



生活輔導組

RICH職場體驗網

在學青年校外工讀

注意事項

~懶人包~

打工一定要妥善安排時間，切勿因為打工而耽誤了學業。

1

運用官方或知名人力銀行網站尋找合法安全的工讀職缺。

2

工讀建議選擇符合所學或有興趣的職務內容，並注意工作環境及內容是否合法、合理、安全。

小心危險!

3

求職切記不繳錢、不購買、不辦卡、不簽約、證件不離身、不飲用、不非法工作等七不原則。

4

同時也要檢查公司給你的勞動契約或口頭講定內容有沒有符合相關法規。

5

工讀期間要注意有沒有拖欠薪、超時工作、沒加班費、職業安全衛生不佳、職場性騷擾等損害自身利益的事發生。

6

遇到職場問題有很多地方可以求助，若有勞動權益受損疑慮，可向各縣市政府勞工局處提出申訴與檢舉。不知道找誰幫忙時，請撥打青年署免付費電話0800-005-880尋求協助。

7

教育部青年發展署

路口騎機車這樣才安全

不敢直接左轉或設有兩段式左轉標誌時兩段式左轉較安全

轉彎時提早駛入最內或最外車道再進行轉彎

遵守號誌不闖紅燈

綠燈剛亮，看清無來車再起步





課外活動指導組

111年度社團評鑑活動花絮



「遇健。進行式ING」

敬邀 INVITATION

112級畢業生團拍
與您相約拍下最值得紀念的畢業回憶~

時間：2022/12/8(四) 13:30

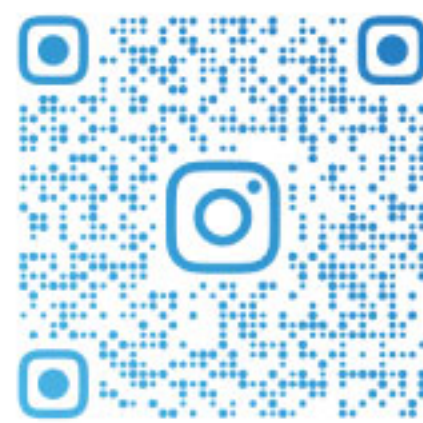
地點：體育館2樓



誠摯邀請您參加畢業生團拍活動

健行科技大學
Chien Hsin University of Science and Technology

課指組IG



UCH.EAS



課指組健行雲





諮商輔導組

諮商輔導組111-1

【暖心房：破解自殺迷思，成為珍愛生命守門人】

以下是生活中常見的自殺迷思，讓我們一起來學習正確的知識，努力成為自己和他人生命中的「珍愛生命守門人」吧！

迷思一：與人談論自殺是不好的，可能會被解讀為鼓勵自殺。(X)

破解一：其實有自殺意念的人，通常很少有機會能傾吐心事，然而公開談論自殺並不是鼓勵自殺，反而是讓問題和困擾有機會被看見，並增加進一步考慮的機會，進而達到自殺防治效果。(O)

迷思二：談論自殺的人不會傷害自己，因為他們只是想要別人注意。(X)

破解二：面對談論自殺意念、意圖或計劃的人時，必須採取一切預防措施，啟動社會支持系統，認真對待所有自我傷害的威脅，避免憾事發生。(O)

迷思三：自殺者都是真的想結束生命。(X)

破解三：想自殺的人常常會經歷內心的矛盾和衝突，在適當時間給予情感支持、陪伴，一起討論其他的替代方案或尋求專業資源，自殺是可以預防的。(O)

迷思四：要解釋自殺的原因很容易。(X)

破解四：其實自殺並不能由單一因素或事件來解釋，原因是多元且複雜的，在嘗試了解自殺行為時，需考量身心健康、重大壓力事與社會文化因素。(O)

迷思五：自殺是解決問題的好方法。(X)

破解五：自殺行為的出現，往往不是真的不想活，而是想結束痛苦，自殺並不能有建設性的解決問題，若能適時連結專業資源，或透過分享困境因應故事，將能協助處於類似情境且有自殺意念者，採取其他面對困境的選擇。(O)

當你自己遇到困難，或發現身邊的人正處在負面情緒中，甚至出現自殺意圖，可聯繫本校諮商組03-4581196分機3555/3558，或校安中心24小時專線0975-176911，校外資源包括：安心專線1925、張老師專線1980、生命線1995祝福大家的大學生活都能平安、順利，創造屬於自己的一片天空！





衛生保健組

一、學生團體保險

※本學期由全球人壽保險公司承辦，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	全球人壽理賠申請書 (110年8月1日(含)後發生之事故) 國泰人壽理賠申請書 (110年7月31日(含)前發生之事故)
診斷證明書	副本可，需加蓋醫院章
醫療收據	
存摺影本	學生本人存摺影本
骨折須附 X 光碟片	申辦完成 恕不退還
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。	
※事故發生日起算兩年內皆可申請辦理。	

二、健康促進活動

活動名稱	時間	對象	地點
新生體檢免費異常複檢	11/16 14:00~20:00	全校新生	衛保組

三、健康宣導

定期監測並控制血糖 有效掌握糖尿病降低合併症發生

超過3成糖尿病人不知道已罹病 可善用成人預防保健服務掌握健康資料

依據國民健康署國民營養健康調查（2017-2020）顯示，20歲以上的糖尿病人自知率為6成6，3成以上的民眾不知道自己罹患糖尿病。由於糖尿病初期並沒有明顯症狀，多數人常等到出現多吃、多喝、多尿或體重減輕時，才發現自己有糖尿病，因無及早發現，故未能及時控制血糖，最後導致合併症的發生。國民健康署吳昭軍署長呼籲，政府提供40歲以上的民眾免費成人預防保健服務，幫助民眾早期發現健康問題，若檢查出三高異常及代謝症候群，可及早改善，避免糖尿病及其他心血管疾病的發生。



糖尿病健康促進機構



代謝症候群學習手冊



成人預防保健服務資訊



體育組

★111學年度全校運動大會成績告示牌★

★院際大隊接力冠軍：商管學院

名次\項目	拔河		系大隊接力	
組別	男子組	女子組	男子組	女子組
第一名	電子一乙	餐旅一乙	室設系 五連霸	餐旅系
第二名	電機一乙	餐旅三丁	電機系	室設系
第三名	車輛一甲	餐旅二乙	財金系	財金系
第四名	餐旅二甲		餐旅系	

★男子組

名次\項目	100M	200M	400M	800M	1500M	400M 接力
第一名	資管一甲	資管一甲	資工二丙	財金三甲	機械一甲	財金三甲
	宋柏宏	宋柏宏	張騰鵬	余修誠	范竣翔	
第二名	室設一甲	資工二丙	財金三甲	行銷一甲	企管一乙	企管一丙
	李益瑋	張騰鵬	余修誠	葉宇宸	談鎮宇	
第三名	電子碩一甲	室設一甲	土木二甲	電機一乙	行銷一甲	行銷一甲
	林易岑	李益瑋	程冠傑	劉晉嘉	葉宇宸	
第四名	電子三甲	電子碩一甲	電機一甲	工管一甲	行銷二丙	餐旅一丙
	游宥恩	林易岑	盧乙銘	毛韋竣	林雋堯	
第五名	餐旅一丙	電子三甲	餐旅一乙	電子一乙	室設一甲	工管一甲
	徐驊議	游宥恩	劉楷恩	黃啟翰	賴辭允	

★女子組

名次\項目	100M	200M	400M	400M 接力
第一名	餐旅一丙	電子三甲	餐旅一乙	餐旅一丙
	劉昱瑩	陳郁文	許欣怡	
第二名	餐旅一丙	國企一乙	行銷一乙	餐旅一乙
	王若雅	李芷珊	趙千涵	
第三名	財金一乙	企管一乙	企管一乙	室設一甲
	吳雅涵	林佳瑩	黃怡蓁	
第四名	企管一乙	氣管二乙	餐旅一丙	餐旅一甲
	陳姿仔	羅迺茵	黃芊茹	
第五名	財金一乙		餐旅一乙	
	劉于嘉		陳瑋珊	

●成績紀錄(含成績秒數)可至體育運動組網頁查閱。

學校首頁→行政單位→學生事務處→體育組網頁

網址：http://budget.sa.uch.edu.tw/zh_tw/5



服務學習中心



志願服務基礎訓練

目前規劃為實體講座，後續將視疫情狀況配合防疫措施酌予調整活動參與方式。

09/28
13:30-16:30

電子系

10/26
13:30-16:30

行銷系

10/05
13:30-16:30

電機系

11/09
13:30-16:30

工管系
補課者

10/12
13:30-16:30

企管系

11/16
13:30-16:30

財金系

10/19
13:30-16:30

資工系

11/30
13:30-16:30

資管系