

學務通訊

【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、依照教育部來文(發文字號：0990203900號)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，才能完成休退學流程。
- 二、五專、四技一年級實施環境服務體驗(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) 第7至12週已更換地點，請按時至指定地點，找穿著綠色背心之小組長報到。

(三) 環境服務體驗（勞教）服務次數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

(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

- 十四、**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。(霸凌申訴窗口:校安中心分機541)
- 十五、**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。
- 十六、**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)。

【校安中心】

- 一、**複合型防災教育宣導**:為提升災害應變能力，將邀請消防專家實施防災教育宣導與實作體驗，以加深防火防災觀念，有效提升校園安全，請下列班級幹部(或代理人)按時參加：

1	五專前三年級	班長、服務股長	4月23日(週三)下午15-16時會展館前廣場(下雨改體育館2樓)
2	四技一、二年級		

- 二、**交通安全宣導專區：注意別人的不注意，小心別人的不小心**
- (一)中華民國汽車安全協會辦理 114 年全國汽車**交通安全海報創作大賽**，採網路報名方式辦理，日期為**114 年 3 月 1 日至 4 月 30 日止**，鼓勵有興趣同學逕至該協會網頁查詢及報名。
- (二)請善用交通部建置「**168 交通安全入口網**」(網址 <https://168.motc.gov.tw/>)，可提供交通安全宣導短片及相關資料。
- (三)**大型車輛會有視線死角**，應保持距離越遠越安全，以防內輪差及行進氣流造成自身危險。
- (四)**校內汽、機車請停放於停車格內**，違規按校規記過 1 至 2 次，另**應將機車安全帽及物品置於安全處、車箱內或隨身保管**，避免遭人任意拿走而遺失。
- (五)**騎(乘)機車應配戴安全帽**，校園內車速 20 公里，且**上下坡道容易超速或摔車**，尤其天雨路滑，提醒同學務必減速慢行；**行走請走人行道**，避免與車爭道，以免發生危險；**夜間或雨天**



三、**校園安全宣導專區：維護校園安全，人人有責！**

- (一) **提醒同學校園內全天候嚴禁放炮**，違規者依據學生獎懲規定，**任意製造噪音或燃放鞭炮**，擾亂學校安寧者，**記大過 1 至 2 次**，切勿違反規定。
- (二) 天候持續低溫，應**防範火災與一氧化碳中毒**，提醒同學在**校內(含宿舍寢室與教室)****嚴禁私接電線或使用電量負荷過大具危險性之電器或任何瓦斯用品**，違者依校規記過處分，校外(含居家、賃居)住所應自我安全檢視，尤其慎防一氧化碳中毒。

- (三) **貴重財物請隨身妥慎保管**，切勿放置教室，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；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；如有竊盜行為或侵占事實，記大過 1 至 2 次，且涉及違法刑責(※提醒：**偷竊行為屬公訴罪**，只要報案就無法撤案或私下和解)。
- (四) 教室為上課場所，**請同學遵守勿於教室內有大聲唱歌、打牌、打鬧、嬉戲、追逐、脫上衣慶生等脫序行為**，以免影響團體秩序或產生危安事件。
- (五) 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。
- (六) 校規宣導：
1. **援引外力脅迫、恐嚇或毆打教職員工生，予以退學處分。**
 2. 違反教育部或本校網路使用規範，情節輕微者，記申誡 1 至 2 次。
 3. 違反教育部或本校網路使用規範，情節較重者，記小過 1 至 2 次。
 4. **違反教育部或本校網路使用規範，情節嚴重者，記大過 1 至 2 次。**

- 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) **近期有同學擔任車手遭警查獲**，提醒同學切勿輕信「高薪、免經驗、輕鬆」等詐騙廣告，以免遭受詐騙擔任車手從事非法工作，自誤一生；如接獲可疑電話、簡訊，可透過 165 反詐騙專線電話查證。
- (二) **猜猜我是誰**：接獲親朋好友來電借錢，且顯示為陌生號碼時，應提高警覺，並撥打舊電話號碼查證，或直接約

【課指組】

- 一、113 學年度發願樹於 114 年 5 月 7 日(三)上午 10 點在瑋琪樓 1 樓揭幕，本次活動主題「全民防詐騙，守護你我他」，請全校師生前往觀禮。
- 二、學務處為加強學生與學校的雙向溝通，將於 114 年 4 月 22 日(二)舉辦「與學務長有約」活動，114 年 4 月 30 日(三)舉辦「與校長有約」活動，同學如對學校有任何意見，請向所屬系學會或學生會提出寶貴的意見。
- 三、中華扶輪教育基金會 2025-2026 年度「中華扶輪獎學金」申請日期自 114 年 8 月 1 日至 114 年 10 月 20 日止，歡迎本校在學優秀研究生，於申請時間內踴躍向各地區扶輪社提出申請。有意申請獎學金的碩士班學生，請提早做準備，申請相關辦法，請上中華扶輪教育基金會網站查詢：網址：<http://www.cref.org.tw>。
- 四、【再次提醒】請導師協助通知應屆畢業班的同學「公民教育」成績不及格學生，於 114 年 5 月 29 日(週四)之前完成補修時數，並且將「公民教育不合格同學補修公民教育相對時數登錄表」紙本繳回課指組，逾時未交回無法如期送出成績，會影響畢業。
- 五、【延期】內政部移民署辦理「114 年新住民子女多元文化培育營—媒體體驗」延長報名期間至 114 年 5 月 5 日(星期一)止(郵戳為憑)，採書面報名方式，預計招收 50 名學生(新住民子女 40 名及國人子女 10 名)，訊息請至移民署全球資訊網(<https://www.immigration.gov.tw>)及新住民培力發展資訊網(<https://ifi.immigration.gov.tw>)最新消息下載。
- 六、天有不測風雲，同學如果家中突發事故，請於事故發生 3 個月內至課指組網頁->【獎助學金資訊網】查詢適合之方案，申請【急難救助金】，案件隨到隨審(務必在事故發生 3 個月內提出申請)。相關訊息網址：[https://studentaffairs.hdut.edu.tw/p/406-1001](https://studentaffairs.hdut.edu.tw/p/406-1001-4940_r304.php?Lang=zh-tw)

調整睡眠，改善疲勞感

✓ 睡前遠離3C，避免藍光刺激

睡前滑手機、看影片，會讓大腦持續興奮，抑制「睡眠賀爾蒙」褪黑激素的分泌，讓你不容易入睡。建議睡前1小時放下手機，讓大腦慢慢進入放鬆狀態。

✓ 睡前2小時泡澡，提升入睡品質

泡溫水澡可以讓體溫先上升，然後再慢慢下降，這個過程能讓副交感神經活躍，幫助身體進入「準備睡覺」的模式。如果時間不夠，泡腳也是不錯的選擇哦！

✓ 調整室溫，避免過大的溫差

睡覺時，過冷或過熱的環境都會讓身體難以放鬆。建議維持室內溫度在24-26度，讓身體維持舒適的睡眠狀態。

✓ 睡前放鬆練習，讓自律神經恢復平衡

如果你經常覺得壓力大，入睡困難，可以試試深呼吸、冥想或伸展運動，這些方法能幫助你的交感神經慢慢降下來，讓副交感神經啟動，提高睡眠品質。

***睡前關掉手機，泡個熱水澡，調整環境溫度，做點放鬆練習，讓自己真正從疲勞中恢復，迎接更有活力的每一天吧！

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，趕緊點連結報名唷！（可申請公假）

|--|

「欸～這樣可以嗎？」—人際界限大解密，那些沒說出口的不舒服	4 月 28 日(一) 13:00-14:45	將幫助你學會如何敏感地處理人際互動，了解什麼是適當的界限，並尊重他人的身體與心理空間。(可得 2 點 公民點數)	https://reurl.cc/AM4aGj
「我可以說不嗎？」	4 月 28 日(一) 13:00-14:45		
禪繞心粽工作坊 —包進你的祝福	5 月 14 日(三) 14:55-16:40	結合禪繞、摺紙、藝術創作的象徵與靜心，用「禪繞心粽」，讓心靈滿足！(可得 2 點 公民點數)	https://forms.gle/NCKhFEQbUbAZXDky9
握在手掌的夢 生涯幻遊 手做工作坊	5 月 16 日(五) 9:10-12:00	製作自己的手模～掌控未來吧！ (可得 3 點 公民點數)	https://forms.gle/UNBdgyZ1AJ7z721BA

校外諮詢 資源網絡

一、鄰近衛生所

1. 土城衛生所 ☎ (02)2260-3181
2. 樹林衛生所 ☎ (02)2681-2134
3. 中和衛生所 ☎ (02)2249-1936
4. 板橋衛生所 ☎ (02)2258-6606

※各區衛生所「**免費**」心理師駐點服務時段 ↑ ↑

二、鄰近諮商/治療所 (\$\$\$/h)

1. 知芯心理治療所 ☎ (02)2952-8180
2. 同在心理諮商所 ☎ 0905-168-815
3. 蛹之生心理諮商所 ☎ 0908-620-6

【衛保組】

- 一、 近期急性腸胃炎疫情上升，多為諾羅病毒感染引起，籲請同學提高警覺，請加強肥皂或洗手乳正確洗手及飲食衛生。
- 二、 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。
- 三、 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。
- 四、 本學期海報比賽投票開始時間:4 月 14 日至 5 月 7 日止，歡迎大家至衛保組投票，參與投票同學會有公民點數。
- 五、 衛保組於 4 月 25 日(五)下午 13:00-15:00 在電資館 110 教室辦理第 1 次健康飲食促進講座。主題為「安全性行為與常見傳染病介紹與防治宣導」，全程參加講座的同學可記公民點數 2 點。
- 六、 衛保組於 4 月 30 日(三)下午 14:50-16:30 在商學館藝文教室辦理第 2 次健康促進講座。主題:愛滋病防治及性傳染疾病防治宣導，全程參加講座的同學可記公民點數 2 點。
- 七、 衛保組將於 5 月 2 日(五)至 5 月 3 日(六)08:00-17:00 辦理「急員救訓練班」，由紅十字會教練群授課。歡迎有興趣參加的同學，請至衛保組找黃護理師報名登記。

..... (本次僅發放電子檔)



2025.04.21