



2020

第 008 期

(12/21-110/1/3)



嘉南藥理大學 學務雙週報



Student Affairs Office

校園焦點

1 原民創意中心快閃市集秀創意

資訊抢鲜看

3 英雄榜

3 秋冬防疫新制上路

3 寒假住宿申請

4 寒假宿舍關閉(開放)時間

4 機車亂停 造成商家及住戶困擾

4 給用路人一個方便空間

5 交通服務隊招募

活動快訊

5 109-1 學務新鮮事-系列活動

生活搜尋網

5 明年役男出境須知

5 學生綜合服務組宣導

6 校長與學生幹部座談意見辦理情形

6 校外賃居安全宣導

6 失物招領及義賣

7 校園健康與衛生

8 季節變換週期，多加關懷你我他

8 宿舍一點通

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宣導-反毒微電影

心情補給站

12 負面思考總讓你胸悶？三步驟教你緩和
負面感受

嘉藥有品

14 太多的來不及

校園焦點

原民創意中心快閃市集秀創意

摘錄自本校新聞中心

「布建通路據點—原住民創意中心創新
育成輔導計畫」是由臺南市政府原住民族事務

「札哈木快閃市集—文化中心日暨新品發表會」系列活動將已於11月28日下午，在臺南市文化中心旁德安百貨前走道廣場隆重登場，由10家參與「布建通路據點—原住民創意中心創新育成輔導計畫」的原住民文創及食品業者，將秀出「味自慢」達人手藝展示販售原創商品，與現場民眾同樂，一起感受色香味俱全的台灣原住民族文化特色。



黃玉晴博士導覽介紹客家文物

委員會委託嘉南藥理大學執行，希望整合運用嘉藥既有師資設備、產學計畫、校際合作等資源，成為「原住民族文創產業創新育成輔導」搖籃，培育輔導原住民族文創產業人才，更將設立「原住民創意中心」，作為族人朋友

在文創產業中實踐夢想的創新、創意、創業基地。



客家擂茶研究者莊臺芳現場教導學生製作出最傳統的客家擂茶

本計畫的受輔業者共計 10 家，經過四個月計畫輔導後，透過「札哈木快閃市集」展示文創開發的初步成果，十家業者分別為 NAY 工藝坊的軟陶手創耳飾、伊屯好物的編織包及手工皂、客舍青青的茶具杯具陶製品、原味臺南文創坊的葉子耳飾及六股編織手環、雄哥文創的煙斗及木皮雕製品、qatjatjipi 工作室的弓織帶及植物染巾、山家原木的原住民風味烤肉、王氏富屋的雞蛋糕、吉那富專賣處的小米粽及麻糬、原饗-Tainan 馬告檸檬茶等，相信可以讓大衆從視覺、聽覺、味覺、嗅覺以及觸覺上感受原住民族文化魅力。



現場提供客家擂茶體驗活動

此次快閃市集乃是這一系列活動的第一場，陸續還會有更精彩的活動，希望能夠達成讓民衆體驗臺灣原住民族文化的美；展現臺南

市政府原住民族事務委員會對於原住民族產業之重視，並推動未來札哈木原住民族創意中心成為臺南市原住民族文創產業開發重鎮；藉此活動了解消費者接受程度，回饋至未來作為文創商品開發內容調整之參考依據。

臺南市政府原住民族事務委員會主任委員尤天鳴博士表示，原住民族委員會於 107 年度起擬定「原住民族產業創新價值計畫」推動「輔導精實創業」、「扶植產業聚落」、「補助創新研發」及「布建通路據點」等四大工作。其中「布建通路據點」計畫，係為拓展原住民族產品通路，依地區原住民族產業特性，建立符



同學們聚精會神觀賞展覽

合市場實務且可行性之整體機制，以前店（都會區）後廠（原鄉）概念，開拓原鄉地區生產之各類產品在都會區的通路，以建構原住民族特色商品行銷網絡，並提升品牌與商品之能見度。

副校長張翊峰表示，該校「臺灣溫泉研究發展中心」歷年承攬溫泉領域研究計畫及原住民族委員會溫泉產業推動計畫逾 160 件，金額超過 2.6 億，累積至今產學實務經驗，能作為「布建通路據點」計畫推動上最堅實的基礎，為執行「布建通路據點」計畫，也於 108 年度協助臺南市政府打造都會區原住民族文創及經濟產業集散地，並規劃在安平區札哈木原住民族公園設立「原住民族創意中心」，以運用基地之地理特性及當地觀光優勢，建立屬於南臺灣推廣原住民族文化的重要核心。



恭賀
聖誕節反毒卡片競賽
得獎名單

第一名 粧品107乙 莊雅婷
第二名 粧品二乙 徐郁晴
第三名 粧品107甲 陳鳳瑜
佳作 粧品二甲 李芯瑜
藥粧一甲 何沛璇

獲獎作品已展示於軍訓室反毒教育宣導專欄
歡迎同學參觀

恭賀
機車慢行安全競賽
得獎名單

男生組
第一名 運管三乙 梁詠誠
第二名 藥學三甲 林坤理
第三名 資管四甲 張峻程

女生組
第一名 觀光一甲 劉家軒
第二名 藥學二戊 林百惠
第三名 職安三乙 蕭好珊

嘉藥校園防疫

進入校園一律戴口罩，預防新冠肺炎及流感

2020/12/1起

出入八大類場所：

醫療照護、大眾運輸、生活消費、教育學習、
觀展觀賽、休閒娛樂、宗教祭祀、洽公機構
等場所應佩戴口罩

**未佩戴口罩且勸導不聽者，由地方政府裁罰
新臺幣3千元以上、1萬5千元以下罰鍰**



嘉南藥理大學 關心您

寒假住宿申請

- 一、申請時間：12月14日開始每週一至週五 08:00-22:00 時。
- 二、住宿期程：自110年1月17日17時起至2月18日12時止。
- 三、申請地點：宿舍組辦公室申請。
- 四、名額有限，額滿截止。
- 五、若有任何疑問可洽詢宿舍組辦公室。





寒假宿舍關閉(開放)時間

- ◎關閉時間：110年1月17日(星期日)中午12時。
 - ◎開放時間：110年2月19日(星期六)上午09時。
- (※離宿需注意事項，請詳閱宿舍公告)



機車亂停 造成商家及住戶困擾 請同學配合

- 一、學校大門前屈臣氏、康是美商家前經常有同學亂停機車除影響用路人通行外，也造成物流及貨物上下貨困擾，請同學勿違停。
- 二、保安車站出口左前方「廣吉食品股份有限公司」前空地因屬該公司私有地，且為該公司員工汽車停放區，請同學勿任意停放車輛；另該地區常有同學活動、嬉鬧影響附近住戶安寧，請同學勿在該區域活動。

屈臣氏、康是美商家	廣吉食品股份有限公司
	
	



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



交通服務隊 招募

招募 交通服務隊儲備隊員，凡一、二年級同學有服務熱忱有心加入交通隊服務行列者(每學期可獲得獎助學金 12,000 元)，請洽軍訓室陳教官辦理。

活動快訊

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
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

生活搜尋網

明(110)年役男(91 年次)出境須知

- 一、內政部役政署呼籲民國 91 年次(含以前)出生的男子，明(110)年 1 月 1 日起如果要出境，應經事先申請核准。
- 二、役政署指出，依據「兵役法施行法」第 48 條及「役男出境處理辦法」第 4 條規定，役齡男子尚未履行兵役義務者，出境應經核准，110 年 1 月 1 日起，民國 91 年次男子已達法定兵役年齡，具有役男身分，依法尚未服役的役男，如果要出國應經核准；不過，若於役齡前的 18 歲之年 12 月 31 日以前出境，出國並不需申請核准。
- 三、內政部役政署業建置「役男短期出境線上

申請作業系統」

(<https://www.ris.gov.tw/departure/main>)，受理役男線上申請短期出境，欲出國之役男，請儘早於出國日 3 天前完成出境之申請，經查核無兵役管制情形者，將立即核准出境，列印核准通知單後，自核准當日起 1 個月內可多次使用通關出境。

- 四、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。

學生綜合服務組宣導資料

一、缺曠課及請假作業

- (一)請至學生資訊網留意”學期缺課狀態查詢”，尤其是【跨部修課】學生，如有曠課或被任課老師誤記，最晚請於 110 年 1 月 17 日前完成補請假或曠課更正申請。
- (二)學生線上請假，請參閱操作流程說明。

網址：<https://reurl.cc/avv0dZ>。

- (三)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。

- 二、近期各項校外獎學金申請，請參閱學務處網頁
<http://www.ssd.sao.cnu.edu.tw/?p=HELr>



校長與學生幹部座談意見辦理情形

109-1 學期校長與學生幹部座談學生所提意見及辦理情形，已刊登於生活輔導組網頁，歡迎同學點閱校長與學生幹部座

談會會議紀錄，網址：

<http://www.gcs.sao.cnu.edu.tw/?p=HELH>。

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！

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 5 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。



校園健康與衛生

一、中央疫情流行指揮中心之『預防 COVID-19 秋冬防疫專案』,12月1日起出入八大類場所應配戴口罩,請全校師生配合,相關 Q&A 請參考衛保組網頁

<http://www.hnc.sao.cnu.edu.tw/>。

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。



秋冬防疫專案-社區防疫

2020/12/1起

出入八大類場所應佩戴口罩

醫療照護、大眾運輸、生活消費、教育學習、觀展觀賽、休閒娛樂、宗教祭祀、洽公機關等場所應佩戴口罩

未佩戴口罩且勸導不聽者,由地方政府裁罰新臺幣3千元以上1萬5千元以下罰鍰

中央流行疫情指揮中心

2020/11/18

附件



109/11/20

場域類別	例示名稱
醫療照護	醫療機構(醫院、診所、捐血中心)、護理機構(一般護理之家、產後護理之家、精神護理之家)、老人福利機構(長期照護機構、安養機構、其他老人福利機構)、長期照顧服務機構(居家式、社區式、機構住宿式、綜合式)、榮譽國民之家、兒童及少年福利機構(托嬰中心、早期療育機構及安置教養機構)、身心障礙福利機構及其他類似場所
大眾運輸	高速鐵路、臺鐵、捷運、國道及公路客運、市區公車、計程車之車廂及場站、海空運航班及航站
生活消費	觀光旅館、旅館、商場(購物中心)、百貨商場、室內零售市場、超級市場、展覽場、傢俱展示販售場、社區藥局、藥品零售藥商、零售醫療器材商、藥粧店、零售商店及其他類似場所
教育學習	社區大學、樂齡學習中心、訓練班、K書中心、社會教育機構(社會教育館、科學教育館、圖書館)及其他類似場所
觀展觀賽	電影片映演場所(戲院、電影院)、集會堂、體育館、活動中心、展演場所(音樂廳、表演廳、博物館、美術館、陳列館、史蹟資料館、紀念館)、室內溜冰場、室內游泳池、遊樂園、專營兒童遊戲場及其他類似場所
休閒娛樂	郵輪、歌廳、舞廳、夜總會、俱樂部、酒家、酒吧、酒店(廊)、錄影節目帶播映場所(MTV)、視聽歌唱場所(KTV)、理容院(觀光理髮、視聽理容)、指壓按摩場所、健身休閒中心(含提供指壓、三溫暖等設施之美容瘦身場所)、保齡球館、撞球場、健身中心(含國民運動中心)、室內螢幕式高爾夫練習場、遊藝場所、電子遊戲場、資訊休閒場所及其他類似場所
宗教祭祀	寺院、宮廟、教堂(教會)、殯儀館之禮廳、靈堂及火化場、骨灰(骸)存放設施及其他類似場所
洽公機關(構)	銀行、證券期貨商、保險公司、電信公司及有線電視公司等營業場所、信用合作社、郵局、農漁會信用部、各級政府機關與相關服務場所及其他類似場所





季節變換週期，多加關懷你我他



最近正值期中考後以及季節變換週期，請各位同學可以多關注自己及身邊同學的身心狀態，包含飲食、睡眠、情緒或動力上有明顯轉變時，除了可以試著自我調適身心狀況外，若有需要也可向導師或學生輔導中心尋求協助。◎學輔中心分機：1252-1259。



宿舍一點通

一、110 學年度宿舍床位申請

自 12 月 7 日到明年(110)1 月 7 日止，學生宿舍開始受理 110 學年度宿舍床位申請，作業方式依申請對象不同區四個階段辦理。

- (一)第一、二、三階段申請資格：限 109 學年度住宿校內宿舍學生。
- (二)第四階段為候補登記：凡未在前三階段申請者(包括住宿校內外宿舍學生)都可登記。
- (三)錦篆 F、G 棟單人房預定於 110 年 4 月辦理抽籤作業。
- (四)各階段申請、登記作業規定均已公告於各棟宿舍公佈欄，亦可洽詢宿舍服務組分機 1240。



區分 階段	申請資格	網路申請		床位登記	
		申請時間	公告時間	時間	地點
第一階段	欲保留原寢室者	--	--	12 月 7 至 10 日 (每天 08 ~ 17 時)	宿舍組 辦公室
第二階段	特殊生	--	--	12 月 14 至 16 日 (每天 9 ~ 17 時)	宿舍組 辦公室
第三階段	三年級學生	12 月 18 日 12 時 至 12 月 21 日 12 時	12 月 21 日 17 時	12 月 22 至 24 日 (每天 19 ~ 21 時)	中籤 棟別 值星 櫃台
	二年級學生	12 月 25 日 12 時 至 12 月 28 日 12 時	12 月 28 日 17 時	12 月 29 至 31 日 (每天 19 ~ 21 時)	
	一年級學生	110 年 1 月 1 日 12 時 至 110 年 1 月 4 日 12 時	110 年 1 月 4 日 17 時	1 月 5 至 7 日 (每天 19 ~ 21 時)	
第四階段	凡未在前三階段申請者(包括住宿校內外宿舍學生)	--	--	110 年 1 月 8 日上午 8 時開始登記	宿舍組 辦公室



二、寒假宿舍關閉(開放)時間及離宿須知

- (一)關閉時間：110 年 1 月 17 日(星期日)中午 12 時。
- (二)離宿及機車(腳踏車)停放須知：



區分	說明
離宿	1. 個人物品須打包整理後，放於床上或衣櫃內(勿放置於地板上)。 2. 貴重財物請隨身攜帶。 3. 下學期申請退宿同學，仍須做好房間清潔工作，經舍長檢查後始可辦離宿手續並歸還鑰匙、磁卡。
機車(腳踏車)停放	1. 各棟停放所屬機車停車場。 2. 因宿舍停車場出入口將關閉，如需用車者，須將機車停放在校內其他停車場。



請注意：

※凡離宿有未打掃或不潔者，將扣 500 元清潔費。

※機車(腳踏車)停放時，請擺放整齊。

※學校僅提供場地寄放物品及機車(腳踏車)，寄放期間不負保管責任，若有遺失或遭破壞，概不負責。

(三)開放時間：110 年 2 月 19 日(星期六)上午 9 時。

校安大小事

校園安全宣導

一、深夜問題多，結伴同行保安全

日前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

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)。



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)衛福部國民健康署已於Yahoo奇摩網路平台建置「贏得人緣和健康專家提醒別碰這個」電子煙、加熱式菸品危害主題專區，持續納入菸害防制工作宣導，以提升教職員生防制知能。網址：

<https://tw.news.yahoo.com/topic/2020health> 其他有關電子煙及加熱式菸品、國內外管理現況及防範策略等衛教資源，可至衛生福利部國民健康署「電子煙防治專區」網站參考網址：

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=444>

- (二)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(包含電子煙)巡查工作。

- (三)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)。

- (四)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。

- (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，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、市府12月份道安宣導主題：「避讓救護車，救人救災最優先，請禮讓消防車、救護車、警備車、工程救險車」。



二、年少輕狂！改裝排氣管、馬路當賽道，您可能獲得巨額罰鍰及吊銷駕照。



(一)日前報載新竹縣竹東鎮深夜有多名青少年騎機車，在道路上競速，甚至無視交通號誌闖紅燈，造成駕駛及其他用路人險象環生。並疑似改裝排氣管，造成巨大且惱人的噪音，嚴重影響了附近居民！

(二)按現行道路交通法規，如超速逾規定最高時速60公里或改裝排氣管等行為，最高將處新臺幣2萬4千元之罰鍰、記違規點數3點之處罰，並且需接受道安講習，車輛牌照吊扣3個月；如2人以上在道路上競駛、競技等飆車行為，駕駛人最高將處新臺幣9萬元之罰鍰，駕照還要吊銷及接受道安講習，車輛牌照也要吊扣3個月。

(三)行經有燈光號誌之交岔路口闖紅燈，最高處5千4百元之罰鍰、記違規點數3

點之處罰。如果像上述飆車配上闖紅燈的行為，駕駛人違規記點已達6點，所以還要再處以吊扣駕照1個月的處罰及再接受1次道安講習。

(四)在馬路上飆車、闖紅燈等違規行為，經常會造成令人難以預測、措手不及之突發情形，如閃避不及撞擊其他用路人或車輛將使車輛或人員倒地、翻滾、彈撞等情形，嚴重可能造成死傷，危害道路安全。為了保障您我生命財產安全，除不飆車外，行車一定遵守道路交通安全規則！資料來源：交通部公路總局109.12.06 網址：

<https://g.yam.com/ipZpd>

三、交通三大新制12月上路，最重罰1.8萬元

(一)12月1日起，3大交通新制正式上路，最重罰1萬8,000元！這3項新制包括接送7歲以下幼童可臨停黃線、交通違規案件之舉發期限縮短為2個月，以及汽車裝載物品掉落等，其中罰最重的就是「東西從車上掉下來致人傷亡」，可開罰1萬8,000元。

(二)交通部日前修正《道路交通管理處罰條例》第30條，針對汽車裝載貨物脫落、掉落，或裝載危險物品未依規定車道行駛，罰鍰上限由原先的9,000元，大幅提高至1萬8,000元。

(三)交通部表示，新規定上路後，一般道路貨物脫落可罰9,000元、高快速道路罰1萬2,000元；若危險物品致人受傷或死亡，最高可罰到1萬8,000元。

(四)交通部一併修正第90條，將一般交通違規案件的舉發期限，由3個月縮短為2個月；汽車肇事致人受傷或死亡案件未送鑑定而須分析研判者，最長也不得超過3個月。目的是為了讓違規者及早收到舉發單，了解違規事項，避免短期內連續犯、連續罰。

(五)最後一項和家長有關，交通部表示，新修正《道路交通管理處罰條例》第55條，新增接送「未滿7歲」之兒童上、下車者，路邊黃線臨時停車不受3分鐘限制。要注意的是，這項規定僅限接送時間，





不含等待時間；另外也不能在紅線臨停。
(資料來源：飛凌國際安駕-提醒12/1交

通新制上路)。
(六)相關條文修正對照表如附件1。



校外人士私自入校推銷

開學至今已一個多月，校外廠商進校推銷的高峰期又到了，以下是校安中心針對同學遇到這類事件的處理建議，新生尤須注意，避免受害。

- 一、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、同學若發現校外人士私自入校推銷成套書籍、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、近期出現不肖廠商推銷過程中，行銷人員不准同學打電話給家長商量，甚至有出現同學不簽約不給離開的情形，似有妨害自由之嫌；據悉有部分同學在半推半就下簽下合約，且似乎沒有給合約副本。
- 五、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。
- 六、公告如下：

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，私自入校推銷商品，或遭學生投訴發生合約糾紛之廠商。

廠商名稱	不受歡迎事由	備註
台灣艾瑪	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。	
台灣麥克	未經學校同意進入校園推銷書籍，並有強迫同學簽約的情形。	
偉圖國際圖書 (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。	
台灣知識庫-TKB自南大項	未經學校同意進入校園推銷補習課程。	
ATC全方位人才培訓營	未經學校同意進入校園推銷補習課程。	
高元文教(高元補習班)	未經學校同意進入校園推銷補習課程。	
偉文補習班	未經學校同意入校發售傳單，以誘惑學生簽訂課程或參加補習課程等情事。	
樂學會數位教育 (奧斯翰ourschool)	未經學校同意進入校園推銷補習課程。	

嘉南藥理大學學務處關心您



防制學生藥物濫用教育宣導

『兄弟 永不放棄』-真實故事改編 反毒微電影，請點閱欣賞！
「戒毒真的很難，它就像是枷鎖一樣鎖住你的全身…」，毒品的可怕不僅在於本身所造成的傷害，更甚者是後續連帶的相關問題。為建構全民拒毒之無毒環境，臺南市政府毒品危害防制中心邀請網紅含羞草日記-草爺 擔綱男主角

公益演出反毒影片，拍攝「兄弟，永不放棄」戒癮有成故事微電影。此劇為真實故事改編，希望傳達切莫放棄家人及給予藥癮者支持的信念。影片載點：https://www.youtube.com/watch?v=NSzFmqSx1_U



心情補給站

嘉南藥理大學 學輔中心 109 學年度第 1 學期
輔導文宣 第 10 期 109 年 12 月 21 日發行

負面思考總讓你胸悶？三步驟教你緩和負面感受

文/胡展誥 諮商心理師





負面的念頭，我可以做什麼去因應他？」



你因為在 520 這一天沒有收到另一半傳來的愛的問候而感到心煩意亂，懷疑對方變了心、懷疑自己沒有價值。但在三個小時後，收到對方經由快遞寄來的小禮物，卻又心花怒放、責備自己懷疑對方……。

這些情緒的起伏其實都跟對方的行動沒有相關，而是取決於你解讀情境的觀點。

情緒會因為負面思考而上來，也會隨著時間而削弱。

每當負面的思考出現時，除了深呼吸放鬆之外，不要否認他、也不要假裝他不存在。

你可以在想像中，用一個紙箱將這個想法暫時包裝好，紙箱外頭寫上你給予這個想法的命名。然後用吊車、起重機，像是玩夾娃娃機那樣暫時先夾到一個角落放著。

不要急著消滅這個想法，因為你越是提醒自己不要去想的事情，就越會出現在腦海裡。然後提醒自己：持續地深呼吸。

這時候，你可以再觀察看看腦海裡還有哪些思緒？如果有，重複剛剛的包裝、命名、收納的過程。

你會發現在這過程中，隨著時間的經過，原本身體不舒服的感受也會隨之緩和。

不舒服的感覺緩和之後，你會感覺到內心又重新撐出一個空間，可以裝進不同的觀點、可以聽見別人不同的聲音，也容許事情有更多的可能性。

這時候的你又「重新」回復有能量的狀態了。

是的，「重新」意味著負面情緒的狀態不會是永遠不變的、也只是你的一部分。儘管這種情緒讓你不好受，但並不代表它是你的全部、也意味著你終會從這個情緒中走出來。

重點整理：

1. 深呼吸，讓身體放鬆。
2. 變換鏡頭，讓負面思考一個一個現身。
3. 擱置，感受到負面感受的緩和，重新感

有時候，腦袋裡浮現負面思考時，整個人幾乎都要被不舒服的感受吞噬、覺得難以動彈。這時候的你一定很不舒服，哪怕只是一個小小的刺激，都可能會讓你崩潰、失控。

我們常常會誤以為「不舒服的感受等於我們的全部」，也因為這種想法，讓我們陷入了無力的泥淖之中。

痛苦是真實的，無法忽視、也無法否認。

不過，我們可以嘗試幾個方式，讓原本幾乎占據我們整個人的負面感受變得更輕盈、更微小。

陷入負面思考的泥淖時，身體經常會感到不舒服。包括胸口沉悶、呼吸不順暢、肩頸緊繃、頭暈……。

把注意力放在呼吸上，感受吸進空氣的鼻腔，在吸飽氣體後暫停一秒鐘，然後從嘴巴慢慢吐氣。透過呼吸轉移注意力，不僅可以讓因為負面情緒而緊繃的身體較為放鬆，也從像是無限迴圈的負面思考中暫時脫離。

緩和負面思考引發的不舒服



坐在電腦前、盯著電腦螢幕，原本想要處理今日的待辦事項，但你突然想要訂周末的車票、一下子想消除臉書動態的紅點、一方面又擔心出門前是不是忘了關瓦斯……這些，全部都是念頭。

想像這些負面的念頭彼此攪和成一窩混濁的泥淖，身在當中的你當然會覺得不舒服。

讓我們用廣角鏡頭，把這些原本近在眼前、攪和成一團的思緒推到遠處、並且一個一個排開。你會發現，這些讓自己不舒服的龐大能量，其實就是一個一個的「念頭」。

無論是「我不夠好」「他不愛我了」「早知道就不要那樣做」都只是一種念頭，而且，這個念頭絕對不等於你這個人。

這麼想，就不至於被負面情緒綁架，覺得自己什麼都做不了。取而代之的是：「面對這個



受到內在的能量。

資料來源：

胡展誥 (2020)。負面思考總讓你胸悶？三步驟教你緩和負面感受。愛心理。取自：

<https://www.iiispace.com/2020/06/15/000771/>

圖片來源：pixabay



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



太多的來不及



文/杏林子

好友的母親出門倒垃圾，一輛急駛摩托車猛然撞擊，就此倒地不起。這位伯母原本有心臟宿疾，家裡隨時準備著氧氣筒。然而萬萬沒有料到，她是用這種方式離開。



好不容易出落得亭亭玉立，水仙花兒似的，誰知大學尚未畢業，就急著想嫁，偏又是位大她？多歲的離婚男人。母親好言相勸，惡言恫嚇，女兒不動如山。

所有的愛變成恨。她恨女兒絕情，為愛盲目。許多前塵往事一一湧上頭。女兒小時乖巧可愛，老愛膩在她身邊嘰嘰咕咕像小雞啄米似的講悄悄話。童言童語，煞是有趣。「媽媽，你絕不能先老，一定要等我長大了一起老！」

上中學的女兒也依然貼心懂事，母女倆像朋友一般分享彼此的心事。偶爾問起女兒擇偶的條件，女兒總撒嬌地說：「我才不嫁，我要陪媽媽一輩子，陪到你老得走不動，我就幫你推輪椅！」這些話言猶在耳，女兒怎麼全忘了呢？



子女完全不能接受，哭著說：「媽媽一句交代都沒就走了！」他們以為，媽媽即使心臟病發作，也總還有時間跟他們說說話，交代幾句，怎麼可以一聲不響就走呢？

其實，他們忘了，媽媽每天都在交代。

就跟天下的母親一樣，無非是「注意身體，小心著涼」、「不要太累，少熬夜，少喝酒」、「好好念書，別整天貪玩」……。

只不過我們聽得太多，聽得我們煩膩、麻木。

直到母親閉口的那刻，我們才發現，還有很多話來不及聽、來不及問、來不及跟媽媽說。

一位母親，因為女兒愛上一個她不喜歡的男人，母女僵持不下，大吵一架後，女兒乾脆離家。母親又氣又傷心，女兒自小失怙，是她母兼父職辛苦養大。



為了一個不相干的男人，罔顧二年母女情份，實在叫她難以承受。那天，女兒打電話回來說：「媽媽，我要結婚了，希望你來參加婚禮，給我一點祝福！」

她餘怒未消，憤而掛上電話。這一掛就是生死永隔。





女兒女婿在蜜月途中車禍喪生。殯儀館內，她抱著女兒的遺體放聲大哭：「我好自私啊！我連最後的祝福都不肯給你！」



病床前的老先生一遍遍呼喚著：「老伴，妳醒醒啊！醒來我們就一起環遊世界，妳不是一直想去嗎？」老伴張著茫然無神的眼睛，沒有知覺，沒有反應。

老先生深深嘆了口氣。

老夫妻倆結褵四年。初識時，老伴原有出國念書的計畫，為愛他而留了下來。他為了彌補心中那份歉疚，許諾說：「有一天，我會陪妳環遊世界！」只是，隨著孩子一個個出生，經濟的壓力逼使他們不得不縮衣節食，環遊世界成了一個遙不可及的夢想。

他總是安慰妻子說：「等孩子再長大一點，等家裡再寬裕一點.....。」

孩子終於長大，各有自己的家庭。他們也有足夠的錢可以實現當年的夢想，可是男人的事業正在高峰，別說出國旅遊，平日連兩人相處的時間都有限。

面對老伴無言的怨嘆，他也總是抱歉地說：「等我退了休，我所有的時間都是妳的，妳要怎麼玩就怎麼玩！」

及至等到他退休，老伴卻等不及了。

一場腦中風，造成深度昏迷，日夜陷在無夢也無欲的世界裡。只留下老先生守在床邊，不斷重複地說：「老伴，妳要趕快醒來啊！我帶妳去巴黎看鐵塔，去荷蘭看風車，去羅馬.....」

我不知道老兵的真實姓名，只知道他的小名叫芽子。芽子的故事是另一個老兵告訴我的。

芽子早產，出生時像隻小貓似的。因為體弱，他娘就多疼了些。吃奶吃到六足歲，還是黃皮寡瘦。娘總摸著他的光頭說：「小芽子呀！你要快點抽條長個，長得跟場子前的大棗樹一樣高！」

芽子十四歲時，時局變動，戰火已經快燒到他們家門口。她娘急得如熱鍋上的螞蟻，四

處託人，總算給他在部隊裡補個小勤務兵的字，好讓他隨著部隊一起到台灣。

芽子捨不得娘。娘說：「傻芽子，咱們家總要留條根哪！」

臨走那天，芽子不要他娘送，可是他娘還是忍不住到碼頭，看到雜在隊伍中矮人一頭的芽子，急急跑過來，伸手就想抱他。

芽子一驚，穿上軍裝，就是革命軍人，男子漢大丈夫，大庭廣眾之間，怎能像娘兒們一樣摟摟抱抱，再加上袍澤們一旁似笑非笑的看他，更加煩躁。推開母親，不耐地說：「回去啦！叫你別來，還來！」說完，頭也不回跑了。

這一跑就是四十五年，再回家已經沒了。娘在他走後第三年過世，唯一的妹妹文革中不知下放到哪裡，一個家連根斬斷。小芽子成了老芽子，仍是孤寡一人，住在榮家。

有一年，榮家的老夥伴們買了個蛋糕為他慶生，慫恿著他許願。望著閃爍不定的燭花，忽然間眼淚簌簌的流了一臉，他哽咽地說：「我想我娘，我想我娘抱抱我.....」

這一說，四周的老兵唏唏嗦嗦哭成一片。



來不及的愛

來不及表達的歉意

來不及挽回的錯誤

來不及實現的諾言

來不及送出的祝福

來不及離別前最後的擁抱.....。

我們總有太多的來不及。

我們總以為時間會等我們，容許我們從頭再來，彌補缺憾。豈不知「撒旦如吼叫的獅子，遍地遊行，尋找可吞噬的人」。災難永遠在我們猝不及防的時候當頭砸下，你無從躲避，無能怯懼，心膽俱碎，招架無力。

我們唯一能做的，只不過在還來得及的時候，小心呵護手中的珍寶，一刻也不要放鬆。無論如何，向你最親愛的爸媽、親人、愛人、手足、朋友們表達你及時的愛吧～。

資料來源：佳文共賞

https://www.wagor.tc.edu.tw/doc/articles/article_s.htm





道路交通管理處罰條例修正條文對照表



條文	修正後條文	原條文
第30條	<p>汽車裝載時，有下列情形之一者，處汽車駕駛人新臺幣三千元以上<u>一萬八千元</u>以下罰鍰，並責令改正或禁止通行：</p> <p>一、裝載整體物品有超重、超長、超寬、超高情形，而未隨車攜帶臨時通行證或未依規定路線、時間行駛。</p> <p>二、所載貨物滲漏、飛散、脫落、掉落或氣味惡臭。</p> <p>三、貨車運送途中附載作業人員，超過規定人數，或乘坐不依規定。</p> <p>四、載運人數超過核定數額。但公共汽車於尖峰時刻載重未超過核定總重量，不在此限。</p> <p>五、小客車前座或貨車駕駛室乘人超過規定人數。</p> <p>六、車廂以外載客。</p> <p>七、載運人客、貨物不穩妥，行駛時顯有危險。</p> <p>八、裝載危險物品未隨車攜帶臨時通行證、罐槽車之罐槽體檢驗合格證明書、運送人員訓練證明書或未依規定車道、路線、時間行駛。</p> <p>前項各款情形，應歸責於汽車所有人時，除依前項處汽車所有人罰鍰及記該汽車違規紀錄一次外，汽車駕駛人仍應依第六十三條第一項第二款規定記違規點數二點。</p> <p>前二項情形，因而致人受傷者，吊扣其駕駛執照一年；致人重傷或死亡者，吊銷其駕駛執照。</p>	<p>汽車裝載時，有下列情形之一者，處汽車駕駛人新臺幣三千元以上<u>九千元</u>以下罰鍰，並責令改正或禁止通行：</p> <p>一、裝載整體物品有超重、超長、超寬、超高情形，而未隨車攜帶臨時通行證或未依規定路線、時間行駛。</p> <p>二、所載貨物滲漏、飛散或氣味惡臭。</p> <p>三、貨車運送途中附載作業人員，超過規定人數，或乘坐不依規定。</p> <p>四、載運人數超過核定數額。但公共汽車於尖峰時刻載重未超過核定總重量，不在此限。</p> <p>五、小客車前座或貨車駕駛室乘人超過規定人數。</p> <p>六、車廂以外載客。</p> <p>七、載運人客、貨物不穩妥，行駛時顯有危險。</p> <p>八、裝載危險物品未隨車攜帶臨時通行證、罐槽車之罐槽體檢驗合格證明書、運送人員訓練證明書或未依規定路線、時間行駛。</p> <p>前項各款情形，應歸責於汽車所有人時，除依前項處汽車所有人罰鍰及記該汽車違規紀錄一次外，汽車駕駛人仍應依第六十三條第一項第二款規定記違規點數二點。</p> <p>前二項情形，因而致人受傷者，吊扣其駕駛執照一年；致人重傷或死亡者，吊銷其駕駛執照。</p>
第55條	<p>汽車駕駛人，臨時停車有下列情形之一者，處新臺幣三百元以上六百元以下罰鍰：</p> <p>一、在橋樑、隧道、圓環、障礙物對面、人行道、行人穿越道、快車道臨時停車。</p> <p>二、在交岔路口、公共汽車招呼站十公尺內或消防車出、入口五公尺內臨時停車。</p> <p>三、在設有禁止臨時停車標誌、標線處所臨時停車。</p> <p>四、不依順行之方向，或不緊靠道路右側，或單行道不緊靠路邊，或併排臨時停車。</p> <p>五、在道路交通標誌前臨時停車，遮蔽標誌。</p> <p>接送<u>未滿七歲之兒童</u>、行動不便之人上、下車者，臨時停車不受三分鐘之限制。</p>	<p>汽車駕駛人，臨時停車有下列情形之一者，處新臺幣三百元以上六百元以下罰鍰：</p> <p>一、在橋樑、隧道、圓環、障礙物對面、人行道、行人穿越道、快車道臨時停車。</p> <p>二、在交岔路口、公共汽車招呼站十公尺內或消防車出、入口五公尺內臨時停車。</p> <p>三、在設有禁止臨時停車標誌、標線處所臨時停車。</p> <p>四、不依順行之方向，或不緊靠道路右側，或單行道不緊靠路邊，或併排臨時停車。</p> <p>五、在道路交通標誌前臨時停車，遮蔽標誌。</p> <p>接送行動不便之人上、下車者，臨時停車不受三分鐘之限制。</p>
第90條	<p>違反本條例之行為，自行為成立之日起；行為有連續或繼續之狀態者，自行為終了之日起，逾<u>二</u>個月不得舉發。但汽車肇事致人受傷或死亡案件，因肇事責任不明，已送鑑定者，其期間自鑑定終結之日起算；<u>未送鑑定而須分析研判者，逾三個月不得舉發。</u></p>	<p>違反本條例之行為，自行為成立之日起；行為有連續或繼續之狀態者，自行為終了之日起，逾<u>三</u>個月不得舉發。但汽車肇事致人受傷或死亡案件，因肇事責任不明，已送鑑定者，其期間自鑑定終結之日起算。</p>

