

# 生輔組宣導

頭暈噁心？

## 小心有可能一氧化碳中毒

一氧化碳中毒事故，超過八成肇因於屋外式熱水器裝設在室內、陽台加蓋或其他通風不良的處所，導致燃燒不完全。

### 安全品牌

安裝燃氣熱水器，應選擇貼有CNS國家標準標誌的產品。



### 保持通風

裝設熱水器的陽台應保持通風。



### 保持警覺

使用時如有頭暈、嘔吐、四肢無力或意識不清等症狀，應立即停止使用，移動到通風良好處休息，如仍嚴重不適，請儘速撥打119求助。

### 正確安裝

屋外應裝設「屋外式熱水器」，若熱水器須裝在室內，則應選購強制排氣熱水器，以將廢氣排至屋外。

桃園 防災 教育館

交通部道安會  
交安不能等鄉鎮動起來

廣告

交通安全熊平安 GO

## 雨天行車風險多

### 安全小撇步1

#### 加大安全距離

雨天需較長的煞車距離，應大於安全距離

安全距離如何計算：  
小型車速度除以2  
或2秒鐘的時距



### 安全小撇步2

#### 放慢速度，避免超車

汽機車都應減速行駛且不超車，避免失控打滑



不能靠太近

安全距離

下雨時  
慢慢開



# 課指組宣導

## 餅香咖意，手做卡片工作坊 活動花絮

6 社聯合活動順利圓滿成功

@uch\_crc 咖啡研究社☕

@uch\_bartender 調酒藝術文化社🍸

@uch.csc 廚藝社

@uch.dbc 甜點烘焙社🍪

@jaz.zpiano 爵士鋼琴社🎹

@uch\_phc 賞心攝影社📷

@uch.dbc 甜點烘焙社🍪



@uch.csc 廚藝社

@uch\_crc 咖啡研究社☕



@jaz.zpiano 爵士鋼琴社🎹

@uch\_bartender 調酒藝術文化社🍸



# 人生大富翁：誰~才是真正的贏家？

從CV桌遊重新省思自我生涯

01



## 生涯探索工作坊

還記得大富翁嗎？  
對於生涯方向有選擇障礙？  
來遊玩桌遊並探索人生！

02

日期：113/5/2 (四)  
時間：13:00-20:00 (非供餐)  
地點：C207A教室  
報名期限：113/4/10(三)  
帶領者：邱郁庭老師、吳逸凡老師  
聯絡資訊：邱郁庭老師 (03)458-1196 轉3551

報名表單



主辦單位：學務處 諮商輔導組  
承辦人：張文馨老師 (03)458-1196 轉3552

# 諮商組宣導

## 【期初輔導股長會議】

4/3(週三) 13:00~14:40

邱郁庭 實習心理師

## 甜在心饗宴-禪繞畫餅工作坊

5/1(週三) 13:00~15:00

余佳容 諮商心理師

## 【期末輔導股長會議】

6/5(週三) 13:00~14:40

何思蓉 實習心理師

## 壞壞惹人愛？ -親密關係探索團體

4/10~5/22(週三)

18:00~20:00

周心宸 諮商心理師



關於愛情

## 牌卡聊心Time~心靈牌卡探索

採預約制



心靈牌卡

## 健行科大 112-2 健遊心徑

## 心靈CPR-自殺防治 守門人培訓講座

3/27(週三) 13:00~14:40

莊孔堃 講師

## 多元文化中的多元性別講座

4/10(週三) 13:00~16:00

吳昱德 諮商心理師

## 給自己做夢的勇氣： 大學生涯發展與規劃講座

5/29(週三) 13:00~14:45

溫在涵 諮商心理師

## 做自己的生命設計師： 工作不後悔，活著不壓抑

6/4(週二) 13:00~14:40

林巍然 講師

## 流體熊DIY工作坊：

「走出框架~創造你的獨一無二」

5/1(週三) 14:00~16:00 歐欣樺 講師

## 人生大富翁：誰~才是真正的贏家？ ~從CV桌遊重新省思自我生涯。

5/2(週四) 13:00~20:00 (提供晚餐)

吳逸凡、邱郁庭 實習心理師

## 【學習/網癮】主題： 即興玩、人際溝通工作坊

5/22(週三) 13:30~16:30

陳譽仁、何培申 講師

工作坊



活動報名↑↑



## 一. 學生團體保險

# 衛保組宣導

本學期由國泰人壽保險公司承辦，請利用理賠專員駐校服務時段前往諮詢與繳交理賠申請案件，服務時間與地點如下：

日間部：每週二、四上午 11:30~下午 13:30 (衛保組辦公室)

進修部：每週三下午 18:30~下午 20:30 (進修部辦公室)

申請理賠時所需文件如下：

文件名稱	備註
申請書	國泰人壽理賠申請書 (112年8月1日(含)後發生之事故) 全球人壽理賠申請書 (112年7月31日(含)前發生之事故)
診斷證明書	副本可， <u>需加蓋醫院章</u>
醫療收據	
存摺影本	
骨折須附 X 光碟片	學生本人存摺影本 申辦完成 <b>恕不退還</b>
未成年者	A. 法定代理人簽章 B. 戶口名簿(需有法定代理人基本資料)
※患惡性腫瘤醫療者，另需檢具病理組織檢查報告。 ※ <b>事故發生日起算兩年內皆可申請辦理。</b>	

## 二、健康促進活動

活動日期	活動名稱	備註
05/02	口腔視力大保健	行政大樓一樓中庭
05/08	護眼保健講座	至 SIP 報名系統 116302
05/06-05/29	蔬不相識?健行人吃蔬菜運動暨 校內外餐飲滿意度調查	至 SIP 報名系統 (詳見下方報)116305-116308
05/15	健康餐食講座	校園活動報名系統報名
05/20-06/21	預防熱中暑-多喝白開水	至衛保組領取活動卡片

**蔬不相識? 健行人吃蔬菜運動!**

5月08/15 / 22/29 12:00-12:30 行政大樓A302教室

蔬菜種類多，營養多種類及量中的蔬菜才攝取到不同的營養素；選擇季節且在當地採不傷農耕環境，更能減少農藥殘留之健康資料，亦符合節能減碳之精神。

**活動辦法**

- 1 擇一日期參與衛教講座，講座結束後即可獲得健康蔬菜乙份。
- 2 填寫講座後測驗及滿意度調查，可參加抽獎活動，活動結束後，抽獎 10 位可獲得便利商店 100 元商品卡。

**報名辦法**

請使用校園活動登錄暨報名系統，擇一日期報名即可：

- 5/8 報名序號 116305
- 5/15 報名序號 116306
- 5/22 報名序號 116307
- 5/29 報名序號 116308

主辦單位 | 衛生保健組  
協辦單位 | 課外活動指導組、早安美加美、紐約咖啡坊、耀都香熱油味、建行牛肉麵

健行科技大學 衛保組

**紐約咖啡坊 餐點營養分析標示**

<b>焗肉飯</b> 熱量 620 卡/份 五穀雜糧類：4份 蛋豆類：2份 豆類肉類類：1份 油鹽類：2份	<b>豬肉咖哩飯</b> 熱量 523 卡/份 五穀雜糧類：4份 蛋豆類：1份 豆類肉類類：2份 油鹽類：1.5份	<b>蒜泥白肉飯</b> 熱量 583 卡/份 五穀雜糧類：4份 蛋豆類：2份 豆類肉類類：2.5份 油鹽類：1.5份	
<b>蘑菇麵</b> 熱量 336 卡/份 五穀雜糧類：1份 蛋豆類：0.5份 豆類肉類類：0.5份 油鹽類：1.5份	<b>豬肉絲炒飯</b> 熱量 615 卡/份 五穀雜糧類：4份 蛋豆類：1份 豆類肉類類：2份 油鹽類：2份	<b>素肉絲炒飯</b> 熱量 565 卡/份 五穀雜糧類：4份 蛋豆類：2份 豆類肉類類：2份 油鹽類：2份	
<b>肉包</b> 熱量 155 卡/個	<b>菜包</b> 熱量 133 卡/個	<b>饅頭</b> 熱量 115 卡/個	<b>芋泥包</b> 熱量 100 卡/個

+



# 體育運動組宣導

## 賀！本校籃球隊榮獲 112 學年度籃球運動聯賽 **亞 軍**



### 《校內競賽》

## 112 學年度校長盃籃球錦標賽

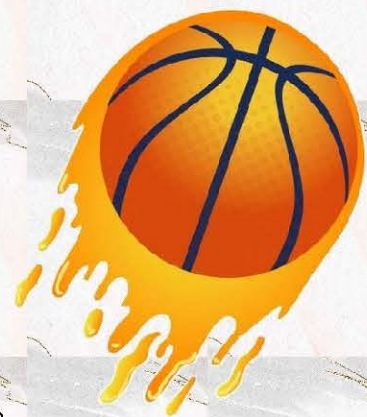
參加資格：112 學年度以班為單位報名參加。

報名日期：即日起至 **4 月 23 日(三)中午 12 時截止**。

報名手續：填妥報名表送至體運組登記，完成報名手續。

領隊會議 4 月 24 日(星期三)中午 12 時 10 分於 A305 教室召開，並抽籤

決定賽程。





# 服務學習中心宣導

🔍 日四技 大一必修服務學習課程 ×

## ● ● 服務學習系列講座

大一工程&民設學院一年級學生  
自行至活動系統報名  
一學期選一場次報名參加即可

4月3日(三)  
13:30-16:30  
4月17日(三)  
13:30-16:30

5月1日(三)  
13:30-16:30  
5月8日(三)  
13:30-16:30