

弘光科技大學114學年度第1學期導師會議紀錄

開會時間：114年10月02日 星期四 下午14:50~16:30（14:40開始報到）

開會地點：L棟國際會議廳(LB206)

主持人：蘇弘毅校長

出席人員：如簽到表

會議記錄：凌婕榆

壹、頒獎

113學年度校績優導師名單如下：

護理學院 李滿梅老師

醫療健康學院 邱雅鈴老師

國際餐旅學院 沈盈貝老師

智慧科技學院 楊惠齡老師

貳、主席致詞

感謝大家在百忙之中參加今天的導師會議。雖然教師節剛過，還是要再次向各位致上最誠摯的感謝，也預祝大家中秋節快樂！

新學期開始，我代表學校向各位導師表達敬意與感謝。每一位導師都是學校穩定與發展的關鍵力量。不論是在品德教育、學習態度、專業養成，還是班級經營上，大家的付出與堅持，都是弘光最寶貴的資產。

今天學務處安排了「校績優導師」的頒獎，恭喜四位獲獎導師！這些導師在班級經營、學生輔導、師生互動等方面都有非常優異的表現，能從系、院一路遴選出來，實屬不易，你們的努力不只穩定了學生學習，也樹立了弘光導師典範。

新的學期也是新的挑戰。面對AI與網路世代的變化，學生在心理狀態、學習動力、人際互動等方面，都更需要我們多一份關心與引導。

希望我們不只教會學生專業知識，更能陪伴他們學習尊重、合作、思辨與關懷，延續「以人文本、關懷生命」的教育精神。

最後，少子化帶來的挑戰仍在持續，我們除了努力招生，更要讓每一位已入學的學生願意留下來、紮實學習。謝謝各位導師長期以來的辛勞與投入，讓我們一起繼續努力，為弘光的學生打造更美好的未來！

祝福大家新學期身體健康，一切順利！

參、意見交流

建議事項			
序	建議事項	權責單位	回覆
1	<p>新生對於學生資訊系統的操作、選課方式、創課、teams 系統不了解。建議開課程介紹這些網路系統的操作。(會前電子表單調查)</p>	圖資處	<p>圖書資訊處網頁設有「常見問題」專區，相關系統操作手冊可請師生參閱。</p> <p>如還有其他疑問，選課方面請詢問教務處課務組；系統操作可詢問圖資處系統發展組。</p> <p>蘇弘毅校長回覆：</p> <p>請圖資處思考如何優化 APP 讓學生多使用系統，譬如請假、教務相關都要用該系統，或是有相關的通知資訊，如果能更人性化，學生自然而然會去使用。老師詢問的問題是新生問題，因此還要多幫新生進行導覽活動。</p> <p>姜文忠圖資長回覆：</p> <p>未來將與學務處協調於新生啟航活動，由圖資處規劃新生使用相關系統的導入使用。</p> <p>關於特殊身份的系統註記，目前可以查看學生是否原住民身份，未來將會註記新住民身分。</p> <p>如老師有系統相關問題可已反映給圖資處，將列入年度系統修正案。</p>
2	<p>1.針對學校危險區域，是否做更多保護措施？</p> <p>2.關於校園檳榔渣與菸蒂，是否能請導師互相加強輔導。</p>	學務處	<p>陳志鳴學務長回覆：</p> <p>校安中心一日有兩次巡查，如發顯有危險的地方，會與總務處協</p>

		<p>商，也希望老師也回報給學務處。</p> <p>檳榔渣與菸蒂也已持續宣導，仍再努力當中，也請老師如有更好做法也可以提出建議。</p> <p>蘇弘毅校長回覆：</p> <p>請導師們相互溝通，相信由導師提出宣導還是有一定約束力。</p>
--	--	--

肆、業務宣導

教務處宣導

閔宇經副教務長：

第一是休退率，就如校長所言；第二是有關弘愛築夢課業學習，這學期還有許多名額，大二到大四申請人數多，請今年大一班導師協助宣傳；第三是關於畢業資格，最近發現案例變多，學生在大四要去實習，才發現有課程未休完，請導師於大三下學期督促學生畢業學分與資格。未來會與圖資處系統整合，目前系統建置中。

學務處宣導

陳志鳴學務長：

【校安室】

1. 本校學生113.2學期車禍22件，本學期至9/24止車禍10件，請導師協助提醒學生注意交通安全。
2. 本學期「學生到、離校通勤採用交通方式」調查，請導師叮嚀學生於114年10月30日前線上填報，以便統計。
3. 本校學生113.2學期遭受詐騙共7件，詐騙金額76萬9千元，請導師建議學生加警政署「165防騙宣導」LINE好友，接收最新詐騙型態資訊，以免受騙。

【生住組】

1. 114學年開始導師聘書將改由電子聘書發放，敬請老師於校務系統下載。
2. 住宿資料更新，請各班導師協助督促114.10.09(四)前完成。

【衛保組】

1. 校醫門診及醫療諮詢服務：每週一、三下午13:00-15:00由光田醫院家醫科

醫師蒞校駐點看診，並有社區藥局之藥師配合藥事服務（看診或醫療諮詢免費、免健保卡，處方藥物自費100元/次），請導師協助宣導。

2. 最新P棟美食街櫃位，請參閱會議資料，歡迎師生踴躍訂購。

【諮輔中心】

114學年度新生普測後將於10月中旬寄發高關懷名單給各新生導師，請協助進行追蹤輔導。

圖資處宣導

姜文忠圖資長：

上學年度起有圖資處有進行入班宣導成效不錯，新年度的新生班也開始進行，如有三四年級班級有需求，也可以與圖資處聯繫，可以安排相關宣導，也歡迎導師於圖資場地開班會，可以一併帶學生熟悉了解圖書館。

第二點是無線網路問題，學校以前臨近基地台只有中華電信，遠傳跟台哥大的基地台離學校都很遠，所以學校無線網絡不好，其實是連接到電信端的信號不好。但今年度已經協調遠傳與台哥大在鄰近處架設基地台，電信端網路這學期應該會有改善。

如是學校的無線網路，基於資安考量，這學期會需要輸入帳號密碼，但有設立註冊系統，只要註冊後，在校園任何地方不需要再次登入便可以使用。如果有同學反應操作困難，老師也可以請圖資處同仁到班會時間宣導，註冊的使用是在學期間皆有效，學生可以註冊五個設備，老師可以註冊十個設備。

伍、專題演講

一、113學年度校績優導師班級經營經驗分享

- (一) 護理學院 李滿梅老師
- (二) 醫療健康學院 邱雅鈴老師
- (三) 國際餐旅學院 沈盈貝老師
- (四) 智慧科技學院 楊惠齡老師

簡報檔案請見弘光科技大學學務處生活暨住宿輔導組導師專區：

<https://lf.hk.edu.tw/%e5%b0%8e%e5%b8%ab%e5%b0%88%e5%8d%80-2/>

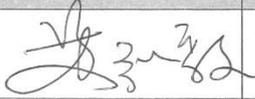
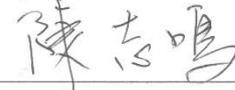
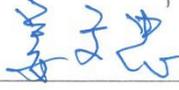
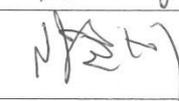
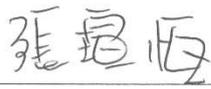
二、大學教師情緒覺察與自我照顧——諮商輔導中心 劉婉柔主任

陸、散會（16:30結束）

弘光科技大學 114-1 學期導師會議師長簽到單

開會時間：114 年 10 月 2 日(星期四) 下午 14:50

會議地點：國際會議廳

序號	單位	姓名/職稱	簽名處	備註
1	校長	蘇弘毅 校長		
2	教務處	閔宇經 副教務長		
3	學務處	陳志鳴 學務長兼 原資中心主任		
4	總務處	王俊欽 總務長		
5	圖資處	姜文忠 圖資長		
6	學務處	黃敏霞 秘書	假	
7	校安暨軍訓室	葉宏彥 主任		
8	生活暨住宿輔導組	鍾國良 組長		
9	課外活動指導組	吳紹全 組長		
10	衛生保健組	陳美妙 代理組長		
11	諮商輔導中心	劉婉柔 主任		
12	原住民族 學生資源中心	倪當安 那威		
13	文化教育中心	宋智強		
14	原資中心			
15				

弘光科技大學114學年度第1學期導師會議資料

開會時間：114年10月02日 星期四 下午14:50~16:30（14:40開始報到）

開會地點：L棟國際會議廳(LB206)

主持人：蘇弘毅校長

出席人員：學務長暨日間部與進修部全體導師

列席人員：教務長、總務長、圖資長、學務處秘書、學務處校安暨軍訓室主任、
學務處生活暨住宿輔導組組長、學務處課外活動指導組組長、學務處衛生保健組組長、學務處諮商輔導中心主任

壹、頒獎

113學年度校績優導師名單如下：

護理學院 李滿梅老師

醫療健康學院 邱雅鈴老師

國際餐旅學院 沈盈貝老師

智慧科技學院 楊惠齡老師

貳、主席致詞

參、意見交流

建議事項(會前電子表單調查)			
序	建議事項	權責單位	回覆
1	新生對於學生資訊系統的操作、選課方式、創課、teams系統不了解。建議開課程介紹這些網路系統的操作。	圖資處	圖書資訊處網頁設有「 常見問題 」專區，相關系統操作手冊可請師生參閱。 如還有其他疑問，選課方面請詢問教務處課務組；系統操作可詢問圖資處系統發展組。

肆、業務宣導

一、校安暨軍訓室

(一)95 年次(含)以前出生尚未服兵役之役男學生出國注意事項(96 年次於 115 年 1 月 1 日開始管制)：

1.出國期程達 4 個月(含)至 1 年(含)：

不得自行申請以短期觀光名義出境，須函送戶籍地縣市政府核定，規定如下：

(1)依據「役男出境處理辦法」規定，在學役男因奉派或推薦出國研究、進修、表演、比賽、訪問、受訓或實習等原因申請出境者，最長不得逾 1 年，返國期限截止日不得逾已奉核之在學緩徵預定畢業日期(必須有縣市政府核定緩徵在案)；役男已出境尚未返國前，不得委託他人申請再出境。

(2)各院系如有推薦役男學生出國達 4 個月(含)以上，1 年以內，務必於出國前 1 個半月前，將「奉派出國學生名冊」、「役男相關資料」、「護照基本資料頁影本」(1 人 1 個檔案)及「學校核准資料(例：實習合約書、簽呈...等)」繳交承辦人，由本校函送戶籍縣市政府核定，以免影響出國權益。

2.出國期間未達 4 個月：

務必於出國日 3 天前自行至內政部役政司網站申請短期出境申請(網址 <https://www.ris.gov.tw/departure/>)，以免未經核准在機場被境管人員擋駕無法出境。

(二)防制霸凌宣導：

1.霸凌：指個人或集體持續以言語、文字、圖畫、符號、肢體動作、電子通訊、網際網路或其他方式，直接或間接對他人故意為貶抑、排擠、欺負、騷擾或戲弄等行為，使他人處於具有敵意或不友善環境，產生精神上、生理上或財產上之損害，或影響正常學習活動之進行。

2.校園霸凌：指相同或不同學校校長及教師、職員、工友、學生對學生，於校園內、外發生之霸凌行為。

3.生對生霸凌：指相同或不同學校學生之間，於校園內、外發生之霸凌行為。

4.師對生霸凌：指教師、職員或工友對相同或不同學校學生，於校園內、外發生之霸凌行為。

- 5.調和：指處理小組基於中立、公正之立場，就生對生霸凌事件，於行為人及被行為人均同意之前提下，提供支持及引導，促進雙方對話與相互理解，化解衝突，並研商解決方案，修復關係及減少創傷。
- 6.當霸凌事件發生時，老師除了及時介入、中止霸凌行為，也應依照規定進行處理。老師若能事先了解各式校園事件的處理程序，就能即時按照規定有效應對。熟悉霸凌事件的處理流程非常重要，但後續必須介入的教育輔導、修復班級關係等也是避免霸凌再發生的重要一環。

(三)防詐騙宣導：

- 1.日前大專校院學生遭到無卡分期詐騙引發社會各界關注。有心人士打著「零元手機，還賺五千」的口號，鼓吹青年學生高張力擴增貸款，綁定個人信用並簽定契約，一旦簽名就必須擔負責任。在幫別人衝業績的同時，自己卻面對貸款催帳。因此，請學生千萬別輕信低投資高報酬的資訊而思慮未周簽署合約。「天下沒有白吃的午餐」：戒除貪念，遠離中獎詐騙。
- 2.依據內政部警政署統計，當今最常發生的詐騙態樣為假投資真詐騙，請學生謹記「防詐騙三不三要」原則：
 - (1)三不：
 - A.不聽：來源不明資訊。
 - B.不加：陌生投資群組。
 - C.不用：保證獲利APP、投資平臺。
 - (2)三要：
 - A.要警覺：對任何鼓吹加入投資群組、勸誘買股投資訊息提高警覺。
 - B.要查證：向合法期貨商、合法投信投顧業者、合法證券商或165反詐騙專線查證。
 - C.要報警：向治安單位或檢調單位檢舉（或撥165反詐騙專線）。不接「未顯示來電號碼」電話，幫助您拒絕詐騙。
- 3.歹徒常利用小額付費機制進行詐騙，甚至先開通被害人小額付費服務後再行騙代收認證簡訊。多一分謹慎就多一分保障，建議學生可向電信公司申請關閉手機小額付費功能，並且切勿代收簡訊。假期間應提醒勿點選不明簡訊網址，避免手機中毒被當成跳板而四處散發簡訊，使歹徒有機可乘。並建立安全使用智慧型手機的觀念，於使用網路聊天APP（如

Line) 時，請慎防及提高警覺，切勿洩漏帳號與密碼，被歹徒盜用後進行詐騙成為詐騙受害者。

- 4.請鼓勵學生透過手機下載「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。
- 5.常見詐騙手法如「重複下單」、「誤設分期付款」以取信消費者，再要求進行網路銀行或 ATM 操作流程。如果與銀行帳務有關，請您直接致電給銀行，如果來電內容要求您操作相關帳戶、提供資料等，也請您直接拒絕，降低詐騙的風險。陷阱花樣多：切勿留下家中地址、電話或個人影像，以免成為勒索肥羊。
- 6.接獲要您到自動提(存)款機(ATM)操作的電話時請小心，自動提(存)款機功能都在螢幕上清楚顯示，並無法解除分期付款設定錯誤，也無法查驗身分，不要在電話中依歹徒指示操作而受騙，只要聽到任何人指稱「至自動提(存)款機操作，以解除分期付款設定」說詞，必屬詐騙。
- 7.銀行沒有與遊戲公司合作，遊戲點數卡並無解除帳戶設定功能。請小心歹徒叫您至超商購買遊戲點數卡，透過提供序號與密碼給對方，該遊戲點數(可以換成現金)將遭對方取用。網路購物要小心：線上刷卡先確認網站真假；「一手交錢，一手驗貨」交易有保障。
- 8.目前尚未有辨別是真人還是 AI 語音複製人的技術，所以若要避免被騙，若突然接到親友打電話來要求緊急匯款，一定要進一步再跟本人確認，以免落入詐騙集團的陷阱中損失慘重。另外也提醒學生，平常在網路上儘量不要留下個資、電話等資訊，也容易成為詐騙集團鎖定的目標。
- 9.眼見不能為憑，慎防 AI 深偽科技詐騙，提醒學生，如果懷疑視訊對象使用了深偽技術，可以要求對方轉頭、變換姿勢、在臉前揮手，藉此分辨對方是否使用深偽。
- 10.假期間應提醒勿點選不明簡訊網址，避免手機中毒被當成跳板而四處散發簡訊，使歹徒有機可乘。並建立安全使用智慧型手機的觀念，於使用網路聊天 APP (如 Line) 時，請慎防及提高警覺，切勿洩漏帳號與密碼，被歹徒盜用後進行詐騙成為詐騙受害者。

(四)本校為無菸校園，嚴禁在校內吸菸、嚼食檳榔、亂吐檳榔汁。

(五) 114.1 學期「學生到、離校通勤採用交通方式」調查，請導師叮嚀學生儘速掃描 QR-code 完成填報，請於 114 年 10 月 30 日前填寫，以便統計。填寫網址：

<https://reurl.cc/EQjIXa>



(六) 114.1 學期「交通法規宣導教育成長營」校外參訪活動預計於 114 年 11 月 13 日實施，參加人員為 1 年級各班班代，煩請導師叮嚀班代掃描 QR-code 報名參加。

報名網址：<https://reurl.cc/QY0VZ0>



(七) 113.2 學期學生車禍共 22 件（輕傷 24、無傷 3），發生時段以上、下學途中為最，仍請導師賡續加強交通安全教育宣導。

(八) 為避免學生肇生交通傷亡事故及受罰，請老師協助宣導下列交通安全資訊：

1. 駕駛汽、機車請減速慢行！新修正「道路交通管理處罰條例」規定，行車速度超過最高速限達 40 公里（含）以上（例如：慢車道最高速限 40 公里，車速 80 公里），罰款 6,000 元至 3 萬 6,000 元，並當場禁止其駕駛，吊扣汽車牌照 6 個月。

2. 台中市交通局 114 年已編列預算補助機車駕訓費用，請鼓勵學生多參與。

(九) 防制藥物濫用宣導事項

1. 「喪屍煙彈」改列二級毒品，販賣最重判無期，「一碰就有罪」，保護自己、遠離毒品！

(1) 法務部毒品審議委員會將依托咪酯及相關的「美托咪酯」、「異丙帕酯」3 類新興毒品的成癮性、泛濫性、對社會危害性，將通過「依托咪酯」等 3 類毒品由三級改列為二級毒品。

(2) 「依托咪酯」為靜脈麻醉劑藥物，原應用在手術麻醉中使用，須由醫師控制劑量，以協助達到鎮靜、麻醉等效果，若被濫用吸食，就會出現精神恍惚、易怒、行為紊亂、語無倫次、專注力下降、肌躍症、皮膚發黑等症狀，更嚴重者恐出現低血壓、休克、低血糖甚至危及生命，故俗稱為「喪屍煙彈」。

(3) 不法集團利用我國管制法令漏洞，自國外備料進口依托咪酯，轉換成年輕人接受度高的電子菸型態，聲稱可作為大麻的合法替代物，對社會治安、青少年身心健康造成嚴重戕害。

(4) 「依托咪酯」改列第二級毒品後，未來只要吸食、持有、轉讓都有刑責；若製造、走私運輸、販賣者，最重可處無期徒刑；藥頭意圖販賣

- 而持有者，可處5年以上有期徒刑，毒駕致死最重判10年，刑度加重。
- (5) 引誘他人施用第二級毒品者，處1年至7年有期徒刑；轉讓第二級毒品者，處6月至5年有期徒刑；施用第二級毒品者，處3年以下有期徒刑；持有第二級毒品者，可處2年以下有期徒刑；持有第二級毒品純質淨重20公克以上者，處6月至5年有期徒刑。
- (6) 吸食依托咪酯後駕車或致人死傷，則可依《刑法》毒駕公共危險罪處理，依《刑法》第185之3條規定，毒駕者可處3年以下有期徒刑，因而致人於死者，處3至10年有期徒刑；致重傷者，可處1至7年有期徒刑。

2. 轉讓或分享鎮靜或安眠藥管制藥品是違法行為：

越來越多人有難以入睡、淺眠或失眠的困擾，使得安眠藥的需求性也日益增加，但並非所有人都有依照處方箋拿藥，服用親友吃剩的安眠藥或熱心分享安眠藥給失眠朋友的情事時有所聞，特別呼籲，任意轉售或轉讓管制藥品恐有機會觸法。

- (1) 鎮靜安眠藥大部分屬於管制藥品，具有成癮性，須經醫師評估、開立處方後才能使用。
- (2) 管制藥品不當使用有危害健康之虞，請謹慎小心。
- (3) 分享或轉讓管制藥品給他人恐觸犯毒品危害防制條例。

(十) 114 學年度第 1 學期公民素養專題講座時間表：

場次	主題	日期時間	參與系科班級 (日間部四技、五專)
第1場	人權+ 霸凌法治教育 講師：張嘉育 律師	10月2日 (星期四) 12：50-14：30	民生創新學院：一年級 美髮系、幼保系、多遊系、 運休系
第2場	交通安全 (學生安全教育) 講師：鍾國良 經理	10月2日 (星期四) 14：50-16：30	民生創新學院：一年級文設 系 醫療健康學院：一年級 物治系、營養系
第3場	「反毒、反賭、防 詐、不酒駕」教育 講師：廖三致 檢察事務官	10月30日 (星期四) 14：50-16：30	護理學院：一年級護理系 國際餐旅學院：一年級 食科系、國英系、智科系
第4場	智慧財產權 與個資保護教育 講師：待聘中	12月4日 (星期四) 12：50-14：30	民生創新學院：一年級妝品 系 智慧科技學院：一年級 國際餐旅學院：一年級餐旅 系
第5場	「反毒、反賭、防 詐、不酒駕」教育 講師：廖三致 檢察事務官	12月4日 (星期四) 14：50-16：30	智慧科技學院：一年級環安 系 醫療健康學院：一年級 語聽系、健管系、老福系、 醫材系、動保系

※註記：113.2 學期舉辦公民素養講座，有多數班級同學出席狀況不佳，除減少同學獲得相關知能機會外，亦影響本校校務發展計畫公民素養 KPI，故請導師務必協助督促提醒同學，依場次準時參加出席簽到。

二、生活暨住宿輔導組

(一) 學生請假、獎懲、缺曠規定：

1. 學生請假程序請學生至校務系統/學生請假完成請假申請（考試期間除線上請假外，需另依教務處相關規範辦理），其中公假應於事先提出並附證明、另病假超過3日亦需上傳證明（無需列印紙本），學生應追蹤假單流向，並留意假單是否已核准完成銷假。學生請假需於請假日起3週內完成，逾期無法線上申請。
2. 弘光科技大學學生請假規則經113.12.25學生事務會議修正通過，學生請假應親自或委請同學協助「於課前」知會授課老師，敬請登入本校法規資料庫參閱。
3. 請假異動／銷假／誤記曠課，請至生住組網站表單下載「弘光科技大學學生缺曠請假更(補)正申請單」填寫完畢核章後，將紙本送學務處生住組異動/銷假。
4. 准假權責規定：除公假以外之假別，三日以內由導師核准，逾三日需經導師核簽，由系主任核准。公假一律需經導師核簽，由系主任核准。
5. 學生操行成績評定，以八十五分為基本分，再與平日出勤及所受獎懲增減，核計實得總分。全學期全勤（未曠課及請事、病假者）加五分，曠課一節扣〇點三分。
6. 請導師特別注意，每學期最後一天需完成所有線上假單簽核作業，以免影響學生操行成績。
7. 請畢業班導師務必於115.01.09(五)前完成畢業生獎懲提報作業。

(二) 班會紀錄：

1. 召開班級會議列入教師評量學務輔導評核標準，為增進師生關係，建議班級(校外實習班級也要)每學期至少召開4次班會，召開形式及日期得彈性調整，召開形式得使用LINE線上開班會。
2. 班會紀錄召開後學藝股長逕至系統填寫班會紀錄，依系統紀錄次數核實計分。
3. 班會紀錄填寫路徑：學生資訊系統→學務系統→B29班會紀錄系統。

(三) 學生住宿資料登錄：

1. 請各班導師協助督促同學於第五週114.10.09(四)前完成住宿資料更新及修正(含延修生)，並掌握學生之賃居等相關資料。
2. 學期間各項住宿資料如有異動，請隨時更正，以維護資料之正確及完整性，俾利發生緊急事件時之通知、聯繫及協處事宜。

3. 如學生因未完成休學手續或未曾到課等因素，無法完成住宿資料更新，請導師協助填寫學生住宿資料更新率修改申請表，填寫完成後，請 mail 至承辦人信箱：y700529@hk.edu.tw，即可協助系統後端進行資料更新。
4. 學生填寫路徑：弘光首頁→在校學生→學生整合資訊系統(新)→輸入「學號」、「密碼」登入系統→選擇「學務」項下之學生綜合資料輸入，下拉頁面至「住宿資料」，依序填寫完畢後存檔。
5. 導師查詢更新率%路徑：查詢更新率%：校務資訊系統(舊)→學務→B05 住宿(賃居)管理系統→報表→賃居生住宿完整性統計表(即時現況)
6. 導師查詢學生個人住宿資料路徑：校務資訊系統(舊)→學務→B05 住宿(賃居)管理系統→報表→學生住宿名冊(導師用)

(四) 114 學年導師聘書電子化：

114 學年開始導師聘書將改由電子聘書發放，敬請老師於校務系統下載。
路徑：校務系統(新) > 公用系統 > X01 全校共用系統 > 個人資料作業 > X010513 電子聘書、契約書 > 點選下載，即可儲存聘書檔案。

三、衛生保健組

(一) 校醫門診及醫療諮詢服務：

每週一、三下午 13:00-15:00(不含暑寒假及例假日)由光田醫院家醫科醫師蒞校駐點看診，並有社區藥局之藥師配合藥事服務(看診或醫療諮詢免費、免健保卡，處方藥物自費 100 元/次)，請導師協助宣導。

(二) 114 學年第 1 學期「轉復學生健康檢查」：

1. 請於 114.10.31 前繳交 6 個月內體檢報告，轉學生可繳交「前學校體檢報告」。
2. 若無體檢者請於 114.9.30-10.02 至本校第二會議廳由光田醫院駐校進行檢查。

(1) 時間：

A. 114 年 9 月 30 日、10 月 01 日早上 08:00-11:50、下午 13:00-15:30 及晚上 17:30-20:00。

B. 114 年 10 月 2 日早上 08:00-11:50。

(2) 體檢費用：700 元，現場繳費。

(3) 低收入戶之子女，持「低收入戶證明(正本)」則免收體檢費用。

(若有問題請洽衛保組分機 1461-1466)

(三) 114 學年度學生團體平安保險：

1. 承保公司：三商美邦人壽保險公司

2. 保險費(一學期)：一般生自費 740 元，教育部補助 50 元。
3. 意外傷害門診、住院醫療給付(含因意外、疾病)。
4. 殘廢、初次罹患癌症津貼、身故給付等。
5. 請參閱衛保組網站「113-114 學年學生平安保險」專區，網址：
[https://health.hk.edu.tw/三商美邦人壽 113-114 學年度/](https://health.hk.edu.tw/三商美邦人壽113-114學年度/)。

(四)健康促進活動：歡迎師生踴躍參加!

序號	活動項目	活動內容
1	「纖吃纖盈-活力餐集點活動」	<ul style="list-style-type: none"> ● 內容：在美食街選購「活力餐」，由櫃位發卡蓋章集點，買一餐集一點，集滿 10 點，至衛保組 D107 兌換 50 元餐券。 ● 地點時間：P 棟美食街(114.09.08~至餐券兌換為止)
2	「珍重」~體重過輕輔導	<ul style="list-style-type: none"> ● 內容：體型認知、營養諮詢與定期體重追蹤 ● 對象：身體質量指數(BMI)<17 ● 地點時間：D107 衛生保健組(114.09.15-114.10.31)
3	教職員工免費癌症篩檢活動	<ul style="list-style-type: none"> ● 內容：高鈣飲食宣導、子宮頸癌、乳癌、大腸癌三項癌症篩檢、骨質密度檢測 ● 對象：教職員工 ● 地點時間：D 棟第二會議廳及第二會議廳前廣場(114.10.15)
4	「CPR+AED」急救訓練	<ul style="list-style-type: none"> ● 內容：CPR+AED 急救訓練，通過考核者申請合格證書 ● 報名地點：D107 衛生保健組 ● 場次：114.10.16 ● 教師參與活動可認列「教師評鑑-輔導服務」2 分
5	全面性教育(含性傳染病及愛滋病防治)宣導講座	<ul style="list-style-type: none"> ● 內容：透過講座建立正確的性價值觀及愛滋病防治的知識，培養正確態度與價值觀 ● 地點：MB106(114.11.10) ● 教師參與活動可認列「教師評鑑-輔導服務」2 分
6	114-1 學期戒菸教育	<ul style="list-style-type: none"> ● 內容：戒菸衛教講座 ● 地點時間：N 棟教室(114.12.18)

(五)最新 P 棟美食街櫃位如圖，歡迎師生踴躍訂購。

1. 各櫃位及訂餐電話(圖)：

**弘光科技大學
P棟美食街櫃位**

一樓 1st Floor			二樓 2nd Floor		
 長虹自助餐 自助餐/素食自助餐 預購專線 0912-679943 校內分機 7169  LINE訂餐	 金龍鮮 牛肉麵/小籠湯包/煎餃 預購專線 校內分機 7167  LINE訂餐	 活力早餐 吐司/漢堡/煎板麵 預購專線 0982-559247 校內分機 7177  LINE訂餐	 樂享輕食 新鮮蔬果/蛋白質/沙拉自由配 預購專線 校內分機 7176  LINE訂餐	 蔬香館 飯捲/鍋燒/快餐 預購專線 0921-942633 校內分機 7175  LINE訂餐	 有這間 炒飯/麵食/快餐 預購專線 0958-583380 校內分機 7174  LINE訂餐
 嗶吧 石鍋拌飯/韓式鍋物/烤肉飯 預購專線 校內分機 7168  LINE訂餐	 川福美食 酸辣粉/螺絲粉/麵食 預購專線 0906-938377  LINE訂餐	 和風館 快餐/拉麵/蛋包飯 預購專線 0919-655330 0919-022595 校內分機 7173  LINE訂餐	 MIA PASTA 焗烤飯麵/義式料理/鍋燒麵 預購專線 0979-699164 校內分機 7172  LINE訂餐	 雪克飲料 冷熱飲/水果切盤/現打果汁 預購專線 0933-435284 校內分機 7171  LINE訂餐	 湯才滷味 各式滷味 預購專線 校內分機 7170  LINE訂餐

餐廳營業時間，週一至週五 10：00-19：30(活力早餐 07：00-13：00)
 最後點餐時間為營業結束前 30 分鐘

2. 活力餐介紹，活力餐集集樂，集滿 10 點，至衛保組 D107 兌換 50 元餐券。

活力餐集集樂					
 長虹美食 合菜類 80 雞絲麵 70 活力餐集集樂 集滿 10 點 兌換 50 元餐券	 嗶吧 香香豬肉麵 120 活力餐集集樂 集滿 10 點 兌換 50 元餐券	 川福美食 酸辣粉 100 活力餐集集樂 集滿 10 點 兌換 50 元餐券	 活力早餐 水果蔬菜雞絲麵 50 鱈魚蛋吐司+綠茶 55 活力餐集集樂 集滿 10 點 兌換 50 元餐券	 樂享輕食 樂享輕食活力餐 105 活力餐集集樂 集滿 10 點 兌換 50 元餐券	 蔬香館 三杯香蒜雞蛋麵 60 雞絲麵 70 活力餐集集樂 集滿 10 點 兌換 50 元餐券
 有這間 蛋炒飯 50 鮮蝦雲吞麵 75 活力餐集集樂 集滿 10 點 兌換 50 元餐券	 和風館 招牌蛋包飯 95 雞蛋牛奶風味捲餅 65 活力餐集集樂 集滿 10 點 兌換 50 元餐券	 MIA PASTA 奶油白醬義大利麵 60 香濃肉醬義大利麵 80 活力餐集集樂 集滿 10 點 兌換 50 元餐券	 雪克飲料 水果 50 雞絲麵 70 活力餐集集樂 集滿 10 點 兌換 50 元餐券	 湯才滷味 綜合滷味套餐 A 60 綜合滷味套餐 B 80 活力餐集集樂 集滿 10 點 兌換 50 元餐券	

四、諮商輔導中心

(一) 諮商輔導中心重要業務：

1. 發展性輔導(辦理輔導活動)：各類講座、體驗活動等。
2. 介入性、處遇性輔導：常見特殊個案須導師協處如「懷孕」、「自我傷害」、「家暴性侵」、「特殊教育(資源教室學生)」。

(二) 新生普測：

1. 114.1學期日間部四技大一新生普測於9/1(一)配合新生啟航活動辦理，活動內容包含心衛講座及兩項測驗：「大專院校學生心理健康關懷量表」和「UCAN大專院校就業職能測驗」。
2. 未參與9/1施測之新生，後續將辦理補測，相關資訊將另行公告。
3. 進修部、學士後護系、研究所新生，為班級自由申請，開放施測時間為9/8(一)至10/31(五)，由新生班導師申請班級施測，相關申請請洽諮商心理師林以珊(分機1477)。
4. 大專院校學生心理健康關懷量表：
 - (1)協助新生透過檢測結果了解生活與身心適應狀態。
 - (2)施測結束後，諮輔中心將依測驗結果主動關懷學生，視聯繫及測驗結果提供導師高關懷學生名單，請導師協助後續追蹤輔導，並於接獲名單後一個月內將輔導紀錄表密封回覆。
5. UCAN大專院校就業職能測驗：
 - (1)協助新生了解其生涯興趣傾向與職場共通職能程度，並透過測驗結果協助學生更了解自己，進而規劃修課進程與尋找資源。
 - (2)導師可依測驗結果提供學生生涯相關諮詢與輔導，如需更進一步的協助，可聯繫系心理師。
 - (3)普測結束後，業務負責人將以 mail 方式提供各系助理與導師學生填答情況，請各系助理與導師將資訊轉知學生，並提醒尚未填答的學生自行線上填寫，負責人會定期向系助理與導師回報填答情形，需請導師持續追蹤學生填答情況。

(三) 系心理師與您有約-班級座談：請有意提出申請的導師，參閱申請程序及表件：<https://reurl.cc/KpbDZq>

(四) 懷孕學生輔導流程：請參見諮商輔導中心網頁「學生懷孕專區」：<https://reurl.cc/bGIEZ3>

(五) 身心健康諮詢服務：

學期間每週四 13:45~15:30 提供光田醫院身心科醫師駐校諮詢，歡迎有需要的老師親自至諮輔中心 L105 或來電(分機 1472、1473、1476、1477)預約諮詢服務。

(六) 心理假：

學生請假規則中已於 112 年 12 月 21 日通過修改新增「心理假」假別，當學生使用心理假時請導師協助關懷，請假日累積二日以上者，可評估是否轉介至諮輔中心，或與系心理師討論協處事宜。

(七) 社政通報：

1.依據家庭暴力防治法、性侵害犯罪防治法、兒童及少年福利與權益保障法等，教育人員為責任通報人員，於執行職務時知有疑似性侵害(含猥褻、任一方未滿 16 歲之合意性行為)、性騷擾、親密關係暴力(含未同居)、家庭暴力(含目睹兒童)之情事，須於 24 小時內完成社政通報。

2.社政通報管道：關懷 e 起來網站(<https://ecare.mohw.gov.tw>)、保護專線 113。

(八) 114.1 學期教師輔導知能研習場次：

序	活動日期	活動名稱	講師
1	114.10.09 14:40-16:20	走進青少年性犯罪的真實現場：他們的故事與背後的脈絡	謝亞庭 諮商心理師
2	114.10.23 14:40-16:20	「面對生命的別離—走過失落哀傷的旅程」	李曉芬 諮商心理師

五、課外活動指導組

(一) 社團輔導：本校現有學生社團共計 71 個並依屬性分為自治綜合性、康樂性、學藝性、服務性、體能性等五大屬性及學生自治組織。

社團一覽表如下：

弘光科技大學 114 學年度第 1 學期社團總覽											
自治綜合性社團(19+2+2)		康樂性社團(11)		學藝性社團(15)		服務性社團(10)		體能性社團(11)			
1	護理系學會	16	智科系學會	24	熱舞社	35	動漫畫研習社	50	佳音社	60	翔風羽球社
2	物治系學會	17	餐旅系學會(日)	25	嘻哈文化研究社 1050811	36	企業研習社	51	崇德文化青年社	61	跆拳道社
3	營養系學會	18	食科系學會(日)	26	火舞藝術社1050624	37	桌遊社1050119	52	慈濟青年社	62	棒壘社
4	動保系學會	19	國際語言系學會	27	穿越炸雞社1120413	38	品酒社1081001	53	春暉社	63	居合劍道社
5	語聽系學會	20	餐旅系學會(夜)	28	七投即創玩社 1120606	39	生命探索社100108	54	弘櫻志工隊1110718更名	64	空手道社
6	老福系學會	21	食科系學會(夜)	29	國際學生聯誼社	40	弘光攝影社1130801	55	原住民文化推廣社	65	傳統射箭社1050901
7	健管系學會	22	畢聯會(日)	30	弘韻國樂社	41	調香社1140124	56	交通服務隊	66	急速銀籃社1050914
8	醫材系學會	23	畢聯會(夜)	31	鋼琴音樂社	42	創意飲調社	57	健康天使服務隊	67	健身運動指導社1080307
9	幼保系學會			32	弘櫻吉他社	43	日本茶道社	58	諮輔志工隊	68	水上休閒社1091125
10	妝品系學會			33	熱門音樂社	44	國際餐旅青年學習社	59	住宿志工隊	69	撞球社1110118
11	美髮系學會	全校自治組織		34	管樂社	45	西餐廚藝社1060110			70	戶外探索社
12	文化設計系學會	學生會				46	創藝蔬食崇德社1101227				
13	多遊系學會	學生行政中心				47	時尚甜點社1111229				
14	運体系學會	71 學生議會				48	原住民食育研究社 1140801				
15	環安系學會	學生評議委員會				49	餐旅競賽技藝研習社 1140917				114.09.20 製表

(二) 學生活動注意事項：

1. 活動規劃：配合教育部學生事務輔導經費及整體發展經費補助規劃推展各項活動，包括幹部知能研習課程、音樂性活動、社區服務活動等。
2. 活動內容-以教育目的為優先考量規劃：在籌辦各種活動時，應以教育目的為優先考量規劃，引導學生正向發展，且相關活動應維護學生學習權、受教權、身體自主權、人格發展權及人身安全，並應避免性別偏見或性別歧視，俾增進學生之健全人格發展，共同營造友善校園。
3. 114.1學期全校性學生辦理之校園活動預告~鼓勵全校師生一同出席。

序	活動時間	辦理活動
1	114.09.10(W 三)	喜迎新生系列活動-弘行萬里•社團到齊
2	114.09.10(W 三)	喜迎新生系列活動-大展弘途*
3	114.09.11(W 四)	喜迎新生系列活動-破光·曙現 RISE
4	114.09.16-18(W 二至四)	全校捐血活動 I
5	114.10.01(W 三)	歌唱比賽 (初賽)
6	114.10.02(W 四)	社團指導老師座談會*
7	114.10.16(W 四)	歌唱比賽 (決賽)
8	114.11.10-13(W 一至四)	學生權益週
9	114.11.20(W 四)	新生盃校歌比賽
10	114.11.22(W 六)	校際交流
11	114.11.29(W 六)	弘光 58 週年校慶系列活動
12	114.12.04(W 四)	弘萃獎
13	114.12.11(W 四)	全校學生社團評鑑
14	114.12.16-18(W 二至四)	全校捐血活動 II

- (三) 社團人員獎學金：為促進學生社團蓬勃發展並培育優秀社團人員及鼓勵傑出社團人才，特訂定弘光科技大學社團人員獎學金設置辦法，請推薦優良的學生申請社團人員獎學金。

申請日期	自公告日起至10月31日中午12時截止。 (如有特殊狀況，則依課指組公告為準)
申請資格	一、 前學期操行甲等 (含) 八十分以上。 二、 前學期學業平均成績須達六十分。 三、 前學期參與社團，且於社團活動中表現卓越績業者。 四、 申請當學期應繳交當學年度學生會費。
獎勵內容	一、 每學期五萬元，依審查資格排序發給獎學金。

	<p>二、 排名前四名，每名獲頒獎金新台幣五千元。排名第五至十四名，每名獲頒獎金新台幣三千元。</p> <p>三、 當學期獲獎者，次學期不得提出申請。</p>
應繳資料	<p>一、 申請暨個人參與社團活動優良事蹟表。</p> <p>二、 前一學期成績單等各一份。</p>
評選標準	<p>一、 擔任社團幹部年資20%。</p> <p>二、 參與社團活動表現50%(社團評鑑、表演、比賽.....等)。</p> <p>三、 前一學期之操行成績20%。</p> <p>四、 前一學期之學業平均成績10%。</p> <p>五、 評選成績同分時，以前學期之操行成績、學業平均成績優者決定之。</p>
注意事項	<p>一、 經受理後請務必注意相關公告及通知，以避免權益受損。</p> <p>二、 逾時不候，缺件或資料不完整者，申請不予受理。</p>
承辦人員	課指組 慶茶同仁 分機：1503

(四) 校外活動及班級旅遊說明：

1. 依校外學生活動安全輔導辦法，各班申辦校外活動應遵守下列規定：於出發前將活動申請表、活動計畫、參加人員名冊、參加同學之家長同意書（登山、溯溪、水上活動者須檢附家長同意書）、保險證明文件影本（**參加之人員均應投保平安險，每人保額至少200萬元附加5萬元醫療險**）等資料送交學校備查。
2. 若活動內容含旅行合約書之訂定及交通車之租用，亦需提交相關資料送審。前述有關交通車之規範需符合教育部及主管機關之相關規定。
3. 活動計畫應詳列行程表及規劃內容，並將參加人員視活動性質予以任務編組，且須針對活動性質規劃安全須知及應變事宜。
4. 活動實施前一周應持續注意活動地區之天候，活動前如因天候等因素致舉辦活動可能發生危險時，應取消或延期舉行。如於活動期間遇發佈颱風等重大災害警報時應立即中止活動，如無法立即返家應與學校聯絡，使學校了解所處位置及狀況，以提供必要協助。
5. 相關諮詢請洽學務處課外活動指導組04-26318652分機1507

(五) 弘愛築夢助學計畫：

1. 為進一步精進輔導機制並發展多元且切合經濟與不利學生需求的助學金方案，校方將透過第一期的評估，全面檢視學生在學習成效上的進展與對現

行助學方案的滿意度，從而反思並優化現行助學措施。未來，學校計畫結合各單位的資源與系輔導老師的支持，從學生的自我成長需求出發，推動更具整合性的助學方案如下：

- (1) 課業學習：學生針對課業需求規劃學習內容，透過實體講座、線上課程、同儕共學、教師輔導等多元學習方式，並經系輔導老師引導制定學習計畫，以提升課業學習成效，符合條件者將核發助學金。成績顯著進步、表現優異且達到預期目標的學生給予獎勵金。
- (2) 外語檢定：學生針對考取外語檢定規劃學習，透過參與校內外開設各類外語檢定輔導班、修讀校內外相關課程或其他有助於通過外語檢定等方式提升學習效果，核予助學金。通過外語檢定達到預期目標者，給予獎勵金。
- (3) 校外競賽：學生依據競賽需求規劃，透過課後練習、校內教師(或業師)指導或其他方式提升專業知能與競爭力，核予助學金(含材料費、報名費及其他必要相關費用)。學生獲得競賽獎項，給予獎勵金。
- (4) 專業證照：學生依據自我專業成長規劃專業證照(含技術士證照、國家考試證照、政府與專業機構或學會核發證照)考取計畫，可參加校內證照輔導課程或經由校內教師(或業師)指導進行學習等方式考取專業證照，完成及執行學習規劃課程核予助學金。取得專業證照考試合格證明者，另給予獎勵金。
- (5) 海外研修：學生針對海外研修需求規劃，透過短期研習、參觀見習、實地實習、論文(作品)發表、競賽參與或其他方式提升國際視野與就業競爭力，核予助學金。達到預期目標或有優良表現者，給予獎勵金。
- (6) 共通職能：學生針對UCAN共通職能(核心就業力，含溝通表達、持續學習、人際互動、團隊合作、問題解決、創新、工作責任及紀律、資訊科技應用等素養)需求規劃，透過社團參與、志工服務、擔任幹部或其他方式提升學習成效以增進就業競爭力(含領導素養)，核予助學金。達到預期目標或有優良表現者，給予獎勵金。
- (7) 跨域學習：學生針對跨域學習需求規劃，透過修讀雙主修／輔系，執行跨領域專題或其他方式增進跨域知能學習成效(修讀雙主修或輔系為必要)，核予助學金。達到預期目標或成績表現優良者，給予獎勵金。
- (8) 就業增能：學生依據自我職涯發展訂定學習計畫，透過職涯探索、職能提升、就業諮詢、履歷撰寫面試輔導、業界參訪見習、參加就業博覽會、修讀職涯探索課程或其他方式增進職場認識與就業成效，核予助學金。

(9) 其他：學生依據自我實現及生涯發展需求規劃學習，學習內容能有效提升就業競爭力，核予助學金。達到預期目標或有優良表現者，給予獎勵金。

2. 114 年 09 月 12 日起開放申請。

3. 弘愛築夢相關諮詢請洽學務處課外活動指導組 04-26318652 分機 1502；可先行參閱網頁：<https://reurl.cc/RLG9Lr>

(六) 課外活動指導組相關聯絡方式：

聯絡方式：04-26318652 轉 1500~1507

官方網頁：<https://ext.hk.edu.tw/>

課指組 FB：<https://www.facebook.com/hkuext>

課指組 IG：[hku_ext](https://www.instagram.com/hku_ext)

相關辦法、表單：請由弘光學務處課指組網頁→列管文件與表單-下載

六、原住民族學生資源中心

(一) 全校原住民族學生人數統計(含保留學籍學生) 人數統計截至114.09.01

全校原住民學生總人數	日間部學生人數	進修部學生人數
236	168	68

(二) 全校原住民族學生族群分布(含保留學籍學生) 人數統計截至114.09.01

族別	人數	族別	人數	族別	人數	族別	人數
阿美族	61	卑南族	8	鄒族	3	噶瑪蘭族	0
泰雅族	48	魯凱族	3	邵族	3	撒奇萊雅族	0
排灣族	34	賽夏族	2	太魯閣族	9	拉阿魯哇族	0
布農族	46	雅美族	3	賽德克族	16	卡那卡那富族	0

(三) 原住民族學生資源中心重要會議：

序	會議日期	會議名稱	地點
1	114.09.25	原住民族學生座談會	毓麟館第三會議室 H102
2	114.09.18	原住民族學生導師會議	M棟 B106

(四) 原住民學生獎學金申請：

- 114.1學期原住民族學生申請原住民委員會大專院校獎助學金期線上申請時間為即日起至114.10.08日(星期二)止。每人補助費用2萬元至3萬2千元。獎助學金申請標準與獎助金額如下：

項目	前學期平均分數	可申請經費	備註
獎學金	70分(含)以上	\$32,000	頒發獎狀乙紙
低收身分助學金	60分(含)以上	\$30,000	申請通過後 必須服務時數 24 小時

項目	前學期平均分數	可申請經費	備註
中低收入身分 助學金	60分(含)以上	\$20,000	申請通過後 必須服務時數 24 小時
雅美(達悟)族身分並 設籍蘭嶼鄉助學金	60分(含)以上	\$20,000	申請通過後 必須服務時數 24 小時
一般原住民族身分助 學金	60分(含)以上	\$20,000	申請通過後 必須服務時數 24 小時

2.114.08.01至114.10.31 各縣市原住民獎學金補助申請。

(五) 原住民族活動推廣：

1. 每學期辦理原住民族學生座談會、全校原住民族學生導師座談會、預警成績原住民族學生導師座談會、原住民族學生證照輔導課程、心靈諮商工作坊、原鄉生態文化導覽部落體驗活動、考前讀書會暨同儕交流分享、原住民族舞蹈教學、原住民族手工藝教學以及原鄉部落社區服務活動、跨單位企業結合職場體驗活動，歡迎全校師生共同參與。
 2. 114.12.04辦理原住民文化市集地點L棟7-11前廣場。
 3. 114.12.05辦理原住民文化跨校交流暨部落市集地點毓麟館弘土廣場。
 4. 弘光原資中心官方網頁：<https://www.facebook.com/hongguangyuanzi>。
- 相關諮詢:04-26318652 轉6181、6187、6186

伍、題演講

一、113學年度校績優導師班級經營經驗分享

(五) 護理學院 李滿梅老師

(六) 醫療健康學院 邱雅鈴老師

(七) 國際餐旅學院 沈盈貝老師

(八) 智慧科技學院 楊惠齡老師

二、大學教師情緒覺察與自我照顧——諮商輔導中心 劉婉柔主任

大學教師情緒覺察與自我照顧

諮商輔導中心

劉婉柔 諮商心理師

大綱

- 01 情緒覺察
- 02 壓力事件
- 03 抒壓技巧
- 04 自我照顧

01

情緒覺察



02

壓力事件

大學教師常見壓力源



老師傑出，但不幸福

- 01 教學
- 02 研究
- 03 行政+學生輔導
- 04 個人

壓力反應

身體反應

肌肉酸痛、頭暈、麻痺感等嚴重導致糖尿病、高血壓、血管阻塞

想找人講話、吵架、效率低、受挑剔、批評嚴重會有酗酒、藥物濫用、暴飲暴食等問題

行為表現

情緒感受

急躁焦慮、看什麼東西都不順眼、挫折容忍度降低、情緒起伏大、更需要與他人有強烈情感連結

注意力下降、專注力降低、健忘、猶豫不決、高敏感、悲觀

認知想法

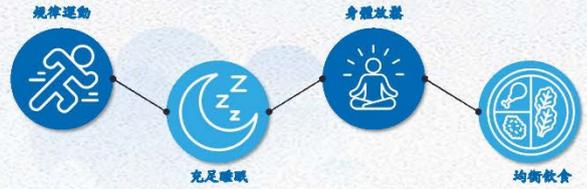
壓力溫度計



03

抒壓技巧

從作息開始



想法決定心情

挑戰災難化的思考

有這麼誇張嗎？
最糟會怎樣？



自我鼓勵

我很棒！
「我想/喜歡/願意...」

大聲喊停

夠了！別再想了！

用正面語言描述

我正在學習中，我想被理解
學習感恩

還可以做什麼？



練習放鬆

- ✓ **光線**：不可以太亮也不可以太暗
- ✓ **溫度**：適宜、可以選擇開冷氣但不直吹，或是自然風
- ✓ **衣著**：寬鬆舒適
- ✓ **時間**：一段空閒的時間、不用接下來趕著做什麼
- ✓ **空間**：屬於自己不受打擾的地方
- ✓ 找一段適合你的指導語，可在youtube搜尋「腹式呼吸」、「呼吸練習」、「呼吸訓練」等



04

自我照顧

自我照顧

 <p>學習設立自我界線 評估自己的界線到哪裡 拒絕不等於不幫忙</p>	 <p>適時求助 同仁、家人、朋友 專業資源</p>	 <p>練習放鬆 今天回去就開始照顧自己 每天給自己ME TIME</p>
--	--	---

勞保：勞工免費心理諮商服務 (0800-088580)
15歲-45歲：青壯世代心理健康支持方案

快樂的老師才會有快樂的學生

陸、散會

敬請填寫

114-1學期導師會議活動參與回饋表

