



【學生事務處】

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
第十三週 109 年 12 月 14 日	<p style="text-align: center;">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>				
第十三週 109 年 12 月 15 日					
第十三週 109 年 12 月 16 日					

【課外活動組】

- 一、109 學年度第 2 學期「免學費」及「特殊身分減免」申請事宜：
 - (一) 申請期限：109 年 11 月 16 日(一)至 109 年 12 月 16 日(三)。
 - (二) 申請資格：
 - 1、五專一至三年級：「免學費」、「特殊身分減免」。
 - 2、五專四五年級(日)、二專(日/夜/在職)：「特殊身分減免」。
 - (三) 申請步驟：請至課外組網站 http://www.tzuhui.edu.tw/tzuhui/main.php?site_id=16 學雜費減免公告裡下載免學費申請書(請印成正反面)或學生各項就學優待(減免)申請書。
 - (四) 所有申請書皆需印出，簽名後連同減免證明文件繳給班長，請班長以班為單位將五專 1-3 年及免學費申請書及(學生各項就學優待(減免)申請書+減免相關證明文件)訂在一起將兩種申請書分別依學號順序排列於 12 月 17 日(星期四)前將申請書(含減免相關證明文件)(依學號順序排列)繳回學務處課外活動組楹婕。

二、社團活動時間表：

週次	日期	活動事項	備註
十三	109/12/16	社團活動（八）	
十四	109/12/23	社團活動（九）	
十五	109/12/30	社團活動（十）	

【軍訓室暨生活輔導組】

一、有鑑於近期國內發生女大學生遇害案件，引發社會關切校園安全，在教育部及本校張鳳祥校長指導下，本校已完成相關校園安全作為：

- （一）11 月 02 日由學務主任、校安中心教官跟東港分局、南州分駐所實施校園安全研討。
- （二）11 月 04 日上午校長邀集相關主管召開校園安全專案會議。
- （三）11 月 05 日全天（含夜間）校長率相關人員完成校內外安全環境及設施的檢測。
- （四）完成校園周遭治安熱點的檢討，並發函請東港警分局協助設置巡邏箱，加強巡查。
- （五）針對校園外同學常走路段，夜間照明設施（路燈）狀況，發函或電話通知南州鄉公所及東港鎮公所協助增設及維修路燈。
- （六）繪製校園內外安全地圖，置於學校網站首頁，供全校師生查（點）閱。
- （七）製作校園安全宣導單提供各班瀏覽簽名，加強師生對安全的概念及技能。
- （八）針對曾發生的外人對本校師生的騷擾個案，發函東港警分局加強危安特定人員的監控。

二、為加強學生安全意識及被害預防觀念宣導，並強化學生意外事件臨機應變能力與緊急求助技巧，請協助宣導事項如下：

- （一）提醒學生上學勿單獨太早到校，放學不要太晚離開校園，務必儘量結伴同行或由家人陪同，絕不行經漆黑小巷或人煙罕至的地方及進出危險場所。
- （二）同學應配合學校作息時間，課餘時避免單獨留在教室，不單獨上廁所，避免單獨到校園偏僻的死角，確保自身安全。
- （三）遇陌生人問路，可熱心告知，但不必親自引導前往，應隨時注意自身安全，切勿聽信他人的要求，交金錢或隨同離校。
- （四）在校外發現陌生人跟隨，應快速跑至較多人的地方或周邊最近愛心（便利）商店，並大聲喊叫，吸引其他人的注意，尋求協助。

三、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，「學生臨時外出單」（已掛載於生輔組網頁）供五專部一至三年級班級運用，可自行於網頁下載。

四、頂樓非必要，嚴禁前往，違者大過處分。

五、女兒牆嚴禁攀爬及跨坐，違者依校規處理。



六、請同學離開教室一定要鎖門窗及關閉電燈、電扇電源，並將重要財物（班費、書籍費等）隨身攜帶，軍訓室外走廊有置物櫃，可提供同學暫放物品，如需使用請洽軍訓室辦理。

七、『兵役緩徵』注意事項：

（一）五專五年級應屆畢業生役男都會接獲兵役單位發出的「徵兵檢查通知單」，也就是俗稱的「體檢通知單」，請同學務必依規定前往受檢！

（二）如因其他原因，無法如期報到，也請依通知單資訊，自行或請家人打電話與您戶籍所在地鄉鎮市公所兵役課(或負責單位)聯絡，確認是否可以另改日期，以免觸犯妨害兵役條例。

（三）徵兵檢查(兵役體檢)由直轄市或縣市政府擬定負責，執行單位為各直轄、縣市之鄉鎮市區公所。

（四）若因故未畢業需延畢，仍需配合役政單位通知之日，完成體檢、抽籤等手續。

八、交通安全宣導：各式車輛於校區內行駛，僅能行駛於道路，不得任意穿越 AB 教學大樓間之空地，以免影響師生交通安全，尤其現已冬日天色較暗，請務必配合。

九、《非法營業車輛載客取締宣導》監理站及民眾陳情本校於上、放學時間，有非法營業車輛於大門口及側門攬客接送學生，且車速過快易肇生安全事件；依「公路法」第 77 條第 2 項之規定，除汽車所有人處以罰鍰外，並吊扣車輛牌照及汽車駕駛人駕駛執照；學生貪圖一時方便，若遇行車事故，將無法獲得乘客責任保險理賠，為保障學生權益，本校長期宣導，目前仍有部分同學漠視，請同學務必遵守法規保護自身安全，本校會持續糾舉，凡搭乘非法計程車之同學依校規辦理。

十、近期生輔組網頁新增了『導師常用文件懶人包』供導師們使用，內容包含：『常用表單』、『學期初應繳交表單』、『校園資訊』共計 30 件常用表單或檔案，歡迎導師們參考運用。
(http://www.tzuhui.edu.tw/tzuhui/main.php?mod=site_doc&func=show_doc&site_id=13&show_type=1&show_folder=117)

簡點選單

- 成員及業務介紹
- 法規流程
- 表單下載
- 就學貸款專區
- 宿舍服務專區
- 學務處網頁
- 導師常用文件欄入包**
- 教育部學產基金急難慰問金

就學貸款

臺灣銀行

行事曆區塊

2020 年 12 月

| 上一月 | 今天 | 下一月 |

日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26

文件下載

分類: 常用表單(8)

編號	文件名稱	下載
1	『學生臨時外出單』	
2	『學生誠實報告表』	
3	『學生公假單』	
4	『校服穿著』申請單	
5	『行善踴躍申請單』	
6	日間部學生『請假單』	
7	『住宿生晚自習請假單』	
8	『點名單(空白)』	

1

廣告管理: 存摺影本檢附表

存摺影本檢附表

教育部學產基金設置急難慰問金

學產基金急難慰問

品德教育資源網

目前無任何廣告

戒吃檳榔

戒吃檳榔

拒菸拒酒

目前無任何廣告

藥物濫用

勿藥物濫用

分類: 學期初應繳交表單(11)

編號	文件名稱	下載
1	賃居生輔導訪視紀錄表	
2	班級座位表	
3	學生服務管理團(行政秩序交通)組團調查表	
4	慈惠服裝自律表	
5	學生生活公約	
6	春暉習性調查表	
7	學生校外工讀狀況調查表	
8	校外賃居學生調查表	
9	特定人員名冊	
10	班級自治幹部一覽表	
11	班級緊急聯絡網	

編號	文件名稱	下載
1	校園安全地圖	
2	校園交通管制規定及安全宣導	
3	關於『操行分數』	
4	關於『學生出缺席點名、異動、輔導』	
5	關於『學生請假』	
6	校歌歌詞	
7	校園相關資訊(校址重要聯絡電話)	
8	學校簡易平面圖	
9	109-1教室位置表	
10	服裝穿著規定	
11	慈惠簡介	

十一、近日有本校同學上網找工作，誤信了詐騙集團的網路求職貼文，並提及需提供存摺、提款卡等個資文件，結果同學未經過查證，後來造成上萬元的損失。呼籲同學別輕易相信網路廣告，若被要求寄存摺、提款卡、身分證等個資文件，一定是詐騙，不僅會成詐騙人頭帳戶外，也可能被列共犯。

【網路求職貸款應謹慎 警：寄存摺提款卡為詐騙】<https://www.cna.com.tw/news/asoc/202009190114.aspx>

十二、『預防一氧化碳中毒』宣導事項：當我們聞到瓦斯外漏的氣味時，會意識到危機而趕緊處理。然而真正的隱形殺手-「一氧化碳」，卻往往會因其具有無色、無味的特性而遭忽視，以致不幸事故層出不窮。如何有效防範一氧化碳中毒，確實遵照「五要」原則，是不二法門。

- (一) 要保持環境的「通風」：避免陽台違規使用、加裝門窗、紗窗不潔及晾曬大量衣物等情形。
- (二) 要使用安全的「品牌」：熱水器應貼有 CNS（國家標準）及 TGAS（台灣瓦斯器具安全標誌）檢驗合格標示。
- (三) 要選擇正確的「型式」：室外專用型（RF）、室內強制排氣型（FE）、室內自然排氣型（CF）熱水器。
- (四) 要注意安全的「安裝」：僱用合格燃氣熱水器及其配管承裝業技術士進行正確的「安裝」，安裝後並依法填寫施工登錄卡，選購屋外式（RF）熱水器應裝置於室外通風良好處所，選購室內型燃氣熱水器如半密閉強制排氣式（FE）及密閉強制排氣式（FF）等熱水器，應裝設適當的排氣管。
- (五) 要注意平時的「檢修」：熱水器應定期檢修或汰換，如發現有水溫不穩定現象或改變熱水器設置位置或更換組件時，均應請合格燃氣熱水器及其配管承裝業技術士為之。

防範一氧化碳中毒居家安全診斷表

項 目		是	否
熱水器安裝部分			
1	燃氣熱水器是否貼有CNS及TGAS標示		
2	室外型燃氣熱水器（RF式熱水器）是否設置於戶外通風良好處所		
3	室內型燃氣熱水器（如FE式、FF式熱水器等）是否裝設通往室外之正確排氣管		
4	室內型燃氣熱水器排氣管是否可將廢氣全數排至屋外		
環境通風部分			
5	陽台未加裝門窗		
6	陽台門窗經常開啟		
7	陽台門（紗）窗經常保持清潔		
8	瓦斯燃燒火焰是否為藍色		
9	熱水器上方天花板油漆是否完好		
10	熱水器上方牆壁是否乾淨		
燃氣設施使用安全部分			
11	燃氣熱水器使用是否未超過10年		
12	燃氣熱水器是否請合格燃氣熱水器及其配管承裝業技術士定期檢修		
13	睡前是否有檢查燃氣設施習慣		
14	是否設置有一氧化碳警報器		
15	睡前是否有檢查關閉燃氣供應習慣		

十三、軍訓室班級櫃領取資料每日僅需簽名一次，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。

第十一週班級櫃簽到狀況如下：

科別	11月30日 星期一	12月1日 星期二	12月2日 星期三	12月3日 星期四	12月4日 星期五	處分班級
護理科		1-3	1-3	1-3	1-3	1-3
數創科	1-1	1-1 3-1 5-1 5-2	1-1	1-1	1-1 5-1	1-1
幼保科					3-1	無
物治科	2-3	2-2 2-3 3-3 3-4			1-1 2-2 4-1	無
休觀科		2-1				無
美設科	4-1			1-1	1-1 5-1	無
餐管科	2餐1甲	2餐1甲			2餐1甲	2餐1甲
觀光科			5-1	5-1	5-1	5-1
護產科				2-1 3-1	2-1 3-1	無

【衛保組暨健康中心】

- 一、請各班教師注意，落實各班級環境清潔，若班級有個案發生，衛生局建議環境消毒一天3次，漂白水稀釋使用。「學生體溫記錄表」請於每週五17:00前，經導師（或代理導師）簽名後，繳交回健康中心，以利統計。班上若有學生感冒確診為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)、傳染病感染者，請轉知衛保組保健中心，以利疫情追蹤。
- 二、疾管署表示，雖已入冬季，且國內腸病毒疫情尚處於低點，但近期疫情緩升。由於腸病毒容易在人口密集且互動密切場所傳播，無論成人、小孩都有感染風險；且今年無腸病毒流行，無抵抗力的易感宿主較多，更須留意落實手部衛生及個人衛生習慣，避免病毒傳播。疾管署指出，腸病毒傳染力強，除了嬰幼兒外，青少年甚至成人都有感染可能，只是症狀大多輕微，易與一般感冒混淆，且酒精乾洗手等對腸病毒抑制較無效果，最有效的預防方法為正確勤洗手並維持良好衛生習慣。提醒互動頻繁場所、返家或進食前皆須確實以「濕、搓、沖、捧、擦」5步驟正確洗手；若身體不適，應在家休息。
- 三、衛生福利部國民健康署已於Yahoo奇摩網路平臺建置「贏得人緣和健康 專家提醒別碰這個」電子煙、加熱式菸品危害主題專區，
網址：<https://tw.news.yahoo.com/topic/2020health>
其他有關電子煙及加熱式菸品危害、國內外管理現況及防範策略等衛教資源，可逕至衛生福利部國民健康署「電子煙防制專區」網站參考運用，
網址：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=444>。
- 四、疾管署提醒，近期北部地區降雨機會增加，請民眾務必加強「巡、倒、清、刷」，澈底清除戶內外積水容器及落實環境清潔，避免病媒蚊孳生；若需長時間在戶外活動，請穿著淺色長袖衣褲，使用政府機關核可含敵避(DEET)或派卡瑞丁(Picaridin)成分的防蚊藥劑。若出現發燒、頭痛、噁心、出疹、後眼窩痛及關節痛等疑似症狀，應儘速就醫，並告知旅遊活動史；醫療院所如遇有疑似症狀患者，可使用登革熱NS1快篩試劑輔助診斷並及早通報。
- 五、環境清潔宣導(本校提供漂白水為6%)

校園蚊子最愛的地方 你清了嗎?



廁所馬桶
洗手台下方
冷卻水塔

花盆底盤
打掃用具
塑膠布、帆布


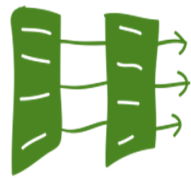
水溝
瓶罐空箱
樹洞

清除孳生源4步驟

1. 巡：經常巡檢，避免戶內外積水。
2. 倒：清除積水，必要的容器倒置。
3. 清：容器減量，清除不要的容器。
4. 刷：刷洗容器，避免蟲卵再附著。

衛生部國民健康署 TAIWAN CDC

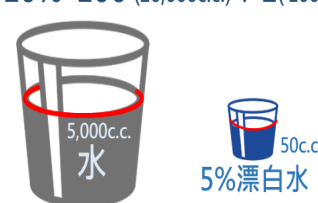
傳染病預防方式-環境消毒



保持環境通風
定期消毒環境
每日至少一次，並填寫環境消毒紀錄表
環境包括鍵盤、滑鼠、門把、電話、桌面等

固定桶子畫上水的記號線
使用固定漂白水量的杯泡製

5%	100	(10,000c.c.)	: 1 (100c.c.)
6%	100	(12,000c.c.)	: 1 (100c.c.)
8%	100	(16,000c.c.)	: 1 (100c.c.)
10%	100	(20,000c.c.)	: 1 (100c.c.)



漂白水

5,000c.c. 水

50c.c. 5%漂白水

【原住民族學生資源中心】

一、原資中心辦理全校性「聖誕同歡會系列活動」，活動日於 109 年 12 月 23 日(三)17:00，報名表將放置各科班級櫃，報名日期 109 年 12 月 11 至 18 日(五)前報名截止。

【體育組】

體適能(一)心肺耐力定義：

由於機械化、科技化的結果，學生身體活動的機會和空間相對減少，缺少運動機會，導致學生體能衰退的現象。而國內肥胖學生比率介於 15%—20%之間，且有逐漸增加之現象。身體活動量少且能量攝取增加，是導致肥胖或體重過重的主要原因，以致肥胖會引發許多問題。研究指出心血管疾病危險因子（像高血壓、高膽固醇）早從學生時代已開始發現，學生宜早養成健康良好的生活方式。所以正在發育的學生，需要規律適度的運動和營養來提升其體能，並促進其成長。

若培養學生良好體適能，就能符合現代人追求精緻教育、提升生活品質和促進健康的目標。因此，務必以恆心、毅力來從事增進體適能的活動，使運動成為日常生活中不可或缺的一部份。

心肺適能，也可以稱為心肺耐力，是指個人的肺臟與心臟，從空氣中攜帶氧氣，並將氧氣輸送到組織細胞加以使用的能力。因此心肺適能可以說是個人的心臟、肺臟、血管與組織細胞有氧能力的指標。提升心肺適能的重要性心肺適能較佳，可以使我們運動持續較久、且不至於很快疲倦，也可以使我們平日工作時間更久，更有效率。

以健康的角度來看，擁有良好的心肺適可以避免各種心血管疾病，因此心肺適能可說是健康體能的重要因素，也是體適能運動的重點。

透過有氧運動可以使運動者維持最佳心肺適能，且有益健康的維護，因此在這裡要介紹足以提升心肺適能的有氧運動。此外，心跳率的測量心跳與運動強度關係相當密切，透過運動時心跳的反應，可以讓我們了解運動時身體的負荷。

測量心跳率時，將左手食指與中指置於右手橈骨動脈處，測量每十秒鐘的心跳數，再將此數乘以 6，即成每分鐘的心跳次數。每分鐘心跳次數愈多，代表運動強度愈強。

在參與有氧運動前，需要適當熱身運動以提高運動效果，並避免運動傷害的發生，熱身運動時，可以採用柔軟操或慢跑、走路等活動，直到身體有點出汗時，才進入有氧運動為佳。有氧運動結束後，需透過緩和運動，使運動量逐漸降低下來，並可以排除體內代謝物質，使體內較快恢復，也可以避免運動後的不適感。緩和運動可利用伸展操及走路等運動強度較低的運動方式實施。

資料下載：<https://www.fitness.org.tw/direct01.php>

【學生輔導中心】

一、請新生班導師留意，有收到『高關懷施測』晤談紀錄單之導師，請於 109/12/09(三)前，繳回晤談紀錄單至學輔中心，使有諮商需求之學生可盡速安排晤談，感謝！

二、班級輔導活動(可複選，請老師們多加善用)

(一) 主題：愛情、人際關係、自我探索、情緒壓力調適、多元性別、校園霸凌

(二) 報名方式：請洽學生輔導中心分機 121 鄭群達心理師

(三) 時間：50 分鐘，預約制【週三上午四節，週四下午四節及週五整天擇一節進行班級輔導】

(四) 地點：各班教室

三、自殺防治，提高敏感度~1 問 2 應 3 轉介



全國諮詢及救援服務專線

1 安心專線	1925(依舊愛我)
2 生命線	1995
3 張老師	1980
4 婦幼保護專線	113
5 男性關懷專線	0800-013-999



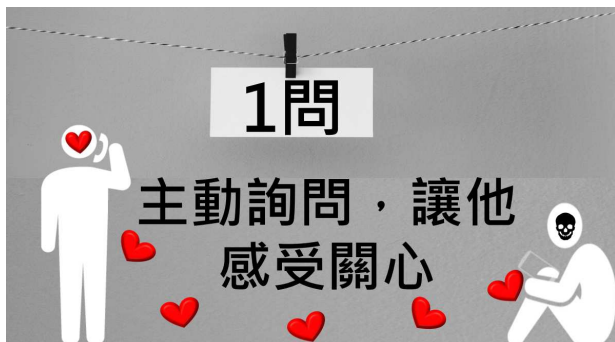
自殺徵兆

在對方最需要關心時，及時發現自殺訊息
適時給予鼓勵與協助

異常情緒反應
(逐漸自殺企圖/異常冷靜or開朗)

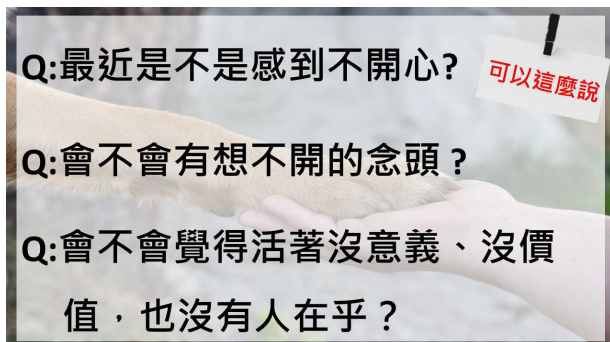
明確自殺計畫
(買農藥/木炭/寫遺書)

突然託付重要事物
(至親/寵物/財產)



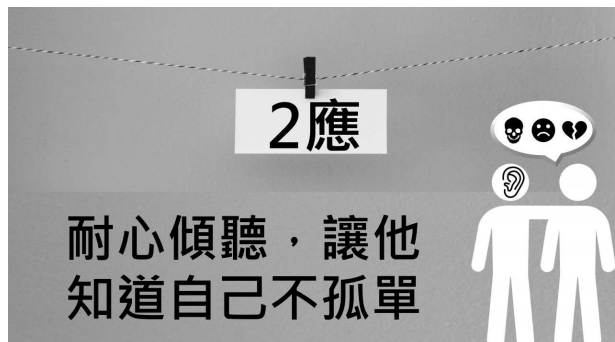
1問

主動詢問，讓他
感受關心



Q:最近是不是感到不開心?
Q:會不會有想不開的念頭?
Q:會不會覺得活著沒意義、沒價值，也沒有人在乎?

可以這麼說



2應

耐心傾聽，讓他
知道自己不孤單



3轉介

重要親友
持續支持與關懷

安心專線
1925(依舊愛我)

各縣市心衛中心
醫療機構

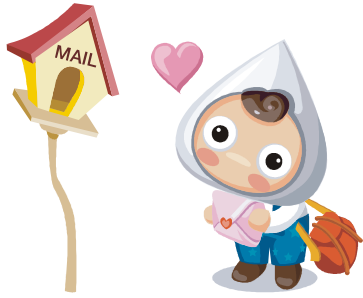
【若老師有發現同學異樣，請轉介至學輔中心，可由心理師、社工師及義輔老師予評估、晤談及轉介】

四、提醒有跟學輔中心借閱 DVD 影音或書籍之老師，請愛惜物品並請於時效內按時繳回，感謝~

【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(所指為五年級畢業生及延修生)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.反思單、2.服務照片、3.服務時數證明(校外服務需有時數證明或校內服務需有服務單位簽到時數證明)**後-點「送出」**，請導師線上審核後，第14週109年12月24日(四)前申請併送中心認證截止(獨護理科及物理治療科五年級實習班於下學期110年04月15日止)；再幼保科因五年級整年在校外，請把握時間申請線上認證-**學生務必電腦操作非手機版！**
- 二、申請**線上服務時數認證**，無論校內服務或校外服務-**學生務必電腦操作非手機版**。
- 三、學生資訊網登錄服務學習，請務必謹慎(一)日期，舉例108學年度第二學期起訖日期為109/02/01~109/07/31、109學年度第一學期起訖日期為109/08/01~110/01/31，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109/07/06~109/09/04，70小時，應分為1.109/07/06~109/07/31，30小時、2.109/08/01~109/09/04，40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~~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。
- 四、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
 - 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。
- 五、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)
 - 2、行政部(需反思單)
 - 3、交通部(需反思單)
 - 4、巡查部(需反思單)
 - 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)、宿舍幹部(務必詳實填入擔任的職務並需夾帶幹部名單)

仍需上列說明之佐證-完成夾帶後，務必點選送出。



學務主任信箱：

chingyeu1971@gmail.com

END