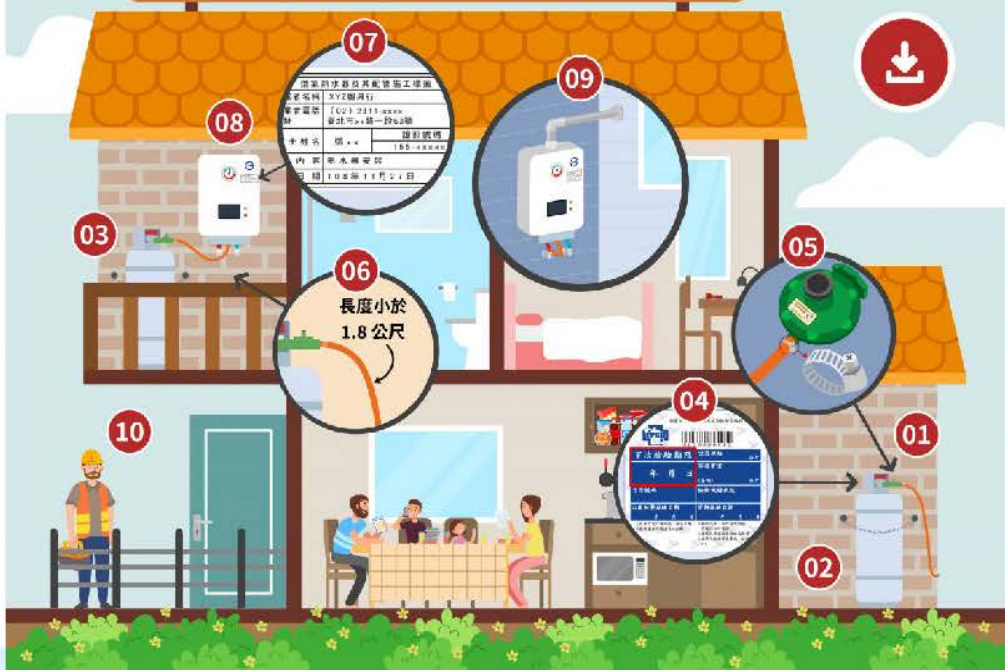


# 生輔組宣導



## 居家瓦斯使用安全檢核表



- ### 檢核項目
- 居家瓦斯使用安全檢核表
- 01 瓦斯桶放置於戶外通風良好處
  - 02 瓦斯桶固定防止傾倒
  - 03 瓦斯桶應遠離火源並避免陽光直射
  - 04 瓦斯桶未逾下次檢驗期限
  - 05 瓦斯軟管及調整器符合國家標準，連接處有防止脫落之固定裝置
  - 06 瓦斯軟管長度不得超過 1.8 公尺，避免纏繞、扭曲、老化或龜裂
  - 07 瓦斯熱水器由合格承裝業安裝，並貼有施工標籤
  - 08 屋外式熱水器安裝在室外，湯壺避免加裝窗戶、遮雨板或除葉過多衣物阻礙通風
  - 09 室內或加蓋陽臺應使用強制排氣式熱水器
  - 10 瓦斯桶、管線及燃氣設備應定期檢查



# 課指組宣導

## 5/30 「粽」情端午活動

6社聯合活動活動

@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 📷

## 6/8 學生會 遇健高校生活動

### 「粽」情端午

活動日期：113年5月30日/12:00 ~ 15:00  
活動地點：健行科技大學 行政大樓 1樓

主辦單位：廚藝社、咖啡研究社、甜點烘焙社、調酒藝術文化社、爵士鋼琴社

現場提供：傳統粽子、水果冰粽、手沖咖啡、特調飲品  
活動內容：端午Q&A

端午節中國的傳統節日，最早的起源可以追溯到戰國時期。它的起源與中國古代詩人屈原有關，為了紀念他，人們在農曆五月初五這一天慶祝端午節

還有提供咖啡濾掛包禮盒可購買喔  
一盒十入，每盒350元

指導單位：健行科技大學課外活動指導組



# 遇健高校聲

## 歌唱大賽

初賽時間 | 113年05月18號 (週六)  
決賽時間 | 113年06月01號 (週六)  
地點 | 健行科技大學校園  
對象 | 健行科技大學在校生及全國在學高校生

冠軍一名 壹萬元整及冠軍獎盃乙座  
亞軍一名 捌仟元整及亞軍獎盃乙座  
季軍一名 伍仟元整及季軍獎盃乙座  
最佳外籍演唱獎一名 參仟元整及獎狀  
最佳人氣獎二名 貳仟元整及獎狀

報名時間  
即日起至113年05月01日23:59分  
(限量100人!!)

售票價格  
線上早鳥報名「不需繳交報名費」  
△當天報名需繳交報名費250元

售票地點  
採線上報名制及現場報名



主辦單位：健行科技大學學生會21th 指導單位：健行科技大學課外活動指導組、桃園市政府青年學務處  
協辦單位：健行科技大學居住服務學生資源中心、健行科技大學船舶社、健行科技大學舞社 活動總策：健行科技大學學生會

## 諮商輔導組 112-2【暖心房:以身心整合角度談創傷及其替代性創傷】

有鑑於近期社會事件頻傳，而在新聞媒體的報導下，人們很容易產生所謂的替代性創傷，即在目睹與創傷事件有關的訊息後，被引發出類似於真實經歷創傷的反應，如過度激發、過低激發，即戰鬥、逃跑、凍結/僵直、癱瘓、抽離/真空等。

故在此說明，所謂的創傷意指「超越日常經驗的巨大恐懼，即當事人無法有效反應的某些時刻。」簡單來說，那可能是關係的斷裂、生活的斷裂、自我的斷裂等，如至親意外離世、家道中落、突發精神疾患等，然所謂的創傷也不見得是上述那種「客觀強度較高」的事件，它很有可能是「主觀強度較高」的事件而已，即每個人都有所謂的「底線/閾值」，如果在生命歷程中發生了超過個人底線/閾值的事件，那就可能會變成創傷，並出現創傷反應或演變成身心症狀，如創傷後壓力症候群。

看到這裡，我相信大家已經慢慢對於什麼是創傷有了理解，但要怎麼樣辨別自己有創傷反應或替代性創傷呢?在此進行簡要的介紹:

1. 幼童-因認知功能和口語反應能力尚且不佳，無法有效自我調節，故在經歷創傷後，可能會有的狀況是直接讓創傷「身體化」，至此，便會產生頭痛、胃痛等生理症狀。
2. 青少年-因認知功能稍佳，且內在語言的對話能力漸長，在身體化之後，可能還會衍伸出創傷知情概念中常見的「內在找碴鬼」的認知模式，即自我評價、批判、攻擊，附帶生理症狀或身心症狀，如憂鬱症、焦慮症、強迫症等。
3. 成人-因各方面發展相對完整，首先被影響的是認知思考，次之為內在語言，最後才是身體化，然身體化的反應很常是不被知悉的，如下意識地咬牙，致使顎骨發炎等。

綜上，如果發現自己在面對到刺激後，壓力反應沒有因為時間而消退或緩解，又或者壓力反應反覆出現到影響日常生活的所需，那麼就可以替自己做如下行為，嘗試自我療癒、調節:

1. 呼吸-緩慢的吸入與吐出，並聚焦在身體的反應，如腹部脹縮、肩頸放鬆等。
2. 搖晃、踩踏-稍坐在平穩處，並搖晃/擺動身體，又或踩踏地面來將焦點回歸「此時此刻」，而非身陷情緒，但同時調節情緒。

以上，健行科大 諮商輔導組 關心您~



## 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，學科合辦健康飲食講座！

**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、耀都香熱油麵、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 千卡/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 千卡/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 千卡/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 千卡/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 千卡/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 千卡/份 五穀雜糧類：4份 蛋豆類：2份 豆類肉類類：2份 油鹽類：2.5份	
<b>肉包</b> 熱量 155 千卡/個	<b>菜包</b> 熱量 133 千卡/個	<b>饅頭</b> 熱量 115 千卡/個	<b>芋泥包</b> 熱量 100 千卡/個

+

## 〈校內體育競賽獲獎快報〉

項目	名次	男子組	女子組
<b>校長盃</b> <b>桌球</b> 錦標賽	第一名	沈致承(車輛三甲)	梁鳳巧(數媒進二甲)
	第二名	梁睿彥(車輛三甲)	顏佳誼(資工一甲)
	第三名	郭立揚(資工一甲)	武氏鸞(餐旅二乙)
	第四名	范竣翔(機械二甲)	詹敏妘(電機一乙)
<b>校長盃</b> <b>羽球</b> 錦標賽	第一名	彭鈺森(資工四乙)	林麗芳(財金進四甲)
	第二名	阮文孟(企管碩一甲)	丁氏垂莊(國企產學二甲)
	第三名	林冠鎧(行銷二乙)	賴韻文(應外二乙)
	第四名	陳俊穎(電子一甲)	鄭黎蒼(餐旅二乙)

## 〈體育器材個人借用時段〉

時段	一	二	三	四	五
中午 12:00~13:00	√	√	√	√	√
晚上 16:40~18:20	√	√	√	√	

寒暑假不開放個人器材借用。

本組依實際活動、天氣狀況，調整器材借用服務。

## 〈水域安全宣導〉

夏日將近，從事水域活動請小心謹慎

(出處：學生水域運動安全網)



**1**

有安全告示牌、救生員與救生設備才是合法認證友善水域！

**2**

拒絕跳水！小心撞到石頭或被險惡的漩渦暗算，就先GG了

**3**

遇到不熟的湖泊溪流，一定要小心它們捉摸不定的特性

**4**

大家一起玩水最好玩，應該向喜歡集體行動的海豚看齊

**5**

下水前先暖身、別穿牛仔褲，才能更輕鬆的成為水中強者

**6**

來自青蛙同學的忠告：水不喜歡別人在他的地盤上惡作劇

**7**

累了、餓了、晒了，就不要跟水玩，水喜歡充滿活力的你

**8**

和水玩太久，身體的溫度會慢慢被水吸走，必須小心

**9**

玩水前，先看看氣象報告，預防調皮的大風大雨來攪局

**10**

向海獺同學好好學習仰漂，萬一落水也能冷靜救自己



# 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