



導師報報



2019年5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	p4
學務處宣導事項	p5
教務處宣導事項	p10
總務處宣導事項	p11
資圖處宣導事項	p13
4月份活動相片剪輯	p14



短文分享

憂鬱是可以被點亮的黑暗

來源：作者/高愛倫，書名/《此刻最美好：快樂是安然的享受，不是退而求其次的選擇》/三采文化

我得過憂鬱症，所以我可以跟你談憂鬱症，也可以斷言，我會痊癒，你也可以痊癒。20年前醫學界就預言：憂鬱症會是20世紀最大的健康殺手。不幸，醫學預測成真，而且趨勢日益嚴重。

從早期人們不解的焦躁焦慮情緒醞釀到失落空茫的低潮，再輾轉出現強迫症行為、封閉式自我孤立、暴怒失控的攻擊、厭世輕生的偏激……如今憂鬱症病患的普及化，已實實在在造成很多家庭與職場的悲劇。

身為一個短期服藥的憂鬱症患者，我想分享自己「點亮黑暗」與「掩埋黑洞」的經驗，這些經驗並不是醫療知識，而是我個人的深切體會，我相信，意志力與毅力在我身上產生極大的翻轉能量。事實上，在我痊癒之前，我並不知道我是憂鬱症患者，我甚至也不知道醫生給我吃的是抗憂鬱藥…

中年經歷崩解人生歷程-

那年，我43歲，什麼不好的事情都發生了、累積了、崩塌了。最親愛的爸爸病了，在醫院躺了9年沒有醒過來，雖然二姊每日必到石牌榮總探望照顧，我們還是聘僱24小時看護以求周全，前後花了580萬看護費與榮民可免的30幾萬醫療費。我對我的工作已感到索然無味，可是我仍會自我強迫做一個全勤的模範員工，希望自己——對得起薪水、對得起專業、對得起理想、對得起職業上的殊榮……這些人生責任突然讓我覺得好沉重，也好厭惡。

然後，17年的婚姻浮現很多我看不懂的異相，等恍然大悟「悔教夫婿覓封侯」這7個字是多麼寫實的世間警語時，我才明白，以退為進是很多女人會犯的錯，淨身而出更是蠢不可及。

我的幸福人生，萬箭穿心。

★我開始陸續出現的症狀：

每天出門上班，都會一下樓就再上樓多次，檢查瓦斯爐是不是確實熄火。每天晚上回家，先拉起屋子裡的所有窗簾，覺得只有這樣，才能迴避所有偷窺的眼睛。開燈睡覺長達10年，不但淺眠，而且入眠狀態很少維持在30分鐘以上，總是從心悸中驚醒。

那時，健保卡還是紙卡，每張六格，每次門診蓋印一格，1年下來，精神官能症的疑神疑鬼，讓我看了9張卡54次門診，而且檢查內容都非問診拿藥的輕易簡單，不是塞鼻管，就是塞胃管。歷經這樣的痛苦不堪，雖然醫生說找不到問題就是最好的結果，我還是不相信一切都沒問題。

★我開始陸續呈現的應對：

朋友的、工作上的互動都很扼要，但更精確的形容應該是都很冷漠。我的交談，沒有主動話題，只有被動答覆，而且能一個字作答就絕不用兩個字：「是」、「好」、「不要」、「或許」、「會嗎」。嚴厲、嚴肅、嚴苛、嚴峻、嚴格……這就是我日夜表情的總和。有人說：「這麼不苟言笑，好怕妳喔！」我的不苟言笑中，其實藏著我的獨白：「我才怕你們呢！」友人的關心語言，在我聽來，都是「言不由衷」、「另有用意」、「話裡有話」。我不相信有人真心真意對我有善意。

★我開始陸續邁向崩潰：

- 我住在汐止雅典王朝社區時，家中裝了三道內鎖，弄著弄著，我把自己誤鎖在家中出不了門。
- 我在辦公室一大樓二大樓連結的天橋上，每天從7樓俯瞰樓下，體育組編輯路過時，隨口玩笑一句：「幹麼！想跳樓啊？」我的眼淚當即串落，是呀！的確有一個強大抓力讓我興起奇怪的念頭，沒有人知道，要抗拒這樣的抓力是何其艱苦的爭戰。
- 冬天夜裡下班，先到光復南路江家豆漿店叫一碗熱豆漿暖暖身，豆漿一端上來，大顆淚珠就滴滴入漿…
- 我盡量禁語，因為我口吃的相當嚴重，而我並不想讓人家發現我口吃。
- 我整夜握拳睡覺，一早起床，手掌上總是留著一排指甲戳痕。
- 我的愛犬也得了分離焦慮症，我一天要多次奔回家看牠們是否安好，我們不是相濡以沫，我們簡直就是同泣欲死……

★我開始面對初步醫療：

我在聯合報診療所婦科看診，大姊說：「我妹妹隨時都陷入緊張狀態。」醫生指著檢驗數據說：「這樣的賀爾蒙指數，別說緊張了，連跳樓都有可能。」我拒絕服賀爾蒙，因為我的女性週期正常，而且我不想面對賀爾蒙會有後遺症的風險。

醫生說：「停經與否不是賀爾蒙足夠與否的絕對因素，所以有些停經女性並沒有更年期症狀；此外，當基本生活品質都受影響時，有關賀爾蒙的風險已經是其次問題。」於是開始服用了賀爾蒙，而且我又到國泰醫院去看了家醫科。家醫科醫生給我開了舒緩情緒、鬆弛神經的藥，當時的藥袋不像現在會這麼清楚標示與藥物相關的說明。

我同時服用補充賀爾蒙與舒緩緊張的藥，並離開獨居，住進姊姊家。有一晚下班後，我發現自己在汐止大同路上，怎麼想也想不起來如何開車回到內湖康寧路的家，接到電話的姊姊嚇壞了：「妳現在停到路邊不要動，把門牌號碼念給我聽，我過來接妳。」

有一天朋友來家，我說：「你看，我的世界已恢復美好。」朋友走時跟姊姊說：「讓愛倫停藥吧！她眼睛亮得嚇人！」我從善如流，當即停藥。但兩天後一早醒來，竟陷入強烈的低潮，坐在床上嚎啕大哭不止。

等到醫院才知道，我一直在吃的是抗憂鬱藥，醫生說：「要慢慢減量，不能這樣停藥的。」

★我開始嘗試積極自療：

當知道自己服用的是抗憂鬱藥之後，我強力振作；我要靠藥物解決症狀，但是我要靠改變生活來斬草除根。

走出家門，不封閉自我-憂鬱症的第一個關卡就是走不出自己的家門，任自己在封閉世界每下愈況。

謝謝我曾有的經濟壓力，因為需要生活，最窮山惡水的時候，我沒敢放棄工作，所以再從工作自救吧！我開始恢復工作上的社交生活。在當時，這是很痛苦的改變。我出門前一定對著鏡子練習笑容。在當時，這是很自虐的偽裝。我杜絕攤坐式的情緒沉溺，只要覺得黑雲在飄，立刻走到人群中去沖刷自艾自憐。在當時，這是很勉為其難的演習。

姊姊帶著我到烏來、北投、金山四處泡湯，我從湯屋泡到大眾池，我從拘謹羞澀泡到天體無謂。我要特別特別提醒與建議：大眾池的泡湯，可以澈底解放自己對酒囊飯袋軀體的感受，也連帶影響思維運行的天地無邊。泡湯是我引以為重的療癒方式。憂鬱的人，一定要去試試這個項目。

4 招調整情緒，擺脫憂鬱-

如果鬱症是重度等級，不要怕，要看醫生要吃藥，生理上的治療是很必須的。此外，我覺得調整情緒的有效行為包括：

1. 努力結交「新朋友」，轉變自己的話題模式與邏輯。
2. 書寫日記，省察內心的聲音；整理思緒，會發現自己仍有飛越難關的能力與智慧。
3. 多和大自然、動物對話。
4. 培養嶄新的嗜好，從手工勞作到文創寫意，無一不可。

我可能運氣好，因為憂鬱症程度並不嚴重，才能在自省中找到自救，但是我相信我願意面對憂鬱症、願意服藥、願意用改變生活來改變意念、願意用意志力搶回自己挫敗的人生、願意脫離我怎麼把自己過成這樣的悲情……也是不讓憂鬱釀成大亂的關鍵行為。

憂鬱症是如此黑暗，但是我相信心的力量更大，點亮黑暗需要的不只是技術，不只是醫術，更需要當事人願意為自己努力的覺醒。同時我提出嚴重警告，如果為了逃避責任，常常以憂鬱症的藉口威脅他人勒索情感，可能憂鬱症就會有機可乘真的棲息不去。

學生服務心得分享

前言：

學輔中心資源教室是身心障礙學生在育達的另外一個家，主要統籌辦理身心障礙學生在大學階段的特殊教育支援，協助其在校園生活、心理、課業及生涯等各方面的適應，並作為同學、師長與其他學校單位之間溝通的橋樑。而資源教室的「協助同學」，更在身心障礙學生之學校生活裡扮演重要的角色，他們經由培訓習得助人的技巧，以同儕的身份，提供身心障礙同學生活中點點滴滴的幫忙，讓育達真正成為一個「有愛無礙」的校園。透過「協助同學」的視角，或許我們會更清晰地察覺出服務與助人帶給學生的成長！

學生服務心得分享：

資管系/林柏良同學

這學期雖然是我第一次參與協同教學，但在這之前就已經協助過楊同學了，我很感謝資源中心的老師，能讓我在次的協助楊同學在課堂上的教學，即使他的視力不是很好，但他從未有自暴自棄的想法而且態度是十分的積極，在課堂上就算打瞌睡時，只要我輕輕地叫他便會立刻的清醒，我認為以上這些是他的優點。

楊同學在我們班上是一個在態度上積極的人，可惜由於他天生的視力方面與正常人差了不少，所以他都必須靠其他同學及老師的幫助之下才有辦法去知道課堂上所上的內容，在我協助他的這段時間裡頭，我可以確定的是他逐漸地有在進步，我也希望他在未來畢業後能夠知道自己優點及所長並去全力發展，不管在哪裡。

我在協助他的這些日子裡，我發現他在科技資訊這方面有相當的熱誠，或許這就是所謂的"上帝關了一扇門，必定會再為你打開另一扇窗"的道理吧，但是他平常時的生活習慣似乎卻不怎麼的在意的樣子，因為這樣導致他生活的衛生環境不是很好，所以我認為這是他的缺點，若是能夠將這個缺點改進我認為會對他有幫助。

最後，我非常地感謝學校的資源中心能夠讓我在育達科大再次協助楊同學，以上是我這些日子裡的一些心得感想，在過程中我學會到幫助他人是一件非常有意義的事，除此之外也能夠磨練自己的耐心程度，在此我希望我的這份心得能夠幫助其他人了解到協助同學的工作。

導師宣導事項-學務處

一、服務學習：

- (一)請新生班導師負責督導該班學生執行，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)請學生定期至個人的資訊入口查詢缺曠及補作。
- (三)每二週寄送各班缺曠狀況給系主任及導師，請協助關心。

二、校外賃居、工讀訪視：

- (一)本項執行成效已納入導師績效評核項目，不管是本國生或是境外生，請導師務必落實執行，每月底統計訪視成果，以瞭解學生校外狀況。
- (二)境外生部分校外實習訪視(2年級)、工讀訪視(1年級)，上網填寫記錄須完整，可上傳佐證相片，每位學生一學期至少2次(期初、期末)，若中途有更換工作者，需再個別訪視1次。
- (三)雲端租屋安全網：為提供學生安全的租屋資訊，本校雲端租屋安全網業已公告與本校合作安全合法租屋資訊供學生參考運用(<https://house.nfu.edu.tw/ydu>)。
- (四)依教育部會議決議自108/1/1起教學助理(TA)將全面納保，並依據勞動部107/9/5勞動條2字第1070131233號公告，自108/1/1起工讀金調整每小時為新臺幣150元；基本工資為新臺幣2萬3,100元。

三、學生獎助學金：校外獎助學金請參閱學校首頁公告。

四、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)應屆畢業生獎懲登錄時間即日起至108/6/3(一)下午5點截止，請老師至學校資訊入口完成獎懲登錄(小功、嘉獎、小過及申誡)，以保障同學權益，逾期無法受理，敬請見諒。

五、課外組活動提醒：

- (一)本學期起新生班學生實施多元服務教育，社團名單已公告於學校網頁上，並隨時更新最新成績，請班導師提醒同學隨時注意。
- (二)108/5/28-30為學生會及系學會的二合一選舉活動，請班導師鼓勵同學前往商管大樓一樓穿堂投票。
- (三)108年5月17日為全校社團評鑑，請輔導各系學會指導老師監督及輔導，以便日後達到傳承交接。
- (四)有關金嗓盃相關事宜，培訓時間於4月16日-17日完成培訓，彩排時間為5月7日下午15:30開始，當天活動時間為下午15:00開始，請一年級班導師協助輔導提醒。
- (五)108年5月23日學生會主辦一場「育達麥克風-我要當歌手」的比賽，說明會已於108年04月24日(三)完成，抽籤順序可查閱學生會FACEBOOK粉絲團，請各班班導師協助帶領同學們一起位選手加油。

六、體衛組活動提醒：

- (一)5/2 起每週二、四中午辦理運動管家婆活動，活動地點：舞蹈教室及飛輪教室。
- (二)5/6-5/8 舉辦初級急救員訓練，活動地點：小劇場。
- (三)5/13 起舉辦育達盃籃球賽，活動地點：戶外籃排球場。
- (四)5/13-5/17 舉辦健康週活動，活動地點：綜合大樓前庭。
- (五)5/14 舉辦愛心捐血活動，活動地點：綜合大樓前庭。
- (六)5/15 舉辦性教育(含愛滋病防治)宣導講座，活動地點：文 106 教室。
- (七)申請學生團體保險理賠：

凡本校學生並繳交學生團體保險費用者，不管任何原因住院或意外門診就醫皆可申請理賠。申請需檢附資料如下：

事故原因	疾病	門診：不予理賠
		住院： ■ 診斷書（正本），須註明住院天數。 ■ 收據（正本）。 ■ 存摺封面影本。 ■ 學生證正反面影本。
	意外	門診： ■ 診斷書（正本），須註明就醫日期，且與收據相符。 ■ 收據（正本） ■ 存摺封面影本。 ■ 學生證正反面影本。
		住院： ■ 診斷書（正本），須註明住院天數。 ■ 收據（正本）。 ■ 存摺封面影本。 ■ 學生證正反面影本。

重要叮嚀 1：骨折不論是否有住院皆須附 X 片

重要叮嚀 2：診斷證明與收據如為影本須加蓋「醫院章」和「與正本相符」2 個印章。

七、學輔中心活動提醒：

(一)為維護身心障礙學生校外教學權益，請配合教育部宣導說明：

1. 辦理校外教學等活動時，務必考量身心障礙學生需求，必要時應租用無障礙交通車以維護身心障礙學生參與課程之權益。
2. 學校不得強制要求家長陪同，或以需負擔額外費用、未具備陪同人員與無障礙設施等理由，拒絕身心障礙學生參加。
3. 如身心障礙學生有陪同人員或搭乘設有升降設備之車輛之需求，請事先將該需求明列於招標文件中，以利廠商納入服務成本估算。

- (二) 為使身心障礙學生服務需求得以銜接，於 5/15，12：30，地點：文 106，辦理「畢業生轉銜輔導職涯座談會-工作面試“脫”穎而出」活動，另邀請本校時尚系老師指導如何在面試及工作中，學習穿著、化妝及美髮的技巧，以利身心障礙學生進入職場能更加分，請大四導師鼓勵班上特教生報名活動，並提醒活動當天穿著面試的服裝跟簡單的妝容。
- (三) 本學期導師輔導知能研習，皆採事先報名制，以確保活動品質，提醒尚未報名者，請依能全程參與之場次盡速報名：
- 報名網址：<https://forms.gle/knSxcj68j5rKALoD6>
- 📅 5/6(一)13：30 假管 217 辦理，品人生-咖啡生活美學。
 - 📅 5/15(三)13：30 假商 302 辦理，淺談輔導理論與技巧-師生溝通無障礙。
- (四) 107/2 學期導師各項輔導紀錄開放填寫時間至 7/5 截止，請導師於時限內依規定次數完成輔導紀錄填寫。
- (五) 若導師因故變更班會日期或地點，請至學輔中心網頁下載班會時間異動表於一週前完成申請。
- (六) 本校線上預約諮商表單，請導師加以向學生宣導使用，協助輔導各式議題(表單連結：<https://goo.gl/forms/tEW0gQ1p2WswDvh1>)；導師亦可晤談評估後轉介需要協助之學生至學輔中心，為確保流程正當性，需協助填寫個案轉介通報單及個案轉介同意書，可逕行於網站下載或至學輔中心索取紙本。



- (七) 各院 Line 導師群組，請新任導師加入，及更換院別之導師自行異動，以建立即時之輔導服務聯絡網。

科創學院	觀餐學院	人社學院
		

八、求職防騙「三大準備、七不原則」，請導師加強宣導，以免學生受騙。

- (一) 應徵前做好「三大準備」：
1. 蒐集應徵公司資訊。
 2. 請朋友、家人陪同面試。
 3. 仔細檢視欲應徵公司刊登的徵人內容。
- (二) 應徵當天堅守「七不原則」：
1. 不繳錢：不繳任何不知用途之費用。

2. 不購買：不購買公司以任何名目要求購買之有形、無形之產品。
3. 不辦卡：不應求職公司之要求而當場辦理信用卡。
4. 不簽約：不簽署任何文件、契約。
5. 不離身：證件及信用卡隨身攜帶，不給求職公司保管。
6. 不飲用：不飲用酒類及他人提供之不明飲料、食物。
7. 不非法工作：不從事非法工作或於非法公司工作。

九、國軍招募：請鼓勵學生踴躍報名，有興趣及意願者請洽軍訓室。

- (一) ROTC:108-2 梯次已報名，請持續鼓勵大三以下有興趣報考 ROTC 的同學至軍訓室報名，以利後續輔導，下一梯次預定體檢日期為 10/12 前。
- (二) 志願役：請持續鼓勵大四同學報考國軍，今年有一年期志願役軍官班可供學生選擇，有意願者請至軍訓室，以利後續全程輔導。

十、本校為無菸校園，嚴禁抽菸及電子菸，若查緝兩次，依「菸害防治法」送苗栗縣政府衛生局罰鍰 2,000-10,000 元。

十一、有鑑於毒品無孔不入，提醒同學遠離毒品誘惑，切勿好奇而碰觸，以免踏上吸毒不歸路，若導師於課堂中發現疑似藥物徵候同學，請通報軍訓室協處。

十二、禁止於校內嚼食檳榔，請學習尊重他人，提升自我水準。

十三、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，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，違規當事人應負相關民事、刑事責任。
- (三) 派出所將取締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) 交通部公路總局鼓勵學生於考領機車駕照前，補助 1000 元參加駕訓班完整駕駛訓練，時間為 108 年 4 月 16 日起至 108 年 11 月 22 日止，相關事宜請洽軍訓室或各地監理所。
- (五) 歡迎老師申請葉育均交通安全基金，補助校外活動 50% 的租車費，相關事宜請看軍訓室網頁(軍訓室-交通安全-交通安全基金)。

十四、校外活動申請注意事項：

- (一) 本校學生參加校外活動(含教學課程)前，均務必於乙週前，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)，俾利納入管制與提供即時協助。
- (二) 凡帶領學生團體赴校外參訪、教學或舉辦活動時，各項表格請至軍訓室網頁/相關法規及文件下載/學生校外活動申請)下載使用，並向教務處(課務組)完成調課手續。
- (三) 各單位辦理校外活動或校外教學活動，資料中學生校外活動參加名冊及格式，請統一使用學校格式填寫(軍訓室網頁內有提供)，以利申請流程順利。
- (四) 「學生校外活動家長聯繫回覆單」之聯繫時間欄位，請填寫學生與家長報告參與此次活動之告知時間。
- (五) 本校各項緊急或重要校安訊息，校安中心均透過校園首頁、臉書(育達粉絲專頁)、及師生個人信箱等多種管道同步公告，敬請協助宣導與運用。

十五、智慧財產權宣導

- (一) 依著作權法規定，著作人就其著作專有重製之權利，影印係重製方法之一，影印他人

著作，除有符合著作權法第 44 條至第 65 條規定之合理使用情形外，應事先取得著作財產權人同意或授權，始符合著作權法的規定。

- (二)大專校院學生影印國內、外之書籍，如係整本或為其大部分之影印，或化整為零之影印，這種利用行為均已超出合理使用範圍，會構成著作權之侵害行為，如遭權利人依法追訴，須負擔刑事及民事之法律責任，茲為加強宣導學生尊重智財產權，敬請各位老師積極輔導、提醒學生使用正版教科書(含二手書)，勿非法影印他人作，以免觸法。
- (三)提醒同學使用正版教科書(含二手書)，勿非法影印書籍、教材，以免侵害他人著作權。違反者刑事責任的部分，侵害「改作權」、「重製權」、「公開傳輸權」的責任，依著作權法第 91 條及 92 條規定，都是「處 3 年以下有期徒刑、拘役，或科或併科新臺幣 75 萬元以下罰金」；侵害「姓名表示權」的責任，依著作權法第 93 條規定，是「處 2 年以下有期徒刑、拘役，或科或併科新臺幣 50 萬元以下罰金」。
- (四)經濟部智慧財產局－校園著作權宣導資料請上官方網站查詢 (<http://www.tipo.gov.tw/>) 取得路徑為：經濟部智慧財產局首頁/著作權/著作權知識+/校園著作權。本校網頁首頁智慧財產權網頁也可查閱。

十六、戶外活動安全宣導：

- (一)為避免溺水事件發生，請叮嚀同學注意水上活動安全，戲水時應在有救生設備與人員的場所，防範憾事發生。
- (二)請提醒海邊戲水各項防範與注意事項，「多一分準備，少一分遺憾」，減少意外事件發生。可參閱「學生水域運動安全網」(<http://www.sports.url.tw/index.html>)及「決定命運 4 招」宣導短片(https://www.youtube.com/watch?v=_Ho8ygc3oxs&t=39s&pbjreload=10)。
- (三)提醒學生於攀越高山及山路建行時裝備務必充實(以通信器材為先)及防範蚊、蟲、毒蛇咬傷；如要攀登標高 2600 以上高山，請注意「高山症」的防範，如有不適，下山(下降高度)是最佳的防範。

導師宣導事項-教務處

- 一、107/2 學期畢業班期末評量填寫時間：5/13(一)09：00-5/26(日) 22：00 止。
- 二、課程停修時間：4/8(一)-5/3(五)。
- 三、畢業班期末考週：5/27(一)-6/2(日)。
- 四、畢業班成績登錄及繳交簽名紙本：5/27(一) 09：00-6/4(二)16：30 止。

導師宣導事項-總務處

- 一、辦理投保作業前確認保險名單及填寫完申請表，並請於活動四日前(不含例假日)將申請表及保費親送總務處事務組辦理投保作業(含電子檔案寄送 kennyfu@ydu.edu.tw)，投保後恕無法變更名單；辦理後3天領取收據，投保應備文件如下：旅遊平安險申請單、投保保費，若有任何疑問，歡迎來電詢問(分機 3200)。

108 學年度旅遊平安保險投保費用表

人數	100 萬意外	100 萬意外+3 萬意外醫療實支實付	100 萬意外+10 萬意外醫療實支實付
1~4 人	26 元/人	28 元/人	32 元/人
5 人以上(含)	25 元/人	27 元/人	31 元/人

- 二、請全校師生配合辦理，多自備飲料容器，減少使用一次用塑膠吸管，行政院環境保護署一次用塑膠吸管之相關規定：
- (一) 限制使用對象：1. 公部門、2. 私立學校、3. 百貨公司業及購物中心、4. 連鎖速食店。
- (二) 違反本公告之處罰：
1. 自 108/7/1 起，以宣導方式推動業者不使用一次用塑膠吸管。
 2. 自 109/7/1 起，限制使用對象如公部門、學校、百貨公司業及購物中心、連鎖速食店等違反本公告規定者，依法處以罰鍰 1,200 元~6,000 元。
- 三、活動中心旁僅開放身心障礙車位供身心障礙者停車使用，請師生勿隨意將車輛停放；另校內車速限速 25 公里，請依規定行駛以確保本校師生安全。
- 四、請教師勿將個人研究室鎖匙隨意轉交他人，以免造成爭議；若需請學生協助幫忙領取借用個人研究室或學人宿舍鎖匙，務必先請來電通知說明。
- 五、車輛進出校園請依規定放置車輛通行證，未依規定辦理者，不予停放；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。
- 六、教職員申請學人宿舍「短期住宿」，請同仁於住宿日三天前申請，並完成繳費程序。
- 七、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。
- 八、學生借用物品設備請攜帶學生證辦理登記借用作業，並於活動結束後歸還物品。
- 九、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，請同學提前完成借用事宜，敬請配合加強宣導。
- 十、請協助加強宣導「一分鐘環保」，上完課後請隨手將垃圾帶離開教室，避免病媒蚊孳生，影響環境衛生。
- 十一、住宿生夜間門禁後進入校園，請於警衛室登記資料並經校警通報宿舍管理員放行入宿。
- 十二、目前正值荔枝椿象繁殖期，其屬於農作物害蟲之一，且毒液有害，本處已政執行校園除蟲作業，於校園看到時請遠離並勿觸摸。
- 十三、請協助加強宣導一般垃圾請勿丟入進廁所內，造成環境汙染及清潔人員負擔。
- 十四、教室、個人研究室或宿舍之教學設備使用時，若有任何故障問題，請於個人資訊入口完成「線上報修」，總務處將安排維修人員或委請廠商派員協助修復，並利線上追蹤管考。
- 十五、凡租借本校場地辦理教學課程或活動時，請勿攜帶食物與飲料進入會場，並務必隨手關閉各場地、教室門窗與電源。
- 十六、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全達/昌達遊覽車公司辦理租賃

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。

十七、金牌客運高鐵快捷公車 101A「竹南科學園區—高鐵苗栗站」往返各五個班次繞行駛入本校校園，請踴躍搭乘。

十八、廿一、苗栗客運於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，歡迎踴躍搭乘；另苗栗客運所有路線班車時刻皆為概估時間，僅供參考，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)。

導師宣導事項-資圖處

- 一、為提升校園閱讀風氣，辦理各式推廣借閱活動，獎項豐富，歡迎並鼓勵學生參加，各活動內容及參加方式請參閱圖書館網頁公告。<http://www.lib.ydu.edu.tw/T1/index.cfm>。



- 二、「青春正好 讀書最好」圖書借閱集點拿獎金：5/18 止，活動期間於流通櫃檯外借之紙本書（不含圖書附件）三本，需內含一本 107 年獎補助款購買之新書，即可獲得一點點數。或繳交 300 字(含以上)借閱之圖書讀書心得一篇可得一點(不限篇數)，於活動結束後，繳回集點卡，繳回集點卡者，即可獲得抽獎券，有機會獲得精美禮品。繳回之集點卡，以個人為單位統計完成活動點數卡，活動點數最多者可獲得獎學金第一名 1200 元、第二名 800 元及第三名 500 元。
- 三、《WebEnglish 送好禮抽獎》活動：5/14 止，登入系統後在頻道總覽中點擊參加活動按鈕並填寫相關資料，凡學習一個節目將自動獲得一次抽獎資格。即有機會獲得 7-11 禮券、隨身碟、Amazfit 米動手錶、Panasonic 國際牌奈米水離子吹風機、米家全景相機、ACER 觸控筆電等大獎。
- 四、ProQuest 2019 一起來線上尋寶，作伙來搶 Switch：至 5/31 止，使用學校訂購的【ProQuest Research Library】資料庫正確回答題目中的文章答案，不限參加次數，參加次數越多，越有機會抽中任天堂 Switch 主機、小米手環、米家智慧攝影機與 7-11 禮券多項好禮。
- 五、資料庫擂台王華藝線上圖書館就是你的 Background：
活動對象-技職校院及全國各大專校院。
活動時間-至 5/31 止。
活動內容-分別於活動一「技職校院專區(CJTD)」及活動二「有獎徵答」各回答三道題目，正確者即可參加抽獎，可重覆填答不限次數，答題次數越多中獎機會越高，及有機會獲得禮券等大獎。
- 六、udn 借閱王·打造你的行動圖書館：至 5/24 止，登入“行動借閱帳號”進行借閱，即有機會將平板電腦、Garmin 手環、拍立得、7-11 禮券豐富好禮帶回家。
- 七、電子郵件使用宣導：【重要訊息不漏接】
學校 email 轉到您的慣用信箱設定-
(三) 進入電子郵件信箱後，點選個人設定 > 信件處理 > 自動轉寄功能。
(四) 於電子郵件位址填寫您要轉寄的郵件位置，並勾選「我要啟用信件自動轉寄」，日後凡有信寄給您的校內信箱，即會自動轉寄，您也可以勾選「保留副本」留在學校信箱內(需注意信箱大小)。

4 月活動相片剪輯

108/04/03 義輔老師期初會議



108/04/10 義輔老師與輔導人力個案研討會



108/04/11 境外生生涯輔導活動
-台灣當前就業市場



108/04/18 導師輔導知能研習(一)
創意思考技法-心智圖教學



108/04/18 宿舍期中關懷活動



108/04/18 宿舍期中關懷活動

