

學務通訊

【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、 協請畢業班導師配合辦理事項已透過導師信箱與導師Line群組通知，提醒畢業班導師按時繳交資料，俾免影響畢業生權益。
- 三、 內政部公告下列訊息，請男同學務必上網查詢(學務處網頁/最新訊息)，以免影響自身權益：
 - (一) 「役男出境處理辦法」部分修正條文案。
 - (二) 「自108年4月29日起取消護照加蓋或註銷兵役管制章戳作業」案。
 - (三) 83年次以後替代役體位役男申請在學期間，於108年6月24日接受補充兵役軍事訓練案。
 - (四) 「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」案。

第13週

- 四、 本校品德教育核心價值第13至16週宣教主題為「責任」，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。
- 五、 性別平等宣導:兩性平等貴在互尊、互重、互信、互賴及平等對待。
- 六、 智慧財產權宣導:請使用正版教科書，切勿非法影印書籍、教材，以免侵害他人著作權。
- 七、 法規宣導:有吸菸、嚼食檳榔、酗酒或賭博之行為，情節輕微者，記過處分；對師長有不禮貌或報告不實或企圖欺瞞，而情節嚴重者，記過處分。
- 八、 各項繳交資料每週進行統計，未繳班級會公布於隔週學務通訊提醒補繳，如發現誤記，請導師要求副班長速至生輔組釐清更正。
- 九、 下列表單尚未繳班級請儘速繳交：

※資料截至 108.05.09 日下午 16:00。		
項次	繳交資料	未繳班級
1	賃居生調查表	<u>五土五 2</u> 、五子二 1、五子三 1、 <u>五餐五 1</u> 、四英三 1、 <u>四餐四 2</u> 、四閒一 1。
2	工程學院週會點名單	四創三 1。
3	不動產學院週會點名單	<u>五土五 2</u> 、四設一 1。
4	餐旅學院週會點名單	<u>五餐五 1</u> 、五語五 1、五語五 2、四廚一 1、四廚二 1、 <u>四餐二 1</u> 。
5	畢業班週會點名單	<u>五土五 2</u> 、五語五 1、五語五 2、四資四 1、 <u>四設四 1/四設四 2</u> 、四閒四 1、四閒四 2、四英四 1。
6	學務通訊第 1 週回條	<u>四設四 1/四設四 2</u> 。
7	學務通訊第 2 週回條	<u>五餐五 1</u> 、四餐二 2。
8	學務通訊第 4 週回條	四機四 1。
9	學務通訊第 7 週回條	<u>五機二 1</u> 、 <u>四設四 1/四設四 2</u> 。
10	學務通訊第 8 週回條	<u>五機二 1</u> 、 <u>五餐一 1</u> 、四設一 1、 <u>四設四 1/四設四 2</u> 、二英三 1、 <u>四企二 1</u> 、四展二 1。
11	學務通訊第 9 週回條	五子三 1、 <u>五機二 1</u> 、 <u>五餐一 1</u> 、五資三 1、 <u>四企二 1</u> 。
12	學務通訊第 10 週回條	<u>五餐一 1</u> 、五資三 1、 <u>四設四 1/四設四 2</u> 、 <u>四企二 1</u> 、四

		動三 1、四動四 1、四閱四 1。
13	學務通訊第 11 週回條	五機五 1、五語三 2、 <u>五餐一 1</u> 、五餐三 1、四廚二 1、 <u>四企二 1</u> 、四餐二 1、四餐四 1、 <u>四餐四 2</u> 、四動三 1、四動四 1、四閱四 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(分機 644)※		

【軍訓室】

- 一、 108 年萬安 42 號演習演練時間為 5 月 27 日 13:30 時至 14:00 時為時 30 分鐘，本案除校首頁公告週知外，轉達導師通知同學，知悉配合辦理，請於萬安演習警報發放後，關閉電源、門窗，學生就地避難，當日校安中心擬派校安人員編組校安巡查，協辦交通管制及秩序維護。
- 二、 基於校園師生人身安全，請同學如發現流浪犬、貓進入教室，即撥打值勤電話 02-2265-3756，通知校安人員協助趕出教室，如犬、貓有受傷校安人員通知動保處協處。在校園內更不要接近及主動餵食流浪犬、貓，以維護個人安全及公共衛生安全。
- 三、 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。
- 四、 校內限速 20km/h 以下，請慢速行駛，並依遵行方向指示行駛，不可逆向行駛，以維護人車安全，騎乘機車請務必戴安全帽，嚴禁超載，並依規定位置停放，違規同學經查獲登記，並依校規懲處。
- 五、 再三提醒同學：學校校門前 100 公尺進入學校青雲路段 T 字路口車多路窄，同學行經該路段請減速慢行，如需停車請依規定停至紅線內，勿在校門口併排停車，避免違規及發生車禍須負全部責任暨照相因違反道路交通管理處罰條例而罰鍰（罰錢），並依序慢行，儘快進到學校內，確保人身安全。
- 六、 請同學校園內行走，發揮道德遵守觀念，請走人行道，避免與車爭道，以免發生危險，請同學注意遵守。
- 七、 學校周邊易肇事位置計有：1. 浮洲橋旁 2. 金城路三段路口 3. 清水路口 4. 明德路口。請同學們行經該危險路段，特別提醒同學遵守交通秩序、交通規則、不可搶快，注意防禦駕駛，確保交通安全。
- 八、 已宣導多時，計程車暨學生家長車輛請勿進入教學區含思賢樓（一律請於會展與觀光系館前迴車）。請同學告知家長、計程車駕駛遵守；教學區已規劃單行道請遵守規定。
- 九、 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。
- 十、 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！
- 十一、 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、 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。

二、 107 學年度「孝道創意競賽」活動將於 5 月 15 日(三)下午 13:00 於瑋琪樓 B1 國際會議廳舉行，歡迎全校同學共襄盛舉。

【諮商中心】

一、 ※心衛宣傳

壓力管理

本質上，壓力是一種個人感受心理或生理上不舒服的感覺。當個體感受到威脅，為應付周遭環境或事物改變的一種本能反應，當個體需要改變或調整程度越大，個體經驗到的壓力也越大。然而，因每個人主、客觀因素不同，面對壓力時會產生不同的生理或心理反應，輕者緊張、焦慮、頭痛、胃痛、腹痛、腹瀉等；重者失眠、憂鬱，甚至自殺，對個人身體、心理、生活及社會都造成嚴重影響。

◎學習如何與壓力相處，可以參考以下的方式：

1. 調整看法：許多壓力源自於本身的想法或思考方式，因為處在負面消極的情緒中，只會讓我們看不見其他的可能。面對一些無法避免的情境，抱怨、逃避是沒有用的，我們應該要學習用新態度正向思考、以理性、彈性的態度心平氣和的方法來冷靜因應。
2. 接受結果不盡如預期：我們必須接受生活中有些事情結果是不如預期或是嘗試多次後仍無法達到預期效果，與其一直停滯在不滿、不耐煩的情緒中是無助於事情解決的，要學會接受這些事實，換個角度思考：想想有什麼事是自己可以掌握，對處理事情是有幫助的？重新看待，壓力自然減輕。
3. 正向看待挫折經驗：人生不如意十之八九，一生中總會經歷一些失敗挫折，如果一直沉溺在這些負面情緒中，只會讓我們無法走出陰霾。應正向看待失敗經驗，因為沒有失敗怎會有成功！
4. 規律生活：規律生活是紓解壓力的一種重要方式，規律的生活除作息正常外，也應包括運動及休閒活動等，原則上將每天生活步調儘量調整為自己可負荷的步調，而且持之以恆的做下去，自然能有效紓解壓力。

※如果同學們因壓力過大需要協助時，可以到諮商中心尋求老師的幫忙喔～

【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. 5 月 15 日(三)下午 13:00 在體育館 304 視聽教室辦理藥物濫用宣導講座，已報名班級有五資三 1、四資二 1、個別報名有五語三 1 等 15 名同學、四室三 1 有 3 名同學，請以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. 5 月 22 日(三)下午 13:00 在體育館 304 視聽教室辦理第 2 次健康飲食促進講座，已報名班級有四企一 1、四廚一 3、個別報名有四間一 2 等 7 名同學，請以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。
3. 5 月 29 日(三)下午 13:00 在體育館 304 視聽教室辦理第 2 次疾病講座，已報名班級有五資三 1、四企一 1、個別報名有五語三 1 等 15 名同學、四間一 2 等 7 名同學、四室三 1 有 3 名同學，請以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。

~ 接背面 ~

三、本學期海報比賽名次如下：

名次	班級	姓名
第 1 名	五土二 1	高國翔
第 2 名	五餐一 2	周芷妘
第 3 名	二英三 1	林茂誠、王子云
佳作	室設一 2	陳珮璇
佳作	四間二 1	黃嘉瑜、黃柏瑄

恭喜以上同學，並請上述同學儘快至衛保組選購禮品及領取獎狀(通知單已於 5 月 9 日發出，選購期限至 5 月 15 日為止，逾期由本組代為選購)。(並請於 5 月 22 日前至衛保組領回禮品)。

四、參與預測名次中獎者，共 14 名同學；

班級	姓名	班級	姓名
五土一 1	謝佳憲	五土二 1	呂錦龍、黃品諺、吳嘉哲、 劉同榮、沈鈺翔
五子三 1	陳宥任	五語三 2	洪孟君、林育誠
五餐一 1	黃郁婷	五餐一 2	林家宏
四英三 1	池筱琳	四創二 1	朱采青、盧品榆

請以上同學速至衛保組領取精美小禮物一份(通知單已於 5 月 9 日發出，獎品保留至 5 月 17 日止，逾期視同放棄領獎，由備取替補)。

五、學生平安團體保險，本校由富邦人壽負責。學期中理賠專員將在每週一、週三中午 12:00 至 14:00 在衛保組服務需做理賠事項的學生。

六、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。

七、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、請四展二 1、四創二 1 同學(4 月 29 日發放通知於信箱)於 5 月 22 日(三)第六節課至學務處服學組集合，實施勞作教育。
- 二、自第十三週(05 月 13 日星期一)起開始實施換組，請四技、五專一年級同學與重補修勞作教育的同學於正確的組別實施勞教；如不清楚組別的同學，請至學務處服務學習組網頁(學校網站→行政單位→學務處→最新訊息)，或至服務學習組詢問。
- 三、4 月 29 日至 5 月 17 日將舉辦廢光碟回收競賽，參與者可獲得公民點數，更有機會獲得獎品禮物，歡迎同學至學務處服學組踴躍參與。
- 四、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。
- 五、請重補修同學選課後，至學務處服務學習組登記補做。
- 六、本學期如有需要廚餘桶之班級，可至總務處領取。
- 七、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。
- 八、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。

~ 接下頁 ~

九、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。



2019.05.13

..... (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 13 週】

班級：

副班長簽名：

導師簽名：