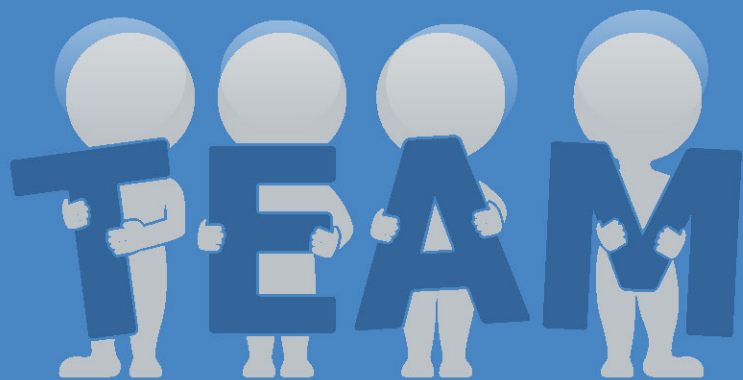


113-2學期幹部座談會 學務處報告

報告人：周篤倫



班級幹部職掌

領航舵手

團結.和諧.服務.奉獻.協調.向心

班代

- 綜理全班自治事項。
- 負責轉達學校交辦事項。
- 協調各股長執行班內各種活動。
- 督導班內各種例行工作。
- 班內凡重大事件發生，應隨時向導師、校安中心、系主任、學務處報告。
- 防範及反映班上同學不正當之生活。

副班代

- 協助班代處理班上一切事務。
- 代理班代職務。
- 維持全班教室及公共場所風紀。
- 擔任上課之點名及負責集會人數清點

學藝股長

- 負責填報班會記錄。
- 收繳各種作業。

總務股長

- 負責班費支付之登記與公布。
- 負責採購保管班內及教室之公用物品。
- 負責教室公物損壞修繕之申請或繳銷。
- 設施修繕請至「總務通報系統」反映報修。

康樂股長

- 負責班內各項康樂活動。
- 對外聯繫活動協調。
- 負責借用體育課上課運動器材及內各種體育活動。

安全股長

- 協助處理班內安全事務相關事宜。
- 遇有可疑人士進入校園應立即向校安中心或老師報告。
- 遇重大事故，請主動協助導師實施班級安全回報(如:地震、新冠肺炎防疫通報)。

服務股長

- 領取及分配整潔用具及放學後關閉教室門窗。
- 有關衛生保健服務事宜。
- 負責學生輔導中心各項活動之傳達。

重要訊息

 **幹部座談PPT**



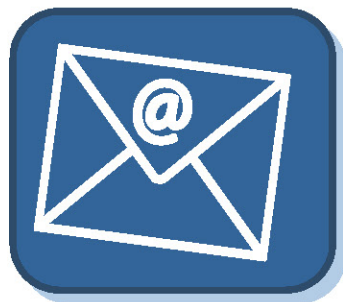
本次幹部座談簡報檔，已以電子郵件寄給進修部全體同學並公告於學務處網站

 **建立113-2班代
LINE群組**

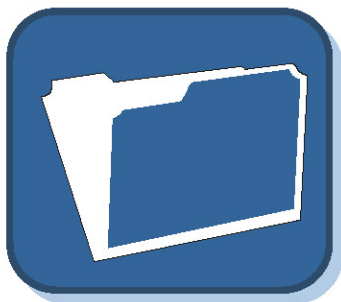


**請各班班代務必加入
「113-2進修部班代群」**

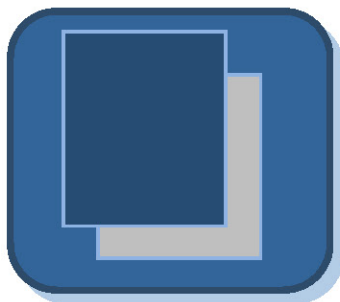
學務處訊息通知管道



電子郵件



學務通報



公布欄



學務處網頁



Line班代群

- 學務處服務**進修部**的時間：14:45~21:45。
- 請洽公同學儘量利用上述時間前來洽公。

請同學務必定期收信，並隨時清理信箱容量


113-2學期學務系統開放時間(1)

學務系統	開放(受理)時間	關閉(截止)時間	承辦人
學生請假系統	114/2/17(一)	114/6/5(四)(畢業生) 114/6/21(六)(在校生)	曾秀亭
※誤點銷曠(曠課->出席、遲到->出席)，請授課老師於第16週結束(即114年6月7日前)直接至點名系統更正。	114/2/17(一)	114/6/5(四)(畢業生) 114/6/7(六)(在校生)	曾秀亭
1.紙本請假。 ※為維護自身權益，請同學務必隨時至學生學務資訊系統查看出缺勤狀況，若時效已過則曠課之實由學生自行承擔。 2.行善銷過。	114/2/17(一)	114/6/5(四)21:00(畢業生) 114/6/14(六) 21:00(在校生)	曾秀亭

113-2學期學務系統開放時間(2)

學務系統	開放(受理)時間	關閉(截止)時間	承辦人
第一次班會紀錄	114/2/17(一)	114/4/12(六)	林育生
第二次班會紀錄	114/4/21(一)	114/6/14(六)	林育生
賃居、工讀、來校交通調查	114/2/17(一)	114/3/31(一)	王存璋
幹部證明申請(限畢業班)	114/5/1(四)	114/5/20(二)	林育生
導師與學生互動評量	114/4/1(二)	114/5/31(六)	林育生

班會紀錄



第一次班會紀錄
2月17日(一) ~
4月12日(六)

填報流程：
學藝股長(副班代)或
代理人→導師→系主任
→生輔組長

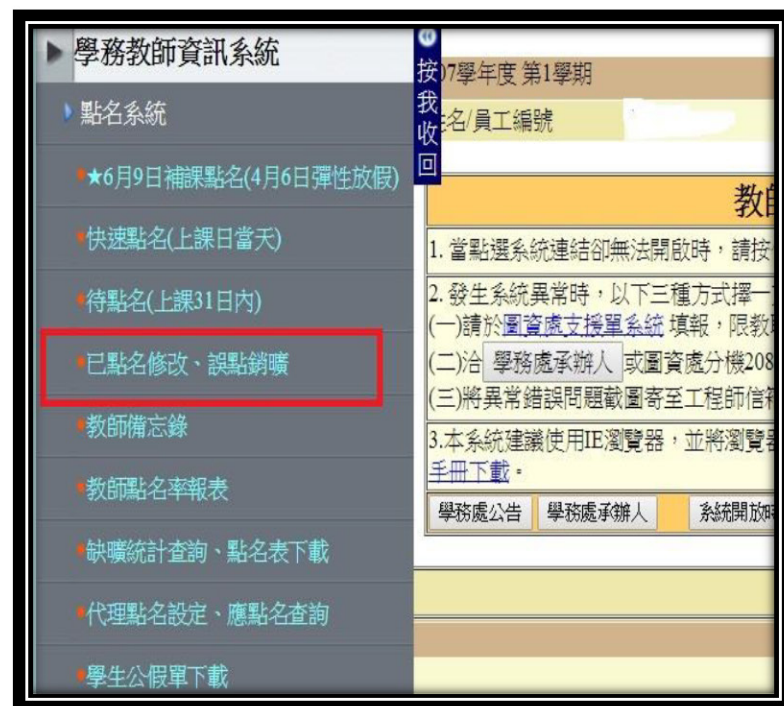
第二次班會紀錄
4月21日(一) ~
6月14日(六)

填報時，請勿過於簡
化或草率，若過於簡
化或草率將予以退件

上課點名、誤點銷曠

- 任課教師須於31天內就學生點名系統完成點名。
- 誤點銷曠：請任課老師於第16週結束前(6月7日)直接至教師學務資訊系統更改：
 - 曠課→出席。
 - 遲到、早退→出席。
- 學務處生輔組不受理「誤點銷曠」。
- 請同學隨時至學生學務系統查看出缺勤狀況。

※學務處沒有「誤點單」



學生請假規定(1)

公假

須事前申請，並附公假相關證明文件

病假

- * 1日內無須檢附證明
- * 連續2日(含)以上須附就醫證明。

事假

應提前辦理請假手續，敘明請假事由及檢附相關證明文件

學生請假規定(2)

心理調適假

- * 每次以1日為單位，一學期3日為限。
- * 連續2日(含)以上，請先完成身心檢查量表，由導師及學輔中心老師關心。
- * 列入扣考。

生理假

生理假每月以1次1日為原則，須於一個月內完成

喪假

- 須檢附死亡證明或訃聞
- * 直系親屬(7天)
 - * 親兄弟姊妹(3天)
 - * 婚姻三等親(1天)

學生請假規定(3)

婚假

須附請柬或戶政機關登記證明，婚假7天

產假.陪產假

- * 待產或生產假，請假期間不作缺曠計算，但以4週為限
- * 陪產假以3日為限

流產假

持醫院診斷證明請假

- * 懷孕未足12週者5天
- * 足12週未足20週者10天
- * 足20週未足30週者15天

學生請假規定(4)

分次缺曠課紙本補請假：
 1. 累計20-39節，申誡1次
 2. 累計40節(含)以上，小過1次

行善銷過
 服務時數

申誡：行善銷過2小時

小過：行善銷過6小時

無法
 到課日

教師
 可点名
 (31天內)

網路
 可請假
 (45天內)

學生紙本
 補請假
 (46天-60天
 內)

學生紙本
 補請假
 (超過60天)

誤點銷曠
 (授課教師)

申誡1次

小過1次

D日

D+30日

D+44日

D+45日
 ~
 D+59日

D+60日
 ~

第16週
 (6月8日)

曠課/全勤

扣考

- 曠課：每曠課1節，扣操行成績0.5分。
- 凡有請假，操行就不會扣分。
- 全勤：無缺曠、請假(公假、喪假除外)紀錄

- 扣考=曠課+事假+病假
- 不計列扣考：公假、喪假、生理假

學生逾時請假懲處

	申誠	小過	扣操行成績	行善銷過
逾時請假 (46天-60天內)	1		1分	2小時
逾時請假 (超過60天)		1	2.5分	6小時
分次缺曠課補請假： 累計20-39節。	1		1分	2小時
分次缺曠課補請假： 累計40節(含)以上。		1	2.5分	6小時

※每曠課1節扣操行成績**0.5分**

准假權責

1

連續2日 ⇨ 導師

2

連續3日 ⇨ 導師 ⇨ 系校安 ⇨ 系主任

3

連續4-5日 ⇨ 導師 ⇨ 系校安 ⇨ 系主任
⇨ 生輔組長

4

連續超過5日以上 ⇨ 導師 ⇨ 系校安 ⇨
系主任 ⇨ 生輔組長 ⇨ 院長 ⇨ 學務長

5

喪假、婚假、產假與陪產假、流
產假、連續請假5日以上、未辦
理請假手續逾45日(含)以上等，
一律以「紙本」辦理。

6

心理調適假：

- *1日：導師 ⇨ 系校安 ⇨ 生活組長
- *連續2日(含)以上：導師 ⇨ 系校安
、⇨ 系主任 ⇨ 生活組長 ⇨ 學輔
中心主任 ⇨ 學務長。

公假准假權責

※自110-1學期起公假改為e化作業，並提供excel批次上傳



A. 公假2日內

導師→系校安→
系主任→生輔組長

B. 公假3日(含)以上內

導師→系校安→系主任→
生輔組長→院長→學務長

※申請公假時，請務必檢附「公假證明」，
※如未檢附「公假證明」時，一律予以退件。

公假請假規定

公假事由	佐證資料
國內外競賽、會議、社團活動	競賽、會議公函
兵役(抽籤、體檢)	兵役抽籤、體檢通知單
法定傳染病須在家自主管理	醫院證明(由健康中心認定)
國家考試、系(科)規定證照考試	到考證明 (非准考證)
企業實習面試	面試通知單、公假證明單
社團活動、系上活動	活動簽陳(活動簽到表)或公假證明單 (由社團指導老師、派遣老師簽送，系主任簽核同意)
人事行政總處發布彈性上班	須附服務公司證明(加蓋公司章)

※申請公假時，請務必檢附「公假證明」
※如未檢附「公假證明」時，一律予以退件

缺曠過多輔導

01

曠課累積達
20節

由導師、系教官
輔導

02

曠課累積達
40節以上

除導師、系教官
輔導外，另以掛
號通知家長

03

每曠課1節
扣操行成績
0.5分

每位同學操行基本分82分，如曠課達
45節以上，操行成績可能就會不及格



導生互動評量填寫

- 導生互動評量時間：114年4月1日~114年5月31日
- 為提高「導生互動評量」填答率，於114年4月1日~114年5月31日期間，凡欲登入「學生學務系統」時，系統一律先導至「導生互動評量」頁面。填答畢，始繼續其他學務功能。

登入學生學務系統
提示字

學生學務資訊系統

- 兵役申請
- 學雜費減免申請
- 就學貸款申請
- 弱勢助學申請
- 產擔班助學金
- 學生請假申請
- 課程停修申請(教務處承辦)
- 缺曠請假獎懲扣考查詢
- 班級名錄
- 學輔中心施測系統
- 質居、工讀、交通調查
- 班級導師互動評量**
- 社團護照系統
- 幹部證書申請
- 代理點名功能
- 班會紀錄填寫
- 原資中心問卷調查
- 全校工讀資訊公告

109學年度第2學期 班級導師與學生互動評量問卷調查	
班級	
導師	
學號	
姓名	

親愛的同學，您好！在學校的輔導工作中，導師一直是我們所仰慕的輔導對象，也是同學生活疑惑最渴望獲得解答的對象。為了更瞭解班級導師輔導之深度與意見，請就下列問題依您實際感受認真作答，謝謝您的合作！

- 1.本問卷題目僅供輔導導師填答評估之用
- 2.本問卷填答送出後，即無法修改，請謹慎作答

問卷內容	
01.當我需要協助時，我可以很快找到導師。	
02.導師會積極參與我們的班級活動。	
03.我認為導師關心我的生活及學習情況，並且願意傾聽我的意見。	
04.導師常會注意班上同學的出勤狀況，並隨時提醒同學。	
05.導師會關心同學班級之班級及聲譽。	
06.導師會扮演學生個人、系上、學校與學生家庭之間的橋樑。	
07.導師會鼓勵我們參與課外活動或參加比賽。	
08.導師會主動宣傳學校各項事務，如註冊、助學貸款、學雜費減免、獎助學金及其他等。	
09.導師會有效的處理班級內同學的不同意見與紛爭。	
10.我很願意虛心接納我的班級導師，繼續擔任導師。	

我對導師輔導我的班級導師，繼續擔任導師。

我對導師輔導我的班級導師，或不同意見與想法

填寫完成送出 重設所有資料

同學您好

敬請您先完成「班級導師互動評量」填答後，再進行其他學務功能。感謝您的配合！

各位同學，您好：

在班級經營的輔導工作中，導師是與各位同學最密切的師長，無論您在學業、生活、休閒與職涯發展各方面，當你面臨問題時，導師總能為您解惑與可諮詢輔導的對象。

為了讓導師能更了解貴班的需求與意見，故於每年約4月1日至5月31日期間，敬請您先完成「班級導師互動評量」填答後，再進行其他學務功能。感謝您的配合！

[前往 導生互動評量](#)

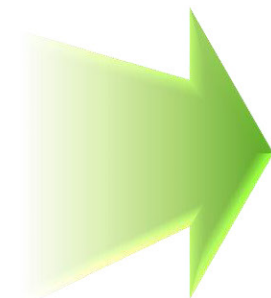
幹部證明書申請(限畢業班)

申請時間

畢業班幹部
於每年**5月1**
日至**5月20**
日至「學生
學務系統」
申請。

幹部證明內容

幹部證明單
內容將包含
在校期間所
有擔任幹部
之歷程。



幹部證明



如學期中班級幹部因故異動時，
請導師務必至教師學務系統更正。

高教深耕計畫經濟不利學生完善就學協助機制(1)

- 1 低收入戶學生
- 2 中低收入戶學生
- 3 身心障礙學生及身心障礙人士子女
- 4 特殊境遇家庭子女或孫子女學生
- 5 原住民學生
- 6 獲大專校院弱勢學生助學計畫助學金者
- 7 家庭突遭變故經學校審核通過者
- 8 懷孕、分娩或扶養未滿三歲子女之學生

經濟不利學生就學協助機制

高等教育肩負著知識傳遞、技術培育、人格培養等功能，高等教育亦應促進社會階層流動的積極功能。就社會經濟不利家庭的學生而言，提供更多高等教育的培育是可以達成社會流動的目的。

- 1 培養自主學習能力
- 2 課業輔導之協助
- 3 專業/語言/技能證照輔導
- 4 社會服務培力
- 5 原住民族文化系列活動與學習
- 6 拓展國際交流與學習



高教深耕計畫經濟不利學生完善就學協助機制(2)

培養自主學習能力

高教深耕計畫經濟不利學生完善就學協助機制

◆ 培養自主學習能力

- 1.申請資格:凡參加由學務處學生輔導中心所認列之相關活動(含工作坊、個別諮詢、輔導等), **時數2小時**, 即可申請。
- 2.活動**需事先報名**, 可至學生輔導中心網頁-學輔活動中查詢與報名。
- 3.每筆申請補助**新台幣1,000元**, 不限申請次數, 活動後須繳回申請表與心得報告。最後繳交時間為**114.06.11**截止。



◆ 自主學習讀書會

1.申請資格:由本校在校生5至8人即可籌組讀書會提出申請。

2.實施方式:

- (1)各組**自行規劃讀書次數**, 惟每次時間至少1小時、至多4小時, **總時數至少10小時**。
- (2)**每次**讀書會須完成一份個人學習心得單。(ex:若規劃5次讀書會, 每人則需交5張心得單)
- (3)完成讀書會者, **由組為單位**繳交1份執行成效表(含照片) 及提出申請, 補助金額每人新台幣5,000元。
- (4)申請時間為**前一個月倒數第二週**, 每月申請次數一次, 隔月可重新申請, 審核標準以繳交順序、未申請過者優先。申請通過後, 讀書會資料於每月25日前完成並繳交。

徵兵四部曲

徵兵四部曲

1

收到兵籍調查通知書時，要按通知書上指定的時間、地點，由本人或家屬攜帶國民身分證及戶口名簿，前往接受兵籍調查。

兵籍調查

2

接到徵兵檢查通知書後，應按照通知書上指定的時間前往指定的檢查醫院接受體格檢查。

徵兵檢查

4

入營10日前，兵役單位會將徵集令送達，請依徵集令所指定的時間、地點報到。

徵集

3

常備役體位者，應參加抽籤，決定服役軍種、主要兵科和入營順序。

抽籤

※這才是「兵單」。

在學期間如收到「徵兵體檢」、「兵役抽籤」均屬正常。
請依通知單辦理，如遇有課，均可申請「公假」。

役男出境



短期出境(4個月內)

1. 役男短期出境請至「**內政部役政署線上申請系統**」辦理。
2. 出國**日3天前**完成出境申請，經查核無兵役管制情形者，將立即核准出境，列印「**核准通知單**」後，自核准當日起1個月內可多次使用通關出境。

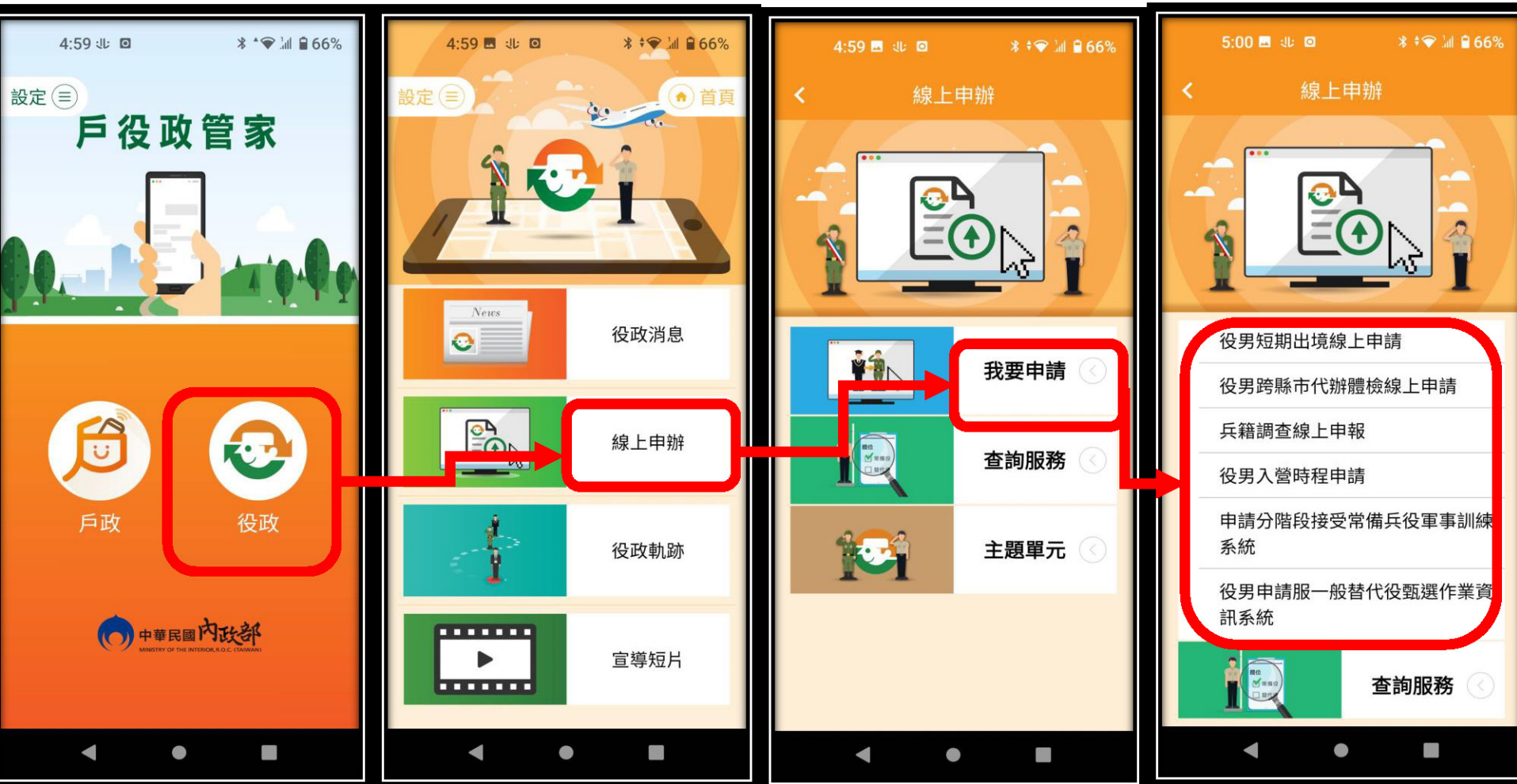


奉派或推薦出國申請 (4個月以上~未逾1年)



1. 於出國前1個月提出申請。請先至教務處完成「**個人赴國內外修讀學分及企業實習申請表**」申請流程。
2. 經奉核准，繳交申請表影本至學務處備查。
3. 由本處兵役承辦人造具「具有役男身份因奉派或推薦出國學生名冊」函文至學生戶籍所在之縣市政府。
4. **奉准出境學生，其出境期限至核准期限截止日止，最長期限不得超過一年。**

戶役政管家APP



請役男同學多加下載利用

景文科技大學學生事務處

畢業班重要時程

畢業配合事項	時間	備考
繳交班級畢業影片(30秒)+6張班級團照 版面請以「橫式」呈現【視傳四群、應日四群等2班建議與日間部班級併班呈現即可】	114.4.10(四)	
幹部證明申請(限畢業班)	114.5.1(四)~ 114.5.20(二)	
畢業典禮預演	114.6.6(五)	
畢業典禮	114.6.7(六)	

影片及照片檔案，請以班級名稱訂之「如:行銷四德(1)」，並請留意畫素及解析度大小。

進修部學生活動

活動名稱	進修部 「性別平等盃」 羽球比賽
日期	3月27日(四)18:40
對象	進修部學生 (每隊6人，3男3女)
組別	男女混雙
獎勵	1.第一名：3,000元 2.第二名：2,500元 3.第三名：2,000元 4.第四名：1,500元 5.限6隊報名。



性別平等盃羽球比賽

友善景文.平權校園

114.3.27(四)18:40

比賽地點：行政大樓五樓禮堂
比賽方式：男女混雙
加參對象：進修部學生組隊報名

- 第一名：3,000元
- 第二名：2,500元
- 第三名：2,000元
- 第四名：1,500元

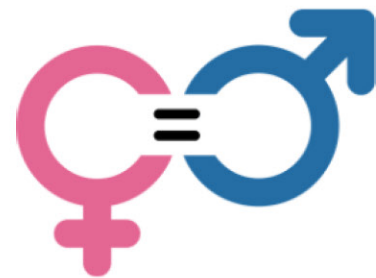
報名截止：114.3.20(四)
參賽隊伍限6隊，額滿截止
主辦單位：學務處生輔組

進修部友善景文、性別平等校外參訪活動

一、活動日期：

第一梯次: 114年4月23日 (三) 8:50 ~ 17:00

第二梯次: 114年5月16日 (五) 8:50 ~ 17:00



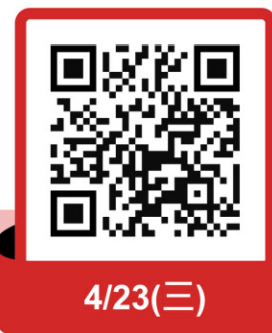
二、活動地點：國家婦女教育館、合歡自然生態體驗場、茶業博物館

三、參加對象：本校學生，每梯次30人，報名只能擇一梯次參加

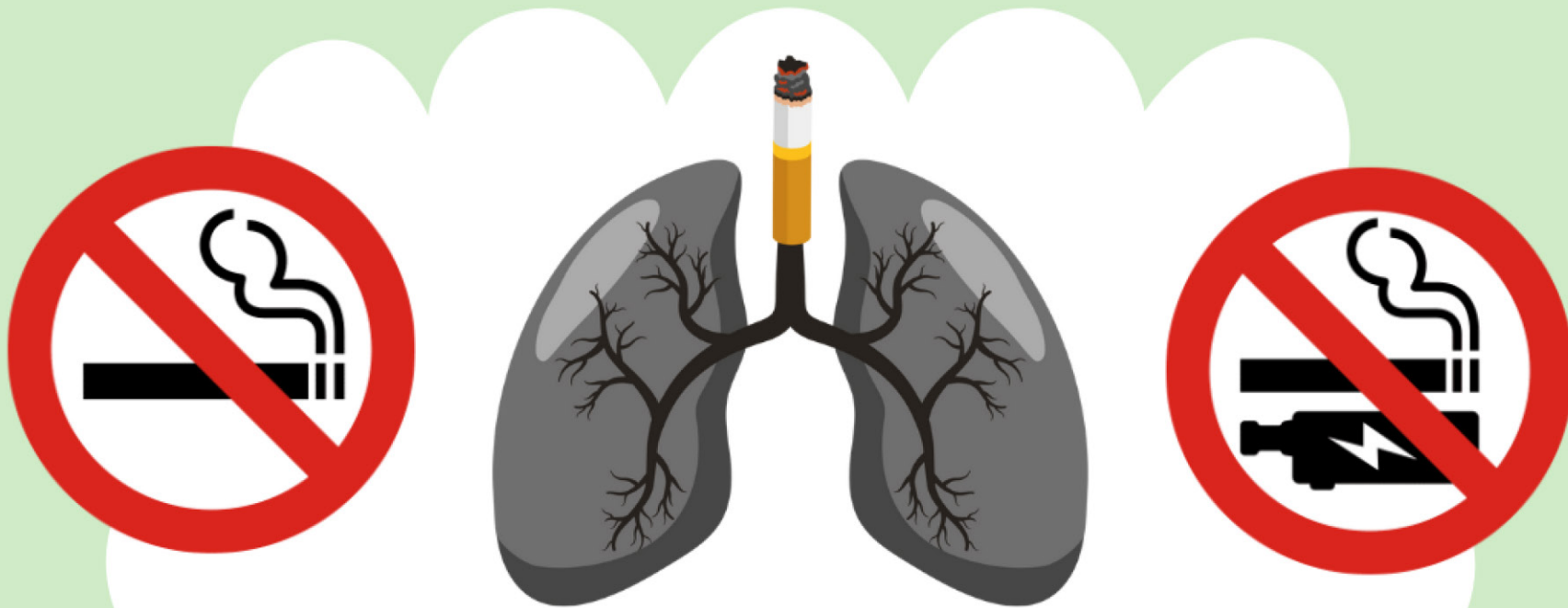
四、活動方式：展覽館導覽參訪、手作體驗。

五、報名方式及詳細規定：掃描右方QRcode

參加福利: 活動免費、住宿生加3點



菸害防制教育—無菸校園



- 菸害防制法第18條規定：「各級學校全面禁吸菸」。
- 菸害防制法 第40條第2項規定：違規抽菸者，處新臺幣二千元以上一萬元以下罰鍰。
- 學務處每天編組人員至校園(含：安忠路校區)實施菸害防制稽查違規同學除將處以「小過」處份外，並參加菸害防制教育。

性別平等教育



尊重

包容

平權

本校性騷擾申訴專線:8212-2065

學生申訴



景文科技大學

學生申訴評議委員會

Student Appeal And Review Committee Of JUST



- 適用對象：學生、學生會及其他相關學生自治組織。
- 對於學校之懲處、其他措施或決議事項，認為有違法或不當，致損害其權利或利益者。
- 收到或接受相關懲處、措施或決議之次日起10日內，如有不服得向本校學生申訴評議委員會提請學生申訴。



- 申訴窗口：學務處生輔組。
- 申訴專線：8212-2078。

保障學生權益，促進校園和諧



感受到霸凌如何處理？

請記住，做錯事的不是自己，而是霸凌者！



教育部反霸凌專線1953四碼24小時專線
學校反霸凌24小時專線02-8212-2100
學校投訴信箱nobully@just.edu.tw
直接跟老師或學務處反映



景文科技大學學生事務處

尊重智慧財產權(一)

至網路上下載圖書檔案或在電商平臺銷售盜版圖書

小心 你可能已侵權了!

以下行為可能侵害原著作之重製權、散布權及公開傳輸權須負擔著作權法第88條、第91條、第91條之1及第92條的民、刑事責任喔!



提醒您：



1

在網站下載、轉傳或分享未經授權的圖書檔案，或是將該檔案輸出成紙本等行為均已構成侵權!

⚠ 請勿至社群平臺貼文、留言轉貼或分享境外重大侵權網站網址。



2

在第三方電商平臺銷售盜版圖書或其電子檔，已構成侵權!

⚠ 請勿至第三方平臺購買盜版圖書，請使用正版品作為上課學習之用。



不重製

未經權利人同意，將教科書著作以影印機複印、電腦列印或掃描、燒錄到光碟片、拷貝、下載，或其它方法直接或間接、永久或暫時之重複製作，可能構成侵害「重製權」。

不散布

未經權利人同意，將教科書著作之重製物提供公眾交易或流通、上傳至網路空間、或利用網路轉發給他人，不論有償或無償，可能構成侵害「散布權」。

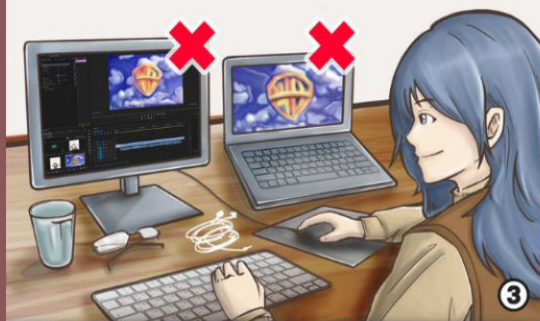
不公開傳輸

未經權利人同意，將教科書著作以網路或其他通訊方法，向公眾提供或傳達著作內容，包括將著作放置在網站、FTP、社群網站、網路芳鄰、BBS等，使公眾得於其各自選定之時間或地點接收著作內容，可能構成侵害「公開傳輸權」。

尊重智慧財產權(二)

Q2 自製短片時剪輯利用部分影視、新聞片段，這樣會侵權嗎？

影視、新聞影片多屬受保護的「視聽著作」，透過網路的快速傳播對於著作權人的影響很大，所以不管有無營利，取得著作財產權人的同意或授權，才不會有侵權疑慮喔！



Q3 未經授權將他人的影片或歌曲上傳到網路頻道再註明：

「若分享内容有侵害您的著作權請告知，我將儘速移除…」，就能免除侵權責任嗎？

不行喔！已經發生的侵權行為責任，不會因為事後停止就當然免責，仍應先取得著作權人的同意，再上傳影片才是合法的利用！

「分子少年」原唱者林俊傑
圖為內容與分享，如內容有侵權請告知，將儘速移除
轉載自第4期7/2020年8月號

4

經濟部智慧財產局 圖說

*****尊重暨保護智財權，合理使用避免侵權*****

轉貼或分享他人文章、照片、影片及音樂著作，公開傳輸於個人部落格、臉書、YouTube、網際網路等社群平台。

凡是傳輸他人之著作、供他人自由瀏覽、下載或上傳意見交流，皆須取得著作權人的同意或授權，遵守著作權法相關規定，避免著作權合理使用侵權爭議。

Q1 作網路直播或上傳的影片利用他人音樂時，要注意哪些著作權問題？

在網路上播放背景音樂、自彈自唱等都屬於「重製」及「公開傳輸」他人著作的利用行為，應該要先取得授權，或是可先向網路平台瞭解利用的音樂是否已獲授權喔！



校安人員

景文科技大學113學年度各學系輔導校安一覽表

輔導科系	級職	姓名	電話
餐飲系	校安人員	陳趙棕	2064
視傳系、行銷系、應外系	校安人員	王存璋	2721
旅館系、企管系、財金系	校安人員	王乾恩	2727
資通系、資工系 財稅系、行媒系	校安人員	林冠宏	2737
旅遊系、國貿系	校安人員	唐禹才	2065
進修部	各科(系)同日間輔導	各輔導校安	
備考	校安中心24小時值勤專線： 8212-2100 傳真：8212-2858		

學輔中心心理師



王聖諺心理師

(應外、財稅、行媒)



林忻心理師

(視傳、旅館、國貿)



柯佩吟心理師

(餐飲、財金、行銷)

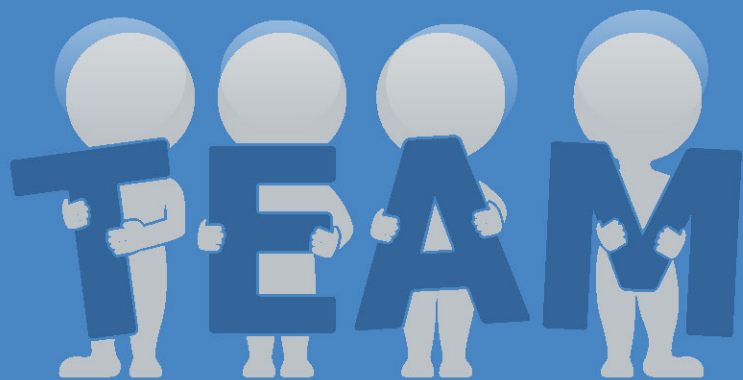


邱垣皓心理師

(旅遊、資工、電通、企管)

113-2學期幹部座談會 衛保組報告

報告人：劉瑞娥



健康服務

- 衛生保健組設「健康中心」位於行政大樓一樓往體育室的中間，聯絡分機1073、2072、1072(緊急狀況請撥電話)。
- 服務時間:周一至周五 08:00~21:00
- 「健康中心」可以提供師生疾病及意外傷害的緊急處理、健康諮詢。
- 可量身高、體重、體脂肪
- 提供急救箱、輪椅、拐杖、熱水袋之借用，請攜帶證件辦理。

合約醫院

本校與鄰近新店耕莘醫院(含安康院區)、新店慈濟醫院、新北仁康醫院、護康診所、民康眼科、晶漾皮膚科、宏濟精神神經科醫院、長青中醫、國華中醫、同仁堂中醫診所等簽訂醫療合約，本校師生請攜帶**職員證或學生證**，可享優惠，詳細內容請參考衛保組網站。



健康教育與活動

➤ 各項健康促進學校活動

- 健康體能活動、健康飲食、性教育與愛滋病防治、事故傷害、中醫保健等
- 捐血活動：於4月9、10日舉辦捐血活動，(星期三、四)、舉辦。前30名大雞塊一份，捐血者記小功喔! 捐血一袋救人一命。
- 參加健康促進系列活動集點換禮物。



健康促進系列活動及集點辦法

吃健康·換好禮活動

合作店家攤位前方擺放健康餐活動宣傳單張，供消費者參考。

113-2健康促進活動系列

吃健康換好禮

114/3/1~114/05/31

活動期間內，只有購買合作店家所推出之健康餐餐點，即可獲得健促點數，參加集點換好禮活動

合作店家

YAMIYAMI 《H棟》
健康早餐/滷雞腿/番茄燉肉/煎鯖魚

加州大王《H棟》
舒肥雞胸肉/玉米雞肉水餃

官二哥《H棟》
雲菇滑蛋豆腐/蔬菜烏龍麵

搞茗糖《H棟》
無糖茶飲-紅茶、綠茶、四季春、鐵觀音、烏龍茶及相關基底鮮奶茶

三寸舌尖《宿舍》
醬燒無骨雞/紅燒樟腿

月半叔叔《宿舍》
健康早餐

全家便利商店《C棟》
鮮奶/豆漿/水果



掃我看好禮

yamiyami 健康餐盒
吃健康·換好禮
掃描兌換券，好禮全都看
每週 限量100張

雞腿輕食餐盒 100元
643 Kcal
• 全穀雜糧 4份
• 豆腐蛋肉類 2份
• 蔬菜類 2份(依季節而定)
• 油脂與堅果種子類 2份

番茄燉肉輕食餐盒 100元
722 Kcal
• 全穀雜糧 4份
• 豆腐蛋肉類 2份
• 蔬菜類 2份(依季節而定)
• 油脂與堅果種子類 2份

香煎鮭魚輕食餐盒 100元
740 Kcal
• 全穀雜糧 4份
• 豆腐蛋肉類 2份
• 蔬菜類 2份(依季節而定)
• 油脂與堅果種子類 3份

官二哥蔬食健康餐
吃健康·換好禮
掃描兌換券，好禮全都看
每週四限定

雲菇滑蛋豆腐飯 90元
640kcal
• 全穀雜糧 4份
• 豆腐蛋肉類 2.5份
• 蔬菜類 2.5份
• 油脂與堅果種子類 2.5份

三寸舌尖健康餐盒
吃健康·換好禮
掃描兌換券，好禮全都看

醬燒無骨雞飯 100元
674kcal
• 全穀雜糧 3份
• 豆腐蛋肉類 5份
• 蔬菜類 2份
• 油脂與堅果種子類 1.5份

加州大王健康餐盒
吃健康·換好禮
掃描兌換券，好禮全都看
每週 限量100張

舒肥雞胸肉(冬粉/米粉) 85元
595 Kcal
• 全穀雜糧 3份
• 豆腐蛋肉類 4份
• 蔬菜類 3份
• 油脂與堅果種子類 2份

玉米雞肉水餃餐 85元
580 Kcal
• 全穀雜糧 3份
• 豆腐蛋肉類 3.2份
• 蔬菜類 3份
• 油脂與堅果種子類 2份

Wilson 月半叔叔 健康早餐推薦
早餐健康吃 點數輕鬆集

漢堡系列	吐司系列	蛋餅系列
大蛋煎雞排餐 \$65 138.6kcal	大蛋煎雞排餐 \$60 505kcal	大蛋煎雞排餐 \$60 489.2kcal
2.8 3.2 0.2 0.2 0.2	2 3.2 0.3 0.2 0.2	1.8 3.2 0.2 0.2 0.2
煎蛋餐 \$30 113.8kcal	煎蛋吐司 \$25 288.5kcal	起司蛋餅餐 \$45 384kcal
2.8 1 0.3 0.2 0.2	2 1 0.3 0.2 0.2	2.5 1 0.3 0.2 0.2
煎蛋餐 \$40 165.3kcal	煎蛋吐司 \$35 329.7kcal	玉米蛋餅 \$35 324.6kcal
2.8 1 0.3 0.2 0.2	2 1 0.3 0.2 0.2	2.2 1 0.3 0.2 0.2
		起司蛋餅 \$30 340kcal
		1.8 0.8 0.2 0.2 0.2

每日飲食指南

★本系列產品皆設定不選抹沙拉醬，建議搭配無糖飲品更健康哦!
★上述熱量為估算值，各家材料作法不同略有差異

ymai ymai 健康早餐推薦
早餐健康吃 點數輕鬆集

漢堡系列	吐司系列	蛋餅系列
起司煎雞排 \$50 110.2kcal	起司煎雞排 \$50 110.2kcal	煎蛋煎雞排 \$50 110.2kcal
2.8 3.2 0.2 0.2 0.2	2.8 3.2 0.2 0.2 0.2	2.8 3.2 0.2 0.2 0.2
煎蛋餐 \$30 113.8kcal	煎蛋餐 \$30 113.8kcal	煎蛋餐 \$30 113.8kcal
2.8 1 0.3 0.2 0.2	2.8 1 0.3 0.2 0.2	2.8 1 0.3 0.2 0.2
煎蛋餐 \$40 165.3kcal	煎蛋餐 \$40 165.3kcal	煎蛋餐 \$40 165.3kcal
2.8 1 0.3 0.2 0.2	2.8 1 0.3 0.2 0.2	2.8 1 0.3 0.2 0.2

每日飲食指南

★本系列產品皆設定不選抹沙拉醬，建議搭配無糖飲品更健康哦!
★上述熱量為估算值，各家材料作法不同略有差異

吃健康·換好禮

113-1景文科技大學健康促進活動

114/3/1~114/5/31

凡購買本校全家便利商店

豆漿/鮮奶/水果

《不含調味乳》

即可獲得本校健康促進點數
參加吃健康·換好禮活動

TICKET
ADMIT ONE

禮品兌換處：健康中心



鈣質最佳補給



低脂蛋白質
良好選擇



Vit C最佳來源

搞名糖

我愛無糖飲 集點活動



活動期間

114/3/1~114/5/31

指定飲品

無糖紅茶、綠茶、四季春、鐵觀音、烏龍茶及相關基底鮮奶茶

活動期間內，凡購買本校指定無糖飲品者，即可獲得本校健康促進點數，參加吃健康·換好禮活動



景文科技大學學生事務處

健康促進系列活動及集點辦法(一)

活動名稱	活動內容	時間	地點	健促點數	備註
知己知彼 百戰不殆	問卷調查	3/1至3/21	https://forms.gle/7t8Z5kXPk78bjC3T9	2點	 <small>113-2 健促問卷調查</small>
	血壓、體脂肪、腰圍、體重前測	3/03至3/21	健康中心	2點	
健康體能 智慧行	實施血壓、體脂肪、腰圍、體重檢測	3/4 至5/31	健康中心	2點	每周認列1次
營養諮詢	營養諮詢(每人限3次)	3/10 至5/31	健康中心	2點/次	預約每周限4人，營養師
校園捐血 活動	參加捐血者並可參加與原民共舞活動	4/09 4/10	景文一路	3點	宿舍加5點

健康促進系列活動及集點辦法(二)

活動名稱	活動內容	時間	地點	健促點數	備註
愛滋防治宣導	愛滋防治宣導、篩檢等	4/30(三) 10:10-15:00	景文一路	1點/項	健康大使社
淨山健走	登山暨體驗森林浴之旅	5/24(六) 08:30~16:00	內洞國家森林 遊樂區	5 點	宿舍3點
	問卷調查	5/26-6/6	依公告	2點	
超越自我贏在未來	血壓、體脂肪、腰圍、體重後測	5/26-6/6	健康中心	2點	
健康促進結業式	健康促進頒獎	114/6/05	依公告	2點	

健康促進系列活動及集點辦法(三)

- 運動健康促進請逕至前往各場地，找授課老師簽名。
- 時間:17:00~18:00
- 健促點數:2點/次

活動內容	星期	地點	指導老師
健身運動	一至四	B棟7樓健身房	體育組
足球	二	足球場(大操場)	謝素貞
羽球	一	B棟行政大樓5樓	洪欣正
氣功	四	B棟7樓瑜珈教室	高金森

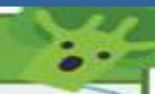
健康促進系列活動及集點辦法(四)

★獎勵

一、各項競賽進步獎

- 1.代謝症候群個案腰圍改善達2 %者、BMI改善率達2%、體脂改善率達2%者、可參加摸彩。
◦ (請自動至健康中心測量)
- 2.腰圍改善率、BMI改善率、體脂改善率分別依據改善率多寡取前三名，可獲商品卡。

健康促進點數兌換獎品一覽表



點數	獎品(各項點數任選其中一項)
3 點	五月花 110 抽絲滑柔三層抽取可沖衛生紙 1(小)包
5 點	早餐券、多功能捲尺
10 點	台灣製造抗菌毛巾/無印良品黃麻購物袋 A6
15 點	乒乓球 1 包/全家禮物卡(100 元限 10 張) /旅行用急救包/原品 304 餐具組
20 點	Footer 除臭襪 /無印良品黃麻購物袋 A4
25 點	創見 USB(32GB)/彈力帶 / Tritan(旋蓋運動瓶)
30 點	飛狼 FIT 形動不鏽鋼陶瓷塗層雙飲杯/凱菲不鏽鋼隔熱碗 1200ml
35 點	創見 USB(64GB)
40 點	【日本富士雅麗】陶瓷噴層吸管直飲雙飲杯 600ml/ 智能計數跳繩
45 點	羽球一桶/創見 USB(128 GB) / 立體聲耳機(現 5 個)
50 點	拉力帶
55 點	三光牌不鏽鋼休閒杯(A)500 CC
60 點	登山杖
70 點	歌林隨行杯冰沙果汁機(限 2 台)
80 點	藍牙喇叭音響(限 3 台)
90 點	【MAGIPEA】美極品 藍牙遙控三腳架自拍棒 2.0 版(限 1 台)



健康環境與管理

➤ 餐廳衛生管理：

- 施行餐廳衛生檢查、餐飲滿意度調查。
- 餐飲異常事件(餜、腐、蟑螂、蒼蠅等)可攜帶證物向環安中心反映
- 因應環保政策，請主動告知店家內用或外帶；內用者一律使用店家所提供之環保餐具；外帶者若自備環保餐具折抵餐費4元、未自備環保餐具(使用免洗餐具)者，額外負擔費用4元。

➤ 水質檢驗：

- 總務處於每年2月、5月、8月、11月檢測水質，檢驗結果公告於衛保組網站。
- 請同學盡量攜帶環保杯飲用，既環保、省錢、安全又健康。

保險事宜

➤ 學生團體保險

- 保險公司：國泰人壽公司。
- 保險公司專員到校服務時間：**每週三
中午11:30至13:00**
- **地點：健康中心。**
- 其餘時間可直接洽詢健康中心
- 保障內容：(詳情請見網站) 意外之門
急診、住院、手術等。 疾病住院、
手術。

強化傳染病防治

- 為避免各項傳染病之傳播，請大家做好自我健康管理，培養健康飲食與運動習慣、**勤洗手**、**加強呼吸道衛生與咳嗽禮節**，有發燒與咳嗽症狀，請戴口罩，並注意「**生病在家休息**」。
- 請避免接近草叢地帶，小心注意毒蛇出沒。
- 請加強登革熱防治，避免蚊蟲叮咬。
- 茲卡病毒傳染方式是被帶有茲卡病毒的病媒蚊叮咬，此病媒蚊與登革熱相同為斑紋，防治原則與登革熱相同。

謝謝聆聽