

學務週報

德明財經科技大學 111 學年度第 2 學期第 4 週 03/13~03/19
每週一公告於學務處課指組網頁及各系公佈欄，請妥善運用。

日間部本週活動 03/13-03/19

- 一、3/14 (一)~4/28(五) 交通安全四可漫畫徵選活動，參加對象:本校所有同學。(生輔組)
- 二、3/15(三)12:20【班級幹部講習-景美人權文化園區參訪】；集合地點：綜合大樓一樓第二閱覽室；參加對象：開放自由報名參加。(生輔組)
- 三、3/14(二)12:30【舞動健康有獎徵答活動-抽獎日】，地點：A119 衛生保健組，對象：全校學生。(衛保組)
- 四、3/15(三)12:10-13:30 一年級幹部講習【新食代 go 健康】專題演講，地點:A104 衛生教育室，對象：全校師生，有興趣者請先至衛保組報名。(衛保組)
- 五、03/13 (一) 12:30~16:00，學生輔導中心特約精神科醫師駐診服務，地點：總圖書館(伯南館)3F，對象：全校學生，若有需要請事先聯繫學生輔導中心預約諮詢時間，預約電話：學校分機 2231、2235、2236。(學輔中心)
- 六、即日起~06/02 (五)，「戀愛診療室-伴侶諮詢活動」。對象：全校同學。(學輔中心)
- 七、即日起~06/02 (五) 各項主題班級座談申請，歡迎以班級為單位預約。(學輔中心)
 1. 「人生控制桿」社交媒體焦慮班級座談，對象：大一、大二班級。
 2. 「愛情策略學-談遇見愛情與交往磨合」班級座談，對象：大一、大二班級。
 3. 「裝備更好的自己」班級座談，對象：大三班級優先。
- 八、即日起，學輔中心工作坊開放報名中，對象：全校學生，請至學輔中心報名。(學輔中心)
 1. 04/23 (日) 09:00-16:00「交心不焦心」手作水泥盆工作坊
 2. 05/20 (六) 09:00-16:00 生涯探索工作坊
- 九、即日起~06/09(五)，學輔中心推出集點贈獎活動，凡參與學輔中心活動即可獲得點數，並獲贈精美禮物，數量有限，贈完為止，詳情請洽學輔中心或參閱網站，對象：全校同學。(學輔中心)

進修部本週活動 03/13-03/19

- 一、3/14 (一)~4/28(五) 交通安全四可漫畫徵選活動，參加對象:本校所有同學。(生輔組)
- 二、03/13 (一) 12:30~16:00，學生輔導中心特約精神科醫師駐診服務，地點：總圖書館伯南館)3F，對象：全校學生，若有需要請事先聯繫學生輔導中心預約諮詢時間，預約電話：學校分機 2231、2235、2236。(學輔中心)
- 三、即日起~06/02 (五)，「戀愛診療室-伴侶諮詢活動」。對象：全校同學。(學輔中心)
- 四、即日起，學輔中心工作坊開放報名中，對象：全校學生，請至學輔中心報名。(學輔中心)
 1. 04/23 (日) 09:00-16:00「交心不焦心」手作水泥盆工作坊
 2. 05/20 (六) 09:00-16:00 生涯探索工作坊

五.即日起~06/09 (五),學輔中心推出集點贈獎活動,凡參與學輔中心活動即可獲得點數,並獲贈精美禮物,數量有限,贈完為止,詳情請洽學輔中心或參閱網站,對象:全校同學。(學輔中心)

日間部下週活動 03/19-03/26

- 一、3/14 (一)~4/28(五) 交通安全四可漫畫徵選活動,參加對象:本校所有同學。(生輔組)
- 二.03/23 (四)「王者之聲」電影欣賞,地點:多媒體視聽中心,對象:全校學生。(學輔中心)
- 三.即日起~04/24 (一)「走過愛情的時時刻刻」信物圖文募集活動,對象:全校學生,可掃描 QR Code 參與。(學輔中心)

進修部下週活動 03/19-03/26

- 一、3/14 (一)~4/28(五) 交通安全四可漫畫徵選活動,參加對象:本校所有同學。(生輔組)
- 二.03/23 (四)「王者之聲」電影欣賞,地點:多媒體視聽中心,對象:全校學生。(學輔中心)
- 三.即日起~4/24 (一)「走過愛情的時時刻刻」信物圖文募集活動,對象:全校學生,可掃描 QR Code 參與(學輔中心)

全校宣導事項

課指組

一、獎助學金訊息

請同學務必養成習慣,定時流覽德明網頁相關獎助學金訊息,以免擔誤時效,影響自身權益。(課指組)

生輔組

一、反詐騙-虛擬遊戲詐騙搶攻電玩市場不能大意!

【今傳媒/記者蔡學民報導】李先生在 FB 貼文徵求手遊帳號,不久隨即有網友私訊有帳號可賣,李先生雖很有警覺的要求對方提供電話號碼,惟未事先撥打確認電話真實性,即同意以點數卡私下交易,私訊賣方點數卡序號、密碼後,對方旋即封鎖李先生,驚覺受騙後,再撥打對方提供之電話,卻發現該電話並非賣方所有…

據統計「虛擬遊戲詐騙」案類被害年齡以 20-29 歲及 10-19 歲最多,疫情期間,各式手遊、電玩產業蓬勃發展,詐騙集團亦趁著這波宅經濟趨勢,利用玩家的貪心念頭,假扮

成賣家，主動販賣低於市價的虛擬寶物、遊戲帳號，並要求「私下交易」、「點數付款」等方式以規避交易平台的稽核，待收到錢後再直接封鎖買家。

高雄市政府警察局再次提醒民眾，網路交易應慎選優良有信用之網路商家，透過面交方式或選擇提供第三方支付之網購平臺，以保障雙方權益並減少消費糾紛，切勿貪小便宜，透過 LINE、FACEBOOK 等通訊軟體與賣家私下聯繫交易，以避免遭詐騙；家長更應留意家中「小玩家」的零用錢用途與流向，如果到便利商店購買遊戲點數，或直接在網路購買虛擬寶物時，應注意購買的虛擬寶物是否來自於官方或正式管道，遇有可疑詐騙，應即撥打 165 反詐騙諮詢專線查證，防止被騙。（內湖分局提供 內湖波麗士相關宣導連結如下：
<https://m.facebook.com/923217757717683/posts/4963267360379349/?d=n>）

二、反毒教育-濫用 K 他命之生理及心理危害

第二級毒品愷他命屬中樞神經抑制劑，副作用包括心搏過速、血壓上升、震顫、肌肉緊張而呈強直性、陣攣性運動等，部分病人會出現不愉快的夢、意識模糊、幻覺、無理行為及胡言亂語，發生率約 12%。

研究顯示濫用 K 他命，會罹患慢性間質性膀胱炎，使膀胱壁增厚，容量變小，產生頻尿、尿急、小便疼痛、血尿、下腹部疼痛等症狀，嚴重者甚至會出現尿量減少、水腫等腎功能不全的症狀，甚至須進行膀胱重建手術。

K 他命藥效約可維持 1 小時，但影響吸食者感覺、協調及判斷力則可長達 16 至 24 小時，並可產生噁心、嘔吐、複視、視覺模糊、影像扭曲、暫發性失憶及身體失去平衡等症狀。長期使用會產生耐受性及心理依賴性，造成強迫性使用，且不易戒除。

衛保組

猴痘

中華民國 111 年 6 月 23 日衛授疾字第 1110100867 號公告，新增「猴痘」為第二類法定傳染病。

1958 年猴痘病毒(Mpox virus)首次從研究用猴子身上被發現，因此該病被命名為「猴痘」。人類感染猴痘病毒最早的個案是 1970 年在剛果民主共和國的一名 9 個月男孩，此後中非和西非靠近熱帶雨林的偏遠地區陸續有個案報告。

猴痘病毒屬痘病毒科(Poxviridae)，正痘病毒屬(Orthopoxvirus)。主要由齧齒動物和靈長類動物傳播給人，屬人畜共通傳染病。猴痘病毒可分為第一分支(I)病毒和第二分支(II)病毒，其中第二分支(II)病毒包括 IIa 和 IIb 兩子分支，後者即目前全球疫情主要流行株。第一分支比第二分支病毒更容易傳播和嚴重，第一分支致死率約為 10%，而第二分支致死率約為 1%，然依國際文獻報告指出，2022 年 5 月疫情開始至 12 月底，全球確認感染 Mpox 的 80,000 多病例中，約 65 人死亡，且絕大多數症狀輕微；以美國為例，約 30,000 名個案中，32 名死亡個案(致死率為 0.1%)。隨著 1980 年天花消滅和之後停止接種天花疫苗，猴痘成為現存最嚴重的正痘病毒感染症。

疾管署提醒，猴痘傳播對象具侷限性，此波疫情以親密接觸之人際傳播為主，提醒民眾，前往流行地區或國內高風險場域，應落實自我防護，並避免出入可能與不特定人士密切接觸之社交活動等高風險場域，如出現皮膚病灶，例如：皮疹、水泡、斑疹、斑丘疹、

水泡、膿疱等，以及發燒、畏寒/寒顫、頭痛、肌肉痛、背痛、關節痛、淋巴腺腫大(如耳周、腋窩、頸部或腹股溝等處)等疑似症狀，應儘速就醫，並主動告知醫師旅遊史及接觸史。該署除持續加強國際港埠檢疫措施及民眾風險溝通與衛教宣導，亦已採購並配置抗病毒藥物及猴痘疫苗供符合條件者使用，及加強監測、通報及適時調整相關防治政策。相關資訊可至疾管署全球資訊網(<https://www.cdc.gov.tw>)或撥打國內免付費防疫專線1922(或0800-001922)洽詢。



資料來源：疾病管制署

學輔中心

對情緒的7大常見誤解

✗誤解一：情緒有好壞之分。

○事實一：情緒沒有好壞之分。

實際上，情緒本身是沒有好壞之分的。當我們用「好」與「壞」這樣具有評價性質的詞語去形容情緒時，就已經加入了自己的主觀評斷。當我們消極地看待自己的情緒，並因為有了某種情緒而自我指責時，這不但不會解決當下的問題，反而會導致更多情緒產生。

✗誤解二：有情緒意味著一個人幼稚、不成熟。

○事實二：有情緒意味著我們是正常的人類；沒有情緒的是機器人。

人類是感情動物，所以有情緒是很正常的。有了情緒就需要表達，這也是再自然不過的。這就好比只要是人，就需要吃飯和喝水。滿足這些生理需求，是很自然的事情。我們並不會因為自己剛吃了早點，中午就又餓了，便覺得自己是一個「虛弱、不夠健壯」的人。因此，也無須因為自己有情緒和情感需求而去怪罪和指責自己。問題的關鍵點並不在於是否應該表達情緒，而在於表達情緒的方式是否恰當和健康。

×誤解三：我的情緒是由他人左右的。

○事實三：他人並不對我們的情緒負責；我們應該為自己的情緒負責。

真正導致情緒產生的其實並不是他人的所作所為，而是情緒主人看待事情的角度，以及應對事情的方法。他人可以在一定程度上影響我們的情緒，但對情緒的掌控權永遠都握在我們自己手裡。當我們的視角和應對方式發生改變時，情緒自然就變了。所以，雖然我們無法掌控他人，但我們可以選擇不同的視角和應對方法，從而化解自己的情緒。

×誤解四：我不應該有這樣的情緒。

○事實四：無論我們是否對其有意識，任何情緒都有它存在的意義和理由。

情緒最大的特點就是吃軟不吃硬。你越和它抵抗作對，它反而會越來越強大；你越去正視接納它，它反而很快就會消散。因此，與其質疑情緒的存在，不如去理性地正視它，並找尋它產生的原因和存在的意義。只有明白了情緒存在的原因，並認同了它背後的意義時，我們才能學會如何去接納它的存在。

×誤解五：只要我不去感受情緒，它就會慢慢自動消失，我的心情就會慢慢好起來。

○事實五：被逃避的情緒永遠不會自動消散，它只會在日後某一天你毫無防備時突然爆發出來。

當一個人不想面對一件事時，最為常見的處理方法就是無視它。當一個人由於情緒太痛苦而不想面對它時，也很容易會有意無意地無視和逃避這種情緒的存在。這就是逃避的結果：我們越逃避一樣東西，反而越容易被它掌控和影響。情感逃避更是如此。這就是為什麼很多人都覺得自己有時會間歇性地情緒崩潰，這往往都是之前情感逃避的結果。

×誤解六：如果我允許自己感受情緒，我害怕自己會太過痛苦，或是瘋掉。

○事實六：當我們允許自己感受情緒的時候，情緒的能量才能得到釋放，並最終消散。

當我們不允許自己感受情緒的時候，情緒就會一直困在身體裡，導致身體產生健康問題。同時，情緒的存在意味著情感需求沒有得到滿足。如果我們不允許自己去感受情緒，就無法滿足情感需求，內心的痛苦就會隨著時間的推進慢慢加深。當我們允許自己感受情緒的時候，我們才能有機會去練習情緒管理能力，對情緒的容忍度才能慢慢提高。當我們直面情緒，並學會滿足情緒背後的情感需求時，它的能量才能得到釋放，並最終消散。

×誤解七：控制和管理情緒的意思就是不要有情緒。

○事實七：情緒管理的目的不是不要有情緒，而是在有情緒的時候允許自己感受它，然後重新回到平衡狀態，而不是深陷入一種情緒狀態中無法自拔。

很多人都會說他們希望自己「不再焦慮，不再鬱悶，要永遠快樂」。然而，這個世界上不存在永遠快樂的人。悲傷、抑鬱、焦慮、憤怒等情緒是我們每個人都會有的正常體驗。期望自己不要有這些情緒，就好比是期望自己不再飢餓、不再口渴和不再有上廁所的衝動一樣，是不現實的。所謂的情緒管理，是當自己心情差的時候，意識到它，允許自己心情差（即給情緒存在的空間，而不是壓抑情緒，或因為情緒的存在而責備自己），然後選擇去做一些健康的事讓心情漸漸好起來。當我們這麼做時，這就意味著我們可以在不同的情緒狀態之間彈性轉換，而不是卡在某種情緒狀態中無法跳脫出來。

資料來源：<https://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5099432>

品格教育中心

中心將於 3/16(四)12:10-13:00 在校門口，為陽光基金會辦理募捐發票活動，

凡參與者皆有精美禮品，

敬請各位同學可留下發票，踴躍參與，謝謝！