



# 導師報報



2017年10月

發行單位：育達科技大學學生事務處

／ 主編：胡英麟

／ 編輯：學輔中心

短文分享	·p1
學生服務心得分享	·p3
學務處宣導事項	·p4
教務處宣導事項	·p7
資圖處宣導事項	·p8
活動剪影	·p9



# 短文分享

## 心理健康DIY

壓力、焦慮、擔心或害性…

這些都是大家常可以經驗到的感覺，有時這些感覺會令人難以處理。例如，失去心愛的人、人際關係惡化、失戀、被人欺侮、失去工作、受到性騷擾、在工作上遭受到不平等待遇、因心理健康問題而被人歧視。或者，只是因為你太年輕、太老或是因為你與別人不同，而被人忽視。

因此，以下將介紹給您一些DIY小方法，協助您處理這些感覺，保持心理健康。

- **放鬆自己**

每天留一點時間給自己，並做一些有助於放鬆身心的事情。例如閱讀、聽音樂、禱告、冥想，或其他任何能幫助你鬆弛的活動。

- **從事運動保持活力**

定期運動可以增加你的能量，也確實能夠幫助你度過憂鬱和焦慮的難關。因此，去尋找適合自己的運動，不論是打球、游泳、散步、跳舞，或騎室內腳踏車都可以。

- **有心事就找人說出來**

我們偶爾會因為問題煩心而感覺孤獨和透不過氣來，這時候與人分享你的感覺是有幫助的。若你身邊沒有人可以談心事，你可以打電話求助心理健康諮詢專線。

- **參與團體活動**

多走出去認識新朋友，並將自己投入團體活動中。參與團體活動不僅可以幫助自己，更可以幫助別人。

- **與朋友保持聯繫**

其實你不需要故作堅強而獨自掙扎，朋友很重要，特別是在遭逢生活低潮時，與他們聯絡吧！

- **尋求協助**

我們經常會面臨需要別人幫助的時候，求助於別人雖然有時難以啟齒，但請求協助確實是明智而有益的決定。你可以從家人、朋友、醫師、護士、社團、宗教團體，或諮詢專線等處，得到你所需要的協助。

- **學習新技巧**

不論是為了娛樂、交友或增進工作機會，學習新技巧將有助於提昇你的自信。

- **從事創意活動**

當你處於焦慮或低潮時，做一些需要創意的活動，如繪畫、寫作、拉坯、烹飪、園藝、音樂或做實驗等等，將有助於改善自己的情緒，並且增進自信心。

- **接受你自己**

因為不同的信念、背景、文化、宗教、性別與生活經驗，而使每個人形成獨特的自己。因此，包括你自己在內的每個人，都是值得令人尊重的。

- **為自己保留彈性空間**

生活不容易，人生不如意十常八九。遇到困難時，不要逼迫自己，你可以放慢腳步，一次只做一件事。甚至有時你可以允許自己休息一下，甚麼事都不做。

- **喝酒要適量**

藉酒澆愁以逃避問題，只會使問題更加惡化。飲酒適量既可，需注意不可過量。若你擔心喝酒會影響健康，請向醫師諮詢。

內容翻譯自：

Health education Authority(1999). Positive steps.

國立師範大學心理輔導系林家興教授、台北護理學院學生輔導中心李曉燕老師聯合翻譯

(資料來源董氏基金會出版品「心理健康D I Y」口袋型單冊)

(本文感謝財團法人董氏基金會 John Tung Foundation 同意轉載)

## 學生服務心得分享

### 前言：

學輔中心是一個提供學生諮詢、諮商與幫助學生解決問題的地方。學輔中心也包括資源教室，主要提供給身心障礙學生關懷、輔導、學習與自修的地方。在資源教室中，身心障礙學生能使用各項學習設備，如電腦、影印機等。透過各項軟硬體服務，幫助學校同學在有需要的地方都可以獲得協助。

### 學生服務心得分享：

還記得第一次踏進資源教室的時候，對於這個環境非常的好奇，學期剛開始很多事務都不懂，常常一件事要不停地詢問才能把它記著，完成的動作也很慢，但是經過了輔導老師和學長姐們耐心的教導和協助，新校園的生活漸漸有了起色，這裡讓我感到自己是獨特又有能力的，並非比別人遜色。

非常感謝大家能如此不辭辛勞的教導我，豐富了我大學生活的色彩，也甚至讓我變得更加成熟懂事並且習得更多出社會時能用到的技能；在資源教室的這一段時間，我還遇見了不少同學，也交到了不少新朋友，學到了各式各樣新的知識，得到了和沒到資源教室前不同的體驗。

資源教室也常常舉辦一些有趣的活動讓學生參加，雖然我並沒有一一參與，但是這都是我在之前未曾體驗過的事，覺得相當開心。如果沒有到資源教室的話，我想或許要等到出社會時我才會試著辛苦地自己處理遇到的問題，不過在那時候因為已經不是學生的關係，就可能不會像在資源教室一樣，會有富有耐心的老師和同學們能幫忙協助並輔導我，因此我相當珍惜在校四年處在資源教室的時間，也感謝老師能有這個空間指導我學習更多。

### 後語：

身心障礙學生在學校初期，對學校有許多的陌生，資源教室輔導同仁會提供給資源教室學生，相關學習資源與鼓勵參與學校辦理的活動，幫助身心障礙學生能在學校獲得滿滿的資源，更順利在育達完成學業。

## 導師宣導事項-學務處

### 一、獎助學金申請：

- (一)106 學年弱勢助學金已開始申請，請導師提醒符合申請助學金同學，於 10/15 前至資訊入口線上申請並將相關資料繳交至生服組。
- (二)校內獎助學金申請至 10/13 止。
- (三)校外獎助學金請自行至學校首頁參閱並於其規定時間內提出申請。

### 二、學生獎懲：

學生獎懲系統於 107/01/17 關閉，請老師務必於期限內完成獎懲建議申請。

### 三、學生意外事件訪視與慰問：

生服組設有學生意外事件慰問與訪視經費(每人金額上限 1,000 元)，班級導師若需至校外探視受傷學生，瞭解其醫療狀況及復健進度並給予精神上的鼓勵，可向本組申請學生意外事件訪視慰問品費用。

### 四、校內工讀生勞健保：

依據教育部「專科以上學校獎助生權益保障指導原則」辦理，106/8/1 起除獎助生加保團體保險外，其餘學生兼任助理應加保勞工保險及提繳勞工退休金。團體保險資料繳交請協助於每月 23 日前繳交、勞保勞退資料請協助於每週三繳交隔週加保資料予生服組承辦同仁，俾利彙整辦理加保。

### 五、服務學習：

- (一)請新生班導師負責督導該班學生執行，導師請每週至少出席一次，並請當日簽到，若該週因公或不可抗力之重大原因而無法出席者，可由下列方式補簽：
  - 1. 由非同時段執行之導師或其他代理人代為督導簽名。
  - 2. 亦可於二週內另行擇一日完成區域督導並簽名。
- (二)每二週寄送各班服務學習缺曠狀況給系主任及導師，請協助關心。
- (三)10/11(三)下午 13:20 假文 105 教室為餐旅系及應日系社區服務。
- (四)10/25(三)下午 13:20 假綜 320 教室為行銷系、幼保系及物聯學程社區服務。

### 六、賃居及工讀訪視：

- (一)106-1 學期學生校外賃居及工讀訪視工作，敬請導師於開學第三週(10/1 日)起開始實施訪視，訪視目的表達對學生關懷之意，提醒學生校外租屋安全、工讀權益維護，

並請將訪視晤談紀錄登載於個人資訊系統「班導師晤談」內，生輔組每月彙整執行情形上陳，輔訪情形將列入績優導師評鑑參考。校外賃居訪視每月 2 件(每學期 6 件)、校外工讀訪視每月 1 件(每學期 3 件)，全學期實習班級另有規定。

(二)本學期校外賃居及工讀學生基本資料調查，請要求各班副班代於 106/10/20 前以電子檔(表格掛載於 [http://sao.ydu.edu.tw/zh\\_tw/lif\\_0/lif\\_from](http://sao.ydu.edu.tw/zh_tw/lif_0/lif_from))，傳至軍訓室校安人員鄭敦友教官信箱：[jaly1688@ydu.edu.tw](mailto:jaly1688@ydu.edu.tw) 彙整。

#### 七、無菸校園宣導：

本校校園全面禁菸，請導師協助勸導有吸菸習慣學生配合菸害防制法，要求其勿在校園內吸菸，累犯學生將依據菸害防治法向衛生單位舉發，最高可罰鍰新臺幣 1 萬元。

八、新興毒品崛起，法務部特別針對新興毒品製作"我的未來我作主"相關投影片，供老師教學使用。

以下為真實案例分享，提醒同學需謹慎…

◎不接受、不試吃來路不明之飲料及零食、糖果，就算再好的同學朋友請你吃，也必須注意…

◎有陌生人在各校校門口，放學時間發送免費試吃的“糖果零食”，但不是真的行銷試吃活動，而是“毒品零食”。

◎有好同學每天請喝一杯珍珠奶茶，一個月後渾身不對勁，才知內摻毒品已經上癮，從此受朋友及外面黑道控制，從事不法…

◎其實我們很聰明，看到毒品絕對不會吃，但如果你的好朋友，連續一個月，每天上課請你吃糖果或喝飲料(包裝精美)，而你卻不知那是毒品，那你的人生就完蛋了…

#### 九、兵役宣導：

凡 83 年次以後出生之役男，自 102 年起，經判定為常備役體位者，改徵服 4 個月之軍事訓練，原規定取得大一學籍起當年才能申請二階段軍事訓練，已修正為：83~89 年次在學男同學，有意願者皆能在 106/10/16~106/11/15 申請於 107 年及 108 年連續 2 年暑假期間，分階段接受常備兵役軍事訓練。

十、請各班導師協助加強宣導校園不穿鞋拖，並於每節正式上課前，先實施 3-5 分鐘品德教育宣導，要求同學「不穿拖鞋上課」，學習尊重他人，提升自我水準。

#### 十一、交通安全宣導事項：

- (一)騎乘機車請戴安全帽。
- (二)機車進入大學城請依規定實施兩段式左轉。
- (三)不超速、不闖紅燈、不酒駕，避免傷害自己危害他人。
- (四)校內開車時速勿超過 25 公里，轉彎請提早打方向燈，並聽從交通隊同學指揮。
- (五)請勿邊走路邊滑手機，注意道路四週人車狀況。

#### 十二、10 月份預定辦理活動：

- (一)10/3 辦理「防範一氧化碳中毒」宣導。
- (二)10/5 辦理法治教育宣導。
- (三)10/12 辦理人權教育宣導。
- (四)10/17 辦理無菸校園宣導。
- (五)10/18 辦理校外賃居座談會。
- (六)10/31 辦理防制藥物濫用宣導。

#### 十三、校園安全宣導：

- (一)本校學生校外活動申請注意事項：師生辦理或參加校外活動(含教學課程)前，務必於一週前，依本校「校外學生活動安全輔導辦法」提出「校外活動」申請(學生社團及系學會活動-填寫校外活動申請表、教學課程-填寫校外教學課程申請表)，俾利校安中心及教務處納入管制；如為二天(含)以上之校外活動時，則需於教育部校安中心之「各級學校戶外活動」系統中登錄核備，俾利即時協處突發狀況。
- (二)各導師若第一時間知悉學生發生意外狀況，煩請立即同步向校安中心(軍訓室)反映，以利即時獲得校方資源的協助，共同妥善完成處置。
- (三)如發現廠商在校園推銷商品，請立即通報校安中心及總務處處理，同時請導師提醒學生注意，需考量本身經濟能力，避免衍生不良後遺。
- (四)校園內設有「緊急求呼求救柱系統」12 處及女生廁所緊急求助鈴 294 處，遇緊急狀況時可立即運用，校安人員、校警、總務處人員會立刻到達現場處置。

十四、本校特教生比例較高，請各班導師及授課教師，非用面對一般生的標準對待，多點耐心指導並協助滿足其需求；並請班導師協助與學輔中心召開特教生個別化支持計畫(ISP)會議，以利提供完善的學習環境。

#### 十五、體衛組舉辦體育系列活動，歡迎導師與學生共襄盛舉。

- (一)10/16 日起辦理新生盃羽球賽。

(二)10/18 日辦理新生盃啦啦舞研習。

(三)10/23 日起辦理新生盃躲避球賽。

(四)10/25 日辦理校慶運動會系列體育活動(同心協力、揹著地球跑、1500M 大隊接力)預賽。

(五)10/18 日辦理各班衛保股長培訓暨健康議題課程講座活動。

(六)如班內學生有特殊健康問題(重大診斷或須長期追蹤治療)，惠請導師可協助轉介至本組，包含體育課程。

(七)新生如有任何醫療保險疑問(包含發生任何意外所致之醫療診治)，請導師協助轉知可親洽體衛組諮商。



## 導師宣導事項-教務處

一、學生學業成績期初預警作業：

106/10/02(一)-106/10/30(一)

※依本校學則第三十八條第三款規定：連續三學期學業成績不及格科目之學分數達該學期修習學分數三分之二以上者，應予勒令退學，敬請導師撥冗關心。

二、請老師協助通知學生期中教學評量填寫時間：

106/10/25(三)-106/10/31(二)。

由「學校網頁/資訊入口/學生資訊/教學評量」完成教學評量網路問卷填寫。

三、課程停修：

106/10/25(三)-106/11/21(二)第7週-第11週。

四、請有指導「教學獎助生」導師協助提醒「教學獎助生」注意事項、應繳交之成果表單與期限如下：

(一)獎助生工作坊表單填寫說明與注意事項，詳見本校個人資訊入口>>數位學習平台>>「教學輔助實習」課程。

(二)確認個人基本資料：於個人資訊入口>>個人基本資料，確認更新，包含：本人銀行帳號、聯絡電話與慣用信箱(請勿使用 YAHOO、PCHome)與戶籍地址，以上資料為獎助金匯款資料務必正確。

(三)配合「教學輔助實習」課程，數位學習平台填寫或繳交相關表單：

1.【線上填寫】學生輔導之記錄，從9月開始，每個月至少10人次以上。

2.填寫「教學獎助生工作紀錄暨成果表」每課程乙份，於10月底繳交於數位學習平台繳交電子檔(10月底前之紀錄)，11月底繳交完整記錄。

3.11月底前「教學助理工作紀錄暨成果表」印出紙本，經指導老師與系所主任批閱後，併(紙本)教學輔導簽到表，由系所為單位彙整後送至教學資源中心。

(四)106/10/18(三)、106/11/29(三)於綜合大樓412教室，辦理「教學獎助生研習工作坊」，提醒獎助生務必出席參與研習工作坊。

## 導師宣導事項-資圖處

- 一、 圖書館協助推廣【天下雜誌群知識庫】有獎徵答活動，活動日期自即日起至106/11/30止，至活動網頁 <http://www.tbmc.com.tw/event/cwk2017/index.html> 回答正確問題，即可參加抽獎，獎項有"米家掃地機器人、Canon 多功能相片複合機、饗食天堂餐券"等豐富獎品，歡迎本校師生踴躍參加。
- 二、 106 年教補款各系推薦採購新書已陸續進館，新書將優先提供教師申請宅配借閱，請老師多加利用新書宅配借閱服務。
- 三、 為配合教育部推動 ODF-CNS15251 政府文件標準格式實施計畫，本校各單位網頁提供之下載文件與申請書等，已提供 ODF 之檔案。有關學研計畫相關文件請優先以 ODF 格式製作，亦請教師以 ODF 文件軟體作為教育應用工具，相關軟體安裝請參見官方網站 <https://zh-tw.libreoffice.org>。
- 四、 106 學年度已於 9/13 開學，因新生尚未領取學生證，圖書館提供新生可以身分證進館、借書及使用電腦等各項服務，身分證可使用至 10/31，敬請一年級新生班導師協助宣導。

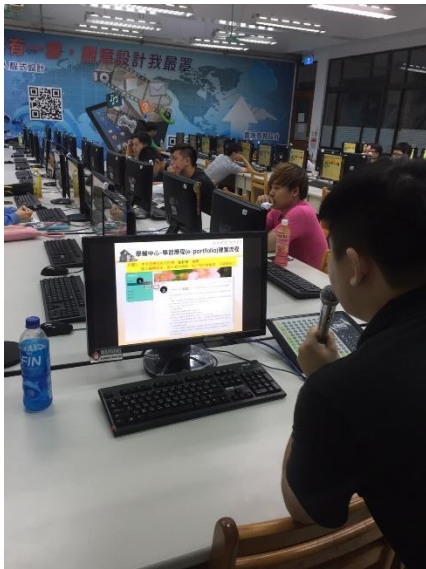
## 9 月份活動相片剪輯



106/09/12 新生適應量表測驗



106/09/27 特色主題計畫-生命之歌活動



106/09/20 學習歷程入班宣導



106/09/21 學習歷程入班宣導