

# 進修學制通訊 第 113-1-14 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、**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）。
- 二、**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。**
- 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。

~ 接下頁 ~

(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、**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。

五、**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(**舍住宿生**)，請務必遵守規定，以維護行人安全。

六、**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。

七、**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)

八、**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)

九、**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、**轉教育部 114 年寒假期間學生活動安全注意事項：**

##### (一) **詐騙防制宣導：**

1. 提醒勿點選不明簡訊網址，避免手機中毒被當成跳板而四處散發簡訊，使歹徒有機可乘。並建立安全使用智慧型手機的觀念，於使用網路聊天 APP(如 Line)時，切勿洩漏帳號與密碼，被歹徒盜用後進行詐騙成為詐騙受害者。
2. 歹徒常利用小額付費機制進行詐騙，甚至先開通被害人小額付費服務後再行騙代收認證簡訊，建議同學可向電信公司申請關閉手機小額付費功能，並且切勿代收簡訊。
3. 依據內政部警政署統計，當今最常發生的詐騙態樣為假投資詐騙，請同學謹記「防詐騙三不三要」原則：
  - (1) 三不：
    - **不聽**：來源不明資訊。
    - **不加**：陌生投資群組。
    - **不用**：保證獲利 APP、投資平臺。
  - (2) 三要：
    - **要警覺**：對任何鼓吹加入投資群組、勸誘買股投資訊息提高警覺。
    - **要查證**：向合法期貨商、合法投信投顧業者、合法證券商或 165 反詐騙專線查證。
    - **要報警**：向治安單位或檢調單位檢舉（或撥 165 反詐騙專線）。
4. 日前發生大專校院學生遭到無卡分期詐騙引發社會各界關注，有心人士打著「零元手機，還賺五千」的口號，鼓吹青年學生高張力擴增貸款，綁定個人信用並簽定契約，惟一旦簽名就必須擔負責任。在幫別人衝業績的同時，自己卻面對貸款催帳。因此，請同學千萬**別輕信低投資高報酬的資訊而思慮未周簽署合約**。

5. 請同學、家長及老師透過手機下載「警政服務 APP」或上網查詢內政部警政署「165 全民防騙網」(<http://165.npa.gov.tw/#/>)，及加入內政部警政署 165 防騙宣導 LINE 好友等相關資訊管道，獲取最新詐騙手法知識及相關反詐騙諮詢服務，以避免成為詐騙受害者。

## (二) 交通安全宣導：

1. 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。假期間學生因為參加活動、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。
2. 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。
3. 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。
4. 行走時不任意穿越車道、不滑手機過馬路、闖紅燈，不跨越護欄及安全島，不侵犯車輛通行路權，穿著亮色及有反光的衣服、在安全路口通過道路、預留充足的時間，勿與沒耐性的駕駛人搶道。
5. 依據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，並當場禁止駕駛；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。

## (三) 交通安全宣導：

1. 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，提醒同學加強警戒，避免誤食並危害健康。
2. 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，提醒同學對於各式通訊軟體上奇怪的暗語及販售高於平常市價金額的物品都要提高警覺，避免涉入網路販毒；另近期警方查獲「大麻」(二級毒品)與「依托咪酯」(俗稱「喪屍煙彈、一口暈、上頭煙」)混入電子煙油偽裝之涉毒案件，千萬不要因好奇購買、使用，以免觸犯法令又傷身。
3. 為避免對毒品危害及濫用藥物認知不足而好奇誤用，提醒同學校外慎選交友，假期間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，守法自律、做正確的選擇才能阻絕不良同儕及校外人士引誘。
4. 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。

5. 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。

## 二、校園安全宣導：

- (一) 入冬之際，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；本中心將於 113 年 12 月 11 日辦理防範一氧化碳中毒入班宣導活動，邀請新北市政府消防局清水分隊專業講師蒞校宣導，歡迎新生班同學踴躍參加。
- (二) 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，無法和解撤案)。
- (三) **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。

# 秒懂電動車差異

電動輔助自行車	微型電動二輪車
有腳踏板 以人力為主電力為輔的車款	無腳踏板，不用腳踩就能直接騎乘 以電力直接輸出的車款
	
有腳踏板	無腳踏板
不需要	駕照
不需要	掛牌
不需要	保險
為了安全，建議戴上	安全帽
	不需要，但需滿14歲才可騎乘
	需要
	需要
	需要

### 【課指組】

- 一、113 年度「繽紛德霖·歡樂耶誕」德霖耶誕點燈活動於 113 年 12 月 11 日(三)下午 5:00 在商學館(萊爾富便利商店)前草皮廣場上舉行，現場有社團表演、德霖耶誕點燈儀式…歡樂又溫馨，歡迎全校師生一起前往同樂。
- 二、113 年 12 月 17 日(二)下午 1:30~晚上 8:30 辦理「捐血有愛 因為你在」捐血活動，地點在堉琪樓 B1，歡迎全校師生踴躍前往捐血。

~ 接下頁 ~

### 三、期待已久的～宏國德霖科大「校園演唱會」～

- 參加對象：本校師生【不分國籍、不分日/夜間】
- 活動日期：113年12月20日(五)
- 進場時間：下午5:00~6:30【憑演唱會門票進場！！】
- 活動開始：下午6:30

#### ★索票方式：

- (1) 有繳課外活動費的學生，可免費索取「校園演唱會」門票1張。如果需要補繳課外活動費可至課指組(體育館2樓)辦理補繳。
- (2) 尚未繳課外活動費的學生，可持113年11月~12月統一發票10張，於12月16日(一)至12月19日(四)上午10:00至晚上7:00，至課指組(體育館2樓)兌換「校園演唱會」門票1張。

★校園演唱會為自發性活動，無法幫學生申請公假，歡迎無課的學生踴躍參加。

#### 【諮商中心】

##### 一、心衛宣導：

#### 【反芻思維：過度檢討自己】

還記得在《腦筋急轉彎2》裡面女主角萊莉因為阿焦所產出新的核心信念是「我不夠好」(I am not good enough.)。萊莉在懲戒室的時候，腦中畫面不斷浮現剛剛違規的情形，同時也不斷地冒出「我不夠好」，導致萊莉的呼吸越來越急促，逐漸喘不過氣…。此時腦袋中的阿焦已經開始失控，不知道該怎麼辦，但卻又不願意放手控制台，最後是樂樂的出現，解救了阿焦，也解救了主角萊莉。

這樣的反芻思維不只在於加深一件事情本來就已造成的情緒困擾，更牽扯到身心問題，提高陷入憂鬱的風險，而一旦陷入憂鬱，反芻思維也會延長情緒的低潮期，進而使人染上菸酒癮或罹患飲食失調，並助長負面思考，有損問題解決的能力。來看看要怎麼面對及處理過度檢討的自己吧：

**反芻思維**  
狂摳結痂的情緒傷口

- ✓ 越想越悲情
- ✓ 越想越火大
- ✓ 心力憔悴
- ✓ 緊張的人際關係

**怎麼辦**

- 改變觀點** #以第三人稱看待事件轉變想法
- 轉移對痛苦情緒的注意力**  
#讓自己分心，嘗試忘我的活動，例如電玩遊戲、運動、演唱會、出遊等等。
- 重構憤怒**  
#賦予事件正面意義，從危機中找到轉機，擁抱學習的時刻。
- 避免將親友當情緒垃圾桶**  
#評估自己是否帶給別人過重的負擔，壓得那些在情感上給我們支持的人喘不過氣。  
#適量調整自己負面垃圾量，避免破換人際關係

取自<<情緒自癒>>

~ 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**，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
心理測驗：愛情要不要－了解你的愛情模式	即日起至滿額為止，地點在第1教學大樓，諮商中心	對於正在經歷青春期愛情探索的你，這是一個不可錯過的機會！透過熱門的 MBTI 人格測驗與愛情量表，我們將幫助你更深入地理解自己的愛情模式和情感需求。無論你是單身，還是正在戀愛，這項活動將提供有價值的洞察，幫助你在愛情路上做出更明智的選擇，更明白自己渴望的愛情關係。	<a href="https://forms.gle/sweYioLpETZ5AgDfA">https://forms.gle/sweYioLpETZ5AgDfA</a>
心理測驗：我還好嗎？（心理健康檢測） ※本校工作人員也可以報名哦！	即日起至滿額為止，地點在第1教學大樓，諮商中心	<b>適用對象：</b> 20歲以上全校師生，包括教職員、本校工作人員及學生等 <b>活動說明：</b> 你知道自己的心理健康狀況嗎？來諮商中心預約心理健康檢測，了解自己目前的心理狀態吧！	<a href="https://forms.gle/J1wfb716BEnUZmiT6">https://forms.gle/J1wfb716BEnUZmiT6</a>

~ 接下頁 ~

## 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  
的資源嘞 (๑>๓<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  
的資源嘞 (๑>๓<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、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、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。
- 三、原本定於12月18號(三)中午11:30到兩點保險公司派員到校收理賠文件，應當日需開會，故延後改至12月19號到校服務。
- 四、因登革熱疫情升溫，建議旅遊外出應做好防蚊措施，避免被蚊蟲叮咬，如有疑似症狀如發燒、頭痛、肌肉痛、關節痛等，請同學儘速就醫。



2024.12.09