

進修學制通訊 第 113-2-10 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、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、**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)。
- 三、**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。
- 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；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)。

五、**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，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。

六、**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。

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)。

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。

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。(性平申訴窗口：生輔組分機 644)

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。(霸凌申訴窗口：校安中心分機 541)

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。

【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) 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**駕駛視線不佳，行人應**避免穿著深色服裝**。

(六) 無照駕駛除不熟悉交通安全規則，也缺乏防禦駕駛觀念，常因此造成自己或別人傷亡，除負賠償責任外，還要罰鍰如下：

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。



二、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。

~ 接下頁 ~

- (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。**

三、**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，或直接約見面交付金錢，以確保財產安全。
- (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、**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) 新北市衛生局會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。
- (二) 「接觸毒品，人生變牢房」、「拒絕毒品，幸福又美滿」！**發現疑似吸食者將予以驗尿，如違法吸食將通知家長並納入管制，必要時送警查辦，另依校規吸食或注射違禁藥品者，記大過 1 至 2 次；販賣違禁藥物者，一律退學處分。**

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。

【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、學務處為加強學生與學校的雙向溝通，將於 114 年 4 月 22 日舉辦「與學務長有約」活動，114 年 4 月 30 日舉辦「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聯會提出寶貴的意見。
- 三、【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。
- 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、【總是覺得累？你需要的不是休息，而是正確的調整！】

你是否常常感到疲憊不堪，即使睡了一整晚，還是提不起勁？這種「怎麼睡都睡不飽」的感覺，可能不是因為你睡得不夠，而是睡眠品質不佳。現代生活中，我們經常受到各種刺激影響，讓身體無法真正放鬆，導致自律神經失衡，影響睡眠與恢復力。今天就來看看，為什麼我們總是覺得累，該如何調整才能真正恢復活力吧！

為什麼你總是覺得累？有時候，疲勞並不是因為工作太多、課業太重，而是我們的身體一直處於過度興奮的狀態，沒有真正放鬆過。這與我們的自律神經有關！當我們長時間接受資訊，例如滑手機、看影片，會激活我們的交感神經，而當交感神經一直處於活躍狀態，會導致身體無法進入真正的休息模式，這也就是為什麼有些人即使睡滿 8 小時，也還是感到疲累不堪。

想要擺脫疲勞感，關鍵不只是「睡得多」，而是「睡得好」。以下幾個方法能幫助你提高睡眠品質，讓身體恢復真正的活力！

~ 接下頁 ~

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）

活動名稱	日期/地點	活動內容	報名連結
精神科底加啦！	4月25日、 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
我如何成為一名心理師生涯轉折經驗講座	4月22日(二) 10:10-12:00	當面臨到生涯轉變，想做的與實際學的不一樣，來聽聽看如何突破這樣的困境吧！（可得 2點 公民點數）	https://forms.gle/vsfeNR5VcoG1cZnn6
燭光如生命・沙流似時光-彩沙蠟燭體驗工作坊	4月23日(三) 13:00-14:45	想自我沉澱，梳理生活或情緒，對藝術手作或療癒小物感興趣的同學，都歡迎相約一起來體驗藝術療癒的樂趣~（可得 2點 公民點數）	https://forms.gle/laeDme16rjufMc2A6

「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 ☎ 0908-620-620
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資源啦 (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資源啦 (o>u<o)

【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、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。



2025.04.21