**進修部105學年度第2學期第1次班會班會專題討論內容摘要**

**「校園安全」與「菸害防制」宣導**

**討論題綱**

**一、「校園安全宣導」：**

營造友善、溫馨及安全的校園，一直是學校努力的方向，請同學具體提出校園內還有那些地方有「安全上的顧慮」需要改善。



**討論內容摘要**

| 班級 | 建議內容 | 處理回覆 | 負責  單位 |
| --- | --- | --- | --- |
| 建築四甲 | 1.南校區：燈光較昏暗，路燈盞數不  足，人員也較少，易發生危險。  2.人文大樓後花園：燈光不足，容易  沒注意到周遭環境，易造成危險。  3.行政大樓後方：夜間較少人員進出，無燈光、監視器，容易形成夜間危險空間。 | 1.2.針對現場勘查評估後再進行照明改善作業。  3.行政大樓夜間區域有警衛巡邏安檢，各重要出入口亦有夜間監視器，未來加裝感應探照燈，維護師生安全！ | 總務處  總務處  總務處 |
| 企管二乙 | 學校側門通往南區大樓的坡道照明有點不足。 | 針對現場勘查評估後再進行照明改善作業。 |
| 應外一甲 | 體育室和化學工程館之間那條路，晚上有點暗，那裏沒什麼燈光。 | 針對現場勘查評估後再進行照明改善作業。 |
| 幼保三甲 | 1.垃圾場燈光過於昏暗。  2.活動中心後面接生活創意大樓那條  路，請設燈光，因為很暗，女生走  這條路時，很不安全。 | 針對現場勘查評估後再進行照明改善作業。 |
| 休運三乙 | 生創大樓後面較黑暗。 | 針對現場勘查評估後再進行照明改善作業。 |
| 金融四甲 | 1.晚上無論有無人使用的女廁，應開  燈，以避免有心人士躲在人少的隱  密空間。  2.安全逃離顯示(指示)燈，不管白天  晚上都要插電，以防臨時突發狀況  時會一片漆黑，眾人逃生不及。  3.電梯要經常維修。 | 本校公共燈火夜間管制時間已延長至23:30分，另指示燈會請專人全面檢查，電梯每天皆有專人巡檢，並做好定期保養，有故障會立即維修。 |
| 電機三甲 | 1.電機系館廁所燈要亮。  2.監視器要多安裝，樓梯轉角都要裝。 | 1.本校公共燈火夜間管制時間已延  長至23:30分。  2.考量友善校園以及學生隱私權，  裝設監視器為校園管理最後之手  段，本單位會審慎評估裝設。 |
| 創意三甲 | 1.停車場較裡面(最下層)，燈開的較暗，建議明亮一點。  2.廁所(女廁)，加裝攝影器。 | 1.針對現場勘查評估後再進行照明  改善作業。  2.廁所不宜裝設攝影或監視器！ |
| 建築二甲 | 垃圾場以及廁所燈光灰暗，請加設電燈。 | 針對現場勘查評估後再進行照明改善作業。 |
| 餐飲三甲 | 17棟垃圾場到放學時就沒有燈光，有時餐飲實作課會待比較晚，下課後去倒垃圾覺得太暗，擔心女同學去倒垃圾會不安全，是否可在附近加裝自動照明燈呢? | 本校公共燈火夜間管制時間已延長至23:30分。 |
| 觀光三丙 | 走廊電燈要打開，加強警衛巡邏。 | 本校公共燈火夜間管制時間已延長至23:30分。 |
| 妝彩三甲 | 部分通道光線不足，也無監視器。 | 1.針對現場勘查評估後再進行照明  改善作業。  2.考量友善校園以及學生隱私權，  裝設監視器為校園管理最後之手  段，本單位會審慎評估裝設。 |
| 資管三甲 | 建議死角與樓梯間應設置緊急按鈕監視器，緊急連絡電話那種。 | 考量友善校園以及學生隱私權，裝設監視器為校園管理最後之手段，本單位會審慎評估裝設。 |
| 資管二甲 | 學校燈光請再加大，晚間下課時燈光不要太暗。 | 本校公共燈火夜間管制時間已延長至23:30分。 |
| 應外二甲 | 在後門的地方可再加幾盞燈，因為那裡後面比較陰暗而且車子較多，怕危險而發生意外。 | 針對現場勘查評估後再進行照明改善作業。 |
| 休運二乙 | 本校垃圾車出入時間點約20:20左右，巧為步行同學最多的下課期間，是否建議學校改變出入時間，不但可以顧及行人安全，更不用忍受異味。 | 已在商談改變清運時間。 |
| 二技  企管四甲 | 大門到企管18-0405教室實在太累了。如果學校經費足夠，建議蓋個遮雨長廊，學生會很放心來上課的。 | 可以進行評估，謝謝同學有創意的建議。 |
| 觀光一乙 | 1.學餐外的樓梯只要下雨就會積水，  加上樓梯又是磁磚所以會變得很  滑，還蠻危險的，請改善。  2.生創大樓前的停車場只要下雨就會  有積水，有時候走過會滑滑的，有  點危險，希望可以改善。 | 針對現場勘查評估後再進行改善作業。 |
| 資管三乙 | 高樓層樓梯間應架設防護網。 | 針對現場勘查評估後再進行改善作業。 |
| 休運二甲 | 生創大樓樓梯間應架設防護網。 | 針對現場勘查評估後再進行改善作業。 |
| 電機一乙 | 校狗不受控制有時會吠，嚇到行人及同學；希望可以用狗鍊拴住以防萬一。 | 未栓之校犬，校方曾經嘗試拴住，但每次都被掙脫，已產生戒心，建議同學記住校狗名字，小黑、小黃、妞妞、虎斑，平常遇到可輕聲呼叫，如遇突發狀況亦可呼叫他們的名字，即可避免被吠叫之狀況。 |
| 餐飲三乙 | 1.監視器需要多一點才能保障學生安  全。  2.A棟的感應很慢(有時失靈)常常造  成後方等待的騎士困擾。 | 總務處:  1.考量友善校園以及學生隱私權，  裝設監視器為校園管理最後之手  段，本單位會審慎評估裝設。  2.感應器已送檢修。 |
| 休運一乙 | 1.增加監視器。  2.校安中心多加巡視校園暗處。 | 1.總務處:  考量友善校園以及學生隱私權，  裝設監視器為校園管理最後之手  段，本單位會審慎評估裝設。  2.校安中心:  每日晚上均至少巡視校園2次，  將再加強校園死角、暗處之巡  視。 | 總務處  校安  中心  總務處  校安  中心 |
| 幼保一甲 | 放學後應加強巡邏次數，避免夜間在校發生危險。 | 總務處:  已有安排不定時巡邏，校園腹地廣大，建議同學放學後盡早離校，以免發生危險。 |
| 電子二甲 | 校門口經常有車停在轉角處，這可能會造成視線死角，希望能宣導。 | 總務處:  將請守衛人員勸導停放車輛離開。  校安中心：  會再運用各方式加強宣輔導，也請班級向班上同學宣導-「勿於校門口臨時停車，以免發生危險！」 |
| 建築三甲 | 後側門來往車輛多，建議學校需要交通指揮人員。 | 總務處:  將請守衛人員協助引導指揮車輛離開。 |
| 幼保四甲 | 校園內常有陪同上學的(男/女)朋友，在教室外徘迴，或在停車場等人下課，覺得有安全上的顧慮。 | 總務處:  將請守衛人員及工讀生加強巡邏。  校安中心:  會配合每日晚上巡視校園時段，注意有無可疑之人、事、物，並採取適當之作為；惟校園是開放的，若同學有發現任何可疑之人、事、物，請來電07-7312787或逕至進修部學務組反映，俾及時處置。 |
| 企管三丙 | 側門的門口，依然還有很多人站在門口，導致機車上來往會很危險，可以的話請麻煩加強勸導，為了大家的安全著想，務必請大家小心。 | 總務處:  將請守衛人員勸導人員及停放車輛離開。  校安中心:  會再運用各方式加強宣輔導，也請班級向班上同學宣導,「勿於校門口臨時停車或站在校門出入口，以免發生危險！」 |
| 餐飲二甲 | 校門口下課期間有許多同學會停留在門口，有時會影響到其他進出校的同學，很危險! | 總務處:  將請守衛人員勸導人員及停放車輛離開。  校安中心:  會再運用各方式加強宣輔導，也請班級向班上同學宣導,「勿於校門口臨時停車或站在校門出入口，以免發生危險！」 |
| 幼保一甲 | 校內有出入車輛，多加標示。 | 總務處:  進入校園車輛應嚴格遵守速限20公里以下，已於入口處標示，如增加標示將影響校園景觀，如有發現車速過快車輛，請記錄車牌，並回報守衛室，將取消其車輛進入校園之資格。 |
| 資管二甲 | 盡量不要讓車輛進校園，進校園的車輛務必慢行。 | 總務處:  進入校園車輛應嚴格遵守速限20公里以下，已於入口處標示，如有發現車速過快車輛，請記錄車牌，並回報守衛室，將取消其車輛進入校園之資格。 |
| 企管一乙 | 汽車不要開進校園，太多人低頭滑手機。 | 總務處:  請同學於校園走路時不要低頭滑手機，以免發生意外。 |
| 工管一甲 | 上下課時騎車與開車同學進校園時請盡量放慢速度。 | 總務處:  感謝同學建議。  校安中心:  會再運用各方式加強宣輔導，也請班級向班上同學宣導。 |
| 電機一甲 | 正門停車場(機車):在進感應門時要隨時注意行人、動物有無經過，需小心禮讓以免發生危險，建議派人指揮。再來機車停車場上下樓，應減速慢行，注意行人，開頭燈。 | 總務處:  進行研議於尖峰期加派人指揮。  校安中心:  會再運用各方式加強宣輔導，也請班級向班上同學宣導。 |

**二、「菸害防制宣導」：**



請班上「戒菸成功」或「正在戒菸中」的同學分享戒菸心路歷程！

**討論內容摘要**

| 班級 | 分享內容 |
| --- | --- |
| 二技  企管四甲 | A:最近菸的價格又調漲了，感覺越來越窮，乾脆戒菸好了，果然這幾天省下不少錢，心情也變好。B:戒了一段時間，偶爾會想抽，就去轉移注意力，像運動…度過那個念頭也就習慣了。 |
| 工管四甲 | 雖然戒菸過程很辛苦，但換回健康值得肯定。 |
| 金融四甲 | 吸煙容易、戒菸難，一定要有意志力。可參加醫院戒菸班讓更多人協助支持戒菸不要輕易受菸癮的誘惑。常常提醒自己及身邊的人，吸菸有害生命且使家人受害。 |
| 妝彩四乙 | 只要有心，沒有做不到的。 |
| 電機三甲 | 菸，不要碰，最容易上癮的東西，碰了菸下個就是毒品。戒菸雖然辛苦，但能在運  動方面多多著手。 |
| 建築三甲 | 同學1:很痛苦阿!一直嚼口香糖來止住嘴饞。  同學2:因為喝飲料時覺得很苦，所以就戒了。 |
| 企管三甲 | 戒菸不容易，但為了自己、別人要堅持! |
| 企管三丙 | 我發現戒菸過程一開始很難，但是為了同學的健康還有自己的荷包著想，所以  牙咬著堅持下去，成功戒了兩年了! |
| 幼保三甲 | 戒菸期間會有嗜睡、嗜吃的現象產生。當看見周遭朋友在抽菸時，就會引起想抽菸的意念產生，所以戒菸是需要很大的決心，與強烈的堅決意志力，戒菸是一件長期抗戰的事，但是成功戒菸後，養成良好的運動習慣，對個人與他人的健康，都是加分的，希望透過分享，抽菸者都可以菸成功。 |
| 資管三乙 | 剛開始菸癮發作會很難受，但藉由別的東西轉移注意力(EX:口香糖、打球、運動)達到成功戒菸的目的。正在戒菸中，還須多加努力，Fighting。 |
| 休運三乙 | 覺得很難熬，還是會想抽菸，後來決定先減少數量，一天少抽幾包，再來少抽幾支，然後再減少數量，戒到煙癮沒那麼大的時候，想抽菸的時候吃口香糖代替菸，再慢慢戒掉。 |
| 資工三乙 | 首先，只要有戒菸的念頭，就立刻開始戒菸，不要找一堆藉口去延長戒菸行動，而且以完全不抽菸來做為開始，渴求香菸時，喝大量的液體，例如:水、果汁，但是少喝茶、咖啡、酒精飲料，這會引起吸菸的念頭。 |
| 觀光三甲 | 戒菸最困難的地方，就是菸癮的控制，在戒菸過程中須付出很大的心力。 |
| 妝彩三甲 | 一開始很不習慣，頂多少一至兩支就很難，朋友建議要找事情做，而且有伴會更容易成功，真的有用，現在可以少一半的量，希望可以早日戒菸成功。 |
| 餐飲三甲 | 戒菸就和減肥一樣，說不吃不喝，但幾天又破功，若真的有需要專人幫忙，社會資源有很多，不是馬上全戒，而是量要遞減，並設立目標順便存錢。 |
| 餐飲三乙 | 班上有一個同學菸癮很大的男生，那跟班上的抽菸女孩，他們在一起後，有協議要為彼此戒菸。 |
| 金融三甲 | 校園正在提倡，並且希望打造「無菸校園」無論是還有菸癮的朋友，又或者是戒菸成功的同學，都應出一些心力，扮演好監督者與自律者的角色。 |
| 電子二甲 | 戒菸過程要一直轉移注意力，所以要一直找事情做，希望可以戒除成功。 |
| 機械二甲 | 張同學因頭痛而戒菸，為了健康身體著想，下定決心不碰菸酒。 |
| 電機二丙 | 正在戒菸中：想戒菸可從菸的焦油、尼古丁下手，選擇焦油、尼古丁比較少的菸、而慢慢的減少，到最後完全戒菸。 |
| 建築二甲 | 持續運動遠離抽菸的同學。可吃口香糖降低抽菸的念頭。多喝水、貼戒菸貼片。 |
| 企管二乙 | 電視常看到戒菸的廣告，菸害=毒品，一旦上癮就很難戒掉，但他因為靠著家人的支持而支撐過來了，雖然過程艱難，但最終也克服了菸魔的迫害。 |
| 應外二甲 | 在戒菸的過程中很痛苦，因為在戒菸後會出現口乾、咳嗽、注意力不集中的症狀，而這些症狀非常的難克服，但經由不斷得提醒自己，吸菸是不好的，慢慢的了解，並且用其他方法來代替想抽菸的慾望，喝水、運動、按摩用這些方式來戒掉菸癮，慢慢的就不再想抽了，而成功的戒掉了。 |
| 休運二甲 | 過程中還是很想抽，但只能靠口香糖，或避免進入朋友之間抽菸。多運動，不要有空閒時間，這樣才不會想抽。 |
| 休運二乙 | 個人戒菸已有兩年餘，雖然戒菸初期習慣難改，菸癮期感覺無所適從等不適，不過約莫乙週後，即能感到輕鬆自在，剩下的就只有學習拒絕情況下的遞菸舉動，千萬記住不要再被任何情境所吸引。 |
| 資工二乙 | 塑造支持環境、菸品的代替物或方法、分散注意、自我提醒、改變生活習慣、身心恢復平衡。 |
| 觀光二丙 | 很辛苦，難受，但會堅持，感覺很難戒掉。 |
| 妝彩二乙 | 菸不但會刺激眼、鼻、口，導致急性或慢性支氣管炎。戒菸後容易怒、不安、不能集中注意力等現象。戒菸後呼吸變順暢，走路、跑步不容易喘了! |
| 數位二乙 | 剛開始會心癢，中間多找事讓自己更忙，分心注意力，漸漸就不會想去抽菸。 |
| 餐飲二甲 | 戒菸雖然對每位菸癮者難易度不同，但對我自己而言算是不容易，過程中不簡單，但最後成功了，是非常值的高興的。 |
| 電機一甲 | 尋求學校戒菸中心幫助。如果以一包菸60元，2~3天1包，1年就要花1~2萬元，不但花錢又會傷害身體健康，如果戒掉拿去投資或其他有意義的事，將來受益無窮。戒菸可以避免:癌症，心臟血管疾病、中風、肺癌、失去性機能、生育。 |
| 電機一乙 | 戒菸需要強大的意志力，如忍不住，可藉由運動或者找事情讓自己忙碌，忘記想要抽菸的慾望，久而久之就會忘記抽菸的念頭，就會成功戒菸。 |
| 工管一甲 | 抽菸有害健康，請各位提早戒菸，對同學、自己都好。 |
| 企管一乙 | 應直接戒斷，而不是慢慢減少，減量只會讓自己有僥倖的心態，反而容易失敗，想抽的時候吃點東西轉移注意其實不錯。 |
| 幼保一甲 | 戒菸真的需要很大的決心，過程中真的很掙扎，好幾次打消念頭，但是看到身邊親戚竟然因為抽菸而得了肺癌，嚇得我堅決一定要戒的心，在努力過後我也成功戒菸了，為了我的未來、健康，做了一件對的事情真的好值得。 |
| 資管一甲 | 我以後絕對不會抽菸，我發現抽菸會影響我的上課情緒，還會增加大腸癌和肝癌，雖然自己死掉，是感覺沒關係，但是家人要緊，他總是覺得沒差，一次的健康檢查，斷定了他的生命，從那一刻開始，他就開始戒菸。 |
| 應外一甲 | 剛開始戒菸很困難，但是想戒菸那就是要忍耐、盡量不去碰，真的沒辦法，那就抽菸的次數要慢慢減少。戒菸，說得很容易很簡單，可要做到真的是很難，要避免去抽菸，別人在抽，就盡量遠離，不去看。 |
| 休運一甲 | 想抽菸時就將氣大口吸入肺中在慢慢吐出，喝杯冷水可滋潤喉嚨。可以活動一下用力伸展四肢有助於放鬆心情。可以用清水洗臉，神清氣爽。 |
| 觀光一乙 | 許同學分享正在戒菸中的心得，因為才剛開始一至兩週，所以有時還是會有想要抽菸的念頭，有時候以看電視或吃口香糖或到外面走路來轉移注意力，降低想抽菸的慾望，雖然很辛苦，但希望自己可以堅持下去。 |
| 餐飲一乙 | 戒菸過程中，班上戒菸同學還是會忍不住，或者看到有人抽菸時，就會引起抽菸的念頭，但為了身邊同學家人的健康，還是得忍住，歷程非常的艱辛、難熬。 |