

# 臥龍務語

第四十一期

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 / 心理輔導組  
 信箱 / dsa@tea.ntue.edu.tw  
 校安 24 小時專線：(02)2733-2840  
 發行日期：2021-03-08

## 本期快速瀏覽

### 活動預告

#### 《課外組》

- 【活動宣導】青年署110年青年社區參與行動2.0 Changemaker提案活動

#### 《衛保組》

- 【增肌增重】窈窕增肌養成班
- 【講座】從12年國教之素養導向談全人性教育

#### 《心輔組》

- 【活動宣導】心理衛生宣導週 - 【來一杯心暖】
- 【講座】情緒共生指南~情緒覺察講座
- 【講座】怦然心動的人生整理魔法~班級座談系列活動

#### 《校園安全組》

- 【反霸凌與反毒品競賽活動】教育部第四屆「我的未來我作主」微電影競賽徵件海報

#### 《原資中心》

- 【部落工作坊】植物編織手作課程-藤編背簍

### 學務報你知

#### 《生輔組》

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

#### 《課外組》

- 【服務梯隊】109學年度寒梯服務成果

#### 《衛保組》

- 【北市戒菸班】110年臺北市戒菸班服務

#### 《校園安全組》

- 【防疫措施】本校開學後防疫措施
- 【兵役宣導】109-2學期緩徵與儘召(延長修業)兵役宣導

### 活動訊息

#### 【活動宣導】青年署110年青年社區參與行動2.0 Changemaker提案活動

青年署自即日起至110年4月6日辦理徵件事宜，分為Actor及Changemaker提案，詳細說明請下載附件資料。

## 本期特色專題

### 01. 【性平慢話-性騷擾宣導篇】

### 02. 心理輔導組爆米花志工團期初大會

03. 【心衛文章分享】不想再讓目標只是空談！踏上建立目標的心靈之旅！

### 04. 【匹克球介紹】一種有趣、容易上手又老少合宜的新潮運動！

## .01 | 【性平慢話-性騷擾宣導篇】

提升性平意識，學習自我保護和尊重他人，是很重要的喔！大家一起透過漫畫來學習性騷擾防治。歡迎至學務處心輔組索取完整版小冊。

本校性別平等申訴專線及專屬信箱：

02-8732-8885 (遇下班時間或假日，請改撥打02-2733-2840)

sg@tea.ntue.edu.tw

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

本次提案採線上提案，提案網址為：<https://act.ydachangemaker.tw>

(1) Actor及Changemaker提案依審查結果，預計各核定20組青年團隊。

(2) Actor提案每隊至多可獲得20萬元行動金；Changemaker提案每隊至多可獲得30萬元行動金。

團隊經評比獲選者，將頒給獎狀及獎金，Actor提案每隊獎金至多15萬元、Changemaker提案每隊獎金至多20萬元，預計各頒發7組團隊為原則。

### 【增肌增重】窈窕增肌養成班

你怎麼吃都還是骨瘦如柴嗎？想增肌增重嗎？想學習食物熱量嗎？

衛生保健組推出「窈窕增肌增重養成班」，針對身體質量指數(BMI)低於18的參加者，免費提供飲食指導、肌力訓練課程。參加者每月測量體重、繳交飲食照片及熱量分析，達標者即贈送營養補給品，肌肉量增加者還能獲得增重獎金，歡迎有興趣之師生踴躍報名。

活動辦法：<https://reurl.cc/mqr8K1>

### 【講座】從12年國教之素養導向談全人性教育

時間：110年03月19日(五)10:10~12:00

地點：至善樓401教室

講師：國立臺灣師範大學師資培育學程 高松景教授

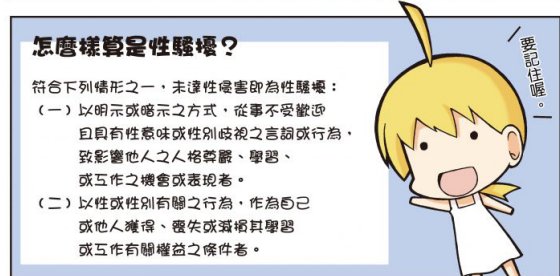
舉辦單位：衛生保健組

### 【活動宣導】心理衛生宣導週 - 【來一杯心暖】

4/12 ~ 4/16 「自我照顧」心理衛生宣導週 - 【來一杯心暖】

辦理地點：學生餐廳廣場前

引導同學透過專注感官來調節自己的痛苦情緒與負面思考，提升自我照顧能力。



- 1. 言語的騷擾：**具性意涵、性別偏見或歧視行為及態度，甚或帶有侮辱、敵視或詆毀其他性別的言論。  
例如：波霸、炮姐腔。
- 2. 肢體上騷擾：**任一性別對其他性別做出令對方感到不被尊重及不舒服的行為。  
例如：做出威脅性的動作、趁機擁擠胸部及其他身體部位。
- 3. 視覺的騷擾：**展示裸露色情圖片或是帶有貶抑任一性別意味的海報、宣傳單，造成當事人不舒服者。  
例如：展現色情圖片
- 4. 不受歡迎的性要求：**以要求對方同意性服務作為交換利益條件的手段。  
例如：教師以加分、及格等條件要求學生的會或趁機佔性便宜等。





### 【講座】情緒共生指南~情緒覺察講座

每個人心裡都有一個指南針，會指示你往哪邊走。當太過強烈的情緒湧來時就像烏雲，將指南針的指針遮蔽，使我們在生活中困惑、迷失而備感困擾。

歡迎參加此次講座，認識自己的情緒，照顧好心中的指南針，幫助自己找到屬於自己的生活選擇。

時間：110年3月31日(三) 18:30-20:30

地點：至善樓G102 (暫定)

講師：林昱芳 諮商心理師

舉辦單位：心理輔導組

線上報名：<https://reurl.cc/9ZRlra>

### 【講座】怦然心動的人生整理魔法~班級座談系列活動

場次一：《那些【小王子】教我的事——從「心」來看人我關係》~人際關係講座

講師：蘇琪琪實習心理師

跟隨小王子，探索我們與生命中重要他人之間的牽絆與連結，讓我們更加理解，而更加靠近。

場次二：《自我療癒暖暖心》~情緒與壓力調適講座

講師：陳泰元實習心理師

有多久不曾注意天空的蔚藍？有多久不曾靜下心，好好品嚐一杯熱飲的香甜？大學生活，難免遇到挫折與壓力疲倦時、失志時，偶爾獨處一下，透過一些自我療癒的方法，好好照顧自己吧！

場次三：《成為時間管理大師！》~時間管理講座

講師：宋昱實習心理師

有人說大學最怕的是瞎忙。學分好多、營隊好忙、期末好爆炸！時間總是不夠，一轉眼又過了一個學期。乍看忙碌充實的生活，是否真的有朝你想要的理想未來呢？讓我們了解自己的目標，以終為始，好好規畫吧。

場次四：《解鎖愛之語》~親密關係講座

講師：洪碇凱實習心理師

每個人都有「愛人」與「被愛」的需要。我們將共同解鎖愛的語言，並知道如何發現別人的愛之語，彼此更自在地享受親密關係。

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110/06/18；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，《解鎖愛之語》教室座位需可搬動與拚桌

報名方法：點選網頁<https://reurl.cc/mq0OoW>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

### 【反霸凌與反毒品競賽活動】教育部第四屆「我的未來我作主」微電影競賽徵件海報

一、本競賽以學生的角度傳達「新世代反毒」主題，新型態毒品層出不窮，為宣達正確資訊，防範毒品危害於未然，透過學生的用心與巧思，團結同儕的力量一起向毒品說不，既具教育的意義，更能

## 遇到性騷擾時

### 我可以...



1. 相信你的感覺：  
無論對方是有意或無心的言行，只要你感到不舒服，就要反應給對方知道。
2. 你可以勇敢地拒絕，並反應自己感到不舒服之處
3. 向信任的親友訴說，尋求因應方法，以獲得社會支持與心靈支援。
4. 詳細紀錄騷擾事件相關的人、事、時、地、物。  
例如：事件經過、你做了哪些抗拒以及企圖阻止性騷擾的所有嘗試、當下的感受與想法、此事件對你的影響、有無目擊者？目擊者的反應以利之後調查時作為證據之用。
5. 向相關機關或學校反應

## 目擊者任務

1. 勇敢站出來  
不要因事不關己而置身事外，有你的挺身而出，是最有效阻止性騷擾事件的發生。
2. 引起眾人注意  
看到有人被騷擾或聽見尖叫聲，請設法引起眾人的注意，通常偶發性的騷擾者是很膽小的，只要有人注意就會溜走，若是安全的情境下，也可抓住騷擾者。
3. 共同研商對策  
經常性的騷擾，目擊者可與受害者或其他朋友共同討論研商對策，一起採取行動。



## .02 | 心理輔導組爆米花志工團期初大會

心理輔導組爆米花志工團於3月2日晚間進行本學期之期初大會，彼此交流情感，並認識本學期的心理協助任務。

用心籌備109-2學期的爆米花志工團培訓課程及心理衛生宣導週-【來一杯心暖】活動內容。



## .03 | 不想再讓目標只是空談！踏上建立目標的心靈之旅！

【心衛文章分享】

撰文 / 陳紹瑜 實習心理師

踏入大學生活，一定會有些期待跟想像，例如：期待能夠all pass、

達到讓學生自動自發，互相協助提醒的效果。

二、為增加競賽多元性，第四屆增設「反霸凌」議題，讓學生瞭解以同理心友愛他人，霸凌的影響及省思，共創「愛與關懷」的友善學習環境，競賽區分2組，說明如下：

(一)「防制毒品」：以「新世代反毒策略」及防制學生藥物濫用內涵為主，例如防制新興毒品懶包(毒品偽裝辨識、覺察求助訊息及我的未來我作主)。

(二)「防制霸凌」：以防制校園霸凌議題為發想，例如校園反霸凌懶包(霸凌行為種類、霸凌行為法律責任、覺察求助訊息，呈現防制校園霸凌及友善校園之理念)。

三、本屆比賽徵件時間自即日起至110年6月30日(星期三)下午3時截止，參賽組別區分「專科以上學生組」、「高級中等學生組」及「國民中小學組」，影片長度7分鐘以內(詳如徵件須知)。

四、詳細競賽資訊請上我的未來我作主(官方網站：[www.antidrug.tw/](http://www.antidrug.tw/))以及我的未來我作主-微電影競賽(臉書粉絲專頁：[www.facebook.com/antidrug.edu/](http://www.facebook.com/antidrug.edu/))，或洽詢承辦單位國立雲林科技大學，電話：(05)534-2601#2275。

### 【部落工作坊】植物編織手作課程-藤編背簍

時間：3/23、3/30(二)下午3:30~5:30

地點：篤行樓801教室

講師：林南吉老師(布農族藤編工藝師)

舉辦單位：原住民族學生資源中心

報名網址：<https://reurl.cc/R6ylZG>

## 學務報你知

### 【學生請假】正式課表產生前之請假

正式課表產生前(3月15日)，同學因故需請假時，應先向任課教師報告外，於線上則需點選「集會請假」方式請假或於生輔組網頁下載假單直接向任課教師提出申請。待選課結束課程資料匯入後，將請假單匯入請假資料，屆時任課教師方可於線上審核學生假單或查詢學生請假情形。

### 【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23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。

### 【服務梯隊】109學年度寒梯服務成果

110年寒假服務梯隊受到嚴重特殊傳染性肺炎影響，最後完成辦理者共計11組團隊，服務員293人，受益人數656人。活動經費獲補(捐)助情形為：教育部補助22萬元，以及其他校外民間單位補(捐)助39萬1,000元，總計獲補助61萬1,000元整。

### 【北市戒菸班】110年臺北市戒菸班服務

一、服務對象：設籍臺北市或於臺北市居住、就學、就業之吸菸民眾，免費參加。

二、實施期間：自110年3月1日起至110年9月30日止。

三、實施方式：

(一)110年開辦25班次戒菸班，符合資格民眾可依需求報名參加至多1班(需依各合約醫院開班時間上課)。

(二)戒菸班每班課程12小時，內容包含：吸菸的危害、戒菸的好處、菸癮與戒斷症狀、預防復發等，每班報名人數達10人以上開班，額滿為止。

(三)查詢課程相關訊息和報名事宜，請洽各合約醫院或臺北市衛生局(電話：02-27208889分機1809、7117、1812)。

參加實習、談場戀愛，或甚至是未來的職業規劃，各種目標似乎都代表著我們理想的模樣，想為此繼續努力，因此我們會建立許多計畫幫助自己。

許多人常說：「計畫趕不上變化」，現實生活中確實常有不確定和意外，那為什麼還要先建立目標跟做計劃呢？其實，計畫是為了能讓自己「能夠知道自己在為什麼努力」、「自己為何而活」以及「自己想成為什麼樣的人」。

有目標才有前進的動力，因此在設立目標時，可以先問自己「我想追求的是什麼？」目標代表的是理想中的自己，也是自己內心的真實渴望，是需要時間思考、探索的，而這不斷探索、修正目標與計劃，到最後實現願望的過程，正是一場探索自己的心靈之旅。

因此與大家分享，作者麥可·海亞特(Michael Hyatt)提出實現目標的五步驟！

#### 1. 相信可能

在建立目標的同時，有可能心裡會想到「我沒辦法.....」、「這些目標不可能.....」、「這環境太差了我做不到.....」等充滿懷疑的想法。克服自己對於「理想的目標」可能懷有的所有疑慮和擔心，調整心態、相信自己。

#### 2. 終結過去

或許過去的失敗經驗會讓我們對未來更加卻步，但其實過去的後悔和失敗不是在提醒我們不可能，而是指出可能性在哪裡。揮別過去的自己並下定決心，朝目標邁進。

#### 3. 設計未來

將人生目標拆分成「成就型目標」+「習慣型目標」，前者為一次性的目標達成，有完成期限，是階段性的目標；後者則為規律、持續進行的活動，兩者可組合設計出更具吸引力的未來。

#### 4. 找到你的「為什麼」

找出能夠產生強烈連結的動機，因為一個忘記「為什麼」的人，容易迷失努力的方向。思考目標背後的內在動機，也就是建立這個目標的初衷。如果某個目標已經和你無關，也無法吸引你，就乾脆地移除，不讓自己掉入失敗、自責的感受中。

#### 5. 實現與行動

目標可以設在對自己來說有些挑戰的「不舒適圈」，但執行時要從最簡單的任務開始。將大目標拆解成可運作的階段性步驟，並定期檢視與調整計畫，能幫助自己離目標更進一步。

當你能夠找到內心真實渴望前進的方向時，就勇敢地去嘗試吧，不再讓目標只是空談，為自己預約一個嶄新的人生！

## .04 | 【匹克球介紹】一種有趣、容易上手又老少合宜的新潮運動!

### 【什麼是匹克球】

匹克球是結合了羽球、網球與桌球特色的一種球拍型運動。匹克球的球場如同羽毛球場的規格大小，球網約網球網的高度，使用宛如加大的桌球板子，球體是比網球稍大而帶有多個孔洞的中空塑膠球，打法近似網球的對戰方式，可落地擊球或直接在空中截擊。歷年來經過全球數百萬人的體驗嘗試而立下好口碑，無疑的，匹克球是一種有趣、容易上手又老少合宜的新潮運動。



### 【匹克球運動的由來】

在1965年美國西雅圖市的本不里奇島(Bainbridge Island)，又是一個下雨



(四)「110年臺北市戒菸班服務」16家合約醫院名單暨服務量一覽表  
<https://reurl.cc/mqMy3W>

**【防疫措施】本校開學後防疫措施**

- 一、本校於週一至週五持續實施大門口及東側門實名制及體溫量測(實施時間7時30分至18時30分)。
- 二、請各位師長及同學入校仍需落實實名制刷卡登記。
- 三、請各行政單位及學術單位於辦公室設置訪客登記簿，持續落實實名登記。

**【兵役宣導】109-2學期緩徵與儘召(延長修業)兵役宣導**

本校在學役男同學，不論服過兵役或尚未服兵役者，請務必進入**學生資訊系統-兵役申請**(<https://apstu.ntue.edu.tw/Secure/default.aspx>)，完成個人基本資料填寫(如：未服役、已服役、免役)，以利系統管理與產出申報名冊，並於時限之前學校提出申報；在學期間接受過「分階段軍事訓練」或者「休學入營服役(包含補充兵訓練)」及「體檢獲判免役」，均於返回學校就讀之際，請依個人情況修正兵役基本資料，以利後續辦理所適申請作業。

的日子，三個感情很好的鄰居正在進行家庭聚會，其中之一的Joel Pritchard國會議員為了讓一群覺得無聊的孩子們有事可做，於是在雨停之後隨意拿了兩塊板子及一顆塑膠棒球，吆喝著所有聚會家庭的小孩來到自家後院的羽球場，降低了羽球網至自己腰部的位置，便胡亂玩了起來。大人小孩都打得很起勁，Joel與另一位作客的鄰居Bill便立刻一起邀請當天聚會的主人Barney McCallum先生共同研究這個運動的規則與得分方式。一開始他們也使用乒乓球拍來打，但玩一下子就壞了，因此Barney就在自己家裡的地下室，以木板為材料，親自製作了現今匹克球的雛型拍，而且堅固耐用。他們接著參考網球、羽毛球與乒乓球的特性、打法與得分方式而制定了匹克球的初步規則，大家越玩越覺得好玩，不久之後便廣邀親戚、朋友、鄰居加入。這樣一傳十、十傳百經過數十年的推展與媒體的傳播，這個新奇、容易又有趣的運動就逐漸開枝散葉的在美國各地流行起來。

**什麼是匹克球 (PICKLEBALL)?**

- 1 球網近似網球，場地大小如同羽球場地。
- 2 對戰方式像乒乓球，但遠遠超越了乒乓球競技的樂趣。
- 3 一個猶如揮舞加大桌球拍形狀的擊球運動，適合各年齡層及各運動水平的運動員。
- 4 相較於其他球類運動，規則更為簡單，學習也相對容易，各年齡層皆能快速上手比賽。
- 5 匹克球中空穿孔構造可增加風阻降低球速，球員無須激烈球場來回，大大減低運動傷害風險，比起許多球類運動更加安全。
- 6 匹克球比賽用球為塑料製成，堅硬耐打，耗損率非常低，球員不用再為高耗球率所苦，屬於低耗損高娛樂的競技活動。
- 7 在身體年齡低限制的優勢下，無論老少皆可參與比賽，大大增加了昔日運動社交的樂趣。

掃QR CODE 匹克球精彩搶先看

詳細匹克球相關諮詢請洽  
 中華民國匹克球協會  
 TLE: (04) 2239-5351

中華民國匹克球協會