

德育護理健康學院學務通訊

DYHU Office Of Student Affairs News

114 學年度第 2 學期

第 11 週 (115 年 5 月 4 日至 115 年 5 月 8 日)

校訓：勤、毅、誠、樸

核心價值：培養學生主動及安心學習的優質學府

校園特色：生態、健康、人文

學務精神：微笑、關懷、德育人

三敬運動：敬老、敬師、敬友！



發行日期：中華民國 115 年 5 月 4 日

發行單位：德育護理健康學院學務處

校安中心 24 小時專線電話：(02)2437-4315

品德教育宣導

誠信

【一生受用不盡的經驗】洪蘭（中央大學認知神經科學研究所教授）

一個朋友的孩子大學畢業半年了，沒有去找事，窩在家裡，白天睡覺，晚上上網。最近跟他父母要錢，想去美國遊學，朋友來問我該不該讓他去，我望著他蒼蒼的白髮說：「你如果真的要為孩子好，讓他去，但是不要給他錢。」我想到了我妹婿的故事。

我妹婿是美國人，從小就想作水手，嚮往外面的世界，想先環遊世界再回學校念書。雖然他父親是醫生，家庭經濟環境許可，但是父母並不給他錢，他也沒向家裡要，高中一畢業就先去阿拉斯加伐木存錢，

因為阿拉斯加夏天日照很長，太陽到午夜才落下，三點多又升上來了，

他一天如果工作十六小時，伐一季木的工資可以讓他環遊世界三季。

他在走遍世界兩年之後才回大學去念書。因為他是在自己深思熟慮之下才決定念的科系，所以三年就把四年的學分修完，出來就業。他工作得很順利，可以說平步青雲，一直做到總工程師。

有一次，他告訴我一個小故事，說這件事影響了他一生。

他在阿拉斯加打工時，曾與一個朋友在山上聽到狼的嗥叫聲，他們很緊張的四處搜尋，結果發現是一隻母狼腳被捕獸器夾住，正在號嚎，

他一看到那個奇特的捕獸器，就知道是一名老工人的，

他業餘捕獸，賣毛皮補貼家用，但是這名老人因心臟病已被直升機送到安克瑞契醫院去急救了，這隻母狼會因為沒有人處理而餓死。他想釋放母狼，但母狼很凶，他無法靠近，

他又發現母狼在滴乳，表示狼穴中還有小狼，

所以他與同伴費了九牛二虎之力找到狼穴，

將四隻小狼抱來母狼處吃奶，以免餓死。

他把自己的食物分給母狼吃，以維持母狼的生命，晚上還得在母狼附近露營，

保護這個狼家庭，因為母狼被夾住了，無法自衛。

一直到第五天，他去餵食時，發現母狼的尾巴有稍微搖一搖，他知道他已開始獲得母狼的信任了，又過了三天，母狼才讓他靠近到可以把獸夾鬆開，把母狼釋放出來。

母狼自由後，舐了他的手，讓他替牠的腳上藥後，才帶著小狼走開，一路還頻頻回頭望他。

他坐在大石頭上想，如果人類可以讓凶猛的野狼來舐他的手，成為朋友，

難道人類不能讓另一個人放下武器成為朋友嗎？

他決定以後先對別人表現誠意，因為從這件事中看到，先釋放出誠意，對方一定會以誠相報。

（他開玩笑說，如果不是這樣，那就是禽獸不如。）

因此，他在公司中以誠待人，先假設別人都是善意，再解釋他的行為，常常幫助別人，不計較小

事。所以他每年都升一級，爬得很快。

最重要的是，他每天過得很愉快，助人的人比被助的人快樂得多，雖然他並不知道中國有「施比受更有福」這句話，但是他的生活證明了這一點。

他對我說，他一直很感謝阿拉斯加的經驗，因為這使他一生受用不盡。

的確，只有自己想要的東西才會珍惜，下過霜的柿子才會甜，人也是經過磨鍊了才會成熟。

如果一個人大學畢業了還不知道自己什麼，那麼應該要讓他去外面磨鍊一下，不要給他錢，讓他自食其力，給他一個機會去證明自己、體驗人生，相信他也能從中得到一個對他一生受用不盡的經驗。

真的想唸書？還是想用一張文憑『肯定』自己？好好想想！

●課指組(分機：310~313)

一、截至 115 年 4 月 30 日 (星期四) 五專一、二年級未選社團名單如下：

學號	班級	姓名	學號	班級	姓名
1131501013	日五專護理科二甲	劉○翔	1141504015	日五專美設科一甲	林○璇
1131501020	日五專護理科二甲	鄭○瑀	1141504020	日五專美設科一甲	林○君
1131501050	日五專護理科二乙	呂○慈	1141504024	日五專美設科一甲	方○誼
1131501309	日五專護理科二甲	林○昇	1141504031	日五專美設科一甲	徐○臻
1131503301	日五專幼保科二甲	楊○安	1141504048	日五專美設科一甲	何○晴
1131504002	日五專美設科二甲	簡○庭	1141504049	日五專美設科一甲	陳○兒
1141501010	日五專護理科一甲	謝○浩			
1141501033	日五專護理科一甲	邱○綺			
1141503011	日五專幼保科一甲	鄧○希			

二、學生會訂於 115 年 5 月 4 日(星期一) 至 8 日(星期五) 假經國樓穿堂辦理母親節溫馨傳情活動，歡迎全校師生參加。

三、為慶祝 59 屆校慶學生會訂於 115 年 5 月 4 日(星期一) 至 13 日(星期三) 假經國樓穿堂辦理旺來傳情活動，歡迎全校師生參加。

四、為慶祝 59 屆校慶學生會訂於 115 年 5 月 16 日 (星期六) 10:00 至 15:00 假後山體育場辦理社團成果展、團體舞蹈比賽，歡迎全校師生參加。

五、學生會訂於 115 年 5 月 16 日 (星期六) 10:00 至 15:00 假後山體育場辦理校慶園遊會活動。

六、相關獎學金訊息請參閱學校網頁獎學金專區。

59 屆校慶園遊會暨社團成果展設攤注意事項

壹. 活動名稱:59 屆校慶園遊會暨社團成果展

貳. 活動時間:115 年 5 月 16 日 (六) 10:00 至 15:00

活動地點:後山體育場

參. 展示規則:

1. 為促進大專校院學生社團活動進步與發展，藉由園遊會辦理社團成果展提升社團活動及經營品質，如各社團欲參與園遊會販售物品，需於報名表格填寫販售之相關資料。
2. 靜態資料展示依各社團特色、組織運作、年度計畫、社團活動成果，展示年度 114 年至今。
3. 展示攤位布置時間為 5 月 16 日 (六) 07:00 至 08:00。(設攤販賣亦同)
4. 學生會僅提供帳棚、摺疊桌乙張(長約 90cm、寬約 30cm)、簡便椅兩張。
5. 園遊會開放時間為 10:00 至 15:00，各攤位需在大會期間維持攤位周圍清潔，並於下午 15:00 前完成清潔工作及撤攤。

肆. 設攤販賣注意事項：

1. 各攤位須有報名表及新台幣伍佰元保證金並繳交至課指組。如撤攤後場地未收拾完善或學生會出借物品有所損壞酌予扣保證金；請注意!負責人領保證金時請將收執聯一同繳交。
2. 各攤位僅提供帳棚、摺疊桌乙張、簡便椅兩張，不提供水源。
3. 園遊會以現金交易。
4. 凡違反校方規定及危險性質之攤位禁止設攤。
5. 各攤位所需用具需自行搬運。各攤位依需要可申請一張車輛通行證(包括汽機車)，依停車證上註明開放時間內得以進校園，活動當天 5 月 16 日 (六) 開放通車外，其餘時間不得駛至後山體育場(被校方允許之公務車除外)。
6. 每攤位需設置垃圾分類處理筒並於園遊會結束後送至後山體育場資源回收點。

●生輔組/校安中心/原資中心(分機：361~364/352)

【生輔組】

※請各班導師提醒同學下列注意事項，謝謝！

- 一、115年5月13日(三)中午13:00時，各班指派風紀或代表在後山運動場預演站位。
- 二、115年5月16日(週六)為本校校慶屬重大慶典活動，同學皆須正常到校參與(實習班級除外)。
無故未到者將依校規議處。
1. 服裝要求：著各系科指定服裝，不得穿拖鞋，違者依校規論處。
2. 校慶請假以填寫紙本假單方式辦理，須經導師、系科主任及輔導教官、生輔組長及學務長核准。
3. 請病假者，需檢附診斷證明；請事假者請自行繕打或以工整字跡書寫敘明請假理由，並應附事假相關證明(例如為必要之工作且無法換班，請工作單位主管具名簽章開立工作班表及證明)，其他假別依學生請假辦法相關規定辦理。
- 三、同學在校出勤情況通知均以簡訊方式通知家長，請同學務必提供正確家長行動電話號碼並開通簡訊功能。個人資料(如地址、電話號碼等)如有異動，請務必至註冊組更正，以免影響權益。亦請各班導師協助確認各位同學之家長或監護人行動電話之正確性。
- 四、同學網路請假後，務必主動關注假單流程是否完成，若發覺假單未核，請提醒師長上線審核，以免累計曠課通知時數及影響操行分數。
- 五、個人公假為線上申請，應先填寫紙本個人公假單，送至派出單位核章後，將此張公假單作為線上申請佐證資料辦理個人公假線上請假。團體公假為填寫紙本假單方式辦理。
- 六、請同學確依請假規則請假，日期連續之假期一次請畢，不可拆成單天分次請假，規避審核，若再發現類似狀況屢勸不聽者，將退回假單不予補請，且以曠課論處。
- 七、近日發生多起學生在辦理學校相關事務申請時偽造老師簽名，類似情事按校規得予以大過乙次之處份，再次提醒同學勿存僥倖心理偽造文書。
- 八、114-1五專前三年操行成績優良得獎同學，請速至總務處出納組領取獎金。
- 九、校外租屋居住同學，接受導師訪視租屋住所，對於危險用電方式例如：使用老舊之延長線及同時使用多項高瓦數電器，應速改進；屋內不合格的地方例如：是否設置電熱式熱水器(需有防漏裝置)或強制排氣熱水器？瓦斯熱水器應置於室外通風良好位置，屋內是否裝置火警警報器等等，務必要告訴房東改進或另覓安全之住所，保障自身安全。
- 十、學生觸犯「學生行為規範與獎勵辦法」之規定而遭處分者得經導師同意後向學務處生輔提出銷過申請填寫申請表，於115年6月5日前完成服務時數，逾期恕不受理。
- 十一、近日接獲教育部來函說明民眾進線反映「本校學生在上下課時間...在超商前面抽菸...周邊的環境都因為這些學生的行為，變得很...亂」乙情；目前已由總務長及校安中心主任、承辦人前往校門口兩家超商，協請配合張貼宣導本市連鎖便利商店1樓門市前騎樓/庇廊之範圍列為禁菸場所，並落實「校園菸害防制實施計畫」之分工，營造學校健康學習環境。

十二、「菸害防制法」已修法明訂大專校院全面禁菸，基隆市政府也明令規定校園外周邊人行道、候車站(亭)、超商之騎樓及庇廊皆為禁菸區域。請同學遵守相關規範，禁止在校園周遭及超商門口吸菸(含電子菸)，以免受罰。

50週年校慶期間運動場集會位置圖

德育護理健康學院第 59屆校慶活動行動準據				
項次	時間	活動名稱	活動要項	備考
1	06:00 08:00	園遊會 攤位佈置	各攤位可申請物品搬運車輛通行證 1 張，並於 08:00 前運輸至操場，08:00 後領有「校慶日公務證」車輛始可通行(17:00 後載貨車輛可至操場載運物品)。	工作人員
2	08:00 08:55	集合就位	1. 所有各班依規劃集合區域集合(如附圖)。 2. 服裝要求：著各系科指定服裝， 不得穿著拖鞋 。 3. 超過 08:45 時不得進入操場(管制於操場後方)，依未到論處。 4. 08:40 各系科除園遊場地留守 1 員工作人員外，其餘請至操場司令台前集合點名並準備參加慶祝大會。 5. 08:55 點名完成，點名單交工作人員收回。	風紀 點名
3	09:00 09:40	校慶 慶祝大會	請同學注意集會秩序，並請導師協助督導。集合時務必遵守集會秩序不得吵鬧，若過度吵鬧導致影響集會秩序將留班愛校服務！	所有 人員
4	09:40 12:00	運動會	1. 參賽選手依程序報到檢錄進行競賽。 2. 同學踴躍前往觀賞。	參賽 選手
5	09:40 14:50	遊園會 活動	1. 自由參加。 2. 園遊會於 15:00 前結束；各攤位必須實施清潔打掃。	自由 參加
6	13:00 14:30	團體舞蹈 大賽	歡迎同學踴躍前往觀賞。	參賽 班級
7	14:50 15:00	集合就位	1. 各班依規劃集合區域集合(同開幕位置，如附圖)。 2. 遲到超過 15:00 時不得入場，依未到論。 3. 點名後，點名單交工作人員收回。	
8	15:00 15:30	閉幕式	1. 依大會原集合位置集合，請同學注意集會秩序，並請導師協助督導。集合時務必遵守集會秩序不得吵鬧，若過度吵鬧導致影響集會秩序將留班愛校服務！ 2. 點名後點名單交工作人員收回，未到者依校規議處。	風紀 點名
附記	1. 車輛停放與管制地點： (1) 貴賓停車區：第一停車場。 (2) 教職員車輛：第一校區。 (3) 學生、校友車輛：第二校區。 2. 活動期間衛保組於操場開設急救站。 3. 會場週邊設有垃圾桶及資源回收專區，供大家使用。 4. 校園全面禁菸且不得攜帶含酒精飲料到校。			

59屆校慶運動大會暨慶祝大會班級休息教室分配表

德育樓	經國樓B1	中山樓4F	中正樓1F	中正樓5F
五幼二甲 A203	四餐四甲實習餐廳	H406(專)	四觀四甲 I111	四高二甲 I502
五幼一甲 A205	經國樓4F	H406(專)	四觀二甲 I113	四護一甲 I503
四幼二甲 A206	四餐四乙 D403	H407(專)	中正樓2F	四護二甲 I504
五幼四甲 A302	四餐一甲 D405	H407(專)	進二技護三甲撞球	五美一甲 I505
五幼三甲 A303	五餐一甲 D409	H408(專)	進二技高三甲撞球	四餐四忠 I506
四食四甲 A305	五餐一乙 D410	中山樓5F	進二專高一甲桌球	四餐一B I507
至德樓	五餐二甲 D411	四護四甲 H509	進二技觀三甲桌球	五美二甲 I510
進二技幼三甲 B108	經國樓5F	四護四乙 H509	中正樓3F	中正樓6F
進二技幼三乙 B109	四餐一乙 D502	二護三甲 H511	四高三甲 I303	五護一甲 I602
四幼一甲 B202	四餐二甲 D503	二護四甲 H511	中正樓4F	五護三甲 I603
四幼三甲 B306	五餐五甲 D504	中山樓6F	四高二A I405	五護二甲 I604
四高一甲 B308	五餐二乙 D505	研究所 H604	四食三甲 I406	五護二乙 I605
進二專幼一甲 B310	五餐三甲 D506	研究所 H605	四食四忠 I406	五護三乙 I606
博愛樓	五餐三乙 D507	研究所 H606	四高一忠 I408	五護四甲 I607
五美三甲 C605	五餐五乙 D508	研究所 H607	***	五護四乙 I608
五美四甲 C606-1	四餐一丙 D510	志平樓1F	***	五護五甲 I609
五美五甲 C606-2	***	***	***	四觀一甲 I610
***	***	***	***	五護五乙 I611
***	***	***	***	***

1. 當日若天候不佳，將於8時正於學校網站公告實施晴天或雨天方案；若因天候因素改為雨天方案，各班須派三名代表至經國樓B2社團活動展演廳參加校慶慶祝大會。
2. 各班休息集合地點以本表為準，如安排教室遇有其他狀況，班長請立即告知生輔組！
3. 因學校教室空間有限，班級共用教室集合，請導師及幹部協助管制，造成不便敬請見諒！
4. 當日活動結束時務必派員清理環境。
5. 各班團體舞蹈大賽參賽同學著裝地點請依系科學會分配教室位置準備。



**NO SMOKING
& NO VAPING**

【校安中心】

- 一、提醒同學務必拒絕來路不明的藥物、咖啡包、茶包或試喝包，如遇同學發生藥物濫用案件，請立即報知校安中心協助處理。
- 二、重申規定說明，本校雖為開放校園，為維護校園安全及保障師生權益、避免肇生意外事故及防疫需求，請同學勿帶非本校籍之學生、朋友校區遊蕩或進入班級、進入宿舍區內，如有特殊事務需要人員來訪，應向導師、校安中心報備，並於入校前辦妥會客換證燈登記。未依規定擅帶他人入校及級班者，請通知校安中心協處，若肇生事端，當事人將依情節輕重予以懲處。
- 三、反詐騙宣導：海外高薪工作真的這麼好？當你看到「免經驗、高薪、包吃包住包機票」時，你有沒有想過為什麼條件這麼寬鬆？這樣做的風險是可能被沒收證件、限制行動，甚至被迫從事不法工作，最後連回家都變得困難；建議改成出國前務必查證公司是否合法、確認工作內容，並與家人或師長討論，別因一時心動掉入詐騙陷阱。
- 四、菸害防制宣導
菸害超乎您的想像世界衛生組織指出，每年全球有 600 萬人死於菸害相關疾病，平均每六秒就有一人因菸害死亡。在台灣，每年有 2.4 萬人死於吸菸相關疾病！但大多數的民眾卻只知道吸菸會導致癌症、肺部傷害及心臟病、中風等，其實菸害超乎您的想像…



- 手指變黃：焦油會在手指及指甲上累積，將手指及指甲染成黃褐色。
- 皺紋增加：吸菸會耗損皮膚的彈性蛋白，消耗皮膚的維他命 A 與 C，讓皮膚乾燥、皺紋增加、提早衰老。
- 眼睛失明：菸草中含有毒性極強的氰化物，會在體內轉化為硫氰化物，可導致視神經及視網膜的損害，使視力衰退甚至失明！
- 成人掉牙：菸品中的尼古丁不僅會讓白血球防禦功能下降，無法抵抗細菌侵蝕，還會使血管收縮，導致牙周組織潰散、掉牙。
- 掉髮：尼古丁除破壞髮質，還會加速皮膚老化，破壞毛囊，加劇掉髮。
- 肢體週邊動脈阻塞：吸菸會損壞動脈壁，造成血管硬化，阻礙心臟將血液運送到肢體末端，嚴重時會造成肢體組織壞死，甚至需要截肢，這就是在吸菸者身上常發生的「柏格氏症」(Buerger' sdisease)。
- 陽痿：吸菸同樣也會破壞陰莖海綿體的血管功能，陰莖血管硬化導致充血不良、反應慢，引起勃起功能障礙。
- 記憶力退化：吸菸造成動脈硬化，使腦血管狹窄、腦血管阻力增大，而減少腦血流量；此外，尼古丁更會加速腦細胞衰壞，使大腦功能受損導致記憶力喪失。
- 骨質疏鬆：一氧化碳是菸品中的主要毒氣，比氧氣更易與紅血球結合，減少血液攜氧量至少 15%；且吸菸會抑制副甲狀腺素分泌，加速骨骼組織代謝與骨質流失，骨折機率因而大幅提高，且需要多八成的時間來癒合。
- 聽力喪失：吸菸造成血管壁硬化也會減少內耳的血液循環，使吸菸者比非吸菸者更易受到耳部感染或噪音傷害，聽力喪失機率是非吸菸者的 1.7 倍。
- 免疫系統的傷害：菸品中的尼古丁會活化嗜中性白血球 (neutrophil)，釋出更多發炎因子，強化炎性反應，身體過多非必要的發炎反應，會對免疫系統造成損害而產生疾病。

資料來源:董氏基金會華文戒菸網

<https://www.e-quit.org/CustomPage/HtmlEditorPage.aspx?MIId=1065&ML=3>

【原住民族學生資源中心】

- 一、原資中心專案經費提供原住民同學學業輔導申請，有意申請的原住民籍學生請至原資中心申辦。
- 二、原訂 115 年 4 月 29 日浪重生實境解謎活動因海象不佳順延一週 115 年 5 月 6 日出海，尚有 2-3 位名額，歡迎有興趣的同學至原資中心報名。
- 三、蔡衍明愛心基金會慰問金申請，即日起至 5 月 15 日截止。
申請對象:需要幫助的家庭(學生家庭)不限原住民學生，若導師、同學發現身旁有類似狀況或生活困頓的(經濟狀況較差的學生家庭)，請於時間內提出申請。
- 四、原住民委員會獎助學金已經公告於 line 群組，請有申請的同學留意。

● 諮商輔導組：德育樓 1 樓 A103(分機：321)

114 學年度第 2 學期「諮商輔導組專題演講活動」

實際演講時間及地點以學務通訊公告之資訊為主，報名辦法如下：	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 若報名超過名額，將以本學期僅報名單場活動之班級為優先。若仍超過名額將抽籤決定。 2. 若班級報名後不克參與，請務必於活動前三週通知諮商輔導組，以利其他班級參與。 	
活動五	<p>115 年 05 月 06 日 (三) 13:00-14:50</p> <p>【靠近與不迷路之間】—「在友情裡找到自己，也讓自己被看見」</p> <p>內容摘要：在想被靠近的同時，你有沒有也擔心，會不會因此走得太遠、離自己太遠？這場分享從「想融入、想被選擇」的心情談起，陪你一起分辨：哪些靠近讓你更安心，哪些卻讓你慢慢迷路。不是要你變得獨立或冷漠，而是學會在關係裡，留一條能回到自</p>

	<p>己的路。當你越清楚自己站在哪裡，關係反而會更穩。</p> <p>地點：B109</p> <p>講師：丁介陶老師</p> <p>已報名：四食三甲、五美三甲</p> <p>(名額有限，歡迎各班踴躍報名參加)</p>
活動六	<p>115年06月03日(三) 13:00-14:50</p> <p>校園性別事件防治宣導活動-「請勿模仿：日常互動的性別界線指南」</p> <p>內容摘要：日常互動中，看似玩笑、關心或親近的行為，若忽略對方感受與同意，可能已跨越性別界線。本活動以校園常見情境為例，協助學生辨識不當互動與性別事件的界線，理解「尊重、同意與界線」的重要性，並學習在校園中建立安全、友善且相互尊重的互動方式，共同預防性別事件的發生。</p> <p>地點：B109</p> <p>講師：黃小胖</p> <p>已報名：五護三乙</p> <p>(名額有限，歡迎各班踴躍報名參加)</p>

三、諮商輔導組辦理一系列豐富又有趣的心理衛生活動，歡迎同學自由報名參加☺

- (一) **報名須知**：一律採網路報名，開學日開始開放報名，活動資訊如右方連結 <https://dsa.dyhu.edu.tw/p/412-1021-1410.php>，報名請點選活動名稱即可完成報名！
- (二) **集點及抽獎活動**：參加活動後繳交心得，即獲得「諮商輔導組集點活動」點數，可兌換「療癒小物」唷！另外還可以參加抽獎活動喔，趕緊報名參加~



四、聊心驛站-精神科醫師到校諮詢

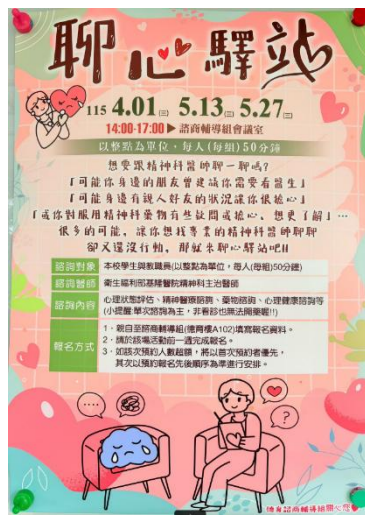
覺得自己需要跟精神科醫生談一談嗎？

「可能是你身邊的朋友建議你需要看醫生。」

「可能是你已經猶豫很久，不確定自己究竟是否需要看精神科。」

「可能是你需要聽聽其他醫生對目前服用藥物的建議。」

很多的可能，讓你想找個專業的精神科醫生談談，卻又有很多的猶豫讓你止步不前，那就來聊心驛站吧!!



- 諮詢地點：學生輔導中心會議室
- 諮詢醫生：衛生福利部基隆醫院精神科主治醫師
- 諮詢時間：5月13日(三)、05月27日(三)的14：00至17：00，以整點為單位預約，每人每次50分鐘。
- 諮詢內容：心理狀態評估、精神醫療諮詢、藥物諮詢、心理健康諮詢等(小提醒：單次諮詢為主，非看診也無法開藥喔!)
- 諮詢對象：本校學生與教職員

● 資源教室:德育樓1樓 A103-2 教室(學生餐廳旁)(分機:322~323)

一、轉達「115年度臺北市大專校院身障生暑期職場體驗計畫」資訊

(一)職場體驗日期：115年7月1日至8月31日

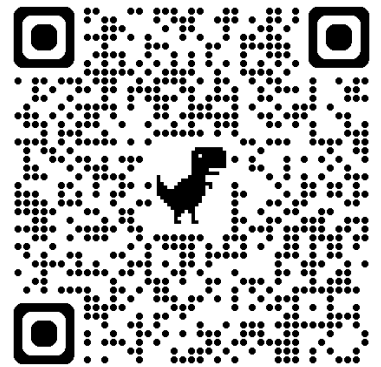
(二)地點：國立臺灣師範大學(和平校區)

1、就讀於北北基桃大專校院之畢業前2年(含應屆畢業)且領有身障證明者，並以戶籍或居住於臺北市者優先、新北市次之，非雙北市者再次之。

2、身障證明效期至少應至115年8月31日止(尚在辦理重新鑑定且未確定是否能取得證明者，恕不受理)。

(三)報名方式：115年5月20日止，請掃描右方QR條碼。

(四)職場體驗企業：誠品股份有限公司、雲雀國際股份有限公司、瑞星人力資源顧問有限公司、好時光風格股份有限公司、新聯昌廣告股份有限公司，職缺請參閱網路資訊。



二、轉達臺北市政府辦理「115年身心障礙者就業準備小教室」資訊，課程自5月至10月詳情請參閱：[資源教室網站](#)。

● 衛保組(分機：340、341)

一、COVID-19 疫苗接種宣導

◎COVID-19 疫苗接種宣導(英文、越文、印尼文、泰文) <https://reurl.cc/Q22Vq0>。

依衛生福利部通知，115年度COVID-19疫苗公費接種對象已擴大為滿6個月以上尚未接種之民眾，並延長公費接種期限至115年7月31日止。為提升校園整體防護力，降低COVID-19群聚感染及重症風險，鼓勵本校師生踴躍接種疫苗，以增強個人免疫保護效益，共同維護校園健康安全。COVID-19疫苗接種相關資訊，請逕至疾病管制署全球資訊網查詢：疾管署首頁 > 傳染病與防疫專題 > 傳染病介紹 > 第四類法定傳染病 > 新冠併發重症 > COVID-19疫苗專

區，下載及運用相關資料。如有疫苗接種相關疑問，亦可撥打 1922 防疫專線（或 0800-001922）洽詢。請師生依自身健康狀況評估接種需求，儘早完成疫苗接種，以提升保護力並降低校園傳播風險。

二、衛保組近期依據新生健康檢查結果，針對相關異常項目（如總膽固醇、尿酸、肝功能等）之學生，陸續安排辦理團體或個別健康衛教與營養指導。請接獲衛保組電話通知之同學，依通



知時間準時至衛保組（A101）報到，以利進行後續健康評估與衛教輔導。請同學務必重視健康檢查結果，詳閱並配合相關衛教內容，落實健康促進措施；如經評估有進一步檢查或治療必要者，亦請儘速就醫追蹤，以維護自身健康。

三、校園內近期陸續舉辦各項體能活動（團體舞蹈大賽、校慶運動會等），衛保組鼓勵同學踴躍參加，但如有心肺功能不良或其他不適者，切勿勉強。更提醒同學在練習時若發生扭、拉傷應先行處理，不可帶傷練習，避免傷勢更加嚴重。呼籲同學重視運動傷害的預防，最佳方法是先暖身至少 15 分鐘。

◎扭傷處理:遵照 PRICE 原則，並儘速就醫確認傷勢及後續治療。

P 保護：當急性傷害發生時，要馬上保護患處，避免二次傷害。

R 休息：馬上停止活動，讓患部休息，避免使用患處而引起疼痛、出血或腫脹，讓傷勢惡化。

I 冰敷：冰敷是讓患處消炎消腫、止痛。使用塑膠袋裝冰塊，每次 15 至 20 分鐘為限，每 1 至 2 小時一次。

C 壓迫：壓迫患處，主要目的是止血及消除腫脹，並固定患處。

E 抬高：受傷的 24 時內，盡量抬高患處，減少患處腫脹。

四、本學期捐血活動於 115 年 5 月 12 日（星期二）上午 9：30 至下午 4：00 整舉行，地點在志平樓前廣場，邀請熱血青年保持良好生活作息，加入當天的熱血行列。

◎捐血前注意事項：

(一)捐血前一天有充足的睡眠，請不要熬夜。

(二)切勿空腹捐血，可正常飲食，宜補充一些小點心。

(三)捐血前一天要適量補充水分。捐血前3小時，以及到現場時，分別補充300毫升水。

(四)穿著輕便衣服，袖子能輕鬆捲到手肘上方。

(五)當日請攜帶有照片的身分證件，提供捐血中心進行身分確認。

(六)捐血者年齡：17歲以上；體重：女性45公斤以上，男性50公斤以上。

詳細捐血者健康標準網址：<https://reurl.cc/XRrOp3>

(七)暫緩捐血相關規定網址：<https://reurl.cc/mybWzW>

●體育組(分機：330、331)

一、水域安全宣導及運動傷害講座

防溺水十招

生命無價！教育部再次呼籲並提醒家長，多一份關心，多一點叮嚀，切勿輕忽任何可能發生的危險，避免溺水事件悲劇再次發生，讓我們共同守護學生生命安全！

教育部 關心您

- 第一招** 戲水地點需合法，要有救生設備與人員
- 第二招** 避免做出危險行為，不要跳水
- 第三招** 湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心
- 第四招** 不要落單，隨時注意同伴狀況位置
- 第五招** 下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水
- 第六招** 不可在水中嬉鬧惡作劇
- 第七招** 身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳
- 第八招** 30分！不要長時間浸泡在水中，小心失溫
- 第九招** 注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水
- 第十招** 加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆

夏日游泳消暑樂 安全健康最重要

救溺五步

叫叫伸拋划 救溺先自保

- 1 大聲呼救** (Help)
- 2 呼叫** (119, 118, 110, 112)
- 3 利用延伸物** (竹竿、樹枝) (Hold on)
- 4 拋送漂浮物** (球、繩、瓶)
- 5 利用大型浮具划過去** (船、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍)

教育部體育署 全國體育運動總會 游泳06健康 www.1sa.gov.tw/SAC_Swim/index.html 學生游泳能力121網站 www.sports.urf.tw/

二、借還體育器材順序(請各班康樂股長確實宣導)

(一)班級借用

- (1) 確實填寫「器材借用申請表」及押上「借用人的證件」一張，才可取用器材。
- (2) 歸還器材時請確實點清數量後請授課老師簽名，再取回證件，使得完成借還器材正確程序。
- (3) 若沒帶任何證件，則不得借用任何器材。
- (4) 取回證件時，請同學看清楚證件是否是自己的，勿誤取別人的證件。

(二)個人借用

- (1) 確實填寫「器材借用登記表」及押上「借用人的證件」一張，才可取用器材。

- (2) 歸還器材時請確實點清數量，於器材借用單上簽名並取回證件，使得完成借還器材正確程序。
- (3) 若沒帶任何證件，則不得借用任何器材。
- (4) 取回證件時，請同學看清楚證件是否是自己的，勿誤取別人的證件。

三、體育課相關事宜

- (1) 請同學發揮公德心，上完體育課務必將自行垃圾帶走，共同維護體育場館之清潔。
- (2) 若逢雨天到後山體育場上體育課，請同學留意腳步，小心地面濕滑，以免滑倒受傷。

德育學校財團法人德育護理健康學院 114 學年度運動會

競賽規程

壹、主 旨：為配合教育部體育司提倡全民體育休閒活動，並倡導學校運動風氣，鍛鍊全校學生體能，提高運動水準，以奠定全民體育休閒活動之根基，故辦理此活動。

貳、主辦單位：學生事務處

參、承辦單位：體育組

肆、協辦單位：

一、行政單位：教務處、總務處、研發處、秘書室、人事室、會計室、環境安全衛生室、圖書資訊中心。

二、各系科：幼兒保育系(科)、高齡照顧福祉系、護理系(科)、美容流行設計系 (科)、食品保健系、觀光休閒與健康系、餐旅廚藝管理系(科)。

伍、參加單位：以每一系(科)為競賽單位報名。

陸、參加資格：凡本校學生皆可參加大會各項競賽。

Participation Eligibility: All students of this school are eligible to participate in all competitions of the event.

柒、競賽地點及日期：

一、地 點：本校後山體育場。

二、日 期：中華民國 115 年 05 月 16 日 (星期六)。

Competition Venue and Date: Venue: The school's rear mountain sports field. Date: May 16, 2026 (Saturday).

捌、競賽組別：

一、男子組： 幼保、高福、護理、美設、食保、觀健、餐廚。

二、女子組： 幼保、高福、護理、美設、食保、觀健、餐廚。

玖、競賽項目：

組 別	種 類	項 目
男子組	徑賽	80 公尺、200 公尺、四百公尺接力、
		1500 公尺、大隊接力。
女子組	徑賽	80 公尺、200 公尺、四百公尺接力、
		800 公尺、大隊接力。
教職員組	趣味競賽	圈圈叉叉接力賽

壹拾、團體競賽每隊參賽人數：

種 類	人 數
四百公尺接力	4 人
大隊接力	16 人(替補 2 人)
趣味競賽	教職員 4 人

壹拾壹、 報名日期：

一、即日起至115年04月24日(星期五)截止，團體項目由各科系系會長負責統一報名。

Registration Period: From now until April 20, 2026 (Monday). For team events, registration shall be handled collectively by the department student association president of each department.

二、下載報名表電子檔(校首頁)



<https://forms.gle/eVPZZvWmYi9Ggedg8>

完成後上傳或掃描 QRcode，逾期不受理，各系科未完成報名者將依規定懲處。

壹拾貳、 技術會議：

一、日期：115年05月06日(星期三)中午12時20分。

二、地點：體育組。

三、會議當日發放號碼布，請各系科務必派一名代表出席參加，若因未出席致使選手權益損失者，主辦單位概不負責。

壹拾參、 競賽辦法：

一、競賽程序：各項競賽秩序編配由大會競賽組排定。

二、徑賽項目：800M、1500M、400M 接力、大隊接力為計時決賽。

壹拾肆、 申訴：

一、競賽爭議：在田徑規則有明文規定者或有同等意義之證明者得以裁判員之判決為準，不得提出申訴。

二、申訴程序應由各系、科領隊或教練(導師)簽名蓋章後以書面正式向大會提出，提出申請書時，須先繳交保證金新台幣伍佰元整，若被審判委員會確認無理由時，得沒收保證金充作大會獎品費，如申訴成功時則歸還保證金，申訴結果以審判委員會之判決為最後終決，不得再提申訴。

三、有關競賽上所發生之問題，得有口頭申訴外，並得依照本規程之規定在成績公佈後三十分之內補具正式手續，如各項競賽正在進行中，參加競賽之各單位領隊，教練(導師)或運動員不得當場直接質詢裁判。

壹拾伍、 獎勵辦法：

一、個人競賽項目(全家禮物卡)：冠軍300元、亞軍200元、季軍150元、殿軍100元，並頒發獎牌一面。

二、400M 接力(全家禮物卡)：冠軍1000元、亞軍800元、季軍600元，並頒發每人獎牌一面。

三、大隊接力(全家禮物卡)：**冠軍2000元、亞軍1500元、季軍1000元**，並頒發錦旗一面。

四、優勝的選手請於賽後三十分聽廣播至頒獎台領獎。

壹拾陸、 競賽規則：

依據中華民國田徑協會公佈之最新田徑規則。

壹拾柒、 注意事項：

一、參加比賽之運動員，如有資格不符，冒名頂替或違背運動員精神者，經查明屬實即取消比賽資格及已獲得獎牌或獲得之分數，且該名選手及相關選手其學期體育成績運動精神部份零分計算。

二、運動員報名後因故無法參加比賽，須於技術會議或賽前一小時提出棄權之申請，否則不得參加其它項目。

三、參加競賽之選手請於賽前三十分鐘至檢錄處接受點名。

四、比賽進行時教練及非參賽之選手不得進入場內，依據最新田徑規則第143條第二款規定「比賽進行中之選手不得接受包括技術指導在內得任何協助，任何選手接受協助或指導裁判應予警

告，若再犯可取消其資格」。

- 五、號碼布應用別針或針線縫妥於運動員之服裝胸前，遺失者不另補，比賽當天未帶號碼布者，處份申誡乙支。
- 六、為考慮選手安全問題，參加大隊接力時不得穿著釘鞋上場。
- 七、各項運動比賽順序在秩序冊均有明確規定，若大會臨時更改 提前或延後比賽時，以報告員口頭報告為準。
- 八、如遇陰雨，場地不克舉行時，則由各項裁判長會同場地管理決定處理之。
- 九、競賽項目不論距離長短，均不得陪同比賽中之運動員奔跑，否則立即取消該比賽選手之參賽權及成績。
- 十、凡進場比賽完後之運動員，須立即退出場外，不得在場內逗留，非與賽人員一律嚴禁入場，違者除立即宣佈外並停止該單位選手參加比賽。
- 十一、如有未盡事宜，得由裁判宣判，請聽從裁判指示。
- 十二、如因特殊狀況，將視狀況取消運動會或調整比賽時間及內容，相關事項將隨時於運動會前公告實施，並請參賽學生務必配合辦理。

競 賽 時 間 表

預賽賽程：		
115 年 5 月 13 日(三)下午		
競賽項目名稱	比賽時間	檢錄時間
女子組 80 公尺預賽	13:10	12:50
男子組 80 公尺預賽	13:25	13:05
女子組 800 公尺計時決賽	13:40	13:20
男子組 1500 公尺計時決賽	14:05	13:40
女子組 200 公尺預賽	14:30	14:10
男子組 200 公尺預賽	14:50	14:30
115 年 5 月 16 日(六)上午賽程		
項目名稱	比賽時間	檢錄時間
女子組 80 公尺決賽	10:00	9:40
男子組 80 公尺決賽	10:05	9:40
教職員趣味競賽(預賽)	10:15	10:00
女子組 200 公尺決賽	10:15	10:00
男子組 200 公尺決賽	10:25	10:00
女子組 400 公尺接力計時決賽	10:35	10:20

男子組 400 公尺接力計時決賽	10:45	10:20
教職員趣味競賽(決賽)	10:50	10:35
女子組大隊接力計時決賽	11:05	10:40
男子組大隊接力計時決賽	11:30	11:00

教職員工趣味競賽

圈圈叉叉接力賽

比賽規則：

人數：一組 4 人，每隊限一位男性。

得分規則：

1. 設定 A 點與 B 點，每組發三個信物。
2. 兩隊必須同時出發然後將信物放在九宮格其中一格上。
3. 當信物放下之後就可以回起點與同隊交棒再去放下一個信物。
4. 過程中只要放了就可以回來交棒，每回合限時 2 分鐘。
5. 當信物在九宮格上連成直線或是斜線即可獲勝。(同一般圈圈叉叉的玩法)
6. 當信物放置三個後仍未定出勝負，下一位上去的學員就可以將原本放置的信物做移動。
7. 遊戲採三戰兩勝制，如遇和局狀況，採 PK 制(一局定勝負)。
8. 每局兩分鐘，採單敗淘汰制。
9. 決勝局每人出發前須累計踢五下毬子使能出發，先連成一線或擺滿五個信物者獲勝。

參加資格：凡本校教職人員皆可參加競賽。

地點：本校後山體育場。

日期：中華民國 115 年 05 月 16 日(星期六)。

報名日期：即日起至 115 年 05 月 08 日(星期五)截止。

上傳至 <https://forms.gle/MpwdqDP1GzWRLQ5t6> 或掃描 QRcode，逾期不受理。




獎勵辦法：冠軍 1500 元、亞軍 1200 元、季軍 1000 元、殿軍 800 元

備註：各組報名隊伍只有一隊-取消比賽、未滿四隊-取前一名、未滿五隊-取前二名、未滿七隊(含)-取前三名、八隊(含)以上-取前四名

競賽規則如有未盡事宜，得由大會隨時修訂之，並通告各參賽隊伍。

●通識教育中心:經國樓 D310(分機：143)

一、第 59 周年校慶慶祝活動彙整，已公告於通識中心網頁，請同學踴躍報名參與。

活動名稱	報名或截止時間及地點	活動或參展時間及地點
英語閱讀比賽	即日起至 115 年 5 月 6 日 掃描競賽簡章 QR 碼(線上報名) 	115 年 5 月 13 日(星期三) 15 時至 16 時 30 分 地點：經國樓 D307 教室
藝術才能表演比賽	即日起至 115 年 5 月 18 日 通識教育中心 D310	115 年 5 月 20 日(星期三) 15 時至 17 時 地點：C303 護理人文講堂

二、2026 馬來西亞拉曼大學 (UTAR) 遊學團

本活動將於 8/3 - 8/22 在金寶校區舉行，滿 10 人成團。行程包含 30 小時英文課、文化工作坊及怡保、邦咯島、吉隆坡參訪。費用依人數介於 MYR 4,700 至 5,800 (約台幣 3.4 - 4.2 萬)，含住宿、境內交通與簽證，不含多數自理膳食。機票由學校補助，所有費用繳納後概不退還。意者請洽 D301 謝老師或 email: alice3793h@ems.dyhu.edu.tw

2026 UTAR Malaysia Study Abroad Program

This 20-day program (Aug 3 - 22) at Kampar Campus requires 10+ participants. It features 30 hours of English classes, cultural workshops, and excursions to Ipoh, Pangkor Island, and KL. Fees range from MYR 4,700 to 5,800 (approx. NT\$ 34k - 42k), covering accommodation and local transport. Airfare is subsidized by the school, while most meals are self-funded. All payments are non-refundable.

Contact Instructor Hsieh 謝老師 at D301 or Email: alice3793h@ems.dyhu.edu.tw

詳細資訊請參閱網頁: https://ge.dyhu.edu.tw/p/406-1008-62478_r163.php

三、【基隆今年唯一場 | 淨零綠領人才證照班】

你準備好進入「綠色職涯」了嗎？

掌握淨零轉型關鍵技能，為未來開啟全新機會！

本課程乃環境部淨零綠領人才培育課程，結合國家級認證與實務導向訓練，帶你快速接軌產業需求。

📍 課程資訊

📅 上課時間：7/11 - 8/2 (每週六、日，共 4 週)

📍 上課地點：德育護理健康學院 (基隆)

💰 課程費用：12,000 元

💡 超值補助方案 (

🎓 未滿 30 歲在學學生 (大學/研究所)

📄 通過證照考試，可申請 6,000 元獎勵金

報名網址

<https://greencollar.moenv.gov.tw/MajorLeagueClass/Index>

四、校外訊息公告

(一)全國夏季學院系列活動開跑了，歡迎同學踴躍參與。

1. 本校為全國夏季學院夥伴學校，修習夏季學院課程學分費大優惠每學分只要 700 元 (非夥伴學校每學分為 1750 元)，夏季學院將於暑假開出 34 門實體及遠距課程提供予同學多元學習，歡迎同學踴躍參與。

(1) 115 年全國夏季學院開課清單如下：

<https://scollege.org.tw/default/courses/index>

(2) 115 年度全國夏季學院學生報名選課之網址為：

<https://scollege.org.tw/workbench/member/login>

(3) 報名選課時間：

第 1 階段選課「登記分發制」4 月 29 日(星期三)上午 10 時至 5 月 6 日(星期三)上午 10 時止，一律透過前述之夏季學院線上系統報名選課。

第 2 階段選課「先選先得制」自 5 月 18 日(星期一)上午 10 時至各課程開課前 2 週，一律透過前述之全國夏季學院線上系統報名選課。

2. 修習夏季學院課程，可認抵本校課程表如下：

課程編號	修習課程名稱	可認抵課程
26M038	探索星空	博雅涵養通識：數理、空間
26M043	文學經典閱讀	博雅涵養通識：語文、性靈
26M066	文學經典：《詩經》選讀	博雅涵養通識：語文、性靈
26N046	環境研究一：人、環境與自然	博雅涵養通識：數理、空間
26N077	心靈樂活電影院	博雅涵養通識：人際、內省
26N089	臺灣舞蹈賞析	博雅涵養通識：肢體動覺、藝術
26N094	法律與人生	博雅涵養通識：人際、內省
26S101	流行音樂賞析與實務	博雅涵養通識：肢體動覺、藝術