

# 進修學制通訊 第 112-1-09 週

(視同正式文件，請副班長務必逐條宣達)

LINE@「睽德霖」為本學期新建立之校園資訊系統，老師和學生都可以快速連結取得所需資訊，亦可透過「學生服務」項目之關鍵字搜尋，例如選課、請假、成績、證照、畢業條件、就學貸款、獎助學金、學雜費減免…等。



※請掃描加入

## 【生輔組】

- 一、**教育部宣導**：考量個人資料外洩是詐騙集團取得有效詐騙資訊之來源，請加強個人資料保護意識，有關個人資料保護之反詐騙宣導短片，可參考內政部警政署165全民防騙網：<https://165.npa.gov.tw/#/promotion>。
- 二、若屬大一在學貸款人，於112年6月20日時本人或其配偶已懷孕，符合「教育部疫後就學貸款補助辦法」第3條補助資格者，即日起至同年11月10日止可向生輔組提出申請。
- 三、**83至93年次男同學**申請分階段接受常備兵役軍事訓練，請於112年10月16日10時至11月15日17時逕至內政部役政署網站提出申請(詳情請至學務處網頁→最新消息→學生兵役查詢)。
- 四、內政部頒「就讀大學校院役齡男子申請休學服役作業規定」，並即日生效，適用對象為94年次以後出生之役男，得依其意願，於在學期間預為規劃休學並申請於寒假或暑假梯次入營服役，退伍後返校復學，相關規定及申請表已發至個人mail信箱，或逕至本校【學務處網頁→生活輔導組→學生兵役】下載。
- 五、**94年次男同學**請於112年10月2日10時至11月15日17時，可透過內政部戶役政管家APP或至內政部役政署網站首頁進入「兵籍調查線上申報」系統登入個人資料後，即可完成兵籍調查作業，詳情請至學務處網頁/最新訊息/學生兵役查詢(請多加利用手機或電腦進行填報調查資料，減少往返公所之不便，如無升學意願亦可儘早申報)。
- 六、請同學依課表時間按時上課、勿遲到，每週主動上網查詢自己出缺勤情況，**如遭誤記曠課應於乙週內**自行列印「BC420學生缺曠明細表」，圈選誤記節數並請任課老師註明「誤記」及「簽全名」後送生輔組辦理更正，逾期依規定無法處理。【缺曠明細表列印：首頁→資訊服務→校園資訊系統→帳號為學號→身分證字號為密碼→進入頁面左側BC4學生查詢列印→點選BC420學生缺曠查詢→缺曠明細表】
- 七、**學生請假規定及流程**：
  - (一)各類請假於未到課當日起14天內應完成請假手續，逾期未經請假之時數以曠課論，且系統有限制，每日只能請一次假，若當日有缺課者，應一次合併填寫假單。
  - (二)請假相關證明交付導師審閱即可或需附於請假系統由導師律定，另為配合生輔組線上審查，請假務必明確填寫事由，事假寫明何事(勿只寫家裡有事)，病假寫明病因或病痛(勿只寫身體不適)，喪假應註明與過世親屬關係(非三等親請事假)，未依規定將退回重填。
  - (三)公假：
    1. 兵役體檢或法院出庭：填寫線上公假單並於請假系統附相關證明或通知書。
    2. **參加學校核准之校內外活動或比賽**：統由導師或活動指導老師填寫線上團體公假單，各欄位應清楚完整並附相關文件，且在活動結束後乙週內送出線上公假單，逾期無法受理。

~ 接下頁 ~

★**導師填寫**:首頁→資訊服務→校園資訊系統→帳號為教職員編號→身分證字號為密碼→進入頁面左側下拉式選單"導師作業入口"→點選BB4導師假單作業→團體公假申請→新增班級公假單。

★**活動指導老師填寫**:首頁→資訊服務→校園資訊系統→帳號為教職員編號→身分證字號為密碼→進入頁面左側下拉式選單"教職員作業入口"→點選團體公假申請→新增單位公假單或社團公假單。

3. 如時間為例假日則無需請假。

(四)**線上請假流程**:校首頁→資訊服務→校園資訊系統→帳號為學號→(舊生密碼為身分證字號)、(新生與轉學生密碼為身分證字號前三碼【含第一碼英文字母大寫】+生日【民國年月日】)→進入頁面左側BC2學生請假作業→點選BC210個人請假申請→點選新增並點選節次及假別(病假或事假證明是否需附於請假系統由導師律定,公假及喪假須附證明文件)→按下送出即可送審假單;送出假單後應主動查看是否審核通過,若導師尚未審核可提醒導師,若審核未通過,應於期限內(缺課當日起14天內)重新申請。

(五)**學生請假系統操作說明**:校首頁→資訊服務→校園資訊系統(系統操作手冊)→學生(學生請假操作手冊)。

八、\*\*\*重要財物請同學隨身妥慎保管, **下課離開教室前務必檢查自己隨身物品**,如拾獲或查詢遺失物請至生輔組(分機643)。依校規:拾物隱匿不報,情節輕微者,記小過1至2次;如有竊盜行為或侵占事實者,記大過1至2次。

九、**反詐騙宣導**:

(一)**近日台中逢甲大學驚傳100多名學生遭集體詐騙**,不肖人士假冒通訊行業務員,謊稱只需申辦手機或購買筆電等3C產品,並填寫**無卡分期付款合約書**,即可賺取現金5千元,實際上學生不會拿到3C產品,日後也不用付一毛錢,直到**被融資公司催繳**,才發現遭詐騙,如果合約在法律上有效,還是得面臨清債問題,叮嚀同學現在詐騙手法可謂推陳出新、日新月異,故務必提高警覺,以免受騙上當。

(二)**無卡分期**目前是由第三方金融機構所推行,大家須**慎選合法經營的業者且審慎閱讀合約內容**,正派經營的業者會按法律規範**明定每月利率、繳款金額與還款期限**,服務相對透明且安全。千萬**別因為條件看似優渥,而盲目選擇來路不明的不肖業者**,否則很有可能會被背後隱藏的高利率壓垮,更會破壞自己的信用分數。

### 【軍訓室校安中心】

一、依據交通部公路局臺北區監理所來函通知,交通部公路局臺北區監理所補助參加機車駕訓取得駕照民眾每名1,300元,名額共計4萬名;112年4月11日起,辦理機車道路安駕訓練補助,補助取得駕照民眾至駕訓班參加3小時道路安駕訓練者,每名1,200元,名額共計2,000名。**※為提高同學安全駕駛之觀念及取得考照之機率,歡迎同學踴躍參與。**相關訊息資訊中心已公告在學校網頁及全校師生個人信箱。

二、學校周邊易肇事位置計有:1.浮洲橋旁2.金城路三段口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。

- 三、本校位於山區常有虎頭蜂出現，請同學勿對樹上蜂巢丟石頭以免虎頭蜂受驚嚇出巢咬人，另如碰到單隻虎頭蜂出現教室勿拍打及追逐以免被咬，同學如有發現蜂巢請通報校安中心(02)2265-3756知悉，值勤人員將通報動保處迅速處置，以維安全。
- 四、本校校區與教室均為開放式空間，日夜共用教室，日間部置於教室或抽屜內之物品、書籍請保持原狀，抽屜內請勿放置垃圾及雜物，個人物品應隨身攜行，尤其外堂應派人看守，避免失竊。
- 五、請同學上、下課時多注意安全，騎乘機車減速慢行避免意外事故，停放後山停車場請減少噪音，進出學校路口請配合交通號誌及義交指揮；另校園周邊社區內請勿隨意進入停放機車，以免影響社區民眾安寧。
- 六、同學若有緊急事件，可撥打本校校安中心(24小時專線)請求協助。直撥電話：(02)2265-3756或(02)2273-3567轉分機541或542或親自向校安中心反應。
- 七、本校校區依「菸害防制法」規定，規範為禁菸場所，除於特定吸菸區外不得在校區吸菸及嚼食檳榔(尤其嚴禁於教室內、走廊、樓梯間、廁所等地區吸菸(包括電子菸)，新北市衛生局將不定期到校實施查核。

### 【課指組】

- 一、校內獎助學金相關訊息已放置課指組-「校內獎學金專區」，如欲申請同學請踴躍提出。網址：[https://studentaffairs.hdut.edu.tw/p/406-1001-9155\\_r304.php?Lang=zh-tw](https://studentaffairs.hdut.edu.tw/p/406-1001-9155_r304.php?Lang=zh-tw)
- 二、校外獎助學金相關訊息已放置課指組-「獎助學金資訊網」，如欲申請同學請踴躍提出。網址：[https://studentaffairs.hdut.edu.tw/p/406-1001-4940\\_r304.php?Lang=zh-tw](https://studentaffairs.hdut.edu.tw/p/406-1001-4940_r304.php?Lang=zh-tw)

### 【諮商中心】

#### 一、心衛宣導：

##### 【ChatGPT — 陪伴的新可能】

現代生活，每個人手上幾乎都是一台手機。科技的發展也時刻影響著人與人之間的互動方式。ChatGPT的誕生，提供我們解決問題的新方向。當你向它提問任何想知道的問題時，它都可以提供一個快速彙整的解答，暫且提供我們回應所遇到的問題，至於彙整的答案是否正確，則有待我們驗證與更加詳細查找相關資料。

同樣的，當我們遇到難解、不知道如何訴說的生氣或難過的事件、感受時，它可以聆聽、陪伴我們，並給出一個調適心情的可能方向，幫助我們度過難熬的深夜時分，待隔日擁有力量尋求專業協助。



左圖為手機版的ChatGPT。下載後，可「免費」登入自己的Google、Apple或信箱，亦可登入網頁版。

~ 接下頁 ~

G

啊啊啊，心情又不好了，怎麼辦？



我很抱歉聽到你的心情不好。在這種情況下，以下是一些可能幫助你改善心情的方法：



1. **深呼吸和冥想**：試著專注於深呼吸，這有助於放鬆身心。冥想也是一種有效的放鬆方式，可以減輕焦慮和壓力。
2. **寫日記**：把你的感受寫下來，這有時可以幫助你釐清自己的情緒，也可以減輕壓力。
3. **找到興趣愛好**：做一些你喜歡的事情，無論是閱讀、畫畫、散步，或者聆聽音樂，這些活動可以轉移你的注意力並帶來愉快的感覺。
4. **尋求支持**：找人傾訴，不論是朋友、家人，或者專業的心理健康專家。有人聽你的心聲可能會讓你感覺更好。
5. **運動**：運動釋放身體內的激素，有助於改善心情。這不一定要是高強度的運動，甚至散步也可以有幫助。
6. **尋找幫助**：如果你的心情持續低落，影響到你的日常生活，請考慮尋求心理健康專業人士的幫助，例如心理醫生或心理諮詢師。
7. **遠離觸發情緒的事物**：如果有些事情或環境讓你感到不適，嘗試暫時遠離它們，讓自己有時間恢復。

請記住，如果你的心情持續低落，尋求專業幫助是非常重要的。他們可以為你提供適當的支持和建議。

G

所以可以先在這邊聊聊，之後再尋求專業幫助嗎？



當然可以。在這裡聊聊可能會讓你感到稍微好一些，因為你有機會分享你的感受，而我會盡力聆聽並提供支持。但請記住，我只是一個程式，並不能取代專業的心理健康專家。如果你的情緒問題持續存在，影響到你的日常生活，或者感覺無法自行應對，尋求專業幫助是至關重要的。



心理健康專家具有豐富的經驗和知識，可以幫助你處理複雜的情緒問題。他們可以提供更具體、個人化的支持，並且可以根據你的需求制定適合的治療計劃。

在尋求專業幫助之前，你可以嘗試在這裡分享你的感受，但如果你感到需要更深入的支持，請不要猶豫，立即尋求當地的心理健康專業人士的幫助。他們具備適當的知識和技巧，可以幫助你度過困難時期。

## 二、活動宣傳：

諮商中心陸續公布許許多多的活動，不僅可以讓同學免費學習，參與活動都還可以獲得公民點數，歡迎對活動有興趣的同學，趕緊掃描QR Code報名呦~

~ 接下頁 ~

類型	活動主題	活動時間	活動地點	報名連結
工作坊	流進你心 -流體畫減壓體 驗工作坊	112/11/14 (週二) 13:00-14:45	商學館 704 教室	 <a href="https://reurl.cc/r6ZolZ">https://reurl.cc/r6ZolZ</a>
講座	在人群中接納 最真實的自己	112/11/16 (週四) 13:00-14:45	土木館 207 教室	 <a href="https://reurl.cc/eDj59W">https://reurl.cc/eDj59W</a>
工作坊	植物療癒我的 心：彩繪壓克力 繪畫工作坊	112/11/23 (週四) 10:00-12:00	商學館 704 教室	 <a href="https://reurl.cc/8NO4aX">https://reurl.cc/8NO4aX</a>

### 【衛保組】

- 一、 進入校園自主配戴口罩，但是搭乘接駁公車與進入健康中心仍須配戴口罩。
- 二、 考量學校教學需求，各級學校經與學校師生充分溝通並取得共識後，可於具特殊性場域或授課有相關需求時，學校得自行決定採取佩戴口罩措施。
- 三、 落實「生病不上課、不上班」原則：對於有呼吸道症狀之師生，適當休息即適當補充水分，並請立即就醫，釐清確切不適原因，接受治療，待症狀解除後方可到校。
- 四、 學生平安保險由富邦人壽承辦請參閱衛保組網頁訊息，資料填妥後隨附證明請於每週二、週四晚上20：00止交至衛保組護理師。
- 五、 **11月28日(二)辦理新生補體檢及新生體檢異常免費複檢，時間為下午15:30-19:30。**
- 六、 **因登革熱疫情升溫，建議旅遊外出應做好防蚊措施，避免被蚊蟲叮咬，如有疑似症狀如發燒、頭痛、肌肉痛、關節痛等，請同學儘速就醫。**



2023.11.06