

進修學制通訊 第 114-1-02 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、**弱勢助學補助(助學金)**(家庭年收入 90 萬以下)辦理時間為 9 月 22 日(一)起至 10 月 17 日(五)止，務必期限前將辦理資料繳交**生輔組(分機 624)**，逾期無法辦理。
 - (一)繳交生輔組資料：
 1. 弱勢助學申請書。
 2. 三個月內戶籍謄本正本(內含學生本人、父、母，有配偶者加配偶；記事欄不可省略)。
 3. 前一學期成績單正本，且學業成績平均60分以上(新生、轉學生免附成績單)。
 4. 降轉生加附原學校未領取同學年度助學金證明。
 - (二)申請書填寫：校首頁→資訊服務→校園資訊系統→登入學號及密碼就學貸款、學雜費、弱勢助學專區→我已了解以上說明→點選申請項目(減免/弱勢)→填寫資料→確認送出→列印→家長與學生簽名和蓋章。
- 三、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。
- 四、**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)。
- 五、函轉內政部 114 年度「96 年次徵兵及齡男子兵籍調查線上申報作業」，請各校向 96 年次學生宣導可利用手機或電腦進行調查資料申報，減少往返公所之不便。
 - (一)依內政部114年9月4日台內役字第1141161348號函辦理。
 - (二)中華民國男子依法皆有服兵役之義務，並須在19歲徵兵及齡前1年底至當年2月間接受兵籍調查，建立兵籍資料。
 - (三)96年次男子明年屆徵兵及齡，於114年10月8日上午10時至11月15日下午5時，由內政部役政司網站首頁/主題單元/點選連結進入「兵籍調查線上申報」作業系統(網址：<https://dca.moi.gov.tw/ris>)，登錄兵籍表所需之個人資料後即可完成兵籍調查作業。
 - (四)檢送96年次徵兵及齡男子兵籍調查線上申報宣導資料1份，請針對在學役男廣為宣導，並協助96年次男子多加利用電腦、手機、平板等裝置上網填報調查資料，如無升學意願者亦可儘早申報，以加速完成徵兵檢查及徵集入營事宜。

~ 接下頁 ~

六、有關內政部辦理 114 年就讀專科以上 83 至 93 年次在學男子，申請分階段接受常備兵役軍事訓練，請於受理期間申請。

(一)按徵兵規則第26條第2項規定：「就讀專科以上學校男子，得依其志願，於每年十一月十五日以前向戶籍地鄉（鎮、市、區）公所申請連續二年暑假，分階段接受常備兵役軍事訓練；申請人數逾訓練員額時，以抽籤決定之。」

(二)為便利在學男子提出申請，內政部役政司全球資訊網(<https://dca.moi.gov.tw/ris>)首頁/主題單元建置「分階段接受常備兵役軍事訓練系統」，自114年10月16日（星期四）上午10時至114年11月17日（星期一）下午5時受理申請；可自115年6月8日、7月7日或7月28日3個入營梯次中，擇一梯次申請。各梯次申請人數逾錄取員額時，並由役政司於114年11月18日（星期二）上午10時公開抽籤。

(三)有關「考量國內外就學地區暑期起迄期間差異，分階段接受常備兵役軍事訓練，以國內學校暑假時間為主(第2梯次)，前後各增開1梯次，3個梯次均為陸軍，每梯次受訓期間不同。國內就學役男如欲選擇第1梯次或第3梯次，務必先行確認連續2年6月份學期結束期間及9月份開學日期可以配合，以免未能參訓。」

(四)上述相關作業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。

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。

~ 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)。

八、 法務部「第17屆全國法規資料庫法規知識王網路闖關競賽要點」([如附件1](#))及「第17屆全國法規資料庫創意教學競賽要點」([如附件2](#))，活動摘述如下：

(一)全國法規資料庫法規知識王網路闖關競賽活動：

- 1、活動對象：全國國中、高中職及五年制專科學校1至3年級學生，採「國中學生組」及「高中職學生組(含五年制專科學校1至3年級)」分組競賽。
- 2、活動方式：各組別皆採網路初賽及現場決賽2階段競賽。
- 3、競賽題型：以生活上常見之法律實例出題，採選擇題方式進行網路闖關。
- 4、網路初賽：自114年8月15日起至114年10月25日止。
- 5、活動獎項：各組取現場決賽前6名學生為法規知識王得獎者，並設「學校推動成效獎」及「縣市政府教育局(處)推動成效獎」，鼓勵推動具成效之學校及教育局(處)。

(二)全國法規資料庫創意教學競賽活動：

- 1、活動對象：全國國中、高中職及五年制專科學校現職教師(含兼任教師、代理(課)教師、實習教師及教官)，分「國中組」及「高中職組(含五年制專科學校)」競賽。
- 2、活動方式：不設教案設計主題，列舉重大法治教育議題，由教師發揮創意將全國法規資料庫融入法治教學進行教案設計。
- 3、教案參賽：自114年8月15日起至114年10月15日止。
- 4、活動獎項：各組取前3名及佳作若干作為得獎教案，並設「推薦學校獎」，鼓勵教案推薦學校。

(三)請五專部師生踴躍至本競賽活動網站(<https://compete.law.moj.gov.tw>)參與2式競賽活動。

九、 114年教育部品德教育徵稿(含影音作品)評選活動實施計畫([如附件3](#))，計畫簡要資訊如下：

(一)徵稿期程：114年9月15日(一)至114年10月16日(四)止。

(二)採線上投稿方式，於114年9月15日(週一)開放上網註冊

(https://cis.ncu.edu.tw/NsaSys/literacyArea/moral/register_index)

(三)徵選類型：

- 1、品德教育教學活動設計類
- 2、品德主題故事類
- 3、品德主題漫畫類
- 4、品德主題影音類

~ 接下頁 ~

(四)獎勵方式：凡獲選之作品：

- 1、品德教育教學活動設計：致贈稿費每千字新臺幣（下同）900 元（每篇至多 4,500 元）及獎狀。
- 2、品德主題故事：致贈稿費每千字 900 元（每篇至多 2,700 元）及獎狀。
- 3、品德主題漫畫：致贈每件 1,500 元及獎狀。
- 4、品德主題影音：致贈每件 5,000 元及獎狀。
- 5、品德主題故事、漫畫及影音類獲獎作品之指導教師另頒給感謝狀。
- 6、行政獎勵：獲獎之參賽師生將依權責予以獎勵。

十、品德教育核心價值活動宣導：本(114-1)學期品德教育核心價值主題為：「尊重」（1-4 週）、「關懷」（5-8 週）、「寬恕」（10-13 週）、「勤儉」（14-17 週）等四大核心價值。

十一、**教育部與內政部致同學的一封信**：

為提升學生之防詐免疫力，教育部與內政部共同製作致同學的一封信，提醒同學目前常遇到的詐騙手法，並提供「教育部詐騙防制專區」、「內政部警政署165打詐儀錶板」及「警政服務APP」等相關參考資訊。

十二、**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。

十三、**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。

十四、**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)。

十五、**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。

十六、**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)

十七、**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)

十八、**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。

十九、**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。

【校安中心】

一、**校園安全宣導專區：維護校園安全，人人有責！**

(一)**貴重財物請隨身妥慎保管**，切勿放置教室，以免遭竊，**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**)。

(二)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。

(三)請同學手機輸入導師電話與校安中心電話(02)2265-3756，以利協助緊急狀況處置。

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)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，叮嚀同學勿在校園內吸菸。

(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。

三、**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)本校周邊鄰居反映，常有學生機車亂停造成出入不便，請同學發揮公德心並遵守交通法規，勿在全天候禁止臨時停車處違規臨時停車(未熄火但超過3分鐘或駕駛不在)罰款300-600元，違規停車(熄火)罰款600-1200元，而且還可能被拖吊。

(二)校內限速20km/h以下，請慢速行駛，不可逆向行駛，騎乘機車請戴安全帽，嚴禁超載，並依規定停放停車格，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地方、車箱內或隨身保管，避免遭人任意拿走而遺失。

(三)校園內行走請走人行道，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。

(四)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。

(五)為強化安全駕駛觀念，降低交通意外，交通部公路局辦理「推動機車駕訓制度」補助計畫，相關訊息可至交通部公路局「機車駕訓補助專區」網頁瀏覽。

(六)會展館前廣場已發生多起夜間車輛擦撞事件，因該廣場停車空間有限，請晚到同學將汽機車停至埤璘樓地下室或體育館旁停車場，以免造成行車動線堵塞或發生擦撞事故。

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)詐騙集團常利用學生對社會的認識尚淺，以誇大的廣告或優渥的待遇，將青少年引入網路購物或求職陷阱，並利用網路平台進行詐騙，例如「假投資」、「AI變臉詐騙」及「利用ATM解除購物分期付款」等都是常見手法，所以請各位同學務必提高警覺。

(二)當前詐欺犯罪已由傳統面對面接觸轉為透過資通訊網路隱匿身分詐騙；詐欺案件發生數前5名依序為「假網路拍賣(購物)」、「(含一般購物詐欺)」、「投資詐欺」、「解除分期付款詐欺(ATM)」、「猜猜我是誰」及「假愛情交友」，前述詐騙手法日新月異，請同學務必提升防詐意識，如遭遇詐騙事件時，可直接撥打165或利用165官方網站進行網路報案。

~ 接下頁 ~

(三)為保障自身權益，請於官方授權通路購買點數商品，切勿貪圖便宜購買來路不明遊戲點數，亦勿聽信網友要求前往購買點數，切記網路從事各種活動務必提高警覺，小心求證為防詐之不二法門。

(四)公務機關不會「要求加LINE討論案情」、「以LINE傳送公文書」、「索取金融帳戶」或「到府收取現金」等作法，如遇有疑問，請撥打165反詐騙專線查證。

五、**校規宣導專區：恪守校規是美德，也是做學生的本分！**

(一)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。

(二)援引外力脅迫、恐嚇或毆打教職員工生，退學處分。

(三)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。

(四)有竊盜行為或侵占事實者，記大過1至2次。

(五)不遵從師長約束態度傲慢情節嚴重者，記大過1至2次。

(六)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。

六、**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。

七、**大學儲備軍官訓練團(ROTC)：115年第一梯次報名時間為114年10月13日至11月14日**，如有意報名或問題者可逕洽各地區人才招募中心或電洽 0800-000-050 免付費專線。

八、交通部**教師節、中秋節、國慶日連續假期搭乘公共運輸優惠**如下：

114年連假客運優惠

教師 中秋 國慶

85折 6折 85折

09.26(五)	10.03(五)	10.09(四)
1	1	1
09.29(一)	10.06(一)	10.12(日)

票價優惠

- 84條國道客運指定路線於各連續假期間享有票價優惠

轉乘優惠

- 搭乘國道客運、台鐵、高鐵 10小時內轉乘在地客運享一段票或基本里程免費
- 指定幸福巴士路線免費

中華民國交通部
MINISTRY OF TRANSPORTATION AND COMMUNICATION
公路局 台鐵局 高鐵局

詳細優惠及路線資訊請查詢各公路客運公司
交通部公路局網站查詢
1666 1777 0900 1666 1777

~ 接下頁 ~

【課指組】

一、本校 114 學年度「**新生生活助學金**」申請公告：

- 1、凡符合同一家庭中有二位以上同時就讀本校者，每一家庭限 114 學年度新生一人提出申請。
- 2、申請期間：於開學日 114 年 9 月 15 日（一）起至 10 月 15 日（三）前向學務處課外活動指導組提出申請（體育館 2 樓 209 室），申請資料未備齊或逾時申請者，不予受理。
- 3、本項助學金申請書及相關表單請上學務處網頁「獎助學金資訊網->校內獎學金」下載。https://studentaffairs.hdut.edu.tw/p/406-1001-9155_r304.php?Lang=zh-tw
- 4、有任何問題，請洽學務處課外活動指導組吳珮瑜小姐，分機：630。

二、114 學年度第 1 學期「**本校優秀清寒獎助學金**」申請公告：

- 1、申請期間：自開學日起至 114 年 10 月 15 日（三）截止。週一至週五，上午 9:00 至下午 16:30 止。

2、申請條件：

- （一）具有本校正式學籍學生（不含選讀、重讀及延修學生）。
- （二）學業成績平均 80 分（含）以上，操行成績 85 分（含）以上。【一年級新生上學期免附成績單，轉學生當學期以原學校成績為準】。
- （三）家境清寒且願意參與社區或校園服務者。

※只要符合以上資格之 五專/四技/二技、日間部、進修學制、新生、舊生、轉學生皆可提出申請~~

- 3、本項助學金申請書及相關表單請上學務處網頁「獎助學金資訊網->校內獎學金」下載。https://studentaffairs.hdut.edu.tw/p/406-1001-9155_r304.php?Lang=zh-tw
- 4、有任何問題，請洽學務處課外活動指導組吳珮瑜小姐，分機：630。（體育館 2 樓，209 室）

三、114 學年度第 1 學期「**教育部學產基金設置低收入戶學生助學金**」公告：

- 1、校內申請日期：自 114 年 9 月 16 日（二）至校內收件截止日 10 月 3 日（五）下午 5 點。申請資料未備齊或逾時申請，不予受理。

2、申請要件：【3 項全符合】

- （一）須具低收入戶子女身分之學生（不包括中低收入戶身分且不含研究生、重讀生、延畢生）。
- （二）前學期學業成績總平均 60 分以上，且未受小過以上之處分。（一年級新生上學期免審核成績，一律填 60 分）
- （三）未領取除低收入戶學雜費減免以外之政府其他各類助學補助。

- 3、只要以上【3 項全符合】之五專/四技/二技、日間部、進修學制、新生、舊生、轉學生皆可提出申請~~

- 4、本項助學金申請書及相關表單請上學務處網頁「獎助學金資訊網->校內獎學金」下載。https://studentaffairs.hdut.edu.tw/p/406-1001-9155_r304.php?Lang=zh-tw

- 5、文件備妥後送交辦理地點：課外活動指導組（體育館 2 樓，209 室）。

四、原住民族委員會 114 學年度第 1 學期「**獎助大專校院原住民學生**」公告：

- 1、學生**線上申請系統**填寫申請資料為 114 年 09 月 08 日（一）0 時 0 分起至 10 月 08 日（三）23 時 59 分止。「請注意！本項獎助學金系統申請日期截止後，系統將不再重新開放！！」
- 2、**紙本收件時間**為線上申請完成日起至 114 年 10 月 13 日（一）下午 16 時止。（逾時送件申請者不予受理）
- 3、申請資格：原住民籍學生，【大學部一~四年級】及【五專部四~五年級】。
- 4、凡符合「申請資格」之**日間部、進修學制、四技/二技/五專（四~五年級）、新生、舊生、轉學生**皆可~~
- 5、原住民族委員會大專校院獎助學金申請系統（網址：<https://cipgrant.fju.edu.tw/login>）填寫申請表，確認資料無誤後，按(送出)並列印申請表。
- 6、紙本文件備妥後，送交辦理地點：課外活動指導組（體育館 2 樓，209 室）。
- 7、自 111 學年度起，本獎助學金金額提高如下：
 - （一）獎學金為 3 萬 2,000 元整。
 - （二）一般助學金(含設籍於臺東縣蘭嶼鄉雅美族學生助學金)及中低收入戶助學金為 2 萬元整。
 - （三）低收入戶助學金為 3 萬元整。
 - （四）上述獎助項目僅可獲得一項。審查與核發由學校初審，並依「原住民族委員會獎助大專校院原住民學生實施要點」辦理。

五、114 學年度第 1 學期新北市政府教育局「**新北市高級中等以上學校原住民學生獎學金**」申請通知：

- 1、申請資格：
 - （一）具原住民身分，並設籍新北市滿 6 個月以上之高級中等以上學校在學學生。（四技/二技/五專/碩士）日間部、進修學制、新生、舊生、轉學生皆可。
 - （二）未領有其他政府機關及公營事業單位之獎助學金。
 - （三）當學期（113 學年度第 2 學期）無記過以上處分。
- 2、**申請日期：114 年 09 月 01 日起至校內收件日 09 月 26 日中午 12:00 時止**，（逾時送件申請者不予受理）。
- 3、學業優秀獎學金申請標準：
 - （一）**113 學年度第 2 學期有記過以上處分者不得申請。**
 - （二）就讀私立高級中等學校（含五專一年級至三年級）或私立大專院校：學業或智育成績總平均在 75 分以上；具低收入戶證明者，學習成績總平均 60 分以上，發給 1 萬元。
 - （三）就讀國內外研究所：學業或智育成績平均 80 分以上，碩士班發給 1 萬 5,000 元；具低收入戶證明者，學習成績總平均 60 分以上，亦同。但公費留學、在職進修及第 3 年起之研究所學生不得申請。
- 4、本項獎助學金申請表可自行上學務處網頁「獎助學金資訊網->校內獎學金」下載。https://studentaffairs.hdut.edu.tw/p/406-1001-9155_r304.php?Lang=zh-tw

六、「原住民資源中心」的官方 LINE 請原住民籍學生踴躍加入。



「原住民資源中心」的官方 LINE

所有第一手消息（獎助學金、計劃、活動、福利）都會在這發佈公告，如果有什麼問題也可以在上面提問。

七、其他「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、心衛宣導：

【開學壓力山大？你不是唯一一個卡住的人】

開學對學生來說，大概是最難適應的大型生活變化之一。不僅要重新找回作息節奏，還要面對新的課程、老師、同學，甚至可能出現「大家看起來都超拚，我是不是要完蛋了」的焦慮感。這種感覺，其實是有心理學根據的！

心理學家 Lazarus 認為：我們會感到「有壓力」，是因為我們覺得「環境的要求」超出我們能用來處理的「能力或資源」。開學的狀況就像一次電腦爆量更新，一下子灌進新的環境、新的責任，還要假裝自己沒事，誰不會感到心累呢？今天就來跟大家分享壓力因應的小技巧：



4-7-8呼吸法

透過規律地吸氣4秒、憋氣7秒、吐氣8秒，讓身體快速進入放鬆狀態，降低焦慮與壓力。這個技巧隨時隨地都可以練習的，對於忙碌的日常生活或需要快速放鬆的時刻非常適合。



心情日記

每天花5分鐘寫下會讓你壓力大的事，以及當下反應與情緒感受，有助於釐清思緒，調節情緒並減緩心理負擔。



知道資源在哪裡，有需要時不用撐

諮商中心不是只有情緒崩潰才可以來。有時候只是想說說最近的煩躁、轉學適應卡關、或人際小尷尬，這裡都是安全、保密的空間，讓你的感受被聽見、不被評價。



~ 接下頁 ~

二、活動宣傳

諮商中心將陸續公布豐富有趣的活動消息，重點是**全部免費**，部分活動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，趕緊點連結或掃描QR Code報名唷！（可申請公假）

活動名稱	日期/地點	活動內容	報名連結
【冒險者們】 桌遊人際關係 探索團體	114/10/15 起 每週三 7.8 節 第 1 教學大樓 團體諮商室	你是否想在輕鬆有趣的氛圍中，了解自己、嘗試不同的互動方式？「冒險者們」是一個結合桌遊互動與人際探索的成長團體，讓你在遊戲中自然展現自我，並透過團體互動與回饋，發現更多可能！ **可獲得公民點數	
精神科醫師底 家啦	114/10/31、 114/11/28、 115/1/9， 下午 2:00-5:00 第 1 教學大樓 諮商中心	邀請精神科醫師至校園提供學生心理諮詢與健康諮詢服務，協助同學了解自身情緒與壓力，提供專業建議與支持，並且串聯醫療與教育體系，保障學生的心理健康與安全。 **無法獲得公民點數	

【衛保組】

一、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。

二、114 年臺南市青少年性傳染病防治衛教徵稿比賽[延長收件]，報名時間至 9 月 30 日（二）止（另增加線上報名管道），開放全國國高中職及大專院校生報名參加！歡迎有興趣的同學踴躍參加。活動資訊請參閱：

<https://health.tainan.gov.tw/page.asp?mainid=E6C8DD61-D7EC-48BD-B2B1-8F9B59460466>

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。（※第 2 週保險收件日原為 9 月 22 日（一）9 月 24 日（三），改在 9 月 25 日（四）收件。）



2025.09.22



教育部與內政部 ——致同學的一封信——



各位同學好：

新學期已經開始，竭誠歡迎您返回學校學習。

近年越來越多有心人士利用平臺的便利性，惡意取得個人資訊，詐騙集團經常利用青少年社會經驗尚淺，假借「高薪打工」、「兼職機會」、「快速賺錢」等誘因，引導青少年主動提供個人資料。因此，也要請您於使用網路時需提高警覺，包含：「投資詐騙」、「假網拍詐騙」、「解除分期付款詐騙」、「假愛情交友詐騙」、「假冒親友詐騙」、「遊戲點數詐騙」、「假求職詐騙」等等。更多宣導資源可參閱「教育部詐騙防制專區」及「內政部警政署165打詐儀錶板」。

教育部與內政部長期合作，持續推動反詐教育與防護措施。如遇可疑情況，請立即撥打「165反詐騙諮詢專線」或使用「警政服務APP」求助。我們將共同努力守護您的安全，維持健康、安心的校園及社會環境。

教育部詐騙
防制專區



內政部警政署
165打詐儀錶板



警政服務APP
(iOS系統)



警政服務APP
(Android系統)



教育部 部長

鄭英耀

內政部 部長

劉世芳