



## 【學生事務處】

- 一、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 111/01/17	<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>				
第十八週 111/01/18					
第十八週 111/01/19					

- 二、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	第十七週	科別	第十七週
護理科	1-2、1-3、1-4、2-1、2-5、3-2、 3-3、3-4、4-2、4-6	數創科	2-1(缺中心德目討論)
幼保科	1-1、2-1(缺幹部報告)、3-1	物治科	1-2、2-1、2-3(缺中心德目討論)、 3-3、4-2、4-3
休觀科	3-1(缺幹部報告)	美設科	1-1、2-1
餐管科	1-1、2-1、1-甲	觀光科	5-1
護產科	2-1	口衛科	Good~

## 【課外活動組】

- 一、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。
- 二、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。
- 三、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 9：00 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、受到疫情影響，本校 110 學年度第 1 學期結業式將「**彈性實施**」，說明如下：
  - （一）本學期結業式訂於 111/01/21（週五）上午 3-4 節舉行，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）本校考量疫情防控「取消全校集合形式」的結業式。
  - （三）結業式當天未到校學生，請依規定完成請假程序。
  - （四）本次結業式將以「班級為單位」，由各班導師在教室主持，請各班級完成環境大掃除後，於教室實施「寒假期間安全宣導」等事宜後，11：30 開始放學，交通專車預計於 11：40 發車。
  - （五）行善銷過期限為本學期結業式前完成，跑完流程（核准）後繳交至學務處生輔組，逾期不候。
  - （六）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。
  - （七）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、【交通安全宣導】交通部製作「避免二次事故傷害五口訣」、「交通部長六都市長響應路口慢看停」二支影片，請同學點閱並注意行車安全避免二次事故傷害五口訣宣導影片連結網址：<https://www.youtube.com/watch?v=IXOiBjD7X4E>

路口慢看停連結網址：<https://www.youtube.com/watch?v=KODV-Wm5o54>

八、【反詐騙宣導】『**求職演化成假投資**』的新興詐騙手法：近日有民眾以為收到好康簡訊，以聳動內容「活動邀請飯店住宿員，只需上傳酒店相片與撰寫500字心得，每次就可領到1萬至5萬不等優渥報酬。」該訊息為常見的「**假求職真詐騙**」手法，即先以誇大優渥薪資吸引民眾詢問，再以騙取匯款或邀請投資等詐騙話術，讓被害人血本無歸。最後呼籲同學：網路求職陷阱眾多，請勿貪圖輕鬆好賺詐騙工作，更勿隨意相信高報酬率投資標的，勿輕信來路不明投資管道，若獲利來源不明或獲利率顯不合理，極有可能是詐騙陷阱。如有任何疑問，請立即聯繫165反詐騙諮詢專線查證。



★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：

EBC東森新聞 4.5k人追蹤 ☆ 追蹤

怪男埋伏台藝大！做「不雅舉動」女大生驚恐



男敲門狂喊「我要性X」！世新女大生嚇哭 揭他驚悚行徑

TVBS 更新於2天前·發布於2天前·TVBS新聞



(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。



- 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。

第十六週班級櫃簽到狀況如下：

科別	1月3日 星期一	1月4日 星期二	1月5日 星期三	1月6日 星期四	1月7日 星期五	處分班級
護理科					2-4	無
數創科				3-1	3-1	無
幼保科						無
物治科					4-2	無
休職科						無
美設科			2-1	2-1		無
餐管科					5-1	無
觀光科						無
護產科						無
口衛科		1-1	1-1			無

## 【衛保組暨健康中心】

- 一、因應寒假期間學生校內外活動頻繁，且新冠肺炎(COVID-19)疫情尚未趨緩，教育部提醒學生，寒假期間仍避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所，防範呼吸道傳染疾病傳播，並多從事正當休閒活動，增進身心健康。寒假期間學生從事各項活動，應遵守中央疫情指揮中心各項防疫規定，做好個人防疫保護工作；使用交通工具應遵守交通規則，切勿無照駕駛或酒後駕車等危險駕駛；避免受同儕及校外人士誘騙嘗試毒品，造成傷害而導致終身遺憾；從事各類戶外活動，也應考量自身體能狀況與注意天候變化，預防突發性危安事件；校外租屋學生於外出及就寢前，應檢查用電及瓦斯是否關閉，確保居住安全。

1月9日起至1月24日

### 維持疫情警戒標準為第二級

#### 二級警戒措施

- 戴口罩規定加嚴，除少數例外情形(如下表)，外出全程佩戴口罩
  - 運動、唱歌、拍照及直播、錄影、主持、報導、致詞、演講、講課等談話性質工作或活動之正式拍攝或進行時，恢復為須戴口罩
- 營業場所及公共場域(含交通運輸)應嚴格遵守：實聯制、量體溫、加強環境清消、員工健康管理、確診事件即時應變
- 賣場、超市、市場加強人流管制：室內空間至少1.5米/人(2.25平方米/人)，室外空間至少1米/人(1平方米/人)；不開放試吃
- 餐飲場所：落實實聯制、量體溫、提供洗手設備及消毒用品；宴席不得逐桌敬酒敬茶

符合以下例外情形者，得免戴口罩

<ul style="list-style-type: none"><li>■ 農林漁牧工作者於空曠處(如：田間、魚塭、山林)工作</li><li>■ 於山林(含森林遊樂區)、海濱活動</li><li>■ 於溫/冷泉、烤箱、水療設施、三溫暖、蒸氣室、水域活動等易使口罩潮濕之場合</li><li>■ 外出時有飲食需求，得免戴口罩</li><li>■ 於指揮中心或主管機關指定之場所或活動(例如：藝文表演/劇組/電視主播等演出人員正式拍攝演出時、運動競賽之參賽選手及裁判於比賽期間等)，如符合指揮中心或主管機關之相關防疫措施，得暫時脫下口罩</li></ul>	} 左列場合得免戴口罩，但應隨身攜帶或準備口罩，且如本身有相關症狀或與不特定對象無法保持社交距離時，仍應戴口罩
---	---

中央流行疫情指揮中心 2022/01/09

- 二、自 111/01/06 起，公費流感疫苗開放全民接種至疫苗用罄，疾管署 5 日宣布，為提升疫苗接種人口涵蓋率，發揮疫苗最大效益，自 111/01/06 起，公費流感疫苗擴大提供全國 6 個月以上尚未接種之民眾接種，至疫苗用罄為止，疾管署呼籲尚未接種的計畫對象，尤其是 65 歲以上長者、學齡前幼兒及醫事人員等重點族群儘快接種，以保障自身及周遭人員的健康。另公費流感疫苗接種期間，COVID-19 疫苗接種作業持續進行，依衛生福利部傳染病防治諮詢會預防接種組專家建議，2 種疫苗接種間隔應至少 7 天，避免發生疫苗接種不良事件無法釐清。疾管署提醒民眾於預約或接種前主動告知疫苗接種史，合約院所應於接種區建立動線分流，並請相關工作人員於接種前落實檢核接種紀錄，接種後於 健保卡黏貼流感疫苗接種貼紙。

## COVID-19 疫苗與流感疫苗接種注意事項

### 民眾

- 2種疫苗接種間隔至少7天。
- 疫苗接種前主動告知醫師疫苗接種史。

### 醫療院所

- 主動提醒民眾注意「7天內不接種2種疫苗」。
- 醫師接種評估時詢問/查詢民眾疫苗接種史。
  1. 全國性預防接種資訊管理系統(NIIS)查詢。
  2. 請民眾出示全民健保行動快易通健康存摺APP、或COVID-19疫苗接種紀錄卡。
  3. 疫苗接種後請於健保卡黏貼接種貼紙。

中央流行疫情指揮中心 2021/09/18

三、感染流感後引起的症狀主要包括發燒、頭痛、肌肉酸痛、疲倦、流鼻水、喉嚨痛及咳嗽等，有部分感染者會伴隨有噁心、嘔吐及腹瀉等腸胃道症狀，也可能併發嚴重併發症，甚至導致死亡。流感病程演變快速，有流感症狀應立即戴口罩至鄰近診所就醫，並依醫囑服用藥物。出現危險徵兆，如呼吸急促、呼吸困難、發紺(缺氧、嘴唇發紫或變藍)、血痰、胸痛、意識改變、血壓低等，請儘速/轉診至大醫院，掌握治療的黃金時間，以降低重症及死亡風險。

四、假期期間勤洗手、戴口罩預防類流感、病毒性腸炎也很重要喔！



## 【原住民族學生資源中心】

原資中心期末考期 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 期末考當週 111/01/17~20	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>



## 【體育組】

※運動常識：體適能

一、何謂體適能？身體適應生活、活動與環境（例如：溫度、氣候變化或病毒等因素）的綜合能力。

二、體適能的分類

（一）健康體適能（Health-related Fitness）

- 1、心肺功能：（800、1600m 跑走或登階測驗）身體攝取氧氣和使用氧氣的能力。
- 2、瞬發力（爆發力）：（立定跳遠）肌肉在一次收縮所產生的最大力量。
- 3、肌耐力：（1 分鐘仰臥起坐）肌肉在某一負荷下，所能維持繼續收縮的能力。
- 4、柔軟度：（坐姿體前彎）關節的最大活動範圍。
- 5、身體質量指數：（BMI：體重/身高<sup>2</sup>）體脂肪百分比。

（二）運動體適能（Sport-related Fitness）

- 1、敏捷性：（折返跑）身體或身體某部位迅速移動，並快速改變方向的能力。
- 2、協調性：（壘球擲遠）肌肉系統以產生正確、和諧優雅的活動能力。
- 3、平衡感：（閉眼單足立）人體各個動作或姿勢中，能夠維持穩定狀態之能力。
- 4、速度：（50 公尺跑）指全身或身體的任一部位透過空間從一位置移動至另一位置快慢的能力。
- 5、反應時間：（落棒反應）人體對於刺激或信號產生回應動作的時間。

（三）專項技術體適能（Skill-related Fitness），籃球為例：運球的速度、投籃的準確性。

資料下載：<https://www.fitness.org.tw/direct01.php>

## 【學生輔導中心】

一、如何克服考前焦慮？掌握 6 個技巧，助你穩定心情

（一）建議一：每天結束時，問問自己「有沒有好好利用這一天？」

準備大考，最容易令人感到挫折的大概是「不知道自己現在讀的這些到底有沒有用」，把參考書上的內容讀懂，對最終的考試有什麼幫助？建議你，先把眼光從虛無縹緲的未來拉回來，檢視今天你做了什麼、是否確實把規劃的進度做完了；如果是的話，那你已經更靠近你的目標了，剩下要對自己說的，就是明天繼續保持吧！

（二）建議二：該結束的總會結束

這句話聽起來很像廢話，但卻是很重要的一件事；你不需要把考試想成末日試驗，不管準備了多少，上場盡全力拚一把後，日子也是照過。如果你覺得自己盡全力也無法複習完所有科目，就坦然接受它吧！準備多少是多少，凡事盡力而為，別給自己太大的壓力。

（三）建議三：讓自己能具體看到每天的讀書進展

如果你還沒有制定自己的大考複習計畫，那麼現在是時候思考你要怎麼安排剩下的日子。為什麼一定要有一個讀書計畫呢？讀書計畫的目的在於讓你清楚知道自己現在在哪裡、離目的地有多遠，推算自己每天需完成的進度，而非盲目地衝刺了。

【舉例做法，將讀書計畫依照科目區分，將一張大紙貼在牆壁上，一條橫長條代表一科，長條左邊是起點，右邊是終點，中間劃分成一格一格，每一格代表自己每天安排的進度，或是該科目的一個章節；如果確實完成該進度，就可以用色筆把格子塗滿。當整條都變成彩色了，就表示該科複習完畢。（推薦閱讀：國文其實不難，政大男孩教你如何滿級分 GET！）】

這樣做的好處在於可以一目了然自己的複習進度，避免自己偏廢某一科，也可以隨時做調整策略。更棒的是，你能看到自己前進的軌跡，在塗滿格子的瞬間，會得到一種安心踏實的成就感與滿足感

#### （四）建議四：運動其實是很好的投資，排進你的讀書計畫裡吧

不要再覺得運動浪費時間，運動是一個報酬率極好的投資，當你壓力很大時，運動絕對會比滑手機還有幫助。越來越多研究證實運動後能夠有效提升專注力和做事效率，同時強健身心素質，給你更多讀書衝刺的本錢。

心動了，但是覺得自己撥不出時間運動？回頭看看你的讀書計畫，一個好的讀書計畫絕對不會沒有休息時間，在該讀書的時候全力衝刺，該休息的時候好好休息；如果能有效運用時間，一週排進幾次運動絕非難事。

#### （五）建議五：不要小覷朋友的力量

就算你偏好一個人讀書，準備考試時難免會有壓力大的時候，這時除了運動，如果有個人陪你說話、互相打氣，效果絕對比你想像中還要大。有朋友一起讀書還能彼此分享資源，互相幫助對方較弱的科目，而且就我個人的經驗，有人互相盯著真的比較不容易讀著讀著就走神。

#### （六）建議六：最糟的是犧牲睡眠時間來讀書

會這樣做的人，都是犯了「重量不重質」的迷思。我們都幻想過，如果我們不睡覺，把那些漫漫長夜都拿去讀書衝進度不知道該有多好，但熬夜的下場是讀書效率低落，反而花更多時間在讀原本可以早點讀完的內容，或是讀了也根本沒有進入腦袋，最後還要重新複習。

再次強調，一個好的讀書計畫一定是從「找到自己最適合的作息」著手，絕對不是測試一個人的熬夜潛能。如果你發現自己總是達不到每天規劃的進度，應該要先思考是不是讀書方法出了問題，或是安排了超過負荷的進度。

準備考試時，感到焦慮與緊張是人之常情；我們能夠做的，就是當發現自己開始焦躁了，試著想想自己安排的計畫，看看自己有確實執行的進度條，問問自己是不是每天都認真過完了。既然知道自己盡力了，就別再給自己施加過多的壓力了。

資料來源：

<https://ioh.tw/articles/ioharticles-%E8%80%83%E5%89%8D%E7%84%A6%E6%85%AE-%E6%8C%87%E8%80%83%E5%A3%93%E5%8A%9B>



## 【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