

# 進修學制通訊 第 113-2-12 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、**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、**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。

八、**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)

九、**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、**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)教育部 114 年 1-3 月份交通事故統計數據及死亡樣態說明如下

1. 大專校院學生交通意外死亡17件、受傷604件。
2. 交通載具(機車)：死亡事故16件。
3. 針對3月份交通事故肇因，以他撞5件最多，發生時間為假期3件最多，發生時段為日間(上午6時至下午6時)3件最多，提醒事項如下：
  - (1)假日出遊行經路段、路口，須減速慢行注意來車，避免遭其他用路人碰撞，騎乘機車配戴安全帽，避免交通意外事件。
  - (2)外出宜穿戴鮮豔衣物，提高顯著性；行經路口遵守「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，建立「路口停讓」文化，減少事故發生。

(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瑋琪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) 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。
- (四) 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。



- (五) 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。
- (六) 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。

~ 接下頁 ~

(七) **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。
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。

(八) **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。

二、**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) 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。

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。

~ 接下頁 ~

#### 四、**校園安全宣導專區：維護校園安全，人人有責！**

- (一)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。
- (二)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。
- (三)**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 學年度發願樹於 114 年 5 月 7 日(三)上午 10 點在培琪樓 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](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。

~ 接下頁 ~

## 【諮商中心】

### 一、【為什麼越滑手機，越難專心？多巴胺讓你的大腦上癮了！】

你是不是常常一滑手機就停不下來？原本只是想看個訊息，結果不知不覺滑了一小時，最後才發現作業還沒寫、事情還沒做，甚至連剛剛滑了什麼都記不清楚？這不是你的意志力不夠，而是**大腦被「多巴胺」控制了！**多巴胺（Dopamine）是一種讓人感到快樂的神經傳導物質，它會在我們完成一件事情後，給予「獎勵」，讓我們覺得開心，並想要再做一次。例如：吃到好吃的食物→感覺快樂→想再吃；玩遊戲破關→有成就感→想繼續挑戰下一等級；滑手機看到好笑的影片→短暫開心→繼續滑下一個，這就是「**多巴胺獎勵機制**」！當你滑手機時，大腦會不斷釋放多巴胺，讓你一直想要滑下去，因為每一次的「新訊息」、「新影片」、「新貼文」都給予你**短暫的快樂**刺激。但其實！你**並不是真正感到滿足**，而是大腦一直渴望更多刺激，讓你無法停下來。來看看長期滑手機，對你的大腦有什麼影響，以及該怎麼擺脫滑手機習慣吧！

多巴胺本來是幫助我們「尋找快樂」的好東西，但如果我們不控制它，就會變成被它控制。長期滑手機會讓我們變得難以專注、記憶力下降、影響學習與生活習慣，但只要學會適度使用，就能讓自己變得更有精神、專注力提升，也更容易感受到真正的快樂！

現在，試著放下手機5分鐘，看看你的生活還有什麼值得你關心的事情吧！

### 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！	<a href="https://forms.gle/o7fh7A3UrJSD47dr9">https://forms.gle/o7fh7A3UrJSD47dr9</a>

**常常滑手機對大腦的影響**

- ◆ **影響專注力，讓學習變得更困難**  
當大腦習慣了短時間的快樂刺激時，**注意力會變差。**
- ◆ **影響記憶力，容易忘東忘西**  
長期滑手機會影響負責記憶的海馬迴功能，讓我們的**記憶力變差**，當大腦被手機「過度刺激」後，就會變得遲鈍！
- ◆ **打亂作息，影響睡眠與身體健康**  
滑手機會讓大腦保持興奮，抑制「睡眠賀爾蒙」（褪黑激素）的分泌，導致**入睡困難、睡眠品質變差。**
- ◆ **讓你越來越難感到快樂，對生活沒興趣**  
因為滑手機的快樂來得太快，導致大腦對「正常的快樂」變得遲鈍，例如：完成一份報告、和朋友聊天，這些事情雖然有成就感，但因為「**快樂來得慢**」，大腦反而覺得無聊，讓人對現實生活越來越沒有耐心。

**怎麼辦?! 怎麼辦?!**

- #設定滑手機的時間
- #睡前1小時放下手機
- #增加慢快樂活動 (運動、閱讀、繪畫等)
- #讓手機變得不那麼好滑

讓多巴胺為你工作，而不是控制你！

~ 接下頁 ~

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 <b>2點</b> 公民點數)	<a href="https://forms.gle/NCKhFEQbUbAZXDky9">https://forms.gle/NCKhFEQbUbAZXDky9</a>
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 <b>3點</b> 公民點數)	<a href="https://forms.gle/UNBdgyZ1AJ7z721BA">https://forms.gle/UNBdgyZ1AJ7z721BA</a>

## 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>▽<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>▽<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。

~ 接下頁 ~

- 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、本學期海報比賽投票時間至5月7日止，歡迎大家至衛保組投票，參與投票同學會有公民點數。
- 四、衛保組將於5月7日(三)下午14:50-16:30在商學館藝文教室辦理第3次健康促進講座，主題為「菸害防制戒菸班」，全程參加講座的同學可記公民點數2點。
- 五、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。



2025.05.05