

2020
第 005 期
(11/9-22)

嘉南藥理大學 學務雙週報



CNU

Student Affairs Office



校園焦點

- 1 全校總動員 守護師生安全 絕不妥協
- 2 近千新科藥師出列 嘉藥國考通過百分百

資訊抢鲜看

- 3 校園英雄榜
- 3 11月17日召開日間部校長與學生幹部座談會
- 3 深夜危險因素多，結伴同行保安全
- 4 增加「女子防身術」教學場次
- 4 謝絕 推銷
- 4 給用路人一個方便空間
- 4 機車慢行安全競賽活動
- 4 交通服務隊招募

活動快訊

- 5 109-1 學務新鮮事-系列活動
- 5 109-1 學期防治性侵害性騷擾「防身術」教學活動
- 6 防制學生藥物濫用教育專題演講

生活搜尋網

- 7 109 申請分階段接受常備兵役軍事訓練
- 7 雜費減免、請假、缺曠須知
- 7 校園防疫須知
- 8 校外賃居安全宣導
- 8 社區打掃班級
- 8 失物招領及義賣
- 9 校園修繕申請作業流程

校安大小事

- 9 校園安全宣導
- 11 交通停看聽
- 12 校外人士私自入校推銷
- 12 防制學生藥物濫用教育

心情補給站

- 13 深度解析如何「戒飲料」

嘉藥有品

- 15 沒想到張忠謀會這麼寫

校園焦點

嘉藥校長帶領 全校總動員 守護師生安全 絕不妥協 給 家長及學生的一封信



親愛的家長及同學們您好：

近日友校發生女大生不幸遇害事件，年輕美好人生才要開始，卻遭受如此殘忍意外，珍

摘錄自本校新聞中心

貴的生命就此殞落，不只是父母椎心之痛，本人及嘉藥的師長們也深感不捨與震驚，落實校園內外安全，一直是嘉藥最重視的，為了有效防護全校師生安全，讓恐懼不安遠離嘉藥，校長已請學務處及相關單位再次進行校園安全總盤點，務必將校園安全做到最好，讓大家安心就學。

本人在案發後，立即召開內部主管緊急因應會議，確立強化安全措施，並於11月2日(星期一)下午臨時召開「因應長榮大學校安事件擴大校安會議」，邀集全校行政主管及學生代表共同商議，檢視各項校園安全項目並確認：學務處與總務處於10/30(五)已完成全校夜間照明巡查，校園周邊照明不足處也都記錄並與照明

專業人員討論迅速規劃增設 LED 照明裝置。

環安衛中心 10/30(五)也檢視校園安全緊急求救系統，並擴大規劃於 10 處地點再增設與警衛室連線的緊急求救系統，同時配置校安電動車提高機動性。

校安中心自 10/30(五)起，加強日間校園巡查次數，下午 5 點至晚上 10 點，除值班同仁外，將增聘夜間保全人員，本人也將與嘉藥教職員加入夜間校園周圍巡查的行列，夜間校外通勤部分，已邀請文賢派出所，加強夜間學生通勤路線之巡邏，共同建立嘉藥校安網。

設置安全走廊，提高學生夜間通行於教室、各停車場及宿舍間的安全。

嘉藥擁有近五千床宿舍，加強宿舍周圍管制防護也是一直以來重視的項目，因應此次事件，宿舍區除加強定點夜間巡邏外，也將調整

門禁內控，增加管理人員，加強影像監視，確保學生安全。

為有效提升每位同仁、同學的自我防護力，已召開全校「強化校園安全說明暨賃居生座談會」並研擬辦理 7 場次的職員工生防身術課程、輔導師生下載 GPS 即時定位報案系統等措施。

本人也再次提醒全校師生，要隨時保持警戒心、路經偏僻人少處，要結伴同行，互相照應，避免落單、遇陌生人或可疑人物，要立刻通報警衛室、校安中心或教職員；不要涉足危險場域，不要單獨太早到校或太晚離校，讓學生知道多一分小心才多一分安全，也希望與您共同守護每一個寶貴的嘉藥孩子。

最後，本人要麻煩各位家長，若是在校安問題上有任何建議，也請您務必告知學校，別讓一時的疏忽導致憾事再發生，感謝您的支持！

近千新科藥師出列 嘉藥國考通過百分百

摘錄自本校新聞中心

109 專技藥師國家考試榜單揭曉，本校

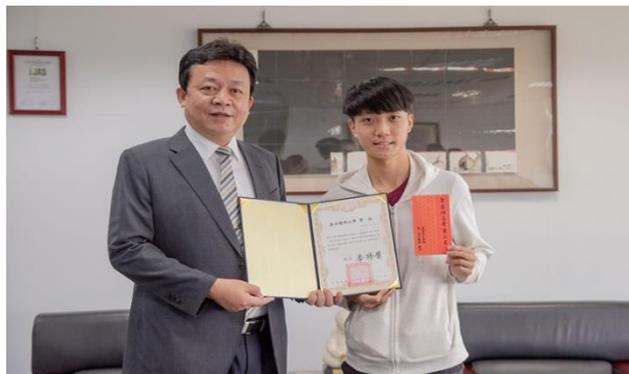


藥學系第二階段藥師分階段考試，124 位畢業生全數通過，自 103 年起已培育近千位應屆藥師加入藥事服務行列，在校生不遑多讓，201 位三年級學生報名第一階段藥師考試，118 位通過，及格率高達 58.7%，遠遠超過全國及格率 34.1%，更難得的是，全國榜眼及第四名也在嘉藥，校長頒發獎狀及獎學金，以資鼓勵，證明嘉藥藥學系教學重質也重量，作為「藥師搖籃」實至名歸。

自 107 年起，藥師國家考試開始分為兩階段考試，第一階段考藥理學與藥物化學、生藥學(含中藥學)與藥物分析學、藥劑學與生物藥劑學，藥學系學生修畢基礎藥學課程且具合格證明者，可報名考試。第二階段考調劑學與

臨床藥學、藥物治療學、藥事法規等臨床藥學課程，需到醫院實習滿 640 小時，修畢所有畢業學分且通過第一階段考試者，才可報考第二階段。

藥理學院院長施美份表示，從 107 年分階段藥師國考以來，相較第二階考試超過 95% 通過率，第一階段國考通常只有 3 成及格率，對全國藥學系考生挑戰性大，但只要拿下第一階段，藥師執照就勝券在握，可見養成基礎藥學學科對第一階考試的重要性相當高，嘉藥老師認真教學，打下良好基礎外，藥學系主任陳秋蘭在國考前特辦理藥師輔導考照班，為學生增加實戰經驗，本次一階考試中，張煒林與林宜璇同學成績榮居全國榜眼及第四名，再加上 58.7% 的高及格率，質量皆美的成績是大家努力的成果，也令人格外欣慰。



考取榜眼及第四名的張煒林與林宜璇同學紛紛表示，跟上學校進度及掌握老師上課重



點很關鍵，林宜璇說有時老師上課的一句話就能讓你印象深刻，絕對比自己背10遍來得好，老師上課補充的都有可能會考，在這次考試中

就遇到了這樣的題目，很慶幸自己有認真上課，榜眼張煒林也補充分享，藥師國考是一場拉力，若想要一次過，就要有長期抗戰的心理準備，在認真複習上課重點的同時，也要做些自己喜歡的事，畢竟在長跑過程中，為了走得更長遠，休息也是很重要的。校長對學生的表現讚譽有加並指出，維持藥師國考佳績是嘉藥傳統，嘉藥自藥師國考分階考試以來，平均及格率高出全國近2成，甚至今年藥學三乙的及格率來到68.0%，更為全國的2倍，個別學生表現也很優異，不只是學生個人成就，也是學校最大榮耀，除了要感謝藥學系全體教師的辛勞教導，導師對同學的照顧和輔導也功不可沒，期勉大家齊心協力、再接再厲，擦亮嘉藥「藥師搖籃」的金字招牌。

資訊搶鮮看



校長與學生幹部座談會

原定12月份「109-1日間部校長與學生幹部座談會」提前至11月17日併12月份班代會議召開，地點於行政大樓A棟簡報廳，參加人員為各班班長。

深夜危險因素多，結伴同行保安全

近日長榮大學女學生遭擄棄屍，為防範類似發生，特別提醒全校教職員工生，應提高安全意識，避免讓自己陷入危險，深夜請務必結伴同行，互相照應，避免落單。

增加「女子防身術」教學場次

- 一、因應長榮大學女學生遭擄遇害，本校為降低女性同學及教職員受傷風險並強化個人自我防衛能力，特邀請台南市警察局婦幼隊於 11 月 24、25、26 日教授女子防身術。
- 二、活動辦理時間、班級及地點：

日期、時間	參加學院	參加人員	地點
11/24(二)7.8 節	環境及休閒學院	日間部四技二、三、四年級各班 2 員	紹宗體育館 2F
11/25(三)7.8 節	民生學院		
11/26(四)7.8 節	藥理及人資學院		

- 三、報名資訊將公告於「班代群組」，請二、三、四年級班長掌握訊息並回傳參加名單。

謝絕 推銷

學校絕無授權或同意

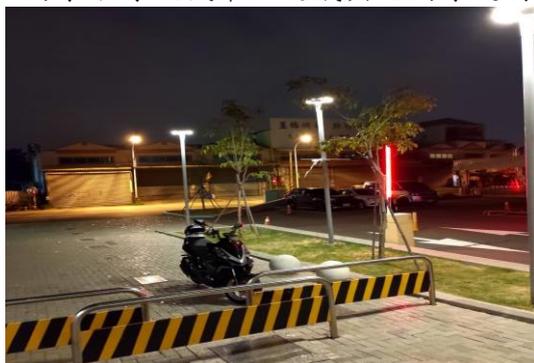


校外人士私自到校推銷任何書籍、補習課程、訓練及其他物品!

- 一、近期仍有校外書商到校推銷書籍，甚至採一對一方式且聲稱經學校同意，推銷過程不准同學打與家長商量，甚至不簽約不給離開的情形，以致在半推半就下簽下鉅額合約。
- 二、依消保法第 19 條規定，消費者在收受商品後 7 日內，均可退回商品或以書面通知解除買賣契約，要求全額退費。若需協助可撥打 1950 消費者服務電話或至教官室(B101)諮商。
- 三、凡發現有校外人士入校推銷者，請立即通知校安中心(06-2667328)，教官將前往處理。

給用路人一個方便空間

學校 T-BIKE 站旁、Qs 棟後方行人出入口、英傑五舍前空地及中正一路靠南側門，常因同學亂停放機車，造成其他同學通行及用路人的不便，請同學勿亂停放機車。



英傑五舍前空地



T-BIKE 站旁 Qs 棟後方行人出入口

機車慢行安全無虞 交通安全趣味競賽活動

109 年 12 月 1 日(星期二)下午 15 時 30 分至 17 時，於大禮堂廣場前辦理「機車慢行安全無虞」交通安全趣味競賽活動。除各組前三名有獎金外，各組前 20 名報名者可獲得參加獎 100 元禮卷，請同學踴躍參賽。名額有限，欲報名者，可洽詢軍訓室陳燕怡教官，分機 1233。

交通服務隊 招募

交通服務隊招募儲備隊員，請一、二年級導師推薦同學加入交通隊服務行列(每學期教育部獎助學金 12000 元)，請洽陳教官辦理。

109-1 學務新鮮事-系列活動

日期	名稱	地點	主、協辦單位
11-12月	嘉藥院歌比賽	各學院	各學院、系學會、課外組
11/2(一)-6(五)	新生盃 3on3 籃球賽	紹宗體育館	體育室
11/16(一)-20(五)	系際盃籃球預賽	紹宗體育館	體育室
11/30(一)-12/6(日)	系際盃排球預賽	戶外排球場	體育室
12/13(日)	吉嘉盃音樂獎	演藝廳	吉他社、文藝館、課外組
12/14(一)-18(五)	新生盃羽球賽	羽球館	體育室
12/21(一)-24(四)	嘉藥聖誕禮讚系列活動	大禮堂前廣場	各社團、課外組
12/22(二)-23(三)	校際熱舞大賽	大禮堂前廣場	精舞門、課外組
12/23(三)	愛心送暖	大禮堂前廣場	學生會
12/24(四)	聖誕點燈	大禮堂前廣場	課外組
3/5(一)-19(五)	系際盃拔河錦標賽	田徑場	體育室
3/8(一)-12(五)	55周年校慶音樂祭	大禮堂	流創社、熱音社 吉他社、課外組
3/8(一)-12(五)	系際盃籃球決賽	紹宗體育館	體育室
3/8(一)-12(五)	系際盃排球決賽	羽球館	體育室
3/22(一)-26(五)	系際盃羽球錦標賽	羽球館	體育室
4-5月	嘉藥盃歌唱決賽	大禮堂	學生會、課外組
4/26(一)-30(五)	新生盃排球賽	戶外排球場	體育室
5/10(一)-14(五)	系際盃大隊接力錦標賽	田徑場	體育室

109-1 學期防治性侵害性騷擾「防身術」教學活動

日期時間	參加學院	參加人員	地點
11/16(星期一)7.8節	民生學院	四技一年級各班 10 員	大禮堂
11/17(星期二)7.8節	環境及休閒學院	四技一年級各班 10 員	
11/19(星期四)7.8節	藥理及人資學院	四技一年級各班 10 員	

防制學生藥物濫用教育 專題演講

- 一、活動時間：11/23、24、26。(各學院時間如下表)
- 二、活動地點：行政大樓(A棟)簡報廳。
- 三、參加對象：大一。(各班參加人數如下表)
- 四、本活動邀請臺南市郭綜合醫院專業講師，分享吸毒品者戒治的真實案例，以及吸毒者

- 對於本身、家庭和社會的危害，讓師生們瞭解毒品的可怕，歡迎踴躍前往參加。
- 五、當天請假或臨時無法到場者，請自行找同學代替出席，未找人代替者視同未出席參加，班代請將人員參加名單於11/18前交到教官室給李教官，謝謝！

日期、時間	參加對象	地點	每班派員
11/23 (一) 15:20~17:10	民生學院	簡報廳	10人
11/24 (二) 15:20~17:10	環境永續、休閒暨健康管理學院	簡報廳	10人
11/26 (四) 15:20~17:10	藥理、人文暨資訊應用學院	簡報廳	10人

109-1「防制學生藥物濫用專題演講」人員參加名單(自存聯)

班級：

負責帶隊同學姓名：

手機：

學號	姓名	學號	姓名

※請班代於109年11月18日前將名單繳回軍訓室(B102)李教官處(06-3371232)。
 ※參加者核予學生學習歷程點數2點。簽退後方可離開中途無故離開或未到期者依校規申誡乙次。

嘉南藥理大學履行個人資料保護法告知聲明書

嘉南藥理大學(以下稱「本校」)依據個人資料保護法(以下簡稱「個資法」)第8條第一項規定，請詳閱並同意本校生活輔導組辦理各項活動時，得由承辦人員蒐集、處理及利用個人資料，如姓名、學號、EMAIL、電話等聯絡方式，用於109學年度校內活動所需之用途。

依據個資法第3條規定，可就本校保有之個人資料得行使查詢、閱覽或製給複製本，而本校依法得酌收必要成本費用；以得請求補充或更正、停止蒐集、處理或利用及請求刪除，惟依法台端應為適當之釋明，或因執行業務所必須者，得不依台端請求為之。若拒絕提供相關個人資料，本校將無法提供台端參予活動之資格，並依相關規定行使後續處理作為。

.....**撕**.....**開**.....**線**.....

109-1「防制學生藥物濫用專題演講」人員參加名單(繳交聯)

班級：

負責帶隊同學姓名：

手機：

學號	姓名	學號	姓名

※請班代於109年11月18日前將名單繳回軍訓室(B102)李教官處(06-3371232)。
 ※參加者核予學生學習歷程點數2點。簽退後方可離開中途無故離開或未到期者依校規申誡乙次。

109 年申請分階段接受常備兵役軍事訓練

- 一、有關內政部辦理 109 年就讀專科以上 83 至 92 年次在學男子申請分階段接受常備兵役軍事訓練為便利在學男子提出申請，內政部役政署全球資訊網
(<https://www.nca.gov.tw/>) 首頁/主題單元建置「申請分階段接受常備兵役軍事訓練系統」。
- 二、自 109 年 10 月 16 日 (星期五) 上午 10 時

至 109 年 11 月 16 日 (星期一) 下午 5 時受理申請。

- 三、可自 110 年 6 月 17 日、7 月 7 日或 7 月 21 日三個入營日期中，擇一梯次及軍種兵科申請。各梯次及軍種兵科申請人數逾錄取員額時，並由內政部役政署統一於 109 年 11 月 17 日 (星期二) 上午 10 時公開抽籤。

109年申請分階段接受常備兵役軍事訓練

◎申請對象：
83至92年次
專科以上學校在學男子

◎申請期間：
109年10月16日 上午10:00
至109年11月16日 下午5:00

◎抽籤日期：
109年11月17日 上午10:00

申請連結

梯次	軍種兵科*	錄取人數	受訓期間
第1梯	陸軍	400	110年 6/17-8/11 111年 6/16-8/10
	陸軍	3,000	
第2梯	海軍艦艇兵	200	110年 7/7-8/31 111年 7/6-8/30
	海軍陸戰隊	200	
第3梯	陸軍	400	110年 7/21-9/14 111年 7/20-9/13
	陸軍	400	

*註：役男申請以選擇單一梯次及軍種兵科，完成申請後不得變更

內政部 役政署 廣告 2020

學雜費減免、請假、缺曠須知

- 一、尚未申請 109-1 學雜費減免者，請於開學一週內完成補辦手續。
- 二、學生線上請假，請參閱操作流程說明。網址：<https://reurl.cc/avv0dZ>。
- 三、109-1 學生申請補請假及缺曠更正最遲請於 110 年 1 月 17 日前完成。

四、【跨部修課】之學生(如：進修部跨日間部修課)，請特別留意已審核完成之假單，如系統仍是曠課，最遲亦請於 110 年 1 月 17 日前完成更正。

※如有上述相關問題，請洽學綜組(A 棟 103 辦公室)承辦人郭小姐，分機 1206。

校園防疫須知

- 一、10 月 5 日公費流感疫苗開打，凡符合具有潛在疾病之高風險慢性病與罕見疾病及重大傷病患者，請先向合約院所預約並攜帶健保卡及相關證明文件前往。
- 二、防範流感群聚事件發生相關防疫措施：
- (一)落實良好衛生習慣：平時養成勤洗手及注意手部衛生、良好呼吸道衛生及咳嗽禮節。
- (二)維持健康生活型態：適度運動、充分睡眠，均衡飲食，提升自身免疫力。
- (三)落實「生病不上班、不上課」原則。

(四)避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所，以防呼吸到傳染疾病傳播。

(五)注意流感危險徵兆，盡速就醫。

三、本學期 9 月 14 日(一)開始免費醫療暨健康諮詢，請詳見衛保組網頁公告。

四、本校至今年 7 月 20 日又增設 2 台自動體外心臟電擊去顫器 (AED)，目前共 17 台供師生緊急照護使用，位置請詳見衛保組網頁說明。

五、本學期 CPR+AED 訓練僅剩 10 月 28 日下午 3:30~5:30 最後一場次。

校外賃居安全宣導

一、為加強保障房屋租賃雙方權益，內政部新修正的「住宅租賃定型化契約應記載及不得記載事項」及「住宅租賃契約應約定及不得約定事項」將於 2020 年 9 月 1 日生效。摘錄新規如下：

- (一)電費額度：應區分為夏月(6月至9月)及非夏月，所收取的費額都不能超過台電公司所定當月用電量最高級距之每度金額。
- (二)房東於租賃期間不得藉任何理由要求調漲租金，另於簽約時，應出示有權出租住宅的證明文件，說明房客負責修繕之項目及範圍，並應於租賃期間保持住宅合於居住使用。
- (三)租賃關係消滅後，房客遺留物經房東催告後，若仍不取回，則可予以拋棄。
- (四)房客不得擅自變更作非住宅使用、簽約時應出示身分證明文件、妥善保管使用租賃住宅、有轉租情形應

於轉租後 30 日內通知出租人。

內政部說，新版住宅租賃契約將自今年 9 月 1 日開始實施，自該日起新簽訂的住宅租賃契約即應適用新制規定，新版契約實施前已簽訂之租約，基於契約不溯及既往及安定性之考量，不適用新制租約規定，仍應按原規定履約。

- 二、近日火災頻傳造成多人死傷，探究其因乃電線走火居多，家庭及校外租屋隨著電器使用的增加，潛在的電器火災危害也不斷上昇，因此同學校外租屋對老舊電線及電器可能產生的危險應特別留意。防範電氣火災要落實「四不一沒有」：
 1. 用電「不」超載。
 2. 電線「不」折損。
 3. 可燃物「不」擺放。
 4. 插頭不用「不」插，「沒有」安全標章產品不買不用，以防範發生電器火災的發生。
- 三、冬季將至，使用瓦斯器具請保持室內通風，避免一氧化碳中毒！

社區打掃班級

嘉南藥理大學 109-1 社區打掃班級時程表

週次	日期	班級	打掃地點
十	11/16(一)	餐旅一甲 餐旅一乙	中正路一段 二行一路
十	11/19(四)	粧品一甲 粧品一乙	中正路一段 保安路一段 56 巷
十一	11/23(一)	保營一甲 保營一乙	中正路一段 保安路一段 56 巷
十二	11/30-12/3	環境美化週 (利用系週會時間，由四技一、二、三年級學生負責打掃)	
十三	12/08(二)	環工科技一甲	中正路一段

失物招領及義賣

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單位(生活輔導組)，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、上學期接獲同學拾獲遺失物品眾多，物品已刊登在生活輔導組網頁「失物招領區」，

可上網查閱，並請遺失物品同學攜帶相關身分證明文件至生活輔導組領取。

三、拾得物義賣

(一)依民法及本校拾得物相關辦法規定，凡經過6個月以上無人認領之物品，可由管理單位實施義賣。



(二)自108年8月迄109年4月無人認領之拾得物，於109年9月14日開始由生輔組進行義賣活動，義賣品包括有書籍、雨傘、保溫瓶、衣服、隨身碟、行動電源、飾品、工程用計算機及耳機等，義賣所得逕自捐贈本校園夢助學金，歡迎大家一起來做愛心。

校園修繕 申請作業流程

一、同學若有校園設備或公共空間有修繕需求，請擅用本校「校園修繕系統」報修。進入「本校首頁」→「常用系統」→「學生資訊網」→「總務資訊」→「校園修繕報修申請」。

二、同學亦可透過系統查詢目前修繕進度。
三、申請作業流程如下：



校安大小事

校園安全宣導

一、深夜問題多，結伴同行保安全

近日台南某大學一名女學生遭擄走並殺害棄屍，為防範類似重大校安事件發生，校安中心特別提醒全校教職員工生，應提升安全意識，避免讓自己陷入危險，以下說明為校園安全注意事項，請大家務必了解並遵行！

(一)勿單獨太早到校或太晚離校，避免單獨留在教室或密閉式空間，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。

(二)在校遇陌生人或可疑人物，立刻向教職員或校安中心反應或報警。

(三)學校已積極陸續增置監視、照明及緊急求救設施，且多數身障及女廁內多設有警鈴緊急按鈕，廁所外也設有警鈴緊急按鈕，如有發生緊急狀況，可立即按鈕並大聲呼救。

(四)可隨身佩帶哨子或其他防身用品，遇歹徒有嚇阻效果，並大聲呼救引起他人注意，才能脫離險境。

(五)、如不幸遭遇歹徒，冷靜與歹徒周旋，勿刺激其情緒或正面衝突。

(六)獨自搭乘計程車時，應於上車前將車號、駕駛人姓名、電話告知友人，或使用警政服務 APP 提供的”守護安全”定位服務。

嘉南藥理大學校安中心 關心您

二、校安中心 24 小時值勤專線撥打規範宣導：

學校為處理緊急校安事件，特設立校安中心，有教官及校安人員 24 小時值勤，並設有 24 小時專線電話 06-2667328，校安專線電話主要用於聯絡及處理緊急校安事件，白天同學若有其他事情要諮詢，校安中心也樂意為大家服務，但是晚間 2200 至隔天 0700 為校安中心值勤人員的休息時間，若非有緊急校安事件，請勿撥打校安專線，近期校安值勤人員夜間接獲多通非屬緊急

事件的來電：詢問拾獲遺失物如何處理、詢問有沒有人拾獲他的遺失物、詢問宿舍問題、詢問兵役問題…等。請同學發揮同理心及判斷力，對於所遇事件應先判斷是否屬於緊急？是否須校安中心立即介入協助處理否則將招致重大危難？尊重、同理心及判斷力也是大學生要培養的公民素質。以上的規範也請各班班代向同學宣導轉知。

三、防制校園霸凌

觀察近 2 年本校校園霸凌事件的型態，以發生在班 Line 群組上的網路霸凌及關係霸凌為主要類型，Line 雖是一個好用的溝通工具，但同學對於網路倫理與社群軟體中公私界線的認知混淆，往往讓班 Line 群組變成一個霸凌的發生場域。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。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）。

四、慎防詐騙

(一)近期詐騙案例：

1. 媒體報導，且轄區文賢派出所也有通知：近幾個月有一李姓中年男子在學校週圍，以機車故障或其他緊急事由為由，利用同學的同情心向同學借錢，由於金額不大，且李男會給同學拍他的身分證作為保證事後還錢，派出所表示目前至少有 5 位以上同學受害，由於是同學願意借他，屬於借貸關係，難以認定為詐騙，請向同學宣導，切勿借錢給他。
2. 臉書是目前警政署 165 反詐騙諮詢專線民眾通報次數最多的高風險賣場，請提醒同學臉書並非拍賣平臺，於臉書購物

的詐騙風險極高，請千萬提高警覺，避免受騙上當！

(二)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。

五、犯罪防範

(一)近期發生有同學租借個人帳戶給賭博集團使用，被用作線上遊戲娛樂城的線上賭博人頭帳戶，此一行為已有觸犯洗錢防制法之嫌，並遭移送法辦，生輔組在此要提醒同學勿以身試法。

(二)台鐵保安站向本校反映近期查獲有部分學生有逃票之行為，依據台鐵旅客乘車規定，如果發現逃票將加收50%的票價，甚至不排除交付鐵路警察，以刑法詐欺得利罪移送，提醒同學勿因小失大。

六、菸害防制

本校全面禁菸，不設置吸菸區！

健康新主張，拒吸二手菸



(一)本校為「無菸校園」，校園(內)各處所包含教室內外、停車場、樓梯間、廁所、頂樓、宿舍區、地下室、運動場等處所"全面禁菸"；另生輔組每日均排定有專人於不同時段進行校園菸害(包含電子菸)巡查工作。

(二)依「菸害防制法」規定，於禁菸場所吸菸，處以新臺幣2,000~10,000元罰鍰；另臺南市衛生局會不定期到校園實施稽查，該局稽查人員曾於日前兩次到校實施菸害防制稽查，共查獲5位同學於校園內吸菸，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)，爰請全校師生切勿於校園內吸菸，倘有戒菸需求可撥戒菸專線0800-63-63-63，或逕洽衛保組分機1212，以及生輔組許雪蓮教官(分機1580)。

(三)依本校「禁菸輔導教育講習細則」規定—凡學生在校期間違反禁菸規定遭查獲者，需參加戒菸輔導教育講習、書寫心得一篇，並擔任菸害宣導志工；再犯者，除依前揭事項辦理，並依「學生行為規範及獎懲實施要點」予以申誡處分；累犯者，則逕送衛生主管機關依「菸害防制法」辦理。

(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，已於第一、二停車場及南側門出口、Q棟圍牆外紅磚道等4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。

交通停看聽

一、11月份道安宣導：「喝酒不開車，開車不喝酒，拒絕酒駕從你我做起」。

二、交通安全要謹守「四大守則」

第一守則：「你看得見我，我看得見你。」

第二守則：「安全空間」，不做沒有把握的動作，只要猶豫就不要去做。

第三守則：「利他的用路觀」，不影響別人的安全。

第四守則：「防衛兼備」，防止事故發生，不要讓自己成為事故受害者。

三、「五大交通安全運動」

(一)車頭朝外停車：不撞行人、迅速逃生、方便充電

(二)乘客責任：協助駕駛人清醒與專心、全車生命保障

(三)下車時向公車及計程車司機說「謝謝」：感恩鼓勵

(四)對禮讓行人的車輛駕駛揮手點頭致謝：感謝與感動

(五)保護長者及婦孺安全地穿越路口：公平正義與人性

四、交通安全相關宣導事項，如附件1。

深度解析如何「戒飲料」

文/林士傑 諮商心理師



炎炎夏日，來杯冰涼的飲料就能讓煩惱一掃而空。

在夏天，手搖杯飲料彷彿成為生活的一部份，我們也因此無意間喝進了不少糖份，累積脂肪的同時也傷了荷包。當意識到這一切是如此地自然發生，驚覺不能再這樣

下去，當機立斷想要開始戒掉喝飲料的習慣。

「我從今天開始不喝飲料了！」

你可能也曾經為了減重、健康甚至是節流等種種原因而想改掉喝飲料的習慣。當機立斷停止似乎是最簡單的方法—但也是最容易失敗的。戒飲料其實有點像戒菸，要戒除生理上的依賴相對容易，但如果沒有找出行為背後的「心理原因」，過沒多久可能又會故態復萌、功虧一簣。而喝飲料這件事與抽菸比起來，好像又有更高的「合理性」（喝一下不會怎樣吧~），也因此增加戒除的難度。

另一方面，戒飲料不像拖延或整理，隨思想就能聯想到與它有關的心理原因。喝飲料這件事是如此地自然，讓我們想改變時除了「硬來」外完全摸不著頭緒，想不到合理、折衷的戒除方法。

所以今天讓我們試著用心理角度的放大鏡，檢視喝飲料是怎麼變成一種習慣，還有在戒除時可能遇到的困難是什麼。

飲料如何讓我們上癮？

1. 糖的誘惑

精緻糖的成癮性在近年被廣泛地討論。飲料中的糖(砂糖、果糖)被喝下肚後，會刺激大腦釋放「血清素」(Serotonin)以及

「多巴胺」(Dopamine)，這兩種神經傳導物質使我們感到愉悅、快樂。這樣的刺激-反應連結使甜食具有成癮性，而這也能



說明為何很多人壓力大就想吃甜的—來份甜點，心情自然就好多了。

2. 感官刺激

不知道你有沒有想過，為什麼飲料「不冰就不好喝」呢？

除了甜食原本就讓人愛不釋手外，飲料還會為我們帶來許多「剛好」的感官刺激。舉例來說：飲料入喉的冰涼感受、氣泡飲料的微微刺激感、甚至是珍珠/椰果在嘴裡的咀嚼感。(但太冰、太刺也不行啦)就像我們常說的：食物「色香味」俱全更可以引發食慾、增加美味程度。

這樣的新鮮感與感官刺激除了會讓我們感到愉悅外，它們也一同包含在「喝飲料」這個行為的感官體驗中，讓喝飲料這檔事的快樂又更加分。

3. 其他物質的影響

說到這邊，有些讀者可能會抗議：

「我都喝無糖茶和咖啡啊，但我還是戒不掉欸！」

確實，除了上述的糖分與感官刺激外，飲料裡的其他成分例如咖啡因也會使我們對飲料產生依賴，每天沒來上一杯就覺得哪裡不對勁。

對飲料的心理依賴

說完飲料容易讓人成癮的「生理因素」後，也來談談更重要的部分：為何會對飲料產生心理依賴。這裡的目標更像是要找出「你與飲料的關係」，對是否能順利戒掉喝飲料的習慣可以說是至關重要。

1. 習慣制約

有時喝飲料是出於單純的「習慣」。

吃完飯就想喝杯飲料？或許當初可能是朋友們飯後為了延續話題，大家一同喝杯飲料「續攤」，但久而久之就變成一種習慣。吃完飯不喝杯飲料就覺得好像有件事沒有完成。

2. 緩解壓力

如同前面所說，喝飲料可以帶來愉悅感。所以很多時候讓我們習慣喝飲料的根本原因其實是「壓力」或「負面情緒」。當工作來臨、當感到心煩、當需要喘口氣，喝飲料就像「抽根菸」一般，讓我們挪出心理空間，也可以透過糖分快速感到愉悅。這時飲料的功能反而不是源於它本身的內容物，更像是種「罐裝的快樂」。

3. 其他原因

每個人對飲料依賴的原因與程度可能不盡相同，但通常會是基於上面所說身/心制約的混搭變形。

例如和朋友一起喝飲料就是透過社交的愉悅感強化了喝飲料這件事的體驗，使我們養成喝飲料的習慣。

而有些人儘管咖啡成癮到早就已經失去提神的效用，卻仍習慣每天早上來杯咖啡，就有點像是介於習慣制約以及緩解壓力之間，在開始工作前讓自己就位的一種「儀式」。

關於戒飲料的小練習



圖片 | 林士傑

1. 覺察你與飲料的「關係」

上面說了很多我們平常可能不會想到，但與養成習慣喝飲料有關的種種身心需求。而戒飲料的第一步就是去思考：你戒不掉飲料的原因是什麼？你與飲料

的「關係」是什麼？

喝飲料是你讓自己每天「開機」的一種儀式嗎？知道自己與飲料這個層關係後，或許你就不會想把它戒掉了。

壓力大的時候特別想喝飲料嗎？原來喝飲料是你的紓壓方式！那我們可以找一些替代方案取代它。

關於喝飲料這件事，你每次都喝同一種嗎？

往往會以失敗收場？

因為這些「壞習慣」通常是為了應付某些身心需求而生，如果沒有找到新的方式來填補、解決這些需求，那舊的壞習慣依然會回來找你。

我們就以喝飲料是為了紓壓為例。

還是習慣嘗試不同口味，嘗鮮與新奇變化才是你追求的嗎？

只有夏天才會喝飲料？那或許你是個怕熱的人，沖個冷水澡會是個不錯的替代方案。

2. 尋找替代方案，建立新習慣

為什麼當機立斷直接停止要戒除的習慣，Kelly McGonigal 在《輕鬆駕馭意志力》一書中提到，意志力其實是一種有限的資源，當你在某處「忍耐」就可能會在別處顯得意志力薄弱。如果喝飲料是為了紓壓，那當在有喝飲料的念頭時「忍耐」，對你來說可能就會是雙重的壓力—除了正在經歷促發你喝飲料的壓力事件外，還要挪出額外的心理資源忍住不喝飲料，就會很容易破功。

既然對你來說忍不住喝飲料的根本原因是壓力，那尋找其他的紓壓方式(運動、社交)，或者安排好自己的生活，避免自己陷入壓力情境，或許就會自然而然地減少想喝飲料的機率。

另一方面，就像戒菸的人會使用尼古丁貼片一般：循序漸進，尋找類似效果但負面影響較小的替代方案對戒除也會很有幫助。

例如為自己設定每週喝飲料的數量限制並逐步減量；從影響較大的含糖飲料改為比較友善的無糖飲品；或者在每次想喝飲料時先喝一大杯冰水，透過邊際效益遞減的心理現象減少喝飲料的愉悅程度。

3. 增加取得的難度

知道行為背後的潛在心理因素，並找到了

安頓它的新方法，但在戒飲料的路上我們仍然不能鬆懈！舊的解決方法——喝飲料，依然是我們最習慣、最簡單、最快速的心理需求因應方式。也因為如此，如何阻斷這條最簡便的路徑會是在戒除舊習慣、建立新習慣前最大的挑戰。這部份作法上其實不難，大家發揮創意絕對可以想到超多種方法。

例如：

- 繞路不經過咖啡廳
- 不要在冰箱留飲料的庫存
- 讓悠遊卡裡面沒錢
- 回家的時候把機車上鎖，增加出門買飲料的難度

重點不是方法，而是要把戒除飲料最後的「關鍵一步」放在心上。

資料來源：

林士傑 (2020)。深度解析如何「戒飲料」。本文由清華大學諮商中心邀稿，首發於心知心文網站，經同意授權分享。取自：

<http://lms.nthu.edu.tw/board.php?courseID=3636&f=doc&folderID=11853&cid=2484439>

圖片 | Rod Long on Unsplash

備註：

- 同學若發現自己或身邊的同學有困擾時，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 08:00-17:00；星期三有夜間諮商到 19:00。
- 連絡電話：06-2664911 分機 1256-1259
- 地點：學生輔導中心(S棟4樓)

嘉藥有品

沒想到張忠謀會這麼寫

人生不要太圓滿 有個缺口讓福氣流向別人是很美的一件事

這封信令人動容，教會人如何轉念，知足常樂，自得其樂，助人為樂！

作者 張忠謀

台積電前董事長張忠謀 當時寫給員工的一段話：



在一個講究包裝的社會裡，我們常禁不住羨慕別人光鮮華麗的外表，而對自己的欠缺耿耿於懷。

就我多年觀察，我發現沒有一個人的生命是完整無缺的，每一個人的生命多少都缺了一些甚麼東西。

有人夫妻恩愛、月入數十萬元，卻遇到嚴重的不孕症；有人看似好命、能幹多財，情字路上卻是坎坷難行；有人家財萬貫，卻是子孫

不孝；有人看似好命，可是一輩子卻腦袋空空，所學無術。

每個人的生命，都被上蒼劃上了一道缺口貼了一個標籤，你不想要它，它卻如影隨形跟著你。

以前我也痛恨我人生中的缺失，但現在我卻能寬心接受，生活自如，因為我體認到生命中的缺口，彷彿我們背上的一根刺，時時提醒著我們要謙卑，要懂得憐恤他人。若沒有苦難，我們不知不覺會驕傲，沒有滄桑，我們更不會以同理心去安慰不幸的人。

我也相信，人生不要太圓滿，有個缺口讓福氣流向別人是很美的一件事，你不需擁有全部的東西，若你樣樣俱全，你怎麼會去管別人吃什麼東西呢？

我也體會到每一個生命都有缺陷，所以我不會再與別人作無謂的比較，反而更能珍惜自己所擁有的一切。

「我這輩子所結交的達官顯貴不知凡幾，他們的外表高貴亮麗實在很令人羨慕，但深究其裡，每個人內心都有一本難念的經，甚至苦不堪言。」

所以，不必要去羨慕別人的如何如何，只要好好珍惜上天給你的那份恩典就好了，你會發現你所擁有的絕對比沒有的要多出許多，而缺失的那一部分，雖不可愛，卻也是你生命的一部分，接受它並善待它，你的人生絕對會快樂豁達許多。

如果你是一個蚌，你願意受盡一生的痛苦而凝結出一粒珍珠，還是不要珍珠，寧願舒舒服服的活著？

如果你是一隻老鼠，你發覺你已經被關進捕鼠籠裡，而你前面卻有一塊香噴噴的蛋糕，這時，你究竟是吃還是不吃呢？

早期的撲滿都是用陶磁作的，一旦存滿了錢幣，就要被人一聲敲碎；如果有這麼一隻撲滿，始終沒有錢幣投進來，一直瓦全到今天，它就變成了一個貴重的古董，那你願意做哪一種撲滿？

你每想到一個問題就記下你的答案，直到有一天你的答案固定不再變動，那就是你已經成熟了。

在生命中我們有時候會選擇裝傻，不論是面對生活、愛情、甚至自我。

生命中簡單的被親人關心的那種感覺是甜美的。

一位退休教授，跟老妻過著優遊的生活，早上一起爬上小山崗舒展筋骨，下午他料理陽台上的花草，或看看雜誌，妻子則和朋友到咖啡室聊天。他們唯一的女兒，在美國定居。

月前一個晚上，朦朧間他感到床墊濕了，是老妻尿床。他推推她，發覺她已沒有反應。「節哀順變。」不少親戚朋友說。「謝謝關心，我會的。」他極有禮貌地回答，沒失方寸，一派學者風範。暗地裡，他部署一切。花草贈送給鄰居，向人借的書籍郵寄送還，然後走上律師事務所，全部準備好了。

在月圓的夜晚，銀光薄薄的灑滿一室，他亮起微黃的檯燈，寫下最後的話語。面前，是一瓶藥丸。就在他打開瓶蓋的時候，電話聲突然響起。他拿起電話筒，一陣溫柔而又熟悉的聲音傳了過來：「爸爸，我在機場，我好想陪陪你。」他猛然覺醒。老教授向我說完這段故事，接著喝一口香片茶後，緩緩道：「其實最有效防止自殺的方法，不是高深的學術修養，不是著名的心理醫生，不是豐厚傲人的財富，原來只是一種簡簡單單被關心的那種甜美的感覺而已。」

資料來源：

<https://mypaper.pchome.com.tw/ctwuok/post/1341080588>

交通安全宣導

一、路口「停」讓文化從你我開始

- (一) 汽機車在路口遇到行人到底誰先走？
- (二) 汽機車「停」讓行人、行人向汽機車致謝，安全過路口就是這麼簡單。



二、防禦駕駛心法

「防禦駕駛」簡單來說，就是「預測危險、避開危險」的用路觀念，這和所謂的「安全駕駛」是一體兩面，缺一不可。以紅綠燈號誌為例，「安全駕駛」所代表的意義為遵守號誌，尤其不要闖紅燈。

就「防禦駕駛」而言，指的是綠燈時要有其他用路人可能會闖紅燈，或紅燈號誌也有故障時候的認知，以及因應的駕駛行為對策。接近路口時，除留意路口的紅綠燈號誌外，應預測紅燈人行道的行人可能闖紅燈或紅燈故障，所以宜減速、確認安全後再通過，尤其是視線受阻，以及小路或支線的綠燈、傍晚至清晨的綠燈或流量相差很大的綠燈。另外，接近無號誌、閃紅或閃黃燈號誌的路口時，要有別的车辆或行人可能不知道此處有路口或不遵守號誌指示的態度，而應予暫停或減速。「綠燈仍須確認安全空間」來提醒自己，即使是綠燈，仍應留意並確認。至於需要減速到多少程度，可依據當下的環境視野，建議以「萬一有人闖紅燈時，自己要能煞停得住」的速度作參考。



三、未滿 18 歲無照駕駛勿存僥倖心態

臺北市交通事件裁決所表示，統計 109 年度未成年無照駕駛機車總件數為 3,372 件，總計 1,141 人違規，其中 1 人違規最多為 38 次，其次亦有 37、36 次等。未滿 18 歲無照駕駛，除當事人須受 6,000 至 1 萬 2,000 元罰鍰處分外，監護人或法定代理人也須陪同上 3 小時道安講習課程。以 109 年最多違規 38 次的駕駛人為例，如未在應到案日繳納罰單，逾 60 日處最高額罰鍰 9,000 元，估算須繳 34 萬 2,000 元罰鍰，並需參加 114 小時道安講習課程，且監護人或法定代理人也需陪同參加。

裁決所案例：無照駕駛違規 11 次的未成年青少年，109 年 10 月 20 日在母親陪同下結清 6 萬 6 千元罰鍰，母親指出，因孩子半工半讀，需要機車代步，才會屢次無照駕駛機車。特別提醒同學，未考領駕照請勿心存僥倖駕駛車輛，請多利用大眾運輸工具。

四、轉彎、變換車道未打方向燈、未依規定使用燈光 加重處罰最高 1200 至 3600 元

車輛轉彎、變換車道不打方向燈，一直是民眾最厭惡的「馬路三寶」行為之一，也是最常被檢舉的交通違規案件項目之一，新北市交通事件裁決處統計，107 年該處管轄未依規定使用方向燈違規案件即多達 4 萬 6,062 件，而自今年 10 月 1 日起，轉彎、變換車道未打方向燈、未依規定使用燈光 加重處罰最高 1200 至 3600 元提醒駕駛人在轉彎、變換車道前就必須打方向燈，相同車道超車時，也應打左方向燈並至與前車左側保持 50 公分以上間隔，再打右方向燈駛入原行路線，呼籲民眾駕駛汽機車應遵守相關道路法規，以保障自身及所有用路人的生命財產安全。