



## 【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
第十二週 112 年 05 月 08 日	<p style="text-align: center;"><b>住宿生在各自寢室內晚自習</b> <b>晚自習時間內不得任意離開寢室</b></p>				
第十二週 112 年 05 月 09 日					
第十二週 112 年 05 月 10 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學務處找承辦老師

111 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	第九週	第十週	第十一週
護理科	期中考	1-1(建議相關討論事項上傳，非記錄-已在班群上公布完畢).3-1(只有中心德目討論?).5-4	1-1(建議相關討論事項上傳，非記錄-已在班群上公布完畢).1-2(無幹部報告?). 2-2. 2-4. 3-1. 3-4. 5-1. 5-3(無幹部報告?).5-4.5-5.5-6
數創科	期中考	1-1.3-1	1-1.3-1.5-1
幼保科	期中考	2-1	2-1.1-甲(有上傳無內容?)
物治科	期中考	1-2.3-1(請加強).3-2(請加強). 4-1	1-1.1-2.2-1.3-2.3-4-1.4-2.4-3
休觀科	期中考	Good	Good
美設科	期中考	4-1	2-1.4-1
餐管科	期中考	3-1.5-1	2-1.3-1.5-1.1-甲
觀光科	期中考	Good	Good
護產科	期中考	3-1(無中心德目討論?). 5-1(只有中心德目討論?)	1-1.2-1.3-1
口衛科	期中考	Good	2-1

## 【課外活動組】

### 一、111 學年度第二學期社團活動時間表

週次	日期	活動事項	備註
十二	112/05/10	社團活動（七）	
十三	112/05/17	社團活動（八）	
十四	112/05/24	社團活動（九）	最後一次社團活動
十五	112/05/31	社團成果發表會	各社團報名參加。 （當日社團停止上課）
十六	112/06/07	畢業典禮預演	（當日社團停止上課）
十七	112/06/14	期末考前一週	（當日社團停止上課）
十八	112/06/21	期末考停止上課	（當日社團停止上課）

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。

## 【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(須完成臨時外出請假程序，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、請老師協助要求學生服裝儀容，尤置重點於校服與便服混搭、穿拖鞋等之違規情形，如有多次規勸無效者，可請輔導教官協處。本學期持續執行登記服儀不合格之學生，以週統計及公布，違規同學於隔週週一(遇假日順延實施)實施服儀檢查，若無故未到者，依集會未到處置，請導師協助督導。



- 三、請老師落實點名及掌握學生到校狀況，若有未到校情形，請老師主動瞭解學生狀況，並告知家長學生未到校情形。住宿生若有身體不適情形，應鼓勵學生就醫，學生可請

假返家休養，或至健康中心休息。

## 學務處生輔組公告

- 一、請老師落實點名及掌握學生到校狀況，若有未到校情形，應聯絡家長告知及瞭解學生狀況。
- 二、近期有發生住宿生睡過頭供稱身體不適，或確有生病狀況，而要求留在宿舍寢室休息之情形，為維學生安全，應鼓勵學生就醫，必要時可請假回家休養；若不便回家，可至健康中心休息，由校護照護以維學生健康安全。

學務處生活輔導組 關心您~~  
112.03.03

#### 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)。



教育部 | 菸害諮詢服務專線 0800-531-531 | 資訊提供: 財團法人董氏基金會

- 五、請同學留意個人財物保管，貴重物品請隨身攜帶，離開宿舍寢室、教室請隨手關門上鎖，以維財物安全。個人提款卡密碼請勿紀錄於提款卡上，也不要請他人代為提款或告知他人密碼，以免遭受不必要之財物損失。

## 學務處生輔組公告

- ★請同學留意個人財物保管，貴重物品請隨身攜帶；離開宿舍寢室、教室請隨手關門上鎖，以維財物安全。
- ★提醒同學個人提款卡密碼勿紀錄於提款卡上，也不要請他人代為提款或告知他人密碼，以免遭受不必要之財物損失！
- ★刑法第320條規定，意圖為自己或第三人不法之所有，而竊取他人之動產者，為竊盜罪，處五年以下有期徒刑、拘役或五十萬元以下罰金。竊盜案為公訴罪，就算和解仍不能撤銷告訴。
- ★貴重物品請妥善保管★
- 個人財物不離身，以免竊賊有機可乘

學務處生輔組關心您 112.03.25



- 六、《519 公車時刻調整》為配合本校上學火車站至本校公車接駁，519 路線已於 05 月 01 日調整潮州第一班發車時間，潮州火車站原發車時間 07:20 修改為 07:25 發車，南州火車站原 07:35 修改為 07:40 發車，其餘時段不變，讓本校同學有更充裕時間搭乘，請大家多多搭乘大眾交通運輸工具，可有效減少交通意外事故發生機率！
- 七、警政署為展現降低行人交通事故死傷的決心，自 05 月 01 日起實施路口安全大執法工作，執法 4 大重點項目為「路口不停讓行人」、「非號誌化路口未依標誌、標線、號誌停車再開」、「人行道違規停車與違規臨時停車」、及「取締道路障礙」等。請全校師生確遵交通規則，平安通過每個路口，守護您的安全，也守住您的荷包。



- 八、提醒同學搭乘大眾交通工具時，請謹守乘車禮儀，發揮本校學生謙遜有禮、慈惠友愛的精神，切勿搭乘火車以包包佔位，導致其他乘客無位可坐，造成民眾觀感不佳。



- 九、【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（需簽名）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。第十週班級櫃簽到狀況如下表：

科別	4月24日 星期一	4月25日 星期二	4月26日 星期三	4月27日 星期四	4月28日 星期五	處分班級
護理科				2-1	1-3 2-1 5-5	無
數創科			3-1	2-1 3-1 5-1	2-1 3-1 5-1	3-1
幼保科				4-1	4-1	無
物治科			2-2	2-1	2-1 2-2 3-2 4-2 4-3	2-2
休觀科						無
美設科					2-1	無
餐管科	5-1 2餐1甲	5-1	5-1	2餐1甲		5-1
觀光科						無
護產科						無
口衛科					2-1	無

## 【衛保組暨健康中心】

- 一、班上若有學生新冠肺炎快篩陽性、確診為新冠肺炎、流感(A 型、B 型或新 A 流)、腸胃道症狀(含腸病毒、細菌性或病毒性腸胃炎等)、其他法定傳染病感染者，請轉知衛保組保健中心，以利疫情追蹤。若班級有個案發生，請使用漂白水稀釋使用環境消毒。
- 二、國內發生進口冷凍莓果檢出 A 型肝炎病毒陽性，疾管署籲請曾購買食用之民眾進行自我健康監測，出現疑似症狀，請儘速就醫。

## 小心病毒性A型肝炎找上你！

### 傳染途徑

病毒性A型肝炎主要透過糞口途徑傳播，可藉由食用受病毒汙染的水或食物而感染，手部接觸到帶病毒者的糞便後，如未澈底清潔雙手，再接觸食物或口部也可能造成間接感染。

### 如何預防

- 注意飲水及食品衛生，不飲用生水及不吃生食。
- 保持良好衛生習慣，飯前、如廁後及處理食材前正確洗手。
- 留意環境衛生，特別是廁所環境清潔。

### 如果不小心食用帶有A型肝炎病毒陽性之食品

請勿驚慌，並自最後一次食用日次日起進行60天「自我健康監測」，留意自身健康狀況，期間如出現發燒、全身倦怠不適、食慾不振、嘔吐及腹部不舒適，甚至是黃疸等急性病毒性A型肝炎疑似症狀，請儘速就醫並告知飲食史。

2023/04/28

衛生福利部疾病管制署

- 三、預防腸病毒及漂白水消毒步驟宣導。



## 【原住民族學生資源中心】

- 一、初級 EMT1 救護技術員證照課程日期 112 年 04 月 29 日(六)、04 月 30 日(日)、05 月 06 日(六)、05 月 07 日(日)、05 月 13 日(六)，須完成五天課程才可得此證照。
- 二、辦理護理科及物治科第二階段修課規劃與時間管理輔導，於 112 年 05 月 08 日(一)至 05 月 19 日(五)。
- 三、參與屏東萬丹紅豆節活動 112 年 05 月 14 日(日)由原舞社展演。
- 四、辦理初級 EMT1 救護技術員證照-複訓課程，報名日期 112 年 05 月 15 日(一)至 05 月 19 日截止，上課日期為 112 年 06 月 03 日(六)、10 日(六)、11 日(日)，報名表將發放於各科班級櫃。

## 【體育組】

- 一、體適能的測量項目：測試項目包括健康相關之體適能五大要素：（一）心肺適能（二）肌耐力（三）肌力（四）柔軟度（五）體脂肪百分比，同時以簡單易行且不易產生人為誤差者之項目內容優先考慮。以下簡述各測試項目其方法：
  - 1、身高：測量脫鞋後站立身高。
  - 2、體重：測量脫鞋後的體重，且衣著應簡單。
  - 3、血壓：以右手上臂為測量之部位，測量坐姿安靜時的收縮壓與舒張壓。
  - 4、體脂肪百分比：仰臥安靜狀態下，以體脂肪測量器測量。針對男生以肩胛骨下方和大腿前測最具代表性，而女生以肱三頭肌和腰測較為理想。而體脂肪也可依據



骨架大小、身高。可以預知理想體重。利用公式計算出個人身體脂肪百分比預測值。

#### 5、個人身體脂肪百分比理想值對照表

脂 肪	等 級	女性 (%)	男性 (%)
非常少	瘦	14.0 - 19.0	7.0 - 9.9
少	健美	17.0 - 19.9	10.0 - 12.9
適 中	正 常	20.0 - 23.9	13.0 - 16.9
略 多	略 胖	24.0 - 26.9	17.0 - 19.9
很 多	肥 胖	27.0 - 29.9	20.0 - 24.9
極 多	太 肥	30.0 以上	25.0 以上

6、腰圍：測量佔立時之腰圍，測量部位在肚臍與腸骨頂部同高處。

7、臀圍：測量站立時最大臀圍。

8、握力：以握力器測量手握力。

9、腹肌耐力測驗（屈膝仰臥起坐）：測量一分鐘完成仰臥起坐次數。

·男女成人肌力和肌耐力的理想值對照表

等 級	60 秒仰臥起坐	伏地挺身
上 乘	30 次以上	15 次以上
優 良	25 - 29 次	10 - 14 次
普 通	20 - 24 次	5 - 9 次
不 好	20 次以下	4 次以下

10、柔軟度：受測者以站立姿勢將身體盡量前彎並維持二秒以上後記錄。

·屈體前屈的理想值對照表

分 級	女性	男性
正常範圍	-10 - +25.5	-15 - +20.0
平 均 值	+5	+2.5
理想範圍	+5 - +15	+2.5 - +13

11、體力指數（三分鐘登階測驗）：受測者以固定之頻率在台階上下三分鐘後，測量坐下休息後一分鐘之恢復心跳率。

## 二、慈惠醫護管理專科學校 112 年度心中有德-全校籃球邀請賽

（一）宗旨：推展大專院校籃球運動，促進校園友誼及提升籃球技術交流。

（二）指導單位：教育部。

（三）主辦單位：學生會、籃球社。

（四）協辦單位：學務處課外活動組、學務處體育組。

（五）組別：大專組：男生組、女生組。

（六）比賽日期：112 年 5 月 24 日暨 112 年 5 月 31 日。

（七）比賽地點：慈惠醫專室外籃球場。

（八）參加資格：本校學生。

（九）報名辦法：

1、即日起至 112 年 5 月 9 日(二)止。

- 2、人數：每隊報名隊員含隊長，以 12 員為限(至少 5 員)，比賽登錄為 12 員。
- 3、報名方式：掃描 QR code。



## 【學生輔導中心】

### ※多吃、認真吃也會瘦！黃金 90 秒「4 技巧」換上減肥腦瘦更快

想減肥，卻總是失敗收場？體態是生活習慣的結果，瘦身、減重不是數字的比賽，而是一個自我照顧的過程，專家表示，若能回過頭來，從改變心態、建立減肥習慣開始，包含飲食、運動、睡眠、人際關係、壓力調適，一連串調整下來，瘦出理想體態就會是自然而然的結果！在蘇琮祺心理師著作《心態致瘦》裡有一段對話：「覺得不習慣，就表示正在培養新習慣，繼續做就對了！」從心裡開始才能真正瘦！減肥的核心 3M 階段

- 一、Mindset（心態）：瘦身這件事，不是只看數字、不是一種比賽，而是要回到根本，真正要面對的是你的「身心健康」。當心態正確了，才不會又回到為了降低體重數字，亂找方法減肥，因此心態是最重要的第 1 課。
- 二、Method（方法）：當你有了正確的心態，不再為了比較數字而亂找瘦身方法，才能用健康正確的方式進行。因為瘦身不是短跑比賽，而是馬拉松。人一生都要吃東西，所以建立正確的飲食觀是會影響一輩子的。不要找不復胖的方法，你需要的是能一直持續下去的習慣。
- 三、Maintenance（持續力）：要能持續下去。如果你正在養成一個新習慣，要自己願意持續的做、能夠一直進行，因此也不需執著於所謂的 21 天養成，每個人培養習慣的時間不一樣，重點是用新的好習慣取代舊的壞習慣。

小蘇老師說，在神經科學裡，會因我們的習慣在大腦留下迴路。請想像一下你以前喝珍奶是高速公路，路很大條，現在則是要在旁邊新開一條路。若偶爾回到先前的高速公路，也不用太自責，只要時間持續的夠久，你就能一直走新的路。自我原諒：真的吃了，就算了原諒自己，下一餐再繼續努力。〔文章出處：[https://www.edh.tw/media\\_article/1293](https://www.edh.tw/media_article/1293)〕

## 【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，請導師協助同學於以下日程前完成時數，否則無法通過畢業資格審查（第一次結算為本學期第八週之 112 年 04 月 13



日星期四線上申請截止；未完成畢業門檻時數者**含重補修者**，第二次為 112 年 06 月 01 日星期四前必須送出最終申請認證，以利認證、結算成績、上傳成績之時程）。

二、學生資訊網登錄服務學習，請務必謹慎(一)日期，舉例 111 學年度第一學期起訖日期為 2022/08/01~2023/01/31(學期期間為 2022/09/13~2023/01/13)、111 學年度第二學期起訖日期為 2023/02/01~2023/07/31(學期期間為 2023/02/20~2023/06/21)，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 2023/01/14~2023/02/19 服務 50 小時，應分為第一筆為 2023/01/14~2023/01/31 申請 20 小時、第二筆為 2023/02/01~2023/02/19 申請 30 小時(20+30=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、本學期服務學習(二)開課班級(有★號為開課班級、☆號為畢業班)各班服務時數完成及未完成人數統計如下：

班級/人數	完成人數	未完成人數	班級/人數	完成人數	未完成人數
★☆☆護 5-1/41	40	1	☆☆五物 5-1/34	全數完成	0
★☆☆護 5-2/42	36	6	☆☆五物 5-2/34	全數完成	0
★☆☆護 5-3/38	全數完成	0	☆☆五物 5-3/28	全數完成	0
★☆☆護 5-4/43	31	12	☆☆五物 5-4/19	17	2
★☆☆護 5-5/39	37	2(02人無時數)	★五物 4-1/41	40	1
★☆☆護 5-6/40	34	6	★五物 4-2/37	29	8

★☆五數 5-1/35	18	17	★五物 4-3/43	17	26
☆五幼 5-1/31	29	2	★☆五休 5-1/19	11	8
★五幼 4-1/32	4	28(05 人無時數)	☆五美 5-1/22	19	3
★☆二幼 2-甲/27	9	18(08 人無時數)	★五美 4-1/26	1	25(01 人無時數)
★☆五餐 5-1/34	13	21(04 人無時數)	★☆五觀 5-1/08	全數完成	0
★二餐 1-甲/13	0	13(10 人無時數)	★☆五產 5-1/34	22	12(01 人無時數)
☆二餐 2-甲/10	全數完成	0			

六、各科五專一年級、二專一年級，請於 112 年 05 月 04 星期四前，完成「服務學習課程成果發表」報名(將於 112 年 04 月 10 日星期一發放至軍訓室班級櫃-112 年 05 月 24 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、112 年 05 月 15 日星期一前繳交成果報告 PPT 檔案。

班級	報名表繳回	班級	報名表繳回	班級	報名表繳回
五護 1-1	完成	五幼 1-1	完成	五餐 1-1	完成
五護 1-2	完成	五物 1-1	完成	五產 1-1	完成
五護 1-3	完成	五物 1-2	完成	二幼 1-甲	完成
五數 1-1	完成	五美 1-1	完成	二餐 1-甲	完成



學務主任信箱：

chingyeu1971@gmail.com

END