

臥龍務語

第四十六期

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 / 生活輔導組
 信箱 / dsa@tea.ntue.edu.tw
 校安 24 小時專線：(02)2733-2840
 發行日期：2021-10-05

本期快速瀏覽

活動預告

〈生輔組〉

- 【導師制】敬請全程出席全校導師會議暨知能研討會
- 【獎助學金】110學年度本校經濟弱勢學生輔導機制說明會

〈課外組〉

- 【學務報你知】【活動】110學年度社團線上博覽會

〈衛保組〉

- 【新生健康檢查】10月16日新生健康檢查

〈心輔組〉

- 【講座】「不一樣，會怎樣？」認識與尊重多元性別講座

學務報你知

〈生輔組〉

- 【學生請假】10月14日之前請點選◎集會請假

〈衛保組〉

- 【防疫措施】餐廳人流管制措施

〈校園安全組〉

- 【防制學生藥物濫用】澄清網路傳言施用毒品者未來可免服兵役一事，係屬不實訊息
- 【兵役】役男徵兵處理流程
- 【兵役】備役管理與召集
- 【兵役】內政部辦理110年度「92年次徵兵及齡男子兵籍調查線上申報作業」
- 【校安宣導】反詐騙宣導

〈資源教室〉

- 【獎學金】110年「華科慈善基金會」聽障學生獎學金申請開始!

〈原資中心〉

- 【課業支持系統】原住民族學生學伴計畫
- 【獎助學金申請】「原住民族委員會大專校院獎助學金」開始申請囉！

活動訊息

- 【導師制】敬請全程出席全校導師會議暨知能研討會

本期特色專題

- 【營養吃、健康瘦】有獎徵答又來了~「健康麵食怎麼搭？」

- 開學了，防疫措施樣樣不能少!

- BNT疫苗接種小叮嚀!!

- 用甚麼樣的姿勢騎腳踏車比較安全？

- 生輔組與僑生聯誼社於9月21日辦理「110年中秋月餅發放」活動

- 反毒宣導

- 心理輔導組「爆米花志工團」介紹

.01 | 「健康麵食怎麼搭？」

【營養吃、健康瘦】有獎徵答又來了~

一碗熱騰騰的湯麵、一盤清新爽口的乾拌麵 - 各類麵的選擇，不管是在小吃攤或是在家自己煮麵，該怎麼搭不爆表，兼顧均衡健康，還能有滿滿的飽足感呢？

為幫助師生瞭解麵食的選擇及配菜搭配技巧，提供網章，供師生學習。請完整觀看後，再填寫有獎徵答題目。全對者就有機會參加摸彩活動。

餐食做法各有不同，本次有獎徵答之答案是以影片及文章中所提的情境及品項為準。師生點餐時，可依實際餐點製作方式，彈性運用影片所教授的知識，以符合健康均衡飲食原則。

本活動自即日起至10月31日(週日)止，四題全數答對且填寫資料者，以電腦亂數抽出10位得獎人，贈送「便利超商200元商卡」13張。中獎名單預計在11月12日(五)前公布於本組網頁及發送入信箱，領獎方式另行通知。

一、影片：吃麵店要小心！不要踩到熱量地雷囉！(11:07)



影片來源：YouTube【好味營養師品瑋】

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

Top

本學期訂定10月19日下午3時30分舉辦110學年第1學期全校導師會議暨知能研討會，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

【獎助學金】110學年度本校經濟弱勢學生輔導機制說明會

110學年度本校經濟弱勢學生輔導機制說明會，歡迎有興趣的同學踴躍參加，主要說明各項獎助學金機制(餐食助學金、圓夢起飛輔導助學金、愛舍服務助學金、學習及就業輔導獎勵金及精進學習助學金)。

時間:110年10月26日(二)中午12時00分至13時10分

地點:活動中心405演講廳

報名方式:屆時以公告信提供報名連結

【學務報你知】【活動】110學年度社團線上博覽會

109學年度社團線上博覽會開始囉!!

許多社團的精采表演與自我介紹都已經放在雲端了~~

110學年度線上社團博覽會簡介影片網址：<https://reurl.cc/GmMxRW>

歡迎同學踴躍報名，讓青春不留白囉~

【新生健康檢查】10月16日新生健康檢查

時間：110年10月16日(六) 08:00-14:00

地點：本校大禮堂

舉辦單位：衛生保健組

因應COVID-19疫情及配合本校110學年度第1學期採全面線上授課至10月8日，原定9月30日新生健康檢查暫停，延至10月16日(週六)辦理，將隨疫情變化進行滾動修正。

為避免人潮聚集，各系所將採分流、分時段辦理，檢查時段將另行公告。相關訊息詳見：<https://dsa.ntue.edu.tw/health/affair/378>

【講座】「不一樣，會怎樣？」認識與尊重多元性別講座

時間：110年10月25日(一) 18:30-20:30

地點：實體或線上，待時間接近時視疫情狀況另行通知。

報名網址：<https://reurl.cc/zWMxMy>



學務報你知

【學生請假】10月14日之前請點選◎集會請假

由於本學期學生正式選課清單訂於10月14日產生，故學生是日之前的請假除親自或託同學先向任課教師報備外，線上登錄假單時應點選◎集會請假，該日之後任課教師方得進行線上審核假單或查詢學生請假相關資料。

【防疫措施】餐廳人流管制措施

- 一、餐廳單一出入口管制：近便利超商側為入口，近自助餐側為出口。
- 二、餐廳內連接一、二樓之旋轉梯禁止通行，以利人流管制。

二、短文：麵線、乾麵、烏龍麵熱量有多少？6個吃麵小技巧

<https://angeladiet.com/noodles-kcal/>

看完影片及短文填答去囉~~每人限填答一次，請慢慢作答

<https://forms.gle/VTQTutWew7avRqDw6>

.02 | 開學了，防疫措施樣樣不能少!

教室&辦公室防疫大法

老師、同學、主管、同事一個都不能少

- 保持通風**
前後門窗要打開
確保空氣流通
- 定期環境清潔消毒**
10毫升漂白水加上
1公升清水稀釋
要當天用完囉~
- 肥皂勤洗手**
內外夾弓大立完
搓洗20秒才有意義
- 生病在家休息**

衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC

.03 | BNT疫苗接種小叮嚀!!

學生施打 BNT疫苗小提醒

不從事劇烈運動

施打前	睡眠充足	多喝水	不空腹
施打時	穿著寬鬆短袖	了解身體狀況 當天若身體不適 記得告訴醫師或暫緩接種	接種後於現場觀察

!!施打後請注意!!

接種後常見反應
接種部位疼痛、紅腫、疲倦、頭痛、肌肉痠痛、體溫升高、畏寒、關節痛及噁心

☆ 出現以下症狀應 立刻就醫
持續發燒超過48小時、且有嚴重過敏反應、28天內出現疑似心肌炎/心包膜炎症狀

心肌炎/心包膜炎症狀!!

- 胸痛
- 心悸
- 暈厥
- 呼吸急促
- 運動耐受不良

用甚麼樣的姿勢騎腳踏車比較安全？

三、餐廳一樓管制措施

(一) 各店家僅供外帶，一樓不開放內用，店家提供線上點餐服務，以縮短在餐廳停留時間，加快人流速度。

(二) 開學實體授課期間，若購餐人數較多時，中午尖峰時段由巡守隊協助人流管制，並於一樓電動門外設置便當外帶區。

四、餐廳二樓管制措施

(一) 以座位數量控制容留人數，設置60個用餐座位區，座位相隔1.5公尺間距，桌面設置隔板。

(二) 用餐座位區統一由二樓正門入口進出。

(三) 用餐後儘速離開，將座位空出給尚未用餐之師生；若座位區已滿，即不可入內。

五、本措施將依台北市政府之規定滾動式調整。

【防制學生藥物濫用】澄清網路傳言施用毒品者未來可免服兵役一事，係屬不實訊息

一、查兵役法第4條第1項第1款規定：「**具有下列情形之一者，免服兵役，稱為免役：一、身心障礙或有痼疾，達不堪服役標準。**」，以及第5條第1項：「**有下列情形之一者，禁服兵役，稱為禁役：一、曾判處五年以上有期徒刑者。二、執行有期徒刑在監合計滿三年者。**」。

二、又「毒品危害防制條例」第10條：「**施用第一級毒品者，處六月以上五年以下有期徒刑。施用第二級毒品者，處三年以下有期徒刑。**」，第11-1條第2項：「**無正當理由持有或施用第三級或第四級毒品者，處新臺幣一萬元以上五萬元以下罰鍰，並應限期令其接受四小時以上八小時以下之毒品危害講習。**」。

三、爰上，施用毒品除有害身心外，並無免服兵役之可能，倘誤用第一、二級毒品(如混合型毒品咖啡包)，其刑期較兵役更長，請提醒學生勿受網路謠言誤導，自毀前程。

【兵役】役男徵兵處理流程

一、緩徵事故

應受常備兵役徵集之役男，現於公立或已立案之私立高級中學及其同等以上學校或參與高級中等教育階段非學校型態實驗教育在學，或**犯最重本刑為有期徒刑以上之刑之罪在追訴中者，或犯罪處徒刑在執行中者**，得予緩徵；緩徵原因消滅時，仍受徵集。

二、專長

中華民國男子經徵兵檢查為常備役體位者，未獲徵集令前，得依志願申請服一般替代役；役男具（一）指定之國家考試及格專長證照。（二）取得指定之中央目的事業主管機關核給合於前條第一項第一款類別專長證照。（三）具備主管機關會商需用機關指定之學歷、經歷及專業訓練。並依順序甄試。

三、因事故延期入營：

應徵役男在收受徵集令後，徵集入營前，合於延期徵集入營事故表所列原因之一者，得由本人或其有行為能力之家屬具申請書，檢附有關證明，向戶籍地公所申請轉直轄市、縣（市）政府核准延期徵集入營。

【兵役】備役管理與召集

一、何謂後備軍人？

現役軍人經依法停役、退伍（解召）或常備兵役軍事訓練為後備役者，應受後備役列管，稱為後備軍人。

二、後備軍人應接受哪些召集？

依兵役法第37條，後備軍人及補充兵應受動員、臨時、教育、勤務及點閱召集。

三、後備軍人收到「動員召集預告」，應注意那些事項？

為加速戰時後備部隊動員編成，國防部於年初郵遞「動員召集預告書」，藉以預先告知納編後備軍人戰時動員符號及報到地點。

接獲預告書之人員，可使用智慧型手機掃描二維條碼(QR Code)進入「召集查詢系統」網頁，或致電戶籍地縣市後備指揮部服務台，查詢年度內召集資訊。

.04 |

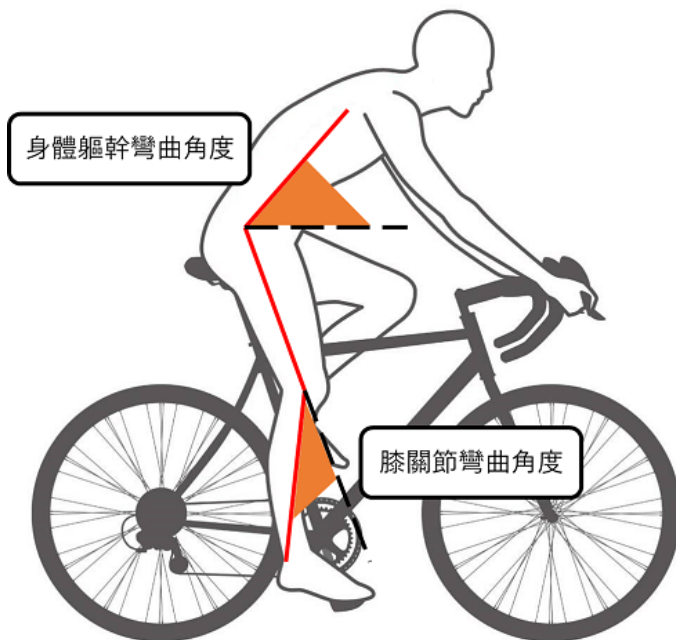
坐墊高度跟腳踏車的運動傷害有關！

在騎腳踏車的時候你是否曾經遇到一個問題，腳踏車騎了一陣子就覺得膝蓋或是背很不舒服？其實這跟腳踏車的位置調整有很大的關係。根據過去的研究，腳踏車騎太久造成的傷害最常發生在膝蓋和下背部，而坐墊的高度會影響到膝蓋和身體軀幹的彎曲角度，彎曲角度過大或過小都會增加受傷的風險。膝蓋過度彎曲容易造成前膝疼痛，但是膝蓋過度伸直會給大腿外側(脛脛束)和腿後肌群(股二頭肌)過多的拉力，增加膝蓋骨發炎(髌骨肌腱炎)及肌肉過度負荷的風險。

除了膝蓋相關的傷害，長時間的騎乘也可能導致頸部疼痛和下背痛，通常可能的原因是身體軀幹彎曲的角度過大，增加了體重造成的力矩，長期累積下來就發生慢性傷害。軀幹彎曲的角度主要取決於車把高度，而軀幹彎曲的角度對於下背的健康很重要，因此調整車把高度也非常重要。

膝蓋彎曲30°到40°為較恰當的角度！

為了知道什麼樣的調整最恰當，來自西班牙的研究團隊做了一個實驗。如下圖所示，在一開始調整腳踏車、踏板位於6點鐘位置時，用9種方法調整坐墊和車把高度，觀察不同膝蓋、軀幹起始彎曲角度對騎乘者的影響。他們發現最舒適且疲勞感、疼痛感最低的膝蓋起始彎曲角度為30°，最不舒服的起始角度是40°，因為大角度的膝蓋彎曲會壓縮膝蓋骨(髌骨)造成膝蓋疼痛，再加上膝蓋過度彎曲讓大腿前側(股四頭肌)較容易疲勞，因此研究團隊建議膝蓋起始角度最好保持在30°左右。



軀幹起始彎曲角度則沒有跟舒適度有那麼明顯的關聯，研究團隊認為軀幹位置應該取決於騎乘的目的，當目的是休閒活動時建議直立一點的姿勢，以體驗更佳的舒適度；假如是為了比賽等競爭性單車運動，建議可以加大軀幹屈曲角度以減少空氣阻力增加速度。

《文章轉載自運動科學網》

.05 |

生輔組與僑生聯誼社於9月21日辦理「110年中秋月餅發放」活動



【兵役】內政部辦理110年度「92年次徵兵及齡男子兵籍調查線上申報作業」

92年次男子明年屆徵兵及齡，於今（110）年10月6日上午10時至11月30日下午5時，可手機下載使用戶役政管家APP或由內政部役政署網站首頁點選連結進入「兵籍調查線上申報」作業系統（網址=><https://www.nca.gov.tw/ris/>），登錄兵籍表所需之個人資料後即可完成兵籍調查作業。

【校安宣導】反詐騙宣導

防詐咖啡廳 第6話-假交友投資(王齊麟) (資料來源:內政部警政署刑事警察局官網)

羽球雙打組合「麟洋配」勇奪金牌，是東京奧運最振奮人心的時刻之一，而耀眼光彩的背後，是不間斷的練習、練習、再練習！王齊麟/Wang Chi Lin 說：「一旦決定做一件事就是盡全力，當選手可能要犧牲與親友相處的時光，但我常常告訴自己，輸了就是繼續練，要練到不會輸。」投資賺錢也一樣，如果期待不勞而獲，靠著沒見過面的網友或來路不明的Line投資群組帶你輕鬆致富，得到的恐怕是財產被詐乾的悲慘結局。

<https://www.youtube.com/embed/39cBsFzGVIM>

【獎學金】110年「華科慈善基金會」聽障學生獎學金申請開始!

【申請對象】

- 1.持有身心障礙手冊或各校有效期限之鑑輔會證明，障礙類別屬聽語障或併聽語障之多重障礙者。
- 2.就讀於國內各公私立高級中學、職業學校及大專院校在學學生，申請及獲獎時須在學。

【成績標準】

- 1.高中職在學及應屆畢業生，大專院校在學及應屆畢業生：109學年度成績平均65分(含)以上。
- 2.高一新生請檢附國三全學年成績單、大一新生請檢附高三全學年成績單。
- 3.研究所以在上學學生，請檢附研究所在學成績單，以及論文或論文計畫(Proposal)。
- 4.參加慈善、社會福利等公益團體舉辦之活動擔任志工一次以上。

【申請時間】

110年12月1日至110年12月15日中午12時開放網路申請。

【更多訊息請參閱基金會網站】www.psa.org.tw/services-2/hear/subsidy_scholarship/scholarship-110/

【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10/12截止。

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

【獎助學金申請】「原住民族委員會大專校院獎助學金」開始申請囉！

【獎助學金申請】「原住民族委員會大專校院獎助學金」開放申請，資格符合之原住民族學生請於10/20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。



中秋佳節月圓人團圓，為抒解在台僑陸生思鄉之情，表達本校對僑陸生之關懷，同時考量防疫安全需求，特規劃舉辦本次活動，邀請僑陸生共度佳節，並致贈月餅以表達節慶之關懷，本次參與學生共計92人，活動圓滿完成。

.06 | 反毒宣導

了解孩子

別讓他誤入歧途

家長看過來，小心！這些都是毒品！

毒品種類百百種，除了一到四級毒品外，現行氾濫的糖果包裝花樣炫麗，更易引發青少年誤食，且為混合性毒品，危害更加乘！

1級毒品	如海洛因、嗎啡、鴉片、古柯鹼等
2級毒品	如安非他命、搖頭丸、大麻、MDPV(浴鹽)等
3級毒品	如愷他命(K他命)、FM2、喵喵等
4級毒品	如5-MeO-DIPT(火狐狸)、佐沛眠等

混合性新興毒品

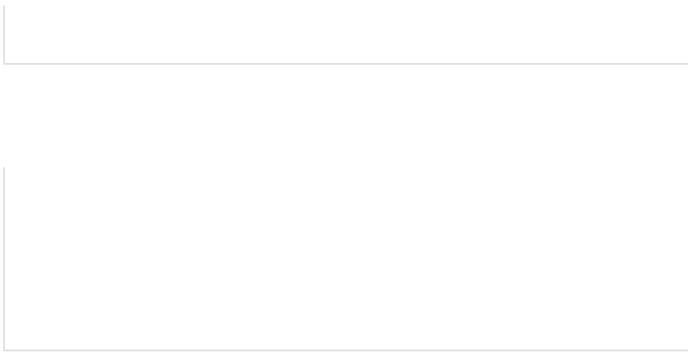
市售改裝 混合填充	山寨品牌 混合填充	可愛造型 卡通圖樣	糖衣外表 零食外觀
 破壞原貌再包裝 有拆封痕跡	 包裝完整 無拆封痕跡	 以特殊造型 吸引青少年食用	 以糖果樣式混淆 引誘青少年誤食

資料來源:反毒大本營

.07 | 心理輔導組「爆米花志工團」介紹

心理輔導組為了維護全校師生的心理健康，並促進心理衛生觀念宣導，於民國77年成立「爆米花志工團」。從年份就可以想知，這是非常具有歷史的志工團~心理輔導組會提供志工團相關訓練課程，提升志工們心理輔導相關知能，以及自我學習的機會。我們希望透過志工們的學習與服務之下，可以在校園內傳遞心理健康的理念和訊息。

校園心理衛生三級預防是心理輔導組的重要工作，爆米花志工團則是



110 學年度上學期 爆米花志工團社課行事曆				
日期	時間	課程內容	負責	教室
110.09.22 (三)	15:20-17:00	社團研習會-米花志工團	米花全體	總上進行
110.09.28 (二)	15:40-16:30	爆米花志工團迎新說明會	米花全體	總上進行
110.10.05 (二)	15:30-16:30	爆米花志工團迎新說明會 10級新生說明會	米花全體	總上進行
110.10.12 (二)	18:30-20:30	爆米花志工團迎新說明會- 開花大會	實習心理師、 米花幹部	G202
110.10.19 (一)	18:30-20:30	志工心理輔導課程 1- 心理適應與輔導	實習心理師	G202
110.10.23 (六)	09:30-16:30	自我探索工作坊 1- 陽光第一季	實習心理師	G202
110.10.24 (日)		志工心理輔導課程 2- 人際溝通基礎：溝通與聆聽	實習心理師	M305
110.10.26 (二)	18:30-20:30	志工心理輔導課程 3- 人際溝通基礎：溝通與聆聽	實習心理師	M305
110.11.02 (二)	18:30-20:30	志工心理輔導課程 4- 人際溝通基礎：溝通與聆聽	實習心理師	M305
110.11.16 (二)	18:30-20:30	志工心理輔導課程 1- 心理適應與輔導(1)	實習心理師、 米花幹部	G202
110.11.23 (二)	18:30-20:30	志工心理輔導課程 1- 心理適應與輔導(2)	實習心理師、 米花幹部	G202
110.11.29-12.03	12:00-13:20	心理學主題場主辦部- 心靈之旅	米花全體	學生服務部
110.12.07 (二)	18:30-20:30	志工心理輔導課程 3- 心理適應與輔導	米花全體	G202
110.12.14 (二)	18:30-20:30	志工心理輔導課程 4- 人際溝通基礎：溝通與聆聽	實習心理師	M305
110.12.21 (二)	18:30-20:30	志工心理輔導課程 5- 人際溝通基礎：溝通與聆聽	實習心理師	M305
110.12.28 (二)	18:30-20:30	爆米花志工團迎新說明會 開花大會	活動部、 採訪部	G202

以協助校園三級預防中之一級心理預防為主，協助心理輔導組進行心理衛生推廣~

在任務分配上，志工團負責新生普測協助、新生手冊文宣品製作、心理健康推廣小活動籌備與企劃，以及每學期都會辦理的心理衛生宣導主題週。

志工團招募對象以本校各系的一、二年級同學為主，歡迎大家報名，一起來到我們的米花大家庭！更多詳細的資訊，可以在FB搜尋「爆米花志工團」哦！