

# 進修學制通訊 第 113-2-04 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。**未繳交就貸/減免資料的同學，請在 114 年 3 月 13 日(四)以前完成繳交，超過時間不得申貸，請到出納組繳清學費。**
- 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、**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)行人過馬路請走斑馬線、天橋或地下道，行進間勿使用 3C 產品，並注意轉彎大型車之內輪差，以確保自身安全；汽、機車行近依法供行人穿越之交岔路口，未暫停讓行人優先通過罰款 6,000 元。

(二)十次車禍九次快，切記勿搶快、勿超速，小心轉彎車與迴轉車，行經交叉路口務必減速，並小心遮障物擋到視線，行進間與大車前後左右距離越遠越好，以免突發狀況，造成嚴重傷害。

(三) **汽、機車無照駕駛肇事害人又害己**，其罰鍰如下：

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。

(四) **酒後駕車零容忍**，其行政責任或刑事責任，視所檢驗出之酒精濃度高低而定：

1. **刑事責任**：

吐氣所含酒精濃度達每公升0.25毫克或血液中酒精濃度達百分之0.05以上時，依刑法第185條之3第1項第1款規定，最高可處3年以下有期徒刑，得併科30萬元以下罰金。

2. **行政罰則**：

吐氣所含酒精濃度達每公升0.15毫克或血液中酒精濃度達百分之0.03以上，依道路交通管理處罰條例第35條第1項規定：**機車駕駛人罰款15,000元以上90,000元以下，汽車駕駛人罰款30,000元以上120,000元以下，並當場移置保管該汽機車及吊扣其駕駛執照1年至2年。**

(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，有意者113年10月11日(週五)前可至校安中心填表。

(六) 交通部109年起訂定**每年9月份為「交通安全月」**，鼓勵同學踴躍參加「**全民嘴交通，安全最重要**」濾鏡快嘴挑戰徵件抽獎活動，徵件日期113年9月16至30日，以手機製作「全民嘴交通」濾鏡快嘴挑戰影片，得獎商品超商500元禮券，共抽出100名，詳細辦法請參閱113年交通安全月/<https://roadsafetymonth.vam.com/>徵件抽獎活動。

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) 教育部辦理「**青年韶光計畫**」，提供藥、酒癮學生免費心理諮商及資源轉介服務，預約電話(02)7749-5927，會有專人瞭解情況，媒合適合心理師。

(二) 「**菸害防制法**」已將禁菸年齡提高至**20歲**，並全面禁止電子煙之使用、販賣及展示。有學生因於社群平臺張貼電子煙圖片而觸法，遭衛生機關罰款20萬元；另國內已查獲有多起電子煙油摻入毒品「**依托咪酯**」之案例。為保護自己與他人健康，請堅持「**不推薦、不使用、不購買**」三不政策；如有戒菸需求，可撥打衛生福利部專線(0800-63-63-63)尋求協助。

(三) 新北市衛生局不定期且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。

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)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、校園安全宣導專區:維護校園安全，人人有責！

(一)提醒同學切勿從事違法活動，如飆車、竊盜、販賣違法光碟軟體、參加犯罪組織活動或從事性交易(援交)、非法散布謠言影響公共安寧、違法上傳不當影片、入侵他人網站竊取或篡改資料等，並加強網路使用認知素養，尊重個人隱私權益，以免誤蹈法網。

(二)同學應建立預防觀念，學會自我保護，建立應有危機意識，如有受虐、性侵害、未獲妥善照顧(脆弱家庭)、家庭暴力等事件發生，應立即通報導師或校安中心協處。

#### 【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、【我的情緒免疫系統衰弱，自信不見了！】

我們都很渴望自己是個有自信的人，但！我們往往都對自己不太滿意，像是常見的身材與容貌焦慮，對於他人的評價敏感，容易受到打擊，而陷入自我懷疑的狀態裡，感到低落或憤怒的情緒，久而久之，就形成了「自卑感」，容易時常覺得自己這裡不好、那裡不好，而這就像是情緒免疫系統衰弱了，而往往自卑的人，通常都會感受不到自身的價值，也容易不斷地譴責自己，相對的也可能會投射在他人身上，例如：覺得明明他身材也沒多好，為什麼敢發文？等厭世發言。

比起足夠自信的人，自卑的人更容易懷疑伴侶對他們的感情，他們在婚姻和戀愛中的滿足感也會比較低。在關係中不僅會過度負面解讀訊息，也很容易以偏概全誇大伴侶本意，認為自己在關係中，是個受害者。然而，一個人的自信總是會起起伏伏，就連整體而言很有自信的人難免也會有自卑的時候，這種一時的自卑會自行復原，但要是一直自卑不已，就需要處理自己心理所受到的傷害，提升自己的自信心，增進自己的自我價值感！讓我們透過以下方式幫助自己「止血」吧：

#### #寬待自己，把腦袋的自我批評聲音關靜音

練習自我同理與疼惜，停止對自己說教，把「你應該要把事情做得更好」、「你是個魯蛇、笨蛋」，消除腦海裡自虐的聲音，給予自己一個溫暖的擁抱，對著自己說「你已經做得很好了」、「事情沒有如他人期待，並不表示自己不好」。

#### #找出自己的歷程中的優勢，肯定自己

每個事件中，總是一體兩面的，有時即使結果不如預期，但是過程中確實有所收穫。例如：考試沒考好，但可以告訴自己說「我很投入準備考試的過程，這份認真與努力是很值得驕傲的！」

#### #相信與接受讚美，增進自我價值吸收力

有時在自卑的狀態中，我們很難吸收好的東西，例如，當別人誇獎自己已經很美了，卻還是覺得自己其貌不揚，陷入否定他人也否定自己的狀態。可以試著練習當接收到他人讚美時，以「謝謝你的欣賞」取代「我才沒有」回應。



### 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 <b>公假</b> )	<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>
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/ZFEAfbxRX1qk3mGa9">https://forms.gle/ZFEAfbxRX1qk3mGa9</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3點公民點數)	<a href="https://forms.gle/UNBdgyZ1AJ7z721BA">https://forms.gle/UNBdgyZ1AJ7z721BA</a>

## 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

## 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的  
資源呦 (o>u<o)

~ 接下頁 ~

### 【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。



2025.03.10