



# 學務處通告

編號：1111-12

111 年 11 月 29 日(二)發行

## 生活輔導組

### 交通安全教育宣導

- 一、騎機車、腳踏車或步行者，請勿在大型車輛旁停等或轉彎，因內輪差造成死角要特別注意。
- 二、不要無照騎機車或搭乘無照騎車同學的機車，騎乘機車要戴安全帽並扣好環帶。
- 三、搭火車交通安全宣導：  
在車站及月台上，不要奔跑嬉鬧、候車時不要超越候車線、不可以任意跨越軌道、不可以行走在軌道之上、搭車時，請讓車上乘客先下車後再上車、車子還沒有停穩之前，請不要上下車、車子行駛中，請不要倚靠在車門邊、車門故障時，請掛上車門旁邊的安全桿或鍊條、除非有緊急狀況，否則請勿任意打開車門、車上對講機為緊急情況使用、請勿在軌道上擺放或堆疊石頭。

### 智慧財產權

因為錄影、上傳分享，涉及表演人(歌手)就其表演之「重製權」，及音樂著作(詞、曲)之著作財產權人就該歌曲之「重製權」、「公開傳輸權」，除符合著作權法第 44 條至第 65 條合理使用之情形外，應取得表演人及音樂著作(詞、曲)著作財產權人之同意或授權，否則會侵害其著作財產權，而需負擔民、刑事責任。

### 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

第十一週生活榮譽競賽前三名班級  
第一名五專餐 1A、第二名五專美 3A、第三名五專玩具 4A



# 學務處通告

編號：1111-12

111 年 11 月 29 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。

### 導師班級學生人數統計

本學期將於第十二週進行導師班級學生人數統計，敬請導師若收到標題為【學職中心】【111-1 導師班級學生人數確認】的 email 時，請在 12 月 2 日(五)前 e-mail 回信至 jenny77566@mail.tf.edu.tw，確認您的班級學生人數是否正確，俾利 111 學年度第一學期導師費核發作業。

\*若未回傳，將以校務行政系統之班級人數計算，謝謝您的協助！

### 師生活動紀錄表(紙本)

提醒導師，若完成本學期【師生活動紀錄表】請於 12 月 2 日前以紙本擲回學輔中心，並請於紀錄表上簽名，謝謝您。

\*於第 12 周，核銷導師費時需附上。

\*依據導師制度實施辦法：每學期需繳交 1 份師生活動紀錄表。

### 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。





# 學務處通告

編號：1111-12

111年11月29日(二)發行

## 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





## 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

### 智能障礙者的特質

- 一、抽象思考及表達能力較為困難。
- 二、易受到周遭環境影響，注意力持續時間較短。
- 三、在接收指令與表達訊息時，需要較長的時間反應。
- 四、對抽象訊息及指令的理解有限，需要簡單易懂的指令。
- 五、對自身與環境之間的關係較缺乏洞察力，導致社會人際與情緒行為反應較慢。



### 對於智能障礙者的迷思

- 迷思一：智力功能是否等同於生活功能？**  
 答：智力功能不同於生活功能。智力指的是智商分數，但是智能障礙者仍可透過不同的協助及訓練，擁有照顧自己的能力。
- 迷思二：智能障礙者是不是沒有辦法工作？**  
 答：智能障礙者也是可以工作。維持結構性的生活，並透過庇護性、支持性就業的協助與輔助後，大多數的智能障礙者也能進入職場，並且獲得成就感。

### 智能障礙者對於資訊的需求

提供資訊時，內容設計以小學四年級可以理解的程度為原則，並且可適時以圖片輔助文字說明。



- 易讀**
- 一、什麼是易讀？  
將複雜的資訊、艱深難懂的文字，轉換成容易理解和閱讀的版本。
  - 二、為什麼易讀很重要？  
協助心智障礙者學習新知、獲取資訊，進而可以為自己作決定、充分參與社會。



## 資源教室宣 導

### 三、易讀版本注意事項：

- (一) 內容以心智障礙者的需求為主。(可以想想什麼樣的資訊是閱讀者會需要或想知道的)
- (二) 產出過程邀請心智障礙者共同參與討論，在修改的過程中，應以心智障礙者的意見為主。
- (三) 使用淺顯易懂的文字及簡短的句子，適時搭配簡單的圖片或照片協助閱讀，但不宜使用稚化的兒語。
- (四) 布局應統一，文字大小建議以16號字體為主，並使用較高的顏色對比度(如：白底黑字)。
- (五) 製作時應考量使用者的認知能力與障礙程度，提供合宜的資訊。

易讀的注意事項都記得了嗎？



謝謝 16 ✓  
 謝謝 14  
 謝謝 12  
 謝謝 10

### 四、易讀版本與繪本一樣嗎？

繪本主要以圖為主，文字為輔，縱使將文字移除，讀者仍可以瞭解繪本的內容，然而易讀版本主要透過文字傳遞訊息，圖片僅是輔理解讀的素材。

11

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





# 學務處通告

編號：1111-12

111 年 11 月 29 日(二)發行

## 課外活動指導組

### 大專弱勢查調結果-日間部

流水號	姓名	學號	查核級別 (年收入)	利息級距	土地不動產級距	查核結果
1	郭0承	114122007	第一級	合格	合格	合格
2	王0婷	085102012	第一級	合格	合格	合格
3	李0甄	084116019	第一級	合格	合格	合格
4	蘇0綺	084102022	第一級	合格	合格	合格
5	黃0雯	104121008	第一級	合格	合格	合格
6	鐘0芊	075114012	第一級	合格	合格	合格
7	吳0穎	104121009	第一級	合格	合格	合格
8	曾0宸	084116003	第一級	合格	合格	合格
9	許0僖	094102020	第二級	合格	合格	合格
10	楊0萱	084116033	第二級	合格	合格	合格
11	邱0瑄	084122002	第三級	合格	合格	合格
12	葉0澄	084116034	第三級	合格	合格	合格
13	蘇0琦	075120006	第四級	合格	合格	合格
14	吳0瑩	084102023	第五級	合格	合格	合格

## 大專弱勢查調結果

### 大專弱勢查調結果-進修部

流水號	姓名	學號	查核級別 (年收入)	利息級距	土地不動產級距	查核結果
1	陳0寶	101234095	第一級	合格	合格	合格
2	張0鈞	112434001	第一級	不合格	合格	不合格
3	廖0豪	111234022	第一級	不合格	合格	不合格
4	曾0筠	101234011	第二級	合格	合格	合格
5	池0韻	111234013	第四級	合格	合格	合格
6	張0蓉	101234071	第五級	合格	合格	合格
7	李0蕙	111234002	第六級	合格	合格	不合格

此次通知僅提供家庭年收入、利息、土地不動產等級距查核結果，不包括是否獲得弱勢學生助學計畫的補助，需待教育部與政府各部會比對查核同學是否有重複申請教育部各類學雜費減免及政府其他助學措施後，將再次公布。

## 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：1111-12

111年11月29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：1111-12

111年11月29日(二)發行

## 新冠狀病毒 注意事項

- 一、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。
- 二、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」。
- 三、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。
- 四、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」。
- 五、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。

## 健康週報： 認識體適能 (Physical Fitness) - 心 肺耐力

- 一、認識體適能  
可視為身體適應生活與環境（例如；溫度、氣候變化或病毒等因素）的綜合能力。體適能較好的人在日常生活或工作中，從事體力性活動或運動皆有較佳的活力及適應能力，而不會輕易產生疲勞或力不從心的感覺。  
人類身體活動的機會越來越少，營養攝取越來越高，工作與生活壓力和休閒時間相對增加，每個人更加感受到良好體適能和規律運動的重要性。
- 二、體適能對學生的重要性可歸納為下列幾點：
  - (一)有充足的體力來適應日常工作、生活或讀書：  
學生平常讀書、上課的精神專注程度和效率，皆與體適能有關，尤其是有氧(心肺)適能，一般而言，有氧適能較好的人，腦部獲取氧的能力較佳，看書的特久性和注意力也會較佳。
  - (二)促進健康和發育：體適能較好的人，健康狀況較佳，比較不會生病，對學生身心的成長或發展都有正面的幫助。
  - (三)有助於各方面的均衡發展：  
身體、心理、情緒、智力、精神、社交等狀況皆相互影響，有健康的身體或良好的體適能，對其他各方面的發展皆有直接或間接的正面影響。  
目前教育趨勢強調全面的居均衡發展，對於正在發育的學童，更不能忽略體適能的重要性。



# 健康週報： 認識體適能 (Physical Fitness) - 心 肺耐力

## (四)提供歡樂活潑的生活方式：

教育要讓學童有足夠的時間和機會去學習和體驗互助合作、公平競爭和團隊精神等寶貴的經驗，從運動和活動中享受歡樂、活潑、有生機的生活方式，進而提升體適能。

## (五)養成良好的健康生活方式和習慣：

學生時期對於飲食、生活作習、注意環境衛生和壓力處理行為習慣，能有良好的認知、經驗和態度，對於將來養成良好的生活方式，有深遠的影響。

## 三、心肺耐力

### (一)定義：

1. 現今機械化、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。
2. 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。
3. 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。

### (二)五個要領

#### 1. 運動方式：

有氧運動是有益於心肺適能的提升，凡是有節奏、全身性、長時間、且強度不太高的運動理想的有氧運動，像走路、慢跑、有氧舞蹈、跳繩、上下台階、游泳、騎腳踏車等運動都有助於心肺適能的提升。

#### 2. 運動頻率：每週至少要從事三到五天有氧運動。

#### 3. 運動強度：

運動時的強度以最大心跳率的60—80%為較佳，以運動時有點喘但還可以說話的感覺為運動強度的依據。

#### 4. 運動持續時間：

在適當運動強度下，每次運動20—50分鐘即可以改善心肺適能。

#### 5. 漸進原則：

開始運動時，應依自己的健康和體能狀況從事適當運動，而後逐漸增加運動時間和強度；但應避免一次運動量太大，或運動負荷增加太多。

## 四、活動指數

運動前，要先了解自己的體能水準；身體活動指數表有助於我們了解自己的體能狀況，將自己運動時的強度、持續時間、頻率狀況化成分數，然後相乘，即是身體活動指數的總分，然後再和下表對照，就可以了解自己的體能狀況。

表：心肺適能評量與類別(總分數=強度×持續時間×頻率)

總分數	評量	類別
100分以上	非常活躍的生活方式	非常好
80-100	活躍和健康	好
40-80	可接受但可以再更好	普通
20-40	運動量不足	不好
20分以下	靜態生活方式	非常不好

#### 五、有氣運動處方

下表是一般人參與有氣運動的處方示例，參與者可以依自己的體能狀況適當調整運動負荷。

階 段 內 容	最初階段		改 善 階 段								維持階段
	週別 1-2	週別 3-4	週別 5-6	週別 7-8	週別 9-10	週別 11-12	週別 13-14	週別 15-16	週別 17-18	週別 19-20	週別 20以後
因素											
頻率(次/每週)	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5
持續時間(分)											
熱身運動	5	5	5	6	6	7	7	8	8	8	8
主要運動	10	13	15	15	20	20	23	25	28	30	35以上
緩和運動	5	5	5	6	6	7	7	7	7	7	7
總時間(分)	20	23	25	27	32	34	37	40	43	45	50以上
運動強度 (最大心跳率%)	55	55	60	60	65	65	65	70	70	70	75

#### 六、運動方式

##### (一)步行：

1. 體型較差者，走路是比較理想的運動。
2. 剛開始走路時，每次以尚可與同伴交談的運動強度為準走 30 分鐘，等過一段時期後，慢慢增進。

##### (二)跑步：

1. 跑步運動時應以最大心跳率之 60 到 80% 的運動強度來跑。
2. 每次跑步時間以大於 20 分鐘為佳，隨著心肺適當的增加。
3. 切忌一開始就太多太快，也不能用腳尖著地方式來跑，應以腳跟或全腳掌著地方式來跑。

##### (三)游泳

##### (四)腳踏車

指導單位：教育部。

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

學務處 體育暨衛生保健組 關心您

## 健康週報： 認識體適能 (Physical Fitness) - 心 肺耐力