

# 臥龍務語

第四十八期

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 / 心理輔導組  
信箱 / dsa@tea.ntue.edu.tw  
校安 24 小時專線：(02)2733-2840  
發行日期：2021-12-02

## 本期快速瀏覽

### 活動預告

《生輔組》

- 【活動訊息】110學年第1學期研究生代表座談會暨大學部第2次幹部座談會

《心輔組》

- 【工作坊】人聲的自我追尋~情緒覺察工作坊
- 【心理衛生宣導主題週】「忘憂森林」心理衛生宣導主題週

《資源教室》

- 【活動預告】2021無障礙生活節---第八屆感官生活節

### 學務報你知

《生輔組》

- 【獎助學金申請】111年「精進學習助學金」開放申請!
- 【獎助學金申請】110學年第2學期「愛舍服務學習助學金」開放申請!
- 【110學年寒假住宿申請】【宿舍】寒假住宿申請

《衛保組》

- 【減少含糖飲】飲料看燈行 學會看標示減少糖

《校園安全組》

- 【校安宣導】反詐騙宣導

《原資中心》

- 【部落講堂】【部落講堂】原住民微歧視

### 活動訊息

- 【活動訊息】110學年第1學期研究生代表座談會暨大學部第2次幹部座談會

110學年第1學期研究生代表座談會暨大學部第2次幹部座談會訂於110.12.7(二)下午3時30分於學生活動中心405召開。

- 【工作坊】人聲的自我追尋~情緒覺察工作坊

時間：110年12月18日(六) 10:00-17:00

地點：至善樓G202

講師：高銘謙 資深劇場人

線上報名：<https://forms.gle/8NyDEhdv5HcoDqgc8>

## 本期特色專題

- 校外賃居安全宣導
- 《防疫新運動 打造健康好生活》
- 急救訓練基本救命術與外傷包紮研習
- 行車安全宣導
- 無菸~清新~好生活
- 【活動成果】成為生活中的理想情人~親密關係講座

### .01 | 校外賃居安全宣導

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

## 租屋考量需周 居住安全沒煩

**建築物具有共同門禁管制出入口且有鎖具**

- 確保居住品質，住戶們應共同遵守門禁管制規定。
- 檢查出入口鎖具功能正常有無損壞。

**建築物內或週邊停車場所設有照明**

為顧及晚歸者的行走及人身安全，建築物內或週邊停車場所應設有感應或固定式照明。

**建築物建材的安全性**

倘為木造隔間或牆皮，則建築物防火性較差。

**辨別是否為高密度租賃建築物且房東是否有辦理公安申報**

- 任一樓層是否分期為6個以上使用單元或設置10個以上床位之居室者。
- 如是，應請房東辦理建築物公共安全檢查申報：300m以上：每2年1次；300m(含)以下：每4年1次。

**滅火器功能正常**

- 每一層樓至少裝設一具滅火器，並放置明顯處，避免太陽直曬。
- 定期檢視其壓力表處於「綠色壓力」充足位置，依法每3年滅火器藥粉須回收更換。

**熱水器裝設符合要求，避免一氧化碳中毒**

- 瓦斯型：建議安裝於室外，若安裝於室內須有強制排氣裝置。
- 電力型：須裝有防漏電裝置。

**設有火警警報器或住宅用火災警報器**

每個出租樓層都要裝設火警警報器，另建議每房加裝住警器最安全。

**保持逃生通道暢通，且出口標示清楚**

逃生通道不可堆放雜物，更要暢通，應有二至三處出口最安全。

**具備逃生通道及逃生要領的認識**

- 設置緊急逃生路線圖，並進行模擬演練。
- 清楚逃生通道、逃生要領、出入口方向及過火警時的應變措施等。

**清楚知道校、警、消、醫等協助管道**

掌握鄰近派出所、消防隊、醫療院所及學校校安專線等聯繫電話，有利緊急事件發生時尋求協助。

# 人聲的 自我追尋

情緒覺察工作坊



從出生到現在，我們都在使用著聲音，說話是再自然不過的事，但我們可能未著好好聽照自己的聲音，聲音跟身體一樣有高矮胖瘦、輕重相厚，它承載著個人多年的習慣與個性，蘊藏著不單是聲音的訊息。

工作坊將帶領大家從「生理的運作」、「個人經驗故事分享」、「發聲練習」、「台詞表演練習」等來認識聲音、情緒與自己的關係。

**時間：**  
110/12/18(六)  
10:00-17:00

**地點：**  
至善樓G202

**講師：**  
高銘謙  
資深劇場人、表演指導

主辦單位 學務處心輔組  
報名方式 掃描QRcode線上報名  
聯絡電話 02-27321104分機85116、85114  
國立臺北教育大學心理輔導組 溫馨敬啟



(資料來源:教育部官網)

## .02 | 《防疫新運動 打造健康好生活》

本校學務處體育室推出辦公室防疫運動教學影片，讓不管在辦公室的你，還是在家的你都能輕鬆找個空間做運動，維持健康好體態和好生活唷！歡迎訂閱我們的頻道，一起關注每週三中午12點15分的首播吧~~

體育室小叮嚀：

1. 運動前找個舒適的空間，並請穿著適合運動的服裝和鞋子；
2. 準備水和毛巾；
3. 運動後記得補充水分；
4. 運動後更換乾淨的衣物避免著涼喔！

★《防疫新運動 打造健康好生活》國立臺北教育大學體育室ft.好習慣運動教室【辦公室運動】教學影片：

○【燃脂運動】(點擊觀看)

○【辦公室運動】(點擊觀看)

○【翹臀運動】(點擊觀看)

○【徒手訓練】(點擊觀看)

○【拳擊有氧】 教學影片 110年12月01日(三) 中午12點15分 首播

想看更多運動視頻，記得訂閱NTUE PE頻道：<https://www.youtube.com/channel/UCaLmVLxrcLqL4V3dB7l1hA>

## .03 | 基本救命術與外傷包紮研習

急救訓練

### 【心理衛生宣導主題週】「忘憂森林」心理衛生宣導主題週

辦理時間：11月29日(一)~12月3日(五) 12:00 - 13:30。

辦理地點：學生餐廳前廣場

歡迎參加忘憂森林心理衛生宣導主題週，帶你認識憂鬱情緒，並一起製作舒壓小物！參與完活動者可以獲得一碗溫心甜湯，快來一起參與吧！



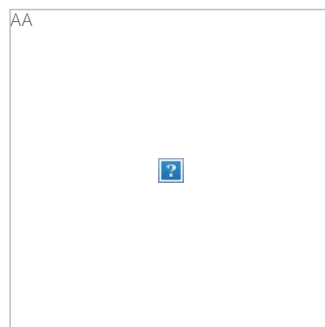
心理衛生宣導主題週  
地點/學餐前廣場

11月29日  
12月3日  
12:20  
13:20

忘憂森林

活動內容  
舒壓小禮  
一份

走進忘憂森林，讓森林小精靈聆聽你的故事，承載名為憂鬱的花朵，包裝掉你的軟弱，感受森林的氣息，從心出發



學生常因在校外活動或騎乘機車發生事故時，常常須進行傷口處理與包紮，為加強學生自我保護概念及健康技能，本次活動結合國防通識課程共同辦理急救教育訓練，本組於10月29日與11月12日邀請校外專業醫療講師蒞臨本校進行講座及實際操作，教導本校學生心肺復甦術(CPR)暨自動體外心臟去顫器(AED)及外傷處理包紮技巧，學生們均踴躍參與實務操作技巧，並表示獲益良多，共計有33人參加。

## .04 | 行車安全宣導

於11月5日(五)辦理單車騎乘安全知能及事故預防宣導，邀請臺北市監理所講師以U-bike為例，介紹單車所需的基本配備、交通法規、騎乘要領和經驗分享等，並於景美溪河濱自行車道騎乘體驗，加強同學對於行車安全的重視、建立正確的路權觀念及遵循交通相關法令，以確保自身及行人



### 【活動預告】2021無障礙生活節---第八屆感官生活圈

伊甸基金會為了讓民眾體驗並認識無障礙生活的重要性，打造了線上的互動體驗遊戲，從遊戲中接觸身障、老化的議題，邀請您一起進入身障者的生活。一起換位思考、切身感受，打造共融、共享的友善環境。

活動網址: <https://touchinglife-online.eden.org.tw/index.html>



### 學務報你知

#### 【獎助學金申請】111年「精進學習助學金」開放申請!

111年「精進學習助學金」即日起開放申請至110年12月10日(週五)止，請各系所協助轉知經濟弱勢學生踴躍申請，並將申請表及資料送至學務處生輔組顏小姐。

詳情請查閱生輔組公告<https://dsa.ntue.edu.tw/sa/newDetail/4620>

#### 【獎助學金申請】110學年第2學期「愛舍服務學習助學金」開放申請!

110學年第2學期「愛舍服務學習助學金」即日起開放申請至110年12月10日(週五)止，請將申請表填妥後送至學務處生輔組莊小姐。

詳情請查閱生輔組公告<https://dsa.ntue.edu.tw/sa/newDetail/4629>

#### 【110學年寒假住宿申請】【宿舍】寒假住宿申請

110學年寒假總計開放2週，開放時間為111年1月23日(日)下午5時至111年2月12日(六)中午11時止。農曆春節期間1月31日至2月5日宿舍封宿，除經專簽核准人員外，均須離開宿舍。寒假住宿申請自110年12月14日(二)上午9時起至12月29日(三)下午4時止，需自行上網填寫申請表單。

的安全，共計39人參加。



### .05 | 無菸~清新~好生活

為強化「菸」的危害，於11月23日(二)邀請台北市立聯合醫院仁愛院區講師至本校進行菸害防制講座「無菸~清新~好生活」，講述傳統紙菸、電子煙和加熱菸的差別及對人體的危害，並介紹戒菸的種類、方法和戒菸門診，共計96人參加。





【減少含糖飲】飲料看燈行 學會看標示減少糖

嘴饞想喝飲料時，面對便利超商或手搖飲店琳瑯滿目的飲料，聰明的你該怎麼選擇才不會有罪惡感呢？  
 三步驟教你計算整罐飲料的含糖量，並依含糖總量以紅、黃、綠燈分類建議飲用的頻率。

「飲料看燈行」快閃活動

地點：學餐

時間：12/10(五)中午11:30開始

活動方式：

到\*現場\*抽題目，依海報內容回答3個選擇題，全對者可立即領取50元健康餐飲抵用券，每人至多領取2份。

**飲料看燈行 學會看標示減少糖**

1 確認一整瓶的份數  
 1份是指大多數人一次吃的量

營養標示	每份	每100毫升
每份量 325 毫升		
大瓶裝 2 份		
熱量	67.6 大卡	20.8 大卡
蛋白質	0 公克	0 公克
脂肪	0 公克	0 公克
飽和脂肪	0 公克	0 公克
反式脂肪	0 公克	0 公克
碳水化合物	16.9 公克	5.2 公克
糖	15.6 公克	4.8 公克
鈉	29 毫克	9 毫克

2 留意每份糖量

3 到底吃進了多少糖量  
 每瓶所含份數(2份) x 每份的糖量(15.6公克)  
 = 喝一瓶全部吃進的糖量(31.2公克)

World Health Organization  
 世界衛生組織建議

每日糖攝取量不超過一天熱量總和  
**5% (約25公克糖) 會更好!**

綠燈 每瓶糖量 0 公克  
 每天都可用

黃燈 每瓶糖量 1-2.5 公克  
 每週飲用不超過 3 次

紅燈 每瓶糖量 > 2.5 公克  
 每週飲用不超過 1 次

【校安宣導】反詐騙宣導

當前各項詐騙手法層出不窮，如有接獲任何不明之來電要求匯款，或要求操作ATM轉帳，或者是要求代為購買線上遊戲點數等情形，均為詐騙手法，請各位師長及同學務必留心查證!!

如有發覺可疑或詐騙情事，請撥165反詐騙專線查詢，或至警政署165網站查詢，網址 <https://165.npa.gov.tw/#/>

【部落講堂】【部落講堂】原住民微歧視

【原住民微歧視】

原資中心x原緣社舉辦，邀請身為插畫家以及播客的Umay，在原住民議題上有相當大的見解，期望藉此講座提升學員們的文化敏感度，以及增加面對微歧視的與對進退。

▶時間：12/01 (三) 19:30~21:30

▶地點：本校活動中心301教室

▶講師：Umay Ispalaqan

如有其他疑問，請洽原資中心！



.06 | 【活動成果】成為生活中的理想情人~親密關係講座

心輔組於110年11月22日辦理成為生活中的理想情人~親密關係講座，由林昱芳諮商心理師帶領，共計28人參加。講座中帶領成員認識情感關係中的四大殺手，並透過簡單的自我評量，了解自己在情感關係中，重視的愛的語言的類型。

