

國立臺北護理健康大學

111 學年度第 2 學期第一次社長會議



會議時間：	112 年 03 月 06 日 18:20
會議地點：	B118 教室
出席人員：	課外活動指導組 全校社團社長、學生會社團部幹部

壹、課指組組員介紹：

組長：宋貞儀老師

淑慧姐：輔導社團代碼 C02、D、E1、社團交接資料、社團活動護照登錄審核、場地借用申請。

佳琪姐：輔導社團代碼 A、B、C05~C19、服務時數登錄審核，社團評鑑、社團成績總審、器材借用申請。

紫馨姊：輔導社團代碼 E02-E18、校內外獎學金申請。

貳、課指組報告事項：

一、社團指導老師，每學期**每位老師**至少參與社團活動**10 次**，如有聘二位指導老師社課需有**20 次**，以此類推。

二、校園安全宣導：社團舉辦社課及活動，為確保同學安全，請一定於 22 點前結束並離開校園。

三、性別平等原則，

(一) 請各社團入社招生及活動時不可有性別歧視及限制。

(二) 性別平等主要原則為：促進性別地位之實質平等，消除性別歧視，維護人格尊嚴，厚植並建立性別平等資源與環境，並尊重多元性別差異。

(三) 辦理全校性或班級或系迎新等活動時，應以正向發展，對於活動應維護同學間學習權、受教權、身體自主權、人格發展權及人身安全，並應避免性別偏見或性別歧視之健全人格發展。

四、自我傷害預防檢核

(一) 你覺得最近壓力很大嗎？該好好照顧自己囉！

「最近的你過的好嗎？時常吃不下睡不著，甚至有想傷害自己或離開世界的念頭嗎？」

也許你或你身邊的人曾有這些情況出現，該怎麼辦呢？可以如何自助和協助他人呢？

遇到以上的問題，可依附件 1 自我檢測及尋求協助。

(二) 請留意關懷身邊左右鄰居同學，如遇到同學情緒狀況表現與以往不同時，請隨時伸出援手關懷，如力有未逮請通報學務處學生輔導中心、生輔組等單位，老師們可以協助。你的關心可能救回一條人命或解除一場危機。

五、本學期活動：

月份	活動
----	----

3	02/23-3/24 第 20 屆學生會改選 02/20-03/31 社團幹部獎學金申請
5	5 月母親節週 捐血及遺失物拍賣活動 5/15 社團評鑑
6	6/10 畢業典禮

佳琪姊：

一、社團時數：

- (一) 社團服務活動：參與社團內服務活動，不超過總時數 1/4，每次出席社團課程需在簽到單簽名，社長並需連帶確認，每次出席核計社團時數一小時。
- (二) 列印社團時數簽到單：學務處／課指組／服務時數主選單／檔案下載／社團時數簽到單。
- (三) 上社課時（期初茶會、期末聚餐、練習不算）請上網列印社團時數簽到單，給同學簽到、簽退，全程參與者抵社團時數一小時，社長需連帶確認。
- (四) 簽到後卻未上課者不得給予時數，如發現虛假不實，依校規處理。
- (五) 社長社課結束後二週內，請將簽到單、出席者「服務時數記錄冊」，送至課指組蓋認證章；社員於規定時間至課指組補蓋社團活動章，限當日社課二週內可補蓋。
- (六) 請確認社員是否已經加入社團，如不是社員不給予服務時數。

二、校內時數：社團如從事偏遠地區出隊活動或關懷弱勢團體服務性之活動，須**事先**填寫服務活動申請表並檢附活動企劃案至課指組，經審查核可後給予服務時數。**以社團名意出隊都算為「校內時數」。**（無提出申請不算哦！）；淨灘、掃街…等，不給予。

三、學生社團評鑑：將於 5 月 15 日 16 點舉行，請社團用簡報方式呈現(可加入影音)，以 111/05-112/05 內容為主，依「**學生社團評鑑辦法**」之評鑑項目準備並上台口頭報告 5 分鐘。

四、社團成績計算方式：為上下學期平時成績及五月份社團靜態展評鑑的加總分計算。

- (一) 平時成績：網頁的更改、活動參與度、社團會議出席、社團活動記錄表、課外活動護照登入、社辦清潔、期末社團資料調查、帳冊繳交、參與服務性活動、參與校外競賽獲獎。
- (二) 社團評鑑：資料完整性、解說與介紹的清晰性。
- (三) 依「**學生社團評鑑辦法**」規定，評鑑成績 60 分以下或無故未參加評鑑者，列為重點輔導社團，並縮減下學年社團經費補助及限制社團辦公室之使用；若連續兩年被列為重點輔導之社團，依「社團停止運作辦法」停止社團運作。

五、海報張貼：

- (一) 張貼海報前請到課指組蓋審核章並於到期後各社團撕下海報收回。
- (二) 海報張貼位置有悅心庭一樓樓梯口、宿舍交誼廳、電梯、樂雅軒 1 樓入口處。

紫馨姊：

一、本學期校內獎助學金已於 2/20-3/31 開放線上申請。

二、本學期已開放「社團績優幹部社員獎學金」可申請，獲獎名額共 40 名，每名可獲 4,000 元獎學金及獎狀乙紙，本獎學金每人在學期間以獎勵一次為限。

- (一) 申請資格：需為社團幹部或社員，且學業成績 70 分及操行成績 80 分以上者。
- (二) 檢附資料：填寫網路申請書後，列印書面申請表(需簽名)並檢附前一學期成績單、課外活動護照證明、社團指導老師書面推薦信 A4 乙份、存摺封面影本。
- 三、各類獎助學金核發時間需待五月底召開獎助學金會議後才會執行，預計 6 月底匯款，請自行前往總務處網頁《各項給付查詢》確認。

淑慧姊~

- 一、 COVID-19 新冠肺炎防疫趨緩，社團辦理活動時**不需要**防疫企畫書及檢核表。
- 二、 畢業典禮於 6 月 10 日舉行，課指組即日起徵募畢業典禮志工，工作及報名時間將陸續公告，分二階報名。
- 第一階段報名:一年級每班 3 人 /網路報名 3/15-3/22
- 第二階段報名:全校學生 /網路報名時間 3/27-4/6
- 志工錄取公告: 4/14
- 三、 學務處社團信箱：請社長或各社團指派專人定期(至少兩天一次)至課指組各社團信箱查看信件，並負責傳達重要訊息。
- 四、 請未加入社長群組的社長掃描 QR code，加入 line 群組中，另社長 e-mail 及聯絡電話，如有更改請隨時到課指組修改。請社長確認簡訊、e-mail 及社團信箱，以接收重要訊息。
- 五、 **課外活動護照**：“課外活動護照” 社長登錄權限已開放，有效時間到：6 月 16 日。為了社團幹部的權益，請社長務必把握時間完成登錄。登錄完成請列印一份加**社長簽名繳交課指組淑慧姐**。登錄流程如下：

路徑: 學校首頁/學生/下拉->社團、服務學習/課外活動護照
或
學生事務處/課外活動指導組/下拉->課外活動護照

六、 場地借用：

- (一) 借用人在借用時段能自由進出，其他時間無法進入。不可以物品擋住，破壞其自動關門功能。
- (二) 場地借用有衝突時，以申請時間為優先順序優先。
- (三) 場地借用設備如有毀損請到課指組報修。另請注意舞武坊白天借用，音量必需降低，如吵到上面上課或上班受到申訴，將立即停止借用。
- (四) 社團場地假日及國定假日未開放，如需使用需事前提活動專案申請，其他時間如未有人借用，可隨時到課指組申請借用。
- 假日借用場地：必需含活動申請單、專案企劃一同申請。
- (五) **重要**：因勞基法修正，本校週六、日及假日室內場地借用需收清潔費，借用明倫館、親仁樓、體育館 2 樓等場地需額外支付管理人員假日工資。費用以當天工作人員每人每小時 **176 元**計，勞健保費另計。
- (六) 社團場地：舞武坊、多功能教室、小型表演場、宿舍會議室、悅心庭 A209
1. 預約場地:一個單位一天只能預約一個時段

早(0800-1200)、中(1200-1330)、下(1330-1730)、晚(1800-2200)擇一。

請先上網查看再預約，預約方式可以 mail 或 LINE 申請或親自到課指組預借。如下
一個時段無人使用，可至課指組申請續借。

2. 社團場地最後離開同學要關閉電源。另配合省電措施，冷氣每 2 小時斷電 15 分鐘，請再手動開啟。

3. 舞武坊及小型表演場禁止飲食、穿鞋入內。

4. 社辦清潔守則：

甲、社團辦公室內禁止放置垃圾桶，如有食物請用密封式的箱式或保鮮盒安置。

乙、垃圾請離開時帶走丟到校內安置的垃圾桶內，禁止丟在男女廁所的垃圾桶中。

以上二點敬請配合，以防老鼠、蟑螂出沒。

(七) 其他場地注意事項

1. B118 及明倫館前川堂借用，請在場地借用的社團場地上看到預約情況，但如果 B118 教室或明倫館場地有人借用辦理活動，要以總務處的場地借用為優先使用。依總務處場地借用規定，預約未到一樣會停借，以顧及其他社團權益。
2. 借用時間到時請準時離開，將座椅歸位恢復場地，並將借用器材歸還，關燈及空調設備！違規者將依校規處理，停止借用或相關罰則。

(八) 場地借用狀況查詢

1. 課指組網頁：下拉→社團場地借用
2. 學校首頁→學生→校園生活→校園場地借用狀況

七、社團活動申請：

- (一) 社團辦理活動申請表入課指組網頁表單下載中，請上網下載，場地借用活動二聯單及績效表二聯單亦可到學務處社團櫃中拿取。
- (二) [社團活動申請表]，辦理大型、演講、出隊活動舉辦前 10 天送至課指組，如需校方出據公文，請在申請單上註明其發文單位全名、地址、電話。
- (三) 活動結束後 2 週內送交[活動績效表]加至少二張照片，照片 e-mail 到課指組承辦人員。

(四) 社團活動保險：

1. 社團校外活動地點在新北市或台北市建議辦理團體保險
2. 社團校外活動地點在新北市或台北市以外一律需保險
3. 重要：社團辦理或登山、或過夜含新北市或台北市地區一律需保險
4. 保險契約內容及保險名單各一份送課指組，保險內容需含意外險；另在外過夜者每人需填寫「社團校外活動（過夜）申請書」。

八、社團經費補助：分二大類一學期末提出及學期間提出二大類

- (一) 學期末提出與社團期末填報一起送案，不用核銷的，一學期補助，大約在 5 月中旬發放。

1. 學期期末各社團提出的「活動計畫所需經費申請表」填報。
2. 審核標準依各社團平時積分及課指組辦理活動之出席率為依據。

- (二) 申請活動專案經費補助及專題演講規定：依活動內容是否與社團性質相關及參與人數酌予補助。

1. 專案經費補助及專題演講二種合計每個社團一學期最多補助 2 次，每次申請最多

5000 元，且必需事先提出申請，事後補送不予接受。

2. 申請時間

(1) 每月 10 日及 20 日前申請，遇假日延至工作日

(2) 審核回復每月 15 及 1 日，遇假日延至工作日

(3) 收件標準說明：

(3.1) 每月 10 日收當月 16-31 日的活動申請案件

(3.2) 每月 20 日收下一個月 1-15 日的活動申請案件

(3.3) 表示

截止收件日	社團活動日	範例
每月 10 日	當月 16-31 日的活動申請案件	2 月 20 日辦理社團專題演講 須在 2 月 10 日前提出申請
每月 20 日	下個月 1-15 日的活動申請案件	2 月 5 日辦理野餐趴 須在 1 月 20 日前提出申請

(三) 社團活動專案經費補助的內容：必需有必要性的活動如辦理全校性大型活動、服務活動、公益活動、出隊服務，請填申請表及檢附企畫書。詳細的申請單據請課指組查詢。

(四) 社團專題演講：聘請校外演講者，一小時 1000 元，最多一次申請 4 小時，演講結束後，請演講者填寫領據及演講者存摺影本送至課指組核銷。

注意，所有的專題演講費，由學校直接匯款講師，社團不可代墊。

九、 停車申請：

(一) 學校校內車輛進入已改為感應收費，30 分鐘內免收費。邀請校外講師座講需事先申請才可免費，申請時需有含活動二聯申請單、企畫書；臨時停車申請單請至課指組表單下載，或到學務處填申請單

申請單網址：課指組／表單下載／[9. 場地/停車申請]／[91-1_社團臨時停車申請表]

(二) 社團指導老師停車證需申請才可免費車，申請時間約 1-2 週，申請下來的停車証將放入社團信箱。

申請單網址：課指組／表單下載／[9. 場地/停車申請]／[92-社團指導老師 臨時停車識別證申請表]

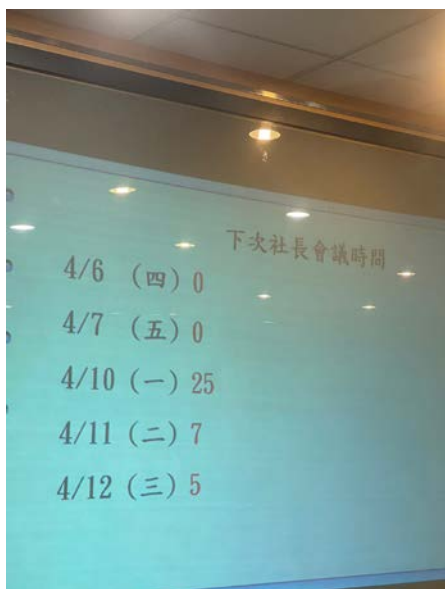
參、提案討論

一、 討論下次社長會議時間及社辦清潔日時間

說明：下次社長會議時間預計為 4/6(四)-4/12(三)，投票最高票為開會時間，第二高票為社辦清潔日時間，請討論。

決議：下次社長會議時間：4/10(一) 時間 18:30，地點另通知

下次社辦清潔日評分時間：4/11(二)



肆、臨時動議： 無

伍、會議結束時間： 19:15

附件 1

最近壓力很大嗎？該好好照顧自己囉！

「最近的你過的好嗎？時常吃不下睡不著，甚至有想傷害自己或離開世界的念頭嗎？」
也許你或你身邊的人曾有這些情況出現，該怎麼辦呢？可以如何自助和協助他人呢？

【簡單6題，先看看最近過得如何？】

請您仔細回想在最近一星期中（包括今天），這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

	題目	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1	睡眠困難，如難以入睡、易醒或早醒。	☐	☐	☐	☐	☐
2	感覺緊張不安。	☐	☐	☐	☐	☐
3	覺得容易苦惱或動怒。	☐	☐	☐	☐	☐
4	感覺憂鬱、心情低落。	☐	☐	☐	☐	☐
5	覺得比不上別人。	☐	☐	☐	☐	☐
*	有自殺的想法。	☐	☐	☐	☐	☐

--前五題總分相加--

0~5分 → 一般正常範圍

6~9分 → 輕度情緒困擾，建議找家人朋友談談，抒發情緒

10~14分 → 中度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或接受心理諮商

15分以上 → 重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫生接受進一步評估

*有自殺的想法：本題為附加題，若前五題總分小於6分，但本題評分2分以上（中等程度）時，宜考慮接受精神科專業諮詢喔～～

（資料來源：社團法人台灣自殺防治學會）

【讓我們允許自己慢下腳步，好好照顧自己吧！】

🎧聽音樂吧！

我們總有一首自己最愛的歌，找到和自己此刻頻率相近的聲音，安撫自己。

♥聚會吧！

中午的空堂大家成群結隊吃飯去，陪伴你我，享受分享的樂趣。

📖閱讀吧！

享受一本自己想看的書籍或繪本，從文字中找到平靜的力量。

☀享受陽光吧！

讓自己享受大自然的美好，接觸大自然，療癒身心靈。

🔍尋找吧！

發現生活中的美好，穿梭在校園的松鼠、一抹陽光、一個微笑，點滴溫暖人心。

🏃運動吧！

鍛鍊身體，強健身心！身體的疲憊會帶來心理的平靜。

【危急時自救小撇步】

如果真的狀態很緊急，想要傷害自己的念頭越來越重該怎麼辦？讓我們來學習如何自救，舒緩情緒吧！

📖 Temperature降溫：用冰塊或冰水降溫60秒。

📖 Intense exercise激烈運動：20分鐘開合跳或衝刺。

📖 Paced breathing規律深呼吸：每分鐘呼吸五到六次，吸4秒呼7秒。

📖 Paired muscle relaxation配對肌肉放鬆：全身肌肉緊繃5-6秒抓住自己，再抱軟枕放鬆吐氣。

【我也可以是自殺防治守門人】

「自殺防治守門人」就是擔任「早期發現、早期干預、早期協助」的角色，看到求救訊息並適時給予鼓勵及資源，陪伴度過想尋求死亡的低潮期。



主動關懷、積極傾聽



適當回應、支持陪伴



資源轉介，持續關懷

【如何向有自殺意圖的人伸出援手？】

當人們說「對生活厭倦」、「沒有活下去的意義」時，常常會被否定，甚至告訴他們更悲慘的故事，這些反應並不會對想自殺的人有所幫助。有效的聆聽、不批判、不指責，以溫暖、尊重、同理的態度傾聽，伸出援手及傾聽本身就能減少自殺者的絕望感。

最重要的是守門人衡量自身能量，一定要尋求外在資源協助，形成共同合作的網絡，切忌一個人承擔所有事情喔！

（更多說明請參考：社團法人台灣自殺防治學會）

【自助助人，你可以使用以下資源】

⌘ 安心專線1925、張老師專線1980

⌘ 本校學生輔導中心02-2822-7101#2431、2432

⌘ 校內緊急求助24小時值班電話28214744或是校內分機直撥**499

⌘ 台北市心理衛生資源

⌘ 社團法人台灣自殺防治學會

⌘ 董氏基金會華文健康網

