

臥龍務語

第五十二期

 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 / 資源教室
 信箱 / dsa@tea.ntue.edu.tw
 校安 24 小時專線：(02)2733-2840
 發行日期：2022-05-05

本期快速瀏覽

活動預告

〈原資中心〉

- 【部落工作坊】繽紛阿美bonbon球
- 【部落講堂】原住民族教育與部落之連結

學務報你知

〈生輔組〉

- 【學生請假】本校學生若接獲衛生單位通知居家隔離，請假方式如說明

〈課外組〉

- 【活動預告】110學年學生社團成果線上觀摩

〈衛保組〉

- 【優惠活動】健康餐食優惠
- 【競賽作品】運動教學影片競賽作品

〈校園安全組〉

- 【校安宣導】詐騙集團假冒書局客服，進行解除分期付款詐騙
- 【兵役宣導】畢業服常備役：徵集入營注意事項

活動訊息

【部落工作坊】繽紛阿美bonbon球

繽紛阿美bonbon球

時間：111年5月10日15:30-17:30

地點：國北教篤行樓803室

講師：孫湯淑媚 老師

舉辦單位：學務處原住民族學生資源中心

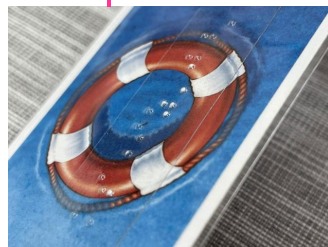
 ▶報名網址：<https://reurl.cc/q5DzEn>

▶報名人數上限：30人

本期特色專題

01. 為桌上遊戲加上「點字」～無障礙的遊戲環境
02. 交通安全宣導
03. 服兵役前職能教育訓練
04. 快節後，應該注意什麼？
05. 【友你的彩虹嘉年華 X 多元性別友善校園】活動成果
06. 當防疫成為日常，校園守護你我他

.01 為桌上遊戲加上「點字」～無障礙的遊戲環境



桌上遊戲包含圖版遊戲、卡牌遊戲、棋盤遊戲等，在「board game」或「tabletop game」。涵括各種有規則進行的遊戲，進行時常需要操作棋子、骰子或牌卡等配件，而參與遊戲者在遊戲結束時會有勝負之分。

桌上遊戲在近年來受到年輕人的歡迎，成為大家聯誼與社交的一。在教育現場，也有許多的中小學老師會應用桌遊來增進學生活動能力。北教大的資源教室裡，最近添購了些許有趣的桌遊讓學生參與團體活動。在數次的活動中，我們發現遊戲雖然好玩，但對於有視覺障礙的同學卻有參與上的限制。桌遊有許多配件，像是卡牌、棋子等，卡牌上面會有文字與圖案的資訊，棋子則有不同的顏色。對於全盲的視覺障礙者來說，需要透過其他人說明才能得知這些資訊。但在玩遊戲時，若是有人在旁邊說明你的卡牌內容，那其他玩家就會知道你手上有什麼東西，會大大減低遊戲的趣味性。就好比打麻將時，有人幫你將牌的內容都說出來，其他人聽到後，你就很難胡牌了，這樣遊戲就不好玩了。

要讓全盲的視覺障礙者順利一起玩桌遊，可以在桌遊上打上點字，這樣視障者可以透過摸讀了解遊戲內容資訊。於是資源教室就嘗試將幾套簡單的卡牌桌遊加上點字，請工讀的同學將卡牌內容用點字打字機打在博士膜上，然後再將博士膜貼在卡牌上。這樣既不會傷害到遊戲本體，一般人用這些牌卡時也不會被遮擋住。而這些點字的內容要描述卡牌的顏色、圖案與文字敘述等細節。那些被一般人視為理所當然的視覺線索都需要透過點字加以描述。在資源教室的同仁與工讀的同學們努力之下，幾套遊戲像是「德國蟑螂」、「潮汐運轉」、「貓吃三辣」等，都有了點字的輔助。相信下次的團體活動，同學們就可以擁有一個無障礙的遊戲環境了。如果你也有這方面的需求或疑問，也可以來資源教室諮詢喔！

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

Top

阿美 BONBON 球



活動時間：2022/5/10(二) 15:30~17:30
 活動地點：篤行樓Y803
 講師：孫湯淑媚老師(巴法娜手創藝術工作室)
 報名時間：即日起至5/2(一)

主辦單位：國立臺北教育大學原住民族學生資源中心

【部落講堂】原住民族教育與部落之連結

原住民族教育與部落之連結

時間：111年5月17日15:30-17:30

地點：國北教篤行樓801室

講師：陳銘裕 校長

舉辦單位：學務處原住民族學生資源中心

►報名網址：<https://reurl.cc/anllnX>



陳銘裕 校長
 泰雅南湖大山部落學校創辦人
 宜蘭縣南澳、碧候國小校長

【文化講座】 原住民族教育與 部落之連結

報名截至 5/9(二)

地點：篤行樓Y801教室
 時間：111/5/17(二)15:30~17:30
 主辦單位：國立臺北教育大學原住民族學生資源中心

本文由資源教室執行秘書 陳介宇副教授 撰寫

.02 | 交通安全宣導

道路的語言 交.通.標.線

效力範圍

- 一般標線(含反光導標、各種標記)：僅於所在處有效力
- 標字類標線：多數於所在處及該道路或車道的下游皆有效力

標線的基本認識

特色 1
外觀相同的標線繪於不同地點，意義也不同，應小心區隔

自行車穿越道線與快慢車道分隔線，外觀相同但意義不同

路面邊線比車道線寬

特色 2
部分標線有替代功能，於特定地點同時有兩種以上功能

禁止臨時停車 禁止停車

禁止(臨時)停車線，同時具有路面邊線功能

特色 3
道路鋪面不屬標線，但有時會用標線塗料改變鋪面顏色

人行道標線

標·線·與·標·誌·的·關·係
 標誌與標線分別為獨立的指令系統，除法規規定兩者必須配合出現之外，只要有單一標誌或標線存在，用路人就應遵守

(資料來源:168交通安全入口網)

.03 | 服兵役前職能教育訓練

役男當兵免等待

職訓課程免費學

3大保證

- 免等待
- 免學費
- 免煩惱(役前役後)

役前職訓保證班

實施對象：非國籍僑身分之役男

報名時間：110年5月1日起報名截止

開訓時間：110年7月2日至10月09日

連結網址：<https://soldier.ntpc.gov.tw/mt8110>

.04 | 快篩後，應該注意什麼？

學務報你知

【學生請假】本校學生若接獲衛生單位通知居家隔離，請假方式如說明

因國內疫情持續延燒，確診案例頻傳，為加速學生線上請假作業，倘學生接獲衛生福利部通知須居家隔離者，請將「嚴重特殊傳染性肺炎個案接觸者居家（個別）隔離通知書」或「入院治療」證明文件並填妥傳予生輔組，由生輔組協助登錄請假事宜。E-Mail：suyenchen@tea.ntue.edu.tw

【活動預告】110學年學生社團成果線上觀摩

本校學生社團在面對疫情的挑戰下，於110學年仍完成各種實體與線上活動，故將社團之年度成果以線上及實體形式展示，歡迎各位師長及同學參觀。

★線上成果展：

網址：<https://ntuestudentclubs.myportfolio.com/>

（社團成果資料將於111年5月8日上傳完畢）

★實體成果展：

時間：111年5月16日至5月20日中午12:00-13:30

地點：學餐前廣場（實體展將視情況取消）

【優惠活動】健康餐食優惠

追求健康及維持身材的你，一定想知道的優惠好康！

衛保組設有「#iFit秘訣報你知」Line@官方帳號，提供增肌減脂全方位資訊及活動訊息，亦可私訊營養師予以即時解答。

我們已經推出多場次的領獎活動，現在加入好友並留言通關密語，就能以優惠價購買健康餐食，優惠券數量有限！快來留言用優惠價嚐鮮吧！

請搜尋ID帳號：@022nxdzn

【競賽作品】運動教學影片競賽作品

衛生保健組舉辦了「e起來運動」的運動教學影片競賽，經評選後有2部影片入選，現在只要觀看影片並按讚，就能為參賽者加分喔！趕快動動手指，幫喜歡的隊伍、影片按讚加油。

★參賽作品1號：

跟我一起動茲，五分鐘四個動作讓你煥然一新！跟我一起動茲動

★參賽作品2號：

馬克操教學

點連結看影片，並按讚(喜歡影片)

https://www.youtube.com/channel/UCVwAbHFAt-cCTripeQM_ohQ

快篩後，應該注意什麼！

☐快篩後，我應該做什麼？

1. 正確戴口罩
2. 保持手部清潔(肥皂或酒精)
3. 保持社交距離，避免不必要的群聚
4. 維持居家環境清潔(稀釋後漂白水)

☐我是確診個案，我應該注意什麼？

依中央疫情指揮中心規定

1. 若為COVID-19確診者且症狀輕微者，請**留在家中不要離開，等候公衛人員通知**
2. 在家中請**單獨一人一室，避免與其他同住者接觸**，特別是長者、幼兒或免疫力低下的同住家人、勿和家人共餐或共用物品
3. **務必戴口罩和注意手部衛生**(使用肥皂和水洗手或使用酒精)、用**稀釋後的漂白水或酒精清潔所有觸摸的物體表面**
5. **務必觀察自身症狀變化，症狀嚴重者請立即聯繫119、衛生局(02)2375-3782或撥打1922**
6. 電話聯絡密切接觸者，請他們自我隔離並健康監測

臺北市政府衛生局 關心您

.05 | 【友你的彩虹嘉年華 X 多元性別友善校園】活動成果

【友你的彩虹嘉年華 X 多元性別友善校園】活動辦理時間為111年3月28日至3月31日，活動獲得廣大響應，共有800人次參與。在活動裡，同學們製作屬於獨一無二的彩虹小人，呈現很有創意、非常多元的樣貌。



【校安宣導】詐騙集團假冒書局客服，進行解除分期付款詐騙

近期發生民眾接獲詐騙集團假冒「博客來書局」客服人員來電，該假冒的客服人員會先透露曾經所購買書籍、商品等交易個資取得當事人信任之後，再誣稱因客服人員操作錯誤，例如『誤升級高級會員、經銷商』、『分期付款』、『訂單錯誤』等理由需多次扣款，而要求當事人操作『ATM』、『網路銀行APP』或『購買遊戲點數』來『解除』相關錯誤狀況。

如有接獲『+886』來電，於電話中透露上述情形，請勿聽信!這一定是詐騙!!

應謹記1聽、2掛、3查證，並聯繫博客來書局客服人員或撥打165反詐騙諮詢專線查證。

(資料來源:內政部警政署165全民防騙網)

【兵役宣導】畢業服常備役：徵集入營注意事項

一、入營集合時間、地點

應徵役男應依徵集令指定時間、地點報到集，以利兵役單位護(輸)送入營，逾時應於當日自行前往新兵訓練中心報到，無故未到將依【妨害兵役治罪條例】移送法辦。

二、應徵役男報到入營時應攜帶

1. 徵集令正本。
2. 國民身分證正本。
3. 私章。
4. 健保 I C 卡。
5. 存摺正面影本(土地銀行、合作金庫銀行、台新銀行或郵局擇一)。
6. 個人需求特殊醫療用品。
7. 戶口名簿影本。
8. 最高學歷畢(結)業證書(或經學校驗證影本)等(應徵分階段軍事訓練者請攜帶在學證明;應徵補充兵役者免攜帶7、8項)。
9. 應徵服常備兵役者，如有軍訓課程折抵及全民國防教育軍事訓練課程折抵(學校成績單)或軍事校院休(退)學、開除學籍等證明(折抵役期用)。
10. 特殊專長證照(書)或公會證明者(專長轉換用)、汽車駕照正本，應一併攜帶。

三、如何延期徵集入營

應徵役男接到徵集令後，應妥速做好入營前準備，但凡合於徵兵規則第 29 條附件「應徵役男延期徵集入營事故表」原因者，得由本人或有行為能力家屬填具申請書，檢附有關證明，向戶籍地區公所申請延期徵集入營，如不合延期徵集者，仍應依限入營。

四、入營當天如遇天然災害

應徵入營當天如遇天然災害(如颱風、地震、水災等)致影響交通運輸或有安全顧慮時，請密切注意各種傳播媒體之報導，並與戶籍地區公所聯繫，以瞭解實際入營日期。

連結網址：<https://soldier.ntpc.gov.tw/mt6410>



.06 | 當防疫成為日常，校園守護你我他

當防疫成日常，校園守護你我他

親愛的師長與同學們：

由於近日疫情升溫，本校教職員生陸續接獲相關通知，在這樣的狀況下，我們會感受到不同程度的心理衝擊，這樣的心理不安和緊張是一種自然反應。我們如何在這個非常時期照顧自己的身心，和守護我們身邊的親朋好友，是很重要的事情！但我們也知道，要面面俱到是很不容易，提供一些方式讓大家參考，也讓我們彼此提醒。

如果我們需要自主健康管理……
 在生活上會造成一些影響，可能需要和他人保持社交距離，並且密切觀察身體變化，例如：早晚量測體溫、手部清潔等，過程中會感受到五味雜陳的心情，但這些做法都是在保護自己也保護別人。

如果身邊有人確診，我們必須居家隔離……
 這時的我們可能會感到恐慌、不安、無助等心情，有許多的自由被限制，可能會開始猜想染疫的原因，也會懷疑周遭相關人等，但最終都無法獲得解答。這時我們可以建立規律的生活，逐步處理生活中帶來的變動，不論是課業、打工、社團等面向，接納這些變化，思考能做的事情，找回日常的掌控感。

如果我們成為確診者……
 所有的過程可能在十分緊湊的狀態下發生，我會感到非常焦慮和驚慌，甚至也感覺恐懼，很多未知的東西正在發生，可能減少與親友接觸的機會、失去自由、甚至對於疾病感到不確定。也許因症狀所引發的身體不適，會影響我們面對壓力時的因應方式，但也記得讓自己的情緒平穩下來。當我們結束隔離返家後，可能會感到慶幸，但仍會隱隱擔心著後遺症的可能性，甚至會焦慮他人貼標籤的心情。此時，請持續穩定就醫，留意自己的身心狀態，並找到適合的人說說自己的心事。整理心情，逐漸找回安定感來平衡生活。

這段時間我們可能都會彼此猜測別人的健康情形，也會猶豫是否要主動告訴別人自己的健康狀況，可以依照自己準備的程度，來決定要透露多少給他人知道。如果負面訊息和不舒服的感覺太多，可以考慮先遠離情緒很有波動的人際關係，優先安頓好自己的身心狀況。當我們擔心自己是否有染疫的風險，可以正確去了解疫情與健康的資訊，增進安全感，也暫時減少接收網路上流傳的消息、降低恐慌，同時減少近距離的人際互動，多採取網路視訊或語音的交流，以增加自我掌控感。

面對疫情，若需要心理諮詢或相關訊息來自我安頓，可以使用以下資源：

1. 校內心理輔導組：02-27321104轉85111-85117
2. 衛生福利部安心專線：1925
3. 台北市大安區健康服務中心：02-27335831
4. 衛福部疫情心理健康網站：<https://reurl.cc/pWq47Q>
5. 台北市衛生局社區心理衛生中心：<https://reurl.cc/j9E4Gq>

當防疫成為日常，我們習慣使用網路關心疫情的訊息，只是在這過程中，我們也須注意疫情訊息的流傳，避免散播不實的疫情訊息或個人資料而不小心觸法。讓我們各自安住在自己的位置，做能力許可的事，為疫情的控制與內心的平穩有所貢獻，並彼此祝福平安健康。

國北教大溫馨敬謝處 關心啟
2022/4/14