

2020
第 002 期
(09/28-10/11)

嘉南藥理大學 學務雙週報



CNU

Student Affairs Office

WD



嘉南藥理大學 學生事務處 學生事務雙週報

Student Affairs Announcement Biweekly

CNU
Student Affairs
Announcement
Biweekly
September 2020

002

生活輔導組 編輯

校園焦點

1 新學期 新氣象

資訊抢鲜看

- 2 校園英雄榜
- 3 食物銀行
- 4 保安火車站 機車亂停
- 4 新生及轉學生健康檢查
- 4 10月份班代會議
- 4 親善大使招募

活動快訊

- 4 109系列活動
- 5 109-1「防災教育(消防)」訓練
- 6 109-1校外租屋「法律常識」宣導
- 7 109-1校外租屋「消防安全」宣導活動
- 8 防治性侵害性騷擾「防身術」教學
- 9 交通安全演講暨機車安全駕駛活動
- 10 注意紅色警戒~飲料看燈行~集點送
- 10 SHOW出我的健康美型挑戰賽

生活搜尋網

- 10 教務宣導
- 10 109申請分階段接受常備兵役軍事訓練

校園焦點

- 11 雜費減免、請假、缺曠須知
- 11 兵役緩徵/儘召重要通知
- 11 賃居/住宿調查暨賃居宣導
- 12 校園防疫須知
- 13 社區打掃
- 14 失物招領及義賣
- 14 停車管理通知

校安大小事

- 14 校園安全宣導
- 16 交通停看聽
- 16 校外人士私自入校推銷
- 17 119報案APP
- 17 防制學生藥物濫用教育

全民國防/人才招募

- 18 大學儲備訓練軍官團 (ROTC)

心情補給站

- 19 害怕主動的人，如何讓自己對群體活動參與得更多？

嘉藥有品

- 21 通情達理：品格決定未來

新學期 新氣象 嘉藥「秘境」等您一探究竟

新學期新氣象，開學首日，嘉南藥理大學以一系列活動拉開序幕，從一早活力陽光中的「早安、您好」活動、109級新生植樹、嶄新學生餐廳登場到溫柔夕陽下的「秘境」音樂會，就是要帶動謙和禮貌風氣，讓所有嘉藥學子感受到熱情、活力與創新的校園氛圍，不僅要讓學習更快樂，也要開闊學子視野與美感。

「早安、您好」是由校長偕同副校長、教務長、學務長、五院院長等主管及親善大使、學生代表等，於開學首日齊聚學校大門，以親切微笑及問候來激勵來上早課的同學，隨著一部部公車來到，學生陸續步入校園，師長們主動道出一聲「早安」，同學看到許多師長與活動人員，雖然有些靦腆與驚訝，但也輕聲回應

摘錄自本校新聞中心

「老師早」，吳同學說看到校長跟老師們一大早就在校門口，有些驚訝但是又覺得能跟校長



這樣互動很親切。

新生開訓典禮中贈予109級新生，象徵百年樹人、教育傳承的小樹苗，也在師長見證

下，由校長與兩位新生代表粧品系郭姿妤及食品系近藤立輝，手執金色鏟子一起種植於校園內，校長特別叮嚀要細心呵護小樹苗，希望在未來的四年中，隨著小樹苗成長，嘉藥新生們也能日益茁壯。



當夕陽緩緩落下，以螢光裝置藝術為主的「秘境」音樂會才要登場，在二胡跳躍奔放樂聲中，越來越多學生被吸引而聚攏到逸舒園旁草地來，隨著太陽光芒褪去，草地小蘑菇、小精靈鮮活起來，嘉藥校長李孫榮及其他師長也駐足觀賞，一同為此次活動開幕點燈。點燈後的螢光藝術作品綻發出絢麗色彩，配合著國

樂及吉他社優雅的音樂聲，

在初秋夜晚裡，師生一同享受著視覺、聽覺及心靈上的藝術饗宴，成為校園新亮點。



透過藥學系王冠傑老師的引介，原本在安南區展示螢光裝置藝術創作者黃俊帝先生特別將其作品移至嘉藥校園展示，黃俊帝以萬物皆我師的創作精神，取材自大自然靈感，此次主題以精靈村為主，結合逸舒園內天然地貌，營造出精靈穿梭在、水晶、樹林及海洋內，與蝴蝶婆娑共舞情境，為夜晚的校園增添一份童話色彩。在花朵藝術創作中，黃俊帝特將嘉藥校徽融入創作，象徵活力新生，祝福嘉藥校運昌隆，生生不息！

資訊搶鮮看

校園英雄榜

109-1「感恩敬師卡片」比賽得獎名單

🏆	第一名	運管109甲	黃映涵	獎金1,200元
🏆	第二名	藥學二甲	羅文均	獎金1,000元
🏆	第三名	藥學一戊	呂宛娟	獎金800元
🏆	佳作	保營一丙	羅琳	獎金500元
		藥學一丁	鄭義鈞	獎金500元
		資管四忠	費敢迪	獎金500元

獲獎人員及部分同學作品已展示於軍訓室前「品德心願牆」，歡迎同學前往觀賞。展覽日期自即日起至109年10月31日。

CNU FOOD BANK

親愛的同學們~~~~

食物銀行開張囉!!!

如果您發現身邊有“需要幫助”的同學，請發揮您的愛心，告訴他們“每週二至週四晚間8:45~領完為止”

可以免費領取7-11的食物

註:7-11捐贈的食物為當日即期食品，記得當日食用完畢!!!



領取時間:週二~週四

(晚間8點45~領完為止)



領取地點:A103辦公室

每日領取餐食種類不一，數量有限，領完為止喲!



愛惜食物 珍惜資源



幫助身邊需要幫助的經濟不利學生



特別感謝
S棟7-11
江店長



保安火車站 機車亂停

近期有民眾反映，部分同學因貪圖方便在保安火車站附近的私人設置巷弄內亂停車，請同學注意勿違停，造成交通動線混亂及當地居民不便，甚至影響本校學生形象。

新生及轉學生 健康檢查

本校 109 學年度新生及轉學生健康檢查，於 109 年 10 月 5 日(星期一)至 8 日(星期四)每日上午 8 時~11 時 30 分辦理，相關注意事項詳見衛保組網頁說明。

10 月份班代會議

10 月份日間部班代會議預定於 10 月 6 日(星期二)中午 12 時 10 分於 A 棟簡報廳召開。

親善大使 招募

親善負責迎賓接待、頒獎、剪綵、司儀主持等活動，嚮往未來，追逐夢想可加入親善行列，簡章請參閱附件 1。報名時間即日起至 109/10/11 止。請加入報名 QR-code



活動快訊

閃耀嘉人·新星樂眼

109學年度全校性大型或帶狀系列活動表

2020/09/01-2021/06

2021年

日期	活動名稱	辦理單位
9/14-18	「早安你好-嘉藥有禮」	辦理單位：社團組、學生會、學生議會
9/14-22	「你老師卡好-千言萬語大聲說」	辦理單位：社團組
9/21-25	嘉藥品靜-三不運動 「不穿拖鞋、不亂丟垃圾、不抽菸酒」	辦理單位：社團組、學生會
9/23-24	社團博覽會	辦理單位：學生會、學生議會、課外組
9/24, 25, 28	敬師感恩-獻花及致贈卡片	辦理單位：學生會、學生議會
10/21	55周年校慶活動啟動儀式	辦理單位：課外組
10/21	「擁抱希望傳出愛」活動	辦理單位：課外組、社團組
10/28	迎新演唱會	辦理單位：學生會、課外組
12/13	嘉藥盃音樂賽	辦理單位：宣傳社、文藝部、課外組
12/21-24	嘉藥聖誕禮讚系列活動	辦理單位：各社團、課外組
12/22-23	校際熱舞大賽	辦理單位：社團組、課外組
12/23	愛心送暖	辦理單位：學生會
12/24	聖誕點燈	辦理單位：社團組
11-12月	嘉藥院歌比賽	辦理單位：各級學院、同學會、課外組
10/19-23	新生盃拔河比賽	辦理單位：體育室
11/2-6	新生盃3 on 3籃球賽	辦理單位：體育室
11/16-20	京滬盃籃球預賽	辦理單位：體育室
11/30-12/6	京滬盃排球預賽	辦理單位：體育室
12/14-18	新生盃羽球賽	辦理單位：體育室
3/8-12	京滬盃籃球決賽	辦理單位：體育室
3/8-12	京滬盃排球決賽	辦理單位：體育室
3/5-19	京滬盃拔河錦標賽	辦理單位：體育室
3/22-26	京滬盃羽球錦標賽	辦理單位：體育室
4/26-30	新生盃排球賽	辦理單位：體育室
5/10-14	京滬盃大隊接力錦標賽	辦理單位：體育室

109-1 防災(消防)教育訓練

一、10 月份為「校園安全教育月」，109 學年度
 防災(消防)教育訓練課程排定於 109 年 10
 月 20、22 日、11 月 2 日每日第 7、8 節配
 合各學院週會時間實施，參加對象為四技
 一年級各班派代表參加，地點為 A 棟地下

一樓簡報廳。

二、參加人員報名表，請於 109 年 10 月 12 日
 前繳回軍訓室。各學院參加日期及人數分
 配如下表：

日期、時間	參加對象	每班派員
10/20 (二) 15:20~17:10	環境永續學院、休閒暨健康管理學院	15人
10/22 (四) 15:20~17:10	藥理學院、人文暨資訊應用學院	10人
11/02 (一) 15:20~17:10	民生學院	15人

109-1 「防災教育(消防)訓練」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	學號	姓名

※請班代於 109 年 10 月 12 日前將名單繳回軍訓室(B102)高教官處(06-3371580)。

※參加者核予青春護照點數 2 點。簽退後方可離開中途無故離開或未到期者依校規申誠乙次。

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與活動之資格，並依相關規定行使後續處理作為。

.....撕.....開.....線.....

109-1 「防災教育(消防)訓練」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	學號	姓名

※請班代於 109 年 10 月 12 日前將名單繳回軍訓室(B102)高教官處(06-3371580)。

※參加者核予青春護照點數 2 點。簽退後方可離開中途無故離開或未到期者依校規申誠乙次。

109-1 校外租屋「法律常識」宣導

- 一、活動時間：定於 10 月 26 日、27 日下午 15 時 20 分(第 7、8 節)。
- 二、活動地點：簡報廳。
- 三、參加對象：僅四技一年級，參加人員給予

- 學習歷程點數 2 點。
- 四、報名表請於 10 月 14 日(星期三)前繳交至生活輔導組楊三謀教官處。

109-1 校外租屋「法律常識」宣導班級報名資訊

日期時間	參加學院	參加人員	地點
10/26(星期一)7.8 節	民生學院	四技一年級班級【每班 21 人】	簡報室
10/27(星期二)7.8 節	環境及休閒學院	四技一年級班級【每班 15 人】	

109-1 校外租屋「法律常識」宣導班級報名表(自存聯)

班級： _____ 負責帶隊同學姓名： _____ 手機： _____

學號	姓名	學號	姓名	學號	姓名

※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。
 ※中途無故離開或未到期者依校規處份，全程參加者登錄學習歷程 2 小時。

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费用；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與活動之資格，並依相關規定行使後續處理作為。

.....撕.....開.....線.....

109-1 校外租屋「法律常識」宣導班級報名表(繳交聯)

班級： _____ 負責帶隊同學姓名： _____ 手機： _____

學號	姓名	學號	姓名	學號	姓名

※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。
 ※中途無故離開或未到期者依校規處份，全程參加者登錄學習歷程 2 小時。

109-1 校外租屋「消防安全」宣導活動

一、活動時間：109 年 10 月 19 及 29 日下午 15 時 20 分(第 7、8 節)。

學習歷程點數 2 點。

二、活動地點：簡報廳

四、報名表請於年 10 月 14 日(星期三)前交到生活輔導組(B101)楊三謀教官處。

三、參加對象：僅四技一年級，參加人員給予

109-1 校外租屋「消防安全」宣導活動報名資訊

日期時間	參加學院	班級及人數	地點
10 月 19 日(星期一)	民生學院	四技一年級班級【每班 21 人】	簡報廳
10 月 29 日(星期四)	藥理及人文資訊學院	四技一年級班級【每班 15 人】	

109-1 校外租屋「消防安全」宣導班級報名表(自存聯)

班級：

負責帶隊同學姓名：

手機：

學號	姓名	學號	姓名	學號	姓名

※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。
 ※中途無故離開或未到期者依校規處份，全程參加者登錄學習歷程 2 小時。

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费用；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與活動之資格，並依相關規定行使後續處理作為。

.....撕.....開.....線.....

109-1 校外租屋「消防安全」宣導班級報名表(繳交聯)

班級：

負責帶隊同學姓名：

手機：

學號	姓名	學號	姓名	學號	姓名

※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。
 ※中途無故離開或未到期者依校規處份，全程參加者登錄學習歷程 2 小時。

防治性侵害、性騷擾「防身術」教學

- 一、活動名稱：109-1 學期防治性侵害性騷擾「防身術」教學活動。
- 二、活動時間：預定於 11 月 16 日、17 日、19 日第 7-8 節。
- 三、參加對象：僅四技一年級各班 10 員參加，

- 參加人員給予學習歷程點數 2 點。
- 四、報名表請於 10 月 14 日(星期三)前繳交至生活輔導組萬先勇教官處。報名資訊及報名表如下：

109-1 防治性侵害、性騷擾「防身術」教學活動班級報名資訊

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	

109-1 「防身術」班級報名表(自存聯)

班級：

學號	姓名	學號	姓名

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 「防身術」班級報名表(繳交聯)

班級：

學號	姓名	學號	姓名

※已完成報名同學請務必準時參加,若當天無法參加者,請自行找同學代表出席。
 ※活動完畢抽點後方可離開並填寫問卷;凡中途無故離開或未到(也未找人代替)者,依校規處份。

109-1 交通安全演講暨機車安全駕駛活動

一、活動時間：109年10月12~15日下午15時20分(第7、8節)。

三、參加對象：僅四技一年級。

四、報名表請於109年9月30日(星期三)中午12時前交到軍訓室(B101)陳教官處。

二、活動地點：簡報廳及大禮堂前廣場。

日期時間	活動主題	參加學院班級及人數	地點
10月12日 (星期一)	路口慢看停	民生學院四技一年級班級【每班21人】	簡報廳
10月13日 (星期二)	機車安全駕駛體驗活動	環境及休閒學院四技一年級班級【每班15人】	大禮堂前廣場
10月15日 (星期四)	機車安全駕駛體驗活動	藥理及人文資訊學院四技一年級班級【每班15人】	大禮堂前廣場

109-1 交通安全演講暨機車安全駕活動報名表(自存聯)

班級：

負責帶隊同學姓名：

手機：

學號	姓名	學號	姓名	學號	姓名

※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。
 ※互動式體驗活動網路填寫回饋單後方可離開，中途無故離開或未到期者依校規處份。
 ※全程參加者登錄學習歷程2小時。

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费用；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 交通安全演講暨機車安全駕活動報名表(繳交聯)

班級：

負責帶隊同學姓名：

手機：

學號	姓名	學號	姓名	學號	姓名

注意紅色警戒～飲料看燈行～集點送

為鼓勵學生多攝取白開水及無糖飲料，衛生保健組辦理 109 年度「注意紅色警戒～飲料看燈行～集點送」健康促進系列活動。自即日起至 12 月 25 日止，凡於活動期間至 7-11 便利

商店消費『無糖』飲品，即可獲得集點貼紙一枚，只要 70 點，即可至學務處衛保組(V101)兌換附有環保餐具之『我的餐盤時尚餐墊』1 組，限量 400 組，敬請趕快收集～一起促進健康！

SHOW 出我的健康美型挑戰賽

109 年度「SHOW 出我的健康美型挑戰賽」健康促進系列活動說明如下：

- 一、參加條件：凡身體質量指數(BMI)大於 27(含)以上，或體脂率(FAT %)超過標準。
- 二、報名時間：109 年 10 月 5 日(星期一)至 10 月 8 日(星期四)止。須於前述 4 天早上 9:00～下午 5:00 至衛保組(V101)進行體位前測，數據確定符合參加條件且於活動網頁登錄成功者，才算成功報名。
- 三、比賽期間：109 年 10 月 12 日(星期一)～12 月 18 日(星期五)，共計 10 週。
- 四、活動內容：詳情請參閱衛保組網頁。

生活搜尋網

教務宣導

- 一、在學證明申請方式：109 學年度起在學證明書可於「學生課程導航 GPS 系統」(學校首頁→常用系統)，直接列印已核章之在學證明可直接使用，如需再加蓋單位章，請於上班時間至教務處註冊組辦理。
- 二、109 學年度起在學證明書可於學生課程導航 GPS 系統，直接列印已核章之在學證明，如需再加蓋單位章，請至教務處註冊組辦理。

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

*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。

兵役 緩徵/儘召 重要通知

- 一、新生、復學生、轉學生、轉系生、延修生之男生，尚未服役者須辦理兵役緩徵，已服完役者辦理兵役儘召；請務必登錄學生資訊網入口，請務必於 109 年 9 月 18 日前完成兵役資料表繳至學務處學綜組 (A103 辦公室)【如同學有更換身份證上之戶籍地址，請於開學一週內，將新的正、反面身分證影本繳至學務處學綜組】。
- 二、83 年次以後之役男，已利用暑假期間完成四個月的常備兵役軍事訓練者，請務必於 109 年 9 月 18 日前，攜帶身分證及退伍令影本至 A103 辦公室申報儘後召集；為維護同學權益，避免同學於上課期間被徵集入營，如同學未提出申請造成自身權益受損，當不得異議。
- 三、欲申請二階段常備兵役軍事訓練，請備妥學生證正反面(或在學證明)影本及役男家長(法定代理人)印章，向所屬戶籍地鄉(鎮、市、區)公所兵役單位提出申請。
- 四、役男申請出境應經核准，要出國短期旅遊的役男，請於出境前 3 天至 30 天內提出申請方法如下：
(一)線上申辦：
自行上「內政部役政署」網站線上申請役男短期出境提出申請，網址(<https://www.ris.gov.tw/department/ap>)，並列印出境核准通知單(辦理簽證、過海關皆需出示此通知單)。
(二)臨櫃申請：(無法線上系統申請時)
請於週一至週五上班時間內(例假日不受理)至全國任一鄉(鎮、市、區)公所兵役單位臨櫃辦理。
- 五、另有關役齡男子出國(包括就學及觀光)的相關事宜，內政部役政署網站(<http://www.nca.gov.tw/>)-業務資訊-下載服務-常備兵徵集類，可供下載役男出境相關資訊，請大家多加利用。

賃居/住宿調查 暨 賃居法規、安全宣導

- 一、109 學年度校外賃居/住宿調查
(一)請副班代負責協助調查 109 學年度班上校外賃居住宿人員，並填寫於賃居/住宿調查表(如附件 2)，並於 109 年 9 月 30 日前調查完畢。
(二)調查表電子檔請至網頁下載，網址：
<http://www.gcs.sao.cnu.edu.tw/?p=HEpp> 學生事務處->生活輔導組->校外賃居暨工讀->表格下載。
(三)全班同學均需依座號順序填寫，並製成電子檔，檔名設定為 109-班級名稱，如：109-觀光 x 甲並寄 email 至 sanchi5528@mail.cnu.edu.tw 生輔組楊三謀處彙整。
- 二、賃居法規暨安全宣導
(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：
1. 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。

2. 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。
3. 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。
4. 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)隨著家用電器的增加，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)本校雲端租屋資訊網

(<http://house.nfu.edu.tw/CNU>)提供通過賃居安全評核合格之房東建物供學生與家長選擇，同學可逕自網站自行瀏覽尋屋！

校園防疫須知

一、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。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。

二、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。

三、本學期預計 10 月 20、21、22 及 28 日下午 3:30~5:30 辦理 CPR+AED 訓練 4 場，10 月 5 日起請至學生資訊網報名系統報名參加。



四、財政部南區國稅局台南分局舉辦「拒私菸 秀創意 非你莫鼠」防制菸品稅捐逃漏微電影創作競賽，活動辦法及相關資訊詳見衛保組網頁說明，歡迎有興趣師生踴躍報名參加。

社區打掃須知

一、打掃對象：

- (一)一年級學生在第一學年中須打掃一次。
- (二)二、三、四年級未打掃者及轉學生。

二、凡未於班級打掃時間出席者，需自行與承辦協調打掃時間；若仍未出席會依校規懲處。

三、行前說明會：

- (一)日期時間：10月22日(四)中午12時20分。

(二)集合地點：B202教室。

(三)參加人員：各班班長、副班長及衛生股長。(參加班級請參閱以下時程表)

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	備註
四	10/06(二)	休閒一甲 休閒一乙	中正路一段 保安路一段 56 巷	---
四	10/08(四)	藥學一甲 藥學一丙	二行一路 保安路一段 56 巷	
五	10/12(一)	食品一甲 食品一乙	中正路一段 保安路一段 56 巷	
五	10/13(二)	老服一甲 醫管一甲	中正路一段 保安路一段 56 巷	
六	10/19(一)	幼保一甲 生活一甲	中正路一段 二行一路	
六	10/20(二)	觀光一甲 運管一乙	中正路一段 保安路一段 56 巷	
六	10/22(四)	生科一甲 醫化一甲	中正路一段 保安路一段 56 巷	
七	10/26(一)	藥學一乙 資管一甲	中正路一段 二行一路	
七	10/27(二)	環資一甲 應資一甲	中正路一段 保安路一段 56 巷	
十	11/16(一)	餐旅一甲 餐旅一乙	中正路一段 二行一路	
十	11/18(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	11/30-12/4	環境美化週		
十三	12/08(二)	環工科技一甲	中正路一段	

左列各班班代、副班代及衛生股長，請於 10月22日(四)中午12時20分到 B202 教室參加第 2 次社區打掃說明會。

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 1 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。

停車管理通知

- 一、本學期機車停車場柵欄機管制時間：
本學期機車停車場柵欄機管制時間，預定於 109 年 10 月 07 日起開始實施，並於停車證發放後加強取締無證違規，敬請各位同學共同配合，俾有效維護校園交通秩序與安全。
- 二、本學期汽/機車停車證發放：
本學期汽/機車停車證發放預計於 109 年 10 月 05 ~08 日，請各班班代至總務處領取發放。
- 三、在校生腳踏車停車證申請：
班級統一申請已於 109 年 09 月 21 日截止，還未申請的同學請自行至總務處保管組，依相關規定辦理，並停置於規定之停放區。
- 四、本校南三汽、機車停車場(車路墘郵局)不再承租使用：
自 109 年 9 月 1 日起不再承租南三停車場，請同學不要再將汽、機車停放該處。建議可申請校內停車證，停放於校內停車場，以免於校園外圍周遭道路違停，而遭交通警察單位取締拖吊。(相關停車資訊：<http://www.gao.cnu.edu.tw/zin/?p=HjLY>)

校安大小事

校園安全宣導

一、深夜問題多 結伴同行保安全

案例一 106 年嘉義某大學發生女學生深夜獨自步行回宿舍，一名男子從後摀住她嘴強壓在地，並疑持電擊器攻擊之事件。

案例二 臺北某大學發生學長追求學妹不成，於校內持刀刺傷學妹事件。

案例三 107 年臺南某大學校園內發生學生被殺害命案。

為避免類似憾事發生，學校已積極陸續增置監視、照明及緊急求救設施，請班代向同學宣導應提升安全意識，避免讓自己陷入危險，以下為校園安全注意事項，請班代利用班級集會或班級群組向同學宣導。

- (一)勿單獨太早到校或太晚離校，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)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。

- (四)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。
- (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)上學期學校有發生辦公室遭竊及同學於服務學習時將包包置於一旁卻遭竊情形，請同學留意周遭有無可疑人物，並妥善保管好自己的貴重物品及錢財，財不露白，避免成為歹徒覬覦的對象。

二、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。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)。

三、慎防詐騙

(一)近期詐騙案例

案例一 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。

案例二 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)內政部警政署針對大專院校學生族群最常被騙之「解除 ATM 分期付款設定錯誤詐欺」、「網路拍賣詐欺」、「網路假援交真詐財」等三大類型案件，請提醒同學提高反詐騙意識，不要被詐騙集團所騙！如有接到上述相關的通知，一定要小心勿受騙，可撥打反詐騙諮詢專線 165 查詢，或到軍訓室(專線電話：06-2667328)尋求協助。

(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、犯罪防範

(一)近期發生有同學在 google 上評論商家，使用的語言過激，遭商家提告公然侮辱，生輔組在此要提醒同學，網路上的言論仍須負責，並需負舉證之責，過激言論可能讓事情演變的複雜，請三思而後行。

(二)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。

(三)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。

五、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，或逕洽或衛保組分機：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)本校 109 學年度第 1 學期期初無菸校園教育宣導活動訂於 109 年 10 月 5 日至 9 日辦理；請各位同學支持無菸校園政策，踴躍參與防制菸害宣導活動，共同營造清新無菸的校園。
- (五)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 108 年 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(詳如附件)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、9/1 開始路口安全大執法！汽機車路口不停讓行人，行人不依規定走行人穿越道，只要不守法罰單就開下去！」路口安全大執法的執法重點如下：

- (一)汽機車不停讓行人。
- (二)車輛轉向不暫停讓行人優先通行。
- (三)汽機車闖紅燈及紅燈右轉。
- (四)行人未依規定行走行人穿越道。
- (五)行人未依標誌、標線、號誌指示或手勢指揮穿越道路。



根據道路交通管理處罰條例，「汽機車不停讓行人」、「車輛轉向不暫停讓行人優先通行」，罰鍰都是新台幣 1200 元至 3600 元，「汽機車闖紅燈及紅燈右轉」罰 1800 元至 6400 元，若汽機車駕駛人行近行人穿越道遇有攜

帶白手杖或導盲犬的視覺功能障礙者，不暫停讓視障者先通過，可罰 2400 元至 7200 元；「行人未依規定走行人穿越道」、「行人未依標誌、標線、號誌或手勢指揮穿越道路」罰鍰 300 元。

- 二. 台北市政府交通局辦理「機車與自行車安全宣導短片競賽」活動案「安全二輪 一拍上影—機車與自行車安全宣導短片競賽」徵件自即日起至 109 年 10 月 23 日止，長度 30 秒，總獎金 50 萬元，請鼓勵同學踴躍參賽。
- 三. 同學於騎乘機車時往往因車速過快又未注意左、右方來車，屢屢發生交通意外事件，請同學減速慢行，注意車前狀況，避免憾事發生。



校外人士私自入校推銷

一、近期發生多起校外人士未經學校同意進入校園推銷，部分同學因不懂拒絕，簽下

鉅額合約，事後發現無力支付或感到後悔，廠商拒絕解約或是需支付大筆違約金才得以解約。

二、同學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，請同學假藉很忙，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、廠商推銷過程，擅長使用打動人心的話術鼓舞您當下立刻簽約優惠較多，建議同學先用緩兵之計，並和家長商量是否有需要及衡量付款能力。

四、若當下簽了合約，也可善用消保法第 19 條的鑑賞期規定，在七天內以退回商品或書面通知方式解除契約，要求全額退費。

五、新生尤須注意，避免受害。

公告

主旨：校外人士未經學校同意，不得私自進入校園推銷成套書籍、訓練或補習課程或其他物品。

說明：

- 一、近期發生多起校外人士未經學校同意進入校園推銷，部分同學因不懂拒絕，簽下鉅額合約，事後發現無力支付或感到後悔，廠商拒絕解約或是需支付大筆違約金才得以解約。
- 二、提醒同學遇到廠商推銷，請假藉很忙，一口回絕、不逗留，並立即通知校安中心(06-2667328)，教官將立即前往處理。
- 三、廠商推銷過程，擅長使用打動人心的話術鼓舞您當下立刻簽約優惠較多，建議同學先用緩兵之計，並和家長商量是否有需要及衡量付款能力。
- 四、若當下簽了合約，也可善用消保法第 19 條的鑑賞期規定，在七天內以退回商品或書面通知方式解除契約，要求全額退費。

嘉南藥理大學學務處關心您

公告

主旨：嘉南藥理大學公告之不受歡迎廠商

說明：以下為未經學校同意，私自進入校園推銷商品，並遭學生投訴與學生發生合約糾紛之廠商。

廠商名稱	不受歡迎理由	備註
台灣艾瑪	屢次未經學校同意進入校園推銷書籍，並遭多位同學投訴發生合約糾紛。	
台灣知識屋-TKB 台灣大嘴	未經學校同意進入校園推銷補習課程。	
偉聯國際圖書 (Wilson Books)	未經學校同意進入校園推銷書籍，並遭同學投訴發生合約糾紛。	

嘉南藥理大學學務處關心您

119 報案 APP

內政部消防署建置「119 報案 APP」供全國民眾免費下載使用，該 APP 會依據報案者定位所在地直接轉接至當地 119，身心障礙者可建置個人基本資料及狀況來報案，並以簡易方式提

供語音報案、簡訊報案、定位、照片及影片傳送至各地 119 等，運用 APP 報案可大幅縮短報案內容。(宣導單下載網址：<https://pse.is/NRM7L>)

防制學生藥物濫用教育

一、恐怖的毒咖啡包，千萬不要碰！，毒咖啡包通常混雜 2 種以上不明毒品，最常見內含物有 K 他命、搖頭丸、甲基安非他命、卡西酮、喵喵及 FM2 等。依據法醫研究所統計，109 年上半年新興毒品相關死亡案件，共計 98 件，平均驗出 4 種毒品成份，混合式毒品致死率高，千萬不要好奇嘗試。

二、依據毒品危害防制條例第二十一條，施用毒品自動勒治可不起訴處分，但以一次為限！施用海洛因、嗎啡、鴉片、古柯鹼等第一級毒品，或是施用安非他命、搖頭丸、

大麻等第二級毒品，在警察機關、調查局(站)、檢察官發覺前，自動向行政院衛生署指定的醫療機構請求治療時，醫療機構不需將請求治療的人，送法院或檢察機關法辦。因此，請有需要學校協助的同學，可以立即與導師或教官聯繫。

毒咖啡包?
混合式毒品致死率高!

小心包裝? 幾可亂真!
常混摻 2 種以上毒品種類，最常見內含物有 K 他命、搖頭丸、甲基安非他命、卡西酮、喵喵及 FM2 等。不要好奇嘗試。

偵緝法務部
法醫研究所統計
109 年上半年新興毒品相關死亡案件
共計 98 件，平均驗出 4 種毒品成份。

偽裝化包裝?
市售藥品：最新包裝，有仿射線跡；
山寨品牌：沒有射線標跡；
特別包裝：包裝完整，無射線標跡，各式新流行圖樣。

教育部

0800-770-885 110

全民國防教育攝影比賽

臺北市政府教育局為推廣全民國防教育，特辦理全民國防教育攝影比賽—【從鏡頭看國民國防】，全國一般民眾皆可參加，作品交件期限自即日起至109年11月9日止(郵遞送件者，

以郵戳為憑)，逾期不予受理，活動獎金豐厚，最高新台幣20,000元，已於本(軍訓)室網頁公告周知；另將於學務雙週報公告，請有攝影專長或愛好攝影的同學，踴躍報名參加。

大學儲備訓練軍官團 (ROTC)

- 一、停招1學期的大學儲備軍官訓練團(ROTC)日前確定恢招募，101年大學儲備軍官團甄選(招生)簡章內容摘次，如表1。
- 二、為協助報考同學順利完成報名作業，訂於109年10月7日(星期三)中午12時10分辦理110年第一梯次大學儲備軍官訓練團(ROTC)招募說明會；爰請有興趣報考之一、二年級同學，請逕洽軍訓室馮教官分機1580或06-2667328。
- 三、欲報考國軍各類班隊意願調查表(如表2)

- (一)有意願報考109年大學儲備軍官團(ROTC，限一、二年級)或志願役專業預備軍官、志願役士官及志願役士兵者，請於報考意願調查表填註。
- (二)請各班班代於109年9月18日(星期五)下班前繳回軍訓室馮教官分機1580處。
- (三)此為重要訊息，請務必公告並轉達全班同學知悉以免影響個人權益。
- (四)各班班代於109年9月18日(星期五)下班前將本表繳交至軍訓室馮教官辦理(無人報名也請簽名交回)。

表1-101年大學儲備軍官團甄選(招生)簡章

甄選對象及資格	一、年齡：年滿18歲至26歲(計算至當梯次錄取報到日止)。 二、學歷：國內公立或教育部立案之私立大學學院修讀學士學位，修業期限為四年之各學系一、二年級。 三、國籍：具中華民國國籍，並在臺灣地區設有戶籍，且無他國國籍者。 四、體格基準： (一)身高：男性160至195公分、女性155至185公分。 (二)身體質量指數(BMI)：男性17至31、女性17至26計算。 (三)視力：最佳矯正視力達0.6以上，且兩眼配鏡總度數各在六屈光度600度以內，曾接受眼角膜雷射屈光手術6個月以上，檢查無後遺症者方得報考。 (四)身體任何部分有刺青紋身者為不合格。			
各梯次體檢/報名/考試	報考梯次	體檢時間	報名	考試
	第一梯次	簡章公告日起至 109年10月30日	109年10月19日至 11月13日	109年12月26日(星期六)
	第二梯次	110年2月22日至 4月2日	110年3月22日至4月16日 (視第一梯次招生情況，決定是否辦理)	110年5月29日(星期六)
	備註	1. 自費新臺幣1,400元。 2. 體檢採網路預約方式辦理，至國軍人才招募中心全球資訊網，網址： http://rdrc.mnd.gov 。登錄預約後，赴甄選會之指定醫院實施體檢		一律採取網路填表後通信報名方式辦理。 北中南考試地點： 1. 北部地區： 國防大學復興崗校區(臺北市北投區中央北路2段70號)。 2. 中部地區：成功嶺營區(臺中市烏日區中山路3段502號)。 3. 南部地區： 陸軍軍官學校(高雄市鳳山區維武路1號)。

都如此被動。那麼，在什麼樣的狀況下，你會表現出積極主動的態度呢？

通常，第一，你想參與的活動或議題，是你熟悉有把握的，你知道主動參與不會丟臉，不會出洋相；第二，你想參與的活動中，同行的夥伴中是你熟悉的，或對你友善的，你知道不會被拒絕，更不會被冷落或批判。

這麼說來，影響我們是否願意主動參與的關鍵，在於我們如何評估當下的情境——是安全的，或是有威脅的？不論是主題或參與者，對我們的威脅性越低，安全感越足夠，我們越可能表現積極。

當然，還有一個有趣的心理作用是，為了顯示自己不比別人差，總要等著別人先開口邀請，也就是「主動就輸了」。這在政治場合中很常見，許多人即使很想爭取某一職位，也不能主動表態，非得等著其他人簇擁，這能為自己



塑造高人一等的形象。但有時候，也顯示本身的自我價值感低落，所以非得透過這種方式跟別人區分個高下。

也許你的一生中，不太有機會去參與政治；但是，你卻可能遇到很想把握的機會、很想交流的人物，以及很想參與的活動，可是，你又是一個被動的人，那麼，該怎麼開始呢？

既然阻擋我們主動參與的，是具有威脅性或不夠安全的情境，也就是擔心自己受傷害；那麼，

1. 允許自己可以受傷

「允許自己可以受傷」就是個重要的心態調整——先做好最壞的打算。

2. 給自己機會，逐步參與

接著，請給自己一個機會，讓自己參與一點點就好。也就是說，如果一頭栽進去會令你感到不安，那麼，就允許自己先在外圍觀望，然後，一點一點地增加參與的深度與範圍。

舉例而言，我曾經很想加入一個網路讀書會，成為這個社群的一份子。但是，我那害羞的個性與害怕被拒絕的內心，讓我遲疑不決，不得其門而入，而裡頭也沒有我熟識的人，如

果貿然參加他們的聚會討論，好像也很奇怪。

有一次，我偶然發現，他們舉辦了一個對外開放的公開講座，任何人都可以來參與。我立馬報名，講座當天，我提早到場，先觀察環境，挑選一個讓我感到安心的位置坐下來，靜靜地聽完整場講座，活動一結束，我就打道回府。

第二次的公開活動，我又去參加。這一次，我選擇離講者稍微近一點的位置，而在過程中，也與鄰座的夥伴講了幾句話。第三次，我又坐得更近一點了，甚至與講者有些互動。

不知道是哪一次，我被讀書會裡的一份子認了出來：「你好像來參加我們的活動好幾次了，是嗎？」我點點頭。他接著興奮地問：「那麼，你一定對我們很感興趣，要不要加入我們的讀書會呢？」太好了！有人主動邀約，當下，我立馬點頭答應，而成了他們的一份子。

這樣看來，你一定覺得，我是在製造一個讓對方主動邀約的機會，得以順理成章地參與其中。確實如此沒錯，但一開始，我只是想讓自己稍微參與一點點就好，在自己感到安全的範圍內，多投入一點。而見面三分情，多次曝光就會為彼此帶來好印象，也拉起了互動的機緣。

事實上，促使我能提高參與程度的，是一種稱為「認知失調」的心理運作機制。也就是說，人們傾向對於一件事情，在想法和行動上保持和諧一致，若出現差異，我們就會感到不舒服，要不是調整想法，不然就是調整行動，讓兩者恢復一致。

一開始，我覺得這個網路讀書會不是個安全的情境——這是想法，所以我沒有主動參與——



這是行動。但我允許自己先參與一點點，大腦為了合理解釋我的行動，於是將想法調整成「其實這裡也沒那麼令人不安」；因為想法改變了，我又願意多參與一點點，然後，大腦又得幫我的想法做點調整，以維持平衡。如此，我化被

動為主動了。

所以，行動會讓人改觀，因而促發更多行動。但是，如何展開第一步是關鍵，通常，在

自己感覺到安全的範圍內，允許自己先參與一點點就好。接著，就等待一系列的連鎖反應發生吧！（本文經作者授權使用）

資料來源：

陳志恆(2020)。害怕主動的人，如何讓自己對群體活動參與得更多？。愛心理。取自：

<https://www.iiispace.com/2020/03/13/000717/>

圖片來源：pixabay

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 分機 1256-1259

地點：學生輔導中心(S棟4樓)

嘉藥有品

通情達理：品格決定未來 手握緊，線放鬆，風箏才有高飛的機會 多欣賞，少批評，看見孩子成功的笑容

作者 洪蘭

出版社：遠流

出版日期：2008年05月01日

但丁(Dante)有一句名言：「道德可以彌補智慧的缺點，智慧永遠無法彌補道德的空白。」一個國家是否偉大不在於它疆域的大小，而在於國民的品德，而品德一定要自小培養起。品德除了是非正義觀念、禮貌風度，還包括紀律，一個沒有紀律的孩子是無法受教的，一個沒有紀律的孩子也不會有毅力，無法貫徹始終做完一件事。紀律必須從小培養，因為人都好逸惡勞，若是沒有規範，很容易就鬆弛懶散下去。

品格的培養是一個內隱的學習，是長期模仿、觀察，內化的結果，它是個潛移默化的歷程，無法立竿見影，一蹴而就。中國人說「三歲定終生」，三歲的孩子還未進學，它所指的不可能是「智」方面，但是宅心是否忠厚、會不會替別人想、懂不懂禮貌，三歲就可以看出來了。所以「三歲定終身」應該講的是孩子的品格，品格不好，知識再好，誰敢用呢？因此教育孩子的重點應該是生活習慣的養成、敬業的態度和待人接物的禮儀，而不是斤斤計較考試考了多少分，讓孩子誤以為功課好就可以為所欲為。我們一直極力想打破分數迷思，家長應該知道分數只是評量的一個方式，它不是唯一的方式，而且甲校的一百分可能只等於乙校的五十分，成績好不等於能力好。若能打破國人「考試最大，分數至上」的觀念，父母就可以

有更多的心力注意到孩子的品行上；沒有分數的壓力，台灣的孩子也會快樂很多。

父母都知道，現在的社會人際關係及做事的態度最重要，而這兩者都建立在人格上：有好的品格才會交到好的朋友，有敬業的態度才能做出大的事情。從人類的歷史看起來，不論是什麼時代，只要是人的社會，基本的核心價值都不曾改變：忠誠、正直、公平、正義還是做人的根本道理。交到好的朋友在事業上才有幫手，而有好的態度才會交到好的朋友，做人態度其實是人際關係的根本，孔子說益者三友「友直，友諒，友多聞」，直、諒其實就是人的品質，只有多聞才是知識。我常不了解父母親為什麼肯起早睡晚的賺錢，再開車接送孩子去上昂貴的補習班、才藝班，卻沒有花時間在教導孩子的品行上，這是捨本逐末，因為直接影響孩子成功的是他的人品，不是他的知識。現代知識翻新得太快，在學校學的，出了社會後早就用不到了。沒有從小把孩子教好，孩子進了國中，智慧漸開、身體漸壯後，父母便覺管教不動，這根源在孩子小時候，父母沒有把誠實、尊重、勇敢、相信、謙虛、毅力基本的做人道理教給他，時間都拿去補習拚分數，等他長大威權行不通就不服管教了。

談品格培養必須了解它是一個從小就得教的歷程；它得在生活中慢慢養成，就像品味、

風度一樣無法走捷徑，不能去補習班得來；它的核心價值觀必須持久不變，不然孩子會無所適從；這個核心價值觀必須透過生活中的例子或故事中的情結深入孩子心中並明朗化，它不能是抽象口號或教條。當一個孩子養成良好品

德後，他會像岳飛、閻海文、高志航一樣盡忠報國，他會像諸葛亮、孫運璿、李國鼎一樣，鞠躬盡瘁，死而後已；最重要是他會成為一個社會中堅份子，誠實的過一生。

資料來源：摘錄自博客來網站：

<http://www.books.com.tw/exep/prod/booksfile.php?item=0010399892>)

CNU 親善大使

響往未來
追逐夢想



誠摯 招募中

說明會暨體驗營

109/10/07(三) 15:20
Cs501 教室

直接來聽
就可以囉

親善報名時間

109/09/14(一)起
109/10/11(日)截止

報名表
請這裡
➡➡➡



大一大二 身高 160 以上 男女不拘

嘉南藥理大學親善大使們負責：迎賓接待、頒獎、剪綵、簽約、司儀主持等，只要您前來報名，我們將有一連串「免費」的專業課程栽培您，歡迎有服務熱忱、積極進取、優秀的您加入親善專業的團隊～

報名完後...

面試

心態正確是最重要的

時間：109/10/21(三)15:20-17:10

地點：A 棟第一會議室(A102)

資格：大一大二，男女不拘

服裝：女生請著裙子、絲襪跟綁馬尾；男生請著襯衫、休閒長褲和皮鞋

通知：109/10/22(四)親善大使臉書粉絲專頁

培訓

收穫滿滿的重大環節

時間：109/11/18(三)15:20-17:10

109/12/02(三) 15:20-17:10

109/12/16(三)15:20-17:10

內容：美姿美儀、彩妝訓練

國際禮儀、口才訓練

地點：群組通知

服裝：兩面試

榮譽

凡走過必留下痕跡

- 依校規予以獎勵
- 登錄學生學習歷程
- 研習證書
- 服務時數證明(需服務至大四)

想了解更多親善資訊，請搜尋➡➡



親善大使臉書粉絲專頁



報名表



粉絲專業

(範例)

嘉南藥理大學 109 學年度學生賃居/住宿調查表

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,而本校依法得的收益必要成本費用;以得請未補充或更正、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與活動之資格,並依相關規定行後後續處理作為。

說明:一、副班代請於 109 年 9 月 30 日調查完畢,全班同學皆請填寫,並製成電子檔(檔名:109-班級名稱 寄至: sanchi1552@nail.cnu.edu.tw)

二、空白電子檔請至:網址學生事務處->生活輔導組->校外賃居暨工讀->表格下載處 網頁下載

三、任何問題,請電生輔組承辦人楊教官 tel : 1293

統計: (校外租屋: 女生 員; 男生 員 / 學校宿舍: 員 / 家中-親戚: 員 / 合計: 員) 導師簽名: 日期: 月 日

座號	基本資料(請務必填寫/校正)						住宿情形(請勾選)			(勾選住宿學校/家中/親戚家者-----以下免填)		
	班級	學號	姓名	性別	行動電話	校外租屋	學校宿舍	家中 OR 親戚	房東姓名	房東電話	租賃地址	
1	藥學○甲	B0601234	莊○維	男	0931.....			√	無須填寫			
2	休退學											
3	藥學○甲	B0605678	潘○如	女	0912.....		√		無須填寫			
4	藥學○甲	B0601245	楊○光	男	0965.....	√			林○如	0925.....	台南市仁德區二仁路一段 60 號	
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												

