

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，須進行勞作教育課程，尚未完成的，需補足時數後才能畢業。

三、內政部辦理114年常備兵役軍事訓練役男（83年次至93年次）優先入營或延緩入營申請時間：

(一) 優先入營：114年5月9日(五)上午10時至114年6月9日(一)下午5時止。

(二) 延緩入營：114年7月1日(二)上午10時至114年11月28日(五)下午5時止。

(三) 可逕至內政部全球資訊網首頁/主題單元/最新消息/役男入營時程申請系統(<https://www.ris.gov.tw/military-priorityEnlist/app/early/login>)提出申請。

備註：上述申請對象及限制條件等相關規定已公告於學務處網頁/最新消息/學生兵役，請同學自行查詢。

四、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)**

五、**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）。

六、**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。

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；**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。

★**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、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。

九、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、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。

十一、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。

十二、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。

十三、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。(性平申訴窗口:生輔組分機644)

- 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、**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)教育部 114 年 1-3 月份交通事故統計數據及死亡樣態說明如下:

1. 大專校院學生交通意外死亡17件、受傷604件。
2. 交通載具(機車):死亡事故16件。
3. 針對3月份交通事故肇因,以他撞5件最多,發生時間為假期3件最多,發生時段為日間(上午6時至下午6時)3件最多,提醒事項如下:

- (1)假日出遊行經路段、路口,須減速慢行注意來車,避免遭其他用路人碰撞,騎乘機車配戴安全帽,避免交通意外事件。
- (2)外出宜穿戴鮮豔衣物,提高顯著性;行經路口遵守「慢、看、停」原則:減速「慢」行、察「看」左右後方有無人車及車輛暫「停」禮讓行人先行,建立「路口停讓」文化,減少事故發生。

(二)同學不要任意穿越車道、不要滑手機過馬路、不要闖紅燈,不要跨越護欄及安全島,不要侵犯車輛路權,夜間應穿著亮色或有反光服裝,要在安全路口過馬路並預留充足時間,切勿與沒耐性的駕駛人搶道。

(三)駕駛機車及微型電動二輪車時,應依規定配戴合格之安全帽,行進間勿以手持方式使用行動電話,禮讓行人優先通行,依規定兩段式左轉,不得爭先爭道。



- (四)同學過馬路請走斑馬線、天橋或地下道，行進間勿使用 3C 產品，並注意轉彎大型車之內輪差，以確保自身安全；汽、機車行近依法供行人穿越之交岔路口，未暫停讓行人優先通過罰款 6,000 元。
- (五)十次車禍九次快，切記勿搶快、勿超速，小心轉彎車與迴轉車，行經交叉路口務必減速，並小心遮障物擋到視線，行進間與大車前後左右距離越遠越好，以免突發狀況，造成嚴重傷害。
- (六)汽、機車無照駕駛肇事害人又害己，其罰鍰如下：
1. 機車無照駕駛，罰款12,000元-24,000元，5年內有2次以上累犯罰款24,000元，肇事致人重傷或死亡，得沒入車輛。
 2. 汽車無照駕駛，罰款18,000元-24,000元，5年內有2次以上累犯罰款24,000元，肇事致人重傷或死亡，得沒入車輛。
- (七)酒後駕車零容忍，其行政責任或刑事責任，視所檢驗出之酒精濃度高低而定：
1. 刑事責任：
吐氣所含酒精濃度達每公升0.25毫克或血液中酒精濃度達百分之0.05以上時，依刑法第185條之3第1項第1款規定，最高可處3年以下有期徒刑，得併科30萬元以下罰金。
 2. 行政罰則：
吐氣所含酒精濃度達每公升0.15毫克或血液中酒精濃度達百分之0.03以上，依道路交通管理處罰條例第35條第1項規定：機車駕駛人罰款15,000元以上90,000元以下，汽車駕駛人罰款30,000元以上120,000元以下，並當場移置保管該汽機車及吊扣其駕駛執照1年至2年。

二、**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)依教育部 114 年 03 月 31 日臺教學(二)字第 1142801099 號函，已將將違反「菸害防制法」使用電子煙（含加熱式菸品）之行為納入學生獎懲規定，違規者記小過 1 至 2 次。
- (二)「菸害防制法」已將禁菸年齡提高至 20 歲，並全面禁止電子煙之使用、販賣及展示。有學生因於社群平臺張貼電子煙圖片而觸法，遭衛生機關罰款 20 萬元；另國內已查獲有多起電子煙油摻入毒品「依托咪酯」之案例。為保護自己與他人健康，請堅持「不推薦、不使用、不購買」三不政策；如有戒菸需求，可撥打衛生福利部專線（0800-63-63-63）尋求協助。
- (三)教育部第七屆「我的未來我作主」校園反毒反霸凌影音創作競賽自即日起至 114 年 6 月 6 日(五)下午 3 時截止，詳細競賽資訊請逕至「我的未來我作主」徵件網站 (<https://reurl.cc/kndDdx>) 查詢。
- (四)教育部辦理「青年韶光計畫」，提供藥、酒癮學生免費心理諮商及資源轉介服務，預約電話(02)7749-5927，會有專人瞭解情況，媒合適合心理師。
- (五)新北市衛生局不定期且無預警到校實施菸害稽查，依「菸害防制法」校園全面禁菸，如發現違法將罰款 2 千至 1 萬元(含水煙、電子煙)，依校規記小過 1 至 2 次，另未滿 20 歲須接受戒菸教育，叮嚀同學勿在校園內吸菸，如發現可聯繫校安中心(02)2265-3756。

- 三、**詐騙防制宣導專區：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)**盜(冒)用好友身分**：當朋友傳送訊息要求協助匯款或代購遊戲點數時，務必提高警覺，應撥通電話再行確認。
 - (二)**遊戲點數(含虛擬寶物)詐欺**：不要買、賣遊戲帳號及任何虛寶，如看到低價兜售虛擬寶物、遊戲幣、帳號等，務必提高警覺，若對方引導您至遊戲平臺進行交易(不論是販售或收購)，應多方查詢該平臺之真偽。
- 四、**校園安全宣導專區：維護校園安全，人人有責！**
- (一)**提醒同學切勿從事違法活動**，如飆車、竊盜、販賣違法光碟軟體、參加犯罪組織活動或從事性交易(援交)、非法散布謠言影響公共安寧、違法上傳不當影片、入侵他人網站竊取或篡改資料等，並加強網路使用認知素養，尊重個人隱私權益，以免誤蹈法網。
 - (二)**同學應建立預防觀念，學會自我保護，建立應有危機意識**，如有受虐、性侵害、未獲妥善照顧(脆弱家庭)、家庭暴力等事件發生，應立即通報導師或校安中心協處。
 - (三)**校規宣導：恪守校規是美德，也是做學生的本分！**
 - 1. **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。
 - 2. **援引外力脅迫、恐嚇或毆打教職員工生**，退學處分。
 - 3. 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。
 - 4. 有**竊盜行為或侵占事實者**，記大過 1 至 2 次。
 - 5. **不遵從師長約束態度傲慢**情節嚴重者，記大過 1 至 2 次。
 - 6. 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。

【課指組】

- 一、113 學年度發願樹於 114 年 5 月 7 日(三)上午 10 點在埤琪樓 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、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>。
- 三、**【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**。
- 四、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/406-1001-4940_r304.php?Lang=zh-tw

- 五、「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上網查詢，並於**期限內**提出申請。
- 六、「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。

【諮商中心】

一、【為什麼越滑手機，越難專心？多巴胺讓你的大腦上癮了！】

你是不是常常一滑手機就停不下來？原本只是想看個訊息，結果不知不覺滑了一小時，最後才發現作業還沒寫、事情還沒做，甚至連剛剛滑了什麼都記不清楚？這不是你的意志力不夠，而是**大腦被「多巴胺」控制了！**多巴胺（Dopamine）是一種讓人感到快樂的神經傳導物質，它會在我們完成一件事情後，給予「獎勵」，讓我們覺得開心，並想要再做一次。例如：吃到好吃的食物→感覺快樂→想再吃；玩遊戲破關→有成就感→想繼續挑戰下一等級；滑手機看到好笑的影片→短暫開心→繼續滑下一個，這就是「**多巴胺獎勵機制**」！當你滑手機時，大腦會不斷釋放多巴胺，讓你一直想要滑下去，因為每一次的「新訊息」、「新影片」、「新貼文」都給予你**短暫的快樂刺激**。但其實！你**並不是真正感到滿足**，而是大腦一直渴望更多刺激，讓你無法停下來。來看看長期滑手機，對你的大腦有什麼影響，以及該怎麼擺脫滑手機習慣吧！多巴胺本來是幫助我們「尋找快樂」的好東西，但如果我們不控制它，就會變成被它控制。長期滑手機會讓我們變得難以專注、記憶力下降、影響學習與生活習慣，但只要學會適度使用，就能讓自己變得更有精神、專注力提升，也更容易感受到真正的快樂！

現在，試著放下手機 5 分鐘，看看你的生活還有什麼值得你關心的事情吧！

常常滑手機對大腦的影響

- ◆ **影響專注力，讓學習變得更困難**
當大腦習慣了短時間的快樂刺激時，**注意力會變差**。
- ◆ **影響記憶力，容易忘東忘西**
長期滑手機會影響負責記憶的海馬迴功能，讓我們的**記憶力變差**，當大腦被手機「過度刺激」後，就會變得遲鈍！
- ◆ **打亂作息，影響睡眠與身體健康**
滑手機會讓大腦保持興奮，抑制「睡眠賀爾蒙」（褪黑激素）的分泌，導致**入睡困難、睡眠品質變差**。
- ◆ **讓你越來越難感到快樂，對生活沒興趣**
因為滑手機的快樂來得太快，導致大腦對「正常的快樂」變得遲鈍，例如：完成一份報告、和朋友聊天，這些事情雖然有成就感，但因為「**快樂來得慢**」，大腦反而覺得無聊，讓人對現實生活越來越**沒有耐心**。

怎麼辦?! 怎麼辦?!

- #設定滑手機的時間
- #睡前1小時放下手機
- #增加慢快樂活動 (運動、閱讀、繪畫等)
- #讓手機變得不那麼好滑

讓多巴胺為你工作，而不是控制你！

~ 接下頁 ~

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）

活動名稱	日期/地點	活動內容	報名連結
精神科底加啦！	5 月 23 日	是否最近感到身心俱疲，不知道自己怎麼了，歡迎來免費與精神科醫生做諮詢哦！	https://forms.gle/o7fh7A3UrJSD47dr9
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 ☎ 0908-620-620
4. 小宅心理諮商所 ☎ 0906-843-319
5. 悅現心理治療所 ☎ (02)2255-6580
6. 理馨心理諮商所 ☎ 0968-989-195
7. 米露谷心理治療所 ☎ (02)2271-0754









當我們有需要協助
或找人聊聊時，這些
也都是我們可以使用
的資源呦 (o>u<o)





校外諮詢 資源網絡

三、鄰近醫療院所

1. 新北市立土城醫院 ☎ (02)2263-0588
2. 亞東紀念醫院 ☎ (02)8966-7000
3. 衛生福利部雙和醫院 ☎ (02)2249-0088
4. 悠活精神科診所 ☎ (02)2274-8877
5. 永康身心診所 ☎ (02)2273-0199
6. 合康身心診所 ☎ (02)2264-3905




四、全國諮詢服務專線

1. 安心專線 ☎ 1925 (免費)
2. 生命線 ☎ 1995 (免費)
3. 張老師 ☎ 1980 (僅中華電信免費/09-17)
4. 婦幼保護或緊急醫療 ☎ 113、119、110 (免費)
5. 社福諮詢專線 ☎ 1957 (免費/08-22)
6. 男性關懷專線 ☎ 0800-013-999(免費/09-23)
7. 亞東自殺防治專線 ☎ 0917-567-995 (市話)

※ 以上未標明時段則為24h







當我們有需要協助
或找人聊聊時，這些
也都是我們可以使用
的資源呦 (o>u<o)



【衛保組】

- 一、 夏天即將來臨，小心病媒蚊偷偷親「吻」你，登革熱來勢洶洶，千萬別讓牠有機可乘！落實「巡、倒、清、刷」，簡單 4 步驟，清除病媒蚊孳生源，跟蚊子 Say Goodbye。
- 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 5 月 7 日(三)下午 14:50-16:30 在商學館藝文教室辦理第 3 次健康促進講座。主題：菸害防制戒菸班，全程參加講座的同學可記公民點數 2 點。

..... (本次僅發放電子檔)



2025.05.05