

進修學制通訊 第 112-2-10 週

(視同正式文件，請副班長務必逐條宣達)

LINE@「**睇德霖**」為校園資訊系統，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、**法治教育暨校規宣導：**

(一)請同學彼此間相互尊重，如有問題無法克服，可向導師或輔導教官反映，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穢性之言論，如有上述行為者，除請家長立即到校處理外，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)，叮嚀同學切勿以身試法。

(二)**網路交友常有陷阱**，如何避免自己受害或受騙，應遵守下列原則：

1. 不在網路上留下個人資料，並盡量使用匿稱。
2. 不輕易將個人照片傳送給他人。
3. 和網友見面時，應該選擇明亮且人多的公共場所，並且要找人作陪，避免落單。
4. 絕對不吃、不喝來路不明的食物或飲料，離座回來也不再碰未吃、喝完的食物或飲料。
5. 避免和網友有金錢上的往來。
6. 不隨意收受他人的禮物，因為天下沒有白吃的午餐。
7. 忽略任何會讓自己感到不舒服的訊息，若有必要，應立即請求他人協助。

二、**【各班班長】**請確實督促同學下課離開教室，**發揮公德心不要把垃圾丟在地上或留在桌面與抽屜裡**，並要求**【值日生】**最後檢查，同時做好過5關---關E化講桌、關冷氣、關電扇、關電燈、關門窗，將黑板與板溝清乾淨、桌椅排整齊，以利下個班級使用。

三、**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。

~ 接下頁 ~

★**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→身分證字號為密碼→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)。

四、為建立環保概念,辦理「**廢光碟回收競賽**」活動,請參加同學於113年**4月30日(二)前將收集之廢光碟交至生輔組並完成數量登錄**,會依數量擇優贈送精美禮品,再給予公民教育2分,得獎名單預於5月8日(三)公告於學務處網頁/最新消息。

五、本校與致理科大合辦跨校「**品德小語大募集**」活動,113年**5月10日(五)前**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,就有機會獲得獎金500元與獎狀乙幀喔(限20字內)**,為鼓勵同學參與品德教育活動,**各班可指派1名代表參加(其餘也可自由參加)**,活動辦法請連結學務處網頁/品德教育宣導,或掃描QR Code填寫報名表,有問題可洽詢生輔組(分機625)。



QR Code填寫報名表

六、教育部與司法院共同辦理「『**2分鐘翻轉司法廉潔的誤解**』大專校院法治廉潔教育短影音競賽」,拍攝以「如何與民眾對話提升司法廉潔信賴」為主題,遴選金獎1名獎金6萬元、銀獎1名獎金4萬元、銅獎3名獎金2萬元...報名時間113年3月27日至5月31日止,相關細節與注意事項請至<https://contest.bhuntr.com/tw/1k487twolole492ms5/home/>查詢。

七、內政部公告「113年下半年**役男申請服一般替代役甄選作業規定**」,申請類別區分一般資格、專長資格:

(一)申請對象:**78至93年次**出生且尚未接獲徵集令之役男,但一般資格以83至93年次出生常備役體位役男為限。

(二)申請時間:**113年4月1日(週一)至4月30日(週二)**。

(三)抽籤時間:113年5月31日(週五)上午9時起。

(四)入營時間:113年7月至12月。

(五)詳細內容請至役政署網頁(<https://dca.moi.gov.tw/sugsys/>最新消息)或本校學務處網頁/最新訊息查詢。

八、每週請主動上網查詢自己出缺勤情況,**如遭誤記曠課應於乙週內**請列印「**BC420學生缺曠明細表**」,圈選誤記節數並請任課老師註明「誤記」及「簽全名」後送生輔組辦理更正。【缺曠明細表列印:首頁→資訊服務→校園資訊系統→帳號為學號→身分證字號為密碼→進入頁面左側BC4學生查詢列印→點選BC420學生缺曠查詢→缺曠明細表】

~ 接下頁 ~

【軍訓室校安中心】

- 一、學校周邊易肇事位置計有：1. 浮洲橋旁2. 金城路三段口3. 清水路口4. 明德路口。請同學們行經該危險路段，特別提醒同學遵守交通秩序、交通規則、不可搶快，注意防禦駕駛，確保交通安全。
- 二、本校位於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咬人，另如碰到單隻虎頭蜂出現教室勿拍打及追逐以免被咬，同學如有發現蜂巢請通報校安中心(02)2265-3756知悉，值勤人員將通報動保處迅速處置，以維安全。
- 三、基於維護本校教職員生校園安全(含空間)，軍訓室校安中心已將本校校區周邊危險區域圖及周邊安全地圖、各棟大樓女廁緊急求救鈴按鈕配置表、緊急求助站、各棟大樓頂樓管制區等資料公告於學務處網頁，請同學上網詳閱知悉以維自身安全。
相關訊息網址：https://studentaffairs.hdut.edu.tw/p/406-1001-4747_r272.php?Lang=zh-tw
- 四、本校校區與教室均為開放式空間，日夜共用教室，日間部置於教室或抽屜內之物品、書籍請保持原狀，抽屜內請勿放置垃圾及雜物，個人物品應隨身攜行，尤其外堂應派人看守，避免失竊。
- 五、請同學上、下課時多注意安全，騎乘機車減速慢行避免意外事故，停放後山停車場請減少噪音，進出學校路口請配合交通號誌及義交指揮；另校園周邊社區內請勿隨意進入停放機車，以免影響社區民眾安寧。
- 六、同學若有緊急事件，可撥打本校校安中心(24小時專線)請求協助。直撥電話：(02)2265-3756或(02)2273-3567轉分機541或542或親自向校安中心反應。
- 七、本校校區依「菸害防制法」規定，規範為禁菸場所，除於特定吸菸區外不得在校區吸菸及嚼食檳榔(尤其嚴禁於教室內、走廊、樓梯間、廁所等地區吸菸(包括電子菸)，新北市衛生局將不定期到校實施查核。

【課指組】

- 一、112學年度「發願助人 行善最樂」發願樹於113年5月6日(一)在埤琪樓1樓開幕，歡迎師生一同參與開幕典禮。
- 二、發願樹系列活動-「愛心捐血」於113年5月28日(二)下午13:30至20:30在埤琪樓B1(車道旁)，歡迎同學踴躍前往捐血。
- 三、中國青年救國團「青年造夢·聚愛分享」救國團113年暑假大專學生服務隊實施計畫，計畫申請於113年5月8日(星期三)校內申請截止前，檢附下列資料，A4裝訂成冊送紙本至學務處課指組，並上傳電子檔：
 - (1)計畫摘要表暨服務隊名冊乙份(格式如附件2)。
 - (2)提案計畫書、預算書乙份(格式如附件3)。
 - (3)GOOGLE表單(網址：<https://forms.gle/pJgoEWXjXyxN8Nh5A>)上傳報名資料、計畫書電子檔。※以上詳細實施計畫內容及相關附件格式，請見學務處網頁->最新訊息公告。
- 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提出。網址：https://studentaffairs.hdut.edu.tw/p/406-1001-9155_r304.php?Lang=zh-tw

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提出。網址：https://studentaffairs.hdut.edu.tw/p/406-1001-4940_r304.php?Lang=zh-tw

【諮商中心】

一、 心衛宣導：

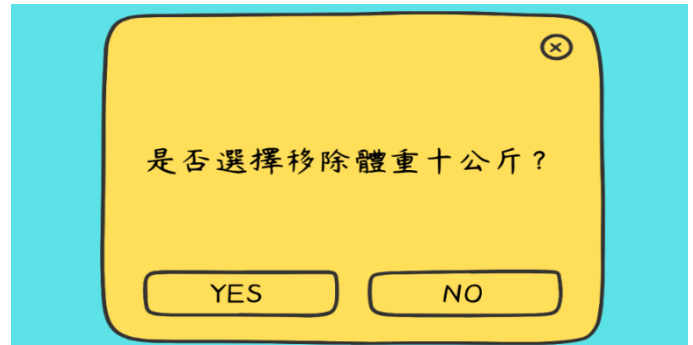
【你「真的」胖了嗎？】

試過各種飲食、斷食法，還是瘦不了？投入不少時間、精力，還有\$\$\$\$，卻始終陷入瘦一點胖很多的無限循環。

或許我們都需要釐清自己的「肥胖」形成，瞭解每個人身心狀態差異，好好照顧與善待自己，才有機會邁向身心的健康之路呦。相信大家都有聽過「管住嘴，邁開腿」，可這只是最基礎的的方式。瘦身的真正關鍵在於是否有良好的「自我照顧」，否則煎熬的身心匱乏，很高機率體重會來個大反撲哦。

※以下簡介肥胖類型與自我照顧方向：

- (一) **心理型肥胖**：核心問題不在肥胖，尋求心理健康資源來協助自己吧~
- (二) **身心型肥胖**：進行瘦身行動的同時，也歡迎同步尋求心理資源來協助呦~



【任務A】

- 1.(最近/最早)被說「胖」是誰說的(包含自己)? 又是在什麼時候呢?
 - 2.被說「胖」的經驗中，有哪些想法、感受? 有帶來什麼影響嗎?
- 如果曾被說「胖」，即打「O」；無打「X」

【任務B】

- 1.找一面全身鏡，仔細觀察身體每個角度，以第三人視角，幫自己的體態打個分數 -10~10 (極度負面 - 平常(0) - 極度正面)
- 如果分數≤0，即打「O」；≥1打「X」

【任務C】

- 1.準備體脂計、量身皮尺，測量體脂率、腰圍寬度、體重，並計算BMI
- 如果BMI≥24 or 腰圍寬度>身高一半長度 or 體脂率(男性>25% 女性>30%)，即打「O」；無打「X」

任務	心理型肥胖			身心型肥胖		
	O	X	O	O	X	O
A	O	X	O	O	X	O
B	X	O	O	X	O	O
C	X	X	X	O	O	O

二、 活動宣傳：

諮商中心陸續公布許許多多的活動，不僅可以讓同學免費學習，參與活動都還可以獲得公民點數，歡迎對活動有興趣的同學，趕緊掃描QR Code報名呦~

活動主題	活動時間	活動地點	報名連結
遇到現實及網路世界的性別暴力怎麼辦!	113/05/01 (週三) 14:55-16:40	圖書館 2F 多功能會議室	https://forms.gle/9SyizU2ofxeDf6vT8
畫出好心情- 禪繞畫 體驗工作坊	113/05/01 (週三) 14:55-16:40	商學館 704 教室	https://reurl.cc/lgWd1v
繪心生涯- 塗鴉創作工作坊	113/05/08 (週三) 10:10-12:00	商學館 407 教室	https://forms.gle/wfnsRHRNBxx1Vb3X7
用 16 型人格 看職場優勢	113/05/08 (週三) 10:10-12:00	土木館 206 教室	https://forms.gle/wQFoRC9Qfx8hFtdY8

自我優勢整理	113/05/08 (週三) 13:10-14:45	土木館 506 教室	https://forms.gle/4QuTQ1oA6aD6kbbg7
--------	-------------------------------	---------------	---

三、※校外資源

校外諮詢 資源網絡

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 (๑>▽<๑)

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

校外諮詢 資源網絡

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 (๑>▽<๑)

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

【衛保組】

- 一、校外用餐請選擇通過衛福部評核並張貼有「優」或「良」標章之「優良餐飲業者」餐廳用餐。
- 二、進入校園自主配戴口罩，但是進入衛保組仍須配戴口罩。
- 三、因近期呼吸道傳染疾病仍盛行，請同學旅遊外出應做好防疫措施，如有疑似症狀如發燒、頭痛、肌肉痛等，請同學儘速就醫。
- 四、最近中和地區出現麻疹病例，請學校教職員工生多加注意，如有發燒、鼻炎、結膜炎、咳嗽、紅疹等疑似症狀，請儘速與衛生單位聯繫，並請自主健康管理18天！！
- 五、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。
- 六、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交至衛保組。



2024.04.29