

文稿頁面

檔 號：112/030304/

文號：1120201136

保存年限：5年

日期：112年11月15日  
便簽 單位：軍訓室  
速別：普通件  
密等及解密條件或保密期限：

- 一、陳本校112年11月份(122期)校安通訊乙份。
- 二、本期校安通訊內容，計有本校周邊交通事故肇事地點標示、防禦駕駛觀念宣導、慢性病宣導、反毒宣導、菸害防制宣導、常用緊急電話說明。
- 三、奉核後，公告軍訓室網頁及寄發全校師生電子郵件信箱宣導，文存

會辦單位：



國立聯合大學



軍訓室

1120201136

第1頁 共2頁

線上簽核文件列印 - 第1頁/共11頁

## 第二層決行

承辦單位

校人 安員 鍾燕充 1115  
0849

軍訓室主 任 賴明宏 1116  
1021

## 第二層決行

會辦單位	
------	--

## 第二層 決行

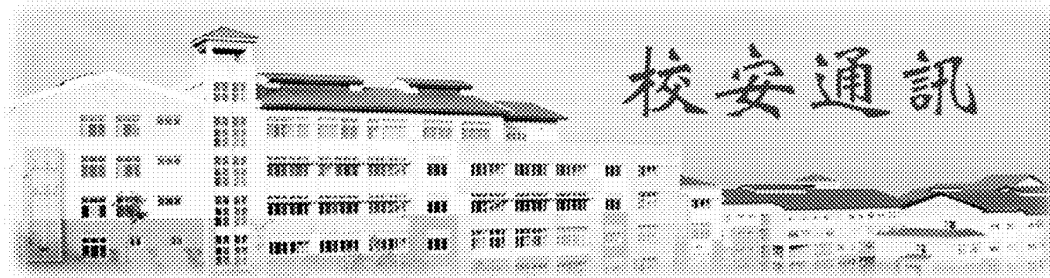
決行

如擬

學 生 吳翠松	1116
事 務 長	1447

事務長 吳翠松 1447

中華民國一百一十二年十一月五日星期日

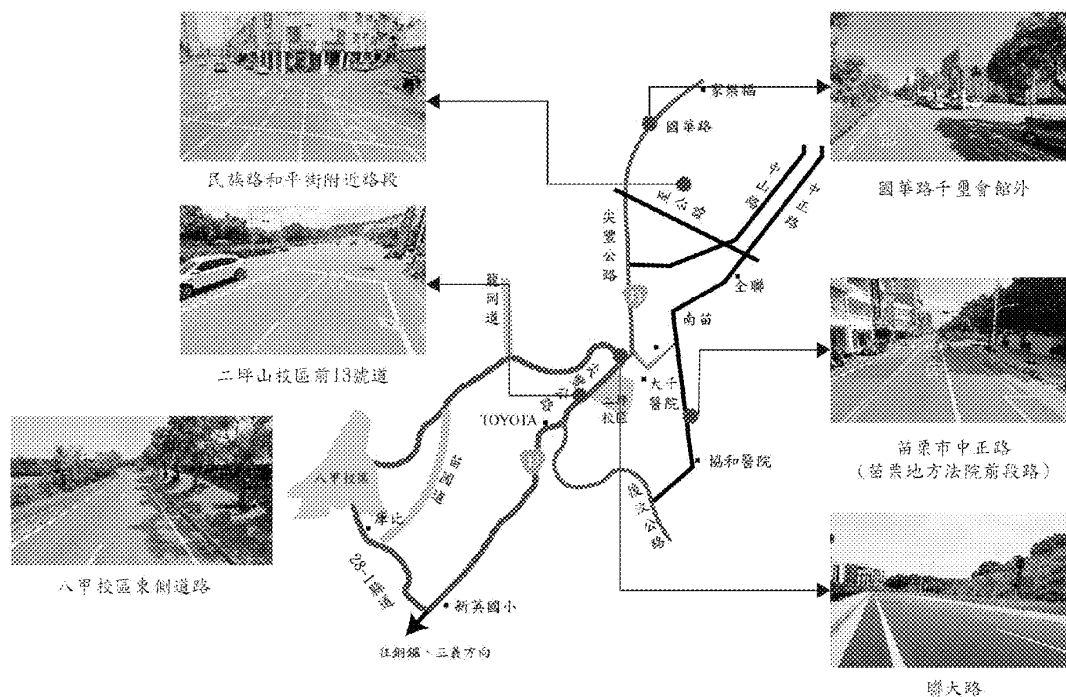


發行單位：學務處軍訓室

校安中心專線電話：037-3811119/傳真電話：037-353843

## 交通安全資訊

一、本校周邊112年10月交通事故標示圖。



10 月本校交通事故 11 件，造成 11 人輕傷，2 人住院。

## 二、建立「防禦駕駛」觀念，很重要！

建立防禦駕駛觀念，才能保障自己的行車安全。一般車輛駕駛人以為，只要自己遵守交通安全規則，就可以確保自己的行車安全，但是卻仍有部分駕駛人受到他人的傷害。

高雄區監理所所長梁郭國表示，推動「防禦駕駛」觀念，提醒駕駛人除遵守道路交通規則外，亦須留意周遭狀況，從目視及耳聽察覺，建立預判可能發生意外情境之準備心理，進而預先採取必要防禦動作以避免事故發生。

何謂防禦駕駛，就是自己除了遵守交通規則外，也要防範他人駕駛因疏忽或故意違規而發生交通事故外。防禦駕駛要注意：除了要遵守交通安全規則外，要眼觀四方，「危險」藏在細節中；應用情境，多預想少意外。看得到別人，也要可被其他用路人看得到。

梁郭所長提醒您，車禍事件的發生，常常是無法預測的，看不到的視野範圍就潛藏危險，不要以為別人一定會遵守交通規則，預留自己與別人多一點時間與空間，才能避免交通事故的發生，確保車輛行車安全。

資料來源：中華民國交通部公路總局（<https://s.yam.com/CHT2x>）

## 三、交通安全宣導—汽車防禦駕駛 教戰守則

防禦駕駛是一種預測危險、進而遠離危險的一種駕駛哲學，除了提醒駕駛勿違規之外，更藉由觀察週遭狀況以及自身經驗判斷，預測可能發生的意外，進而預先採取防禦措施，以避免事故發生。

守則 1：汽車行經路口時，應將右腳輕踏煞車板並查看左右狀況，以防人車衝出。

守則 2：汽車右轉時，應提早緩慢變換至右側車道，再行右轉彎動作。

守則 3：行經雙黃線路段，應儘量靠車道右側行駛，行經彎道時切勿跨越中心線，以免發生危險。

事前預防可以避免不必要的意外，以下的汽車防禦駕駛守則也很重要喔！

1. 車輛於路口轉彎，「停」讓機車或行人為上上之策
2. 勿與機車爭道（包括起步時與行進中），應多加「停」讓機車
3. 狹路會車前，應確認來車所佔用車道之寬度及車速，並預作讓道準備
4. 雨天會車時，應注意前方路況是否有積水現象，以免被水花遮蔽視線
5. 下大雨時應避免超車，尤其是右側超車或非平坦道路
6. 設有閃黃/紅燈或劃雙黃線，表示前方可能有路口，超車時易發生危險
7. 車輛於路口轉彎，「停」讓機車或行人為上上之策若前方車輛突然慢下來，表示可能有行人或車輛竄出，切勿超車
8. 燈號由黃轉紅時，應緩慢停下車輛並且勿超車

9. 白天行車需開大燈
10. 行經高速公路如遇前方壅塞時，應保持至少 4-5 部車之停車安全車距
11. 注意大型車轉彎時所產生的內輪差，切勿太過靠近
12. 車輛轉彎時，應確認路口是否有有機車待轉，並注意欲轉入的車道上是否有年長者或孩童
13. 對於人、車密度極度擁擠的國內交通而言，防禦駕駛不但可免除自身引起的危險外，對於因他人引起的危險也能經由預測而避免涉入事故之中。

資料來源：基隆市警察局

([https://www.klg.gov.tw/cht/index.php?code=list&flag=detail&ids=52&article\\_id=4214](https://www.klg.gov.tw/cht/index.php?code=list&flag=detail&ids=52&article_id=4214))

## 慢性病宣導

---

### 一、控糖五招，降低糖尿病併發症保平安！

國際糖尿病聯盟為喚起各國對糖尿病防治的重視，同時紀念班丁醫師(Frederick Banting)於1921年發現胰島素之貢獻，將其生日11月14日訂為世界糖尿病日。2021-2023年世界糖尿病日的主題為「可近的糖尿病照護(access to diabetes care)」，並於今(2023)年特別強調「Know your risk, Know your response」，呼籲民眾應了解罹患糖尿病可能導致大小血管病變、視網膜病變，進而發生失明、腦中風等併發症，將嚴重影響生活品質，因此應維持健康生活，遠離吸菸、飲酒等疾病風險因子，並定期檢查血糖，若是發現血糖異常，則要儘早尋求專業醫事人員協助，遵照醫囑控制血糖並定期檢查，以降低糖尿病及相關併發症的發生風險。

### 糖尿病併發症早期症狀不明顯 定期檢查才能有效避免

依據國民健康署相關調查顯示，18歲以上的糖尿病病人約有5%會發生眼部病變、約10%合併腎臟疾病，由於糖尿病相關併發症的早期症狀並不明顯，需透過定期就醫及檢查，才能有效防範。而根據中央健康保險署統計，111年糖尿病病人眼底檢查率為45.5%、尿液微量白蛋白檢查率為69.1%，也就是仍有3至5成的病人沒有定期進行眼底與尿液檢查。國民健康署吳昭軍署長呼籲，糖尿病人應保持良好生活習慣，配合醫囑，定期接受三高、眼底、足部及尿液等檢查與按時用藥，才能有效降低併發症發生的風險。

## 控糖 5 招 擁抱健康彩色人生

為預防糖尿病及避免血糖控制不良造成的大小血管病變、視網膜病變、心血管疾病、腎臟病變，進而造成後續失明、腦中風、末期腎病變等併發症的發生，國民健康署提醒，民眾若被診斷出糖尿病，一定要及早就醫，掌握 5 個控糖原則並定期檢查，就能預防糖尿病與延緩嚴重併發症的發生，擁有彩色的人生。

- 血糖監測：定期正確的量測血糖，確保血糖在正常控制範圍內。
- 健康飲食：均衡飲食為主，並遵守少油、少鹽、少糖及高纖飲食原則。
- 規律運動：維持每次 30 分鐘，每週 150 分鐘的身體活動。
- 控制體重：肥胖與血糖異常有關，在營養師或衛教師指導下，做好體重管理。
- 規律服藥：依照醫囑按時規律服藥，不可任意增減藥量或自行停止服藥。

資料來源：衛生福利部國民健康署

(<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4705&pid=17623>)



## 反毒宣導

---

### 一、拒毒宣導

1. 根據統計，PUB、KTV、MTV、網路休閒中心是吸毒者與毒販最常出沒的地方，販毒者往往不擇手段，在這些場所設下陷阱，引誘或威脅青少年吸食毒品，為了您的安全與健康，請遠離是非場所。
2. 毒品所造成的心理依賴相當可怕，千萬不要因為一時的好奇，或自認為「意志過人」「只是好玩，試試又何妨？」一旦以身試毒，所造成的將是「終身的悔恨」。
3. 毒品所危害的是自己的健康、生命與尊嚴，尊重自我，就是對自己生命的負責，千萬不要礙於情面，或講朋友義氣，而接受朋友的引誘與慫恿。
4. 毒害不會從天而降，通常是經由毒販設陷阱傳送，提醒您！在不熟悉的場所中，請提高警覺，不要隨意接受他人所送的飲料或香菸，以確保自身安全。

### 二、青少年朋友反毒八招

1. 勇敢的說「不」—「我喜歡你們，但是我不想吸毒！」微笑，語氣堅定。
2. 反激將法—「如果因為你們說我沒種，我就吸毒，那我才真的是沒種」。
3. 告知理由—「我不吸毒，因為那是違法的，我不想惹麻煩」，「我是一條龍，我不想成為一條靠藥物過日子的蟲」。
4. 告知後果—「我是你的朋友，吸毒會帶來....」。
5. 建議做點別的—「我們都是好朋友，我們不要吸毒，我們去....」。
6. 藉故離開現場—「我要去打個電話，先失陪了....」。
7. 找藉口—「我父母親知道會很生氣，我不敢」。
8. 破唱片法—「我不吸、我不吸、我不吸、、、」，堅定自己的立場。

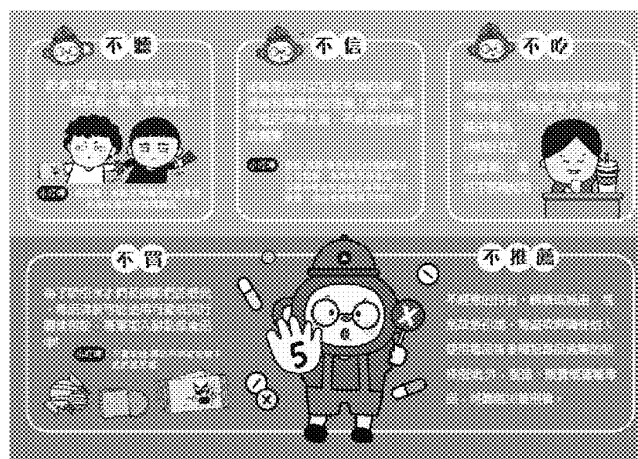
### 三、反毒宣導標語

1. 好奇去吸毒，人生塗塗塗。
2. 用愛牽起手，反毒不失守。
3. 食毒九輪，無毒才有我。

4. 我與毒品遠距離，健康與我零距離。
5. 毒品引進門，全家近鬼門；珍惜生命，拒絕毒害。
6. 快感是瞬間，破滅是永遠，請拒絕毒品誘惑。
7. 拒絕毒害，前途無礙。
8. 自己的人生自己活，別被毒品牽著走。
9. 重視生命，拒絕毒害。
10. 生命原本多彩多姿，請勿讓毒品腐蝕生命。
11. 尊重自我，請別讓毒品將你的靈魂帶走！
12. 拒絕搖頭，生命由你自己帶頭。
13. 毒品，一步步的靠近；生命，一滴滴的流盡。
14. 快樂人生不吸毒。
15. 毒品，毒你，讓您樂極生悲。
16. 吸毒等於自殺，拒毒健康快樂。
17. 茫一時，悔一世，別讓毒品毀掉自己。
18. 珍愛生命、防毒拒毒、知毒反毒、關懷協助。
19. 別讓笑氣笑掉你的人生
20. 拉 K 一時，尿布一世。

資料來源：宜蘭縣政府警察局( <https://ilcpbil.e-land.gov.tw/cp.aspx?n=D011518286CCDECA&s=4528A26D237B253B>)

台北市鄰里服務網  
([https://li.taipei/News\\_Content.aspx?n=2CD64BE5A9DB8ECA&sms=EF042250E10B7F6C&s=2118A7CDED22B816](https://li.taipei/News_Content.aspx?n=2CD64BE5A9DB8ECA&sms=EF042250E10B7F6C&s=2118A7CDED22B816) )





## 菸害防制

---

### 一、加味菸危害「青少年」及「女性族群」健康 拒絕菸品上癮

所謂的加味菸品，指的是添加了各種香料的菸草產品。這些添加香料通常為了減緩抽菸時嗆辣的不適感，提升菸品的適口性，藉以吸引未曾抽過菸或是剛開始抽菸的族群使用，讓使用者不知不覺的成癮。

此外，多樣的香料其實是菸商的市場行銷策略之一，用來吸引年輕的使用者，避免剛抽菸的人因菸品的嗆辣感而感到不適，藉由添加香料的方式，讓使用者產生愉悅感，誤以為所造成的危害較小的假象，逐漸使青少年步入吸菸成癮的習慣，無法擺脫，甚至難以戒除。

### 拒絕加味菸 保護青少年及女性族群

2013 至 2014 年美國菸品與健康人口評估（Population Assessment of Tobacco and Health, PATH）研究發現，約 8 成 12 到 17 歲的青少年第一支嘗試的菸品就是添加香料的加味菸，包含：紙菸、電子煙、雪茄或水菸等菸品種類 2。

根據我國 110 年青少年吸菸行為調查結果顯示，每 10 個青少年吸菸者中就有 4 個使用加味菸註 1（國中 34.0%、高中職 42.8%），特別是女生的使用比率高於男生（國中女生為 57.2%，高於男生的 20.6%；高中職女生為 60.7%，高於男生的 35.8%）；而在 111 年 18 歲以上國人吸菸行為調查中，吸菸者使用加味菸的比率為 18.2%較 109 年 15.6% 增加。其中女性吸菸者使用加味菸的比率為 43.8%明顯高於男性的 14.3%註 2。相關調查顯示，加味菸品同樣戕害我國青少年與女性族群健康，為了防止年輕學子成為下一代的吸菸者，請大家告訴大家，勇敢向加味菸 say NO！

### 管制加味菸品 保護青少年

世界各國逐漸重視加味菸品對於兒童、青少年族群的危害，開始管制菸品中的添加物。世界衛生組織菸草控制框架公約（FCTC）第 9 條、第 10 條實施準則建議，應限制菸草製品中加入提高可口性、具有著色性能、可讓人感到有健康效益及能量或活力有關的組成成分；歐盟、美國、加拿大、英國等先進國家對於菸品添加物也開始予以管制，如美國於 2009 年 9 月禁止了除了薄荷口味以外的所有加味菸品，而在 2022

年4月更進一步提議禁止薄荷口味的加味菸品，透過此擴大禁令將可防止年輕人受引誘而成為未來的吸菸者，並且有助於已成年的吸菸者戒除菸癮，更是邁向更為公平的健康權極為重大的一步，將可降低因吸菸造成的健康不平等現象<sup>3</sup>。

為保護公眾遠離尼古丁危害，菸害防制法第10條也授權中央主管機關訂定禁止菸品添加物之規定；衛生福利部前已預告「菸品禁止使用花香、果香、巧克力及薄荷口味之添加物」草案，參考世界衛生組織菸草控制框架公約之實施準則建議，持續蒐集國際相關管理規定及廣納各界意見，制定務實可執行之加味菸品管理規範，降低國人吸菸率。

資料來源：衛生福利部國民健康署

( <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4705&pid=17586> )

二、付費戒菸諮詢專線 0800-636363，專業諮詢人員將提供便利、隱密的戒菸諮詢並與您共同討論及規劃專屬的戒菸計畫，共同戰勝菸癮，讓全國民眾擁有更健康的無菸環境。

三、「菸害防制法新法」已於112年3月22日施行，擴大禁菸之室內外公共場所，包括大專院校、幼兒園、托嬰中心及居家式托育場所全面禁菸；酒吧、夜店於獨立空調及隔間之室內吸菸室外，不得吸菸。



## 常用緊急電話說明

本校校安中心24小時值勤緊急電話專線037-381119

- 一、校安中心緊急專線，是專供本校教職員生通報交通事故及校園災害意外事件等，需立即提供協處的通報專線。
- 二、校安中心緊急專線，提供 24 小時服務。
- 三、不提供一般行政業務洽詢服務。

### ■ 其他常用緊急電話

■ 緊急報案專線	119	■ 大千醫院（急診室）	037-357125
警政署報案專線	110		分機61021
■ 緊急救難專線	112	■ 苗栗醫院（急診室）	037-261920
反詐騙專線	165		分機1104
■ 南苗派出所	037-320367	■ 弘大醫院（急診室）	037-361188
			分機129
■ 文山派出所	037-337127	■ 協和醫院（急診室）	037-352631
			分機1119