

進修學制通訊 第 113-2-09 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(**舍住宿生**)，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。(性平申訴窗口：生輔組分機 644)

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。(霸凌申訴窗口：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) **「考照有訓練，安全看得見」**：自即日起至 114 年 11 月 30 日止，參加駕訓班機車訓練並考取駕照，補助每人訓練費 1,300 元，新北地區名額共計 7,260 人，可向駕訓班提出申請補助並繳交學費(現行學費 2,800 至 3,700)，完成訓練後，於期限內取得駕照，並至報名之駕訓班簽名領收後，由駕訓班先行墊支 1,300 元補助(若無法本人領取，須填寫委託書，並由被委託人持及委託書至原駕訓班辦理)。

~ 接下頁 ~

(二)教育部 114 年 3 月 25 日來函：

1. 交通部公路局 114 年擴大辦理機車駕訓補助案，個人至機車駕訓班完成訓練並取得駕照者，補助金額新臺幣 1,300 元，名額 45,000 名，期間自 113 年 12 月 16 日至 114 年 11 月 30 日止，只要符合報考駕照資格者皆可申請。
2. 為強化學生機車安全駕駛觀念，降低交通意外事故之風險，鼓勵同學踴躍報名參加，相關訊息可至交通部公路局「機車駕訓補助專區」網頁瀏覽，有意願者請於 114 年 4 月 30 日前向校安中心洽詢。

(三)機車駕訓補助常見問答：

問：機車駕訓學費需要多少錢？補助金額是多少？

答：現行收費金額約 2,800-3,700 元，於駕訓班報名時仍須繳納完整學費，俟考上駕照後，再至駕訓班領取 1,300 元補助。

(四)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。

(五)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。

(六)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。

中文翻譯



恐怖內輪差！勿與大車爭道

大型車（如砂石車、聯結車等）轉彎時，前後輪轉彎半徑大小差異大，易造成駕駛視線死角，無法看到行駛於車旁的人車，常引發嚴重的死傷交通事故。

駕駛機車、電動自行車或行走時，與大車保持安全距離，才能保障自身安全喔！

LINE 1955

f 1955hotline

勞動部勞動力發展署 廣告

- 二、**禁菸反毒宣導專區**:**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)立法院已三讀通過害防制法修正，**校園全面禁菸**，新北市衛生局隨時到校稽查，如發現同學校園內吸菸，依「**菸害防制法**」最高處新臺幣 1 萬元罰鍰，另依校規予以記小過之處分。
- (二)113 年 11 月 27 日行政院公告，**依托咪酯(俗稱喪屍煙彈、上頭煙、睡眠煙彈)、美托咪酯、異丙帕酯正式升級為第二級毒品**，**經查獲持有或施用，一律移送法辦**，叮嚀同學務必遠離毒品，以免傷害身體。
- (三)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。
- 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)請同學尊重多元性別，落實性別平權；另**如廁時請注意性別標示，切勿進入異性廁所，如造成紛擾或行為有失規範，將依校(法)規予以嚴懲。**
- (二)**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。
- 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】

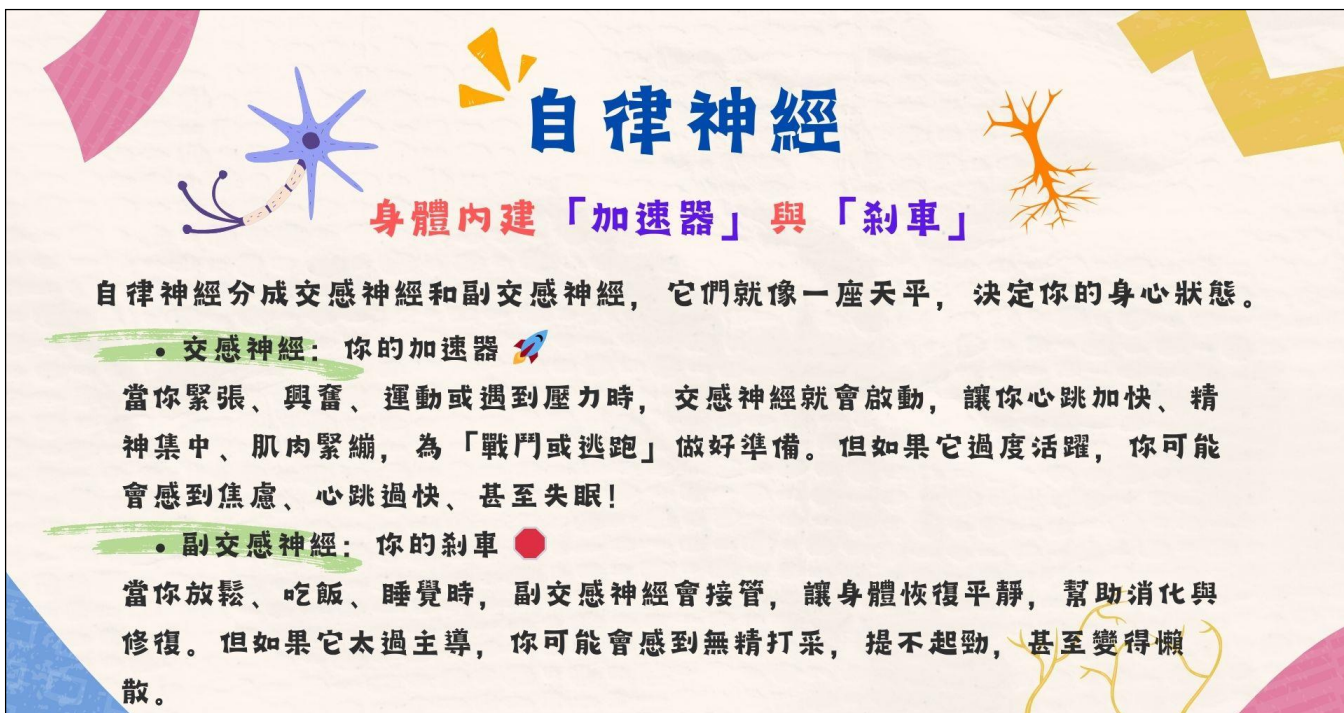
- 一、2025 土城桐花祭即將展開，開幕典禮將於 114 年 4 月 19 日(六)上午 9 點，在新北市土城區承天路 141-2 號(五路財神廟旁)盛大舉行。活動期間自 114 年 4 月 19 日(六)至 5 月 18 日(日)每天上午 8 點半至下午 4 點，將有一系列精彩活動，歡迎大家自行前往參加，欣賞桐花之美，感受春日風情。
- 二、【延期】內政部移民署辦理「114 年**新住民子女**多元文化培育營—媒體體驗」延長報名期間至 **114 年 5 月 5 日(星期一)**止(郵戳為憑)，採書面報名方式，預計招收 50 名學生(新住民子女 40 名及國人子女 10 名)，訊息請至移民署全球資訊網(<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、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
- 四、「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。

五、「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、【你的身體也有「開關」？自律神經決定你的情緒與壓力！】

你有沒有發現，有時候自己特別緊張，心跳加快、呼吸變急促？而有時候卻又懶洋洋，怎麼樣都提不起勁？其實，這些狀態都是由自律神經掌控的！自律神經是身體的「隱形開關」，決定我們是活力滿滿，還是放鬆休息。如果它運作不平衡，我們就容易焦慮、疲勞，甚至影響免疫力。今天就來認識這位「情緒調控大師」吧！



自律神經

身體內建「加速器」與「剎車」

自律神經分成交感神經和副交感神經，它們就像一座天平，決定你的身心狀態。

- **交感神經：你的加速器** 
當你緊張、興奮、運動或遇到壓力時，交感神經就會啟動，讓你心跳加快、精神集中、肌肉緊繃，為「戰鬥或逃跑」做好準備。但如果它過度活躍，你可能會感到焦慮、心跳過快、甚至失眠！
- **副交感神經：你的剎車** 
當你放鬆、吃飯、睡覺時，副交感神經會接管，讓身體恢復平靜，幫助消化與修復。但如果它太過主導，你可能會感到無精打采，提不起勁，甚至變得懶散。

理想的狀態是這兩者能夠保持平衡。但如果壓力太大，交感神經長時間過度活躍，你就容易焦慮、疲勞，甚至影響睡眠和免疫力。這時候，你可以試試以下方法來調整自律神經：

- **深呼吸：**用鼻子深吸一口氣，慢慢吐氣 5 秒鐘，可以幫助活化副交感神經，讓你冷靜下來。
- **規律運動：**走路、瑜伽或游泳都能幫助自律神經恢復平衡，減少壓力感。
- **泡個熱水澡：**溫暖的水可以刺激副交感神經，讓你放鬆、舒緩焦慮感。
- **良好睡眠：**睡得好，自律神經就能正常運作，讓你的身心維持最佳狀態！

你的情緒、壓力與精神狀態，其實都跟自律神經息息相關。學會調整它，你就能讓身心更穩定，遠離焦慮與疲憊！

~ 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！	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/laeDme16rjufMc2A6
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

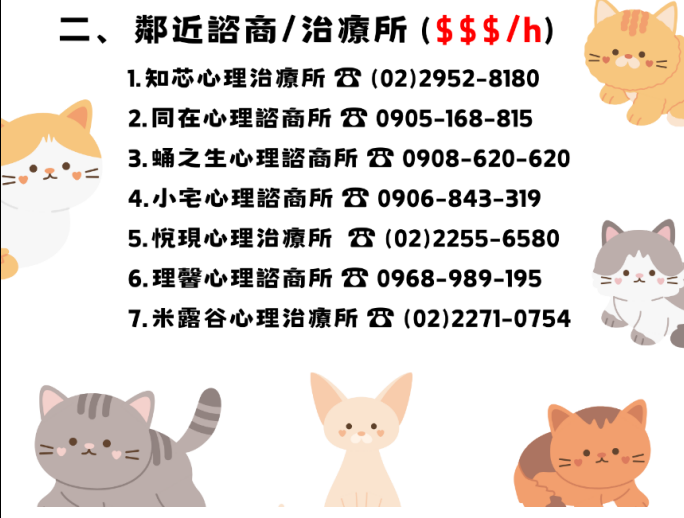
1. 土城衛生所 ☎ (02)2260-3181
2. 樹林衛生所 ☎ (02)2681-2134
3. 中和衛生所 ☎ (02)2249-1936
4. 板橋衛生所 ☎ (02)2258-6606



※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)

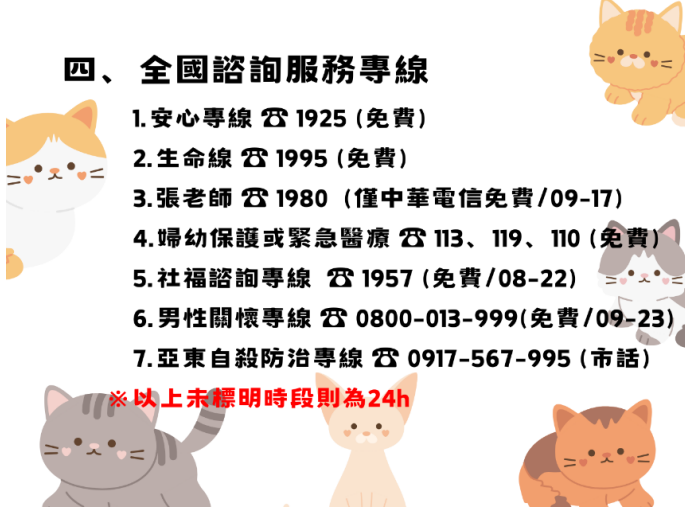
三、鄰近醫療院所

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。



2025.04.17

113 學年度「『激發創意 創新致我』-品德小語大募集」報名表

學校		參賽證明	是 ☐ 否 ☐
參賽組別	☐ 國高中組（含五專 1-3 年級） ☐ 大學組（含五專 4-5 年級及碩士班）	系科	
班級/系級		學號	
姓名		身分證字號 (居留證號)	
Email		手機	
我的品德小語 (20 字以內)			
著作權人 授權同意書	本人參加致理科技大學辦理之 113 學年度「『激發創意 創新致我』-品德小語大募集」，並保證本人參選之作品係本人之獨立創作，並未曾公開發表、絕無侵害他人著作之事宜，若有版權之爭議，本人願負相關法律責任。 本人同意在該作品得獎後將此作品之著作財產權授權致理科技大學得行使一切重製及無限次公開展示之權利，均不另給酬，並不對該校行使著作人格權，特立此同意書。 此致 致理科技大學 立同意書人： (簽章) 身分證字號： 中 華 民 國 1 1 4 年 月 日		

- 活動期間及繳交地點：即日起至 114 年 4 月 25 日（五），請繳交至各校生活輔導組及訓育組。
- 注意事項：
 1. 電腦繕打後以 A4 紙張列印，並請務必註明真實姓名、組別、系級/系別/班級、手機。
 2. 參賽作品之著作權全部歸屬「致理科技大學」，所有得獎人仍保有姓名表示權，得獎人須簽署作品授權同意書，且「致理科技大學」有權依著作權法行使一切重製及無限次公開發表、展示、發行、印製及相關之權利，均不另計酬。。
 3. 來稿限未經書報雜誌發表之作品並嚴禁抄襲、冒借和任何侵犯他人智慧財產權之情事，如有以上情事，承辦單位有權取消資格。
 4. 活動詳情請洽主辦單位
 致理科技大學學生事務處生活輔導組，翁秀菱
 聯絡電話：(02) 22576167 分機 1213，airr@mail.chihlee.edu.tw。