

# 臥龍務語

第五十九期

 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 / 資源教室  
 信箱 / dsa@tea.ntue.edu.tw  
 校安 24 小時專線：(02)2733-2840  
 發行日期：2023-03-06

## 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
- 【活動訊息】111學年第1學期大學部第1次幹部座談會

#### 〈衛保組〉

- 【菸害防制宣導】菸害防制法修正通過，全面禁止電子煙等類菸品並強化各項菸害管制措施
- 【瘦身】112年燃脂逆齡大作戰，瘦身又能賺商品卡
- 【增肌】窈窕增肌養成班，遠離過輕症、肌少症

#### 〈心輔組〉

- 【講座】心晴美術館~班級座談系列活動

#### 〈體育室〉

- 【全國大專運動會】112年全大運在中原

#### 〈資源教室〉

- 【活動預告】「知己香氛工作坊」---香氣的路上有你也我

### 學務報你知

#### 〈課外組〉

- 【課外活動宣導】梯隊及社團等各類活動請留意衛生安全，避免發生食物中毒等情形。

#### 〈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】111-2「原住民族委員會」、「新北市政府教育局」獎助學金受理申請

### 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

本學期訂定3月14日下午3時30分於活動中心405會議廳舉辦導師會議，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。

#### 【活動訊息】111學年第1學期大學部第1次幹部座談會

111學年第2學期大學部第1次幹部座談會訂於112.3.28(二)下午3時30分於學生活動中心405召開。

## 本期特色專題

01. 一起來玩吧！高互動的派對桌遊推薦

02. 爆米花志工團期初大會花絮

03. 交通安全宣導

04. 防制學生藥物濫用毒品宣導文宣

05. 「你知道匹克球嗎?有別於其他球類運動的玩法，一起來瞭解看看吧!」體育室特別報導-匹克球

### .01 | 一起來玩吧！高互動的派對桌遊推薦



在充斥著電玩手遊的世代裡，看似樸實無華的桌遊反而是拉近人們距離的好幫手。有趣的桌遊能激起人們的玩性，特別是對於兒童與年輕人，這個族群對於好玩的事物是很感興趣的。桌遊能促進遊玩者的社會技巧，遊戲中常會進行觀察、輪流、聆聽、表達、詢問等動作，甚至是合作、交易與談判的行為。桌遊能讓遊玩者在結構化規則下，以輕鬆愉快的步調體驗許多不同的社會互動方式。

桌遊於近年來受到人們的歡迎，成為聯誼社交常見的活動，而北教大的圖書館中也收藏了不少桌遊可供學生於館內使用。不過桌遊千千百百種，有的桌遊需要動腦但互動度較低，有的桌遊適合低齡兒童，也有的桌遊適合年輕人的聚會派對。在這邊為大家推薦三個我覺得有趣的派對遊戲吧! 這些遊戲應該能讓大學生們在團體中玩得開開心心的。

## 【菸害防制宣導】菸害防制法修正通過，全面禁止電子煙等類菸品並強化各項菸害管制措施

行政院於112年1月12日完成三讀通過菸害防制法，修正重點如下：

- 一、全面禁止電子煙之各式類菸品。
- 二、菸品容器警示圖文標示面積由35%增加至50%。
- 三、菸品不得使用經中央主管機關公告禁用之添加物，以避免誘使吸菸者產生愉悅感或誤以為加味菸較不具危害，或使兒童及青少年因好奇而接觸菸品。
- 四、禁止吸菸之年齡由未滿18歲，提高至未滿20歲。
- 五、擴大禁菸場所：大專院校、幼兒園、托嬰中心及居家式托育場所全面禁菸；酒吧、夜店於獨立區隔之吸菸室外，不得吸菸。
- 六、加重罰責。

## 【瘦身】112年燃脂逆齡大作戰，瘦身又能賺商品卡

一、參加條件：

1. 團體組：以2~4人為一組的團隊方式進行。隊友中至少有1人身體質量指數(BMI)在24以上，其餘隊友BMI至少在22以上或體脂率超過標準。以團體組報名獎項更加豐富，建議優先以組隊方式報名。
  2. 個人組：若找不到隊友，可以個人方式報名，身體質量指數(BMI)在24以上，或體脂率超過標準。
- 二、報名時間：112年2月23日(四)起，每日上午10:00~下午5:00，限額50人，額滿為止(教職員人數以不超過20人為原則)
- 三、活動詳情：<https://dsa.ntue.edu.tw/health/affair/703>

## 【增肌】窈窕增肌養成班，遠離過輕症、肌少症

窈窕增肌養成班 遠離過輕症、肌少症

- 參加資格：以身體質量指數(BMI) 低於18
- 報名期間：112年3月6日(一)起，名額限20人，額滿為止
- 活動期間：課程時間為112年3月~5月，再於112年10月進行後測
- 活動詳情：<https://dsa.ntue.edu.tw/health/affair/704>

## 【講座】心晴美術館~班級座談系列活動

座談一：《我Emo！怎麼了嗎？—從Emo來談談情緒調適》情緒調適講座

講師：林鈺欣 實習心理師

你是否曾因情緒波濤洶湧而感到「我好Emo」(「呢)？」

讓我們一起來了解Emo是什麼，並且整理出調適Emo的工具箱，以待日後Emo又來襲時，可以從怎麼辦走向這麼辦吧！

座談二：《再累也要善待自己—自我疼惜練習》自我照顧講座

講師：孫怡冬 實習心理師

一直鞭策自己前進的你，是不是經常擔心自己不夠好，甚至害怕對自己不夠嚴格？我們總是給予朋友包容與支持，但你可曾這樣對待自己？讓我們一起來練習自我疼惜，在忙碌的生活中，也要好好擁抱自己！

座談三：《時間管理大失bye——成為時間管理大師！》時間管理講座

講師：鍾艾澧 實習心理師

常常覺得時間不夠用，恨不得一天有48小時可以完成想做的事情嗎？總是為時間不夠感到焦慮、為自己的拖延感到懊悔嗎？一起找到時間的小偷，把時間變成自己喜歡的樣子！

座談四：《當我們同在一起—了解自己在朋友眼中的樣子》人際關係講座

講師：趙玉亭 實習心理師

你是否常常覺得自己要去迎合別人？明明心裡不認同對方的想法但不知道

《我是香蕉》，這款遊戲是個扮演偽裝的遊戲，有一個玩家當醫生，其他玩家當瘋子。每個瘋子都會扮演一張卡片上的物品，而瘋子想要讓其他瘋子知道自己在扮演什麼，但卻不能讓醫生看穿。遊戲看起來有點愚蠢，但我和朋友玩過很多次，大家都非常喜歡，即便是40歲的大叔如我，都可以歡笑整晚。

《實話實說》是一款國內設計師製作的遊戲，遊戲開始時，每個人會拿到一些特徵牌像是：熱心、天才、沒睡飽、沒在聽、白雪公主等詞彙。然後每個人將這些特徵詞彙牌放到你認為適合的玩家面前。玩家們不知道自己面前被人家放置什麼形容詞，只能看到牌背。遊戲開始時，每個玩家輪流猜自己面前有什麼牌，像是說：「我是白雪公主嗎？」、「我是沒睡飽嗎？」，看誰先把自己面前的牌都猜出來就獲勝了。這遊戲可以瞭解自我印象與他人觀感間的差異，而這些差異正是歡笑的來源。

《認清你的朋友》是一款新遊戲，很適合一群朋友考驗一下對彼此的認識。遊戲中大家會針對某個題目猜數字，然後進行秘密的排序，當最後公開答案時看看數字順序是否正確。舉例來說，題目是「你想長到幾公分？」，於是每個人都秘密寫下自己期待的身高。然後順時鐘進行排序，當你認為自己比某同學高，就排他上面；認為在誰誰之間，就排在中間；認為比誰低，就排在他之下。當大家都排序完畢後，看看順序是否正確，越多正確的順序牌就能得到越高分。這是款合作遊戲，所以大家一起得高分是很令人高興的事情。遊戲看似單純，但有時會有意想不到的笑果，比如當題目問：「你交過幾個男女朋友？」，答案公布時可以想像玩家彼此互虧的畫面，一定相當有趣。

桌遊中的派對遊戲著實不少，但派對遊戲的玩法與樂趣卻各有不同。找到一款適合自己與朋友的派對遊戲能為聚會增添不少樂趣。也希望大家在讀書工作之餘，也能過得開開心心，和朋友家人們有溫馨的互動喔！

本文由資源教室執行秘書 陳介宇副教授 撰寫

## .02 | 爆米花志工團期初大會花絮

爆米花志工團於2月14日辦理期初大會活動，參與互動性的活動並書寫對自己新學期的期許，活動圓滿完成，共有22人參與。



該如何開口.....透過覺察人際互動，讓我們一起看看內在的自己發生了什麼事，更了解自己！

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112/05/26；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/Kg3fEnmLH7Zx9xpV7>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！

### 【全國大專運動會】112年全大運在中原

112年全大運在中原

<https://112niag.cycu.edu.tw/>

欲知活動詳情請洽體育室

### 【活動預告】「知己香氛工作坊」---香氛的路上有你也有我

嗅覺是五感中最敏感的記憶及情緒感應器！希望透過香氛工作坊讓同學們啟動自己的感應器，了解自己專屬的氣味，與了解氣味帶給人們各種不同的感受。名額有限請盡早報名。

活動時間：112年3月22、29日(三)18:00-20:00

活動地點：至善樓G101教室

主辦單位：學務處資源教室

報名網址：<https://reurl.cc/9VXRKJ>

### 學務報你知

#### 【課外活動宣導】梯隊及社團等各類活動請留意衛生安全，避免發生食物中毒等情形。

一、邇來發生寒假梯隊活動結束後，成員疑似於服務當地餐廳用餐導致食物中毒之情形。在此提醒同學，許多餐廳由於需大量製作餐點，若有廚房製作環境不佳、供餐人員眾多且出入複雜等情形，發生食物中毒的風險也相對較高。

二、除了外食用餐多加留意環境及人員衛生、購買食品須注意保存環境及衛生得宜與否外，課外活動組另外提供2個小技巧，以避免外食不乾淨，造成食物中毒：

① 選擇翻桌率高之店家或熱門餐點：可能店家因疫情期間或平日生意較差，或是店內部份餐點點餐率不高，導致食材存放較久，新鮮度及食品衛生安全堪慮，將提高食安風險。

② 自備盛裝容器及餐具：在店內家用，可能無法確保其提供之餐具是否經過足夠清潔、消毒，建議可以自備盛裝容器及餐具，衛生又環保。

三、再次提醒同學，出梯及社團活動期間請務必注意安全，若有任何緊急狀況或事故，請即時通報相關單位。

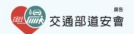
#### 【課業支持系統】原住民族學生學伴計畫

「原住民族學生學伴計畫」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3/6(一)下午2點截止，預計於3/20開始進行一對一課業協助。

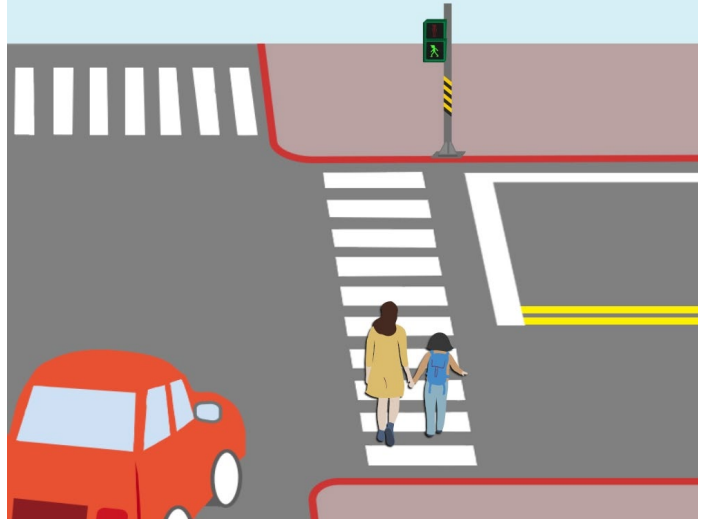
►詳情請洽原資中心或至官網(<https://reurl.cc/b7RYvo>)「學伴制度專區」查詢。

## .03 | 交通安全宣導

# #你今天停讓了嗎？



## 尊重行人，尊重生命，路口可以更安全！



(資料來源:交通安全入口網)

## .04 | 防制學生藥物濫用毒品宣導文宣

出入夜店、深色場所最容易接觸危險物品，記得，別喝來路不明或被摻入飲品，喪失意識及身上財物被洗劫一空。

# 秒懂超級搖頭丸

## PMMA

▲ PMMA 是什麼？

PMMA又稱超級搖頭丸，是一種比傳統搖頭丸(MDMA)毒性更強的新興毒品，常被磨成粉末加入咖啡包使用！

▲ PMMA 的危險性！

PMMA屬第二級毒品，毒性強，有焦慮、躁動、幻覺等症狀，且因PMMA毒性作用時間較慢，使用者常因使用初期無感而增加劑量，造成濫用過量致死！

▲ PMMA 三大特性！

- 包裝混入，降低戒心
- 效果慢，容易過量
- 作用劑量和致死劑量接近

FDA 衛生福利部 食品藥物管理署 毒品危害防制中心諮詢專線：0800-770-885 (請請您，幫幫我)

### 【獎助學金申請】111-2「原住民族委員會」、「新北市政府教育局」獎助學金受理申請

1. 原民會「原住民族委員會獎助大專校院原住民學生」獎助學金開放申請，資格符合之原住民族學生請於3/21(二)下午2點前備妥文件送至原資中心。
  2. 新北教育局「新北市高級中等以上學校原住民學生獎學金」本校碩、博士班符合資格者請於3/6(一)下午2點前備妥文件送至原資中心。
- 詳情請洽原資中心或至官網(<https://reurl.cc/b7RYvo>)「獎助學金專區」查詢。

.05 |

「你知道匹克球嗎?有別於其他球類運動的玩法，一起來瞭解看看吧!」



匹克球，又叫「泡菜球」，是用球拍擊球的一種運動，匹克球的打法比較接近網球，手部揮拍動作多在腰部以下，運動量可比擬網球一樣激烈，但相較於網球更沒有運動傷害；場地和羽毛球的場地完全相同，只是球網需要降到網球網的高度，到了一定的年齡想要運動就好，而不想要運動傷害的，會轉而打匹克球，規則和網球的規則類似，但是發球得分制。

在台灣，匹克球有完善的教練、裁判講習，由中華民國匹克球協會主辦，台灣各地的匹克球協會、委員會，均與中華民國匹克球協會合作，中華民國匹克球協會亦是亞洲匹克球聯合會AFP的一員，可舉辦國內與國際比賽。