



【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
第十六週 110 年 01 月 04 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>				
第十五週 110 年 01 月 05 日					
第十五週 110 年 01 月 06 日					

【課外活動組】

一、社團活動時間表

週次	日期	活動事項	備註
十六	110/01/06	※本週無社團	
十七	110/01/13	期末考前一週	※本週無社團
十八	110/01/20	期末考週	※本週無社團

※各社團如有幹部及社員保留名單請最晚於 110 年 02 月 05 日前繳交至課外組，逾期不再受理。名單必須有完整學號和姓名，幹部請備註幹部名稱，非幹部的保留社員至多 10 名

※109 學年度第二學期全校社團加退選時間為 110 年 02 月 17 日中午 12：30~110 年 02 月 25 日中午 12：30，請務必上學生資訊網選擇社團。各社團有名額限制，請學生自行把握時間，超過加退選時間則無法再變更及選擇社團。

109 學年度第二學期			
週次	日期	活動事項	備註
一	110/02/24	社團師生座談會	預定第七、八節於 E303
二	110/03/03	社團活動(一)	
三	110/03/10	社團活動(二)	

二、烤肉區借用表

日期	借用班級	借用器具
110/01/04	美設科 1-1	烤肉架 3 組、椅子 10 張、伴唱機

三、課外組不提供任何消耗性物品，例如：電池、木炭、烤肉網等，如有需要請自行準備。

垃圾請直接丟至垃圾場，切勿丟棄於烤肉場地的垃圾桶。

四、學生於課外組借用音響注意事項：

- (一) 必須押證件並填寫借用單(每一欄位皆需填寫正確，不得使用假名)。
- (二) 借用時間為 08：30 至 16：50，務必當天歸還。
- (三) 使用時必須注意音量，不得打擾其他教室上課或辦公室辦公；若經勸導無效將當場收回音響並當學期不得再借用。
- (四) 歸還時請確認關閉電源，並於借用單填寫歸還時間。
- (五) 課外組不提供麥克風電池及音源線，請使用者自行準備。

【軍訓室暨生活輔導組】

一、重申規定凡被登記服儀違規的同學，於隔週週一早上 08：10（遇假日順延一天實施），於 C 棟學務處生輔組實施服儀檢查。無故未到或蓄意規避檢查者，視同重大集會未到，記小過乙次，請導師協助要求。

二、109 學年度第 1 學期結業式定於 110 年 01 月 22 日上午 11：00 實施（不集合由各班導師於教室實施寒假期間安全宣導），上午 11：30 放學，專車預計於 11：40 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。

三、請導師們多加留意學生的出缺狀況及操行成績，在達到退學標準前，應該就有多次的家訪，請務必告知家長事情的嚴重性，切勿等到學生面臨退學問題時才通知家長，若學生真無教化之可能，也請做好相關輔導紀錄。

四、女兒牆嚴禁攀爬及跨坐，違者依校規處理。



- 五、本學期期末學生獎懲會議訂於 110 年 01 月 20 日（三）上午 9 時於 E303 會議室，為利會議如期順遂，請獎懲委員及列席協助說明的導師能排除萬難撥空參加。
- 六、請各位導師多加向學生宣導注意銷過時程（行善銷過）另請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、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、本學期期末獎懲會預計於 110 年 1 月 20 日(三)召開，請各位導師注意銷過期限（行善銷過）另請導師別忘了簽核獎懲系統，避免影響學生權益。
- 九、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之懲處為主，並得以利用學生空堂時間實施，不得使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。
- 十、學生操行評分作業已開放各班導師輸入，請導師務必於 110 年 1 月 15 日(五)前至教師資訊網完成「導師評分及評語、班級幹部獎懲」逾時不再開放。
- 十一、獎懲系統將於 1 月 11 日(一)關閉線上申請作業，屆時將停止申請，但已送出的獎懲可繼續簽核。
- 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。

第十四週班級櫃簽到狀況如下：

科別	12月21日 星期一	12月22日 星期二	12月23日 星期三	12月24日 星期四	12月25日 星期五	處分班級
護理科	1-1 4-4 4-6 4-8	3-4	4-2	1-1 4-1 4-2	1-1 3-4 4-4 4-5	1-1
數創科	1-1 2-1 5-1 5-2					無
幼保科	2-1 2幼1甲				2-1	無
物治科	2-1			2-2		無
休觀科						無
美設科					1-1	無
餐管科	2-1				2餐1甲	無
觀光科						無
護產科			3-1	2-1 3-1	2-1	無

【衛保組暨健康中心】

- 一、疾管署表示，呼籲 65 歲以上長者及學齡前幼兒等流感高風險族群，把握機會儘速前往接種流感疫苗。各縣市疫苗剩餘量不一，提醒民眾，接種前可先至各地方政府衛生局網站或疾管署流感防治一網通(<https://antiflu.cdc.gov.tw/>)查詢，並電洽有提供接種服務的院所，確認有疫苗後再前往接種。
- 二、疾管署提醒，呼籲民眾除接種流感疫苗外，平時也應落實勤洗手與咳嗽禮節等良好衛生習慣；外出時維持室內 1.5 公尺、室外 1 公尺以上的社交距離，若無法維持應佩戴口罩；生病不適者盡量在家休息，以降低呼吸道病毒傳播的風險。
- 三、國民健康署提醒千萬別輕忽脂肪肝對健康帶來的影響，根據 106 年癌症登記資料顯示，約 2 成肝癌非由 B 型肝炎、C 型肝炎所引起，主要是脂肪肝所引起。脂肪肝的主要造成原因包括肥胖、過度營養、高血脂、糖尿病控制不良、酗酒等，因脂肪肝無症狀，讓人難以察覺，一般人常輕忽脂肪肝對身體的影響，且脂肪肝也會有肝癌三部曲的病程，即從脂肪肝漸變成肝炎，之後形成肝纖維化，最終形成肝硬化甚至肝癌，千萬別輕忽脂肪肝對健康帶來的影響。脂肪肝目前並沒有合格有效的藥物，而改善脂肪肝最有效的治療方法仍是培養良好生活習慣做起，即均衡飲食與每周至少 150 分鐘中等強度規律運動，靈活運用「我的餐盤」均衡飲食口訣「每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙」吃足六大類食物，養成良好生活習慣。平常只要落實均衡飲食及規律運動就有助改善脂肪肝。
- 四、脂肪肝宣導、低溫保健要訣



研究顯示
脂肪肝患者
死亡風險增加1倍

消脂保肝
生活習慣是關鍵

均衡飲食	運用我的餐盤 吃足6大類食物
規律運動	每週150分鐘 中等強度運動

低溫保健的要訣

注意保暖、記得暖身
避免大吃大喝及情緒起伏太大
避免飯後或喝酒後立即泡澡
運動避開酷寒與早晚的高風險時段
妥善控制病情，規律服藥
外出隨身帶病歷卡與緊急用藥



總柴小叮嚀：
疑似中風或心肌梗塞發作的時候，
記得要快點撥打
119 正確就醫。

2020.12

【原住民族學生資源中心】

原資中心中中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
110 年 01 月 11~14 日與中中考 110 年 01 月 18~21 日，加入 LINE 群組做每日訂餐。

【體育組】

【運動常識：體適能】

一、何謂體適能？身體適應生活、活動與環境（例如：溫度、氣候變化或病毒等因素）的綜合能力。

二、體適能的分類

（一）健康體適能（Health-related Fitness）

- 1、心肺功能（800、1600m 跑走或登階測驗）：身體攝取氧氣和使用氧氣的能力。
- 2、瞬發力（爆發力）、（立定跳遠）：肌肉在一次收縮所產生的最大力量。
- 3、肌耐力（1 分鐘仰臥起坐）：肌肉在某一負荷下，所能維持繼續收縮的能力。
- 4、柔軟度（坐姿體前彎）：關節的最大活動範圍。
- 5、身體質量指數（BMI：體重/身高²）：體脂肪百分比。

（二）運動體適能（Sport-related Fitness）

- 1、敏捷性（折返跑）：身體或身體某部位迅速移動，並快速改變方向的能力。
- 2、協調性（壘球擲遠）：肌肉系統以產生正確、和諧優雅的活動能力。
- 3、平衡感（閉眼單足立）：人體各個動作或姿勢中，能夠維持穩定狀態之能力。
- 4、速度（50 公尺跑）：指全身或身體的任一部位透過空間從一位置移動至另一位置快慢的能力。
- 5、反應時間（落棒反應）：人體對於刺激或信號產生回應動作的時間。

(三) 專項技術體適能 (Skill-related Fitness)，籃球為例：運球的速度、投籃的準確性。

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/異常冷靜或開朗)
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歸還，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，並於第 14 週 109 年 12 月 25 日星期

五截止補申請 (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