



【學生事務處】

一、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~八點三十分，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)。

週數/日期	圖書館	護理科	物治科	護產科	數創科
第十七週 113 年 01 月 01 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>				
第十七週 113 年 01 月 02 日					
第十七週 113 年 01 月 03 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

112 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	2-2
數創科	2-1(有上傳無任何報告討論-每一項:無?)	2-1(有上傳無任何報告討論-每一項:無?)
幼保科	1-1(缺班級幹部報告)	1-1(缺班級幹部報告)
物治科	2-1(有上傳無任何報告討論),3-1(缺班級幹部報告)	3-1(缺班級幹部報告)
休觀科	Good	Good
美設科	Good	Good
餐管科	Good	2-1(有上傳無任何報告討論)
護產科	2-1	Good
口衛科	Good	Good

【課外活動組】

一、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。

二、112 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	113/01/03	期末考前一週	(當日無社團)
十八	113/01/10	期末考停止上課	(當日無社團)

三、各社團保留名單請於 113 年 2 月 5 日前繳交，上面須有學號、姓名，及指導老師簽名。

四、112 第二學期全校社團加退選時間：113 年 2 月 16 日中午 12：30~113 年 2 月 26 日中午 12：30。

五、112 學年度第 2 學期社團師生座談會預計於 113 年 2 月 21 日第七、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、本校 113 年「寒假期間安全宣導資料」已印發各班，請全班同學詳閱後簽名，導師簽署後，請於 113 年 1 月 5 日前繳回生輔組；寒假期間也請導師適時與同學連繫，掌握學生狀況並表達關懷之意。

三、期末考週服裝穿著規定跟平常一樣，週一制服日，週五大掃除穿著體育服以利環境整理，其餘均依照班級服裝自律表穿著；另溫書假期間到校自習學生可著運動服（不可著便服）。

四、112 學年度第 1 學期休業式定於 113 年 01 月 12 日（週五）11 時實施，請導師協助督促於當天照全校週會集合位置準時集合完畢，上午 11 時 30 分放學，專車預計於 11 時 40 分發車，注意事項如下：

（一）當天穿著『體育服』，以利環境整理，環境檢查不合格班級結業式後留下加強整理。

（二）學生行善銷過應於本學期結業式前完成，並經核准完成後繳交生輔組，逾期不候。

（三）務必於離校前，將班上資料繳回：『班牌』、『點名單』、『請假單』交至生輔組；『點名簿』放置於軍訓室班級櫃），若未按時繳回者，將通知導師協助處理。

（四）住宿生家長接送請由宿舍停車場出入，避免影響放學交通，並請妥善保管好個人財物避免宵小有機可趁。

五、本學期「期末學生獎懲會議」訂於 113 年 01 月 10 日（週三）上午 10 時 10 分於 E303 會議室召開，為利會議如期順遂召開，請獎懲委員及列席協助說明的導師能撥空參加。

六、提醒各位導師別忘了簽核獎懲系統，避免影響學生權益。另重申本校學生行善銷過實施規定，學生**行善銷過以當學期所記的懲處為主**，並得以利用學生空堂時間實施，不得用正課時間實施行善銷過，考核期間以申請書提出之日期起算，最後截止日為學期結業式前一日內為限。請督導人員注意學生動態切勿浮濫給予銷過時數。

七、【服裝儀容規範】

- (一) 目前已『換季』冬季服裝(長袖)，同學可視天氣變化及個人體質適時於校服內添加保暖衣物，或穿著學校制服外套、運動服外套，請勿直接穿著便服及便服外套到校。
- (二) 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，當日因故未到者，請自行擇日主動至生輔組複檢，若無故未到者，依集會未到處置，請導師協助督導。
- (三) 因應氣候持續低溫寒冷，學務處公告學生依個人身體狀況，可在校服內及外添加保暖衣物及外套，後續將依天候狀況不定期開放穿著保暖外套。惟非開放穿便服，除週五便服日外，請勿直接穿便服(含拖鞋)到校。

八、【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)。



九、【反詐騙宣導】

網購詐騙優惠連結、簡訊或假網站，恐是「網路釣魚」的詐騙圈套，請提高警覺、緊卡 165 專線。詐騙集團常以「簡訊」發送「假的優惠訊息和連結」吸引民眾點選，舉凡「抽獎、填問卷、優惠碼」都有可能是詐騙陷阱！千萬記得「不點選不明連結」、更「不要點進去輸入信用卡號」，小心被盜刷！

請同學特別小心社交平台 (ig、臉書、Dcard、Line)及網路上短時間賺錢、輕鬆賺錢、無卡分期付款等貼文，請同學勿心存貪念或僥倖，遭遇可疑之人事物或疑似詐騙案件，可撥打 165 反詐騙諮詢專線諮詢、檢舉或報案。

早安

提醒您，慎防交付
遊戲點數序號
小心！你的點數就消失了！

遊戲點數 **無法** 解除分期付款
遊戲點數 **無法** 認證身分

小心詐騙 有疑慮打 165

慎防詐騙

提醒您，以下都是詐騙：

- ！訂單設錯
- ！訂單金額有誤
- ！設成分期每月扣款
- ！重複訂購多筆
- ！宅配或超商出錯
- ！簽收單簽成簽帳單
- ！條碼刷錯
- ！重複扣款

歹徒會以更改訂單要求退費給您為由，要求您操作 **ATM**，這些都是詐騙手法。若遇可疑來電，隨時可撥打 **165** 反詐騙諮詢專線。

更多的防詐騙相關資訊也可以參考內政部警政署 **165** 全民防騙網 <https://165.npa.gov.tw/> [按此前往](#)

您認識RCS詐騙簡訊嗎？

1. 以玉山銀行、網安客、因安全問題暫時關閉您的帳戶，請立即驗證您的個人資訊，即可恢復帳戶使用權。
<https://bit.ly/npa165>
2. 此為與 +44 7706 231434 進行的 RCS 即時通訊，帳號詳情...

1 + 號開頭
2 網址連結
3 RCS署名

符合上述態樣均屬 **RCS詐騙簡訊**，請 **勿點擊簡訊連結**。

165全民防騙

十、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。**第十五週**班級櫃簽到狀況如下表：

科別	12月18日 星期一	12月19日 星期二	12月20日 星期三	12月21日 星期四	12月22日 星期五	處分班級
護理科				2-1 2-2	2-1 3-1	無
數創科						無
幼保科					1-1	無
物治科			3-1		3-1	無
休觀科						無
美設科				3-1	1-1 3-1	無
餐管科						無
護產科						無
口衛科				3-1	3-1	無

【衛保組暨健康中心】

一、2023超級任務~~「校園尋找AED一起來活動」共同守護校園安全，歡迎踴躍參加。

「校園尋找 AED 一起來活動」

活動日期：2023 年 12 月 20 日起至 2023 年 12 月 29 日止

參加人員：本校教職員工生

活動辦法：

1. 參加活動之教職員工生即日起到本校 AED 所在處簽名索取活動卡片。
2. 自行到本校區內 4 處 AED 設置區域處，在卡片上蓋章。
3. 蓋滿 4 處印章，即可健康中心領取禮品 1 份，數量有限送完為止。
4. 每人限參加一次，且禁止替他人代蓋章。



報名地點：衛保組健康中心

二、CPR+AED 宣導

AED電擊器使用方法：



CPR(叫叫CAB)+AED(開貼電)：



【原住民族學生資源中心】

一、辦理原資中心考前衝刺愛心晚餐，報名日期於 112 年 12 月 25 日至 29 日截止，活動時間於 113 年 01 月 02 日至 12 日。

【體育組】

一、增進健康體能之運動：

理論上，欲改善心肺適能，所作的運動應該達到某種適當的耗氧水準 (Oxygen Consumption) 且持續夠長的時間，如此，才能有效刺激心肺循環系統，使其機能增強，這類運動通稱為有氧運動(Aerobic Exercise)。「有氧」的意思就是需要相當大量氧氣的參與。相反的，如果進行非常激烈而持續時間相當短的運動，則是屬於無氧性的(Anaerobic)，對心肺循環系統機能的增強就沒什麼顯著效果了。

(一) 增進有氧能力(有氧運動的條件)：

- 1、全身性大肌肉的運動：任何使用身體大肌肉群，可以長時間持續進行，且具有節律性與有氧型態的身體活動；如：跑步，步行，游泳，溜冰，騎腳踏車，划船，越野滑雪，跳繩及多種耐力製的運動。
- 2、運動強度：以脈搏次數為準，耗氧程度愈高，每分鐘心跳次數愈多，可以透過心跳方式証明耗氧程度。運動時每分鐘脈搏應達最大的脈搏數，可用 $(220 - \text{年齡} \times 70\% \sim 90\%)$ 的範圍為宜，如一位 40 歲的正常人，其有氧運動的強度，足以另其每分鐘脈搏達 126 次~162 次之間為合適。
- 3、運動持續時間：以前述的運動強度持續進行 15~60 分鐘。通常持續時間需與運動強度配合，如果運動強度較弱，則持續時間就偏長些；相反的，運動強度若偏強，則運動持續時間可以短些，一般大人約需 2 個月才能進入正常狀態。注意運動的過程需採漸進方式。
- 4、運動頻率：原則上，每 2 天進行一次有氧運動，每週至少 3 次，最多則是每天一次，但這並不是絕對必要的，尤其必需慎防休息不足所引發的過度疲勞，或增加運動傷害的危險。

(二) 增進肌力和肌耐力：

- 1、特色：讓肌肉有明顯用力情形的運動，一般以使用槓桿、啞鈴或其他肌力訓練的器材最容易達到此種目的，但並非一定要有器材才能進行用力性的運動。如運用身體的重量以徒手方式亦可進行肌肉用力性的運動而達到增進肌力與肌耐力的效果。如仰臥起坐可鍛鍊腹肌，而伏地挺身適增強胸肌、手臂肌群很有效的運動。
- 2、增進肌力和肌耐力運動的條件

- (1) 負荷重量：一般約反覆 15~30 次使肌肉有明顯用力的感覺。
- (2) 反覆次數與回合數：以 15~30 次唯一回合；約進行 1~3 回合。
- (3) 頻率：最多兩天實施一次，最少每週一次。負荷大、反覆次數少的訓練對最大激勵之提升較有效，反之，負荷小、反覆次數多的訓練對肌耐力之提升較有效。

【學生輔導中心】

好書分享《我可能錯了》讀後心得：五個智慧錦囊與金句彙整



這本書在說什麼？

《我可能錯了》的作者是比約恩·納提科·林德布勞 (Björn Natthiko Lindeblad)，他在 26 歲那年放棄了前途大好的企業主管職位，前往泰國當一個森林僧人修行了 17 年。後來，他還俗之後回到瑞典，除了要適應現代社會，還要跟憂鬱症和漸凍症搏鬥。

書中充滿了他在隱居森林時學到的修行智慧，以及如何運用這些智慧面對人生的挑戰。書中包含了關於念頭的覺察、人際關係的思考和內心寧靜的追尋。書中也探討了可控和不可控事物的差異，像是作者寫道：「我一生中擔心的大部份事情，從來都沒發生過。至於大多數確實發生的事，我永遠都無法預料。」對於如何化解腦中的擔憂和煩惱，書中也提供了很實用的方法。

以下分享五個我從書中學到的五個智慧錦囊。

1、不要相信你的每個念頭

這也對應到了佛陀最重要的發現之一，那就是「我們人類經歷的大多數心理痛苦，都是自願與自己造成的」。作者進一步解釋，我們的心理痛苦主要不是由外部事件引起，而是自己內心發生的事引發的——那些一個又一個湧現、我們可以相信或不信的念頭。只要我們

選擇「不相信」這些念頭，這些念頭就不會再煩惱著我們。

因此，作者認為在他的生活中，對他最有幫助的就是句話：「不要相信你的每個念頭。」因為「我們最難放下的念頭，到頭來往往對自己的傷害最大。」

2、我可能錯了

關於人際關係的衝突，書中給出一句充滿智慧的箴言。

這句話是某一次作者的僧人導師跟他們分享的時候提到的，這位導師告訴學生：「下次，當你感覺到衝突開始悄悄醞釀、你和一個人的關係演變到快破裂的時候，只要用任何你喜歡的語言，真誠與篤定地對自己重複這句箴言三次，你的擔憂就會雲消霧散，就像夏日清晨草地上的露珠。」

這句智慧箴言就是：「我可能錯了。」如果人生當中要挑選出一個「最有毒的想法」，那就是：「我是正確的。」這個有毒的想法，導致了我們跟別人產生衝突，跟團體產生隔閡、跟親近的人產生裂痕。

就像這句俗諺所說的：「知識對自己所知的一切感到驕傲。智慧在自己不知道的一切面前謙虛。」如果一直認為自己是正確的、早就知道了，你會變得很難接近，也會錯過很多有趣的事情。如果我們允許自己可能是錯的、可能不知道，就可以放下執念，反而有可能獲得更多的智慧。

3、我會知道

關於正直誠信，書中有一段引人深思的故事。

在聖誕假期的時候，作者跟一位僧人的家族齊聚一堂。在深夜的時候，那位僧人的堂兄把威士忌推向僧人，問他說：「你要喝一杯嗎？」僧人回答：「不了，謝謝。森林修行派的僧人禁酒。」「喔，喝啦！反正又沒人知道。」堂兄勸誘著。這位僧人抬起頭看著堂兄，沉靜又真誠地回答：「我會知道。」

作者當下在旁邊聽到了這個回答，他脖子後的寒毛直豎。他說這是他有生以來收到最棒的一項提醒，他在書中寫道：「（這件事）告訴我為什麼過誠信的生活是值得的。這就是我想實踐道德的方式。這就是我想為自己言行負責的方式。」

4、喜歡他人原本的模樣

關於人際關係的相處，書裡面還有一些著墨。

像是我們日常生活當中，跟別人相處的時候可能會「看不慣」對方的一些行為，覺得對方「應該」要怎樣比較好。更嚴重一點，如果對方不按照我們的想法，我們甚至會「討厭」對方。作者提到，有這種想法雖然是人之常情，但是這會消耗你大量的精力，耗費不值得的心神。

對於這個問題，作者提出一個簡單的解決方法：「覺得別人很討厭，是人之常情。如果你想讓一個人好相處，行為舉止也不會讓你太反彈，其實只有一個小祕訣：學會喜歡他們本來的樣子。」仔細想想還真的是這樣，在我們的生活當中，有誰會因為我們一直評判他，就會變成我們期待的樣子？幾乎沒有，反而我們愈多評判、愈有意見，雙方的衝突就只會愈多。原來，跟他人相處的道理很簡單，喜歡他人原本的模樣，愛對方本來的樣貌。

5、這也會過去

關於如何面對人生的起起伏伏，書中有這麼一段故事。

在作者還俗之後，跟他的老婆結婚時，他在結婚戒指刻印上一段獨特的刻字。珠寶商在幫作者刻這段文字的時候，調侃作者說這是所有戒指刻字的委託當中，最不浪漫的一句話。作者在他的婚戒就是刻上了這段文字「這也會過去」。

無論是美好的體驗或痛苦的體驗，人生一切的起起伏伏也都會過去。就如同作者所說：「沒

有什麼會持久。一切都是無常的。這是壞消息，但也是個好消息。」

【文章摘自：閱讀前哨站 <https://readingoutpost.com/i-may-be-wrong/>】

【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，請儘速完成，惟一年級~四年級(所指本學期已返校為數創科、休觀科及餐管科五年級畢業班)服務時數有遺漏認證者，請備齊認證所需之相關資料-線上登錄並夾帶 1.方案計畫書、2.反思單、3.服務照片、4.服務時數證明(校外服務需有時數證明毋須方案計畫書或校內服務需有服務單位簽到時數證明-如為全班或小組方式可以時數總表並簽名方式)，請導師線上審核後，如有缺件或是錯誤，請導師退件並加註退件原因，**五年級補認證已於第 14 週 112 年 12 月 14 日星期四截止申請** (護理科及護理助產科五年級實習班於下學期 113 年 04 月 11 日星期四截止補認證)；再**幼保科四年級、物理治療科四年級、美容造型設計科四年級**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**。
- 二、校內服務者，方案計劃申請認證須提出(一)**方案計畫書送審**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後的時數總表+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操作**。
- 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；佐證須夾帶完整名單)、社團幹部(未詳細填明何種幹部-將以退件處理；佐證須夾帶完整名單)、小老師(未詳填科目-將以退件處理；佐證須夾帶完整名單)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操作**。
- 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，請務必謹慎(一)日期，舉例 111 學年度第二學期起訖日期為 112/02/20~112/06/21(暑假期間校外服務)、112 學年度第一學期起訖日期為 112/09/14~113/01/12(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:時數證明為 112/06/26~112/09/13 70 小時 應分為 1.112/06/26~112/07/31 30 小時、2.112/08/01~112/09/13 40 小時 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 ~~小老師~~ 請填明哪一科目、~~幹部~~ 請填明哪一職務、~~掃地~~ 請填明方案計畫名稱、~~廁所~~ 請填明方案計畫名稱、~~走廊~~ 請填明方案計畫名稱、~~圖書館~~ 請填明方案計畫名稱；~~改考卷~~-不符服務學習精神...)。
- 六、以下為 112 學年度畢業班及於第二學期有服務學習二之各班完成人數/未完成人數統計

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
五護 5-1/40	19	21	五物 5-1/41	全數完成	0
五護 5-2/36	全數完成	0	五物 5-2/33	全數完成	0
五護 5-3/42	17	25(4 人無時數)	五物 5-3/40	38	2

五護 5-4/39	32	7	五物 4-1/33	11	22
五護 5-5/27	19	8	五物 4-2/24	0	24(8人無時數)
五數 5-1/24	15	9(1人無時數)	五物 4-3/34	19	15(1人無時數)
五幼 5-1/21	5	16(2人無時數)	五休 5-1/12	3	9
五幼 4-1/41	7	34(15人無時數)	五美 5-1/22	全數完成	0
二幼 2-甲/18	17	1	五美 4-1/13	0	13
五餐 5-1/45	23	22(2人無時數)	五產 5-1/23	7	16(1人無時數)
二餐 2-甲/13	8	5(5人無時數)	總人數 621	372	249(39人無時數)

學務主任信箱：

chingyeu1971@gmail.com



END