



【學生事務處】

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
第四週 111/03/14	<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>				
第四週 111/03/15					
第四週 111/03/16					

【課外活動組】

一、110 學年度第二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
四	111/03/16	社團活動(三)	
五	111/03/23	社團活動(四)	
六	111/03/30	全校創意啦啦隊競賽	(當日社團停止上課)
七	111/04/06	社團活動(五)	
八	111/04/13	期中考前一週	(當日社團停止上課)
九	111/04/20	期中考	(當日社團停止上課)

二、於課外組借用音響必須在當日下午四點五十分前歸還；放學後不再提供音響借用。

三、五專一至三年級學生依教育部規定必須參加社團，請同學於社團活動時間務必前往集合地點，點名未到者依曠課處理。

【軍訓室暨生活輔導組】

- 一、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。
- 二、請各班副班長或風紀股長需每日至軍訓室班級櫃領取(簽名)資料一次，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2週班級櫃簽到狀況如下：

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

- 三、『110-2 防火防災訓練』於111年3月21日(一)上午08:10至10:00時實施，請一年級各班級攜帶『班牌』於上午0810時至廣場集合完畢，活動程序如下表：

時 間	課 程	主 持 人	實 施 對 象
08:05~08:10	集合	生 輔 組 長	一 年 級 全 體 同 學
08:10~08:15	來賓介紹及頒發感謝狀	學 務 主 任	
08:15~08:25	防火、防災宣導	南 州 消 防 分 隊	
08:30~10:00	消防隊操作示範 學生實際演練 (HIDO 廣場、E棟)	南 州 消 防 分 隊 各 分 組 隊 員	

- 四、『南州宿舍防火防災訓練』定於111年3月23日七、八節社團時間，參加人員為一、二年級住宿生，本活動由軍訓室統一申請公假(以簽到為主)，活動期間請全程配戴口罩。

五、『學生安全宣導』為維護同學安全，請勿攀爬到教室窗戶外面打掃或嬉戲，重申前令，女兒牆嚴禁攀爬及跨坐。



六、『交通安全宣導』：為配合交通部辦理機車駕訓補助政策，鼓勵民眾於考領駕照前，透過駕訓班接受完整機車駕訓制度，學習安全及正確騎乘，以增進初次考取機車駕照駕駛人之安全駕駛、防衛駕駛觀念；研究顯示經駕訓者，可降低違規、肇事風險，顯示機車駕訓確有成效，煩請轉發班群組協助意願調查。

* 駕訓班機車訓練課程時數為學科 6 小時、術科 10 小時，收費標準為 2,800 至 3,700 元；整府補助 1300 元。

* 10 個小時的術科訓練及現地考照時都需使用駕訓班所提供的機車喔！

意願調查統計：

<https://docs.google.com/forms/d/16wZYQCxHZRfFsPFkFj47XDnWCogbRGn9rA65tI-F4mE/edit>

**騎車上駕訓
安全不靠運**

經過機車駕訓較未受訓者
違規風險 **降低 32%**，肇事風險 **降低 20%**

110/12/1起至111/11/30止
補助訓練費每人1300元名額共2萬人

交通部運輸安全宣導委員會 交通部公路總局

【衛保組暨健康中心】

- 一、疾病管制署表示，國內近期腹瀉就診人次上升，群聚事件檢出病原體以諾羅病毒為主，請留意飲食安全與手部衛生，如有嘔吐、腹瀉等腸胃不適症狀應儘速就醫及落實生病在家休息，疾管署指出，病毒性腸胃炎傳染力極強，任何年齡層都可能經由吃到被污染的食物或飲水、手部接觸受污染的物品再碰觸自己的口鼻或眼睛黏膜、與病人密切接觸或吸入病人嘔吐物及排泄物所產生的飛沫而感染。常見症狀為腹瀉、嘔吐，並可能伴隨發燒、頭痛、胃痛、噁心、肌肉酸痛等，通常症狀會持續1至10天。患者年齡、個人健康狀況、感染的致病菌，以及吃了多少被污染的食物量等因素，均會影響症狀及其嚴重程度，抵抗力特別弱的人症狀會比較嚴重。
- 二、疾管署呼籲，病毒性腸胃炎有效的預防方法為如廁後、進食或準備食物前務必正確洗手，做好個人防護；烹製菜餚應注意食品衛生，生熟食應分開處理，並避免食用未充分加熱的蛋、肉類或生食貝類水產品。如有疑似症狀，應在家休息，至症狀解除至少48小時後，再恢復上學或工作，避免傳染他人。

病毒性腸胃炎 OUT!
5 步驟防治照護

- 1 勤以肥皂洗手
- 2 食物洗淨煮熟並用公筷母匙
- 3 用1,000ppm含氯漂白水環境消毒
- 4 嘔吐物或排泄物污染，應先以5,000ppm含氯漂白水覆蓋30分鐘後再清除。
- 5 生病在家休息，無症狀48小時才上班、上課

高雄市政府衛生局 關心您

感染腸病毒 一定要在家休息嗎？
要！ 因為傳染力強又長！

多種傳染方式

- 腸胃道 ▶ 處理排泄物
食用病患接觸過的水、食物
- 飛沫 ▶ 咳嗽、打噴嚏
- 接觸 ▶ 接觸病患皮膚紅疹內的水泡
病患糞口或飛沫接觸過的物品

傳染期長

- 病毒可在物品表面存活數天
- 發病後一週內，都有傳染力

感染腸病毒，聽從醫囑且在家休息不上學、不出入公共場合，避免造成群聚感染！

- 三、「我的餐盤」以我國「每日飲食指南」為原則，將食物6大類之飲食建議份數進一步圖像化，可依比例攝取，並選擇在地、原態、多樣化的食物，就可以滿足營養的需求。
- 四、6大類食物口訣：每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙。

強肌健骨 我的餐盤

強化肌肉、健壯骨骼六高好康報你知

- 高鈣**：鈣為骨骼主要的成份，高鈣飲食能維護骨骼健康，降低骨折風險。
- 高蛋白質**：蛋白質是肌肉纖維及骨骼健康重要的元素，其中又以豆類和魚類為優質蛋白質來源。
- 高維生素C**：水果中的維生素C具抗氧化能力，能保護肌肉，避免流失。
- 高維生素B**：維生素B群能幫助蛋白質吸收及肌肉生成，維生素B12具有抗發炎能力，能保護骨骼健康。
- 高Omega-3**：Omega-3脂肪酸能減少發炎反應，降低骨折風險。
- 高纖維**：纖維能幫助腸胃蠕動，促進營養吸收，並能調節腸胃及肌肉收縮、強化肌肉及骨骼。

記得還要配合以下三項！

- 曬太陽 1**：每天曬 10-15 分鐘
- 做運動 2**：每天至少 30 分鐘
- 定期健康檢查 3**：半年或一年一次

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

- 每天早晚一杯奶**：乳品類，每天1.5-2杯 (1杯240毫升)
- 堅果種子類**：堅果種子類，每餐一茶匙，相當於大湯匙第一節大小約杏仁2粒、腰果2粒或核桃1粒
- 每餐水果拳頭大**：水果類，在地當季多樣化
- 豆魚蛋肉一掌心**：豆魚蛋肉類，豆>魚>蛋>肉類
- 菜比水果多一點**：蔬菜類，蔬菜日1/3深紫色
- 飯跟蔬菜一樣多**：全穀雜糧類，至少1/3為未精緻全穀雜糧之主食

我的餐盤

【原住民族學生資源中心】

一、相關補助/活動報名資訊：

補助申請	報名日期	詳細申請資訊
原住民族大專校院獎助學金	*線上申請：111/02/21 至 111/03/20 止 *繳交書面收件期限：111/02/21 至 111/03/22	
原住民毓霖愛心午餐	111/02/22 至 111/03/31 止	原資中心網站下載
原住民毓霖獎助學金	111/02/22 至 111/03/31 止	原資中心網站下載
原資中心原住民族住宿生補助	111/02/22 至 111/03/31 止	原資中心網站下載
原資中心辦理 EMT1 初級證照考證課程	第二次課程日期 111/03/19 及 03/20(六、日)	
在地特色藝術課程「布農族十字繡手作體驗」	第二場次課程日期 111/03/16(三)下午 3 點至 4 點	

【體育組】

- 一、111 年慈惠醫專校歌比賽暨舞動青春、舞動活力創意啦啦隊錦標賽報名網址如下：
<https://www.beiclass.com/rid=264893f6215ea0c57012>



PS：請還沒報名班級盡快報名

【學生輔導中心】

- 一、本學期兼任心理師值班時間：

值班心理師	時間	週次
郭振賦心理師	每週一，第 1~4 節	第 2-17 週
胡敏華心理師	每週一，第 5~8 節	
黃宇達心理師	每週三，第 5~8 節	
謝詠琪心理師	每週五，第 1~4 節	
黃心蔓心理師	每週五，第 5~8 節	
張凱易實習心理師	每週一至四，第 1-8 節	第 1-8 週

- 二、認識正念及好處：

- (一) 什麼是正念？正念的英文是 Mindfulness，意思就是全心全意地專注在當下發生的事，包括自己身體的感覺，到整個環境的變化。而在中文裡，「正」代表正在進行式，也有專注的意思，例如：我現在正在看文章；而「念」則是指心中的念頭、想法、感受、情緒。其實正念是每個人都與生俱來的能力，但不論是外在的干擾、自身的想法或慾望，總是讓人們分心，無法專注地活在當下，而正念就是幫我們找回初心的最佳工具。
- (二) 正念十大好處：儘管和冥想不同，但冥想的確常使用到正念的技巧，因此許多冥想的益處，其實和正念非常相似，以下為您整理正念的十個好處：
- 1、正念能幫助人們在壓力下時，更好地掌控自己的情緒和感受。
 - 2、透過練習，有助於人們遠離負面思考的輪迴（例如：反芻性思考）。
 - 3、練習正念讓人們有機會用第三者的角度，客觀看待自己腦中的想法，並接受這些想法、不加以評判。
 - 4、正念能幫助人們對抗焦慮、甚至憂鬱等負面情緒。
 - 5、對事情能有更多不同感受，能更深刻地去體會當下發生的事。

- 6、在關係中運用正念，能幫助人們聆聽彼此、更有同情心，更能幫助人際間的相處。
- 7、研究指出，正念能有助於提升注意力。
- 8、利用正念甚至可能減輕疼痛的感覺。
- 9、練習正念幫助人們控制衝動的念頭。
- 10、維持正念狀態，可能有助於人們增加抗壓力。

文章出處：

<https://helloyishi.com.tw/mental-health/other-mental-health-issues/facts-and-benefits-about-mindfulness/>

【勞作教育暨服務學習發展中心】

- 一、請各科五年級畢業班學生，儘速查核個人服務學習登錄認證完成時數是否達 99 小時(服務 99 以通過“**認證時數**”為準)；未達 99 小時者，請導師協助同學於期中考前完成時數，否則無法通過畢業資格審查(於本學期第八週之 110 年 04 月 14 日星期四截止線上申請結算)。
- 二、學生資訊網登錄服務學習，請務必謹慎(一)日期，舉例 110 學年度第一學期起訖日期為 2021/08/01~2022/01/31、110 學年度第二學期起訖日期為 2022/02/01~2022/07/31，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 2022/01/24~2022/02/20 服務 50 小時，應分為第一筆為 2022/01/24~2022/01/31 申請 15 小時、第二筆為 2022/02/01~2022/02/20 申請 35 小時(15+35=50)，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...)；**學期期間所做的服務，起訖日期應為當學期的開學日~當學期結業式日期**。
- 三、夾帶佐證資料有區分校內服務及校外服務：
 - (一) **校外服務** (寒假或暑假或假日) 需夾帶
 - 1、反思單
 - 2、服務單位提供之時數證明
 - 3、服務學習照片 (務必使用照片格式並說明)。
 - (二) **校內服務** (服務日期為在校期間第一週~第十八週) 需夾帶
 - 1、方案計畫書
 - 2、反思單 (複製他人反思單或抄襲者視同考試作弊，將依據本校學生考試規則第七條第 5 項「抄襲、夾帶、傳遞或其它合乎考試作弊之行為者」，得記大過一次，且該科目成績零分計算)
 - 3、服務學習照片 (務必使用照片格式並說明)
 - 4、時數簽到單，方能送出申請認證。
- 四、毋須服務照片之申請時數認證如以下服務內容：

- 1、秩序部（需紙本反思單-須予承辦教官蓋章填寫時數後拍照用電腦上傳）
- 2、行政部（需紙本反思單-須予承辦教官蓋章填寫時數後拍照用電腦上傳）
- 3、交通部（需紙本反思單-須予承辦教官蓋章填寫時數後拍照用電腦上傳）
- 4、巡查部（需紙本反思單-須予承辦組長蓋章填寫時數後拍照用電腦上傳）
- 5、班級幹部（務必詳實填入擔任的職務並需夾帶幹部名單用電腦上傳）
- 6、小老師（務必詳實填入擔任學分小老師並需夾帶小老師名單用電腦上傳）
- 7、社團幹部（務必詳實填入擔任的職務並需夾帶幹部名單用電腦上傳）、宿舍幹部（務必詳實填入擔任的職務並需夾帶幹部名單用電腦上傳）

仍需上列說明之佐證-完成夾帶後，務必點選送出。

五、經過學務處勞服中心、通識教育中心和教務處課務組討論之後，為了避免未來學生因擋實習留校修課衍生額外繳費疑慮，未來「服務學習」開課情形擬調整為學生留在學校實體上課的最後一學期，學分表變更如下：

- 1、「五專部分」：因物理治療科、幼兒保育科、美容造型設計科五年級全年在校外實習，因此將原本五年級下學期的「服務學習（二）」修改至四年級下學期；其餘學科不變！
- 2、「二專部分」：因餐飲管理科二年級全年在校外實習，因此將原本二年級下學期的「服務學習（二）」修改至一年級下學期；其餘學科不變！



學務主任信箱：

chingyeu1971@gmail.com

END