

### 輔導處舉辦高三科大甄選入學模擬面試



為協助本專門學程三年級學生在科大甄選入學面試中掌握致勝優勢，輔導處於6月6日(二)辦理「科大甄選入學模擬面試」，邀請到南部鄰近大學—國立屏東科技大學、國立高雄科技大學、南台科技大學、台南應用科技大學、中華醫事科技大學、嘉南藥理大學等，一共28位大學教授，開闢十六個面試試場。

雖然高三同學已經畢業，輔導處的升學輔導仍不停止，為了累積同學的面試經驗，輔導處特地廣邀各群科的科大教授來協助同學面試，「模擬面試」活動以個別面試或團體面試的方式進行，模擬真實試場情境，並於面試後由教授給予學生立即的寶貴建議。

值得一提的是高三同學對於輔導處辛苦辦理活動也相當支持，返校參與的出席率將近百分之百，足見學生對此活動的重視，透過面試體驗及聽取教授回饋後，學生更清楚知道該如何準備面試技巧，把握甄選倒數的日子繼續加強，必能創造佳績！



### 交通安全宣導「珍惜生命 遠離大型車」

前幾周本校發生一件令人惋惜的交通事故，一位同學因為騎單車遭受同向行車的水泥預拌車右轉彎的撞擊而傷重不治。

得知消息後學校也深感哀傷與惋惜，第一時間輔導處馬上進行了班級輔導；學務處及導師也進行家庭慰問並代表家長會致贈慰問金；校長、秘書、教務主任、學務主任等也代表學校參加同學的公祭。

同學的母親也以悲痛的心情希望能提醒同學交通安全。學校其實在許多公開場合都有進行交通安全宣導或講座，也要再次提醒同學交通安全的重要，注意自身四周交通狀況。另外輔導處也製作安心文宣，如果同學們因為此次事件造成你的心理不安和焦慮，可以尋求輔導處的幫忙。

#### 安心文宣



親愛的師長及同學：

113年6月10日，本校學生於學校附近路口發生死亡車禍，新聞已有相關報導，部分師生也有聽聞此事，無論您是否認識這位同學，在聽聞此噩耗時多少都會感到震驚及不捨，感嘆年輕生命的殞落及生命的無常。每個人對於這件事情的反應不一，有些人情緒可能還算穩定，有些人則可能會出現一些特別的身心反應，有些人選擇把情緒表現出來，有些人則不會，這些都是很正常的現象。接納並允許自己出現這些情緒，經過一段時間後，這些情緒會逐漸緩和。輔導處透過文宣，想跟大家分享如何照顧自己，或當有需要時，也可以用來協助身邊的人。

- ★ 生離死別，會出現以下的「哀慟」(失落)反應，以這次的事件來說，最常見的情緒反應：
  - ◇ 不敢相信—感覺失真，半信半疑：「怎麼可能？」、「一定弄錯了！」、「好像在做夢？」
  - ◇ 滿腔憤怒—怨天尤人，怪老天把他帶走，好人怎麼會受苦？
  - ◇ 憂鬱自責—悲慟難捨、懊悔無奈、遺憾惋惜。

除上述所列，可能也會有人出現觸景傷情、睹物思人、哭泣不止、吃不下、睡不著、無法專注、心神不寧等身心症狀，要強調的是，這些反應短期內並非病態，而是人之常情。多數人會在幾週到幾個月內自然改善，不至於長久影響到生活。透過彼此關心、陪伴及接納，可以陸續接受現實。不過在此時，我們可以想想，當我們面對恐懼或不確定時，我們可以如何陪伴自己和身旁的人一起面對與因應。以下幾點建議，與您分享：

#### ★ 現在的您，可以試著做的事...

1. 找信任的親人、朋友或師長聊聊，抒發心情，互相傾聽同理。您可以說：「『不只是您』，別人多少也會...」、「我也一樣，他也一樣，大家都多少和您一樣。」幫助自己或身邊的人「正常化」這些反應，慢慢即可恢復平常心。
2. 從事您所信仰的宗教儀式，讓自己安心，或者對逝者的祝福。
3. 勿過度觀看相關報導，以免引發失眠或不安的情緒。
4. 恢復原來的生活作息，均衡飲食、從事運動，穩定與規律的節奏會感到安心與自在。
5. 試著轉換心情，要有事做，不論是工作或興趣，散散心，接觸大自然、聽音樂、芳香療法、按摩等，讓壓力有抒發的管道。
6. 試著正面思考這件事件帶給您的意義，例如：「要惜福，並珍惜身邊的家人朋友。」、「人生無常，更要把握當下，及時行動(行孝、行善、行樂)。」、「人很脆弱，在外更要注意遵守交通安全，經過路口要停看聽，多一分留意，多一分安全。」

這段時間，誠摯希望大家能學習自我照顧與關愛他人，願我們能從此經驗中獲得正向力量，陪伴與祝福彼此繼續迎接每一天。假如你注意到自己或身邊的人，失落反應較為嚴重，長達幾個星期並且影響了生活、學習或工作，可以尋求輔導處、心理諮詢資源協助。

最後祝福大家身心健康平安~





### 【珍惜生命 遠離大型車】

大型車輛視線死角為車輛前後方及左右兩側，轉彎時亦會產生內輪差現象，呼籲汽、機車、自行車及行人於道路通行及轉彎時應盡量遠離大型車輛，避免進入大型車視野死角區域而發生意外，確保行車安全。

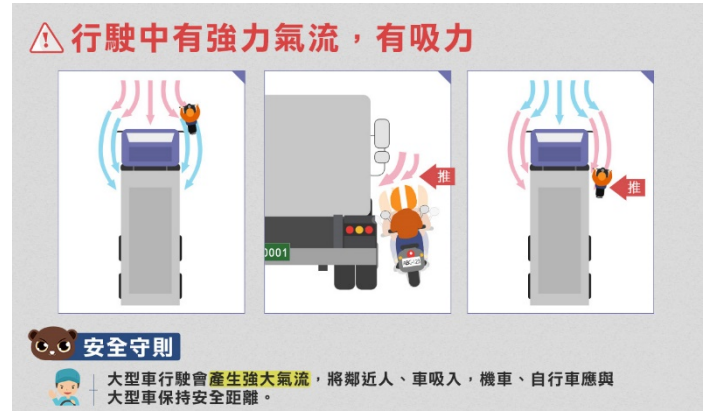


記得這點內輪差、道路安全差很多，大型卡車(工程車、砂石車、水泥車、大型公車)視里死角多，靠太近跟隨側邊都非常危，險大型車因內輪差，大轉彎幅度也大，易因內輪差而發生危及生命的意外，停等紅燈或見大型車轉彎時，請遠離車身以保自身安全。



大型車行進中易生「吸」、「推」氣流而產危險，容易使行駛於車身兩側的自行車或機車搖晃不穩，產生交通事故請瞭解並清楚 大型車輛的視覺死角 隨時注意，保障自己的道路安全！

大型車因有「重量大、體積大」特性，一旦發生大型車事故，經常造成嚴重損傷。必須提醒同學們，盡可能與大型車保持安全距離，給彼此注意到對方，給彼此避免碰撞到的安全空間。



### 教務處舉辦安全教育之食品安全教育講座



安全教育包含「交通安全、水域安全、防墜安全、防災安全、食藥安全」等 5 大主題課程，特別是食品安全容易受人輕忽。

在三月發生的寶林茶堂食物中毒案引發全民恐慌，大家也才重新重視食品安全，寶林茶室遠百店，發生疑似食物中毒事件，2 死 5 重症的快速發展，可能成為台灣近 10 年來最嚴重的傷害。

於 6 月 12 日下午教務處辦理高職優質化-安全教育之食品安全教育講座，邀請國立成功大學食品安全衛生暨風險管理研究所陳秀玲教授蒞校分享！