

學務通訊

第02週

【學務處】

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、**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。**
- 二、教育部針對各項助學措施製作「**113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。
- 三、**就學貸款校內辦理期限至9月16日(一)止，務必期限前先至銀行完成對保手續，再將相關資料繳回生輔組(分機644)，以免逾期無法辦理影響自身權益。**

(一)銀行對保準備資料：

1. 家長和學生雙證件及印章。
2. 學雜費繳費單。
3. 全戶戶籍謄本。

(二)繳交生輔組資料：

1. 銀行對保書第二聯。
2. 學雜費繳費單。
3. 全戶戶籍謄本。

(三)申請書填寫：校首頁→資訊系統→校園資訊系統→登入學號及密碼→左邊點選就學貸款→就學貸款申請→我已了解以上說明→新增→填寫資料→確認送出→列印→簽名。

(四)如有申貸**生活費**及**書籍費**務必附上學生存摺帳號影本。

- 四、**學雜費減免辦理期限至9月16日(一)止，務必期限前將辦理資料繳交生輔組(分機624)，以免逾期無法辦理影響自身權益。**

(一)繳交生輔組資料：

1. 學雜費減免申請書。
2. 減免身分證明。
3. 學雜費繳費單。
4. 全戶戶籍謄本。

(二)減免身分證明請攜帶正本及影本，正本現場核對，影本辦理減免。

(三)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→左邊點選減免、專免、弱勢申請→我已了解以上說明→點選申請項目(減免/弱勢)→填寫資料→確認送出→列印→家長與學生簽名和蓋章。

- 五、**五專前三年免學費辦理期限至9月16日(一)止，五專一、二、三年級同學每學期之期限前均須填寫1次；若要申請者，填報後無需列印，若不要申請者，則填報後需列印，並請家長簽章後，送生輔組存查(分機645)，以免逾期無法辦理影響自身權益。**

(一)繳交生輔組資料：113學年度免學費補助申請書。

(二)提醒：同學於同一學習階段曾於他校就讀之重讀生或降轉生**不得重複申請。**

(例：在他校念過高一，不得再申請五專一年級的免學費)。

(三)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→左邊點選減免、專免、弱勢申請→我已了解以上說明→選擇身分→新增→填寫資料→確認送出→完成填報。

六、**弱勢助學補助(助學金)**(家庭年收入90萬以下)辦理時間為9月16日(一)起至10月17日(四)止，務必期限前將辦理資料繳交生輔組(分機624)，以免逾期無法辦理影響自身權益。

(一)繳交生輔組資料：

1. 弱勢助學申請書。
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、弱勢助學專區→我已了解以上說明→點選申請項目(減免/弱勢)→填寫資料→確認送出→列印→家長與學生簽名和蓋章。

七、**弱勢助學補助(住宿優惠)**辦理時間至每學期開學後第 1 週截止，低收入戶學生有住宿需求(雙北市以外地區優先)，務必期限內向學生宿舍提出申請(分機 601)，以免逾期無法辦理影響自身權益。

(一)繳交學生宿舍資料：

1. 住宿申請表。
2. 低收證明。
3. 戶籍謄本。
4. 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)。

(二)學期中須完成生活服務學習70小時，並將服務情形做為下次是否提供住宿優惠之參考。

八、**五專、四技一年級 9 月 9 日(一)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→一年級勞教課缺曠成績查詢)，如有疑問請洽詢生輔組分機622。

(四)113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。

九、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，請導師督促班上同學離開教室務必將門窗鎖好)

十、**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)。

十一、內政部113年度「95年次徵兵及齡男子兵籍調查線上申報作業」，95年次學生可利用手機或電腦進行調查資料申報，減少往返公所之不便，中華民國男子依法皆有服兵役之義務，並須在19歲徵兵及齡前一年底至當年2月間接受兵籍調查，以建立兵籍資料，申請時間113年10月9日上午10時至11月30日下午5時期間至戶役政管家APP「下載登入戶役政管家APP/役政/線上申辦/我要申請」或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，登錄兵籍表所需之個人資料後

即可完成兵籍調查作業，上述詳細申請內容請至學務處網頁/最新消息/學生兵役查詢。

十二、內政部辦理113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：

1. 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。」
2. 為便利在學男子提出申請，內政部役政司全球資訊網（首頁/主題單元建置「分階段接受常備兵役軍事訓練系統」自113年10月16日(三)上午10時至113年10月15日(五)下午5時止，可自114年6月9日、7月8日或7月22日三個入營梯次中，擇一梯次申請。各梯次申請人數逾錄取員額時，則由內政部役政司統一於113年11月18日（星期一）上午10時公開抽籤
3. 有關「考量國內外就學地區暑期起迄期間差異，分階段接受常備兵役軍事訓練，以國內學校暑假時間為主(第2梯次)，前後各增開1梯次，3個梯次均為陸軍，每梯次受訓期間不同。國內就學役男如欲選擇第1梯次或第3梯次，務必先行確認連續2年6月份學期結束期間及9月份開學日期可以配合，以免未能參訓。」上述詳細申請內容請至學務處網頁/最新消息/學生兵役查詢。

十三、自113年8月15日起，篩檢COVID-19陽性輕症或無症狀者，如需請假，請依規定完成線上請假，假別為「病假」，並列入出缺勤紀錄；如為中重症者，可請防疫隔離假，假別為「特殊假」，假單附件須上傳相關證明文件，不列入出缺勤紀錄，如無證明文件，將以病假處理。

十四、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。
 - ★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)。

- 十五、**開學第1週為「友善校園週」**,**宣導主題為「拒絕兒少性剝削-不拍、不傳、不留、要求助」**,相關宣導內容已置於學務處網頁(生輔組/友善校園宣導),同學可逕行前往點閱。
- 十六、**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。
- 十七、**學校服裝規定**:
- (一)體育課服裝:穿著學校訂購之運動服裝與外套,免繡姓名、學號,著球鞋。
 - (二)專業科目服裝:穿著各系科規定之系服。
 - (三)其他時間服裝:可穿著運動服或輕便服裝(**含五專前三年級**)。
- 十八、**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。
- 十九、**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。
- 二十、**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**)。
- 二十一、**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。
- 二十二、**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)
- 二十三、**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)
- 二十四、**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。
- 二十五、**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(分機643)。
- 二十六、法務部「第16屆全國法規資料庫法規知識王網路闖關競賽要點」及「第15屆全國法規資料庫創意教學競賽要點」,活動摘述如下:

(一)全國法規資料庫法規知識王網路闖關競賽活動：

1. 活動對象：全國國中、高中職及五年制專科學校 1 至 3 年級學生，採「國中學生組」及「高中職學生組（含五年制專科學校 1 至 3 年級）」分組競賽。
2. 活動方式：各組別皆採網路初賽及現場決賽 2 階段競賽。
3. 競賽題型：以生活上常見之法律實例出題，採選擇題方式進行網路闖關。
4. 網路初賽：自 113 年 8 月 16 日起至 113 年 10 月 25 日止。
5. 活動獎項：各組取現場決賽前 5 名學生為法規知識王得獎者，並設「學校推動成效獎」及「縣市政府教育局（處）推動成效獎」，鼓勵推動具成效之學校及教育局（處）。

(二)全國法規資料庫創意教學競賽活動：

1. 活動對象：全國國中、高中職及五年制專科學校現職教師（含兼任教師、代理（課）教師、實習教師及教官），分「國中組」及「高中職組（含五年制專科學校）」競賽。
2. 活動方式：不設教案設計主題，列舉重大法治教育議題，由教師發揮創意將全國法規資料庫融入法治教學進行教案設計。
3. 教案參賽：自 113 年 8 月 16 日起至 113 年 10 月 8 日止。
4. 活動獎項：各組取前 3 名及佳作若干作為得獎教案，並設「推薦學校獎」，鼓勵教案推薦學校。

(三)請五專部師生踴躍至本競賽活動網站 (<https://compete.law.moj.gov.tw>) 參與 2 式競賽活動。

二十七、113年教育部品德教育徵稿(含影音作品)評選活動實施計畫，計畫簡要資訊如下：

(一) 徵稿期程：113 年 9 月 16 日（週一）至 113 年 10 月 17 日（週四）止。

(二) 採線上投稿方式，於 113 年 9 月 16 日（週一）開放上網註冊

(https://cis.ncu.edu.tw/NsaSys/literacyArea/moral/register_index)

(三)徵選類型：

1. 品德教育教學活動設計類
2. 品德主題故事類
3. 品德主題漫畫類
4. 品德主題影音類

(四)獎勵方式：凡獲選之作品：

1. 品德教育教學活動設計：致贈稿費每千字新臺幣（下同）900 元（每篇至多 4,500 元）及獎狀。
2. 品德主題故事：致贈稿費每千字 900 元（每篇至多 2,700 元）及獎狀。
3. 品德主題漫畫：致贈每件 1,500 元及獎狀。
4. 品德主題影音：致贈每件 5,000 元及獎狀。
5. 品德主題故事、漫畫及影音類獲獎作品之指導教師另頒給感謝狀。
6. 行政獎勵：獲獎之參賽師生將依權責予以獎勵。

二十八、品德教育核心價值活動宣導：

本(113-1)學期品德教育核心價值主題為：「**尊重**」(1-4週)、「**關懷**」(5-8週)、「**寬恕**」(10-13週)、「**勤儉**」(14-17週)等四大核心價值。

【校安中心】

- 一、**藥物濫用清查表**尚未繳交班級請於 113 年 9 月 18 日(週三)前擲交校安中心備查。
- 二、配合教育部 **113 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時程如下：
- (一)9 月 5 日(週四)新生入學輔導說明。
- (二)**9 月 18 日(三)15 時**各班班長先期預演(商學館藝文教室)。
- (三)**9 月 25 日(三)15 時五專新生班**實施正式演練(各班教室)。
- 三、**班級幹部講習**為校內重要集會，如因故無法參加請向導師報備並指定代理人參加，講習提供中午便當，如有茹素者，請提前兩天知會校安中心許晴輔導員，參加人員及時程如下表：

1	班 長	09 月 25 日(週三)12:00 時-商學館 401 教室。
2	學藝股長	09 月 25 日(週三)12:00 時-商學館藝文教室。
3	副 班 長	10 月 02 日(週三)12:00 時-商學館 401 教室。
4	總務股長	10 月 02 日(週三)12:00 時-商學館藝文教室。

- 四、依「菸害防制法」**校園全面禁菸**，新北市衛生局隨時到校稽查，如發現**違規最高罰款 1 萬元**，並依校規記小過 1 至 2 次，如有同學發現請立即撥打校安中心電話(02)2265-3756。
- 五、**校規宣導：**
- (一)**吸食或注射違禁藥品，記大過 1 至 2 次；販賣違禁藥物者，退學處分。**
- (二)**援引外力脅迫、恐嚇或毆打教職員工生，退學處分。**
- (三)**有吸菸、嚼食檳榔、酗酒或賭博之行為，情節輕微者，記過 1 至 2 次；校內酗酒、賭博之行為，情節嚴重者，記大過 1 至 2 次。**
- (四)**有竊盜行為或侵占事實者，記大過 1 至 2 次。**
- (五)**不遵從師長約束態度傲慢情節嚴重者，記大過 1 至 2 次。**
- (六)**嚴禁攜帶違禁品入校，如辣椒水、尖銳小刀、甩棍、彈簧摺疊刀、有殺傷力玩具槍、電擊棒等，如涉及「槍砲彈藥刀械管制條例」者，一律移送警方偵辦；攜帶危險物品進入校園，記大過 1 至 2 次；攜帶兇器到校，有危害師生安全之虞者，定期察看。**
- 六、**交通安全宣導：**
- (一)校園內**行走請走人行道**，避免與車爭道，以免發生危險。
- (二)校內限速 20km/h 以下，請慢速行駛，不可逆向行駛，騎乘機車請**戴安全帽**，**嚴禁超載**，並**依規定停放停車格**，**違規按校規記過 1 至 2 次**。
- (三)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，容易發生交通事故。
- (四)學校周邊危險路段計有**浮洲橋旁、金城路三段路口、清水路口、明德路口**等處，請同學行經時務必遵守交通規則，不可搶快，以確保交通安全。
- (五)為強化安全駕駛觀念，降低交通意外，交通部公路局辦理「推動機車駕訓制度」補助計畫，相關訊息可至交通部公路局「**機車駕訓補助專區**」網頁瀏覽，有意者 113 年 10 月 11 日(週五)前可至校安中心填表。

- 七、本校位處山區常有**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叮人，遇虎頭蜂出現教室亦勿拍打及追逐，如發現蜂巢請立即通報校安中心，值勤人員將通報動保處迅速處理
- 八、請同學離開教室確實關閉門窗，如發現有**蛇類**爬進教室，請立即通報校安中心協助處理，走路時亦要小心兩側有無蛇類出沒，以免被咬傷。
- 九、請同學**手機輸入導師電話與校安中心電話(02)2265-3756**，以利協助緊急狀況處置。
- 十、**節能教育宣導：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。

【課指組】

- 一、本校 113 年 9 月 16 日(一)中午 12:00 至 13:00 舉辦 113 年度「中秋節暨教師節聯歡活動」與趣味競賽，地點在埤琪樓 1 樓，歡迎全校師生一起到現場同樂。
- 二、本校社團活動時間為**每週三第八節**，113 學年度第 1 學期「社團博覽會」訂於 113 年 9 月 18 日(三)15:00 在**體育館 4 樓**舉行，請各班導師集合新生，帶隊至體育館 4 樓參觀。
- 三、自 107 學年度第 1 學期起規定：新生皆須加入社團。
本學期**新生**參加社團重要時間如下：
★線上選社團時間：113 年 9 月 18 日 15 時至 113 年 9 月 20 日 17 時。
網址：<https://www.beiclass.com/rid=284d95666a32a5965b85>
★學生更換社團時間：113 年 9 月 23 日 09 時至 113 年 9 月 30 日 17 時。請至課指組(體育館 2 樓)找曾敬璋老師登記。
★第一次社團課時間：113 年 9 月 25 日
- 四、113 學年度第 1 學期本校「**優秀清寒獎助學金**」，申請時間為 113 年 9 月 9 日至 10 月 9 日，欲申請同學請於期限內提出申請辦理。詳細公告內容請至學務處「獎助學金資訊網」(校內獎學金)下載。**【本項獎學金規定：一年級新生上學期免附成績單】**。
- 五、本校「**新生生活助學金**」申請日期：113 年 09 月 09 日至 113 年 10 月 30 日，凡符合同一家庭中有二位以上同時就讀本校者(每一家庭**限新生一人**提出申請)。詳細公告內容請至學務處「獎助學金資訊網」(校內獎學金)下載。
- 六、113 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**」，須具**低收入戶**子女身分之學生(**不包括中低收入身分且不含研究生、重讀生、延畢生**)。本校申請時間為 113 年 9 月 16 日至 10 月 8 日，欲申請同學請於期限內提出申請辦理。詳細公告內容請至學務處「獎助學金資訊網」(校內獎學金)下載。**【本項獎學金規定：一年級新生上學期免審核成績】**
- 七、113 學年度第 1 學期新北市教育局「**新北市高級中等以上學校原住民學生獎學金**」辦理時間為 113 年 9 月 2 日至 9 月 23 日中午 12:00 截止，欲申請同學請於期限內提出申請辦理。
- 八、113 學年度第 1 學期原住民委員會「**獎助大專校院原住民學生獎學金**」辦理時間為 113 年 9 月 9 日至 10 月 9 日 23:59 截止，欲申請同學請於期限內提出申請辦理。
- 九、其他校內外相關獎助學金訊息已放置「獎助學金資訊網」，如欲申請同學請踴躍提出。

- 十、**畢業班公民教育活動成績結算到本學期為止**，若有應屆畢業生公民教育不合格，請務必把握這學期的時間，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；課指組已於開學第二週將尚未合格之名單發送至導師群組，請導師協助轉知學生。

★**學生查詢**公民教育分數操作說明：

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。

		第二類	第六類	總分						
		50	10	60						
13 學, 1 頁 1										
學年	學期	類別項目	項目名稱	活動編號	活動名稱	活動起日	活動迄日	活動申請分數	審核狀態	備註
108	第二學期	第二類	社團活動參與	1082-2-0028	108學年度第2學期社團活動參與成績	2020-02-16	2020-07-03	16	通過	
108	第二學期	第二類	社團活動參與	1082-2-0025	通識中心-109年5月13日至5月27日-口語演說工作坊	2020-05-13	2020-05-27	6	通過	
109	第一學期	第二類	社團活動參與	1091-2-0055	黨設系-109年10月17日-就是嗨起來(補堂)	2020-10-17	2020-10-17	4	通過	

【諮商中心】

一、心衛宣導：

【生活適應力 Level up up】

已經開學一週囉，面臨到新的生活環境、新的課程規劃、新的同學或老師，是否有感到一點點緊張跟焦慮呢？今天就來跟大家分享幾個生活適應的小技巧：

生活適應力 LEVEL UP UP

**01 不責備
接納自己**

在轉換環境及生活的壓力中，請多給自己一點時間，不批評、不否定、不責備。對於大多數的學生而言，環境轉換壓力會隨著時間逐漸趨緩，請記得好好照顧自己。

**02 先求有
再求好**

適應新環境需要「時間」，若是要求自己短時間內掌控一切，會帶給自己很大的壓力，請慢下自己的步伐，給予自己鼓勵。
ps..每個人需要調適的時間都不一樣唷!不要把自己跟別人比較了呢!

**03 找資源
幫助自己**

面對學業、報告、人際、生活、感情等困境，與其自己關起門來獨自承擔或感到焦慮無助，記得學習找到適當的資源來幫助自己。例如：面臨到生涯、情緒、壓力或感情議題，可以找學生諮商中心求助唷！

~ 接下頁 ~

☺不責備，接納自己

來到新的環境、新的生活調整，都會面臨到所謂的「壓力」。如果在開學的這段時間內感到焦慮、孤單、害怕，或有時候感到不知所措，不知道該怎麼辦，這都是正常現象。在這段時間內，請不要批評、否定、責怪自己。對大多數的學生而言，這種壓力是會隨著時間逐漸趨緩的，請多給自己一點時間調適與照顧自己。

☺先求有，再求好

適應新環境需要時間，若是要求自己在短時間內掌控一切，會帶給自己很大的壓力，慢下腳步，告訴自己不急，給予自己鼓勵。例如：先認識與熟悉環境，而不是急著找打工緩解經濟焦慮，找到適配的工作更為重要；先學習閱讀授課大綱，而不是要求自己一定要每科高分，吸收知識並內化，比高分更有收穫；試著先與一、二個同學互動，而不是急著交到好朋友，適合的友誼關係比成為萬人迷，關係更保值。

☺找資源幫助自己

面對學業、報告、人際、生活、感情等困境，與其自己關起門來獨自承擔或感到焦慮無助，記得學習找到適當的資源來幫助自己。例如：關注班群發布的訊息、學業問題可與導師討論、生活問題可以求助生輔組、教官室、情緒及壓力議題則可以尋求學生諮商中心協助唷！

二、活動宣傳：

諮商中心陸續公布豐富有趣的活動消息，重點是全部免費，還可以獲得畢業門檻所需的公民點數!歡迎對活動有興趣的同學，趕緊點連結或掃描 QR Code 報名唷♥♥♥(可申請公假)

活動名稱	日期/地點	活動內容	報名連結
我們靠什麼邁向成功 生涯講座	9月27日(五) 13:00~14:45	想知道自己身上擁有什麼特質嗎 想提升自己，發揮優勢，就來參加吧!	https://forms.gle/8dKVbA7Nczo53Gwo9
你想活出怎麼樣的人生 生涯講座暨心理健康	9月27日(五) 10:10~12:00	想探索自己未來的人生嗎? 來認識自己，找尋屬於自己的生活道路吧!	https://forms.gle/EzqoFTBKQRE4FyAx5
【乾杯!】 人際關係探索團體	10月9日起 每週三 7.8 節 第1教學大樓 團體諮商室	關於與人之間的相處方式，想要學習或改變嗎?但，卻不知道該從哪裡開始!就一起來體驗活動、玩遊戲探索關係中的舒適距離吧!	https://forms.gle/Haq5Pk6iJDHPqLTy6
情緒卡麥拉 情緒探索工作坊	10月4日(五) 13:00~14:45	透過拼貼的過程，不斷撕碎與重整，認識自己的情緒狀態~	https://forms.gle/n1MtYsnVGsTtqiYZ9
指甲花彩繪與情緒療育工作坊	10月8日(二) 10:10~12:00 商學館 704	透過指甲花彩繪的練習找到內心的平靜~ 透過創作的過程療癒自己~	https://forms.gle/cxe6kBfaFgJKUY597

<p>「如果人生不是黑白，那會是什麼顏色？」 -流體杯墊體驗 工作坊</p>	<p>11 月 28 日(四) 14:55~16:40</p>	<p>有多久沒有專注地做一件事情了呢? 這個活動可以隨心所欲地完成，將不同的顏料堆疊處自己想要的流體畫！</p>	<p>https://forms.gle/qEzC9SsfDFmLH6qq6</p>
--	-------------------------------------	--	--

【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、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。
- 三、衛保組於 9 月 18 日(三)中午 12:00 在商學館 8201 藝文教室辦理衛保股長研習，請衛保股長如期與會，若有事無法到請派代表參加，參加者記公民點數 2 點。
- 四、衛保組於 9 月 25 日(三)下午 14:00-16:30 在商學館 8201 藝文教室辦理第 1 次健康飲食促進講座。
- 五、依教育部規定，入學新生須參加學校辦理之新生體檢活動，本學期新生體檢活動訂於 113 年 10 月 18 日(五)，有三個時段分別為上午 08:00~11:50，下午 01:00~04:50，晚上 05:30~07:30，在埤琪樓 B1 舉行，費用 700 元，不需禁食，請新生及轉學生務必依時參檢。



..... (本次僅發放電子檔)

2024.09.16

比照公車轉乘優惠 下山免費



接駁時間：週一至週五早上 **7:50-10:00**

接駁停靠：罕見樓站 ⇄ 會展館站

收 費：上山一段票（公車轉乘**優惠**）

下山**免費**



宏國德霖科技大學與你同行