

進修學制通訊 第 113-2-07 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。
- 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)「**騎車要訓練，安全有概念**」

交通部公路局 114 年新推出**機車駕訓補助 3.0 版本**，**結合現有補助最高可領取 3,800 元**，補助細節可至監理服務網或鄰近監理所查詢。根據統計，參加機車駕訓班及道路安全訓練的新手騎士，可降低違規風險 64%、事故風險 51%，鼓勵同學踴躍參加；依公路局規劃可透過以下 3 種方式申請補助：

1. 完成駕訓班完整機車駕訓課程並考取駕照(駕訓 1.0)，可獲 1,300 元補助。

~ 接下頁 ~

2. 持已取得駕照參加駕訓班舉辦之實際道路安全駕駛訓練（駕訓 2.0），可獲 1,200 元補助。
3. 持學習駕照參加實際道路安全駕駛訓練（駕訓 3.0），可獲 2,500 元補助。
（註：駕訓 2.0 與 3.0 補助僅能擇一申請，名額有限，建議及早報名）



- (二) 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。
- (三) 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。
- (四) 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。
- (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) 交通部清明連假搭乘公路公共運輸享有多項優惠，同學可多加利用。

~ 接下頁 ~

114年 清明連假客運優惠

票價優惠

90條國道客運路線
享**平日優惠**或**6折**票價

優惠期間
114/4/2-4/6

轉乘優惠

搭乘國道客運、臺鐵、高鐵10小時內**轉乘**
在地客運享**基本里程**（或一段票）**免費**

轉乘指定幸福巴士**免費**

東部加碼優惠
(優惠方案二擇一)

在地有腳租賃優惠
去程 持東部國道客運票證享**指定業者租車優惠**
回程 持國道客運來回票 + 租車單，享車票折扣
(租汽車折200元、租機車折100元)

四人同行一人免費
持東部台灣好行套票或合法民宿證明，享東部
國道客運來回票**四人同行一人免費**，回程總票
價再**抵退200元**

東部優惠期間
114/4/3-4/6

交通部

交通部公路局

詳細優惠及路線資訊請掃上方QRcode，或至公路局網站查詢
(<http://www.thb.gov.tw>)
本局所屬各場站均提供優惠內容之轉刊。

二、**校園安全宣導專區：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。

三、**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。

~ 接下頁 ~

- (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。

四、**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)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。
- (二)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。
- (三)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。

- 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。

【課指組】

- 一、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。
- 二、為鼓勵青少年透過活動參與了解預防網路霸凌傷害的重要性，財團法人董氏基金會今年舉辦「社群互動”心”防線」停止網路霸凌短影音募集活動，即日起開始收件至民國 114 年 4 月 27 日止，邀請學生與民眾拍攝 60-90 秒直式短影音投稿，得獎作品可獲得獎金，青少年組首獎現金三萬元、一般組現金五萬元。活動辦法請參閱 <https://reurl.cc/lXRnzQ>。主辦單位：董氏基金會心理衛生中心(02)2776-6133#2
- 三、農業部農村發展及水土保持署「第十五屆大專生洄游農村」，採線上報名至 114 年 5 月 7 日(三)中午 12 時止。活動詳情請至「洄游農村 PLUS-青年參與農村整合平台」(<https://ruralup.ardswc.gov.tw/>) 或「洄游農村 PLUS」Facebook 粉絲專頁 (<https://www.facebook.com/bruralup>) 查詢。
- 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上網查詢，並於**期限內**提出申請。

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上網查詢，並於期限內提出申請。

【諮商中心】

一、【情緒的力量：與內心對話，發掘真正的自己】

在我們的社會中，情緒常被低估，甚至視為一種負擔。許多詞彙帶著貶義與情緒掛鉤，例如「濫情」、「多愁善感」或「過度情緒化」。有時，人們認為表露情緒是孩子氣、脆弱或不理性的，彷彿情緒與思考是敵對的存在。然而，事實並非如此——情緒不僅能幫助我們思考，而在思考的過程中，也能幫助我們調節情緒。關鍵在於，學會如何以健康、平衡的方式運用它們。如何讓情緒成為我們的助力？

當我們感受到某種情緒時，可以試著聆聽它帶來的訊息。問問自己：這份情緒想告訴我什麼？它是否在提醒我，應該調整什麼、改善什麼？情緒並非無端產生，而是我們內在的一部分，像身體的饑餓或疼痛一樣，都是無法被忽視的訊號。

有些人可能會覺得，若能不被情緒左右，生活會輕鬆許多。例如，如果與朋友爭執後，可以感到不難過；如果被超車時不會生氣，或是在面試時完全不緊張，似乎會更自在。但事實是，沒有情緒的我們，並不會變得更好。因為情緒的存在，正是為了幫助我們適應環境、做出選擇。它們提醒我們是否處於危險、是否該堅持或放手，甚至推動我們去迎接挑戰。

情緒，並不是我們的敵人，而是內心與身體溝通的橋樑。學會理解它、運用它，你將發現，情緒其實是我們前進的動力！



~ 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**，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
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！	https://forms.gle/o7fh7A3UrJSD47dr9
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！（可得 2點 公民點數）	https://forms.gle/vsfeNR5VcoG1cZnn6
燭光如生命·沙流似時光-彩沙蠟燭體驗工作坊	4月23日(三) 13:00-14:45	想自我沉澱，梳理生活或情緒，對藝術手作或療癒小物感興趣的同學，都歡迎相約一起來體驗藝術療癒的樂趣~（可得 2點 公民點數）	https://forms.gle/laeDme16rijufMc2A6
禪繞心粽工作坊-包進你的祝福	5月14日(三) 14:55-16:40	結合禪繞、摺紙、藝術創作的象徵與靜心，用「禪繞心粽」，讓心靈滿足！（可得 2點 公民點數）	https://forms.gle/NCKhFEQbUbAZXDky9
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）	https://forms.gle/UNBdgyZ1AJ7z721BA

~ 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
的資源呦 (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
的資源呦 (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、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。



2025.03.31

