



## 【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
第十七週 112 年 01 月 02 日 住宿生返宿 暫停已次	<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 112 年 01 月 03 日					
第十七週 112 年 01 月 04 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的紀錄如需補會議紀錄請至事前聯絡學務處(分機 210)找承辦老師

111 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	第十五週
護理科	Good~~~	Good~~~
數創科	1-1(缺中心德目討論),	1-1(有上傳無任何報告討論內容), 3-1(缺中心德目討論)
幼保科	3-1(缺幹部報告)	Good~~~
物治科	1-1,1-2,3-1(缺幹部報告), 3-2(缺中心德目討論)	1-1,1-2,3-1(缺幹部報告), 3-2(缺中心德目討論)
休觀科	Good~~~	Good~~~
美設科	3-1(缺幹部報告)	2-1(缺幹部報告),3-1(缺幹部報告)
餐管科	5-1,1-甲	1-1,5-1,1-甲
觀光科	Good~~~	Good~~~

護產科	Good~~~	Good~~~
口衛科	Good~~~	Good~~~

## 【課外活動組】

### 一、111 學年度第一學期社團活動時間表

週次	日期	活動事項	備註
十七	112/01/04	期末考前一週	(當日無社團)
十八	112/01/11	期末考停止上課	(當日無社團)

二、於課外組借用音響必須在當日下午 4：50 前歸還；放學後不再提供音響借用。

三、HIDO 廣場烤肉區即日起有條件開放借用，烤肉者比照餐廳取餐規定須戴口罩及一次性手套，進食時須保持適當距離，非進食時請確實配戴口罩。

四、111 學年度大專弱勢如財調結果有通過且未同時申請其他教育補助者，會將補助金額扣除在 111 學年度第二學期學雜費；如有上學期申請大專弱勢，下學期改申請學雜費減免者，大專弱勢補助金額將減半，請在申請學雜費減免時一併繳交存摺影本並告知課外組。

五、各社團保留名單請於 112/02/03 前繳交，上面須有學號、姓名，及指導老師簽名。

六、111 第 2 學期全校社團加退選時間：112/02/13 中午 12:30~112/02/22 中午 12：30。

## 【軍訓室暨生活輔導組】

一、重申五專 1、2、3 年級於上課時間(含午休時間及空堂課)未經請假核准(需完成外出請假程序，由導師或輔導教官聯絡家長確認後簽章核准，不可僅以口頭報告)，嚴禁私自外出(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、【反詐騙宣導】詐騙手法大公開

(一) 詐騙集團於社群平臺張貼月薪 5-20 萬元無須工作經驗出售帳戶輕鬆賺等貼文吸引民眾洽詢，雙方加入 LINE 進行詳談。

(二) 民眾依據指示前往詐騙集團指定處所會面，接著被帶往銀行設定約定轉帳及開啟網路銀行等功能

(三) 詐騙集團再以簽約出借帳戶或給付每日報酬為由，控制被害人人身自由，拘禁於

私人處所或旅館內，藉此操作被害人銀行帳戶進行犯罪所得收、轉。

『知會家人朋友行蹤，保護自身安全』

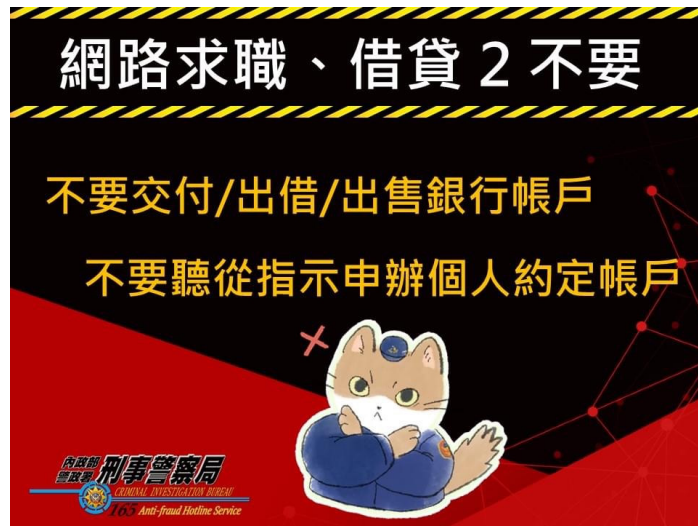
(四) 簽約前看仔細，有疑慮的契約不要簽、線上簽約要留意。

★提醒同學，切勿聽從指示申辦個人約定帳戶，對於個人銀行帳戶、網路銀行帳號

密碼等，負有應自行妥善保管之責任，絕對不可交付陌生人。

若有存有僥倖心態，販賣或出租個人帳戶，更可能會危害生命安全，不可不慎!!!!

參考文章 <https://job.taiwanjobs.gov.tw/Internet/Index/DocDetail.aspx?uk=411&docid=38866>



### 三、【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)。

### 四、【洗錢防制宣導】

(一) 為期增進學生洗錢防制智識，促進學生提高警覺意識，避免誤入犯罪組織的金錢陷阱，成為幫助他人洗錢的工具，以達到事先防範避免觸犯法網，行政院洗錢防制辦公室印製「陳淑芳-虛擬資產篇」和「柴語錄-線上博弈篇」紙本海報，張貼於學務處公佈欄，歡迎同學參閱。

(二) 為使同學建立正確的洗錢防制、反武擴、反資恐觀念，期能深植遵循洗錢防制的文化意識，提高同學積極支持政府推動洗錢防制政策意願，行政院洗錢防制辦公室今年度邀請金馬獎影后陳淑芳錄製 3 部洗錢防制宣導短影片，由柴語錄製作 1 部動畫，並與台灣科技法學會合作錄製 3 部校園洗錢防制教育訓練影片。前揭影片均已放置於網站影音專區網址：<https://www.amlo.moj.gov.tw/1461/31062/1490/Lpsimplelist>





- 五、【安全教育宣導】時節步入冬季，放學後天色快速昏暗，請同學上學勿單獨太早到校，放學後勿太晚離開校園，並盡量結伴而行，避免單獨行走於邊關昏暗巷道或人煙罕見之地方，若遇有突發事件請立即撥打校安專校電話 08-8641108 或報警請求協助。



### 學生安全教育宣導

時節步入冬季，天色昏暗速度較快，重大校安事件發生機率驟增；為加強同學安全意識及被害預防觀念的建立，並培養意外事件臨機應變能力與緊急求助技巧，以下宣導事項請全校同學確實配合並身體力行：

- 一、立即將學校校安中心電話(08)8641108存在手機常用聯絡人並牢記，遇有突發事件立即撥打請求協助；同時亦會在第一時間通知導師及家長。
- 二、上學勿單獨太早到校，放學勿太晚離開校園，務必盡量結伴同行，絕不行經陰暗偏僻及人煙罕至的地方及進出危險場所。
- 三、若上放學期間不得已必須要走偏僻昏暗巷道或人煙罕至的地方，請結伴同行並自備手電筒、哨子、隨身警報器、防狼噴霧、辣椒水等防身裝備。
- 四、同學應配合學校作息時間，課餘時避免單獨留在教室，避免單獨到校園偏僻的死角，確保自身安全。
- 五、遇陌生人問路，可熱心告知，但毋須親自引導前往，應隨時注意自身安全，切勿聽信他人的要求，交付金錢或隨同離校。
- 六、在校外發現陌生人跟隨，應快速跑至較多人的地方或最近便利商店，並大聲喊叫，吸引其他人的注意，尋求協助。

- 六、【寒流注意保暖】因近期寒流來襲，請同學注意保暖，依個人身體狀況可在校服內外添加保暖衣物及外套。

## 學務處生輔組公告

因應氣候持續低溫寒冷，請同學注意保暖，下週(12月26-30日)依個人身體狀況可在校服內及外添加保暖衣物及外套。

學務處生輔組關心您 111.12.22



七、【軍訓室班級櫃】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 15 週班級櫃簽到狀況如下：

科別	12月19日 星期一	12月20日 星期二	12月21日 星期三	12月22日 星期四	12月23日 星期五	處分班級
護理科					2-1 2-2 4-1 4-3	
數創科				5-1	3-1 5-1	
幼保科					2-1	
物治科				1-2	1-2	
休觀科					5-1	
美設科					1-1 2-1 3-1	
餐管科						
觀光科				5-1		
護產科						
口衛科					2-1	

## 【衛保組暨健康中心】

一、結核病的防治，除了平時應規律運動、營養均衡，增強免疫力與抵抗力之外，同時也要定期做健康檢查，早期發現、早期治療，可透過簡易「七分篩檢法」自我篩檢。

（一）七分篩檢法是世界衛生組織公布的結核病簡易篩檢方法，篩檢方法如下：

- 1、咳嗽兩週（2分）
- 2、有痰（2分）
- 3、胸痛（1分）
- 4、沒有食慾（1分）
- 5、體重減輕（1分）

如果上述症狀達到 5 分以上，應有警覺性，儘速至衛生所或醫療院所做進一步檢查，早期發現，早期治療是防治結核病最重要的關鍵。（歡迎至健康中心諮詢）





二、天冷颼颼，雖然保暖很重要，但病毒透過飛沫散佈才是流感傳染的主要原因。到人群聚集的地方建議佩戴口罩，降低感染流感的機會。



三、防疫宣導:跨年大型活動，人潮擁擠，難以保持適當距離，建議大型戶外活動須配戴口罩，並且隨身攜帶手部清潔用品，飲食前與如廁後需要洗手。

因應本土疫情上升

跨年等大型戶外活動防疫建議

活動期間注意事項

- 人潮擁擠難以保持適當距離，建議參加大型戶外活動仍儘量自主佩戴口罩。
- 隨身攜帶手部清潔用品，飲食前、如廁後應勤洗手。



以下對象請特別注意

- 有發燒、呼吸道症狀、腹瀉、嗅味覺異常等症狀者，不宜參加。
- 自主防疫、自主健康管理者，依現行防疫規定須快篩陰性才能參加。
- 未接種疫苗之長者、幼兒，不建議參加。

2022/12/26

中央流行疫情指揮中心

## 【原住民族學生資源中心】

一、相關活動：

活動辦理	活動日期	備註
考前衝刺課後輔導愛心晚餐	報名日期： 111/12/26(一)至 12/30(五)	歡迎同學踴躍參與

## 【體育組】

●肌力訓練處方—體能檢測之意義及流程

一、國民體能檢測目的 經由客觀、準確的體能檢測，可以協助個人從安全而有效的運動中，獲得最大好處，體能檢測的主要目的如下：

- (一) 瞭解個人目前體能狀況的優缺點。
- (二) 提醒國民針對較差的體能項目進行改善與強化。
- (三) 作為運動建議的參考，並據以設計個人化的運動處方。



(四) 評估個人進行規律運動前後的訓練效果與進步幅度。

(五) 避免可能產生的運動傷害與危險。

## 二、檢測項目及方法

(一) **身體組成** 測量身高、體重，計算出身體質量指數，用來評量是否有過重或過輕之現象；以身體質量指數【體重(公斤)/身高(公尺)<sup>2</sup>】為施測方法。

(二) **肌肉適能**

1、肌力以立定跳遠為施測方法，測量兩次，以最佳值為評估依據，數值越高，代表肌力越好。

2、肌耐力以一分鐘仰臥起坐能完成的最多次數為施測方法。

(三) **柔軟度適能** 以坐姿體前彎為施測方法，測量兩次，以最佳值為評估依據，數值越高，代表柔軟度越好。

(四) **心肺耐力適能** 以跑步為施測方式，藉以評估心肺耐力，女生 800 公尺、男生 1600 公尺。

## 三、依據體適能檢測結果，我們設定下列三種等級的肌力訓練處方：

部位	項目	請加強 (0-20%)	普通 (21-80%)	優良 (81-99%)
腿部	動作型式	<u>負重半蹲</u> 1 公斤	<u>負重登階</u> 由平地以高 20 公分的平台,拿 3kg 之重物作腿部運動。	<u>跳繩</u> 以每分鐘跳 90 次的速度跳繩。
	反覆次數	(1~30) 下 × (1~7) 組	(1~30) 下 × (1~4) 組   單腳	(1~40) 下 × (1~5) 組
	運動頻率	(2~3) 天 / 週	(2~3) 天 / 週	(2~3) 天 / 週
背部	動作型式	<u>單側俯臥舉腿</u> 身體俯臥在長板凳上手抱板凳,將腰部以下懸於板凳外單腳舉起。	<u>俯臥舉腿</u> 身體俯臥在長板凳上手抱板凳,將腰部以下懸於板凳外雙腳舉起。	<u>俯臥舉體</u> 身體俯臥並將上身仰起。
	反覆次數	(1~20) 下 × (1~4) 組   單腳	(1~20) 下 × (1~7) 組	(1~20) 下 × (1~4) 組
	運動頻率	(2~3) 天 / 週	(2~3) 天 / 週	(2~3) 天 / 週
腹部	動作型式	<u>改良式仰臥起坐</u> 將小腿置於板凳上,做仰臥起坐。	<u>仰臥舉腿</u> 身體仰臥在長板凳上,將腰部以下懸於板凳外雙腳舉起。	<u>仰臥起坐</u> 屈膝仰臥起坐。
	反覆次數	(1~20) 下 × (1~7) 組	(1~20) 下 × (1~7) 組	(1~20) 下 × (1~4) 組
	運動頻率	(2~3) 天 / 週	(2~3) 天 / 週	(2~3) 天 / 週



★請量力而為、注意安全，衡量自己的身體狀況再做適當的動作，如有不舒服的情況請停止動作。

- 1、普通級可在每週二、四、六都做腿、腹、背部三個部位的訓練。
- 2、不好級可在每週一、三、五做腹、背部的訓練，一、三、五做腿部的訓練。
- 3、很不好級可在每週一、四做腹部的訓練，二、五做背部的訓練，三、六做腿部的訓練。

## 【學生輔導中心】

一、身心科醫師駐診服務：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，請洽學生輔導中心。

精神科醫師	服務日期		諮詢時間	地點
林峰玄醫師 (屏安醫療社團 法人屏安醫院)	01 月	01/04(三)	上午 8:10-12:00	C 棟教學大樓 個諮室

## 二、別被考焦了！考前症候群用這 8 招舒緩

考前壓力大總覺得偶爾想大叫、大哭、情緒低落，甚至有生理上的緊張症狀，如：失眠、胸悶、頭痛、頭暈、便秘、腹瀉、腸胃痛、注意力不集中、記憶力減退等等。備考期間出現這些身心症狀，被稱為「考前症候群」。《Cheers 雜誌》曾刊出：「要降低焦慮，轉移注意力是最重要的方法」、「焦慮是當我們處在較不確定的情境下，或是預期有很重要事情即將到來之前的情緒反應。」台大醫院精神科醫師李宇宙解釋。

不想再當考前症候群，請服用以下 8 招排解焦慮：

- (一) **每小時起身 10 分鐘**：多數人專注力極限是一小時，超出則降低效率。每小時起身用 10 分鐘散步、做體操、動一動，讓身體與腦袋稍微放鬆，增加續航力。
- (二) **按摩眼週**：中醫師彭溫雅於部落格建議：閉上雙眼從眉頭持續到眉尾，沿著眼眶四周輕按，每處按 3 秒感受到微痠痛再放開。15 秒按一圈，感覺到壓力時可重複按壓。
- (三) **按摩百會穴**：手握拳後利用中指指節敲敲頭頂正中央的百會穴，敲到百會穴時會有微痛感，敲 10 下可放鬆緊繃感，感覺到壓力時可重複按壓。
- (四) **合谷穴「掌」握清醒**：雙手虎口的合谷穴容易找到也可輕鬆按壓，雙手交替按壓合谷穴可在考試中提神、醒腦。
- (五) **寫下焦慮日記**：當焦慮又出現時，寫下發生的時間、地點、原因，幫助自己更了解焦慮的原因與程度，比在腦袋裡迷路有更直接的效果。書寫還能排解一定的焦慮。
- (六) **聽音樂抽離焦慮感**：音樂能引導出具穩定情緒效果的  $\alpha$  腦波，除了起來動一動，

放下課本休息一下聽聽音樂，從課本中抽離也可幫助減緩焦慮，增加後續的抗壓力。

- (七) **以腹式呼吸做肌肉放鬆訓練**：精神科診所陳豐偉醫師於部落格指出，可將大量空氣吸進血氧最新鮮濃郁的肺底部，將廢氣排出，並帶動相關肌肉放鬆。讓心跳緩和下來、穩定血壓，更能穩定情緒停止焦慮。
- (八) **睡前 30 分鐘讓腦袋關機**：睡前 30 分鐘闔上課本給自己關機時間，睡前讀書會使睡覺時腦袋持續，容易失眠。睡前建議轉移注意力，讓腦袋充分休息。

考前症候群需要看醫生嗎？面對重大考試難免會有焦慮現象，狀況輕微的話，調整心態與身體狀況後即可改善。但如果考前焦慮狀況已經明顯出現生理及心理上的反應及困擾，例如失眠、胃痛、反胃、胸悶或頭痛，甚至無緣故突然大哭、被無助感壟罩，建議尋求專業醫師的協助。早日排解對考試表現更有幫助。

《Heho 健康 <https://heho.com.tw/archives/5074>》

## 【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，本學期已返校為**數創科、休觀科、餐管科及觀光科五年級畢業班截止補認證**(護理及護理助產科五年級實習班於下學期 112 年 04 月 13 日截止補認證)，時數仍不足者，請以五年級期間之服務申請認證；再**幼保科、物理治療科、美容造型設計科**因五年級整年在校外，除了要把握時間申請線上認證-**學生務必電腦操作非手機版**，於**四下服務學習(二)成績未過者**，請記得在**五年級下學期開學日加選服務學習(二)**。
- 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(或是所有簽到單計算次數后的時數總表+每位學生簽名)-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-學生務必電腦操作非手機版，**若缺件或是夾帶錯誤，導師有權限退件予學生**。
- 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-學生務必電腦操作非手機版，**若服務內容未填清楚或是夾帶錯誤，導師有權限退件予學生(例只填入擔任幹部、擔任小老師、社團幹部...；正確應填入擔任幹部-班長...、擔任生命教育小老師...、擔任嘻舞社社長...)**。
- 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、學生資訊網**登錄服務學習寒暑假跨學期別**，請務必謹慎
  - (一) **日期**，舉例 110 學年度第二學期起訖日期為 111/02/01~111/07/31(暑假期間校外服務)、111 學年度第一學期起訖日期為 111/08/01~112/01/31(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：服務時數證明為 111/06/25~111/09/08 服務 70 小時應分為

1、111/06/25~111/07/31 申請 30 小時

2、111/08/01~111/09/08 申請 40 小時

兩筆時數申請認證應夾帶一樣的佐證 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~~、~~走麻~~、~~圖書館~~；~~改考卷~~-不符服務學習精神...)。

六、**提醒**-申請服務時數認證所需之反思單，切勿取巧，自 108 學年度第二學期起，服務學習時數申請認證由紙本改為系統為線上申請，凡申請認證都須佐證，請參考如下

(一) 夾帶佐證資料有區分校內服務及校外服務：

1、**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-勿直接上傳**）。

2、**校內服務**（服務日期為在校期間第一週~第十八週 2022/09/13~2023/01/13）需夾帶

(1) 方案計畫書。

(2) 反思單。

(3) 服務學習照片（**務必使用照片格式並說明-勿直接上傳**）。

(4) 時數簽到單（時數總表），方能送出申請認證。

(二) 毋須服務照片之申請時數認證如以下服務內容：

1、**秩序部**（需反思單-**紙本**予承辦教官填寫服務時數+蓋章）。

2、**行政部**（需反思單-**紙本**予承辦教官填寫服務時數+蓋章）。

3、**交通部**（需反思單-**紙本**予承辦教官填寫服務時數+蓋章）。

4、**巡查部**（需反思單-**紙本**予承辦組長填寫服務時數+蓋章）。

5、**班級幹部**（務必詳實填入擔任的職務並**需夾帶幹部名單**）。

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**）。

7、**社團幹部**（務必詳實填入擔任的職務並**需夾帶幹部名單**）。

8、**宿舍幹部**（務必詳實填入擔任的職務並**需夾帶幹部名單**）。

系統內警語如下-請勿忽視(所有佐證檔案都在系統裡-隨時可檢閱)

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。



學務主任信箱：

chingyeu1971@gmail.com

END