

單位	宣導事項	窗口
----	------	----

身心  
健康  
促進  
組

### 開學了！切莫輕忽腸病毒

- 平日使用肥皂勤洗手
- 生病時，應儘速就醫，在家休息
- 流行期間，避免出入空氣不流通之公共場合
- 注意居家環境的衛生清潔及通風

### 防疫不「腸」私 預防腸病毒大作戰

**BONUS** 日常保持良好生活作息，以提升免疫力囉！

#### 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	高烧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？預防小撇訣救你

生病戴口罩

肥皂勤洗手

保持手部清潔

均衡健康的飲食

運動增強抵抗力

生病在家休息

#### 就醫分流

- 有類流感症狀，請至鄰近診所就醫
- 如有發燒、咳嗽、喉嚨疼痛等症狀或症狀嚴重，請速至大醫院就醫

### 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. 114/03/10(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。

2. 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



3. 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>

4. 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](#)

## 衛保活動

1. 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。
2. 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**



3. 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>

4. 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

蔡宜  
恬護  
理師

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。

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

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。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。

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。

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。

請班上同學勿將垃圾隨意丟棄在廁所間裡的垃圾桶,請丟在公共桶，並做好垃圾分類。

3/10(一)15:00~16:00 舉行本學期第一次伙食會議，地點:S102，請各班伙食股長準時參加。

3/10(一)16:00~17:00 舉行本學期第一次服務環保會議，地點:S102，請各班服務環保股長準時參加。

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)

資源教室

無

趙佳珍老師

課服組

- (一)行天宮急難濟助，限急難事故發生日起六個月內提出申請。
- (二)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。
- (三)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。
- (四)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。
- (五)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。
- (六)財團法人台灣兒童暨家庭扶助基金會 113 學年度第 2 學期「勸世代」獎助學金，申請期限至 114/3/14(五)止。
- (七)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 114/3/17(一)止。
- (八)曹仲植基金會，申請期限 114/2/21(五)。
- (九)衛服部 114 年單親培力計畫，申請期限 114/3/25 止。
- (十)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 114/3/15 止。
- (十一)臺南市清寒優秀學生獎學金，申請期限 114/3/31 止。
- (十二)財團法人賑災基金會助學金，申請期限 114/3/10 止。
- (十三)昌益慈善基金會助學金，申請期限 114/3/31 止。
- (十四)台中市中等以上學校勤學優秀學生獎學金，申請期限 114/3/20 止。
- (十五)嘉義縣清寒優秀學生獎學金，申請期限 114/3/31 止。

勤瑞瑜老師

- (十六)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114/3/31止。
- (十七)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114/3/30止。
- (十八)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114/3/31止。
- (十九)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114/3/29止。
- (二十)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114/3/31止。
- (二十一)南投縣國民中學以上學校清寒優秀學生獎學，申請期限114/3/20止。
- (二十二)王靜文基金會113學年度第二學期清寒獎助學金，申請期限114/3/31止。
- (二十三)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114/3/20止。
- (二十四)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114/3/7止。
- (二十五)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114/4/18止。
- (二十六)衛生福利部社會及家庭署單親培力計畫為鼓勵獨自撫養未滿18歲子女的單親父母再度進修就學，提升專業知能，促進就業能力，增加社會競爭力，進而獨立自主，自立脫貧，申請期限114/3/25日。
- (二十七)台北市失業勞工子女113學年度第2學期就學補助，申請期限114/3/31日止。
- (二十八)蘭陽發電廠「台灣電力公司促進電力發展營運協助金獎學金、特別助學金」，以設籍宜蘭三星鄉及大同鄉優秀或清寒學子，申請期限114/3/31日。
- (二十九)羅許基金會羅東博愛醫院獎助學金，申請期限114/3/25日。
- (三十)金門縣政府獎助學金，申請期限114/3/15日。

以上獎助學金詳細規範訊息可至學校網頁《學生事務處》課外活動暨服務學習組《獎助學金專區》校外獎助金公告搜查，有需求者逕自向該單位提出申請。

	<p><b>社團與自治組織&amp;活動</b></p> <p>1. 3/14(五)13:00-15:00 為例行社課 3(指導老師授課)，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。</p>	李書秉老師
	<p><b>完善就學補助訊息</b></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. 希望種子群組</p> <p>請班上有特殊身分別的同學(如，中低收、低收、教育部核可弱勢生、原住民等)一定要加入，群組內部公布獎學金，輔導班等相關資訊，請同學一定要加入，避免權益喪失。</p> <div style="text-align: center;">  </div>	王諱霓老師
<p>原住民族學生資源中心</p>	<p><b>!大專院校獎助學金!</b></p> <p><b><u>3/17 前完成線上申請、3/30 日前請繳交以下證明</u></b></p> <p>(1)申請表</p> <p>(2)戶籍謄本</p> <p>(3)帳戶封面</p> <p>(4)成績單</p> <p><b>!新北市獎助金!</b></p> <p><b><u>收件日期 3 月 12 日截止</u></b></p> <p><b>!桃園市獎助學金!</b></p> <p><b><u>收件日期 3 月 12 日截止</u></b></p>	林立威老師

**\*\***以上獎助學金，即日期開始申請，請有符合資格的同學，請下載申請表妥善填寫完畢，備齊審查文件後，繳交至原資中心(學務處)。

如有疑問想要確認是否符合申請資格，請至學務處找我。

生  
輔  
組

### 生輔組

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 àB 教師專區 àB1 整合式數位學習平台授課教師端 àB20 申請學生團體公假。
2. **遇校安事件時，請導師先行以電話聯繫軍訓室，並將「校安事件即時通報表(含車禍通報)」之電子檔以 e-mail 方式傳送至軍訓室電子信箱 [military\\_x@ctcn.edu.tw](mailto:military_x@ctcn.edu.tw)**，紙本通報表依程序上陳，以避免延誤校安通報時效。
3. 學生**進入校園即應遵守服儀規定，服儀規定並沒有因為教室內外而有所區別**，若有**被登記服儀違規同學**，請於**五日內實施複檢 2 次**，**實習班級扣除實習日之五日**上學日內**實施複檢 2 次**，**未完成合格複檢者，將依校規予以申誡乙次之處分**。
4. 校門外巷道狹小，上放學期間人車眾多，**家長、朋友接送或搭乘計程車之同學，請一律於民族路上先行下車，車輛請勿進入校門前巷道**，以免因迴轉困難，造成巷道堵塞，甚至發生車禍意外；另因學校校園狹小且未對外開放，**考量校園安全，家長車輛請勿進入校園**，未配合者學校將採取相關措施進行車輛管制，若有**特殊狀況者，上班期間請洽詢生輔組，假日及下班時間請聯繫宿舍老師**。
5. **週五集合放學如因故致五專一至三年級學生無法至操場集合**，生輔組將於下午 14:50 下課時進行廣播，通知**各班副班代 15:10 前於耕莘樓後川集合**，**其餘同學於教室待命**，待抽點班級確認後，被抽點班級全班至耕莘樓前川集合點名，其餘未被抽點之班級聽候副班長通知，自教室解散放學，**請勿在未經副班長通知前自行放學**。
6. 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

馬懿  
君副  
組長



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】

7. 【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。
8. 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。
9. 114 年敦睦遠航訓練支隊國內環島航訓艦艇開放參觀，於高雄、安平、馬公、臺中、基隆、蘇澳及花蓮港辦理艦艇開放參觀活動，活動期間將開放各級機關、團體及市民參觀。

中華民國海軍114年敦睦遠航訓練支隊 國內環島航訓即將啟程

艦艇開放參觀期程 開放時間 09:00-15:00

高雄港 2/22(五)-2/24(六)	安平港 2/28(二)-3/1(一)	馬公港 2/11(二)-2/12(三)	臺中港 2/14(五)-2/15(六)
基隆港 2/17(一)-2/18(二)	蘇澳港 2/19(三)-2/20(四)	花蓮港 2/21(五)-2/22(六)	

**注意事項**

1. 歡迎中華民國國民參觀，進入營區前將查驗個人身分證件(身分證、駕照及健保卡)；未滿14歲孩童，如未具身分證，可由親屬陪同入營。
2. 外籍看護工應出示護照或居留證等合法文件接受查驗後，隨同受看護對象入營，外籍、陸籍(港澳)配偶尚未取得中華民國身分證前，須由其我國籍配偶陪同入營，併同出示配偶身分證及個人居留證(或具照片之身分證明文件)等合法證件接受查驗入營；上述以外之外籍人士(含新聞記者)，除事先申請獲准外，不得入營。
3. 請尊重國軍行政中立，活動期間嚴禁穿著、散發、張貼與選舉相關服(旗)幟、文宣或舉行造勢活動，違規者將請離營。
4. 參觀民眾可多利用大眾運輸工具前往會場。

10. 為避免笑氣濫用吸食危害健康，環境部以淺談笑氣對身體危害性、深入報導吸食笑氣危害健康之案例及有關該部於笑氣相關管理措施等題材，製作影片，網址連結如下，亦可由該部「化學物質管理署全球資訊網/教育宣導影音/政策宣導」連結：

(1)笑氣危害知多少：6分鐘影片(網址

<https://www.youtube.com/watch?v=mT6ReIU0yX0>)。

	<p>(2)笑氣危害知多少－專家訪談：44 分鐘影片（網址 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JKEjIWuUXf0">https://www.youtube.com/watch?v=JKEjIWuUXf0</a>）。</p> <p>11. 鏡電視舉辦【科技防詐論壇】，歡迎師生踴躍參加：</p> <p>(1)活動日期、時間：114年3月21日10：00－16：00。上午9：40 開放入場。</p> <p>(2)會議地點：六福萬怡酒店七樓超新星宴會廳(台北市南港區忠孝東路七段 359 號)舉行。</p> <p>(3)報名資訊：<a href="https://www.accupass.com/go/2025_Mnews_Antifraud">https://www.accupass.com/go/2025_Mnews_Antifraud</a>)免費報名，歡迎踴躍參加。</p>	
<p>體 運 組</p>	<p><b>體運活動</b></p> <p>1. 為提昇體育風氣及鼓勵學生運動，<b>康樂</b>憑學生證至體育組以班級為單位借用體育器材。<b>(未依憑學生證借用體育器材者則依校規議處)</b></p> <p>(1)借還器材時間：</p> <p>早上 8：00- 8：10、10：00-10：10</p> <p>下午 13：50-14：00、15：50-16：00</p> <p>(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。</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p>新店校區- (<b>電子檔資料 e-mail 至 <a href="mailto:111510367@ctcn.edu.tw">111510367@ctcn.edu.tw</a></b>)。</p>	<p>施秀 蓉組 長</p>

#### 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)