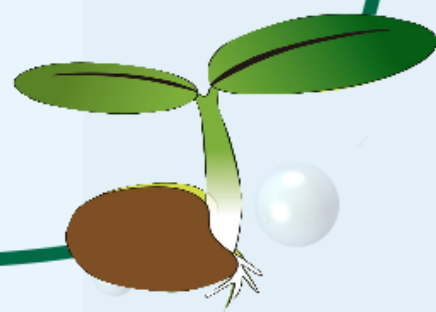




AI+SDGs= ∞ 75
ESG+AI= ∞

淡江大學114學年度第1學期
一、四、五年級
班代表座談會

**會前提問與回復
及相關宣導資料**



學生事務處生活輔導組
114年11月13日

目錄

淡江大學 114 學年度第 1 學期 「一、四、五年級班代表座談會」會議議程	1
淡江大學 114 學年度第 1 學期 「一、四、五年級班代表座談會」會前提問與回復	2
生活輔導組宣導資料	4
課外活動輔導組宣導資料	錯誤！尚未定義書籤。
衛生保健組宣導資料	9
住宿輔導組宣導資料	14
諮商職涯暨學習發展輔導中心	15

請各位班代將相關資料轉知班
上同學或傳閱，謝謝！

淡江大學 114 學年度第 1 學期

「一、四、五年級班代表座談會」會議議程

會議時間：114年11月13日（星期四）中午12時30分。

會議地點：淡水校園覺生國際會議廳

主辦單位：學生事務處生活輔導組

會議議程：

時間	議程	使用時間
12:00-12:30	報到	30分
12:30-12:40	頒獎：頒發114學年度優秀青年獎牌	10分
12:40-12:45	主席致詞	5分
12:45-12:50	介紹師長	5分
12:50-13:55	自由發言及問題答復	65分
13:55-14:00	主席結語	5分
14:00	散會	

備註：

- 一、發言時請先報告系級、姓名，並將內容書寫於發言條，以便紀錄。
- 二、請把握簡明扼要原則，每次發言以2分鐘為限。

淡江大學 114 學年度第 1 學期

「一、四、五年級班代表座談會」會前提問與回復

編號	系級	提問	回復單位	回復說明
1	進學班	體育館網路太差，iclass 點名點不到，是否能改善？	資訊處	<p>1. 無線網路較易受環境干擾影響，若發現訊號不良或斷訊情形，請隨即通知網路管理組（驚聲大樓 T102 室，分機：2628）檢測，以儘早改善。</p> <p>2. 可以切換 4G/5G 電信網路再做嘗試，以釐清問題。</p> <p>3. 資訊處每年均會視網路連線狀況，逐步更新老舊無線設備。</p>
2	企管系	松濤館房間冷氣是否可以編預算全面汰舊換新，就冷氣吹不涼電費又貴？房間格局是否重新調整，有些房型空間狹小衣櫃只能使用一半。	學務處 總務處	<p>學務處住輔組：關於房間格局因係硬體結構非可即時處理更改，但為讓住宿學生可多使用空間，將衣櫃僅可使用一半的寢室，進行進住人數調整。</p> <p>總務處：為解決設備老舊相對耗電，不符合校園節能的目標，且修繕無法解決設備老舊衍生計費問題，學務處將協同總務處爭取預算統一汰換冷氣。</p>
3	公行系	校內餐飲選擇是否能更多樣化	總務處	<p>資產組：</p> <p>一、美食廣場已於 114 學年度開學日（114 年 9 月 15 日）起恢復營業，惟少數廠商（含自助餐）因契約期滿不續約，已辦理招商中。</p> <p>二、美食廣場提供多樣化餐食：有中、西式早餐、飯糰、各類飯（港式、燒臘、雞絲飯……等）、各類麵食（牛肉麵、鍋燒麵、鍋貼、水餃、小籠包……）、麻辣類（酸辣粉、重慶小麵……）、</p> <p>三、美食廣場臨時攤位開放不同攤商（例如：手工餅乾、豆花、手工派、大福、烤布蕾等各式甜點）臨時租用，可以提供學生多樣化需求。</p>
4		暑假選課後儲存的課表上的上課地點都會變動，希望有異動時能通知學生。	教務處	<p>教務處：</p> <p>由於暑假初選課後，至開學上課期間，可能會依照實際選課人數或上課需要進行排課教室微調，除教務處已於各年級初選課程開放時間表上的備註第十五點主動提醒學生外，另與</p>

				學務處討論新增海豚頻道，未來於正式上課前主動發送，再提醒學生留意上課教室異動問題，提醒查詢上課時間與教室。
5	國企系	第 1 週的 iclass 系統老師端和學生端很容易當機，要不就是顯示不出來教材。	資訊處	本校 iClass 系統於第 1 週發生教師端及學生端偶有當機或教材無法正常顯示之情形。經查原因，係因廠商因應資安需求於開學前一週完成系統更新，惟適逢開學初期使用人數龐大，導致系統運作一度擁塞。本校已於第一時間要求廠商全面盤查並進行系統參數微調，並於開學第二日晚間 6 時完成調整。自開學第三日起，系統已恢復穩定運作，相關功能均可正常使用。
6		商管大樓 1 樓廁所不太乾淨，且有故障未修。	總務處	事務組：已請清潔人員加強清潔，設備故障部分亦已通報維修。

生活輔導組宣導資料

生活輔導組電話：(02) 2621-5656 轉 2217、2817

一、各項意見彙整與答復：

班代表座談會會前建議及現場發言與回復內容，置於生活輔導組網頁「淡江大學班代表座談會」，請各位班代多加運用。

二、就學貸款：

就學貸款申請為**每學期辦理**，請至「臺灣銀行就學貸款入口網」依照學雜費繳費單內容填寫後辦理，應注意事項請詳閱生活輔導組「就學貸款」專區(可掃右邊 QR)。



三、兵役：

(一)男同學辦理兵役緩徵(役男)及儘後召集(退伍後之後備軍人)均以身分證背面之戶籍地為依據。

(二)在學期間，男同學戶籍地若有異動，請務必主動攜帶身分證至「商管大樓 B402 室生活輔導組」辦理，以確保**兵籍資料**的正確性。

(三)在學期間若已服完兵役者，務必將退伍令(結訓令)及身分證正、反面影本上傳至生輔組網頁 / 「**兵役資料填報**」/淡江大學單一入口登入，俾便辦理儘後召集(後備)作業。

(四)全校同學若需更改信件收件處或女同學更改戶籍地址，請至「行政大樓 A212 室教務處註冊組」辦理。

(五)兵役資訊可參閱生輔組最新公告(可掃右邊 QR)。



四、學生申訴與法律諮詢：

(一)本校學生或社團對學校之懲處、其他措施或決議不服者，可於收到或接受相關處分、措施或決議之次日起 30 日內以書面向學生申訴評議委員會提起申訴。申訴相關訊息，請至生活輔導組綜合業務「學生申訴」網頁查詢。

(二)為提供法律相關資訊以保障師生權益，本學年度繼續設置法律諮詢服務（寒、暑假期間除外），詳細資訊請至生活輔導組綜合業務「法律諮詢服務網頁」查詢，或至 B402 辦公室洽詢。

五、考試假宣導：

考試期間確因特殊情形應檢附各項規定證明文件，除事假、公假外，應於該科考試結束三日內完成請假手續，請假單須先經任課老師簽可(任課老師為兼任或專任老師時，得由發聘系所主任代理)，系教官(校安人員)、生活輔導組組長、教務處簽證後，由學生事務長核准，逾期一律不予補請假，補考期間一律不准請假。

六、學生安全宣導：

- (一)提醒校外賃居同學多注意用電安全，並與家人保持聯繫。
- (二)騎機車勿搶快、蛇行，並遵守相關交通規定行駛，不逞一時之快，永保一路平安。
- (三)本校為無菸校園，校園內全面禁菸，請共同維護校園環境。
- (四)本組網頁交通安全教育專區，內含「校園周邊危險路段」、「車禍處理要訣」及「交通違規查詢」等資訊查詢，請同學點閱及運用。
- (五)學生工讀可參考勞動部「職場高手秘笈」，遵循三要準備、七不原則-「要確定、要存疑、要告知」、「不繳錢、不購買、不簽約、證件不離身、不非法工作、不飲用、不辦卡」，如果發生受騙或誤入求職陷阱，至勞動權益受損，可撥打當地勞工局電話，請求專人協助救濟權利。
- (六)學習尊重每一位同學，遠離霸凌行為。共同創造包容、友善的學習環境，關心他人，勇於伸出援手，從自我做起，共同防止校園霸凌發生。

七、智慧財產權：

- (一)「切勿不法影印書籍、教材」、「切勿不法下載」、「禁止使用無授權之應用軟體」，以免侵害他人著作權。違反智財權者，一經查證，依規定記小過以上之處分。
- (二)本校 LOGO「TKU」已註冊，勿違法營利使用，勿侵害商標權。

八、學生團體保險、學產基金及緊急紓困金申請：

- (一)凡本校參加學生團體保險學生因疾病或遭遇意外傷害事故，以致身故、殘廢或需住院、手術及門診治療（不含疾病未住院門診），於發生事故 2 年內，持有醫院或診所開具之相關完整文件，可至生活輔導組申請學生團體保險理賠。
- (二)休學生可依個人意願另繳學生團保費，保險得以延續，並於第 1 學期 10 月 31 日前、第 2 學期 3 月 31 日前至生活輔導組申辦。若因傷病休學仍需申請保險同學請特別留意另繳團保費時間，以保留保險，以免喪失保障權益。

(三)學產基金急難慰問金：

- 1、申請條件：大學部(含進學班)學生傷病住院 7 日以上、重大傷病、死亡；學生父母失蹤，或入獄服刑、非自願離職者；父母因特殊災害受傷住院者、父母符合重大傷病標準、父母死亡。
- 2、申請資格：家庭所得及財產符合教育部規定（學生及其父母或監護人最近 1 年綜合所得總額在新臺幣 114 萬元以下，或不動產價值合計 1,000 萬元以下），重大傷病於重大傷病通知書有效期限內可申請，其他事項需於事發 3 個月內檢附相關文件申請。(詳生輔組網頁)

(四)緊急紓困助學金：

- 1、申請條件：學生傷病住院 7 日以上、重大傷病、死亡；學生父母（監護人）罹患重大傷病或死亡、或遭逢重大事故，致使家庭經濟陷入困境，影響學生就學者，可由當事人、導師或系教官以書面陳述事實，檢附佐證資料提出。
- 2、申請資格：家庭所得及財產符合教育部規定（學生及其父母或監護人最近 1 年綜合所得總額在新臺幣 114 萬元以下，或不動產價值合計 1,000 萬元以下）。(詳生輔組網頁)

九、獎助學金業務：

校內、校外獎學金依相關規定陸續辦理，有關申請資訊，均可由下列網頁查詢：

(一)淡江大學首頁上方《獎助學金》->《樸實剛毅獎助學金》網頁。

(二)淡江大學首頁底端宣導資訊《獎助學金/減免->獎助學金專區》。

<http://spirit.tku.edu.tw:8080/tku/file/section3/service/00/total.jsp>

(三)學生事務資訊系統：

學生事務處網頁->學生事務資訊系統 (SSO) ->淡江大學單一登入 (SSO) ->獎學金。

(四)弱勢助學金：每學年第1學期開學期間申請，相關注意事項及申請資訊至《獎助學金/減免->弱勢助學金》。

十、各類生就學優待學雜費減免：

(一)教育部各類生就學優待學雜費減免相關規定，可由淡江大學首頁行政單位/學生事務處/生活輔導組《就學補助→學雜費減免》查詢。

(二)申請下學期就學優待減免請依公告時間辦理。

十一、學生出國補助：

依「淡江大學碩博士班研究生出國發表論文及創作補助要點」、「淡江大學學生出國參加國際競賽補助暨獎勵要點」辦理，相關法規請至生活輔導組網頁「法規彙編」查詢，出國補助申請注意事項及表格可參閱生活輔導組獎助學金專區。

十二、原住民族學生資源中心

中心負責辦理原住民族委員會獎助大專原住民學生獎助學金事務，以及學業、生活照顧、就業及原住民社團等輔導事項，歡迎原住民學生如有相關問題，請至該中心 (B423 室) 或撥分機 3636 洽詢。

十三、菸害防制宣導：

近來本校屢有未滿 20 歲同學遭各縣市警局查獲違反菸害防制法發文通知本校，是類學生按學生獎懲辦法第 7 條第 8 款應予申誡 1-2 次懲處，惟按淡江大學禁菸規則第 7 條第 2 款第 3 目，可予學生勸導及教育機會，故本學期若查獲違反菸害防制法同學將由承辦人員及系輔人員管制完成菸害教育及服務 12 小時，未完成前開菸害教育及服務或再犯者，依本校學生獎懲規定，加重處分。

十四、學生請假系統權限異動宣導：

學生請假系統中已開放學生列印請假核准聯的功能，可直接下載並列印「請假核准聯」PDF 電子檔，作為請假依據，供任課老師查閱；減少使用 KIOSK 機列印請假核准聯，改用手機下載 PDF 核准聯，節省時間並環保。

請各位班代確實將相關資訊轉知班上同學並傳閱宣導，謝謝！！！！

課外活動輔導組宣導資料

課外活動輔導組電話：(02) 2621-5656 轉 3605、3756

社團活動概況：本校社團種類豐富多元，請同學依個人興趣加入參與，學習人際關係，培養負責盡職的態度，培養組織規劃、協調溝通及解決問題等多元能力，使自己更具職場競爭力。本學期全校性大型活動如下一覽表：

序號	活動名稱	活動時間	主辦社團/單位	活動地點
1	智慧財產權講座	10/15	課外組	
2	急救員訓練	11/15,11/16	課外組	
3	淡服心引力	11/21,11/28	課外組	
4	百香果志願服務基礎訓練	11/22,11/23	課外組	
5	戀戀百香果志願服務特殊訓練	11/29,11/30	課外組	
6	期中反思營	12/13	課外組	
7	寒假社會服務隊授旗典禮	115/1/13	課外組	

社團學習與實作課程：

(一)課程內容：課程包含「入門課程」、「活動參與」及「活動執行」三部分。

- 1、入門課程：開設於大一下學期，由學校預選課程。本課程依各系班級分為單週及雙週排課，每次 2 小時，日間部共計 6 次上課；進學班共計 8 次上課。
- 2、活動參與認證：同一學期完成參與同一社團活動至少 3 次，且不得跨學期累計。
- 3、活動執行認證：畢業前完成執行社團活動至少 1 次。

(二)修課規定：

- 1、日間部學生需修習本課程三部份完成；進學班學生僅需修習「入門課程」完成，記錄為「入門課程」修課學期實得 1 學分。
- 2、「入門課程」其修課學分數列入當學期選課規定之學分數內；但該學分不列入二分之一不及格學分數計算，且其成績不列入學期平均成績計算。
- 3、「活動參與」及「活動執行」，日間部學生於應屆畢業學年前完成；進學班於入門課程隨班完成。

(三)111 學年入學之三全教育學系修課規定：

111 學年入學之三全教育學系本國籍學生(資工系全英班、企管系全英班、英文系全英班、觀光系、政經系)，修習開設於大四上的「團隊發展」課程，無須修習「社團學習與實作」課程。

「團隊發展」課程之修課、參與、執行都在同一學期完成，與「社團學習與實作」課程不同，「社團學習與實作」課程之修課、參與、執行不能抵認「團

隊發展」課程。

(四)相關資訊可至社團學習與實作課程系統網頁(<http://lpcs.tku.edu.tw/LPCS/>)查詢，或至課外活動輔導組(SG315)洽詢。

衛生保健組宣導資料

衛生保健組電話：(02) 2621-5656 轉 2373、2822、2323、3723、3142
提供各項健康服務：

一、學生健康管理及傳染病防治

(一)新生健康檢查，針對異常個案追蹤管理，促進身體健康。提供校園衛生、安全的學習環境。
於本校特約醫院檢查之「本年度新生健檢報告」已寄發完成。如未收到報告書者，請至該醫院網頁 <https://physical.com.tw/report/> 查詢。

(二)健康檢查報告如發現有異常建議再追蹤檢查，請於3月底前上傳複檢回條單，網址 <https://forms.office.com/r/jFfGRGXn3v> 或至本校衛生保健組複診諮詢。

(三)為預防傳染病，提供各項衛生教育宣導：

1、落實良好衛生習慣：平時應養成勤洗手及注意手部衛生、呼吸道衛生及咳嗽禮節，儘量避免出入人潮擁擠、空氣不流通的場所，以防呼吸道傳染疾病傳播。如有呼吸道症狀時應佩戴口罩，口罩如有髒汙，應勤加更換；打噴嚏時應用面紙或手帕遮住口鼻，或用衣袖代替。維持健康生活形態：適度運動、充分睡眠、均衡飲食，提升自身免疫力。

2、請落實相關登革熱等蚊媒感染防治作業：

(1) 前往流行地區，於戶外環境宜著淡色長袖衣物，並在皮膚裸露處塗抹衛生福利部核可的防蚊藥劑。

(2)如出現發燒、頭痛、後眼窩痛、肌肉關節痛、出疹等症狀時，應儘速就醫。若發生登革熱、屈公病、茲卡等蚊媒傳染病確診病例，應落實校安通報作業。

(3)清除積水容器等孳生源落實環境巡檢及依「巡、倒、清、刷」原則落實孳生源清除工作，將戶外容器妥善收置，雨後尤需立即巡查，避免造成雨後積水孳生病媒蚊。

3、為預防結核病感染：可透過結核病簡易篩檢法:有下列症狀達5分以上，建議可到鄰近醫療院所胸腔科就診檢查。咳嗽兩週（2分），有痰（2分），胸痛（1分），沒有食慾（1分），體重減輕（1分）。

4、重視安全性行為，謹慎交友，並提供自我保護方法：

(1)避免參加轟趴、性派對等危險性行為。

(2)不要與性生活史不明的對象發生性行為。

(3)若發生性行為時，一定要全程正確使用保險套及水性潤滑液。

(4)若與不明對象發生未使用「保險套」的不安全性行為，可於72小時內至41家愛滋匿名篩檢指定醫院其中家醫院提供網路預約，經醫師評估後，自費進行愛滋預防性投藥，並於不安全性行為後1.5個月、3個月及6個月進行愛滋病毒篩檢。

5、M痘潛伏期約為21天，如入臺21天內出現皮膚病灶，例如：皮疹、水泡、斑疹、斑丘

疹、膿疱等，以及發燒、畏寒/寒顫、頭痛、肌肉痛、背痛、關節痛、淋巴腺腫大（如耳周、腋窩、頸部或腹股溝等處）等疑似症狀，應佩戴口罩儘速就醫，並主動告知醫師旅遊史、高風險場域暴露史及接觸史等資訊。

6、麻疹可經由空氣、飛沫傳播或接觸病人鼻咽分泌物而感染常見症狀有：發燒、出疹、鼻炎、結膜炎、咳嗽，以及發燒 3~4 天後口腔內出現斑點(柯氏斑點)，較嚴重者會併發中耳炎、肺炎或腦炎。曾於個案接觸者出入相關場所，請自主健康管理 18 天，如有發燒、鼻炎、結膜炎、咳嗽、紅疹等疑似症狀，請儘速與衛生單位聯繫，由其安排就醫並告知接觸史，另自主健康管理期間應避免出入公共場所，並儘量配戴口罩，以降低病毒傳播風險。

7、罹患水痘者應佩戴口罩、穿著長袖衣褲儘速就醫，並請假在家休養，至全身所有水疱均結痂變乾，始能返回學校。請假休養期間，應遵循呼吸道衛生與咳嗽禮節，盡量不出入公共場所及搭乘捷運、公車等擁擠的大眾運輸工具，不得已須前往公共場所時，應全程佩戴口罩並穿著長袖衣褲。

二、醫療服務

(一)提供全校教職員生，內科診治及外傷處理之醫療服務，並適時轉診提供學生妥當照顧。

(請攜帶學生證，完全免費，請多多利用！)

(二)如身體有不適情形可至衛生保健組就診：

醫師看診時間：星期一至星期五

上午 8：30至11：30

下午 1：30至 4：40

晚上 7：00至 9：00

三、辦理健康促進活動及衛生教育宣導

(一)健康促進活動：改善生活習慣及行為，預防及促進健康，創造更健康的未來。

(二)衛生教育宣導：提供正確與即時的健康資訊，進而提升同學對健康瞭解，營造促進健康生活環境。

四、提供營養規劃及諮詢、校內餐飲衛生安全管理、健康低碳飲食、非洲豬瘟防範及預防諾羅病毒宣導。

(一)提供營養諮詢服務：提供正確飲食相關諮詢，以利提升自我健康。

(二)膳食督導小組負責檢查校內餐廳飲食衛生：確保食品衛生安全，以預防食物中毒。

(三)請協助推廣「挑當季、多蔬果；少加工、選在地；吃適量、選多樣」的健康低碳飲食原則，不僅增進健康也環保。

(四)為防範非洲豬瘟疫情發生，切勿利用網購或返國入境時攜帶肉製品，以防杜疫病入侵。入境旅客自疫區國家違規攜帶豬肉產品入境，第 1 次罰 20 萬元，第 2 次罰 100 萬元；外籍人士遭罰 20 萬元未能繳清罰款者當場拒絕其入境。

- (五)請一同加入「惜食共享，廚餘減量」行列，並依「生豬肉、內臟及其製品請併入一般垃圾」、「熟廚餘瀝水後，再丟廚餘桶」等方式正確回收廚餘。
- (六)為防範諾羅病毒，飯前及如廁後應以肥皂澈底洗淨雙手、食物(尤其是魚貝類)應澈底加熱後再食用，罹病或感染期間請多休息補充營養及水分，待症狀解除後 48 小時再接觸健康的人或調理食物。

~為維護全校健康，養成勤洗手好習慣~
~生病不上班、不上課，保護自己也保護身邊的人~

請各位班代確實將相關資訊轉知班上同學

或傳閱宣導，謝謝！！！！

宣傳資料

你以為被蚊子叮咬只是小事？

別輕忽登革出血熱：若未及時就醫治療，死亡率可達50%

登革出血熱可能之症狀、高危險群



可能症狀包括

- 持續嘔吐
- 解黑便
- 牙齦出血
- 昏迷休克
- 其他可能症狀如：皮膚出現紫斑、流鼻血、吐血、嚴重腹痛、躁動不安等

高危險群包括

- 慢性病患者(如糖尿病、高血壓患者等)
- 抵抗力弱的老人、小孩
- 感染不同型別之登革病毒者

登革熱典型症狀



你怎麼預防：

容器減量

- 廢棄不用的瓶罐、缸盆、保麗龍、餅乾盒等，利用資源回收清除。

主動清淨

- 倒乾淨：水桶陶甕要倒放，使用中的要加蓋。
- 刷乾淨：盆荷花瓶勤換水，每週刷洗兩安心。
- 晾乾淨：遮蓋帆布要拉平，窪地積水要吸平。

衛生福利部疾病管制署 TAIWAN CDC | 疫情通報及關懷專線：1922 <http://www.cdc.gov.tw>

課本沒教你的事

保險套也是會過期的

衛生保健組 關心您
分機：2373、2822

3要



要認明賣家



要檢驗合格



要注意成分

5不要



不要過期品



不要放皮夾或高溫處



不要重複用



不要有裂縫



不要與油性潤滑劑一起用

諾羅病毒預防方法

1 勤以肥皂水洗手
如廁後、進食或準備食物之前，
用肥皂水徹底洗手
(酒精乾洗手無效)



2 徹底煮熟
所有食物(尤其是貝類)·
應徹底清洗及煮熟



3 環境消毒
汙染衣物、床單立即更換·
馬桶、門把、玩具物品
用漂白水擦拭(1000ppm)



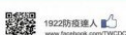
4 嘔吐、排泄物處理
糞便、嘔吐物用漂白水消毒
(5000ppm)再沖入下水道·
處理時戴手套與口罩



5 生病在家休息
有症狀的人停止處理食物·
餐飲業員工應於症狀解除
48小時後才可上班



詳見疾病管制署「諾羅病毒(Norovirus)感染控制措施指引」



疫情通報及關懷專線：1922

廣告

食愛地球護健康 六大招

全穀雜糧類

多選未精緻
如加工程度較低的
糙米、胚芽米等
搭配豆科類
如綠豆、花豆、紅豆、鷹
嘴豆、白鳳豆



蔬菜類

當季優先
便宜、新鮮，又能減少
保存時耗費之能源
在地優先
減少運輸過程的碳排放量



豆魚蛋肉類

優先選擇豆類及豆製品
黃豆生長週期短，碳排放
量低於家畜與家禽
購買常見的魚貝類
如吳郭魚、虱目魚、蛤蜊
及牡蠣



乳品類

選擇無加糖
如鮮乳、無調味保久
乳與無加糖優格等·
減少加工更健康且低
負擔



油脂、堅果種子類

選原味
盡量選擇未經調味，少
加工的堅果種子
每餐堅果種子一茶匙
補充不飽和脂肪酸與營
養素，維持心血管健康



水果類

當季、在地優先
鮮甜好吃又能減少溫
室氣體排放
選擇新鮮水果
原態、新鮮水果最能
攝取到水果完整營養



減碳
綠生活

ESG+AI= AI+SDGs=

你有代謝症候群嗎？

**1. 三酸甘油酯
(中性脂肪)**
≥150mg/dl

2. 血壓
≥130mg/85mmHg

3. 空腹血糖
≥100mg/dl

**4. 高密度脂蛋白
(好的膽固醇)**
男生<40mg/dl
女生<50mg/dl

5. 腰圍
男生≥90cm (35英吋)
女生≥80cm (31英吋)

5中3 要注意!!



衛生福利部疾病管制署

代謝症候群
未來得到「糖尿病」、「高血壓」
「膽固醇」、「C肽」及「中風」的機率
分別是健康族群的4.3、2倍

防治照護有一套

病毒性腸胃炎OUT

1
使用肥皂勤洗手



2
生熟食分開調理
使用公筷母匙



3
用稀釋漂白水
環境消毒



4
嘔吐物或排泄物汙染
應先用稀釋漂白水覆蓋30分鐘後
再清除



5
生病在家休息
無症狀48小時
才上班、上課



酒精是無法
有效抑制諾羅病毒的喔!



住宿輔導組宣導資料

松濤館電話：(02)2621-5656 轉 2154

淡江國際學園電話：(02)2626-6911 轉 0214、0216、0218

一、辦理學生宿舍相關活動，本學期活動規劃如下：

(一)宿舍自治會活動：

松濤館		淡江國際學園	
辦理日期	活動內容	辦理日期	活動內容
11 月 26 日	聖誕節活動	12 月 16 日	電影欣賞活動
12 月 17 日	期末 All pass 糖活動		
SDG4 優質教育、SDG17 夥伴關係			

(二)多元住宿書院活動：

松濤館		淡江國際學園	
辦理日期	活動內容	辦理日期	活動內容
11 月 17 日	吾居吾宿_宿舍同儕共融 松濤館室長大會	11 月 15 日	國際交流_在地住居融合- 走讀淡水古蹟街景，搭渡輪尋覓八里左岸
11 月 19 日	情緒學習_心理素質提升- 香草植物(香草特調+助眠香包)	11 月 27 日	情緒學習_心理素質- 淡江國際學園情緒學習講座—花草茶與舒眠香草包
SDG3 良好健康和福祉、SDG4 優質教育、SDG17 夥伴關係			

三、實施夜間課業輔導，充實自我課業

114 學年度淡江國際學園課業輔導課程，自 114 年 9 月 15 日至 115 年 6 月 14 日止，淡江國際學園 2 樓會客室。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
20：00-21：30	統計學	經濟學	大一微積分		

四、學生宿舍期末閉館日

115 年 1 月 18 日中午 12 時，住宿生應準時離館。

諮商職涯暨學習發展輔導中心

諮商服務電話：(02)2621-5656 轉 2221、2491
職涯服務電話：(02)2621-5656 轉 2019、2350
學生學習服務電話：(02)2621-5656 轉 2160、3526

一、諮商服務：

(一)個別心理諮商：

親自至本中心或至本中心網頁填寫預約申請單／網路預約→安排晤談時段→索取預約回條→與輔導老師諮商晤談→續約下次晤談時段。

(二)「心理健康操」網路諮詢：

學生事務處網頁→諮商職涯暨學習發展輔導中心→心理健康操→填寫資料及欲諮詢問題→心理諮商老師回覆。

(三)個別心理測驗：

安排晤談時段→與輔導老師諮商晤談→輔導老師挑選心理測驗→預約施測→實施心理測驗→與輔導老師諮商解測。

(四)精神衛生諮詢：

精神科醫師駐校諮詢服務，供同學詢問有關自己或身邊親友及學生，對於精神疾患的問題、用藥疑慮或副作用。亦可視個別狀況，提供進一步的資源轉介。

(五)轉介個案：

本校教職員工生在任何狀況下發現本校學生心理狀況不佳→電話聯繫本中心（分機 2221、2491）或親至本中心詳談該生狀況→填寫轉介單→本中心人員主動聯絡該生約其前來晤談。

(六)相關宣導：

Q 1：何種情形構成校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件？可向哪個單位申請調查或檢舉？

A 1：校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件指事件的一方為學校校長、教師、職員、工友或學生，他方為學生者，且包括不同學校間所發生者。可向「性別平等教育委員會」申請調查或檢舉。

【參考法規：性別平等教育法、本校性侵害性騷擾或性霸凌防治與處理規定】

Q 2：何謂親密關係暴力？

A 2：「親密關係」係指配偶、前配偶、同居男女朋友、曾同居之男女朋友或交往密切之男女朋友。親密關係暴力則指在異性或同性戀親密關係裡，任何過度的控制或攻擊傷害等行為，大致可分為五種：身體暴力、言語暴力、心理暴力、操控暴力、性暴力。與親密關係暴力相關的法律：

(1)用暴力強迫對方答應要求或妨害對方行為者，已觸犯刑法第 304 條的強制罪，以強暴、脅迫使人行無義務之事或妨害人行使權利者，處三年以下有期徒刑、拘役或三百元以下罰金。

(2)使用的手段雖稍有強制力，但尚未達到強暴、脅迫的程度，則可能觸犯社會秩序維護法第 68 條，妨害安寧秩序的行為，藉端滋擾住戶、工廠、公司行號、公共場所或公眾得出入之場所者，處三日以下拘留或新臺幣一萬二千元以下罰鍰。

(3)若遭受配偶、前配偶、同居或曾同居之男女朋友親密關係暴力，可透過家庭暴力防治法受保護。

【參考法規：刑法第 304 條、社會秩序維護法第 68 條、家庭暴力防治法】

Q 3：何謂多元性別？

A 3：多元性別包含各種不同的性別認同與性傾向。「性別認同」指的是一個人對自己性別身分上的認同，我覺得我是哪種性別；而「性傾向」指的是一個人情感、浪漫感、與性吸引的對象上的偏好，我喜歡的是哪種對象，至少就包含有異性戀、同性戀、雙性戀等三種性傾向。根據目前《性別平等教育法部分條文修正草案》，「多元性別」的定義是：「指任何人之生理性別、性別特徵、性別特質、性傾向、性別認同及性別變更等差異情形」。由此定義看來，教育部所稱「多元性別」，至少就包含「LGBT」族群，亦即女同性戀(Lesbian)、男同性戀(Gay)、雙性戀(Bisexual)、跨性別(Transgender)。

【參考法規：性別平等教育法】

(七)校內諮詢單位：

- 1、學校諮輔中心：(02)26215656 分機 2221 或 2491
- 2、校安中心 24 小時緊急聯絡電話：(02)26222173
- 3、性別平等教育委員會：(02)26215656 分機 3056
- 4、性侵害、性騷擾或性霸凌諮詢與申請調查信箱：help885@mail.tku.edu.tw

二、職涯服務

- (一)職涯諮詢：協助學生及早瞭解自己在哪方面的專業能力不足，配合學校開設的專業課程，再加強學習，累積自己的就業競爭力。
- (二)職涯規劃及職能提升：辦理履歷寫作、面試技巧、產業趨勢、國家考試等講座及職能研習營，幫助學生做好求職準備。
- (三)職場體驗活動：支援各系所辦理企業參訪活動，在校生校外實習機會轉介。
- (四)輔導證照考試：辦理證照考試研習及輔導校園考照。
- (五)本中心培育職涯導師，提供相關職涯諮詢服務，可鼓勵學生至活動報名系統預約申請。如：
 - 1、文學院：中文系林偉淑老師、歷史系高上雯老師。
 - 2、理、工學院、AI 創智學院：資工系黃仁俊老師
 - 3、商管學院：統計系林志娟老師、企管系陳基祥老師、企管系汪美伶老師、國企系劉菊梅老師、會計系王貞靜老師。
 - 4、外語學院、國際事務學院：法文系陳麗娟老師、西語系劉珍綾老師、西語系張芸綺老師、西語系何萬儀老師、俄文系鄭盈盈老師、日文系蔡欣吟老師、日文系王美玲老師、日文系顧錦芬老師、日文系李文茹老師、日文系徐佩伶老師、法文系徐琿輝、英文系齊嵩齡老師、歐研所崔琳老師、觀光系阮聘茹老師、觀光系紀珊如老師、觀光系陳淑娟老師。
- (六)公司說明會：公司安排模擬面試，學生可於現場投遞履歷，並使學生對於公司背景、用人方式、福利制度、職務工作內容有較明確之認識。

- (七)校園就業博覽會：每學年下學期舉辦，預計 115 為 3 月舉辦「2026 淡江大學校園就業博覽會」，提供應屆畢業同學與求才廠商直接溝通平台，使同學在校時即可瞭解企業狀況與就業市場，增加就業機會。
- (八) 淡江大學校園線上徵才博覽會」<http://spirit.tku.edu.tw:8088/job/>，提供工讀、實習及各項職缺之資訊，請同學多加利用。
- (九) 職涯講座：透過講座解析，協助學生注意職場脈動、面試技巧，辦理生涯探索活動，提升學生探索自我與掌握自我能力，協助學生了解未來職涯趨勢及學習力，建立學生正確之職涯規劃觀念，規劃自我生涯。
- (十)應屆畢業生流向問卷：請應屆畢業生協助填寫畢業流向（含滿意度）問卷，問卷調查結果置於網頁供各系參考及學校作為持續改善之參考。

三、學習發展輔導：

- (一)學生自我檢測：提供免費且無限次數之「學習風格」自我檢測（<https://self-test.tku.edu.tw/>），透過檢測結果，增進對自我學習的理解，幫助掌握學習狀況。
- (二)大學部學生課業輔導：114 學年度第 1 學期大學部學生個別課業輔導資訊，學生可於「課業輔導預約系統（<https://oosa.tku.edu.tw/course/>）」申請當學期必修科目的輔導，請轉知並鼓勵學生多加利用。
- (三)有關經濟不利學生方案，可參考淡江大學學生事務處經濟不利學生協助方案：<https://oosa.tku.edu.tw/wp/>，本中心支援的有：個案諮商心理輔導、職涯輔導精進獎助、展翼助翔獎助、孜孜不倦學習獎助。