



【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
第十四週 109 年 12 月 21 日	<p>住宿生在各自寢室內晚自習</p> <p>晚自習時間內不得任意離開寢室</p>				
第十四週 109 年 12 月 22 日					
第十四週 109 年 12 月 23 日					

【課外活動組】

- 一、109 年 12 月 21 日(一)，第一、二節於 E303 舉辦「與學務主任有約」座談會，請各班派代表一名與會，報到時間為 08：10～08：30。
- 二、109 年 12 月 23 日(三)，第七、八節於 E303 舉辦「與校長有約」座談會，請各班派代表一名與會，報到時間為 15：05～15：30。
- 三、社團活動時間表：

週次	日期	活動事項	備註
十四	109/12/23	社團活動(九)	
十五	109/12/30	社團活動(十)	本學期最後一次社團活動

【軍訓室暨生活輔導組】

- 一、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。
- 二、重申五專一至三年級，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。
- 三、頂樓非必要，嚴禁前往，違者大過處分。
- 四、女兒牆嚴禁攀爬及跨坐，違者依校規處理。



- 五、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。
- 六、『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。
- 七、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。

- 八、《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。
- 九、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)

學務處
輔導中心
體育組
衛生保健組
課外活動組
軍訓室
原民資源中心
宿舍專區

網站選單

- 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
- 畢業生留學
- 導師常用文件懶人包**
- 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

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	『行書病退申請單』	
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

戒除檳榔

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、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>

十一、『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		

十二、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。

第十二週班級櫃簽到狀況如下：

科別	12月7日 星期一	12月8日 星期二	12月9日 星期三	12月10日 星期四	12月11日 星期五	處分班級
護理科	1-2	3-4		1-2	1-2 1-4 2-3 3-4	1-2
數創科				5-1		無
幼保科						無
物治科					1-1 1-2 2-2 3-2 3-4 4-2 4-3	無
休觀科				2-1		無
美設科				1-1 2-1 5-1	1-1 4-1 5-1	無
餐管科				5-1 5-2 2餐1甲	1-1 5-1 5-2 2餐1甲	無
觀光科				5-1	5-1	無
護產科					3-1 4-1	無

【衛保組暨健康中心】

- 一、12/25 捐血做公益，一起愛捐血。歡迎年滿 17 歲以上，65 歲以下，一般健康情況良好。女性體重 45 公斤以上，男性體重 50 公斤以上，歡迎攜帶身分證前往參加。地點：B 棟大穿堂。前參與活動，除了有捐血中心贈品(LINE 限定專屬好禮)外，衛保組還會為捐血同學記嘉獎(1 次嘉獎／250CC；2 次嘉獎／500CC)，更重要的是年終缺血，請大家發揮大愛，捐血救人！！
- 二、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。
- 三、國民健康署提醒冬天為心血管疾病的好發季節，每年寒流奪走國人性命之新聞也時有所聞。當氣溫降低或溫度驟降時，血管內的平滑肌會跟著收縮，容易造成血壓突然升高，如果是三高病患（包括糖尿病、高血壓、高血脂），會增加心臟病及中風急性發作機會。國民健康署王英偉署長提醒三高患者、心血管疾病患者及長者，除規律服藥、血壓監測、定期回診、避免菸酒和飲食控制外，「保暖」是最基本的自我保護行為，如果突然有胸悶、胸痛、心悸、呼吸困難、噁心、冒冷汗、頭暈或暈厥等心臟病症狀，或是發生臉歪手垂大舌頭等中風徵兆，保命要訣就是打 119 儘速就醫，避免錯失黃金治療期而造成遺憾！
- 四、禦寒 8 要點 健康免煩惱
 - （一）要保暖：居家臥室、衛浴與客廳要做好防寒與安全措施。處在低溫或外出時，一定要做好完整的保暖，尤其注意頭頸部及四肢末端，善用圍巾、帽子、口罩、手套、襪子、防滑鞋，及多層次保暖衣物等，方便穿脫。
 - （二）要暖身：剛起床後的活動勿過於急促；先補充溫開水；身體活動以溫和漸進方式慢慢增加。
 - （三）要隨身攜帶保暖衣物：由於長者對於環境溫度變化反應較不敏銳，特別提醒 65 歲以上長者，晚上睡覺時，要先備妥保暖衣物在床邊隨手可拿到的地方，不管是半夜起床上廁所或是早上起床，都要記得先添加衣物保暖後再進行活動。外出時隨身攜帶一件保暖衣，以備不時之需。
 - （四）不大吃大喝及不過多情緒起伏；勤喝溫開水，避免血液過度黏稠；多攝取蔬果等高纖食物，以預防便秘。也要避免突然用力、緊張、興奮以及突然的激烈運動等。
 - （五）不宜泡湯或泡澡：經醫師囑咐為高危險群，如有心臟血管疾病的病人，要避免單獨去爬山或從事離開人群的運動，亦不宜單獨泡湯。泡湯溫度勿超過 40 度，飯後 2 小時後再進行為宜！
 - （六）不加重身體壓力：運動最好避開酷寒與早晚的高風險時段，避免在寒冬大清早外出運動，晚餐後不要立即運動，應至少隔 1 個小時待食物消化後。
 - （七）要妥善控制病情，規律服藥：定期量測及記錄自己的血糖、血壓、血脂肪數據；遵照醫囑按時用藥。
 - （八）外出要隨身帶著病歷卡與緊急用藥：註記平時就醫院所、診斷、藥物過敏史，如醫師有開給緊急備用藥品，應隨身攜帶。

五、用藥安全及交互作用，一起愛捐血宣導

服用下列藥物時
要避免吃
薑母鴨、麻油雞

要注意

藥物	與酒交互作用	症狀
乙醯胺酚 (Acetaminophen) (如止痛藥、 綜合感冒藥)	提升肝毒性風險	肝傷害
非類固醇 抗發炎藥	增加腸胃道出血可能	腸胃潰瘍 出血
降血糖藥	低血糖作用延長	昏迷、頭痛
降血壓藥	加強血管擴張	低血壓
抗生素	減緩酒精代謝	心悸、噁心 嘔吐

#總柴宣導 2020.12

一起愛捐血！

叮咛！LINE FRIENDS主題限定捐血車全台熱血開跑！

全國各熱血進駐點，請即時參考「愛捐血」官方帳號的動態巡迴地圖
並有親青春 並謝謝你的愛心

12/25(五) 09:00-16:30

慈惠醫護管理專科學校
B棟大樓穿堂前

捐血贈Line限定專屬好禮

LINE FRIENDS主題限定捐血車，巡迴全國各熱血進駐點，
讓愛與Young的血液一起流動傳遞，捐血時請記得帶著愛心，謝謝你的關心！

LINE 慈惠醫護管理專科學校

【原住民族學生資源中心】

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(二)心肺耐力定義：

提升肌肉適能的重要性保持良好的肌力和肌耐力對促進健康、預防傷害與提高工作效率有很大的幫助，當肌力和肌耐力衰退時，肌肉本身往往無法勝任日常活動及緊張的工作負荷，容易產生肌肉疲勞及疼痛的現象。肌力和肌耐力 訓練原則與實施方法增進肌肉適能最佳的途徑是從事肌力 訓練，也就是一般大家熟知的重量訓練。

一、肌力：

指肌肉對抗某種阻力時所發出力量，一般而言是指肌肉在一次收縮時所能產生的最大力量。

二、肌耐力：

指肌肉維持使用某種肌力時，能持續用力的時間或反覆次數。

三、注意事項：

- (一) 訓練前要做熱身運動。
- (二) 使用重量器材或儀器前，要知道如何操作。
- (三) 在個人能夠負荷之範圍內，逐漸增加負荷。
- (四) 訓練過程不要閉氣原則上，上舉施力時吐氣，下放回原來位置時吸氣。
- (五) 訓練要兼顧所有大肌肉群，使能均衡發展。
- (六) 相同肌群之訓練項目勿排在一起，使訓練過之肌肉有充分時間休息恢復。
- (七) 做槓鈴推舉或訓練時，需有人在旁保護以策安全。
- (八) 不要過度訓練，過度訓練易造成傷害。

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

【學生輔導中心】

一、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

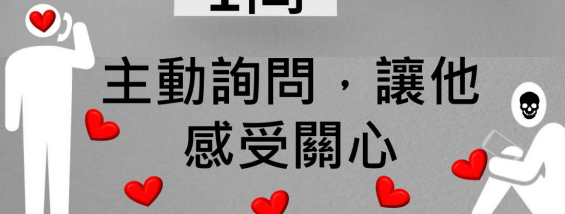
在對方最需要關心時，及時發現自殺訊息
適時給予鼓勵與協助



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? *可以這麼說*

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?

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】

二、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