



## 【學生事務處】

一、因應武漢疫情，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-晚上七點~八點二十分，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
第九週 111 年 04 月 18 日	<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>				
第九週 111 年 04 月 19 日					
第九週 111 年 04 月 20 日					

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或完全未上傳的統計-請務必上傳完整

110 學年度第二學期班會紀錄無上傳或填無之紀錄班級統計

科別	第七週	科別	第七週
護理科	清明連假	數創科	清明連假
幼保科	清明連假	物治科	清明連假
休觀科	清明連假	美設科	清明連假
餐管科	清明連假	觀光科	清明連假
護產科	清明連假	口衛科	清明連假

## 【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
九	111/04/20	期中考	(當日社團停止上課)
十	111/04/27	社團活動(六)	
十一	111/05/04	社團活動(七)	
十二	111/05/11	社團活動(八)	
十三	111/05/18	社團活動(九)	
十四	111/05/25	社團活動(十)	最後一次社團活動
十五	111/06/01	社團成果發表會	各社團報名參加。 (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置；欲請假者按照正常請假程序由導師請假；出缺勤異動請填寫學生社團出缺勤異動申請單(課外組網頁下載)，並由該社團指導老師簽名/蓋章。

## 【軍訓室暨生活輔導組】

一、重申五專 1、2、3 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 7 週班級櫃簽到狀況如下：

科別			4月6日 星期三	4月7日 星期四	4月8日 星期五	處分班級
護理科					2-1 3-4	無
數創科						無
幼保科					4-1 2幼1甲 2幼2甲	無
物治科					2-2 3-1 3-3 4-3	無
休觀科				5-1	5-1	無
美設科						無
餐管科						無
觀光科						無
護產科						無
口衛科						無

三、【期中考週服儀規定】週一制服，週五便服，其餘均依照班級服裝自律表穿著。

四、【菸害防制宣導】本校為無菸校園，對於菸害防制執行落實，請多加宣導，並能予以糾舉。為了維護友善校園環境，請大家能共同投入防治的行動，有您的投入，校園將會更潔淨。(若不便當場糾舉，歡迎提供時間、地點及照片)。

五、【反詐騙宣導】

【K.O.詐騙大挑戰】您曾經就有過被詐騙的經驗?您聽過最蝦的詐騙話術?您遇過最誇張的詐騙手法?詐騙手法百百種，可謂是防不勝防，面對各種訊息，學習《零信任概念》先聽對方說什麼，冷靜思考後進行查證，聽到太好康、商品超優惠、在家坐著就能穩賺不賠的好消息，或對方開始談到【匯款】等字眼時，請務必小心、留意!多一分查證，多一分保障!

影片欣賞: [https://fb.watch/bZ4jj\\_NPiG/](https://fb.watch/bZ4jj_NPiG/)

六、【夏日防溺水宣導】夏日為戲水旺季，為防範離岸流等海域遊憩事故，提供臺灣海洋教育中心製作之海洋防災科普宣導資源，轉知導師參考使用。

揭密!海中潛伏巨獸「離岸流」<https://youtu.be/X-VJh4D2MCQ>

揭密!海中超危巨獸「瘋狗浪」<https://youtu.be/Ab8zJH1Qa4I>


## 【衛保組暨健康中心】

一、「傷寒」為傷寒桿菌引起之腸胃道傳染病，主要是藉由受污染的飲食、飲水等方式傳染。若出現持續性發燒、腹痛、腹瀉或便秘、紅疹等症狀，又曾經接觸不潔飲食，就可能是「傷寒桿菌」惹的禍！飲食、飲水充分加熱再食用，並選擇有信譽的食材供應商，可以減少感染傷寒的機會喔～




## 二、使用家用快篩後注意事項宣導

### 民衆該如何購買或使用 COVID-19家用快篩試劑




**可至醫療器材販賣業者**  
(如藥粧店、醫療器材行、便利商店等)  
**或藥局購買家用快篩試劑**  
依使用說明書進行採檢及操作



**結果為陰性**

**自我健康監測**  
採檢完的家用試劑及試劑棒用塑膠袋密封包妥，以一般垃圾處理。



**結果為陽性**

- ◆ **居家隔離或居家檢疫者**  
請立即與當地衛生單位聯繫並依指示方式處理
- ◆ **非居家隔離且非居家檢疫者**
  1. 儘速至鄰近社區採檢院所進一步檢測。
  2. 請戴好口罩、勿搭乘大眾運輸工具，另使用過的家用試劑及試劑棒，請密封包妥並攜帶至社區採檢院所，交予院所人員。
  3. 後續處置請依防疫人員指示。

## 【原住民族學生資源中心】

### 一、相關補助/活動報名資訊：

活動資訊	日期	地點
原資中心期中考前 衝刺愛心晚餐	供應日期：111/04/18 至 111/04/21 (期中考週)	
原住民族生涯輔導講座 第一場次	報名日期：111/04/11 至 111/04/20 活動日期：111/04/27(三)15：00 至 17：00	原資中心 C215 會議室

## 【體育組】

依據教育部體育署學生水域運動安全網統計資料分析顯示學生溺水死亡事故主要以海、溪流以及湖或潭最多，例如花蓮七星潭、高雄旗津、宜蘭內埤等海岸最常見的「陡降型海灘」，在離岸十至數十公尺之外地勢陡降，造成「反捲流」，當長浪一來，人很容易就被捲到外海；「離岸流」—石門白沙灣、墾丁南灣屬於這種地形，看似風平浪靜的水域卻隱藏著殺機，離岸流強大的拉力常讓人無力游回岸上而發生溺水意外；「瘋狗浪」—以臺灣東北角海岸、基隆外木山、新北市三貂角、台中清水北防沙堤等地最常見，因遠處傳來的波浪進入淺水區後破碎，轉變成驚人衝擊力，很容易將站在岸邊或是礁岩上的人捲入海裡。

除了海岸之外，溪流、水潭也是民眾喜歡戲水的地方，溪水暴漲發生的時間可能只有 5 到 10 秒之間，紅十字會提醒民眾，一旦發現平緩溪流中，出現同等速度的「齊頭水」、「水面混濁」或是「突然水流加快」，就要盡快遠離水域。

體育署提供自救跟救人的「防溺 10 招、救溺 5 步」，謹記在心，從事水域活動時也許就能有效避免憾事發生。

(一) 救溺 5 步：除了「叫、叫、伸、拋、划」救溺 5 招，遇到溺水者即使情況再緊急，仍應牢記三原則：岸上救生優於下水救生、器材救生優於徒手救生、團隊救生優於個人救生。

(二) 防溺 10 招：體育署呼籲，民眾從事水域遊憩活動時，務必確實掌握自身能力，並做好風險評估，隨時注意環境變化，遵循「防溺 10 招」。

- 1、戲水地點需合法，要有救生設備與人員
- 2、避免做出危險行為，不要跳水
- 3、進入陌生水域，戲水游泳格外小心
- 4、別落單，隨時注意同伴狀況
- 5、下水前先暖身，千萬別穿牛仔褲
- 6、不可在水中嬉鬧惡作劇
- 7、身體疲累狀況差，先休息充電別下水
- 8、不要長時間浸泡，小心失溫
- 9、注意氣象報告，現場氣候不佳別戲水
- 10、加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆

## 【學生輔導中心】

### 一、身心科醫師駐診服務

精神科醫師	服務日期		諮詢時間	地點
林峰玄醫師	04 月	04/29(五)上午	上午時段	C 棟教學大



(屏安醫療社團 法人屏安醫院)	05 月	05/06(五)上午 05/13(五)上午 05/20(五)上午 05/27(五)上午	9:10-12:00  下午時段 13:00-15:55	樓個諮室
	06 月	06/02(四)上午 06/10(五)上午 06/17(五)上午		

\*提供協助校內心理、精神特殊狀況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。

## 二、壓力山大身體都知道！5招舒心運動讓大腦激發快樂賀爾蒙

當負面情緒支配身體的時候，肌肉會因身體緊張而僵硬化，使得血液循環不順暢，導致身體麻木、抽筋、手腳冰冷等症狀。而壓力則會使身體增生一種名為皮質醇的荷爾蒙，導致身體的免疫力及代謝能力下降。這時可以透過一些運動，使身體及心情變輕鬆愉快，也有助於消除負面情緒。



- (一) **焦慮→戶外散步**：散步有助降低焦慮，但不包含走在繁忙街區喔，史丹佛大學的研究人員實驗發現，人在風景優美的小徑健行，能減少焦慮感與消極的自我批評。
- (二) **疲憊→動態冥想**：所謂的「動態冥想」，是將注意力導向自己的身體動作，以便意識到當下的方法，例如走路時，試著仔細地意識到「左」、「右」或「提起」、「放下」等肌肉及關節的連鎖反應，試著為自己的動作貼標籤，就能更專注於當下，消除腦部與肉體上的疲勞感。

- (三) **生氣→伸展操**：生氣的時候臉和脖子會僵硬，透過活動頸部來幫助通往腦內的血管暢通，不但能促進血液循環良好，還能使腦內荷爾蒙增生，趕走壞脾氣！
- (四) **悲傷→舒眠瑜伽**：日本美容講師美宅玲子表示，會陷入失落的情緒，這是因為「肺」累積了許多負擔，內臟的工作效率變得遲緩的緣故。要抒解悲傷與失落情緒，可以做伸展手腕與擴胸運動等舒眠瑜伽，以刺激「肺」的經絡，增加內臟工作效率。
- (五) **平靜→愛笑瑜伽**：平靜時也需要運動！史丹佛醫學院研究，一分鐘的笑等於十分鐘的慢跑，也就是說，笑和其他有氧運動一樣，可以促進血液循環。「愛笑瑜伽」是簡單卻又帶來莫大好處的運動。一開始笑不出來也沒關係，就當是呼呼口號、做運動，自然漸漸會被感染而變成真笑。「愛笑瑜伽」經典動作：搖牛奶的笑。

文章出處：<https://www.edh.tw/article/28876>

## 【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！

六、各科五專一年級、二專一年級，請於 111 年 04 月 28 日星期四前，完成「服務學習課程成果發表」報名(將於 111 年 04 月 18 日星期一發放至軍訓室班級櫃-110 年 05 月 26 日星期三當天務必全程參與，攸關每班評分權益，切勿缺席)；成果發表可參考網頁上公告檔案 <http://www.tzuhui.edu.tw/labor/>-下載快選區、111 年 05 月 16 日星期一前繳交成果報告 PPT 檔案。



學務主任信箱：

chingyeu1971@gmail.com

END