

進修學制通訊 第 113-2-11 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。

(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、**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。

六、**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。

七、**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)。

八、**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。

九、**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、**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)

十一、**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)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，煩請晚到汽機車轉停至埤瑤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。

(二)為確保師生人身安全，教學區採「徒步區分時管制」，會展館旁柵欄管制時間：平日 0730-2200 時、例假日 0730-1630 時，車輛進出請遵守管制時間(公務車輛除外)，如造成柵欄損壞須照價賠償(6,300 元起)。

(三)校內限速 20km/h，騎乘機車請戴安全帽，嚴禁超載，未按規定將車輛停放於停車格內，記小過 1 至 2 次，總務處規劃之校內機車停車格數量足夠，例如體育館旁排球場及周邊有近兩百個機車停車格，請同學多加利用。

(四)依本校「汽機車管理要點」第十五條，未按規定或未依指定停放車輛者，第 1 次違反者總務處會開立通知單勸導，違反 2 次以上者送學務處依校規懲處，違規達 3 次者得註銷該車輛停車證，且不予退還停車費用，並得拒絕其 1 年內停車證之請領。

~ 接下頁 ~



(五) 「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。
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）

考照有訓練 安全看得見

	場內駕訓	場內駕訓 + 考後安駕
😊 違規風險降低	59%	64%
😊 事故風險降低	36%	51%

駕訓1.0 (場內駕訓)	每人1300元 全國補助45000名
駕訓2.0 (考後安駕)	每人1200元 全國補助共6000名
駕訓3.0 (考前道訓)	每人2500元 全國補助共6000名

● 參加駕訓2.0、駕訓3.0僅能擇一補助

補助期間
113年12月16日
至114年11月30日

交通部 交通部公路局 關心您~ 行車平安~

- (六) 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。
- (七) 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。
- (八) 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。
- (九) 不任意穿越車道、不滑手機過馬路、不闖紅燈，不跨越護欄及安全島，不侵犯車輛路權，夜間應穿著亮色或有反光衣服，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。
- (十) 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。

二、校園安全宣導專區：維護校園安全，人人有責！

- (一) 近期校外人士未經學校同意即進入校內擅自推銷書籍，如有發現上述情形，請立即通報校安中心前往處理。
- (二) 防範火災與一氧化碳中毒：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、防制詐騙宣導專區：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) 教育部第七屆「我的未來我作主」校園反毒反霸凌影音創作競賽相關辦法已公告於學校網頁並以電子郵件發送至個人信箱，鼓勵同學踴躍報名。
- (二) 教育部轉衛生福利部 2025 年世界無菸日(每年 5 月 31 日)主題「戳破誘惑(Unmasking the appeal)」中英文內容對照資料，已公告於學校網頁並以電子郵件發送至個人信箱，請廣為宣導及運用。
- (三) 依教育部 114 年 03 月 31 日臺教學(二)字第 1142801099 號函，將違反「菸害防制法」使用電子煙及加熱式菸品之行為納入學生懲處規定，予以記小過 1 至 2 次。
- (四) 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。

- (五)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。
- (六)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。
- (七)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。
- (八)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)小心，您的帳戶可能成為詐騙工具！高額報酬的陷阱，您知道嗎？近期新聞有多名僑生因變賣金融帳戶遭休學返國，顯示背後有詐騙集團系統性操作，專門鎖定涉世未深的僑生，以同鄉介紹或高額獎金為誘餌，誘使僑生出租或出售帳戶，最終帳戶淪為詐騙工具，害人害己。



【課指組】

- 一、113 學年度發願樹於 114 年 5 月 7 日(三)上午 10 點在埤琪樓 1 樓揭幕，本次活動主題「**全民防詐騙，守護你我他**」，請全校師生前往觀禮。
- 二、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
- 三、「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。
- 四、「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、【快樂的科學：血清素與皮質醇，決定你的情緒與壓力】

有時候，我們覺得世界都染上了灰色，怎麼樣都開心不起來；有時候，又因為一點小事感到無比焦躁。其實，這些情緒變化並不是隨機發生的，而是由我們體內的**「快樂賀爾蒙」血清素和「壓力賀爾蒙」皮質醇**所掌控！想知道怎麼讓自己快樂多一點、壓力少一點嗎？趕快來看吧！

我們的情緒並不是無緣無故變化的，而是受到體內血清素與皮質醇的影響。當我們學會如何提升血清素、降低皮質醇，保持平衡，就能讓自己更快樂、更有活力、壓力更少！

※記住這個情緒黃金法則：曬太陽、多運動、吃對食物、好好睡覺、學會放鬆，讓你的快樂賀爾蒙升起來，壓力賀爾蒙降下去！

快來試試這些方法，讓自己每天都能更輕鬆、更快樂吧！

快樂的科學

血清素與皮質醇，決定你的情緒與壓力！

快樂賀爾蒙

血清素 讓你心情平靜的好朋友！

血清素是一種神奇的化學物質，負責讓我們的心情保持穩定。如果它分泌充足，我們就能感到快樂、平靜，睡眠品質也會變好。但如果血清素不足，可能會導致情緒低落、易怒、失眠，甚至有憂鬱傾向！如何增加血清素呢？試試這些簡單的方法吧！

- ☑ 曬太陽 ☀️ 日光是天然的血清素充電站！每天曬個 15-30 分鐘，可以提升快樂感。
- ☑ 運動 🏃 任何運動都能刺激血清素分泌，幫助你放鬆心情。
- ☑ 吃對食物 🍌 香蕉、堅果、深綠色蔬菜都是血清素的好朋友，多吃一點，快樂感也會提升！
- ☑ 睡個好覺 😴 血清素是製造「睡眠賀爾蒙」褪黑激素的原料，睡不好，血清素也會跟著下降哦！

壓力賀爾蒙

皮質醇 壓力大時的警報器 🚨

當我們遇到考試、比賽、工作壓力時，皮質醇會飆升，幫助我們集中精神，應對挑戰。但如果它分泌過多，身體會一直處於「緊張模式」，導致焦慮、免疫力下降，甚至影響血清素的分泌，讓我們更容易心情低落。

想要讓皮質醇不失控？這些方法可以幫助你降低壓力！

- ☑ 深呼吸 & 冥想 🌿 花 5-10 分鐘做深呼吸，可以降低皮質醇，讓身體放鬆。
- ☑ 大笑 😄 看喜劇、跟朋友聊天，大笑可以減少壓力賀爾蒙，讓你感覺更輕鬆！
- ☑ 充足睡眠 😴 睡不好，皮質醇就會飆升，導致壓力更大，形成惡性循環。

~ 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！	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
「欸～這樣可以嗎？」—人際界限大解密，那些沒說出口的不舒服	4 月 28 日(一) 13:00-14:45	將幫助你學會如何敏感地處理人際互動，了解什麼是適當的界限，並尊重他人的身體與心理空間。（可得 2 點 公民點數）	https://reurl.cc/AM4aGj
「我可以說不嗎？」	4 月 28 日(一) 13:00-14:45		
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

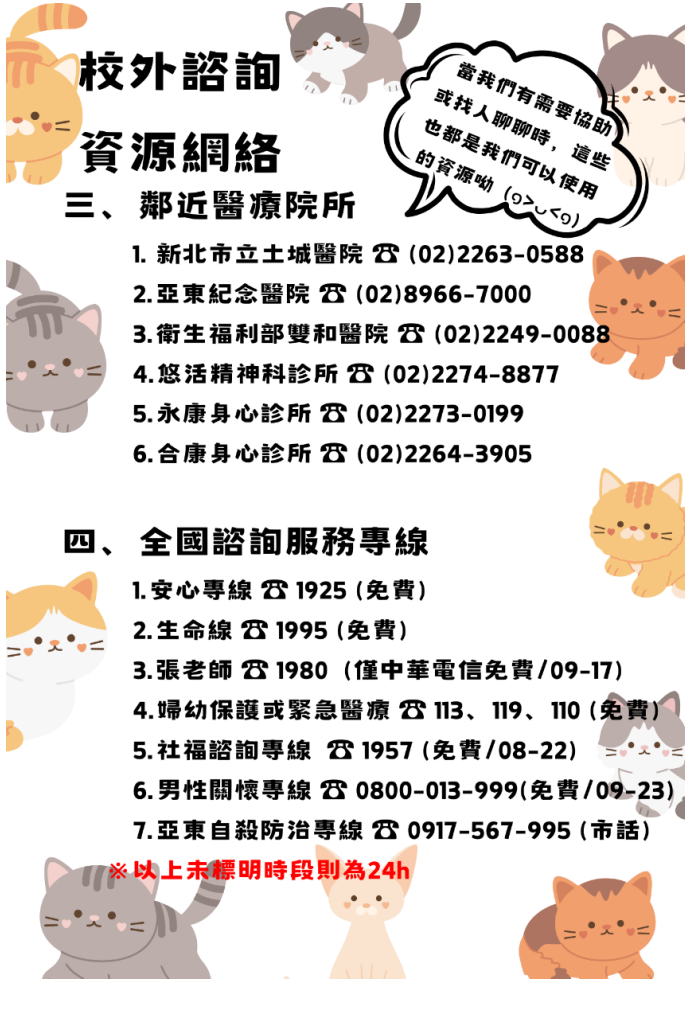
1. 土城衛生所 ☎ (02)2260-3181
2. 樹林衛生所 ☎ (02)2681-2134
3. 中和衛生所 ☎ (02)2249-1936
4. 板橋衛生所 ☎ (02)2258-6606



※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趨緩，請同學續提高警覺，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。
- 四、衛保組將於5月2日(五)至5月3日(六)08:00-17:00辦理「急員救訓練班」，由紅十字會教練群授課。歡迎有興趣參加的同學，請至衛保組找黃護理師報名登記。



2025.04.28