

進修學制通訊 第 113-2-16 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、**「114 學年度第一學期學雜費減免第一階段」系統開放時間為 114 年 6 月 6 日起至 114 年 6 月 30 日止；校內申辦(紙本繳交)時間為 114 年 6 月 9 日起至 114 年 6 月 30 日止。**
※第一階段辦理完成同學，學費單會是減免後金額，可有多元繳費方式。
※請導師協助鼓勵同學在第一階段辦理學雜費減免作業。
- 三、**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)。
- 四、**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。
- 五、**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)。

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、**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、**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)依教育部 114 年 03 月 31 日臺教學(二)字第 1142801099 號函，已將將違反「菸害防制法」使用電子煙(含加熱式菸品)之行為納入學生獎懲規定，違規者記小過 1 至 2 次。

(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)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自即日起至 114 年 6 月 6 日(五)下午 3 時截止，詳細競賽資訊請逕至「我的未來我作主」徵件網站(<https://reurl.cc/kndDdx>)查詢。

(四)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) 為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。



二、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) 同學不要任意穿越車道、不要滑手機過馬路、不要闖紅燈，不要跨越護欄及安全島，不要侵犯車輛路權，夜間應穿著亮色或有反光服裝，要在安全路口過馬路並預留充足時間，切勿與沒耐性的駕駛人搶道。
- (二) 駕駛機車及微型電動二輪車時，應依規定配戴合格之安全帽，行進間勿以手持方式使用行動電話，禮讓行人優先通行，依規定兩段式左轉，不得爭先爭道。
- (三) 同學過馬路請走斑馬線、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。
- (四) 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。
- (五) 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。

~ 接下頁 ~

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。

(六) 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。

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) 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。

(二) 遊戲點數(含虛擬寶物)詐欺：不要買、賣遊戲帳號及任何虛寶，如看到低價兜售虛擬寶物、遊戲幣、帳號等，務必提高警覺，若對方引導您至遊戲平臺進行交易(不論是販售或收購)，應多方查詢該平臺之真偽。

四、校園安全宣導專區：維護校園安全，人人有責！

(一) 教育部「各級學校114年暑假期間學生活動安全注意事項」宣導資料(如附件)，提醒同學應從事正當休閒活動，以增進健全身心發展，降低傷亡事件之發生。如發生緊急重大事件時，請立即報警就近協助處理，並通報學校校安中心(02)2265-3756。

(二) 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璘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。

(三) 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。

(四) 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。

(五) 校規宣導：恪守校規是美德，也是做學生的本分！

1. 吸食或注射違禁藥品，記大過1至2次；販賣違禁藥物者，退學處分。

2. 援引外力脅迫、恐嚇或毆打教職員工生，退學處分。

3. 有吸菸、嚼食檳榔、酗酒或賭博之行為，情節輕微者，記過1至2次；校內酗酒、賭博之行為，情節嚴重者，記大過1至2次。

4. 有竊盜行為或侵占事實者，記大過1至2次。

5. 不遵從師長約束態度傲慢情節嚴重者，記大過1至2次。

6. 嚴禁攜帶違禁品入校，如辣椒水、尖銳小刀、甩棍、彈簧摺疊刀、有殺傷力玩具槍、電擊棒等，如涉及「槍砲彈藥刀械管制條例」者，一律移送警方偵辦；攜帶危險物品進入校園，記大過 1 至 2 次；攜帶兇器到校，有危害師生安全之虞者，定期察看。

【課指組】

- 一、**113 學年度「114 級聯合畢業典禮」將於 6 月 13 日(五)上午 9：00 於體育館 4 樓舉行，誠摯歡迎在校生前來為畢業生送上祝福。**
- 二、客家委員會辦理「2025 海內外客家後生交流營」，即日起受理報名至 114 年 6 月 13 日(五)止，採線上報名方式，邀請全球 18 至 35 歲、具有客家血緣或客家淵源，且自我認同為客家人的青年朋友踴躍參加。
- 報名網址：www.globalhakka.com.tw
 - 活動相關資訊請逕洽客家委員會(聯絡人：許馨文，聯絡電話：02-8995-6988#524。
 - 營隊活動日期：114 年 8 月 23 日(六)至 8 月 29 日(五)。
- 三、新北市政府警察局辦理 114 年婦幼安全「攝影創作」及「書法創作」比賽，以提升市民對婦幼安全之認知，並透過創意行銷，以擴大宣導成效，落實婦幼安全保護政策。
報名日期：即日起至 114 年 8 月 31 日止(以郵戳為憑)。
- (一)參加對象：以設籍本國之國民，年齡不限。
- (二)獎勵方式：
- 1、「攝影創作」：(計 9 名)
 - (1)、金獎 1 名，禮券 1 萬元、獎盃 1 座及獎狀 1 幀。
 - (2)、銀獎 1 名，禮券 7,000 元、獎盃 1 座及獎狀 1 幀。
 - (3)、銅獎 1 名，禮券 5,000 元、獎盃 1 座及獎狀 1 幀。
 - (4)、佳作 6 名，禮券 2,000 元及獎狀 1 幀。
 - 2、「書法創作」：(計 9 名)
 - (1)、金獎 1 名，禮券 1 萬元、獎盃 1 座及獎狀 1 幀。
 - (2)、銀獎 1 名，禮券 7,000 元、獎盃 1 座及獎狀 1 幀。
 - (3)、銅獎 1 名，禮券 5,000 元、獎盃 1 座及獎狀 1 幀。
 - (4)、佳作 6 名，禮券 2,000 元及獎狀 1 幀。
- (三)活動承辦單位：新北市政府警察局婦幼警察隊，聯絡窗口：02-2228-6033 分機 5534(警員楊佳潔)，或 FB、IG 搜尋「新北市政府警察局婦幼警察隊」。
- 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、【哭泣不羞恥，淚水是最好的療癒】

小時候，我們想哭就哭，跌倒了、委屈了、不開心了，眼淚自然地流下來，沒有人覺得這是奇怪的事。但隨著年齡增長，哭泣彷彿成了一種「軟弱」的象徵。我們開始忍耐，開始壓抑，害怕在別人面前展現脆弱，擔心被認為不夠堅強。

但其實，哭泣並不是軟弱，而是身體與心靈的一種自我調節機制。當我們流淚時，大腦會釋放安定情緒的化學物質，如催產素（oxytocin）和腦內啡（endorphins），這些物質能夠幫助我們降低壓力，帶來放鬆與舒適的感覺。這就是為什麼，哭過一場之後，我們常會感到輕鬆許多。

除此之外，眼淚還能促進自律神經中的副交感神經運作，讓身體進入一種放鬆的狀態。這對於長期承受壓力的人來說，尤其重要。如果我們總是強迫自己隱藏情緒，長期累積的壓力可能會轉化為身體的緊繃與不適，影響睡眠、消化、甚至免疫系統。因此，適時地釋放情緒，不僅對心理健康有益，對生理狀態也有正面的影響。

我們渴望愛，但有時卻無法真正承受親密關係帶來的情感波動。你是否曾在關係中感到冷漠疏離、缺乏安全感，甚至害怕表達真正的自己？這些情緒，往往與我們童年時期的情感經驗有關。

那麼，我們該如何擁抱眼淚呢？首先，允許自己哭泣，理解這是一種自然的情緒表達，而不是羞恥的象徵。其次，可以選擇安全的環境，比如在家裡、與信任的朋友相處時，讓自己釋放壓力。最後，試著用溫柔的方式對待自己，不再責備自己的眼淚，而是把它當作一種療癒的過程。

哭泣不是軟弱，而是一種力量。眼淚帶走的不只是壓力，也是一種內心的釋放與成長。下次想哭的時候，不要壓抑自己，讓眼淚自然流下，因為那是身體在告訴你：「你需要被安慰了。」

哭泣不丟臉，淚水是最好的療癒。

#哭泣不軟弱，是一種身心靈調節機制

哭≠你錯了或者是你不好，可能是在提醒你感到受傷了

#眼淚能促進神經系統運作，達到放鬆

淚水能夠調節身心反應，好好地哭過後，反而能夠舒緩焦慮/憂鬱的情緒

#請溫柔善待自己，允許自己哭泣

如果這事件讓你感到很痛苦，選擇哭泣是對自己的勇敢



#哭泣不是軟弱，而是一種力量

尊重自己的感覺，就是愛自己的一種方式

~ 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、夏天即將來臨，小心病媒蚊偷偷親「吻」你，登革熱來勢洶洶，千萬別讓牠有機可乘！✓落實「巡、倒、清、刷」，簡單4步驟，清除病媒蚊孳生源，跟蚊子 Say Goodbye。
- 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。



2025.06.02

各級學校 114 年暑假期間學生活動安全注意事項

假期將至，為維護學生健康及安全，各級學校應利用各種宣導管道，就下列事項加強提醒安全預防工作，以避免學生涉足不良場所或從事無安全規劃之工作，肇生意外事件：

一、詐騙防制：

- (一)目前詐騙手法多變，詐騙案件層出不窮，為避免更多學生遭受詐騙，請各校於假期間以多元管道進行反詐騙宣導，提高學生警覺能力。另近期社會各界對於詐騙車手問題重視，為避免學生涉詐，請加強法治教育，提升學生法治觀念。(相關宣導素材與資源公告於教育部詐騙防制專區網站 <https://www.edu.tw/AF/Default.aspx>)。
- (二)各級學校發現學生疑似遭受詐騙事件時，即依「校園安全及災害事件通報作業要點」，落實個案通報作為，並由主管教育行政機關指導學校應變處置、積極協助受害學生。
- (三)請鼓勵家長及學校師生透過手機下載「警政服務 APP」或上網查詢內政部警政署「165全民防騙網」(<http://165.npa.gov.tw/#/>)，及加入內政部警政署165防騙宣導LINE好友等相關資訊管道，獲取最新詐騙手法知識及相關反詐騙諮詢服務，以避免成為詐騙受害者。

投資詐騙

借賽事之名，散佈博奕投資資訊

假借經典大型賽事之名，大量散佈賽事分析與投資廣告至社群、通訊媒體，吸引加入 Line 群組。

「教學」代辦

立即報名

註冊假投資平台 營造獲利假象

群裡假「投資助理」引導註冊假投資博奕平台，手把手教學或代投。同時群中的內線貼出獲利對帳單等資訊分享成果，不斷進行洗腦。

初期小額獲利 引誘巨資投入

初期營造帳面小額獲利假象，引誘投資者將巨資匯款至人頭帳戶。有些平台也提供遠端比賽直播繼續加注的服務。

假投資，真欺詐！

拆解投資詐騙全過程！

獲利結算遭拒 平台無預警關閉

初期編造藉口不出金，需繳納保證金或扣稅等才能結算獲利，有的甚至帳戶被凍結、平台被關閉、群組被踢出等，「投資助理」自此失聯。

165 教育部 關心您

無卡分期 契約詐騙

無卡分期假契約 小心遇到真詐騙！

貴 3C 申請無卡分期 還可以賺獎金？

簽約書

賺更多？

報友申請

前經 3C 店家誘導簽約無卡分期前 3C，無需支付分期貸款，還可賺 5000 元

18 歲已成年，契約成立須負責

報友簽約需先分期 3C 還更多，學生陷入陷阱被下線

債

近初獲利 最後卻負債累累 得不償失！

店家失聯，沒人處理款項，結果 3C 沒拿到，即 債 務 臨 身

簽署任何文件或契約前 請務必看清楚內容和目的！ 請勿隨意提供他人個資！

遇有疑問先別簽！ 可撥打 165 反詐專線詢問！

165 教育部 關心您

教育部 114 年暑假期間學生活動安全注意事項請參閱校安中心最新消息網站：
https://studentaffairs.hdut.edu.tw/p/406-1001-20292_r319_php?Lang=zh-tw