

沁人心脾 提壺灌頂

身心靈沉澱(諮商中心)

健康護一生(衛保組)

書中黃金屋(圖書館)





身心靈沉澱

團體生活，你可能會面臨的人際問題
如果
十年修得同船渡 百年修得共枕眠
那我們一定也擁有一種緣份
才會相遇在長庚

在長庚，我們除了同班共同學習的伙伴之外，多了一種角色，叫做「室友」。

來自四面八方，來自不同的家庭背景、不同生活習慣的一群人，突然要生活在一起，難免會遇到各種不習慣、不適應、摩擦和衝突。

距離雖然可以增加美感，可是室友總是可以救急。當大家生活習慣不盡相同，脾氣也不一樣時，正好用以練習增加自己的彈性，成為進入社會大學人際學習的機會。



「就算我喜歡，也不一定可以。」也要顧及別人的感受，一起訂下寢室公約，室友一同遵守。

促膝談心，親密如姐妹／兄弟。

相互督促，益友兼良師。

畢業時，你會突然發現，長庚已經成為另一個家，室友已經變成了親密的家人，衝突、挫折都會變成人生甜蜜的回憶…

什麼是人際關係？

他在哭泣他轉過身去他說他需要一個的安靜

你不放心你亦步亦趨你說你願意聽他傾訴委屈

於是他在努力平復他自己的心情之餘還得應付你

於是原先想為他解壓力的你反而成為他的壓力

當然你是一片好意只可惜不太聰明地用錯了時機

什麼是好的人際關係？

不管他是你的誰你該給他的是當時他需要的而不是你一廂情願想給他的

文章來源：摘自網路

良好的人際關係，能使我們生活和諧愉快，進而得到別人的助力；相反的，不良的人際關係，易使人覺得孤寂，甚至工作與事業都受到阻礙。因此，建立良好的關係是非常重要的。而增進與他人進行有效溝通的能力，是維繫良好人際關係的首要條件，有幾點通則可以提供參考：

1. **同理心**：試圖站在對方的立場設想，將心比心，並且用溫暖、尊重、了解的方式去和對方互動。
2. **保持開放**：以一顆開放的心靈去傾聽別人所說的話，千萬不要立即下判斷，或預設任何立場。
3. **適度回應**：當一位好聽眾，除了用我們的心去傾聽對方的想法與感受外，還要適度與對方回應，坦誠地告訴對方，我們聽到了什麼，過程中有什麼樣的感受和想法。
4. **彼此尊重**：我們不一定要贊同他人與我們不同的意見，但是我們要能了解他人，尊重他人的意見，接納他人和我們之間的差異。
5. **情緒管理**：要善於處理自己的情緒，多學習正面思考，讓我們在面對情緒起落時可以不被情緒控制，以免讓不好的情緒影響了與周圍他人的關係。

朋友如飛舞的蝴蝶

★絕對禁止

1. 閒著沒事，四處八卦。
2. 無節制傾倒情緒垃圾給別人。
3. 激動時，忘卻應有的禮節。
4. 只想到自己，不考量別人的難處。

★儘量努力

1. 積極傾聽，具體陳述。
2. 真誠給予讚美，坦然接受讚美。
3. 輕鬆點，問題不會只有一個解決方式。
4. 笑臉迎人，主動打招呼。



人際關係 Q & A

Q1 室友每天都很晚睡，有時寫功課、有時玩線上遊戲，可是我習慣 10 點就要上床睡覺，有一點燈我都睡不著，我該怎麼辦？

A 生活上的小習慣的確人人不同，每個人都希望依照原來的生活方式，常常會有小摩擦和衝突，有時演變成 interpersonal 的排擠，真的很困擾。練習表達自己的需求，和別人進行溝通協調，是 interpersonal 很重要的學習。把自己的需求說出來，問問別人是否造成困擾，態度尊重有禮，相信每個人都願意調整自己的一點點不同，讓大家生活更和諧融洽。如果真的不容易，可以請導師或諮商中心的老師協助哦。



Q2 班上有小團體，我實在不喜歡看到有人被排擠、欺負，我也不想選邊站，在這樣的環境下該如何是好？

A 你真是個善良、體貼的人，知道被同儕孤立的滋味不好受，所以面對班上的現況感覺十分掙扎。如果你不想選邊站，或是排擠別人造成別人的傷害，其實你可以大方表明自己的態度，不想傷害別人，所以不加入排擠他人的行列。另外，班上有人被排擠往往都是來自團體的效應與互相影響，你不妨可以觀察被排擠者的優點，適時的向周遭他人說出自己的觀察，久而久之，或許其他人也會注意到被排擠者的良好表現，不再只是一味的看到他的缺失。或者，你也可以在了解被排擠者之所以被班上排擠的原因之後，試圖告訴對方修正自己的行為舉止，讓對方有機會可以改變，進而重新獲得班上同學的接納。

Q3 老師要我們分組做報告，可是都沒有人要跟我同組，我好像被排擠冷落了，怎麼辦？

A 主動的友好其實是人際關係建立的第一步，一個微笑、一聲早安，有時就能拉近同學之間的距離。下課急著離開嗎？要不要和同學一起去吃飯、去圖書館查資料，談笑間，友誼就慢慢建立起來了。共同合作完成報告，每個人都有負責的工作該完成，總有人意見多、有人不說話，但是團體合作不是只聽某些人的，也不是自己的意見都不重要哦。大家都能自由發表意見，意見不同時多溝通，分配到的工作認真完成，成為一個認真的好隊友，大家都會希望跟你同組哦！



Q4 好緊張喔！網友約我見面，請問我該注意些什麼嗎？

A 和網友見面除了應有的基本禮貌、整齊的服裝儀容之外，應該要特別注意要有心理準備，對方可能會跟想像的有所差別，見了面不管印象好不好，都不要損人。由於網路世界充滿許多虛擬的狀況，雖然好人不少，但是防人之心不可無，所以要跟家人或是親朋好友等報備你要跟那個人見面，見面地點及何時回來。最好不要單獨赴會可以帶朋友一起去，假如對談中感覺對方言行怪異，最好提早結束會面。關於地點的選擇應該去人比較多的開放性場所，例如速食店，如果對方邀你再到另一個地點，建議你慎重考慮最好不要答應前往。盡量避免喝飲料，尤其是離開過你的視線的飲料，以免遭對方下迷藥。可以帶防身的東西，將手機設定求救的號碼。

新鮮人的第一哩路～淺談「生涯抉擇」

「我選的科系是對的嗎？」

「我不知道念這個要幹嘛？」

「好像我對自己所念的科系沒有興趣，
該怎麼辦？」

「面對某些科目，不確定自己可不可以應付得
過來。」

以上問題是否你也曾出現過？是否曾自問自答？
或者找過長輩或同學討論過？

沒錯！新鮮人剛進大學的學堂，正開始進入「專才培養」的課程，所接觸的課程與以前國、高中有許多的不同，因此較容易會引發許多不確定感，對自己的科系選擇會有點困惑、徬徨，這是正常的情緒，只是每個人所感受到的不確定感或高或低的差別罷了！

當面對自己的生涯抉擇、科系的不確定感等等問題，你可以怎麼做？介紹「3了」，供你參考！



1了：「了解自己」

覺察「興趣」-- 問問自己「你喜歡自己的科系嗎？」

認識「價值觀」-- 了解自己「做這個事情的重要性是甚麼？」

評估「能力」-- 「甚麼事情做起來是有成就感的？表現還不錯的？」

✓ 【小幫手】：諮商中心也有測驗可以幫助你了解自己的興趣、價值觀、性向喔！

2 了：「了解自己與環境關係」

通常家人、長輩或社會價值態度是影響的關鍵因素，若家人或周邊的環境可以支持你的選擇或尊重你的想法時，通常你會較有自信面對挫折；相反的，若周邊的人事物有反對的聲音時，你做起決定做不這麼得心順手了！

✓ 【小幫手】：當你遇到外界阻力但又不知道如何是好，歡迎來諮商中心談談，透過一對一的心理諮商，讓自己更有信心！



3 了：「了解科系資訊」

許多焦慮情緒來自資訊的不完整，所以當你對自己所選擇的科系或是未來出路感到困擾時，可以想辦法豐富自己的資訊！在網路發達的時代，很多的資訊只要上網動手一查，就會有許多資料可以參考。

✓ 【小幫手】：除了網路之外，前人的經驗或意見也很寶貴喔！別忘記系上的學長姐、老師，他們可以提供一些科系或就業訊息，讓你更為了解。

面對愛情～停、看、聽

♥ 「停」停停，愛情來了別著急

愛情來了擋不住，曖昧情懷、酥麻酸甜，愛情滋味讓人忍不住要嚐一嚐。但在我們情感的經驗、社會的經驗、人際的經驗還在啟蒙的階段，不要讓愛情亂了自己的步調和生活，這樣才有機會體驗愛情的美好，而不是被愛情毀了自己的學業和家庭關係，付出慘痛的代價，那愛情就變成一場夢魘，得不償失了。

親密關係好激情，安全保護要做到，不勉強別人和自己去取悅對方，自己的身體要尊重，一壘、三壘都是經過兩個人同意，注意法律和隱私才是愛對方的表現。拍親密照前要多三思，網路散佈傳千里，親密時期意亂情迷，分手以後互相傷害，常讓人悔不當初。

尊重自己、尊重對方，凡事停停多想想，別被激情衝昏頭，才能嚐到愛情的甜美，而不是悔恨遍體鱗傷。

♥ 多「看」看，感情經營要學習，世界多美好

也許愛情來得快，也許愛情不長久，也許一段時間膩了，感覺就不見了。

就算世界上真的有 Mr. Right，也有專屬自己的那位公主，但可能要經過漫長的尋覓，真愛才會在眼前。

每一段感情，都是一段學習，就算不能在一起，也要好好謝謝對方，曾經真誠愛自己，讓自己看到更多的自己。

感覺一定會消失，兩個人一定會吵架，怎麼吵得好、不傷人，怎麼真誠溝通，維繫感情，才是愛情的長久良方。

控制、責備、暴力、辱罵，都是危險情人的訊號，兩個人都還是需要有自己的生活空間；遇到危險情人，一定要懂得求助求援，讓更多的家人、師長幫助妳／你。

愛情、友情皆學分，愛情很重要，但朋友是一輩子的，經營自己是永遠的，人生還有太多美好的事物，要我們去認真體驗、細細欣賞。

♥ 「聽」聽長輩言，智慧在裡面

常常我們覺得自己長大了，就不想再聽別人要我們怎麼做，怕被別人影響。但成熟的人，是樂於與別人討論自己的想法，也能尊重別人的意見，用道理去和別人溝通和協調，然後達成共識。

愛情路，爸媽師長都走過，也許會被責備，但會有意想不到的智慧在其中，在你混亂傷心的時刻，點亮一盞明燈，指引你往前的道路。

多聽聽、多聊聊，你會發現，自己並不寂寞，讓我們陪你一起走過。



多元性別不歧視～你我都一樣

每個人天生都有一個生理的性別，因為性別器官特徵的不同，分別叫做男生或女生。

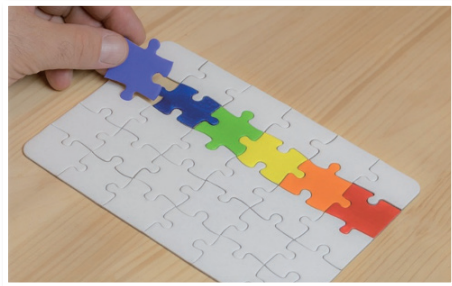
一般來說，大家會期待男生有男生的樣子，女生有女生的模樣，比如說，女生會留長髮、穿裙子、骨架比較纖細、說話溫柔有氣質；男生通常愛運動、留短髮、常會流汗臭臭的、說話聲音和動作都很大、說髒話也比較不會被人罵。所以，如果有男生聲音很細、動作輕柔，會被說成「娘娘腔」、「死同性戀」，女生短髮愛運動，也會被說成「男人婆」、「T」，這些讓人不舒服的語言，就是歧視。

有些人，生下來的器官男生女生的都有；或者她／他喜歡的性別表現，和她／他原來的性別器官不同；又或者是她／他戀愛的對象，和她／他自己的性別一樣，這些人，也和我们生活在一起。

但也許因為她／他們有些不同，有時候我們不了解，或者覺得她／他們不正常，甚至覺得她／他們這樣很噁心，這樣的眼光就算是無心的，也是歧視。

大學是人生中重要的啟蒙學習階段，對於「我是誰？」、「我愛誰？」這些性別認同、自我認同的議題，是最重要的探索時期。所以，覺得自己不一樣、發現同學很特別，也許都還在摸索的階段，也許大家都還沒有決定要怎麼樣來做自己，也許妳／你也可以修一些性別有關的課程，和老師、同學討論學習。

尊重差異、包容多元，讓長庚校園對待性別是友善的，面對感情是尊重的，就從我們做起。



網路成癮

會不會有可能是網路成癮的高危險群？但自己卻不知道？

讓我們來做個下面的小小測驗～

- ☐ 你是否一心一意想著網路上的一切，即使下網後，仍持續想著上網時的情形？
- ☐ 你是否需要不斷的花更多的時間上網，才能得到滿足？
- ☐ 你是否無法自己控制上網的時間，上網後就停不下來？
- ☐ 你是否無法上網時，就會有焦躁、不安、易怒或沮喪的情緒出現？
- ☐ 你是否在網路上的時間，總是超過自己預期的久？
- ☐ 你是否曾經因為上網，而使重要的人際關係、課業或生活出現狀況？
- ☐ 你是否曾經隱瞞家人、朋友或醫生自己對網路投入的程度與狀況？
- ☐ 你是否曾經利用上網逃避問題或釋放情緒（如無助、焦慮、沮喪或罪惡感等）？

如果在八個選項裡，有五項符合時，則有可能過度使用網路而不自知。同時因為過度使用電腦或 3C 產品而產生身體健康上的隱憂，如眼睛、肩頸與脊椎等相關病症，也常衍生心理方面的困擾，開始出現日夜顛倒的生活作息、不上學，情緒也變得暴躁或是孤癖；或有失眠、記憶力減退或注意力不集中等。

如果你有這樣的擔心，歡迎前來諮商中心找我們聊聊...

◆ 服務時間（學期中）：

週一至週四 8：00～19：00

週五 8：00～17：00

（寒暑假時間另行公布）

◆ 位置：A 棟 5 樓

◆ 電話：(03) 211-8999

5544、5438、5439、5440、5447、5615

◆ 電子信箱：listening@mail.cgu.edu.tw



listeningcgu



長庚科技大學諮商中心

學校網站→



誰會來諮商中心？

人生總會遇到生涯的轉折點，沒有人會知道未來什麼選擇會是最好的，多收集資料，多詢問過來人的意見，最重要的是，認識自己想要的，勇敢地跨出下一步，以負責任的態度面對自己的選擇，擇你所愛，愛你所擇，諮商中心陪伴你，在茫茫人生路尋找一盞明燈。

- ★ 想要找個地方休息、發發呆、吹冷氣。
- ★ 想找本書解答內心的疑問，成長的、生涯的、愛情的，這裡會是你第一的選擇。
- ★ 想做個心理測驗，想要多了解自己，這裡是你唯一的選擇。
- ★ 離家住宿、難免會想家；室友同寢，難免有磨擦；班級互動，難免意見相左；成長路上，難免有疑惑；親子相處，發現有所隔閡…人生路難免起伏，有我們陪你一起走。
- ★ 想來就來，這是你的家，你心靈的窩。



走在人生路上，
難免困擾迷惘，
也會傷心失落。
讓諮商中心的老師做你的
陪伴，傾聽你，
給你依靠的肩膀。

若你需要排憂解惑，歡迎上網預約諮商時間



諮商中心位於 A棟5樓：

- ♥ 個別諮商輔導
- ♥ 心理測驗
- ♥ 心理相關視聽叢書借閱
- ♥ 主題式心理衛生週活動
- ♥ 團體諮商、工作坊和手做活動
- ♥ 演講及名人座談

預約諮商請掃



長庚科技大學諮商中心

諮商中心提供的服務包括：

1. 個別諮商輔導

中心提供舒適及安全的空間，並透過與老師的談話，協助釐清問題，發現因應的方式。有需要的同學可以親自到中心或撥打電話預約，我們將為你安排諮商時間。

2. 心理衛生門診

中心和長庚醫院合作，設立心理衛生門診，若持續的心情低落，或因心理困擾得睡不好覺，可打電話或親自來中心詢問門診時間與流程。

3. 心理照護諮詢門診

由護理系精神科背景老師為大家提供心理照護諮詢門診，如有任何心理相關的困擾或校園適應、生涯諮詢、實習壓力都可使用這項免費資源。

4. 團體輔導、工作坊、讀書會

團體輔導、工作坊、讀書會是短期而密集的小團體活動，主題包括身體界線、人際關係、自我瞭解、壓力與情緒管理、愛情關係、失落經驗分享等，藉由同儕的經驗分享與情感支持，以增進自我覺察的能力，達到自我成長與自我實現的目標。

5. 心理測驗服務

中心備有人格特質、人際行為模式、生涯興趣、工作價值、憂鬱情緒等方面的心理測驗，亦有生涯卡、愛情卡、能力強項卡等卡片搭配心理測驗解測，並可以個別心理測驗和團體心理測驗的方式進行。

6. 心理叢書借閱服務

中心備有心理方面的書籍、刊物，內容涵蓋：生涯規劃、性別情感、壓力調適、人際溝通、勵志小品及人生思考等，歡迎同學借閱。

7. 主題式心理衛生週系列活動

每學期均會辦理主題式心理衛生週活動，透過主題相關的座談、演講、展覽、工作坊、讀書會、影片或圖文徵稿比賽等活動，強化同學們的心理健康知能。

8. 關懷小棧義工招募

中心每學期招募義工，進行基本助人技巧的訓練，一方面培養同學的敏感度與感受性，一方面也成為校園心理健康促進的種子學生，成為同儕支持的心理小幫手。如果你對關懷服務、認識自我或心理相關的事務感到興趣，歡迎加入關懷小棧！

★義工需要服務～

1. 規劃義工招募、主題式活動
2. 每週至少 2 小時值班服務
3. 協助諮商中心宣傳心理衛生推廣活動

★義工可以學習～

1. 從培訓課程中學習基本助人技巧
2. 從義工督導會議中練習使用藝術媒材陪伴他人



諮商中心 - 資源教室

資源教室是學校裡協助身心障礙學生的專責服務單位。校園中也許會有一些肢體殘障、身體病弱、學習或情緒障礙的同學，他們也許看起來有些不同，也許在學習和生活上需要一點協助，但他們學習的心和我們一樣熱切哦。

★服務對象

領有身心障礙證明或經縣（市）政府特殊教育學生鑑輔委員鑑定為身心障礙之長庚科技大學學生。

★服務目的

著重於培養身心障礙學生之主動求助與積極尋找資源的能力，以培養學生建立自我負責的態度。期待在最少限制的環境中，協助同學們各方面之調適，使其發揮最大之潛能。

★服務項目

1. 生活輔導

提供同儕協助、輔具申請、生活照顧、支持關懷等協助，並建立人際支持網絡。



2. 學業輔導

依學生個別化需求提供課業輔導、課堂協助、考試協調、圖書借閱及協助獎助學金申請，並定期召開輔導會報適時調整輔導策略。

3. 心理輔導

依學生個別需求進行個別輔導、團體輔導、轉介服務，協助解決學生所遭遇之困境。

4. 社會適應

定期舉辦座談會、人際交流餐敘、主題式工作坊，藉以增進師生及同儕之間的互動交流，並建立信賴關係。

5. 轉銜輔導

每學期定期舉辦新生轉銜輔導會議、畢業生轉銜輔導會議、就業輔導服務及主動關懷畢業生流向，協助其順利就學及就業。

★如何和身心障礙同學相處

1. 身邊如有身心障礙同學，請以平常心面對，不需過多的關心、憐憫或詢問，如想進一步了解身心障礙生的需求，可以用鼓勵的方式讓他主動告知或在平常聊天時詢問。
2. 同一種障礙雖然有共同、但也有個別的特殊性，請先了解每位同學的個別性，避免以偏概全。
3. 如果和身心障礙同學出現相處或溝通問題，請先了解是否由障礙引起，再和資源教室老師討論解決問題的方法，避免造成負向觀感。

歡迎聯繫我們

- 校園分機：5441、5442



健康護一生



如何聯繫我們：

- 位置：第一教學大樓（F 棟）一樓
- 服務時間：每週一至五 08:00~17:00
- 電話：衛生保健組 - 林麗美組長 (5543)、
曾慧雯校護 (5813)、邱淑娟校護 (5812)、
盧瑞華個管師 (3409)、林秀純個管師 (3405)



健康中心各類表單



健康服務

1. **傷病處理**：對於急症之學生，第一線處理均由衛保組人員、教官或生輔員聯繫計程車或 119 救護車，將急症學生送至最近之長庚醫院做診治。協助運送急症學生（請一律由健康中心或教官、生輔員叫計程車）。學生事後可憑就診費用收據及計程車收據向醫藥互助金申請交通費補助。



2. 校醫門診：門診時間每週二、四，地點在 F 棟一樓教學大樓健康中心，自費 50 元。

看診時間星期二 09:00-12:00、星期四 13:30-15:30

領藥時間星期二 13:45-14:45、星期四 16:10-17:10



3. 庚耘樓夜間救護服務：每週一至週四晚上 19:00-21:30，庚耘樓（二舍）有校園救護社人員值班，協助同學傷口護理、測量體溫、緊急救護服務。

4. 長庚醫院就醫之優待資訊：本校教職員生皆享有長庚醫院就醫優待，折扣項目與折扣數，以長庚醫院規定為主。請於批價繳費時，當場出示「學生證」辦理就醫優待，如已結帳後就無法再辦理就醫優待。相關就醫優待資訊若有更動，依長庚醫院公告為主。

5. 學生平安保險：學生生病住院及意外急門診，可申請平安保險，相關內容請掃描 QRcode：



★填寫申請表：可至健康中心拿取“學生團體保險理賠申請書”或至本校網頁下載（行政單位→學務處→衛生保健組→學生團體保險）。

申請表：

- (1) 未滿 20 歲者，需請法定代理人簽名及填寫法定代理人身分證字號。
- (2) 班級科別需註明：日間 / 進修部、學制、科系、班級、學號、聯絡電話。

- (3) 保單號碼、投保始期、投保學校證明欄由健康中心人員填寫。表單不可有塗改，如不慎誤填塗改需蓋印或另填新單。

★證明文件

- (1) 診斷證明：正本或副本需蓋醫療單位關防。
甲、有附收據：所有住院及意外醫療門診看診日期，均需標示在證明書說明欄內。只給付意外醫療急門診，不給付疾病急門診。
乙、無附收據：住院醫療需標示在證明書說明欄內住院起迄時間。
- (2) 收據明細表：
甲、住院：定額給付 - 不需附收據；實支實付 - 需附收據正本或副本需蓋醫療單位關防。
乙、意外醫療（非住院）：需附收據正本或副本蓋醫療單位關防。
- (3) 學生（本人）存摺封面影印本。
- (4) 學生證影印本。

6. 醫療物品借用：提供拐杖、急救箱等醫療物品借用，需要者可至健康中心依規定辦理登記並於期限內歸還，遺失時須賠償。

7. 醫藥互助金：

- (1) 用途：學生緊急就醫車資補助。
- (2) 身體不適由宿舍輔導員或衛保組老師協助叫車至臨近醫院就醫。
- (3) 醫藥互助金支付校醫門診藥品費、衛材費、緊急就醫車資等支出。
- (4) 本校學生中途休、退學或畢業離校時，不具申請資格。



- ★填寫申請表：至健康中心拿取“醫藥互助金申請書”或至本校網頁醫藥互助金專區下載（行政單位→學務處→服務簡介→衛生保健組服務項目→醫藥互助金）。
- 申請注意事項：
甲、必須要有醫療收據正本或影本、診斷書正本或影本或藥袋（擇一），及計程車收據正本。

乙、申請表填寫後交由導師親自簽名，再繳回健康中心。

丙、請依照經審核過通知單上時間前來領款。

丁、領款時請攜帶學生證及通知單；本人無法前來領款，可請代理人代領（請攜帶代領人學生證及申請人的學生證與通知單）。

戊、通知後二週內未領款，則回歸醫藥互助金管理委員會。

己、領款時間：每週五 12:10-12:50；地點：健康中心校醫門診掛號處。

8. **傳染病防治**：為防止校園傳染病，請勤洗手及注意環境衛生，勿碰觸禽鳥及其屍體，禽肉及蛋類要熟食，生病即就醫在家休息，一出現流感症狀，請帶口罩自主管理，相關注意事項請上學務處衛生保健組網路查詢。

9. **新冠肺炎防治**：避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所。如需出入公共場所，應保持室內 1.5 公尺、室外 1 公尺安全社交距離，請注意手部衛生、咳嗽禮節；如有呼吸道症狀時，請在家休息或儘速

就醫及通報。相關注意事項請上校園嚴重特殊傳染性肺炎防疫專區查詢。

10. **肺結核防治**：依據肺結核 7 分篩檢表、若出現咳嗽持續二週（2 分）、咳嗽有痰（2 分）、胸痛（1 分）、食慾下降（1 分）、體重下降（1 分），達 5 分，請戴口罩立即就醫並通報衛保組。



健康環境

1. **環境衛生**：教室衛生清潔由各班衛生股長協助督導，衛保組會派員於週一至週四下午 17:00~18:00 至各班責任教室檢查。

教室不可擺放個人私人用品，請各位同學離開時將個人物品及垃圾帶走。注意事項及評分標準請掃描 QRcode：



2. **病媒蚊防治**：注意隨時清除周遭積水容器，防範病媒蚊滋生。

3. **菸害防治**：本校為「無菸校園」全面禁止吸菸，電子菸皆無政府核可認證，請勿購買及使用，敬請各位同學配合並請協助回班上宣導。



1. **健康促進：**每年衛保組與各處室合作舉辦健康促進活動，歡迎同學注意官網踴躍參加。
2. **衛生教育：**針對校園常見健康問題，辦理相關之衛生教育活動及比賽，盼同學踴躍參與。
3. **校園救護社**為衛保組指導社團，以協助校園健康促

進與照護為主，歡迎有志者加入。

4. AED 傻瓜電擊器，校內共有五台，放置於 F 棟第一教學大樓一樓健康中心旁、庚耘樓（二舍）、體育館、圖書館及庚勤樓（三舍）一樓，如遇緊急意外事件，可提供急救使用。



鄰近醫療資訊

健雄診所 桃園市龜山區復興一路 220 號 電話：03-318-2202	群英牙醫診所 桃園市龜山區文學路 246 號 電話：03-397-3460
杏芳婦產科診所 桃園市龜山區文化三路 65 號 電話：03-328-5693	采奕診所 桃園市龜山區文學路 253 號 電話：03-318-0899
聚英眼科診所 桃園市龜山區復興一路 264 號 2 樓 電話：03-328-3828	風澤中醫診所 桃園市龜山區文學路 255 號 電話：03-327-0115
新世代診所 桃園市龜山區文興路 95 號 電話：03-327-4075	無尾熊診所 桃園市龜山區文學路 259 號 電話：03-327-8068
禾欣牙醫 桃園市龜山區復興一路 108 巷 1 號 電話：03-327-7895	文青堂中醫診所 桃園市龜山區文青二路 7 號 電話：03-318-7018
德泰耳鼻喉科診所 桃園市龜山區文二一街 30 號 電話：03-327-1566	樂誠診所 桃園市龜山區文青二路 13 號 電話：03-327-2703
晴光皮膚專科診所 桃園市龜山區文化二路 90 號 電話：03-397-8700	微笑 親子耳鼻喉科診所 桃園市龜山區文化二路 51 號 電話：03-318-0022



書中黃金屋



探索你的圖書館

地理位置

- 圖書館位於本校第三教學大樓 O 棟，為地上四層，地下二層樓的建築，總面積 2,784 坪。
- TEL：03-2118999#3818、3819
- 圖書館網頁：<https://lis.cgust.edu.tw/>

樓層空間配置如下：

- ➡ 4 F - 中文書庫 (800-900)、西文書庫、館長室
- ➡ 3 F - 中文書庫 (000-799)、團體討論室、研究小間、影印室
- ➡ 2 F - 中西文期刊區、漫畫區、閱報休憩區、兒童閱覽室、考照專區、影印室
- ➡ 1 F - 圖書流通櫃台、校史展示廳、新書展示區、館務室
- ➡ B1F - 視聽流通櫃台、個人及團體觀片區 (VR)、資訊檢索區、教育訓練室
- ➡ B2F - 草創堂 (自主學習區)、閱覽自習區、50 人欣賞室、團體討論室、罕用書庫



開放時間

週一至週五	08:00 ~ 21:30	21:30 停止借還書
週六	10:00 ~ 17:00	16:30 停止借還書
週日	12:30 ~ 20:30	20:00 停止借還書

註 1：圖書館地下 2 樓（含閱覽室），週六 & 週日不開放
註 2：寒暑假開館時間另行公告

服務項目

一、借閱手續

- 圖書借閱：10 冊，借期 30 天
- 多媒體限館內閱覽：
 - ✓ 本校學生可於館內借閱多媒體、耳機及多媒體欣賞區（室）。
 - ✓ 每次限借一件，以二小時為原則。團體借用，需出示所有人員借閱證辦理使用登記。
 - ✓ 依櫃台人員指定位置入座，不得擅自更換。
 - ✓ 自行攜帶之多媒體需出示合法版權，方可使用。

二、歸還手續

- 讀者將外借之圖書或多媒體交櫃台人員，核對無誤後，完成歸還手續。
- 為避免遺失，禁止以郵寄方式歸還。
- 林口校區閉館期間，請利用還書箱歸還圖書，使用規定見「圖書館還書箱管理要點」。

三、續借手續：

- 借閱期限屆滿，未逾期及無人預約時，可續借 1 次。
- 可至圖書館網頁線上續借或親至圖書館辦理續借。
- 續借期限，為自完成續借日起算，續借天數同借期 30 天。

四、預約手續：

- 限編目中及外借中圖書及多媒體，可於本館網站辦理預約手續。
- 預約以 20 冊（件）為上限。
- 收到本館 E-mail 通知資料到館，請於 7 個工作天內至本館借閱，逾期即上架。

五、逾期歸還處理：

- 圖書逾期未歸還者，每逾一日，每冊罰款新台幣五元。

六、互借服務：

- 嘉義分部：
 - ✓ 圖書借閱：10 冊，借期 30 天（不含本部冊數）。
 - ✓ 圖書狀態為館內架上，可於線上申請。
 - ✓ 外借中：直接在線上預約。
 - ✓ 收到本館 E-mail 通知資料到館，請於 7 個工作天內至本館借閱，逾期予以取消。
- 長庚大學及長庚醫院（林口 / 基隆）：
 - ✓ 先到長庚大學圖書館建檔，可借圖書 10 冊，30 天（大學與醫院合計）。
 - ✓ 未逾期及無人預約時，可續借 1 次。
 - ✓ 長庚大學及長庚醫院二館間不提供代借代還服務，請於原館借還。

七、個人借閱記錄查詢

- 帳號：學號
- 密碼：民國生日，共六碼

- 可查詢個人借閱清單、預約書、違規，續借圖書、修改 Email
- 續借：直接勾選按續借，由續借當日起算，同借閱天數，注意是否產生新到期日，若無法續借會有警語提示（紅色字體）。
- 無法續借原因：逾期、超過續借上限、有違規記錄、書被預約。
- 修改 Email：新生預設為學號 @mail.cgust.edu.tw，可直接修改為個人慣用帳號。
- 即將到期通知單、逾期通知單、預約到館／取消通知單等通知單，均以 Email 通知。

八、其他

- 館藏查詢系統 (Webpac) 線上場地設備預約：團體討論室、研究小間及 VR 虛擬實境等。
- 推薦服務：圖書及多媒體，提供線上圖書推薦系統使用。
- 影印：位於圖書館二樓及三樓，為投幣式影印。
- 提供無線上網。

校史展示廳位於一樓大廳



圖書館 B2 草創堂 (自主學習區)

