



# 導師報報



2018年4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.....	p6
總務處宣導事項.....	p7
資圖處宣導事項.....	p8
活動剪影.....	p9



## 短文分享

### 對付壞脾氣的「求生術」 把壞事變好事

謝文菁（桃園療養院臨床心理師）

人與人相處總是免不了會因為意見相悖、價值觀不同而發生一些爭執，有些人在爭執過後會自我反省，想想自己是否也有不對的地方，或是對自己的行為感到懊悔、自責，認為自己在當下的反應過於激動；但另外有一些人，他們的自我覺察能力較弱、自省意識較差，且凡事喜歡做外在歸因，即在遇到人際衝突或挫折時總是習慣性地將問題解釋為外在環境因素或他人所造成，而情緒反應來得又快、又強烈，常常讓身邊的人因此受到影響。

#### 不當言語 彼此關係更差

為了不讓別人的壞脾氣影響你的生活，所以在面對壞脾氣或是易怒的人，首先就是要避免雙方的爭執擴大。

當人感覺受到威脅時，往往會先出現自我保護的反應，即自我防衛，此時要避免說出一些指責批評、挑戰性、反駁的字眼，或是做人身攻擊、翻舊帳等，如：「明明就是你造成的，你還在怪別人」；「你就是自私的討厭鬼、脾氣這麼差、什麼事都怪別人，所以才沒有朋友」；「每次是因為你，事情才會變成這樣」。若在當下說出上述言語，只會讓對方築起防衛的牆、引發更強烈的情緒反應，反而讓彼此都捲入負面的情緒漩渦之中。

#### 恢復冷靜 跳出負面漩渦

遇到矛盾，與其與之爭論，不如先離開現場，讓其情緒可以恢復冷靜，而自己的情緒也不會因此受到影響；但若當下無法避免要與之溝通或立即離開現場。

他個性就是這樣，忍一忍就好了？選擇忍耐是好的開始，但並非意味著你長期用壓抑的方式處理，因為壓抑並無法處理你受他人影響所產生的負面情緒，所以你需要有自我超越的解決方法；從事一些讓自己感到愉快或專注的事情，如看電影、聽音樂、運動、找朋友聊些開心的事，也可以透過腹式呼吸、肌肉放鬆等技巧等來調節自己的情緒，避免思緒聚焦在他人，便能讓你保持情緒的平穩，不易隨著外在變化而起伏。

## 適時表現關心 化解心中恩怨

然而，除了避開問題的情境之外，也可適時地表現出你的關心，如：「你現在很生氣，願意說看看發生什麼事嗎？或許我可以幫忙」，藉由傾聽和同理對方的感受，讓其憤怒情緒有個宣洩的出口，待其情緒平復後，再引導其去思考並調整看事情的角度、學習調節自己的情緒反應，減少將負面情緒遷怒在周遭他人的機會。

總之，遇到不講理或易怒的人，在其身邊的人很難不受到影響，我們雖然無法改變別人看事情的角度、無法控制別人的情緒表現，但我們可以不要把事情變得更糟、可以控制自己的情緒不要受到影響，因此當負面情緒出現時，可以透過情緒調節技巧來處理負面情緒，而平時也可多留意什麼樣的行為或活動可以引發自己的正向情緒，才不會讓負面情緒累積到不可收拾的地步，就能把壞事變成了好事！

# 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：

還記得剛進入校園時，對於一切都懵懵懂懂的，慢慢的接觸新的同學和中心及資源教室的老師們後，我開始主動參與志願服務類的活動，剛一開始完全都了解應該要做些什麼，雖然當時的自己已經是大學生了，但因為是第一次接觸，顯得緊張又膽怯，大部分的事情都沒有做的很好，常常要一直麻煩老師及學長姐們，回想當時似乎帶給他們相當多的麻煩，但是經過學長姐們及老師們的多次耐心指導，我已經能夠好好掌握有關服務的工作，雖然不算是什麼都會，但是和剛開始比起來，現在的我已經完全不同。

後來我有了機會到資源教室擔任協助同學，到目前已經參與服務兩個月了，在這過程中，我學習到了不少事物，從對電腦的文字處理 excel 和 word 一竅不通，到現在能夠將簡報等等的電腦處理工作能夠做的完美；還有在服務的過程中學習出社會職場間增進同事間人際關係等...，在年輕人學習生涯中不太有機會碰到的事情，但是在大學畢業後出社會中相當有用的；雖然才做了兩個月，但就像是工作了兩年一樣，工作雖然不繁重，但是因為跟之前所擁有的經歷完全不一樣，就覺得好像過了相當長的時間，也學習到了許多，真的是受益良多！

希望接下來的時間我能一直保握這樣的機會，蛻變成能夠負責且勤奮的學生，很感謝他們不辭辛勞的教導我，使我成長和茁壯。

## 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能獲得滿滿的資源，更順利在育達完成學業。

## 導師宣導事項-學務處

### 一、獎助生與兼任助理權益保障：

依據教育部「專科以上學校獎助生權益保障指導原則」辦理，106/08/01起學生打工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。107年團體保險資料請於每月23日前繳交資料予生服組同仁辦理加保，107年勞保勞退投保薪相關投保資料請於每週三前繳交至生服組，俾利彙整辦理加保事宜。

### 二、學生出、缺勤：

- (一)落實每週線上核假，以免影響學生請假權益，請提醒學生所有假別(含公假、事假、病假、喪假等)均為線上請假，不受理紙本請假，若自請假日起算超過15日，皆以曠課論。
- (二)生服組本學期將分別於04/03、05/03、06/04統計缺曠課過多學生名單，以電子郵件方式寄給各班導師，請導師於線上填寫晤談輔導紀錄。

### 三、校外賃居、工讀訪視：

- (一)生服組每月皆彙整訪視執行情形上陳，提醒導師每月需按時實施校外賃居、工讀訪視，訪視晤談紀錄登載於個人資訊系統「班導師晤談」內。
- (二)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，輔訪情形將列入績優導師評鑑參考。
- (三)本學期賃居安全說明會，訂於107/04/19(四)假綜合大樓317多媒體教室實施，本次說明會針對校外賃居相關安全注意事項、本校雲端租屋安全網運用、租屋契約訂定(內政部房屋租賃定型化契約『不得記載』事項)、常見租屋糾紛及相關租屋資源等為主要宣導事項，導師鼓勵有意至校外賃居之學生報名參加研習(報名資訊業已公告)。

四、自本學期起，國際產學專班同學已至學校上課，請各位師長給予協助，生活上如有任何問題，可洽生服組諮詢。

五、軍官宣導：歡迎踴躍報名，有興趣及意願的同學請掌握體檢時間，詳情請洽軍訓室。

#### (一)大學儲備軍官訓練團

26歲以下的大一至大三的同學，需在107/04/17前完成體檢。

待遇：就學期間，由國防部發給每學期全額學雜費、每學期書籍文具費五千元，另每月發給生活費一萬二千元，畢業後薪水48,000元起，需任官五年。

#### (二)志願役專業預備軍官班

32歲以下的大四學生，第一梯次須在107/04/10前完成體檢。

依錄取官科完成基礎教育合格，自任官之日起服預備軍官現役1年。

### 六、無菸校園宣導：

本校為「無菸校園」，經教職員工生檢舉、查獲及證實於校園內吸菸者，將依「菸害防治法」送苗栗縣政府衛生局罰鍰 2,000-10,000 元。

七、防制藥物濫用宣導：快樂人生不吸毒，請遠離毒品誘惑，切勿踏上吸毒不歸路！

八、不嚼食檳榔宣導：不嚼食檳榔，不將檳榔汁隨地亂吐，或吐於廁所內，請學習尊重他人，提升自我水準。

九、交通安全宣導：

(一)行經路口應減速慢行，不可違規行駛人行道上，發生交通事故應報警處理，以免產生肇事逃逸之法律責任，應避免酒駕，以免害人害己。

(二)請勿違規停車造成用路人不便及肇生交通意外，如因違規停車造成交通事故意外違規當事人應負相關民事、刑事責任。

(三)近期談文派出所將嚴格取締機車未依規定實施兩段式左轉，尤以德造橋、大學城牌樓附近為取締重點。

(四)預定於 5 月中旬辦理交通安全宣導及交通安全宣導週相關活動，請鼓勵學生踴躍參與。

十、水上活動安全宣導：

鑑於 104/08/06 於五福大橋附近本校學生發生溺水死亡事件，事件地點為無救生設備及人員，發生時間多為學生放假期間，故提醒同學注意水上活動安全避免溺水事件發生，戲水時能在有救生設備與人員的場所，防範憾事發生。

十一、課外組於 107/04/18 假活動中心，辦理品德教育宣導活動-戲說教育活動，提升學生在情感教育的認知，請鼓勵有參加系學會或社團之學生踴躍報名。

十二、107/04/16-19 舉辦育達盃籃球賽活動，請鼓勵學生踴躍參與。

十三、107/4-6 月辦理健康促進系列-運動管家婆活動，歡迎 BMI>24 以上的教職員報名衛自己健康加分。

十四、107/4-6 月起辦理教職員工生餐飲攤商滿意度調查，可掃描 QR-CORD(下圖)至雲端填寫滿意度調查表，提供具體改善建議，以利提高本校餐飲之衛生。



十五、107/4 月假商業大樓 101 教室，辦理二場次健康促進系列-菸害教育宣導活動，歡迎師生共襄盛舉。

十六、如學生發生任何意外所致之醫療診治，可協助學生辦理團體保險申請，以維護學生權利，有任何問題可電(親)洽體衛組諮詢與協助。

## 導師宣導事項-教務處

一、課程停修申請：107/04/12(四)-107/05/08(二)

二、106/2 學期期中考週：107/04/26(四)-107/05/02(三)

三、學生期中教學評量填寫時間：107/04/12(一)-107/04/18(三)

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。

四、期中成績輸入：

(一)輸入時程：107/04/26(四)09：00-107/05/10(四)16：30。

(二)為落實學生期中學業成績預警制度，請盡可能依限上網輸入學生期中成績。

(三)免印送系統紙本成績至註冊課務組。

## 導師宣導事項-總務處

- 一、課程及活動結束後，請務必隨手關閉各場地、教室門窗與電源。
- 二、各單位活動需辦理租賃遊覽車作業，請優先洽本校開口契約商昌達通運公司第一順位辦理租賃事宜，以確保租車安全；並備齊租賃相關資料以供審查，若係自行前往或無辦理遊覽車租賃時，可不須送至總務處辦理審查作業。
- 三、住宿生夜間門禁後進入校園，請於校警室登記資料並經通報宿舍管理員放行入宿。
- 四、畢業生學士服借用申請以班級團體為單位，不受理個人借用申請事宜。
- 五、學生或教師教學設備、個人研究室或宿舍使用時若有任何故障問題，請於個人資訊入口完成「線上報修」，以利線上追蹤管考。
- 六、本校餐廳營運時間週一至週五 07：00-19：00，週六、日 11：00-13：00、17：00-18：：30，歡迎師生踴躍前往消費。
- 七、本校餐廳已增設無人商店，提供師生購物便利性。
- 八、目前 oBike 於本校校園口設置服務點，提供全校師生 100 輛便捷自行車服務，並請配合依交通規定依序停放，以免造成他人之不便。
- 九、苗栗客運「苗栗火車站—育達科技大學」恢復於上課時段行駛，每週假日最後一天收假晚間竹南火車站(東站)—育達科技大學 19：00、20：20 二班次加開班車行駛；另苗栗客運所有路線班車時刻皆為概估時間謹供參考，學生申辦一卡通票卡可享 75 折之優惠，歡迎洽詢苗栗客運(685-379)。
- 十、金牌客運高鐵快捷公車「竹南科學園區—高鐵苗栗車站」往返各五個班次繞行駛入本校校園；繞行班次為竹南發車 07：25、11：45、12：45、17：45、20：45，共 5 班；高鐵發車 08：10、12：10、16：10、18：10、21：10，共 5 班，往返共 10 班次，請踴躍搭乘。
- 十一、車輛進出校園請依規定放置車輛通行證，且車輛請靠右順向停車(車頭向前)勿逆向停放；請勿佔用身心障礙車位，造成身心障礙者停車之不便。
- 十二、有關教師各計畫教學物品耗材等辦理自行核銷者，請依相關規定辦理；資本門設備需委由本處辦理採購作業，開放三個品牌規範並請留意招商公告時程，於 3 個星期前完成請購申請作業流程。
- 十三、學生借用物品設備請攜帶學生證件辦理登記借用作業。
- 十四、使用廁所時，勿將一般垃圾棄置於廁所內，造成清潔人員的工作負擔。
- 十五、設備修繕已全面採上線報修，如發現設備故障均可透過個人資訊入口，填寫報修單，總務處將安排維修人員或委請廠商派員協助修復。
- 十六、本校汙水處理廠、水池深度近 10 米，請學校師生勿隨意進入，避免危險。



## 師宣導事項-資圖處

一、為提升校園閱讀風氣，辦理以下推廣借閱活動，請鼓勵學生踴躍參加：

(一)106 學年度中區技專校院校際聯盟圖書互借活動：107/03/01(四)-05/18(五)止，凡至中區技專校院 16 所校際聯盟借書者，每借閱 1 本圖書可獲贈 1 點點數，集滿 5 點即可參加抽獎。

(二)閱讀旺旺來：自 3/19 至 5/18 日止，到館借閱 3 冊以上圖書(需內含一本 106 年度教補款採購圖書)即可獲得點數一點，活動點數最多之前三名即可獲得獎學金：第一名 1500 元、第二名 1000 元、第三名 500 元。

(三)閱讀保衛戰：3/26(一)起，每日於 18:00-19:00 時段(以系統處理時間為主)借閱 6 冊圖書，即可獲得抽取式衛生紙一包。

二、107/04/04(三)-04/08(日)連續假期期間，圖書館閉館暫停服務，歡迎提早到館借閱圖書；閉館期間，綜合大樓一樓服務台旁及商管大樓樓梯旁設有還書箱提供 24 小時服務，各項電子資源、電子雜誌及電子書提供 24 小時不打烊服務，歡迎本校師生多加利用！

### 3 月份活動相片剪輯

107/3/21  
義輔老師期初會議



107/3/21  
義輔老師手作紓壓課程



107/3/27  
學習歷程跑班宣導



107/3/27  
106/2 學期學生輔導委員會

