



## 【學生事務處】

### 11001 班會記錄簿建議暨回應一覽表

#### 一、11001 第 15~16 週：

班級	開會日期	內 容	回 覆 單 位	回覆內容
護 1-3	110/12/28	校內宿舍西側的洗衣機和烘衣機就算修好還是不能用	總務處	會再請廠商檢修(細節部分會再釐清)
數 3-1	110/12/27	什麼時候打第二劑疫苗？	健康中心	訂於 111/01/05 施打第二劑疫苗並已施打完畢
休 5-1	110/12/27	圖書館網路不穩・電腦卡頓	圖資管	圖書館網路目前均正常，影印機及教職員工電腦網路亦均屬正常，如有不穩定可與櫃台職員或工讀生作反應，以便立即協助排除。圖書館 3 樓電腦因為查詢功用，開機會較緩慢，目前規劃預算進行更新。

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
第十八週 111/01/10	<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>				
第十七週 111/01/11					
第十七週 111/01/12					

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	第十五週/第十六週	科別	第十五週/第十六週
護理科	2-4、3-3、4-4/1-3、1-4、2-1、2-2、2-5、3-2、3-3、3-4、4-3、4-4、4-5	數創科	Good~/ Good~
幼保科	2-1(缺幹部報告)/1-1、2-1、4-1	物治科	2-1、2-3、3-3、4-3(缺幹部報告)/1-1、1-2、2-1、2-2、2-3、3-1、3-3
休觀科	3-1(缺幹部報告)/3-1、5-1	美設科	1-1、2-1/1-1、2-1、3-1
餐管科	2-1、3-1(缺中心德目討論)、1-甲/1-1、2-1、3-1(缺中心德目討論)、5-1	觀光科	Good~/5-1
護產科	4-1(缺幹部報告)/1-1、2-1	口衛科	Good~/ 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(週三)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、本學期「**期末學生獎懲會議**」訂於 111/01/19（下週三）上午 09：00 於 E303 會議室召開，為利會議如期順遂，請獎懲委員及列席協助說明的導師能排除萬難撥空參加。
- 二、本校 111 年「**寒假期間安全宣導資料**」已印發各班，全班同學詳閱後簽名，導師簽署後請於 111/01/11 前繳回生輔組；寒假期間也請導師適時與同學連繫，掌握學生狀況並表達關懷之意。
- 三、**期末考週服裝穿著規定**跟平常一樣，週一制服日，**週五大掃除穿著體育服**以利環境整理，其餘均依照班級服裝自律表穿著；另溫書假期間到校自習學生可著運動服（不可著便服）。
- 四、110 學年度第 1 學期**結業式**定於 111/01/21（週五）11：00 請導師協助督促於當天照全校週會集合位置準時集合完畢，上午 11：30 分放學，專車預計於 11：40 分發車，注意事項如下：
  - （一）當天穿著『體育服』，以利環境整理，環境檢查不合格班級結業式後留下加強整理。
  - （二）學生行善銷過應於本學期結業式前完成，並經核准完成後繳交生輔組，逾期不候。
  - （三）務必於離校前，將班上資料繳回：『班牌』、『點名單』、『請假單』交至生輔組；『點名簿』放置於軍訓室班級櫃），若未按時繳回者，將通知導師協助處理。
  - （四）**住宿生家長接送請由宿舍停車場出入**，避免影響放學交通，並請妥善保管好個人財物避免宵小有機可趁。
- 五、請導師們多加留意學生的出缺狀況及操行成績，在達到退學標準前，應該就有多次的家訪，請務必告知家長事情的嚴重性，切勿等到學生面臨退學問題時才通知家長，若學生真無教化之可能，也請做好相關輔導紀錄。
- 六、提醒各位導師別忘了簽核獎懲系統，避免影響學生權益。另重申本校學生行善銷過實施規定，學生行善銷過以當學期所記的懲處為主，並得以利用學生空堂時間實施，不得用正課時間實施行善銷過，考核期間以申請書提出之日期起算，最後截止日為學期結業式前一日內為限。請督導人員注意學生動態切勿浮濫給予銷過時數。
- 七、依本校交通安全行停車規範，凡汽（機）車進入校園違犯之教職員工生，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。



- 八、【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★

- 九、『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。



# 租屋考量需周到 居住安全沒煩惱

**建築物具有共同門禁管制出入口且有鎖具**

- 確保居住品質，住戶應共同遵守門禁管制規定。
- 檢查出入口鎖具功能正常有無損壞。

**建築物內或週邊停車場所設有照明**

為顧及晚歸者的行走及人身安全，建築物內或週邊停車場所應設有感應式固定式照明。

**建築物建材的安全性**

倘為木造隔間或鐵皮，則建築物防火性較差。

**辨別是否為高密度租賃建築物且房東是否有辦理公安申報**

- 任一樓層是否分間為6個以上使用單元或設置10個以上床位之居住者。
- 若是，應請房東辦理建築物公共安全檢查申報：300㎡以上，每2年1次；300㎡（含）以下，每4年1次。

**滅火器功能正常**

- 每一層樓至少裝設一具滅火器，並放置於顯眼處，避免太陽直曬。
- 定期檢視其壓力表處於「綠色壓力」充足位置，依法每3年滅火器應辦理回收檢查。

**熱水器裝設符合要求，避免一氧化碳中毒**

- 瓦斯型：建議安裝於室外，若安裝於室內須有強制排氣裝置。
- 電力型：須裝有防漏電裝置。

**設有火警警報器或住宅用火災警報器**

每個出租樓層都要裝設火警警報器，另建議每房加裝住戶警報器安全。

**保持逃生通道暢通，且出口標示清楚**

逃生通道不可堆放雜物，更要暢通，應有二至三處出口最安全。

**具備逃生通道及逃生要領的認識**

- 設置緊急逃生路線圖，並進行模擬演練。
- 清楚逃生通道、逃生要領、出入口方向及遇火警時的應變措施等。

清楚知道校、警、消、醫等協助管道  
掌握鄰近派出所、消防隊、醫療院所及學校校安專線等聯繫電話，有利緊急事件發生時尋求協助。

教育部

十、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。

第十五週班級櫃簽到狀況如下：

科別	12月27日 星期一	12月28日 星期二	12月29日 星期三	12月30日 星期四	12月31日 星期五	處分班級
護理科				4-4		
數創科				3-1		無
幼保科		3-1	3-1	3-1		3-1
物治科		1-2	1-2	1-2 4-3		1-2
休閒科						無
美設科						無
餐管科						無
觀光科			5-1			無
護產科				2-1 4-1		無
口衛科						無

## 【衛保組暨健康中心】


一、請各班教師注意，落實各班級環境清潔，「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。若班級有個案發生，衛生局建議環境消毒一天3次，漂白水稀釋使用。班上若有學生感冒確診為A型或B型流感、腸胃道症狀(含腸病毒、腸胃炎、病毒性腸胃炎等)、傳染病感染者，請轉知衛保組保健中心，以利疫情追蹤。

### 二、BioNTech(BNT162b2) COVID-19 疫苗【接種後注意事項】

- (一) 疫苗接種後可能發生的反應大多為**接種部位疼痛、紅腫**，通常於數天內消失，其他可能反應包含**疲倦、頭痛、肌肉痠痛、體溫升高、畏寒、關節痛及噁心**，這些症狀隨年齡層增加而減少，通常輕微並於數天內消失。依據疫苗臨床試驗顯示**接種第二劑之副作用發生比率高於第一劑**。
  - (二) 接種疫苗後可能有發燒反應( 38°C)，一般約 48 小時可緩解。如有持續發燒超過 48 小時、嚴重過敏反應如呼吸困難、氣喘、眩暈、心跳加速、全身紅疹等不適症狀，應儘速就醫釐清病因。
  - (三) 另依據疫苗上市後資料，接種 BNT162b2 疫苗後曾出現極罕見的心肌炎和心包膜炎病例。這些病例主要發生在接種後 14 天內，較常發生在接種第二劑之後以及年輕男性，但評估後 BNT162b2 疫苗用於年輕族群的整體臨床效益仍大於其風險。接種疫苗後 28 天內若出現疑似心肌炎或心包膜炎的症狀，例如：胸痛、胸口壓迫感或不適症狀；心悸（心跳不規則、跳拍或“顫動”）；暈厥（昏厥）；呼吸急促或心悸；運動耐受不良（例如走幾步路就會很喘、沒有力氣爬樓梯）等，務必立即就醫。並於就醫時告知醫師相關症狀、症狀發生時間、疫苗接種時間，以做為診斷參考。若為疑似疫苗接種後嚴重不良事件，可經由醫療端或衛生局所協助通報至「疫苗不良事件通報系統」(<https://www.cdc.gov.tw/Category/Page/3-aXITBq4ggn5Hg2dveHBg>)。
  - (四) 完成疫苗接種後，雖可降低罹患 COVID-19 的機率，但仍有可能感染 SARS-CoV-2，仍需注重保健與各項防疫措施，以維護身體健康。
  - (五) 疫苗接種後將會發送「COVID-19 疫苗接種紀錄卡」，請妥善保管，接種第二劑疫苗時，需出示作為接種依據，以及完成接種後可作為相關證明。
- 三、近年來飲料店盛行，手搖飲已是不少現代人生活中不可或缺的飲品，每周、甚至每天喝一杯的人也不佔少數。但經常接觸含糖飲料對人體的影響，可不單單只有容易肥胖、糖尿病的問題，其甚至可能影響腦部健康。關於糖對腦部的影響，招名威教授表示，攝取適量未必是壞事。當人體攝取到糖，舌頭的味覺接收器接收到甜味的訊息，就會觸發大腦神經細胞釋出荷爾蒙「多巴胺」，會讓我們感到滿足、愉悅，像吸了尼古丁一樣，會有如「迷上甜食」般成癮的現象。但若食用「過量」的含糖食品，歡愉的功能會被屏蔽掉，特別是負責降低焦慮、恐懼、壓力反應的腦源性神經滋養因子（brain-derived neurotrophic factor, BDNF）會大幅減少，憂鬱症和躁鬱症的發生率雙雙都會提升不少。適量的攝取糖對身體不見得都是壞處，重點就在於不要過量。招名威教授以體重約 50~60 公斤的成年人舉例，每日所需熱量約 1500-1800 大卡，外加糖攝取量不宜超過 150-180 大卡，即 37.5-45 公克的糖（約 7-9 顆方糖，每公克糖可產生 4

大卡熱量)。以手搖飲為例，大杯全糖烏龍茶(約 700 毫升)，外加糖量約 57.4 公克(熱量約 230 大卡)，飲用一杯即超過每日上限。

### 不僅胰島素失調 糖份過量恐傷身、心、腦



**肥胖**




**老化**



**糖尿病**



**代謝症候群**




**心血管疾病**





**腦部病變**

### 大杯全糖直接超標， 糖飲應適量更別當水喝。



一天、一週喝一次  
含糖飲料當水喝





有事沒事多喝水



## 【原住民族學生資源中心】

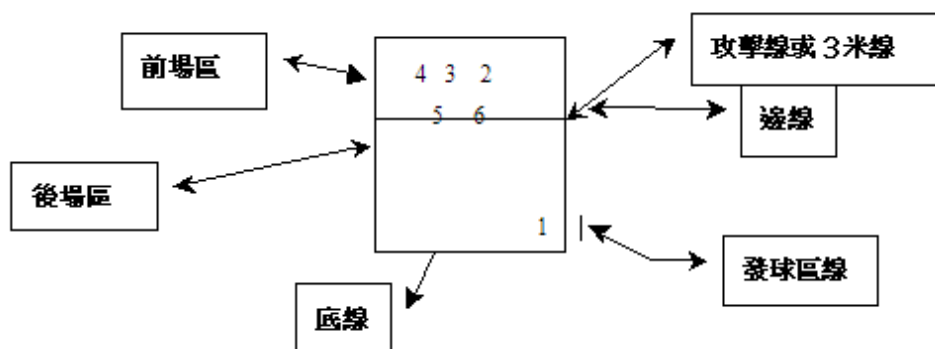
原資中心期末考前 愛心晚餐供應 【給生活經濟需協助的學生】	供應時間	方式	Line 群組	報名表單
	期末考前一週 111/01/10~14	加入 LINE 群組 做每日訂餐， 限 30 名額	<a href="http://line.me/ti/g/FJAPxrprgg">http://line.me/ti/g/FJAPxrprgg</a>	<a href="https://forms.gle/fzBGWT2LBYxmx17w9">https://forms.gle/fzBGWT2LBYxmx17w9</a>
	期末考當週 111/01/17~20			

## 【體育組】

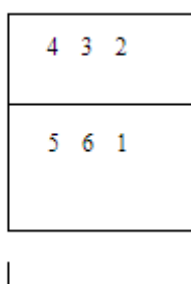
一、**排球比賽規則**：排球比賽由兩隊球員隔網對壘，每隊應由 6 名球員組成，另外還可以有 6 名替補球員。排球比賽通常採用五局三勝或三局兩勝制，首 4 局以先得 25 分者為勝方。若雙方打成 24 平手，則應繼續作賽，直至其中一方先多得 2 分為勝；但在決勝局中，則先達 15 分的一方為勝方，若雙方打成 14 平手，則應繼續作賽，直至其中一方先多得 2 分為勝。

(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像）
- (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）

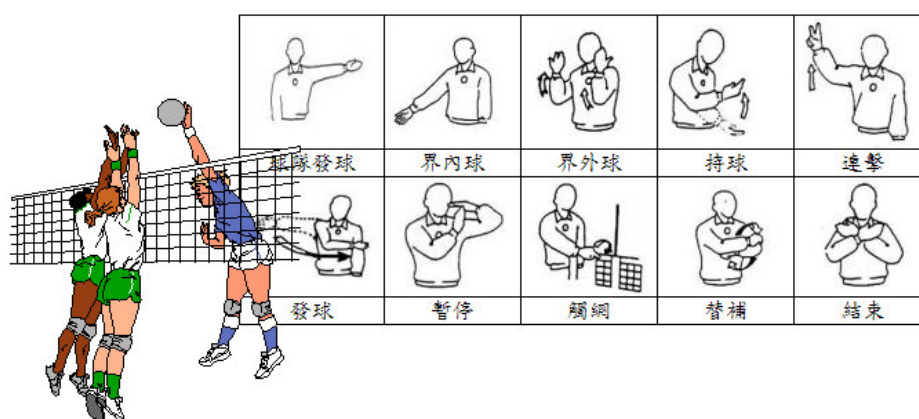


- (九) 身體的任何部份越過中線，並接觸到對方場地（足部須完全越過中線並觸及對方場地，方為犯規）
- (十) 過網擊球（扣球後手隨球過網不算）
- (十一) 後排球員犯規（例：球員的位置錯誤、後排球員攔網或攻擊等）

#### 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.nwcss.edu.hk/subject/pe/03\\_0405.files/03\\_0405.htm](https://www.nwcss.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、幫助睡眠的 16 個最好方法！好習慣讓你一夜好眠！

### 幫助睡眠的 16 個好方法

好習慣讓你一夜好眠！



#### 早上

**1. 不要「再睡一下下」**  
在醒來時就醒來，可減少發生慢性失眠的機會。

**2. 即使不餓也吃早餐**  
吃蛋白質能促進多巴胺分泌，有助於喚醒身體。

**3. 早點踏出家門走走**  
日光可抑制褪黑激素，調節生理時鐘。



#### 下午

**4. 休憩10分鐘**  
最好每天在同樣的時間休息，但也不是要睡著，而是練習放鬆。

**5. 不要泡咖啡**  
咖啡因是一種興奮劑，會抑制夜間睡眠。

**6. 天黑前運動**  
午後運動能讓荷爾蒙靜下來，讓人晚上想睡覺。

**6. 簡短的冥想**  
花五到十分鐘冥想，能讓你夜晚睡得更深。



#### 晚上

**8. 關掉頭頂燈**  
明亮光線會使褪黑激素降低少多達50%。

**9. 個人睡前儀式**  
可以是瑜珈、冥想或洗澡，告訴身體，之後就可以睡了。

**10. 書寫困擾**  
寫下白日困擾你的事，自我對話並舒緩心理壓力，以免影響睡眠。

**11. 睡前兩小時禁食**  
讓消化系統充分休息，晚上不吃零食。



#### 臥室

**12. 溫度**  
臥室維持適中溫度，約15-20度。

**13. 聲音**  
至少要像圖書館一樣安靜。

**14. 寢具**  
挑選適合自己的寢具。

**15. 臥室光線**  
伸手不見五指的暗度最佳，沒辦法就用眼罩。

**16. 時鐘位置**  
遠到聽不見秒針走動的聲音為止。



小提醒，不要一次全嘗試這些方法，因為生活方式劇烈改變會讓人不知所措。

嘗試一次更改一點點動作。





## 【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、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

