



【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 112 年 01 月 09 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>				
第十八週 112 年 01 月 10 日					
第十八週 112 年 01 月 11 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	第十五週	第十六週
護理科	Good~~~	Good~~~
數創科	1-1(有上傳無任何報告討論內容), 3-1(缺中心德目討論)	1-1(有上傳無任何報告討論內容),3-1
幼保科	Good~~~	2-1
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, 3-1,3-2(缺中心德目討論),3-3,4-1,4-2(缺幹部報告)
休觀科	Good~~~	Good~~~
美設科	2-1(缺幹部報告),3-1(缺幹部報告)	2-1,3-1(缺幹部報告)
餐管科	1-1,1-甲	1-1(缺中心德目討論),1-甲
觀光科	Good~~~	5-1
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
十八	112/01/11	期末考上課	(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 第二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。
- 七、111 學年度第二學期社團師生座談會預計於 112/02/22 第七、八節於 E303 舉行。

【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!!!!



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、**【嚴禁破壞公物】**近日發現學校公用物品及裝飾佈置物品遭學生擅自拿取，提醒同學，學校公物未經許可禁止拿取或破壞，違者依校規處份。

學務處生輔組公告

- 一、近日發現學校公用物品及裝飾佈置物品遭學生擅自拿取，提醒同學，**學校公物未經許可禁止拿取或破壞**，違者依校規處份。
- 二、**滅火器**等重要**消防設備擅自遊戲破壞毀損者**，危害公共危險，除依毀損公物**照價賠償**，並依校規**從嚴處分**！
- 三、未依規定申請及通過審查，學生不得擅自於學校公佈欄及公共區域張貼海報、布條等文宣品。

學務處生活輔導組 關心您~~

111.12.30

- 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(1月3-6日)**依個人身體狀況**可在校服內及外添加保暖衣物及外套**。
非開放穿便服，除週五便服日外，請勿直接穿便服(含拖鞋)到校。



學務處生輔組關心您 111.12.29

- 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 16 週**班級櫃簽到狀況如下：

科別	12月26日 星期一	12月27日 星期二	12月28日 星期三	12月29日 星期四	12月30日 星期五	處分班級
護理科					1-1 4-2	
數創科					5-1	
幼保科					4-1	
物治科					2-2	
休觀科				5-1	5-1	
美設科						
餐管科	2餐一甲	2餐一甲	2餐一甲	3-1 2餐一甲	3-1 2餐一甲	2餐一甲
觀光科						
護產科						
口衛科						

【衛保組暨健康中心】

- 一、班上若有學生感冒確診為新冠肺炎、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)、及其他傳染病感染者，請轉知衛保組保健中心，以利疫情追蹤。
- 二、冬天吃個火鍋，暖心又暖胃，一定要記得食材妥善保存，烹煮熟透再食用，避免腸胃炎找上你。冬天是諾羅病毒的活躍季，傳染性強、容易造成群聚性感染。如果出現症狀請儘速就醫並在家好好休息，避免諾羅病毒的傳播。

天冷吃鍋好幸福 食物煮熟再享用!

預防 病毒性腸胃炎 要記得



**1 料理前、飯前
澈底洗淨雙手**



2 生熟食分開



3 澈底加熱再食用

衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC

冬季諾羅大作戰 知己知彼 防疫百勝

諾羅病毒小百科
引發病毒性腸胃炎，
傳染力極強 ★★★★★

常見症狀：嘔心嘔吐、腹痛、
腹瀉、頭痛、發燒、肌肉痠痛

教戰手則：廁後、料理前後
及飯前勤洗手、若家中有
諾羅病毒患者，應避免共餐，
照顧完病人也要確保清潔！



衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC

三、「以後別做朋友～朋友不能勸酒」節日假期聚餐多，飲酒過量有害健康，如果你平常沒在喝酒，就不用勉強喝沒有關係；真正的朋友也不會因為你不喝酒，就不跟你當朋友喔！一起尊重每一個人的健康自主權，拒絕勸酒、拼酒！朋友聚在一起就很開心，以茶待酒也很棒唷❤❤



【原住民族學生資源中心】

一、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，供應時間期末考前一週 112 年 01 月 04 至 07 日與期末考 112 年 01 月 09 至 13 日，加入 LINE 群組做每日訂餐，限 30 名額。

【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)²】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心肺耐力訓練處方：

部位	項目	請加強(0-20%)	普通(21-80%)	優良(81-99%)
水中	動作型式	<u>水中競走</u> 在水中以快速來回的方式急走。	<u>打水</u> 以漂浮打水的方式進行。	<u>游泳</u> 自行選擇動作。
	運動時間與強度	20 分鐘 50% *最大心跳率	30 分鐘 50% *最大心跳率	20 分鐘 60% *最大心跳率
	運動頻率	(2~3)天/週	(2~3)天/週	(2~3)天/週
走跑	動作型式	<u>100 公尺跑+100 公尺走</u>	<u>150 公尺跑+250 公尺走</u>	<u>250 公尺跑+150 公尺走</u>
	運動時間與強度	20 分鐘 50% *最大心跳率	30 分鐘 50% *最大心跳率	20 分鐘 60% *最大心跳率
	運動頻率	(2~3)天/週	(2~3)天/週	(2~3)天/週
樓梯	動作型式	<u>走上走下(30 階)</u>	<u>跑上走下(30 階)</u>	<u>跑上跑下(30 階)</u>
	運動時間與強度	20 分鐘 50% *最大心跳率	30 分鐘 50% *最大心跳率	20 分鐘 60% *最大心跳率
	運動頻率	(2~3)天/週	(2~3)天/週	(2~3)天/週

最大心跳率的計算方式

HRmax=最大心跳率

最大心跳率的計算方式=220 - 年齡

例如：16 歲時的最大心跳=220-16=204(下)，所以 60% *最大心跳率=(60/100)*204=122(下)

★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、心肺耐力訓練可每天進行，或一週有一天的休息，每天的項目可依個人喜好、需求而有所調整。
- 2、心肺耐力訓練中，心跳率為重要指標，必須將心跳維持在目標心跳率正負 10 次/分之間。

【學生輔導中心】

一、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 α 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、走廊、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