

臥龍務語

第五十一期

國立臺北教育大學學務電子報
NTUE Student Affairs E-Newsletter



學務處網站



臥龍務語

發行人 / 學務長 蔡葉榮
輪值主編 / 校園安全組
信箱 / dsa@tea.ntue.edu.tw
校安 24 小時專線 : (02)2733-2840
發行日期 : 2022-04-08

本期快速瀏覽

活動預告

〈衛保組〉

- 【摸彩送給力盒子】加入粉專關注瘦身資訊

〈心輔組〉

- 【活動宣導】友你的彩虹嘉年華 X 多元性別友善校園
- 【活動宣導】我的故事·我作主!~生涯探索團體
- 【活動宣導】是唉?是礙?還是愛?團體活動
- 【活動宣導】【講座】當我們一起走過~~談關係的衝突與修復

學務報你知

〈生輔組〉

- 【導師制】110年度優良導師獎獲獎名單

〈校園安全組〉

- 【活動預告】110學年度校外賃居租屋座談會

〈資源教室〉

- 【活動預告】第17屆全國身心障礙者技能競賽計畫

〈原資中心〉

- 【課業支持系統】原住民族學生學伴計畫

活動訊息

【摸彩送給力盒子】加入粉專關注瘦身資訊

你加入衛生保健組粉專了嗎?
想多閱讀健康瘦身資訊嗎?
現在只在指定貼文下按讚+留言(或tag好友)
邀請對「減脂、增肌」有興趣的朋友一起關注相關訊息

在3月31日(四)前完成者,
即可參加「給力盒子」減脂增肌餐
價值100元餐券的摸彩活動(獎品共10份)
連結通知好友去: <https://pse.is/43bpze>

【活動宣導】友你的彩虹嘉年華 X 多元性別友善校園

【友你的彩虹嘉年華 X 多元性別友善校園】
主辦單位: 心理輔導組

本期特色專題

01. 線上問卷-健康瘦身Line上學·摸彩拿大獎!

02. 健身新潮流-「快餐式運動」

03. 活動預告-大學生們!快揪團一起欣賞免費院線國片!!

04. 校安宣導-有關解除分期付款詐騙手法及應該如何防範?

05. 交通安全宣導

.01 | 健康瘦身LINE上學·摸彩拿大獎!

線上問卷 -

想擁有更好的體型嗎?想讓穿衣服更有型嗎?
飲食決定體型、運動雕塑身材!

填寫前測問卷並加入官Line方帳號,營養師幫你收集易學、易懂、易執行
源,5月再填寫後測問卷,就有機會獲得大獎!

獎品選項:運動手環、深層肌肉筋膜按摩器、電動洗臉機、三段式溫控龍
龍級吹風機、多功能快煮鍋。

摸彩獎品由活動參與者投票表決,票數最高之前三項。

請依BMI落點填寫與自己體位相符合之問卷

幫我計算BMI: <https://health99.hpa.gov.tw/onlineQuiz/bmi>

體位標準或過重問卷: <https://forms.gle/T2xxXofJj3LvK5f9>

體位過輕問卷: <https://forms.gle/tyMfgBQ2XZvg9p4x6>

第五十一期

第五十二期

第五十三期

第五十四期

第五十五期

第五十六期

第五十七期

Top

想擁有更好的體型嗎

想讓穿衣服更有型嗎？

想要好身材，你可能有很多迷思？

飲食決定體型、運動雕塑身材！

需要營養師提供給你不可不知的飲食及運動概念

1 填寫前測問卷
加入LINE官方帳號

2 週週閱讀為您
準備的短文短片

3 2022年5月
填寫後測問卷



就有機會獲得大獎！摸彩獎品由活動參與者投票表決。

活動主辦單位：衛生保健組

活動推廣指導單位：國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系群體健康促進團隊

時間：111年3月28日至3月31日中午12:20 ~ 13:20

地點：學生餐廳前廣場

你知道每個人身上都有彩虹精神嗎？

想為生活增添更多色彩嗎？

邀請你前來這場嘉年華盛會，走進嘉年華，一起繽紛色彩的奇妙體驗！

本次將透過擺攤活動，帶領大家一起認識多元性別概念，尊重多元性別，並倡議校園性別友善。參與完整活動者將有機會獲得彩虹文宣品小禮哦！



【活動宣導】我的故事，我作主!~生涯探索團體

活動時間：111/4/21~111/5/26，每週四18:30~20:00，共6次

活動地點：至善樓G202

活動簡介：

是否曾好奇過自己畢業後的模樣？

在探索生涯的漫漫長路中，

我們在這接納彼此的迷茫，

.02 | 健身新潮流-「快餐式運動」

一提起運動健身，許多人會聯想到在健身房裏揮汗如雨，或是一天至少連續運動30分鐘以上。然而，新研究表明，要想健身，「短平快」的運動不但能讓人受益，效果可能也更好。

現代人生活節奏快、工作繁忙，每天再要擠出一定時間去鍛煉的確很難。但最近研究提出的一個新理念：「運動快餐」或「快餐式運動」（exercise snacking）可能為我們提供了一個令人驚喜的解決方案。

「運動快餐」英國公共衛生署（PHE）建議成年人每周應該至少做150分鐘中等強度的有氧運動。但這對許多人來說極具挑戰性。如果能把運動分為每次5-10分鐘，甚至更短，是否更容易，而且能取得同樣的效果呢？比如，午飯後快走幾分鐘、騎一小會自行車、或是爬兩分鐘樓梯？阿爾斯特大學瑪麗·墨菲博士（Dr Marie Murphy at Ulster University）向莫斯利醫生介紹了這種風靡科學界的新趨勢：「運動快餐」。

研究顯示，每天多做幾次短而快的運動所帶來的健康益處和一次、長時間運動相匹配。有些研究甚至認為它能幫助燃燒更多卡路里、減掉更多體重。

墨菲博士是最早研究快餐式運動的專家之一。她說，把運動分成幾小塊，會增加刺激人體新陳代謝的次數。她解釋說，即使停止運動後的身體恢復階段，新陳代謝仍在保持運動時的狀態，不會馬上停下來。如果一天或是一周中多次短時間運動的話，就會比一次性較長時間運動消耗更多能量。根據最近一份對多個單獨研究結果的分析，把中等強度的運動分成幾小塊零星運動實際上能讓人更好減肥、減脂以及降低壞膽固醇（LDL）水平，這可能就是其背後的原因所在。它同一次較長時間運動給心肺健康以及血壓帶來的效果同樣好。

快餐式運動不但對分解脂肪、降血壓以及降低低密度膽固醇有好處，而且，墨菲博士說，每次運動時肌肉會收縮，肌肉收縮過程中可以把血液中的葡萄糖轉移到肌肉中去。一項研究發現，每天只做6次、每次只做一分鐘劇烈運動的二型糖尿病患者不但在當天、而且在24小時之後其血糖控制水平都更好。這種特殊機制不但有助於更好控制血糖水平，從長遠來看還有助於減少罹患二型糖尿病風險。

《本文轉載自BBC NEWS 中文網》

帶著內在資源與力量，

逐步描繪出心之所向，

讓我們一同見證彼此的故事，

勇敢開展屬於自己的未來方向！

報名網址：<https://forms.gle/BPPTvpec5KCnud2A7>

【活動宣導】是唉？是礙？還是愛？團體活動

活動時間：（以優先招滿成員之時段為團體時間）

111/4/26~111/5/31，每週二12:00~13:30，或111/4/22~111/5/27，每週五18:30~20:00，共6次

活動地點：至善樓G202

活動簡介：

唉！找不到適合在一起的人。

我跟伴侶的阻礙怎麼這麼多，到底要吵到什麼時候。

什麼是我在關係真正在乎的愛？

該如何在沒有伴侶、有伴侶中自在地與自己和對方共處，

一起來愛情團體，讓我們探索在親密關係中的自己，

了解自己對愛的需求、拓展對愛情的認識，聊聊愛、想想愛！

報名網址：<https://forms.gle/hrCSeddKhAfgz4zj7>

【活動宣導】【講座】當我們一起走過--談關係的衝突與修復

活動時間：111/4/25，18:30~20:30

活動地點：至善樓G101

活動簡介：

曾無話不談的好友，最後卻惡言相向。

曾經親密的關係，到頭來卻忍不住說出最傷人的話。

在關係中受傷的我們，不想獨自悲傷逃跑，卻也不知道該如何是好。

想要在關係裡自在，就必須對自己誠實。

讓我們一起檢視關係中的衝突徵兆，用真誠的溝通嘗試修復。

當一起經歷黑夜，才能迎來關係中的曙光。

報名網址：<https://forms.gle/fcF2hhxoRFmJaU448>

學務報你知

【導師制】110年度優良導師獎獲獎名單

本校110年度優良導師獎獲獎名單為教育學院特殊教育學系林秀錦老師、幼兒與家庭教育學系薛婷芳老師、社會與區域發展學系蘇愛嬪老師；人文藝術學院藝術與造形設計學系李明學老師、語文與創作學系周美慧老師、臺灣文化研究所蘇瑞鏞老師；理學院數位科技設計學系王學武老師、資訊科學系許佳興老師、數學暨資訊教育學系鄭彥修老師等九名教師。

【活動預告】110學年度校外賃居租屋座談會

為增進賃居校外學生生活及法律常識，提高租屋相關法律知能，誠摯邀請全校教職員工生參加校外賃居座談-「租屋防身術法律講座」

講座時間：111年4月26日(週二)15:30至17:20時

講座地點：篤行樓Y701教室

報名方式：請至活動網頁線上報名

名https://signup.ntue.edu.tw/Super_select.aspx?key=467

講座內容：邀請「崔媽媽基金會」法律組組長，就租屋權益、契

.03 | 大學生們! 快揪團一起欣賞免費院線國片!!

活動預告-

各位對於電影感興趣的同學有福了!!!

風度影業為了推廣國內電影，舉辦了但學生專屬的免費看電影活動，詳細說明如下：

風度影業是一群有多年國際電影幕後實戰經驗的電影工作者所成立的影視製作公司，因有感於學生世代對於國產電影的關注度遠不及外國電影，

而計劃舉辦「風度之夜」活動，每週在電影院包場院線國片，邀請同學免費看電影！

活動由敝司出資主辦，不收取任何費用，期盼以馬拉松式深度耕耘，能讓學生對國片有更多鑑賞與交流，真正挹注台灣電影市場。

報名方式：

1. 學生加入「風度之夜」LINE官方帳號，並填完【學生基本資料】認證
2. 將於活動前透過LINE公布放映片單，學生於每場次開放時間登記報名即可
3. 每場次之週一~四開放學生報名，週五公布報名成功名單
4. 報名成功之學生需持有效學生證至現場報到進場

*本活動僅限學生，請先完成學校/系所基本資料填寫，以利報名快速進行
*學生資料僅做為活動報名報到使用，並不作其他用途

懇請您支持我們的理念，協助即刻分享好消息給同學，第一場放映訊息即將於三月初公布，現在就儘早加入！
(本活動將長期舉辦，學生隨時都可以加入唷！)

風度之夜

下課後，一起看電影吧!

週週放映院線強檔國片

邀請大專院校同學

Line@立即報名參加!

如何報名看電影：

1. 搜尋「風度之夜」LINE@帳號成為好友
2. 完成學生身份驗證
3. 選擇場次線上報名

! 摺我免費看電影

有關解除分期付款詐騙手法及應該如何防範？

約、法律常識及相關案例進行分析探討。
 注意事項: 完成線上報名且全程參與活動者有提供「便利商店」面額100元之商品卡50張作為有獎徵答獎勵品，另師資生可採認演講師生場次時數。

【活動預告】第17屆全國身心障礙者技能競賽計畫

第17屆全國身心障礙者技能競賽計畫

一、競賽日期：111年11月4日

二、報名資格：

- 1.具中華民國國籍，年滿15歲以上，領有效期限內身心障礙證明者(依據「身心障礙者權益保障法」及「身心障礙鑑定作業辦法」規定所開立之證明)。僅採認衛生主管機關鑑定，縣市政府社會局(處)核發的身心障礙證明，不採認其他單位開立的證明。
- 2.曾獲得全國身心障礙者技能競賽前3名之優勝選手，不得再參加同職類全國身心障礙者技能競賽。
- 3.«電腦中文輸入»職類限制智力功能障礙者報名，其身心障礙證明所記載的障礙類別必須為「第1類 b117」(或 ICD 診斷06)。
- 4.本競賽以具有身心障礙資格者始得參賽，報名時無法提供(有效期限至競賽當日為準)身心障礙證明者，應於111年6月15日前完成換發補證並繳交影印本至承辦單位，競賽當日將查驗身心障礙證明之有效期限，未符合規定者不得參賽。若導致參賽人數不足6人時，該職類改辦理表演賽，優勝獎金減半發給。

三、競賽職類：

- 1.預定舉辦籐藝、家具木工、電腦程式設計、網頁設計、CAD 機械設計製圖、資料庫建置、陶藝、繪畫、基礎女裝、男裝、工業電子、珠寶金銀細工、攝影、海報設計、編輯排版、蛋糕裝飾、電腦組裝、平面木雕、電腦軟體應用、自行車組裝、西餐烹飪、廣告牌設計、進階女裝、麵包製作、電腦輔助立體製圖、電腦操作、花藝、電腦中文輸入等28職類。
- 2.上開職類技能範圍詳見簡章。
- 3.除上開職類外，本屆如有新增職類(表演賽)，其名稱、技能範圍及競賽方式將另行公告

四、報名日期：111年5月2日至111年5月30日

五、報名資訊：請至「勞動部勞動力發展署技能檢定中心」下載 <https://www.wdasec.gov.tw>

【課業支持系統】原住民族學生學伴計畫

本學期學伴共16組參與，於3/21開始進行一對一課業協助，以強化學業、增進學習效能，達到課業、生活及社群交流的目的。

.04 | 校安宣導

一、詐騙手法與特徵：

(一)歹徒假冒網購商店客服人員誑稱被害人前次交易資料有誤，致經銷商、批發商造成訂單(訂購)重複訂單、扣款(分期付款)，經核對(個資、交易)資料後轉通知金融機構處理。

(二)接獲陌生來電或境外來電(開頭有+)必須提高警覺，勿隨意提供個人資料或依照指示提款或轉帳。

(三)如接獲網購客服聲稱訂單有問題，應將電話掛斷後，主動撥打該客服電話再度作確認或撥打165反詐騙諮詢專線諮詢。

二、提醒大家ATM只有「提款」跟「轉帳」功能，**不能解除分期付款或退款**；遊戲點數亦只有儲值遊戲之功能，並無法解除任何設定或身分識別。165全民防騙官網及臉書粉絲專頁每週公布高風險賣場提醒民眾慎防近期若接獲假冒電商來電有上述情形，請掛斷電話勿聽從對方指令，以免受騙。(資料來源:內政部警政署165全民防騙網)

.05 | 交通安全宣導

