

2021  
第 010 期  
(02/22-03/07)

嘉南藥理大學 學務雙週報



CNU

Student Affairs Office



嘉南藥理大學 學生事務處  
**學生事務雙週報**

CNU  
Student Affairs  
Announcement  
Biweekly  
February 2021

Student Affairs Announcement Biweekly

010

發行人 董志明

生活輔導組 編輯

**校園焦點**

- 1 嘉藥 55 微畢典，四系優秀生提前唱驪歌
- 2 疫情阻礙歸鄉路，嘉藥外籍生在台聯歡

**資訊抢鲜看**

- 3 校園防疫大作戰
- 3 109-2 日間部每月班代會議召開時間
- 4 109-2 進修部幹部座談會預定召開時間
- 4 110 年日間、進修部畢業典禮參加人數調查
- 4 109 學年度校外工讀調查
- 4 宿舍幹部 招募新血

**活動快訊**

- 4 109-2 學務新鮮事-系列活動
- 5 「邁向嘉藥 55 未來式」校慶周系列活動
- 6 109-2 交通安全演講暨機車安全駕駛活動
- 7 109-2 品德教育演講
- 8 109-2 「孝親月感恩」卡片設計比賽

**生活搜尋網**

- 9 學雜費、缺曠課及請假作業

- 9 校外賃居安全
- 9 失物招領及義賣
- 9 衛生與保健
- 10 109-2 社區服務打掃班級
- 11 汽、機車停車管理

**校安大小事**

- 11 校園安全你我他
- 13 交通停看聽
- 14 校外人士私自入校推銷
- 15 防制學生藥物濫用教育宣導-反毒微電影

**全民國防/人才招募**

- 15 志願役專業預備軍官及預備士官班招募

**心情補給站**

- 16 《想見你》習慣給，不敢要？從親職化看  
陳韻如討愛心境

**嘉藥有品**

- 18 寬恕是對自己的仁慈

**校園焦點**

**嘉藥 55 微畢典，四系優秀生提前唱驪歌**



今年適逢嘉南藥理大學創立 55 周年，也是最多優異生提前畢業的一年，為了慶賀也鼓勵優秀學子的表現，特別於 26 日上午為職業安全衛生系、環境工程與科學系、應用空間資訊系與資訊管理系的六位資優同學舉行成績優

摘錄自本校新聞中心

異生提前畢業典禮，校長李孫榮一一為學生撥穗並頒發學士畢業證書，多位師長也一同參與並表達祝福。

嘉藥自 2007 年 2 月產生第一位資優生提



前畢業以來，包含這次計有 29 名提前畢業學



生，各個都是品學兼優，鳳毛麟角的人才。依據成績優異學生提前畢業辦法，必須在規定的修業年限屆滿前一學期或一學年修滿該系學分，且每學期學業及操行成績須 80 分以上，成績排名也必須在該系該年級該班前百分之五才能申請，實屬相當優秀。

環工系陳宥竹同學除每學期獲書卷獎，就學期間就考取「乙級廢棄物處理專業技術人員」證照外，更拿下 5 次德智兼優獎、成大校外實習成果競賽第一名，目前已考取中山、中興大學環工研究所，表現優異。資管系陳園臻在學期間坐穩全系第一名，家境雖不富裕，但他熱心服務協助老師執行系務也指導學弟妹課業，更努力爭取獎學金來減輕家中負擔，畢業後將到臺南大學數位學習科技碩士班繼續深造，是裡外皆美品學兼優的表率。應資系的劉怡萱同學也不遑多讓，不僅成績優異並榮獲基礎服務學習績優小組長，心衛主題智能比賽第三名，更是考照達人，已考取五項專業證照，優異表現是同儕的榜樣。

今年職安系可謂人才輩出，共有謝承峻、韓佳純及黃文杏 3 位提前畢業的成績優異學生。同班的謝承峻、韓佳純學習成績難分軒輊，都已經考取職安界的黃金證照「乙級勞工安全衛生管理員」，是互相激勵一同學習的好夥伴，承峻熱心公益，擔任「扶輪青年服務團」社長，多次協辦校內捐血活動，佳純憑著不服輸的毅

力，提前修滿學分，勤學有成。黃文杏同學入學便以「職業安全衛生管理乙級技術士」證照為目標，大二暑假一舉完成心願，畢業後擔任職業安全衛生管理工作，是學以致用的楷模。

校長李孫榮指出，嘉藥成立 55 年以來，致力培育健康樂活產業人才，目前已有超過 12



萬名校友在海內外發光發熱，而今天提前畢業的六位優異同學，能在全校一萬多位學生中脫穎而出，實屬難能可貴，李校長特別以「三心」來勉勵畢業生，透過永無止境累積來豐沛優越專業知識以加強「自信心」，在與社會接軌後則需要培養「同理心」，逐步在人際互動中找到定位與平衡，懷抱一顆「平常心」面對外在環境，不計較得失，勇於面對挑戰，策勵未來，而嘉藥將會是同學們最好的後盾，無時無刻為大家加油，也以大家為榮。

## 疫情阻礙歸鄉路，嘉藥外籍生在台聯歡



新冠疫情越演越烈，臺灣雖有零星本土病例但相對安全，許多在臺留學外籍生考量母國疫情後，選擇留在臺灣過寒假，嘉南藥理大學為了緩解留臺外籍生的思鄉之情，特別在期末及寒假初辦理外籍生聯歡餐會及臺灣生態文化

摘錄自本校新聞中心參訪，不僅要讓外籍生能感受臺灣學校的溫情，也希望增加外籍學生們之間的認識與連結，在這疫情緊繃之際，增添一絲溫暖與趣味。

由嘉藥國際處與學務處合辦 110 年度僑生春節祭祖暨師生聯歡活動及 109 學年度境外學生臺灣生態文化參訪，春節祭祖暨師生聯歡餐會選在學校附近的歐兔啡食館，就是要方便同學參加，現場吸引超過 20 位同學參加，包括學務長董志明及國際長吳明娟都到場與學生同歡，並頒贈紅包讓外籍生感受節慶喜氣，現場氣氛十分熱烈。

而境外學生臺灣生態文化參訪則選定學生喜愛的墾丁地區，22 位外籍生與老師一早就懷抱輕鬆心情出發，前往藍天碧海白沙灣、鹿境梅花鹿生態園區、國立海洋生物博物館參觀，



除了享受當地美食外，也體驗餵食梅花鹿、參觀海生館各種珍奇生物，還一同到著名的福安宮祈福，行程豐富也有趣參加的師生都滿載而歸，留下美好的回憶。

目前就讀環境資源管理系碩士班的越南籍外籍生吳珮鳳表示，非常感謝學校辦理這個活動，到了墾丁能感覺到與臺南完全不同氛圍，尤其是空氣中瀰漫的微微涼爽海味，風一吹來便可以清晰地感受到。在鹿園時看到工作人員對鹿和顧客的用心。水族館更是一次特別的經歷，感覺就像暫時所有悲傷和壓力，將自己沉浸在一個充滿魔幻的新世界中。

嘉藥國際長吳明娟指出，「獨在異鄉為異客，每逢佳節倍思親」，今年因為全球新冠疫情肆虐，境外生無法返鄉與家人團聚過春節，國際處聯



合學務處特在期末舉辦境外生歡聚暨春節祭祖活動，並於寒假第一週舉辦暢游國境之南的「文化生態防疫之旅」，讓境外生在防疫中仍能體驗臺灣之美，感受嘉藥的溫暖，一解思鄉情愁。

## 資訊搶鮮看

# 校園防疫大作戰

- 一、進入校園全面配戴口罩，請配合量測體溫。
- 二、參加(或進入)大型活動(場域)時，需掃描QR code。
- 三、大型集會活動需維持社交距離；若無法維持社交距離，即應配戴口罩。
- 四、落實勤洗手、咳嗽禮節、呼吸道衛生等習慣。
- 五、若有發燒(耳溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ，額溫 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ )或類流感症狀等時，請立即向老師報告，並戴口罩就醫。

### 109-2 日間部每月班代會議召開時間

- 一、日期時間：3月2日、4月6日、5月4日、6月8日中午12:10時。
  - 二、地點：行政大樓(A棟)簡報廳。
  - 三、參加人員：各班班長。
- ※預計5月4日同時召開「與校長有約座談會」。

## 109-2 進修部幹部座談會召開時間

- 一、日期時間：4月27日(星期二)晚上19:00時。
- 二、地點：行政大樓(A棟)簡報廳。
- 三、參加人員：各班班長。

## 110年日間、進修部【碩(專)班、四年級及二技二】畢業典禮參加人數調查

- 一、今年畢業典禮時間訂於110年6月12日(星期六)辦理，為能便於安排各班座位，請各班班長調查畢業典禮參加人數。**(若因疫情關係參加人數有更正時，會另行通知)**
- 二、調查後請導師簽名，務必於110年4月9日(四)前繳交至生活輔導組劉士常處。
- 三、調查表，如附件1。

## 109學年度校外工讀調查

- 一、為配合環保政策及資訊化，本(109-2)學期起「校外工讀調查」改為上系統填寫。
- 二、各班副班長於3月26日前將班上校外工讀同學資料依調查表填寫後，即進入系統上傳。
- 三、系統編輯操作說明，如附件2。
- 四、「校外工讀調查表」夾帶於最後一頁。

## 宿舍幹部 招募新血

- ✓具備條件→日間部住宿生、服務熱忱、親切樂觀、EQ良好。
- ✓提供福利→每學期獎助學金補助、記功嘉獎、弱勢助學補助。
- ✓報名時間→即日起到3月22日晚上10:00截止。
- ✓有意願者，可於報名截止前到各棟宿舍值星室或宿舍組辦公室領取報名表。
- ✓歡迎同學踴躍報名。

## 活動快訊

### 109-2 學務新鮮事-系列活動

日期	名稱	地點	主、協辦單位
3/15(一)-19(五)	系際盃拔河錦標賽	田徑場	體育室
3/11(一)-13(六)	55周年校慶音樂祭	大禮堂 北六停車場	流創社、熱音社 吉他社、課外組
3/8(一)、9(二)、10(三)	系際盃籃球決賽	紹宗體育館	體育室
3/9(二)-10(三)	系際盃排球決賽	羽球館	體育室
3/18(三)	嘉藥盃歌唱決賽	大禮堂	學生會、課外組
3/22(一)-26(五)	嘉藥盃羽球錦標賽	羽球館	體育室
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



## 「邁向嘉藥 55 未來式」校慶周系列活動

本校創校第 55 周年 校慶週自 3 月份第 2 週正式展開

屆時歡迎全校師生蒞臨現場 共襄盛舉

一起慶祝嘉南藥理大學 生日快樂!

### 邁向嘉藥55未來式



#### 校慶週系列活動時程表

日期	活動項目	地點	負責單位
3月8日 星期一	系際盃籃球賽 女子組循環賽	紹宗體育館	體育室
	系際盃籃球賽 男子組八強賽		
3月9日 星期二	「邁向嘉藥55未來式」 校慶周開幕儀式暨健走活動	大禮堂 都會公園	課外組 各社團 衛保組
	歌手見面會	ST廣場	學生會
	系際盃籃球賽 男子組四強賽	紹宗體育館	體育室
	系際盃排球賽複賽	羽球館	
3月10日 星期三	名人演講	大禮堂	學生會
	系際盃籃球賽男子決賽	紹宗體育館	校友中心 體育室
	系際盃排球賽決賽	羽球館	體育室
3月11日 星期四	嘉藥55音樂祭	大禮堂	課外組 相關社團
3月12日 星期五			
3月13日 星期六	嘉藥55音樂祭	北六停車場	課外組 學生會 相關社團 (含高中職校)
	「邁向嘉藥55未來式」 校慶園遊會		
	嘉藥盃壘球邀請賽	棒球場	體育室
	嘉藥55校友日	各系所	各系系友會 校友中心



## 109-2 交通安全演講暨機車安全駕駛活動

- 一、活動時間：110 年 3 月 15、16、18 日每天下午 15:20 時(第 7、8 節)。
- 二、活動地點：簡報廳。
- 三、參加人員：僅四技一年級各班派代表參加。
- 四、報名表請於 110 年 3 月 8 日(一)上午 10:00 前交到 B 棟(B101)陳教官處辦理。
- 五、各班參加人數如下。

日期	參加學院班級及人數
3 月 15 日(星期一)	民生學院四技一年級【每班 21 人】
3 月 16 日(星期二)	環境及休閒學院四技一年級【每班 15 人】
3 月 18 日(星期四)	藥理及人文資訊學院四技一年級【每班 15 人】

### 109-2 交通安全演講暨機車安全駕駛活動報名表(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。

.....撕.....開.....線.....

### 109-2 交通安全演講暨機車安全駕駛活動報名表(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

## 109-2 品德教育演講

- 一、活動名稱：109-2 品德教育演講。
- 二、活動時間：預定於 3 月 22、23、25 日第 7-8 節(13：20-17：10)。
- 三、參加對象：僅四技一年級，參加人員給予學生學習歷程點數 2 點。
- 四、本次活動邀請成功大學李蒲博士擔任講座。
- 五、報名表請於 3 月 12 日(星期五)前繳交至生活輔導組劉士常處。報名資訊及報名表如下：

日期	參加對象	地點	每班派員
03/22	民生學院	簡報廳	每班20人
03/23	環境永續、休閒暨健康管理學院	簡報廳	每班15人
03/25	藥理、人文暨資訊應用學院	簡報廳	每班15人

.....

### 109-2「品德教育演獎」班級報名表(自存聯)

班級： \_\_\_\_\_ 負責帶隊同學姓名： \_\_\_\_\_

學號	姓名	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。

.....撕.....開.....線.....

### 109-2「品德教育演講」班級報名表(繳交聯)

班級： \_\_\_\_\_ 負責帶隊同學姓名： \_\_\_\_\_

學號	姓名	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。



## 109-2「孝親月感恩」卡片設計比賽

- 一、主題：孝親感恩，諄諄父母情。
- 二、參賽資格：全校愛好同學皆可參加。(一、二年級各班均須繳交 1 份作品)
- 三、收件日期：至 110 年 4 月 23 日止。
- 四、收件地點：生活輔導組劉士常處，分機 1233。
- 五、獎勵辦法：第一名 1200 元、第二名 1000 元、第三名 800 元、佳作 3 名各 500 元。
- 六、比賽規則

### (一) 參賽作品規範：

1. 每位參賽者作品以一張為限。
2. 作品規格大小為 A5 格式(21 公分×14.8 公分)。
3. 參賽作品可為電腦繪圖作品或是手繪作品，分別說明如下：
  - (1) 電腦繪圖作品：須為 AI(**Adobe Illustrator**)繪圖軟體成品，另將電子檔傳送至 E-Mail:wanshinuon@mail.cnu.edu.tw。
  - (2) 手繪繪圖作品：以西卡紙以及彩色筆繪圖，西卡紙可至教官室領取，彩色筆亦可至教官室借取使用。
4. 評分標準如下：主題性 40%、創意性 30%、美術技巧 30%。
5. 作品應詳細註明作者班級、姓名、作品名稱以及 50 字以內的圖說(作品介紹、心得等等)，如附件。

### (二) 其他：

1. 參賽作品規格及題材不符者，不收。
2. 參賽作品須為本人設計，且未參加其它比賽得獎或未公開發表過。
3. 如有違反規定或發現與其他得獎作品雷同時，除不予評審外，如有涉及侵權，參賽者應自負侵權責任。
4. 領獎後經查違反上述規定，除取消參加資格外，並須繳回所發出之獎金。
5. 參賽作品請親自繳交，若請他人代繳中途有損傷而影響參賽效果者，本單位恕不負責。
6. 獲選之作品，會擇一公開場合陳列作品。

附件

109-2 品德教育系列活動「孝親月感恩」卡片設計比賽	
班級	
姓名	
連絡電話	
作品名稱	
作品說明	

## 學雜費、缺曠課及請假作業

一、尚未申請 109-2 學雜費減免者，請於開學一週內完成補辦手續。

二、缺曠課及請假作業

(一)學期間請多加留意個人缺曠記錄是否有異，如發現被任課教師誤記，請下載學生缺曠更正申請書

(<https://reurl.cc/YW9Xgl>)完成更正。

(二)109-2 學生申請補請假及缺曠更正截止

日期：

1. 畢業生：110 年 5 月 30 日。

2. 在校生：110 年 6 月 27 日。

(三)學生線上請假，請參閱操作流程說明。

網址：

<https://reurl.cc/avv0dZ>。

三、如有相關問題，請洽詢學綜組(A棟 103 辦公室)承辦人郭小姐，分機 1206。



## 校外賃居保安全

一、同學若有校外租屋的需求，可逕自本校學務處網頁—校外租屋資訊或至嘉藥雲端租屋網網站查詢，網址：

<http://house.nfu.edu.tw/CNU>，另有校外房東提供弱勢或低收入同學住宿優惠，有意者請逕自學務處生輔組校安楊三謀處洽詢。

二、請同學注意尤其是校外租屋賃居同學，不論是否寒流，均應保持窗戶開啟通風及用電安全，不可緊閉門窗，以避

免導致一氧化碳中毒及火災意外憾事。

三、另外隨著家用電器的增加，潛在的電器火災危害也不斷上昇，因此對於租屋處老舊電線及電器可能產生的危險應特別留意。

四、109-2 校外租屋法律常識宣導訂於 4 月 6、8 日第 7-8 節課辦理，參加班級名單請於 3 月 19 日前繳交生活輔導組楊三謀處，報名表如 [附件 3](#)。

## 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 6 月無人認領之拾得物，於 110 年 2 月 22 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圓夢助學金，歡迎大家一起來做愛心。

## 衛生與保健

一、本學期免費醫療暨健康諮詢，請詳見衛保組網頁公告。

二、「嘉藥防疫、有我有你」防疫資訊：

1. 所有人員進入校園全面配戴口罩、量體溫。

2. 開學前二週(2/22-3/5)分三個上課人潮高峰時段，於 3 個主要出入口開設體溫量測站。

3. 2/22-3/5 啟動足跡管理系統，學生進入大型活動場域需掃描 QR-code。

4. 請落實勤洗手、咳嗽禮節、呼吸道衛生等預防感染作為。
  5. 若有發燒(耳溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ，額溫 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ )或類流感症狀等之學生或教職員工，應在家休息不上班、不上課，戴口罩就醫。
- 三、「嘉藥防疫、有我有你」安心用餐～進入餐廳請遵守下列防疫原則：

1. 戴口罩：防疫期間，為避免點餐時口沫噴濺，為了你我用餐環境安全，進入餐廳務必配戴口罩。

2. 多外帶：為避免用餐時間群聚傳染之風險，鼓勵師生外帶，將餐盒帶至教室或空曠地點用餐。
3. 勿交談：疫情期間**用餐避免交談**，用餐後盡快離開餐廳。
4. 備餐具：鼓勵**全校師生外帶並自備環保餐具**，用餐更加安心。

## 109-2 社區服務打掃班級

一、109-2 社區打掃班級包括有藥學一丁、藥學一戊等 19 個班級(如社區服務打掃班級一覽表)。

(星期四)中午 12:20 在 B202 教室辦理，參加人員為各班副班代、衛生股長。

二、本學打掃班級說明會訂於 110 年 3 月 11 日

三、109-2 打掃班級及時間分配如下：

109-2 社區服務打掃班級時間一覽表		
週次	班級	時間
4	藥學一丁、藥學一戊	03/18(四)
5	保營一丙、食品一丙	03/22(一)
5	粧品一丙、粧品一丁	03/25(四)
5	消防一甲、環工一乙	03/30(二)
6	外語一甲、社工一甲	04/01(四)
7	外語一乙、社工一乙	04/08(四)
8	職安一甲	04/13(二)
10	運管一甲	04/27(二)
10	多媒體一甲	04/29(四)
11	醫管一乙	05/04(二)
14	環工科技一丙	05/25(二)
14	藥粧學程一甲	05/27(四)
15	餐旅一丙	06/07(一)

### 注意事項：

1. 打掃行程表若有異動，會由基礎服務學習小組長通知。
2. 社區打掃日間部四技一年級學生均須必參加乙次。
3. 打掃當天各班工作概要：
  - (1)15:10 副班長到勞作教育組領取工具桶(含老師、交通背心及交管棒垃圾袋等)；衛生股長帶 5 員公差到掃具間領用掃帚、畚箕等清掃工具)
  - (2)15:20 打掃班級於松田大樓(B棟)前廣場集合，各班班長並清查人數。
  - (3)15:20—15:30 由當日帶隊教官說明行動準據及安全注意事項。
  - (4)15:30 出發至社區服務地點。
  - (5)打掃完畢後須實施活動照相再返校。



## 汽、機車停車管理

- 一、本學期機車停車場柵欄機管制時間，於開學後第一週即開始實施。且本校柵欄機為進出皆需刷卡，敬請各位同學切勿跟車進出，避免造成行車危險與柵欄機損壞，請各位同學共同配合，俾有效維護校園交通秩序與安全。
- 二、本校學生汽、機車停車證核發作業目前已截止申請，如轉學生及舊生另再換購新車或其他需協助辦理等情形，可至夜間聯合辦公室填寫總務處學生服務申請表。

### 校安大小事

## 校園安全你我他

### 一、避免深夜單獨行動，結伴同行保安全

去年長榮大學女學生遭擄走並殺害棄屍事件引起全國關注，為避免類似憾事發生，學校陸續採取一些強化校安措施，增置監視、照明及緊急求救設施，並積極與轄區歸仁分局、文賢派出所及周遭里長、守望相助隊合作，共同維護校園及周遭安全，但最重要的還是要請同學應提升安全意識，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，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映或報警。
- (三)學校已積極陸續增置監視、照明及緊急設施，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)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、校園安全緊急通報系統

為維護校園安全，方便同學遇緊急校安事件時能迅速通報獲得協助，圖資館特

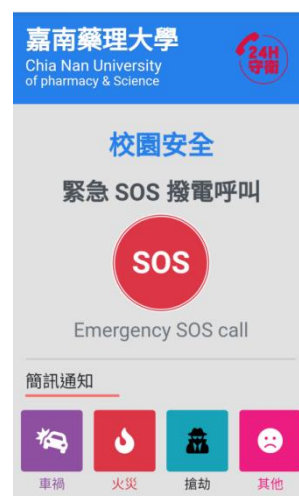
研發本系統，經完成測試，已於109年11月25日正式啟用，使用及安裝方法如附件4，使用規範請協助向班上同學宣導周知：

- (一)系統通報單位為校安中心，設有教官及校安人員24小時值勤。
- (二)本系統主要用於通報處理緊急校安事件，不接受一般行政事務諮詢，同學若有一般需諮詢之行政事務，請於上班時間洽詢相關單位。
- (三)同學使用本系統時，應先判斷是否屬於緊急校安事件，以免延誤校安中心處理重大事件的時機。

### 三、詐騙防制：

#### (一)近期詐騙案例：

1. 有關之前媒體報導，有一李姓中年男子在學校週圍，假借機車故障向學生及路人借款，事後再恐嚇案，轄區文賢派出所請學校向同學宣導：
  - (1)不要借錢給路人。
  - (2)不要隨便把電話給對方。
  - (3)遇到上記事情請向警方報案。
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！
3. 有同學接受朋友邀約參加直銷公司說明會，會後證件被拍攝並簽下生前契約及貸款相關資料，讓同學感覺受到詐騙；請提醒同學小心「求職詐騙」陷阱，謹



記「7不3要」：不繳款、不辦卡、不購買、不飲用、證件不離身、不隨意簽約、不非法工作，以及面試要陪同、要確定公司合法性、要存疑不合常理的情形。

(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、犯罪預防：

(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，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，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、無菸校園：

(一)本校為「無菸校園」(包含電子煙)，校園(內)各個場所空間"全面禁菸"。

(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；臺南市衛生局會不定期到校園實施稽查，凡違反「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)。

(三)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。

(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)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)。

#### 六、工讀安全：

同學校外工讀時，請注意工讀安全並維護自身勞動權益，特將校外工讀安全應注意事項區分「工讀前」、「面試時」、「報到時」、「工讀中」等四大部分，提醒同學慎選工讀環境、確保自身安全與權益。另外打算從事家教或打工換宿的同學，建議先查詢業者是否合法，以免誤入求職陷阱。

##### (一)「工讀前」須注意

1. 工讀前請先確認是否符合個人時間安排，以不影響課業學習為原則。

2. 運用官方或知名人力銀行網站搜尋工讀職缺，請先確認是否為合法登記的公司行號或非營利組織(以下簡稱單位)，並注意其評價，儘量選擇至知名優質的單位工讀。

3. 與單位約定面試時間、地點，應確實遵守，並主動告知親朋好友或學校師長。

4. 工讀內容應儘量選擇符合所學及興趣，並應注意合法性、合理性及安全性，且與家人或親友討論應徵的工作內容是否合宜：

(1)建議選擇與自己所學類科相關或與興趣相同的工作，累積職涯經驗。

- (2) 慎選工讀內容，勿從事違法工作。
- (3) 謹慎辨識招募求才訊息及求才廣告的內容，應徵公司若有連續數週刊登徵人廣告、內容不合乎常情（如：待遇優厚、工作輕鬆、免經驗、可貸款）或過於簡要，應提高警覺。
- (4) 注意工作內容的安全及衡量自身狀況，避免從事危險性高的工作。

#### (二)「面試時」須留意

面試當天，請切記下列「七不原則」：

1. 不繳錢：不繳交任何不知用途的費用或保證金。
2. 不購買：不購買單位以任何名目要求購買的有形、無形的產品。
3. 不辦卡：不應單位的要求辦理信用卡。
4. 不簽約：不隨便簽署任何文件、契約、切結書、本票。
5. 證件不離身：身分證、信用卡、印章等隨身攜帶，不提供單位保管。
6. 不飲用：不飲用酒類及他人提供的不明飲料、食物。
7. 非法工作：不從事非法工作或於非法單位工作。

#### (三)「報到時」要注意

工讀報到當日，請逐條檢視並理解勞動契約或口頭議定內容，包括：

1. 工資是否高於法定基本工資。
2. 工時、休假、請假等勞動條件是否符合勞動基準法相關法令規範。
3. 是否依規定投保勞（就）保或相關意外險。
4. 是否訂有懲罰性違約金等不合理條款。
5. 工作性質是否為人力派遣（雙重雇主，

要派公司／派遣公司）。

#### (四)「工讀期間」，應注意：

1. 遵守單位規範與法令。
2. 實際工作內容是否與口頭或書面議定不符。
3. 職場安全（職業安全衛生、職場性騷擾…）或是否為特定工作場所。
4. 單位是否有拖延薪資、延遲給付、惡意扣薪、超時工作、未給加班費等損及勞動權益的情形發生。

#### (五)危機處理及遭遇問題時：

1. 若有勞動權益受損疑義，可透過勞動部免付費服務專線：0800-085-151尋求諮詢。
2. 如遭遇相關情況，應保存相關證明文件（例如：出勤紀錄、薪資單、契約書等），並直接向學校或工作地點所在直轄市、縣（市）政府勞工局處提出申訴與檢舉。
3. 如覺得工作或求職內容過於怪異，可先行撥打反詐騙諮詢專線165查詢。若遇到遭詐騙情事，應立即向警察局反映，犯罪案件檢舉請撥內政部警政署刑事警察局專線電話：02-27661919。
4. 萬一發生受騙或誤入求職陷阱，可免費撥打勞動部勞動力發展署諮詢專線：0800-777-888或教育部青年發展署免付費專線0800-005-880請求專人協助。

#### 七、其他：

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。

## 交通停看聽

- 一、出廠滿5年機車應實施排氣定期檢驗，環保局簡訊通知平台可登錄即時通知。依據空氣汙染防治法第44條規定：機車應實施排氣定期檢驗，未依規定進行定期檢驗者，將依法處500元到3000元罰鍰，最重可註銷牌照。
- 二、道安宣導主題：「喝酒不開車，開車不喝酒，拒絕酒駕從你我做起」。
- 三、二月初台南台江大道汽車疑自撞釀6死交通意外事件，警初判無駕駛使且車速過快所致，將汽車借給未領有駕照者駕駛，違反「道路交通管理處罰條例第21條」相關規定，

可處新台幣6000元以上、1萬2000元以下罰鍰，且記該汽車違規紀錄1次，呼籲同學遵守交通規則切勿以身試法無照駕駛，且勿將汽機車借給無駕照的同學，其刑責自行負責。

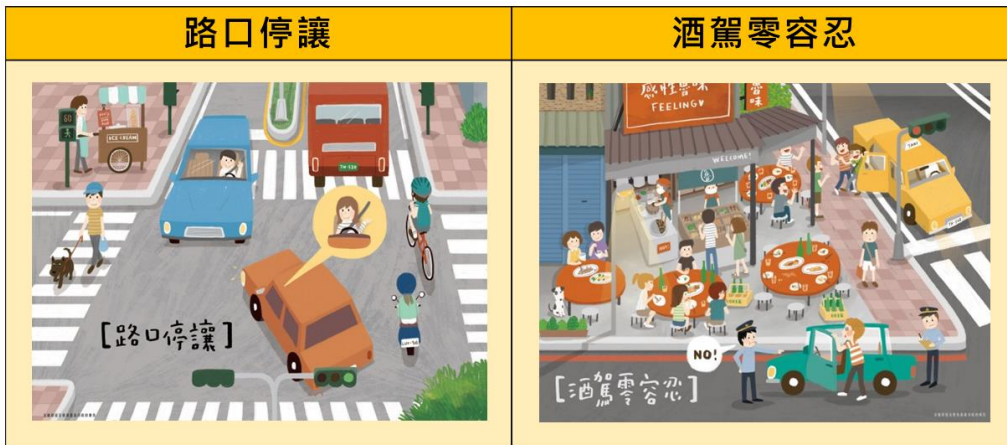
- 四、常見違規地雷區，一不小心可會受罰。路上常見到的網狀線，常看到有些駕駛人在停等紅燈時，車子就停在網狀線上，依據道路交通標誌標線號誌設置規則第173條：「網狀線，用以告示車輛駕駛人禁止在設置本標線之範圍內臨時停車，防止交通阻塞。」，網狀線通常劃設在無紅綠燈的路口，主要目



的是保持路口淨空，確保其它路口車輛進出時，不被其他停靠的車輛堵住，維持交通順暢此違規行為可處 300 到 600 元罰鍰，駕駛人不可不慎。

五、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。本校同學發

生交通意外事故大多為路況不熟，車速過快以及疲勞駕駛，導致擦撞或自摔為主因。請同學減速慢行「切莫酒駕，行經路口要留意左右來車並依規定進行二段式左轉，留意燈號轉換。



## 校外人士私自入校推銷

開學後，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，並獲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，並獲多位同學投訴發生合約糾紛。	
偉聯國際圖書 (Wilson Books)	未經學校同意進入校園推銷補習課程，並獲同學投訴發生合約糾紛。	
台灣知識庫-TKB 台南大碩	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送傳單，以請吃早餐為誘導同學參加補習課程說明會。	
崇學會數位教育 (奧斯翰 eourschool)	未經學校同意進入校園推銷語言課程。	

嘉南藥理大學學務處關心您

## 防制學生藥物濫用教育宣導

- 一、請同學尋找正當工讀工作，不要因貪圖暴利成為販毒集團利用的對象！
- 二、毒販想盡各種方法引誘同學使用，並吸收為下線協助於校園販賣，工作輕鬆、報酬豐厚，讓人趨之若鶩、犯法而不自知，最後，將誤觸法網造成自我及家人終身的遺憾。而這些新型態的毒品成分混有多種有

毒物質，非常容易致死！

- 三、若有同學不幸接觸它，請立即告知師長或撥打「戒成專線」0800-770-885，讓我們一起幫助他遠離毒品。
- 四、最新修正毒品危害防制條例相關刑責供參考，如下表：

### 最新修正之毒品危害防制條例相關刑責

類別	區分	施用毒品	持有毒品
第一級毒品 (海洛英)	處六個月以上五年以下有期徒刑	1.於犯罪未發覺前，自動向行政院衛生署指定之醫療機構請求治療，醫療機構免將請求治療者送法院或檢察機關。 2.依前項規定治療中經查獲之被告或少年，應由檢察官為不起訴之處分或由少年法院（地方法院少年法庭）為不付審理之裁定。但以一次為限。	處3年以下有期徒刑、拘役或新台幣5萬以下罰金。
第二級毒品 (安非他命)	處三年以下有期徒刑		1.處2年以下有期徒刑、拘役或新台幣3萬以下罰金。 2.持有毒品純質淨重20公克以上者，處6個月以上，5年以下有期徒刑，得併科新臺幣70萬元以下罰金。
第三級毒品 (K他命)	無正當理由持有或施用第三級或第四級毒品者，處新臺幣一萬元以上五萬元以下罰鍰，並應限期令其接受四小時以上八小時以下之毒品危害講習。（滿18歲）		1.純質淨重5公克以上者，處2年以下有期徒刑，得併科新臺幣三十萬元以下罰金（ <b>毒品前科</b> ）。 2.未滿純質淨重5公克者，罰鍰且有持毒紀錄。
第四級毒品 (佐沛眠)			1.純質淨重5公克以上者，處1年以下有期徒刑，得併科新臺幣10萬元以下罰金（ <b>毒品前科</b> ）。 2.未滿純質淨重5公克者，罰鍰且有持毒紀錄。

## 全民國防/人才招募

### 志願役專業預備軍官及預備士官班招募

- 一、四年級的同學，不妨給自己在畢業謀職的道路上多一個選擇，加入國軍行列，開啟璀璨人生。
- 二、凡對報考國軍「志願役專業預備軍官」及「預備士官班」有興趣或想瞭解相關報考資訊者，請逕洽軍訓室馮教官，分機 1232、1580。
- 三、軍訓室預訂於 110 年 4 月 7 日(星期三)及 4 月 13 日(星期二)辦理報考說明會，協助並輔導大家順利考取理想班隊。
- 四、110 年國軍「志願役專業預備軍官」及「預

備士官班」報考資訊內容，摘次如下：

- (一)考選對象：具中華民國國籍，且無外國國籍，年滿 20 歲至 32 歲以內，在國內公立或已立案之私立大學(專)以上學校畢業者。
- (二)網路暨通信報名：
  1. 第一梯次，自 110 年 4 月 26 日起至 5 月 21 日止。
  2. 第二梯次，自 110 年 6 月 28 日起至 7 月 23 日止。
  3. 第三梯次，自 110 年 8 月 30 日起至 9 月

17日止。

(三)考試日期及地點：

1. 考試時間：

- (1)第1梯次為110年7月17日(星期六)。
- (2)第2梯次為110年9月12日(星期日)。
- (3)第3梯次為110年11月6日(星期六)。

2. 考試當日分設北(臺北市、新北市、桃園市)、中(臺中市)、南(高雄市)3個考區同時舉行，考試地點則依考選會核准

考證之考試地點應試。

(四)考試項目：口試及體能鑑測(報考電訊發展室人員擇日加考專業專長測驗)

1. 男性：10分鐘30秒內，完成1600公尺徒手跑步。
2. 女性：5分鐘30秒內，完成800公尺徒手跑步。

※大學儲備軍官訓練團(ROTC)，因110年第一梯次報到人數達664員，已逾年度招生計畫477員，成效良好，故第二梯次招生作業停辦，特此公告。

## 心情補給站

嘉南藥理大學 學輔中心 109學年度第2學期  
輔導文宣 第1期 110年2月22日發行

# 《想見你》習慣給，不敢要？

## 從親職化看陳韻如討愛心境

文/圖 雞湯來了編撰團隊

「在黃雨萱出現之前，從來沒有人真心關心過我…」

「我明明已經那麼努力，為什麼大家都還要叫我再努力一點…」

「如果我說黃雨萱不會再回來了，你還會跟我說話，陪在我身邊嗎？」

—《想見你》陳韻如

偶像劇《想見你》故事視角雖放在黃雨萱與李子維之間的穿越與愛情，但將鏡頭轉到陳韻如身上，我們可以試著理解，為何她不斷對李子維討愛又傷害自己？

「媽你又宿醉？又睡在客廳…」

—《想見你》陳韻如

韻如每天上學前，不僅要打理好自己，還要叫醒弟弟、準備早餐，甚至還要照顧酒店上班晚歸的媽媽，打理好家裡的一切，才能出門上學。因為父母不在崗位，韻如不僅要照顧家



其實，這和陳韻如的成長背景可能有關，甚至我們身邊可能就有許多「陳韻如」，一個個被家庭綁住的「小大人」，在親密關係中找自己。

照顧家人的情緒，是我的日常—親職化如何形成？

「陳思源起床了」



人生活作息，同時也要關照家人的心理狀態，「姊代母職」就是韻如的日常。



這種在家庭中擔任「偽家長」或「小大人」的模式，心理學稱為「親職化（parentification）」，原因通常是因為家庭中父母爭執、忙碌、離異等，漸漸造成「父母缺位」的狀態，此時通常由長子女補位擔任替代家長。尤其是許多人直覺認為女性是照顧職務的「優先人選」，因此很多時候會由長女擔任此角色。

這樣家庭間互補角色互助的狀態，乍看是孩子孝順、能夠為家庭帶來好的影響，但很可能造成孩子承擔過重的壓力，因而形成親職化子女「自我分化」不足。也就是說，在未來成長過程中，與原生家庭界線不清，一直糾結於自己父母的關係，難以活出自己。久而久之，親職化子女（就像陳韻如）會逐漸把自己協助父母的態度，帶入自己的親密關係中。

### 小大人長大後，要如何得到愛？

研究發現親職化子女發展親密關係時，常因為在原生家庭中習慣為別人付出，把伴侶的需求放在前面，容易以討好的方式滿足對方的需求。漸漸地親職化的孩子成為一個不敢要求甚至忽略自己需求的人，在這樣的想得到愛，卻不知道如何訴說的循環中，漸漸產生自責、內疚與負向情緒，變得憂鬱。

就如同陳韻如在家庭中負擔了照顧媽媽、弟弟的職責，自己渴望被愛被在乎的需求從未被滿足，性格逐漸壓抑、鬱鬱寡歡。在她愛上子維後，以及看到雨萱與自己被愛程度的強大對比後，變得更加渴望得到子維的愛，也瀕臨崩潰邊緣。

親職化聽起來很宿命論，充滿被傷害的童年與失望的親密關係，好像無能為力去改變。然而，其實也有學者用正向觀點看待，如果親職化孩子在長大後具有自我覺察、並有相應調適技巧，則會因為體貼、善於觀察需求和樂意幫助的個性，在職業上樂於擔任助人工作者，同時在人際覺察及同理支持的能力上有顯著的幫助。因此，如何覺察與因應變得相當重要。

### 如何在親職化後仍保有自己？—自我覺察與調適之道

不論我們是否有親職化的現象，或多或少在家庭裡我們都承接了一些重量，需要擔待責任與期望，這時不妨利用以下幾點，瞭解自己與原生家庭的關係。

### 步驟一：審視自己與父母的關係

檢視自己與家庭的關係，回頭往過去看，不論是瞭解或是諒解與家人的關係，都助於我們逐漸茁壯，走出自己的路。試著先瞭解小時候自己是否有承接過多的家務，或是時常需要分攤父母的情緒，這些任務對你過去的生活有什麼影響？你是怎麼面對這些困境的呢？（相關推薦：藉遊戲看見我在親密關係中的模樣）

### 步驟二：嘗試原生家庭畫出界線

即使提早成為「小大人」，有可能長大後反而很難「轉大人」，因為與原生家庭的關係，讓我們難以切割過往，試著與原生家庭畫出界線，從中找到喘息的空間，才能更活出自己。可以試著拉出與父母「物理與心理上的距離」，例如：搬出家裡、經濟獨立，甚至是努力釐清父母對自己的情緒勒索，設定自己幫助家人的底線，讓自己可以嘗試畫出界線。

回頭看過去自己與父母的關係，同時可以檢視自己在親密關係裡樣子。或許也曾像韻如一樣假扮著雨萱，在做自己與扮演別人的過程中，迷失自己，在索取愛的過程裡，弄丟自己。但都可以在面對與瞭解過往後，慢慢找回自己，成為一個更好的我。

資料來源：

雞湯來了編撰團隊(2020)。《想見你》習慣給，不敢要？從親職化看陳韻如討愛心境

文／雞湯來了張芷晴

校稿／雞湯來了蔡季葦、榮淑媚

製圖／雞湯來了黃珮甄

編輯／雞湯來了蕭子喬

取自：

<https://chickensoupfamily.com/2020/02/18/%E3%80%8A%E6%83%B3%E8%A6%8B%E4%BD%A0%E3%80%8B%E9%99%B3%E9%9F%BB%E5%A6%82%E8%A6%AA%E8%81%B7%E5%8C%96/>

圖片來源：原文引用

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)

## 寬恕是對自己的仁慈

文/吳淡如



我曾經碰過一個讓我覺得哭笑不得的婚姻個案。先生和太太都是誠懇又平凡的市場商販，求助的問題則使人忍不住感歎「怎麼會有人這樣？」

丈夫的困擾是：二十多年來，太太完全不准他回家看父母，也不讓孩子看祖父母，跟婆家完全鬧翻了。那還不打緊，太太每日照三餐對他叨念婆婆家過去的罪行，重複再重複也不厭倦，有時半夜心血來潮，還會把丈夫叫起來叨念一番，丈夫已二十年未曾睡好覺、吃好飯。

這位太太是一位「長男的媳婦」，向來勤儉持家，做牛做馬。婆家到底有多麼對不起太太呢？對不起是一定有的，但聽來都是一些很小的事情，比如說：兄弟妯娌間曾合夥做生意，錢分得不公平，所以太太一直記得先生的大姐積欠她一整年的豆腐錢，「豆腐三十三塊，豆腐乾十五塊、豆腐皮十塊錢」，說好要給她的，但一直都沒有還，太太銘記在心，每天都在腦中重撥了一次算盤，竟沒有一天能忘。

還有，婆家並沒有好好地幫太太坐月子，使她備覺委屈，這也是後來她不肯讓孩子認祖父母的理由：生出來的時候你們都沒有好好照顧我，憑什麼養大了之後要讓他們來認你？是她的邏輯。

先生早期處理得也不得當。太太一抱怨先生的家人，先生基於孝道，就先把她打一頓再說，後來發現「打了還是繼續念」，終於不敵，轉而變成一個受害者。以前他打她，現在她念他，好像也是挺公平的。

然而，她已經五十多歲了，在一個多小時的訪談過程中，提起的舊恨依然是豆腐乾與坐

月子，聽久了讓我覺得很荒謬。連我都快把她的豆腐價錢背起來了，她卻一而再、再而三的咬牙切齒，陳述著自己的怨恨。

其實，年過半百的這一代台灣婦女，幾乎有百分之九十九，都走過婆家與先生的許多個對不起，她的遭遇，絕對不是最悲慘的，一大早走進公園裡訪問正在跳舞或練氣功的歐巴桑們，你一定可以找到不少命運比她壞幾倍的女人。

其他更歹命的人可以在事過境遷後開開心心過自己的日子，而她卻不能，問題在哪裡呢？在她一波又一波的泣訴下，頭皮開始發麻的我只有一個結論，那就是：她的怨恨多年來一直累積，並沒有因為口頭的發洩而宣洩，她的記恨能力和生命力一樣堅強，已成了打不死的蟑螂。

有時我覺得，記恨能力很像基因遺傳，有些人天生健忘，什麼國仇家恨都無所謂，有些人就是喜歡此恨綿綿無絕期。

這位太太說到後來，還把自己的關節炎以及靜脈曲張所帶來的疼痛，算進公婆沒有好好幫她坐月子的帳裡。

她的恨意像細菌，在她的擴張解釋中分裂生殖，威力無可抵擋。

生活圈子不大的人，眼界不寬，記恨能力也會特別強。

古人說，前事不忘，後事之師。記取經驗和教訓是好習慣，但可不要光記恨而已。因為記恨是划不來的。恨比愛花力氣，沒有投資報酬率，還會讓周遭的人喘不過氣，愛會生愛，而恨會生恨，這是不變的道理。

這些年來，她為恨所花的力氣，必然超過妯娌欠她的豆腐錢了吧。恨，那麼花力氣傷身體。

有些人的一生，似乎是為了來學習寬恕這個課題。命運對她並不仁慈。她和我的年齡差不多，卻已歷盡滄桑。

她是我在廣播節目中，訪問過的一位朋友，湯秀瓊小姐。

我看了她的書「逆風飛舞」，主動爭取訪問她的機會，而她雖然費盡全力與末期癌症抗爭，卻也大方的克服萬難，來接受訪問。



她進廣播室的第一句話是：「你看完我的書，



覺得這個女人很笨吧。」依然柔嫩美麗的臉龐上，掛著洞然世事的微笑。

我不想說假話，我對她點了頭。

我很早就在報紙上看過她的個案。她自幼有類風溼性關節炎，在戀愛路上，雖然遭到家人反對，仍堅持與她的第一個男人丁在一起。丁是個醫學院學生，也是個優柔寡斷的男人，既想以「家人反對」理由和她分手，卻又不捨多年感情放下她，反反覆覆、波瀾起伏，卻還是瞞著家人結了婚。

結了婚，卻不承認。常寫滿紙濃情蜜意的情書或紙條給她，卻同時又以未婚身分與數位女子暗通款曲。

這個婚姻，之所以會鬧上法庭，使人人震驚，是因為湯秀瓚在得了初期乳癌時，曾經請教過自己在某大醫院擔任家醫科總醫師的丈夫，丈夫卻多次告訴她沒關係，且阻止她就醫，直到癌症末期、已難治癒。

看在法律人的眼裡，這無疑是一場蓄意的謀殺。

丁曾為了離婚，用盡方法，而湯也為了挽回婚姻，不斷委屈求全，各種讓我覺得「一個受過高等教育的女子不應如此」的手法：比如，因為無法生育，跟妹妹要一個孩子當成自己的，要丈夫視為己出，想挽回外遇丈夫的心。替丈夫跟他追求的對象談判，願意接納他的齊人之福……這一切努力，當然拴不住一顆已經離開了的心。

最後忍無可忍的她控告丈夫，這件事情進入司法程序時，因這位醫師的醫德令人髮指，有不少律師熱心幫忙。然而到了後來，湯秀瓚

卻選擇了寬恕，還向法官求情。官司未完，她已決定釋放。

在與最難纏的病魔纏鬥時，她將她的經歷寫成書。「逆風飛舞」就是她用生命寫成的記事，坦誠且深刻。讓我心疼她的痛苦，也歎息她在漫長歲月中曾有的天真。

他使她的病情無可挽回，且她卻選擇寬恕，且她的寬恕並不膚淺，她說：寬恕不是一條容易走的路，它是不斷的來回擺盪，需要時間耐心的學習、滌除、釋放。

她的寬恕，最大的意義並不只是原諒那個傷害她的人，而是放過自己。不再為傷害自己的事情受苦。不想再將自己剩餘的人生也賠上。

花了那麼多時間，她體認到：「幸福可以有各種模式，不是非得把自己的人生依附在另一個人身上才能得到幸福，生命的寬廣及可能往往超乎我們的想像。」

我不是她。但誰都知道，被傷害到這樣的地步，寬恕好難。

然而，寬恕卻是一個被嚴重傷害的人，能夠送給自己的最寶貴的禮物。

什麼是寬恕？寬恕不是忘記對方的錯，也不等於赦免。不是告訴自己，對方沒有錯。是拒絕他的繼續傷害，絕不表示他還可以傷害你。

不是自責。也不等於跟對方和好。只是放棄以生氣來折磨自己，不再對憤怒說：歡迎再度光臨，不想再把往後歲月葬送給不美好的記憶。這才是寬恕。

我們不是湯秀瓚，未曾受過那麼深的傷害，但人人都明白，寬恕多年前心靈上被砍傷的那一刀已經很難很難。

但是，學會寬恕，最受益的還是自己。

美國史丹福大學曾經開設過一個學習諒解的課程，近三百名成年人發現，上完課後，他們的精神壓力減輕了，莫名其妙的頭痛和腸胃不適都不再侵襲自己。

資料來源：佳文共賞

<https://www.wagor.tc.edu.tw/doc/articles/0121.htm>

圖片來源：

<http://blog.udn.com/giveman/112924443>



## 110 年日間、進修部【碩(專)班、四年級及二技二】畢業典禮參加人數調查

- 一、本屆畢業典禮預訂於 110 年 6 月 12 日(星期六)辦理。
- 二、為方便座位安排，請畢業班級班代協助調查參加畢業典禮實際人數。(如附表)
- 三、本資料請務必於 110 年 4 月 9 日(四)前繳交，以利畢業典禮安排座位，未繳交班級將無法安排位置。
- 四、有任何有關座位安排事宜，請洽生輔組劉士常先生，分機 1233。
- 五、其他相關事宜另行通知。

### 110 年日間、進修部畢業典禮參加人數調查表(自存聯)

110 年參加畢業典禮人數調查表			
班級		班長 (負責人員)	姓名： 手機：
全班現有人數		參加人數	
導師簽名			

#### 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。

### 110 年日間、進修部畢業典禮參加人數調查表(繳交聯)

110 年參加畢業典禮人數調查表			
班級		班長 (負責人員)	姓名： 手機：
全班現有人數		參加人數	
導師簽名			



## 109-2 校外租屋「法律常識」宣導

- 一、活動時間：定於 4 月 6、8 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 3 月 19 日(星期五)前繳交至生活輔導組楊三謀教官處。

### 109-2 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
4/6(星期二)7.8 節	環境、休閒學院	四技一年級【每班 15 人】	簡報廳
4/8(星期四)7.8 節	藥理及人文資訊學院	四技一年級【每班 15 人】	

### 109-2 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，全程參加者登錄學生學習歷程 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.....

### 109-2 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，全程參加者登錄學生學習歷程 2 小時。



# 嘉藥校園安全系統


系統使用及安裝方法如下，請安裝於手機主畫面，以方便使用：

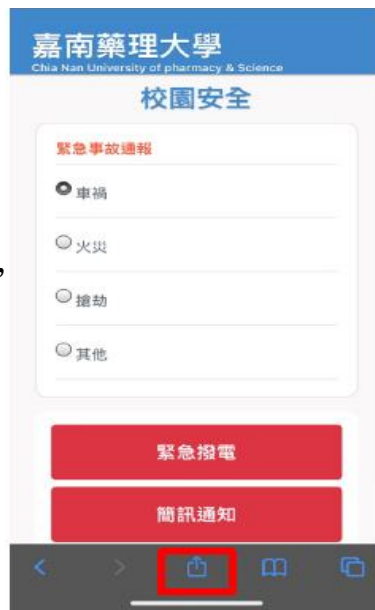
## 一、掃描QR-CODE

## 二、如何安裝於手機主畫面：

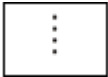


### (一) IOS系統：

1. 以Safari瀏覽器打開嘉藥校園安全系統，請勿直接以LINE開啟。
2. 請點選下方傳送  圖示，接著選擇**加入主畫面**。
3. 請點選上方**新增**，即可將校園安全系統加到手機的主畫面隨時方便緊急使用。



### (二) Android系統：

1. 以Chrome瀏覽器打開嘉藥校園安全系統，請勿直接以LINE開啟。
2. 點選右上方  圖示，接著選擇**加入主畫面**。
3. 請點選上方**新增**，即可將校園安全系統加到手機的主畫面隨時方便緊急使用。



