

學務 電子報



A2
飛鳶の書外世界
傳統文化的記憶
烏來原鄉部落探索——



A2
飛鳶の書外世界
分享經驗傳承熱忱
Tep7 回娘家：



A3
飛鳶的活動報導
展現學生多元學習成果
42 社團評鑑說明，

12月01日
|
2019 12月15日
VOL. 018

國立臺北大學 發行
發行人 張玉山
總編輯 林欣儀
文字編輯 黃奕友
美術編輯 廖文儀

A1 | 飛鳶の焦點新聞

書卷獎頒獎典禮，勉勵同學積極向上



生活輔導組於 108 年 11 月 21 日（四）中午 12 時在行政大樓四樓第一會議室舉辦 107 學年度第 2 學期書卷獎頒獎典禮。表揚各班前二名學業成績優異同學。本次共計有 151 名同學獲獎，呂主任秘書育誠、蔡教務長龍保、張學務長玉山及詹組長靜芬等師長皆親臨會場祝賀獲獎同學。

呂主秘：善用求學過程不斷提升自己，傳承書卷獎精神

呂主任秘書致詞時表示，他就讀大學時期最大遺憾之一是沒能獲得書卷獎，對各位獲獎同學表達最大的敬意與謝意，至少證明在座同學對於課業

投入有所成果。希望同學善用求學過程不斷提升自己，這也是書卷獎的重要目的，希望各位能將書卷獎精神不斷傳承下去。

蔡教務長：具備三大能力、善用學校資源，提升就業競爭力

蔡教務長也對獲獎同學表示恭喜，代表同學在專業領域上有一定成果。近期學校也在思考增加同學未來競爭力及發展性，推廣同學需具備外語能力、科技資訊素養以及跨域學習能力，希望同學在校期間除了提升專業課程能力，也需增加微學程學習及多加運用北聯大四校教學資源，讓自己未來就業具備競爭力。

張學務長：充實課內外活動，成為文武全才的學生

張學務長則恭喜得獎人是班上佼佼者，在激烈競爭中脫穎而出，並勉勵同學除了在專業課程中有好成果，在社團活動也有所發揮，成為文武全才的學生。

典禮中，獲獎同學逐一上台接受師長頒發獎狀並拍照留念，典禮溫馨而隆重，會後並提供餐盒，讓同學能感受到學校對書卷獎的重視。

烏來原鄉部落探索——傳統文化的記憶

20 師生參訪原民部落——文化與歷史的旅程

為使原民同學深入體驗部落文化，原資中心於 11 月 16 日辦理原鄉參訪，由張玉山學務長帶領師生 20 人至新北市唯一的原鄉——烏來泰雅部落葛思悠農場體驗泰雅族農業文化，讓學生能深度瞭解原住民族的歷史發展與文化脈絡，以傳承臺灣特有原住民族發展史及文化之美。



泰雅族傳統文化之旅——葛思悠農場

葛思悠農場沿著山勢開墾，農場主人秀菊姐為泰雅族人，全區農作物採行有機無農藥耕作方式。農場裡栽種四季蔬果和段木香菇等作物，周圍也遍布著驅蟲的香茅。跟著秀菊姐走訪有機農園，學習泰雅族人的農業文化以及瞭

解泰雅族織布原料苧麻的用途，並自製可口又有特色的香蕉飯及萬壽菊萊姆檸檬果醬。當日午餐，農場主人更是利用自種蔬果搭配在地食材，創造出口味極佳的泰雅風味料理，健康又好吃。此外，由於農場位居在較高的地勢，高地勢足以俯視整個烏來老街，在秋高氣爽的時節，更加令人心曠神怡。



部落傳統產業說書人——林業生活館

林業生活館內展示烏來林業發展過程，烏來台車建於日治時期，當時為了運送伐木機具及木材，1928 年開始於烏來地區鋪設輕便軌道。1951 年因公路開通至烏來，開始有國內外遊客前來觀光，因此推送木材的台車，開始兼具載客功能，為全台唯一僅存的台車，見證公路時代前的台灣運輸史。藉由館內志工的解說使同學更加瞭解這段伐木及台車與原住民族的相關歷史。



推廣原民身份認同，發揚原民傳統文化

本次參訪雖因館方臨時閉館整修未能進行泰雅民族博物館導覽，不過這次活動仍讓同學對於部落農業文化有進一步體驗與認識。期盼原民同學對自己身分與族群有更深的認同，進而透過生活上的實踐，來關懷及發揚原民傳統文化。

Tep7 回娘家：分享經驗傳承熱忱

課指組與第七屆社團菁英幹部研習營籌備團隊共同於 108 年 11 月 25 日晚間在商院 207 教室舉辦 TEP7 回娘家活動。邀請幹部與學員一同相聚、交流感情與傳承熱忱。

薪火相傳，傳播 TEP 感動與精神

社學四的總召陳彥汝帶領夥伴回味營隊影片，找回當初參加活動的感動。課指組碧華組長也特別至現場鼓勵同學的參與熱忱。除了很感謝參與學員的回饋與對社團的支持，並期許大家能在當晚的交流與未來的 TEP 第 8 屆有更多的收穫及成長。



走出同溫層，學習領導方針

總召彥汝在會場跟大家分享 TEP7 籌備的歷程與故事，鼓勵學弟妹參與 TEP8 的籌備，並跟學員分享自身社團經營經驗以及在營隊中與來自不同社團的同儕一起獲得的成長與感動。本次活動開設「學長姐相談室」，邀請畢業學長、前課指組同仁張鈞凱與社學系游佩宣學姐一同暢談參與 TEP 與社團的經驗。學長姐鼓勵學弟妹離開同溫層，去跨領域認識不同社團的菁英，學習如何資源統整以及團隊合作，善用自已的影響力與表達能力創造不同的可能性。最後，TEP7 回娘家在分組討論的時間，分享彼此在各自社團經營的心得與面臨的挑戰。大家在絡繹不絕的歡騰喧鬧中，再一次得到成長的經驗，並將彼此在 TEP 的緣分作為下屆 TEP8 能揚帆航行的能量！



42 社團評鑑說明，展現學生多元學習成果

為輔導及健全本校學生社團發展，增進社團榮譽感與向心力，並鼓勵學生社團踴躍參加學生社團評鑑觀摩活動。課外活動指導組於 108 年 11 月 19 日中午在社科院 104 教室，辦理 108 學年度社團評鑑說明暨分享會，總共有 42 個社團報名參與並出席，回響相當踴躍。



社團評鑑大改革，鼓勵社團展現努力成果

為鼓勵本校學生社團參與評鑑觀摩、勇於展現學生多元學習成果，課指組審慎檢討與修正社團評鑑相關作業，包括：平時評核方式調整、獎勵名額及獎金酌增以及落實評鑑結果為經費補助及社辦等行政資源分配之重要參考依據。由課指組琮昀老師準備簡報說明社團評鑑相關規定及獎勵方式等，希望藉由評鑑作業調整改善並吸引更多學生社團主動積極參加。

鼓勵學生爭取榮譽，促進社團資源利用

課指組璋渝老師以簡報宣導新訂定的「溪頭米堤飯店獎勵績優學生社團施行要點」之實施。除鼓勵社團爭取榮譽及增加經費補助機會外，若結合社團評鑑的參加，將更俱獲選優勢；約翰教官則報告課指組整理相關社團設備，提供全程參與評鑑社團提出申請，並且落實資源妥善利用。

特優社團經驗分享，帶動傳承促進成長

最後，評鑑分享部分特別邀請 107 學年度特優社團進行分享，分別為學藝性社團—音樂性社團—吉他社、服務性社團—法律服務社、自治性社團—公行系進修學士班系學會。課指組特別感謝前述社團用心準備簡報內容及分享參加評鑑準備經驗，讓當天欲參加 108 學年度社團評鑑觀摩之學生社團，有了更清楚明確的準備參考及依循方向。



落實社會關懷與服務——暑期志工經驗分享會

7 服務經驗分享，把關懷傳出去

本校學生社團為實踐社會參與及服務之理念，每年寒暑假期間皆積極投入國內外偏鄉地區服務，課指組利用每學期中辦理服務隊分享會活動，促進及提升本校服務隊經驗分享及交流機會。本次活動訂於 108 年 11 月 13 日（三）晚間六點於公共事務學院 1F27 教室舉辦。邀請 108 年暑假出隊同學擔任經驗分享者，共計有法律服務社、螢火蟲工作室、原住民之友社、國際志工社—尼泊爾偏僻山區服務、社會服務團、基層文化服務社、進修社工系學會、國際志工社菲律賓社區服務團等 7 個社團（8 梯次服務團隊），踴躍出席分享出隊服務過程中獲得的心得與成長。

學務長親勉勵；同學收穫滿囊

活動開始前，邀請張玉山學務長出席為服務隊致詞勉勵。另外為了感謝同學用心準備並勉勵未來持續努力，學務長特別頒發感謝狀予 9 位上台分享同學，隨即各隊同學依序輪流上台進行 13 分鐘的出隊簡報。透過各服務隊精心整理及製作的投影片，分



享辦理營隊過程中所遭遇的困難、解決辦法及出隊所獲得的感動點滴，與會同學們均收穫滿滿。

兵役業務宣導

內政部役政署公布 108 年「利用 2 個暑假完成 4 個月軍事訓練 - 在學役男申請分階段接受常備兵役軍事訓練」抽籤結果

1.108 年申請分階段接受常備兵役軍事訓練超額抽籤作業，於 108 年 11 月 18 日（星期一）上午 10 時，在行政院人事行政總處地方行政研習中心 - 南投院區（南投縣南投市中興新村光明路 1 號）辦理，已完成各梯次軍種兵科申請序號末 2 碼抽籤。

2.108 年申請分階段接受常備兵役軍事訓練截至 108 年 11 月 15 日下午 5 時止，各梯次及軍種兵科申請人數（錄取員額）為：第一梯次陸軍 1,300 人（400 人）、第二梯次陸軍 7,746 人（3,000 人）、海軍艦艇兵 522 人（200 人）、海軍陸戰隊 881 人（600 人）、第三梯次陸軍 712 人（400 人）。依各梯次軍種兵科申請人數及錄取員額數換算應抽出之籤牌數，第一梯次陸軍 31 支、第二梯次陸軍 39 支、海軍艦艇兵 39 支、海軍陸戰隊 69 支、第三梯次陸軍 57 支 [(錄取員額數)÷(申請人數)×100 無條件進位取整數]。

3. 有上網申請的同學，可進入下列網址 <https://www.nca.gov.tw/stage/hp2/result.aspx> 查詢您的申請序號，確認是否有抽中。

4. 以上資訊摘錄自內政部役政署網站。（網址：https://www.nca.gov.tw/chaspx/News_Detail.aspx?web=49&id=11252）

內政部役政署 分階段接受常備兵役軍事訓練系統

- 最新公告
- 作業流程說明
- 申請須知
- 開始申請
- 查詢申請序號
- 抽籤作業說明
- 抽中者注意事項
- 中籤號碼

108年抽籤號碼

梯次: 第一梯次陸軍									
中籤號碼(申請序號):									
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

我的生命樹！宿生情緒自我管理講座

生活總有諸多跌宕與喜樂，情緒如風起葉落，總有可能影響自我心緒，時而積極、時而心傷，有時甚至會被巨大負面情緒影響。住宿輔導組為關懷宿生遠居在外的起居日常，同時也關切宿生情緒起伏。除辦理「心情溫度計活動」以訪視邀談關懷宿生；並辦理「我的生命樹」講座，期許宿生能瞭解自我，學習整理心思與情緒，深耕屬於自己的「生命樹」！講座活動邀請本校具專業諮商背景之吳欣倫諮商師，與宿生共談情緒管理。



情緒管理大解密；控制行為是要訣

而何謂情緒管理呢？舉例而言：當怒氣來的時候，改變行為比控制情緒更有力。說話速度放慢，聲音變小，臉部表情放鬆，你會發現脾氣發不起來。憤怒一旦冷卻，便不會升級成攻擊和破壞行為。大海潮起潮落，心情起起落落，這是心的本質，想讓自己完全沒有情緒波動，如同要讓海面永遠風平浪靜一般是不可能的，即使耗費一輩子的精力，也終將徒勞無功。你能做的只有選擇看待情緒的方向，決定你所看到的事物。當你看你的家庭是幸福美滿的，它就會是幸福美滿的；當你看到你的人生是悲慘的，它就會是悲慘的；如果你看到充滿希望，你的人生就會充滿希望。

情緒與我們的日常生活息息相關，且會廣泛影響到我們的身心健康、學業表現、工作績效、及人際關係...等各方面。如果能對情緒做良好的調適與管理，就可減少不良情緒與行為之產生。

面對並接納負能量；做情緒的主人

本場講座由吳欣倫諮商師溫馨帶領宿生瞭解對於情緒的應變態度，應該是允許並接納它們的存在，當我們認識並嘗試處理自己的負面情緒時，其實就是讓自己釋放一部份的情緒。了解情緒的原因，找出有效因應之道，便可以做情緒的主人。

「過勞人生的放鬆課」 調整生活從正念減壓開始

諮商中心於 11 月 20 日下午 13 時至 15 時辦理本學期度心理衛生正念減壓講。正念減壓已被證實能提升專注力、創造力與效率，亦可以提升人際溝通力、情緒管理能力以及領導力。

本次講座由張世傑正念教育講師帶領參與師生一同體驗正念減壓實作，讓師生們能在忙碌的生活中亦能有舒緩的片刻，靜心傾聽自己的需要，並將講座所學實際應用到生活上。



  **您有多則未讀訊息** 12:01

住宿輔導組

- ◆ 108 學年寒假住宿申請開始囉！請於 11 月 25 日至 12 月 2 日逕上數位學苑 2.0 線上申請，並於 12 月 20 日前完成繳費。寒假床位將於 109 年 1 月 3 日公告，請至住輔組網頁察看。
- ◆ 107 第 2 學期保證金第一批退款已作業完成，敬請接獲退匯訊息之宿生，儘速補繳正確帳號以順利退款作業。
- ◆ 第二期學生宿舍新建工程將於 108 年 11 月 21 日(四)上午 7 時至下午 5 時止，進行九樓結構體灌漿作業，請全校師生行經此路段時注意安全。
- ◆ 108 學年度心情溫度計活動獲獎名單，已公告囉！請接獲簡訊通知的中獎同學，親持學生證至住輔組領取禮券。更重要的是，莫忘關照自己與他人的情緒需求，有需要時、更莫忘尋求協助！
- ◆ 「二期學生宿舍命名獎勵活動」開跑！投稿日期：12 月 2 日(一)至 12 月 13 日(五)。獎項為禮券 300 元至 3000 元不等。歡迎同學踴躍投稿，相關活動規則詳見住輔組公告。



諮商中心

- ◆ 12 月 2 日(一) 18:30 ~ 20:30，小雨傘志工團「桌上談兵·遊嘴滑舌」宿舍桌遊，宿舍文康中心。
- ◆ 12 月 5 日(四) 17:30 ~ 20:30，口述影像培訓(三)，法學大樓 6F04。
- ◆ 12 月 2 日(一) 15:00 ~ 17:00，你曝光了嗎？—私密照外流怎麼辦講座，商院 115 教室。

生活輔導組

- ◆ 108 學年度第 2 學期學雜費減免申請，辦理日期：12 月 2 日(一)至 12 月 20 日(五)。詳細實施對象、申請方式請見網站公告。



課外活動指導組

- ◆ 12 月 15 日(日) 13:30-16:10，2019 年臺北聯合大學系統校友聯合會青年論壇(講師：邵智源)，相關報名表單請見網站公告。
- ◆ 11 月 20 日(三) ~ 12 月 20 日(五)，溪頭米堤飯店獎勵績優學生社團受理申請，獎勵金新台幣 2,000 元至 10,000 元不等，共計 20 名。詳細申請辦法、表單請見網站公告。



衛生保健組

- ◆ 11 月 20 日新生健檢複檢報告開放查詢，相關內容可連結學生事務處衛生保健組最新消息網頁。

噹！噹！下課後……

法律系宿生學習成長紀事



踏盡崎嶇路自通，
不要讓片刻的怠惰侵蝕了你的夢想！

宿舍是課後休憩溫暖所在；然因同儕、相同或不同專修領域的宿生同在，更可以是學習成長的補給站、彼此相互鼓舞進步的動力。

本學期開學迄今，法律系宿生於下課後，仍不忘持續課業前進，選擇以「喬律師之民事訴訟法(上)(下)」、「月旦法學雜誌」、「高點體系分類六法—民事法規(含勞動社會法)」……等專業書籍為本，進行學術研究交流探索。

王同學表示在閱讀完《喬律師之民事訴訟法(上)》之處分權主義章節並重點整理，可針對法學見解有疑義部分做討論；田同學於共同訴訟章節深究之同時，也深深有感法律學問之浩瀚；曹同學更深覺透過宿生彼此針對法學見解有疑義部分做各自意見表述，實能讓自我有更進一步之成長。

多視角學習；成果無上限

若能於討論前先行閱讀喬律師之民事訴訟法教科書，再輔以台大、政大、北大法律系民事訴訟法教授之相關文章，更能將民法實體法與民事訴訟法融會貫通。例如：以處分權主義為討論主軸，處分權主義係以權利義務為其內涵，而非僅以私法自治為其內涵，私法自治僅是其內涵之一，因為私法自治原則僅在意定法有適用；其他如處分權主義或稱當事人主義、訴訟繫屬：繫屬後可撤回、訴外裁判禁止原則與要件……等等，能自他人之理解層次獲得更深層面之學問認知，實一萬分的寶貴的收穫。

噹噹！下課後……莫認宿舍只是單一休憩、閒聊、尋周公的溫暖被窩唷！

若您願意，號召你我共同成長，不也是一萬分珍貴的學術小團體呢！

免費複檢 + 衛教， 新生健檢更周全

衛生保健組於9月2日辦理108學年度新生入學健康檢查，針對異常者，於11月6日辦理免費複檢活動，共計136人參與。活動中除再次檢驗受檢者的異常項目，並一對一授予衛生教育，確認學生了解異常項目之影響以及如何改善並落實健康檢查的目的。



衛生保健組

預防流感，我該怎麼做？

1. 均衡飲食。
2. 補充水分、維生素C和維生素B群
3. 充足睡眠。
4. 適度運動，提升免疫力。
5. 避免到人潮擁擠場所，減少被傳染機會。
6. 勤洗手避免沾染病毒。
7. 感染流感的病人，請戴上口罩或回家休養。

由於發病前一天到症狀出現的3~7天都可能傳染給別人，打噴嚏或咳嗽時，用衛生紙掩住口鼻，以免傳染給別人，導致疫情擴大。



FOLLOW 健康~ 健康體適能 · 運動快樂 GO

為期10週的健康體適能活動，第二週(10月23日)開始由周玠君老師(國際體適能運動指導教練、本校校友)，帶領大家隨著輕快音樂跳著有氧運動，隨後搭配消除痠痛的伸展操，讓大家一起快樂舞動。

迄今已完成近一半課程，目前共150人次參與，期待參與者在本次活動後可養成運動習慣、規律運動、維持健康體適能。



反詐騙業務宣導

線上博奕、購物夯 小心詐騙陷阱

一、男大生日前在Instagram上看到「投資博奕」廣告，私加LINE好友後，歹徒以「掌握網站後臺方程式」及「9成獲勝率」等話術，誘騙男大生投資，投注小筆資金果然獲利。歹徒又以「補本專案」、「特殊課程」等話術誘騙投入大筆資金，甚至要求男大生申辦貸款、跟友人借款投資，被害人依歹徒指示投注大筆資金後，卻發現投注資金全部輸掉，歹徒又以「網路延遲」、「下錯單」、「入金量不足」等話術，誘騙投入更多資金，被害人才察覺有異，遭詐騙40萬餘元。

二、一名學生於臉書票券交換社團刊登徵求棒球比賽票券訊息，一名帳號「J■Lee」主動私訊，表示有門票轉售，並拍照附上票券圖，取得學生信任，學生隨即轉帳3,900元到對方帳戶，並截圖轉帳資訊給對方，「J■Lee」表示隔天即將票券寄出，惟等候一個月，仍未收到票券，且對方均無法聯繫，學生才驚覺受騙。

三、為防範師生受騙，請學校加強反詐騙教育宣導，並透過查詢內政部警政署「165全民防騙」網站公告資訊，或下載「防詐達人」LINE@，協助辨別是否為詐騙手法、直接撥打165反詐騙諮詢專線查證，以避免受騙上當。

四、以上資訊分享自內政部警政署「165全民防騙」網站
(網址：<https://165.npa.gov.tw/#/article/news/150>)