

臥龍務語

第五十五期

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 : 2022-10-07

本期快速瀏覽

活動預告

《生輔組》

- 【活動訊息】111學年第1學期大學部第1次幹部座談會

《衛保組》

- 【短片腳本創作】「創意短片設計攻略」講座與工作坊，報名從速！

《心輔組》

- 【活動宣導】111學年度新生心理健康普測暨生命教育班級講座
- 【宣導】心之所相~心理輔導組個別諮商服務

《體育室》

- 【教職員樂活運動】NTUE教職員樂活運動課程開始報名囉！

《資源教室》

- 【活動預告】「引心出走」人際互動工作坊

《原資中心》

- 【部落講堂】賽考利克泰雅族語研習課程
- 【部落會議】校長與全校原住民族學生座談會

學務報你知

《生輔組》

- 【導師制】敬請全程出席全校導師會議暨知能研討會

《校園安全組》

- 【校安宣導】反毒宣導
- 【反詐騙宣導】有關解除分期付款詐騙手法及民眾該如何防範？

活動訊息

【活動訊息】111學年第1學期大學部第1次幹部座談會

111學年第1學期大學部第1次幹部座談會訂於111.10.25(二)下午3時30分於學生活動中心405召開。

【短片腳本創作】「創意短片設計攻略」講座與工作坊，報名從速！

想學習創意短片腳本創作，拍攝出具有影響力、能打動人心的影片嗎？

特邀多次指導學生參賽，榮獲Future Young Lions 坎城青年創意獎全國冠軍之教授蒞校指導，機會難得，報名從速！

本期特色專題

01. 交通安全宣導

02. 未滿20歲懷孕資源服務

03. 新生健康檢查，順利完成！

04. 慎防秋老虎，避免熱傷害

05. 與自己的聲音相處 - 聲音使用工作坊

06. 爆米花志工團招募說明會

07. 爆米花志工團兩日工作坊 - 米花大冒險

.01 | 交通安全宣導



(資料來源:交通部交通安全入口網)

.02 | 未滿20歲懷孕資源服務

第五十一期

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

第一場：專題講座

主題：創意短片腳本破解術~以「坎城國際創意節」獲獎影片為例

第二場：創意短片設計工作坊

主題：以「運動」短片為主題，小隊為單位討論影片文案，練習腳本撰寫

活動詳情：<https://dsa.ntue.edu.tw/sa/newDetail/5345>

【活動宣導】111學年度新生心理健康普測暨生命教育班級講座

新鮮人對於即將展開的新生活總許多不同的期待和想法，此活動將協助大一新生了解目前身心適應狀況，以及學習合適的人際互動方式，學習如何關心自己與身邊的人。

日期：9月12日至10月14日

地點：請各班於新生始業式提供可施測之時間與地點，俾做後續安排

講師：心理輔導組實習心理師群

【宣導】心之所相~心理輔導組個別諮商服務

心之所相

翻開人生相簿，看見鏡頭底下的深刻。
縱橫體會人生旅途上的不同光景，放眼望向廣闊無垠的未來。
嗚嗚，那一刻你發亮的眼神，悅納了當下的美好事物。
嗚嗚，那一瞬你困惑的神情，收攏了時光的洶湧暗流。
邀請你駐足選取歡愉處，讓我們傾聽你的故事，
擁抱過去、現在、未來的無限想像。



個別諮商服務
週一至週五 08:30-17:30 | 02-2732-1104 #85111 | #85117 | <https://dsa.ntue.edu.tw/psy>

【教職員樂活運動】NTUE教職員樂活運動課程開始報名囉！

未滿20歲懷孕 求助及諮詢 管道有哪些?

- 1 全國未成年懷孕諮詢專線 0800-25-7085 愛我 請你幫我
- 2 回國 未成年懷孕 求助網站 <https://37085.sfaa.gov.tw/>
- 3 向家人、老師求助
- 4 至醫療院所諮詢

未滿20歲懷孕 生育規劃有哪些?

- 1 親自養育
無論選擇獨自扶養，或是與伴侶(配偶)共同扶養，孩子出生後都可能需要更多照顧與支持，可尋求工會社區團體、孩子及申請政府的補助及服務。
- 2 寄養
如果暫時沒能力扶養孩子，可以找政府幫忙，社工人員會協助安排寄養家庭照顧孩子，等到有能力的時候再把孩子接回自己身邊。
- 3 出養
如果確定沒辦法提供孩子健康與照顧，決定將孩子出養給別人時，社工人員會協助合法的收出養適合照顧機構，幫孩子找適合的收養家庭。
- 4 終止懷孕
未成年懷孕終止懷孕需要法定代理人同意囉！隨著孕週數愈大，終止懷孕的方式會不一樣，發生合併症的風險也會增高。

相關服務及資源有哪些?

- 1 社會福利資源 (各縣市社會局/處、社福機構)：諮詢服務、生活服務、經濟扶助、托育資源、單親培力計畫、安置及輔導等。
- 2 醫療資源 (各縣市衛生局、醫療院所)：醫療支持、校內各項設施使用與調整。
- 3 教育資源 (各縣市政府教育局/處、學校)：學業支持、校內各項設施使用與調整。
- 4 就業資源 (各地公立就業服務機構)：就業諮詢、就業協助。
- 5 孕產婦關懷網站 <https://mammy.hpa.gov.tw/>

6 相關資源網站

- 衛生福利部 <https://www.mohw.gov.tw/ip-88-1-40.html>
- 育兒諮詢網 <https://babyedu.sfaa.gov.tw/mooc/index.php>
- 托育綜合平臺 <https://ncwisweb.sfaa.gov.tw/home/index>
- 兒童及少年復健資訊中心 <https://adoptinfo.sfaa.gov.tw/>

.03 | 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的日子，因為每年一度的新生健康檢查及後續追蹤管理即將展開。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817人完成檢查。

.04 | 慎防秋老虎 避免熱傷害



時序已漸入秋季型態，仍有部分縣市出現氣溫36°C以上之情形，在夏秋季節轉換之際，容易因輕忽高溫發生的可能性而造成熱傷害。熱傷害係身體無法正常調節高溫，產生的一種急性疾病統稱，常見的熱傷害包括熱痙攣、熱衰竭、中暑等，又以中暑最嚴重，若處理不當，會導致器官衰竭，甚至死亡。除一般民眾需預防熱傷害外，更須關注高危險族群（如：嬰幼兒、65歲以上的長者、慢性病患、服用藥物者、戶外工作者、運動員或密閉空間工作者及過重者等），避免曝曬於高溫的環境，國民健康署再次提醒，牢記預防熱傷害的三要訣：「保持涼爽、補充水分、提高警覺」，以避免熱傷害找上門。



111年教職員樂活運動課程

快樂工作 健康生活

2022.10.14 - 2022.12.30

第一梯次
14:00-15:30

第二梯次
15:30-17:00

For more info, call 莊乃穎
(02)27321104 #83418

日期：111年10月14日起至12月30日，每週五下午2點至5點。

時間：第一梯次：14:00-15:30；第二梯次：15:30-17:00。

舉辦單位：體育室

報名時間：即日起開放報名至111年10月05日(三)止。

報名連結：<https://forms.gle/EN6pAT2k82TRPqWM8>

活動簡介：本期開設課程內容有成人體適能、Thump Boxing 健身拳擊與踢拳擊、網球、桌球、羽球及高爾夫。

《歡迎各位同仁自行網路線上報名!》

【活動預告】「引心出走」人際互動工作坊

「引心出走」人際互動工作坊

--- 和夥伴們一起學習與體會心的人際關係

時間:111年10月12、19、26日 (18:00~20:00)

地點:至善樓G101

主辦單位:學務處資源教室

報名網址:<https://forms.gle/ZfpcSUmDeKZ99bMcA>



對抗熱傷害 想享受盛夏時光。又不想被熱傷害所苦。一定要懂得

預防熱傷害撤步123

撤步1 多喝白開水 撤步2 選對時地 撤步3 注意穿戴

要定時喝！不要等到口渴才喝。

- 飲用室溫的水。
- 運動前2-3個小時開水500cc。
- 運動前、運動中，每10至20分鐘喝200至300cc。
- 不喝含酒精及含大量糖份的飲料。
- 醫囑限制喝水量的病友，應詢問多少量為宜。

溫度溫度都要緊！

- 選擇氣溫較低的日期或樹蔭下進行戶外運動。
- 戶外活動儘量安排在早晨或傍晚。
- 避免將小孩單獨留在車內或是密閉空間。
- 潮濕過高的環境也可能導致中暑。

吸濕排汗與防曬！

- 穿著輕便、淺色、透氣、吸水與排汗功能佳的衣物。
- 戴太陽眼鏡、寬邊帽及擦防曬乳。
- 穿著支撐力佳、質輕且防水透氣的運動鞋。

誰容易發生中暑？

在高溫高濕環境下進行勞動或運動的人、高樓層住戶、老人、小孩、精神疾病患者、心肺疾病患者、行動不便及生活無法自理者。

如果身旁的人出現了體溫高於40℃、脫水、肌肉痙攣、情緒不穩的症狀，代表可能發生中暑了！

此時，可以迅速離開高溫的環境，設法降低其體溫，解開束縛的衣服，用毛巾或海綿浸水拍拭身體，或是在其身上敷冰並扇風，並儘速就醫。

更多資料可參考 <http://www.hpa.gov.tw>

衛生局製 國原製 醫師社專法入台醫診醫學會 製作

.05 | 與自己的聲音相處 - 聲音使用工作坊

111年8月11日心輔組辦理「與自己的聲音相處 - 聲音使用工作坊」志工培訓線上課程，高銘謙講師教導志工認識個人聲音使用的基本知識與心理意涵，並學習使用自己的聲音，進行自我照顧的發聲練習。



.06 | 爆米花志工團招募說明會

111年9月19日心輔組辦理爆米花志工團招募說明會，介紹志工團培訓項目、活動內容以及心理健康服務方式，本學期志工已招募結束。



【部落講堂】賽考利克泰雅族語研習課程

時間：111年10月17至11月28日(每週一晚上18:30-20:30)

地點：國北教大原資中心A112室

講師：錢玉章 老師

報名網址：<https://reurl.cc/V1xoXy>

舉辦單位：學務處原住民族學生資源中心

【部落會議】校長與全校原住民族學生座談會

時間：111年10月12日12:00-13:20

地點：篤行樓801室

報名網址：<https://reurl.cc/QbqnM0>

舉辦單位：學務處原住民族學生資源中心

學務報你知

【導師制】敬請全程出席全校導師會議暨知能研討會

本學期訂定10月4日下午3時30分於線上舉辦導師會議，依獎勵優良導師暨社群指導教師實施要點規定，教師應全程出席會議，敬請各位師長準時出席。

【校安宣導】反毒宣導



.07 | 爆米花志工團兩日工作坊 - 米花大冒險

111年10月1日至10月2日心輔組辦理爆米花志工團兩日工作坊 - 米花大冒險，透過各式心理健康活動協助新加入的志工成員認識並融入志工團，並增加志工學生的合作分工與團體凝聚力，工作坊圓滿完成。



大麻煩

請注意下面的行為會為您帶來違法的大麻煩：

- 1.從國外(泰國、美國、荷蘭等國家)攜帶大麻及各種添加大麻製成物入境台灣。
- 2.在台灣購買、郵包寄送大麻及各種添加大麻製成物。

Be aware that the following activities are illegal:

- 1.Bringing in marijuana or cannabis-derived products from overseas (Thailand, the US, the Netherlands, etc.) into Taiwan.
- 2.Purchasing or mailing marijuana or cannabis-derived products in Taiwan.

法務部心學 The Ministry of Justice cares about you.

(資料來源:法務部網站)

【反詐騙宣導】有關解除分期付款詐騙手法及民眾該如何防範？

一、詐騙手法與特徵：

(一)歹徒假冒網購商店客服人員誑稱被害人前次交易資料有誤，致經銷商、批發商造成訂單(訂購)重複訂單、扣款(分期付款)，經核對(個資、交易)資料後轉通知金融機構處理。

(二)接獲陌生來電或境外來電(開頭有+)必須提高警覺，勿隨意提供個人資料或依照指示提款或轉帳。

(三)如接獲網購客服聲稱訂單有問題，應將電話掛斷後，主動撥打該客服電話再度作確認或撥打165反詐騙諮詢專線諮詢。

二、提醒民眾ATM只有「提款」跟「轉帳」功能，不能解除分期付款或退款；遊戲點數亦只有儲值遊戲之功能，並無法解除任何設定或身分識別。165全民防騙官網及臉書粉絲專頁每週公布高風險實場提醒民眾慎防近期若接獲假冒電商來電有上述情形，請掛斷電話勿聽從對方指令，以免受騙。(資料來源:內政部警政署刑事警察局官網)

