

臥龍務語

第六十期

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 蔡業榮
輪值主編 / 生輔組
信箱 / dsa@tea.ntue.edu.tw
校安 24 小時專線：(02)2733-2840
發行日期：2023-04-06

本期快速瀏覽

活動預告

〈心輔組〉

- 【講座】心晴美術館~班級座談系列活動
- 【團體】打開心扉·壓力飛飛~情緒與壓力調適團體
- 【團體】致失去的愛~關係失落自我成長探索團體
- 【團體】友誼養成記~人際探索團體

〈資源教室〉

- 【活動預告】「導航未來」增能工作坊

〈原資中心〉

- 【部落工作坊】原住民藤圈掛飾

學務報你知

〈課外組〉

- 【112年暑假服務梯隊】各機關補贊助112年暑假服務梯隊經費開放申請

〈原資中心〉

- 【課業支持系統】原住民族學生學伴計畫

活動訊息

【講座】心晴美術館~班級座談系列活動

申請方式：(1)以班級為單位；(2)10人成團報名

辦理時間：即日起至112/05/26；週一至週五 9:10-17:30

活動時間：每場次120分鐘

活動地點：有投影幕教室皆可

報名方法：<https://forms.gle/Kg3fEnmLH7Zx9xpV7>填寫報名表後，將有專人與您聯繫。

本期特色專題

01. 111-2教職員樂活課程開課囉~
02. Follow學務長做伸展·活力健康天天有！
03. 新年新氣象-112年度僑生春節祭祖暨師生聯歡餐會
04. 狂賀!本校運動代表隊競賽榮獲獎項
05. 長新冠的症狀及相關衛教
06. 「防制學生藥物濫用」毒癮戒治宣導漫畫

.01 | 111-2教職員樂活課程開課囉~

本校111學年度下學期教職員工樂活課程熱鬧登場!!!
在陳校長的堅持下、蔡學務長的規畫下，以及體育室下，111學年度下學期教職員工樂活課程終於熱鬧登場了!
本次開辦項目有高爾夫球、太極拳、肌力訓練、羽球、桌等6項，訂於每週五下午進行課程。開辦期程：自112年3月至6月2日止，計9週。各項目報名額度秒殺，報名人數達多位師長及同仁的強力敲碗之下，其中肌力訓練再加開1場。
教職工樂活課程堅強師資陣容由學務處蔡學務長領軍學擔任種子教練，青銀共學，教學相長，共創「健康工作美好願景。」

開幕式訂於3月24日週五下午2點整，在體育館前階梯持開訓典禮，諸位師長及同仁近60餘位參與(現場與會師長有陳副校長、陳主任秘書及人事室主任等)，大家皆暫拋繁重業務，起身前來共襄盛舉，人人精神抖擻，裝備齊全，宛如一場「健康誓師大會」，高喊「我們要健康」，為現場活動畫下完美句點。



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

第五十九期

Top

心晴美術館

即日起 ▶ 2023.05.26 班級座談系列活動

我Emo！怎麼了嘛？
——向美陳靜

你是否感到情緒低落、容易發怒、覺得「我好Emo」呢？情緒就像一場「Emo」的遊戲，並非總是快樂的。Emo是每個人都會有的情緒，它就像一個調皮的孩子，有時會在你意想不到的時候出現，讓你感到不知所措。但Emo並不可怕，它只是我們內心的一種聲音，告訴我們需要休息、需要關心、需要支持。讓我們一起學習如何與Emo相處，讓它成為我們生命的一部分。

林姓欣、蕭美心、陳靜

再累也要善待自己
——向美陳靜

當你感到身心俱疲、覺得「我好累」的時候，請記得善待自己。善待自己不是自私，而是對自己負責。我們每個人都很忙，忙於工作、忙於學習、忙於生活。但我們不能忘記，我們也是人，我們也需要休息、需要放鬆、需要愛護自己。讓我們學會在忙碌中找到平衡，在壓力下保持堅韌。善待自己，是為了更好地前行。

林姓欣、蕭美心、陳靜

時間管理大失bye
——許新賢

時間管理不是一堆冰冷的條文，而是一種生活的智慧。當我們感到時間不夠用、事情做不完的時候，我們需要重新檢視我們的時間分配。時間管理不是一堆冰冷的條文，而是一種生活的智慧。當我們感到時間不夠用、事情做不完的時候，我們需要重新檢視我們的時間分配。時間管理不是一堆冰冷的條文，而是一種生活的智慧。當我們感到時間不夠用、事情做不完的時候，我們需要重新檢視我們的時間分配。

林姓欣、蕭美心、陳靜

申請方式 / 掃描QRcode線上申請 活動時間 / 每場次120分鐘
活動地址 / 有影射舞之教室即可 參與對象 / 以班級為單位或超過10名學生即可報名申請
活動諮詢 / 心晴館(02)2732-1104 #85114、#85116
註 意 / 活動場次有限，報名額滿即止，請儘早報名。
報名時間：即日起至5月26日止，每日上午10時至下午4時。
參與對象：限公職生、師資生、教職生及運動教練等，快來報名參加！



.02 | FOLLOW學務長做伸展，活力健康天天有！

低頭滑手機、長時間使用電腦，造成肩頸僵硬、腰酸背痛。每天超過6小時的坐姿時間，容易導致肌少症與許多慢性疾病。

由衛生保健組籌劃製作之簡單伸展操運動，影片邀請蔡葉榮學務長擔任動作示範，由數位科技設計學系同學進行動作編排、拍攝及後製。影片動作設計簡單易懂，不需要太多空間和時間，在生活中等電梯、公車、坐著等待上課或會議開始的空檔，都能隨時隨地進行。只要2分鐘輕鬆伸展，就能讓你的身體重煥活力。

久坐好酸痛？讓我帶你動！伸展四步驟，健康天天有！（4:23）

影片連結：https://youtu.be/f8_FHZzrCQ



【團體】打開心扉，壓力飛飛~情緒與壓力調適團體

當壓力突然出現時，有好多情緒在心裡翻騰著。親愛的夥伴，讓我們一起推開平時不常打開的情緒之門，大聲吶喊：「壓力飛飛！！！」接觸自己的情緒、釋放壓力，讓自己的心散步吧。

報名網址：<https://forms.gle/3VYgmM1bu16t3Whn7>

打開心扉，壓力飛飛

情緒與壓力調適團體

當壓力突然出現時，有好多情緒在心裡翻騰著。親愛的夥伴，讓我們一起推開平時不常打開的情緒之門，大聲吶喊：「壓力飛飛！！！」接觸自己的情緒、釋放壓力，讓自己的心散步吧。

日期 4/19 - 5/24
時間 每週三 18:30-20:00，共6次團體
地點 益智樓G202
招募 全校學生，預計6-8人
帶領 鍾文潔實習心理師、林欣欣實習心理師
主辦單位 國立臺北教育大學學務處心理輔導組
報名方式 掃描QRcode，完成線上報名表單
 名額有限，一位團體成員僅限參加一個團體

【團體】致失去的愛~關係失落自我成長探索團體

送一束白色鬱金香給自己，致那段逝去的愛情，讓我們一同傾訴失戀的點點滴滴，從感情中有所體悟與成長，揮別過去，開啟另一道幸福的門！

報名網址：<https://forms.gle/qYKC21mmJGbYHMu17>

.03 | 新年新氣象-112年度僑生春節祭祖暨師生聯歡餐會



今年度的僑生春節祭祖暨師生聯歡餐會，學務處生輔組考量邊境開放後僑生同學返鄉過年心情，延至開學後辦理以抒解僑生思鄉之情，且為表

致失去的愛

關係失落自我成長探索團體

送一束白色鬱金香給自己
致那段逝去的愛情
讓我們一同傾訴過去的點點滴滴
從感情中有所體悟與成長
揮別過去，開啟另一道幸福的門



【帶領者】
孫怡冬 實習心理師

【日期】
4/17、4/24、5/1、5/8、5/15、5/22

【時間】
每週一晚上 18:30-20:00，共六次。

【對象】
曾經有過分手經驗，有興趣探索與整理
過去的愛情歷程之大學生，預計招收6-8位。
考量資源有限，一位成員僅限參加一個團體。

【地點】
至善樓202室

【主辦單位】
心理輔導組



【團體】友誼養成記~人際探索團體

遇見一個人，選擇同行。路途中，有歡笑、有合作、有競爭。不小心迷失自我...失去界線...

衝突後想要修復，困難重重；在關係中疏離，想要改變...你並不孤單！

讓我們在團體中一起進化、蛻變，在人我之間找到適合舒服的位置~

報名網址：<https://reurl.cc/AdAzaZ>

友誼養成記

~人際探索團體~



遇見一個人 選擇同行
路途中 有歡笑 有合作 有競爭
不小心迷失了自我 失去界線
衝突後 想要修復 困難重重
在關係中 疏離 想要改變
你並不孤單
讓我們在團體中一起進化 蛻變
在人我之間找到適合舒服的位置

日期：4/20-6/8，共八次團體
時間：每週四晚上6:30-8:30
地點：至善樓G202
對象：對人我關係想要探索與成長的同學
預計招收6-8人

掃我報名



領導者：周毓嫻 諮商心理師（博士層級實習）
主辦單位：國立臺北教育大學學務處心理輔導組
報名方式：掃描QR CODE，完成線上報名表單
完整參與團體者予以公費生、教職生、師資生座談特許認證
考量資源有限，一位團體成員僅限參加一個團體

【活動預告】「導航未來」增能工作坊

【活動預告】「導航未來」增能工作坊~~ 踏入社會，最重要的導航魔器---履歷自傳。

~~ 請讓我們帶你邁向美好的未來，僅此一場請踴躍參加！~~

時間：112年4月19日(三) 18:00~21:00 地點：至善樓G101 主辦單位：學務處資源教室

達對僑生之關懷，規劃此活動，邀請學務長、主任秘書、生輔組組長及輔導員與僑生同學們共度佳節。

活動中除了享用美食外，亦準備了豐富的摸彩紅包及禮品。同時，為了鼓勵僑生積極向學，故藉由頒發僑委會111年學行優良僑生獎狀，給予優秀僑生獎勵，亦期望僑生同學們看齊學習。

.04 | 狂賀! 本校運動代表隊競賽榮獲獎項

狂賀

112年全國大專校院運動會桌球北區錦標賽
112年3月29-31日 台北體育館

羅文秀(心碩一)/謝馨瑩(數資一) **女雙第一名**
李礎安(音樂四)/王均予(語三乙) **混雙第七名**
陳侑妤(教經二) **女單第九名**

112年全國大專校院運動會羽球北區錦標賽
112年3月25-28日 長庚科大

蔡馨瑩(特教三)/謝曜如(教育二) **女雙第三名**
蔡馨瑩(特教三) **女單第五名**
郭儀謙(教育三)/謝曜如(教育二) **混雙第五名**

111學年度大專籃球聯賽
112年3月8-9日 虎尾科大
榮獲公開男二級決賽第9名

隊長：陳冠宇
隊員：陳弘昇、游景宇、鍾宇斌、盧睿毅、
呂長斌、謝苡暘、陳憲中、黃紹柏、
林亭宇、黃宥評、張家璋、陳奕廷、
鄧立昕、施庭羽、李昱鋒、陳昶勳、徐維辰

.05 | 長新冠的症狀及相關衛教

新冠肺炎確診康復後，仍有不少人會出現，喘、易疲倦、肌肉痠痛、腦霧等新冠長期症狀，或稱為「長新冠」(Long COVID)。資料來源：<https://heho.com.tw/archives/225770>

HEHO

長新冠有這些常見症狀

長新冠的3、2、1 原則定義

- 3 感染後 3個月內發生
- 2 症狀持續 超過2個月
- 1 無法用其他診斷排除，症狀持續 恐長達1年

神經症狀

焦慮、失眠、憂鬱、腦霧等

呼吸道症狀

咳、喘、胸悶、胸痛等

消化道症狀

食慾不振、腸胃不適、噁心、嘔吐等

其他症狀

肌肉易痠痛、夜尿、心律不整、多系統發炎症候群

※「長期新冠」症狀達200多種，以上僅列出較常見的症狀

LINE Heho健康

掌握飲食重點 緩解4大常見長新冠症狀

症狀有哪些？

保持規律健康的生活作息、充足的睡眠與正確的飲食習慣也是關鍵。

疲勞	腦霧	肌肉酸痛	頭痛
避免劇烈運動 勿攝取過多的澱粉或甜食	富含Omega-3 脂肪酸有助減輕 其他發炎反應	每餐都要吃到 一掌心的 豆魚蛋肉類 富含的營養	要注意水分和食物 的攝取是否夠充足 引發頭痛誘因
豐富纖維食物	豐富油脂	鈣	巧克力
全麥	鮭魚	鎂	起司
糙米	秋刀魚	鉀	酒精
燕麥	維生素B ₁ /B ₃ /B ₆ 維生素B ₁₂ /葉酸	維生素D	加工食品
	大豆製品 堅果類 深綠色蔬菜 藻類		

LINE @imi6277c 李曉萍營養師

.06 | 「防制學生藥物濫用」毒癮戒治宣導漫畫

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

導航未來 工作坊

講師:林軒如
希亞海洋文創創辦人
職涯諮詢師

為你的未來開啟導航
履歷不設限

時間:4/19(三)18:00-21:00
活動地點:至善樓 G101
主辦單位:學務處 資源教室

【部落工作坊】原住民藤圈掛飾

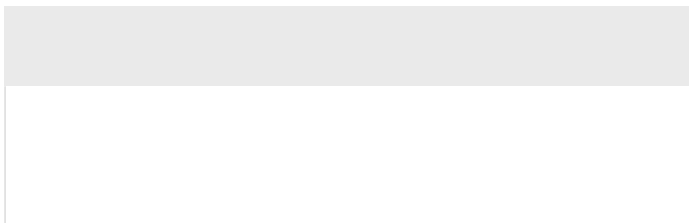
原資中心邀請哈娜古手作坊教導製作藤圈掛飾，介紹布農族文化及創業經歷，除了完成獨一無二的壁掛、了解部落文化外，更能為職涯方向提供不同觀點。

- ▶ 時間:112年4月25日下午3:30-5:30
- ▶ 地點:篤行樓803室
- ▶ 講師:全宣羽老師
- ▶ 舉辦單位: 原住民族學生資源中心
- ▶ 報名網址：<https://forms.gle/HceQNNLVdEjD7emH9>
- ▶ 人數上限: 25人

學務報你知

【112年暑假服務梯隊】各機關補贊助112年暑假服務梯隊經費開放申請

目前教育部教育優先區、中租青年展望基金會、台灣護家協會等機關(單位)已陸續開放申請活動經費補贊助，詳情請至 [課外組網站「寒暑假服務梯隊專區」](#) 查閱，並依限提出申請。



【課業支持系統】原住民族學生學伴計畫

本學期原住民族學伴共20組學生參加，於3/20開始進行一對一課業協助，以強化學業、增進學習效能，達到課業、生活及社群交流的目的。

1 上次小試了一下毒品 真的好嗨！再試一次 應該不會上癮吧！ 放心~ 不會上癮啦！

2 試了兩次後 好奇怪...我怎麼一直好想再試一次...

3 試了N次後 我...好想再試一次，這無法自拔的感受 像極了愛情.....

4 別再騙自己了！ 毒品成癮是一種腦部疾病！ 原來說... 毒品不會上癮 快去接受治療！ 華佗 原來說... 毒品不會上癮 癮系癮ㄟ.....

毒品成癮是種病，趕快就醫別鐵齒

衛生福利部 食品藥物管理署 FDA
毒品危害防制中心諮詢專線：0800-770-885
(請講您、幫幫我) 國語

學務處 | 生輔組 | 課指組 | 衛保組 | 心輔組 | 校園安全組 | 體育室 | 資源教室 | 原資中心