


單位	宣導事項	窗口
生輔組	<p>1. 宜蘭縣境內 TPASS 通勤月票適用路線清單，本票券為一張啟用後效期 30 天之通勤月票，兩方案的售價及可搭乘之運具範圍，如下所述，請同學多加運用，可節省交通費。</p> <p>方案售價：</p> <p>宜蘭縣境內（市區公車、臺鐵）：750 元。</p> <p>北宜通勤國道客運、臺鐵及免費轉乘宜蘭勁好行：1,800 元。</p>  <p>2. 凡遭糾察登記服儀者，如經查登載為不實學號姓名，一律依學生獎懲會議規定論處。</p> <p>3. 本校專車採「包車方式」運作，不同於國道客運或火車，故車票只換不退錢，欲換票請先於星期一~二洽林博謙教官辦理，再於週三中午 12：30 洽車商 T1 穿堂換票。</p> <p>4. 當週車票於下週三前換票完畢(1 人一學期限換票一次，需檢附事、病、其他假證明)</p> <p>5. 搭乘專車請依序排隊上車，切勿有跑步、插隊上車情形發生。如再有跑步、插隊狀況，由幹部錄影後交由生輔組依校規處份。</p>	林博謙教官
無。		譚旭峰教官
	<p>1. 使用線上/紙本請假的同學請病假請附上看診收據、超過 3 天(含以上)請附醫院診斷證明、事假請家長手寫證明並翻拍後上傳，勿以家人出遊、醫院排隊、賴截圖等無效佐證。<b>重申：學生因故無法使用線上請假者，請務必在返校五各上課日內完成紙本請假，逾時不受理。</b></p> <p>2. 本學期改過遷善至 114 年 1 月 3 日中午截止，請同學務必留意改過遷善的時程。</p> <p>3. 12/7 校慶活動為重要慶祝活動，當天除實習班(H551、N552、N554、N555)以外，全體同學必須出席，若有不可抗拒因素請務必事先完成線上事假申請，校慶當天紙本點名單會在星期六(12/7 早上)放進置各班班務櫃，請各班副班代務必來拿，當天點名兩次分別為上午 8 點及下午 1 點，點名單於閉幕典禮後繳回；校慶當天開幕典禮(A209 視聽教室)各班皆須有代表出席護理科護理科專一、三、四、五每班派 10 員、餐旅科專一、專三、專四每班派 8 員；閉幕(光電球場)當天視天氣狀況(晴天全校師生參加閉幕；兩天由專二代表參加)。集合位置圖如附件，請導師務必協助班上同學詳閱。</p> <p>4. 住宿同學下課後有需要外出者，平日外出單時間請寫 1710 至 2030，住校同學平日請在 2030 前返回宿舍；令重申留宿同學若假日前一天(週五)需要外出者，亦需要填寫</p>	陳嘉雯教官

**外出單**、無法準時跟全校一起集放出校園者，也需填寫外出單，以方便警衛查核。

5. 生輔組每週一自發放考勤表，以提供學生知悉每週出席狀況，同學亦可自行去學生校務行政系統查看。

6. 晚自習光電球場開放時間為每週二、三、四，每天限量 50 名，除了須填寫晚自習點名單外，亦需要親自至生輔組填寫籃球場登記簿，未依規定者取消當日使用球場資格，請同學配合，**登記晚自習地點去光電球場者，中途不可自行離席，須等晚自習結束，方可離開球場。**

7. 隨者季節每天天黑得很快加上宜蘭陰雨不斷，請開車或騎乘機車的老師及學長姐上放學的時候一定要注意安全，徒步通勤的同學也請你穿著色彩鮮艷的外套，為了你我的安全，請你一定要遵守交通安全喔！

8. 專一至專三每學期應繳交週記三篇，第一篇配合友善校園週請撰寫「拒絕兒少性剝削-不拍、不傳、不留、要求助」

<https://youtu.be/qNvgIK6EdPM?si=Hgsuuau27gmUr7U>

本學期週記審查-113.12.11 實施。

9. 耕莘專校學生手冊電子資料相關連結，請同學善加利用。

<https://student.ctcn.edu.tw/subindexE.htm>

10. 2024 破解詐騙手法「刑事局-冷靜想想」系列，由警政署張榮興署長特別撥款動一預備金，刑事局周局長燒腦創意製作，「冷靜想想」系列，讓你「牢記小影片，半年不被騙」！

 EP4【可疑電話先掛斷 165 系統馬上查】

網紅 KOL 寶島淨鄉團 林藝

接到 FB 買家訊息

要林藝配合金流驗證

隨即銀行來電

竟然要配合操作網銀...！

☹️ 冷靜想想：金流認證的密碼，銀行怎麼會私 line 客服？怎麼會「網路轉帳」來認證？匯款金額欄位故意填錯不會生效？

☹️ 查證資訊：不要輕信來路不明的訊息，認證金流就是打 165 反詐騙專線求證。

☹️ 保護個資：千萬不要隨意透露個人銀行帳戶資訊。

一起分享出去，讓更多人知道，防範詐騙！！

(sparkle)刑事警察局關心您(sparkle)

<https://youtu.be/-RaNTJ5pabY?si=owLjXMWVR0XF4h>

1. 生輔組每週固定彙整各班缺曠統計並分送同學簽名確認，**請同學多加留意個人缺曠(曠課 1 節扣 0.5 分操行成績)**，並依規定完成請假手續。如有缺課誤記者，請記得填寫**更正單(10 天內)**並送交生輔組(張皓傑教官)作更正；另**本學期第二次操行及缺曠預警名單**，將寄送相關獎懲及缺曠給家長參考，請同學隨時**掌握個人操行成績(可至上網至學生校務行政系統查詢)以免影響就學權益。**

註：(1)依本校學生獎懲辦法第十一條第三款規定：學期結束後，**操行成績不及格者應予退學。**

(2)依本校學生獎懲辦法第十一條第九款規定：**學期中曠課時數超過四十五(含)節者，應予退學。**

2. 近期有部份同學重複詢問相關曠事病假扣操行成績分數多少，以下說明

張皓傑  
教官  
教官

	<p>依本校學生操行成績考核辦法第七條規定：</p> <p>學生日常功過，應按照獎懲辦法之規定，於期末操行成績計算時增減分數，其增減分規範如下：  <b>一、嘉獎1次加1分。二、記小功1次加3分。三、記大功1次加9分。四、申誡1次減1分。五、記小過1次減3分。六、記大過1次減9分。七、請事假8小時，請病假20小時，減1分。八、曠課1小時減0.5分。九、上課遲到、早退，每次減0.1分。十、全學期無缺席、曠課、遲到、早退之全勤者加3分。十一、公假、喪假、懷孕假、娩假（含流產、早產）、婚假、災害假、育嬰假、哺育假、防疫假及經醫師認定須隔離之法定傳染病等，經核准者不減分。</b></p> <p>註：詳情請參考本校生輔組學生手冊。</p>	
學務組	<p>1. <b>【身心科醫師-駐校諮詢服務】</b>本學期身心科醫師諮詢服務<b>日期為：12/10(二)，時間為09:00~12:00，即第2節~第4節</b>，歡迎有需要的同學直接至諮商中心預約，或透過導師預約亦可。</p> <p><b>*若同學該時段有課，可請醫師開立諮詢證明，以供同學請假之用。</b></p> <p><b>*醫師諮詢服務，非進行正式診療，無需攜帶健保卡。</b></p>	黃禎慧老師
	無。	黃琦珍老師
	<p><b>衛生保健</b></p> <p><b>*1-3年級同學，白天若有身體不適，請到健康中心，若有就醫需求，經家長及導師確認後可寫外出單就醫，或至健康中心休息，無法回宿舍休息。</b>平日週一至週五就醫時間上午十點及下午兩點，至三星衛生所就醫，<b>請攜帶健保卡</b>，搭乘校車需付車資，<b>或請家長陪同、自行請假外出就醫。</b>另外利用晚自習時段就診由宿舍幹部陪同搭乘國光號前往羅東就醫。</p> <p>一</p> <p>(1)校園室內外得自主戴口罩，如有發燒或呼吸道症狀、於人潮聚集且無法保持適當距離或通風不良之場所、搭乘校車或校園接駁車等特定交通工具時，建議佩戴口罩；健康中心比照衛生福利部所列指定場所(醫療照護機構)建議戴口罩。</p> <p>(2)若學校考量教學需求，得經與學校師生充分溝通並取得共識後，可於具特殊性場域或授課有相關需求時，學校得自行決定採取佩戴口罩措施。</p> <p>(3)篩檢陽性輕症或無症狀者暨<b>A型流感</b>:回歸校內請假規定辦理。</p> <p>二</p> <p>(1)流感病毒的傳播速度非常快，而病人每次咳嗽的飛沫中，可噴出約兩萬個病毒，且影響範圍約1公尺，<b>有咳嗽症狀的同學，請務必戴上口罩</b>，盡可能與旁人保持一公尺以上的距離，咳嗽時請用手帕/衛生紙摀住口鼻(遇緊急打噴嚏時，請用</p>	陳嘉惠護理師

衣袖掩口鼻)，且務必記得用肥皂洗手 **40 秒**。另請生病同學一定要在家多休息，此時個人抵抗力較差，若前往人潮擁擠的公共場所，極可能增加被其他病菌感染的機會，也會讓自己成為病毒的散播者。

(2) 用餐時記得不共食、勤洗手，以免造成群聚感染。

(3) 落實班級及宿舍環境清潔，可使用漂白水進行消毒，各班可至學務組或健康中心領取。

三 因應「菸害防制法」修正施行，**大專校院為全面禁菸場所**，若學生在校園內吸菸，將依照本校學生獎懲辦法規定處分，並需接受**戒菸輔導**，完成才能銷過。有意願戒菸健康中心可提供相關資料。

四 請各班持續落實巡檢校內環境(含班級及公共掃區)，確實執行每週「**巡、倒、清、刷**」，如有積水情形應立即清除，不必要之容器減量等，以阻絕病媒蚊孳生。



五 同學至健康中心借用物品請攜帶學生證及登記，學生證將於歸還時退還。

六 開學時發放給衛生股長酒精瓶用完，可隨時至健康中心補充，**學期末回收空瓶**。

七 班上學生學期當中有診斷為**傳染疾病**(例如:結核病、腸病毒、登革熱、A 型流感、流感併發重症、水痘、水痘併發重症、流行性腮腺炎、恙蟲病、百日咳、Q 熱、紅眼症、麻疹、疥瘡、病毒性腸胃炎-輪狀病毒、諾羅病毒、腺病毒、嚴重特殊傳染性肺炎-COVID 19 等或其他)，請回報健康中心，必要將進班宣導。



# 感冒還是腸胃炎？

一圖看懂症狀差異和感染原因

	常見症狀	感染原因	盛行季節
病毒性腸胃炎	嘔吐、腹瀉（稀水便）、腹痛等，也可能會發燒、脫水、全身無力。偶爾有流鼻水、喉嚨痛症狀（輪狀病毒或腺病毒感染時）	吃到沾有病毒的飛沫、糞便、口鼻分泌物、食物。	秋、冬較盛行，但台灣一年四季皆常見
細菌性腸胃炎	嘔吐、腹瀉、腹痛等，較常見糊便或多次腹瀉。大便常帶有黏液和血絲。	吃到被細菌污染的食物（蛋殼上尤其容易）或水	夏季
感冒	鼻炎（打噴嚏、流鼻水、鼻塞）、咳嗽、喉嚨痛為主。偶爾會有輕微的肌肉痠痛、疲憊感、發燒、腸胃不適。	接觸到帶有病毒的口鼻分泌物	秋、冬
流感	嚴重上、下呼吸道不適，聲音沙啞且幾乎都會發燒、全身嚴重痠痛無力，也可能出現輕微腹瀉。	接觸到帶有流感病毒的口鼻分泌物	秋、冬

資料來源：康健官網

八 健康中心每學期所舉辦講座課程，請 1-3 年級每班出席 3-6 位，若登記後無法出席，請找其他同學代理參加，**班級有其他活動安排，無法出席講座請提前通知。**

九 學生因生病或意外住院，或因意外受傷就診時，請復原返校時，至健康中心辦理學生團體保險理賠事宜；另外有實習保險需求，亦可至健康中心辦理。

十 同學上課時間至健康中心擦藥（包含陪同學生），無法開立證明；身體不適於健康中心休息時間為一節課。

十一 同學若受傷需要多次換藥，請盡量自備耗材及藥物；有**藥物過敏史或特殊疾病**請主動告知。

十二 同學有感冒症狀請就醫，醫療院所會評估是否需要進行篩檢。

十三 請同學盡量避免不必要外食，並注意食物保存期限。

十四 同學至健康中心測量體溫，**體溫異常者請留下基本資料。**

十五 有急需口罩、過期快篩、衛生棉者，可至健康中心索取。

十六 新冠疫苗補接種單申請截止日 **113/12/31**，疫苗的庫存是以各醫療院所為準，非特約醫療院所會酌收掛號費用，於外縣市校外施打，請自行詢問各醫療院所能否施打。

**\*\*群聚事件\*\***

腸胃道傳染病(如腸胃炎):同班級一天內有兩位學生腹瀉三次，且有嘔吐、發燒、黏液狀或血絲、水瀉或稀水便等狀況。請衛生股長至健康中心領額溫槍及體溫紀錄表，連續測量兩週(假日省略)；每日回報請假人數及新增的學生人數(包含已就醫及未就醫)，假日有新增的學生，上課日一併回報，直到解除。(請提供班級座位表)

上呼吸道傳染病:同班級三天內有四位學生重感冒，請衛生股長至健康中心領額溫槍及體溫紀錄表，連續測量兩週(假日省略)；每日回報請假人數及新增的學生人數(包含已就醫及未就醫)，假日有新增的學生，上課日一併回報，直到解除。(請提供班級座位表)

### 衛保活動

1. 我國「菸害防制法」自 **112年3月22日**修正施行，已將電子煙歸類於類菸品全面禁止、將加熱菸列為指定菸品加強管制，並依該法第15條第1項第2款及第3款規定，任何人不得輸入類菸品或其組合元件、未經衛生福利部審查通過之指定菸品或其必要之組合元件；另依衛生福利部國民健康署網站資料顯示，截至112年12月11日止尚無指定菸品通過審查。

2. 有關類菸品、指定菸品之危害資訊及衛教資源，可參考衛生福利部國民健康署建置之「大口呼吸無菸空氣，別碰電子煙及加熱菸」專區(網址：<https://tw.news.yahoo.com/topic/2020health>)，以及「健康九九」網站(<https://gov.tw/qsd>)。

3. 衛福部愛滋免費試劑推廣活動，詳見附件檔案。

4. 無菸環境再擴大之每天健康多一點(120秒版)

國民健康署宣導短片- <https://youtu.be/C5dVqQIHYSI?si=sHiEpR589-P22Tk5>

5. 網路禁賣菸酒、免稅菸酒不得轉賣(100秒版)

<https://www.youtube.com/watch?v=04X0DYpBvSk>

6. 哪個比較傷身？傳統香菸和電子菸的比較

<https://tw.voicetube.com/videos/28000>

青少年戒菸-<https://www.youtube.com/watch?v=BCnvjrJeld8>

### 伙食宣導

1. 學生伙食會議平均約一個月(四週)會召開乙次，所以若非補課或是請休假，請各班伙委都能按時與會，若無法列席，也請提前報告核備，否則兩次未列席將依開會紀律予以懲處。

第四次伙食委員會 114/01/06(一)下午**第八節**於伯鐸樓二樓 A203 小會議室開會。

2. 每學期學生餐廳稽核排班時間表給各伙委收執，請確實依照排班時間到**健康中心**領取**稽核證及稽核單**，並且利用非用餐時間前往稽核，在週四放學前或是週五中午用餐前能繳回**健康中心**綜整，以利下一位伙委能按時領證與稽核。

3. 在餐廳內用餐時，若餐點出現問題時，請先行拍照(至少三張)，然後再向店家反映尋求協處，倘若商家不願賠償或處理草率，可以拍攝相片向學校報告。有食安問題請主動

反映給學校，以利改善問題。

4. 學校推動減塑運動，所以餐廳內仍禁止使用一次性餐具，請同學能養成攜帶個人不銹鋼餐具的習慣，若使用餐廳碗盤請務必歸還給店家。

5. 同學體溫異常、感冒或傳染病流行季節時，在校期間建議戴口罩做好呼吸道衛生、咳嗽禮節或個人防護，不建議共食聊天。

### 注意3地方易傳染病毒



電梯  
密閉狹小，有接觸按鈕須盡快  
洗手  
Tips：肥皂、洗手乳效果最  
佳！



手機  
病毒在光滑物體上可能生存  
24小時  
Tips：1天至少1次75%酒精  
消毒手機



聚餐  
難保持社交距離，應使用公筷  
母匙  
Tips：選擇個人套餐比桌菜、  
自助餐好

6. 班級或社團若要訂購外食，須以班級外食單提出申請，不可擅自外購。另領餐時請攜帶外食訂購單或手機拍照佐證，未攜帶或無佐證仍視同違規。(領取外食時間為 12:00-12:40 分或 14:20-14:30 分至校門口領取；其餘時間禁止領取外食)。

7. 週五蔬食日禁訂外食，訂購外食數量不得高於班級總人數。

8. 個人垃圾請不要丟棄在學生餐廳的垃圾桶，一旦發現有任意棄置的狀況時，將調閱監視器追查亂丟人員。

9. 餐廳訂餐可以使用店家 LINE 預訂或提前用餐，以避開尖鋒時間，禁止有佔位行為。

### 就學貸款

1. 自 113 年 2 月起，每月收入未達 5 萬元，可申請緩繳貸款本息門檻，每增加養育 1 名子女，再多放寬月收入門檻 1 萬元。例如：貸款人有 1 名未成年子女，申請「緩繳本息門檻」為 6 萬元。
2. 符合緩繳貸款本息門檻，只繳息不還本或緩繳本息，最多可申請 12 次(12 年)。
3. 若仍有還款困難，可洽臺灣銀行善用各項寬緩措施，以維護自身權益，俾免借款逾期留有信用不良紀錄。
4. 有貸書籍費及校外住宿費的同學，學校統一於 12/19 進行學雜費溢繳退費。

### 齊一免學費

五專一~三年級同學，若沒有特殊減免身分者，一律減免學費，由校方逕予扣減學

張孟  
嵐老  
師

費，不須提出申請。

### 學雜費減免

1. 113 學年度第 2 學期全校學雜費減免申請暨系統開放時間：11/4-11/30。請至學生校務行政系統 G154 功能申請並繳交申請單+戶籍謄本+佐證資料。
2. 1132 學期各類學雜費減免申請，定額補助及免學費不必提出申請，但申請公教子女津貼的同學必須提出申請(選擇申請其他補助)並繳交申請單。

### 弱勢助學金

1. 大專弱勢助學金審核結果，預計於 11 月底轉知導師。
2. 審核補助將於 113 學年度第 2 學期學雜費中逕予扣減。

### 獎助學金訊息

1. 行天宮急難濟助，限急難事故發生日起六個月內提出申請。
2. 中華龍舜興慈善協會急難救助，限急難事故發生日起六個月內提出申請。
3. 全聯福利中心急難救助專案，限急難事故發生日起三個月內提出申請。
4. 財團法人臺北市傳德慈善基金會「傳德急難救助專案」，因疾病或重大傷害等急難事件，造成家庭之生活困難，需要經濟協助者，包括醫療扶助、緊急生活扶助等即可提出申請。
5. 衛生福利部推動「強化社會安全網-急難紓困實施方案」，符合資格者自行與村里辦公室、公所及各縣市政府提出申請。
6. 中華佛教善緣慈善會「高中職專、大、碩【至善】清寒學生進步獎學金」，申請期限至 113/11/15-113/11/25。
7. 內政部移民署「第 11 屆新住民及子女築夢計畫」，申請期限至 113/11/25(一)止。
8. 中華國際財經創意交流協會「感恩與傳承獎學金暨文藝獎」，申請期限至 113/11/30(六)。鳳山佛教蓮社「113 年度煮雲老和尚大學院校獎學金」，申請期限至 113/11/30(六)止。
9. 嘉義西區扶輪社教育事務基金會函【財團法人嘉義西區扶輪社教育事務基金會第 20 屆獎學金】，申請期限至 113/12/20(二)止。
10. 財團法人中華開發文教基金會 113 年「技藝職能獎學金」，申請期限至 113/12/24(五)止。

### 社團活動

1. 12 月 6 日(五)因辦理 53 週年校慶預演活動彩排，故本週社團活動課程暫停一週實施，下週 12 月 13 日(五)正常實施社團上課。
2. 12 月 6 日(五)18:00-20:00 學生會辦理校園演唱會活動，入場時間 17:40-18:00，活動相關訊息及入場資訊，學生會另行公告。

張孟嵐老師



	<p>3. 12 月份社團活動課程實施日期為 12/13(五)、12/20(五)兩次，另 12/20(五)亦為本學期最後一次社團活動課程，當天課後凡是有調借學校社團器材或設施的社團，請社團社長於課後會同學務組老師實施器材或設施清點作業，以銘責任。</p> <p>4. 本周五實施 53 週年校慶園遊會暨公益市集預演綵排活動，週六 <b>53 週年校慶園遊會暨公益市集</b>，請各班確實管控好班級同學，四、五年級依生輔組要求實施兩次點名作業，活動結束後，請有設攤的班級將攤位週邊環境整理、復原乾淨，經學務組孟嵐老師檢查無誤登記後，始可完全撤離，俟次週聽候通知領回帳篷租金 500 元。</p> <p>5. <b>114 年大專優秀青年校內評選活動</b>，凡本校積極進取、品學兼優之四、五年級學生 112 學年度學業成績達 70 分、操行成績達 80 皆可報名參與。報名日期即日起至 113 年 12 月 11 日，評選日期 113 年 12 月 16 日 星期一 15:00，請四、五年級導師鼓勵及推薦同學報名，評選第一名將代表宜蘭校區參加全國公開表揚、第二名參加縣市公開表揚。</p>	
	<p><b>環境品德教育</b></p> <p>1. 本學期<b>第三次服務、環保會議</b>訂於 12/2(一)下午 1500 時至 1700 時，於<b>伯鐸樓三樓 A302 大會議室</b>召開，請各班服務、環保股長按時與會參加，凡無故未到股長將列入紀錄，期末依參與會議狀況予以議獎或懲處。</p> <p>2. 每週登革熱病媒蚊孳生源自我檢查表<b>第十週未繳班級:N531</b>，<b>第十一週未繳班級:N531、N545</b>，請班級導師協助敦促班上服務、環保股長能確實負起責任，按時繳交相關資料。</p> <p>3. 經查仍有部份班級的同學針對環境打掃分配的工作抱著投機取巧的心態，在下午放學時的環境打掃時，對所分配的責任區域不聞不問，連到場查看或整理都懶的出現，針對分配工作怠惰同學，本組將依據教育部 113/5/16 覆函備查之「學生獎懲辦法」第六條第十一款:未依規定進行打掃者。應予申誡 1 至 2 次。第七條第六款:妨害團體整潔或公共衛生者。應予小過 1 至 2 次。相關行為規範予已懲處，請各班加強宣導，避免不必要之困擾。</p> <p>4. 學校近期籌備迎接校慶活動，校園內草皮已全面修剪整理，之前因颱風暴雨關係而斷落或堆積的樹枝及落葉也都打掃完畢，但部份戶外場地，在長草割除完畢後，顯現出很多的人工垃圾，請班級有負責外圍場地的班級，要求打掃同學確實動員起來，將責任區內的人工垃圾撿拾乾淨，確維校園景觀乾淨與美觀。</p>	張孟嵐老師
	<p>1. 12 月 11 號，原民週開始，第一天原民之夜，這次與社團成果表合辦，社團成果發表暨原民之夜，也邀請其他外校原民社團一起參加活動。原民週系列活動拉開序幕後。在當周有會有系列的原舞快閃與族服日，在當周也會在走廊看到靜態 12 月的校園原民剪影展。</p>	林立威老師
總務組	<p>12/4(一)12:00-15:00 制服廠商入校進行護理科實習服套量，請學生預先準備實習服費用，當天套量及繳費。</p>	謝明志組長