

# 臥龍務語

第五十七期

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：2022-12-09

## 本期快速瀏覽

### 活動預告

《生輔組》

- 【活動訊息】111學年第1學期研究生代表座談會暨大學部第2次幹部座談會

《課外組》

- 【活動訊息】111學年第1學期第4次社團幹部會議及112年寒假服務梯隊行前說明會

《心輔組》

- 【活動宣導】給想在2023遇見他/她的你~榮格心理學的愛情探索工作坊

《資源教室》

- 【活動訊息】國立教育廣播電臺「特別的愛」·歡迎收聽

### 學務報你知

《課外組》

- 【優秀青年】111年優秀青年遴選報名至111年12月19日(一)下午5時止。

《校園安全組》

- 【校安宣導】交通安全宣導
- 【兵役】民國 93年次出生尚未履行兵役義務役男出境應經核准

《體育室》

- 【健康運動】這樣運動更健康·給第二型糖尿病患的大補帖

### 活動訊息

- 【活動訊息】111學年第1學期研究生代表座談會暨大學部第2次幹部座談會

111學年第1學期研究生代表座談會暨大學部第2次幹部座談會訂於111.12.6(二)下午3時30分於學生活動中心405召開。

- 【活動訊息】111學年第1學期第4次社團幹部會議及112年寒假服務梯隊行前說明會

111學年第1學期第4次社團幹部會議及112年寒假服務梯隊行前說明會訂於111.12.13(二)下午於學生活動中心405召開。

- 【活動宣導】給想在2023遇見他/她的你~榮格心理學的愛情探索工作坊

## 本期特色專題

- 【線上有獎徵答】看短片學習健康吃火鍋
- 常會運動傷害嗎? 職能治療師教你最新處理準則
- 【短片教學】菸害防制法
- 用愛牽手 反毒防守防制學生藥物濫用文宣
- 洗錢防制宣導
- 【活動花絮】心理衛生促進主題週 - 小王子與玫瑰

### .01 | 看短片學習健康吃火鍋

【線上有獎徵答】

天氣逐漸轉涼，最適合享受熱呼呼的火鍋，推薦一部學短片，學習健康吃火鍋小撇步，並以「有獎徵答」方式

有獎徵答活動自即日起至12月7日(三)止，四題全數答人資料者，即可參加摸彩，獲贈學校餐廳呆熊「線上餐券」計50人。每人限答一次，重複填寫者，以第一次答題時間將於12/9(三)前發送訊息至個人信箱，屆時依信件說明領取

短片：冬天麻辣鍋怎麼吃 | 六個原則跟著做讓你吃鍋這樣說 (8:47) (該部影片與濃韻茶品合作，置入之廣告內容)

<https://www.youtube.com/watch?v=zjDko3dSdTM>

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

你的瀏覽器無法播放這部影片。  
瞭解詳情

影片來源：YouTube【營養師Ricky's Time】

看完影片填答去囉~~填答送出後即可知道答案，快來試試！

<https://forms.gle/CkqpqXAddQ3nvAeb8>

# 給想在2023遇見他/她的你

## 榮格心理學的愛情探索工作坊

我喜歡的對象  
要是什麼樣子

不知道為何總是愛  
上不该愛的人...

我想成為  
怎樣的情人

在關係中，  
我好像不是我以為  
的我了，到底  
怎麼了...

這場工作坊將帶你更進一步認識自己、理解對方，看清楚關係中的自我與他人。

【帶領】林俐 諮商心理師  
【時間】111年12月3日(六)10:00-15:00  
【對象】全校學生，共15人  
【地點】至善樓202室  
【主辦】心理輔導組  
\*保證金200元，全程參與活動後將歸還

### 【活動訊息】國立教育廣播電臺「特別的愛」· 歡迎收聽

國立教育廣播電臺「特別的愛」，歡迎收聽！

播出時間：每週六、日（下午16:05~17:00）

「特別的愛」廣播節目是由教育部學特司與國立教育廣播電臺合作製播，探討議題包括：各類障別在各教育階段教學經驗分享、職業能力養成及再設計、同儕互動接納、社區資源運用、性平教育、身心障礙學生及人士各項權益及各項支持服務系統……等。

並邀請各相關人士提供意見及心得，使特教學生經由教育學習過程，達到展現優勢能力進而參與社會。而對一般學生而言則可增進關懷、悅納人已差異之情懷，進而增進社會大眾友善對待的平等觀念。

節目表連結：特別的愛

### 學務報你知

【優秀青年】111年優秀青年遴選報名至111年12月19日(一)下午5時止。

一、報名時間：即日起至**111/12/19(一)下午5時止**。

二、報名資料：填妥「**申請表及自評表**」(佐證資料請依序排列)、**自傳履歷、歷年成績**(前開資料為紙本及電子檔各1份)、2位不同老師**推薦信**各1封(推薦信不得為遴選委員)

## .02 | 常會運動傷害嗎? 職能治療師教你最新處理準則

拉傷、扭傷、挫傷後一定要冰敷嗎? 看完讓你快速了解! 面對常見的運動傷害是否每次都會不知道如何處理呢? 拉傷、扭傷、挫傷等運動傷害後一定要冰敷嗎? 米蔚用簡單的插圖動畫讓你了解什麼是運動傷害與處理方式喔! <https://www.youtube.com/watch?v=Ep3cD4zcCDs>



影片來源: YouTube【MIDWAY米蔚健康教室】

## .03 | 菸害防制法

【短片教學】

菸害防制法須與時俱進，衛生福利部修法草案的七大重點如下，保護國人健康需要你共同支持

網址如下: <https://pse.is/4mum8x> 【影片來源: 健康九九】



## .04 | 防制學生藥物濫用文宣

用愛牽手 反毒防守

# 用愛牽手 反毒防守

成癮是種疾病  
接納成癮者 協助積極戒癮



相關資源可洽各縣市毒品危害防制中心：  
諮詢專線 **0800-770-885**  
(請請你幫幫我)



教育部 關心您



教育部防制學生  
藥物濫用資源網

反毒大本營

教育部毒品防  
制署

廣告

.05

洗錢防制宣導

三、報名資格詳見本校「國立臺北教育大學優秀青年遴選辦法」，請將報名資料依限送至學生活動中心306課外組。

## 【校安宣導】交通安全宣導

**微型電動二輪車 安全騎車要守法，以下行為不能做**

- 損毀、污損或變造牌照導致無法辨認**  
ⓧ 車輛不合規定  
處所有人900元-1,800元罰鍰並重領牌或改正
- 未戴安全帽**  
ⓧ 駕駛人未繫安全帶  
處駕駛人300元罰鍰
- 酒駕、毒駕或拒檢**  
ⓧ 駕駛人未合規定  
酒(毒)駕罰1,200-2,400元  
拒檢罰4,800元並當場禁止駕駛與移置保管該車輛
- 擅自變更電子控制裝置或原有規格**  
ⓧ 車輛不合規定  
處所有人1,800元-5,400元罰鍰並改回原規格

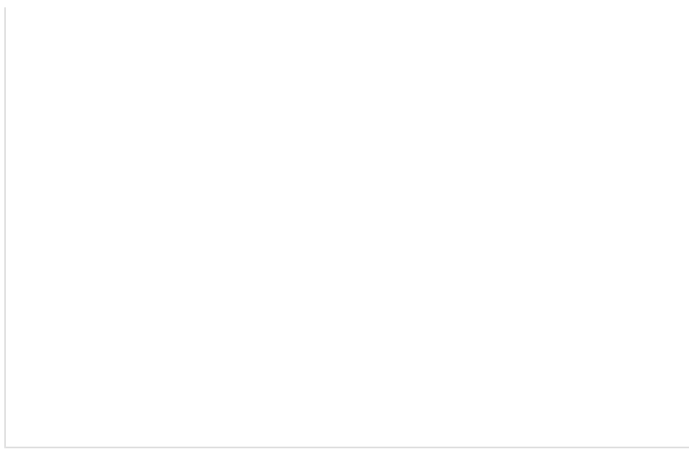
資料來源:交通安全入口網

## 【兵役】民國 93年次出生尚未履行兵役義務役男出境應經核准

明(112)年1月1日起民國93年次役男出境應經核准明年寒假將要來臨，而且適逢春節等連續假期，內政部役政署呼籲民國93年次(含以前)出生的男子，如果要出境，應經事先申請核准。

役政署指出，依據「兵役法施行法」第48條及「役男出境處理辦法」第4條規定，役齡男子尚未履行兵役義務者，出境應經核准。112年1月1日起，民國93年次男子已達法定兵役年齡，具有役男身分，依法尚未服役的役男，如果要出國應經核准；不過，若於役齡前的18歲之年12月31日以前出境，出國並不需申請核准。

內政部役政署建置「役男短期出境線上申請作業系統」(<https://www.ris.gov.tw/departure/>)，受理役男線上申請短期出境，欲出國之役男，請儘早於出國日3天前完成出境之申請，經查核無兵役管制情形者，將立即核准出境，列印核准通知單後，自核准當日起1個月內可多次使用通關出境。



另有關於役齡男子出國（包括就學及觀光）的相關事宜，內政部役政署網站（<http://www.nca.gov.tw/>）-業務資訊下載服務-常備兵徵集類，可供下載役男出境相關資訊，請大家多加利用。

**【健康運動】** 這樣運動更健康，給第二型糖尿病患的大補帖

運動與飲食、藥物並列為治療糖尿病的三大支柱。對於糖尿病患者來說，運動有特別重要的意義。在第二型糖友病例中有80%是肥胖者，且大多數的患者身體活動量不足。目前已有研究證實，長期有計劃的運動可以預防第二型糖尿病，也對第二型糖友的疾病改善有幫助。在運動前糖友們需要注意以下5點，依照說明進行運動。

1. 血糖：當病患的隨機的血糖低於 70mg/dL 或者高於 250mg/dL 而且尿中有尿酮時，或高於 300mg/dL 時，請勿運動。
2. 血壓：在安靜狀態下，測量出來的血壓大於 200/110mmHg 時，請勿運動。
3. 藥物：若使用胰島素或是促進胰島素的藥物會增加低血糖的風險，所以使用此類藥物時必須按時服藥且正常的進食。
4. 環境：選擇安全、人多的地方運動，避免偏僻、人煙稀少、馬路邊等。
5. 鞋襪：穿著合腳的運動鞋，襪子材質選擇棉質且稍微有點厚度。

姊說....  
**傻傻當人頭  
當成冤@大頭**

**安心5撇步**

1. 遺失存摺或提款卡，立馬掛失。
2. 不因求職而交出帳戶。
3. 不將個人帳戶借給親友使用。
4. 不出售個人帳戶、提款卡、密碼給他人。
5. 不因申辦貸款，任意把帳戶、提款卡、密碼交給陌生人代辦。

洗錢防制大使

地址 | 10048台北市中正區德義路一段3號5樓 電話 | (02) 2322-2618 傳真 | (02) 2322-2680 網址 | [www.amlo.moj.gov.tw/](http://www.amlo.moj.gov.tw/)

資料來源:行政院洗錢防制辦公室

**.06 | 【活動花絮】** 心理衛生促進主題週 - 小王子與玫瑰

活動時間：111年11月21日（一）至11月25日（五）中午12:00至13:20。

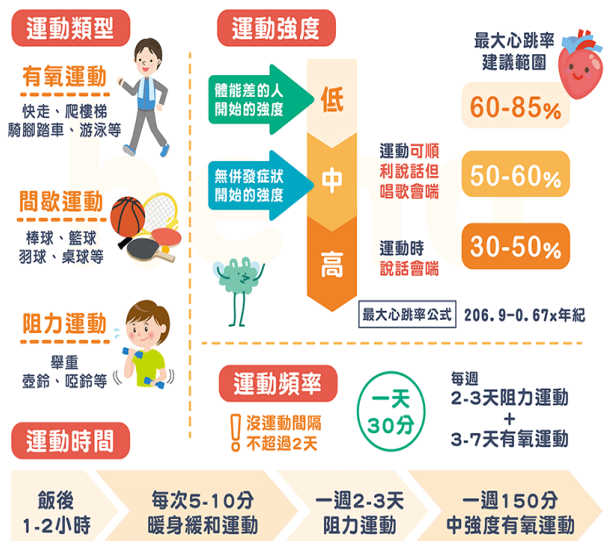
活動地點：學生餐廳外廣場。

本次活動帶領同學們認識「跟蹤騷擾防治法」，辨識不同的跟蹤騷擾型態以及處理因應方式，活動內容包括：了解愛的潛規則讓同學分享自己喜歡「被愛的方式」、認識愛的潛規則並介紹愛之語、從小王子的八道陰影認識不同的跟蹤騷擾型態、以及學習針對不同型態的跟蹤騷擾如何保護自己。



HEHO健康 HEHO

# 第二型糖尿病的運動處方



沒有運動習慣的糖友們，建議可以依照美國運動醫學會 (ACSM) 公布的運動指南 FITT 來計畫自己的運動菜單。而有運動習慣的糖友們，也可以透過 FITT 來評估運動強度、時間、運動頻率是不是需要調整。

### 什麼是FITT?

- 1. 頻率(Frequency):** 美國糖尿病醫學會建議每周至少做2至3天阻力運動，加上至少150分鐘中強度有氧運動。最好一周運動 5 天，一天 30 分鐘最佳，若無法每天運動，建議間隔不要超過 2 天。
- 2. 強度(Intensity):** 運動強度可簡單分類為低、中、高三種，一般糖尿病沒有併發症患者，建議可從中等強度開始執行。
- 3. 時間(Time):** 建議運動在飯後 1-2 小時最佳，避免空腹運動，這樣會導致低血糖的情況發生。每次運動建議要有 5-10 分鐘的暖身運動，避免發生運動傷害。
- 4. 種類(Type):** 可以將運動類型簡單分為有氧運動、阻力運動、間歇運動，無論哪種運動項目，建議在執行前先詢問主治醫生是否適合自己。

**有氧運動：**走路、快走、騎腳踏車、游泳、爬樓梯、土風舞等。  
**阻力運動：**舉重、壺鈴、啞鈴等。  
**間歇運動：**棒球、籃球、高爾夫球、槌球、羽球、桌球等球類運動。可理解成「將不同的運動強度做交叉訓練」，例如：低強度-高強度-低強度-高強度。

本文轉自《Heho健康》 <https://heho.com.tw/archives/9625>》





---

學務處 | 生輔組 | 課指組 | 衛保組 | 心輔組 | 校園安全組 | 體育室 | 資源教室 | 原資中心

Copyright © 2019 國立臺北教育大學學務電子報. All rights reserved

網站已瀏覽人次 **019003**