

◆活動名稱：103 年校外賃居安全講座

◆活動時間：103 年 5 月 28 日

◆活動地點：正修活動中心 2 樓演講廳

◆活動對象：第一次校外租屋的學生

◆承辦單位：學務處生輔組

活動成效說明

大學後就獨自租屋外宿，平時因忙於功課及社團活動，對自己的飲食並未特別注意，三餐往往外食少蔬果，長期外宿且外食，為關心同學飲食生活問題，強化賃居學生首次租屋的自我安全保護知能，生輔組特別安排於 2014 年 5 月 28 日在學生活動中心 2 樓演講廳舉辦『102 學年度「i 獨立」首次租屋、得心應手』講座，共計 400 位賃居學生共同參與。講座特邀營養師王曉蓉講師與崔媽媽基金會的馮麗芳主任，以第一次在校外租屋為主題，內容包含租屋注意事項、生活安全及飲食安全等相關解析和防範作為，盼能提高學生首次租屋的警覺性，避免自身暴露於危險的情境中，讓飲食危機降到最低，讓學生無論在讀書與生活更輕鬆快樂。

生輔組林組長特別提醒校外賃居要特別注意安全環境，不僅學校關心同學首次租屋會面對的問題，也更針對賃居在外面飲食應該注意營養均衡，減少吃油炸品，希望在關心同學租屋的環境的同時，也可以讓學生住得更更有保障、吃得更安心。

首先開場王曉蓉營養師指出，大腸直腸癌多年來皆蟬聯國人罹患率第一名的癌症，由於國人飲食的西化的緣故，使腸癌罹患年齡層有年輕化的趨勢。並提醒學生大腸直腸癌常見的症狀包括下消化道出血，排便習慣突然改變或常便秘、大便解不乾淨、大便變細、莫名腹痛、腹部摸到腫塊等症狀，如有出現上述的情形，務必及早做檢查。營養師特別舉例近期台中就有一名年僅二十歲的女大生，考上大學兩年之間，因長期外宿且外食，最近因為肚子不斷疼痛，自行到藥房購買腸胃藥無效，卻還是反覆發作，直到一個月後，終於到大醫院進行檢查，這一檢查竟然驚見大腸癌末期，且已轉移肝臟。提醒學生平時應避免高脂肪食物，尤其是動物性脂肪。補充充足水分，多食用高纖維食物如：全穀根莖類、蔬菜、水果及蒟蒻、洋菜等。

第二場次崔媽媽基金會的馮主任提醒首次租屋的學生，因為租屋最怕遇上惡房東，曾有房東趁房客不在時，進房檢查電器使用情況。修繕問題更占糾紛排行榜第一名，學生遇上租屋糾紛，除了找教官協助外，擁有租屋常識才能自我保護。建議學生應該在訂租約時要詳閱條文，對於房東的承諾也要列入特別約定事項。馮主任強調，教育部有制定安全評核表，合格後由各校發給安全認證標章，學生租屋前可到生輔組查詢。

最後賃居專責人員林家綾小姐特別提醒第一次租屋的學生，校外宿舍常見的違規，大都是未裝設住宅用警報器或火警探測器、逃生通道（樓梯間）堆放雜物、未設置滅火器或滅火器過期等，或是熱水器設在室內等通風不良處，或屋內隔間未使用防火建材也屢見不鮮，建議學生選擇房屋時可以敲敲牆壁，防火板的聲音厚實，清脆的聲音大多是使用三合板等非防火建材。學生租屋簽約前應詳細了解租約內容，押金、違約金是否合理，最好承租有鋼筋水泥磚牆又比木造隔間安全、然後有獨立水錶與電錶的房子，以免衍生同住學生的拆帳糾紛等問題，也同時宣導學校有「正修租屋網」，上面都是合格的房東與安全住所，學生可以多多利用，另外生輔組為了服務學生，也有預約看屋的服務，同學可以在網站上留言唷！



學生報到情況



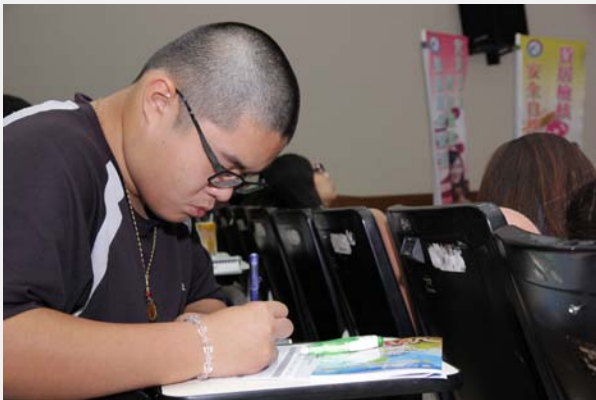
學生領取租屋手冊



賃居專責人員林家縉小姐開場介紹王營養師



王曉蓉營養師的分享



學生專注做筆記



賃居專責人員林家縉小姐介紹馮主任



崔媽媽基金會馮主任的分享



學生詢問馮主任有關首次租屋問題