

# 進修學制通訊 第 113-1-13 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。

(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、依教育部 113 年 01 月 25 日來函修正全民國防課程折減兵役辦法，**自即日起，同學申請兵役役期折抵請至教務處辦理。**
- 二、**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)土城分局提醒**詐騙集團最新手法**，假扮律師向已遭投資詐騙的受害者進行「**第二次詐騙**」，利用受害者急於取回款項的心理，設計諮詢服務網頁，甚至冒用土城分局名人合照與偽造認證資訊，藉此提高可信度，誘使受害人再次上當。提醒同學政府機關的網址皆有「gov. tw」，且詐騙手法日新月異，**切勿點開來路不明的連結與短片**，以免中毒或遭詐，若有疑問可撥打 165 反詐專線或至附近派出所詢問。
  - (二)**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。
  - (三)**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。
  - (四)**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。

三、**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)**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。
- (二)新北市政府於「學府路 1 段、明德路 2 段路口」設置科技管理設備，針對車輛「闖紅燈、不停讓行人、禁行大貨車」實施違規偵測，並於 113 年 12 月 1 日開始執法取締。
- (三)**行經路段、路口時**，須減速慢行注意來車，機車族群務必戴安全帽，切勿「無照駕駛」、「酒後駕車」及「疲勞駕駛」。
- (四)**清晨或夜間外出應穿戴鮮豔衣物**，提高顯著性，行經路口務必遵守「慢、看、停」原則，減速「慢」行、察「看」左右後方有無人車及車輛暫「停」禮讓行人先行之正確觀念。
- (五)學校周邊**危險路段有浮洲橋旁、金城路三段路口、清水路口及明德路口等 4 處**，請同學行經時務必遵守交通規則，不可搶快，以確保交通安全。

四、**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)113 年 11 月 27 日行政院公告，即日起，**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。
- (二)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。

五、**校園安全宣導專區：**

- (一)本校位處山區，**附近常有蛇類出沒**，遇到時不要去逗弄並保持 1 公尺以上距離(**越遠越安全**)；如果發現有進入教學區或生活區時，除保持警戒與安全距離外，應立即通報校安中心協助處理。
- (二)本校位處山區，**附近常有虎頭蜂出現**，如在教室發現切勿追逐拍打，如發現蜂巢亦**勿擅自摘除或丟擲石頭**，應立即通報校安中心協助處理。
- (三)近日仍有同學遺失物品，叮嚀**個人重要財物應隨身攜行**，切勿任意放置桌上，以避免遺失(固定教室門窗應適時上鎖)。
- (四)**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。
- (五)請同學**勿單獨太早到校，放學不要太晚離開校園**，務必儘量結伴同行或由家人陪同，絕不行經漆黑小巷或人煙罕至的地方及進出危險場所。
- (六)同學應配合學校作息時間，**課餘時避免單獨留在教室**，不單獨上廁所，**避免單獨到校園偏僻死角**，確保自身安全。
- (七)**學校各大樓女廁均設置緊急求救鈴**，並於罕見樓旁、體育館旁、會展館前、電資館前、學生宿舍前、運動場及後山停車場入口處等**7 處設置緊急求助站**。
- (八)同學**勿帶校外人士進入教室陪同上課**，如衍生校安事件，將報警處理，移送法辦，以維護校園安全。

~ 接下頁 ~

- (九) **遇陌生人問路**，可熱心告知，但**不必親自引導前往**，應隨時注意自身安全，切勿聽信他人的要求，交與金錢或隨同離校。
- (十) **校外發現陌生人跟隨**，應**快速跑至較多人的地方**或周邊最近商店，並大聲喊叫，引起他人注意，以嚇阻陌生人接近。

### 【課指組】

- 一、「2024 新北歡樂耶誕城」於 113 年 11 月 15 日至 114 年 1 月 1 日於新北市市民廣場、板橋車站站前廣場、臺鐵東二門廣場、環狀線板橋站南廣場、萬坪公園及府中商圈舉辦旨揭活動，歡迎全校師生共襄盛舉。
- 二、臺北市政府青年局辦理「青年學堂-自媒體系列課程」，辦理日期：113 年 11 月 23 日(六)、11 月 30 日(六)、12 月 7 日(六)、12 月 14 日(六)、活動地點：臺北市政府青年局大樓活動空間（臺北市中正區仁愛路 1 段 17 號），活動費用：免費，歡迎年滿 15 歲以上至 45 歲皆可報名參加，報名方式：採線上報名（報名網址：[https://tcyd.pse.is/tpyd\\_self-media](https://tcyd.pse.is/tpyd_self-media)）若仍有相關問題，亦可洽詢該局郭小姐，電話：02-2351-4078 分機 1112。
- 三、「2025 年**新住民**新聞培育營」（寒假）訂於 114 年 1 月 21 日（週二）至 1 月 23 日（週四）舉行，由開南大學與民視電視台合作辦理，歡迎對於未來有興趣從事影視製作、新聞產製、傳播媒體相關的**五專部與大學部（不限系科）**在學之新住民及子女共襄盛舉，由學員自行至民視報到，活動費用全免（含膳食與住宿），敬請踴躍參與。活動聯絡人：開南大學電影系邱助理，連絡電話：(03)341-2500 分機 5042。報名簡章網址：[https://fcm.knu.edu.tw/p/406-1054-47294\\_r582.php?Lang=zh-tw](https://fcm.knu.edu.tw/p/406-1054-47294_r582.php?Lang=zh-tw)
- 四、「原住民族語言能力認證測驗中高級應考指南 16 族版本」提供有意報名原住民族語言能力測驗的應考資訊給考生，鼓勵考生踴躍於線上平台下載參閱。網址與下載路徑如下：  
(一) 下載網址：lokahsu 原住民族語言能力認證測驗 (<https://web.lokahsu.org.tw/>)。  
(二) 下載路徑：lokahsu 原住民族語言能力認證測驗--資源下載--應考指南下載。  
鼓勵考生搭配原語會開發之原住民族語言能力認證測驗線上練習程式 (<https://exam.lokahsu.org.tw/>) 充分練習試題應答，掌握應試流程與資訊。

### 【諮商中心】

#### 一、心衛宣導：

##### 【心理中毒：罪惡感的侵蝕】

你知道嗎？根據研究估計，每人每天會有大約 2 小時的輕度罪惡感，每週有 5 小時的中度罪惡感，一個月當中則有 3.5 小時的重度罪惡感。罪惡感是一種極為常見的情緒困擾之一，造成罪惡感的原因是我們認為自己做錯事或傷害別人，而罪惡感的主要功能在警告我們已經做了或即將要做為心之事（例如節食中偷吃、買超出預算的物品、該工作時打電玩等），或我們所做的事直接、間接傷害他人。收到這種警示訊號，就是我們重新評估自己的行為，趕緊做出彌補或道歉，消除心中的內疚。但，當內疚感遲遲無法消除，就表示你的心理可能中毒了！這過量的病態罪惡感造成的心理傷害不僅會衝擊到個人的自理能力和幸福感，也有可能破壞我們的人際關係。

罪惡感可能會使我們不斷自我譴責，過度懲罰自己，也可能會使我們在關係溝通中出現阻礙，影響情感交流的動脈。罪惡感通常有很重要的功能，它警告我們有可能傷了別人，或我們打算要做的是有可能傷到別人，而要處理積壓在心中的罪惡感，最有效的辦法就是從源頭對症下藥，修復自我與人際關係，來看看有哪些解毒藥劑吧！

## 心理解毒劑

- 學習有效表達歉意**

#真誠 #肯定對方感受 #好的態度  
我們要對於發生的事情表示後悔，並且明白說出「對不起」三個字，請求原諒。
- 原諒自己**

#負起責任 #贖罪  
有時候我們沒辦法獲得對方的原諒，選擇自我饒恕是一個有意識的過程所產生的結果，是我們為了與自己的過失和解所做的一種努力。
- 放下過去往前走**

#有力的理由 #重新活過來  
在我們什麼也沒做錯的情況下，要走出內疚的陰霾，最好的辦法就是提醒自己務必克服罪惡感的諸多理由，例如：如果不把自己照顧好，你就沒辦法照顧別人。

## 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/sweYjoLpETZ5AgDfA">https://forms.gle/sweYjoLpETZ5AgDfA</a>

~ 接下頁 ~

<p>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！</p>	<p>即日起至滿額為止，地點在第1教學大樓，諮商中心</p>	<p>適用對象：20歲以上全校師生，包括教職員、本校工作人員及學生等 活動說明：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！</p>	<p><a href="https://forms.gle/J1wfb716BEnUZmiT6">https://forms.gle/J1wfb716BEnUZmiT6</a></p>
--	--------------------------------	---	--



**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喲 (o>u<o)

**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. 理醫心理諮商所 ☎ 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喲 (o>u<o)

**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、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。



2024.12.02