

# 臥龍務語

第三十九期

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 / 生活輔導組  
信箱 / dsa@tea.ntue.edu.tw  
校安 24 小時專線 : (02)2733-2840  
發行日期 : 2020-12-10

## 本期快速瀏覽

### 活動預告

《生輔組》

- 【活動】109年僑陸生聖誕聯歡餐會

《心輔組》

- 【活動宣導】溫馨暖暖包系列

### 學務報你知

《生輔組》

- 【宿舍】寒假住宿申請

《衛保組》

- 【防疫宣導】「秋冬防疫專案」12月1日起八大類場域要戴口罩
- 【防疫宣導】「秋冬防疫專案」邊境檢疫

《校園安全組》

- 【校安宣導】反詐騙宣導
- 【校安宣導】預防一氧化碳中毒宣導
- 【兵役宣導】109學年度第2學期緩徵與儘召延長修業宣導

《資源教室》

- 【活動與講座】天使心家族社會福利基金會活動與講座

《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】109年僑陸生聖誕聯歡餐會

時間: 109年12月21日18:00

地點: 學生活動中心2樓

主辦單位: 生活輔導組

#### 【活動宣導】溫馨暖暖包系列

最近天氣變化大，同學們的心情如何呢？日常生活中是否有什麼壓力讓自己喘不過氣，想要好好的紓解一下情緒壓力？心輔組規劃溫馨暖暖包系列，透過輕鬆的動漫畫，學習「情緒調

## 本期特色專題

01. 防制學生藥物濫用宣導教育績優梯隊
02. 2020身心障礙學生生涯轉銜與輔導國際學術研討會
03. 本校榮獲109年教育部生命教育特色學校
04. 僑陸生迎新一日遊
05. 心隨舞動~舞蹈治療工作坊成果
06. 「生命的擺渡人」心理衛生宣導主題週成果
07. 急救訓練基本外傷處理與包紮研習
08. 125周年校慶園遊會圓滿完成
09. 125周年校慶運動會圓滿落幕!

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 | 防制學生藥物濫用宣導教育績優梯隊

108學期暑假志工服務梯隊自主策劃「防制學生藥物濫用」模式推廣教育活動，由體育系學會(臺東豐源國小)獲得優勝。本次獲獎團體均使出渾身解數、精湛舞台表演、傳神肢體危害性及如何拒絕來路不明藥物毒品，並充分利用教學技術參訓新生代與小朋友，讓每個人都能夠獲得深具意義獎品，真所謂"興高采烈"來參加活動，帶著豐碩獎品而歸，也相信這樣教學相長，世代接替、永恆流傳下去，對毒品宣導教育有更深層認識與了解，在校同學們已具備生活輔導實戰技能與教學經驗。歡迎同學109學期寒假偏鄉志工服務梯隊，至校安組報名參加這意義活動。

Top

適」小技巧喔！

請密切注意每期臥龍務語電子報！另外在國北教大溫馨歇腳處粉絲專業以及心輔組官網也可以收藏喔！

《第一彈：情緒調適與衝動控制》

當你覺得情緒壓力大、很想做點什麼來紓解壓力時，可以試試以下幾個小技巧，尋找最適合自己的紓壓方式喔！

**T 溫度**  
Temperature  
用冰塊或冰水碰觸臉  
30~60秒。  
好冰...

**I 激烈運動**  
Intense exercise  
維持激烈運動20分鐘  
例如：衝刺、開合跳、追貓。  
讓我撿！

**P 規律呼吸**  
Paced breathing  
每分鐘呼吸5~6次，  
吸氣4秒，吐氣7秒  
吸

**P 配對肌肉放鬆**  
Paired muscle relaxation  
全身肌肉緊繃5~6秒  
再放鬆及吐氣。  
例如：用力擁抱自己  
用力抓鯊魚。

湖 @ getuobay

《第二彈：關心及幫助他人》

分享幾個關心朋友的小方法，讓自己可以更有有效的幫助他人~

108學年度暑假志工服務梯隊  
「防制學生藥物濫用」宣導教育績優獲獎團體



.02 | 2020身心障礙學生生涯轉銜與輔導國際學術研討會

本校學務處資源教室參加教育部主辦「2020身心障礙學生生涯轉銜與輔導國際學術研討會」，受邀發表論文「大專身心障礙學生轉銜準備之規劃與執行：國北教大資源教室勞働型身心障礙兼任助理外派模式」經評為優等，研討會當日由承辦單位本校特教系詹元碩主任頒發獎狀，贈與本室吳純慧執行秘書。



.03 | 本校榮獲109年教育部生命教育特色學校

本校榮獲109年教育部生命教育特色學校！教育本身正是以生命影響生命的工作，本校歷來培育諸多教育界的菁英學子，在教育領域竭盡心力。特設立生命教育研究所，推動生命教育核心課程，協助學生從認知上累積生命教育的知識；同時著重學生身心靈健康的發展，輔導學生以各種面向探詢自我的生命意義，領略自我生命意涵，活出自己的價值並實踐。





## 學務報你知

### 【宿舍】寒假住宿申請

(1)寒宿開放時間為 110 年 1 月 10 日下午 5 時至 110 年 2 月 9 日中午 11 時止。個人申請時間：自11/ 30上午 9 時起至 12 / 15下午4 時止，需自行上網填寫 Google 表單申請(網址：<https://forms.gle/kmMfeujV9UbRvdbd7>)。個人申請共有3種收費方案，入住日期及費用請見生輔組網頁最新消息--寒假住宿公告，每人僅能選擇1種方案。

(2)梯隊申請寒宿：請循梯隊申請規定辦理，詳見生輔組網頁最新消息--寒假住宿公告，梯隊申請時間：自12/9 上午9時起至 12 / 18下午4 時止。本校各系所辦理之活動或社團梯隊，請將簽奉核准之公文影本，於12/18前送生輔組承辦人確認床位是否足夠及進行後續作業。

(3)寒宿繳費期限為 11 / 30起至 12 / 21止。於填寫申請Google 表單的第二天起(假日申請者順延至周一)自行上網至學校首頁下方的學雜費專區下載列印繳費單，可利用 ATM 轉帳、信用卡、郵局、超商等方式繳款，請於入住日將繳費收據交至宿舍櫃台始得領取門禁卡並完成入住手續，超過期限未繳費者視同放棄申請。

### 【防疫宣導】「秋冬防疫專案」12月1日起八大類場域要戴口罩



## .04 | 僑陸生迎新一日遊



生輔組及僑生聯誼社於11月28日舉辦僑陸生迎新一日遊活動，共計48人參加。把握住秋末冬初的宜人氣候，一群人浩浩蕩蕩前往大溪及鶯歌，遠離都市叢林，探訪另一個地區的美麗風情。

這次的迎新之旅，安排到慈湖欣賞寧謐的湖光山色，同學們在蔣公銅像區進行分組活動，留下了一張張創意十足的照片，也為這次的旅遊增添了亮點。隨後前往大溪老街，遊覽老街風華，也品嚐各式各樣的當地小吃；一行人再前往巧克力共和國，體驗親手製作巧克力小屋的樂趣，每位同學以手上的夾心酥及巧克力醬為材料，發揮創意砌出一間間香甜可口的巧克力小屋，濃濃的巧克力香氣讓人垂涎不已!而後透過導覽員精彩的解說，讓同學們更了解關於巧克力的知識與巧克力烘培的過程，也讓我們感受到，吃在嘴裡甜滋滋的巧克力，背後竟有這麼大的學問!

隨後再前往鶯歌陶瓷博物館，欣賞各種型態的陶瓷藝術，有精緻細膩的杯盤器皿，也有展現各種獨特技法的創意作品，讓同學們大開眼界，也讚嘆陶藝專家的精湛技藝。晚上帶大夥兒到深坑老街來一趟豆腐饗宴，品嚐不臭卻香的臭豆腐及奇特的豆腐冰淇淋，體驗深坑的豆腐文化，也大快朵頤一番。

旅遊行程中，特別安排了迎新聚餐，品嚐佳餚之餘，也交流著彼此的



## 12/1起 八大類場域要戴口罩!

<b>醫療照護</b>  醫院診所、護理機構等	<b>公共運輸</b>  公車、捷運、計程車等	<b>生活消費</b>  百貨商場、零售商店等	<b>教育學習</b>  K書中心、圖書館等
<b>觀展觀賽</b>  電影院、展演場所等	<b>休閒娛樂</b>  歌廳舞廳、KTV等	<b>宗教祭祀</b>  寺院、宮廟、教堂教會等	<b>洽公機關(構)</b>  銀行、郵局、政府機關等

勸導不聽者依法開罰3000至15000元

中央流行疫情指揮中心 2020/12/01

【防疫宣導】「秋冬防疫專案」邊境檢疫

### 旅客持3日內檢驗報告入境說明

**持陰性報告：**一般登機及入境程序

**持陽性報告：**遵循所在地國家防疫隔離政策，急迫必要時得申請專案返台

**無報告：**  
 無法出示報告且需返臺者，須事前徵詢航空公司同意及安排機上指定區域，入境需自費採檢及配合檢疫

- 符合指揮中心公布例外條件，登機前主動出示切結書及佐證資料，不予裁罰。
- 不符合例外條件，惟於海外確實無法取得核酸檢驗報告，得切結具體事由後登機，如後續查證不符規定，將依法處新臺幣1-15萬元罰鍰、不得申請防疫補償；如經確診而有傳染他人之虞者，亦須負相關刑責。

中央流行疫情指揮中心 2020/12/02

### 旅客入境檢疫切結書

**對象：**無法出示COVID-19核酸檢驗報告之本國人、持居留證外籍人士及持居留證港澳人士

**需檢附相關佐證資料，入境後配合自費採檢等措施**

- 緊急協處個案  
(二親等內奔喪、探視重病、專案緊急就醫等)
- 啟程地國家無法取得COVID-19核酸檢驗報告  
吐瓦魯國、紐埃、斐濟、東加、貝里斯、聖露西亞等
- 部會專案經指揮中心同意者
- 其它經指揮中心公告對象

自我國出境且三日內再入境者、0-6歲(未滿7歲)嬰兒及幼童、航班取消致報告逾期者、緊急協處個案同行者等

不符前述，因具體事由無法提供檢驗報告，可於切結書註明事由，並配合相關措施。後續評估不符相關例外狀況，得依法裁處。

中央流行疫情指揮中心 2020/12/02-V2

【校安宣導】反詐騙宣導

新竹縣1位37歲工程師日前逛臉書時，看到朋友貼文表示有熟人開的通訊行正在辦促銷，全新iPhone 12 Pro手機僅要價新臺幣2萬5千元，便依貼文上提供的通訊行LINE ID聯絡，打算給坐月子的妻子1個驚喜，工程師依對方指示到超商購買2萬5千元遊戲點數後，又聽對方表示還剩最後1個名額，如果一併購買可加送藍芽耳機，便加買2萬5千元遊戲點數訂購第2支，但對方收款後卻表示超商電腦系統出現錯誤無法入帳，要求工程師須在促銷截止前重買點數，否則無法提供優惠，隔天系統修復後將立刻退還多餘款項，工程師不疑有他，第3度前往超商購買2萬5千元遊戲點數，期間還傳訊給對方自我調侃，說自己1個晚上買了7萬5千元的遊戲點數簡直就像社會新聞主角，不料一語成讖，對方收款後便將LINE封鎖，工程師找朋友詢問才發現朋友臉書被盜用，所謂的促銷活動全是騙局，共損失7萬5千元。

心。希望這份暖暖的情誼，伴隨著僑陸生們在臺灣的求學生涯，無窮、無盡.....

## .05 | 心隨舞動~舞蹈治療工作坊成果

心輔組於109年11月7日辦理舞蹈治療工作坊，由徐菁蓮舞蹈治療師，帶領成員與自己的身體做連結，覺察情緒並調節與放鬆。本活動共15人參與，整體滿意度為100%。



## .06 | 「生命的擺渡人」心理衛生宣導主題週成果

109學年度辦理心理衛生宣導主題週「生命的擺渡人」活動圓滿完成，由爆米花志工團帶領同學一起面對生命的困難，練習使用生活小技巧舒緩壓力。



刑事警察局指出，歹徒利用民眾對親友的信任感，隨機盜用臉書帳號張貼詐騙訊息，謊稱「朋友的通訊行新開幕，熱門旗艦手機限量特惠，詳情請加LINE：XXXX」，民眾誤以為LINE上的「通訊行店員」真的是親友的熟人，又被動輒低於行情1~2萬元的優惠價格吸引，便鬆弛了心防，因而遭詐財得逞。警方特別呼籲，民眾上網購物時，如果遇到賣家僅透過通訊軟體聯絡、未提供實體聯絡電話、地址(如有提供，應先查證是否真實)、商品價格遠低於市價等情形，都是詐騙高風險，應避免購買；接到親友傳訊、貼文分享優惠購物管道時，也要當面或電話再次查證，以免被騙。(資料來源:內政部警政署刑事警察局官網)

**【校安宣導】預防一氧化碳中毒宣導**

**何謂一氧化碳中毒**

一氧化碳是一種無色無味的氣體，中毒後的症狀不易被察覺，因而成為潛藏於居家環境中的隱形殺手。一般在吸入過多一氧化碳後，經常只有疲倦、昏眩等輕微不適症狀，往往在中毒而不自覺的狀況下，在昏睡中死亡。一氧化碳中毒部分媒體誤報導為「瓦斯中毒」，事實上，國內液化石油氣及天然氣均依法令添加甲硫醇或二乙基硫作為警示劑，使得原本無色、無味的氣體附有顯著臭味，一旦瓦斯外洩，民眾易於察覺及時採行應變措施，不易造成災害。

**如何防止一氧化碳中毒**

- 安裝熱水器 做對五件事 遠離隱形殺手一氧化碳
- 1、安全安裝：應由合格燃氣熱水器及其配管承裝業之技術士進行正確的安裝，並依法於熱水器張貼施工標籤。
  - 2、安全品牌：熱水器應貼有CNS(國家標準)檢驗合格標示。
  - 3、保持通風：裝設燃氣熱水器的陽臺應保持良好通風，避免有加裝門窗或晾曬大量衣物等阻礙通風之情形。
  - 4、定期檢修：建議定期檢修或汰換熱水器，如需更動熱水器設置位置或改變排氣管路時，均應請合格燃氣熱水器及其配管承裝業之技術士為之。
  - 5、正確型式：選購屋外式(RF)熱水器應裝置於室外通風良好處所，如裝設於室內或不通風場所，應選購半密閉強制排氣式熱水器(FE)或密閉強制供排氣式熱水器(FF)。

**一氧化碳中毒處置措施**

- 1.使用燃氣熱水器時，若有頭昏、噁心、嗜睡等身體不適情況發生，請立即停止盥洗，打開通往室外的窗戶通風，關閉燃氣熱水器，身體嚴重不適時，請先前往通風良好的室外環境，再打119電話求助。
- 2.發現家人或朋友有一氧化碳中毒患者時，態度應保持冷靜、迅速急救實施心肺復甦術(CPR)。直到救護車到場急救。

**【兵役宣導】109學年度第2學期緩徵與儘召延長修業宣導**

【緩徵】係指尚未服兵役，等學校課業結束畢業，接受徵集入營服兵役；【儘召】係指已服完常備兵役，尚未除役者，於就學階段得以免受後備軍人教育召集。

學校已完成兵役申請系統建構，請同學們務必進入填寫個人基本資料，尤其服役狀態(未服役、已服役、免役)據實填



**.07 | 基本外傷處理與包紮研習**  
急救訓練



因應學生活動在外發生車禍事故，須進行傷口處理與包紮，本組於11月24日(二)特別邀請專業講師蒞臨本校，教導本校師生外傷處理的方式及正確地操作包紮技巧，師生們均踴躍參與實務操作技巧，並表示獲益良多，共計有88人參加。

**.08 | 125周年校慶園遊會圓滿完成**



0000000000

0000000000

□

□

報，以利系統於申辦期限內完成核報。

109學年度第2學期在學延長修業(即延畢生)，切換至次學期，緩徵/儘召申請項目，新增提出前述項目之申請，俾利該學期開學後一個月內完成申報。

【活動與講座】天使心家族社會福利基金會活動與講座

天使心家族社會福利基金會，今年舉辦2021手足營，與體驗教育團隊合作，透過冒險體驗活動，來促進身心障礙家庭手足間的交流跟支持；並於12月舉辦「聽懂手足的心聲」講座，歡迎身心障礙家庭的家長或手足共同參與！

活動(2021手足營詳細資訊請參閱宣傳圖檔)  
 講座時間：109年12月12日(六)上午10:30~12:30  
 對象：身心障礙者家庭  
 地點：靈樞山莊106教室  
 講師：許曼君 心理師

報名：https://forms.gle/4kinF2XEL9Fok6ZF8

# ▶▶▶▶ 2021手足營來了 敢不敢！我們一起冒險去

你聽過冒險體驗教育嗎？

在完整的風險管理下，安全進行不同難易度的冒險活動

個人體驗中一步步跨越自我極限，看見不一樣的自己

團體挑戰中進行溝通與合作，激盪出無可取代的革命情誼

刺激又好玩，親身體驗的學習保證難以忘懷！

來自愛奇兒家庭的手足們在此相聚  
 活動中盡情玩樂、合作中相互協助  
 分享中看見彼此、相互理解與接納  
 昇華手足之間的友誼，成為彼此的支持力量  
 快來共創屬於我們的回憶吧！



- 活動時間：110年1月25日(一)至1月27日(三)
  - 活動地點：台灣外展教育發展基金會-龍潭渴望基地
  - 活動費用：3000元/人，其餘由天使心家族補助
  - 活動對象：家有愛奇兒之國一以上，一般手足
- 報名方式：填寫GOOGLE線上表單(掃描QR CODE)  
 填寫完請主動來電(02) 2718-1165分機153確認。  
 報名日期：即日起至12/15(二)止，額滿為止。  
 報名繳費後若因故無法參與，退費機制為  
 12/09(三)-12/14(一)可退1/2費用；12/15(二)後概不退費



【課業支持系統】原住民族學生學伴計畫

原住民族學生學伴計畫之獎勵津貼，每學期每組提供8,000元，分期中、期末兩次發放，本學期20組學生之服務紀錄表已審核確認，第一期款(總額80,000元)已於11/13核撥。

雖然園遊會當天公不做美，但時有時無的雨勢並未澆熄眾人參與園遊會的熱情，感謝各位攤主的熱情參與，讓我們明年再會！

## .09 | 125周年校慶運動會圓滿落幕!



109學年度校慶運動會於11月18-19日假本校田徑場及室內外體育場館舉行，活動圓滿落幕。特此感謝本校大家長陳校長親臨主持開幕典禮，蔡學務長、體育系全體教師、校安中心、衛保組、生輔組及課指組等，給予本次活動之行政支援。本校實小小朋友為大會表演的搖滾舞蹈，增添無限活潑可愛青春氣息。最後感謝大學部全體同學的參與，留下共同美好的回憶。

國立臺北教育大學 125 周年校慶暨 109 學年度運動會總成績一覽表

項目	班級	姓名	新紀錄	說明			備註	
1 男甲組鉛球	★體四	賴晉豪	16.25公尺	破 15.88 公尺之大會最高紀錄	破 15.88 公尺之全校最高紀錄			
個人錦標	男乙組 冠軍	★數位四 賴光韜	亞軍	季軍	★兒英三	各3名		
		★數位二 徐育誠			葉桂林			
	女乙組 冠軍	★數位四 簡怡安	亞軍	★數位三 古凱勻	季軍		★數位三 陳姿婷	
	男甲組 冠軍	★體一 李汪杰	亞軍	★體二 徐熙鴻	季軍		★體一 吳永祥	
女甲組 冠軍	★體三 簡晨昕	亞軍	★體四 羅子儀	季軍	★體二 葉浹辰			
田徑賽總錦標	男甲組 冠軍	★體一	亞軍	★體二				
女甲組 冠軍	★體四	亞軍	★體三			甲組取2名、乙組取3名		
男乙組 冠軍	★兒英三	亞軍	★特教一	季軍	★自然四			
女乙組 冠軍	★數位四	亞軍	★幼教二	季軍	★兒英二			
大隊接力錦標	混合甲組 冠	★體二	亞	★體三		取2名		
	混合乙組 冠	★文創一	亞	★特教一	季	★數位四	取6名	
	女生組 冠	★兒英二	亞	★幼教二	季	★幼教三	取6名	
	男生組 冠	★自然二	亞	★資料一	季	★資料三	取4名	
排球跳繩大混戰	冠	★語一甲	亞	★特教一	季	★教實一	取6名	
閃電3人4腳	冠	★兒英二	亞	★幼教三	季	★幼教二	取6名	
師生趣味競賽	冠	★兒英四	亞	★教育四	季	★語四乙	取6名	
精神競賽總錦標	特	優	優	等	進場創意暨服裝造型獎			
	★幼教系	★教育系	★兒英系	特優(2)	★特教一	★特教三(3)	★藝一乙	★幼教四
教職員工趣味競賽	冠軍	總務處 A	亞軍	研發處	季軍	總務處 C		
教職員工大隊接力	冠軍	學務處 A	亞軍	北教大實小	季軍	行政聯隊		

