

單位

宣導事項

窗口

身心健康促進組

衛生保健

蔡宜恬護理師、黃虹瑋護理師

Q：流感與一般感冒有哪些不一樣？

流感的症狀較一般感冒來得嚴重，容易出現明顯的全身無力、頭痛、發燒，通常症狀發作較突然，痊癒的時間也比一般感冒長，需1-2週才能完全恢復。且容易引起併發症（如肺炎、腦炎、心肌炎等），甚至導致死亡。所以若出現「一燒（發燒）」、「二痛（頭痛、明顯肌肉痠痛）」、「三疲倦」就須警覺是流感。

項目	流感	一般感冒
致病原	流感病毒	大約有200多種病毒可引起，常見的有鼻病毒、呼吸道融合病毒、腺病毒等。
影響範圍	全身性	呼吸道局部症狀為主
發病速度	突發性	突發/漸進性
主要臨床症狀	發燒、咳嗽、肌肉酸痛、倦怠、流鼻涕、喉嚨痛	喉嚨痛、打噴嚏、鼻塞、流鼻涕
發燒	高燒3-4天	少發燒，僅體溫些微升高
病情	嚴重、無法工作/上課	較輕微
病程	約1-2週	約2-5天
併發症	肺炎、心肌炎、腦炎及其他嚴重之繼發性感染或神經症狀(雷氏症候群)等	少見(中耳炎或肺炎)
傳染性	高傳染性	傳染性不一

衛保活動

1. 114/03/03(一)15:00~17:00 辦理**健促計畫-菸害講座**，地點在 S107 教室，請**五專一至三年級**各班指派 3 位同學代表出席。
2. 114/03/10(一)15:00~17:00 辦理**健促計畫-愛滋講座**，地點在 S107 教室，請**五專一至三年級**各班指派 3 位同學代表出席。
3. 114/03/31(一)10:00~16:30 辦理**愛心捐血活動**，地點在**德勒撒圖書館前空地**，請**17-65 歲**同學及教職員攜帶具有照片證件踴躍參加，完成捐血者可獲得精美贈品一份(數量有限)，注意事項詳如附圖說明。

以下情況**不適合捐血**

1. 熬夜、空腹、八小時內喝酒、生理期中
2. 傷口發炎紅腫熱痛、縫線未拆
3. **一週內牙科治療：**
補牙、洗牙、拔牙、牙齒矯正、做假牙、根管治療、植牙
4. **一週內服用消炎止痛藥、抗凝血劑**
5. **兩週內感冒發燒藥物治療中、服用抗生素**
6. **半年內照大腸鏡、胃鏡**
7. **一年內刺青(紋眉、繡眉、霧眉)**
8. 心臟相關疾病

#服用降壓藥、口服糖尿病藥可捐

#捐血年齡 17-65 歲



健康的您只要...

年齡：17-65歲

體重：全血捐血
女性45公斤以上 / 男性50公斤以上
※ 第一次分離術捐血需 60 公斤以上

捐血間隔
全血：250cc 間隔 2 個月以上
500cc 間隔 3 個月以上
分離術捐血：間隔 2 週以上

年捐血量限制
全血：男性 1500cc 以內 / 女性 1000cc 以內
分離術捐血：一年以 24 次為限
※ 以出生日期為基準

捐血五部曲

- 1 **驗證、捐血登錄：**出示具身分證統一編號、照片、生日之有效證件，確認符合捐血資格。
- 2 **填寫捐血登記表：**電子捐血登記表(使用平板/電腦設備)或紙本捐血登記表。
- 3 **面談、體檢：**健康情形及血液相關問題諮詢。
全血捐血 | 身高、體重、體溫、血壓、脈搏、血紅素測量
分離術捐血 | 身高、體重、體溫、血壓、脈搏、血球計數及乳糜血檢測
- 4 **捐血：**全血約10分鐘；分離術約1-2小時。
- 5 **休息：**捐血後休息10分鐘，使用飲料餅乾，沒有不舒服再離開。

4. 請各班衛生股長每日放學前確實線上填寫**登熱病媒蚊孳生源自我檢查表**

<https://forms.gle/Pt1BmGwkDuAyp1LD7>

1. 期初大掃除時間，一至三年級為 2/24~3/3，四、五年級為 2/24~3/7。
2. 自本學期起，各教室、辦公室空間內之紅藍桶，紅桶屬於一般垃圾、藍桶屬於資源回收，請各班確實做好垃圾分類。
3. 目前學校廁所、公共垃圾桶、資回室等區域，由總務處委外之清潔公司安排清潔員每日進行打掃，如果廁所環境髒污可通知清潔公司或總務處。

此廁間由子隆公司
負責清潔維護，
如有髒污請電聯：
0928-254191

4. 校園整潔評分每週評分，各班整潔成績隔週公布於品德整潔活動專區。
5. 請學生在餐廳用餐時，若有租借攤商之餐具、碗盤，請先清理好廚餘，並歸還至攤商指定位置，切勿將租借的餐具隨意放在餐廳區域桌上，或將餐具帶離餐廳區域，以免造成廠商困擾；若同學未確實歸還餐具，或將餐具帶離餐廳，上述行為已涉及侵占，將依校規記申誡一隻。
6. 因應 B1 餐廳攤商之新的廚餘回收措施，請各班同學配合：
 - 一、在各攤商消費的同學，請將廚餘倒在該消費攤商前之廚餘桶。
 - 二、各班級之廚餘請倒在各處公共垃圾桶區域之廚餘桶。
 - 三、倒廚餘時留意「乾溼分離」，勿摻雜垃圾或回收物。
 - 四、紙容器請清理乾淨壓扁後再投入回收桶。
7. 本學期新店校區垃圾分類內容仍比照上學期，紙類跟紙容器目前皆可投入紙類公共桶，請各班服務環保股長向班上同學宣導。



8. 每週五為「全校師生蔬食日」，請師生務必配合，請勿到餐廳或便利商店要求購買葷食造成店家困擾與承辦單位稽核困難，在此鼓勵師生藉由改變飲食習慣而降低排碳量，養成健康蔬食的生活習慣，一起節能減碳愛地球。

諮商

【113-2 精神科醫師駐校服務】

(1)本學期持續辦理精神科醫師駐校服務，本校邀請耕莘醫院精神科兼任主治醫師林明雄醫師，歡迎全校同仁、同學使用資源與服務。

(2)醫師到校時段：3/06、3/20、4/10、4/24、5/08、5/22、6/05，單次到校3小時(週四下午14:00-17:00)，地點為耕莘樓健促組諮商中心團輔室 S109。若有相關問題與預約請洽詢健促組游千慧諮商師(#5334、chienhui.yu@ctcn.edu.tw)

113-2 健促計畫

精神科醫生駐診

林明雄 精神科醫生

自我身心狀況小小檢查

- ✓ 反覆出現情緒困擾，已經超過兩周
- ✓ 經常失眠、過度嗜睡等已經影響到日常生活
- ✓ 容易飢餓吃不停或吃不下等狀況
- ✓ 出現強迫、自殺等意念與計畫

精神科醫生相關資訊

【地點】 S109 諮商中心
【時間】 14:00-17:00
【周次】 隔週四下午
【日期】 3/06、3/20、4/10、4/24、5/08、5/22、6/05

如有任何疑問請洽承辦老師
游千慧 諮商心理師 (分機5334)

【113-2 心理健康講座_輔導知能】

《活動名稱》誰把我的快樂偷走了?—用電影談長大的迷惘

《地點》T405 教室

《日期》114/03/31 (一)

《時間》15:00-16:40

《講師》黃柏威 諮商心理師

《對象》新店校區-全校同學

《報名連結》<https://reurl.cc/kMYLMK>

《報名日期》即日起—114/02/28 (倘若報名人數過多，會提早關閉連結)

張淑
淳心
理師
、
鄭榮
中心
理師
、
游千
慧心
理師

誰把我的快樂偷走了？


—用電影談長大的迷惘—

「如果你掉進了黑暗裡，你能做的，不過是靜心等待，直到你的雙眼適應黑暗。」


—節錄村上春樹《挪威的森林》



長大的過程如同一趟冒險旅程，有時候我們可能會不小心掉進黑洞，也很難把這些事情說得清楚，或許我們可以借用一點電影的力量讀懂你的困難！

 手刀報名



 活動資訊

講師：黃柏威 諮商心理師

地點：新店校區 T405

日期：2025.03.31(一)

時間：14:00-16:40



資源教室

無

趙佳珍老師

課服組

獎學金訊息

就學貸款

1.1132 學期就學貸款尚未至臺灣銀行辦理者，請盡速完成並繳交就學貸款第二聯，至課服組勤瑞瑜老師/學務組譚旭峰老師，不方便到校者可以掛號郵寄；線上申貸者，可以下載 PDF 檔寄電子郵件給承辦老師。

2.校外住宿學生申貸之住宿費注意事項如下：

(1)學生辦理就學貸款之校外住宿時，應主動提供租賃契約及學校宿舍費之最高金額（詳見本校官網/行政單位/會計室/學雜費公告/各學年度學雜各費收費標準予台灣銀行審核。

(2)以上依高級中等以上學校學生就學貸款作業要點第 12 點規定，學生申貸校外住宿之住宿費，以住學校宿舍費之最高者為限。

(3)送就學貸款第二聯至學校時，請提供租賃契約予學校備查。

勤瑞瑜老師

3. 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。

4. 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)。

5. 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。

家庭年所得	放寬申貸條件/就學期間利息		
120 萬元以下	無限制兄弟姐妹及子女數	可申貸	免息
120 萬元以上	學生 1 人，無兄弟姐妹及子女	不可申貸	
120-148 萬元	學生加兄弟姐妹或子女共 2 名(含)以上	可申貸	免息
148 萬元以上	學生 1 人，無兄弟姐妹及子女	不可申貸	
	學生加兄弟姐妹或子女共 2 名	可申貸	自付全息
	學生加兄弟姐妹或子女共 3 名(含)以上	可申貸	免息

說明：1. 學生及其「未成年或已成年在學階段兄弟姐妹數」和其「未成年或已成年在學階段子女數」
 2. 家戶所得 120 萬以上時，由學校通知時，請補已成年在學階段兄弟姐妹或子女戶籍資料(含詳細記事)及在學證明，未成年兄弟姐妹或子女戶籍資料(含詳細記事)

就貸寬緩措施#	
緩繳本息門檻	1. 每月收入未達 5 萬元 2. 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。
緩繳本息 只繳息不還本	可申請 12 次(12 年)

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續延至 114/02/17(一)止。

請至新版校務行政系統申請/G 學生專區/G1 整合式數位學習平台/G15 減免及獎助金申請/G154 學雜費減免申請/列印/繳件+相關證明文件至學務處課服組蒞蒂老師。

五專一至三年級除了低收入戶及遺族學生外，請選擇雙重身分，例如免學費+中低收入戶。

畢業班、1-3年級一般生(免學費)及4-5年級、2專一般生(行政院減免學雜費-定額補助)的同學，不必提出申請。

二專及五專四、五年級，每學期若沒有申請各類學雜費減免者，一律符合行政院減免學雜費(定額補助)資格，二專減免學雜費50%，五專四、五年級減免17,500元。由校方逕予扣減，不須提出申請。

減免金額	四五年級：上學期17,500元，下學期17,500元 二專：上學期50%學雜費，下學期50%學雜費
申請限制	與各類學雜費減免、軍公教子女教育津貼之間互斥 一個學程只能補助一次
加碼補助	若符合大專弱勢助學金資格 可於每年9/1-9/30加碼申請 ➡ 下學期扣減學雜費
申請時間	不須提出申請，由學校逕予扣減學雜費

大專弱勢助學金

大專弱勢助學金與定額補助可以同時申請，上學期9/1-9/30申請，11月中旬審核，下學期依核定金額逕予扣減學雜費。

加碼減免公私立大專經濟弱勢學生	
減免資格	1.家庭年利息所得2萬元以下 2.家庭不動產公告價值650萬元以下 3.學業成績60分以上 4.家庭年所得90萬元以下 (由70萬擴大至90萬)
減免級距及金額	家庭年所得70萬以下 減免學雜費每年2萬元
	家庭年所得90萬元以下 減免學雜費每年1.5萬元
申請時間	9/1-9/30申請
減免時間	下學期減免學雜費
申請限制	與各類學雜費減免擇一擇優申請

獎助學金訊息

1. 教育部112年12月25日修正教育部學產基金設置低收入戶學生助學金實施要點：第四點：(三)公私立高級中等學校及五專前三年：每人新臺幣四千元。(由3,000元

調升至 4,000 元；第六點：新增內政部移民署之新住民及其子女清寒助學金。(不得申請本補助)；此助學金無須填寫申請表，由本組協助符合資格學生申請並寄出。

2. 新北市 113 學年度第 1 學期失業勞工子女助學補助，申請期限至 3 月 24 日止。

3. 電機工程學系系友會 114 年度「系友暨教職員在學子女獎學金」申請期限至 114 年 3 月 15 日截止。

4. 財團法人行天宮文教發展促進基金會「行天宮資優學生長期獎助學金」申請期限至 114 年 3 月 10 日止。

5. 財團法人夢想之家教育基金會「摩根投信深耕專案大專學生獎助學金」申請期限至 114 年 4 月 12 日止。

6. 財團法人台灣兒童暨家庭扶助基金會 113 學年度第二學期「韌世代獎助學金」申請期限至 114 年 3 月 14 日止。

7. 僑務委員會「受理捐贈僑生獎助學金」申請期限至 114 年 2 月 27 日止。

8. 財團法人得力教育基金會「清寒獎助學金」申請期限至 114 年 3 月 20 日止。

9. 財團法人台北市關渡宮「114 年助學金」申請期限至 114 年 3 月 17 日止。

10. 臺南市政府教育局 113 學年度第 2 學期「臺南市清寒優秀學生獎學金」申請期限至 114 年 3 月 24 日止。

11. 高雄市政府教育局「113 學年度第 2 學期中等以上學校清寒優秀學生獎學金」申請期限至 114 年 3 月 31 日止。

12. 嘉義市政府「嘉義市中等以上學校清寒優秀學生獎學金」申請期限至 114 年 2 月 27 日止。

13. 財團法人賑災基金會「助學金」申請期限至 114 年 3 月 10 日止。

14. 臺中市政府教育局「臺中市中等以上學校勤學優秀學生獎學金」申請期限至 114 年 3 月 20 日止。

15. 昌益慈善基金會「助學獎學金」申請期限至 114 年 3 月 31 日止。

16. 南投縣國民中學以上學校清寒優秀學生獎學金申請期限至 114 年 3 月 20 日止。

17. 嘉義縣政府「嘉義縣清寒優秀學生獎學金」申請期限至 114 年 3 月 31 日止。

18. 財團法人臺北市王陳靜文慈善基金會-113 學年度第二學期清寒獎助學金，申請期限至 114 年 3 月 31 日止。

19. 臺東縣政府 113 學年度第 2 學期「大專以上學校清寒優秀學生愛心安心就學獎學金」申請期限至 114 年 3 月 29 日止。

<p><u>社團與自治組織&活動</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 2/17(一) 辦理班級幹部訓練(各宣導教室)，詳細宣導教室位置如附件(1132 班級幹部訓練宣導教室.pdf)，請各班級幹部務必準時出席，不克出席請找代理人或向導師說明原因，並自行至宣導單位領取相關資料。 2/24(一)15:00 辦理期初會社長大會(T410 德蘭視聽教室)，請各社團與自治組織的正副會社長務必準時出席，不克出席請找代理人。 2/21(五)13:00-15:00 為例行社課 1(期初社員大會)，請 1、2 年級同學前往所屬地點上課，詳細教室請至耕莘樓後川堂課服組公告欄處查看。 113 學年度第二學期社課轉課期間為 2/25 08:00 至 2/27 18:00 截止，申請網址：https://forms.gle/EVkdNY7UiisrG41Q9 *社課轉課將依各社團人數上限為主，已滿社課人數將不再提供轉入。 	<p>李書秉老師</p>
<p><u>完善就學補助訊息</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 一粒芥子(完善教育) -學業獎勵金收件截止時間為 114/4/11(星期五) -自主學習獎勵金、職涯獎勵金收件截止時間為 114/6/13(星期五) 希望種子兩校區說明會 114/3/4(星期二) 12:30 https://meet.google.com/gpn-apop-pfv 	<p>王諶霓老師</p>
<p><u>原資中心相關活動</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 部落會議-2/25 	<p>林立威老師</p>
<p><u>生輔組</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 2/17-2/21 第一週為本校「友善校園宣導週」反詐、毒、霸凌、強化校園安全防護措施、防制數位/網路性別暴力及交通安全，請導師於班會時討論並記錄於班會簿。 請同學配合導師儘速完成校外工讀名冊、校外賃居名冊、騎乘機車名冊等表冊，並請導師於 2/21(五)下班前將上述名冊電子檔回傳生輔組張籃云老師(lanyun112111@ctcn.edu.tw)。 開學後，請同學依照課表準時上課(含自習課)，授課教師會依據出席狀況進行線上點名，點名未到者將登記缺曠課；如需請假，請依「學生請假規則」至學生校務行政系統進行線上請假。。 	<p>馬懿君副組長</p>

4. 生輔組提供「**學生線上請假操作手冊**」請各位同學參閱，**四天以下假單請於線上系統請假**，超過四天請用紙本假單；另特別提醒，學期之中若經常缺曠、請假次數過多，均會影響到操行成績，請同學務必準時上課。
5. 請同學隨時留意個人操行成績，操行相關規定請參閱「**學生操行成績考核辦法**」、「**學生獎懲辦法**」；若學期末操行成績不及格、曠課時數超過四十五(含)節者，將提送學生獎懲委員會，最重可至退學處分。
6. 五專一至三年級週記調閱日期為5/21(三)，本學期週記校定主題為「**霸凌不在，幸福永在**」，本主題相關資訊請參閱宣導影片，網址：https://youtu.be/B_kpw40KMrA?feature=shared，其餘週次週記主題請各班導師自訂。週記調閱實施地點暫定為耕莘樓後川堂(生輔組辦公室旁)。
7. **2/17、2/19(週一、三) 聖母樓、2/18(週二)德蘭樓**住宿生晚自習時間於**宿舍進行大掃除**。
8. 【晚自習點名單】採線上填報，晚自習期間若不在宿舍者才需填報，請在當日18:30 前完成登記(線上連結QRcode碼公告於耕莘樓後川公布欄)，為防止傳輸發生問題，請同學在提交後，自行截圖保留。
9. 學生置物櫃租賃，請於2/17-3/17前向宿舍老師洪老師提出學期申請，費用500元(租金300+押金200)。上學期租用置物櫃者之押金200元已匯入校務系統登記之銀行帳戶內。
10. 因應校園安全交通規劃，請各位同學進入校門後，一律往右轉靠右通行，避免人車爭道發生意外。
11. 本學期開始，五專一至三年級的**集合放學時間為15:10**集合完畢，約於15:30左右抽點班級後開始放學，抽點未到者依學生獎懲規定予以處分(集合位置如附檔)。
12. 為深化國民法治素質、強化法治教育，司法院製作「國民法官選任、審理及評議程序」教育影片，內容涵蓋「選任」、「審理」、「評議」程序3部影片(均包含國語、台語、英語、日語)，已上架至司法院院全球資訊網/國民法官/宣導推廣/多元推廣/校園推廣/國民法官教育影片項下(網頁連結：<https://www.judicial.gov.tw/tw/lp-2387-5.html>)，請多加分享、利用。
13. 113年教育部品德教育徵稿活動入選作品均放置於教育部品德教育資源網(<https://cis.ncu.edu.tw/NsaSys/cenaer>)，供教學參用，使用時請註明引用來源及作者，以尊重著作權及智慧財產權。
14. 交通安全宣導：

(1)假日出遊時，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，持續加強宣導，提升危險感知能力，以避免交通意外事件。

(2)外出時，建議穿戴鮮豔衣物，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。

體運組

1. 為提昇體育風氣及鼓勵學生運動，**康樂**憑學生證至體育組以班級為單位 借用體育器材。(未依憑學生證借用體育器材者則依校規議處)

(1)借還器材時間:

早上 8:00- 8:10、10:00-10:10

下午 13:50-14:00、15:50-16:00

(2) 羽球拍(含羽球)、桌球拍(含桌球)只提供上課使用、不提供平時借用。

2. 運動場館以上課班級及辦理活動優先使用。新店校區-禮堂請至學務處線上借用、韻律教室需 20 人以上並至體運組完成登記始可借用。

3. 體適能資料電子檔(繳交期限 4 月 25 日中午 12 點截止)無故遲交申誠乙支

新店校區- (電子檔資料 e-mail 至 111510367@ctcn.edu.tw)。

4. 113 學年度第 2 學期體育活動

日期	新店
待定	教職員工生羽球班
3/17	籃球三分球大賽
4/21、4/27	排球比賽
5/12-5/15	羽球比賽
5/19	水域安全講座



加入 113-2 耕莘康樂群組



1、2 年級康樂(體適能資料繳交)

施秀
蓉組
長