



體大幫幫忙

ATHLETIC TRAINING AND HEALTH

手冊也有話要說

阿囉哈！各位親愛的 110 級運保新生們！

我是你們的小幫手—體大幫幫忙！運保 543 手冊。

別覺得我好像沒什麼用處，和路邊貼紙小廣告沒兩樣，還沒將我看過一遍就把我隨手丟了，那麼你在體大的新生活所碰到許許多多的疑問將無法獲得完美的解答。

在這本小冊子裡，你們將會知道體大的生存守則，其中又有什麼奧妙勒？翻一翻我.....你就會得到解答唷！

咦？還有其他問題呀？

那就等你趕快加入體大運保大家庭唄～

這裡有一大群和藹可親的學長姐都會為你們一一解惑！

再次叮嚀.....千萬不准把我隨手扔囉！其實我真的還蠻有用的！

運保系學會 手冊製作小組製

幫幫我—重要日期提示

親愛的運保新生們：

放榜後，大家第一個遇到的活動就是 **9月8日(星期三)14:00「運動保健學系新生線上座談會」**，千千萬萬別小看這個座談會喔！當天除了完整介紹系上特色、師資、課程、實習、未來出路之外，各位有啥教戰手冊上沒提到的疑難雜症，也通通都可以在這次的茶會中得到滿意的答案喔！最重要最重要的是，當天說不定還可以“認親”，找到你的直屬學長姊喔！

※ **9月13日(星期一)110學年度第1學期正式上課**，提醒各位新生在9月10-12日(星期五、六、日)時，就可以搬進宿舍了。在此，小編偷偷報一個好康的給大家，在這三天中，宿舍裡會有一群驍勇善戰的「義工」，幫忙大家把行李搬到各位的寢室內喔！

※ **9月20日(星期一)、9月21日(星期二)運動保健學系迎新活動**，但礙於此活動內容乃屬最高機密，所以小編跳過不講！不過，可以告訴你們，如果沒參加這兩天一夜的活動，你一定會因為錯失與同學的第一次相處及創造大學生涯第一個美好的回憶而難過好幾個月。

※ **9月13日(星期一)、9月14日(星期二)新生入學輔導與健康檢查**，協助各位新鮮人認識學校師長及單位以及防火防災演練以及對身體做最完整的檢查。

幫幫我—我肚子餓了啦！

- 天下第一近—**學苑餐廳**〈出宿舍左轉〉
內設有自助餐、早餐店、麵店還有滷味可供選擇。
- 天下第二近—**徒步區 7-11**〈出宿舍左轉直走〉
- 天下第三近—**長庚大學餐廳**〈在長庚禮堂下方〉可選擇的樣式很多，菜色多樣，妹子也多樣(不是吧!)。
- 有代步工具者—**長庚醫院商圈**
 - 復興一路上：南北小吃美食街、綠光美食街、麥當勞、肯德基、萬里香牛肉麵、英吉利麵包坊、拿坡里、必勝客、韓饌軒.....等。
 - 文化二路上：蔡家排骨飯、豐原牛肉麵、鍋台銘、來碗拉麵、鮮天下鍋貼.....等。
 - 文化三路上：北方麵食館、LA MIA.....等。
 - 飲料街：來吃飯、酸辣粉、豚將拉麵、姐妹肉羹麵、森輕食堂、北京炒飯、文文海南雞飯、劉家豆花、老爹滷味、阿丸井飯、未豐堂咖哩飯、小木屋鬆餅、饅好吃、普攏共炭烤、萊爾富前鹽酥雞、九湯屋、灰熊好井
- 早起的人有早餐吃
 - 學苑餐廳：餓婆婆
 - 綜合科技大樓旁邊：毫米咖啡
 - 側門：巨蛋早餐店(周日休)、來吃早餐(周六休)
 - 校外的早餐店：牛角坡、優麗、社區早餐.....等

幫幫我—該帶哪些衣服到學校？

- 大學上課已經不需要穿制服了，簡單清爽的 T 恤與牛仔褲當然是必備的。
- 不論男生還是女生，擁有一套「風衣風褲」是必要的，它真的很方便，在體大常常飄小雨，如果你是跟小編一樣懶的穿雨衣的人，穿上防風的外套就很好用了。
- 另外還要準備一些「運動服裝」，雖然我們系上不是體育專長，但也有很多術科課要上，況且都讀體大了，養成規律運動的好習慣也是非常重要的！
- 一年級會修游泳課，所以「泳裝、泳鏡、泳帽」要記得帶哦！
- 「高中制服」可別先丟掉，收入行李箱裡吧，大學生人老了總會興起返老還童的念頭，證明自己曾經年輕過。所以把高中制服秀出來給大家看吧，相信舉辦「制服日」時用得到的。
- 鞋子方面，「運動鞋」可以多帶幾雙，萬一遇到下雨，鞋子不小心淋濕了，才有得更換。其他像涼鞋、高跟鞋...之類的鞋子的話，一樣不建議帶太多雙，因為穿到的機會不多。
- 在體大的冬天要是沒有一件超級無敵霹靂保暖的外套，那你晚上出門應該是要裹著棉被出門囉！

幫幫我—體大的冬天會冷嗎？要準備什麼過冬？

體大的冬天就是冷、除了冷、還是冷，且寒流來襲前幾天還會下雨，那種寒冰刺骨的感覺真是無法用筆墨來形容。且寒冬漫漫長達六個月，令人直呼吃不消。

- 「羽絨衣」必備，其他的舉凡手套、毛帽、圍巾、耳罩、毛襪、暖暖包，你有就帶來；至於褲子的話，小編本人都穿兩件，不然寒流時期真正會凍未條!!如果你說你天生不怕冷的話...小編還真想親眼看看...
- 但千萬別帶老式電暖氣機(or 火爐??)這是禁止在寢室內使用的東西，會引起火災。所以聰明的運保新生們，記得別帶這種違禁品來唷。
- 不過冬天時，要是真的冷的受不了。可以考慮吃熟食進補，誠如之前所提過的鍋台銘等小火鍋連鎖店！將會是你驅寒最好的去處。（不過切記！要去的時候記得約學長學姊、街頭巷尾、大兄小妹，同學一大票，人才熱鬧。）

幫幫我—住宿環境如何

一般而言，新生、轉學生等新鮮人都具有住宿的資格〈家住學校附近者除外〉，宿舍有分：

- **一期宿舍 ABC 棟**：群英樓，4 人 1 間，床位在上，衣櫥和書桌在下，房間坪數最大；每層樓有共用的衛浴設備、交誼廳（有冰箱、電視、沙發、飲水機）。ABC 棟皆為男生宿舍。
- **二期宿舍 D 棟**：育英樓，2 人 1 間，有床、床頭櫃、書桌、儲藏櫃、衣櫥，房間內有洗手台，每兩個房間共用一間衛浴。交誼廳在 B1，本棟為純女生宿舍。
- **三期宿舍 EF 棟**：菁英樓，2 人 1 間，書桌與衣櫃在靠近門這邊，床在靠近窗戶那邊，每層樓有共用的衛浴設備、交誼廳、小廚房，本棟是最新的宿舍大樓，設有電梯。男女生宿舍分樓層管理。（本棟宿舍規劃給運技三系及研究生）
- **其他資訊**
 - 機車停車位：有需要向學校提出申請即可，違規停車會被記點上鎖處分，會影響次學期宿舍抽籤機率。
 - 電視：位於交誼廳，皆裝有第四台，平日從 8 點開放到 23 點，假日到 24 點。

- 睡床：木板床，最好自己買個床墊來加較好睡，床的面積很大，據實驗證明可同時平躺兩個正常身材個人有餘。
- 飲水機：溫、熱水，有定期維修，加上專人清潔，安全衛生有保障。
- 電風扇：雖然房間上面有一支吊扇，不過已十分老舊，若損壞就不再補新的，所以建議自備一支直立式電風扇比較夠吹。
- 檯燈：一期宿舍書桌已設有檯燈，也可再多準備一座檯燈於桌上或床上，熄大燈後照明用；二期、三期宿舍書桌上沒有檯燈，一定要自備。
- 插座：每個書桌都有兩個插座，電壓 110V 附有第三接地孔，安全一等一。※若要插延長線要使用設有開關〈安全裝置〉的那一種。
- 網路：一人一孔，有下載 1G/天流量管制。網路線最好買 10 米以上的。(禁用 P2P 軟體喔!)
- 地板：地板是塑膠瓷磚拼貼地，另外可買巧拼鋪地營造溫馨的居家氣氛也是不錯的。
- 垃圾桶：每個交誼廳都有大垃圾桶可丟棄垃圾，不過記得要分類。寢室內可先用小垃圾桶裝垃圾，滿了再拿出去倒就好。
- 其他任何疑難雜症.....還可撥打以下電話
宿舍管理室電話: 03-3272476 (24 小時專線)
校安人員電話: 03-3283201 轉 1552、1553、1574

幫幫我—我是路痴

本校位在林口臺地上，行政區歸屬於桃園市龜山區，比鄰林口、新莊、桃園。到桃園區(20 分鐘)、新莊輔仁大學(15 分鐘)甚至熱鬧的台北西門町(40 分鐘)等都不算太遠，騎機車皆可到達；利用捷運新莊線，坐捷運在台北一日遊也不是問題唷！或利用長庚醫院的交通車就能到達台北長庚或台北車站，三重客運可到台北市政府，交通還算便利。

◎ 要回家怎麼辦!?

可以到復興一路選擇統聯、國光；到復興街(林口交流道附近)搭日統客運，也可以坐長庚的接駁車(汎航客運)到台北車站、桃園車站、中壢車站坐火車或其他交通工具，另外還有桃園客運可以到桃園車站搭火車，此外如果想要搭乘高鐵的話，鄰近地區有台北高鐵站(搭汎航客運或三重客運到台北車站)、桃園高鐵站(至桃園車站搭免費接駁車)可以選擇喔！還有還有，也可以到校外文化一路搭機場捷運到台北車站或是桃園高鐵站哦！

◎ 在校內的交通

可以自行準備交通工具，汽車、機車、腳踏車、滑板車、11 號公車...等等。
(在學校騎車請小心，切記請放慢行駛速度呀！十次車禍九次快，醉不上路，快快樂樂出門、平平安安回家。)

交通小幫手

統聯客運網站

<http://www.ubus.com.tw>

國光客運網站

<http://www.kingbus.com.tw>

日統客運網站

<http://www.solarbus.com.tw>

汎航通運網站

<https://www1.cgmh.org.tw/frms/frms1.htm>

交通部臺灣鐵路管理局

<https://www.railway.gov.tw/tra-tip-web/tip>

台灣高鐵

<http://www.thsrc.com.tw/index.html>

體大交通圖



國立體育大學公車時刻表

- 1、 三重客運公司〈桃 603 公車〉→18-23 元
路線：長庚大學、體育大學、文青社區、A7捷運體大站、工三工業區、捷運丹鳳站
每隔 15-30 分鐘一班車
- 2、 三重客運公司〈967、967〉直達車(原 1211、1211B)
路線：體育大學、長庚大學、林口長庚醫院、林口三井、林口高中、行天宮、松山機場、台北長庚醫院、市政府轉運站(全程大約一個半小時)
每隔 30 分鐘一班車
- 3、 桃園客運公司〈202 公車〉→18 元
路線：體育大學、長庚大學、桃園長庚、工四工業區、林口長庚、A7 捷運體大站
每隔 20-40 分鐘一班車

- 4、 長庚醫院交通車〈汎航客運〉→35 元
起站分別為：台北長庚醫院【2000】、台北車站【2001】、桃園車站【2003】、中壢車站【2004】
底站皆為：林口長庚醫院
每隔 15-20 分鐘一班車
(若到林口長庚醫院後可搭乘計程車或汎航客運往校區之交通車至本校)
※汎航客運往校區之專車為免費接駁車
- 5、 桃園火車站到體育大學直達車【5065】
路線：桃園火車站(後站)、復興中正路口(桃園火車站前站)、A7 體育大學站、體育大學行政大樓、長庚科大、長庚大學
往體育大學：07:20、09:23、12:25
往桃園火車站：08:10、10:00、13:10
一天三班 假日停駛

幫幫我—我好像生病了

別擔心！在學校方圓 5 公里內至少就有 4 個地方可以看病。

- 林口長庚醫院（內科外科小病大病都可以去的大型醫院，但掛號費有點貴）
- 桃園長庚醫院（掛號費比林口長庚醫院便宜了點，距離也比較近）
- 德馨診所（攜帶學生證掛號費 150 元）
- 學校健康中心（看診免掛號費，如有需要，醫師會開處方箋讓你去藥局拿藥，需部分負擔處方藥的費用）

科別	星期	時間
復健科	一、三	2:00~4:00PM
	五	2:30~4:00PM
中醫、骨科	二、四	9:00~11:00AM (/2:00~4:00PM)

(醫師排班每個月會根據學校安排做調整，詳情請至學務處生健組官網查詢)

幫幫我—從網路上接觸運保系的方法

國立體育大學 運動保健學系

<https://ath.ntsuo.edu.tw/>

從這裡可以看到我們運動保健學系的系所介紹、師資陣容、課程規劃、學術活動...等等的資訊喔！

國立體大運動保健學系 系學會粉絲專頁

<https://www.facebook.com/NTSU.ATH/>

運動保健學系 國立體育大學 粉絲團

<https://www.facebook.com/ATH.NTSU/>

上面有很多第一手系上的活動消息、大學一系列活動在等著你！！！！

另外提供大家一些學校相關的網站參考

國立體育大學網站

<https://www.ntsuo.edu.tw/>

幫幫我—我傳說中好用又耐操的直屬學長姐呢？

說到這個直屬學長姐的好，還真不是三言兩語能帶過的，他會幫你一起尋覓大學服的下落，每到家聚時就會帶你吃遍山珍海味，給你各式各樣你看得到、想不到的、用得到的、摸不到的「傳家之寶」外，還會對你特別的照顧喔！

且當你心情不好，孤單一人，作業不會寫，考試找佛腳，打牌三缺一、喝酒沒酒友、收到好人卡時...這時通通都可以找你專屬的直屬學長姐，甚至不是直屬的都可以哦！

幫幫我—我怕有遺漏的東西沒帶

- **提款卡**—大學生比較少回家，擁有提款卡在手，自然領錢就方便些囉！不過要注意錢的使用，還沒月底就花光了，日子就苦了！
- **健保卡**—離鄉千里，求學在外，必備的護身符。
- **檯燈**—宿舍熄燈後，必備夜讀工具(住二期者必帶)。
- **盥洗用具**—自己常用的傢伙，當然要帶。
- **睡墊**—因為宿舍的床是木板床。(也可以向學校的合作社購買)
- **電扇**—一台在手，伴你度過炎炎夏日。
- **洗衣籃**—洗衣必備。
- **機車**—在這世外桃源，沒有車非常不方便！當然啦...其他可以節省人力的交通工具也是可以的啦！例如：腳踏車、獸力車、滑板、直排輪...等。
- **防曬用品**—高山上日照強，所以愛美女性必備的防護。
- **除濕劑**—宿舍在冬天時較潮濕，課本、書籍容易發霉，房間也會覺得濕濕悶悶的，因此想要乾燥舒爽的環境就得靠它。
- **泳衣/褲、泳帽、泳鏡**—學校游泳池霹靂讚，還分室內跟室外！本校學生加入會員，一年才 1000 元，不限次數任你游！
- **活潑熱情的心**—來到這是一定要帶來的喔！

其他日用品都可以來這裡再買也沒關係，附近有頂好超市、全聯福利社、屈臣氏、康是美、五金大賣場等等

書名：**體大幫幫忙—運保 543**

指導單位：國立體育大學 運動保健學系

出版單位：國立體育大學 運動保健學系

通訊地址：333 桃園市龜山區文化一路 250 號

聯絡電話：03-3283201 轉 2306

傳真電話：03-3280613

出版一刷日期：2006 年 8 月

出版二刷日期：2008 年 8 月

出版三刷日期：2009 年 8 月

出版四刷日期：2010 年 8 月

出版五刷日期：2011 年 8 月

出版六刷日期：2012 年 8 月

出版七刷日期：2013 年 8 月

出版八刷日期：2014 年 8 月

出版九刷日期：2015 年 8 月

出版十刷日期：2016 年 8 月

出版十一刷日期：2017 年 8 月

出版十二刷日期：2018 年 8 月

出版十三刷日期：2019 年 8 月

出版十四刷日期：2020 年 8 月

出版十五刷日期：2021 年 8 月

版權真的有，翻印試試看



