

# 臥龍務語

第三十七期

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 蔡業榮  
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 : 2020-10-06

## 本期快速瀏覽

### 活動預告

#### 〈生輔組〉

- 【活動預告】【會議】109-1大學部第一次學生幹部座談會

#### 〈課外組〉

- 【園遊會】125周年校慶園遊會攤位及社團暨系學會表演活動報名開始了

#### 〈衛保組〉

- 【企畫案徵選】減少攝取含糖飲料活動企畫案徵選

#### 〈校園安全組〉

- 【本校防疫措施】本校正門口及東側門實施校內實名制及體溫量測時段調整
- 【反詐騙宣導】「交友軟體」充斥詐騙陷阱
- 【校安宣導】迎新宿營活動安全宣導

#### 〈體育室〉

- 【競賽活動】新生盃球類競賽
- 【競賽活動】109年全國大專校院運動會-華麗登場

#### 〈原資中心〉

- 【部落會議】校長與全校原住民族學生座談會
- 【部落講堂】太魯閣族語研習課程
- 【部落講堂】原住民族歷史正義與轉型正義-為什麼要說我們的話?

### 學務報你知

#### 〈生輔組〉

- 【優良導師】【導師制】公告109年優良導師獲獎名單

#### 〈體育室〉

- 【防疫人人有責】居家防疫健康操

#### 〈資源教室〉

- 【獎學金】109年度《中華民國腦性麻痺協會獎學金》申請開始!

#### 〈原資中心〉

- 【課業支持系統】原住民族學生學伴計畫

### 活動訊息

【活動預告】【會議】109-1大學部第一次學生幹部座談會

【會議】學生幹部座談會

時間：109年10月27日(二) 下午3:30-5:00

## 本期特色專題

01. 槌球運動--推廣研習活動歡迎參加!
02. 校園防疫·守住你我健康
03. 具感染風險民眾追蹤管理機制
04. 大一衛生長會議暨新生健康檢查·順利完成!
05. 毬球運動
06. 親愛的老師·您們辛苦了!
07. 敬祝中秋佳節愉快!
08. 2020全民運在花蓮!

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 | 槌球運動--推廣研習活動歡迎參加!

日本為發源地，自亞洲地區逐漸普及至全世界，Gate「槌球」，中國及港澳皆稱之「門球」。槌球在台灣推廣縣市、鄉鎮皆設有槌球組織單位，參與者以中老年族群居多，在55-80歲男女性、約8~9萬運動人口。近年致力於向下普及及大專院校逐漸重視推展，已取得教育部甄試升學加分許團體運動，規則具有邏輯性，屬輕柔運動，注重人與人之間的娛樂。看似簡單，但要玩得出色，光有技術是不夠的，還得動動腦才能晉升達人等級，可以說是激發腦力的智慧型運動。很適合用來訓練小朋友手眼協調、培養思考能力及預防失智症等老人文明病。

►槌球研習推廣活動：敬邀本校全體師生同仁校友及愛好者，踴躍參加。

►研習活動資訊下載

### .02 | 校園防疫·守住你我健康

一、養成良好衛生習慣：咳嗽打噴嚏摀住口鼻，用餐前、如廁後、出入醫療院所及公共場所前後，都應確實用肥皂洗手，並減少觸摸眼口鼻。

二、維持健康生活型態：適度運動、充分睡眠、均衡飲食，以提升自體免疫力。

三、身體不適主動告知：確認健康狀況，有發燒、呼吸道症狀、嗅/味覺異常、腹瀉或身體不適者，請配戴口罩，儘速就醫並在家休息。如自覺有症狀者請填報本校自主健康照護回報系統<https://forms.gle/iThT3mdJrEeco6NQ8>。

Top

地點：學生活動中心405會議室

主席：陳校長慶和

本學期第一次學生幹部座談會，會前已先以提案單徵詢所有幹部意見，敬請各班班代及自治學會會長準時與會。

### 【園遊會】125周年校慶園遊會攤位及社團暨系學會表演活動報名開始了

各位同學大家好，

125周年校慶園遊會將於12月5日(六)於本校操場舉行，同日亦將舉辦109年社團暨系學會成果發表活動。各社團及系學會若有意願參與園遊會設攤或進行活動表演者，請點選以下連結進行報名，報名期限至10月25日止。

園遊會設攤報名連結：<https://forms.gle/8tMhF3CXzUDwnc65A>

社團暨系學會成果發表活動報名連結：

<https://forms.gle/WAqsMmrLHdaPxbUU8>

敬請踴躍報名參加！

若有疑問，請洽課外活動組邵學禹組員(分機82023)

### 【企畫案徵選】減少攝取含糖飲料活動企畫案徵選

一、活動目的：藉由學生發揮創意、發展出創新推廣方案推廣，期能引導師生養成少糖飲、多喝白開水的習慣，進而共同營造校園健康風氣。

二、報名與收件截止時間：即日起至109年11月6日(五)，歡迎個人或組隊報名(每隊以不超過3人為限)。

三、獎勵：

1.商品卡：第一名3,000元；第二名2,000元；第三名1,500元。

2.企畫達標作品，可參加摸彩，送超輕量陶瓷保溫杯(限量8份)，市價790元。

四、活動詳情：<https://dsa.ntue.edu.tw/sa/newDetail/3899>



減少攝取含糖飲料活動  
**企畫案競賽**  
用你的創意來改變大家喝飲料的習慣！

**企畫案主題**  
「少喝含糖飲料」  
「多喝白開水」

**收件時間**  
即日起至109年11月6日

**參與對象**  
本校在學學生(含研究所)  
個人報名或組隊  
(每組不可超過3人)

**競賽獎勵**  
第一名3000元  
第二名2000元  
第三名1500元

報名及上傳企畫書  
比賽辦法

凡參賽作品分數達80分或以上者，即有機會參加摸彩，獲得價值新臺幣790元不鏽鋼316超輕量陶瓷保溫杯

衛生保健組關心您

### 【本校防疫措施】本校正門口及東側門實施校內實名制及體溫量測時段調整

一、依據教育部要求各大專院校實施校園內實名制及體溫量測措施，及本校109年9月24日防疫會議決議辦理。

二、考量國內疫情狀況、實施近況、教職員工生出入之尖峰時段及鄰近各校作法，爰於9月26日(週六)起大門

## .03 | 具感染風險民眾追蹤管理機制

衛生福利部疾病管制署 具感染風險民眾追蹤管理機制

介入措施	居家隔離	居家檢疫	加強自主健康管理	自主健康管理
對象	確定病例之接觸者	具國外旅遊史者	自「低感染及中低感染風險國家/地區」中與确诊人接觸期間停留超過14天	對象1.通報區內已檢驗陰性且符合解除隔離條件者 對象2.社區監測病例接觸者
負責單位	地方衛生主管機關	地方政府民政/里長或里幹事	地方衛生主管機關	衛生主管機關
方式	居家隔離14天 主動監測1天2次	居家檢疫14天 主動監測1天1-2次	居家檢疫期間滿至人境滿14天 主動監測1天1-2次	自主健康管理14天
配合事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>衛生主管機關開立「居家隔離通知書」</li> <li>衛生主管機關每日追蹤2次健康狀況</li> <li>隔離期間居住家中(從指定地點)不出外，亦不得出城或出國，不得搭乘大眾運輸工具</li> <li>經醫師由衛生主管機關安排就醫</li> <li>如未配合中央流行疫情指揮中心防疫指揮，將依傳染病防治法裁罰並強制安置</li> <li>隔離期間或解除自主健康管理2天</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>主管機關開立「居家健康聲明書」並檢附通知書，配戴口罩居家檢疫。</li> <li>居家期間每日進行健康追蹤1次，撥打電話詢問健康狀況並記錄「健康暨追蹤紀錄」。</li> <li>居家期間應在家中(或指定地點)不出外，亦不得出城或出國，不得搭乘大眾運輸工具。</li> <li>經醫師或指定醫療機構採檢體，衛生主管機關加入主動監測。</li> <li>如未配合中央流行疫情指揮中心防疫指揮，將依傳染病防治法裁罰並強制安置。</li> <li>解除居家隔離後自主健康管理7天。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>確切從事即定自有限度之商務活動，禁止至人員密集場所(如商場、夜市、百貨公司等)、餐館、電影院、劇院。</li> <li>經非非急迫之醫療或檢驗，結果詳確告知健康狀況。</li> <li>使用防疫設施(如休閒設施)與其他人員接觸，結束後應通知防疫指揮人員進行消毒。</li> <li>個人負責採樣及全檢時間，以落實高階防護措施。</li> <li>安排每日活動及接觸人員，不可隨意更改。</li> <li>自備全效醫用口罩及保持社交距離。</li> <li>配合衛生主管機關每日回報高階防護措施狀況。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>無症狀者：儘量避免出入公共場所，避免前往高風險之醫療或檢驗，如國外旅遊全數檢驗陰性且無症狀者，需經醫師後復學生及返學前，每日早晚各量體溫一次。</li> <li>有發燒或咳嗽、流鼻涕等呼吸系統、身體不適者：確實佩戴口罩，儘速就醫，且不得搭乘大眾運輸工具，居家時主動告知鄰里、防疫隊、學校、醫療及身體不適者其他人有疑似症狀，居家時應佩戴口罩及主動告知他人。</li> <li>如就醫檢驗結果呈陽性，返家後於隔離期間，應留在家中不可外出。</li> <li>醫療院所工作人員由主管機關期間應注意事項，依相關感染管制指引辦理。</li> </ul>
法令依據	傳染病防治法第48條、第58條 嚴重特殊傳染性肺炎防治及移轉條例第15條第2項	傳染病防治法第58條 嚴重特殊傳染性肺炎防治及移轉條例第15條第2項	傳染病防治法第48條、第58條 嚴重特殊傳染性肺炎防治及移轉條例第15條第2項	傳染病防治法第48條、第58條 嚴重特殊傳染性肺炎防治及移轉條例第15條第2項

中央流行疫情指揮中心 關心您

## .04 | 大一衛生股長會議暨新生健康檢查，順利完成！



每年九月是大一新生進入校園、體驗新鮮人的日子，也是本校衛生保健組最忙碌期間，因為每年一度的新生健康檢查及後續追蹤管理即將展開。

衛生保健組開學第一週即舉辦大一衛生股長會議，說明衛生保健組工作及需要衛生股長協助宣導的健康衛生事項，其中最重要的就是協助各系大一同學順利完成健康檢查。今年與合作醫院共同落實健檢現場的防疫措施，除了大一新生之外，外籍生與轉學生也一同參與，共計有821人完成檢查。

## .05 | 毬球運動

毬球運動衍伸自古代蹴鞠的隔網運動，是一種結合了西方足球、羽毛球、排球和東方民俗踢毬而產生的一項新興運動。民國66年萬華國中體育教師-李明秀老師發明了毬球，現今仍是個發展中的運動。現代學生長期久坐讀書、玩手机，導致足部不靈活，毬球運動不僅能活用足部，也能增加孩童專注力、反應力、肢體協調、甚至團隊合作能力等，有助於學生的課業學習與社交能力。

以下為毬球各類資訊：

- 中華民國毬球協會網址  
<https://sites.google.com/site/ctsba2015/>
- 毬球在臺灣YouTube 影片介紹  
<https://m.youtube.com/channel/UCvgV3g-FJm-8Hnj8L7TxOAw/playlists>
- 台北市體育總會毬球協會官方網站



口及東側門實施實名制及體溫量測時段，調整為週一至週五7時30分至18時30分(週一至週五其餘時段及週六、週日不實施)，本校正門及東側門開放時段仍維持(正門6時至23時、東側門7時至23時)。

#### 【反詐騙宣導】「交友軟體」充斥詐騙陷阱

你聽過網賺嗎？在家工作就能輕鬆賺錢，只要有手機，你也能實現夢想，輕鬆擁有美好生活；交友軟體認識沒多久的「網友」就對你告白，並且慫恿你去投資、保證賺錢？以上這些都是詐騙集團的話術，請民眾不要輕易受騙。

臺北市1名40歲黃姓小姐日前於交友平臺「Badoo」認識男網友，雙方熟識一段時間後，該「男網友」便慫恿黃女投資虛擬貨幣，並且提供假投資網站：九恆星(網址：<https://app.jhxbtc.com/>)，黃女第一次試玩獲利新臺幣300元左右，而且真的「能出金」，便加碼投資，陸續入金1,200萬餘元，惟當黃女欲提領獲利時，卻無論如何就是「無法出金」，損失1,200萬餘元。

要如何確認這個網站是不是詐騙網站呢？刑事警察局提供以下幾點供您分辨：

該投資網站以「網友」介紹或「網路」瀏覽居多，非金管會規範投資管道。

僅有LINE客服，且公司無電話客服及實際地址。

標榜「保證獲利」、「穩賺不賠」且「利潤豐厚」。

入金帳戶常換，入金後要求拍照提供匯款單。

小額獲利可以出金，引誘持續加碼。

查看165官網或臉書定期公布之假投資(博奕)網站清單，或利用趨勢科技防詐達人查詢。

有疑問時，即時撥打165反詐騙諮詢專線。(資料來源：內政部警政署刑事警察局官網)

#### 【校安宣導】迎新宿營活動安全宣導

目前各系在9月、10月陸續舉辦迎新宿營活動，懇請各系加強宣導並提醒同學舉辦或從事任何活動時，要特別注意活動安全事項，防範相關意外事件發生。

另近期仍持續有陣雨情形，提醒各系辦理活動期間要隨時注意氣候狀況，調整活動內容，勿強行舉辦，以維護參加同學之安全。

#### 【競賽活動】新生盃球類競賽

一、比賽日期：109年10月5-20、12月7-20日。

二、比賽地點：體育館3樓、桌球教室。

三、參賽對象：大學部一年級新生為限(體育系一年級及曾報名108學年度新生盃任一項目之復學生除外)

四、報名日期：籃球及羽球項目訂於9月22日起開始報名，9月28日中午

截止報名。排球及桌球項目訂於11月24日起開始報名，11月30日中午

截止報名。

#### 【競賽活動】109年全國大專校院運動會-華麗登場

109年全國大專校院運動會因嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)疫情影響，延至109年10月31日至11月4日於高雄大學舉行。來自全國大專校院162參賽學校及近9千名選手齊聚，一展身手。

**競FUN美力,雄GO精采**

<https://109niag.nuk.edu.tw/Module/Home/Index.php>

#### 【部落會議】校長與全校原住民族學生座談會

<https://tpsba2014.pixnet.net/blog>

毬球在台灣的臉書社團

<https://www.facebook.com/groups/176991937330>

滬江高中毬球隊-滬江之毬

<https://www.facebook.com/hjshuttleball>

興德國小毬球隊介紹網址

[https://class.tn.edu.tw/modules/tad\\_web/index.php?WebID=53](https://class.tn.edu.tw/modules/tad_web/index.php?WebID=53)

## .06 | 親愛的老師，您們辛苦了！

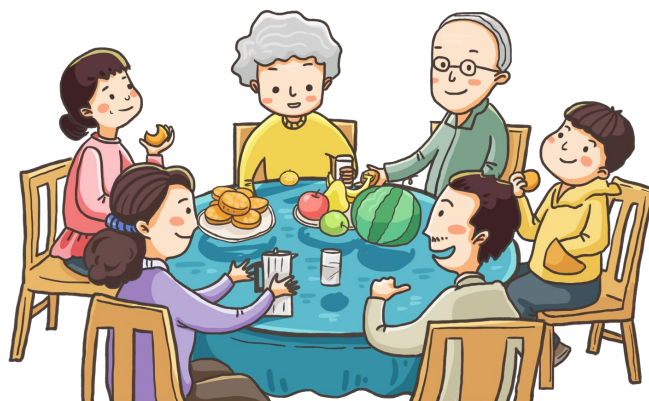
感謝所有師長的用心付出及勞心勞力，才能打造如此優質的學術殿堂，給予每位孩子嶄露頭角的機會，以利多元的發展並挖掘學生更多潛藏的能力，也塑造每位學生更多的可能性，謝謝師長們為教育奉獻熱情、貢獻所學，成就一個優質的教育體系，有您們真好。



(圖片來源：Lefi繪)

## .07 | 敬祝中秋佳節愉快!

農曆八月十五日的中秋節起源於唐朝初年，盛行於宋朝，至明清時，為重要的傳統佳節之一。古時稱為仲秋，又稱月夕、秋節、仲秋節、八月節、八月會、追月節、玩月節、拜月節、女兒節或團圓節。在中秋節時，對著天上又亮又圓一輪皓月，觀賞祭拜、吃月餅、賞桂花、飲桂花酒。中秋節以月之圓兆人之團圓，為寄托思念故鄉，思念親人之情，祈盼豐收、幸福，這種中秋節習俗就這樣傳到民間，中秋節的由來形成一個傳統的中秋節活動。



中秋月圓人團圓，疾管署呼籲，中秋連續假期在選購月餅及烤肉食材時應優先選擇信譽良好商家，不買來路不明或在衛生不良場所販售的產品，開封後除了要在效期內食用完畢外，應依產品包裝建議方式冷凍或冷

部落會議係希望讓原住民族學生了解如何妥善運用校內資源，無論在課業學習、生活適應、教育課程、文化復振等面向，藉由校內各單位合作，給予原住民族同學全方位的輔導協助，歡迎全校原住民族學生共同與會。

- 時間：10/13(二)12:00-13:10
- 地點：篤行樓803教室
- 主席：陳校長慶和
- 舉辦單位：原住民族學生資源中心
- 報名網址：<https://reurl.cc/r8ZVRx>

#### 【部落講堂】太魯閣族語研習課程

- 時間：10/19、10/26、11/9、11/16、11/23、11/30每週一晚上6-8點
- 地點：原資中心A112
- 講師：師大原住民族語言學習中心彭甄琳老師
- 舉辦單位：原住民族學生資源中心
- 報名網址：<https://reurl.cc/GreAVA>

#### 【部落講堂】原住民族歷史正義與轉型正義-為什麼要說我們的話?

- 時間：10/20(二)下午3:30~5:30
- 地點：篤行樓801教室
- 講師：臺北市原住民族事務委員會劉凱勛職員
- 舉辦單位：原住民族學生資源中心
- 報名網址：<https://reurl.cc/4mXozD>

### 學務報你知

#### 【優良導師】【導師制】公告109年優良導師獲獎名單

本校109年度優良導師獎獲獎名單為教育學院社會與區域發展學系洪士峰老師、特殊教育學系吳純慧老師、教育經營與管理學系曾錦達老師；人文藝術學院臺灣文化研究所謝欣芩老師；理學院自然科學教育學系張自立老師等五名教師。

#### 【防疫人人有責】居家防疫健康操

由臺大醫院物理治療中心團隊商請教學部拍攝[居家防疫健康操]讓大家居家也能健康防疫動一動!一週五天，每天有20分鐘到60分鐘，中強度以上的有氧運動，就可以增強免疫力囉！請你跟我們這樣動起來吧！

#運動強度：運動時心跳 >60%最大心跳【最大心跳=(220-年齡)】

\*資料來源:台大醫院物理治療中心

[https://youtu.be/mju\\_hMhq9yM](https://youtu.be/mju_hMhq9yM)

#### 【獎學金】109年度《中華民國腦性麻痺協會獎學金》申請開始!

中華民國腦性麻痺協會為鼓勵腦性麻痺優秀之莘莘學子，勤奮向上，順利完成各階段的學業且表現優異，特設會員專屬之獎學金，歡迎協會會員或會員子女踴躍申請！

【時間】109年9月18日至10月16日截止。

【報名】詳細申請資格及報名資訊，請點選

藏保存，並注意產品外觀是否變質及標示完整性；不論聚餐或出遊烤肉烹調應確保食材新鮮、生熟食分開處理、避免食用未充分加熱的食材，並落實正確勤洗手，愉快度假不鬧肚子。旅宿、餐飲業者務必加強環境衛生管理，有症狀者應停止處理食物，並於症狀解除至少48小時後才可上班，以確保其他員工及旅客健康；民眾如出現身體不適請儘速就醫。相關資訊可至疾管署全球資訊網 (<http://www.cdc.gov.tw>)，或撥打免付費防疫專線1922 (或0800-001922) 洽詢。

中秋烤肉 太邪惡?  
營養師獨門 五招放心吃!

- 第1招 市場買食材 蔬菜菇類佔一半
- 第2招 買肉不要肥 海鮮也很讚
- 第3招 熱量高、養份低 向加工品說不
- 第4招 吐司夾肉 改成生菜包肉
- 第5招 自製檸檬水 解膩少負擔

更多健康瘦身不復胖的減肥方法，請上【iFit 愛瘦身】[www.i-fit.com.tw](http://www.i-fit.com.tw)

(資訊來源--衛生福利部疾病管制署網站)

連續假期外出旅遊應注意自身安全，和親友相聚時應避免至危險區域遊玩，保護自己也愛護家人，做個負責任的成年人，快樂樂出門，平平安安回家。連假出遊期間歡迎多搭乘大眾運輸工具，並盡量避開交通尖峰時刻以舒緩交通運輸量。

安心玩水6招

- 1 選擇合法地點
- 2 應有家長陪同
- 3 留意天氣變化
- 4 避免危險行為
- 5 學會水中自救
- 6 不穿吸水衣褲

新北市政府 教育局 © 2019, Shibasays Licensed by Rexy Int. Ltd

## .08 | 2020全民運在花蓮!

兩年一度的全民運動會，10月17日將在花蓮登場，為期6天的比賽，一共有28個比賽項目，估計將吸引超過1.5萬人共襄盛舉，花蓮縣府做好籌備工作，歡迎民眾來欣賞好山好水，依傍著花蓮壯闊山海，運動員在山中揮汗、在水上搖槳，激起陣陣浪花，好山好水、好風光，讓花蓮成了舉辦109年全民運動會的絕佳場所！(109年全民運動會)

結:<https://reurl.cc/od75Ev>

【諮詢】(02) 2892-6222分機204駱宜君。

#### 【課業支持系統】原住民族學生學伴計畫

本學期原住民族學生學伴計畫共20組學生參加，於9/28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。



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