

學務通訊

第09週

【生輔組】

- 一、師生如有學務相關問題尋求協助或反應，歡迎來信學務處信箱 stumail@mail.hdut.edu.tw。
- 二、內政部役政署「108年應屆畢業役男常備兵役軍事訓練入營時程說明、6月可畢業優先入營、延緩入營申請須知」均已公告於學務處網頁/最新訊息，請同學自行查詢，俾利生涯規劃。
- 三、5月溫馨感恩月，舉辦「感謝有您、有您真好」創意短片競賽：
 - (一) 五專、二技及四技各班至少交作品乙件(畢業班免交)。
 - (二) 請用手機錄製簡短告白，表達對父母、師長或親友感謝之意。
 - (三) 影片不得超過3分鐘，需有聲音、字幕，內容包含學校 LOGO 及班級、姓名。
 - (四) 擇優5名佳作，各記功乙次，並頒發等值500元獎品及獎狀乙幀；另參加比賽同學均給公民點數2點。
- (五) 即日起收件至4月30日(二)1600時止，請將報名表及影片電子檔送生輔組或逕寄 armygill@mail.hdut.edu.tw 信箱。
- (六) 活動辦法及報名表已公告於學務處品德教育專區，可自行上網查詢或洽詢生輔組張菀暈小姐(分機641)。
- 四、星雲大師教育基金會辦理「第9屆三好校園實踐學校」獎勵案，旨在推廣「做好事、說好話、存好心」三好運動，各單位可申請經費融入教學課程、班週會活動、情境佈置及相關主題活動等，有意參與班級請洽詢生輔組(641)。
- 五、本校品德教育核心價值第9至12週宣教主題為「感恩」，請利用班會部分時間至少討論乙次，並於班會紀錄簿註記備查，參考資料可至學務處網頁/品德教育專區下載運用。
- 六、性別平等宣導:請重視性別平等觀念，尊重多元性別。智慧財產權宣導:買正版，認正牌，你我支持反盜版。法規宣導:違反智慧財產權情節輕微者，記過處分。
- 七、下列表單尚未繳班級請儘速繳交：

※資料截至 108.04.12 日下午 14:30。

項次	繳交資料	未繳班級
1	賃居生調查表	五土五2、五子二1、五子三1、五子五1、 五餐五1 、四英三1、四餐四2、四閒一1
2	班級幹部名單	四餐一1。
3	工程學院週會點名單	四創三1。
4	不動產學院週會點名單	五土五2、四設一1。
5	餐旅學院週會點名單	五餐五1 、五語五1、五語五2、四廚一1、四廚二1、四餐一1、四餐二1。
6	學務通訊第1週回條	四設四1/四設四2 。
7	學務通訊第2週回條	五餐五1 、四餐二2。
8	學務通訊第4週回條	四機四1。
9	學務通訊第5週回條	四英三1。
10	學務通訊第7週回條	五土三1、五機二1、五餐一2、 四設四1/四設四2 、四資一1、四閒三2、四閒四1。

11	學務通訊第 8 週回條	五土二 1、五子二 1、五子四 1、五機二 1、五機四 1、五語一 2、五語四 1、五餐一 1、五餐一 2、五資一 1、四設一 1、 四設四 1/四設四 2 、四子三 1、四子四 1、四資一 1、二英三 1、四廚一 2、四企二 1、四餐二 1、四展一 1、四展二 1、四閒三 2、四閒四 1。
※資料如有遺失，請至生輔組補領、補繳，如有誤記請速洽生輔組更正※		

【軍訓室】

- 一、同學早上於青雲路 380 巷停車買早餐，機車請停在紅線以內，不要違停影響上學交通動線(造成交通壅塞，易發交通事故)，機車停至校內停車場勿亂停車，而遭檢舉拖吊交通裁罰。
- 二、鑑於上課秩序及維護校園安全；教室為上課場所，請同學勿於教室內打牌、打鬧、嬉戲、追逐、脫上衣慶生等行為，以免產生危安事件，請各位同學確實配合遵守。
- 三、近期校安中心接獲多起家長來電反映協助尋找學生案件，請各位同學手機要保持隨時可和家人通聯，並告知家人如接獲不明人士電話威脅，先以電話向校安中心查證(02-2265-3756)，值勤校安人員會即至班級查證同學是否在校上課，並儘速回報家長學生狀況，請各位同學注意個資勿外洩以維自身安全。
- 四、交通安全教育宣導：「十次車禍、九次快」之教訓，據統計車禍意外事件，上學期間易發生車禍「請遵守交通規則、減速慢行、愛惜生命」。
- 五、請同學駕車行駛尤其是青雲路上騎乘機車，應抱持禮讓心避免過快，超速易造成車禍糾紛與自身安全受到傷害，請同學謹記禮讓心、勿超速，安全是回家唯一的路。
- 六、同學之間互動如有口角、誤會即向師長報告(或任何糾紛)、或向輔導教官反映、或電話直撥校安中心 02-2265-3756 請校安值勤教官溝通協處，切勿相約於校外談判而衍生打架肇事遭警移送法辦事宜。
- 七、節能教育宣導：請確實落實教室三分鐘環保工作，維護上課整潔環境；下課請同學一齊來檢查，關投影機、關電腦、關冷氣、關電扇、關電燈，節約能源隨手做環保。
- 八、請同學將汽、機車停放校內，避免停於校外，尤其是停放於校外住家前，影響住戶進出及開店，而衍生不必要校園安全問題。請同學務必遵守！
- 九、本校為「無菸校園」全面禁菸，開學至今仍發現部份同學於校園內吸菸，依「菸害防制法」於非吸菸區吸菸最高處新臺幣 1 萬元罰鍰，並依校規記小過處分。

【課指組】

- 一、發願樹活動將於 4 月 18 日(四)舉行，主題為「牽你的手，遠離毒害」，為讓學生了解發願樹內涵，請各班導師多加宣導相關議題活動。
- 二、畢業班公民教育成績不合格同學請盡快完成補修，公民教育補修相對時數登錄表請務必於完成後盡快繳回課指組，5 月 17 日(五)為繳交最後期限。
- 三、各項獎助學金資訊已公告獎助學金資訊網，請符合資格同學踴躍申請。

【諮商中心】

一、※心衛宣傳

失戀的痛，是沒有辦法用言語來形容的。每一段關係中的點點滴滴，都有其獨特之處，也沒有一套復原方式可以完全適用於走出失戀。不過，如果你現在剛失戀，在急救的基礎下，可以參考 Dvorsky 心理學家提出的這 14 個失戀急救療傷重點：不論是什麼狀況下分手的，理解並接受自己會有各種複雜的情緒。

1. 照顧好自己，睡好、吃好、做運動。
2. 避免酗酒、濫用毒品和亂性。

~ 接下頁 ~

3. 不要跟蹤或威脅前任。
 4. 和可以提供正面能量的人混在一起。
 5. 不要害怕尋求專業心理師的幫助。
 6. 覺得自己沒有靈魂是正常的。感覺自我價值遺失是療傷過程中很自然的一部分。
 7. 重新認同自己，重新發現什麼讓你覺得快樂，在沒有前任的狀況下，找出什麼可以定義你自己的價值。失戀經驗是一個讓你重新審視自己，成長蛻變的機會。
 8. 專注在失戀分手所帶來的好處，比如說，人生重啟，你可以重新做自己喜歡做的事情。
 9. 專注於正向積極的感覺，比如放鬆、自由、樂觀、明天有無限可能。
- 儘管還有很多精神層面的感覺要克服，正視自己對自己所付出的努力。給自己一些時間來療傷，不要急。
- （取自失落戀花園）

二、※講座&工作坊

日期	時間	活動名稱	主講者	公民點數
4 月 30 日 (二)	13:00 至 15:30	「成為自己的財務幸福教練」講座	曹國璽 諮商心理師	2 點
5 月 1 日 (三)	13:00 至 15:00	調出生命的色彩工作坊	辛宜娟 諮商心理師	2 點
5 月 2 日 (四)	10:00 至 12:00	「更懂攝影，完整你的生活」講座	香蕉勛影像 工作坊負責人-黃勛	2 點
5 月 15 日 (三)	13:00 至 15:00	一個心理師面對疾病的失落與重生	陳韻如 諮商心理師	2 點
5 月 22 日 (三)	13:00 至 16:00	關係中的十八般武藝	呂宜芳 諮商心理師	2 點

同學平時也可以來諮商中心的公布欄看看相關活動訊息，上面也有 QR 碼可以掃描填寫報名表，或是來諮商中心現場報名，有任何疑問或好奇也隨時歡迎同學來詢問我們喔！

【衛保組】

一、衛保組健康促進活動：

健康促進活動已於第 3 週開始，歡迎有興趣同學至衛保組報名參加，健康促進會員請至衛保組領取活動課程表。

二、衛保組即將辦理活動：

1. 4 月 24 日(三)下午 13:00 至 13:45 在體育館 304 視聽教室辦理愛滋病宣導講座，已報名班級有五子二 1、五餐二 2、四餐二 2，請上班級同學準時出席參加，全程參與的同學可以獲得公民點數 2 點。
2. 4 月 27 日(六)及 4 月 28 日(日)，上午 8:00 至下午 17:00 舉辦急救訓練營，地點在商學館藝文教室(8201)，歡迎有興趣的同學事先向衛保組報名參加，額滿為止。全程參與的同學可以獲得公民點數 4 點&通過考核亦有紅十字會的初級急救員證照。

~ 接背面 ~

- 三、本學期海報比賽【預測名次】活動時間:4 月 10 日(三)至 5 月 8 日(三)下午 17:00 前,地點:衛保組長廊,有公民點數 1 分,歡迎有興趣師生至衛保組索取表格填寫。
- 四、學生如食用學生餐廳的餐點後,若有任何身體的不適,請立即向衛保組反應,衛保組將針對該攤位做品管改善,以確保全校師生用餐安全。
- 五、為加強防範非洲豬瘟等防疫措施,請向師生持續宣導非洲豬瘟防疫及處罰規定。

【服學組】

- 一、請四創二 1 名單內同學(4 月 1 日發放通知於信箱)於 4 月 22 日(一)第六節下課後至指定地點集合,實施勞作教育。
- 二、請四企二 1 名單內同學(4 月 1 日發放通知於信箱)於 4 月 25 日(四)第六節下課後至指定地點集合,實施勞作教育。
- 三、請畢業班同學,務必確認勞教成績是否通過,如有未過科目,請盡速至學務處服務學習組登記補做,避免影響畢業時程。
- 四、請重補修同學選課後,至學務處服務學習組登記補做。
- 五、本學期如有需要廚餘桶之班級,可至總務處領取。
- 六、五專一至三年級班級,教室垃圾袋請至學務處服務學習組領取,下課之後請將教室垃圾清理乾淨,垃圾送至資源回收場放置。
- 七、五專固定教室班級下課離開教室時,建議將門窗鎖好,避免他人進入教室破壞環境整潔。
- 八、請同學於上課前後做好教室 3 分鐘環保工作,將垃圾清出並做好垃圾分類以維護教室環境整潔;離開教室時請做好過 5 關---關 E 化講桌、關冷氣、關電扇、關電燈、關門窗,節約能源隨手做環保;並將黑板與板溝乾淨、桌椅排整齊,以利下一個班級使用,感謝同學們的配合。



2019.04.15

..... (本回條請於本週五中午前交生輔組備查)

茲本班已依規定於班週會時,宣導本訊息內容同學周知,並張貼於公佈欄,本回條擲回學務處生輔組處備查,以示負責。【107 學年度第 2 學期學務通訊第 9 週】

班級:

副班長簽名:

導師簽名: