

# 進修學制通訊 第 113-2-03 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。

~ 接下頁 ~

(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、本校與致理科大合作辦理跨校「**品德小語大募集**」活動，凡自創與品德教育有關之小語(如合作、公德、禮貌、孝順、助人、尊重、關懷、寬恕、勤儉、自律、誠實、感恩、責任…等)，只要簡單一句話(限 20 字內)，就有機會獲得 400 元至 600 元獎金與獎狀乙幀(實施辦法如附件)，為鼓勵同學參與活動，請各班至少派 1 名代表參加(其餘也可自由參加)，並於 **4 月 18 日(五)前將小語作品送交生輔組**，詳細活動辦法可洽詢生輔組(分機 625)或參閱學務處網頁/連結品德教育。

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，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。

七、**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。

八、**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)。

九、**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、**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)

十一、**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)

十二、**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、**校園安全宣導專區：維護校園安全，人人有責！**

(一)近期天候變化頻繁，請同學掌握每日天氣預報，如遇天候惡劣應避免騎車或冒險外出，並取消登山或露營等校外活動，以維護自身安全。

(二)**防範火災與一氧化碳中毒**：持續低溫之際，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) 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。

## 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) 市面上新興毒品種類不斷推陳出新，並透過各種不同的包裝避人耳目易降低施用者對於毒品的警戒性，且多為混合性毒品，提醒同學務必加強警戒性，避免誤食危害健康。

(二) 新興毒品可能透過通訊軟體販賣、利用短影音 APP 附加 QR 碼提供貨品，對於各式通訊軟體上奇怪暗語及販售高於平常市價的物品都要提高警覺，避免涉入網路販毒；近期警方查獲大麻與依托咪酯混入電子煙油偽裝之案件，千萬不要好奇購買使用，以免觸犯法令又傷身。

(三) 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。

(四) 倘同學不幸誤觸毒品，務必尋求師長協助，對症下藥才能根除這些問題，以避免因此中輟或休、轉、退學離校，透過協助走出對毒品的依賴性。相關求助諮詢專線為各縣市家庭教育中心諮詢專線 412-8185 或毒品危害防制中心諮詢專線：0800-770-885。

(五) 為防杜藥頭危害校園安全，請同學多加留意並即時反映，亦可提供情資協助檢警循線查緝，以營造「健康校園」之環境。

## 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) **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) **解除分期付款詐騙(ATM)**: ATM 或網路銀行沒有解除扣款或取消訂單之功能，接到電話時，切勿輕信對方身分，聽到「誤設為經銷商、批發商」、「誤設為付費會員」、「信用卡遭人盜刷重複下單」、「重複扣款」、「需配合操作 ATM、網路銀行」等詐騙關鍵字務必提高警覺。

(三) **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。

(四) **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。

(五) **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。

- (六) **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。
- (七) **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。
- (八) **海外打工詐騙**:欲應徵海外就業機會前，務必事先查明海外公司是否合法?在當地登記情形?產業類別是否符合當地法令?並審慎評估工作內容與屬性，注意契約內容，務必循合理合法、正常管道申請入境，相關防騙資訊亦可撥打 165 反詐騙電話諮詢查證。

#### 四、**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，如有興趣同學請逕至該協會網頁查詢及報名。
- (二) 根據教育部校安中心統計，校外交通意外事故為學生意外傷亡的主要原因；學生參加活動、打工兼職等因素，增加使用交通工具的機率，因此特別提醒學生騎乘機車、微型電動二輪車、自行車等一定要注意自身安全，駕駛期間應遵守交通規則，行經路口慢、看、停，切勿酒後駕車、疲勞、超速及危險駕駛，以策安全。
- (三) 年滿 18 歲同學生可參與交通部機車駕訓補助計畫，透過正規的機車教育訓練，建立正確騎乘觀念，減少交通意外事故，並善用「機車危險感知教育平臺」，提升防禦駕駛能力，養成安全駕駛習慣。
- (四) 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，大型車轉彎半徑有視野死角，應避免靠近大型車，以維護生命安全。
- (五) 不任意穿越車道、不滑手機過馬路、闖紅燈，不跨越護欄及安全島，不侵犯車輛路權，穿著亮色及有反光衣服，在安全路口過馬路、預留充足時間，勿與沒耐性的駕駛人搶道。
- (六) 依道路交通管理處罰條例第 21 條第 1 項第 1 款規定，未領有駕駛執照駕駛小型車或機車，處新臺幣六千元以上二萬四千元以下罰鍰；另未滿 18 歲本身及父母等法定代理人還需參加道路交通安全講習，無照駕駛不僅違規觸法，更甚者可能傷及他人與自己身體或生命。
- (七) 微型電動二輪車(原電動自行車)自 113 年 11 月 30 日起未掛牌強行上路者，將處新臺幣 1,200 元以上 3,600 元以下罰鍰，並禁止其行駛、移置保管車輛；另騎乘者須年滿 14 歲、戴合格安全帽、不可載人、超速、酒駕、毒駕，也不得擅自增、減、變更電子控制裝置或原有規格，如擅自改裝電子控制裝置，將處新臺幣 1,800 元至 5,400 元罰鍰。

- 五、國防部 **114 年大學儲備軍官訓練團第二梯次報名時間為 114 年 3 月 17 日至 4 月 18 日**，如有報名意願或問題可逕洽各地區人才招募中心或電洽 0800-000-050 免付費專線。

~ 接下頁 ~

## 【課指組】

- 一、113 學年度第 2 學期本校**優秀清寒獎助學金**，申請時間為**即日起至 3 月 17 日(一)止**，請同學務必於期限內辦理完成，**逾時不候，資料缺件則不收**。
- 二、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」報名日期為：即日起至 114 年 4 月 14 日(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。
- 三、內政部移民署辦理「113 學年度新住民及其子女培力與獎助(勵)學金計畫」受理報名：自即日起至 114 年 3 月 21 日(五)於新住民及子女培力與獎助(勵)學金系統(網址：<https://sp.immigration.gov.tw>)完成線上申請。
- 四、113 學年度第 2 學期「原住民族委員會獎助大專校院原住民學生」，申請資格為原住民日夜間部四技一至四年級生及五專四五年級生，**學生自行至申請系統填寫申請資料**，申請日期為即日起至 3 月 17 日(一)23 時 59 分止。**紙本收件時間為即日起至 3 月 18 日(二)止**，紙本需送至課指組給曾老師。  
※相關訊息及表單請參閱獎助學金資訊網公告：  
[https://studentaffairs.hdut.edu.tw/p/406-1001-9155\\_r304.php?Lang=zh-tw](https://studentaffairs.hdut.edu.tw/p/406-1001-9155_r304.php?Lang=zh-tw)
- 五、衛福部社會及家庭署「單親培力計畫」自 114 年 2 月 24 日至 3 月 25 日止，受理單親家長申請 113 學年度第 2 學期學費及臨時托育費補助案，可洽社會及家庭署委託辦理單位：財團法人婦女權益促進發展基金會，聯絡人許小姐 02-2321-2100 轉 119。【本計畫補助對象為**單親家長本人進修就學**，「非」補助子女就學。】
- 六、「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。
- 七、「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、【失敗，真的為成功之母嗎？】

失敗就相當於情緒上的感冒。人難免會有感冒的時候，感冒時我們也都會覺得不好受、感到難過，但感冒通常可以復原，可以透過服藥、好好休息與多喝水，就能逐漸康復，但若置之不理，則會惡化成慢性的發炎症狀。而我們失敗所造成的挫折經驗，也就像是感冒一般，當我們面臨到失敗的時候，時常容易會感受到不舒服的情緒，像是憤怒、悲傷、懊悔等。而失敗所造成的心理傷害有：(1) 它打擊自尊，讓我們對自己的能力、才華和本領做出失準、扭曲的判斷；(2) 它折損信心、消磨動力、化樂觀為悲觀，讓我們感覺受困無助；(3) 它形成下意識的壓力和恐懼，從而在不知不覺，破壞我們日後所做的努力。許多人之所以常懷失敗留下的心理傷害，原因在於只要失敗個一、兩次，就足以啟動整個惡性循環，像是擔心自己再也做不到、永遠學不會、即使做到了也會覺得只是一場意外/幸運，與自己的努力無關等悲觀思考。

~ 接下頁 ~

更有些具有意義的失敗經驗，會導致心理創傷，而在遭遇相似事件時，會出現創傷反應，例如上台表演唱歌唱錯詞而感到羞愧，日後凡只要上台，就會緊張到冒冷汗、手抖等。失敗不僅讓目標顯得更龐大，也讓我們覺得自己更渺小了，導致我們會認為自己資格、魅力、能力不足，不斷地否定自己，而難以達成目標。這種自我否定的思維，不僅有失準確度，而且對自我價值和未來表現的傷害之大，更甚於失敗經驗的事件本身。

## #1 尋求支持與建議，轉化意義

找個信任能夠傾聽你的人，例如好友、家人、導師等，講述自己的經驗與感受，並把焦點放在「我哪裡做得好，哪裡可以再進步」而非「我錯在哪裡」、「我真的很糟糕、很笨」。

## #2 著眼於你能掌控的，轉化思考

列出可控/不可控的因素，舉例：可控因素「我考試沒考好，是因為考前準備的時間太短」，而不可控因素為「每當碰到重要考試，我就忍不住很緊張」。接著運用不同角度去看待不可控的因素，把「考試忍不住緊張」換成「我沒有設法調適自己的考試焦慮，也許我可以試試看……」。

## #3 用分心對付壓力所造成的分心

擔心失敗時，很容易感到焦慮，所以要先做的是平息焦慮的感覺，緊張焦慮的情緒會讓我們難以專心。可以調適焦慮的方法包含，調整呼吸、冥想、運動等，而不是透過滑手機轉移注意力哦！



失敗了，別慌！

失敗的感覺真的很不好受！但同時也是個轉機點，讓我們能夠好好正視與照顧自己的時機，來看看當面臨失敗時，該怎麼辦吧！

＊允許自己有情緒，提升對自我的認識吧＊

### 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
稀有品種－表達性藝術治療自我探索團體 (可得 <b>12點</b> 公民點數)	3月26日(三)起 14:50-16:30	透過簡單的藝術創作，來探索、認識自我，一起走上擁抱自己的旅程吧！ (可申請公假)	<a href="https://forms.gle/RfZFAAwEBvLudPM67">https://forms.gle/RfZFAAwEBvLudPM67</a>
精神科底加啦！	3月21日、 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！	<a href="https://forms.gle/o7fh7A3UrJSD47dr9">https://forms.gle/o7fh7A3UrJSD47dr9</a>

~ 接下頁 ~

邁向未來之路 生涯規劃講座	3月13日(四) 10:10-12:00	適合不知道未來該怎 麼辦的你～	<a href="https://forms.gle/ZFEAfbxRX1gk3mGa9">https://forms.gle/ZFEAfbxRX1gk3mGa9</a>
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！	<a href="https://forms.gle/vsfeNR5VcoG1cZnn6">https://forms.gle/vsfeNR5VcoG1cZnn6</a>
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 <b>3點</b> 公民點數)	<a href="https://forms.gle/UNBdgyZ1AJ7z721BA">https://forms.gle/UNBdgyZ1AJ7z721BA</a>

### 【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。



2025.03.03

## 113 學年度「『激發創意 創新致我』-品德小語大募集」活動辦法

### 一、活動目的：

為提升學生品德陶冶及行為養成，推廣三好實踐運動，即「做好事，說好話，存好心」的理念，並且藉由跨校、大手牽小手合作，激發學生創意，創作品德小語，募集作品後擇優製作相關文宣，以形塑優質之校園文化，鼓勵同學培養善心。

### 二、主辦單位：

致理科技大學學生事務處生活輔導組，翁秀菱，聯絡電話：(02) 22576167 分機 1213，[airr@mail.chihlee.edu.tw](mailto:airr@mail.chihlee.edu.tw)。

### 三、活動內容：

(一)參與對象：致理科技大學、宏國德霖科技大學及受邀參加之國高中職全體學生。

(二)徵選時間：即日起至 114 年 4 月 25 日（五）。

(三)徵選內容：與品德教育及 SDGs 意涵相關之小語(20 字以內)。

範例一：為錯誤找理由不會成長，為錯誤找方法才能前進

範例二：微笑撐起傘，灰暗的天空也會為你而湛藍

(四)徵選分組：

1. 國高中組（含五專 1-3 年級）

2. 大學組（含五專 4-5 年級及碩士班）

(五)作品繳交方式：上網填寫報名表：

<https://forms.gle/3C29TSQZpu2KHQD46>。



(六)評分內容：

1. 品德教育理念及意義：40%；

2. 創意性：30%；

3. 口語順暢、易記：30%

### 四、獎勵：

(一)獲獎者發給禮金及獎狀，參賽者如有需要可提供參賽證明。

組別	獎勵
國高中組 (含五專一至三年級)	1.特優獎 3 名，獎金 600 元，各頒發獎狀乙幀。 2.優等獎 6 名，獎金 500 元，各頒發獎狀乙幀。 3.佳作獎 6 名，獎金 400 元，各頒發獎狀乙幀。
大學組 (含五專四五年級)	1.特優獎 3 名，獎金 600 元，各頒發獎狀乙幀。 2.優等獎 6 名，獎金 500 元，各頒發獎狀乙幀。 3.佳作獎 6 名，獎金 400 元，各頒發獎狀乙幀。

(二)得獎作品將製作相關文宣，提供師生欣賞。

(三)獎勵額度得視投稿件數調整或從缺，得獎獎金須依規定扣稅。