感謝說出來

生命中有許多值得感動的故事，活動提供一個短暫停留、書寫感謝的片刻，讓愛隨著感謝而流動。



2 激勵感恩小語

透過網路票選出經典激勵及感恩小語，於現場進行拍立得合照，送給自己。



3 心理測驗

藉由「心理健康量表」，了解自身的心理狀況，促進心理正能量。



4 牌卡探索

抽出一張卡片，感謝一直努力生活的自己。



5 生理回饋檢測

透過專業的生理回饋儀學習放鬆技巧，同時感受愛與平靜。



6 生命教育體驗活動

邀請身心障礙團體進行視障、肢障、聽障等體驗活動，學習尊重、學會包容。



7 「愛、不礙」校園無障礙攝影比賽

人氣票選，作品展示。



地點：行政大樓後方菩提樹下廣場

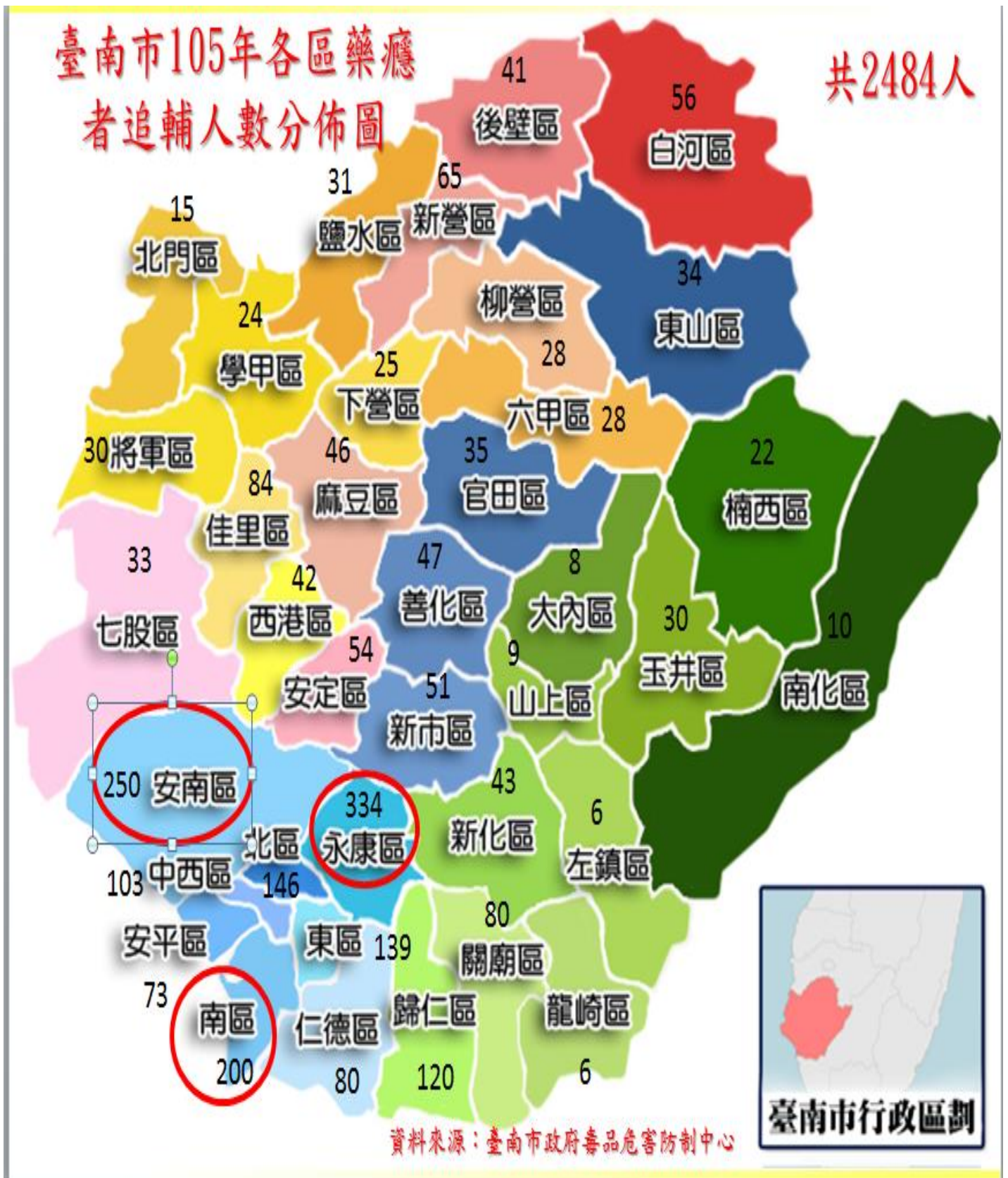


日期：106年5/8(一)~5/12(五)

上午11點~下午2點

主辦 學務處諮商與生涯發展組

協辦 諮職組資源教室、課外活動組



認識茲卡病毒感染症

Zika virus

- 最早在1947年從烏干達茲卡森林中的獼猴體內分離出來
- 疾病典型症狀持續2-7天：



主要流行地區

- 中南美洲、大洋洲、非洲（維德角）、東南亞（泰國、馬爾地夫、菲律賓、越南）
- 即時更新資訊，請參考疾病管制署全球資訊網
<http://www.cdc.gov.tw>

孕婦須知

• 如無必要應暫緩前往流行地區



• 若必須前往請做好防蚊措施
美國環境保護署已認定孕婦可使用DEET，不會影響孕婦或胎兒



• 離開流行地區後應持續自主健康監測至少二週



• 如有任何疑似症狀，應儘速就醫，並告知醫師旅遊史



• 若性伴侶去過流行地區請於懷孕期間皆進行安全性行為



若感染茲卡病毒對胎兒有影響嗎？

- 母子垂直感染有可能會導致小頭畸形或死亡
- 不管任何孕期，都需避免感染



我懷疑感染茲卡病毒擔心影響寶寶怎麼辦？

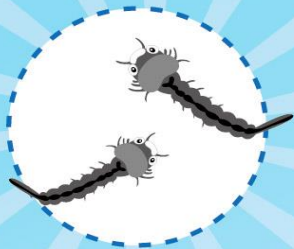
- 就醫通報（醫師診斷）
- 檢驗（抽血確認是否感染）
- 胎兒超音波（檢查小腦畸形或顱內鈣化）
- 定期追蹤（每4週追蹤胎兒超音波）
- 諮詢（免付費1922防疫專線）



登革熱滅孑孓妙招



找出孑孓藏身處



01 水桶、碗盆、瓶罐



02 盆栽底座、花瓶水



03 保麗龍盒、紙盒、餅乾盒



04 水缸、浴缸、水族箱



05 水溝、水窪



06 帆布、塑膠布



07 輪胎



08 洗衣槽、馬桶



不用的容器：請壓扁丟棄或交環保單位回收



要用的容器：倒乾淨、刷乾淨、晾乾淨、倒置或加蓋



附件七

嘉南藥理大學 學輔中心 105 學年度第 2 學期
輔導文宣 第 12 期 106 年 05 月 08 日發行

當憂鬱來時-伴他走過生命的幽谷

作者／交大諮商中心 李璨如諮商心理師

睡眠「我小孩這一陣子常常都關在房間不出門，也都不跟人講話，整天都在睡覺，真不知道他到底怎麼了?」「我先生回家後動不動就發脾氣，看甚麼都不順眼；以前常常會帶全家出去外面走走，現在也都沒有了；孩子跟他說話也都不理，整個就像變了一個人似的…」

這是我們經常在憂鬱症患者身旁的人聽到的描述或抱怨，身旁的人雖然不知道口中描述的這個人怎麼了，但是可以確定的是一他怪怪的，或是跟以前不太一樣，像變了一個人似的。

憂鬱症的症狀

我們如何察覺身邊的人是否患有憂鬱症?以下幾點可以提供參考：

心情

快樂不起來，心情煩躁、鬱悶。

興趣

興趣與喜樂減少：對過去有興趣的事情現在完全提不起興趣。

生理

體重下降(或增加)；食慾下降(或增加)。

難入睡或整天想睡。

思考

思考動作變緩慢、腦筋遲鈍。

體能

整天想躺床、體力變差。

想法

覺得活著沒意思、自責難過，都是負面的想法。

注意力

矛盾猶豫、無法專心、無法下決定。

自殺計畫

反覆想到死亡，甚至有自殺意念、企圖或計畫。

至少符合上述四種以上的症狀，且持續二周以上，我們才可推斷此人可能是患了憂鬱症。

如何看待憂鬱症

憂鬱症可能是由於日常生活中的壓力、挫折、負面的想法，或是失去親人的哀傷或是遭逢重大變故或創傷所引起，也可能是生理的因素導致憂鬱症的出現。簡單的來說，憂鬱症可分為輕度、中度以及重度憂鬱，一般來說，輕度憂鬱的患者或許過了憂鬱的期間，沒有經過特別處遇或服藥自動就消失；但對於中度或重度憂鬱的患者來說，憂鬱的症狀是不斷重複出現，即使暫時感覺好轉，很快的又開始下一次的憂鬱週期。若長期沒有接受治療，病症不但不會自動消失，反而很可能加重病情，甚至走上自殺一途。但是透過適當的心理治療或藥物的服用，憂鬱症是一種可以完全控制、乃至痊癒的病症。



如何陪伴憂鬱患者

現家人或朋友「怪怪的」，懷疑他是不是有憂鬱症時，我們可以建議或協助他到便利商店或是從網站上取得憂鬱症的檢測量表自我檢測，若測出的結果呈現中度或重度憂鬱，鼓勵或陪伴他到醫院接受醫師的診斷與治療則是首要之務。若家人或朋友不願做自我檢測、也不願尋求醫師的協助，我們除了密切注意他的狀況、提供他需要的支持與協助之外，我們可以尋求較能說服他的親友或師長的協助，在他狀況較為好轉的時候鼓勵或陪伴他到醫院接受治療。

對於患有憂鬱症的親友，以下提出十項態度與行為，做為陪伴與協助憂鬱症患者度過自己生命幽谷時的參考：

1. **接納**：接納患者的病症，無須將憂鬱症視為羞恥、不可說的病。
2. **不過度保護，也不操之過急**：對於患者不須過度保護，不替他承擔所有他該負責的事情，但可延長他該負責事項的時限。由於患者容易對自己狀況的無能感產生很大的壓力，因此體諒他的壓力並給予耐心與時間去面對與處理自己的病症。
3. **學習了解病症**：可從書籍、網站以及醫師那邊了解有關憂鬱症、以及如何照顧患者的知識。
4. **接受社會其他資源**：可多尋求社會的資源，例如參加醫院舉辦的憂鬱症親友的支持團體。
5. **親友間彼此鼓勵與支援**：與其他親友說明患者的情況，尋求親友的支持與協助，討論彼此對患者照顧的分工。
6. **鼓勵正向行為**：當患者有正向的想法或行為，例如有意願參與人群之類的想法，支持他的想法並鼓勵他採取行動。切勿強迫或要求患者去做你自己認為可以改善病情的事。
7. **認清並拒絕社會歧視**：當接收到對憂鬱症的批評或評論，認清並拒絕怪力亂神的歸因與建議。
8. **建立合理的要求與限制**：對患者要有合理的要求與常規的限制，不要剝奪患者自我照顧與自我負責的能力。
9. **建立與醫療團隊的合作模式**：與醫療團隊保持密切聯繫與合作，討論患者的病情起伏與對藥物的抱怨，並尋求醫療照顧的建議。
10. **自我照顧**：記得好好照顧自己的身心狀態，才能提供患者所需的協助與關懷，並減輕患者對照顧者的愧疚與罪惡感。



備註：

有相關情緒困擾的同學，歡迎至本校學務處學生輔導中心預約諮商或心理測驗！

連絡電話：06-2664911 轉 1217/1218

地點：學生輔導中心 S 棟 4 樓

參考資料：

李璨如（2011）。當憂鬱來時—伴他走過生命的幽谷。新竹市生命線-社區心理衛生中心：
<http://www.mhc.org.tw/showNews.asp?id=103>

嘉南藥理大學 學輔中心 105 學年度第 2 學期
輔導文宣 第 12 期 106 年 05 月 08 日發行

[TOP](#)