


請輔導股長將手冊檔案傳至班級群組，
給班上同學傳閱重要資訊

110-1 學期

諮商輔導組宣導資料



內容



1. 導生餐飲聯誼及 EP 學習歷程檔案平台 (P. 1-P. 21)
 2. 性別平等、學生申訴相關宣導 (P. 22-30)
 3. 特教學生資源中心 (P. 31)
 4. 你的關心·改變他的世界、防疫安心文宣 (P. 32-P. 37)
 5. 諮商輔導個別晤談時間表 (P. 38)
 6. 心理諮商輔導服務及講座精彩預告 (P. 39-P. 48)
- 

< 新生必看 >

EP 學習歷程檔案平台-新生班級教育訓練 (P. 3-P. 4)
全校新生心理健康量表評估線上測驗活動 (P. 40)

< 新生班輔導股長必看 >

新生心理健康量表線上測驗行前說明會 (P. 41)



目錄

| | |
|--|----|
| 壹、E-Portfolio 學生學習歷程檔案平台推廣_新生班級教育訓練..... | 2 |
| 貳、E-Portfolio 學生學習歷程檔案平台推廣_競賽..... | 4 |
| 參、導生餐飲聯誼作業暨 E-Portfolio 平台-系統說明..... | 5 |
| 一、導生餐飲聯誼作業及餐券樣張說明：..... | 5 |
| 二、班級「導師評量回饋表填答」..... | 5 |
| 三、E-Portfolio 學生學習歷程檔案系統推廣-未建置名單..... | 5 |
| 肆、學生學習歷程檔案 E-Portfolio 平台系統-簡要操作步驟..... | 6 |
| 一、導生聯誼分組維護（輔導股長）..... | 11 |
| 二、導生聯誼記錄填寫（各班組長）..... | 15 |
| 三、導師評量回饋表填答（所有學生）..... | 16 |
| 四、防疫日誌（所有學生）..... | 17 |
| 附錄 | |
| 【附錄 1】導生聯誼作業程序說明及餐券樣張..... | 7 |
| 【附錄 2】尚未完成初步學習歷程檔案建置之同學一覽表..... | 10 |
| 【附錄 3】學生學習歷程檔案 E-Portfolio 平台系統操作-簡要操作步..... | 11 |



壹、E-Portfolio 學生學習歷程檔案平台推廣_新生班級教育訓練

110 學年度新生班級教育訓練實施說明

一、目的：

為使同學學習履歷內容之呈現更為豐富多元，提供網路空間，建立學生自我行銷平台，全程紀錄個人學習經驗，促進學生透過邊做邊學的學習理論，協助在學期間製作生涯歷程資訊，以利就業或求學履歷表之需求。

二、承辦單位：學務處諮輔組吳靜慈(分機 13301)

研發處就業輔導組吳青樺(分機 16301)

三、實施對象：全體一年級學生

四、作法：

(一)謹訂於 10 月每週四第 8-9 節期間(如附表)，向各位導師用『班週會』或『導師時間』1 節，惠請各班導師屆時協助督促同學至指定之電腦教室登填資料，將安排 E-Portfolio 種子學生講述相關平台之相關事項及問題排解。

(二)惠請各位同學依照各班排定之課程時間攜帶『證照』、『獎狀』、『個人照』及『自傳』，以供資料登入之需求，資料說明如下：

| 項目 | 說明 |
|------|--|
| 證照 | <p>●請各位同學事先準備高中(職)就學期間及在本校在學期間，已通過考取之各類證照(如：語文類、專業類及資訊類等)及各項得獎狀正本，並請先行在家掃描或拍照存成<u>電子檔</u>(jpg)，再將檔案選擇至少下列兩種方式儲存，需帶至當日精進時間教室，以利於填寫學習歷程平臺之證照資料等欄位。</p> <p>(1)以掃描方式存在隨身碟攜帶到校。</p> <p>(2)將電子檔郵寄至自己常用的電子信箱或雲端。</p> <p>(3)使用手機翻拍並攜帶手機傳輸線來上傳。</p> |
| 個人照片 | <p>●<u>個人大頭照或生活照電子檔</u></p> <p>(1)存在隨身碟攜帶到教室。</p> <p>(2)或將電子檔郵寄至自己常用的電子信箱或雲端。</p> |
| 自傳 | <p>●請先行草擬自傳<u>電子檔</u>，至少 300 個字並分為三段。</p> <p>(1)存在隨身碟攜帶到教室。</p> <p>(2)或將電子檔郵寄至自己常用的電子信箱或雲端。</p> |

【附表】

| 國立高雄餐旅大學 110 年度高等教育深耕計畫 學生學習歷程檔案(E-Portfolio)平台推廣 新生班級教育訓練 作業時間一覽表 | | | | | | | | | |
|--|--------------|--|----------------|----------------|----------------|--------------------------|-------------------------------------|----------------|--|
| 班級數：共 36 班 | | | | | | | | | |
| 週次 | 日期 | 教室 班級 節次時間 | H403 (40 人) | H404 (60 人) | H407 (60 人) | H408 (60 人) | H309 (60 人) | H310 (55 人) | |
| 六 | 10/7 (四) | 3:10-3:30 | 前置準備工作 | | | | | | |
| | | 第 8 節 3:30-4:20 | 進四技旅 運系 | 進四技旅 館系 | 進四技航 運系 | 進二技 旅館系 進四技 行銷系 | 進二技餐 管系 A 班、進二 技餐管系 B 班 | 國際廚 藝 | |
| | | 第 9 節 4:30-5:20 | 進二技旅 運系 | 二技餐管 系 | 進四技餐 管系 | 進二技 航運系 | 烘焙系 A、B 班 | 國際觀 光 | |
| | | 5:20-6:10 | 教室整理繕後及資料整理 | | | | | | |
| 七 | 10/14 (四) | 3:10-3:30 | 前置準備工作 | | | | | | |
| | | 第 8 節 3:30-4:20 | 休憩系 A 班 | 旅運系 | 航運系 | 西廚系 A、B 班 | 應日系 | 補課 | |
| | | 第 9 節 4:30-5:20 | 休憩系 B 班 | 中廚系 | 四技餐管 系 A 班 | 四技餐 管系 B 班 | 應英系 | | |
| | | 5:20-6:10 | 教室整理繕後及資料整理 | | | | | | |
| 八 | 10/21 (四) | 3:10-3:30 | 前置準備工作 | | | | | | |
| | | 第 8 節 3:30-4:20 | | 五專廚藝 科 | 行銷系 | 補課 | | | |
| | | 第 9 節 4:30-5:20 | | 旅館系 A 班 | 旅館系 B 班 | 旅館系 C 班 | | | |
| | | 5:20-6:10 | 教室整理繕後及資料整理 | | | | | | |
| 另外 安排 時間 | | 敬請碩班輔導股長至諮輔組協調班上可以日期與時間。 承辦人：吳靜慈 07-8060505 #13301 1. 餐管所一般班碩一 2. 餐管所在職班碩一 3. 觀光所一般班碩一 4. 觀光所在職班碩一 5. 飲創所碩一 6. 觀餐全英碩一 | | | | | | | |

備註：1. 懇請各新生班級同學依照各班排定之課程準時前往上課地點。

2. 若因應「嚴重特殊傳染性肺炎(COVID19)」疫情而所異動或行程表若有修正時會另行通知各班輔導股長。

貳、E-Portfolio 學生學習歷程檔案平台推廣_競賽

110 年度第十二屆學生學習歷程檔案

(E-Portfolio)—EP, My style & My way

製作競賽活動之獎項及獎金如下表：

| 個人賽 | | | | |
|----------|----------------|---------|---|-----------------------------------|
| 獎項 | 金額 | 獎狀 | 備註 | |
| 第一名 | 5,000 元 | 各乙幀 |  | |
| 第二名 | 4,000 元 | | | |
| 第三名 | 3,000 元 | | | |
| 佳作 | 共 4 名 500 元 | | 各乙幀 | 人氣獎之得票人次限定最低票數 50 票之標準，始納入人氣獎得獎對象 |
| 人氣獎 | 第一名 1,000 元 | | | |
| | 第二名 800 元 | | | |
| | 第三名 700 元 | | | |
| 人氣幸運獎 | 共 5 名 200 元 | | 於成績公告後，由承辦單位摸彩選出參與投票者 | |
| 班級團體賽 | | | | |
| 項次 名次 | 舊生組 | 新生組 | 備註 | |
| 第一名 | 5,000 元 | 5,000 元 | 各組頒發獎狀 乙張 | |
| 第二名 | 4,000 元 | 4,000 元 | | |
| 第三名 | 3,000 元 | 3,000 元 | | |

敬請鼓勵學生踴躍參加。

詳情請逕至學生學習歷程檔案(EP)平台最新消息或競賽專區查閱，或洽本組諮詢。

參、導生餐飲聯誼作業暨 E-Portfolio 平台-系統說明：

一、本學期詳細導生餐飲聯誼作業及餐券樣張說明：如附錄 1

特提醒說明如下：

- (一) 餐券由二家供餐廠商供應餐食：師生餐廳、雲天咖啡。
- (二) 開放申請日期：師生餐廳實際日期將另行公告；雲天咖啡即日起可使用。
- (三) 用餐地點：師生餐廳位於藍帶地下一樓；雲天咖啡請同學需於用餐日期前三天訂餐。因空間有限，餐點多採外帶並請另覓用餐場所。
- (四) 導生聯誼之申請，比照往例，印出「導生聯誼申請單暨餐券」，請至「學生學習歷程檔案平台」點選組別後，印出紙本給導師簽名及日期填寫、人數後，送學務處諮商輔導組(行政大樓二樓)蓋章後，即可使用。
- (五) 請輔導股長最遲於第 15 週於特別至 EP 平台查閱各組填交紀錄情形，告知未填寫記錄組長填寫，並提醒導師必需導師系統審核各組之聯誼紀錄。
- (六) 全校導生聯誼申請，統一至學務處諮輔組(行政大樓二樓)辦理，服務時間為上午 8:00 至下午 16:30，校內連絡分機號碼 13301。

二、班級「導師評量回饋表填答」

- (一) 每學期第 16 至 17 週(110/12/19-111/1/1)由各班(含校外實習班級)學生於「E-Portfolio 學習歷程檔案系統」線上實施「導師評量回饋表填答」。此評量結果除協助導師獲得學生的評價與回饋外，亦作為績優導師遴選標準佔 50%配分之比重。本組將於第 16 週簡訊給各位輔導股長(亦有紙本宣導說明置於班櫃)，請各位股長務必轉貼至各班班網。
- (二) 「導師評量回饋表填答」內容，已有英文內容。若班上有外籍同學，惠請協助說明。

三、有關 E-Portfolio 學生學習歷程檔案系統推廣-未建置名單

教育部每年針對學生 E-Portfolio 學習歷程檔案系統之建置率需達 100%，目前本校尚未完成基本建置之同學名單如附錄 2，請協助轉達名單上之同學個別至本組，本組將針對同學個別說明。

肆、學生學習歷程檔案 E-Portfolio 平台系統-簡要操作步驟如附錄 3。

- 一、 導生聯誼分組維護 (輔導股長)
- 二、 導生聯誼記錄填寫 (各班組長)
- 三、 導師評量回饋表填答 (所有學生)

四、 防疫日誌 (所有學生):

因應「嚴重特殊傳染性肺炎」全球疫情快速蔓延，若學生需要居家隔離、居家檢疫管理等管制措施時，敬請同學務必留下個人記錄日記。



♥E-Portfolio 學生學習歷程檔案系統，簡稱(EP)

【附錄 1】

110 學年度導生聯誼作業程序說明

為增進導生互動，並鼓勵導師主動關心學生學習及生活適應等情形，以凝聚導生對校園文化之核心價值，本校於校園內提供導生多元化之餐飲，由各班分組進行導生聯誼活動，以提升導生情誼與氛圍。詳細作業說明如下：

- 一、 **事先規劃**：謹請各班事先規劃當學期的分組進行人數、人員及聯誼地點，並線上填具『導生聯誼申請單暨餐券』，以利確認餐費使用人數。
- 二、 **組數及人數**：每組應含導師及安排紀錄同學 1 人，大學部每組請安排 4 至 8 人、研究所每組 3-4 人，**每班組數以 12 組為上限**，以利聯誼進行。
- 三、 **全班消費人次**：每學期學生每位以申請乙次為限，導師使用次數以當學期規劃之組別數為申請次數。(每人餐券額度 65 元)
- 四、 **申請**：由各班輔導股長負責填寫「導生聯誼申請單暨餐券」
 - (一) 請至學生學習歷程檔案平台(<http://efolio.nkuht.edu.tw>)→『導生聯誼分組維護』按『新增』→分別將全班名單分組→列印紙本(可至學務處諮輔組列印)
 - (二) 於紙本「導生聯誼申請單暨餐券」填入各組預訂之使用日期後→請導師簽章後→將全班各組(**A4 全頁**)全部一起送至行政大樓二樓學務處諮商輔導組檢視後另製影本留存及蓋印聯誼專用戳章後→**學生領取蓋印戳章『正本』之『導生聯誼申請單暨餐券』**即可至消費地點消費。
 - (三) 核閱之檢視事項如下：
 1. 必填內容：班級人數、姓名、學號、各組總用餐人數、師長簽核。
 2. 上學期紀錄全班未繳齊者，經費保留至繳齊後核予該學期消費表。
 3. 諮輔組保留導師簽核之正本，另製影本蓋印聯誼專用戳章，有戳章正本之『導生聯誼申請單暨餐券』交由學生分別進行聯誼。
 4. 提醒聯誼紀錄：務必請各組負責紀錄同學上線登載。
 5. 叮嚀：蓋有戳章正本之『導生聯誼申請單暨餐券』，即視為有價證券**(每人餐券額度 65 元)**，遺失恕不補發，請務必妥善保管。

五、**消費地點**：各組分別持各組之『**導生聯誼申請單暨餐券**』於期限內至校內用餐地點**師生餐廳、雲天咖啡**消費。

說明：『**師生餐廳**』實際日期將另行公告；『**雲天咖啡**』自開學後即可開放訂餐。

六、**聯誼期限**：每學期自開學日起至**第 15 週星期五截止**。

七、**填寫紀錄及期限**：各班各組進行聯誼應**指派一位紀錄**同學於**第 16 週前**將談話內容簡要紀錄。

(一) 請至學生學習歷程檔案平台→『**導生聯誼紀錄填寫**』按『**新增**』填入相關內容後→按『**送出審核**』

(二) 請導師於該學期**第 17 週前**至該平台→『**導生聯誼紀錄審核**』→按『**查詢**』→於明細處按『**查看**』→審查可後將『**審核狀態**』→改為『**審核通過**』後『**儲存**』即可。

(三) 為利於本校校務資料庫等分析資訊查閱及確實紀錄各班聯誼情形，該學期若有未完成紀錄填寫之『組別』，次學期將『全班』不予補助聯誼經費，但聯誼及紀錄之過程應照常進行。

八、**補充事項**：

(一) 『**導生聯誼申請單暨餐券**』不得兌換現金。謹請各班務必落實聯誼活動，確實執行實質輔導事項，不可逕將『**導生聯誼申請單暨餐券**』給學生自行用餐。

(二) 『**導生聯誼申請單暨餐券**』未蓋「**導生聯誼專用戳章**」者無法消費。

(三) 各組人數用印後原則上不再異動，以利廠商之人數確認。

(四) 全校**導生聯誼申請**統一至學務處諮輔組(行政大樓二樓)辦理，服務時間為上午 8:00 至下午 16:30，校內連絡分機號碼 13301。

國立高雄餐旅大學導生聯誼申請單暨餐券

| 學期 導生聯誼申請單暨餐券 | | | | 組別: | |
|--|---|------|------------------------------|-----|---|
| 班級 | | | 用餐日期 | 年 | 月 |
| 1 | (導師簽章) | 2 | (紀錄同學) | | |
| 3 | | 4 | | | |
| 5 | | 6 | | | |
| 7 | | 8 | | | |
| 用餐地點 <input type="checkbox"/> 雲天咖啡 <input type="checkbox"/> 師生餐廳 | | | | | |
| 學務處諮輔組戳章 | 人數: | 每人次元 | 廠商簽章: 請確認 人數與姓名 數符合 | 人數: | |
| 注意事項 | 1.本表至 EP 平台填妥列印紙本(可至學務處諮輔組列印),由導師簽章後,請 A4 全頁 先送至學務處諮輔組簽章後,逕持本表於期限內至用餐地點消費。 2.本表使用期限至 第 15 週止 ,紀錄同學需於 第 16 週前 至學生學習歷程檔案平台填寫紀錄。 3.本表未蓋諮輔組「導生聯誼專用戳章」者無法消費。蓋章後視為有價證券,遺失恕不補發。 | | | | |

| 學期 導生聯誼申請單暨餐券 | | | | 組別: | |
|--|---|------|------------------------------|-----|---|
| 班級 | | | 用餐日期 | 年 | 月 |
| 1 | (導師簽章) | 2 | (紀錄同學) | | |
| 3 | | 4 | | | |
| 5 | | 6 | | | |
| 7 | | 8 | | | |
| 用餐地點 <input type="checkbox"/> 雲天咖啡 <input type="checkbox"/> 師生餐廳 | | | | | |
| 學務處諮輔組戳章 | 人數: | 每人次元 | 廠商簽章: 請確認 人數與姓名 數符合 | 人數: | |
| 注意事項 | 1.本表至 EP 平台填妥列印紙本(可至學務處諮輔組列印),由導師簽章後,請 A4 全頁 先送至學務處諮輔組簽章後,逕持本表於期限內至用餐地點消費。 2.本表使用期限至 第 15 週止 ,紀錄同學需於 第 16 週前 至學生學習歷程檔案平台填寫紀錄。 3.本表未蓋諮輔組「導生聯誼專用戳章」者無法消費。蓋章後視為有價證券,遺失恕不補發。 | | | | |

| 學期 導生聯誼申請單暨餐券 | | | | 組別: | |
|--|---|------|------------------------------|-----|---|
| 班級 | | | 用餐日期 | 年 | 月 |
| 1 | (導師簽章) | 2 | (紀錄同學) | | |
| 3 | | 4 | | | |
| 5 | | 6 | | | |
| 7 | | 8 | | | |
| 用餐地點 <input type="checkbox"/> 雲天咖啡 <input type="checkbox"/> 師生餐廳 | | | | | |
| 學務處諮輔組戳章 | 人數: | 每人次元 | 廠商簽章: 請確認 人數與姓名 數符合 | 人數: | |
| 注意事項 | 1.本表至 EP 平台填妥列印紙本(可至學務處諮輔組列印),由導師簽章後,請 A4 全頁 先送至學務處諮輔組簽章後,逕持本表於期限內至用餐地點消費。 2.本表使用期限至 第 15 週止 ,紀錄同學需於 第 16 週前 至學生學習歷程檔案平台填寫紀錄。 3.本表未蓋諮輔組「導生聯誼專用戳章」者無法消費。蓋章後視為有價證券,遺失恕不補發。 | | | | |

| 學期 導生聯誼申請單暨餐券 | | | | 組別: | |
|--|---|------|------------------------------|-----|---|
| 班級 | | | 用餐日期 | 年 | 月 |
| 1 | (導師簽章) | 2 | (紀錄同學) | | |
| 3 | | 4 | | | |
| 5 | | 6 | | | |
| 7 | | 8 | | | |
| 用餐地點 <input type="checkbox"/> 雲天咖啡 <input type="checkbox"/> 師生餐廳 | | | | | |
| 學務處諮輔組戳章 | 人數: | 每人次元 | 廠商簽章: 請確認 人數與姓名 數符合 | 人數: | |
| 注意事項 | 1.本表至 EP 平台填妥列印紙本(可至學務處諮輔組列印),由導師簽章後,請 A4 全頁 先送至學務處諮輔組簽章後,逕持本表於期限內至用餐地點消費。 2.本表使用期限至 第 15 週止 ,紀錄同學需於 第 16 週前 至學生學習歷程檔案平台填寫紀錄。 3.本表未蓋諮輔組「導生聯誼專用戳章」者無法消費。蓋章後視為有價證券,遺失恕不補發。 | | | | |

【附錄 2】尚未完成初步學習歷程檔案建置之班同學一覽表

未建置 E-Portfolio 學生學習歷程檔案系統 109-2 學期新生班級名單：

| 日間部 33 名 | | 進修推廣部 7 名 | |
|--------------------|------|-----------------|-----|
| 班級 | 姓名 | 班級 | 姓名 |
| 二技餐飲管理系一年 A 班 | 劉○龍 | 進四技旅館管理系一年級 A 班 | 游○程 |
| 四技中餐廚藝系一年 A 班 | 王○鈿 | | 張○容 |
| | 陳○婕 | | 蔡○亘 |
| 四技旅運管理系一年 A 班 | 楊○璋 | 進四技旅運管理系一年級 A 班 | 林○勳 |
| | 王○璇 | | 陳○捷 |
| | 吳○怡 | | 林○瑩 |
| | 李○如 | 進二技餐飲管理系一年級 A 班 | 梁○筌 |
| | 徐○姍 | | |
| | 郭○瑩 | | |
| | 黃○晴 | | |
| | 巴○雯 | | |
| 四技烘焙管理系一年 A 班 | 羊○穎 | | |
| | 張○瑀 | | |
| | 林○璇 | | |
| 四技航空暨運輸服務管理系一年 A 班 | 盧○萱 | | |
| | 王○妤 | | |
| 四技休閒暨遊憩管理系一年 A 班 | 蔡○涵 | | |
| 四技應用日語系一年 A 班 | 胡○文 | | |
| 四技國際廚藝學士學位學程一年級 | 楊○貽 | | |
| 四技國際廚藝學士學位學程一年級 | 劉○穩 | | |
| | 董○雄 | | |
| | 陳○珊 | | |
| | 楊○本 | | |
| | 吳○良 | | |
| | 李○利 | | |
| | 宋○成 | | |
| | 黎○安福 | | |
| 觀光研究所一年級 | 黃○雯 | | |
| | 徐○真 | | |
| | 魏○誼 | | |
| 飲食文化暨餐飲創新研究所一年級 | 張○鈺 | | |
| 五專餐飲廚藝科一年級 A 班 | 劉○文 | | |
| | 李○哲 | | |

【附錄 3】學生學習歷程檔案 E-Portfolio 平台系統操作-簡要操作步驟

行政單位→學生事務處→諮商輔導組

NATIONAL KAOHSIUNG UNIVERSITY OF HOSPITALITY AND TOURISM
國立高雄餐旅大學

繁體 EN MyNKUHT(入口網) 關鍵字 搜尋

未來學生 | International student | 訪客-家長 | 校友
網站導覽

最新消息 | 認識高餐大 | **行政單位** | 學術單位 | 招生資訊 | 新生入學資訊

學生事務處 Student Affairs Office

生活輔導組
2 課外活動指導組
諮商輔導組
住宿輔導組

原住民學生資源中心
特殊教育學生資源中心

pishahasaman 諮輔組
布農語

組織成員
學務規章
Q&A
表單下載
3 諮商輔導服務e化系統
學生學習歷程檔案平台

本校網頁首頁右上方

點選「MyNKUHT (入口網)」按登入

NATIONAL KAOHSIUNG UNIVERSITY OF HOSPITALITY AND TOURISM
國立高雄餐旅大學

MY NKUHT
校園入口網

限本校教職員工、學生使用
Only for faculty members and students of this school

帳號 Account 請輸入帳號
密碼 Password 請輸入密碼
驗證碼 Code 不分大小寫 YS PW

登入 Login

帳號：輸入您的『學號』
密碼：原設定為「身份證字號」
(英文字為大寫)

※應用系統→

E-Portfolio 學生學習歷程檔案系統

應用系統

通訊錄
英文能力檢定線上登錄系統
E-Portfolio 學生學習歷程檔案系統
郵件查詢系統

圖書薦購
資源探索服務
教務資訊系統(選課主機1)
Academic Student Portal(1)-En

學生學習歷程檔案平台首頁：
登入帳號、密碼、證驗碼及身份別，即可進入個人網頁

NATIONAL KAOHSIUNG UNIVERSITY OF HOSPITALITY AND TOURISM
國立高雄餐旅大學
學生學習歷程檔案平台
E-Portfolio

Login

帳號 Account: 輸入您的『學號』

密碼 Password: 原設定為「身份證字號」(英文字為大寫)

驗證碼 Captcha: 輸入如左4個英數字。 (D788)

身份別 Status: 學生 導師 教職課

網站連結 Link

的日曆 | My calendar
August 2019

| Mo | Tu | We | Th | Fr | Sa |
|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | |
| 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

2019/05/27 ~提醒您~ 導生聯誼餐券期限至108/6/8截止囉!

2019/04/16 誠徵--畢業典禮-親友觀禮區服務學習同學18名

一、導生聯誼分組維護 (輔導股長)

(一) 點選「學生聯誼分組維護」→按「新增」滑鼠往下移動。

2018年9月

日 一 二 三 四 五 六

26 27 28 29 30 31 1

2 3 4 5 6 7 8

9 10 11 12 13 14 15

16 17 18 19 20 21 22

23 24 25 26 27 28 29

30 1 2 3 4 5 6

後台管理

- 後台首頁 Home page
- 登入資訊 Login Record
- 活力指標 Energy
- 競賽管理(報名、投票) Contest(Sign up/Vote)
- 導生聯誼紀錄填寫 Write Meetup Record
- 導生聯誼分組維護 Meetup Grouping**

訊息:

導生聯誼分組維護 Meetup Grouping

學年 School Year: 學期 Semester: 全部

查詢 Query 新增 New 儲存 Save 匯出 Export

◎事先規劃：謹請各班事先規劃當學期的分組進行人數、人員及聯誼地點，並線上填具『導生聯誼申請及消費表』，以利確認餐費使用人數。
◎組數及人數：每班組數之上限為12組，每組應含導師及安排紀錄同學1人，大學部每組請安排4至8人、研究所每組3-4人，以利聯誼進行。
◎全班消費人次：每學期學生每位以申請乙次為限，導師使用次數以當學期規劃之組別數為申請次數。
◎申請：由各班輔導股長負責至學生學習歷程檔案平台 (http://efolio.nkuht.edu.tw) 導生聯誼分組，填妥後列印紙本填寫「導生聯誼申請表」存。

輔導股長先請班上同學分組，確定後再填報分組名單。

一、導生聯誼分組維護 (輔導股長)

(二) 勾選「記錄同學」及「組員名單」後，按「儲存」。
各組以此操作方式，建立組別。

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|-----------------------------|---|-----------------------------|---|-----------------------------|-----------------------------|---|-----------------------------|---|-----------------------------|-----------------------------|---|-----------------------------|---|-----------------------------|-----------------------------|---|-----------------------------|---|-----------------------------|-----------------------------|---|-----------------------------|---|-----------------------------|-----------------------------|---|-----------------------------|---|-----------------------------|-----------------------------|---|-----------------------------|---|-----------------------------|-----------------------------|---|-----------------------------|---|-----------------------------|-----------------------------|---|-----------------------------|---|-----------------------------|
| 學年度 School Year | 106 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 學期 Semester | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 班級 Class | 772 班 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 組別名稱 Group | (系統自動代入Auto Enter) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 記錄同學 Recorder | 705 (選擇記錄同學後，下方的組員名單仍要勾選！) (After choose a recoder, you still check that in the list below.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *組員名單 Student List | <table border="0"> <tr> <td><input type="checkbox"/> 70</td> <td>淨</td> <td><input type="checkbox"/> 70</td> <td>玟</td> <td><input type="checkbox"/> 70</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 70</td> <td>琪</td> <td><input type="checkbox"/> 70</td> <td>勝</td> <td><input type="checkbox"/> 70</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 70</td> <td>萱</td> <td><input type="checkbox"/> 70</td> <td>亭</td> <td><input type="checkbox"/> 70</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 70</td> <td>玲</td> <td><input type="checkbox"/> 70</td> <td>穎</td> <td><input type="checkbox"/> 70</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 70</td> <td>廷</td> <td><input type="checkbox"/> 70</td> <td>萱</td> <td><input type="checkbox"/> 70</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 70</td> <td>呈</td> <td><input type="checkbox"/> 70</td> <td>祥</td> <td><input type="checkbox"/> 70</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 70</td> <td>傑</td> <td><input type="checkbox"/> 70</td> <td>嵐</td> <td><input type="checkbox"/> 70</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 70</td> <td>穎</td> <td><input type="checkbox"/> 70</td> <td>鵬</td> <td><input type="checkbox"/> 70</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 70</td> <td>妤</td> <td><input type="checkbox"/> 70</td> <td>儒</td> <td><input type="checkbox"/> 70</td> </tr> </table> | <input type="checkbox"/> 70 | 淨 | <input type="checkbox"/> 70 | 玟 | <input type="checkbox"/> 70 | <input type="checkbox"/> 70 | 琪 | <input type="checkbox"/> 70 | 勝 | <input type="checkbox"/> 70 | <input type="checkbox"/> 70 | 萱 | <input type="checkbox"/> 70 | 亭 | <input type="checkbox"/> 70 | <input type="checkbox"/> 70 | 玲 | <input type="checkbox"/> 70 | 穎 | <input type="checkbox"/> 70 | <input type="checkbox"/> 70 | 廷 | <input type="checkbox"/> 70 | 萱 | <input type="checkbox"/> 70 | <input type="checkbox"/> 70 | 呈 | <input type="checkbox"/> 70 | 祥 | <input type="checkbox"/> 70 | <input type="checkbox"/> 70 | 傑 | <input type="checkbox"/> 70 | 嵐 | <input type="checkbox"/> 70 | <input type="checkbox"/> 70 | 穎 | <input type="checkbox"/> 70 | 鵬 | <input type="checkbox"/> 70 | <input type="checkbox"/> 70 | 妤 | <input type="checkbox"/> 70 | 儒 | <input type="checkbox"/> 70 |
| <input type="checkbox"/> 70 | 淨 | <input type="checkbox"/> 70 | 玟 | <input type="checkbox"/> 70 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 70 | 琪 | <input type="checkbox"/> 70 | 勝 | <input type="checkbox"/> 70 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 70 | 萱 | <input type="checkbox"/> 70 | 亭 | <input type="checkbox"/> 70 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 70 | 玲 | <input type="checkbox"/> 70 | 穎 | <input type="checkbox"/> 70 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 70 | 廷 | <input type="checkbox"/> 70 | 萱 | <input type="checkbox"/> 70 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 70 | 呈 | <input type="checkbox"/> 70 | 祥 | <input type="checkbox"/> 70 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 70 | 傑 | <input type="checkbox"/> 70 | 嵐 | <input type="checkbox"/> 70 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 70 | 穎 | <input type="checkbox"/> 70 | 鵬 | <input type="checkbox"/> 70 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 70 | 妤 | <input type="checkbox"/> 70 | 儒 | <input type="checkbox"/> 70 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

學生學習歷程檔案E-Portfolio平台

一、導生聯誼分組維護 (輔導股長)

(三) 勾選「記錄同學」及「組員名單」後，按「儲存」，
最後按「匯出」，顯示「餐券」。

2018年9月

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| < | > | | | | | |
| 日 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

後台管理

- 後台首頁 Home page
- 登入資訊 Login Record
- 活力指標 Energy
- 競賽管理(報名、投票) Contest(Sign up/Vote)
- 導生聯誼紀錄填寫 Write Meetup Record
- 導生聯誼分組維護 Meetup Grouping**

訊息：

導生聯誼分組維護 Meetup Grouping

學年 School Year : 學期 Semester : 全部

查詢 Query 新增 New 儲存 Save **匯出 Export**

◎爭先規劃：讓請各班班先規劃當學期的分組進行人數、人員及聯誼地點，並線上填具『導生聯誼申請及消費表』，以利確認餐費使用人數。
 ◎組數及人數：每班組數之上限為12組，每組應含導師及安排紀錄同學1人，大學部每組請安排4至8人、研究所每組3-4人，以利聯誼進行。
 ◎全班消費人次：每學期學生每位以申請乙次為限，導師使用次數以當學期規劃之組別數為申請次數。
 ◎申請：由各班輔導股長負責至學生學習歷程檔案平台 (http://efolio.nkuht.edu.tw) 導生聯誼分組，填妥後列印紙本填寫「導生聯誼申請表」存。

學生學習歷程檔案E-Portfolio平台

匯出

導生聯誼申請單暨餐卷

| 107-1 學期導生聯誼申請及消費表 組別:1 | | | | | |
|--|----------|----------------|----------|--|--|
| 班級 | 餐旅研究所一年級 | 用餐日期 | 11月21日 | | |
| 1 | (導師簽章) | 2. | (記錄同學) | | |
| 3. | 張 [] 06 | 4. | 李 [] 10 | | |
| 5. | 王 [] 13 | 6. | | | |
| 7. | | 8. | | | |
| 9. | | 10. | | | |
| 11. | | 12. | | | |
| 用餐地點 | | ☐露天生活館 (圖書館一樓) | | | |
| 學務處諮輔組戳章 | | ☑師生餐廳 | | | |
| 人數: 人 | 每人 | 廠商發票 | 人數: 人 | | |
| 5 | 60元 | 請確認人數與姓名數符合 | | | |
| 說明 1. 本表至 EP 平台填妥列印紙本(可至學務處諮輔組列印), 由導師簽章後, 請 A4 全頁 先送至學務處諮輔組簽章後, 逕持本表於期限內至用餐地點消費。 2. 本表使用期限至第 15 週止, 紀錄同學需於第 16 週前至學生學習歷程檔案平台填寫紀錄。 3. 本表未蓋諮輔組「導生聯誼專用戳章」者無法消費。 4. 每學期學生每位以申請乙次為限, 導師使用次數以當學期規劃之組別數為申請次數。 | | | | | |



NATIONAL KAHSIUNG UNIVERSITY OF HOSPITALITY AND TOURISM
國立高雄餐旅大學

1. 導師簽名

3. 地點

6. 送至諮商輔導組蓋章後才能使用

2. 日期填寫

4. 外籍生請自行填寫, 但是記錄記得輸入名字喔!

5. 填寫人數含導師

| 107-1 學期導生聯誼申請及消費表 組別:1 | | | | | |
|--|---------|----------------|---------|---|---|
| 班級 | 進 | 服 | 用餐日期 | | |
| 班級 | 務 | 班 | 期 | 月 | 日 |
| 1 | (導師簽章) | 2. | (記錄同學) | | |
| 3. | 宋 [] 4 | 4. | 謝 [] 8 | | |
| 5. | 宋 [] 3 | 6. | 吳 [] 2 | | |
| 7. | 呂 [] 3 | 8. | 陳 [] 6 | | |
| 9. | | 10. | | | |
| 11. | | 12. | | | |
| 用餐地點 | | ☐露天生活館 (圖書館一樓) | | | |
| 學務處諮輔組戳章 | | ☑師生餐廳 | | | |
| 人數: 人 | 每人 | 廠商發票 | 人數: 人 | | |
| 7 | 60元 | 請確認人數與姓名數符合 | | | |
| 說明 1. 本表至 EP 平台填妥列印紙本(可至學務處諮輔組列印), 由導師簽章後, 請 A4 全頁 先送至學務處諮輔組簽章後, 逕持本表於期限內至用餐地點消費。 2. 本表使用期限至第 15 週止, 紀錄同學需於第 16 週前至學生學習歷程檔案平台填寫紀錄。 3. 本表未蓋諮輔組「導生聯誼專用戳章」者無法消費。 4. 每學期學生每位以申請乙次為限, 導師使用次數以當學期規劃之組別數為申請次數。 | | | | | |



NATIONAL KAHSIUNG UNIVERSITY OF HOSPITALITY AND TOURISM
國立高雄餐旅大學

二、導生聯誼紀錄填寫 (各班組長)

由各組組長上網填報點選「導生聯誼紀錄填寫」→按「新增」

訊息：
導生聯誼紀錄填寫 Write Meetup Record

學年 School Syer : 學期 Semester : 全部 聯誼日期(起/迄) Meetup Date : ~

查詢歷史資料 Query History Data 查詢 Query **新增 New**

後台管理
 後台首頁 Home page
 登入資訊 Login Record
 活力指標 Energy
 競賽管理(報名、投票) Contest(Sign up/Vote)
導生聯誼紀錄填寫 Write Meetup Record
 導生聯誼分組維護 Meetup Grouping

聯誼及填寫紀錄期限：

第15週(110/12/18)截止

學生學習歷程檔案E-Portfolio平台

二、導生聯誼紀錄填寫 (各班組長)

由各組組長上網填報點選「導生聯誼紀錄填寫」

導生聯誼新增

學年 School Year: 107
 學期 Semester: 上
 學號 Student ID: 70517037
 記錄同學姓名 Record students Name:
 科系/班級 Class: 航空暨運輸服務管理系 / 進四技航空暨運輸服務管理系三年級A班
 導師 Tutor: (系統自動帶入)
 分組別 Group:
 人數 Total:
 同一班級學生名單 Student of the same class: 70517037
 替教聯誼學生名單 Join Meetup Student List: 70517037
 輸入同一科系交換生學號 Enter Exchange students ID of the same department:
 確定輸入 清除

要按**確定輸入**，會自動把**組員名單**或輸入**交換生名單**帶進下面空白欄位，這樣最後**送出審核**才會存檔。

(* 學號間請以半形「,」隔開，如：學號A,學號B。)
 (* every student id to half-width comma ", " to distinguish.Like:id1,id2)
 (* 請在勾選及輸入學號之後按下「確定輸入」之按鈕。)
 (* After you choose or enter this student ids,please click 「Sure」.)

學生學習歷程檔案E-Portfolio平台

二、導生聯誼紀錄填寫 (各班組長)

由各組組長上網填報點選「導生聯誼紀錄填寫」→按「送出審核」

輸入
同一科系交換生學號
Enter
Exchange students ID of the same department
總計小組名單
Total Group List

確定輸入 清除

(*學號間請以半形「,」隔開,如:學號A,學號B。)
(* every student id to half-width comma "," to distinguish.Like:id1,id2)
(* 請在勾選及輸入學號之後按下「確定輸入」之按鈕。)
(* After you choose or enter this student ids,please click 「Sure」.)

提醒要按確定輸入

* 聯誼地點
Meetup Location
(勾選「其它」請說明)
(When you choose other,please enter other classification.)

* 聯誼日期
Meetup Date

* 談話內容摘要
Talk Summary

與導師餐聚，討論內容記錄。

* 談話內容摘要分類
Talk Classification(可複選)
(勾選「其它」請說明)
(When you choose other,please enter other classification.)

小提醒!!確認送出後即送往導師審核!

取消Cancel 送出審核Send

學生學習歷程檔案E-Portfolio平台

三、導師評量回饋表填答 (所有學生)

2018年9月

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

訊息：

♥ 『導師評量回饋表填答』
協助導師獲得學生的評價與回饋，
導師在績優導師遴選佔50%。

♥ 填答期間：
每學期第16至17週
(110/12/19-111/1/1)

♥ 請每位同學實際的情況或感受來填答。

導師評量回饋表填答
Evaluation Form for Class Adviser

學生學習歷程檔案E-Portfolio平台

學生操作：導師評量回饋表填答

2018年12月

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

- 獎勵/懲罰紀錄
Rewards/Punishments Record
- 班級紀錄簿
Class Cadres Record
- 履歷資料管理
- 個人履歷列印
E-portfolio Print
- 檔案顯示設定
- 功能群組顯示設定
Function Group Display
- 課程資料顯示設定
Subject Information Display
- 歷程資料顯示設定
Course Information Display
- Q&A
- Q&A
- 班級留言板
Class Guestbook
- 導師評量回饋表
Evaluation Form for Class Adviser

學生學習歷程檔案E-Portfolio平台

國立高雄餐旅大學 National Kaohsiung University of Hospitality and Tourism
107學年度第1學期導師評量回饋表 Evaluation Form for Class Adviser, Fall Semester 2018

說明：
1. 此份評量在於協助導師獲得班級學生的回饋，並供績優導師選選之用。
2. 每學期填答導師評量回饋期間為每學期第16-17週。
3. 請依據實際情況與感受填答。
4. 非常同意、同意、沒意見、不同意、非常不同意 僅能擇一。

Instructions:
1. This evaluation form is to be used as a reference for selecting the best adviser at NKUHT.
2. The time period for completion of the evaluation form is from 16 th week to 17 th week.
3. Please evaluate your class adviser based upon true statements.
4. Among the five categories, namely, "Strongly Agree", "Agree", "Neutral", "Disagree", "Strongly Disagree", you can only choose one.

1. 我們有多元的管道 (含使用line、facebook、e-mail、MSN、電話、面談) 可以和班導師互動。
1. The adviser provides students with many ways to get in touch with him/her, including Line, Facebook, E-mail, MSN, Telephone, and face-to-face talk.

非常同意 Strongly Agree 同意 Strongly Agree 沒意見 Neutral 不同意 Disagree 非常不同意 Strongly Disagree

2. 班導師會關心導生的課業學習與校外實習的適應等相關情形。
2. The adviser cares much about my academic performance and the off-campus internship.

非常同意 Strongly Agree 同意 Strongly Agree 沒意見 Neutral 不同意 Disagree 非常不同意 Strongly Disagree

3. 班導師會主動關心導生的日常生活情形 (如工讀、工作、交友及住宿安全等)。
3. The adviser actively inquires about my daily life, such as part-time job, friends, and dorm facilities.

非常同意 Strongly Agree 同意 Strongly Agree 沒意見 Neutral 不同意 Disagree 非常不同意 Strongly Disagree

4. 當我們遇到困難時，我會尋求班導師的協助。(說明：此指導師之可親近性)
4. When I meet with difficulties, I will turn to my adviser for help.

非常同意 Strongly Agree 同意 Strongly Agree 沒意見 Neutral 不同意 Disagree 非常不同意 Strongly Disagree

5. 當我們遇到困難時，班導師會協助我(含為我尋找適當的資源)。(說明：此指導師之洞察力及熱忱)
5. When I meet with difficulties, my adviser will come to my aid.

非常同意 Strongly Agree 同意 Strongly Agree 沒意見 Neutral 不同意 Disagree 非常不同意 Strongly Disagree

6. 學校推動各項活動及業務時，班導師會協助宣導(含配合執行)，如學生申請助貸、減免、急難救助、獎學金，或註冊、學生學習歷程檔案等。
6. As regards important student affairs like student loan, tuition and miscellaneous fees exemption, emergency allowances, scholarship, and student portfolio, the adviser always keeps me well-informed.

非常同意 Strongly Agree 同意 Strongly Agree 沒意見 Neutral 不同意 Disagree 非常不同意 Strongly Disagree

7. 學生參加學校、科系或班級重要活動時，班導師均會參加。
7. The adviser always participates in students' activities.

四、防疫日誌 (所有學生)

親愛的同學，您好：

因應「嚴重特殊傳染性肺炎」全球疫情快速蔓延，若學生需要居家隔離、居家檢疫管理等管制措施時，敬請同學務必留下個人記錄日記 (登入E-Portfolio 學生學習歷程案系統)，操作說明如下圖。

若有任何相關疑問，
請來電洽詢學務處諮商輔導組
吳靜慈07-8060505 分機13301
網址 <https://efolio.nkuht.edu.tw/DF/>



NATIONAL KAOHSIUNG UNIVERSITY
OF HOSPITALITY AND TOURISM
國立高雄餐旅大學

四、防疫日誌 (所有學生)

▼ 歷程資料維護

活動紀錄維護
Activity Record

服務學習紀錄維護
Service Learning Record

**實習與遠距教學紀錄維護
Practice/Distance learning-study Record**

得獎紀錄維護
Awards Record

志工紀錄維護
Volunteers Record

社團紀錄維護
Club Record

第一天填寫：實習與遠距教學紀錄維護

實習與遠距教學紀錄清單 Practice/Distance learning-study Record List :

| 刪除 Delete | 詳細 Detail | 實習與遠距教學類 型 Practice/Distance learning-study Category | 實習與遠距教學單位 Practice/Distance learning-study Unit | 實習與遠距教學內容 Practice/Distance learning-study Content | 實習與遠距教學日期 Practice/Distance learning-study Date | 實習與遠距教學時數 Practice/Distance learning-study Hours | 審核狀態 Status | 資料來源 Source |
|--------------------------|--------------------------|--|--|---|--|---|----------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 實習 | 港龍航空公司 | | 2020/07/01 ~ 2021/06/30 | | 審核通過 | 系統轉入 |

儲存 Save
新增 New
刪除 Delete

學生學習歷程檔案E-Portfolio平台

實習與工讀遠距教學紀錄維護 Practice/Work/Distance learning-study Record :

學號 Student ID: 7

系級 Department: 衛 5級A班

1 姓名 Name: _____

*實習與工讀遠距教學類型
Practice/Work/Distance learning-study Category: 實習 Practice 遠距教學 Distance learning 工讀 Work-study

*實習與工讀遠距教學單位
Practice/Work/Distance learning-study Unit: 教務處

*實習與工讀遠距教學內容
Practice/Work/Distance learning-study Content: 遠距教學

實習與工讀遠距教學日期
Practice/Work/Distance learning-study Date: 2020/05/04 ~ 2020/05/08

*實習與工讀遠距教學地點
Practice/Work/Distance learning-study Location: 家裡或租屋處

實習與工讀遠距教學總時數
Practice/Work/Distance learning-study Hours: _____

實習與工讀遠距教學單位主管
Practice/Work/Distance learning-study Unit Heads: _____

實習報告上傳
Upload Report: (單次檔案上傳大小限制為20MB)

心得與說明 Reviews: 5/4一)
一、體溫測量：(一天2次)
二、清潔消毒：
三、時間、課程、教師：
四、問題反應：

儲存 Save
新增 New
刪除 Delete

2

填寫注意事項：

實習遠距教學類型：遠距教學
實習遠距教學單位：教務處
實習遠距教學內容：遠距教學
實習遠距教學日期：一週
實習遠距教學地點：家裡或租屋處

★心得與說明：

連續記錄7天，內容如下：
5/4(一)
 一、體溫測量：(一天2次)
 二、清潔消毒：
 三、時間、課程、教師：
 四、問題反應：

學生學習歷程檔案E-Portfolio平台

四、防疫日誌 (所有學生)

第二天填寫：實習與遠距教學紀錄維護

- ▼ 歷程資料維護
- 活動紀錄維護
Activity Record
- 服務學習紀錄維護
Service Learning Record
- 實習與遠距教學紀錄維護
Practice/Distance learning-study Record**
- 得獎紀錄維護
Awards Record
- 志工紀錄維護
Volunteers Record
- 社團紀錄維護
Club Record

實習與遠距教學紀錄清單 Practice/Distance learning-study Record List :

| 刪除 Delete | 詳細 Detail | 實習遠距教學類 Practice/Distance learning-study Category | 實習遠距教學單位 Practice/Distance learning-study Unit | 實習遠距教學內容 Practice/Distance learning-study Content | 實習遠距教學日期 Practice/Distance learning-study Date | 實習遠距教學時數 Practice/Distance learning-study Hours | 審核狀態 Status | 資料來源 Source |
|--------------|--------------|--|---|--|---|--|----------------|----------------|
| | 2 | 遠距教學 | 教務處 | 遠距教學 | 2020/05/04 ~ 2020/05/08 | | 待審核 | 自備資料 |
| | | 實習 | 港龍航空公司 | | 2020/07/01 ~ 2021/06/30 | | 審核通過 | 系統輸入 |

點選「編輯」登入

學生學習歷程檔案E-Portfolio平台

實習與工讀遠距教學紀錄維護 Practice/Work/Distance learning-study Record :

學號 Student ID: 701

系級 Department: 航: 級A班

1 姓名 Name: _____

*實習與工讀遠距教學類型
Practice/Work/Distance learning-study Category: 實習 Practice 遠距教學 Distance learning 工讀 Work-study

*實習與工讀遠距教學單位
Practice/Work/Distance learning-study Unit: 教務處

*實習與工讀遠距教學內容
Practice/Work/Distance learning-study Content: 遠距教學

實習與工讀遠距教學日期
Practice/Work/Distance learning-study Date: 2020/09/21 ~ 2020/09/27

*實習與工讀遠距教學地點
Practice/Work/Distance learning-study Location: 家裡

實習與工讀遠距教學總時數
Practice/Work/Distance learning-study Hours: _____

實習與工讀遠距教學單位主管
Practice/Work/Distance learning-study Unit Heads: _____

實習報告上傳
Upload Report: _____ 瀏覽... (單次檔案上傳大小限制為20MB)

心得與說明
Reviews: 9/21(一) 體溫36.5
問題詢問: 測試

2 審核意見: 測試1~~~

儲存 Save 新增 New 刪除 Delete

導師回覆訊息。

第二天填寫

★心得與說明：下拉記錄

5/4(一)

- 一、體溫測量：(一天2次)
- 二、清潔消毒：
- 三、時間、課程、教師：
- 四、問題反應：

5/5(二)

- 一、體溫測量：(一天2次)
- 二、清潔消毒：
- 三、時間、課程、教師：
- 四、問題反應：

★每次填寫完，要記得儲存，
以此類推連續記錄7天。

★第二週開始：「新增」檔案

學生學習歷程檔案E-Portfolio平台

Dear 同學：

因新冠肺炎的疫情，可能讓我們的生活與心理有些變化，若因此而感到心情不舒適，心理師都很願意跟你聊聊😊

預約請至：[諮商輔導服務E化系統](#)（收到您的預約申請後，會再與您聯絡後續輔導安排事宜）

讓我們一起度過這個挑戰～

學務處諮商輔導組
07-8060505 分機13302-13304



NATIONAL KAOHSIUNG UNIVERSITY
OF HOSPITALITY AND TOURISM
國立高雄餐旅大學

學生學習歷程檔案E-Portfolio平台

預約：[諮商輔導服務E化系統](#)



-國立高雄餐旅大學-
學務處諮商輔導組
Division Of Student Counseling Office Of Student Affairs

首頁 學校首頁 學務處首頁

WELCOME TO
諮商輔導組

最新消息

- 109-2學期 學習關鍵工作坊～報名請點我 2021/02/25
- 109-2學期 互動，從認識自己開始 - 「人際行為量表」團體測驗活動～報名請點我 2021/02/24
- 109-2學期 完美並不美？完美主義者自我探索暨紓壓團體～報名請點我 2021/02/24
- 109-2學期 「蜜糖中的毒藥～談關係中的情緒勒索」講座～報名請點我 2021/02/24
- 109-2學期 「感同身受 - 擁抱你的共感能力」工作坊～報名請點我 2021/02/24
- 109-2學期 「幸福學分 - 愛情的經營與溝通」講座～報名請點我 2021/02/24
- ★109-2 諮商輔導組服務簡介&輔導股長手冊★請點這裡囉！ 2021/02/23

學生學習歷程檔案E-Portfolio平台

Hi, 同學：歡迎您進入諮商輔導服務e化系統!

訊息：

【初談預約須知】

初談並不是心理諮商，
專業輔導人員會親自與你進行初次會談，大約需要20分鐘的時間，
在了解你的現況與需要、及協助你更瞭解自己的困擾後，
推薦並安排適合你的專業輔導人員、陪伴你進入正式的心理諮商。
「每個人都會遇到一些困擾，也會有需要談談的時候，
個別諮商是一個自我瞭解的探索歷程，是為了找出更好的解決方法與生活態度，
諮商，是展現了想讓自己過得更好的勇氣！」

* 若你只申請筆跡分析測驗，將不會進行初次會談，請於個別諮商申請表中指定「陳麗光老師」*

填寫個別諮商申請表 [填寫個別諮商申請表](#)

重點提醒：



壹、學生學習歷程檔案E-Portfolio平台推廣-

- 一、新生班級教育訓練（10月份，課程日期、時間）
- 二、競賽（報名：即日起至110/11/19止）
- 三、未建置EP系統名單，請提醒同學至諮輔組操作。

貳、E-Portfolio平台- 系統簡要操作步驟：

- 一、導生聯誼分組維護：（輔導股長）
先分組，再至系統選填、印出、導師簽章、送室諮輔組。
- 二、導生聯誼記錄填寫：（各班組長）
上網填寫至第15週，12/18截止。
- 三、導師評量回饋表填答：（全校同學）
上網填寫16-17週，110/12/19-111/1/1截止。
- 四、防疫日誌：若同學需居家檢疫、居家隔離時，上網填寫。

★若有任何問題，歡迎來電洽諮輔組吳靜慈小姐07-8060505#13301。

懷孕學生權益

安心就學，有我挺你！

懷孕、引流產、分娩或
育有三歲以下子女

可申請懷孕學生特殊服儀
及相關彈性修業規定

配偶及伴侶也可
申請相關彈性修
業及輔導服務！

校內懷孕諮詢服務

心理諮詢

學務處諮商輔導組
分機 13304 wish@live.nkuht.edu.tw

孕產諮詢

健康中心 分機 19102及19103

懷孕受教權維護

性別平等教育委員會
分機 10122 gender@live.nkuht.edu.tw

校外資源

未成年懷孕諮詢專線 0800-257-085

未成年懷孕求助站



勵馨基金會



高雄餐旅大學性別平等教育委員會 學生事務處諮商輔導組陪伴你

懷孕學生權益及相關資源

| 校內資源 | | | |
|--|--|---|--------------------|
| 心理諮詢、學校及社會各項福利資源整合 | 孕產諮詢 | <p>懷孕受教權維護</p> <p>含修業年限延長、請假規定、入學資格保留、休學之年限不受限 2 年等規定。</p>  | 懷孕學生特殊服儀申請 |
| 諮商輔導組 | 健康中心 | 性平會 | 生活輔導組 |
| wish@live.nkuht.edu.tw 07-8060505 轉 13304 | ns940021@mail.nkuht.edu.tw 07-8060505 轉 19102-19103 | gender@live.nkuht.edu.tw 07-8060505 轉 10122 | 07-8060505 轉 13203 |
| 行政大樓 2 樓 | 第一實習大樓 1 樓 | 行政大樓 7 樓 秘書室議事研考組 | 行政大樓 2 樓 |

校外資源

| 未成年懷孕諮詢 | 勵馨基金會 | 未成年懷孕 服務資源手冊 |
|--|---|--|
| <p style="text-align: center;">http://www.257085.org.tw/ 0800-257085</p> | <p style="text-align: center;">https://www.goh.org.tw/ (07)740-8595 周小姐 週一至週五及雙週六 10:00-17:00</p> | <div style="display: flex; align-items: center;">  <ul style="list-style-type: none"> • 中止懷孕、出養或自行扶養相關訊息 • 各項補助、托育服務 • 衛生醫療資源 </div> |
| <h3>其他補助與資源 (詳見 各縣市社會局網站)</h3> | | |
| <p> <u>婦女福利</u> <u>托育福利</u> <u>單親及特殊境遇家庭福利</u> <u>育有未滿二歲兒童育兒津貼</u> <u>單親培力計畫</u> 學生爸媽就學補助 (最高補助至大學畢業) ...等 </p> | | |

何謂「校園性侵害、性騷擾或性霸凌」？

「校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件」指同一學校或不同學校間所發生的性侵害或性騷擾事件，**其一方為學校校長、教師、職員、工友或學生，他方為學生**（在學或接受進修推廣教育者均屬之）。

本校「校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件」受理窗口為秘書室，分機 10122（[通報窗口為校安中心，07-8034727](#)），接獲通報後將移送本校性別平等教育委員會決定是否受理，再由「性別平等教育委員會」組成調查小組進行調查工作。

大專院校學生缺乏性別平等意識新聞事件

- 2018 年 9 月 26 日

「人體吐司 嘴遞喉糖 大學迎新鹹濕」



- 2017 年 9 月 20 日

「大學迎新竟穿內褲闖關，男大生崩潰痛哭」



- 2017 年 12 月 11 日

「大學驚傳情殺事件 將啟動輔導機制」



若同學告訴我， 他受到性侵害、性騷擾或性霸凌怎麼辦？

陪伴與傾聽其經驗，不懷疑其所說之真偽或責怪當事人，除可視情況報警處理，請務必於獲知消息 24 小時內通報軍訓室校安中心 (07-8034727)

- 切勿自行調查、調解、或私下散布相關訊息，以免觸法。

如果師長同學的言行讓我覺得被性騷擾？

性騷擾的樣貌其實相當多元，不單純只發生在異性之間，可能發生在任何性別的排列組合，廣義的性騷擾也包含性別歧視，只要是與性或性別相關的言辭或行為，讓對方覺得不舒服或被羞辱，就可能構成性騷擾，因此在人際間的互動請秉持互相尊重原則。

- 若遭遇性平事件要勇敢且及時向性平會提出申訴，性平會將會在完全保密且尊重當事人意願的狀況下進行中立、詳實且嚴謹的調查
- 蓄意誣告須負相關法律責任，請同學切勿以身試法。

師生戀可不可以被允許？

若兩方存有著教學、指導、訓練、評鑑、管理、輔導或提供工作機會的關係時，**師生戀是被禁止的，應主動迴避。**

復仇式色情是什麼



廣義來說是「未經過當事人同意，而故意散佈性私密影像」，多數發生在情侶間，但也有部分是不認識的人所為

中央社製圖

2

網路興起帶來了便利，卻助長數位性暴力

滑鼠輕點連結，所有人都可以輕易地觀看色情片，但這些影片中的主角，很可能是你我的同學、同事、家人甚至伴侶，每一個人，都可能活生生存在著...我們都可能無意間助長了「復仇式色情」



中央社製圖

1

誰是受害者？誰又是加害人？

96%受害者是女性
53%的加害人是被害人的前/現任伴侶
67%的加害人完全沒有告知



資料來源：婦援會 中央社製圖

3

那些「求上車」的留言，都會成為二度傷害

求分享 她我不行
連結+1 站內500P
沒連結給噓



中央社製圖

6

如果我的影像被散布該怎麼辦？



蒐證



報警



尋求親友或專業協助

最重要的是記得「這不是你的錯」

中央社製圖

5

沒有人是局外人，我們能夠做什麼？



不點閱



不轉傳



不評論



提出檢舉

中央社製圖

7

私密照外流先免驚



截圖全版畫面



留存該帳號個資



保留對話紀錄



不刪帳號.對話.好友



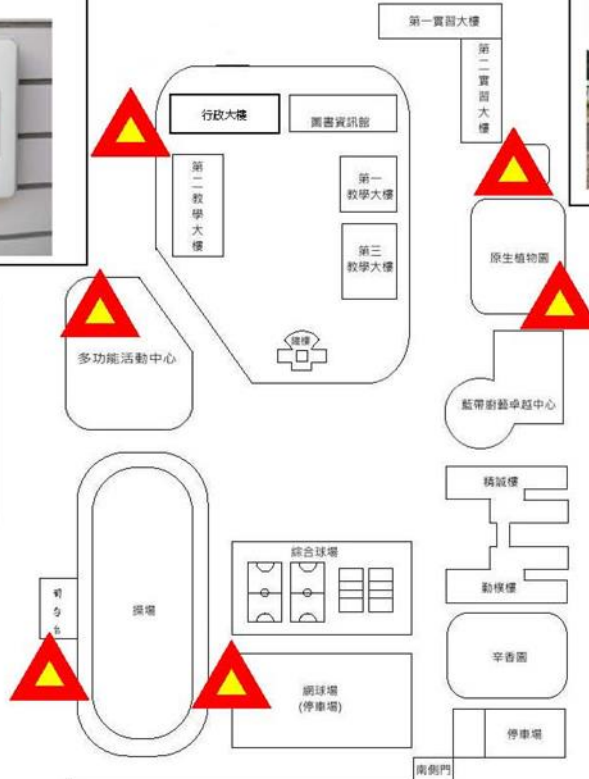
尋求單位求助

偷拍有罪 轉傳也有罪！

不拍！不傳！不檢討受害者！



高餐大校園戶外緊急按鈕位置分布圖 共 6 處



你一定要知道的重要資訊

「學生申訴」是學生可以為自己爭取和維護權益的學生救濟管道

★「學生申訴」Q&A

Q1：什麼是「學生申訴辦法」？

A1：「學生申訴辦法」主要載明學生的救濟管道和流程，並依此辦法成立「學生申訴評議委員會」，目的在提供學生申訴管道，以維護學生合法權益。

Q2：如何提出申訴？

A2：當您覺得對於學校之懲處、其他措施或決議，認為違法或不當，導致您權利受損，可於收到相關懲處、措施或決議之次日起至三十日內，填寫申訴書。

(可於學務處網頁表單下載-諮商輔導組)，並檢附相關資料或證據向申評會提出申訴，本校受理窗口學務處諮輔組。

Q3：當申評會收到申訴書後，後續會如何處理呢？

A3：當申評會收到您的申訴書，將於次日起三十日內召開申評會完成評議，評議決定書經校長核定後，將以書面告知申訴人評議結果。

☆更詳細的申訴規定，請至學務處網站「學務規章」參閱諮輔組「學生申訴辦法」喔！

學生申訴評議委員會

學生申訴受理窗口：學務處諮商輔導組

地點：行政大樓二樓諮商輔導組

電話：07-8060505 轉 13303

▲ 特教學生資源中心-特教業務 ▲

本校於民國 106 年開辦資源教室，是為特殊教育學生所設立的，並聘有專職輔導老師專責協助特教生業務。目的在維護身心障礙學生接受適性教育的權利，使其充分發展身心潛能，進而自立並服務社會。

*服務對象：

以領有「教育部特殊教育學生鑑定及就學輔導會」(以下簡稱鑑輔會)相關證明者為實施對象。(新生、轉復學生或新領身心障礙證明之學生，在未經提報鑑輔會進行重新鑑定前，應予適用。)

若您或班上同學領有身心障礙證明(手冊)或確實因某些生心理限制致使在學習上有特殊需求之學生，諮輔組特教學生資源中心亦於每學期初協助向教育部提出鑑定申請以取得特殊教育身分。

*服務項目簡介：

具有特教身分之學生可依需求申請以下特教資源

- 學生助理人員協助服務：學校將提供工讀金給在生活及學習上協助特教生適應校園生活與學習的同學，相關申請表請至網站下載「學生助理人員協助服務申請表」。
- 課業輔導：將視同學的需求，利用課餘時間安排專業的科任老師或碩博士生提供特教生課業加強服務，相關申請表請至網站下載「課業輔導申請表」。
- 其他資源：特教獎助學金申請、轉銜服務、個別化支持服務計畫、生活或學習輔具申請、心理諮商、生活與社會適應及行政支援等。
- 跨單位資源：學雜費減免、適應體育申請、無障礙環境改善、延長修業年限等。

*服務資訊：

服務地點：行政大樓二樓(A216)

服務時間：週一至週五 8 時 40 分 ~ 17 時 40 分。(其他時間彈性預約)

服務網址：<http://bit.ly/高餐特教>

分機電話：07-8060505 轉 13305

e-mail：askycat@mail.nkuht.edu.tw

你的關心·改變他的世界

回想一下...身為新生的你，第一天到高餐時心情如何呢？

✓ 哪些同學需要特別多一些的關心？

- ☆大一和五專部的學弟學妹
- ☆經常獨來獨往的獨行俠
- ☆經常面露憂愁或憤怒
- ☆經常對學校的規定有很多抱怨
- ☆經常違反宿舍規定
- ☆經常有不合乎常理的行為

★ 發現以上同學該怎麼辦呢？

☆【一問】

- 找機會私下關心，藉由一些問句做簡單的評估，您可以詢問同學：「來學校生活適應嗎？」、「住宿舍習慣嗎？」、「你還好嗎？有沒有什麼是我可以幫上忙的？」

☆【二應】

- 談話過程中，一個提問後，即讓對方述說，並試著關心感受(心情)，聽完對方的述說，可簡短的同理回應，再問進一步的問句。不急著一下子就將所有疑問拋出來，這樣反而會讓對方感到壓力，而不敢繼續說下去。
- 在您第一次關心同學時，對方可能不會有太多談話，這是正常的，因為對方對您還不熟悉，此時，可以讓對方知道您對他的關心，並且表達若他需要協助時可以找您；過幾天後，您可以再次主動關心對方。

☆【三轉介】

- 若您無法協助同學，則告知宿舍輔導老師，讓師長知道同學的狀況，並且鼓勵同學或經同學的同意，陪他到諮商輔導組找心理師聊一聊。
- 請教諮輔組的心理師。

★ 哪些同學可能需要轉介諮商輔導組？

- 無法從失落事件中(親友死亡、分手劈腿)恢復，自理生活事務的能力明顯降低。
- 發現同學情緒低落或起伏很大，且開始對於生活課業造成影響。
- 沒來由的退縮、恐懼、焦慮，或程度多過於其他人。
- 出現覺得自己沒有價值的想法，且內心充滿罪惡感或愧疚感時；持續兩週以上感到莫名的情緒低落、焦慮、煩躁、食慾不振等。
- 從原本的低落狀態，轉為無故交代身邊事情、分送心愛的東西、道別或道歉等等。
- 透露傷害自己或傷害別人的想法、購買危險物品(如刀、繩、炭、藥品)；或出現具體的傷害行為。

★ **【功課好重，宿舍要處理的事情又多，很多事情都擠在一起，時間不夠用了，壓力好大，該怎麼辦？】**

- 主動尋求協助 - 向宿舍幹部、同儕或宿輔老師反應，請他們協助
- 檢視自己的時間安排，維持照顧自己、課業、工作、親友間的平衡
- 把要完成的事情拆解、列成細項清單，一次只做一件事
- 養成每天檢視自己內心狀態的習慣，寫、畫日記或週記有助於紓解壓力
- 可以自我要求，但不要批評自己。接納自己的優點及不完美
- 心情不好時，先接納自己正常的負面情緒，再練習正面思考方式
- 休息也是您的工作之一，記得停下腳步，撥空給自己放鬆
- 維持規律的生活作息，好好的吃，好好的睡
- 培養運動習慣及腹式呼吸
- 找諮輔組的老師聊一聊

★ **校內可以找…**

- 宿輔老師
- 諮商輔導組 (行政大樓二樓，分機 13300-13304)
- 軍訓室 (行政大樓二樓，分機 13600-13604)
- 校安中心 (24hr 緊急聯繫電話 07-8034727)

★ **校外可以找…**

- 張老師 1980 當面晤談、電話輔導、信件輔導
- 生命線 24 小時專線 1995
- 衛福部 24hr 安心專線：1925

**您一句溫暖入心的關懷
如同黑暗中的一束微光
讓低潮的人願意相信困境另有出口**

1925 安心專線

依舊愛我



難過時需要的不是道理，
而是感同身受的陪伴。

©MaoMaoChong, Licensed by Indot Image

24小時免付費心理諮詢專線
衛生福利部安心專線

1925 依舊愛我

衛生福利部

教育部

Warm Your Heart & On Your Side

每個人都會有難過或情緒低落的時刻，也可能壓力大到有些喘不過氣，甚至出現想要傷害自己的念頭。不論是自己或身邊的朋友，若有需要，我們都會在這裡～

*校安中心24小時專線：07-8034727

*學務處諮商輔導組：07-8060505

#13302-13304

*校外資源：

•衛福部24小時安心專線：1925

•生命線：1995

•張老師：1980



學務處諮商輔導組

人人都能成為



自殺防治 守門人

你也可以做得到

守門人定義



當發現有人需要關心的時候，我可以：

HOW

主動積極關心，詢問對方狀況

工作/課業忙嗎？ 你最近還好嗎？

我都好容易失眠，你會嗎？ 會不會睡不好？

WHERE

選擇安靜隱密的地方談

DON'T

對方傾訴時，不一直打斷

不丟出當事人也沒有答案的問題

不要發誓會幫他保守秘密



當有人向我傾訴時，千萬不要：

1. 太急著提供提供解決問題的辦法 ✗ 這有什麼，你就這樣解決就好啦！

✗ 你不要跟我說你想自殺囉！

2. 用開玩笑、輕浮的態度回應他人

3. 爭辯事情的對錯 ✗ 你這樣一開始就錯了好嗎？

✗ 我聽你講這些，已經很幫忙了

4. 擺出恩賜的態度



如果他的問題超出你的解決範圍，你可以：

請他撥打專線

安心專線 1925

推薦他去心理諮詢

可至各縣市心衛中心醫療機構進行心理諮詢、心理健康管理

校安中心24小時專線 07-8034727

學務處諮商輔導組 07-8060505

分機13302-13304

校外資源：生命線 1995、張老師 1980

緊急情況時

立即求助

若是當場發現有人有危及生命的行為，你可以撥打緊急協助電話 110、119

後續關懷訪視

對於曾嘗試過自殺的人，警消人員、醫院、老師請一定要通報當地衛生局，後續會有關懷訪視員進行電訪或面訪等相關處理



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare



學務處諮商輔導組

國立高雄餐旅大學 諮商輔導組

「新型冠狀病毒肺炎」防疫措施說明



因近期「新型冠狀病毒肺炎」疫情，為關心全校師生健康，以下有幾點防疫措施說明，敬請大家一同配合。

01

平時記得用肥皂勤洗手，減少出入人多的場所。

02

進入諮輔組時，請先以用酒精噴手消毒，並配戴口罩，心理師也會一同配戴口罩進行晤談；諮輔組內也會使用異丙醇進行空間消毒。

03

若你最近有出現發燒或嚴重的感冒症狀，請先行就醫，並來電或mail方式向心理師請假，好好休養身體；若此期間有晤談需求，可以電話或mail與心理師聯繫。

04

關於學校更多因應疫情相關措施的公告，可上學校網站首頁「新型冠狀病毒肺炎防疫專區」或掃描QRcode查詢。



若因為疾病疫情或新聞資訊，讓你感到焦慮或心理不適，請至諮輔組網站申請晤談。

諮輔組會陪伴大家一同度過這段時期😊

諮商輔導組電話：07-8060505 #13300-13305



安心 · 放心

warm your heart

親愛的師長同學們：

面對最近的疫情變化，許多人可能會發現自己或身邊朋友的情緒受到了影響，由於情緒與身體免疫力息息相關，**除了勤洗手常消毒，保持好心情也非常重要！**

若你身邊有朋友最近因為疫情出現需要關心的情緒或行為，或者，你本身有容易焦慮、擔心或情緒易受影響而起伏的體質，我們想提醒大家以下做法，做好自我照顧：



「信」= 信仰

如有特定信仰，可用自己習慣的方式安定自己，或是在心中祝福世界恢復平安



「運」= 運動

維持穩定運動，跑步、爬山等，讓自己喘氣流汗，不要熬夜或從事太過勞累的活動



「同」= 同伴

運用社群媒體或通訊軟體與朋友、同學家人互相傾訴陪伴，彼此支持



「轉」= 轉移

有控制地避免過度頻繁關注疫情相關新聞與資訊，讓自己有事情做，並多做能有掌握感的事情，如：保持正常作息、運動、看書、做手工藝等



「改」= 改變觀點

在逆境中獲得價值：「人生無常，更要把握當下，及時行動」「要惜福，並珍惜身邊的家人朋友」



對疫情的緊張、擔心感受可說是人之常情，你也可以幫親友「正常化」：
「難怪你會覺得（這樣）或（那樣）.....但不只是你，別人多少也會」
「我也一樣，他也一樣，大家都多少和你一樣。」

請讓我們互相關懷，運用以上方式自助助人，
共同度過逆境！

有任何心情想分享討論，學務處諮商輔導組歡迎你！
（行政大樓二樓，分機13302-13304）

Warm Your Heart - Mental Health Resources

Due to the COVID-19 pandemic, maybe you are struggling with fear, confusion, and some are fighting a feeling of helplessness.

Below is the Mental Health Resource information arranged by Counselling Section & Resource Room of Student Affairs Office.

★Physical Health

- Maintain good hygiene habits, including handwashing, and always covering coughs and sneezes.
- Measure your temperature frequently. If you have a fever of 37.5 degrees Celsius or more, we suggest you see a doctor right away.
- Get plenty of sleep, exercise and get your body moving. Stay hydrated with plenty of water daily.

★Mental Health

- Connect with friends and family via social media, phone calls, and messages. Staying in contact with others can help calm anxieties of feeling alone and isolated.
- Reach out to friends and family to talk about your fears; telling someone how you feel is instrumental in releasing emotions.
- When feeling overwhelming anxiety, practice slow breathing.
- Practice meditation prayer, relaxation, or mindfulness techniques.
- Journal and write down your fears and worries.
- Accept that you can't control everything, but control what you can.

★Get Connected to Supports

- If you need some help, you can connect with Counselling Section & Resource Room of Student Affairs Office.
- Connect with Counselling Section & Resource Room of Student Affairs Office via phone calls (07-8060505#13302-13304), come to Administration Building 2F.
- For English counseling service, please email us directly. The times you are available to come should be included in the mail, e.g. Monday 3pm-5pm. We will be in contact with you shortly.

• **English counseling hours: Monday: 14:20-17:20/ Friday: 13:20-16:20**

• **Email: wish@live.nkuht.edu.tw**

References : COVID-19 Mental Health Resources of Polk County Health Department (USA). <https://bit.ly/2x6zqQ1>



學年度第1學期

國立高雄餐旅大學

110

學務處 諮商輔導組 個別晤談時間

| 星期 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|---------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------|-------------------------|----------------|
| 時間 | | | | | |
| 08:20 12:10 | 黃滌老師 王珍妮老師 (*義輔老師) | 謝文欽老師 董潔如老師 何幸儒老師 | 謝文欽老師 王舒慧老師 何幸儒老師 | 王舒慧老師 鄭珮瑩老師 何幸儒老師 | 黃滌老師 何幸儒老師 |
| 13:20 17:20 | 鄭佩玉老師 (*英語諮商) 王珍妮老師 (*義輔老師) | 黃滌老師 王舒慧老師 陳麗光老師 (*導師心理健康諮詢) | 鄭珮瑩老師 程思耘老師 (*英語諮商) | 黃啟明老師 陳麗光老師 | 何幸儒老師 鄭珮瑩老師 |
| 18:00 21:00 | 林懿秀老師 | 廖祈幃老師 | 盧鴻文老師 | 李佳蓉老師 | |

- *諮商地點以行政大樓2樓諮輔組諮商室為主；另外，勤樸樓也有諮商室，若學生有特別需求也可提出在勤樸樓諮商室進行晤談之申請。
- *諮商服務皆採預約制，每次晤談時間為50分鐘，每週以一次為原則，若有特殊情況可加以調整。
- *每週二、四下午由陳麗光老師提供教職員生（含導師）心理健康諮詢-筆跡分析服務。
- *邀請身心科醫師提供心理健康諮詢服務，採預約制，歡迎有需要的師生至諮輔組預約。
- *為提供國際師生服務，週一下午由鄭佩玉心理師；週三下午由程思耘心理師提供英語諮商，歡迎師生利用。
- *服務資訊
 - 服務地點：行政大樓二樓 (A216)
 - 服務時間：週一至週五上午8時20分~下午5時20分。
夜間諮商時間：週一至週四晚間6點到9點。
 - 服務電話：(07) 806-0505分機13300~13305

每個人在生活的過程中都可能會遇到一些困擾，也會有跟別人談談的需要，因此，來諮商輔導組晤談並非代表你很奇怪，而是展現了讓自己過得更好的勇氣☺

服務時間與聯絡資訊

服務地點：行政大樓2樓(A216)
 服務時間：週一至週五 8:20-17:20
 夜間諮商時間：週一至週四 18:00-21:00
 服務電話：(07)8060505分機13300-13304

掃描進行線上預約！





110

學年度第1學期

學務處 諮商輔導組

活動預告一覽表

國立高雄餐旅大學

| 日期/時間 | 活動名稱 | 主講人/主持人 | 地點 |
|------------------------------------|--|--------------------|------------------------------|
| 9月1日(三) 8:50-12:10 | 導師會議 (通訊會議) | 陳校長敦基 | 行政大樓二樓 諮商輔導組 |
| 9月13日(一)-9月17日(五) | 輔導股長暨學生助理人員訓練(通訊會議) | 諮輔組老師/ 陳組長福川 | 行政大樓二樓 諮商輔導組 |
| 9月29日(一) 18:00-19:30 (暫定) | 「新生活心啟動」特教期初座談會 | 諮輔組老師/ 陳組長福川 | 行政大樓二樓 諮輔組資源教室 |
| 9-10月12:00-13:00 | 「愛，與你有約」特教生支持化 服務計畫會議 | 諮輔組老師/ 陳組長福川 | 行政大樓二樓 諮輔組資源教室 |
| 10月1日(五)-10月15日(五) | 「新生心理健康量表評估」線上測驗活動 | 諮輔組老師/ 陳組長福川 | 行政大樓二樓 諮商輔導組 |
| 10月1日(五)-11月13日(六) 8:00-17:00 | 110年度(第十二屆)學生學習歷程檔案 (E-Portfolio) -EP, My style & My way 製作競賽活動報名及投票 | 陳組長福川 | 學生學習歷程檔案 (E-Portfolio) 平台 |
| 10月16日(六) 9:00-16:00 | 「星心相印-自我探索」工作坊 | 蔡翊楦心理師/ 陳組長福川 | 行政大樓二樓 諮輔組團諮室(暫定) |
| 10月19日-12月14日 (每週二) 18:00-20:00 | 「晚安!我的焦慮」焦慮情緒探索暨紓壓團體 | 何幸儒實習心理師/ 陳組長福川 | 行政大樓二樓 諮輔組團諮室 |
| 10月28日(四) 15:30-18:00 | 「溫心大使」培訓課程-基礎助人技巧 | 郭振賦心理師/ 陳組長福川 | 行政大樓六樓 國際會議廳(暫定) |
| 11月3日-12月1日(三) 18:00-20:00(暫定) | 「溫心大使」培訓課程-進階實務團體 | 李喻婷心理師/ 陳組長福川 | 行政大樓二樓 諮輔組團諮室(暫定) |
| 11月6日(六) 09:00-16:00 | 學習關鍵工作坊 | 陳麗光老師/ 陳組長福川 | 行政大樓二樓 會議室(暫定) |
| 11月11日(四) 15:20-17:20 | 導師輔導增能研習 | 講師邀請中/ 謝學務長文欽 | 行政大樓六樓 行政會議室 |
| 11月11日(四) 16:30-18:10 | 「蜜糖中的毒藥-談關係中的情緒勒索」講座 | 高宜君老師/ 陳組長福川 | 行政大樓五樓 簡報室(暫定) |
| 11月25日(四) 12:10-13:10 | 110學年度績優導師遴選委員會會議 | 陳校長敦基 | 行政大樓二樓 會議室 |
| 12月20日(一) 18:00-19:30(暫定) | 「熱愛105°C的資教」特教期末座談會 | 諮輔組老師/ 陳組長福川 | 行政大樓二樓 諮輔組資源教室 |
| 10月-12月(暫定) | 性平攝影作品徵選活動 | 陳組長福川 | 全校 |

報名方式：請上諮商輔導服務e化系統-最新消息
 網址：<https://counseling.nkuht.edu.tw/CS/index.aspx>
 報名熱線：(07)8060505 轉 13300~13305



重要活動訊息~大學部/五專新生必看！



【心情溫度計—新生心理健康量表評估】 線上測驗活動

- ☐ 時間：110/10/1(五)-110/10/15(五)
- 👤 參與對象：大學部(日間部/進修部)、五專新生
(研究所採自行申請制，若有需要施測的班級請向諮輔組申請)
- 👤 測驗方式：使用手機、平板或電腦上網填答

- ☐ 請各班輔導股長依指定時間參與行前說明會
- ☐ 活動操作詳細流程會再另行公告與通知

掃我做測驗↓



EE-learning
跨裝置數位學習平台



高雄餐旅大學 學務處 諮商輔導組
聯絡電話：07-8060505轉13302-13304

重要活動訊息~大學部/五專新生班輔導股長必看！



高雄餐旅大學 學務處 諮商輔導組

新生心理健康量表線上測驗

行前說明會

參與對象：大學部/五專新生班輔導股長

(研究所採自行申請制，若有需要施測的班級請向諮輔組申請)

各學院說明會日期：

⇒ 9月27日 (一) 餐旅學院 (含日間部/進修部)

⇒ 9月28日 (二) 觀光學院 (含日間部/進修部)

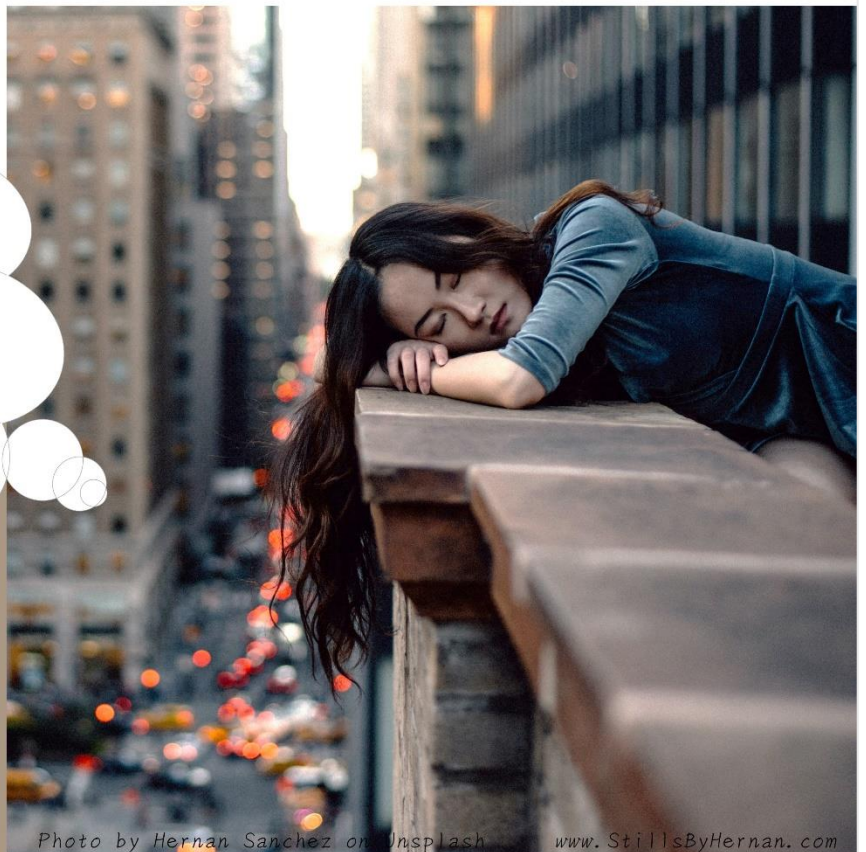
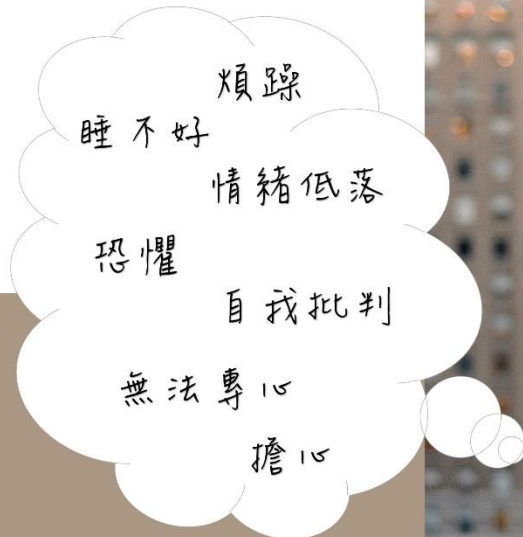
⇒ 9月29日 (三) 廚藝學院 (含五專)、國際學院

時間： 12:10-13:10 地點：行政二樓會議室

- * 本次說明會備有餐盒
- * 輔導股長因故無法出席者，請導師指定或自覓代理人 (限同班同學) 參加
- * 如有疑問，請洽諮輔組鄭珮瑩心理師(07-8060505轉13302)
- * 若有因疫情或其他突發狀況無法如期舉辦，將會另行公告與通知

晚安！我的焦慮

焦慮情緒探索暨紓壓團體



國立高雄餐旅大學
諮商輔導組
110-1學期

Photo by Hernan Sanchez on Unsplash www.StillsByHernan.com

- 日期：110年10月19日-12月14日
每週二18:00-20:00，共八次（期中考暫停一次）
- 地點：行政大樓二樓 諮輔組團體諮商室
- 參加對象：本校學生（對焦慮感到困擾或對活動有興趣者）
- 活動帶領者：何幸儒實習心理師



掃描報名

- ※ 每次活動皆提供晚餐
- ※ 全程參與者之研習時數將登錄於學生檔案平台
- ※ 其餘詳情須知請見活動報名表單（掃QR-Code）
- ※ 連絡電話：07-8060505 轉13302-13304



高雄餐旅大學 學務處 諮商輔導組
110-1 學期

「星心相印-自我探索」 工作坊

★主講人：蔡翊楦諮商師

(自然就好諮商所、義守大學兼任心理師)

★參與對象：全校學生，共12人

日期/110年10月16日(六)

時間/9:00-16:00

地點/行政大樓二樓諮輔組團諮室

*附餐點

*聯絡電話：07-8060505轉 13302-13305

*全程參與者時數將登記於學生檔案平台



備註：活動期間若因疫情嚴重，將依防疫規定
取消實體講座，另改成線上講座方式進行。

報名請掃瞄我



高雄餐旅大學 學務處 諮商輔導組 110-1學期

溫心大使培訓課程 -基礎助人技巧

連續三年擔任教育部全國自殺防治訓練的講師
用最輕鬆的方式跟大家分享最嚴肅的生命存亡緊要關頭
要是遇上了，你，能做什麼？



日期：110年10月28日（四）

時間：15:30-18:00

對象：本校學生會、學生議會幹部

講師：郭振賦 諮商心理師

地點：行政大樓六樓國際會議廳（暫定）

- 備有美味餐盒，請全程參與～
- 聯絡電話：07-8060505轉13302-13304
- 全程參與者之研習時數將登記於學生檔案平台



高雄餐旅大學學務處諮商輔導組

學習關鍵工作坊

KEY TO LEARNING

活動時間 / **110.5.15** (六)

活動地點 / 行政大樓二樓會議室

參與對象 / 全校師生，共**20**人

* 場次皆附餐點

* 聯絡電話：07-8060505 轉 13302-13304

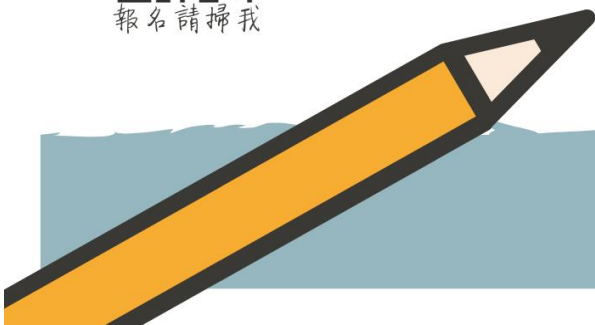
* 全程參與者之研習時數將登記於學生檔案平台



報名請掃我

講師

陳麗光老師



國立高雄餐旅大學
學務處諮商輔導組

蜜糖裡的毒藥
談關係中的
情緒勒索

高宜君諮商心理師

活動時間：110.05.20 (四)
16:30-18:00

活動地點：行政大樓五樓簡報室

參與對象：全校師生，共80人



* 聯絡電話：07-8060505 轉 13302-13304

* 全程參與者之研習時數將登記於學生檔案平台

報名請點我



高雄餐旅大學 學務處 諮商輔導組

溫心大使進階培訓課程 進階實務團體

讓我們一起從桌遊、牌卡中
聽懂讀懂彼此，拉近心距離



講師：李喻婷 諮商心理師

時間：2021年11月3日-12月1日 18:00-20:00 (暫定)

地點：行政二樓諮輔組團諮室

備有美味餐盒，請全程參與

聯絡電話：07-8060505轉13302-13304

全程參與者之研習時數將登記於學生檔案平台

如疫情嚴峻則調整辦理方式並另行通知



報名請掃我

歡光愛博 迎臨情物 館

愛情性平主題
攝影徵稿競賽

2021.09.06-11.05

你我他愛情史之紀錄與展望

謝謝光臨我的心<3



報名看這裡.

性別平權. 拒絕性別刻板. 性騷擾性霸凌防治. 拒絕親密關係暴力