

臥龍務語

第五十期

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 / 體育室
信箱 / dsa@tea.ntue.edu.tw
校安 24 小時專線 : (02)2733-2840
發行日期 : 2022-03-03

本期快速瀏覽

活動預告

《衛保組》

- 【減重比賽】燃脂逆齡大作戰
- 【自媒體行銷】組隊錄製運動教學短片，參賽拿大獎！
- 【iFit #秘訣報你知】健康體位素養Up！Up！摸彩送好禮~~

《心輔組》

- 【活動宣導】「魔幻彩虹樂園」- 多元性別平等倡議活動推廣週
- 【活動宣導】魔法心樂園~班級座談系列活動

《體育室》

- 【教職員樂活運動】NTUE教職員樂活運動課程開始報名囉！

學務報你知

《生輔組》

- 【導師制】敬請全程出席全校導師會議暨知能研討會
- 【學生請假】正式課表產生前之請假

《校園安全組》

- 【兵役訊息】開放 83 年次以後役男申請服研發替代役

《資源教室》

- 【徵文活動】「第七屆瀚邦文學獎」- 徵文辦法

《原資中心》

- 【獎助學金申請】桃園市原民局「原住民族獎助學金」開放申請囉！
- 【課業支持系統】原住民族學生學伴計畫

活動訊息

【減重比賽】燃脂逆齡大作戰

活動於3月1日(二)上午10:00開始報名，競賽為期10週，以2~4人為一組的團隊方式進行。符合參賽條件者，免費參加6堂最夯的拳擊健身課程。

除了團體獎之外，另有豐富的個人獎項，凡健康任務積分達標，即可參加摸彩送商品卡。

活動詳情：<https://dsa.ntue.edu.tw/health/affair/685>

【自媒體行銷】組隊錄製運動教學短片，參賽拿大獎！

本期特色專題

01. 交通安全宣導

02. 教育部製作防制學生藥物濫用「華特&潔西卡科普教室」

03. 「運動新時代」健身教練自媒體行銷講座

04. 開學防疫不鬆懈

05. 爆米花志工團期初大會

06. 學務報你知【活動】111年寒假服務梯隊

07. 校安宣導收到簡訊說欠缺資料無法運送包裹? 輸入信用卡恐遭盜刷

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

第五十八期

發生
Top
人真事

.01 | 交通安全宣導



(資料來源:交通安全入口網)

.02 | 教育部製作防制學生藥物濫用「華特&潔西卡科普教室」

在網路自媒體當道的時代，各行各業都要學會善用社群管道行銷，讓自己的專業被對的人看見。本次舉辦之培訓課程，學習使用手機就能完成影片錄製與後製，還有運動設計、影片拍攝及行銷等技巧。

只要對拍攝自媒體行銷有興趣的同學都能報名參加，上完課後就能馬上學現賣，邀請同學組隊參加比賽，一次到位！

活動詳情：<https://dsa.ntue.edu.tw/health/affair/686>

【iFit #秘訣報你知】健康體位素養Up! Up! 摸彩送好禮~~

填寫健康體位素養問卷(前測)，提交前測問卷後即可加入Line@官方帳號，小編每週發送小短片或短文，以學習健康瘦身知識，亦能幫助您於後測時正確回答問卷中的題目。

本活動將於4月下旬進行問卷後測，問卷答對率達標者可參加摸彩活動，獎品依本次活動參與者獎品投票結果票數較高之2~3種品項。

我想填前測問卷，請依BMI落點填寫與自己體位相符合之問卷，計算BMI：<https://health99.hpa.gov.tw/onlineQuiz/bmi>

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

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

【活動宣導】「魔幻彩虹樂園」- 多元性別平等倡議活動推廣週

心理輔導組於111年3月28日至3月31日午間，辦理「魔幻彩虹樂園」- 多元性別平等倡議活動推廣週，將至學生餐廳外進行擺攤活動，若有興趣的同學歡迎前來參與，全程免費，參與者將會獲得精緻小品。

【活動宣導】魔法心樂園~班級座談系列活動

座談一：《社群媒體：一滑再滑的魔力》自我照顧講座

講師：趙婕如 實習心理師

社群媒體總讓人想一滑再滑

但偶爾，也有想要休息一下的時刻

如果你，也曾好奇社群媒體的影響力

那就讓我們一起來探索吧！

座談二：《擺脫自我批評，從看見優勢開始！》自我探索講座

講師：張慈容 實習心理師

在我們的文化下，人人都是挑錯高手，

「這裡不夠好、那裡要改進」的念頭揮之不去。

讓我們試著戴上優勢的眼鏡一同看，

看那自己身上被遺忘卻仍發著光的亮點，

運用它們來點亮內心，揮別自我批評帶來的陰暗。

座談三：《怎麼辦？未來一直來》職涯探索講座

講師：連翊安 實習心理師

知道不想要什麼，

但不確定自己要什麼

一起動手挖掘大學四年隱藏的職涯秘密，

盤點身上的寶藏與資源，

讓你能撥開迷霧，穩定前行。



拒毒系虛擬網紅Youtuber「華特和潔西卡」，以「新型態 毒品」為主題，透過活潑生動且富教育意涵的動畫，傳達毒品使用危害性，呼籲青年學子關注反毒議題，勿因好奇心而誤觸毒品。

(一)動畫同步推出「國語」、「臺語」及「英文」三種不同語言版本，相關影片連結「Youtube」1.國語連結：<https://reurl.cc/rQ5x4b>。2.臺語連結：<https://reurl.cc/7ekXm1>。3.英文連結：<https://reurl.cc/bk95g6>。

(二)週邊文宣：1.二款動畫手機桌布：(1)連

結：<https://reurl.cc/e6D6KM>。(2)連

結：<https://reurl.cc/yQ7Q9q>。2.八張貼圖連

結：<https://reurl.cc/ZrWr6A>。

.03 | 「運動新時代」健身教練自媒體行銷講座

運動新時代
健身教練自媒體行銷
新時代健身運動教練
不怕失業的必修課
現學現賣！
組隊參加影片甄選競賽有機會拿大獎

攝影與剪輯技巧實踐 呂健至 體能訓練師 現職：新動力體能顧問公司 • 10屆臺北教育表演會相照拍攝 • Canon校園大使決賽入選	運動行銷文案大解密 蘇浩承 行銷專員 現職：海韻整合行銷公司 • 運動社群 專業內容 • 各大網球賽之新聞官/行銷統籌	動作設計與編排 湯士萱 物理治療師 現職：嘉華健康創始人/動作 健康顧問/動作指導 • 英國 CAMERA MOVEMENT SCL 專業教育機構 亞洲分部負責人 • 中正高中舞蹈班 兼任教師
--	--	---

SAT **03.05** 111
體育館2樓205視聽教室
限40名
開時遇見未來的你，不見不散

主辦單位：學務處 體育室及衛生保健組 | 講座報名：[QR Code] | 組隊競賽：[QR Code]

.04 | 開學防疫不鬆懈

座談四：《愛用心說，一點就通！》人際關係講座

講師：李佳恩 實習心理師

人與人透過溝通彼此連結，

期待能更親近他人、渴望他人更理解自己。

讓我們的溝通觸及你我真心，

展現一致而真誠的自己，

共同開展幸福的人際關係！

申請方式：(1)以班級為單位；(2)10人成團報名

辦理時間：即日起至111/06/10；週一至週五 9:10-17:30

活動時間：每場次120分鐘

活動地點：有投影幕教室皆可

報名方法：點選網

頁<https://forms.gle/etHso5ZXq8cuxjhs6>填寫報名表後，將有專人與您聯繫。

活動詳情歡迎詢問心輔組02-2732-1104分機85115、85116

參與班級座談予以公費生、卓獎生、師資生座談時數認證，快來報名參加吧！

【教職員樂活運動】NTUE教職員樂活運動課程開始報名囉！



111年教職員樂活運動課程

快樂工作 健康生活

2022.03.11 - 2022.06.10

第一梯次
14:00-15:30

第二梯次
15:30-17:00

For more info, call 莊乃穎
(02)27321104 #83418



開學防疫不鬆懈

2021.08.27 製圖

1 全程戴口罩 | 除飲水及用餐外 全程佩戴口罩

2 勤洗手 | 減少觸摸眼口鼻 保持手部乾淨

吃東西前、上廁所後、玩遊戲後，出入醫療院所及公共場所前後，咳嗽打噴嚏後，都應確實肥皂洗手，並減少觸摸眼口鼻

濕 搓 沖 捧 擦
內 外 夾 弓 腕
1. 搓手心 2. 搓手背 3. 搓指縫 4. 搓指背
5. 握大拇指和虎口 6. 搓指尖 7. 搓手腕

3 衛生禮節 | 注意呼吸道衛生 並遵守咳嗽禮節

擤鼻涕及咳嗽後 要洗手，保持良好衛生習慣

4 掌握健康狀況 | 身體不適請主動告知 盡速就醫並在家休息

到校前 量測體溫，確認健康狀況，如有發燒或呼吸道症狀等，主動告知學校，就醫在家

到校後 入校時及下午上課前，量測體溫，監測健康狀況；學生出現症狀時，由學校協助安置同學及聯繫家長
上述情況不列入出席紀錄

5 用餐飲水防疫 | 用餐期間不交談 使用隔板或維持距離

飲水機僅提供裝水 不得以口就飲
不得併桌共餐 用餐期間禁止交談

6 上課及搭交通車 | 固定座位、固定成員，落實點名
課程或活動落實點名，採「固定座位」、「固定成員」方式

.05 | 爆米花志工團期初大會

心理輔導組爆米花志工團於111年2月23日晚間辦理志工期初大會，活動圓滿完成。



.06 | 【活動】111年寒假服務梯隊

學務報你知

111年度寒假學生服務梯隊已辦理完成 相關資訊如下：

日期：111年03月11日起至06月10日，每週五下午2點至5點。

時間：第一梯次：14:00-15:30；第二梯次：15:30-17:00。

舉辦單位：體育室

報名時間：即日起開放報名至111年03月01日(五)止。

報名連結：<https://forms.gle/kPyQoWEgVCdR3Ei4A>

活動簡介：本期開設課程內容有：成人體適能、Thump Boxing 健身拳擊與踢拳擊、籃球、網球、桌球、羽球及高爾夫。

《歡迎各位同仁自行網路線上報名!》

學務報你知

【導師制】敬請全程出席全校導師會議暨知能研討會

本學期訂定3月15日下午3時30分於學生活動中心405會議廳舉行，依獎勵優良導師暨社群指導教師實施要點規定，教師應全程出席會議，敬請各位師長準時出席。

【學生請假】正式課表產生前之請假

因正式課表將於3月7日後始匯入教務學務師培系統，學生如於正式課表匯入系統前請假，得依照下列2種方式辦理：

(一)於線上請假作業系統中點選集會請假，並自行告知任課老師請假狀況。

(二)至生輔組網頁-【[表單下載處](#)】←點擊下載紙本請假單，核章完成後送交生輔組。

(<https://dsa.ntue.edu.tw/life/affair/560>)

【兵役訊息】開放 83 年次以後役男申請服研發替代役

111 年度員額核配之用人單位及大學校院碩士以上屆齡役男，瞭解 111 年度員額核配後 相關役男報名及用人單位甄選、預備錄用等作業程序，本署特別於 2~3 月份舉辦研發替代役役男報名及用人單位甄選作業說明會，歡迎大家踴躍至「研發替代役資訊管理系統」

(<https://rdss.nca.gov.tw>) 報名參加。

【徵文活動】「第七屆瀚邦文學獎」- 徵文辦法

一、主旨：結合文創與公益，關懷視障朋友，創造社會美好力量。

二、主辦單位：瀚邦國際慈善基金會
承辦單位：財團法人台灣盲人重建院
協辦單位：財團法人惠光導盲犬學校

三、收件及截稿日期：

即日起開始收件，至111年5月13日截止，一律採掛號郵寄報名，以5月13日郵戳為憑，逾時恕不受理。

四、參選者資格：

1. 視障組：領有中華民國身分證且領有身心障礙證明-視

序號	承辦社團名稱	營隊活動名稱	合作學校名稱	服務日期 (含場佈及場復)
1	數學暨資訊教育學系系學會	精靈寶可數 數學益智成長營	苗栗縣公館鄉公館國小	1/23-1/29
2	巴魯巴美育工作隊	2022 Zootopia 動物 方城市平等寒梯	台中市和平區平等國小	1/22-1/29
3	原緣社	2022 寒假富源國小原 住民族文化育樂營	花蓮縣瑞穗鄉富源國小	1/22-1/29



巴魯巴美育工作隊-團體創作



數資系系學會-RPG大地活動



原緣社-文化教學

.07 | 收到簡訊說欠缺資料無法運送包裹? 輸入信用卡恐遭盜刷

校安宣導

障類別者。

2. 大眾組：領有中華民國身分證，年滿十八歲者。

五、參加辦法及收件方式：

請上台灣盲人重建院網站下載報名表、著作權同意書，填妥後請將報名表、著作權同意書、作品紙本5份、隨身碟(要放入報名表、作品電子檔)，一併以掛號方式郵寄至「242 新北市新莊區中正路384號 瀚邦文學獎工作小組 收」，無隨身碟者，請將報名表、作品電子檔e-mail至ibt34078596@gmail.com，連絡電話:02-2998-5588分機320梁小姐、分機322袁小姐。

六、詳細報名資訊，請上網站查詢：

<http://www.ibt.org.tw/RWD01/OnePage.aspx?tid=117&id=688>

【獎助學金申請】桃園市原民局「原住民族獎助學金」開放申請囉！

桃園市原民局110-2學期「桃園市原住民族學生獎助 - 清寒獎助金及優秀獎學金」開放申請，資格符合之原住民族學生請於3/18下午2點前備妥文件送至原資中心。

►詳情請洽本中心或至官網(<http://asrc.ntue.edu.tw/>)「獎助學金專區」查詢。

【課業支持系統】原住民族學生學伴計畫

係由學生安排空堂時間至原資中心進行一對一課業協助，提供每組8,000元獎勵津貼，即日起開放有意願之原住民族學生申請至3/11(五)中午12點截止。

►詳情請洽原資中心或至官網(<http://asrc.ntue.edu.tw/>)「學伴制度專區」查詢。

近期有民眾接獲一封 +46開頭的手機簡訊，內容為「欠缺資料，我們無法運送您的包裹」，並附上包裹編號及短網址。

該民眾原本就有網購習慣，便不疑有他點擊簡訊中提供的網址，接著連結到國際快遞網站(近期為假冒DHL及FedEx)，逐步填輸個人資料，登打信用卡號進行網上付款，並自行輸入驗證碼。等收到銀行通知確認刷卡金額為新臺幣幾萬元時，驚覺簡訊、填輸個資的網站全都是假的，信用卡已被盜刷。

經查此為歹徒透過亂槍打鳥的方式發送簡訊，以包裹正在等待送達、出現問題為由，並附上釣魚短網址誘騙點擊，連結至假冒的國際快遞網站後，要求輸入姓名、信用卡卡號、有效期限、安全碼等個人資料來支付郵資或手續等費用。若不察完整填輸，個人資料立即遭竊取用以盜刷，俟收到銀行通知消費簡訊提醒，始知遭到詐騙。

針對此類手法，DHL於官網提供詐欺防制意識說明，提供辨別方法，例如簡訊詐騙通常會含有造成混淆的短網址連結，或者發送簡訊電話特殊，例如開頭為 +235、+46等，可截下含有可疑電話和簡訊的螢幕畫面，通報至phishing-dpdhl@dhl.com。

FedEx亦於官網提供線上詐騙警示說明，提醒用戶若收到可疑郵件、簡訊，請立即刪除，切勿輸入任何個人資料。這些快遞公司並不會向客戶傳送不請自來的、要求其提供包裹、請款單、帳號、密碼、個人資料的電子郵件。

收到各類資訊、通訊內容時，先保持「零信任」態度，先確認簡訊發送電話、點擊後連結網址是否有被混淆。另外當平時有已知的郵局包裹、郵件運送時，需特別提高警覺，與寄送方保持聯繫，亦不隨便點擊釣魚連結、輸入信用卡資料等個資。萬一誤輸入並送出了信用卡資料時，請立即通知發卡銀行啟動停卡，將損失降至最低。(資料來源:內政部警政署165全民防騙網)