# 學務通訊

第04週

## 【學務處】

LINE@「睦德霖」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

## 【班會紀錄】

**本學期起，班會紀錄簿採取電子檔案回傳。**

每週五下午 17：00 前，請副班長於班會結束後確實繳回班會活動紀錄表電子檔，以利彙整。

班會紀錄電子檔傳至承辦人信箱

yucheng.cheng31@gmail.com

**※電子檔請務必註明班級。**

※班會紀錄簿電子檔

## 【生輔組】

一、 ＊＊＊依照銀行來文規定，已辦理就學貸款申請的同學，欲在學期間辦理休退學，在銀行尚未撥款至學校前，須先至出納組補繳學費後，才能成完成休退學流程。

二、 就學貸款、學雜費減免、五專前三年免學費及弱勢助學補助(助學金、住宿優惠)請向生輔組辦理。

三、 教育部針對各項助學措施製作「115學年度大專校院助學措施宣導手冊」，同學可至教育部「圓夢助學網」下載(https://www.edu.tw/helpdreams/)，如有相關助學疑義，亦可至該網頁參閱相關助學措施詳細內容。

四、 不利處境助學補助-助學金(原:弱勢助學金)(家庭年收入 90 萬以下)辦理時間為 9 月 23 日(三)起至 10 月 16 日(五)止，務必期限前將辦理資料繳交生輔組(分機 624)，逾期無法辦理。

(一)繳交生輔組資料：

1. 不利處境助學申請書。2. 三個月內戶籍謄本正本(內含學生本人、父、母，有配偶者加配偶；記事欄不可省略)。3. 前一學期成績單正本，且學業成績平均60分以上(新生、轉學生免附成績單)。4. 降轉生加附原學校未領取同學年度助學金證明。

(二)申請書填寫：校首頁→資訊服務→校園資訊系統→登入學號及密碼→就學貸款、學雜費、不利處境助學專區→我已了解以上說明→點選申請項目(減免/不利處境)→填寫資料→確認送出→列印→家長與學生簽名和蓋章。

五、 不利處境學生多元生理用品專項補助

【補助對象】本補助申請對象須為生理女性(即身分證統一編號第二碼為「2」者)，具中華民國國籍並有戶籍登記，且具有本校學籍之在學學生並符合下列任一資格：

1. 第1類：當學期領有教育部低收入戶、中低收入戶、身心障礙學生、身心障礙人士子女、特殊境遇家庭子女孫子女及原住民族學生學雜費減免者。
2. 第2類：符合「大專校院不利處境學生助學金」資格者。
3. 第3類：符合衛生福利部所認定之青年(少年)家庭照顧者，並經學校輔導審認之不利處境學生。

~ 接下頁 ~

4. 第4類：有以下情形之一，經本校認定為不利處境者：
(1)當學期有「重複申請學雜費減免或不利處境學生助學金」之情形，致無法申請相關減免或申領助學金者。
(2)確有經濟困難、家庭變故、突發重大傷病致生活陷入不利處境者。

【補助額度】每生每學期核發1,200元(包含寒暑假)。

【申請方式】

＊ 第1類至第3類：免申請。
由學校確認資格後，主動辦理補助核發，學生不需填寫申請書。

＊ 第4類：需提出申請。
符合第4類資格者，請至生輔組填寫紙本「不利處境學生多元生理用品專項補助申請表」，經審核通過後核發補助。

**※只有「第4類」需要填寫紙本申請書；第1～3類均不用另外申請。**

**【申請期間】10 月 5 日至 11 月 30 日止。未依照規定時間申請者視同放棄權益，請務必留意。**

六、 **五專一年級 9 月 16 日(三)起實施環境服務體驗（112 學年度之前為勞作教育），注意事項如下：**

(一)先至學務處網頁之最新訊息，查詢環境服務體驗（勞作教育）之服務地點。

(二)按時至指定地點，找穿著綠色背心之小組長報到。

(三)環境服務體驗（勞教）課缺曠成績查詢可至學務處生輔組網頁查詢(學校網頁→行政單位→學務處→生輔組→一年級環境體驗服務次數查詢)，如有疑問請洽詢**生輔組分機644**。

(四)115學年度入學同學，於一年級就學時，上、下學期須進環境服務體驗課程。111、112學年度入學者，於一年級與二年級時，須進行勞作教育課程，尚未完成的，需補足時數後才能畢業。

七、 各班級請於上課前後做好教室3分鐘環保工作，**將垃圾清出放至走廊垃圾桶內並做好垃圾分類**；離開教室時做好過5關～關E化講桌、關冷氣、關電扇、關電燈、關門窗，並將黑板與板溝清理乾淨、桌椅排整齊，以利其他班級使用。(**五專固定教室離開教室務必將門窗鎖好**)

八、 **男同學須繳交兵役調查表**，役畢者繳交退伍令影本，停役者繳交停役證明，免役、國民兵者繳交相關證明。**如註冊時兵役資料未繳交者，請立即補交至生輔組**，以免影響自身權益（身分證正反面影本、退伍令、因故停役令、免役令等影本）。

九、 **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；如提交假單日期不連續(一週內有一天未勾選)，請分其他筆假單送。

(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→(舊生與轉學生密碼為身分證字號)、(新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)。

十、 內政部115年度「97年次徵兵及齡男子兵籍調查線上申報作業」。

一、依憲法及兵役法規定，中華民國男子皆有服兵役之義務，並於19歲徵兵及齡前1年底至當年2月間接受兵籍調查，建立兵籍資料。

二、為97年次男子將屆徵兵及齡，內政部訂於115年10月7日上午10時至11月15日下午5時開放線上兵籍調查系統，請本校在學及齡男子利用電腦、手機等裝置，由內政部役政司網站首頁/主題單元/點選連結進入「兵籍調查線上申報」作業系統(網址：https://dca.moi.gov.tw/ris)，登錄個人資料，完成申報兵籍調查作業。

三、詳細公告請至本校學務處生活輔導組→最新消息→學生兵役查詢。

十一、 內政部辦理115年就讀專科以上83至93年次在學男子，申請分階段接受常備兵役軍事訓練。

一、依內政部115年9月11日台內役字第11511611201號函辦理。

二、按徵兵規則第26條第2項規定：「就讀專科以上學校男子，得依其志願，於每年十一月十五日以前向戶籍地鄉(鎮、市、區)公所申請連續二年暑假，分階段接受常備兵役軍事訓練；申請人數逾訓練員額時，以抽籤決定之」。

三、茲為便利在學男子提出申請，內政部役政司全球資訊網(https://dca.moi.gov.tw)首頁/主題單元建置「分階段接受常備兵役軍事訓練系統」，自115年10月15日(星期四)上午10時起至115年11月15日(星期日)下午5時止受理申請；可自116年6月8日、7月6日或7月30日3個入營梯次中，擇一梯次申請。各梯次申請人數逾錄取員額時，並由內政部役政司統一於115年11月16日(星期一)上午10時公開抽籤。

四、詳細公告請至本校學務處生活輔導組→最新消息→學生兵役查詢。

~ 接下頁 ~

十二、 **反詐騙宣導【免費送你禮物，只要付運費？】**

近期詐騙集團會在 Facebook、IG、Threads 等社群平台張貼「免費贈送，只需支付運費」或「出清大特價」等訊息吸引民眾留言，再引導點入假物流連結交易，後續假客服會以「未完成實名認證」、「訂單遭鎖定」為由，要求操作網銀轉帳來驗證身分，請民眾如遇類似貼文應提高警覺，這就是詐騙，切勿輕信！

**※防詐提醒：**

**● 不點陌生連結 ● 不聽客服指示轉帳**

**● 不提供個資、金融資料及驗證碼**

**※有疑慮，立即撥打 165反詐騙諮詢專線查證。**

十三、 **反詐騙宣導「**21*」可能正成為詐騙集團的「後門」！**

你以為你只是設定一個簡單的電話轉接？在你不注意的時候，你的手機可能已經被悄悄地打開了一個「後門」！一張看似普通的號碼，揭露了一個令人毛骨悚然的真相：輸入「**21*」再加上一個號碼，你就等於把你的手機號碼控制權，親手交給了詐騙集團。這不只是打不通電話這麼簡單。想像一下，深夜裡，當你熟睡時，你的網銀驗證碼 OTP 被無聲地轉接到另一個人的手機上，你的錢正一筆筆被盜走；或者，詐騙集團正用你的聲音、你的號碼，打電話給你的親人，告訴他們你被綁架了.....

**※防詐提醒：**

這不是電影情節，這是真實發生的事情。宣導圖提醒我們：「別亂按！」、「小心詐團冒充你」。一但這個設定被開啟，你將面臨：

● 假冒檢警做視訊筆錄 ● 加陌生LINE

● 下載陌生APP ● 提供個資、帳號、密碼

**不要成為下一個受害者。如果你對自己的手機設定有疑慮，立即檢查！如果發現已經被設定，請立刻撥打 165 反詐騙專線求助。有些設定，一旦開啟，就無法輕易挽回。** #反詐騙 #轉接設定 #隱私安全 #手機漏洞 #小心受騙 #165

十四、 **學務通訊電子檔**每週會發至導師Line群組，再由導師轉發班級群組，並利用班會或集合時機重點宣導(**宣導後導師提交Google表單回條**)，請務必留意，以免影響自身權益。如需查閱各週學務通訊內容，可至本校【學務處網頁→學務服務專區→日間部學務通訊或進修學制學務通訊】下載。

十五、 **嚴禁騎車上人行道**:學校已於各路口處架設監視器，進行錄影存證，如違反規定，將取消機車上山資格(**含住宿生**)，請務必遵守規定，以維護行人安全。

十六、 **校園接駁車**:每週一至週五早上07:50～10:00時，停靠罕見樓站(警衛室前)及會展館站，收費上山一段票(公車轉乘優惠)，下山免費。

十七、 **本學期申請註銷懲罰紀錄者，受理期至第5週止**，請參閱學務處網頁/學生申請註銷懲罰記錄辦法及表單下載，並備齊相關表單至生輔組辦理**(逾期不收件)**。

十八、 **手機務必輸入本校緊急連絡電話**【校安中心24小時電話(02)2265-3756】**與導師電話**，以利協助緊急狀況處置。

十九、 **性別平等宣導**:消除性別歧視，尊重多元性別，落實性別平權，千萬不可在FB、LINE、IG…等社群網站PO不雅圖片、影片及言論，以免觸犯法律。(申訴窗口:生輔組分機645)

~ 接下頁 ~

二十、 **防制校園霸凌宣導**:請相互尊重，不可在FB、LINE、IG等社群網站PO任何具攻擊性或不實言論，以免觸犯法律。(申訴窗口:校安中心分機541)

二十一、 **智慧財產權宣導**:上課使用正版教科書，切勿非法影印書籍、教材，以免侵害他人著作權。

二十二、 **重要財物請隨身妥慎保管**，如拾獲遺失物或查詢請至生輔組。

【校安中心】

一、 **交通安全宣導專區：注意別人的不注意!小心別人的不小心!!無照不駕駛!!!**

(一)**交通安全教育入班宣導活動:**

| | |
|---|---|
| 四餐一 1<br>五餐二 1 | 9 月 29 日(二)15:00 時於商學館藝文教室實施。 |

(二)**騎乘機車(含微型電動二輪車)應配戴安全帽已宣導多次，自本週起，違規者依校規記過 1 次(乘客未戴與駕駛一併懲處)，尤其提醒從罕見樓上山同學應注意自身安全。**

(三)**校內汽、機車請停放於停車格內，違規按校規記過 1 次**，另應將機車安全帽及物品置於安全地方、車箱內或隨身保管，避免遭人任意拿走而遺失。

(四)**如遇交通事故有相關法律、醫療或心理需求**，可向「各縣市政府法律諮詢服務」、「各縣市政府社會局（處）」、「各縣市政府學生輔導諮商中心」、「兒少交通事故安心專案」、「財團法人犯罪被害人保護協會」等查詢相關服務資訊。

二、 **校園安全宣導專區：維護校園安全，人人有責!**

(一)配合教育部 115 **年國家防災日**，提醒大家熟記「**趴下、掩護、穩住**」抗震保命三步驟，另辦理校園地震避難掩護演練第二階段時程如下:

| | |
|---|---|
| 第二階段 | 9 月 29 日(週二)15 時五專新生班實施入班宣導暨正式演練(各班教室)。 |

(二)同學間應彼此尊重，如有問題無法解決，可向導師或輔導校安反映，尋求正當解決之道，**切記不可有逾越分際之言行或在 FB、LINE、IG 等社群網站 PO 任何具有攻擊性或汙衊性之言論**，如有上述行為者，除請家長到校協助處理外，自己亦將**面臨法律責任(例如恐嚇罪、誹謗罪、公然侮辱罪)與校規懲處(大過 1 至 2 次)**，叮嚀同學切勿逾越分際。

(三)**貴重財物請隨身妥慎保管**，切勿隨意放置，以免遭竊；**五專前三年為固定教室，當日課程結束應關閉所有電源，並將門窗確實上鎖，避免被外人不當侵入**；如有拾獲遺失物應交至生輔組，如拾物隱匿不報，記小過 1 至 2 次。

三、 **禁菸反毒宣導專區:堅定的自信是抗拒毒品誘惑的最好態度，面對毒害，請堅持拒絕!**

(一)**提醒同學校內外慎選交友**，應保持正常及規律生活作息，不依賴藥物提神，更不能使用非醫師處方藥物，拒絕成癮物質；另**不隨意接受陌生人的物品及飲料或協助物品托帶工作，打工族也應注意出國帶貨、應徵外送員應提高警覺，避免成為販（運）毒工具。**

(二)**校園全面禁菸(含水煙、電子煙、加熱式菸品…等)，只要在校園內吸菸一律記過 1 至 2 次**，還須接受戒菸教育，如發現立即聯繫校安中心(02)2265-3756，另提醒新北市衛生局無預警到校實施菸害稽查，如發現違法將罰款 2 千至 1 萬元。

~ 接下頁 ~

(三)依托咪酯已成為毒品使用大宗，並以電子煙作為主要載具，**依菸害防制法最新規定，全面禁止電子煙，持有、使用電子煙者可直接沒入，且最高處 10 萬元罰鍰**。

(四)**依托咪酯（喪屍煙彈）已升級為一級毒品，引誘他人施用者，處 3 年以上 10 年以下有期徒刑；意圖販賣持有者，處無期徒刑或 10 年以上有期徒刑；製造、運輸、販賣者，可處死刑或無期徒刑**，叮嚀同學遠離毒品，切勿以身試法。

四、 **防制詐騙宣導專區:詐人之心不可有,防騙之心不可無！冷靜查證、不貪心、不匯款！**

(一)**假投資詐騙:**不接不明電話、不聽信來源不明資訊、不輕信高額回報廣告、不點不明連結、不加可疑投資群組、不使用有疑慮之保證獲利 APP 與投資平臺網站，高獲利、低風險皆為詐騙關鍵字，遇可疑應撥打 165 反詐騙電話諮詢查證。

(二)**假網路拍賣(購物)/一般購物詐欺(偽稱買賣):**在網路購物時應避免私下與賣家聯絡，而應選擇有保障交易安全的網路購物平台，以第三方支付的方式進行付款；若賣家要求匯到個人帳戶時，則可撥打 165 反詐騙專線查證。

(三)**假愛情交友:**接獲陌生人要求加好友，切勿在言談間透露太多個人資訊，避免個人資訊遭盜用；沒見過面的網友要求匯錢時，務必提高警覺，可要求開視訊聯繫通話確認本人身份，切勿輕易將金錢交付他人。

(四)**如遇有任何疑問，均可撥打 165 反詐騙專線查證。**

五、 **節能教育宣導專區：節約能源、隨手做環保**，請落實教室三分鐘環保工作，維護上課整潔環境，下課時請同時關閉投影機、電腦、冷氣、電扇、電燈等電器用品。

六、 **校規重點宣導:**

(一)唆使他人毆打同學及**毆人或互毆**，記大過 1 至 2 次。

(二)**援引外力**脅迫、恐嚇或毆打教職員工生，退學處分。

(三)**不遵從師長約束**態度傲慢，記大過 1 至 2 次。

(四)**吸菸、嚼食檳榔、酗酒或賭博**，記過 1 至 2 次。

(五)**吸食或注射違禁藥品**，記大過 1 至 2 次；**販賣違禁藥物**，退學處分。

(六)**竊盜或侵占**行為，記大過 1 至 2 次。**(※提醒:偷竊行為屬公訴罪，只要報案就無法撤案或私下和解)**。

(七)**製造噪音或燃放鞭炮**，記大過 1 至 2 次。

(八)**校內違規停車或機車三載、未戴安全帽、無照駕駛者**，記過 1 至 2 次。

(九)**帶違禁品或危險物品**入校，記大過 1 至 2 次；**帶兇器**危害師生安全，定期察看。

**【課指組】**

一、 **【申請即將到期！！】**115 學年度第 1 學期「教育部學產基金設置低收入戶學生助學金」公告：

1、校內申請日期：自 115 年 9 月 16 日(週三)至校內收件截止日 10 月 8 日(週四)下午 5 點。申請資料未備齊或逾時申請，不予受理。

2、申請要件：【3 項全符合】

（一）須具低收入戶子女身分之學生(**不包括中低收入戶**身分且不含研究生、重讀生、延畢生)。

（二）前學期學業成績總平均 60 分以上，且未受小過以上之處分。(一年級新生上學期免審核成績，一律填 60 分)

~ 接下頁 ~

（三）未領取除低收入戶學雜費減免以外之政府其他各類助學補助。

3、以上【3 項要件全符合】之 五專/四技/二技、日間部、進修學制、新生、舊生、轉學生皆可提出申請~~

4、本項助學金申請書及相關表單請至「**學務處網頁→獎助學金資訊網→校內獎學金**」**下載**。

5、有任何問題，請洽學務處課外活動指導組吳珮瑜小姐，分機：630。(體育館 2 樓，209 室)

二、 本校 **115 學年度「新生生活助學金」**申請公告：

1、凡符合同一家庭中有二位以上同時就讀本校者，每一家庭限 115 學年度新生一人提出申請。

2、申請期間：開學日 115 年 9 月 16 日（週三）起至 10 月 16 日（週五）前向學務處課外活動指導組提出申請（體育館 2 樓 209 室），申請資料未備齊或逾時申請者，不予受理。

3、本項助學金申請書及相關表單請至「**學務處網頁→獎助學金資訊網→校內獎學金**」下載。

4、有任何問題，請洽學務處課外活動指導組吳珮瑜小姐，分機：630。

三、 **115 學年度第 1 學期「本校優秀清寒獎助學金」**申請公告：

1、申請期間：開學日 115 年 9 月 16 日（三）起至 10 月 16 日（五）截止。週一至週五，上午 9:00～下午 4:30。

2、申請條件：

（一）具有**本校正式學籍學生**(**不含選讀、重讀及延修學生**)。

（二）學業成績平均 80 分(含）以上，操行成績 85 分(含）以上。【一年級**新生上學期**免附成績單，**轉學生**當學期以**原學校**成績為準】。

（三）**家境清寒**且**願意**參與社區或校園服務者。

※只要符合以上資格之 五專/四技/二技、日間部、進修學制、新生、舊生、轉學生皆可提出申請！

3、本項助學金申請書及相關表單請至「**學務處網頁→獎助學金資訊網→校內獎學金**」**下載。**

4、有任何問題，請洽學務處課外活動指導組吳珮瑜小姐，分機：630。(體育館 2 樓，209 室)

四、 原住民族委員會 115 學年度第 1 學期「大專校院**原住民學生**獎助學金」申請通知：

1、學生線上申請系統填寫申請時間：115 年 09 月 14 日（星期一）0 時 0 分起至 10 月 14 日（星期三）23 時 59 分止。**請注意！本項獎助學金系統申請日期截止後，系統將不再重新開放！！**

2、紙本收件時間：線上申請完成日起至 115 年 10 月 21 日（星期一）下午 16 時止。(逾時送件申請者不予受理)

3、申請資格：原住民籍學生，【大學部 1～4 年級】及【五專部 4～5 年級】。(包含二技部；不含五專 1～3 年級、碩士班)

4、「**原住民族委員會大專校院獎助學金申請系統**」(網址:https://cipgrant.fju.edu.tw/login)填寫申請表，確認資料無誤後，按(送出)並列印申請表。

～ 接下頁 ～

5、紙本文件備妥後，送交辦理地點：課外活動指導組（體育館 2 樓，209 室）。

6、自 111 學年度起，本獎助學金金額提高如下：

(一)獎學金為 3 萬 2,000 元整。

(二)一般助學金(含設籍於臺東縣蘭嶼鄉雅美族學生助學金)及中低收入戶助學金為 2 萬元整。

(三)低收入戶助學金為 3 萬元整。

(四)上述獎助項目僅可獲得一項。審查與核發由學校初審，並依「原住民族委員會獎助大專校院原住民學生實施要點」辦理。

五、 「原住民資源中心」的官方 LINE 歡迎原住民籍學生踴躍加入，所有第一手消息（獎助學金、計劃、活動、福利）都會在這發佈公告，如果有什麼問題也可以在上面提問。

| | |
|---|---|
| 「原住民資源中心」的官方 LINE<br>歡迎原住民籍學生踴躍加入 | LINE |

六、 其他「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上網查詢， 並於**期限內**提出申請。

七、 畢業班公民教育活動成績結算到本學期為止（116 年 01 月 31 日止），如果應屆畢業生公民教育分數不及格，**請務心把握本學期的時間**，多多參加校內活動累積公民教育活動分數，因為下學期將不列計公民教育活動成績。

1、**學生查詢**公民教育分數操作說明：

（1）作業路徑：**學生**登入校園資訊系統➔(左邊選單) G6 公民教育管理➔G6500 查詢公民教育成績，點選進入即可看到每學期參加活動累計的分數明細。

2. **導師查詢**學生公民教育分數操作說明：

（1）作業路徑：導師登入校園資訊系統➔(左邊選單) A5 成績管理➔A47 成績管理系統➔A4790 畢業門檻查詢。

（2）進入「A4790 畢業門檻查詢」作業，作業畫面中會有「公民教育」欄位，會顯示導師班級學生目前公民教育有無通過，以及查看目前累計的總分數。

~ 接下頁 ~

【諮商中心】

# 了解創傷

創傷的經驗可以來自很多重大事件，像是被毆打、
目睹車禍、被搶劫、甚至經歷過颱風也都可能造成創傷。

## 如何區辨創傷記憶和一般記憶：

- **組織記憶的完整性：**當想到某段記憶時，是否能像一個事件一樣完整說出來？譬如在一般記憶中的婚禮，通常會有開頭、過程和結尾。
  - 創傷記憶則可能會被遺忘，需要經過重新感受自己等治療後才能被想起。另一個可能是，受創者只能記得細節，譬如氣味和傷口，卻不記得事件的順序或其他細節。

- **當下的身體的反應：**談到這段記憶時，注意自己的身體有何變化，例如是否開始口吃、胸悶、口渴、呼吸急促、肌肉緊繃等。

口吃

胸悶

口渴

呼吸急促

肌肉緊繃

受創者會對於特定的氣味、人物、言語、行為有強烈的情緒反應。

心理受創的人傾向於把自己的創傷套在身邊每件事情上，
不太能辨認正在發生的事。

**例如：**小安曾經在過馬路時被機車擦撞。後來他聽到機車急煞聲，即使當下沒有危險，身體仍會突然緊繃、心跳加快、想趕快離開。

這不是他反應太大，而是過去的受傷經驗被喚起了。

有時候，身體會比大腦更快記得「曾經發生過危險」。

因此受創者**花費太多精力在處理情緒**，就好像在**抵抗一個看不見的敵人**，也將沒有餘力去**撫育、照顧和付出愛**。

~ 接下頁 ~

# 診情告白
# HEALTH

壓力大到想尖叫？諮商中心駐診精神科醫師限時在線，
聽你吐苦水、幫你理思緒，找回內心久違的平靜。

## 駐診時段 TIME

- 10月23日 (五) 14:00-17:00
- 11月12日 (四) 09:00-12:00
- 11月27日 (五) 14:00-17:00
- 12月24日 (四) 09:00-12:00

**BOOK NOW**

請洽詢諮商中心 洪紹耘社工師

02-2273-3567 #616

LINE

~ 接下頁 ~

## 【資源中心】

一、交通費申請截止時間：115 年 10 月 08 日。

二、課輔申請截止時間：115 年 10 月 23 日。

三、協助同學申請截止時間：115 年 10 月 23 日。

**四、活動辦理：**

~ 接下頁 ~

手作．放鬆．療癒
編織生活的小美好 ♡
Good Drink Good Mood :)
編織飲料提袋
手作 × 實用 × 環保
用編織，
把喜歡的飲料提著走！
簡單的繩結，
也能編出專屬於自己的風格 ♡
一條繩
編出屬於你的
日常風格 ♡
隨手一提
環保又時尚 ♡
✓ 實用
✓ 療癒
✓ 環保
✓ 新手也 OK！ ♡
細節質感
編織結繩
完成作品
日期 10/13（二）
時間 14:00 - 17:00
地點 資源教室
人數 10人，以特教生為優先
掃我報名
GOOD THINGS TAKE TIME
一起動手，
編織屬於你的飲料提袋！
宏國德霖科技大學 資源教室

~ 接下頁 ~

※歡迎各位同學踴躍報名參與活動，報名人員以資源教室特教學生為優先，其餘同學亦可報名參加。

~ 接下頁 ~

## 【衛保組】

一、 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。

二、 衛保組於 10 月 13 日(二)下午 14:50-16:30 在圖書館 2 樓多功能會議室辦理第 2 次健康飲食促進講座主題 ： 主題:食農教育系列-剩食」變「續食，請全校有興趣的同學參加，參加者記公民點數 2 點。

三、 國立臺灣大學保健中心與財團法人台灣紅絲帶基金會共同辦理「校園性健康同儕種子人才培訓計畫」為提升青年對性健康、愛滋及其他性傳染病防治、性別平等與多元尊重等議題之正確認知，並培養同儕溝通以「學生帶著學生，共創友善健康校園」為核心精神，透過專業培訓與實作演練，培育具備性健康知識及同儕影響力之種子人才。辦理 3 場培訓課程，主題內容與日期與時間如下：

(一)09 月 29 日(二)下午 17：30 至 19：00。主題:愛滋、梅毒及其他性傳染病防治。

(二)10 月 06 日(二)下午 17：30 至 19：00。主題:全面性教育與多元性別尊重。

(三)10 月 13 日(二)下午 17：30 至 19：00。主題:同儕教育與健康倡議技巧。

※培訓地點：國立臺灣大學保健中心二樓衛教室。

完成 3 場培訓課程及實作演練者，可獲頒「校園性健康同儕教育種子證書」鼓勵有興趣之學生踴躍報名參與。

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，收件地點:衛生保健室，時間為:每週一、三兩天，時間為:1130-1400。

.....（本次僅發放電子檔）.....學務處

2026.10.05