



學務處通告

編號：1111-14

111年12月13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。

快篩試劑領用與申請

- 一、全校教職員工生，到學校發現身體不適，有疑似新冠肺炎症狀，請儘速到生活輔導組領取快篩試劑篩檢。
- 二、快篩陽性確診人員，請提供與學校密接人員並通知篩檢，確診請就近醫療院所就醫並實施居家隔離；住宿生快篩確診由生活輔導組協助視訊就醫與安排防疫宿舍居家隔離，隔離期間生活飲食責由防疫值班、舍監人員協助處理。
- 三、領取快篩試劑時，請提供職員編號或學號，讓防疫人員快速申請快篩試劑除帳作業。

智慧財產權

想以貓為主角，結合油畫、素描或合成等創作方式，將世界名畫(例如「蒙娜麗莎的微笑」)加以改作後販售，這樣會有侵害著作權的問題嗎？美術著作的著作財產權存續期間，存續於著作人生存期間及其死後50年。故欲改作的名畫若屬年代久遠者，例如文藝復興時期的「蒙娜麗莎的微笑」、梵谷的「向日葵」或「吶喊」(作者Edvard Munch已於1944年1月亡故)等，因該等畫作之著作財產權已逾越著作人之生存期間及其死後50年，屬於公共財產，除不得侵害著作之著作人格權外，任何人均得自由利用。

但若所利用之名畫仍在著作權保護期間內，則將該畫重新改作後販售，可能涉及「重製」、「改作」及「散布」等著作利用行為，除有合理使用的情形，皆應取得著作財產權人的同意或授權，否則會有侵害著作財產權的問題。至於將畫作重新繪製的行為，如繪製成果符合「原創性」及「創作性」兩項要件，而達到有別於原著作另為創作之程度，仍得構成一新的獨立著作(衍生著作)，另外享有著作權，獨立受著作權法保護，而衍生著作的著作財產權屬改作者所有。



學務處通告

編號：1111-14

111 年 12 月 13 日(二)發行

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

第十三週生活榮譽競賽前三名班級
第一名五專餐 1A、第二名五專玩具 4A、第三名五專動 5A

操行、獎懲、請假及誤記相關時程

1. 操行成績登入時間：(導師加減分)
12月12日(一) 8:00 至 12月23日(五) 17:00 止
2. 幹部獎懲登入時間：(紙本導師簽章後交至生輔組)
12月12日(一) 8:00 至 12月23日(五) 17:00 止
3. 操行成績不及格名單公告：(請督促學生完成補救措施或請假)
12月19日(一)
4. 教師誤記審核：
12月27日(二) 17:00 止
5. 學生線上請假：(12/28 以後之請假至生輔組填紙本請假)
12月28日(三) 17:00 止
6. 導師請假審核：
12月30日(五) 17:00 止
7. 獎懲會議：(提會之學生/家長、班級導師與會)
112年1月17日(二) 10:00



學務處通告

編號：1111-14

111 年 12 月 13 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。

導師工作滿意度問卷調查

敬請導師協助叮嚀學生填寫教學意見評量調查中的【導師工作滿意度問卷調查】。校外實習班級無須填報。請於 112/1/13(五)前完成。

**小提醒：【導師績效考核獎勵辦法】中的《導師工作滿意度問卷調查》亦為評分項目之一。

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：1111-14

111年12月13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：

- 近日逐漸入冬，白天短黑夜長加上早晚溫差大，大腦褪黑激素、溫度變化都需花些時間調適，情緒與生理狀態也都可能因此較容易變動。
- 在這些時刻，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/身邊同學遇到困難、感到情緒起伏較大，先不做批評或否定，可以尋求專業協助、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

校園常見性騷擾,性霸凌與性侵害事件樣態

性騷擾

性騷擾構成有四大要件：

- (1) 明示或暗示的方式、(2) 不受歡迎(3) 具有性的意涵或性別歧視(4) 造成他人的不愉快並影響其人格尊嚴、學習或工作之機會或表現
- ◆ 具性意味且令人不舒服的言語(開黃腔)
 - ◆ 性別歧視
 - ◆ 不受歡迎的追求方式(死纏爛打)
 - ◆ 不當肢體觸摸
 - ◆ 偷窺、偷拍
- ★ 依刑法315-1條，無故利用工具或設備窺視、竊聽或以錄音、照相、錄影或電磁紀錄竊錄他人非公開之活動、言論談話或身體隱私部位者。可處三年以下有期徒刑、拘役或三十萬元以下罰金

性霸凌

透過語言、肢體或其他暴力，對於他人之性別特徵、性別特質、性傾向或性別認同進行貶抑、攻擊或威脅之行為。

- ◆ 言語羞辱(死gay、不男不女、死人妖等)
- ◆ 散播、影射或未經同意揭露他人性傾向或性隱私
- ◆ 嘲笑他人性別特徵

性侵害

以強暴、脅迫、恐嚇、催眠等違反個人意願的性交或侵害他人性自主權的猥褻行為

★ 即使是親密伴侶或熟人之間仍然可能發生性侵害!

數位/網路性別暴力

- ◆ 惡意或未經他人同意散布有關個人私密資料及影像
- ◆ 網路跟蹤、監控
- ◆ 轉傳色情訊息或圖片
- ◆ 發表基於性別貶抑或仇恨之言論或行為

親密關係暴力

遭受現有或曾有親密關係之伴侶，實施身體、精神或經濟上的騷擾控制、脅迫或其他暴力行為

- ◆ 性暴力
 - ◆ 精神/情緒暴力
 - ◆ 肢體暴力
 - ◆ 言語暴力(威脅、恐嚇)
- ★ 親密關係暴力亦屬家內暴力的一種，當遭受到親密關係之未同居伴侶於身體或精神上不法侵害時，同樣受到《家庭暴力防治法》保護。

面對性騷擾,性侵害與性霸凌 我可以怎麼做?



1. 表達感受

視情況(雙方沒有權力差距或可能引發人身安全疑慮下)直接或婉轉地向對方表達受到冒犯或不舒服、不願意的感受

2. 盡速離開危險情境

- ◆ 保持冷靜
- ◆ 分散加害者注意力趁隙逃脫
- ◆ 大聲呼救
- ◆ 以保護自己、保全生命為最大考量

3. 蒐證與求助

- ◆ 相信自己沒有犯錯
- ◆ 保留現場證物，勿急於收拾沖洗(尤其是性侵害事件)
- ◆ 立即向您信任的親友師長、學校校安中心反映並尋求協助

資料來源：國立成功大學性別平等教育委員會-性平教育文宣

職涯宣導



求職A通 EASY GO

防騙特攻隊 再出擊

求職防騙 7不 3要

7不

- 01 不繳錢
- 02 不辦卡
- 03 不購買
- 04 不飲用
- 05 證件不離身
- 06 不隨意簽約
- 07 不非法工作

3要

- 要陪同**
於面試時請朋友、家人陪同或事先告知面試的地點。
- 要確定**
是否為合法經營公司。
- 要存疑**
應徵公司的徵才內容是否有不合常理的情形，例如工作內容模糊、公司名稱不明等。

QR Code 1: 臺中市政府勞工局
www.labor.taichung.gov.tw
臺中市西屯區臺灣大道三段99號4樓

QR Code 2: 臺灣就業通
www.taiwanjobs.gov.tw
0800-777-888

求職防騙專線
04-2228-9111分機35607

臺中市政府勞工局 關心您

指導單位/勞動部勞動力發展署 就業安定基金補助 印製

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。



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，接收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。

不好意思！我不懂手語！



23

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)



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。



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。



對於聽覺障礙者而言，相對安靜的環境較易接受資訊。



25

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

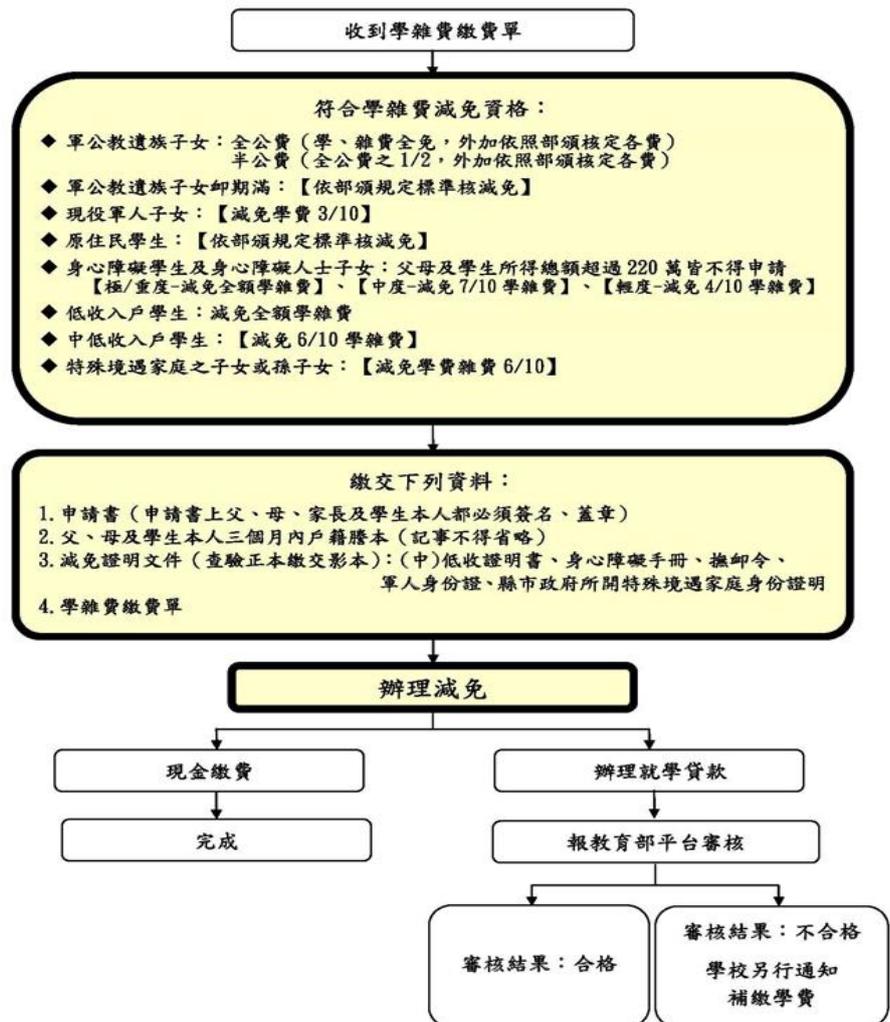
課外活動指導組

- 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：1111-14

111年12月13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。如蒙核可，請依即將本申請書/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，致申請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，沖償本學期撥款金額，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			
通訊地址：台北市中正區武昌路49號8樓				
電話(1)：02-23493333 分機		電話(2)：-	分機	行動電話：0900100100
電子郵件：ABCDE@hotmail.com				
關係人	稱謂、姓名及身分證統一編號		通訊地址及電話	
	稱謂：父 親 姓名：段 身分證統一編號：		地址： 電話：- 分機 行動電話：	
	稱謂：母 親 姓名：測試者母 身分證統一編號：N240746659		地址：台北市中正區武昌路49號8樓 電話：02-23493333 分機 行動電話：0900200200	
可申貸項目	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
	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

※對保後請於校方規定(或註冊)日期前儘速繳交學校※

對保人	
-----	--

第二聯學校存執

109/02/13 11:18:01



學務處通告

編號：1111-14

111年12月13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，務必先至課指組索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) ※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) 【初申請須另填部頒申請書報教育部核准】 <input type="checkbox"/> 軍公教遺族子女給卹期滿 【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) 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。) 3. 家長現任公職者須附未領教育補助證明 4. 當學期之「繳費單」 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】 服務單位： 階級職務：		1. 軍人身份證、軍眷補給證影本 (正本驗後歸還) 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。) 3. 家長另一方現任公職者須附未領教育補助證明 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】 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。) 2. 家長現任公職者須附未領教育補助證明 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】 <input type="checkbox"/> 中度【減免7/10學雜費】 <input type="checkbox"/> 極/重度【減免全額學雜費】 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) 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。) 3. 家長為現任公職者須附未領教育補助證明 4. 當學期之「繳費單」
<input type="checkbox"/> 低收入戶學生【減免全額學雜費】 <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) 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。) 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) 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。) 3. 家長現任公職者須附未領教育補助證明 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：1111-14

111年12月13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※

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：1111-14

111年12月13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：1111-14

111年12月13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。

健康週報： 體適能 (Physical Fitness) 柔軟度與體 重控制

一、柔軟度

(一)頸部伸展

伸展部位：頸部肌肉

動作要領：

- a. 雙手叉腰，每邊伸展程度須至微緊繃。
- b. 肩膀放鬆。
- c. 每邊停留 10 秒，反覆 2~3 次。

(二)體側伸展

伸展部位：體側

動作要領：

- a. 雙腳站立與肩同寬、單手叉腰支撐身體。
- b. 另一手舉高，並盡量靠近耳朵。
- c. 面向前，伸展體側至微緊繃。
- d. 兩邊各停留約 10 到 15 秒，反覆 2、3 次。

(三)手臂伸展

伸展部位：肱三頭肌、肩部肌群

動作要領：

健康週報： 體適能 (Physical Fitness) 柔軟度與體 重控制

- a. 雙腳站立與肩同寬。
- b. 單手橫跨胸前，另一手適度扶助肘關節上方，使橫跨胸前之手靠近胸部。
- c. 雙手交換，每次停留約 10 到 15 秒，反覆 2、3 次。

(四)轉體

伸展部位：下背肌群

動作要領：

- a. 雙腳站立與肩同寬、單手扶助腰部轉向後方。
- b. 雙腳腳尖朝前。
- c. 兩邊交替。
- d. 停留約 10 到 15 秒，反覆 2、3 次。

(五)直立體前彎

伸展部位：下背及腿後肌群

動作要領：

- a. 雙腿合併，膝蓋微彎，上半身緩慢下彎至手能握住踝關節為止。
- b. 盡量使胸部靠近膝蓋。
- c. 停留約 10 到 15 秒，反覆 2、3 次。

(六)股四頭肌群伸展

伸展部位：股四頭肌群

動作要領：

- a. 一手扶住牆壁或支撐物體，另一手扶住踝關節，使腳跟盡量靠近臀部。
- b. 靠近臀部。
- c. 身體保持挺直避免前傾。
- d. 左右交替停留約 10 到 15 秒，反覆 2、3 次。

(七)前弓後箭

伸展部位：阿基里斯腱

動作要領：

- a. 前腳膝蓋彎曲不可超過腳尖。
- b. 後腳往後伸展，膝蓋伸直，腳跟著地。
- c. 左右交替停留約 10 到 15 秒，反覆 2、3 次。

二、體重控制

肥胖乃指體內脂肪過多的現象。一般而言，男性體內脂肪量約佔體重 10 到 20%，女性為 15 到 25%，若男性超過 25%，女性超過 30%，則可稱為肥胖。體重過重是指超過正常體重 10% 以上者。



學務處通告

編號：1111-14

111年12月13日(二)發行

健康週報： 體適能 (Physical Fitness) 柔軟度與體 重控制

(一)超重及肥胖的壞處：

1. 導致許多疾病的發生，例如：高血壓、糖尿病及心臟病等。
2. 影響外觀、人際關係和身心健康。
3. 降低體能和運動能力、增加成年後罹患肥胖的機會。
4. 影響學習和工作效率。

運動和控制體重是一輩子的事運動時要能感受過程的愉快和舒暢；而且要鼓勵青少年在日常生活中增加活動機會，使運動融入生活中。

(二)評估方法

◇適用於青少年的「重高指數法」：

重高指數=學生體重公斤值/學生身高公分值/重高常數

重高指數	體重狀況	年齡 (足歲)		重高常數		
		男	女	男	女	
<0.80	瘦弱	肥胖	大於20%	3	0.150	0.142
		體重過重	大於10-20%	4	0.154	0.149
0.80-0.89	過輕	正常範圍	介於±10%	5	0.161	0.155
		體重過輕	小於10-20%	6	0.169	0.165
0.90-1.09	正常	瘦弱	小於20%	7	0.177	0.171
		過重		8	0.188	0.183
1.10-1.19	過重			9	0.200	0.192
				10	0.212	0.210
≥1.20	過胖			11	0.225	0.232
				12	0.248	0.250
				13	0.270	0.277
				14	0.294	0.286
				15	0.309	0.286
				16	0.325	0.297
				17	0.333	0.299
				18	0.342	0.308
				19	0.351	0.314

(表一重高指數)

(表二正常體重範圍)

(表三重高常數)

例：一位12歲男生，查表一得知重高常數為0.248，體重40公斤，身高150公分。重高指數=40公斤/150公分/0.248=1.075。

查表二得知為正常體重範圍。

◇行政衛生署公佈成年國人標準體重計算法

理想體重計算方式：

男：(身高(公分)-80)*0.7

女：(身高(公分)-70)*0.6

超重的計算方式：

例：王小姐身高165公分，體重60公斤，她的理想體重=(165-70)*0.57公斤

體重仍然在正常-10%~10%範圍內(參考表三)



學務處通告

編號：1111-14

111年12月13日(二)發行

健康週報： 體適能 (Physical Fitness) 柔軟度與體 重控制

(三)主要原則

1. 肥胖的預防重於治療。
2. 理想體重的控制計劃包括運動、飲食和行為改變法。
3. 學生正處於發育階段，減肥時宜多於鼓勵運動，不要過於限制能量攝取，以免造成營養不良的現象。
4. 最佳運動方式為有氧運動，因可維持較長的運動時間，不會太激烈且可以消耗較多的能量。
5. 快走、爬樓梯、游泳、慢跑、球類運動等，都是體重控制的理想運動。
6. 從事運動初期由於肌肉質量的增加，體重可能不會減輕，但脂肪量會減少，因此實施運動減肥必須有耐心。

運動與節食減肥的差異比較表

運動減肥	節食減肥
1. 增加能量消耗	1. 減少能量攝取
2. 短時間較不會有減肥效果	2. 短時間即有減肥效果
3. 減少脂肪，維持或增加肌肉	3. 減少脂肪和肌肉質量
4. 促進健康，增加體能	4. 無法增進體能或健康
5. 積極鼓勵	5. 消極限制
6. 增加基礎代謝率	6. 降低基礎代謝率
7. 改善心理壓力、焦慮、沮喪、身體形象和自尊	7. 無法改善心理壓力、焦慮、沮喪、身體形象和自尊

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

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：1111-14

111 年 12 月 13 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