

導師雙週報

S.A.O NO.234 – 110.09.28

110 年第一學期導師時間課程實施計畫表

週別	課程
三	班級師生座談會
四	情緒與壓力管理

校安中心：

壹、校園安全維護：

- 一、**國家防災日防震疏散演練**：因應遠距教學延長，本校國家防災日『地震避難掩護演練』，改於 110 年 10 月 19 日(星期二)上午 9 時 30 分實施，10 月 19 日第二節課有上課的班級，請導師協助宣導地震疏散演練的重要性並請同學認真參予演練，應謹記**抗震保命三步驟：趴下、掩護、穩住**；當地震發生時，立即採取措施保護自己，考量疫情，避免接觸與群聚，本次演練僅就地實施避難三步驟，不實施疏散集結演練。

日期、時間	地點	演練對象
9/17(五)09:30~50	校區	日四技、二技上課班級

- 二、**防災(消防)教育訓練**：10 月份為「校園安全教育月」，110 學年度防災(消防)教育訓練課程排定於 110 年 10 月 18、19、21 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 棟地下一樓簡報廳及大禮堂，各學院參加日期及人數分配如下表，報名表如附件 1：

日期、時間	參加對象	地點	每班派員
10/18 (一) 15:20~17:10	藥學一丙、藥學一丁、藥學一戊、粧品一甲、粧品一乙、粧品一丙、粧品一丁、藥粧一甲	A棟簡報廳	10人
	醫化一甲、社工一甲、社工一乙、外語一甲、外語一乙、資管一甲、多媒一甲、	大禮堂	
10/19 (二)	食品一丙、幼保一甲、保營一甲、保營	A棟	

15:20~17:10	一乙、生活一甲、	簡報廳	15人
	餐旅一甲、餐旅一乙、餐旅一丙、宿舍幹部	大禮堂	
10/21 (四)	職安一甲、環工一甲、環工一乙、環工一丙、公安一甲、環資一甲、民防團	A棟簡報廳	12人
15:20~17:10	觀光一甲、運管一甲、運管一乙、醫管一甲、醫管一乙、高福一甲	大禮堂	
備註：班級當天若有排定實施社區打掃，以社區打掃為主，免參加防災教育訓練！			

※參加人員報名表如附件 1，請於 110 年 10 月 14 日(星期四)中午前繳回軍訓室。

三、校園安全注意事項：去(109)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，再次還是要請多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，請導師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。

四、校園安全緊急通報系統：為維護校園安全，使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，系統使用及安裝方法如附件 2，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。

五、防詐騙宣導：請導師協助向同學宣導。

- (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。
- 六、犯罪防範：請導師協助向同學宣導。**
- (一)上學期發生有同學在 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)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。
- 七、校外人士私自進入校園推銷：禁推銷公告如附件 3、4，請導師協助向同學宣導。**
- (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。

貳、防制學生藥物濫用：

一、反毒專題演講通知:本活動列入導師評鑑分數採記，敬請踴躍參加。將邀請教育部學務特教司建議之專業講師，介紹新型態毒品的變裝與危害、毒品案例以及吸毒者對於本身、家庭和社會的危害，讓師生們瞭解毒害的可怕，並懂得如何防範。本學期共有 3 場次，大一各班同學參加時間、人數如表列(請協助派代表參加，報名網址：<https://forms.gle/sl jBg1mbYNoGSB777>)

導師部分將採線上研習方式，於 10/25-11/5 期間上網點閱演講影音檔(網址將另行公告)，逾期則不採計。

二、春暉小組輔導有功人員:感謝王明瑞老師、黃蕙怡心理師完成春暉個案輔導，經教育部審核通過並來函建請學校敘獎(110 年 9 月 23 日臺教學(五)字第 1100129596A 號)。已簽奉校長室核定黃蕙怡心理師嘉獎乙次、王明瑞老師於導師評鑑項目加分，感謝兩位師長的辛勞與付出。

110-1 學年度反毒教育專題演講

日期、時間	宣導主題	參加對象(四技一年級)	地點
10/25(一)7-8 節	新型態毒品的 危害與防範	藥理、人資學院(每班 5 人)	簡報廳
10/26(二)7-8 節		民生學院(每班 8 人)	
10/28(四)7-8 節		環境、休閒學院(每班 5 人)	

參、交通安全宣導：

一、「交通違規有記點」，許多學生未知部分交通違規除依原條款處罰鍰外，還有併罰記點之處分。分析近年常被記點之違規如下：

(一)轉彎或變換車道不依標誌、標線、號誌指示(1 點)。

(二)闖紅燈(2 點)。

(三)紅燈右轉(3 點)。

駕駛人若半年內累計違規記點達 6 點以上者，須吊扣駕照 1 個月及參加道安講習，1 年內經此吊扣 2 次，再受違規記點者，將吊銷駕照。各位同學務必留意違規點數，遵守交通法規勿輕易觸法。

二、請各位一、二年級班級導師鼓勵同學踴躍加入交通服務隊，服務隊成員每月可領教育部志願服務金新台幣 3,000 元及其他相關補助，請有意願加入交通服務行列者，請洽陳教官辦理(松田大樓 101；分機 1584)。

三、駕照考驗舞弊，即停考五年！

監理所近 1 個多月來共查獲 4 件考照違規事件，舞弊者違規使用手機或冒名頂替代考，依據公路法第 77 條之 2 及道路交通安全規則第 70 條規定，自查獲日起 5 年內不得報考該類駕照，處分相當嚴重。考試時嚴禁查看手機、交談、窺視臨座考生作答等規定；筆試時每個座位都設有監視錄影設備，同時筆試作答前電腦亦會顯示「考試舞弊或冒名代考者，自查獲日停考五年並註銷其原考之駕照」。公路總局網站可下載完整筆試題庫，請應考人認真熟讀，憑實力通過筆試，才能保障行車安全。(資料來源:交通部公路總局 110.09.22)

四、中華民國汽車安全協會「學生總動員」交通安全競賽-110 年度全國交通安全標語徵選活動。採網路報名時間為 110 年 9 月 1 日至 10 月 30 日，請鼓勵同學踴躍報名參加。



五、本學期大車視野死角交通安全互動式體驗活動訂於 110 年 10 月 12 日及 14 日 15 時 20 分於嘉南大道廣場(南瓜馬車旁)舉行，一年級各班派代表參加，請班級導師再次提醒各班參加人員依時參加。

各班報名表由班代於 110 年 10 月 12 日(二)12:00 前繳交到 B 棟(B101)陳教官辦理。

日期時間	宣導主題	參加班級	地點
110 /10/12(二) 第 7-8 節	大車視野死角交通安全 互動式體驗 活動	「民生學院」 四技一年級班級【每班 20 人】	嘉南大道廣場 (南瓜馬車旁)
110/10/14(四) 第 7-8 節		「環境及休閒學院」四技一年級班級 【每班 15 人】	

肆、賃居安全：

- 一、近期有本校同學賃居在外隨意丟棄垃圾，遭民眾檢舉為臺南市政府環保局開罰，請各班級導師提醒同學賃居校外應共同維護社區居家環境整潔，勿隨意亂丟垃圾，避免受罰，若無法配合公所垃圾車傾倒垃圾時間可攜至本校指定放置地點丟棄，以維護社區環境及校譽。
- 二、近日發生學生租屋消防事件，請提醒校外租屋同學務必注意下列事項，以維校外賃居安全：
 - (一)注意用電安全：使用高耗能電器(如：電磁爐等)時，勿再同一條延長線上使用多種電器用品。
 - (二)確認消防設備：瞭解居住環境之滅火設備設置地點及使用方式。
 - (三)防範一氧化碳中毒：使用瓦斯熱水器沐浴及瓦斯爐煮食安全事項，特須注意室內保持空氣流通，切忌門窗緊閉。
 - (四)熟悉進出動線：熟悉居住處所之進出動線，並保持通道暢通。
 - (五)租屋處加強門禁管制：對個人使用空間，視需要更換或加裝鎖具，避免外人入侵。

若有關校外租屋之問題可洽軍訓室楊教官，電話：06-2667328 或 1582 謝謝您!!

五、國軍人才招募：

國防部 111 年「大學儲備軍官訓練團甄選計畫」日前已函發各大專校院，此次甄選員額計 747 員(男生：637 員、女生：110 員)，重要訊息摘次：

- 一、報考資格：年滿 18 歲至 26 歲志願服務軍旅之大學在學學生。
- 二、考選對象：
 - (一)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、修業期限為五年之各學系二、三年級。
 - (二)體格：
 - 1、身高：男性 160 至 195 公分、女性 155 至 185 公分。
 - 2、身體質量指數 BMI 男性 17 至 31、女性 17 至 26。
 - 3、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。
 - 4、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。
- 三、報名：

(一)報名日期：網路填表與通信報名同時辦理。

1、第一梯次：110年10月18日至11月12日。

2、第二梯次：111年3月21日至4月15日視第一梯次招生情況，決定是否辦理。

(二)報名方式：一律採網路填表後通信報名方式辦理。

四、體檢：第一梯次自即日起至110年10月29日止；第二梯次自111年2月2日至110年4月1日止。體格檢查所需費用新臺幣1,400元由應考人自行負擔。

五、考試：

(一)日期：第一梯次：110年12月25日(星期六)；第二梯次：111年5月28日(星期六)。

(二)地點：南部地區：陸軍軍官學校高雄市鳳山區維武路1號。

(三)考試項目及評分基準：區分口試、體能測驗(男生：1600公尺，10分鐘30秒；女生：800公尺，5分鐘30秒)及智力測驗(達100分以上者為合格)。

六、求學期間可享福利：求學期間學雜費全由國家支付；每月提供新台幣12,000元生活費、每學期新台幣5,000元書籍文具費。

軍訓室預訂於110年10月13日(星期三)及10月14日(星期四)12時20至13時20分，區分2場次辦理大學儲備軍官訓練團第一梯次報考說明會，請各位一、二年級的班級導師長，協助向同學宣導並鼓勵同學(對於家庭經濟相對弱勢同學助益甚大)踴躍報考；凡對報考大學儲備軍官訓練團有興趣或想瞭解相關報考資訊者，皆可於開學後2週內逕洽軍訓室馮教官(1585；06-2667328)，謝謝。

六、基礎服務學習-社區打掃

110學年度第1學期社區打掃因應新冠疫情影響，實施時間調整，自第六週10月18日起實施，輪序表調整如附件5:

七、

(一)因為夜跨日的同學，其學籍在進修部，故不適宜擔任日間部幹部，若有此類狀況，請老師另選日間部學生擔任。

(二)為協助學校及您推展各項班級的活動，請老師盡速選出班級自治幹部後，隨即至學校資訊系統內輸入幹部名單，以利各項活動順利進行，感謝各位導師的協助。

輸入步驟如下頁附表：

「教師行政資訊平台」輸入幹部資料步驟

The image shows two parts of the process. On the left, a navigation menu is open, highlighting the '教師行政資訊平台' (Teacher Administration Information Platform) option. On the right, the '系統登錄' (System Login) page is displayed, showing a login form with fields for user ID (00000) and password, and a '登入' (Login) button.

步驟一：學校首頁/常用系統/教師行政資訊平台 步驟二：輸入帳號密碼，進入系統

The image shows two parts of the process. On the left, the '學生輔導' (Student Guidance) menu is shown, with '班級自治幹部設定' (Class Self-Governance Officer Setting) highlighted. On the right, the '資管104甲' (Information Management 104A) page is displayed, showing a grid of roles for setting up class self-governance officers, such as '班代' (Class Representative), '總務股長' (General Affairs Officer), and '衛生股長' (Health Officer).

步驟三：選擇-班級自治幹部設定

步驟四：輸入學號，系統會帶出姓名及照片，完成輸入後，記得按儲存。

附件1：110-1防災教育(消防訓練)報名表

110 學年第 1 學期「防災教育(消防訓練)」人員參加名單<自存聯>

日期、時間	參加對象	地點	每班派員
10/18 (一) 15:20~17:10	藥學一丙、藥學一丁、藥學一戊、粧品一甲、粧品一乙、 粧品一丙、粧品一丁、藥粧一甲	A棟 簡報廳	10人
	醫化一甲、社工一甲、社工一乙、外語一甲、外語一乙、 資管一甲、多媒一甲、	大禮堂	
10/19 (二) 15:20~17:10	食品一丙、幼保一甲、保營一甲、保營一乙、生活一甲、	簡報廳	15人
	餐旅一甲、餐旅一乙、餐旅一丙、宿舍幹部	大禮堂	
10/21 (四) 15:20~17:10	職安一甲、環工一甲、環工一乙、環工一丙、公安一甲、 環資一甲、民防團	A棟 簡報廳	12人
	觀光一甲、運管一甲、運管一乙、醫管一甲、醫管一乙、高福一甲	大禮堂	

備註：班級當天若有排定實施社區打掃，以社區打掃為主，免參加防災教育訓練！

班級：_____

<自存聯>

學號	姓名	學號	姓名	學號	姓名

請班代於 **10月14日(星期四)中午前** 將名單繳回軍訓室(B102)萬教官處(06-3371584)。
參加者核予學習歷程 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：本活動取得您的個人資料類別項目如人員名單所列示，處理及利用範圍為活動之相關各項服務；本單位將恪遵個資法及相關法令規定妥善處理及利用您的個人資料，您可以個資法第三條規定行使個人權益，權益行使請洽軍訓室，如您所提供之資料有任何不實或未更正至最新情形本單位有權停止相關服務。

110 學年第 1 學期「防災教育(消防訓練)」人員參加名單<繳交聯>

班級：_____

<繳交聯>

學號	姓名	學號	姓名	學號	姓名

請班代於 **10月14日(星期四)中午前** 將名單繳回軍訓室(B102)萬教官處(06-3371584)。
參加者核予學習歷程 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。

負責人姓名：_____ 手機：_____

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：

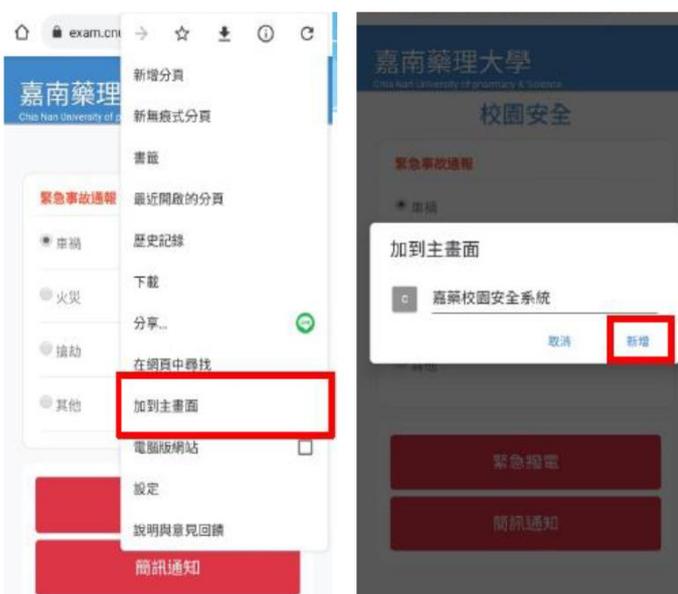
(一) IOS系統：

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。



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

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 (Willian 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	

附件 5：110-1 社區大掃輪序表

嘉南藥理大學 110-1 學年度班級社區打掃行程表					110.09.30
週別	日期	班級	清掃路線	帶隊教官	備註
6	10/18(一)	藥學一甲、藥學一乙	中正路一段*2 保安路一段 56 巷	高俊介 許雪蓮	※社區服務說明會： 110/10/14(四) 1220 時於 B202 教室 召開。 *參加人員： 副班代、衛生股長
6	10/19(二)	食品一甲、食品一乙	中正路一段 保安路一段 56 巷	萬先勇 楊三謀	
6	10/21(四)	休閒一甲、休閒一乙	中正路一段 保安路一段 56 巷	李柏宏 莊恩浩	
7	10/25(一)	藥學一丙、資管一甲	中正路一段 保安路一段 56 巷	高俊介 劉士常	
7	10/26(二)	餐旅一甲、餐旅一乙	中正路一段 保安路一段 56 巷	楊三謀 陳燕怡	
7	10/28(四)	觀光一甲、醫管一甲	中正路一段 保安路一段 56 巷	劉士常 李柏宏	
8	11/02(二)	保營一甲、保營一乙	中正路一段 保安路一段 56 巷	楊三謀 萬先勇	
8	11/04(四)	高福一甲、運管一乙	中正路一段 保安路一段 56 巷	馮才倉 許雪蓮	
10	11/15(一)	醫化一甲、粧品一甲	中正路一段 保安路一段 56 巷	莊恩浩 馮才倉	
10	11/18(四)	環資一甲	中正路一段	李柏宏	
11	11/22(一)	粧品一乙	保安路一段 56 巷	萬先勇	
11	11/23(二)	幼保一甲、生活一甲	中正路一段 保安路一段 56 巷	陳燕怡 許雪蓮	
11	11/25(四)	環工科技一甲	中正路一段	劉士常	
13	12/06-10	環境美化週	教學大樓	黃馨慧	
14	12/13-17	補掃備用週		劉士常	
15	11/20-24	補掃備用週		劉士常	

注意事項：

- 1、本學期末排到的新生班於下學期排入社區打掃
- 2、本表視狀況滾動式修正並立即在班代群組轉達
- 3、請班級導師務必隨班督導，若有疑問可洽軍訓室--劉教官分機:1582

生活暨住宿輔導組

一、 有愛照片創意標語徵選活動，為營造「品德有愛，微笑嘉藥」之校園文化，培養同學對週遭生活事務的關心，特舉辦徵選活動，宣達生活有愛，微笑快樂的正面能量，詳情請參閱生活暨住宿輔導組網頁 <https://reurl.cc/loxp4Q>。

二、110 年教育部品德教育徵稿（含影音作品）評選活動。

（一）徵稿期程：即日起至 110 年 10 月 17 日（星期日）止，採線上投稿方式。

（二）徵選類型：

1、品德教育教學活動設計類。

2、品德主題故事類。

3、品德主題漫畫類。

4、品德主題影音類。

詳情請參閱教育部品德教育網網頁 <https://ce.naer.edu.tw>

健康促進中心

一、防疫資訊：

（1）所有人員進入校園全面配戴口罩。

（2）延續「嘉藥防疫，有我有你」精神，請落實勤洗手、咳嗽禮節、呼吸道衛生等預防感染作為。

（3）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。

二、110 學年度新生及轉學生健康檢查，於 110 年 11 月 29 日（一）至 30 日（二）每日上午 8:00~下午 5:00、12 月 6 日（一）下午 1:00-5:00 辦理並依 COVID-19 疫情做滾動式修正，相關注意事項詳見健康促進中心網頁說明。

三、為遵守中央防疫政策，開學後進入餐廳及超商消費請務必遵守下列原則：

（1）完成政府簡訊「實聯制」，並出示畫面供店家確認。

（2）用餐時可暫時脫下口罩，用餐完畢後應立即配戴口罩。

（3）保持顧客間社交安全距離；點餐時，請依防疫安全距離地板貼標示線等候。

（4）用餐時應保持社交距離：餐飲室內座位採梅花座間隔方式，同時設置隔板，並確保 1.5 公尺安全防疫距離，凡桌面上有標示「保持安全距離，請勿就坐」貼紙，請配合勿就坐。

學生輔導中心

一、新生高關懷密件已於 9/24(五)發送至新生班級導師，敬請導師協助關懷學生身心生活適應狀況，若有需要可轉介至學生輔導中心。

看不見的千刀萬剮 - 微歧視現象與如何因應

心靈花園 - 時事分享

- 「你是客家人喔？那你應該很勤儉吧！」
- 「為什麼你是原住民卻沒有運動細胞？」
- 「你是女的耶，不是應該要忍耐嗎？這麼兇做什麼？」
- 「不用跟外公講什麼社群網站啦，他一定聽不懂。」

當你聽到上面這些話的時候，有什麼感覺或想法嗎？可能會辨識得出來，這些都是生活當中相當常見的刻板印象，例如客家人好像都很勤儉，原住民的朋友體育都很厲害，或是長輩很難跟得上科技的進步。如果你不是客家人，聽到自己被貼上勤儉的標籤，可能不會覺得有什麼大不了。但是如果你是客家人，你可能會覺得好像哪裡怪怪的。你可能會想「我真的有那麼勤儉嗎？」、「別人的家庭難道沒有灌輸勤儉持家的價值觀嗎？」、「為什麼在這種情況下我總是被針對？」，甚至可能還會擔心，今天正在和我對話的這個人，完全沒有花時間來認識我，就好像對我的人格下了定論。「我是不是被歧視了？」

同樣的思路可以套用在其他因為自己的某項身份認同而遭受不公平的評價或者是對待的人身上：當原住民被認為都很會運動、很會唱歌；當女人在衝突當中總是被要求要隱忍；當年長的人被假定是「科技白痴」。台灣的民主與人權意識有十足的進展，大部分的公民都持有多元平等、相互尊重、應該要避免差別待遇等價值觀，多數的人也都不認為自己會做出性別歧視、種族歧視、年齡歧視...等行為。雖說所謂明顯的差別待遇或是歧視行為大多為法律所禁止，例如種族屠殺，這並不代表社會當中的各類歧視已經都消失不見。現代社會當中的歧視常常以隱晦的方式發生在日常生活當中，它們很多時候是無意的，可能是一些微小的舉動，也有可能被包裝成「玩笑話」，但事實上還是會對被邊緣化的族群造成自我懷疑、甚至是憂鬱和焦慮等負面影響。這些不經意的舉動或是言語就好像飛針、千本一樣，一兩次沒辦法造成很大的傷害，但是累積下來還是會讓受害者遍體鱗傷、體無完膚。心理學家把這個現象稱之為「微歧視」(microaggressions)。

心靈捕手 - 充實您的輔導知能

什麼是微歧視？

哥倫比亞大學的 Derald W. Sue 教授將微歧視定義為「日常生活當中常見的，對於受到邊緣化的社會少數群體之輕忽、鄙視、不平等對待、污蔑、和侮辱。」(Sue et

al., 2007) 「微歧視」或是「微侵略」這個概念是在 1970 年代由哈佛大學的身心科醫師 Chester M. Pierce 所提出 (Yoon, 2020)，因此關於微歧視的討論時常環繞在種族層面的微歧視。事實上，只要牽涉到權力或是資源分配不均的身份認同皆有可能發生微歧視，像是針對性別認同、性傾向、宗教信仰、年齡等方面的微歧視也隨處可見。

這些舉動或是言論常常不帶有惡意，但實際上還是會對於少數群體造成很大的傷害。Kevin Nadal 等人 (2014) 的研究發現，遭遇過愈多種族微歧視的美國人愈有可能產生憂鬱或是焦慮等身心問題。Victoria O'Keefe 等人 (2014) 的研究還發現，微歧視會透過情緒問題惡化的機制增加受到歧視的人產生自殺意念的機會。微歧視雖然看似渺小，它的影響卻是很大的。Jones 等人 (2013) 的研究就發現「隱晦的歧視」(subtle discrimination) 對於一般人在工作、生理、心理等層面的負面影響不亞於「顯性的歧視」(overt discrimination)。正因如此，如果教育與輔導等助人工作者增加對於微歧視現象的理解並加以介入，這樣就能夠幫助正在經歷微歧視卻又不曉得如何描述自己的困境之學生，緩和他們所遇到的困擾。

微歧視的三種類型

Derald W. Sue 教授的團隊進一步將微歧視分成三種類型：微攻擊 (micro-assault)、微侮辱 (micro-insult)、以及微否定 (micro-invalidatio) (Sue et al., 2007; Nadal, 2014)。

微攻擊 (micro-assault) 指的是那些刻意的差別待遇，行為人卻不認為他的言論或者行為帶有歧視。舉例來說當行為人看到人行道前方有位街友朝反方向走過來，這個行為人就抓緊他的錢包閃得遠遠的。行為人可能會認為他只是在保護自己的財產與安全，但是對於那位街友來說他只因為自己的外貌就被冠上了一個罪名，好像所有無家可歸的人都是搶劫犯一般。

微侮辱 (micro-insult) 指的是一些較為粗魯的、會貶低受害者的身份認同的舉動或者言論。同樣的，微侮辱的行為人通常也都不會認為自己的舉動帶有歧視的意味，但微侮辱和微攻擊最大的差別在於微侮辱的行為人通常沒有刻意想要造成差別待遇。我在美國求學的時候其實就時常遇到白人的民眾用很驚訝的口吻問我「你的英文怎麼說得那麼好！」這句話表面上雖然是一個讚美，但是我聽到的時候還是會很不舒服，因為他背後隱藏的假設是亞洲人面孔的人英文能力都不應該很好，也不屬於「美國人」，完全沒有顧及不同的人可能有不一樣的移民或者是教育背景，好像是在告訴我：「你不該屬於這個地方」。

微否定 (micro-invalidatio) 是當一個人否定、否認另一個人的身分認同經驗。例如一個異性戀者告訴一位雙性戀者「沒有所謂的雙性戀」，他長大以後就會「變成」異性戀者。另一個例子是一個台灣的閩南人告訴一位原住民「台灣沒有種族歧視」。這些例子都是一個屬於特權較多的一方否認特權較少的一方他的生命經驗。當資源或是權力較多的人宣稱少數或是被邊緣化的人的生命經驗都是假的，被壓迫的群體一方面會覺得無助甚至絕望，因為他們沒有辦法一個人就改變這整個系統，另一方面他們

也會開始自我懷疑，「是不是我真的想太多了？」而引發自我懷疑也正是微歧視最狡猾的特性：它能夠把所有的責任都推向被邊緣化的那一方，主流社會不需要為自己的言行負擔任何後果。

為什麼會有微歧視？

微歧視反映的是社會資源分配不均的現象。握有較多資源的族群會理所當然的鞏固自己的利益，並且認為沒有這些資源的人他們本就不應該得到這些紅利，因此會將壓迫的過程合理化。前面也有提及，法治社會以經鮮少明目張膽的行使差別待遇，不過生活當中這些批評、否定、或是褒中帶貶，笑裡藏刀的讚美時時刻刻都在告訴社會當中的少數，「你不值得，你不够格」，一刀一劃的減少這些人對於權利或資源分配的挑戰。

另一個可能的原因是其實特權的一部分就是賦予多數人不需要去思考、擔憂身為少數的生命經驗。舉例來說，不少男性很難理解女性為何常常會覺得自己的生命受到威脅，但是從女性生長的歷程來想，他們從小就被灌輸太晚不能出門、要注意自己的服裝儀容，如果他們遭遇到不測，大家甚至還會去質疑女性的個人決定（「他為什麼要和陌生人喝酒？」「他為什麼要穿得花枝招展？」「他為什麼要從事八大行業？」）。這些問題男性幾乎不需要去思考，在既有的結構當中，男性可以預設自己在任何時間出門都是安全的，想要的話就可以去認識新朋友，不用擔心自己的穿著打扮會不會「招蜂引蝶」。特權使社會得主流者不需要檢視自己的經驗，那麼也就沒有什麼機會增加他們對於少數族群的同理了。在這樣的情況下，說出對於和自己不同的人說出沒禮貌、不敏感、甚至是無意中使人感到受傷的言論就不難以理解為何會發生。

還有一個重要的原因，是少數族群在遭遇到微歧視的時候很少會提出來。有可能是因為他們沒有微歧視的概念，只感覺好像哪裡怪怪的卻又說不上來。也有可能是遭受到微歧視的人沒有餘力花時間和自己沒什麼關係的人進行機會教育：對於這一個受到機會教育的人只是一次溝通的經驗，但是對於少數者來說他們同樣的話以經講過一千遍、一萬遍了。阻撓少數者點出自己遭遇的困境最棘手的屏障其實是對方的否認與不理解。承認自己的過失、檢視自己的特權其實是一項相當不舒服的工作。當握有特權的人需要面對自己可能不經意的造成了對別人的傷害，很自然的會產生防衛的心態。「是你自己想太多了啦！」「我只是在開玩笑，幹嘛那麼認真？」「我沒有性別歧視啊！你看我身邊有多少女性朋友。」少數者要提出自己正在受到差別待遇已經相當不容易了，提出來還要面對對方的敵意又使得這項工程難上加難。

我們可以如何應對生活當中的微歧視？

心理學家 Kevin Nadal (2014) 建議我們在遇到微歧視的時候可以問自己以下三個問題：

1. 微歧視是否真的發生？

首先可以先詢問自己，微歧視發生了嗎？可能是哪一個類型的微歧視？這時候如果身旁有自己信任的見證者，也可以和他討論一下他的經驗為何？他是不是也覺得哪裡怪怪的？彼此相互確認的同時也是支持對方的體現。

2. 我要針對剛才的微歧視做回應嗎？

確認微歧視真的發生了以後，這時候你可能要決定自己想不想要/有沒有必要對於這個事件做回應。Kevin Nadal 列出了幾個可以參考的指標：「如果我做出了回應，會不會影響我的人身安全？」「如果我做出了回應，對方會不會產生防衛而引發衝突？」「如果我做出了回應，這會如何影響我和對方的關係？」「如果我不做出回應，我會不會感到後悔？」「如果我不做出回應，這會不會表示我默許類似的行為或是言論再次發生？」

此外，Washington 等人（2020）也提供額外的一些面向來協助自己做這個決定：第一，「對方和自己的關係有多重要？」如果對方只是一個陌生人，那我們大可遠走高飛，不需要花心力試圖鬆動他的價值觀。不過如果是我們生活當中的重要他人，我們可能會希望有這個溝通，讓彼此都過得比較自在。第二，「我現在的情緒是什麼？」我是否感到憤怒？慚愧？還是只是一點點不舒服？無論你的情緒為何，它們都是妥當的，合適的。如果你感受到強烈的負向情緒，這可能代表你真的很在意對方能夠和你有相互尊重的關係。從這個角度出發可能會產生比較有建設性且具備同理心的溝通。第三，「你想要日後如何被當事人看待？」這類的溝通有可能會讓對方感到相當不舒服。但是如果什麼都不說，對方可能也不曉得自己的舉止已經對週遭的人造成傷害。只有你自己能夠決定怎麼做比較妥當。

3. 我可以如何回應？

如果你決定和當事人討論，那麼可以遵從「對事不對人，促進彼此互相的尊重」這個原則。很重要的事是要避免指責，例如「你神經真的很大條！」「都什麼年代了你還在性別歧視！」指責只會讓對方感到防衛、生氣，對方就更不願意傾聽你對他的訴求。可以使用所謂的「我訊息」，以對方的具體行為如何影響自己來型塑這場溝通：「當你剛才說...的時候，真的讓我感到很受傷。」先讓對方了解到自己的話或是行為已經對自己造成負面的影響，但同時將對方的行為和他本人做區隔，避免讓對方覺得我們是在對他們進行人身攻擊，以增加溝通成功的可能性。

其實我們每個人也都有可能成為微歧視的行為人。語言反映文化，而我們的文化當中蘊含著各種可能會強化對於少數族群壓迫的價值觀。很多時候我們都會不經意的說出冒犯到別人的話。如果說今天換成是有人找我們溝通，請我們盡量避免對別人造成微歧視，這個時候首要工作是卸下心防，再者就是傾聽對方的經驗，並真誠的道歉。平時也可以多多留意自己的語言，思考一下，當我使用某些詞彙的時候（「智障」「gay 泡」...）是不是無形之中正在強化權力結構，深化社會當中的不平等？如果是的話，有沒有別的說詞可以取代這些具有貶抑或是攻擊性的語言？

當自己意識到這些措辭可能會傷害到週遭的人，這其實是一件好事情！今天可能因為我們決定多留意自己的言行會如何影響他人而讓我們自己週遭的人能夠免於不

必要的傷害，當社會當中越來越多的人都這麼做的時候，社會就會更進步，朝平等、多元、尊重邁進。

心靈急救箱 - 導師 v. s. 心理師問答集

我可以如何增加自己對於微歧視的敏感度？

任何自我成長的第一步來自於覺察。在瞭解了微歧視的概念與現象之後，我們可以花一些時間檢視自己的價值觀當中是否隱藏著偏見？如果有的話，可以透過閱讀報章雜誌或是相關書籍多多了解和自己不同的價值觀和社群，增進對彼此的同理。另一個辦法是書寫「微歧視日記」，記錄自己生活當中的各種微歧視，可以描述事件的經過，以及自己對於這個事件的想法與感受。這麼做可以慢慢磨練自己對於微歧視的敏感度。我自己書寫「微歧視日記」的經驗是當我開始這麼做的時候，我才發覺微歧視真的無所不在，但卻又很會隱藏自己，導致多數的狀況其實每有引發任合的溝通，多數人都習以為常，選擇忽略。

另外，這裡也跟大家介紹一個有趣的網路資源，是由台大學生會製作的微歧視角色扮演遊戲，叫做「[00:00 我經歷了微歧視](#)」。這個遊戲透過互動的網頁模擬不同的人可能會遇到的各種微歧視情境，當我們在選擇下一步要怎麼走的時候會是一個體驗不同族群可能面臨的困擾之好機會。

我的學生找我來談論他經歷了微歧視，我能怎麼做？

首先我想要恭喜您，因為如果學生願意向您傾訴這方面的困擾，表示學生真的很信任您的專業與素養！當學生找您訴苦的時候，您可以先專注在傾聽他的困擾，事發得經過、學生的想法與感受等。再者，可以簡單的和學生介紹微歧視這個概念，賦予學生能夠描述自己經驗的語彙。如果說學生可能需要更專業的支持，也可以鼓勵學生前來學生輔導中心進行個別晤談，有的時候能夠和一個「局外人」討論這些事情除了能夠得到情緒上的支持，更可以提供不一樣的觀點，增加學生對自己的瞭解與接納。其實能夠回應的方式有千百種，只要不否定學生的經驗，學生大多能感受到老師對自己的關心，使關係更為緊密。

如果我的學生在網路上遇到微歧視，我可以提供哪些建議？

現在的大學生花很多時間在社群網路或是網路論壇/電子布告欄上面。學生在這些平台上遇到微歧視的機會其實滿大的，有些可能是不經意的言論，有些則是網路酸民在留言區刻意的引戰。Kevin Nadal 提供一個簡單的應對方法是複製貼上，貼出關於微歧視的相關資源 (Yoon, 2020)。Derald W. Sue 則認為網路上的言論很多都只是獨白，在網路上發表言論的人其實很少是確實想要溝通的。要和這樣的人說明他的言

論對於別人可能造成影響大概不會有什麼效果，甚至有些人是刻意冒犯到別人以衝高貼文的觸擊率。在這種情況下，最簡單的方式可能是選擇忽略。

微歧視真的無所不在，如果說生活當中的每一個微歧視都要花時間矯正，這對於學生來說會是一個龐大的壓力。如果學生在網路上遇到微歧視，可以建議他們不要輕易的「上當」，在網路上開戰，而是先安撫自己的情緒，截圖存證，並且找到相關的資源來協助進一步的處理。一樣，如果老師認為學生需要更專業的陪伴或是支持，可以鼓勵學生來學輔中心與心理師討論這件事情的影響以及可能的下一步會是什麼樣子。

參考資料

- Jones, K. P., Peddie, C. I., Gilrane, V. L., King, E. B. & Gray, A. L. (2013). Not so subtle: A meta-analytic investigation of the correlates of subtle and overt discrimination. *Journal of Management*, 42(6), 1588-1613. DOI: <https://doi.org/10.1177/0149206313506466>
- Nadal, K. L. (2014). A guide to responding to microaggressions. *CUNY Forum*, 2(1), 71-76.
- Nadal, K. L., Griffin, K. E., Wong, Y., Hamit, S. & Rasmus M. (2014). The impact of racial microaggressions on mental health: Counseling implications for clients of color. *Journal of Counseling and Development*, 92, 57-66. DOI: 10.1002/j.1556-6676.2014.00130.x
- O'Keefe, V. M., Wingate, L. R., Cole, A. B., Hollingsworth, D. W. & Tucker, R. P. (2014). Seemingly harmless racial communications are not so harmless: Racial microaggressions lead to suicidal ideation by way of depression symptoms. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 45(5), 567-576. DOI:10.1111/sltb.12150
- Sue, D. W., Capodilupo, C. M., Torino, G. C., Bucceri, J. M., Holder, A. M. B., Nadal, K. L. & Esquilin, M. (2007). Racial microaggressions in everyday life - Implications for clinical practice. *American Psychologist*, 62(4), 271-286. DOI: 10.1037/0003-066X.62.4.271
- Washington, E. F., Birch, A. H., Roberts, L. M. (2020). When and how to respond to microaggressions. *Harvard Business Review*, published on July 3rd, [online article link](#).
- Yoon, H. (2020). How to respond to microaggressions. *The New York Times*, published on March 3rd, [online article link](#).