

學務簡訊

105.02.01

國立勤益科技大學學生事務處
e-mail: osa@ncut.edu.tw

【軍訓室】

- 一、104 年 12 月 31 日(星期四)運用網路對本校教職員工生，就元旦假期安全注意事項提出叮嚀，期許假期安全無虞。
- 二、105 年 1 月 5 日(星期二)辦理本校 104 年校園安全工作精進檢討會，由李副校長主持，邀集各相關單位之一、二級主管與同仁約 25 人參加，就寒假暨春節重點時間之安全維護與管制，以及 104 年校安事件進行整體檢討；查 104 年全年無甲級安全事件，狀況優良。
- 三、105 年 1 月 6 日(星期三)已函送各本校各一、二級單位知會「寒假學生校外活動安全注意事項及校園安全具體作法」。
- 四、105 年 1 月 8 日(星期五)協調有關八仙粉塵案本校新生陳 00 乙人之後續動態，並表達管懷之意。
- 五、105 年 1 月 11 日(星期一)以群組寄發全校學生知會「寒假學生校外活動安全注意事項」，並公告校安中心網站備查。
- 六、105 年 1 月 11 日(星期一)已完成本校寒假緊急聯絡人名冊與學生社團 2 日(含)以上營隊出隊資料，學生出隊資料已鍵入教育部校安中心網站安全管制，緊急聯絡人名冊將按個資保護法妥善存管並列入校安中心緊急狀況通聯用。
- 七、105 年 1 月 14 日(星期四)召開本校新得標清潔公司人員安全研習，計邀請清潔公司與員工共約 35 人參加。講授包括環境安全、人員安全、防災須知，以及逃生路線等整體安全事宜，狀況良好。
- 八、105 年 1 月 15 日(星期五)邀請書法名師李長生老師、江國慶老師實施新春春聯揮毫與紫錐花反毒揮毒。
- 九、本室一月份服務學生統計情形，如附表：

騎機車未戴安全帽	10	10	0	
警報鈴(誤報)	5	5	0	
電梯故障	4	4	0	
租屋服務糾紛調處	5	5	0	
一般糾紛	8	8	0	
物品遺失與認領	45	45	0	
兵役折抵服務	32	32	0	
車禍事件	6	6	0	
一般事件	11	11	0	
調閱監視器	6	6	0	
活動支援	18	18	0	
社團輔導	12	12	0	
宿舍輔導	26	26	0	
其他(一般學生服務)	38	38	0	
合計	226	226	0	

十、活動預告：

- (一) 105 年 1 月 15 日(星期五)填報教育部校安中心相關執行考核成效。
- (二) 105 年 1 月 18 日(星期一)填報 104 年度大專校院執行學生事務工作成果資料。
- (三) 105 年 1 月 26 日(星期二)協助總務處撰寫本校校園安全災害防救計畫前置作業事宜。

- (四) 105 年 1 月 26 日 (星期二) 教育部評鑑委員蒞校實施「104 年深化推動紫錐花運動」績優訪視。
- (五) 教育部 105 年春節校安管制時間自 105 年 2 月 6 日(星期六)上午 8 時至 105 年 2 月 15 日(星期一)上午 8 時止，校安中心值勤人員將依規定於每日 15 時至 17 時至校安中心網站實施線上回報。
- (六) 105 年 2 月 22 日 (星期一) 將配合 104 學年度第二學期開學日實施學生校外工讀安全資料清校作業。

【生活輔導組】

一、兵役業務：

- (一) 辦理緩徵原因消滅申請共計 12 員。
- (二) 辦理 104 學年第 1 學期儘後召集核准文號建檔。
- (三) 辦理 104 學年新生第二梯兵役緩徵建檔作業。

二、操行業務：

104 學年度第 1 學期操行成績作業完畢，本學期日間部二技、四技及研究所學生(含各部別延修生)共計 7563 人。

三、學務處生輔組受理日間部學生申請 104 學年度第 2 學期學雜費減免，請符合資格申請者，於期限內 104 年 12 月 14 日至 105 年 1 月 15 日至生活輔導組(青永館六樓)申辦。如有同學尚未辦理者，請備齊資料於 1 月 28 日前送生輔組申辦。

四、僑外生健保宣導：

僑外生同學如於下學期符合資格加入健保，請備齊申請書(含居留證影本、護照影本、(僑生如有清寒證明書請一併備齊)，於開學(2/24)時送生輔組，俾利向健保局申請健保卡。

- (一) 清寒僑生健保費自繳每月 374 元
- (二) 非清寒僑生健保費自繳每月 749 元
- (三) 外籍生健保費自繳每月 749 元

五、品格教育：

- (一) 品格教育網品格好書報報及品格好文分享已更新。
- (二) 品格教育中心德目 2 月份已更新，品格教育中心德目為「誠信」並張貼於勤益大道及生輔組公佈欄。
- (三) 品格教育禮儀宣導-友善校園系列活動執行情形如下：
 1. 品格教育禮儀宣導-友善校園系列活動一：勤益科技大學 104 學年度校園禮儀大使選拔活動共有 62 件作品參賽。於 12 月 1 日至 12 月 15 日經全校教職員工生網路投票，共計 760 人投票，投票選出 6 名金質獎、6 名銀質獎及 12 名銅質獎，上述獲獎同學於 104 年 12 月 30 日由本處生活輔導組組長頒發禮券及獎狀乙幀以茲鼓勵及辦理行政獎勵。
 2. 品格教育禮儀宣導-友善校園系列活動二：羅馬旗已製作完成並架設在勤益大道。
 3. 品格教育禮儀宣導-友善校園系列活動三：海報已製作完成並張貼在勤益大道及國秀樓公佈欄。
 4. 品格教育禮儀宣導-友善校園系列活動四：布條已製作完成並懸掛於工業工程館、第二停車場、籃球場及國秀樓。
 5. 品格教育禮儀宣導-友善校園系列活動五：品格教育徵文比賽於 11 月 13 日結束共 77 件作品，並於 11 月 13 日評審並選出前三名，獲獎同學於 104 年 12 月 30 日由本處生活輔導組組長頒發禮券及獎狀乙幀以茲鼓勵。

六、賃居業務：

- (一) 本組針對一氧化碳宣導作法如下：
 1. 網路公告宣導之。

2. 公佈欄張貼海報。
3. 青永館及國秀樓前懸掛貼布條。
4. 實施賃居訪視時宣導之。

(二)104年12月份-105年1月賃居訪視學生計有70人。

(三)105年1月份校外聯合訪視共訪視20棟。

七、交通安全業務：

(一)「交通安全教育網」累計18357人次瀏覽(980304-1050111)。

(二)第1~17週交通違規案件共計78件。

八、違規吸菸巡查(104-12.01~105.01.08)次數共66次，違規案件共49件(含進推部7件)。

九、於105年1月13日召開104學年度第1學期「學生事務會議」。

十、宿舍業務：

(一)105年1月13日至1月14日辦理104-1學期寒假離舍作業。

(二)105年1月26日清洗水塔。

(三)宣導事項：

1. 寒假僅接受原住宿生因學程或特殊需要申請住宿，床位安排採集中住宿辦理，請有住宿需求的住宿生提早至管理室繳交住宿申請表。
2. 為維護住宿生安全與權益，宣導同學勿帶非住宿生進入學舍，若經發現將記點處分。
3. 宣導同學假日留宿單要確實勾選，若臨時有事無法回宿請通知管理室。
4. 宣導同學請勿將垃圾、衛生紙、廚餘等異物丟入馬桶中，以防馬桶堵塞。
5. 宣導節能減碳，隨手關燈、少開冷氣，多開窗。

【課外活動指導組】

一、104年12月工讀生(加保)149人，工讀助學金總計1,565,489元。

二、辦理104學年度第2學期日間部校內清寒獎助學金、原住民獎助學金、優秀青年獎學金、緊急紓困助學金、安定就學紓困金申請公告等事宜。

三、辦理學生就學獎補助相關事宜。

四、辦理工讀生申請登記、離職、退保、保費核對及繳交相關事宜。

五、辦理學生參加學術及專業競賽獎學金事宜。

六、辦理推薦本校104學年度臺中市模範生名冊作業。

七、辦理105年青年節表揚大專優秀青年遴選推薦作業。

八、辦理推薦學生參加2016總統教育獎遴選作業。

九、辦理104學年度第2學期就學貸款收件會場籌備，並已完成收件公告事宜。

十、辦理104學年度第2學期校外原住民獎助學金通知申請事宜。

十一、辦理104學年度第2學期學產低收入戶助學金通知申請事宜。

十二、辦理校外獎助學金公告申請事宜。

十三、完成辦理104學年度第1學期日間部就學貸款核撥，申貸人數1,495人，金額4158萬7828元，現辦理退還臺銀本校休退學生、溢貸、校外實習學生之費用。

十四、辦理社團及系學會活動及場地申請、活動器材設備借用管理事宜；受理1月份場地申請計12件、器材設備登記計57件。

十五、辦理學生社團活動經費核銷及成果審核相關事宜。

十六、辦理社團學生參與社會志工服務時數登錄相關事宜。

- 十七、輔導學生社團於4月5日前完成105年張明王國秀基金會補助學生營隊活動申請事宜。
- 十八、協助各社團(計5個營隊)辦理教育部105年寒假中小學營隊活動之出隊籌備事宜，並依時程完成經費核銷及成果結報。
- 十九、輔導學生社團於105年3月底前，完成辦理教育部「104年教育優先區暑假營隊活動」計畫陳報。
- 二十、辦理召開104學年度第2學期社團指導老師期初會議。
- 二十一、104學年度第1學期期中社團指導老師計更換紙風車社、社會服務隊、國際志工服務社及畢委會等4個社團老師，均依規定辦理聘用相關事宜。
- 二十二、辦理104學年度第1學期新成立之桌遊社、嘻哈文化研究社、戰術研習社、慢跑社、3D實體建模研究社、綜藝遊戲社及交織成影社等社團之輔導與活動相關事宜。
- 二十三、輔導儒行社、羅浮童軍社及鐵馬輕騎社申請創(復)社事宜及微影知心社、創意氣球社申請更改社名，分別更名為新媒體文創社及OP氣球社。
- 二十四、辦理服務性社團(陽光天使社)停社事宜。
- 二十五、完成教育部學生輔導資訊網「105年寒假青少年休閒育樂營活動」資料上傳。
- 二十六、完成國樂社及管樂社參加全國音樂比賽報名事宜，APEX競技啦啦隊於104年12月19日至台北參加全國比賽事宜。
- 二十七、辦理棒壘社申請104學年教育部體育署補助棒球培訓計畫之補助申請與競賽培訓。
- 二十八、辦理教育部105年度補助大專校院辦理學生事務工作計畫，申請補助「社團經營與服務學習」研習會，奉核定後預定105年10月份實施。
- 二十九、辦理104學年度大專校院帶動中小學核銷案，總計本年度計有國際志工服務社、魔術社、康輔社、紙風車社、氣球造型社、康輔社、創意服務社、基層文化隊、社會服務隊等參與執行，並已核報教育部辦理結案暨簽收補助等相關工作。
- 三十、籌辦本校104學年度學生行政中心暨學生議會內部自主訓練活動案，活動時間為三月12日至三月13日，假臺中東勢林場舉辦，總計參與人數預估有120位(含幹部)。
- 三十一、預計於二月一日完成報名暨自評(3月19日至20日)本校學生會參與105年度全國學生會成果競賽暨觀摩活動等相關事宜。
- 三十二、預計於二月一日完成報名(3月19日至20日)本校國際志工服務社、魔術社參與105年度學生社團全國社團評鑑暨觀摩活動等相關事宜。
- 三十三、籌辦本校105年度學生社團帶動中小學申請服務計畫，截止日期為二月16日止。
- 三十四、本組申請教育部青年署104年度第二階段「推動大專校院生涯輔導工作計畫」獲核准補助12萬元，計畫實施期程為105年2月1日至6月15日，現辦理計畫及經費表修正送件事宜。
- 三十五、完成申請「教育部105年度學生事務與輔導工作特色主題計畫」送件事宜。
- 三十六、完成「教育部104年度學生事務與輔導工作特色主題計畫」成果結報事宜。
- 三十七、辦理105年海外志工服務-志工說明會。

【衛生保健組】

- 一、每週衛生檢查學校餐廳乙次，落實校園餐飲衛生管理，維護師生健康。
- 二、定期協助膳食委員校園餐飲衛生督導，增進校園餐飲衛生安全。
- 三、每月彙整餐飲衛生檢查紀錄，呈報上級，並公告於本組網頁，供師生用餐參考。
- 四、1月13日召開104學年度第1學期衛生及膳食委員會聯席會議，持續推動教育部105年補助大專校院健康促進計畫活動。
- 五、1月15日參加教育部104學年度下學期大專校院學校衛生輔導說明會，籌備教育部105年蒞校衛生輔導工作。

- 六、賡續辦理學生體檢異常追蹤與輔導。
- 七、辦理休學生學生團體保險加保事宜。
- 八、辦理學生團體保險理賠申請作業，同學若因「疾病住院」或「意外就醫」可於事故日起兩年內備妥學生證正反面影本、學生存摺封面影本、醫療診斷書正本（註明門診次數、住院日期）、醫療收據正本或副本（影本加蓋醫療院所章戳）、學生印章（不滿 20 歲者需加帶家長其中一位法定代理人的印章）至國秀樓一樓衛保組申請學生團體保險理賠。
- 九、健康不吸菸，如需戒菸諮詢服務請洽國秀樓一樓衛保組或戒菸專線 0800-636363。
- 十、加強校園愛滋防治宣導，若師生有愛滋相關問題請洽衛保組（分機 2362、2363）或免費諮詢專線 0800-888995。
- 十一、提供緊急傷病處理服務，服務時間：週一至週五 08：30—17：00。
- 十二、提供醫療器材借用服務，有需求者請攜帶學生證至國秀樓一樓衛保組辦理借用手續。
- 十三、本校目前設有 4 部 AED（自動體外心臟電擊去顫器），分別位於國秀樓 1 樓健康中心外走廊、青永館 1 樓體育室辦公室外、青永館 B2 游泳池及勤益學舍 1 樓大廳，如遇緊急救護需求，可先至最近的 AED 設置處取用（非專業人員即可使用），並請聯絡校安中心（分機 2311）、衛生保健組（分機 2362.2363）；夜間進推部（分機 7027）、假日進院（分機 7858）及 119 支援。
- 十四、2 月份健康教育宣導專欄—**健康過年怎麼吃？謹記年節飲食原則不讓身體拉警報**（摘自台灣癌症基金會賴怡君營養師）

在這歲末之際，家家戶戶都在忙著採買年貨，婆婆媽媽準備各式各樣的好料等著離鄉打拼的孩子回家團圓。大餐、小吃、點心應有盡有，五顏六色滿滿的茶點算是圖個吉利，也象徵年年有餘。可要當心，別為滿足年節口腹之慾，伴隨而來的卻是身體拉警報，破壞了團圓氣氛。過年飲食應該怎麼吃才健康呢？提供以下幾點建議：

1. **七分飽的觀念**：由於飽食感傳遞到大腦需要 15-20 分鐘的時間，所以進食應細嚼慢嚥，放鬆情緒，當覺得已經有「七分飽」時就該放下碗筷，避免攝取過多的食物。
2. **肉搭配蔬菜吃**：過年桌上免不了會大魚大肉，可在肉類主菜盤裡增加青菜的比例，例如粉蒸排骨旁放青花椰菜、雞湯加菇類烹煮、滷肉旁加玉米筍與紅蘿蔔等。除此之外，也要準備一至二盤青菜，增加蔬菜的攝取。吃的順序以蔬菜優先，再吃肉類，如此肉類的攝取量就會減少。
3. **選擇天然食材**：火鍋料理中以天然鮮蔬作湯底，選擇新鮮肉片及蔬菜、菇類、魚、豆腐等為食材，避免加工製品如甜不辣、魚餃、貢丸…等高油脂高鹽份的加工食品，造成身體多餘的負擔。
4. **自製低油沾醬**：以醬油加上白醋或果醋，再配上香菜、蔥花或新鮮辣椒，就是清爽脂肪又低好火鍋沾醬。沙茶醬油質高鹽度也高，沾取時還是要愈少愈好，當心吃得太鹹使血壓上升。
5. **減少過量油脂攝取的方法**：以蒸、煮、烤、燉、滷等烹調方式取代煎、炸、裹粉、勾芡等高油脂烹調方法，減少多餘油脂的吸收。例如蘿蔔糕以水蒸代油煎、肉類以燉、滷或烤等方式代替油炸或油煎。

除此之外，別忘了解饞小點心的威力，例如瓜子，餅乾，開心果…等樣樣都是過年不可或缺的好夥伴，您可知道~ 不自覺的談天說地配點心，會有多少熱量囤積嗎？也許就會阻礙了您的體重控制計畫嘍。

常見年節零嘴如**點**：

	熱量(大卡)	點心	熱量(大卡)
開心果 25 粒	120	蛋捲 1 支	100
生腰果 20 粒	200	脆笛酥 50g	250
杏仁果 20 粒	150	水果乾 100g	400
牛肉乾 40g (約 1 手掌)	150	水果軟糖 5 顆	100
豬肉乾 1 片(約 2/3 手掌)	100	牛札糖 1 顆	100
魷魚絲 100g	285	麻花捲 100g	450
南瓜子 50 粒	60		

以 60 公斤的人為例，只要吃下牛軋糖 2 顆、蛋捲 2 支、豬肉乾 1 片、南瓜子 1 把就會攝取 500~600 大卡左右的熱量下肚，接近於 2 碗飯的熱量，必需快走 2 小時才能消耗。值得注意的是，水果乾大多為經過油炸再脫水的加工製程，不但熱量高，纖維也被破壞，不宜多食。另外聊天解饞的腰果、開心果等，熱量也高的驚人，十顆開心果、七顆杏仁、五顆腰果、兩個核桃，看起來不起眼，不到五分鐘就可以吃完，但是它們個別的熱量卻相當於一茶匙(約 5cc)的烹調油，千萬不要一邊看電視、聊天，吃這些體積小熱量高的零食，以免不知不覺攝取過多的熱量。

過年期間容易忽略主食、蔬果類的攝取，而不利於體重控制，對血壓、血糖、血脂、尿酸等也有負面的影響。建議民眾過年期間飲食還是要天天「蔬果彩虹 579」，並注意運動，維持『健康體位』，才能健康年年。每天應吃三~四份以上蔬菜，二~四份水果。(蔬菜一份=煮熟約半碗；水果一份約=拳頭大小的橘子、柳丁或蘋果，若切好約 1 飯碗)。

資料來源:財團法人 台灣癌症基金會 <http://www.canceraway.org.tw>

學務處衛保組關心您

【本期完】