



【學生事務處】

一、11001 班會記錄簿建議暨回應一覽表

◎11001 第 14 週：

班級	開會日期	內 容	回 覆 單 位	回覆內容
護 1-3	110/12/21	上禮拜五(12/17)的校車太慢到，害我第一節遲到了半節課，下次盡量早來嗎(?)	總務處	因各線的路況不一定，同學如發現超過等車時間請先撥電話給交通車車場確認情況，會告知同學如何處理，如因交通車導致到校遲到，請到總務處事務組領取證明，任課老師不會記缺曠課。
護 2-3	110/12/20	62 號車常常遲到，導致上課課程 DELAY	總務處	已通知交通車公司改進。同學如發現超過等車時間請先撥電話給交通車車場確認情況，會告知同學如何處理，如因交通車導致到校遲到，請到總務處事務組領取證明，任課老師不會記缺曠課。

二、因應新型冠狀病毒(COVID-19)，五專一、二年級住宿生晚自習，地點異動為住宿生之寢室，晚自習期間 19：00~20：20，宿舍大門關閉，任何人不得進出(包含五專三、四、五年級及二專生)。

※教職員晚自習輪值調整-暫停(輪值時間：19：00~20：25)

週數/日期	圖書館	護理科	物治科	護產科	數創科
第十六週 111/01/03	<p>住宿生在各自寢室內晚自習 晚自習時間內不得任意離開寢室</p>				
第十六週 111/01/04					
第十六週 111/01/05					

三、請在校班級學藝股長-每週班會內容務必上傳(學藝股長權限請找生輔組開通、上傳過程有問題請找學務處勞服中心) 請學藝股長務必完成職務職責-開班會日期務必上傳正確
以下為部分班級未完成的紀錄-請務必上傳完整

110 學年度第一學期班會紀錄無上傳或填無之紀錄班級統計

科別	第十四週	科別	第十四週
護理科	2-5、3-3	數創科	Good~
幼保科	2-1(缺幹部報告)、2-甲	物治科	2-1、2-3、3-3、4-3
休觀科	3-1(缺幹部報告)	美設科	1-1、2-1、3-1
餐管科	2-1	觀光科	5-1
護產科	3-1	口衛科	Good~

【課外活動組】

一、110 學年度第一學期社團活動時間表：

社團活動時間表			
週次	日期	活動事項	備註
十六	111/01/05	社團活動(十)	
十七	111/01/12	期末考前一週	(當日無社團)
十八	111/01/19	期末考停止上課	(當日無社團)

二、各社團如有幹部及社員保留名單請最晚於 111/01/28 前繳交至課外組，逾期不再受理。

名單必須有完整學號和姓名，幹部請備註幹部名稱，非幹部的保留社員至多 10 名。

三、110 學年度第二學期全校社團加退選時間為 111/02/14 中午 12:30 至 111/02/22 中午 12:30，請導師務必提醒學生上學生資訊網選擇社團。各社團有名額限制，請學生自行把握時間，超過加退選時間則無法再變更及選擇社團。

四、110 學年度第二學期社團師生座談會預定於 111/02/23(三)下午第七、八節假 E303 召開，屆時請社團指導老師及幹部一名前往參加。

【軍訓室暨生活輔導組】

一、111/01/10(一)全校週會，結業式不實施頒獎，需要頒獎的單位請利用本次全校週會，並於 111/01/05(三)前將資料提供給軍訓室胡教官，預演時間地點另行公告。

二、重申五專一、二、三年級，上課時間(含午休時間及空堂課)未經請假核准(需由導師或輔導教官連絡家長確認後簽章核准，不可口頭報告)，嚴禁外出(含用餐及購物)，違反者記小過乙次處罰，累犯者並得加重。另自習課，請各科統一排定課程，並實施點名，

軍訓室於實施校園巡查時，如發現有學生自稱該節課為空堂而於校園遊蕩者，將逕行登記處分。

- 三、依本校交通安全行停車規範，凡汽（機）車進入校園違反之教職員生，其違規車輛除依規範鎖車及繳交開鎖費 500 元外並將納入擴大行政會議公告並由各主管單位納入考核檢討。

《機車違規停放罰則宣導》

民眾反映本校學生機車隨意停放住家門口，影響住戶通行甚至製造垃圾(檳榔汁、菸蒂、飲料瓶；在此宣導依據道路交通管理處條例【第56條第一項第5款再顯有妨礙其他人、車通行處所停車處新台幣六百元以上一千二百元以下罰則】。請同學發揮公德心勿亂丟垃圾及違規停放



軍訓室謝謝您的配合~

《學務處室公告》

機車校外週邊停放安全事項宣導

配合校門口道路擴寬工程，目前工程施作進度在本校大門口通往西側門平和路口及前往東港方向的興和路段上，因許多重型機具及工程車在此路段進出迴轉，請各位同學勿違規停放在此路段兩側及水溝蓋上，造成嚴重影響工程進行，恐遭工程車輛撞擊或面臨違規拖吊處分。



- 四、【交通安全宣導】近期全國發生多起重大交通意外事故，根據教育部校安通報系統數據顯示，每年 12 月份為學生交通意外事件發生高風險時間請同仁（學）多多叮嚀，避免交通意外事故，肇生傷亡事件。
- 五、為加強維護學生校外安全，本校教官將不定期於學生上放學時段至潮州及南州火車站實施巡查；並與週邊學校教官聯繫，配合於執行巡查時，針對本校學生校外違規行為，協助加強查察及勸導並通報本校處理，違規同學經舉報，均以破壞校譽議處。



六、【反詐騙宣導】『網購四大風險!』反詐騙宣導影片：有鑑於近年來網路購物消費爭議案件數居高不下，不肖賣家利用一頁式廣告、社群網站及貨到付款等方式進行跨境詐騙，疫情期間更有業者引用「通訊交易解除權合理例外情事適用準則」拒絕消費者將腐壞之生鮮食品退貨，甚至有詐騙集團竊取消費者網路購物之資訊後，以電話誘騙消費者操作提款機轉帳，特別提供「網購四大風險!反詐騙」影片，提醒同學進行網路購物應慎選交易對象，拒收可疑包裹，以減少吃虧上當的風險。影片連結：
<https://www.youtube.com/watch?v=Psw917Zvgg4>



★遭遇詐騙或洽詢相關事宜，可撥打 165 反詐騙諮詢專線諮詢、檢舉或報案★

七、『學生校外賃居安全』注意事項宣導：



- (一) 維護人身安全:近來部分大專校院周圍及學生賃居處所有校外人士干擾學生情事(如上述新聞)，為維護校外賃居安全，提醒同學勿單獨太早到校或太晚離校，留意上放學避免行經易發生危險之地點、昏暗或夜間等路段，夜間經過偏僻人少處，請務必結伴同行互相照應，避免落單，如不幸遇到危險，切勿慌張，應大聲求救，伺機快步掙脫逃離，撥打 110 及本校校安電話 08-8641108。
- (二) 防範一氧化碳中毒：賃居處所使用瓦斯熱水器沐浴及瓦斯爐煮食，須注意室內空氣流通，不可因天氣寒冷將門窗緊閉，導致瓦斯燃燒不完全，而肇生一氧化碳中毒事件;外出及就寢前亦必須檢查用電及瓦斯是否已關閉，以確保安全。



八、軍訓室班級櫃領取資料每日僅需簽名一次，請務必律定代理人，以免要發放或通知的資料久置無人理會，為了貫徹執行，累計達 3 次無簽到記錄，則記申誡 1 次。

第十四週班級櫃簽到狀況如下：

科別	12月20日 星期一	12月21日 星期二	12月22日 星期三	12月23日 星期四	12月24日 星期五	處分班級
護理科		3-1	3-1	3-1 3-3	3-1 3-3 4-4	3-1
數創科	1-4			3-1	3-1	無
幼保科	1-1 3-1					無
物治科	4-1				1-2	無
休觀科	5-1					無
美設科	1-1					無
餐管科	2-1 3-1 5-1 2餐1甲				2-1 3-1	無
觀光科						無
護產科	4-1			4-1		無
口衛科			1-1			無

【衛保組暨健康中心】

- 一、「學生體溫記錄表」請於每週五 17:00 前，經導師（或代理導師）簽名後，繳交回健康中心，以利統計。
- 二、國民健康署今年度全新製作的「青春戀習題」是有關青少年人際交往的情境式互動影片，可以已選擇劇情喔！請大家一起來看看！影片這邊看 <https://youtu.be/UrZ8JWQG3hM>
- 三、水痘好發於冬季及早春，具高度傳染性，請大家請提高警覺，如有出現疑似感染症狀，應配戴口罩盡速就醫。若最近有接觸水痘確診個案，且無水痘抗體(未長過水痘且 7 年內未接種水痘疫苗者)，建議於暴露後 72 小時內自費注射水痘疫苗，至遲於 5 天內接種仍可提供 7 成保護力，以減輕疾病嚴重度。保持環境通風，並每日至少一次環境消毒：桌椅、把手，消毒使用 1:100 的稀釋漂白水 (500 ppm)，個人請確實做好勤洗手、戴口罩。
- 四、水痘為水痘帶狀疱疹病毒 (varicella-zoster virus [VZV]) 所引起之高傳染性疾病，初期（紅疹出現前 1-2 天）包含輕微發燒 (37.5-39°C)、疲倦、食慾不振、頭痛及肌肉或關節痠痛等症狀，之後皮膚開始出現紅疹，逐漸發展成紅丘疹、水泡疹、膿泡疹而後結痂，由臉、頭皮往軀幹四肢延伸，全身性皮疹逐漸快速顯現隨後變成水疱，最後留下粒狀痂皮（通常約於二至四星期內痊癒）。曾施打過疫苗者仍可能罹患水痘，接種疫苗 42 天後仍感染野生株水痘稱之為「疫苗失敗的感染 (Breakthrough Infection)」，其病程較短(4-6 天)、水疱數約 50 顆以下且症狀表現溫和，突破感染患者的傳染力約為未曾接種疫苗患者的 1/3，惟曾接種過水痘疫苗者仍有 25% 至 30% 可能出現較嚴重的

水痘症狀，若水疱多於 50 處，則傳染力與未曾接種疫苗患者相似，罹病期間仍應與他人區隔，不宜忽視。

五、低溫保健注意事項宣導

寒流來襲

低溫保健注意事項

低溫容易誘發心臟病、中風急性發作，提醒習慣早起運動的民眾，不要急著太早出門運動，最好等早上8-9點以後；晚餐後不要立即外出或運動，應至少隔1個小時待食物消化後，再行運動，建議等太陽出來氣溫回升，天氣暖了再出門，或建議也可改在室內運動。因應寒流來襲，敬請各位長輩注意防護，尤其是具備下列高危險因子的病人，例如：本身有糖尿病、高血壓、高血脂、腎臟病、抽菸、酗酒、肥胖、缺乏運動，以及本身或家人曾有中風、缺血性心臟病等，須特別小心。

1 保暖



居家臥室、衛浴與客廳要做好防寒與安全措施。處在低溫或外出時，一定要做好完整的保暖，尤其注意頭頸部及四肢末端，善用：圍巾、帽子、口罩、手套、襪子、防滑鞋，及多層次保暖衣物等，方便穿脫。

2 暖身



剛起床後的活動勿過於急促：先補充溫開水；身體活動以溫和漸進方式慢慢增加。

3 避免大吃大喝及情緒起伏太大



勤喝溫開水，避免血液過度黏稠；多攝取蔬果等高纖食物，以預防便秘；節制飲酒，並避免突然用力、緊張、興奮、突然的激烈運動等。

4 避免飯後或喝酒後立即泡澡



如有心臟血管疾病的病人不宜泡湯或泡澡，如經醫師囑咐為高危險群，要避免單獨去爬山或從事離開人群的運動，亦不宜單獨泡湯。泡湯溫度勿超過40度；飯後2小時後再進行為宜！

5 避免加重身體壓力



上述高危險群，需要規律運動，但最好避開酷寒與早晚的高風險時段，例如避免在寒冬大清早外出運動，晚餐後不要立即運動，應至少隔1個小時待食物消化後。

6 妥善控制病情，規律服藥



規律服藥、定期回診：定期量測及記錄自己的血糖、血壓、血脂防數據；戒菸、控制體重、均衡飲食、規律運動、不酗酒。

7 隨身帶病歷卡與緊急用藥



外出要隨身帶著病歷卡與緊急用藥，註記平時就醫院所、診斷、藥物過敏史：如醫師有開給緊急備用藥品，應隨身攜帶。

【原住民族學生資源中心】

一、講座及活動：

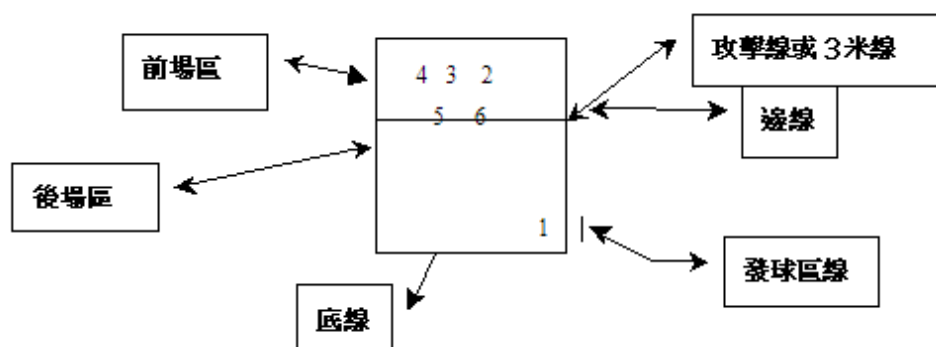
講座/活動	活動日期	活動時間	地點
原住民族人才講座- 族語名字意義	111/01/05(三)	15：00 至 16：00	C215 會議室
青年職涯規劃暨財商講座	111/01/05(三)	18：00 至 20：00	使用 Google Meet 線上講座

歡迎全校師長踴躍參與

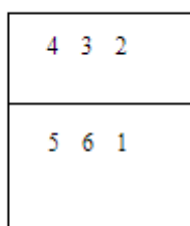
【體育組】

一、**排球比賽規則**：排球比賽由兩隊球員隔網對壘，每隊應由 6 名球員組成，另外還可以有 6 名替補球員。排球比賽通常採用五局三勝或三局兩勝制，首 4 局以先得 25 分者為勝方。若雙方打成 24 平手，則應繼續作賽，直至其中一方先多得 2 分為勝；但在決勝局中，則先達 15 分的一方為勝方，若雙方打成 14 平手，則應繼續作賽，直至其中一方先多得 2 分為勝。

(一) 比賽開始時，發球隊的球員位置應如下圖：



(二) 接發球隊的球員位置應如下圖：



(三) 在上面二圖中，站近球網的三位隊員（即 2、3 及 4 號）稱為前排球員，站在後面的三位球員（即 1、5 及 6 號）稱為後排球員。發球前，後排球員不得站到前排球員的前面，同排球員則不得互調位置。首 4 局比賽中，每隊每局可獲 2 次 60 秒的技術暫停（當任何一球隊先獲 8 分及 16 分時自動獲得），及由教練或在場上的隊長向裁判作一次 30 秒的暫停請求。決勝局沒有技術暫停，但每隊可有兩次，每次為時 30 秒鐘的暫停。在比賽中，可由教練或在場上的隊長請求替補球員，在一局中每隊可換人 6 次（自由球員除外），但起始陣容之隊員被換出又換入後，便不得在同一局中再作替換。

二、**發球**：發球員在發球區內，要清楚地將球拋起離手，然後用單手擊球，在 8 秒內使其越過網頂再落到對方的場區之內，便算發球成功。發球時，發球員的腳不得踏著端線。若發球的一方失誤，即由對方發球兼得 1 分。轉發球時，獲發球權的一方球員要先以順時針方向輪轉一個位置，即是由原來 2 號位的球員發球。發球基要目的是要“安全過網”，隨之希望能“破壞一傳”，而最理想當然是能“直接得分”。

三、**排球規格**：比賽用球必須由 18 塊黃、藍、白三色的皮革所組成，合規格的球會在球上壓上“FIVB”的標記。

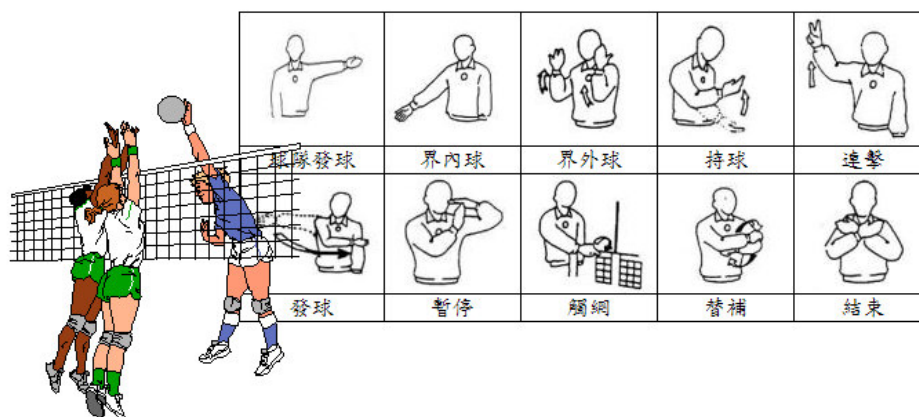
四、得分：若發球方觸犯下列錯誤，即喪失發球權。但如接發球方觸犯下列錯誤，則發球方可得一分，並且繼續發球。

- (一) 球落在自己一方的球場範圍內
- (二) 界外球（例：發球或擊球出界）
- (三) 發球員沒有在規定的發球區內發球，或發球時腳踏到端線
- (四) 沒有依照發球次序發球
- (五) 本方球員連續擊球總次數超過三次（封網觸球除外）
- (六) 持球（即在擊球時球在手中有停留現象）
- (七) 連擊（即一人連續擊球兩次，或擊球時球接觸身體兩次-封網觸球除外）
- (八) 觸網（即比賽進行時，身體的任何部份碰著球網）
- (九) 身體的任何部份越過中線，並接觸到對方場地（足部須完全越過中線並觸及對方場地，方為犯規）
- (十) 過網擊球（扣球後手隨球過網不算）
- (十一) 後排球員犯規（例：球員的位置錯誤、後排球員攔網或攻擊等）

五、以下是自由球員的一些特點及限制：

- (一) 穿著與隊友明顯不同的服裝
- (二) 不計算入整隊每局 6 人次的替補限制內
- (三) 祇能換入場成為後排球員
- (四) 不可以發球
- (五) 不能作任何攻擊（即使作後排攻擊亦屬違規）

六、裁判手號：



參考資料: https://www.nwcass.edu.hk/subject/pe/03_0405.files/03_0405.htm

【學生輔導中心】

- 一、身心科醫師駐診服務：提供校內心理、精神情緒等需求之學生輔導及精神醫療諮詢。
本服務採預約制，如有任何問題，請洽學輔導中心。

精神科醫師	服務日期	諮詢時間	地點
林峰玄醫師 (屏安醫院)	01/05(三)、01/12(三)	09:00-12:00	C棟教學大樓個諮室

二、心情低落怎麼辦？

- (一) 沒來由的心情不好，是不是心理生病了？是否曾因為一件小事而跟身邊的人起了爭執，明明是件無關緊要的事情，卻讓你氣得咬牙切齒，這其實不代表你的情緒管理不好，或是罹患相關的情緒疾病，而可能是缺乏對情緒的覺察能力。
- (二) 情緒覺察能力是什麼？如何透過練習改善沒來由的心情不好？情緒覺察是掌握自己當下正處於什麼樣的情緒狀態，藉由認知自己的情緒，感受真切的情緒反應，你可以透過以下 3 步驟練習：
- 1、步驟 1：確認意識集中在哪裡—觀察自己當下的注意力在哪裡，如吃晚飯的時候，身體總能無意識地做出進食動作，注意力都集中看電視或滑手機上，這時可以試看看將注意力放在食物帶給五感的感受，讓注意力由外在事物回到內在感官。
 - 2、步驟 2：探究產生情緒的原因—回想近期生活中對自己影響較大的事件，當下產生了什麼樣的情緒？而這個情緒有被解決嗎？還是因為自我壓抑，而讓這個情緒不斷留在心中。不過，提醒你在做這個步驟時，請別過度回想這些事件，以免平時壓抑住太多負面情緒，一次宣洩出來時會讓心智無法承受。
 - 3、步驟 3：是否將情緒帶給他人—接下來，你可以試著觀察自己與人相處時，會不會將這些潛藏在心中的情緒宣洩到他們身上，通常在對待親近的人越容易發生這種情況，少了倫理規範與束縛，任誰都希望身邊的人能接住不斷下墜的自己，好讓自己能重新振作。
- (三) 情緒低落想哭，心情不好如何調適？當情緒低落發生時，你可以嘗試下列幾種方式，雖然每個人適用的方法不盡相同，但嘗試過才會知道哪些方式對自己有幫助：



- 1、曬曬太陽—根據研究指出，天氣是影響人類情緒變化的因素之一，多曬太陽，使人體吸收陽光，產生維他命 D3，促進大腦產生更多血清素，血清素便能幫助人們促進睡眠、使情緒愉悅放鬆。
- 2、透過閱讀、聽音樂、看電影—根據中華心理衛生協會理事陳書梅教授指出，閱讀、聽音樂及看電影，能讓人帶入故事或歌詞之中，使人產生認同作用，進而獲得被

理解感受，讓悲傷的情緒宣洩，而正向的作品也能引導人們走出悲傷，使心靈淨化昇華，產生領悟。

- 3、**與人聊聊**—對於習慣將情緒藏在心中的人來說，透過與他人述說內心的想法，有助於排解心中的負面情緒，若是交談對象能同理自己，給予支持和鼓勵，便能獲得正面的能量，給自己打氣。
- 4、**讓自己停下來，與自己獨處**—忙碌的生活能讓人暫時遠離悲傷的情緒，藉由外在事物轉移自己的注意力，其實是治標不治本的方法，你可以試著讓自己好好靜下來，透過前文提及的自我情緒察覺，梳理出負面情緒的來源，並試著接納它，與它和平共處。
- 5、**藉由有氧運動舒壓**—根據專業醫生指出，有氧運動可以有效降低焦慮指數，運動後，掌管情緒的右腦活動會減少，會使緊繃情緒跟著舒緩，若能養成有氧運動的習慣長達8周，便能使舒緩效果持續1整年。

※勇敢面對心情低落，才能與負面情緒和解共存

資料來源：

<https://www.tact4brain.com/l/%E5%BF%83%E6%83%85%E4%BD%8E%E8%90%BD%E6%80%8E%E9%BA%BC%E8%BE%A6%EF%BC%9F%E7%B7%B4%E7%BF%92%E8%87%AA%E6%88%91%E6%83%85%E7%B7%92%E5%AF%9F%E8%A6%BA%EF%BC%8C%E6%89%BE%E5%87%BA%E4%BD%8E%E8%90%BD%E5%8E%9F%E5%9B%A0%EF%BC%8C%E5%AD%B8%E7%BF%922/>

【勞作教育暨服務學習發展中心】

- 一、**五年級畢業班**每位學生之服務時數，請儘速完成，請備齊認證所需之相關資料-線上登錄並夾帶 1.反思單、2.服務照片、3.服務時數證明(校外服務需有時數證明或校內服務需有服務單位簽到時數證明)，請導師線上審核後(審核未過-導師有退件機制)，由中心承辦人員認證結案(補認證科別-護理科、護產科及物理治療科五年級實習班於下學期111/04/14止)；再幼兒保育科及美容造型設計科因五年級整年在校外實習，請把握時間申請線上認證-**學生務必電腦操作非手機版！**
- 二、校內服務者，方案計劃**申請認證**須提出(一)方案計劃書送審通過-後續紙本轉換成 pdf 檔案(二)反思單-依照制式格式(三)照片-依照制式格式(四)簽到單-後續紙本轉換成 pdf 檔案-點選送出後需要**導師先審核夾帶檔案(審核未過-導師有退件機制)-學生務必電腦操作非手機版。**
- 三、校內服務者，班級幹部(未詳細填明何種幹部-將以退件處理；佐證須夾帶名單)、社團幹部(未詳細填明何種幹部-將以退件處理；佐證須夾帶名單)、小老師(未詳填科目-將以退件處理；佐證須夾帶名單)一學期上限為8小時，申請認證只須提出佐證須夾帶檔案-點選送出後需要**導師先審核(審核未過-導師有退件機制)-學生務必電腦操作非手機版。**
- 四、擔任交通部、行政部、秩序部、巡查部學生-需提出**紙本反思單**交予負責教官、組長認證蓋章+手寫時數，後續紙本轉換成 pdf 檔案上傳、無需服務照片。
- 五、校外服務者，**申請認證**須提出(一)服務時數證明轉換成 pdf 檔案(二)反思單-依照制式格

式(三)照片-依照制式格式-點選送出後需要導師先審核夾帶檔案(審核未過-導師有退件機制)-學生務必電腦操作非手機版。

- 六、學生資訊網登錄服務學習，請務必謹慎(一)日期，舉例 109 學年度第二學期起訖日期為 110/02/01~110/07/31(暑假期間校外服務)、110 學年度第一學期起訖日期為 110/08/01~111/01/31(暑假期間校外服務)，若校外服務(需有服務單位給的服務時數證明)有跨學期別，請務必於學生資訊網拆開申請為 2 筆(每學期上限 30 時-舉例:時數證明為 110/07/06~110/09/04 70 小時 應分為 1.110/07/06~110/07/31 30 小時、2.110/08/01~110/09/04 40 小時 夾帶一樣的佐證 1.服務時數證明 2.反思單 3.服務照片)
- (二)服務內容務必請寫明清楚(凡以下服務內容予以退件~~掃地~~、~~廁所~~、~~走廊~~、~~圖書館~~；~~改考卷~~-不符服務學習精神...)。
- 七、第 15 週 110/12/27(一)起，申請 110 學年度第一學期服務時數認證(若以全班式共同執行，佐證資料請務必夾帶方案計畫書-未送審核班級，請儘速完成紙本至中心審核蓋章)。

學務主任信箱：

chingyeu1971@gmail.com



END