

單位

宣導事項

窗口

身心健康促進組

衛生保健

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。

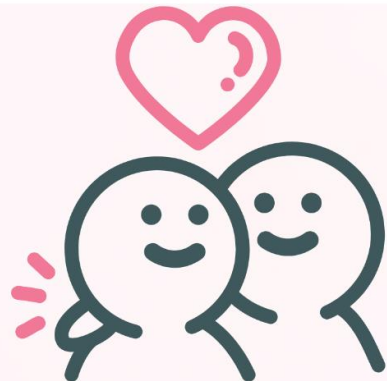
項目	流感	一般感冒
致病原	流感病毒	大約有200多種病毒可引起，常見的有鼻病毒、呼吸道融合病毒、腺病毒等。
影響範圍	全身性	呼吸道局部症狀為主
發病速度	突發性	突發/漸進性
主要臨床症狀	發燒、咳嗽、肌肉酸痛、倦怠、流鼻涕、喉嚨痛	喉嚨痛、打噴嚏、鼻塞、流鼻涕
發燒	高燒3-4天	少發燒，僅體溫些微升高
病情	嚴重、無法工作/上課	較輕微
病程	約1-2週	約2-5天
併發症	肺炎、心肌炎、腦炎及其他嚴重之繼發性感染或神經症狀(雷氏症候群)等	少見（中耳炎或肺炎）
傳染性	高傳染性	傳染性不一

養成衛生好習慣 預防流感 / 新型A型流感

如何保護自己不被感染？預防小秘訣教給你

校園有上呼吸道症狀的師生，建議

戴口罩、勤洗手



耕莘健康管理專科學校

學務處健促組/宜蘭學務組關心您

蔡宜恬護理師、黃虹瑋護理師

2. 請轉學生在 114/03/15 前繳交體檢報告至健康中心。

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



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>

5. 為鼓勵學生響應環保、愛護校園環境，健促組健康中心特別徵求平日「校園整潔品德服務志工」，執行時數累積滿3小時可記嘉獎1次(其餘以此類推)，或可選擇消改過遷善時數，請有興趣參與的同學填寫以下表單，並在當日想要服務時段向健康中心報到並累計服務時數。[校園整潔品德服務志工申請表.xlsx](#)

整潔品德教育活動&餐飲衛生管理

1. 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。

2. 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

3. 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。

4. 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。

5. 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。

6. 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，如果要丟舊書籍或舊課本，可利用每日資回室開放時間 12:00-12:20 以及 16:50-17:10(或向健康中心借門禁卡)，統一丟到資回室外面收集舊書籍的紙箱；切勿隨意丟到公共垃圾桶，以免造成清潔人員清理上的困難。請各班服務環保股長向班上同學宣導。

蔡宜
恬護
理師



7. 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。

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碳排放量，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，歡迎師生使用資源與服務。

(2)醫師到校時段：**3/06、3/20、4/10、4/24、5/08、5/22、6/05**，每次 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。若有相關問題請洽詢健促組游千慧諮商師(分機 5334)

張淑
淳心
理師

資源教室

無

趙佳
珍老
師

課
服
組

一、就學貸款：

尚未繳交 113 學年度第 2 學期臺灣銀行就學貸款申請第二聯的同學，請盡速交至課服組勤瑞瑜辦理，避免影響個人權益。

二、學雜費減免：

免學費確認單+申請單(一至三年級)，配合教育部相關規定變更，無須再列印發放學生帶回予家長簽名及蓋章；唯有部分同學需繳交免學費差額補助結果確認單。

三、獎助學金訊息：

(一)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，由課服組協助符合資格學生申請並寄出。

勤瑞
瑜老
師

- (二)行天宮急難濟助，限急難事故發生日起六個月內提出申請。
- (三)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。
- (四)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。
- (五)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。
- (六)國立中山大學電機工程學系系友會 113 年度「系友暨教職員在學子女獎學金」，申請期限至 114/3/15(六)止。
- (七)財團法人台灣兒童暨家庭扶助基金會 113 學年度第 2 學期「韌世代」獎助學金，申請期限至 113/3/14(五)止。
- (八)財團法人台北市關渡宮「台北市關渡宮 113 年助學金」，申請期限至 113/3/17(一)止。
- (九)曹仲植基金會，申請期限 113/2/21(五)。
- (十)衛服部 114 年單親培力計畫，申請期限 113/3/25 止。
- (十一)嘉義市 114 年市中等以上學校清寒優秀學生獎學金，申請期限 113/3/15 止。
- (十二)臺南市清寒優秀學生獎學金，申請期限 113/3/31 止。
- (十三)財團法人賑災基金會助學金，申請期限 113/3/10 止。
- (十四)昌益慈善基金會助學金，申請期限 113/3/31 止。
- (十五)台中市中等以上學校勤學優秀學生獎學金，申請期限 113/3/20 止。
- (十六)嘉義縣清寒優秀學生獎學金，申請期限 113/3/31 止。
- (十七)新竹縣「113 學年度第 2 學期就讀國內公私立中等以上學校清寒優秀學生獎學金」，申請期限 113/3/31 止。
- (十八)雲林縣 113 學年度第 2 學期中等以上學校清寒優秀獎學金，申請期限 113/3/30 止。
- (十九)屏東縣 113 學年度第 2 學期中等以上學校清寒及優秀學生獎學金，申請期限 113/3/31 止。
- (二十)台東縣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 113/3/29 止。
- (二十一)高雄市「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 113/3/31 止。
- (二十二)南投縣國民中學以上學校清寒優秀學生獎學，申請期限 113/3/20 止。
- (二十三)王靜文基金會 113 學年度第二學期清寒獎助學金，申請期限 113/3/31 止。
- (二十四)宜蘭縣 114 年第 1 次中等以上學校優秀學生獎學金，申請期限 113/3/20 止。
- (二十五)勞動部 113 學年度第 2 學期失業勞工子女就學補助，申請期限 113/3/7 止。
- (二十六)桃園市政府教育局辦理財團法人臻鼎教育基金會優良學生獎助學金，申請期限 113/4/18 止。

社團與自治組織&活動

- 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。
- 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。
*新社團名單將於 3/5(三)17:00 前公告。

	<p><u>完善就學補助訊息</u></p> <p>1. 一粒芥子 (完善教育)</p> <p>-學業獎勵金收件截止時間為 114/4/11 (星期五)</p> <p>-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)</p> <p>2. 希望種子兩校區說明會 114/3/4 (星期二) 12:30</p> <p>https://meet.google.com/gpn-apop-pfv</p>	王 謹 霓 老 師
原 資 中 心	<p><u>原資中心相關活動</u></p> <p>1. 部落會議 02/25 17:00-20:00 T105</p>	李 書 秉 老 師
生 輔 組	<p><u>生輔組</u></p> <p>1. 公假由師長(承辦單位或導師)協助學生線上申請，並檢附證明，公假申請路徑：新版校務行政系統 aB 教師專區 aB1 整合式數位學習平台授課教師端 aB20 申請學生團體公假。</p> <p>2. 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> <p>3. 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。</p> <p>4. 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。</p> <p>5. 各班「考勤公佈表」於每週一下午發放至聖母樓 2 樓走廊上之班級信箱，請副班代領取，發予當週有缺曠紀錄的同學逐一簽名，再請導師簽章，後交回生輔組存查。考勤</p>	馬 懿 君 副 組 長

表公佈後，在 10 個工作天內如有問題皆可反映、更正，逾期不受理(考勤公佈表內容僅供參考，實際上以校務行政系統登錄紀錄為準)【期中考、期末考、畢業考前一週不發放考勤公佈表】

6. 五專一至三年級上課期間需外出時，請填寫外出申請單，並於 5 天內(含外出當日)完成線上請假。

7. 五專一至三年級學生若整天請假，需請到第 8 節(每週五因實施集合放學，若有請假需請到第 7 節)。

8. 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)。

9. 【晚自習點名單】、【晚間社團點名單】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。

10. 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。

11. 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。

12. 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)。

13. 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。

14. 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。

15. 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

體運活動

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)。

施秀
蓉組
長

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)