

# 臥龍務語

第三十八期

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 / 校園安全組  
信箱 / dsa@tea.ntue.edu.tw  
校安 24 小時專線 : (02)2733-2840  
發行日期 : 2020-11-06

## 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

#### 《衛保組》

- 【急救訓練】創傷包紮訓練
- 【講座】從12年國教之素養導向談全人性教育
- 【飲食教學】窈窕增肌增重飲食教學

#### 《心輔組》

- 【活動宣導】心理衛生宣導主題週 - 「生命的擺渡人」
- 【活動宣導】心隨舞動~舞蹈治療工作坊

#### 《體育室》

- 【活動預告】109學年度運動會

#### 《原資中心》

- 【職涯講座】創造自己的斜槓人生

### 學務報你知

#### 《校園安全組》

- 【校安宣導】提醒本校師生安全注意事項
- 【校安宣導】預防電話詐騙宣導
- 【兵役宣導】109年申請暑期分階段常備兵役軍事訓練·10月16日開始申請

#### 《資源教室》

- 【徵才】伊甸基金會振興及陽明醫院按摩站徵按摩師

#### 《原資中心》

- 【獎助學金申請】「原住民族委員會」及「桃園市原民局」原住民族獎助學金申請結果

### 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

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

## 本期特色專題

01. 全校導師會議暨導師知能研討會圓滿落幕

02. 僑生中秋聯歡餐會暨慶生會

03. 愛·已讀·不回~親密關係溝通講座活動成果

04. 部落會議校長與全校原住民族學生座談會

05. 學務處資源教室導師會議

06. 生活來點幽默·疫來疫安心

07. 流感與一般感冒有哪些不一樣？

08. 教育部反毒宣導海報

09. 交通安全宣導

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 | 全校導師會議暨導師知能研討會圓滿落幕



本學期全校導師會議暨導師知能研討會於10月6日下午圓滿落幕；本次會議於學生活動中心405會議廳舉行，會中首先頒發本年度優良導師獎狀，以感謝和表揚辛苦的導師們。

### .02 | 僑生中秋聯歡餐會暨慶生會

Top

幹部意見，敬請各班班代及自治學會會長準時與會

### 【急救訓練】創傷包紮訓練

【急救訓練】

時間：109年11月10日(二)下午3:30~5:20

地點：科學館B101教室

講師：台北市立聯合醫院仁愛院區 梁筱怡管理師

舉辦單位：衛生保健組

### 【講座】從12年國教之素養導向談全人性教育

時間：109年11月3日(二)上午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

### 【飲食教學】窈窕增肌增重飲食教學

針對身體質量指數(BMI)低於18的同學，提供團體飲食教學及個別飲食指導，參加者在課程前、後分別繳交兩日飲食紀錄並達審核標準者，可獲價值300元之健康點心。

課程時間：109年11月24日(二)下午3:30~5:20

活動詳情：<https://dsa.ntue.edu.tw/health/affair/643>

### 【活動宣導】心理衛生宣導主題週 - 「生命的擺渡人」

我們都會面臨人生中的各種關卡，這些關卡雖然看似困難或阻礙，卻是成長不可或缺的試煉。成為自己生命中的擺渡人，陪伴自己度過生命中的風浪。心理輔導組以有趣的活動帶領同學認識自己、調節情緒，並能更有動力面對生命的挑戰，歡迎前來攤位一起體驗，參與完活動，將會獲得甜湯一碗。

主題：心理衛生宣導主題週 - 生命的擺渡人

時間：109年11月23日~11月27日 12:30~13:30

地點：學生餐廳前廣場



生輔組及僑生聯誼社在9月30日晚間於學生餐廳2樓舉辦僑生中秋聯歡暨慶生餐會，邀請校長、學務長及主任秘書與僑生們一起歡度佳節及為9-11月的壽星慶生。校長親切的給予僑生們佳節的關懷與祝福，並與僑生們舉杯慶祝佳節。

餐會中，由校長致贈月餅給僑生同學們，讓異鄉遊子們也能感受到中秋節的氣氛。在溫馨的餐會及精美的餘興活動中，讓僑生同學們擁有一個溫暖而愉快的佳節回憶。

## .03 | 愛·已讀·不回~親密關係溝通講座活動成果

心輔組於109年10月19日辦理親密關係溝通講座，由廖怡玲臨床心理師帶領成員討論親密關係中的衝突與尊重，以及有效的溝通方式。本活動共23人參與，整體滿意度為94%。



## .04 | 校長與全校原住民族學生座談會

部落會議





#### 【活動宣導】心隨舞動~舞蹈治療工作坊

時間：109年11月7日(六) 14:00-17:00  
 地點：至善樓G202  
 講師：徐菁蓮舞蹈治療師  
 舉辦單位：心理輔導組  
 活動網頁：<https://dsa.ntue.edu.tw/sa/newDetail/3954>  
 線上報名：<https://forms.gle/88zp3QjmjsesuupN9>

#### 【活動預告】109學年度運動會

109學年度運動會  
 日期:11/17(會前賽)11/18、19  
 地點:田徑場、室外球場及體育館  
 項目:  
 學生組(田賽、徑賽、團體競賽及大隊接力)  
 教職員工組(趣味競賽及大隊接力)

#### 【生涯講座】創造自己的斜槓人生

時間：109/11/17 (二) 15:30-17:30  
 地點：篤行樓803教室  
 講師：莎伊維克·給沙沙saiviq kiasa(讓阿讓創意無限顧問有限公司董事長/法法漾播客節目Vavayan Podcast 主持人/參與世界社會企業論壇)  
 舉辦單位：原住民族學生資源中心  
 報名網址：<https://reurl.cc/d5qd12>

### 學務報你知



10/13中午12:00~13:10假篤行樓803室舉行「部落會議-校長與全校原住民族學生座談會」，除了校長、學務長外，亦邀請原民專班導師、師培中心組長、生輔組專員與會並進行各單位業務簡報，原民生分享在校學習生活、適應情形等，透過座談會方式關懷並了解原民生就讀狀況與需求，也讓大一新生知道如何妥善運用校內資源，提供學生諮詢及協助，參與人數共47人。

## .05 | 學務處資源教室導師會議



本學年度學務處資源教室導師會議於10月27日召開，感謝各系所導師前來與會，期望資源教室同學珍惜導師們予以的關懷和協助，勇敢面對在校學習與生活之各項挑戰！

## .06 | 生活來點幽默，疫來疫安心

2020年，全球的公共衛生系統在防疫上開啟了新的課題。

幽默是人類特有的正向情緒，是一種可以瞬間將負向情緒提升至正向情緒的心理機制，也是面對環境變化時的一種因應能力，透過在情緒、思考與行為上的流動，讓氣氛變得和諧而友善。面對每日的疫情資訊，你我也可以開始創造生活中的幽默，為自己和身邊的人帶來更安全的環境、更安心的感覺，用正向情緒來面對變化。

宣導資料來源：衛生福利部心理與口腔健康司

**【校安宣導】提醒本校師生安全注意事項**

上學勿單獨太早到校、放學勿太晚離校，社團、系上活動應優先考量返家安全，務必儘量結伴同行，絕不行經漆黑小巷或人煙罕至的地方及進出危險場所。

同學應配合學校作息時間，避免單獨留在教室，避免單獨到校園偏僻死角，確保自身安全。

遇陌生人或可疑人物，應立即通知學務處校安組、周遭師長或門口警衛。

陌生人問路應避免親自引導前往，並應隨時注意安全，切勿聽信他人要求，交付金錢或隨同離校。

校外發現陌生人跟隨，應快速跑至人多處或最近的愛心(便利)商店，並大聲喊叫尋求協助，如附近有警察局、派出所，應直接至警察機關尋求協助。

發現同學久未到課，應即刻向系上反映，以利及時協處。

本校校安電話(02)27332840、緊急報案電話110、火災、急難救助報案專線119。

**【校安宣導】預防電話詐騙宣導**

「先生/女士您好，您的XX銀行帳戶出現異常資金往來紀錄，如有疑問，請按9轉接專人服務.....」

您肯定有接過這樣的客服電話吧!  
不管是銀行打來說您帳戶異常  
健保署打來說您健保卡遭盜用  
檢察官打來說您涉及洗錢  
警察打來說您疑似詐騙.....

**請不要直接按9**，那些「專人」就是「專門在實施詐騙的人」  
**請不要直接按110**，電話「不會轉接到警察局」  
**請不要直接按165**，接通的「絕對不是反詐騙諮詢專線」

當您接到類似這種電話，請記得**防詐三步驟：一聽、二掛、三查證**  
無論如何請先掛掉，再重新撥打存摺或提款卡背面顯示的銀行客服電話、撥打110，或撥打165反詐騙諮詢專線，向專業人員進行諮詢及求助，以免因為一時心慌而落入歹徒的詐騙圈套。(資料來源:內政部警政署刑事警察局官網)

**【兵役宣導】109年申請暑期分階段常備兵役軍事訓練**

練，10月16日開始申請

83至92年次就讀專科以上學校男子請留意！有意願於110年及111年暑假期間連續2年完成4個月常備兵役軍事訓練者，請於109年10月16日上午10時至11月16日下午5點，至內政部役政署全球資訊網「分階段接受常備兵役軍事訓練系統」提出申請，並完成網路申請作業(連結網址如下)：

<https://www.nca.gov.tw/stage/hp2/HP2-1.aspx>。  
內政部提醒，申請前應詳閱公告說明並審慎選擇梯次，僅能擇一梯次軍種兵科提出申請，申請資料經確認送出後不得更換申請梯次軍種兵科。各梯次軍種兵科申請人數未超過錄取名額時，全額錄取；如申請人數逾錄取名額時，將於109年11月17日上午10時辦理超額抽籤。有意願且未來連續2年暑假無實習或出境等規劃的役男，記得在期限內完成網路申請。



**.07 | 流感與一般感冒有哪些不一樣？**

感冒的致病原包含多達數百種不同的病毒，有別於流感，是特定感染到流感病毒。一般而言，流感的症狀較一般感冒來得嚴重，容易出現明顯的全身無力、頭痛、發燒，通常症狀發作較突然，痊癒的時間也比一般感冒長，需一至數個星期才能完全恢復；另也容易引起併發症，如肺炎、腦炎、心肌炎等，甚至導致死亡。所以若出現「一燒(發燒)」、「二痛(頭痛、明顯肌肉痠痛)」、「三疲倦」就須警覺是流感，並儘速就醫治療。

**流感與一般感冒的差別**

項目	流感	一般感冒
致病原	流感病毒	鼻病毒、呼吸道融合病毒、腺病毒等
影響範圍	全身性	呼吸道局部為主
發病速度	突發性	突發/漸進性
臨床症狀	喉嚨痛、倦怠、肌肉痠痛	喉嚨痛、噴嚏、鼻塞、流鼻涕
發燒	高燒3-4天	少發燒，僅體溫些微升高
病情	嚴重、無法工作/上課	較輕微
病程	約1-2週	約2-5天
併發症	肺炎、心肌炎、腦炎	少見(中耳炎或肺炎)
流行期間	冬季多	春秋冬季
傳染性	高傳染性	傳染性不一

**.08 | 教育部反毒宣導海報**

若有疑義，請於上班時間向戶籍地鄉(鎮、市、區)公所、直轄市、縣(市)政府或內政部役政署洽詢。

【徵才】伊甸基金會振興及陽明醫院按摩站徵按摩師

財團法人伊甸社會福利基金會按摩中心誠摯招募按摩小站合作視障按摩師。

【工作地點】振興及陽明醫院按摩站

【工作時間】09：00～17：00 (振興醫院:週五/陽明醫院:週二及週三)

【詳細資訊】<https://reurl.cc/j5Q1Ly>

【諮詢】02-2577-5689分機19·伊甸按摩中心 唐道中組長。

【獎助學金申請】「原住民族委員會」及「桃園市原民局」原住民族獎助學金申請結果

1.109學年度第1學期「原住民族委員會大專校院獎助學金」本校第一階段核定名額為獎學金3名、助學金4名，依實際申請人數核發之低收入戶助學金有6名、中低收入戶助學金有1名，10/23已完成學生資料初審並依照實施要點線上預排獲獎名單，俟審查中心審查通過後再行寄送紙本資料至輔仁大學。

2.109年度第2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4名學生符合資格申請獎學金，已於10/5函送至桃園市原民局。

# 毒咖啡包？

## 混合式毒品致死率高！

小心包裝？幾可亂真！  
常混摻2種以上毒品種類，最常見內含物有K他命、搖頭丸、  
甲基安非他命、卡西酮、喵喵及FM2等，不要好奇嘗試。

**根據法務部  
法醫研究所統計**

109年上半年新興毒品相關死亡案件，  
共計98件，平均驗出4種毒品成份。

**偽製化包裝？**

市售商品，重新包裝，有拆封痕跡；  
山寨品牌，沒有拆封痕跡；  
自創品牌，包裝完整，無製造標示，各式新  
流行圖樣。

圖文來源：內政部警政署警政發展司



各縣市毒防中心24小時諮詢專線 輔導專線  
**0800-770-885 110**



## .09 | 交通安全宣導

### 不低頭按讚

免生命黯淡...

### 行人闖紅燈

生命亮紅燈

救一救

台北市交通文教基金會 關心您