



嘉南藥理大學
Chia Nan University
of Pharmacy & Science

學務通報

111 學年度
第 028 期
(10/14-11/15)



校園焦點

- 1 嘉藥學生手寫卡片念師恩
- 2 品德生命教育-燕巢動物之家參訪
- 2 強化防震教育

生活情報網

- 7 反霸凌宣導
- 8 學生操行、獎懲
- 9 日間部學生幹部座談會發言單
- 10 請假缺曠

嘉藥有品

- 15 品德不好，能力再好都沒用

活動快訊

- 3 10 月份班代知能研習
- 3 111 誠實義賣惜福愛物活動
- 3 賞心玩墨-書法靜心活動
- 4 民主法治教育宣導
- 4 反毒專題演講活動
- 4 防身術教學活動
- 4 防制性騷擾性侵害演講活動
- 5 學生輔導中心活動一覽表

校安大小事

- 10 校園安全緊急通報系統
- 11 反詐騙宣導
- 12 犯罪防範
- 12 校園推銷
- 13 交通安全宣導
- 13 兵役業務宣導
- 14 戶役政管家

心情補給站

- 16 安倍晉三離世-舉國哀戚，如何走出失落與哀傷？

校園焦點

【嘉藥學生手寫卡片念師恩】



嘉藥學生感念師恩活動

9月28日是教師節，嘉藥生活暨住宿輔導組與福智青年社共同舉辦「誠實感恩集 卡片傳恩情」活動，在這個特別的日子裡，邀請讓更多同學一起參加這個念恩的行動，常懷感恩之心，感謝師長無私付出及引導，也感恩一路走來遇見的所有人。嘉藥福智青年社每年教師節都會舉辦感念師恩活動，今年特別與該校生活暨宿舍輔導組「有愛誠實市集」一同舉辦，不只增加卡傳的曝光度，收入也將捐贈弱勢來讓愛加溫。



校方表示，嘉藥師生就像一個大家庭，嘉藥福智青年社同學每年自發性舉辦教師節感恩活動，讓老師們深深感受到學生的愛心與熱情。近年來隨著疫情改變生活型態，學校的教師們也遭受許多教學挑戰與考驗，在教師節前夕收到同學親手寫的卡片真的很感動，所有的辛勞都拋諸腦後，同時希望同學能在求學過程中發現自己的亮點，找到成就感。也祝天底下所有的教師們，教師節快樂。

學生手寫卡片送老師



CNU

品德生命教育-燕巢動物之家參訪

111年10月5日



重新認識「生命」價值，「思考」人生意義...

【強化防震教育】

111 學年度本校配合國家防災日『地震避難掩護演練』，已於 111 年 9 月 21 日實施完畢，據部分專家言現台灣地區已邁入地震頻繁期，且伴有致災性的強烈地震發生；請同學謹記抗震保命三步驟：趴下、掩護、穩住；當地震發生時，應按演練步驟保護自己，不可馬虎。

活動快訊

【10 月份班代知能研習】 - 從服務中學習如何當好一個幹部

活動日期	參加對象	地點
10/19(星期三) 12:20~13:10	日間部四技、二技、五專部之各班班代	A 棟簡報廳

【111 誠實義賣惜福愛物活動】

強力徵求本校師生協助提供愛心義賣商品(全新二手物品皆可)
 公益所得將捐助公益團體

- ◆收物時間：即日起至期末考週截止。
- ◆收物地點：S301 學務處生住組。

創世基金會聯合義賣市集活動

- ◆義賣時間：(1)111 年 11 月 12 日。(2)111 年 12 月 10 日。
- ◆義賣地點:台南市文化中心。

【品德教育 賞心玩墨-書法靜心活動】

邀請同學一起來玩墨，由陳孝慈老師帶領我們一起玩墨寫字

- ◆活動日期：111 年 11 月 17 日(四)15:20~17:10
- ◆活動地點：C113 情境教室

【民主法治教育宣導活動】-非常法律、非常生活

活動日期	參加對象	地點
10/18(星期二) 15:20~17:10	藥理學院、人資學院四技一年級(每班 8 人)	N101 食品系視廳教室

【反毒專題演講活動】-那些關於毒品與詐騙的故事

活動日期	參加對象	地點
10/20(星期四) 15:20~17:10	民生學院四技一年級(每班 8 人)	A 棟簡報廳

【防身術教學活動】

活動日期	參加對象	地點
10/31(星期一) 15:20~17:10	環境學院、休閒學院四技一(每班 20 人)	大禮堂
11/01(星期二) 15:20~17:10	藥理學院、人資學院四技一(每班 20 人)	
11/03(星期四) 15:20~17:10	民生學院四技一(每班 20 人)	

【防制性騷擾性侵害演講活動】

活動日期	參加對象	地點
11/14(星期一) 15:20~17:10	環境學院、休閒學院四技二年級(每班 14 人)	A 棟簡報廳
11/17(星期四) 15:20~17:10	民生學院四技二年級(每班 20 人)	

【學生輔導中心 111-1 學期活動】

時間	類別	活動名稱	場地/線上	參與對象
09/19-12/19 (依各班申請時間·每場次需兩節課)	班級 輔導	主題：情緒(「花現情緒」)、 情感關係(給「愛」立「思」)	各班教室 /線上	全校學生
10/17-11/28 每周一 18:00-20:00 (逢期中考暫停一周)	團體 諮商	「自性的旅程-性與我的距離」 —自我探索團體(共六周)	S403 /線上	全校學生
10/04-11/15 每周二 18:00-20:00 (逢期中考暫停一周)		「來杯『信人』茶」 —人際探索團體(共六周)	S403 /線上	全校學生
10/11(二) 13:20-15:10	工作坊	助人技巧培訓團體 (主題：情緒紓壓)	S403	輔導股長優先
10/12(三) 13:20-15:10		助人技巧培訓團體 (主題：人際溝通)	S403	輔導股長優先
10/13(四) 13:20-15:10		助人技巧培訓團體 (主題：自殺防治)	線上	輔導股長優先
10/20(四) 13:20-15:10		助人技巧培訓團體 (主題：壓力調適)	S403	輔導股長優先
11/18(五)13:20-16:10		與心理師有約— 愛情 Google Map： 情感關係工作坊	S403	全校學生
11/29(二) 09:20-16:10		Plan S— 多元性別與性工作坊	S403	全校學生
收件至 11/04 17:00 前止		競賽	111-1「心之所向」 標語圖誌設計比賽	線上
	心理健康輔導文宣設計比賽		線上	全校學生
09/28(三)、09/29(四)、 10/26(三)、10/27(四)、 11/23(三)、11/24(四)、 12/28(三)、12/29(四) 10:00-12:00	諮詢	身心科諮詢 (1次20分鐘·不提供藥物治療· 請電洽#1258 何思穎心理師預約)	學輔中心 個諮室	全校教職員生

各位同學們好，為了讓學生輔導中心未來辦理的活動更貼近你們，歡迎踴躍填寫右側調查表，以便我們更了解同學們的心聲唷！



嘉南藥理大學學務處學生輔導中心

111-1 身心科諮詢服務



彭麗芸醫師(嘉南療養院兒青專科醫師)

時間:9/28、10/26、11/23、12/28(三) 10:00-12:00

蔡咏良醫師(欣悅診所身心科醫師)

時間:9/29、10/27、11/24、12/29(四) 10:00-12:00

● 諮詢方式

駐診醫師提供身心科諮詢服務，不提供開藥，一次約20分鐘

● 諮詢地點

學生活動中心(S棟)4樓

● 預約方式

全校教職員生都可申請，請至學輔中心預約

或致電06-3371258找何思穎心理師



生活情報網



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

★友善校園無界限，陪你勇敢，不再旁觀，教育部反霸凌專線1953自111年8月30日正式啟用，24小時專人接聽，提供諮詢及通報管道，1953carry你。教育部，關心您。

★「陪你勇敢，不再旁觀」，主要宣導重點為霸凌防制等，阻止霸凌最重要關鍵是勇敢說出來，不管是當下挺身緩頰、阻止，或立即告訴師長請求協助，都能有效降低校園霸凌事件發生，避免自己或同學受害。同時，順應網路使用日益普遍，謹慎查證網路訊息，注意個資保護及隱私安全，閱覽網路資訊時也要客觀看待、多思考，避免衝動留言或轉發不實訊息，確保網路使用安全或網路霸凌等問題發生。

反映管道

身邊親近的人

向導師、好朋友、好同學或家長反映。



學校

向學校投訴信箱反映
box149@mail.cnu.edu.tw

向學校申訴電話反映
嘉藥防制校園霸凌專線
06-3371233

政府機關

向縣市防制校園霸凌專線(1953)反映

向教育部防制校園霸凌專線或霸凌專區留言板反映



1953

【國際反霸凌日】

★為響應本(111)年度「國際反霸凌日」，教育部與國立教育廣播電臺「教育行動家」節目合作製播「防制校園霸凌主題系列專訪」，於本年9月23日至10月14日期間播出，節目中邀請具有推動校園霸凌防制工作經驗之專家學者進行專訪，線上收聽網址：

<https://www.ner.gov.tw/program/5a83f4eac5fd8a01e2df0183>

節目播出後，將掛載於國立教育廣播電臺網站及本部防制校園霸凌專區網站，請師生踴躍收聽。(<https://bully.moe.edu.tw/index>)

教育部 10 月國際反霸凌月廣播節目宣導主題			
序號	播出時間	主題	講師
1	9月23日 (五) 7:30~8:00	提早察覺的校園霸凌行為及處遇作為	新北市中和高中 劉淑芬校長
2	9月27日 (一) 7:30~8:00	校園霸凌事件處理的溝通與處理	臺北市新民國中 吳孟憲主任
3	10月10日 (一) 7:30~8:00	校園霸凌中「創傷知情概念及應用」	臺南市國小專輔教師外聘督導 胡展誥心理師
4	10月13日 (四) 7:30~8:00	教育部防制校園霸凌政策及事件處理經驗分享	教育部學務特教司 張惠豐科長
5	10月14日 (五) 8:30~9:00	校園霸凌事件處理實例分享	兒福聯盟邱 靖惠督導

【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：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

▲ 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，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 <https://reurl.cc/4po2i2>

學生改過銷過申請單網頁 <https://reurl.cc/O4vxMX>



改過銷過申請單



【嘉南藥理大學 111-1 學期日間部「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）於
111 年 10 月 18 日(星期二)前擲回生住組（S301）彭欣儀處或填寫 Google 表單
<https://forms.gle/EwUaFRqjx6Dq15kq5>



班級		學號		姓名	
<p>發言內容：※若為教室、宿舍等空間之設備、環境相關修繕問題，不需填寫此發言單，請至學生課程導航 GPS 系統報修。</p> <p>1.校園修繕報修線上流程：學校首頁→左上角常用系統→學生課程導航 GPS→登入→校園修繕申請作業。</p> <p>2.宿舍報修線上流程：學生課程導航 GPS→登入→宿舍修繕申請作業。</p> <p>（倘若報修後一定時間內皆未修繕再填寫發言單）</p> <p>一、問題發生時間：</p> <p>二、地點：</p> <p>三、狀況描述：</p>					

【請假缺曠】

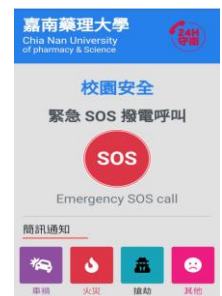
- ★請假缺曠：111-1 學生申請補請假及缺曠更正截止日：112年1月15日止。
- ★學期間請多加留意個人缺曠記錄是否有異，如發現被任課教師誤記，請自行下載學生缺曠更正申請書(<https://reurl.cc/ARn2I8>)，送請導師及任課教師簽章核准後，送回課外活動組(A103 辦公室)完成更正。

校安大小事

【校園安全緊急通報系統】-附件 1

為維護全校師生安全，若遇緊急危安事件時能迅速通報獲得協助，圖資中心特研發本系統並完成測試，已於109年11月25日正式啟用，請協助向班上同學宣導使用規範，如次：

- 1、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。
- 2、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。
- 3、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。



【反詐騙宣導】

一、近期詐騙案例：

- (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。
- (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！
- (三)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。
- (四)本校已接獲反應，有不明人士願以 4 萬元左右之代價，向同學借用或購買同學的銀行(或郵局)帳戶，切記，這是犯罪，絕不可將個人帳戶給他人使用，這是犯罪。

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、蘋果新機發表開賣，詐騙集團蠢蠢欲動，購買時千萬要注意慎選購買管道，慎防詐騙。

五、防範柬埔寨打工陷阱，宣導事項如附件 2。

【犯罪防範】

- 一、109 學年度第 2 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。
- 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。

【校外人士私自進入校園推銷】-附件 3、4

- 一、近期發生多起期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。

【交通安全宣導】

- 一、10月份交通安全宣導主題:「騎車開車多禮讓,駕駛車輛於未設置三色號誌路口,看到『停』的標誌、標線或閃光紅燈,請停車確認左右無來車或行人,再開車」。
- 二、交通部公路總局辦理「111年交通安全月全民徵件活動」,影音徵件活動「偶想和你一起跳」,相關資訊請上交通安全月網站



機車勿違停



請導師協助宣導,學生不要將機車停放在學校對面(二仁路)的7-11門口,避免造成校區周邊商家困擾及民眾檢舉。

【兵役業務宣導】

93年次徵兵及齡男子兵籍調查線上申報作業

- 一、93年次出生男生,明年就到兵役年齡,請於今(111)年10月5日10:00至11月30日17:00期間網路申報兵籍調查。
- 二、相關訊息,可點閱軍訓室/兵役專區(網址 <https://meo.cnu.edu.tw/?p=HpHo>)網頁,亦可直接透過內政部戶役政管家APP「下載登入戶役政管家APP(如下)/役政/線上申辦/我要申請」或由內政部役政署網站首頁點選連結進入「兵籍調查線上申報」作業系統(網址:<https://www.nca.gov.tw/ris/>),登錄系統後填報兵籍調查資料。

【戶役政管家】

整合戶政、役政資訊，提供便捷安心之個人化服務，並且建立民眾與跨機關共享之資料，全天候 24 小時當您的戶役政管家。

下載戶役政管家App 服役訊息主動報給你知

手機下載「戶役政管家App」，登入身分證字號、帳號及密碼完成帳號建立，除可獲得個人體檢時間預告、體位判定結果、抽籤結果、徵集入營時間...等多項兵役訊息主動通知外，也有跨縣市代辦體檢、短期出境申請...等多項線上申辦服務。

Android版 iOS版

內政部役政署 廣告

對象	因奉派或推薦出國(含大陸地區) <u>就讀</u> 、 <u>實習</u> 、 <u>研究</u> 、 <u>進修</u> 、 <u>表演</u> 、 <u>比賽</u> 、訪問或受訓等原因	短期出國(旅遊、觀光名義)
作業要求	<ul style="list-style-type: none"> ■須於出境(國)40 天前，填寫「出國申請書」、「家長同意及保證書」並檢附相關文件到軍訓室辦理。 ■檢附文件包括：「出境(國)學生名冊」、「推薦相關公函等證明文件影本」、「出國同意函及護照影本」以及「國外學校入學許可」等相關證資料。 ■經學校造冊送戶籍地縣(市)政府或鄉(鎮、市、區)公所審核並核准出境者，需再至內政部役政署網頁 (https://www.ris.gov.tw/military-abroadStudy/app/AbStudy/notice) 系統查詢並列印出境核准通知單。 	<ul style="list-style-type: none"> ■須於出境(國)4 個月前，直接上內政部役政署網站「役男短期出境線上申請」辦理。 ■列印核准通知單連同護照攜帶出境即可。 <p>凡有要出境(國)就學、實習、研究、進修、表演...等在學役男，須於出境(國)40天前檢附相關文件到軍訓室辦理。</p> <p>短期出國(旅遊、觀光等)在學役男，須於出境(國)4個月前，直接上內政部役政署網站「役男短期出境線上申請」辦理即可。</p>
<p>相關訊息可到軍訓室/兵役專區網頁詳閱並下載文件，或洽詢承辦人莊先生，分機 1584，兵役專區網址：https://meo.cnu.edu.tw/?p=HpHo。</p>		

嘉藥有品

品德不好，能力再好都沒用

從小到大，有關做人的道理耳熟能詳。

然而，品性優劣卻人各有異，做事的結果也大相徑庭。

任何失敗者都不是偶然的，同樣，任何成功者的成功都有其必然性，其中最重要的一個因素就在於怎樣做人。



能力是一把雙刃劍：

如果掌握在品德高尚的人手中，它將會給團隊與社會創造出無數的價值；

相反，如果掌握在品德低下的人手中，它將時刻有可能會成為組織與社會前進的羈絆。

欣賞別人是一種境界，善待別人是一種胸懷，關心別人是一種品質，理解別人是一種涵養，幫助別人是一種快樂。應當學會傾聽，學會微笑，學會讚揚。

圖文來源：錢管家 <https://www.money.com.tw/invest/article/157320>

心情補給站

安倍晉三離世—舉國哀戚，如何走出失落與哀傷？



一、發生了甚麼事？

安倍晉三，日本至今連續執政最長的首相，同時也是日本憲法修正的重要推手，在位期間為日本的國內政治與外交做出了不少重要貢獻，尤其是日本 311 地震後的災後經濟復甦，在安倍的演講、社群發文中，也可以看到他為亞太地區國家安全做出努力。台灣與日本的關係也因安倍而有所進展，儘管在中國的威脅與百般阻撓下，安倍仍多次以實際行動表示「台日友好」，被香港媒體喻為是二戰之後「最挺台灣的日本首相」。

2022 年 7 月 8 日上午，安倍為進行黨內助選，一如往常到地區進行助選演說，卻被槍手從斜後方開槍射殺，安倍身中兩槍後緊急送醫，然而因失血過多，急救無效宣布逝世，得年 67 歲。消息一出，世界各國領導人紛紛對他表示悼念，不少人提到安倍晉三是個令人敬重的政治家，日本國內也打算以最高規格的「國葬」來替安倍舉行葬禮，台灣則由總統蔡英文下令，於 7 月 11 日全國政府機關降半旗，以弔念安倍前首相對台灣的支持與協助。

全世界對於安倍的離世，無一不感到震驚與惶恐，但最哀痛之人莫過於安倍的結髮妻子—安倍昭惠，夫妻倆結縭 35 年膝下無子，因此安倍的葬禮全程由安倍昭惠擔任主喪人。安倍生前與妻子感情如膠似漆，在各式大小重要會議中都可以看到兩人共同出席活動的身影，夫妻倆上月才剛度過 35 年結婚周年，安倍昭惠在過去受訪時，也曾提過「下輩子也想再次和丈夫結婚」，沒料到意外來的如此突然。

二、親人離世的哀傷過程

安倍昭惠在安倍晉三離開後，就馬不停蹄的出席政黨會議、代夫處理後續事宜與發表聲明等，絲毫沒有處理哀痛情緒的時間，有媒體稱安倍昭惠「似乎堅強了起來」。從心理學的角度來看，短時間內強迫自己變得堅強，對她的身心健康並不是一件好事。精神科醫生 Kübler Ross 依據多年從事臨終關懷工作的經驗，提出了災難與哀傷的五個獨立階段，這五個階段並非線性過程，也就是沒有固定的發生順序與持續的時間，也可能在不同階段中不斷轉換，也不一定每個人都會經歷到各種階段。如果你也正在經歷哀痛事件，可以看看以下的分析，幫助自己更了解狀況。

(一) 否認

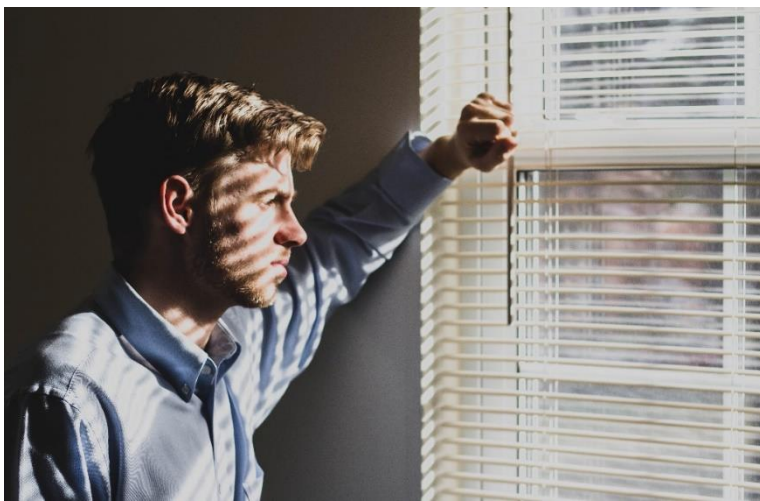
在一開始接觸到悲傷的資訊時，有的人會呈現一種「麻木反應」，不代表內在沒有哀傷、失落感，是因為還處在抗拒的階段，這其實是一種防衛的方式，否認事件的發生，使自己暫時不去面對殘酷的事實。例如：「怎麼可能？你在開玩笑吧」、「不可能啊，我早上才送她去上班」、「不可能，一定是有甚麼誤解」。

(二) 憤怒

在經歷過「否認」之後，由於痛苦實在是難以讓人忍受，因此我們會開始怪罪一切，可能是抱怨老天爺不公平、抱怨身邊的親友，又甚至會對自己生氣，對於失去親友而出現憤怒，是很自然的現象。從安倍晉三的例子來看，大眾會檢討警備人力的能力不足、痛斥與毆打加害者，或是痛斥維安人員沒有在第一時間身護安倍，才會出現此一結果。常會出現的想法包含：「老天爺這太不公平了，為什麼要帶走這樣一個好人？」、「為什麼你不伸手幫助他？都是你害死他的！」

(三) 討價還價

討價還價通常也源於內疚感，我們會希望藉由多做點甚麼、多付出一些努力來避免難以承受的結果，會出現「也許...就不會...」的想法，不過要記住，我們一定不樂見這種事情發生，就算已經盡了最大努力，有時還是會發生壞事。常見的想法包含：「都是我的錯，我早上不應該跟他吵架



的！」、「如果我陪她多做一些檢查，就不會這樣了」

(四) 沮喪

這個階段可能會持續很長一段時間，會引發憂鬱與極度悲傷的情緒，是因為已經了解到，所愛的人是無法再回到身邊的事實。可能對周圍的一切都失去興趣、不想見人、食不下嚥也睡不著覺。此階段常見的想法包含：「沒有他，我也不想活了」、「失去她，我該怎麼辦？」。

(五) 接受

這個階段是指已經接受了摯愛的人離開的事實，努力嘗試著過新的生活，努力逃脫出黑洞與深淵，也嘗試接受新生活的樣貌。這並不表示不會再有悲傷的情緒，可能再勾起回憶時還是忍不住悲傷，可以哭的，沒有關係，哭也是一種懷念。

常見的想法包含：「我會帶著你的份努力活下去」、「希望你在天上要好好看顧著我、陪伴著我」。

三、如何處理哀傷議題？

哭泣與難過是再正常不過的情緒，回到前面談的「有媒體稱安倍昭惠似乎堅強了起來」，這樣的陳述容易誤導社會大眾，讓社會存在著「悲傷不好，要趕緊重拾生活」的氛圍，但這對安倍昭惠來說是非常大的打擊，打亂了原本的生活，也頓時失去了生活依靠。因此，**允許自己有可以悲傷的時間**，不需要急躁，這樣的狀態可能歷時幾個月，也有可能好幾年，即便沒有辦法再與逝者對話，我們可以嘗試利用「想像」、「書寫」或是「繪畫」的方式，將自己想表達的話告訴逝者，除了可以有機會與逝者透過不同的方式「重新對話」，也可以梳理自己的情緒並療癒憂傷。

若你身旁有親友正在經歷失落與哀傷的階段，「**要堅強!**」、「**沒事的!**」這種話是萬萬不要說，這不但抑制了他可以悲傷的機會，而且可能讓當事者更不知所措，不知道自己還可以怎麼做。我們可以做的事情是：

(一)不要急著給建議：每個人都有自己處理哀傷的步調，以「過來人」的角度自居，只是帶給當事者二度傷害，而非真正的協助當事人走過失落哀傷的路。

(二)陪伴與傾聽：很多時候，當事者需要的不是解決方案，而是有人可以靜靜地陪伴理解他的悲傷，容許掉眼淚、容許大聲哭泣、容許需要自己的時間沉澱。

(三)鼓勵尋求專業協助：如果身心狀況讓你覺得非常糟糕，或者是逐漸失去控制，就好像掉入一個無盡的深淵中，建議可以讓你身邊的人多少知道你的狀況並不理想，或是尋求專業人員的協助，例如心理諮商或心理治療，除了可以幫助您減輕或消除身心失調反應，同時也梳理哀痛過程的點點滴滴，並促進對自己的包容與接納。

參考資料：

楊千儀(2017)。悲傷不是盡頭，只要你願意繼續向前走！淺談悲傷五階段。

<https://pansci.asia/archives/120792>

張璇 (2018)。允許自己悲傷，別急著快點好起來：在失親的陷落中自我疼惜。

<https://www.ilonc-termcare.com/Article/Detail/1849>

楊艾庭(2021)。「悲傷五階段」別抗拒憂傷 它是生命的一部分。

<https://www.healthnews.com.tw/article/51705>

圖片來源: Unsplash (Photo by Ethan Syke、Sara Kurfeß)、安倍晉三 FB 專頁



附件 1

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QRCODE



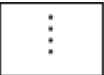
二、如何安裝於手機主畫面：

(一) IOS系統：

- 1.請以Safari瀏覽器打開嘉藥校園安全系統，**不可用LINE開啟**。
- 2.若其顯示為「不安全連線」等警語，**勿需擔心**，請繼續點入前往該網站。
- 3.進入後請點選下方傳送  圖示，接著選擇**加入主畫面**。
- 4.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. 若其顯示為「不安全連線」等警語，**勿需擔心**，請繼續點入前往該網站。
3. 點選右上方  圖示，接著選擇**加入主畫面**。
4. 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。



附件 2

柬埔寨打工陷阱

假投資結合假交友詐騙

養套殺懶人包 痾貪饕雞籠

社群或交友網路平台發布投資訊息，利用感情攻勢宣稱保證獲利、穩賺不賠設下假投資陷阱。

邀請加入假客服或分析師群組，教學投注或代操，透過群組成員分享獲利洗腦吸引，初期投資顯示獲利，引誘鉅款集資。

集資加碼後，編造各種理由延遲出款，直接凍結帳號，關閉網站，退出群租，聯繫不上。

投資報酬伴隨風險 勿信不明投資管道 聯絡警方小心求證

一六五 專線

臺南市政府警察局麻豆分局

出國打工輕鬆賺？
警：全部都是**求職詐騙**手法

臺南市政府警察局麻豆分局

穩賺不賠 就是詐騙

投資標的
不要輕易投入不熟的投資標的，如未上市股票或基金、虛擬貨幣、NFT等

投資風險
投資一定有風險，宣稱穩賺不賠、100%獲利、高報酬低風險必定有詐

投資管道
來路不明的投資管道，如非法集資販售或代操皆是詐騙集團常用手法

臺南市政府警察局麻豆分局

附件 3

禁推銷公告

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 校安中心 關心您

附件 4

本校公告不受歡迎廠商

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	備考
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	謊稱學校同意進入校園推銷書籍，並有強制同學簽約的情形	
偉聯國際圖書 (William 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 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，以請吃麥當勞誘導同學參加補習課程說明會	
樂學舍數位教育 (奧斯酷ourschool)	未經學校同意進入校園推銷語言課程	

嘉南藥理大學 校安中心 關心您