

本校校訓—誠信精勤

註冊組：

- 一、同學如有更改聯絡資料(包括電話、手機或通訊地址)，請儘快至進修部註冊組更正，俾使行政單位能將重要資訊即時通知同學。同學如有更改戶籍資料(姓名、身份證字號或戶籍地址等)，請攜帶戶籍謄本(三個月內)至進修部註冊組更改。
- 二、本校 107 學年度進修部四技招生資訊如下，若親朋好友有興趣者可至「學校首頁」左上方之「招生資訊」查詢詳細內容：
 - (一)簡章：由網路下載使用(<http://exam.chihlee.edu.tw>)
 - (二)招生系別：企業管理系、財務金融系、會計資訊系、行銷與流通管理系、休閒遊憩管理系、國際貿易系、應用英語系、應用日語系、資訊管理系、多媒體設計系。
 - (三)報名日期：
 1. 專班：至 7 月 30 日(星期一) 17:00 止
 2. 普通班：至 8 月 13 日(星期一) 17:00 止
 - (四)不需筆試，成績採「書面資料審查」。

課務組：

- 一、課務訊息
 - (一)若同學發現學習成效不佳、跟不上老師授課進度，歡迎同學申請「同儕輔導」。「同儕輔導」實施時間為星期一到星期五空堂時間、星期六中午或空堂時間，相關辦法請參閱進修部課務組網站，或洽詢進修部課務組。
 - (二)「停修」申請相關規定：
 1. 申請條件：若同學期中成績不及格科目之學分數達該學期修習學分總數二分之一(含)以上或重複修習課程經系上認定後，或因工作、個人身心之特殊狀況等因素，經提出相關證明由進修部認定後可提出「停修」申請。
 2. 申請時間：自期中考後一週開始，須於停修作業開始二週內完成申請(5月7日(星期一)~5月18日(星期五))。停修後之修讀總學分數不得低於學則規定之當學期最低修習學分數，且繳交之學分費不予退還。
 3. 詳細規則：請參閱「學生選課辦法」或洽詢進修部課務組。
- 二、證照輔導專區：
 - (一)證照、競賽相關獎勵辦法：請至本校「職涯發展暨校友服務處一技能檢定中心」之「相關法規資料」網頁中查詢(http://tc100.chihlee.edu.tw/files/14-1010-40952_r9-1.php)。
 - (二)近期證照考試相關資訊：請至本校「職涯發展暨校友服務處一技能檢定中心」之「證照考試」網頁中查詢(http://tc100.chihlee.edu.tw/files/14-1010-38951_r9-1.php)。
- 三、【資安宣導】
 關於資訊安全相關資訊，請同學參閱本校「圖書資訊處」網頁(<http://li100.chihlee.edu.tw/>)，或「教育部校園資訊安全服務網」(<https://ciissnet.edu.tw/>)。

學務組：

- 一、同學如在校內發生任何危安事故，請即時向教官室(分機1212)或學務組(分機1207)反映，避免延誤處理時效。
- 二、106學年度【班級福利金】已核定，尚未領取班級請班長攜帶學生證至出納組領取;班代領取之款項務必公告讓全班知曉。
- 三、煩請有意願參加 106 學年度【優良導師遴選】之師長，於即日起至 107 年 6 月 20 日止，將所需之遴選表格、班級經營或學生輔導工作實務案例文章 1 篇及相關佐證資料，送交學務組，以利協助老師完成遴選活動(相關表格及申請說明已寄至班級導師個人電子信箱)。

- 四、交通安全宣導：請同學騎車小心慢行，注意交通安全。尤其上下學時段交通擁擠，更應注意路況，以防止各種交通意外發生；另請同學騎車進出地下停車場時減速慢行，離校欲【右轉】時請提早打方向燈，以免發生危險。
- 五、畢業班週會(頒獎活動)：於 5 月 22 日(星期二)晚上 7 時 10 分在綜合大樓 B1 演講廳實施，由校長率進修部主任及各系主任為得獎同學頒獎，請受獎同學提前於 6 時 40 分到達會場就位。

總務組：

- 一、「停車證」辦理：需要停車但尚未辦理停車證的同學，請儘速至總務組辦理。學校將於 3 月 12 日起，依停車場管理辦法，針對未張貼(懸掛)停車證之車輛予以鎖車。
- 二、同學於停車場內停放機車時，請勿停放於通往出口之通道，以免影響他人進出。
- 三、支付系統電腦化：為提升行政效率、改善付款流程、節省同學排隊等待時間並能安全領錢，本校自 106 學年度第 2 學期新增會計總務系統(含出納系統)，待轉帳系統建置完成啟用後，領取各項工讀助學金、獎助學金、獎勵金、學雜費、補助款、及其他各項經費及退費，皆採用轉帳及匯款方式，系統正式啟用時間將再另行公告。

衛保組：

隨著人們飲食結構與生存環境的改變，患有高血壓、高血脂、高血糖的「三高」病症人群也呈逐年上升的趨勢，一旦綜合了血壓高、血脂高、血糖高或腹部肥胖等，就容易引發「代謝症候群」。「三高」被稱為「人類無聲的殺手」，「三高」的發病率不斷上升與人們的日常生活是有很大關係，所以要正確認識和瞭解「三高」，並進一步預防三高，最好的方法是採取正確的飲食、養成良好的生活習慣。

【三高判定】

- ※血壓上升：收縮壓高於 130 毫米汞柱；舒張壓高於 85 毫米汞柱。
- ※空腹血糖值上升：空腹血糖高於 100 mg/dl。
- ※三酸甘油酯上升：三酸甘油酯高於 150 mg/dl。

【實踐3D健康生活，預防三高】

D=Do，代表每天做到3件事：

3D 意義	健康人的3D	三高患者的3D
<u>Do</u> Control	勤控制腰圍、血壓、血糖與血脂	減輕體重
<u>Do</u> Healthy Diet	選擇健康的飲食 奶類1.5-2 杯 蔬菜類3-5 碟 水果類2-4 份 五穀根莖類1.5-4 碗 豆蛋魚肉類3-8 份 油脂類3-7 茶匙	遵從健康飲食原則： 1. 減少飽和脂肪、膽固醇、反式脂肪酸。 2. 增加植物固醇、水溶性膳食纖維、深海魚油、水果、蔬菜、豆類(尤其是大豆蛋白)、全穀物、果仁。 3. 食用苦瓜、綠藻、甘草、紅麴等經研究證實可調節三高三之素材。
<u>Do</u> Exercise	維持動態生活與運動習慣	每天至少30 分鐘的中度運動

參考資料：行政院衛福部健康醫療網、千禧之愛基金會、i-Care 健康促進服務網