



# 學務處通告

編號：1111-13

111 年 12 月 06 日(二)發行

## 生活輔導組

### 交通安全教育宣導

110 年高雄市交通事故特性分析：

- 一、肇事車輛：小型車 1%、自行車 1%、行人 10%、機車 87%最高。
- 二、車速過快、缺乏經驗、風險意識低，交通事故嚴重度上升。
- 三、跨越 18 歲後到 24 歲(青少年族群)，交通事故死傷人數急速飆高，占所有年齡層 24.5%。
- 四、超速(超速失控)+無防禦駕駛觀念(駕駛經驗不足)=交通事故嚴重性高
- 五、交通事故碰撞型態：側撞 44%、追撞 16%、同向擦撞 12%、自摔自撞 12%。
- 六、交通事故肇事原因：未依規定讓車 22%、未注意車前狀況 17%、未保持行車安全距離 10%，**速度，速度**是發生交通事故最大關鍵。

請同學運用火車、公車等大眾交通工具上、下學，騎車、開車注意行車速度及遵守交通規則，行走馬路不要邊走邊看手機，避免交通意外事故發生。

### 智慧財產權

網路上的照片，如果具有「原創性」(不是抄襲他人著作)與「創作性」，就是屬於受著作權法保護的「攝影著作」，依著作權法第 22 條與第 26 條之 1 的規定，著作財產權人專有「重製」與「公開傳輸」的權利，利用人如果要在網頁中使用他人的著作，會涉及重製與公開傳輸的利用行為，除了有符合著作權法第 44 條至第 65 條所規定合理使用的情形外，應該要取得著作財產權人的同意或授權，才可以利用；

### 隔離假及疫苗假線上請假

學校首頁/校務行政系統/學生登入/學生請假申請/公假(日間部新增)/假別下拉選擇/請假事由請簡述/日期/節次/學號/儲存/點選草稿預覽/確認資料無誤/點選送至生輔組/點選正式列印/將紙本給導師及系主任簽名/附上證明/送至生輔組。

**\*在公假的欄位請假\***

### 生活榮譽競賽

第十二週生活榮譽競賽前三名班級  
第一名五專玩具 4A、第二名五專動 5A、第三名五專餐 1A



# 學務處通告

編號：1111-13

111 年 12 月 06 日(二)發行

## 學生輔導暨職涯發展中心

### 學生晤談輔導紀錄線上填寫方式

「學生晤談輔導紀錄」已統合於校務行政系統。請導師登入校務行政系統教師區，點選「學生個人資料查詢」，選擇班級之後，填寫全班學生之晤談資料（字數 30-100 字）。校外實習班級無須填報。

### 導師時間班級活動紀錄及初級預防回報表填報

- 一、導師時間班級活動紀錄及初級預防回報表於線上填報，於每周學務通告會有 QR CODE 及網址供導師填報。
- 二、每周五中午 12 點會關閉系統進行統計分數。
- 三、如送出後，發現填答部分有錯誤，請重新填答，無法修改已送出的回報表。
- 四、<https://goo.gl/xK4i8F>
- 五、校外實習班級無須填報。



### 進修部導師時間班級活動紀錄及初級預防回報表填報

- 一、導師時間班級活動紀錄及初級預防回報表於線上填報，於每周學務通告會有 QR CODE 及網址供導師填報。
- 二、依據導師績效考核暨獎勵辦法規定：「每學期需至少上傳 4 份班會活動紀錄表。」
- 三、如送出後，發現填答部分有錯誤，請重新填答，無法修改已送出的回報表。
- 四、<https://goo.gl/xK4i8F>
- 五、校外實習班級無須填報。



## UCAN 大專 校院就業職 能診斷



UCAN QR CODE

### 大專院校職能平台UCAN職能診斷流程

1. 手機或電腦網路搜尋UCAN  
(大專院校職能平台)

2. 登入帳號  
首次登入，需申請帳號  
建議帳號：學號  
建議密碼：Tf+身分證字號  
(至少8碼, 3種英大小寫數字, 符號組合)

3. 依照各年級之規定項目  
進行施測

若忘記密碼請點選忘記帳號/密碼  
或聯絡學輔承辦人為您重置密碼  
#076939526

#### 四技

一年級—職業興趣探索、職場共通職能  
三年級—職場專業職能

#### 五專

一年級—職場共通職能、職業興趣探索  
三年級—職場共通職能、職場專業職能  
四年級—職場專業職能

#### 七技

二年級—職業興趣探索  
四年級—職場專業職能、職場共通職能  
六年級—職場專業職能

(七技生填答時請選擇五專>美工七年一貫)

## 學職中心駐 校輔導資源

暴食/食慾不振?

焦慮/憂慮/胸悶/暈眩?

失眠/睡不好/嗜睡?

身心科問題諮詢?

駐校身心科醫師

### 栗寧 醫師

周五下午13:00-16:00



學職中心預約/諮詢電話：07-6939526

地點：綜合大樓H101學生輔導暨職涯發展中心

## 珍愛生命宣 導

親愛的同學們：

- 近日秋冬天氣轉換，白天短黑夜長，可能會使大腦的褪黑激素較難調適，加上最近正面臨期中考的壓力，身心狀態可能較容易產生變化。
- 在這天氣變換的時刻，請記得仍然要照三餐吃飯、喝水、休息、運動、深呼吸等，規律的作息能增加我們對生活的掌控感。
- 若你自己/身邊同學遇到困難、或感覺到情緒起伏較大，先不做批評或否定，可以尋求專業協助或適時的使用能讓自己身心安定且安全的舒壓方式或找人聊聊。
- 情緒沒有對錯，需要好好照顧，你我都值得好好陪伴自己與被陪伴。讓我們一起走過這段路~

• 求助資源：

1. 身邊導師或朋友/同學、信任的師長
2. 學生輔導暨職涯發展中心心理師/社工師  
上班時段：週一至五、週日8:00-17:00、  
週三晚上17:00-20:00  
(週三晚上、週日與資源教室共同輪班，若當日本中心未輪值，亦可至資源教室尋求幫助)
3. 駐校精神科醫師：週五13:00-16:00  
→ 學職中心預約專線：07-6939526
4. 校安24小時專線：07-6932077
5. 校外：生命線1995、安心專線1925(24小時免費)  
張老師1980

東方設計大學  
學生輔導暨職涯發展中心關心您~

## 心理健康宣 導

### 什麼是季節性憂鬱症？

一種憂鬱症類型，  
因季節性轉變而產生情緒障礙的循環現象。



伴隨季節變換，  
日照變短影響褪黑激素調節、溫度變低影響活動力。  
九成發生在秋冬季，一成則發生在春夏季。

【芯芽小講堂】

### 有哪些「徵狀」需要留意？

#### 【活動力下降】

睡眠品質不佳、行動遲緩，  
不想出門也不願與人交談，  
整個人的動能明顯降低，  
食慾不振，體重遽降等。



#### 【習慣改變】

對本來感興趣的事情提不起勁，  
對周遭的事情都漠不關心。



#### 【負面思考遽增】

頻繁地浮現消極的想法，  
大部分時間都被悲傷的情緒覆蓋，  
逐漸遺忘以往開心的感覺，  
甚至出現自我傷害的念頭或行為。



【芯芽小講堂】

## 心理健康宣 導

### 我可以如何幫助自己？



均衡飲食



維持規律作息



運動  
或  
出外踏青



找信任的親友  
聊一聊



醫療就診  
或諮詢心理師



【芯芽小講堂】

### 簡單的自我檢視



- 1.做任何事都提不起勁或沒有興趣。
- 2.心情低落、沮喪或絕望。
- 3.入眠困難、睡不安穩或睡眠過多。
- 4.感覺疲倦或沒有活力
- 5.食慾不振或進食過量。
- 6.覺得自己很糟、失敗，對自己失望或有負家人的期望。
- 7.做事難以集中精神，如閱讀報紙或看電視。
- 8.其他人反映你行動或說話遲緩；或相反地，比平常煩躁或坐立不安。
- 9.有輕生或傷害自己的念頭。

—資料取自《病人健康問卷 PHQ-9》



若持續以上的現象  
長時間處於負面情緒，  
已影響日常生活及身體機能，  
建議尋求身心科醫師或心理師。



【芯芽小講堂】

資料/圖片來源：芯芽諮商中心臉書粉絲專頁

## 性別平等教育委員會宣導事項

- 一、請全校各單位、各系、各社團辦理活動時，應注意性別分際及言語、肢體行為，切莫觸犯性別相關法規。
- 二、疑似遭受校園性騷擾、性侵害或性霸凌事件時，應立即向性別平等教育委員會通報。
- 三、導師對於懷孕學生之關懷，請將懷孕學生相關資料通報學生輔導中心，以利學生輔導中心協助及輔導。

## 性別平等教育委員會宣導事項

# 報跟騷案 注意事項




### 告知自身狀況

自己或家人人身安全  
有立即危害  
報案時務必告知警方



### 證據整理排序

先行將證據以時間排序  
縮短報案時間  
★施行日(6月1日)以後或跨越  
施行日前後的跟蹤騷擾行為  
才有跟騷法的適用

### 不激怒相對人

報案前後  
避免跟相對人正面衝突  
如有聯絡必要  
請透過第三人接觸



### 收好安全提醒

報案後警方將交付被害人  
安全提醒  
內容記載自我保護  
證據蒐集及尋求協助管道



職涯宣導



# 臺南應援團 求職就是贏

## Just 735 求職防騙完勝



### 5必看

- 是否合法經營
- 待遇是否不合理
- 是否暗藏求職陷阱
- 面試是否過於草率
- 是否有確切公司所在地



### 3必問

- 確認職涯方向
- 釐清工作內容條件
- 仔細檢視職缺內容



### 7不做

- 不繳錢
- 不離身
- 不購買
- 不飲用
- 不辦卡
- 不非法工作
- 不簽約



### 國外打工渡假

- 應慎選合法仲介業者
- 應隨時留意勞動部網頁訊息

【臺南市政府勞工局】

電話：06-2991111(分機6686、8148)  
<https://web.tainan.gov.tw/labor/>

【台灣就業通】

<https://www.taiwanjobs.gov.tw/>  
客服專線：0800-777-888

臺南市政府勞工局 **廣告** 勞動部109年就業安定基金補助

## 資源教室宣 導

### 聽覺障礙者的特質

聽覺障礙者可以區分為先天性聽覺障礙者及後天性聽覺障礙者。相對於聽覺障礙者，非聽覺障礙者稱為聽人。

當聽覺障礙者處於以語音為主要溝通媒介的環境中，常面臨認知功能、語文能力發展及社會適應之障礙。



聽覺障礙者依個別情形，透過手語、同步聽打、讀話（讀唇）及使用助聽器、人工電子耳或調頻系統溝通。

手語

同步聽打

讀話（讀唇）

助聽器

人工電子耳

調頻系統

22

### 對於聽覺障礙者的迷思

**迷思一：聽覺障礙者都聽不到聲音？**

答：每一位聽覺障礙者的損傷程度不一，部分聽覺障礙者可以透過聽覺輔具接收聲音訊息。



**迷思二：只要使用聽覺輔具，聽覺障礙者就能和聽人擁有一樣的聽覺功能？**

答：每一位聽覺障礙者的損傷程度不一，所面臨的障礙情境也有所差異，如：待在安靜的空間與待在吵雜的工廠，接受訊息的程度也會有所差異，即使使用聽覺輔具，仍可能會有接收聲音訊息的障礙。



**迷思三：聽覺障礙者一定會使用手語？**

答：手語為聽覺障礙者使用的語言之一，不是每一位聽覺障礙者都會使用手語溝通，目前有部分的聽覺障礙者透過同步聽打服務接收資訊。



## 資源教室宣 導

### 聽覺障礙者的需求

手語

手語屬視覺語言，為聾人日常使用的語言。

我國108年1月發布《國家語言發展法》，明定臺灣手語（Taiwan Sign Language）為國家語言之一。

臺灣手語的位置範圍在大腿上半至頭的上方，因此直播手語翻譯員時，該範圍應清楚呈現，以利手語使用者接收訊息。



**小提醒：**  
與手語使用者互動、溝通時，眼神應直視手語使用者，而非手語翻譯員。



**手語翻譯員與手語老師的差異：**

手語翻譯員主要的任務是透過手語協助聽人與聽覺障礙者溝通，手語老師則是教導手語的人，因此使用正確的稱呼也是對於聽覺障礙者、手語翻譯員及手語老師的尊重。

24



讀話(讀唇)

我們去看電影好嗎？

好啊！

如聽覺障礙者透過讀話（讀唇）來接收訊息，說話者與障礙者說話時嘴部不宜遮掩，並且避免背光，對話內容應以簡短、淺白為主。

與聽覺障礙者溝通時，如果沒有手語翻譯員，可以透過筆談或行動裝置（如：筆記型電腦、手機）進行溝通。

來去打球？

好啊！

### 聽覺障礙者的無障礙環境

理解聽覺損傷產生的障礙，提供以視覺為主的溝通方式。



資料來源：衛生福利部社會及家庭署-身心障礙者權利公約CRPD手冊



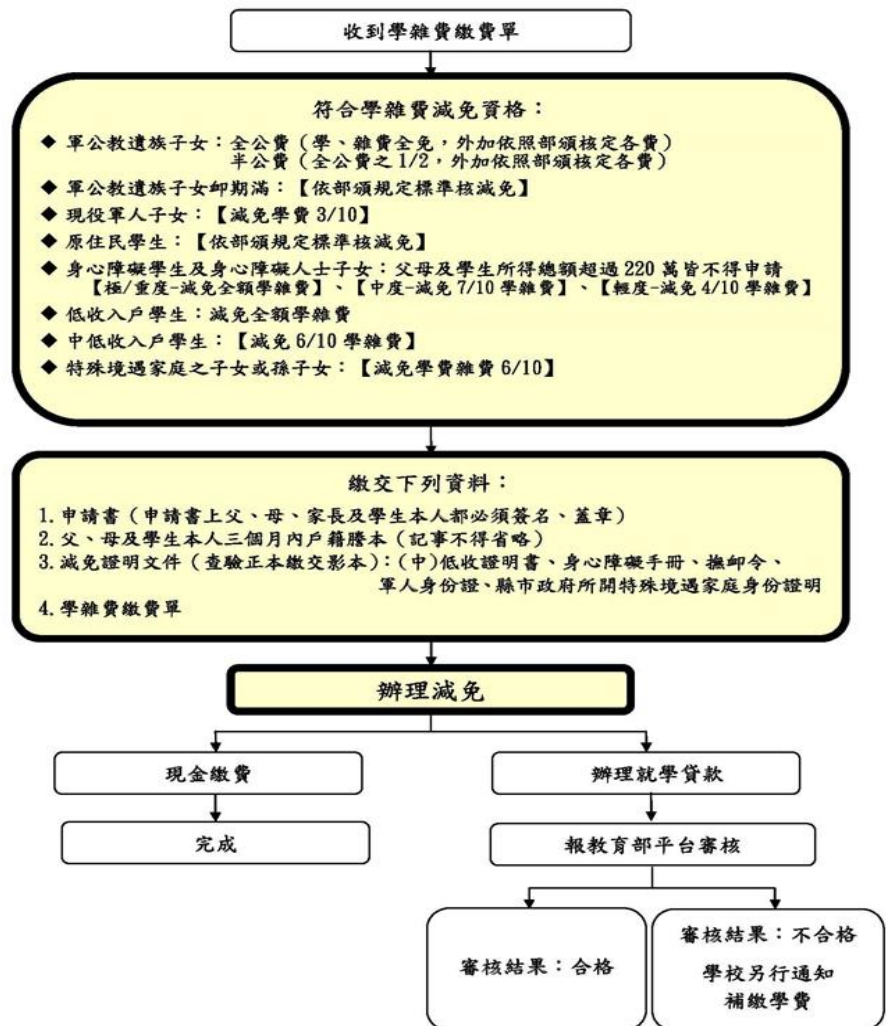
## 課外活動指導組

- 一、111-2 學雜費減免：辦理期間為：自期末拿到繳費單後至 112 年 3 月 3 日截止，逾期不受理。
- 二、※依規定每學期皆需主動提出申請
- 三、有減免身份且要貸款的同學請務必 "先減免"、"後就貸"
- 四、自行下載路徑：學務處/學生專區/各項就學優待(減免)申請書暨切結書

### 東方設計大學 「學雜費減免」申請流程圖

每學期皆需辦理，請於減免後再繳費或辦理就學貸款

## 學雜費減免



- 一、111-2 就學貸款-辦理期間為：自 112 年 1 月 15 日至 112 年 2 月 28 日截止，逾期不受理。
- 二、※請務必先至課指組換發繳費單，以免貸錯金額，無法完成手續。
- 三、※銀行撥款通知書第二聯及學雜費繳費單請於 112 年 3 月 3 日前繳回，逾期不受理。
- 四、※如未在學校設置轉帳用帳戶，請繳交郵局(或銀行)存摺封面影本，以利多貸退費後續作業。
- 五、有減免身份且要貸款的同學請務必"先減免"、"後就貸"

## 東方設計大學 學生辦理就學貸款申請流程圖

收到學雜費繳費單

符合學雜費減免資格的同學，請**勿先繳交學雜費或辦理就學貸款**，先至課指組辦理減免後，取得減免金額後之繳費單繳費或辦理就學貸款。

登錄臺灣銀行就學貸款入口網 (<https://sloan.bot.com.tw/>)，(須把要貸款的金額 KEY 入臺銀系統)線上填寫申請書並列印銀行撥款通知書(三聯式)

臺灣銀行各分行開放對保時間：上學期 08/01 至 09/30 止、下學期 01/15 至 02/28

### 第一次申貸者

(戶籍謄本需申請兩份、一份須繳交學校)

由父母陪同攜帶以下資料至臺灣銀行辦理簽約對保手續：

1. 銀行撥款通知書(三聯式)
2. 學生及父母身分證、印章
3. 學生及父母親之戶籍謄本(三個月內)
4. 學雜費繳費單(請先至學校換繳費單)

同一教育階段第二次以後申請者

如連帶保證人不變，由學生攜帶以下資料至臺灣銀行辦理手續：

1. 銀行撥款通知書(三聯式)
2. 學生身分證、印章
3. 學雜費繳費單(請先至學校換繳費單)

對保手續完成後，請於開學後二週內將

1. 撥款通知書第二聯：學校存執聯
2. 學雜費繳費單

繳交至課指組或掛號郵寄至 82941 高雄市湖內區東方路 110 號「課外活動指導組」收(逾期未繳回者視同放棄辦理就學貸款，請至彰化銀行補繳學雜費)

由學送彙整申貸學生資料送財稅中心審核家庭年收入是否符合就學貸款申請資格

不符合貸款資格

家庭收入 114 萬以上且不願自付半額或全額利息者需補繳學費

符合貸款資格

家庭年收入所得 114 萬以下  
在學期間免付利息

家庭年收入所得 114 萬至 120 萬之間  
在學期間自擔半額利息  
並繳交自付半額利息  
查調確認單至課指組

家庭年收入 120 萬以上且有 1 名以上兄弟姐妹就讀高中以上  
在學期間自行負擔全額利息  
並繳交以下資料至課指組：

1. 自付全額利息切結書
2. 戶口名簿影本
3. 其他兄弟姐妹學生證影本(已蓋本學期註冊章)

學校造冊送臺灣銀行承貸分行審核借款人信用是否良好並辦理撥款手續(借款人債務逾期未償還者請先至臺灣銀行繳清，未繳清者取消貸款資格)

學校造冊退費：加貸書籍費、校外住宿費、生活費者退費至學生個人帳戶  
如未在學校設置轉帳用帳戶，請繳交郵局(或銀行)存摺封面

## 就學貸款

★依高級中等以上學校學生就學貸款作業要點規定：  
一、書籍費：專科以上學校為每生每學期新臺幣三千元。  
二、生活費：低收入戶學生，每生每學期以新臺幣四萬元為上限；中低收入戶學生，每生每學期以新臺幣二萬元為上限。



# 學務處通告

編號：1111-13

111年12月06日(二)發行

如有辦理就貸，請把 1.撥款通知書第二聯：學校存執聯並在申請人(借款人)親簽地方簽名(※如是線上申貸或臨櫃申辦都須繳交第二聯※) 2.學雜費繳費單(請確認是否為當學期繳費單)，繳交至課外活動指導組，逾期未繳交者視同自動放棄辦理就學貸款須繳交全額學雜費。

※個人資料請妥善保管使用※

108 學年度 下學期

融6-1:108.07

## 臺灣銀行股份有限公司就學貸款 申請 書暨約定事項 撥款通知

109年2月13日

- 申請人(即借款人)向 貴行申請高級中等以上學校學生就學貸款，並逕向連帶保證人簽訂的議在案，茲檢其相關資料及證明文件，請悉予辦理。如審核可，請依約將本次申貸金額交付予本申請/撥款通知書(下稱本申請書)所載就讀學校；如申請人因享有全部公費或教育部各項補助或減免，致申貸金額超過實際可貸金額時，貴行得逕依申請人就讀學校通報之就學貸款溢貸返款名冊，沖償本學期撥貸金額，申請人無須重新填寫本申請書。
- 申請人特此聲明：前開證明文件，如係依主管機關規定，免於每學期請撥款項時檢附戶籍謄本，本申請書所載相關資料即為戶籍現況。上開戶籍現況及其他各項資料全部屬實無訛，如有虛偽不實，願負一切法律責任，並同意 貴行知悉時得停止撥款；嗣後有繼續就學、休退學、服義務兵役或役期變動等事實，願立即主動通知 貴行辦理償還期限變更。
- 申請人與連帶保證人了解並同意 貴行、財團法人中小企業信用保證基金、財團法人金融聯合徵信中心、臺灣票據交換所及其他金融監督管理委員會指定或與 貴行因業務需要訂有契約之機構(以下簡稱有關機構)，於其營業登記項目或章程所定業務之需要等特定目的之範圍內，得蒐集、處理、國際傳輸及利用本人之個人資料，且前揭機構亦得提供其所蒐集之本人資料予 貴行。另就本申請書所載資料亦同意提供予申請人就讀之學校，辦理就學貸款相關作業之用。
- 借款人及連帶保證人了解並同意貴行依主管機關規範之銀行防制洗錢相關規定，進行必要之審查作業倘有不願配合說明或提供相關資訊時，貴行得暫時停止本項申請(撥款通知)，或暫時停止交易或終止業務關係。

申請人(借款人)親簽：



A218888888

法定代理人：



55074

法定代理人：

連帶保證人： 測試者母

合計家庭所得對象： 本人 母親

提示區 簽發借據，發戶籍謄本

## 就學貸款

|                      |                     |              |                                   |            |
|----------------------|---------------------|--------------|-----------------------------------|------------|
| 申請人(借款人)             | 姓名：測試者姓名            |              | 身分證統一編號：A218888888                |            |
|                      | 出生日期：70年1月1日        |              | 就讀學校：國立屏東科技大學                     |            |
|                      | 就讀學校：國立屏東科技大學       |              | 多元文化教育學系 1年級 班                    |            |
|                      | 學校座落：屏東縣            | 學號：001002003 | 入學：108年9月                         | 預定112年6月畢業 |
|                      | 學程：大學               |              | 非在職專班 日間部                         |            |
|                      | 戶籍地址：台北市中正區武昌路49號8樓 |              |                                   |            |
| 關係人                  | 通訊地址：台北市中正區武昌路49號8樓 |              | 通訊地址及電話                           |            |
|                      | 編譯：父 親              |              | 地址：                               |            |
|                      | 姓名：段                |              | 電話：- 分機 行動電話：                     |            |
| 可申貸項目                | 編譯：母 親              |              | 地址：台北市中正區武昌路49號8樓                 |            |
|                      | 姓名：測試者母             |              | 電話：02-23493333 分機 行動電話：0900200200 |            |
|                      | 身分證統一編號：N240746659  |              |                                   |            |
|                      | 學雜費                 | 37,580元      | 電腦及網路通訊使用費                        | 540元       |
|                      | 團體保險費               | 854元         | 書籍費                               | 3,000元     |
| 住宿費                  | 12,000元             | 海外研修費        | 0元                                |            |
| 實習費                  | 1,100元              | 生活費          | 0元                                |            |
| 已享有學雜費減免或請領教育部助學金之金額 |                     |              |                                   |            |
| 0元                   |                     |              |                                   |            |
| 本學期撥款金額：新臺幣          |                     | 伍萬伍仟柒拾肆元整    |                                   | 55,074元整   |
| 學程額度：100萬元           |                     |              |                                   |            |

此致 臺灣銀行股份有限公司 0174 1300M4 屏東分行 08-7328141

|              |  |
|--------------|--|
| 核對本人身分證及簽章無誤 |  |
| 對保人          |  |

※對保後請於校方規定(或註冊)日期前儘速繳交學校※

第二聯學校存執

109/02/13 11:18:01



# 學務處通告

編號：1111-13

111年12月06日(二)發行

## 申請墊支生活費

111-2 申請墊支生活費辦理期間為：  
 ※同學如須貸款生活費者，請於辦理就貸前，務必先至課指組拿取墊支生活費申請表。  
 ※繳交文件資料備齊後，請於112年3月3日前繳回，逾期不受理。

## 學雜費減免 辦理應備文件

| 申請類別(請勾選)<br>※同時具有多項減免身份者，僅能擇一辦理※  |   | 應繳證明文件  |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> 軍公教遺族子女( <input type="checkbox"/> 全公費 <input type="checkbox"/> 半公費)<br>【初申請須另填部頒申請書報教育部核准】<br><input type="checkbox"/> 軍公教遺族子女給卹期滿<br>【依部頒規定標準核減】 |   | 1.撫卹令或撫卹金證書影本(須有學生姓名，正本驗後歸還)<br>2.全戶戶籍謄本正本(最近三個月內"記事不得省略"，需有父、母、學生本人及配偶資料，不同戶者須另外申請。)<br>3.家長現任公職者須附未領教育補助證明<br>4.當學期之「繳費單」<br>5.學生印章(第一次申請者須留置在校最後一學期) |
| <input type="checkbox"/> 現役軍人子女【減免學費3/10】<br>服務單位：<br>階級職務：  |   | 1.軍人身分證、軍眷補給證影本(正本驗後歸還)<br>2.全戶戶籍謄本正本(最近三個月內"記事不得省略"，需有父、母、學生本人及配偶資料，不同戶者須另外申請。)<br>3.家長另一方現任公職者須附未領教育補助證明<br>4.當學期之「繳費單」                               |
| <input type="checkbox"/> 原住民學生【依部頒規定標準核減】<br>族別：   |   | 1.全戶戶籍謄本正本(最近三個月內"記事不得省略"，需有父、母、學生本人及配偶資料，不同戶者須另外申請。)<br>2.家長現任公職者須附未領教育補助證明<br>3.當學期之「繳費單」   |
| <input type="checkbox"/> 身心障礙學生  | <input type="checkbox"/> 程度【減免4/10學雜費】<br><input type="checkbox"/> 中度【減免7/10學雜費】<br><input type="checkbox"/> 極/重度【減免全額學雜費】<br>年所得不得超過220萬 | 1.身心障礙手冊影本(正本查驗後退回)<br>2.全戶戶籍謄本正本(最近三個月內"記事不得省略"，需有父、母、學生本人及配偶資料，不同戶者須另外申請。)<br>3.家長為現任公職者須附未領教育補助證明<br>4.當學期之「繳費單」                                     |
| <input type="checkbox"/> 低收入戶學生【減免全額學雜費】<br><input type="checkbox"/> 中低收入戶學生【減免6/10學雜費】  |   | 1.(中)低收入戶證明書正本(備註欄內須有減免學生姓名)<br>2.全戶戶籍謄本正本(最近三個月內"記事不得省略"，需有父、母、學生本人及配偶資料，不同戶者須另外申請。)<br>3.當學期之「繳費單」  |
| <input type="checkbox"/> 特殊境遇家庭之子女或孫子女【減免學費、雜費x0.6】  |   | 1.直轄市、縣(市)政府社會局(科)或鄉(鎮、市、區)公所開具特殊境遇家庭身分證明(需有效期限內)<br>2.全戶戶籍謄本正本(最近三個月內"記事不得省略"需有父、母、學生本人及配偶資料，不同戶者須另外申請。)<br>3.家長現任公職者須附未領教育補助證明<br>4.當學期之「繳費單」         |

以上身分學雜費減免若申辦途中資格註銷、取消，視同無法辦理，需補繳學雜費。



# 學務處通告

編號：1111-13

111年12月06日(二)發行

## 五專(七技)前三年免學費

- 一、111-2 五專(七技)前三年免學費-辦理期間為：
  - 二、自期末拿到繳費單後至 112 年 2 月 24 日截止，逾期不受理。
  - 三、五專(七技)前三年免學費，依規定每學期皆需申請。
  - 四、請未申請的同學，請盡快至課外活動指導組辦理，如未申請者，視同放棄本學期免學費補助，因補助無法溯及既往，故無法補申請。
  - 五、無論申請與否皆需繳交免學費申請表。
  - 六、申請免學費同學，請勿先繳交學雜費及貸款，請先繳交免學費申請表。
- ※如有遺失者請逕向課外活動指導組索取並務必繳回，以免造成補助相關權益喪失。

## 有申請就學貸款、學雜費減免、五專(七技)前三年免學費的同學請注意

請須先至課指組辦理完 - 免學費、減免、預扣貸款，需換完繳費單後，再至銀行辦理就學貸款

※以免貸款金額錯誤，無法貸款成功※

## 學產基金核准名單

| 111-1學產基金核准名單 |     |        |    |      |      |
|---------------|-----|--------|----|------|------|
| 序號            | 姓名  | 學制名稱   | 年級 | 助學金額 | 審查說明 |
| 1             | 王○彬 | 四技     | 4  | 5000 | 已核准  |
| 2             | 張○珊 | 五專四五年級 | 5  | 5000 | 已核准  |
| 3             | 陳○芊 | 五專四五年級 | 5  | 5000 | 已核准  |
| 4             | 施○祺 | 大學     | 1  | 5000 | 已核准  |
| 5             | 陳○諭 | 四技     | 4  | 5000 | 已核准  |
| 6             | 洪○惠 | 五專四五年級 | 5  | 5000 | 已核准  |
| 7             | 蔡○光 | 四技     | 4  | 5000 | 已核准  |



# 學務處通告

編號：1111-13

111 年 12 月 06 日(二)發行

## 獎學金

校外獎助學金詳細申請資料請至學務處●學生專區●校外獎助學金專區下載。



# 學務處通告

編號：1111-13

111年12月06日(二)發行

## 體育暨衛生保健組

### 跌倒、切割傷、燙傷有獎徵答

歡迎前來衛保組填寫問卷即可兌換小禮物(學生限定)，問卷內容關於：跌倒、切割傷、燙傷衛教。

有獎徵答根據110學年度第2學期統計分析結果，受傷前3名原因。

### 愛滋自我篩檢-試劑兌換卷推廣

疾管署今(2022)年持續辦理「愛滋自我篩檢計畫」，推廣校園愛滋自我篩檢，自**即日起至今年12月31日止**，提供高中職(含)以上學生試劑電子兌換券，可兌換試劑1支進行愛滋自我篩檢，鼓勵有篩檢需求之學生瞭解自身健康狀態，試劑數量有限，送完為止，請把握掌握自身健康的機會。

◇參加對象：高中職(含)以上在學學生(每人限申請一次)。

◇註冊會員(匿名)

至網站會員專區(<https://reurl.cc/04WMog>)，填入E-mail信箱收信及驗證(可使用學校信箱以外之E-mail註冊會員)。

◇在學身分驗證

登入後點選「校園試劑電子兌換卷推廣活動」輸入學校E-mail完成驗證，兌換卷即入會員帳號(信箱)。

◇兌換試劑

於期限內至實體通路或網路訂購超商取貨通路兌換(需支付物流費用45元)

愛滋快速自我篩檢 <https://hiva.cdc.gov.tw/Selftest/index.aspx>

### 111-1衛保義工熱烈招募中

歡迎對護理及急救有興趣的同學加入我們的團隊在衛保義工的社團中，會教你如何照顧自己與他人讓自己成為團體中不可或缺的小幫手人才招募：凡是希望對學校付出、對醫護有興趣、對新興疾病有興趣、喜歡攝影、文書美編...等，歡迎加入衛保義工社。

入社方式：至衛保組填寫入社申請書，選定排班時間，即可加入衛保義工的大家庭：

福利：每學期**記小功一支**、**不定時的點心享用**、**服務志工時數證書**。

注意：符合小功條件為每學期至少參加2次義工輔訓及重大活動支援(上學期為：路跑活動救護支援)

(下學期為：校慶和健康操比賽救護支援)

**衛保組誠摯且熱烈的歡迎大家的加入**



# 學務處通告

編號：1111-13

111年12月06日(二)發行

## 新冠狀病毒 注意事項

1. 為降低學校感染與傳播風險的機會，凡進入校園者「務必配戴口罩」，始得入校。
2. 因防疫期間與他人「保持社交距離」，室外1公尺以上、室內1.5公尺以上，若無法保持距離「應正確配戴口罩」。
3. 遇有學校內的「特定人聚集場合」也要「從嚴認定」，參與師生有固定座位，並能保留出席紀錄的場合，須近距離接觸或交談，即應立即配戴口罩。
4. 每天在家自主測量體溫、勤用肥皂洗手、出入公共場所戴口罩等防護措施，加強自身與他人安全。若師生員工有發生呼吸道症狀，請儘速就醫，並告知醫生旅遊史與接觸史，以利醫生判斷病情。把自己顧好就是把家人及社會顧好，每個人都是防疫重要的「螺絲釘」。
5. 如發生疑似症狀，請儘速於就近醫療院所就醫，若有疫情通報請致電本校體衛組07-6939524及校安中心：07-6932077。
6. 配合嚴重特殊傳染性肺炎中央流行疫情指揮中心自111年11月14日起放寬居家照護確診者隔離/自主健康管理改為5+n天，解除自主健康管理條件為隔離期滿後快篩檢測陰性、或距解除隔離日已達7天。

※※※相關疑問可至 教育部學校衛生資訊網-嚴重特殊傳染性肺炎教育專區-常見問題專區網址：[https://cpd.moe.gov.tw/page\\_one.php?pltid=18](https://cpd.moe.gov.tw/page_one.php?pltid=18)。

## 健康週報： 體適能 (Physical Fitness) - 肌 力與肌耐力

### 一、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。

### 二、注意事項：

- (1). 訓練前要做熱身運動。
- (2). 使用重量器材或儀器前，要知道如何操作。
- (3). 在個人能夠負荷之範圍內，逐漸增加負荷。
- (4). 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。



## 健康週報： 體適能 (Physical Fitness) - 肌 力與肌耐力

- (5). 訓練要兼顧所有大肌肉群，使能均衡發展。
- (6). 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。
- (7). 做槓鈴推舉或訓練時，需有人在旁保護以策安全。
- (8). 不要過度訓練，過度訓練易造成傷害。

### 三、訓練原則

#### (一)等長訓練：

又稱靜態訓練，在一無法移動的物體上，所能施加的最大力量(如：推牆)，使其肌肉長度不變而張力改變的訓練。

#### (二)等張訓練：

又稱動態訓練，肌肉施力收縮時，肌肉長度改變的一種訓練，一般配合啞鈴或槓鈴作為訓練器材，是最普遍的肌力訓練方法。

#### (三)負荷強度(重量)：

依訓練肌力和肌耐力目標的不同而有異，強度高對訓練肌力有效，強度低對訓練肌耐力有效。如右圖：肌力與肌耐力的延續性。

要增強肌力，訓練要偏向肌力這端；要增強肌耐力，訓練則要偏向肌耐力這端。

#### (四)反覆次數與回合數：

肌力訓練每回合採 3 到 6 次反覆，做 1 到 3 回合。肌耐力訓練採 20 到 50 次反覆，做 1 到 5 回合。每回合中間至少休息 2 到 3 分鐘。

#### (五)頻率：

最多兩天實施一次，最少每週訓練一次。

### 四、訓練原則的定義

#### (一)超負荷原則：

使用比平常高的總訓練量有效地刺激肌肉，讓肌肉訓練而更強壯。增加總訓練量的方法：

- a. 增加重量或阻力(強度)。
- b. 增加反覆次數或回合數。
- c. 反覆次數：在一重量負荷下所能作的連續次數。
- d. 強度：指重量或阻力。
- e. 最大反覆次數：在一負荷下所能完成高次數，如 15RM 指最高可以做 15 次；1RM 是指僅能完成 1 次的最大負荷(重量)。
- f. 回合或組數：在不同休息時間後所從事訓練的回合次數。
- g. 總訓練量：強度乘以反覆次數何回合的訓練總合。

## 健康週報： 體適能 (Physical Fitness) - 肌 力與肌耐力

### (二)漸進負荷原則：

訓練過程中，肌肉會隨訓練而愈來愈強壯，因此需要調整負荷來促進肌肉的成長。

### (三)訓練部位及順序原則：

從大腿肌肉開始訓練，身體主要肌群訓練的順序。

#### 五、訓練大腿及臀部

##### (一)運動／坐抬小腿

坐於椅上，伸膝將小腿抬離地面。

##### (二)運動／坐抬全腿

坐於椅上，伸膝將整隻腿抬離椅面。

##### (三)運動／握鈴半蹲（負重半蹲）

雙手負重上舉於肩上後，雙腿彎曲半蹲而後伸直，再反覆半蹲動作。

##### (四)運動／離椅半蹲

臀部離開椅子呈半蹲狀，雙手置於腰側，軀幹伸直。

#### 六、訓練胸部

##### (一)運動／伏地挺身

手先打直後將身體貼近地板，手彎曲再起來，在過程中，切記背、膝蓋及臀部皆要保持正直。

##### (二)運動／屈膝伏地挺身

膝蓋著地，運動時膝、臂和肩部成一 直線。

##### (三)運動／引體向上

下顎過槓

#### 七、訓練背部與臀部

##### (一)運動／俯臥後抬腿

俯臥將腿自臀部下方整個抬起。

##### (二)運動／俯臥仰背

注意：2 人一組，1 人操作，1 人壓腿。

##### (三)運動／俯臥頭和腿後抬

俯臥，雙手置於頭之兩側，將一腿和頭同時向後抬。

##### (四)運動／俯臥抬頭

俯臥於地板或墊上，雙手置臀部兩側，頸部後抬。



# 學務處通告

編號：1111-13

111 年 12 月 06 日(二)發行

## 健康週報： 體適能 (Physical Fitness) - 肌 力與肌耐力

### 八、訓練腹部

#### (一)運動／仰臥抱胸彎腰起坐

雙手抱胸，彎曲起坐時腰部離地，約 30 度。

#### (二)運動／仰臥起坐手觸膝

仰臥屈膝，彎曲時腰部離地約 30 度，雙手伸直觸膝即可。

#### (三)運動／仰臥肩部彎屈

仰臥屈膝，雙手抱胸，彎曲時肩部離地。

#### (四)運動／伸臂彎腰起坐

身體前屈時腰部離地約 45 度，雙手伸直置於臀部兩側。

指導單位：教育部。

參考資料：教育部學校衛生資訊網網站、衛生福利部疾病管制署、教育部學校衛生資訊網-嚴重特殊傳染性肺炎教育專區。

資料來源：

[https://cpd.moe.gov.tw/articleInfo.php?id=35635#article\\_body](https://cpd.moe.gov.tw/articleInfo.php?id=35635#article_body)

<https://www.cdc.gov.tw/Disease/SubIndex/3s96eguiLtdGQtgNv7Rklg>

[https://cpd.moe.gov.tw/page\\_one.php?pltid=18](https://cpd.moe.gov.tw/page_one.php?pltid=18)

學務處 體育暨衛生保健組 關心您



# 學務處通告

編號：1111-13

111 年 12 月 06 日(二)發行

## 軍訓室

### 111 年藥物濫用防制認知檢測網路問卷填答

- 一、依教育部臺教學(五)字第 1112806667 號函文辦理。
- 二、本校自即日起須實施「111 年藥物濫用防制認知檢測」網路問卷填答，請導師利用班會時間，登入本網址，登入帳號為 u1081；  
<https://dq.cityinfo.com.tw/login> 要求學生實施檢測，亦請提醒學生務必確定各題填答完成後再送出，以確保資料回收之完整性。
- 三、本認知檢測係為瞭解各學制學生藥物濫用防制現況，學生所填答資料極具代表意義，請務必據實填答；另學生填答之資料僅作本部擬訂防制學生藥物濫用政策之參考，內容均為保密，請轉知學生安心填答。

謝謝各位導師的配合