

臥龍務語

第四十二期

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：2021-04-01

本期快速瀏覽

活動預告

〈衛保組〉

- 【填問卷摸彩送商品卡】餐廳滿意度暨健康生活習慣線上調查
- 【技能鑑定】健康技能教學基本能力初級鑑定

〈心輔組〉

- 【心理衛生宣導主題週】來一杯心暖
- 【教師研習系列講座】成為對的人～串起社會安全守護網
- 【活動宣導】團體輔導活動
- 【班級座談】怦然心動的人生整理魔法

〈原資中心〉

- 【部落講堂】4月28日起【部落講堂】賽考利克泰雅語研習課程

學務報你知

〈生輔組〉

- 【申請公告】110學年度宿舍床位申請公告

〈校園安全組〉

- 【宣導事項】本校停車場納入都市更新範圍及配合臺北市停車管理處規劃改善市容措施

〈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】「桃園市原住民族學生獎助-清寒獎助金及優秀獎學金」申請結果

活動訊息

【填問卷摸彩送商品卡】餐廳滿意度暨健康生活習慣線上調查

舉辦「學生餐廳滿意度暨健康生活習慣線上調查」活動，問卷5分鐘內可填答完畢。問卷填答期間至5月2日(日)截止，於期限內完成線上問卷填答者，可參加便利超商「商品卡200元」摸彩活動。

我要填問卷：<https://forms.gle/YdrhP8ENqD7yCwi7A>

【技能鑑定】健康技能教學基本能力初級鑑定

衛生保健組將於110年4月10日(六)上午8:00至下午5:30，辦理「健康技能基本教學能力初級鑑定」，歡迎報名參加。

本期特色專題

01. 110年教職員樂活運動課程快樂工作·健康生活

02. 【看短片有獎徵答】健康早餐怎麼吃

03. 【心衛文章分享】我們與未來的距離：成為勇敢的人之前，得先找到你是誰

04. 【菸害防制講座】菸霧中的真相

05. 【性教育講座】拆解12年國教健康與體育領域「性教育」課綱

06. 防範一氧化碳中毒宣導

.01 | 快樂工作·健康生活

110年教職員樂活運動課程

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



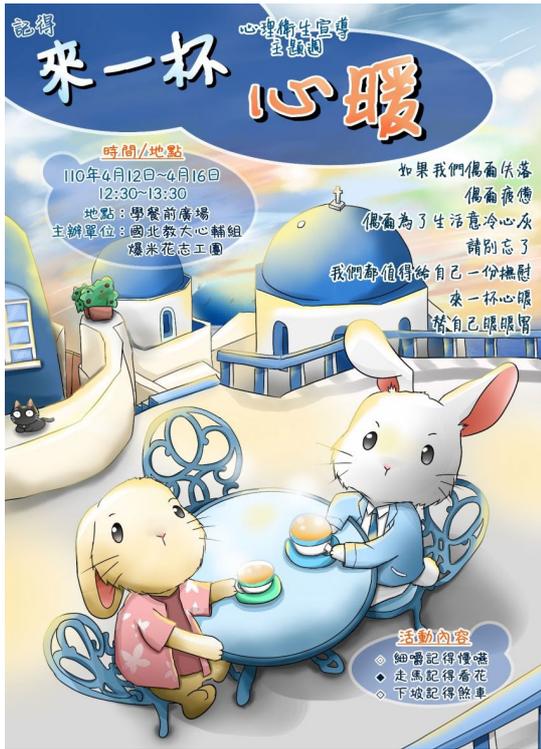
Top

體育室開設110年教職員樂活運動課程於3月12日下午14時正式開課，課程首日邀請校長、學務長及主任秘書與本校教職員工參與運動課程。校長在上課前給予本校教職員工們勉勵與祝福，鼓勵同仁多多運動，有益身心健康。

活動詳情：<https://dsa.ntue.edu.tw/sa/newDetail/4145>

【心理衛生宣導主題週】來一杯心暖

心理輔導組於4/12~4/16午間辦理【來一杯心暖】心理衛生宣導主題週，辦理地點位於學生餐廳廣場前，活動參與完成將會獲得獨一無二的「心暖票夾」哦！



【教師研習系列講座】成為對的人~串起社會安全守護網



本次課程特別邀請到女子高爾夫球職業選手莊欣耘為本校教職員工指導高爾夫球課程。

.02 | 健康早餐怎麼吃

【看短片有獎徵答】

健康早餐是開啟美好一天的關鍵，你每天走進早餐店或便利商店時，是否常常不知道要點些什麼？或是已吃了早餐，但到了10點多就開始呵欠連連或是飢腸轆轆，這可能是早餐吃錯惹的禍！

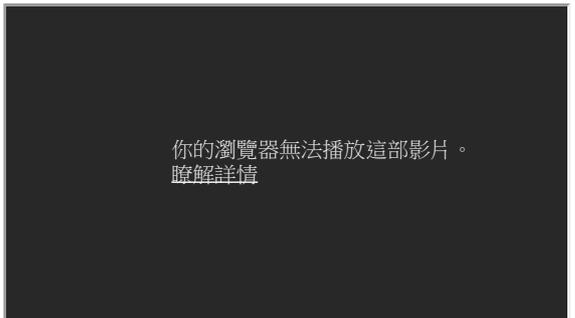
為幫助師生瞭解如何選擇健康營養的早餐，特別選擇生活化的網路教學影片，供師生學習。請完整觀看兩部短片後，再填寫有獎徵答題目。每人限答一次，重複填寫者，以第一次答題時間為準，全數答對就可參加摸彩活動。

本次有獎徵答的正確答案以兩部影片中所提的情境及品項為準，但因市面上餐飲店家之餐食做法各有不同，建議師生平時能運用影片所教授的知識和原則，彈性選購健康營養的早餐。

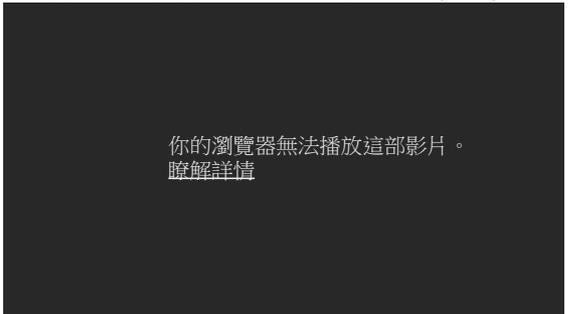
本活動自即日起至4月25日(日)止，五題全數答對且完整填寫個人資料者，以電腦亂數抽出20位得獎人，贈送便利超商「100元商品卡」1張。中獎名單預計在5月7日(五)前公布於衛生保健組網頁並發送訊息至個人信箱，請中獎人於5月14日(五)前至本組領獎，逾期視同放棄。

營養師去早餐店，常見的早餐都是地雷！?(8:58)

影片來源：YouTube【好味營養師品瑋】



7-11與全家早餐怎麼吃？超商吃早餐要注意！(10:20)



看完影片填答去囉~~

每人限填答一次，請慢慢作答

<https://forms.gle/yyJem6kRWdo8TkAM7>

成為對的人 串起社會安全守護網

3/23
時間|15:45-16:45
地點|活動中心405演講廳
參與對象|全校導師
講師|連玉如 臨床心理師

4/13
時間|15:30-17:30
地點|篤行樓601國際會議廳
參與對象|理學院教師
講師|連玉如 臨床心理師

5/11
時間|15:30-17:30
地點|篤行樓601國際會議廳
參與對象|教育學院教師
講師|陳淑芬 諮商心理師

6/1
時間|15:30-17:30
地點|活動中心406高互動教室
參與對象|人文藝術學院教師
講師|林雪琴 諮商心理師

主辦單位| 學務處心理輔導組
指導單位| 教育部
報名方式| 掃描QRcode線上報名
連絡電話| 02-27321104 分機85112
國立臺北教育大學心理輔導組 溫馨敬邀

隨著生年大環境變動的壓力與日俱增，再加上每逢季節更替之際，導致社會或校園自殺事件頻傳，引發校園教職員工生以及家長內心裡的不安。本校以成為對的人、串起社會安全守護網為各學院特色打造研習課程。提升導師學生心理建設及高應變的能力，成為彼此的後盾。

這些教師將出席導師輔導工作的疑難雜症，一起交流與相互滋養，共許導師、教師具備信心成為關學生身心安全之重要他人。

★講師群為社區及校園輔導工作人員、督導級之專業心理師。

★相同研習主題、不同開課形式，師長們敬請期待，更歡迎踴躍參加！



【活動宣導】團體輔導活動

【交朋友放輕鬆~人際支持成長團體】

活動時間：110/4/8~110/6/24，每周四18:30~20:00，共12次

活動地點：至善樓G202

報名網址：<https://reurl.cc/V30yKQ>

【家家久~家庭關係模式探索團體】

活動時間：110/4/7~110/5/12，每週三18:30~20:30，共6次

活動地點：至善樓G202

報名網址：<https://reurl.cc/Q75tjO>

【我哪知道畢業後要幹嘛~生涯探索團體】

活動時間：110/4/42~110/5/17，每週一18:30~20:30，共6次

活動地點：至善樓G202

報名網址：<https://reurl.cc/6yjrrb>

【班級座談】怦然心動的人生整理魔法

歡迎大家來申請喔！（申請不限一項）

申請方式：(1)以班級為單位；(2)10人成團報名

辦理時間：110/3/8~110/6/25；

週一至週五 9:10-17:30

活動時間：每場次120分鐘

活動地點：有投影螢幕教室皆可

報名網址：<https://reurl.cc/R62xrz>

【部落講堂】4月28日起【部落講堂】賽考利克泰雅語研習課程

時間：4/28、5/5、5/12、5/19、5/26、6/2每週三晚上6-8點

地點：原資中心A112

講師：族語認證泰雅語命題委員

師大及清大泰雅語教學講師-錢玉章老師

.03 | 我們與未來的距離：成為勇敢的人之前，得先找到你是誰

【心衛文章分享】

撰文 / 張文馨 實習心理師

歡迎你加入國北教大這個大家庭，在未來的四年裡，你將會經歷與高中完全不一樣的生活，無論你選擇如何去度過這四年，希望你都別忘記，這段時間裡的每一個當下，都是一個好時機，讓你能去找尋、思考並創造出你想成為的大人樣，而在成為你理想中的大人前，先讓我們從認識現在的自己開始吧。

在大學的求學過程中，我們不只是在累積自己的專業知識與學習經驗，我們也同時面臨了未來的生涯思考。或許生涯兩字對你來說會有點遙遠，但其實生涯就是你的生命規劃；你想活出什麼樣的人生？你會為自己的人生說出一個什麼樣貌的故事？你想踏上前往哪裡的旅途冒險？你想成為一個什麼樣子的大人？不知道你是否也問過自己這些問題呢？

因此在這裡要和大家分享，我們可以從哪裡開始尋找人生方向的生涯規劃。

心理學家Rene Dawis和Lloyd Lofquist在工作適應理論中，提到人要在工作中獲得滿足，其實是需要幾個重要向度的配合，它們分別是『能力』、『興趣』、與『價值觀』；「能力」指的是你會什麼，「興趣」指的是你喜歡做什麼，而「價值觀」，則是你重視什麼。這三個要素缺一不可，因為若少了能力，你做起來會辛苦；若少了興趣，做起來則會無趣；少了你重視的價值觀，做起來便難以持久。因此，當個人特質與工作的部分能夠互相媒合，讓個人在工作與生活中不斷獲得正向的回饋，才有可能讓自己在生涯上得到滿意，並且持續不斷地投入在不同的角色工作中，而感到生涯帶來的意義與快樂。

所以，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！當你回首觀看這一路上的自己，你會發現，勇氣從來就不是梁靜茹給你的，而是你與生俱來，那個最真實的自己。

舉辦單位：原住民族學生資源中心

報名網址: <https://reurl.cc/NXxovq>

學務報你知

【申請公告】110學年度宿舍床位申請公告

申請期間：3月22日上午10:00起至4月16日下午16:00止
申請資格：

- 110學年大學部二至四年級在籍學生。
- 依據本校學生宿舍住宿申請及輔導管理辦法第3條規定，除設籍臺北市、新北市捷運通行地區(淡水區、新店區、中和區、永和區、板橋區、三重區、蘆洲區、新莊區、土城區、林口區、泰山區等)，有危及自己或他人生命、自由、財產安全之虞、大學部延畢學生(因交換或轉學而延畢1年者不在此限)外，均可提出申請。

應備文件：

- 可清楚辨識本人之照片電子檔。
- 設籍滿一年以上(109年3月23日前設籍於該地址)含詳細記事之戶籍謄本或新式戶口名簿影本，境外生請上傳居留證。
- 郵局或銀行存摺正面影本。
- 特殊身分學生如(中)低收入、身心障礙等，請務必上傳證明文件。

【宣導事項】本校停車場納入都市更新範圍及配合臺北市停車管理處規劃改善市容措施

一、因應本校TOYOTA巷內(復興南路二段337巷6弄)停車場列入都市更新範圍，預計3月點交，8月進行都市更新，此段過渡期間配合臺北市停車管理處將規畫開放供市民及學生停放機車及腳踏車，自3月2日起停車場柵欄將24小時開啟。

二、臺北市停車管理處基於整頓市容，將於復興南路二段337巷6弄停車場對面人行道規劃腳踏車車位，若違規停放機車將被開罰單，請同學勿將機車停放於人行道以免受罰。

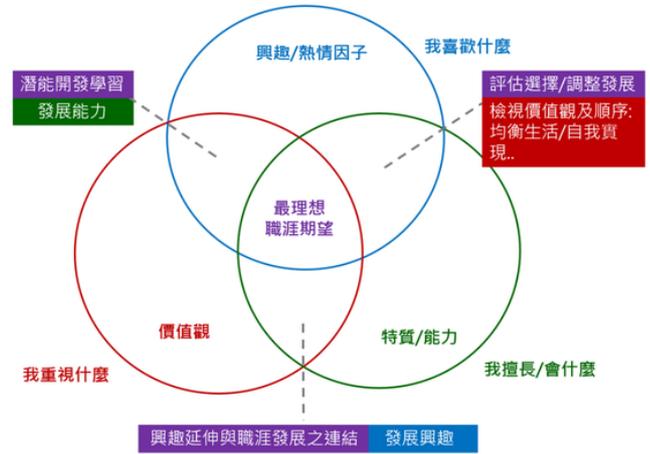
三、敦南街停車場僅供已申請機車停車位的同學停放，請同學依規定張貼識別貼紙，並攜帶磁卡感應駛入停放，未完成車位申請的同學請勿停入。

【課業支持系統】原住民族學生學伴計畫

本學期學伴上限為15組，共有20組學生填單申請，按申請人之班排百分比排序數字較大者優先錄取(意即學習表現需加強者)，於3/22開始進行一對一課業協助，以強化學業、增進學習效能，達到課業、生活及社群交流的目的。

【獎助學金申請】「桃園市原住民族學生獎助-清寒獎助金及優秀獎學金」申請結果

110年度第1梯次「桃園市原住民族學生獎助-清寒獎助金及優秀獎學金」，本校共11名學生符合資格申請優秀獎學金，獎助金額為每學期每人1萬元整，依限於3/22函送至桃園市原民局。



來源:職涯探索與發展評估模型 吳靜媛, AICCP教練研究論文, 2014年2月

.04 | 菸霧中的真相

【菸害防制講座】



衛生保健組於3月9日(二)邀請臺灣菸害防制暨戒菸衛教學會理事黃燕華講師蒞臨本校進行菸害防制講座，介紹各種菸品及其對健康與環境的傷害、戒菸的好處和方法等，並搭配相關疾病照片和影片，警惕同學吸菸會導致的傷害。演講內容豐富精彩，共計72人參加。

.05 | 拆解12年國教健康與體育領域「性教育」課綱

【性教育講座】



衛生保健組於3月19日(五)結合校內師資培育課程，邀請國立臺灣師範大學高松景教授蒞校擔任講者，講述全人性教育觀念，並以素養為導向，教導學生掌握性教育課程設計與教學策略，共計23人參加，會中師生熱烈討論。

.06 | 防範一氧化碳中毒宣導

(資料來源:內政部消防署官網)

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 **019597**