

德育護理健康學院學務通訊

DYHU Office Of Student Affairs News

114 學年度第 1 學期

第 7 週 (114 年 11 月 24 日至 114 年 11 月 28 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 114 年 11 月 24 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

【分蘋果的故事】

一個人一生中最早受到的教育來自家庭，來自母親對孩子的早期教育。美國一位著名心理學家為了研究母親對人一生的影響，在全美選出 50 位成功人士，他們都在各自的行業中獲得了卓越的成就，同時又選出 50 位有犯罪記錄的人，分別去信給他們，請他們談談母親對他們的影響。有兩封回信給他的印象最深。一封來自白宮一位著名人士，一封來自監獄一位服刑的犯人。他們談的都是同一件事：小時候母親給他們分蘋果。

有位來自監獄的犯人在信中這樣寫道：小時候，有一天媽媽拿來幾個蘋果，紅紅綠綠，大小各不同。我一眼就看見中間的一個又紅又大，十分喜歡，非常想要。這時，媽媽把蘋果放在桌上，問我和弟弟：『你們想要哪個？』我剛想說想要最大最紅的一個，這時弟弟搶先說出我想說的話。媽媽聽了，瞪了他一眼，責備他說：『我的孩子要學會把好東西讓給別人，不能總想著自己。』於是，我靈機一動，改口說：『媽媽，我想要那個最小的，最大的留給弟弟吧。』媽媽聽了，非常高興，在我的臉上親了一下，並把那個又紅又大的蘋果獎勵給我。我得到了我想要的東西，從此，我學會了說謊。以後，我又學會了打架、偷、搶，為了得到想要得到的東西，我不擇手段。直到現在，我被送進監獄。

那位來自白宮的著名大士是這樣寫的：小時候，有一天媽媽拿來幾個蘋果，紅紅綠綠，大小各不同。我和弟弟們都爭著要大的，媽媽把那個最大最紅的蘋果舉在手中，對我們說：「這個蘋果最大最紅最好吃，誰都想要得到它。很好，現在，讓我們來作個比賽，我把門前的草坪分成三塊，你們三人一人一塊，負責修剪好，誰幹得最快最好，誰就有權得到它！」我們三人比賽除草，結果，我贏得了那個最大的蘋果。

我非常感謝母親，她讓我明白一個最簡單也最重要的道理：要想得到最好的，就必須努力爭第一。她一直都是這樣教育我們，也是這樣做的。在我們家裡，你想要什麼好東西都要通過比賽來贏得，這很公平，你想要什麼、想要多少，就必須為此付出多少努力和代價！推動搖籃的手，就是推動世界的手。母親是孩子的第一任教師，你可以教他說第一句慌言，也可以教他做一個誠實的、永遠努力爭第一的人。

以美好的心，欣賞週遭的事物

以真誠的心，對待每一個人

以愉悅的心，分享他人的快樂

(網路文章品格小故事)

●課指組(分機：310~313)

一、學生會即日起辦理二手冬衣募集活動，募集款式為已清洗乾淨的保暖衣褲及外套，男女款皆可，歡迎全校師生踴躍捐贈，捐贈衣物請整理裝箱，送至經國樓 B1 課指組，截至 114 年 11 月 28 日(星期五)下午 17:00。

二、截至 114 年 11 月 21 日(星期五)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
1141501052	日五專護理科一甲	張○諺	1141513095	日五專餐廚科一甲	葉○中
1131503006	日五專幼保科二甲	葉○安	1141513087	日五專餐廚科一乙	林○雨
1131503030	日五專幼保科二甲	陳○煊	1141513089	日五專餐廚科一乙	吳○諺
1141504050	日五專美設科一甲	張○菱	1141513074	日五專餐廚科一甲	蕭○翔

三、新生盃歌唱比賽(FreshmanCup Singing Competition)訂於 114 年 12 月 3 日(星期三)，13:00 至 17:00 假經國樓社團活動展演廳辦理，相關訊息參見附件。

德育護理健康學院 114 學年度第 1 學期新生盃歌唱比賽辦法

一、活動名稱：新生盃歌唱比賽

二、活動目的：營造健康、活力、快樂的校園環境，促進班級團隊合作，故舉辦新生盃歌唱比賽。

三、比賽辦法：

1. 參加對象：本校日間部各學制之新生班級一律參加。
2. 比賽方式：校歌及一首自選曲為比賽主題。
3. 比賽時間：114 年 12 月 3 日(星期三)，13:00 至 17:00，當日比賽順序另行公告。
4. 比賽地點：經國樓社團活動展演廳。
5. 評分標準：團隊表現 50%、音樂表現 30%、服裝創意 20%，聘請各科系主任或老師擔任評審。
6. 獎勵辦法：
 冠軍：新台幣 1,500 元等值獎勵，錦旗一幅，每人小功一支。
 亞軍：新台幣 1,000 元等值獎勵，錦旗一幅，每人嘉獎二支。
 季軍：新台幣 500 元等值獎勵，錦旗一幅，每人嘉獎一支。

114 學年度第 1 學期新生盃歌唱比賽報名表

班級	負責人	連絡電話
校歌曲調勾選	<input type="checkbox"/> 原版(無人聲) <input type="checkbox"/> 交響樂版 <input type="checkbox"/> 鋼琴版	
自選曲歌名	繳交方式： <input type="checkbox"/> MP3 <input type="checkbox"/> CD <input type="checkbox"/> 點唱機：_____ <input type="checkbox"/> 其他：_____	

請於 114 年 11 月 26 日(星期三)下午 5 時前繳至課指組許玉婷小姐處

114 學年度第 1 學期新生盃歌唱比賽各班報到時間表

報到地點：經國樓社團活動展演廳外		
時間：114 年 12 月 3 日（星期三）		
順序	報到時間	班級
1	14:20	四護一甲
2	14:20	四幼一甲
3	14:30	四高一甲
4	14:40	四餐一乙
5	14:50	五餐一乙
6	15:00	五護一甲
7	15:10	五美一甲
8	15:20	五餐一甲
9	15:30	五幼一甲
10	15:40	二護三甲
11	15:50	四觀一甲
12	16:00	四餐一甲
13	16:00	四高一忠

- 四、卡拉 ok 比賽初賽 (Singing Competition Preliminaries) 訂於 114 年 11 月 26 日 (星期三)，15:00 至 19:00 假經國樓社團活動展演廳辦理，即日起請於中午 11:20-14:00 至經國樓經國樓 B1 學生會辦公室報名，班級保留名額如在 11 月 14 日 (星期三) 前未完成報名，視同自動放棄，其名額將留至自由報名者。自由報名請於 11 月 24 日 (星期一) 前完成報名。
- 五、第 59 屆學生自治會會長改選報名公告，活動訊息如下：

第五十九屆日間部學生自治會會長改選公告事項

壹、候選人登記:114年10月29日(星期三)至114年11月28日(星期五)17:00截止。

貳、候選人繳交資料:1.基本資料 2.政見 3.學期成績單。

參、繳交地點:經國樓 D001 學生會辦公室。

肆、候選人審核日期:114年12月1日(星期一) 12:30。

伍、候選人抽籤日期:114年12月2日(星期二) 12:30 經國樓 D001 學生會辦公室，逾時由58屆學生會會長代抽。

陸、宣傳期:114年12月3日(星期三)至114年12月9日(星期二)。

柒、投票日期:114年12月10日(星期三)上午10:10至下午03:00。

捌、開票日期:114年12月10日(星期三)下午04:00，地點:另行通知。

玖、候選人資格:

1. 四技二年級、二技一年級及五專三年級以上，能履行任期者。
2. 前學期學業成績平均在七十分以上，操行成績平均在七十分以上，如未有前學期成績，則以當學期期中考之成績為評定(標準與前學期學業成績同)。

壹拾、競選期間注意事項:

1. 非競選期間不得從事競選活動。
2. 各候選人及助選員應於規定時間內從事公開競選，並嚴禁妨礙班級上課。
3. 政見不得違反校規或人身攻擊。
4. 競選活動之海報、宣傳資料等以候選人自我宣傳及政見發表等為限，且須先經用張貼海報日期章始得張貼。
5. 開票結束當日，各候選人應將其張貼之海報、宣傳資料等清除完畢。
6. 候選人得推薦助選員為10名為限。
7. 非競選期間不得從事競選活動。

壹拾壹、選舉方式:

1. 採無記名投票圈選之，凡本校學生皆有同等選舉權。
2. 選舉當日，選舉人必須於投票時間內到達各投票所，依序憑學生證領取選票，圈選妥後逕投票櫃內，不得將選票攜出場外。
3. 選舉人須親自投票，不得委託他人領票、圈票或投票。

壹拾貳、選舉結果:

選舉投票時間結束後，當日開票以得票最高者為當選，若票數相同，則由同票者進行全校再投票以決定之。

六、相關獎學金訊息請參閱學校網頁獎學金專區。

●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、學期已至期中，為防止同學因曠課時數過多而達當學期修課總時數三分之一以上或操行不及格，請同學務必主動上網掌握自己缺曠、獎懲情形，依規定請假、辦理改過遷善等，勿令期末操行成績不及格遭送獎懲會議議處。若對上課點名有疑義，應速於點名當日起3日內找任課老師查詢修正，以免逾期無法更正。
- 二、重申請假規定：五專前三年未滿18歲同學請假請檢附上傳法定代理人及實際照顧者簽名文件（並請簡要說明），事假2天以上者請說明請假原因，病假2天以上者請檢附就診單據。假單送出後，請記得上網查看請假進度，以免退件來不及補件。
- 三、113-2 五專前三年獲操行績優獎狀同學請速至生輔組領取獎勵禮券。

賃居宣導：

冬季將至，請同學不論居家或租屋在外，多一分注意多一分保障，請提醒家人及自我檢視租處下列事項，以維護安全避免意外事件發生：

- (一)注意用電安全及平時檢修：使用高耗能電器(如：電磁爐等)時，勿在同一條延長線上使用多種電器用品。
- (二)確認消防設備注意安全裝置：瞭解居住環境之滅火設備設置地點及使用方式。
- (三)防範一氧化碳中毒：使用瓦斯熱水器沐浴及瓦斯爐煮食安全事項，特須注室內保持空氣流通，切忌門窗緊閉。若感到頭昏、噁心、嗜睡等身體不適情況發生，應立即打開通往室外的窗戶通風，倘身體嚴重不適時，請先前往通風良好的室外環境，再打119電話或與親友(學校)求助，俾能確保學生安全無虞。(有關防範一氧化碳中毒之宣導影片、海報等，公布於內政部消防署防災知識網之下載專區內網<https://www.tfdp.com.tw/cht/index.php>)
- (四)熟悉進出動線：熟悉居住處所之進出動線，並保持通道暢通。
- (五)租屋處加強門禁管制：對個人使用空間，視需要更換或加裝鎖具，避免外人入侵。

【校安中心】

一、114年學年度第1學期校安中心活動行事曆

(一)校園防災安全宣導校外參訪

活動日期:114/11/19(三)12:00-16:00

地點:台北市內湖區防災科學博物館

參加班級：四護三甲、五護二甲

二、友善校園宣導：

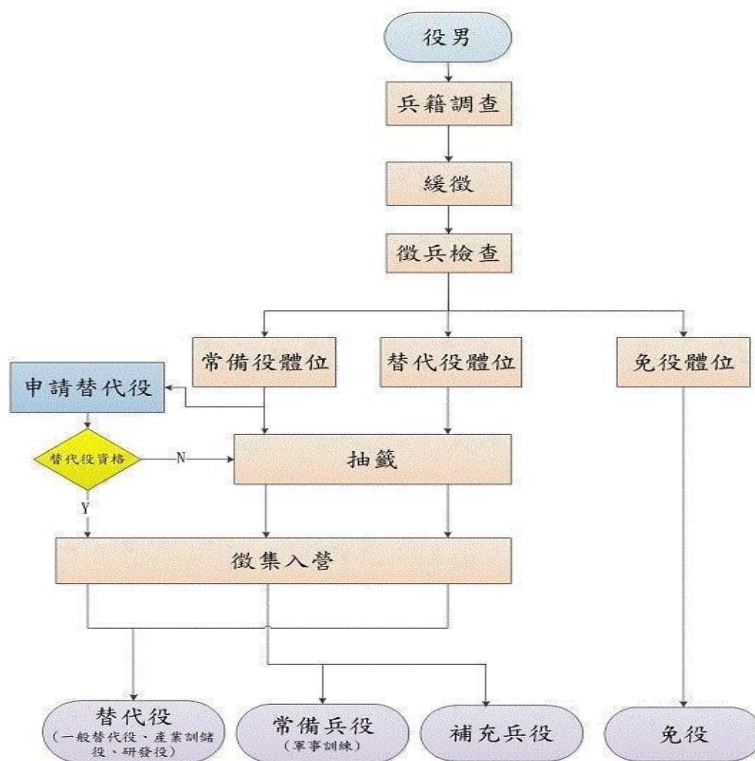
校園霸凌旁觀者的行為，會影響霸凌行為的持續與否，若是在旁吆喝叫囂，將使得霸凌事件更加惡化；若是置之不理或袖手旁觀，可能使霸凌者認為自己的行為被默許而持續為之；若能出面制止或通知師長，將能大幅降低霸凌行為所帶來的傷害。因此，請人人都能成為具有正義感的挺身者，大家一起降低校園霸凌的發生。



三、兵役宣導：

(一)應屆畢業之男同學在畢業前將陸續接到體檢、抽籤等通知，請同學按時配合相關作業，役男徵兵流程如附圖。

役男徵兵處理流程圖



備註：

1. 男子年滿18歲之翌年1月1日起役，至屆滿36歲之年12月31日除役，稱為役齡男子。
2. 兵籍調查、徵兵檢查、抽籤及徵集入營，為役男之四大徵兵處理程序。
3. 82年次以前出生役男服役1年。83年次以後出生常備役體位役男服4個月常備兵役軍事訓練；就讀大專以上學校男子，得依其志願，申請分階段常備兵役軍事訓練；申請人數逾訓練員額時，以抽籤決定之。83年次以後出生替代役體位役男服12天補充兵役。

四、交通安全宣導：

- (一)行經路段、路口時，須減速慢行注意來車，避免遭其他用路人碰撞，機車族群務必配戴安全帽，切勿有「無照駕駛」、「酒後駕車」及「疲勞駕駛」等危險行為，以俾交通意外事件之發生。
- (二)提醒同學清晨或夜間外出時，建議穿戴鮮豔衣物，藉以提高顯著性，行經路口時，請務必遵守「慢、看、停」原則，減速「慢」行、察「看」左右後方有無人車及車輛暫「停」禮讓行人先行之正確觀念，建立「路口停讓」文化，減少事故發生。

五、反詐騙宣導：

財政部「全民+1 政府相挺」普發現金廣宣網站已經上線(網址 <https://10000.gov.tw/>)，請呼籲教職員工生採用官網的「登記入帳」方式，快速安全又方便。最後，再次提醒，政府不會主動發簡訊或電子郵件通知領錢或登錄，也「不會」電話要求到 ATM 或網銀操作轉帳。如遇可疑網站或訊息，立即撥打 165 反詐騙專線，再次感謝大家共同防堵詐騙事件。



政府防詐加提醒 1

內政部 刑事警察局
Ministry of Justice Criminal Investigation Bureau

- 1 假冒簡訊/郵件**
常見字眼：「政府普發現金」、「立即登記」
不要點簡訊連結領普發現金
- 2 偽造網站**
假網址常見：「10000-gov.tw」、「10000.g0v.tw」
認明結尾.gov.tw官方網址
- 3 謠言詐術**
如「提前申請」、「搶先登記」
目的：竊取個資
- 4 恐嚇手法**
假稱「現金遭冒領」，並轉接電話給警察
一定是詐騙！

看到這些關鍵字就是詐騙！

普發不需要信用卡資料

六、藥物濫用防制宣導：

鑒於新興混合式毒品除有精美包裝之特徵，易降低施用者對於毒品的警戒性外，新興混合式毒品多為二種以上的毒品混合，造成更大的危險性及致死率（相關資訊或偽包裝圖檔如毒品咖啡包、毒果凍、梅粉等等，請參考教育部防制學生藥物濫用資源網站 <http://enc.moe.edu.tw/>），學校提醒同學決不可輕易食用及持有偽裝成糖果零食的新興毒品，參加聚會活動時，務必提高警覺並且不隨意接受陌生人的物品及飲料，守法自律、做正確的選擇才能隔絕受同儕及校外人士引誘。

倘若不幸誤觸毒品，請聯繫尋求協助，走出對毒品的依賴性。相關求助諮詢專線為各縣市家庭教育中心（諮詢專線：412-8185）或毒品危害防制中心（戒毒免費專線電話：0800-770-885），學校校安專線：02-24374315。

- 七、#有關教育部製作「喪屍菸油遠離身（依托咪酯）」等 EDM 文宣 9 款、圖卡 4 款、懶人包 1 款及短片 2 款，請各班導師協助宣導。

文宣電子檔請逕至教育部「防制學生藥物濫用資源網」(文宣專區

<https://enc.moe.edu.tw/propa/efc9fc98-e454-4049-af3f-60fa7b581453>) 下載，並請納入各式研習及活動推廣運用。

短片檔請逕至教育部「防制學生藥物濫用資源網」(影音專區

<https://enc.moe.edu.tw/article/20ad9dfd-c5a3-482c-b152-5f3549b1729a>) 觀看，並請納入各式研習及活動推廣運用。

- 八、菸害防制教育宣導：有關菸害防制法修正重要內容請協助宣導，尤其強調公共場所禁菸再擴大含「大專校院全面禁菸」、「全面禁止電子菸」、「禁菸年齡提高至 20 歲」及加重罰則等，務必轉知班上同學配合遵守，確勿以身試法。



(一)全面禁止電子煙在內之類菸品。

(二)指定菸品(包括加熱菸)，須經健康風險評估審查核定通過後，才可製造、輸入、販售。劉家秀表示，在未通過審查前，製造、輸入、販售等都屬違法行為，而目前尚無經衛生福利部核定通過健康風險評估審查之加熱菸。

(三)擴大禁菸之室內外公共場所包括大專院校、幼兒園、托嬰中心及居家式托育場所，全面禁菸；酒吧、夜店於獨立區隔之吸菸室外，不得吸菸。於禁菸場所吸菸，可處 2 千元至 1 萬元罰鍰。

(四)提高禁菸年齡至 20 歲，不得供應菸品、指定菸品必要之組合元件予未滿 20 歲者，亦不得強迫、引誘使其吸菸。違者提高處 1 萬元至 25 萬元罰鍰。

(五)擴大菸盒警示圖文面積至 50%，將於 (113) 年 3 月 22 日施行。

(六)不得使用經中央主管機關公告禁止使用之添加物。刻正預告訂定「菸品禁止使用花香、果香、巧克力及薄荷口味之添加物」，預告期 7 天(至 112 年 3 月 27 日)

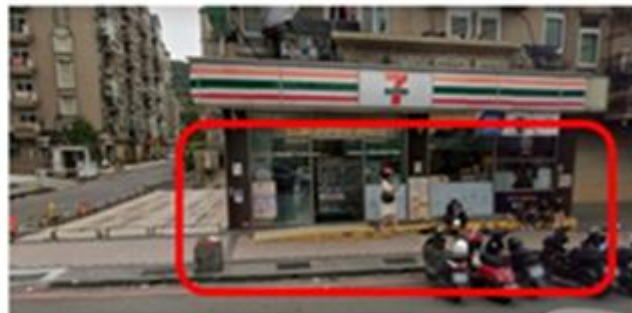
(七)加重罰責，相關罰則如下：

- 全面禁止電子煙，及未經健康風險評估審查通過之指定菸品(加熱菸)。

- 製造、輸入業者，處 1000 萬元—5,000 萬元。
- 製作廣告、接受傳播或轉載者，處 40 萬元—200 萬元。
- 販賣、展示者，處 20 萬元—100 萬元。
- 供應者，處 1 萬元—25 萬元。
- 使用者，處 2 千元—1 萬元。

國健署提醒，若發現違反菸害防制法之情形，可檢附具體事證，就近向所在地衛生局或以市內電話撥打菸害諮詢及檢舉服務免付費專線（0800-531531）予以檢舉。

九、重申本校為全面禁菸場所，請同學共同愛護學習環境，共創健康無菸校園；經查違規人員依校規議處及接受戒菸教育。另近期亦常接獲校外居民反映，7-11、全家便利商店騎樓及米蘭社區入口空地，學生常多人聚集吸菸、亂丟垃圾，造成髒亂吵鬧，除由校安中心不定期勸導要求商店騎樓庇廊不吸菸外，協請班級導師加強宣教，並提醒全校校園為禁菸區域，第一，二校區校門口人行道暨公車站牌處地標紫色禁菸線為禁止抽菸區域，請全校師生務必配合。另校門口兩家便利商店前庇廊人行道亦為禁菸場所，衛生局將派人稽查，違者將處罰款 NT\$10,000 元，請同學勿以身觸法。



**NO SMOKING
& NO VAPING**

【原資中心】

- 一、12 月為原資中心原民週活動，邀請全校教職員生一同參與。
詳細資訊於下周公告。

●輔資組：德育樓 1 樓 A103(分機：321)

- 一、諮商輔導組於這學期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☺
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！

(目前各場活動皆還有名額，歡迎同學踴躍報名!)

心理成長活動~「精油手作與香氛呼吸」啟動放鬆安靜的副交感

活動時間 11/21 (五) 13:00-16:30

活動地點 德育樓 A204 團輔室

活動簡介



透過嗅覺打開五感體驗，不同的氣味帶給人有獨特的連結，甜橙柑橘留在指尖的撲鼻刺激、阿嬤家木質家具的沉穩味道，或是戀愛時的甜蜜花香…一起來調配屬於你的香氛氣味，透過嗅覺帶動當下的專注呼吸，在副交感神經的廉潔與啟動中，練習自我照顧與身心安頓!

講師 歸心諮商所-呂靜宜心理師

歡迎報名~活動開放報名中!!!

備註 繳交活動心得小卡可獲得學輔點數 2 枚

生命教育宣導活動~「安放自在」手作擴香石工作坊

活動時間 11/26 (五) 13:00-16:30

活動地點 德育樓 A204 團輔室

活動簡介



在忙碌的生活裡，
有時只要一縷淡淡的香氣，
就能讓心靜下來，重新感受生活的溫度。

「香氣日常」是一場讓你親手創造香氣記憶的手作活動。
透過擴香石製作，我們將香氛、色彩與心情揉合，
讓每一份作品都成為屬於你的情緒調香。

講師 歸心諮商所-喬如筠心理師

歡迎報名~活動開放報名中!!!

備註 繳交活動心得小卡可獲得諮輔點數 2 枚

●**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！另外還可以參加線上抽獎活動喔，獎品包含香氛蠟燭、手機可愛吊飾、雙耳飲料提袋、行動電源等好禮等待同學來抽，趕緊報名參加~

二、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!!

- 地點：諮商輔導組會議室
- 醫生：衛生福利部基隆醫院精神科主治醫師
- 時間：12月10日(三)的14:00至17:00，以整點為單位預約，每人每次50分鐘。
- 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!)
- 對象：本校學生與教職員



諮商輔導暨資源輔導組 好禮抽獎活動

輔導組這學期幫大家準備了一系列自我經歷成長活動
還有豐富好禮可抽獎，快來看看吧！

活動日期
活動截止到
114.12.24

114學年度第1學期獎品列表

獎項	名額
芬香蠟燭	1名
公仔吊飾手機掛繩	2名
行動電源	3名
雙耳0版飲料提袋	4名
手機木座	6名

如何參加抽獎？

- * 參加輔導組任一場心理衛生活動
(貼在輔導組外公布欄的有各項活動之海報)。
- * 完成「暖心手作」體驗2步驟。

抽獎活動

完成上述任一項的同學，即可獲得抽獎資格1次!!!

- * 抽獎時間：預計12月25日進行抽獎，獎品如左
- * 屆時輔導組將主動聯繫被抽中的同學至輔導組 (A102) 領取好禮。

114學年度第1學期 德育護理健康學院「心理健康促進計畫」

四、新進書籍介紹(歡迎至諮商輔導組借閱)



● 凱瑟琳·吉爾迪娜遙想她開業的第一天，便滿懷抱負期待以一身心理學知識來「治癒」病患。沒料到踏進診療室的第一位個案就跌破她眼鏡，不僅拒絕分享家族史，還對何謂壓力沒有任何概念。從這名個案開始，凱瑟琳逐漸明白做為一名臨床心理師，與其期望自己能讓病患痊癒，不如與個案一起解決問題，引領他們來到理解自己的大門前——重要的是，陪伴病患直到他們願意走向自己的那一刻。

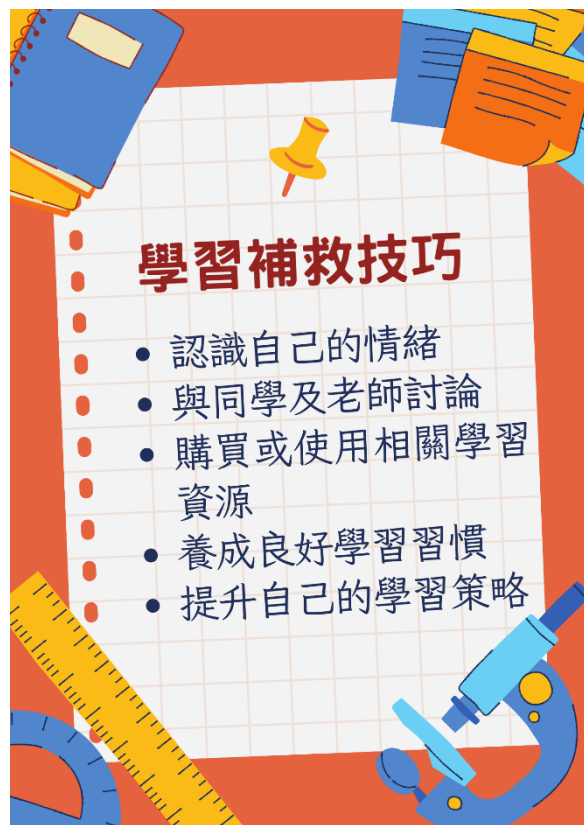
本書為一名心理師從新手到年屆退休的二十五年間，不斷在心理學理論與臨床實作間犯錯及調整的過程。作者也記錄下五名來自不同種族、性向及階級的個案，他們在童年曾被遺棄、忽視、虐待，甚至遭受慘絕人道的種族滅絕政策。雖然看似成功克服逆境順利長大，童年的創傷卻在某刻甦醒，使他們的人生再度迷航——

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

一、期中考後的學習補救技巧

期中考後面對自己的考試成績，有開心自己考得很好，也有失望挫折覺得自己表現不好，或者覺得無所謂，反正每次考都這樣，習得無助。因為考試而產生情緒，很正常，而認識自己的情緒很重要，但不停留於此，需要採取一些學習加強、補救策略，畢竟這學期還有時間能努力，以下是學習補救建議：

- ◆ 認識自己對學習、考試的情緒反應：誠實面對自己的感受，如果情緒調節有困難，特教生可與個管老師約定晤談時間討論壓力調適。
- ◆ 與同學、老師討論學習補救策略：與同學交流讀書技巧，或請教老師如何加強自己的學習表現。
- ◆ 購買相關重點整理的書籍或使用線上資源，幫助自己摘要理解課本內容。
- ◆ 養成良好的學習習慣，例如安排每週固定時間複習、規劃複習章節進度、自我評量及檢測、期限內完成作業報告、充足的睡眠及休息等。
- ◆ 閱讀理解技巧、作業報告寫作技巧、簡報技巧等學習策略需要加強，可參考線上資源。



●衛保組(分機：340、341)

一、114 學年度健康檢查注意事項：

- (一) 新生、轉學生健康檢查已辦理結束，尚未繳交體檢報告的同學，請儘速至衛保組說明或繳交，以免影響您的權益。
- (二) 體檢相關訊請參考衛保組網頁/學生健康檢查 <https://dsa.dyhu.edu.tw/p/412-1021-23.php>
- (三) 為預防潛在性傳染病在校園擴散，依據「學校衛生法」及教育部「學生健康檢查實施辦法」規定，新生應於入學時進行健康檢查。統計至 114 年 11 月 20 日 (三) 止，尚未繳交名單如下：請同學儘速至醫療院所檢查並至衛保組說明，以避免影響自身的權益。

二技護理系三甲	1141401079	四技餐廚系一甲	1141313013	五專護理科一甲	1141501053
四技護理系一甲	1141301013	四技餐廚系一甲	1141313020	五專護理科一甲	1141501054
四技護理系一甲	1141301015	四技餐廚系一甲	1141313027	五專幼保科一甲	1141503017
四技護理系一甲	1141301016	四技餐廚系一乙	1141313005	五專幼保科一甲	1141503021
四技護理系一甲	1141301030	五專護理科一甲	1141501031	五專美設科一甲	1141504047
四技幼保系一甲	1141303016	五專護理科一甲	1141501037	五專餐廚科一甲	1141513045
四技高福系一甲	1141309010	五專護理科一甲	1141501050	五專餐廚科一乙	1141513083
四技高福系一甲	1141309013	五專護理科一甲	1141501053		

二、114 年度公費流感疫苗校園集中接種 (五專 1-3 年級) 已辦理完成。提醒事項如下：

- (一) 因故無法參加的同學，可於 114 年 11 月 30 日前，到「基隆市各區衛生所」或公費流感疫苗合約院所進行補檢，請先電話查詢可接種時間，再行前往。
- (二) 一定要攜帶健保卡及補接種通知單。
- (三) 補接種通知單請至衛保組 (A101 室) 領取。

三、衛保組辦理「愛滋防治大考驗」線上活動，填寫完成問卷者，就有 100 個機會獲得「全家便利商店」禮物卡。

請同學把握機會儘速填寫。活動網址已請衛生股長代為轉傳班群。<https://reurl.cc/XaVrLD>

四、**B型肝炎疫苗注射衛教宣導**

經「衛生福利部傳染病防治諮詢委員會預防接種組」針對已依時完成B型肝炎疫苗接種，經檢驗為「B型肝炎表面抗體陰性者」之建議措施如下：

- (一)若為B型肝炎感染高危險群(血液透析病人、器官移植病人、接受血液製劑治療者、免疫不全者；多重性伴侶、注射藥癮者；同住者或性伴侶為帶原者；可能接觸血液之醫療衛生等工作人員…)，可自費追加1劑B型肝炎疫苗，1個月後再抽血檢驗，若表面抗體仍為陰性，可以採「0-1-6個月」之時程，接續完成第2、3劑疫苗。如仍無法產生抗體者，則無需再接再種，但應採取B型肝炎之相關預防措施，並定期追蹤B型肝炎表面抗原之變化。
- (二)若非B型肝炎感染高危險群，目前尚無須全面再追加1劑B型肝炎疫苗。若個人或家屬對此非常擔憂，可自費追加1劑，1個月後再抽血檢驗，若表面抗體仍為陰性，可諮詢醫學中心內科或兒科之肝膽腸胃科、感染科等相關專科醫師。
- (三)本校多為服務類別系科，建議本(114)年度健康檢查「B型肝炎抗體呈陰性反應」者，攜帶本次健檢報告，至醫療院所注射B型肝炎疫苗。

●體育組(分機：330、331)

一、水域安全宣導及運動傷害講座

回條繳交至撞球教室櫃台紙箱，請尚未繳交的班級儘速繳交。

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。
- (3) **請各位同學愛惜學校體育器材**

四、114 學年校內排球公開賽結果

場次	時間	隊伍	比分
一	11/6(四)	零零六六vs和尚端湯上塔塔滑湯灑湯燙塔燙到紅鯉魚與綠鯉魚與驢	15:5 15:6
二	11/6(四)	恆祥帶我飛vs菜但快樂	13:15 11:15
三	11/12(三)	零零六六vs靠潔純贏	15:13 15:9
四		芋芹香退散隊vs菜但快樂	7:15 9:15
五		和尚端湯上塔塔滑湯灑湯燙塔燙到紅鯉魚與綠鯉魚與驢vs靠潔純贏	9:15 10:15
六		恆祥帶我飛vs芋芹香退散隊	10:15 15:9 15:6
七		菜但快樂vs靠潔純贏	15:10 17:15
八		恆祥帶我飛VS零零六六	9:15 4:15
九	季軍戰	靠潔純贏VS恆祥帶我飛	15:8 9:15 15:10
十	冠軍戰	菜但快樂VS零零六六	12:15 5:15

冠軍 零零六六
亞軍 菜但快樂
季軍 靠潔純贏