



11月01日
|
2019 11月15日
VOL. 017

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 | 校慶 70 專題報導

部分照片來源：
特別感謝秘書室林裕山簡任秘書拍攝

70週年校慶， 北大生日快樂！

10月26日（六）舉行校慶開幕典禮與運動會。當日秋高氣爽，微風中還帶有些許寒意，卻絲毫不減全校師生及來賓共同為北大慶祝70週年的熱情。更是有不少海外的畢業校友不遠千里而來，就是為了一同見證本校創校70週年這個重要的里程碑。

熱鬧進場，熱情洋溢，全體同歡慶

當日，代表各院的運動員首先進場，接著是行政團隊，學務處入場由張玉山學務長帶領同仁唱著校歌及創意口號，展現行政團隊的活潑與熱忱。隨後則有退休教職員聯誼會、馬來西亞海外校友代表團等團隊相繼進場，最後由陸海空三軍儀隊退伍弟兄組成的專業儀隊登場。其所帶來的操槍表演，融合陸軍儀隊的沉穩、海軍儀隊的流暢、空軍儀隊的靈巧、陸戰儀隊的剛猛，演出變化萬千且兼具力與美，使現場氣氛被帶至最高點。開幕演出則邀請到馬來西亞僑生所組成的極樂鼓坊社團，展現豐富的鼓法技巧和整齊的動作，開場氣勢磅礴。

現場也來了許多貴賓，其中邀請到校友總會理事長 謝士滄、校友總會榮譽理事長 張平沼、薛富井前校長及財政部長 蘇建榮上台致詞。



校慶擺攤琳琅滿目，同學來賓無不止步

開幕典禮結束後，園遊會於11時在田徑場旁熱鬧展開。本校師生、歷屆校友與社區民眾一同蒞臨慶賀北大70週年生日快樂。本次園遊會共設40個攤位，由課指組主辦，各系學會、學生社團及校友會發想設攤活動，透過園遊會上多元的活動方式，展現社團特色並帶動全校校慶歡樂氣氛。內容包羅萬象：包含原住民族的工藝品DIY及傳統美食推廣、來自緬甸、泰國、港澳、馬來西亞與大陸等地的特色小吃、推理小遊戲、塔羅牌占卜、模擬主播體驗及學生自辦刊物介紹、機車安全推廣與音樂社團的即席演出……等。每個攤位無不卯足全力拉攏客人以及推銷攤位的商品。現場可說是人山人海非常地熱鬧。除學校師生一同歡慶外，歷屆校友與社區民眾也前來共襄盛舉。藉由園遊會中各式豐富的活動增進師生與民眾交流、連結北大師生與在地居民情感。



校慶謎音音樂會， 一場傳統與流行的聽覺饗宴

祝賀北大 70 週年，
音樂性 8 社團各出奇招

課指組輔導的校慶音樂會《謎音》於 10 月 23 日晚間 6 時 30 分在商學院國際會議廳舉行，共有皇家動感國樂社、北大管樂團、何聲阿卡貝拉社、極樂鼓坊、嘻哈文化研究社、晨星鋼琴社、熱門音樂社、吉他社等音樂性社團共同表演精彩節目。本次音樂會融合國管樂、擊樂、鋼琴的古典音樂以及搖滾、饒舌、阿卡貝拉的流行音樂，編織出一場多元的聽覺饗宴。最後更由來自各社團的工作人員同台大合唱，溫馨感人，相約明年校慶再見。在表演結束後張玉山學務長、課指組呂碧華組長及秘書李麗芳，加碼贊助獎金摸彩。現場的每位同學都雀躍不已，希望能抽中大獎。

音樂性社團帶來精彩的音樂演出，除了展現平日練習的成果，也表達了對學校 70 歲生日的最誠摯的祝賀。



說話的一門藝術——校慶司儀團經驗分享



司儀工作大不易，
臨機應變多工處理需兼具

司儀團是一群在正式典禮上運用他們且渾厚且甜美的聲音使得典禮得以順利進行的人。因為他們的努力及付出校慶才得以圓滿落幕，在本次校慶典禮中可說是功不可沒。在旁人眼裡他們只是照本宣科地唸出稿子的內容而已，但事實並非僅此。本次課指組指導的校慶司儀團表示司儀要具備非常好的臨機應變以及多工處理能力。舉例來說，如果在播報過程中失誤或出現臨時變動，司儀必須自然、順暢且臨危不亂地把稿子唸完，

不能受到外部的影響。至於多工處理的部份，據司儀團分享，播報期間不只要專注在講稿上，還必須時時注意進場人員的行進速度以調整適當的播報語速。

朗讀播報大不同，抑揚頓挫是關鍵

第一次擔任司儀的同學分享，朗讀以及播報最大的差異在於：朗讀常常需要情緒上的起伏，但播報時雖然需要語調上的抑揚頓挫卻不能有些許的情緒起伏。這是她所不習慣的部分。正因每個細節都如此地講究才能確保整個典禮順暢運行。

教職員工球類競賽，學務隊勇奪佳績

本次球類競賽，各隊參賽陣容實力堅強，經過一番激戰後由學務處、國際處及體育室所組成的學務隊一路破關斬將榮獲羽球、籃球雙冠軍以及桌球亞軍的傲人成績。



70 校慶運動會， 9 隊啦啦爭冠軍！

10 月 26 日午後，於本校田徑場展開眾所矚目的啦啦隊競賽。今年總計 9 隊參賽，分別由企管系、金融系、行政系、五系聯合（歷史、中文、社工、社學、資工）、不動系、經濟系、應外系、休運系、會計系依序出場，現場湧入大批同學與民眾觀賽，看臺擠滿人群歡聲雷動，各系啦啦隊紛紛使出看家本領，展現團結、熱情與創意，再創校慶系列活動新一波高潮。

冠亞殿軍加優等，獎落誰家？

今年由企管系奪下冠軍，以婚禮為主題，溫馨與喜慶氛圍擄獲評審的心；亞軍獎落不動系，不動帝國以可愛童謠搭配彩色音符再度出征奪下佳績；金融系以阿拉丁為主題，搭配乾冰特效驚豔全場喜獲季軍；優等則由五系聯合、應外、行政、會計、休運總計五隊奪下。



原住民族文化週—文化的嶄新體驗

今年原住民族文化週在 10 月 21 日中午於行政大樓前方廣場舉行開幕儀式，邀請校內各處室人員共同與會蒞臨。張玉山學務長在致詞時表示，學校對於原住民族學生之生活適應、課業輔導及原民文化推動非常重視。因此，成立原資中心服務本校原民生，並建構各項助學輔導機制，提供友善環境，期勉同學能安心、專心、用心學習，盡情發揮自己才華及特色。原民週活動在學務長敲響開場鑼聲中，歡慶熱鬧揭開序幕。系列活動分為原民美食展、原民手工藝及族語教學、文化闖關遊戲及排灣族琉璃珠 DIY 三大部分：

原民美食展—

傳統家鄉味分享，味覺的開拓之旅

在行政大樓前方廣場舉辦原民美食展，所有販售之品項（山豬肉香腸、麻糬、竹筒飯及小米酒）均為原住民傳統食材製成，提供本校師生品嚐體驗。



原民手工藝及族語教學—

傳統文化的傳承：原住民族語教室

於 10 月 23 日、10 月 24 日晚上分別辦理原民手工藝包教學製作及阿美族族語教學，參加人員除原民生外並有商學院、社科院同學及北大社區週邊居民參與，充分展現本校多元文化之友善環境。



原住民族文化闖關遊戲

及排灣族琉璃珠 DIY 製作—

傳統技藝體驗，拉近文化差異

10 月 26 日原資中心於 70 周年校慶園遊會專區設置闖關遊戲及排灣族琉璃珠 DIY 體驗活動攤位，將原民文化內容製成活動卡樣式，以闖關遊戲方式宣導，對於闖關成功者致贈原資中心精美文具一份；另邀請隆恩埔社區工藝師提供 20 組 DIY 教學，展現部落傳統文化，活動現場反應熱烈，加深本校師生、社區居民對原民文化瞭解。



尊重文化差異，增進群體同理心

隨著校慶園遊會結束，今年原民週系列活動也圓滿畫下句點，期望透過活動讓原民學生相互交流學習，也讓非原民的學生，認識不同族群文化，藉由對原住民文化的瞭解，促進原住民學生與本校師生及北大特區居民之交流學習，培養學生尊重及欣賞不同文化差異，提昇群體互動之同理心及人際溝通能力，使校園具備多元文化之友善校園環境並善盡臺北大學之社會責任。



您有多則未讀訊息

11:01

生活輔導組

◆ 108 學年度溪頭米堤大飯店孝行暨特殊才藝獎學金，即日起至 11 月 15 日（五）止請向各系所提出申請，由各學系推薦 1 至 2 名孝行或特殊才藝之本校大二（含）以上學生參加甄選。獎學金每名一萬元及溪頭米堤大飯店二天一夜遊（一泊四食），詳細申請資格或方式可至學務處生輔組網頁查詢。

◆ 弱勢學生「生活助學金」申請即日起至 108 年 11 月 15 日止（五），凡符合教育部「大專校院弱勢學生助學計畫」申請資格之學生，前一學期學業成績平均 60 分以上者，歡迎有需求同學向生輔組提出申請。

◆ 108-1 學期高教深耕完善弱勢助學輔導機制，歡迎符合資格學生至生輔組提出下列補助申請：

1. 學習拔尖計畫 - 相關證照考取獎勵（及報名費）補助（108 年 12 月 13 日前申請截止）
2. 學習拔尖計畫 - 全國性（或國際性）競賽個人組或團體組前三名及佳作（優選）（108 年 11 月 30 日前申請截止）
3. 實習躍進計畫 - 實習津貼（洽學務處職涯中心）
4. 團體共讀計畫 - 讀書獎勵金（108 年 11 月 30 日前申請截止）
5. 文化涵養培育計畫 - 書籍費（108 年 11 月 30 日前申請截止）
6. 文化涵養培育計畫 - 自行參訪文化活動（108 年 11 月 30 日前申請截止）
7. 文化涵養培育計畫 - 專業課程學習獎助（108 年 12 月 13 日前申請截止）

詳請可至學務處生輔組網頁查詢，或有任何問題可 e-mail 至 dora@gm.ntpu.edu.tw

住宿輔導組

◆ 107-2 學期保證金退款作業已於 10 月 31 日（四）前查核完成，敬請接獲退款帳號有誤及電費未繳清訊息之宿生，請儘速提供正確帳號或完納電費，以順利退款。

◆ 學生二期宿舍正進行七樓結構體工程，混凝土預拌車進出校園頻仍，施工期間請同學們行經此路段時注意安全。

◆ 各位宿生們，您的學生證已辦理門禁設定嗎？住輔組已於 9 月 18 日開始辦理門禁設定；有借用臨時證者，切記務必同時歸還哦！宿舍安全，你我共同維護！

諮商中心

◆ 11 月 13、14 日，18:30-21:00，口述影像培訓講座（一）、（二），法學大樓 1F06

◆ 11 月 20（三）13:00-15:00，商院 F212 教室，過勞人生的放鬆課 - 正念減壓講座

◆ 11 月 27 日（三）12:30-13:30，我們談心也談性—伴侶間的親密溝通，商院 212 教室

衛生保健組

◆ 11 月 6 日新生體檢免費複檢活動，相關內容可連結學務處衛生保健組最新消息網頁。

A5 | 飛鳶の日常 FOLLOW 健康～

70 同慶 健康照護 星龍關心您

建立衛保重要概念，落實預防醫學

2018 最新公布的國人十大死因中，就有八項屬於慢性病，而慢性病的成因多與生活型態及環境有關，防治慢性病最佳方式除建立良好生活型態外，健康檢查更是不容忽視的。為鼓勵教職員工更加了解自己健康狀況，因此衛保組與星龍診所合作，該院提供 70 名教職員免費抽血健康檢

查，抽血項目含：糖尿病檢查、血液常規檢查、電解質檢查、尿液檢查、腎功能檢查、肝膽功能檢查、總膽固醇檢查、中性脂肪檢查、痛風（尿酸）檢查，檢查後由醫師提供一對一報告解說與專業衛教觀念，落實預防醫學工作，本次活動共 65 人參與，足以顯現本校教職員對於自身健康的重視。

健康體適能 · 運動快樂 GO

一對一諮詢，量身打造健康方程式

10 月 16 日（三）正式展開，第一堂課為體適能前測暨運動諮詢，體適能檢測後由陳玉英教授進行一對一客制化健康諮詢，根據每個人的肌力、肌耐力、柔軟度、心肺耐力逐一提供適合個人平日就可執行的運動（如：快走買早餐、在辦公室坐著就能運動的動作、起床柔軟操...等），參與者獲益良多。



租屋停看聽！ 網紅賀瓏北大開講租賃安全

新北市城鄉局與軍訓室於 10 月 25 日合作辦理「租屋停看聽—108 年校園巡迴講座（北大場）」，本場講座在張玉山學務長及新北城鄉局長官致詞後，由新生代網紅—賀瓏演出一段脫口秀先拉近與同學距離。隨後加入黃書瑜律師用輕鬆卻不失專業的方式，向同學講解租屋安全須知及在外看屋技巧。最後由崔媽媽基金會法律服務組 曹筱筠組長替同學解惑租賃相關疑慮。期望本次宣導能幫助同學未來在外租屋更有保障。



「壓力氣氣消」 與小雨傘志工團一同來紓壓

諮商中心小雨傘志工團於 10 月 21 日至 25 日中午時段於商學院大樓一樓廣場辦理本學期心理衛生活動週「壓力氣氣消」紓壓活動。透過簡單小活動了解自己目前的壓力狀態及學習紓壓方式，參與學生亦可親手製作屬於自己的紓壓球，帶回可立即使用的紓壓工具。



活動分為三個部分：首先是「壓力貝倫」讓學生認識自己的壓力樣貌是可以有不同大小、形狀和顏色的；接著是「感官紓壓球」讓學生親手製作並帶回紓壓球，學習製作紓壓球的方法；最後是「壓力守門員」則讓學生分享彼此的紓壓方式、看見自己是可以選擇壓力應對的方式，此外也學習自殺防治關懷方式，找到自己紓壓方式之餘亦學習幫助他人之技巧。

反詐騙業務宣導

留學生在美遭電話詐騙鉅額款項

一、我國在美就讀研究所留學生，接獲自稱「中國領事館」來電警告，稱在北京首都機場查獲其護照，指稱涉及跨國洗錢，必須配合「中國公安局」進行保密調查，須每 4 小時回報個人動態，否則將遭「中國」幹員逮捕，並遣返至中國受審。因心生恐懼未敢對外張揚，並依詐騙集團要求多次電匯數萬美元款項予對方，作為資產調查及確認非不法所得，使累計匯款總金額達 8 萬 4,000 美元。歹徒得手後立即失聯，該生察覺有異，向好友吐露上情後，始知社群媒體已有類似案情分享而驚覺受騙。

二、師生（含欲留學之學生）如遇類案，請立即尋求學校或親友協助，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事件、或直接撥打 165 反詐騙諮詢專線查證，以免受騙上當。

以上詐騙案例轉載自教育部校安中心 108 年 10 月 9 日最新消息。(https://csrc.edu.tw/)

相關連結 警政署官網

NPA署長室

165反詐騙

刑事局官網

內政部警政署165全民防騙網

服務電話：165

地址：11072 臺北市信義區忠孝東路四段553巷5號



警政服務APP
iOS 版



警政服務APP
Android 版



Facebook
專頁



LINE
防騙宣導群組

實習論壇大解密

帶你一窺各行各業實習祕辛



本島舍 Bendaoshe 實習生
不動系 四年級 高琬淳

本島舍為2018年11月所成立的文創產業，品牌以印花設計為主體。設計產品囊括服飾、包包、飾品、布料、文具等。實習生主要的工作項目包括公關合作、產品行銷與門市服務等。

從公共關係到產品行銷，文化產業的定位與出路

請問你的工作內容是什麼？

我最初是透過學校的課堂報告，認識了本島舍這個品牌。由於公司處於剛起步的階段，產業又是以文創為主，實習過程中便能接觸到許多不同領域的工作。以公關合作為例，最一開始我負責撰寫公司與廠商之間合作的邀約信，由於我與主管都不是行銷相關科系，對品牌的授權方式不甚了解。但在藉由多次的研擬與討論後，我們找到了現階段最適合公司營運的行銷策略。我也因此學習到邀約其他品牌合作的經驗與技巧。

實習中有什麼令你印象深刻的事情嗎？

令我印象較為深刻的地方是人物採訪，主要是邀請網紅合作。當中我們會請到一些網美、網路紅人到公司試用產品，藉此推銷我們的品牌。而我主要負責是接洽、執行企劃，這不僅拓展了我的人脈與視野。更加強了我自身在面對合作對象、與客戶講解與攀談之間的技巧與能力。

遇過最挫折或最印象深刻的事是什麼？

過去雖然我也有在學校工讀以及去一些政府部門實習，但這次的實習令我深深地感受到在工作上負責任與良好態度的重要。在公部門實習，最終的目的是將本分做好。然而在企業實習中你不僅僅是代表你自己，你更是代表你的公司、你們的品牌理念、你們所設計出的產品。當初在門市工作的時候，就會遇到一些特別的客人，他們不僅僅是在意你的品牌本身，更是會去觀察你行銷的手法合不合他們期待。實習一定會遇到一些挫折，但如何將失敗轉換為你未來更加成熟的行銷技巧，也是我本次實習中學習到的部分。

在實習過程中，你認為實習生最重要的特質是什麼？

在一整個實習下來，我認為最重要的，是必須勇敢地去和你的客戶介紹品牌，我認為有許多細節是必須去注意的，像是合作邀約信件中的用詞和語法、不同客群的應對方式。在文創的圈子裡，可以看到許多獨特風格的人，有不喜歡被打擾的客人、有質疑你行銷手法的客人.....應該如何應對進退，做出一個不失品牌精神的回應，並推廣自家產品，便是我認為身為一個文創實習生最為重要的部份。



友達光電製造部實習生
資工系 四年級 黃紫嫻

友達光電是一間面板生產公司負責以創新的技術提供先進的顯示器整合方案，而本次受訪者實習期間主要負責的工作是物料管理系統的撰寫。

從無到有，從 0 到 100；對工作的堅持

參加這項實習的動機以及面試的過程？

之所以會想爭取這個實習機會只是單純想驗證在學校學到的知識與技巧是否能在業界帶來實質上的效益。另一方面則是想確認自己對資訊工程相關的工作是否有興趣。

面試方面分為三個階段：首先是人格測驗，測驗的目的在於篩選出有誠信並有能力保守公司機密資訊的實習生。其次則是類多益的英語能力檢定測驗。最後階段則是部門長官面試，大致上就是簡單的自我介紹。整體而言還蠻輕鬆的。

你認為在這項產業中實習生最需要具備的特質有哪些？

我認為是勇於發問；因為在凡事都重視效率的科技業中，倘若遇到無法自行解決的問題卻不敢發問的話，不只會延誤工作進度，錯過適當時機的話工作繁忙的前輩們可能也沒有充裕時間替我們解惑。

另外就是科技業非常重視的誠信，因為任何公司內進行的工作都是公司機密也都是公司的重要資產，所以凡是進入工作場域就不能進行任何拍攝。除，之外還必須使用公司內部的電子郵件。若是沒有配合的話公司就會以郵件提醒。種種防護措施都是為了保護公司中重要機密及資產。

實習過程中最挫折或最令你印象深刻的是？

對我而言最令我感到最挫折的是物料管理程式的撰寫。起初被交派這項工作時因為長官要求我使用的程式語言我並不會使用，所以我必須看書自學。過程中還因為程式介面和使用者的預期有落差，因此我一度把編寫了將近一個月的程式碼全部刪掉重寫。雖然過程一波三折但當我重做了以後，前輩們開始對我寫的程式提供建議，這讓我感受到自己的付出和做出的改變都有被看到，就覺得自己的努力都值得了。

若學弟妹對該產業的實習有興趣，你會給他們什麼建議？

我會建議學弟妹們要真的對資訊工程有興趣再去嘗試，因為寫程式常常一旦卡住就要花好幾天甚至幾星期才能解決，所以假如是沒有熱忱的人常常中途就打退堂鼓了。因此有興趣非常的重要。

另外也鼓勵學弟妹在大學階段好好培養自學能力。因為經常我們在大學學到的都只是基礎，進入職場使用的技能未必能在大學端習得，因此自學能力和資料搜尋能力到了業界就變得格外重要。

A7 | 飛鳶の日常

精彩大學生活，由你作主！

流浪・紀實講座，木造社長范皓章談人生經驗

用最少資源，搏得最大利益

宿舍生活是大學生涯期間，一段重要的回憶；除了課後的溫暖小窩居，亦是持續自我學習的重要場域。因此，住宿輔導組規劃主辦「精彩大學生活，由你作主！- 流浪・紀實～平凡生命所見不凡意義～」講座活動。榮幸邀請充滿創造力、想像力與行動力之北大本造社范皓章社長與所有宿生共同分享如何以最少的資源，為自己創造最為精彩可期的大學生活與回憶！

逆流而上，永不懈怠

「流浪紀實～平凡生命所見不凡意義～」分享活動講師—范皓章社長，曾於去年生輔組舉辦之「助學的臂膀，有你真好」講座中，分享人生勵志故事及如何於經濟拮据環境中，勇於突破自我！范同學雖然從小家境清寒，但對於人生的探索卻毫不懈怠。其用了最精簡的資源登上玉山、徒步環島，在自然美麗與社會底層中探索自我，並在本校發揮創意精神，不斷突破自我也同時回饋同學。

范同學的故事可提供參與宿生諸多啟發，除了重新思考自身生命價值、思索自己之於社會的意義，也必將有對未來大學數年求學生涯，有一截然不同的期許與等盼。藉由一位貼近生活的例子，期許宿生同學們能藉此收穫一堂深刻且可貴的人生課程。



追愛行不行？！

—專欄作家艾彼心理師跟同學談怎麼追愛



釐清戀愛觀念，追愛不困難

學生諮商中心於10月23日在商學院212教室辦理「追愛行不行—戀愛追求的DOs & DON'Ts」講座，邀請專欄作家艾彼心理師跟同學們談如何追愛，講座現場心理師透過測驗引導同學檢視自己的戀愛狀態，並帶領同學討論戀愛追求時需要注意的相處界限，講師並舉出心理學理論和研究，讓參與者了解不同的戀愛狀態，以及如何增加好感度。同時也更認識追愛時需要注意的事項，避免追愛不成反而不小心觸犯性別

平等教育法，構成過度追求的行為。現場同學們踴躍參與討論，並依據講師的案例分享提出個人反思和疑問。足見戀愛追求是許多大學生關注的議題。透過本次講座，同學們能更加清楚自己對戀愛的看法，並更能注重戀愛追求時的相互尊重。

交通安全宣導教育 -

你所不知道的大型車視覺死角與內輪差

保持適當距離，以策自身安全

近期社會上發生多起重大交通事故，起因均為當事人不了解大型車輛之視覺死角與內輪差，過於接近大型車輛，以致發生憾事。因此軍訓室於108年10月18日(五)11時10分至12時，邀請蘆洲監理站派遣大型車輛乙輛，假淨水哨遊覽車停車場旁，實施交通安全宣導教育，說明大型車視覺死角與內輪差潛存的危險性，並邀請同學實際上車體驗視覺盲點。宣導活動由學務長主持，共143位同學參加。會後同學均表示，唯有親身體驗，才知道大型車有那麼多盲點，不是駕駛不小心，而是他真的看不到！以後遇見大型車真的要保持安全距離才能確保自身安全。整個宣導活動在12時圓滿結束，參加同學亦感獲益良多。



新北市政府民政局蒞校實施「在學役男兵役業務校園說明會」

108年10月8日新北市政府民政局蒞校實施「在學役男兵役業務校園說明會」，活動中就役前職訓、儘早入營、延緩入營、分階段軍事訓練與在學役男出境、緩徵等兵役業務法令向本校尚未服役同學進行介紹。

會後同學提出許多兵役問題，提問十分踴躍，由民政局兵役徵集科吳惠菁股長及與會科員一一為同學及老師解答，大家獲得滿意解答，說明會圓滿結束。

