



生活輔導組



騎車上駕訓 安全不靠運

降低違規及肇事的風險

參加機車駕訓較未受訓者
違規風險降低**56%**，肇事風險降低**35%**



政府補助訓練費

自111年12月1日起至112年11月30日止
每人補助訓練費**1300元**

全國補助名額共
4萬名喔！



交通部公路總局 交通部道安委員會

報名駕訓班補助計畫說明
為提升騎乘機車安全，公路局自108年起持續辦理機車駕訓補助計畫，並於今(112)年擴大為4萬名辦理補助計畫，補助至駕訓班訓練並取得駕照者，每名新臺幣1,300元，期間至11月30日止。而為進一步提升取得駕照者之實際騎乘路感及防禦駕駛觀念，今年4月起並同時試辦「道路安駕訓練」補助計畫，只要於取得駕照後，至駕訓班參加「道路安駕訓練」者，額外再補助1,200元。

隨時保持居家環境 良好通風 以避免一氧化碳中毒

內政部消防署 關心您
網址：www.nfa.gov.tw





課外活動指導組

11/15學生會敬邀「一場屬於你的」演唱會活動

2023
PLAY ▶
REC ●

CHEN HSIN UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

健行科技大學校園演唱會

00:00

CHEN HSIN UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

11/29前填寫活動回饋表單
及可抽超商禮卷100元20份

鼓鼓
呂思緯

SHOU
婁峻碩

主持人
黃允

SABRINA
胡恂舞

魏嘉瑩

陳華

DIANA
王詩安

OPENSi

一場屬於你的
演唱會

活動時間：11/21/15 (三)
活動地點：體育館
進場時間：18:00 開始時間：18:30

主辦單位：健行科技大學學生會
指導單位：健行科技大學課外活動組
執行單位：OKOH PRODUCTION CO., LTD.



課指組健行雲



諮商輔導組

諮商輔導組112-1【暖心房：人我之間的界線與界限】

近期，社會中的性平案件頻傳，一路從政治圈延燒至娛樂圈，並激起了大眾對於互動相處的重視，即怎麼樣會涉及性騷、性侵以及是會讓人覺得不舒服、有疑慮的，然從校園的角度去看，亦可從迎新、畢業等相關活動裡發現「一些立意良善，內容卻令人有待商榷的安排」，如：互脫內衣褲、舔腳趾、吃口水等。

但不可否認的是我們無法確定是不是每一個人都對此感到不舒服，因為每個人對於和他人的距離都不盡相同，故是否有人因為這樣的靠近方式而感到難受、被冒犯是重要的，因為，如果有的話，那可能就有必要停止或調整自己的作為，但到底可以怎麼判定哪些行為可以做或不可以做呢？乃至對誰可以做，對誰又不可以做呢？以下評估向度供參：1.性別(含性別認同)、2.關係、3.法律、4.個人社交經驗、5.對方反應。延續前述，從性別開始思考的原因為「不同的性別與認同會致使行為意義有本質上的差異」，次之則是「關係的熟悉與陌生會顯著影響到對於行為的感受」，接著才談到法律，即假定前面的行為在性別、關係上都被否定/拒絕的，那就要思考有沒有可能自己正在觸犯底線，並可能為此留下案底？惟符合前面三個指標後，我們便能夠思考個人社交經驗與觀察對方反應，最終決定「要不要採取某些行動、計畫」。

然所有事情的發生都「不會只有其中一個人要負責」，所以，這邊還是要來和大家談談幾個「我們自己需要負責的部分」，說明如下：

- 1.界線-願意為多數人觸碰、開放的(身體、心理互動方式)
- 2.界限-不願意為多數人觸碰、開放的部分(身體、心理互動方式)
- 3.出入、互動時間(早、中、晚)
- 4.出入、互動地點(私密、公開)

在此詳述界線、界限、時間、地點的重要性，即知道自己在人我之間的原則後，我自己可以去選定對象互動，但是，在某些時刻裡，就算對象是被自己所接納的人，也有可能因為不對的時間、地點而導致有不愉快的經驗產生，諸如能夠同意伴侶在私密場合擁抱、親吻，但不見得同意在公開場合如此，甚至是將影片、訊息予以分享。相信講到這裡，大家對於自我保護已有了些許概念，但就是不知道當界限被模糊、踐踏後，可以怎麼樣尋求資源了，據此，在這邊將相關訊息明列，以讓需要的師生們使用：

- 1.性別平等委員會-分機2502
- 2.諮商輔導組-分機3550-3558
- 3.警察局-110



衛生保健組

一、學生團體保險

※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 醫療收據	副本可， <u>需加蓋醫院章</u>
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、健康宣導



隨著年齡增長而發生的肌肉品質和力量、強度的損失。一般來說，30歲以後每年會減少1-2%肌肉量，到了60歲以後，肌肉減少的速度加快。

肌少症可能引發一連串身體的限制和生活品質下降，肌少症的治療必須營養與運動雙管齊下，強化肌力的兩大因子就是適當的運動與合適的營養。

足夠的營養，特別是好的蛋白質，對人體非常重要，如牛奶、雞蛋、瘦肉、黃豆等都含有增長肌肉的白胺酸，同時要配合均衡飲食，一起健康飲食預防肌少症。

體育組

★112學年度全校運動大會

112年12月2日時間表

時間	節目	說明
08:00	運動員集合及全校人員簽到	全校教職員工、系主任、導師 四技一、二年級學生
08:30	開幕典禮、運動員繞場	
09:15	單位主管趣味競賽	賓果
09:35	表演	治平高中啦啦隊、國際生
09:50	拔河決賽	
10:10	教職員工趣味競賽	滾球跑跑跑
10:25	教職員工親子活動競賽	造橋鋪路
10:40	系大隊接力	學生以系為單位，每組 20 人，每人跑 100 公尺) 分女、男生組
11:20	1500M 決賽	
11:35	400M 決賽	
11:45	100M 決賽	
12:10	社團表演	熱音社、熱舞社、吉他社
13:30	開始檢錄	
13:45	200M 決賽	
13:55	800M 決賽	
14:10	400M 接力決賽	
14:20	1600M 接力決賽	
14:40	學生趣味競賽	青蛙過河
15:30	院際大隊接力	各院 30 人組隊，男學生 17 人、女學生 8 人、男教職 3 人、女教職 2 人。
15:50	閉幕典禮及頒獎	

※日四技大一大二學生務必出席，運動會屬重大集會，一般要事與打工請先排開，請假需審核。缺席或遲到依校規處置，去年已實施。

比賽名稱	說明	截止時間
系大隊接力	系組隊。分男子組、女子組，每隊 20 人。	11/17(五)17:00
院大隊接力	以院為單位組隊。每隊 30 人(男學生 17 人、女學生 8 人、教職員工女生 2 人、男生 3 人)	11/17(五)12:00
學生趣味競賽	「青蛙過河」不分男女每隊 10 人。 以班為單位組隊，、第二階段開放同班第 2 隊。	11/21(五)17:00

★體育運動組網頁：http://budget.sa.uich.edu.tw/zh_tw/5



服務學習中心



服務學習系列講座

大一必修服務學習課程

10/4 13:30-16:30
電機系

10/18 13:30-16:30
電子系、工管系

10/25 13:30-16:30
行銷系、資管系

11/1 13:30-16:30
企管系

11/15 13:30-16:30
財金系、補課者

12/6 13:30-16:30
資工系

