

臥龍務語

第四十九期

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 / 衛生保健組
信箱 / dsa@tea.ntue.edu.tw
校安 24 小時專線 : (02)2733-2840
發行日期 : 2022-01-03

本期快速瀏覽

活動預告

《心輔組》

- 【活動宣導】心理輔導組爆米花志工團辦理的聖誕活動

學務報你知

《衛保組》

- 【疫苗接種須知】COVID-19疫苗混打接種建議

《校園安全組》

- 【校安宣導】交通安全宣導
- 【防制學生藥物濫用】毒品千萬別嘗試：用了喵喵，大事不妙
- 【校安宣導】「假檢警詐騙手法3步驟」

《體育室》

- 【校內教職員體育活動榮譽榜】110學年度教職員工桌球賽

《資源教室》

- 【活動預告】111年電影聽賞 共融共享 閱聽平權

活動訊息

【活動宣導】心理輔導組爆米花志工團辦理的聖誕活動

天氣越來越冷，今年也快到盡頭。學期快結束，被期中期末和報告夾擊的你過的還好嗎？很累的時候可以來心輔組休息一下！感受溫暖吧！歡迎大家一起來參加～

活動時間：110/12/13至110/12/28

活動地點：歡迎前往至善樓2樓自由參與哦！

活動主題一：籤裡尋暖 - 從幸運籤詩裡找到一個溫暖

活動主題二：聖誕信箱 - 聆聽你的心聲

也可以上網搜尋粉絲專頁「爆米花義工團」或「溫馨歇腳處」，更認識本次活動！

本期特色專題

01. 聖誕夜團圓夜～110年僑陸生聖誕聯歡晚會
02. 賀！原緣社參加北區大專學生原住民族語歌唱大賽榮獲佳績！
03. 「擁抱愛滋、擁抱愛」線上有獎徵答活動
04. 健康飲食快閃活動飲料看燈行·學會看標示減少含糖飲料攝取
05. 教職員樂活運動可以創造良好的生活品質
06. 忘憂森林心理衛生宣導主題週活動成果
07. 人聲的自我追尋~情緒覺察工作坊成果分享
08. 防制學生藥物濫用志工服務梯隊開始報名

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

.01 | 聖誕夜團圓夜～110年僑陸生聖誕聯歡



生輔組與僑生聯誼社於110年12月24晚間舉辦僑陸生聖誕聯歡晚會，同時也為12月至2月生日的同學們慶生。

來自四面八方的同學們，一起在國北這個大家庭，在冷冷的天氣裡一同度過溫馨的聖誕夜。這次的活動校長、主任秘書及學務長也與僑陸生同學們一同歡慶佳節，同時帶來對僑陸生滿滿的關懷。現場準備了琳瑯滿目的摸彩獎項，參加的同學人人有獎，讓大家在歡樂的氣氛中留下一個難忘的聖誕回憶。

賀！原緣社參加北區大專學生原住民族語歌唱大賽



學務報你知

【疫苗接種須知】 COVID-19疫苗混打接種建議

ACIP決議COVID-19疫苗第2劑混打事宜
建議以同一廠牌COVID-19疫苗完成2劑接種

第1劑廠牌	第2劑可選擇廠牌	接種間隔
AstraZeneca (AZ)	經醫師評估後，可接種 Moderna、BNT、高端	至少8週
Moderna、BNT	經醫師評估後，可接種不同廠牌之 mRNA 疫苗 (Moderna或BNT)、AZ、高端	至少4週
高端	經醫師評估後，可接種 mRNA疫苗 (Moderna或BNT)	至少4週

中央流行疫情指揮中心 2021/12/20

ACIP之COVID-19疫苗追加劑接種建議

對象：滿18歲以上民衆均建議應接種追加劑

下列對象建議應優先接種追加劑：

- ◆65歲以上長者
- ◆長照機構住民與工作者
- ◆醫護人員、防疫工作人員及高風險工作人員(第一類-第三類對象)
- ◆容易感染及疾病嚴重風險者(COVID-19疫苗公費接種對象第九類)

接種間隔：完整接種後滿5個月
*完整接種為已完成COVID-19疫苗2劑(含混打)或應接種劑次(如嬌生疫苗1劑)

追加劑廠牌	劑量
Moderna	半劑量 [0.25 ml (50µg)]
BNT	全劑量[0.3 ml (30µg)]
高端(滿20歲以上)	全劑量[0.5 ml]

*接種上述廠牌有嚴重不良反應者，經醫師評估後可考慮接種AZ疫苗
中央流行疫情指揮中心 2021/12/20

【校安宣導】交通安全宣導

.02 | 賽榮獲佳績！

原住民族族語歌唱大賽獲獎名單如下：

【團體組】第二名

獲獎團員：陳文岳、全紹恩、田恩慈、馬寓婕、廖宸昕、張歆儒、張俞廷、陳子晴、王雅柔、謝亞珊、李婉恩、蔡嘉軒、羅霽琪、簡燦、史文郁、陳靈恩、霖霓·道許阿攸

【個人組】

第一名：陳文岳

第二名：陳靈恩



.03 | 「擁抱愛滋、擁抱愛」線上有獎徵答活動

為提升本校學生對性教育觀念及預防愛滋病感染的重要性，期許透過線上有獎徵答活動，增加對正確使用保險套之意願及增進自我保護技巧，衛保組於12月6日至12月13日舉辦「擁抱愛滋、擁抱愛」線上有獎徵答活動，期許透過線上有獎徵答活動，提升本校學生對正確使用保險套之性教育觀念及了解預防愛滋病感染的重要性。共計有354人次參加，全數答對並符合資料者共計153人。

.04 | 飲料看燈行，學會看標示減少含糖飲料攝取



飲料看燈行 學會看標示減少糖

1 確認一餐應有的份數
2 留意每份糖量
3 到底吃糖了多少數量

5% (每100公升) 營養標示
每份糖量 ≤ 5公升
每罐糖量 ≤ 25公升
每罐糖量 ≤ 25公升
每罐糖量 ≤ 25公升

QR codes for: 運動飲料, 多多綠茶, 寒天檸檬, 破酸氣泡飲

為鼓勵師生購買飲料時閱讀營養標示，衛生保健組於12月10日(五)舉辦「飲料紅黃綠燈快閃活動」，透過觀看海報學習判讀包裝飲料之營養標



【防制學生藥物濫用】毒品千萬別嘗試：用了喵喵，大事不妙



【校安宣導】「假檢警詐騙手法3步驟」

- 一、接到自稱中華電信、健保局來電說你的證件被他人冒用申辦門號，電話費多期欠繳或是健保卡遭他人盜刷。
 - 二、接到假冒警察或檢察官來電說你的帳戶涉及洗錢、涉及偵辦中的刑案，要求你交付名下所有帳戶監管，待清查後再返還。
 - 三、要求你至金融機構領取積蓄、解除定存，派出假冒書記官的車手前往指定地點收取你的存摺、現金、印章等或要求你匯款至指定帳戶。
- 警察、檢察官「不會」以line或傳真公文通知/傳喚。
- 警察、院檢機構「不會」監管民眾帳戶。
- 警察、檢察官「不會」以電話製作線上筆錄。(資料來源:內政部警政署刑事警察局官網)

示及計算含糖量，再依含糖總量區分為紅、黃、綠燈三個等級，紅燈飲品含糖量最高(超過25公克)，建議每週飲用不要超過一次；綠燈為無糖飲料，可以每日飲用；黃燈的含糖量介於1~25公克，建議每週飲用不超過3次。

本組以十款常見的市售包裝飲料為題，現場掃不同QR code隨機回答不同飲料題組，答對即贈送50元健康餐食餐券，活動在午餐尖峰用餐時間以快閃方式進行，50分鐘時間內共220人次參加，參加活動全程僅需3分鐘即可完成，不僅趣味性十足，且有效提升對減少攝取含糖飲料之健康意識。

您是否也想學習營養標示計算含糖量呢？歡迎運用照片區的QR code題組，牛刀小試練習看看，馬上會有答案喔！

.05 | 運動可以創造良好的生活品質

教職員樂活

「人生的目的是求善求福。最高的善是『至善』，真正的幸福是理性的『精神幸福』」—亞里斯多德。隨著現代社會資訊科技的發展，人類的壽命不斷的被延長，我們的生活品質要如何維持才能有意義？

教育部體育署定義成年期分為19~30歲的青年期、31~44歲的壯年期及45~64歲的中年期三個階段，特別是在35歲左右開始會感到體力衰退，在步入40歲之後罹患疾病的成人有逐漸增加的現象。然而在現代生活中，多數成年人在閒暇時間的選擇了運動以外的休閒活動(例：使用3C產品)，同時減少了可以身體活動的時間，增加了因生活壓力而造成的文明病風險指數。有專家學者指出，運動能有效提升幸福感。我們可以採取主動參與，並選擇符合自我心理需求的運動，來提升生理與心理的健康，也可以透過專業醫療諮詢了解個人運動計畫及目標如何設定，做好自我管理，建立高品質的生活。

本校學務處體育室設有「教職員工樂活運動專區」，本學期周五下午共開設7門運動課程，包含體適能、健身拳擊、籃球、桌球、羽球、網球及高爾夫球課程，並聘請專業教練為本校教職員工工作課程指導，有效提升本校教職員身心健康及幸福感。本學期樂活課程於110年12月24日結束，下學期開課時間預計於111年3月，歡迎本校教職員工及新進人員報名參加。



.06 | 忘憂森林心理衛生宣導主題週活動成果

【校內教職員體育活動榮譽榜】110學年度教職員工桌球賽

110學年度校長盃桌球賽於11月30日假體育館3樓舉行完畢，活動圓滿成功，恭喜獲獎單位。



冠軍：總務處 A 隊



亞軍：學務處



季軍：理學院



殿軍：總務處 B 隊

【活動預告】111年電影聽賞 共融共享 閱聽平權

一、活動目的：
辦理視覺障礙者電影聽賞活動，提供視障者多元社會參與管道，豐富其生活內涵並促其融入社會，藉此改變大家對於「障礙」的看法，讓更多視障者及社會大眾體驗不同的閱聽感受，落實公共圖書館提供視障者公平聽閱權益及資訊接收機會之目標。

二、辦理單位
指導單位：教育部
主辦單位：國立臺灣圖書館
合辦單位：國立公共資訊圖書館、臺南市立公共圖書館、高雄市立圖書館新興分館、高雄市立圖書館文化中心分館、花蓮縣文化局圖書館

三、導賞人：黃英雄老師（臺灣編劇藝術協會理事長）

四、參加對象：以視障者為主，開放一般民眾自由參加

五、活動資訊：<https://www.ntl.edu.tw/ct.asp?xItem=76552&ctNode=1664&mp=1>



110.11.28至110.12.03忘憂森林心理衛生宣導主題週圓滿完成，活動內容為「走進忘憂森林」、「樹說我的憂鬱」、「尋找忘憂果實」，完成活動者可以獲得小精靈祝福禮物-溫馨甜湯，本學期參與活動共有627人次參與。

.07 | 人聲的自我追尋~情緒覺察工作坊成果分享



心輔組於110年12月18日辦理人聲的自我追尋~情緒覺察工作坊，由高銘謙老師帶領，共計15人參加。講師帶領成員從生理運作來認識聲音的變化，並從聲音的速度、線條、重心來覺察自我的情緒。

.08 | 防制學生藥物濫用志工服務梯隊開始報名

近年毒品推陳出新，透過各式各樣管道流入社會，入侵校園，為防制毒品危害學子，教育部積極推動大專校院學生至鄰近國中小學，以“大手帶小手”方式進行反毒宣導教育，學校持續推動請同學們結合系(所)或社團「教育集中實習、帶動中小學課輔、寒暑假志工服務梯隊」，導入生活輔導課題，配合教育宣導（以話劇、舞蹈、歌唱、互動教學等多元方式興辦），以增加同學宣教知能與實務經驗，有利於未來出任小學老師專業能力。

校園安全組非常歡迎各位同學，自主報名策辦110學年度寒假志工服務梯隊，反毒-防制藥物濫用宣導教育活動，請至行政大樓A107室-校安組報名參加。