



嘉南藥理大學 學務通報

CNU

110 學年度
第 023 期
(2/23-3/29)

榮譽榜

- 1 2022 嘉藥微畢典 優異學生提前揚帆
- 1 2022 遠見企業最愛大學生揭曉

校園焦點

- 2 誠實集&愛義賣活動

資訊搶鮮看

- 2 防疫資訊
- 3 校內運動賽事
- 3 校園生活問卷調查

活動快訊

- 4 「嘉藥 56」校慶月系列活動
- 5 真善美創意繪畫比賽活動
- 5 品德教育系列活動
- 6 學輔中心系列活動
- 7 交通演講活動
- 7 校外租屋法律常識演講活動

生活情報網

- 7 學生操行獎懲
- 8 學生改過銷過
- 8 防制校園霸凌
- 9 日間部學生幹部座談會發言單
- 9 學生輔導中心預約諮詢
- 10 招募宿舍幹部
- 10 獎助學金
- 10 開放第七機車停車場
- 11 嘉藥商場營業公告
- 12 兵役

校安大小事

- 13 賃居安全
- 14 交通停看聽
- 15 校安報報

友善校園宣導站

- 17 媒體識讀-善用 5W 思考法

嘉藥有品

- 17 誠信為本

心情補給站

- 18 孤單、寂寞、覺得悶——疫情中獨居者的自我照顧

2022 嘉藥微畢典

嘉南藥理大學 26 日為醫藥化學系江蕙如及應用空間資訊系張湧旌兩位資優同學舉辦成績優異生提前畢業典禮，雖然適逢疫情期間，防疫措施做好做滿，整個典禮溫馨隆重，由校長李孫榮個別為學生撥穗並頒發學士畢業證書，多位師長也一同參與來慶賀鼓勵優秀學子的表現。



2022 遠見企業最愛大學生揭曉 嘉藥榮登醫衛類全國科大第一

嘉南藥理大學好棒！24 日遠見雜誌公布「2022 企業最愛大學生排行榜」，嘉藥以黑馬之姿，在眾多國立頂尖大學間異軍突起，衝上「醫衛/生技」榜第四名，僅次於「台、清、交」三所頂大，Omicron 疫情延燒的此時，醫衛生技人才益形重要，也顯示嘉藥長久專注辦學、接軌實務的堅持化為耀眼成果，這不只是嘉藥師生的榮耀，也是嘉藥所有校友堅守自己專業領域，努力發光發熱的最佳肯定。



誠實集&愛義賣活動

徵求任何可使用、整理後可再利用的物品(全新或二手物)

培養學生「愛物、惜福、誠實」的美德，活動所得經費捐入公益慈善機構

徵求愛心商品時間/地點:即日起~3月3日止/S301辦公室

獎勵辦法:凡捐贈物品同學嘉獎1支

誠實集&愛義賣活動時間將另行公告

防疫資訊

- ▲國內新冠肺炎本土疫情持續延燒，為避免COVID-19校園疫情傳播，鼓勵同學應儘速完成2劑COVID-19疫苗接種。若已完整接種2劑疫苗，屆滿12週，可接種追加劑(第三劑)，提升完整的保護力。
- ▲有關疫苗接種相關訊息請洽詢1922專線或參閱衛生福利部疾病管制署COVID-19防疫專區COVID-19疫苗相關說明。
- ▲進入校園，全程配戴口罩、量體溫、採實聯制、保持社交距離(室外1公尺、室內1.5公尺)。
- ▲開學後，三個主要出入口設置體溫量測站。
- ▲運動、演講、講課等應全程配戴口罩。

校內體育競賽及活動預定計畫

- ▲系際盃籃球賽決賽(第三週3/7-9)
- ▲系際盃排球賽決賽(第三週3/10-11)
- ▲運動健康與生活講座(第五週3/21~25)
- ▲系際暨校友盃慢速壘球賽(暫定第五週3/26-27)
- ▲新生盃羽球賽(第十週4/25-29)
- ▲系際盃羽球賽(第十一週5/2-6)
- ▲系際盃拔河比賽(第十二週5/9-13)
- ▲系際大隊接力賽(第十三週5/16-20)

111年全大運會預計3月份
開始報名，賽事時間四月至五月
賽事主辦學校：國立運動體育大學(桃園林口)

「校園生活問卷調查表」

請同學於111年2月21日~3月14日止上網填寫，
如有任何疑問請洽學務處生住組(S301)，校內分機1233。
填寫步驟：請參閱下圖



【嘉藥 56 校慶月系列活動時程表】

日期	活動項目	時間/地點	負責單位
3月7日 星期一	名人會客室 「跑跳女神降臨」	15:30-17:00 待定	學生議會 課外組
3月7-8日 星期一-二	系際盃籃球賽複賽	18:00-20:00 紹宗體育館	健促中心
3月8日 星期二	「嘉藥 56」校慶週開幕儀式	15:00-15:30 大禮堂前廣場	課外組
	「黃金單騎紓壓 GO」 健康促進系列活動	15:30-16:50 黃金海岸親水公園	健促中心
3月9日 星期三	系際盃籃球賽冠、亞軍決賽	18:00-20:00 紹宗體育館	健促中心
3月15-16日 星期二、三	系際盃排球賽複、決賽	18:00-20:00 紹宗體育館	健促中心
3月17日 星期四	第 14 屆嘉藥盃歌唱決賽	18:00-20:00 大禮堂	學生議會 課外組
3月21日 星期一	第三屆「嘉藥校慶盃」 高爾夫球聯誼賽	台中國際 高爾夫球俱樂部	校友總會 校友中心
3月23-24日 星期三-四	「嘉」有好事吉-校慶市集	10:00-18:00 大禮堂前	課外組
3月25-26日 星期五-六	美食「嘉」年華校慶園遊會	音樂祭 12:10-13:20(五) 10:00-16:00(六)	學生會/課外組
	嘉藥 56 音樂祭	園遊會 10:00-15:00(五) 10:00-16:00(六) 大禮堂前廣場	學生會相關社團 課外組

【真善美創意繪畫比賽活動】

活動日期	繪畫主題	收件地點
即日起~4/13日(星期三)	將藏在心裡的感恩，以及說不出口的感謝 例如:我的母親、父親、老師...等	S 棟 301
請以八開圖畫紙(39 公分 X 27 公分)創作，非八開紙不列入評選，創作媒材及繪畫材料不拘，不接受任何電腦製作之作品		
獎勵	<ul style="list-style-type: none"> ◆凡投稿嘉獎 1 支 ◆獲獎作品嘉獎 2 支、獎狀 1 紙，獎金:第 1 名 1,200 元、第 2 名 1,000 元、第 3 名 800 元、佳作取 3 名 500 元 ◆獲獎作品製作成明信片 	

【品德教育系列活動】

活動項目	預定辦理日期	活動內容
創造自我價值- 品德有愛志工培訓計畫	第四週 3 月 21~24 日	培養學生服務之精神，以及具備服務熱忱與主動關懷之態度，提升學生社會責任及有愛無礙之概念，進而主動對社會付諸貢獻
感恩奉茶尊師敬長活動	第十二週 5 月 11 日	具體行動落實品德教育，激發學生對師長（含父母、長輩）感恩之情，更期盼師生能共同回顧日常點滴，創造美好回憶
尊重生命的意涵- 動物之家參訪活動	第十六週 6 月 9 日	肯定生命、尊重生命，不僅要愛惜自，己知道自己的珍貴，也要尊重萬物的生命辦理相關講座，並前往臺南市動物之家參訪

★各項活動辦理方式將另行公告週知

【學輔中心各系列活動】

時間	活動類別	活動名稱	場地	對象
03/02(星期三)15:20-16:10	同儕輔導	日間部輔導股長期初會議	線上 辦理	輔導 股長
03/14(星期一)13:20-15:10		輔導股長培訓團體		
03/15(星期二)13:20-15:10				
03/16(星期三)13:20-15:10				
03/17(星期四)13:20-15:10				
依各班教室申請時間 (每場次需兩節課)	班級輔導	班級輔導 - 生涯探索(心理測驗) 班級輔導 - 家庭議題(電影欣賞) 班級輔導 - 自殺防治(主題式桌遊)	各班教室 或線上辦理	全校 師生
03/23(星期三)15:10-17:40	心靈 電影院	小丑	線上辦理	一般 學生
04/06(星期三)15:10-17:40		生命中的美好缺憾		
04/27(星期三)15:10-17:40		決勝女王		
04/12(星期二)09:00-15:00	一日 工作坊	酷兒認同探索工作坊	S403 或線上辦理	一般 學生
04/13(星期三)09:00-15:00		多元文化探索工作坊		
04/14(星期四)18:00-20:00		網路交友 APP 大全~情感關係工 作坊		
03/23(星期三)13:20-15:10	講座	性別打結：解開性別的千絲萬縷講 座	線上辦理	一般 學生
03/30(星期三)15:20-17:10		「幸福捕手」-自殺防治守門人講座 (學生場)		
05/04(星期三)13:20-15:10		「與心理師有約」-與自己和解·人 際失落與修復講座		
02/21(星期一)至 05/13(五) 17:00 前截止收件	競賽	輔導文宣設計比賽 (前 3 名及 5 名佳作有獎金)	線上辦理	一般 學生

【交通演講活動】

活動日期	參加對象	地點
3/7(星期一) 15:20~17:10	藥理學院、人文資訊學院四技一年級(每班 6 人)	A 棟簡報廳
3/8(星期二) 15:20~17:10	民生學院四技一年級(每班 10 人)	
3/7(星期四) 15:20~17:10	環境永續學院、休閒健康學院四技一年級(每班 9 人)	

★請一年級班代於 111 年 3 月 3 日(星期四)前，掃描以下 QRC 並逐次填入參加人員名單
(一次僅提交一員)



【校外租屋法律常識演講活動】

活動日期	參加對象	地點
4/11(星期一) 15:20~17:10	藥理學院、人文資訊學院四技一年級(每班 7 人)	A 棟簡報廳
4/12(星期二) 15:20~17:10	民生學院四技一年級(每班 14 人)	

★報名表:附件一

生活情報網

【學生操行獎懲】

▲學生操行獎懲查詢，請同學定時上網確認個人獎懲紀錄，如有任何疑問請洽學務處生住組
(S301) 校內分機 1233 詢問。

操作步驟如下：

學校首頁→左上角常用系統→學生資訊網→系統登入帳號密碼→操行資訊→學生歷年獎懲查詢

【改過銷過】

▲符合改過銷過範圍欲申請銷過之學生，可至生住組網頁下載「改過銷過申請單」，填寫完畢後交由導師依需實施的時數，執行愛校服務，惟畢業班學生必需提早於畢業成績結算前，111年5月18日(三)前申請改過銷過並完成註銷懲處紀錄。

▲嘉南藥理大學改過銷過實施要點(網頁)

▲學生改過銷過申請單(網頁)



【防制校園霸凌】

▲相關訊息請參閱教育部、本校學務處生住組反霸凌專網頁

何謂校園霸凌？ **適用對象**：相同或不同學校校長及教師、職員、工友、學生對學生

要件

- 行為**：個人或集體持續以言語、文字、圖畫、符號、肢體動作或其他方式，直接或間接對他人為貶抑、排擠、欺負、騷擾或戲弄等行為
- 結果**：使他人處於具有敵意或不友善之校園學習環境或使他人難以抗拒，產生精神上、生理上或財產上之損害或影響他人正常學習活動之進行

霸凌類型可分為：肢體霸凌、關係霸凌、言語霸凌、網路霸凌、反擊霸凌

同學可以經由下列管道反映

- 向導師、家長反映。
- 向學校投訴信箱反映。
- 在校園生活問卷中提出。
- 向縣市防制校園霸凌專線反映。
- 向教育部防制校園霸凌專線反映 (0800-200885)。
- 在教育部防制校園霸凌專區留言版反映。
- 透過其他管道 (好同學、好朋友) 反映。



教育部防制校園霸凌專線：0800-200-885

嘉藥防制校園霸凌專線：06-3371233 (平日8至17時)

嘉藥防制校園霸凌信箱：box149@mail.cnu.edu.tw



教育部防制校園霸凌專區



CNU反霸凌專區



【110-2 日間部學生幹部座談會發言單】

▲同學如有任何問題或建議，請各班班代統一彙整並填寫發言單（如附件二），

於 111 年 3 月 29 日(星期二)前 mail 至生住組彭小姐信箱：box149@mail.cnu.edu.tw

或填寫 Google 表單 <https://forms.gle/MB9Vu3g5AGALrHHe9>



【學生輔導中心】

▲每學期週一至週五，08:00~20:00(夜間值班至 20:00)，中心將視同學需求安排具有專業證照及輔導熱忱的專任或兼任心理師輪值與同學會談。預約方式如下：

(1)紙本預約:直接到學輔中心 S 棟 4F 填寫預約單。

(2)電話預約(06-2664911#1256~1259)。

(3)線上預約:學生資訊網

▲學生輔導中心本學期將安排身心科蔡咏良醫師及彭麗芸醫師諮詢服務，歡迎需要的同學來電預約諮詢或身心科諮詢：06-2664911 轉 1256-1259。

▲學生輔導中心系心理師聯繫分機：

心理師	各系
黃蕙怡(分機 1256)	觀光、社工、資管、多媒體、智慧健康學程
陳晉維(分機 1256)	食品、外語、環工、環資
陳佳君(分機 1257)	幼保、保營、生活、藥粧、藥植
賴有祺(分機 1257)	藥學、生科、休閒、運管
何思穎(分機 1258)	餐旅、醫化、粧品
李鴻昇(分機 1259)	醫管、高福、職安、應資、消防

【招募宿舍幹部】

宿舍幹部－招募新血

具備條件：

1. 本校日間部住宿生
2. 服務熱忱
3. 親切樂觀
4. EQ良好

福利：

1. 獎助學金補助(每學期)
總舍長 約36,000元
副總舍長 約27,000元
舍長 約21,000元
2. 優秀舍長獎學
3. 記功獎學
4. 參與知能研習

報名時間
即日起至3月11日22:00止

報名地點
至各種值星室或宿舍辦公室，領取報名表。

請同學踴躍參與 😊

【獎助學金】

- ▲本校教育部低收入學產獎助學金及校內、外住宿補助之申請，將於開學日2月21日(一)起開放申請，符合資格同學請在期限內完成。
- ▲110-2 學期校外獎助學金的詳細資訊，同學可至學務處課外活動組網頁「獎助學金」查詢，也可來電或親至課外活動組辦公室洽詢承辦人江小姐(分機1207)。

教育部學產基金 低收入戶助學金

#1205 黃's

2/21~3/11



宿舍補助服務學習

低收入、中低收入、或來自宜蘭、花蓮、台東與離島身分，且住在學校宿舍的學生

#1207 江's

2/21~3/11

校外租屋補助

低收入、中低、110學年弱勢身分的學生

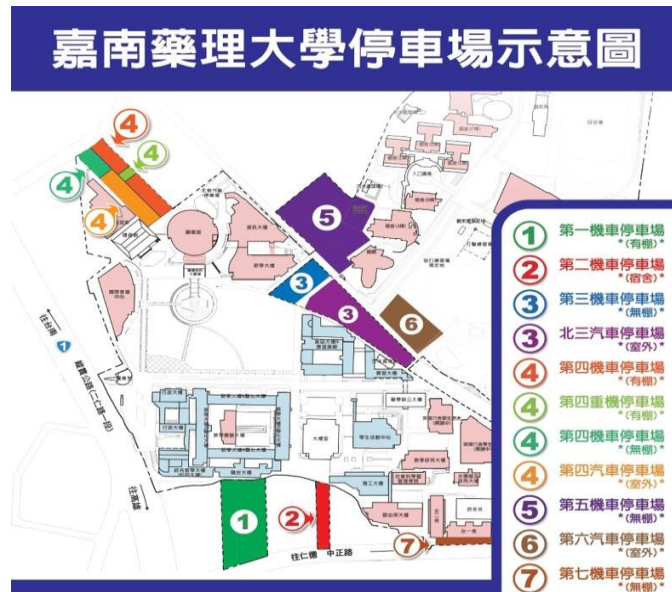
#1209 陳's

2/21~3/18



【開放第七機車停車場】

- ▲預計2月21日開放，地點南側門外，適用本年度申請機車無棚停證者



【嘉藥商場營業公告】

嘉藥商場營業時間【111/02/21 恢復營業】			
櫃位位址	櫃位名稱	營業時間	
錦篆店	全家便利商店	星期一~四、星期日	07:00~22:30
		星期五~六	07:00~20:30
科大店		星期一~星期四	07:00~21:00
		星期五	07:00~20:00
資訊店		星期一~星期四	07:00~18:00
		星期五	07:00~17:00
S棟1樓	四海遊龍	10:30-19:00	
	85度C	08:00-19:00	
	集鮮早餐	06:00-13:00	
	台南正府城小吃	10:30-19:00	
S棟2樓	集鮮自助餐	中 10:30-14:00 晚 16:30-19:30	
	吶一間鬆餅	10:30-19:00	
S棟B1F	名庠中式快餐	11:00-19:00	
	蔡媽媽美食	10:30-19:00	
	卡薩小廚	10:30-19:00	
	鮮豆屋	10:30-19:00	
	逸人文茶坊	10:30-19:00	
	e食坊異國料理	10:30-19:00	
	伊晟料理坊	10:30-19:00	
	活力麵館	10:00-20:00	
MORNING HOUSE	07:30-14:30		
R棟1樓	荷堤屋自助餐	中 10:00-13:00 晚 16:30-19:00	
	澄家小吃	11:00-19:30	
	鍋燒小吃	11:00-19:30	
	桃樂絲茶飲	11:00-19:00	
英傑五舍	喬照早廚	06:00-13:00	
	吉饗食堂	10:30-14:00	

【兵役】

一、兵役狀況修正

- 1.凡已完成二階段軍事訓練(暑假期間)或體位判定為替代役、免役，尚未更正兵役狀況者，請於 111 年 2 月底前到軍訓室莊教官處辦理，分機 1584。(請攜帶相關證明文件)
- 2.今(111)年開始教召改為 14 天，召集方式以「後退先用」(既 8 年內退伍的後備軍人優先原則充選)，已有服完役同學接獲教召訪聯通知。
- 3.凡未修正兵役狀況，延誤或影響儘召辦理，以致在學期間被教育召集或申請出國被列管不能出國時，造成個人權益受損時，概不負責。

二、111 年上半年役男申請服一般替代役甄選

役政署辦理 111 年上半年役男申請服一般替代役甄選作業，申請日期自 111 年 2 月 11 日(星期五)9 時起至 111 年 3 月 10 日(星期四)17 時止。

- 1.基本條件凡 83 至 93 年次出生尚未接獲徵集令之常備役體位役男且未受常備兵役軍事訓練條件者，均可報名。
- 2.申請程序及受理機關：役男應至役政署網站主題單元/一般替代役申請/一般替代役甄選作業資訊系統 (<https://www.nca.gov.tw/sugsys111a>) 登錄申請，並依申請先後順序徵集入營服役，如申請人數逾額時，以抽籤決定一般替代役資格。
- 3.詳細資訊參閱軍訓室兵役專區公告，網址 <https://meo.cnu.edu.tw/?p=HpHo>。

三、111 年度研發替代役役男報名及用人單位甄選作業說明會

- 1.役政署為使 111 年度大學校院碩士以上屆齡役男瞭解 111 年度研發替代役役男報名甄選作業，內政部役政署規劃於 111 年 2 至 3 月份間假臺北、新竹、臺中、臺南及高雄等地區辦理 7 場甄選作業說明會。
- 2.相關訊息，可至內政部研發及產業訓儲替代役資訊管理系統 (<https://rdss.nca.gov.tw>) 報名參加，或電洽諮詢內政部役政署服務專線 (02) 8969-2099 轉 206 或 207。
- 3.詳細資訊參閱軍訓室兵役專區公告，網址 <https://meo.cnu.edu.tw/?p=HpHo>。

四、111 年度研發替代役役男報名及用人單位甄選作業說明會

- 1.役政署為使 111 年度大學校院碩士以上屆齡役男瞭解 111 年度研發替代役役男報名甄選作業，內政部役政署規劃於 111 年 2 至 3 月份間假臺北、新竹、臺中、臺南及高雄等地區辦理 7 場甄選作業說明會。
- 2.相關訊息，可至內政部研發及產業訓儲替代役資訊管理系統 (<https://rdss.nca.gov.tw>) 報名參加，或電洽諮詢內政部役政署服務專線 (02) 8969-2099 轉 206 或 207。
- 3.詳細資訊參閱軍訓室兵役專區公告，網址 <https://meo.cnu.edu.tw/?p=HpHo>

歡迎加入替代役行列

服務社會 關懷弱勢



111年上半年役男申請服一般替代役

申請時間

111年2月11日9時至3月10日17時

申請網址

<https://www.nca.gov.tw/sugsys111a>

申請諮詢

役政署(049-2394462)

或洽各縣市政府兵役單位



廣告

研發替代役制度

重要活動訊息,敬請發布

開放 83 年次以後役男申請服研發替代役
研究所屆齡役男,照過來!~Join Us~

為使 111 年度員額核配之用人單位及大學校院碩士以上屆齡役男,瞭解 111 年度員額核配後相關役男報名及用人單位甄選、預備錄用等作業程序,本署特別於 2-3 月份舉辦研發替代役役男報名及用人單位甄選作業說明會,歡迎大家踴躍至「研發替代役資訊管理系統」(<https://rdss.nca.gov.tw>)報名參加。

說明會場次之舉辦時間、地點如下:

預定安排區域	預定場地	預定場地地址	預定時間
新竹	陽明交通大學(交大校區) 浩然圖書館_國際會議廳	新竹市東區大學路 1001 號	2/21(一) 下午 2:00-3:30
台北	台灣大學 行政大樓_第一會議室	臺北市羅斯福路四段一號	2/23(三) 下午 2:00-3:30
台中	中興大學 圖書館 7 樓-國際會議廳	台中市南區興大路 145 號	2/24(四) 下午 2:00-3:30
台南	臺南文化創意產業園區 4B 富貴文創講堂	臺南市東區北門路二段 16 號	2/25(五) 下午 2:00-3:30
高雄	高雄科技大學(建工校區) 行政大樓 B1_國際會議廳	高雄市三民區建工路 415 號	3/1(二) 下午 2:00-3:30
台北	臺北科技大學 第六教學大樓_國際會議廳	台北市忠孝東路三段 1 號	3/8(二) 上午 10:00-11:10
新竹	清華大學 名人堂	新竹市光復路二段 101 號	3/11(五) 下午 2:30-3:30

主辦單位:內政部役政署

執行單位:研發替代役專案辦公室

活動報名網址:研發替代役資訊管理系統 (<https://rdss.nca.gov.tw>)

服務電話:(02) 8969-2099 分機 215、分機 206

第 1 頁

校安大小事

【賃居安全】

▲ 110 學年度--校外工讀調查表【由副班代(賃居暨反毒小組長)負責調查及上傳系統】:

作法如下:

1.資料彙整:各班副班長於 111.03.18 日前將校外工讀同學資料依調查表填寫。

2.上傳資料:請副班代進入「學生課程導航 GPS 系統」→「自治作業」→「班級校外工讀調查表」,依班上同學工讀資料逐筆上傳於系統。

3.系統開放及關閉時間:即日起至 3 月 18 日止。

▲ 校外工讀調查表:擔任副班代者請校外工讀同學填具紙本調查表後,再上網登錄於系統。

▲ 校外工讀調查表下載處:學校首頁->行政服務->軍訓室->校外賃居暨工讀->文件下載(網頁)

網址:<http://meo.cnu.edu.tw/?p=HpHg>

【交通停看聽】

- ▲「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」。
- ▲教育部函轉交通部公路總局為鼓勵學生於考領機車駕照前，參加駕訓班接受正規駕駛訓練並補助案。自 110 年 12 月 1 日起至 111 年 11 月 30 日止，於駕訓班參加機車駕駛訓練並考取駕照之學員，由機關補助每人新臺幣 1,300 元，名額共計 2 萬名。
- ▲交通部公路總局 111 年推動機車駕訓制度宣導。
交通部公路總局委外研究統計，經過機車駕訓較未受訓者，違規風險減少 32%，肇事風險減少 20%；另經本所電腦挑檔，經過機車駕訓較未受訓者，違規率下降 16.71%、肇事率下降 8%，顯見民眾透過完整駕訓班訓練，除提升駕駛技術外，同時培養正確之用路觀念及建立良好駕駛道德。
- ▲立法院於 111 年 1 月 24 日三讀通過加重酒駕刑罰及政罰，總統府 28 日發布總統令，酒駕修法於 1 月 30 日三讀修正通過加重酒駕刑罰及行政罰的相關條文。刑法修正後的重點包括：一、酒駕肇事，增訂得併科罰金 100 萬元至 300 萬元；二、酒駕未肇事刑期提高至 3 年以下，得併科罰金 30 萬。道路交通管理處罰條例修法後為：10 年內兩度酒駕的累犯，可公布姓名、照片和違法事實。酒駕未肇事的刑責從原本 2 年以下有期徒刑，提高為 3 年以下有期徒刑等同行者，連坐處分加重最高新台幣 1.5 萬元罰鍰。
- ▲危險路段:二仁路一段、中正路一段及保安路一段為校區周邊易肇事路段，請協助提醒同學騎車時注意保持車前距離；行駛中正路一段進入第一機車停車場時，勿違規左轉，請依規定進行兩段式左轉；行經路口要留意左右來車，留意燈號轉換並禮讓行人，勿違規穿越馬路。



【校安報報】

一、校園安全注意事項：

(一) 個人安全防範:為提升個人安全防範作為，避免讓自己陷入危險中，以下為校園安全注意事項，請同學多多宣傳:

- 1.同學上廁所時，請先觀察環境如有異狀請先通知校安中心。廁所內多設有警鈴緊急按鈕，廁所外也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。
- 2.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。
- 3.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。
- 4.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。
- 5.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。

(二) 本校強化保安火車站學生安全作為:

- 1.軍訓室排定保安火車站實施定點巡查，以強化學生安全措施。
- 2.已協調文賢派出所將保安火車站納入巡邏點之一。
- 3.火車站前的公車站旁有保安巡守隊崗亭，已與巡守隊接洽，每日晚上 9 點以後，巡守隊都會有人值勤以提供協助。
- 4.保安火車站主任表示，站內 24 小時都有值班人員，學生如遇緊急事件，隨時都可以來尋求協助。

(三) 錢財(班費、購書費)請保管好：請同學一定要注意個人錢財保管，另外班上如有同學收取相關費用，請儘量不要放身上，直接存入 ATM 提款機亦可，學校附近的郵局、便利超商 ATM 都可存錢。

(四) 不可攜帶危害校園安全物品進入校區:請同學注意，絕不可攜帶危害校園安全或擾亂校園安寧物品進入校區，包含違反槍砲彈藥刀械管制條例物品，或是酒類、鞭炮等物，違者將依學校相關規定處置。

二、統一超商友善商店宣導：本校已與統一超商(7-11)大嘉瑩、文安、嘉南、嘉營等4個門市，締結安全協助友善商店策略聯盟，同學如遇緊急安全狀況，可至友善商店尋求暫時庇護與協助，商家會立即連絡校安中心或警方。

三、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，系統使用及安裝方法如附件1，請導師要求同學安裝於手機主畫面，以方便使用，使用規範如下：

(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。

四、防詐騙宣導：

(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，派出所表示目前已有多位同學受害，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！
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。

五、犯罪防範：

- (一) 有同學在google上評論商家但使用的語言過激，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) 上學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。

六、校外人士私自進入校園推銷：禁推銷公告如附件2、3。

- (一) 有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。

「媒體識讀—善用5W思考法當個聰明小偵探」

請同學要審慎觀察不可輕易相信任何媒體上的資訊，要懂得審思，明辨，不可以不加思索而人云亦云，亦要懂得辨明是非。



誠信為本

從前有一個國王昭告天下推薦優秀的年輕人繼承王位，各地推薦 12 個的優秀青年，國王給他們發下植物種子，要年輕人回家照顧一年，再到皇宮比賽，決定皇位的繼承人。

一年之後，12 位年輕人依約定，拿著一盆盆五彩繽紛的盆栽，有牡丹、玫瑰、鬱金香...等等。只見阿文沮喪捧著一盆什麼也長不出來的花盆，四周的人紛紛嘲笑的對他指指點點，讓他十分尷尬，恨不得鑽入地洞裡。

最後國王決定將皇位交由這位種不出花阿文來繼承，因為大家拿回的是煮熟的種子，不可能發出芽來，只有阿文最誠實，沒有做假，是一位最值得信賴的繼承人。

圖片來源: <https://kknews.cc/history/mkebjzp.html>

文章來源: <https://reurl.cc/Rj1bl6>



孤單、寂寞、覺得悶——疫情中獨居者的自我照顧



自古以來人類以群體生活的方式以保證自己的安全，與他人保持聯繫亦是生存機制之一。但自國內疫情指揮中心宣布三級警戒起，不論是因為疫調而隔離，還是為了避免群聚而自主待在家裡，人們物理上的距離瞬間拉長，待在家裡的時間也突然翻倍成長。對於某些因疫情獨居者來說，這幾個月來的獨處時間遠多過於社交，在人際關係上變得較為孤立。

大部分人都可以想像，許多渴望與他人建立交流的人因為必須獨處而感到無聊、孤單、寂寞、易怒、焦慮、憂鬱、幸福感降低、創傷後壓力症狀，甚至影響睡眠與日常生活作息。其實，缺乏社交不只影響情緒與幸福感，甚至也使大腦產生變化。德國科學家曾對南極探險隊員做研究，發現在考察站生活 14 個月後的隊員們，不僅大腦尺寸縮小，相對位置概念、注意力集中的程度也受到影響。儘管通常孤獨只是暫時性的感受，但若持續一段很長的時間，就有可能造成重大的影響，甚至進入因孤獨抑鬱而逃避社交，接著又更加孤立的惡性循環。

疫情中自我照顧的方法-探索適合自己的社交方式與管道

雖然在疫情下很難當面相聚，但我們可以用線上的方式與家人或朋友相聚，也可以加入有共同興趣的社群互相交流。因大家都待在不同空間中，可能較少機會有「非正式的路過與閒聊」，我們可以試著在固定時間舉辦線上聚會，找人一起做些有趣的事情，如：玩遊戲、看影片等，或者帶著食物與大家「線上併餐桌」，一邊與他人分享今日準備的餐食一邊閒聊。

隨著科技進步，線上的軟體與平台越來越多，不僅是 LINE、GOOGLE MEET 等用來通訊的軟體/網頁，以及大家所熟悉的 FB、IG 等社群軟體，連桌遊與畫圖猜謎都可以在網頁上即時互動，有興趣的同學可以自行上網探索看看！

透過制定每日計畫時間表保持日常慣例

比起之前在課堂、社團、打工、系隊之間擠出的零碎時間，疫情期間，我們會有更多、更完整的時間可以留給自己、照顧自己，但因現在的時間表與之前有很明顯的不同，可能會大大的影響我們的作息。以下列出一些點子，提供各位同學參考，除消磨時間、為自己增能充電外，也好好的關照一下自己的身心狀態：

- **做自己喜歡的事情**：例如將之前一直堆著的書、電影、影集、音樂清單跑過一輪。甚至可以**發展一些新的興趣**：例如嘗試學彈烏克麗麗，買些食材參考食譜煮煮看，用羊毛氈試著戳一隻天竺鼠車車等。
- **讓身體活動起來**：例如在家玩免費的運動互動遊戲軟體(Active Arcade)、在 YouTube 上查詢「無裝備、無跳躍運動」關鍵字跟著線上教練一起做、學一隻 MV 舞，或在有適當的防護下到戶外散步、跑步等。
- **與寵物互動**：撫摸或擁抱動物寵物可以增進幸福感。除了人，寵物也有被關愛的需求，若平常無法花太多時間與他們互動，可以把握好這段期間好好陪伴彼此！
- **改善家居環境**：不管是打掃還是重新調整家具擺設，都可能讓自己有煥然一新的感受。在家的時間更多了，花點時間讓自己住得更舒適吧！
- **關照自己的身心狀態**：通過正念自我覺察、冥想，感受一下自己的心情如何？身體哪裡感到痠痛或緊繃？放些輕柔的音樂，或者伸展身體、幫自己敲敲按按，幫助自己的身心放鬆。

不論是短短週末後的「藍色星期一」，還是寒暑假過後的「開學症候群」，大家一定都經歷過在放鬆後急速拉回日常步調的陣痛期。以下也列出一些小訣竅維持日常作息，同學們可以為將隨時恢復的生活步調做準備：

- **在固定的時間用餐**：因為事情排程較鬆，吃飯的時間可能相較之前更加彈性，但消化系統很受生理時鐘影響。在固定的時間吃適當的量及均衡飲食，可以避免腸胃不適，營養的吸收狀況也會更為良好。
- **在固定時間起床**：如果能按照平時學期間的作息早睡早起最為理想，但窩在家裡總是會想要再跟朋友聊晚一點、追劇再多看一集、遊戲再打一局等。若還沒辦法馬上調整到理想狀態，至少讓自己盡可能在固定時間起床，生理時鐘若能夠養成，也比較不會在需要離開床時離情依依、感到痛苦。
- **借助光線的力量**：盡可能在白天讓自己照到日光或者使房間明亮，夜間把窗簾拉上並降低燈光亮度，環境亮度變化是褪黑激素分泌的一大關鍵，而此激素的分泌會進一步影響到人的睡眠周期與睡眠品質。
- **安排各種事情讓自己保持忙碌狀態**：除了先前提到的社交、培養興趣與運動等事情，也可以安排準備證照考試，一方面向畢業門檻的目標推進，另一方面也幫助自己慢慢駛上學習的軌道。

以上的資訊為通則及一些提議，同學們可以視自己的情況加以調整，希望大家都能找到最適合自己的步調，在疫情中安頓好自己喔！

參考資料：

孤獨和獨處：離群索居對人的社交能力有什麼影響。取自：<https://www.bbc.com/ukchina/trad/54872629>

對孤獨的五大誤解。取自：<https://www.bbc.com/ukchina/trad/vert-fut-43218759>

肺炎疫情：宇航員的新冠疫情感悟和隔離經驗分享。取自：<https://www.bbc.com/ukchina/trad/52362359>

肺炎疫情：新冠病毒全球大流行對心理健康的深遠影響。取自：<https://www.bbc.com/ukchina/trad/52333964>

肺炎疫情：居家隔離如何改變我們的工作規律。取自：<https://www.bbc.com/ukchina/trad/52172630>

蘇逸仁(2020)。疫情隔離下的心理影響與應對。取自：<https://www.voicetank.org/single-post/2020/03/20/032001>

圖片來源：

<https://pixabay.com/zh/illustrations/covid-corona-coronavirus-virus-4948866/>

附件一

110-2 學年度「校外租屋法律常識宣導」學生參加名單 【自存聯】

日期時間	宣導主題	參加班級	地點
4/11 (星期一) 7-8 節	校外租屋法律常識 宣導演講	<u>藥理學院、人資學院</u> 所有四技一年級班級【每班 7 人】	A 棟 簡報廳
4/12 (星期二) 7-8 節		<u>民生學院</u> 所有四技一年級班級【每班 14 人】	

班級：_____ 負責人姓名：_____ 手機：_____

學號	姓名	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。
 ※演講完畢實施簽退後方可離開，中途無故離開或未到期者依校規處份。【自存聯】

.....撕.....開.....線.....

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 110 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。

110-2 學年度「校外租屋法律常識宣導」報名表 【繳交聯】

學號	姓名	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。
 ※演講完畢實施簽退後方可離開，中途無故離開或未到期者依校規處份。【繳交聯】

班級：_____ 負責人姓名：_____ 手機：_____

(參加人員給予青春護照點數 2 點)，各班報名表請於 111/3/25(五)前繳交至軍訓室余孟娟(B101)

110-2 學期日間部學生幹部座談會發言單

班級		學號		姓名	
班代連絡電話					
<p>發言內容：(內容填寫方式：明確的寫出『人、事、時、地、物』，以利相關單位處理改進。)</p> <p><範例>:○月○日下午第○節，在○○○教室上課發現教室內風扇有很大的雜音會影響上課.....。</p> <p>※發言單內容詞句針對問題重點說明，簡明扼要。</p> <div style="text-align: right; margin-top: 200px;">生住組 S301</div>					