

# 學務週報

德明財經科技大學 111 學年度第 2 學期 5 週 03/20~03/26

每週一公告於學務處課指組網頁及各系公佈欄，請妥善運用。

## 日間部本週活動 03/20-03/26

- 一、3/22(五)08:20-17:00【CPR+AED+異物哽塞訓練】，地點:A104 衛生教育室，對象：全校師生，有興趣者請先至衛保組報名。(衛保組)
- 二、即日起~4/28(五) 交通安全四格漫畫徵選活動，參加對象:本校所有同學。(生輔組)
- 三、03/23 (四)「王者之聲」電影欣賞，地點：多媒體視聽中心，對象：全校學生。(學輔中心)
- 四、即日起~06/02 (五)，「戀愛診療室-伴侶諮詢活動」。對象：全校同學。(學輔中心)
- 五、即日起~06/02 (五) 各項主題班級座談申請，歡迎以班級為單位預約。(學輔中心)
  1. 「人生控制桿」社交媒體焦慮班級座談，對象：大一、大二班級。
  2. 「愛情策略學-談遇見愛情與交往磨合」班級座談，對象：大一、大二班級。
  3. 「裝備更好的自己」班級座談，對象：大三班級優先。
- 六、即日起，學輔中心工作坊開放報名中，對象：全校學生，請至學輔中心報名。(學輔中心)
  1. 04/23 (日) 09:00-16:00 「交心不焦心」手作水泥盆工作坊
  2. 05/20 (六) 09:00-16:00 生涯探索工作坊
- 七、即日起~06/09 (五)，學輔中心推出集點贈獎活動，凡參與學輔中心活動即可獲得點數，並獲贈精美禮物，數量有限，贈完為止，詳情請洽學輔中心或參閱網站，對象：全校同學。(學輔中心)

## 進修部本週活動 03/20-03/26

- 一、3/29(三)12:10-13:30 二年級幹部講習【新食代 go 健康】專題演講，地點:A104 衛生教育室，對象：全校師生，有興趣者請先至衛保組報名。(衛保組)
- 二、即日起~4/28(五) 交通安全四格漫畫徵選活動，參加對象:本校所有同學。(生輔組)
- 三、03/23 (四)「王者之聲」電影欣賞，地點：多媒體視聽中心，對象：全校學生。(學輔中心)
- 四、即日起~06/02 (五)，「戀愛診療室-伴侶諮詢活動」。對象：全校同學。(學輔中心)
- 五、即日起，學輔中心工作坊開放報名中，對象：全校學生，請至學輔中心報名。  
學輔中心)
  1. 04/23 (日) 09:00-16:00 「交心不焦心」手作水泥盆工作坊
  2. 05/20 (六) 09:00-16:00 生涯探索工作坊
- 六、即日起~06/09 (五)，學輔中心推出集點贈獎活動，凡參與學輔中心活動即可獲得點數，並獲贈精美禮物，數量有限，贈完為止，詳情請洽學輔中心或參閱網站，對象：全校同學。(學輔中心)

## 日間部下週活動 03/27-04/2

- 一、即日起~4/28(五) 交通安全四格漫畫徵選活動，參加對象:本校所有同學。(生輔組)
- 二、3/30(四)18:00~21:00【駐宿夜談：羊毛氈製作】；地點：綜合大樓 A101 第二閱覽室；參加對象：住宿生及全校師生均可報名參加。(生輔組)
- 三、03/28 (二)「科普你的依附類型」團體測驗活動，地點：多媒體視聽中心，對象：全校學生。(學輔中心)
- 四、要即日起~04/24 (一)「走過愛情的時時刻刻」信物圖文募集活動，對象：全校學生，可掃描 QR Code 參與。(學輔中心)
- 五、3/27-4/28【急救教育】有獎徵答活動，地點：A119 衛生保健組，對象：全校學生。(衛保組)
- 六、3/27-4/28【愛地球、重健康、惜生命】有獎徵答活動，地點：A119 衛生保健組，對象：全校學生。(衛保組)
- 七、3/29(三)12:10-13:30 二年級幹部講習【新食代 go 健康】專題演講，地點:A104 衛生教育室，對象：全校師生，有興趣者請先至衛保組報名。(衛保組)



## 進修部下週活動 03/27-04/2

- 一、即日起~4/28(五) 交通安全四格漫畫徵選活動，參加對象:本校所有同學。(生輔組)
- 二、03/28 (二)「科普你的依附類型」團體測驗活動，地點：多媒體視聽中心，對象：全校學生。(學輔中心)
- 三、即日起~4/24 (一)「走過愛情的時時刻刻」信物圖文募集活動，對象：全校學生，可掃描 QR Code 參與 (學輔中心)



## 全校宣導事項

### 課指組

#### 一、獎助學金訊息

請同學務必養成習慣，定時流覽德明網頁相關獎助學金訊息，以免擔誤時效，影響自身權益。(課指組)

### 生輔組

#### 一、反詐騙-虛擬遊戲詐騙搶攻電玩市場不能大意！

【今傳媒/記者蔡學民報導】李先生在 FB 貼文徵求手遊帳號，不久隨即有網友私訊有帳號可賣，李先生雖很有警覺的要求對方提供電話號碼，惟未事先撥打確認電話真實性，即同意以點數卡私下交易，私訊賣方點數卡序號、密碼後，對方旋即封鎖李先生，驚覺受騙後，再撥打對方提供之電話，卻發現該電話並非賣方所有…

據統計「虛擬遊戲詐騙」案類被害年齡以 20-29 歲及 10-19 歲最多，疫情期間，各式手遊、電玩產業蓬勃發展，詐騙集團亦趁著這波宅經濟趨勢，利用玩家的貪心念頭，假扮

成賣家，主動販賣低於市價的虛擬寶物、遊戲帳號，並要求「私下交易」、「點數付款」等方式以規避交易平台的稽核，待收到錢後再直接封鎖買家。

高雄市政府警察局再次提醒民眾，網路交易應慎選優良有信用之網路商家，透過面交方式或選擇提供第三方支付之網購平臺，以保障雙方權益並減少消費糾紛，切勿貪小便宜，透過 LINE、FACEBOOK 等通訊軟體與賣家私下聯繫交易，以避免遭詐騙；家長更應留意家中「小玩家」的零用錢用途與流向，如果到便利商店購買遊戲點數，或直接在網路購買虛擬寶物時，應注意購買的虛擬寶物是否來自於官方或正式管道，遇有可疑詐騙，應即撥打 165 反詐騙諮詢專線查證，防止被騙。(內湖分局提供 內湖波麗士相關宣導連結如下：  
<https://m.facebook.com/923217757717683/posts/4963267360379349/?d=n>)

## 二、境外生違法工讀案例宣導

1. 本校 112 年境外生未申辦並領取工作許可函，在外打工遭查獲同學計有：外籍貿專四乙甲 00 同學、外籍會專五甲高 00 同學等。
2. 學務處生輔組已於 111.2 學期開學前後，運用學校網站張貼公告及各班 Line 群組重複宣導提醒，如需工讀依法先申辦工作許可函，核可領取後才能從事工讀，今年違法工讀情形一再發生，教育部已來函通知本校須強化輔導作為及處置措施。
3. 再次宣導就業服務法相關規定及罰則-非法打工罰則：  
外國學生在臺讀書期間如有工讀需求，應依「就業服務法」第 43、50、68、73 條及雇主聘僱外國人工作許可及管理辦法相關規定辦理申請工作許可後，才可在臺工讀。違反「就業服務法」第 43 條，無工作許可函打工，除依同法第 68 條第 1 項處新臺幣三萬元以上十五萬元以下之罰鍰外，嚴重可依「禁止外國人入國作業規定」第四點，立即遣返出境處分，三年內不能入臺。
4. 本校對遭查獲同學除實施輔導外，亦將依規定給予記過處分。

## Các trường hợp vừa học vừa làm trái phép:

1. Năm học 2023 Sinh viên chưa xin và nhận được THẺ ĐI LÀM, những học sinh BỊ BẮT khi đi làm việc bao gồm: Sinh viên năm 4 00 Lớp Thương Mại Quốc Tế, Sinh viên năm 5 00 Lớp Kế Toán.
2. Trước và sau khi bắt đầu học kỳ 2 năm học 2023 Phòng Giáo vụ đã sử dụng website của trường và Line nhóm lớp để đăng thông báo và nhắc nhở. Nếu sinh viên có nhu cầu vừa học vừa làm thì bắt buộc xin THẺ ĐI LÀM, và sau khi nhận được THẺ ĐI LÀM Sinh Viên mới có thể đi làm. Năm nay, lại một lần nữa sinh viên của trường bị bắt nên Bộ Giáo dục đã có công văn thông báo nhà trường cần tăng cường các biện pháp tư vấn, xử lý.
3. Các quy định liên quan và mức xử phạt của Luật Dịch vụ việc làm - Mức phạt đối với việc làm trái quy định:  
Nếu sinh viên có nhu cầu vừa học vừa làm khi học tập tại Đài Loan thì phải xin giấy phép lao động theo Điều 43, 50, 68 và 73 của "Luật Dịch vụ Việc làm"

và các quy định liên quan về THẺ ĐI LÀM của người sử dụng lao động và các biện pháp quản lý đối với người nước ngoài được tuyển dụng trước khi sang Đài Loan làm việc. Vi phạm Điều 43 của "Luật Dịch vụ Việc làm" và làm việc không có THẺ ĐI LÀM, ngoài bị phạt từ 30.000 Đài tệ đến 150.000 Đài tệ theo Điều 68, nghiêm trọng hơn theo điểm 4 Luật quy định nghiêm cấm người nước ngoài nhập cảnh lao động, sẽ ngay lập tức xuất cảnh, và không được phép nhập cảnh vào Đài Loan trong vòng ba năm.

4. Ngoài việc tư vấn cho những học sinh bị bắt giữ, nhà trường còn xử phạt kỷ luật theo quy định.

## 衛保組

### 什麼是諾羅病毒 (Norovirus) ?

諾羅病毒以前稱為類諾瓦克病毒 Norwalk-like virus (NLVs)，是一群可感染人類引起腸胃道發炎的病毒。

### 感染諾羅病毒的症狀有那些？

諾羅病毒感染引起之症狀主要為噁心、嘔吐、腹瀉及腹絞痛，也可能合併發燒、寒顫、倦怠、頭痛及肌肉酸痛。一般而言，年紀較小的幼童嘔吐症狀較明顯。症狀通常會持續 1 至 2 天，之後就會逐漸痊癒。

### 諾羅病毒之傳染方式？

1. 食入被諾羅病毒污染的食物或飲水。
2. 接觸被諾羅病毒污染的物體表面，再碰觸自己的嘴、鼻或眼睛黏膜傳染。
3. 諾羅病毒只需極少的病毒量便可傳播，因此與病人密切接觸或吸入病人嘔吐物及排泄物所產生的飛沫也可能受感染。

### 諾羅病毒之好發年齡層為何？是一種嚴重的疾病嗎？

所有的年齡層皆有可能遭受感染，常見於學校、醫院、收容及安養等人口密集機構。大部分感染諾羅病毒的人可以完全恢復，不會有長期後遺症，不過對於那些因嘔吐或腹瀉流失體液及電解質而又無法補充的人，如嬰幼兒、年長者、免疫功能不良者及需要長期照護者，其體液的流失可能導致脫水及電解質不平衡，進而抽搐，甚至死亡，需要特別注意。

### 諾羅病毒患者是否具有傳染力？

諾羅病毒的傳染力非常強，可藉由排泄物或嘔吐物人傳人。有些人感染恢復後二星期內，其糞便內尚有病毒，仍然具有感染力。

### 感染諾羅病毒有什麼需要注意的事項呢？

感染諾羅病毒期間應注意補充水分與營養，必要時補充電解質。建議可透過少量多餐的方

式食用清淡飲食，避免過油或高糖分的食物刺激腸道蠕動，加劇腹瀉的情況；但同時也必須注意營養的攝取，以幫助腸胃道細胞的修復。另外，須特別注意個人衛生，經常且正確地洗手，並避免接觸傳染，以防將病毒傳染給家人或朋友。

### 感染諾羅病毒後是否終生免疫？有疫苗可以預防感染嗎？

諾羅病毒因基因變異大而產生多種型別病毒株，單一次的感染並無法對其他型別之諾羅病毒產生完全的保護力，未來仍有遭受感染的可能。另外，諾羅病毒目前尚無疫苗可以施打。

### 如何避免感染諾羅病毒，有哪些日常生活注意事項呢？

1. 注意個人衛生，備餐前、進食前、如廁後及照顧病人後(包括為嬰幼兒或老年人更換尿布或處理排泄物之後)，皆應以肥皂或洗手乳正確洗手。
2. 蔬果要清洗乾淨，避免生食生飲，尤其是貝類水產品應澈底煮熟再食用；與他人共食應使用公筷母匙。
3. 為預防疾病傳播，受病患污染的衣物、床單應立即更換，並以漂白水消毒環境或器物表面；病患應於腹瀉或嘔吐症狀解除後 2 日再接觸健康的人或調理食物。
4. 新生兒餵哺母乳可提高嬰幼兒的免疫力。
5. 出入公共場所及清理消毒病患之排泄物或嘔吐物時，應戴口罩以避免飛沫傳染。



資料來源：摘自疾管署網頁

## 學輔中心

### 如何消除內心的怒氣？3 個方向、6 個祕訣，幫自己應對內心火山

面對自己高張的憤怒和情緒起伏，該怎麼處理？其實，能夠面對自己所有的情緒，是很健康的。教育經常教導我們要有高 EQ、要有禮貌，不能帶給他人困擾，碰到不愉快的

事情要隱忍，最好不能表達憤怒。長久以來我們總是視自己的各種情緒為敵人。對於表達情緒，很多人是很陌生的。很多人甚至不敢承認自己有憤怒的情緒，因為教育沒有教導大家處理自己的情緒，父母也經常灌輸要學會隱藏與壓抑情緒。

### **沒有表達的情緒不會消失，而是累積在身體內**

基於「不能生氣」，或是「表達憤怒就是負能量的表現」，許多人寧願背負著各式各樣的情緒，而不敢也不懂得如何表達出來。然而，沒有能夠尋求出口的情緒，並不會自動消失。它們會在身體各種停留，堆積，形成疼痛或發炎，直到我們願意正視它。

承認自己有各種情緒後，我們可以學習去轉化與釋放它們。承認情緒幫助我們接納自己也有各種波動，肯定自己並不需要表現完美。畢竟人並不是機器，承認情緒可以避免我們壓抑或忽視情緒，也能協助我們更好的處理情緒。

以下提供 3 個不同方式，幫助不同個性和處於不同狀況處理憤怒：

#### **1. 練習適當地表達憤怒**

積極的處理方式，當然是開誠佈公地向對方表達。建議你先讓自己冷靜半小時，避免在火冒三丈的當下向對方開戰。找一個地方冷靜下來，讓自己深呼吸，平息怒氣。待怒火平息後，再找對方談談。要讓對方知道：你剛才的行為讓我很生氣，你這樣做，踩到我的底線。雖然讓對方知曉自己的憤怒，並不是件容易的事情。但是卻是一個值得努力的目標。表達憤怒，並且讓對方知道，能夠逐漸改善我們恐懼處理情緒、消極壓抑的傾向，這對我們自己與人際關係都是健康有益的。

#### **2. 練習「標示」自己的憤怒情緒**

如果你還是不敢向對方表達怒氣，那麼還有消極的憤怒表達方式，建議可使用標示的方式，讓周圍的人知道自己正在負面情緒中。你可以貼上一張紅色的紙條，標示「正在憤怒，請勿打擾」。如此能夠避免不相干的人誤闖你的情緒紅燈區。同時，這個方法也可以讓冒犯你的人多少知道你正在生氣。對於比較內向的人來說，先讓自己冷卻隔離，並透過標示牌，讓其他成員知道自己的憤怒，對於稍後的關係衝突都是正面有益的。

等到情緒平撫後，以一句話破冰：「很抱歉！我剛才真的很生氣，因為……」這能幫助你冷靜的溝通情緒，表達自己希望有更好的處理方式，這能幫助你建立溝通的橋樑，而不是一貫的壓抑與逃避。

#### **3. 不敢直球對決的，請至少練習釋放憤怒**

如果個性真的很膽怯害羞，一下子沒辦法做到表達與標示情緒的方式該怎麼辦呢？建議還是要健康的釋放這些憤怒。不要認為壓抑或逃避內在的情緒，它們就會自動消失。越壓抑，情緒會像壓力鍋一樣，終究會噴發爆炸。而它噴發爆炸的方式，總是透過你的身體疾病來呈現——不知名的疼痛，發炎或是衍生腫瘤。

有哪些方式可以幫助自己釋放憤怒，又不會傷害到他人呢？以下提供 6 個方法提供參考：

- (1) 試試看，在無人的空曠地方大喊大叫。
- (2) 開車時，放幾首催淚的歌曲，讓自己釋放淚水吧！
- (3) 在下雨的時候，一邊撐傘一邊哭泣，是很健康的。
- (4) 在夜晚的臥房中，獨自捶打枕頭出氣，會帶給你如釋重負地釋放。
- (5) 拿出一張白紙，使用紅色的蠟筆用力將白紙塗滿。紅色能夠幫助我們釋放怒氣，這是很有效益的色彩療法。

(6) 拿出信紙，寫出一封又一封憤怒又惡毒的信件吧！如果有一個冒犯你的人或事物，將你的怒氣寫下來，當作是要寄給對方一樣，你想要罵對方甚麼話語呢？盡情寫下來吧！寫完後，將信紙撕碎，丟到垃圾筒裡面。這是非常好用的釋放憤怒情緒的方法喔！

所有的情緒都是自己的一部分，承認與接納有波動情緒的自己是正確健康的。不僅要接受喜悅快樂的自己，也要接納有痛苦，有悲傷，有煩惱的自己。特別是，要允許自己能夠憤怒，即便是大人，也有哭泣的權利。

資料來源：<https://club.commonhealth.com.tw/article/3512>

### 品格教育中心

有關 111 學年度教孝月孝悌楷模推薦活動，請於 4 月 7 日(五)前，將班級孝悌楷模推薦表，

繳交至學務處品格教育中心 (A112)。

最終獲選孝悌楷模代表之名單將寄送各班導師，中心並將進行個別通知，並於 5 月 3 日(三)

舉辦孝悌楷模頒獎典禮 (綜合大樓 A212)。