

臥龍務語

第四十期

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 / 課外活動指導組
 信箱 / dsa@tea.ntue.edu.tw
 校安 24 小時專線：(02)2733-2840
 發行日期：2021-02-24

本期快速瀏覽

活動預告

《衛保組》

- 【減重比賽】燃脂逆齡大作戰

《體育室》

- 【運動課程】NTUE教職員樂活運動課程開始報名囉~

學務報你知

《校園安全組》

- 【校安宣導】假警察來電通知領回曾遭詐欺項 女大生被騙10萬元

《原資中心》

- 【獎助學金申請】「原住民族委員會」及「桃園市原民局」原住民族獎助學金開放申請
- 【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2日(二)上午10:00開始報名, 競賽為期10週, 以2~5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(需自費50元購買專用棉手套)。

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。因疫情因素, 今年僅招收40人, 名額有限, 報名從速!

活動詳情: <https://reurl.cc/10Rqod>

本期特色專題

01. 對抗新冠肺炎 ~ 迎接2021 戒菸好時機

02. 溫馨暖暖包系列第三彈：自我療癒的小方法

03. 溫馨暖暖包系列第四彈：情緒調適與注意力轉移

04. 溫馨暖暖包系列第五彈：轉移情緒的技巧

.01 | 對抗新冠肺炎 ~ 迎接2021 戒菸好時機

國內醫師引述醫學研究結果, 強調「吸菸者更容易感染新冠肺炎」! 13-24歲年輕族群中, 吸菸者感染新冠肺炎機率比不吸菸者高出5倍, 若吸菸加上吸食電子煙, 其染上新冠肺炎機率更高達7倍。醫師進一步指出, 吸菸或吸食電子煙、加熱菸等任何菸品都會減低免疫力, 但提高感染肺炎風險, 吸菸時手口接觸會助長病毒傳播, 與互動, 更是防疫的大缺口! 再次提醒, 為維護你我健康利益, 請杜絕菸害, 拒菸也拒吸二手菸。

WHO: 2021「承諾戒菸」年 對抗新冠肺炎 醫師齊呼
 菸好時機 [https://www.e-quit.org/News/NewsDetails.type=1&NewId=6787](https://www.e-quit.org/News/NewsDetails?type=1&NewId=6787)

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

燃脂逆齡 大作戰

積分換獎品 健康屬於你

免費 **健身拳擊** 課程

全校教職員工生組隊報名

報名時間
110年3月2日(二)10AM起

限額 **40** 人

報名前 先詳閱活動辦法
豐富獎品等你拿
走過路過千萬不要錯過

~衛生保健組 為您的健康加油~

【運動課程】NTUE教職員樂活運動課程開始報名囉~

快樂工作 健康生活

110年教職員樂活運動

2021.03.12 - 2021.06.11
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

日期：110年3月12日起至6月11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

別被菸品綁架 看清楚它的傷害

吸菸與二手菸 對你的影響

吸菸的傷害

- 生長遲緩。
- 牙齒變黃。
- 活力不足、注意力不集中。
- 吸菸的青少年成為酗酒者的機會是不吸菸者的10倍。嘗試毒品的機會比不吸菸者高出25倍。

二手菸的傷害

- 中耳炎（一般造成耳聾的原因）。
- 肺功能發展遲緩。
- 胸腔疾病，如：急性喉氣管支氣管炎、肺炎和支氣管炎的機率，是遠離菸者孩童的兩倍。
- 其他呼吸道疾病：哮喘以及小兒氣喘、長期喉嚨痛、扁桃腺炎，甚至是流行性腦膜炎雙球菌感染症。

電子煙

尼古丁 易使青少年對其他物質成癮，也可能造成大腦永久傷害。

可丁寧 成為動脈粥狀硬化與血管再阻塞的主因。

甲醛 刺激眼部及呼吸道，長期吸入可能引起慢性呼吸道疾病。

乙醛 可能具有抑制男性aromatase酵素之能力，引起生殖荷爾蒙失調及癌化之風險。

菸草生物鹼 攝取過量，損害肝臟和腎臟。

二甘醇 成為具有誘發癌細胞生成之亞硝酸胺物質。

毒癆鹼 造成接觸性皮膚炎、落髮、腎臟損害及肝臟異常。

丙二醇

臺北市政府衛生局 Department of Health, Taipei City Government

.02 | 溫馨暖暖包系列第三彈：自我療癒的小方法

憂鬱時，煩躁時，厭世時，來點照顧自己的小方法吧！

準備一杯熱飲，讓暖暖的熱飲停留在口腔跟胃裡，雙手捧著暖呼呼的杯子，靜下心感覺這些暖意，對心情很有幫助喔~

以上方法參考「辯證行為治療(DBT)」的五感撫慰，主要是透過視覺、聽覺、嗅覺、味覺及觸覺等五感，找些方法來照顧自己，轉移負向情緒的注意力，同時也「撫慰自己」。

.03 | 溫馨暖暖包系列第四彈：情緒調適與注意力轉移

報名時間：即日起開放報名至110年2月19日(五)止。

報名連結：https://forms.gle/8jUMeUzhjeavX2uF6

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

【校安宣導】假警察來電通知領回曾遭詐款項 女大生被騙10萬元

高雄市戴姓女大生接到自稱網路偵查者來電，通知戴女可將之前遭詐騙款項領回，並可協助聯繫銀行客服，進行後續退款手續。數分鐘後，戴女接獲自稱銀行客服人員來電，表示為確認戴女為遭詐帳號之開立者，要求戴女先匯一筆新臺幣5萬零1元的款項作為「驗證」之用，若確認無誤，就會將之前遭詐款項連同此筆驗證款項一併匯回。

戴女按對方指示操作匯出款項後，該名客服又再度指示戴女匯款作為「雙重確認」，等匯款後一段時間，卻再也沒有接到任何所謂網路偵查員或銀行客服來電，才向165反詐騙諮詢專線進行諮詢，確認自己再度遭到詐騙集團荼毒，總共損失10萬零2元。

警方呼籲，民眾如曾遭受詐騙損失財產，相關詐騙案件必須經過一定訴訟程序，遭騙金額更不可能由警方片面透過電話通知退款，或由銀行行員甚至客服人員直接指導操作ATM或網路銀行完成退款。詐騙集團的詐騙手法與話術變化多端，民眾一定要小心謹慎，以免二次受騙上當，傷財又傷心。(資料來源:內政部警政署刑事警察局官網)



【獎助學金申請】「原住民族委員會」及「桃園市原民局」原住民族獎助學金開放申請

「原住民族委員會大專校院獎助學金」及「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3/12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

「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，於開學後2週內，開放有意願之原住民族學生申請。

►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。



當感覺到負面情緒時，你習慣一個人悶在房間/寢室，或是走到外面透透氣？

聆聽自然環境的白噪音，注意人群的對話，或是跟人進行一段簡短對談，都可以有效轉移情緒與注意力。

臺灣的超商非常密集，必要時，到超商走一走，感受明亮的光線與人潮，買一樣小東西，或跟店員開口說一句話(也注意別打擾到人家)，會比一個人悶著情緒好很多喔！

以上方法參考「辯證行為治療(DBT)」的痛苦耐受與注意力轉移，有興趣的同學也可以參考看看~

.04 | 溫馨暖暖包系列第五彈：轉移情緒的技巧



你有多久沒有注意生活中有趣的小細節了呢？

當腦袋有很多想法、內心情緒澎湃的時候

不妨多注意生活環境中有趣的小細節

把注意力放在某一物品上，好好觀察

為生活增添一些樂趣跟創意

同時也可以讓負面想法跟情緒轉移喔~

請同學也分享看看日常生活中有趣的小細節

歡迎張貼你發現的有趣小事物喔！

例如：彷彿在大叫的插座孔、像貓腳印的雲朵、真的是貓的雲等

