



>活動快報

- 1、學務活動訊息 / p1-2
- 2、社團活動訊息 / p2-3

>資訊報馬仔

- 【生輔資訊】 / p3
- 【健康生活】正確戴口罩時機 / p3-4

>活動花絮

- 1、108 年度日間部校外工讀學生座談會 / p5
- 2、108 學年度一年級新生校歌比賽 / p6-7
- 3、勤心笑研社一系列社課 / p8-9
- 4、桌遊研究社一桌狼記 / p9-10
- 5、心靈教育專題講座 / p11
- 6、108 學年度第 1 學期校外賃居安全座談會 / p12
- 7、108 學年度上學期宿舍逃生演練 / p13
- 8、健康無糖日 / p14
- 9、「減菸活動毋湯呷昏 VS 生命靈數分析」減菸活動 / p15

活動快報

一、學務活動訊息

活動日期、時間	活動名稱	地點	參加對象	主、協辦單位
11/12(二) 12：30~13：10	108 學年度第 1 學期第 2 次社長大會	學生活動中心 3 樓會議室	本校各社團社長或幹部	課指組
11/13(三) 12：10~13：10	毋湯呷昏 VS 生命靈數分析(四)	衛保組辦公室	吸菸之學生	衛保組
11/13(三) 15：20~17：00	有愛無礙講座	誠敬樓 T311 室	全校學生	衛保組
11/14(四) 15：20~17：00	有愛無礙講座	中技大樓 H201 室	全校學生	衛保組

11/20(三) 8:00~17:00	108 年度學生社團 暨自治性團體評 鑑	活動中心 3 樓會 議室及 4 樓廣場	社團及自治團 體(含學生會、 學生議會及各 系科學會)	課指組
11/21(四) 8:00~12:30	109 級畢業生大團 拍	三民校區操場	全校畢業生、 師長	課指組、畢 委會
11/28(四) 15:10~17:10	防身術體驗活動	資訊大樓 9 樓 第三韻律教室	全校教職員工 生	生輔組
百年校慶系列活動 11/25(一)~12/1(日)	108 搖滾中科x大 FUN1 彩			
系列活動一 11/25(一)~12/1(日)	光影迴廊一 【時光藝術展】	中正大樓 1 樓	全校師生	課指組
系列活動二 11/27(三)~11/29(五)	璀璨時代一 【搖滾藝術音樂 節】	中商花園	全校師生	課指組
系列活動三 12/1(日)	繽紛盛典一 【歡聚園遊會】	操場	全校師生	學生會、課 指組
系列活動四 12/1(日)	狂歡密令一 【巨星演唱會】	操場	全校師生	學生會、課 指組
12/4(三)	品德教育講座	昌明樓 2 樓 4201 演講廳	全校師生	生輔組
12/5(四)	法治教育講座	昌明樓 2 樓 4201 演講廳	全校師生	生輔組
12/12(四) 15:20~17:00	師生座談	昌明樓 2 樓 4201 演講廳	全校師生	生輔組

二、社團活動訊息

活動日期、時間	活動名稱	地點	參加對象	主、協辦單位
10/1(二)~12/27(五)	學期社課	弘業樓 6702、 6703 教室	吉他社社員	吉他社
10/1(二)~12/10(二)	金融社社課	中商大樓 7705 教室	金融社社員	金融社
10/2(三)	我變妝 X 妳換裝	中科花園廣場	本校學生	畢委會
10/7(一)~10/9/1/17(五)	巧克力傳情-紙想 告訴你	中正大樓	本校學生	學生會
10/14(一)~11/29(五)	學期社課	活動中心 B1 熱音社團室	熱音社社員	熱音社
10/16(三)	桌球社社員大會	中商大樓 7801 教室	桌球社社員	桌球社

10/17(四)	期初小音樂會	中正大樓 1F 川堂	吉他社社員	吉他社
10/17(四)~12/30(一)	系科社團培訓課程	活動中心 3F 會議室	本校系科學會、社團	學生會
10/19(六)	全國第 19 屆總統盃劍道錦標賽	東山高中	劍道社社員	劍道社
11/11(一)~11/13(三) 8:00~18:00	跳蚤市場	中正大樓川堂	全校師生	NC 動漫社
11/12、11/26、 12/10、12/24(二) 18:00~19:00	哈哈 FUN 桌遊活動	活動中心 3F 會議室	社員	勤心笑研社
11/14、11/28、 12/12、12/26(四) 18:00~19:00	瘋。日韓	活動中心 3F 會議室	全校師生	勤心笑研社
12/2(一)~12/6(五)	糖果週	中正大樓 1F 川堂	吉他社社員	吉他社
12/19(四)	吉他社小成發	活動中心 4F	吉他社社員	吉他社
12/26(四)	期末小音樂會	中正大樓 1F 川堂	吉他社社員	吉他社

※各項活動詳情請見學生事務處網頁 <http://student.nutc.edu.tw/bin/home.php>

資訊報馬仔

【生輔資訊】

★ 校外工讀相關訊息與歷年座談會講義，請上學務處生活輔導組網頁【服務項目】查詢，網址：<https://student.nutc.edu.tw/files/13-1004-914.php?Lang=zh-tw>

QRcode 查詢



[回本校首頁](#)
[回學務處首頁](#)
[生活輔導組](#)
[課外活動指導組](#)
[衛生保健組](#)
[學生宿舍組](#)
[學習與勞動權益組](#)
[民生校區學務組](#)

首頁 > 生活輔導組

生輔組-服務項目-校外工讀安全

校外工讀安全

常見工讀場所安全衛生注意事項

[1061213校外工讀學生座談會](#)

教育部網站→[迎接工讀安全大作戰](#)

[1071011職場安全與勞動權益維護](#)

[1081023職安須知與勞動權益維護](#)

餐飲業：

工讀生為速食店、飲料店、餐廳等餐飲業的主要人力來源，餐飲業工作大致分為外場與內場工作，外場工作主要危害源為地板濕滑等不安全環境，內場工作主要危害源為機具設備的切、割、夾、捲等。

【健康生活】

健康中心編製

正確戴口罩時機

隨著進入秋冬之際，流感疫情逐漸增多，路上戴口罩的民眾也越來越多，但你知道每種口罩效用大不同嗎？究竟口罩該怎麼選、怎麼戴才是正確的呢？衛福部疾管署的防疫衛教資訊針對不同類型的口罩提供了以下使用說明：


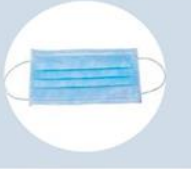


- 一、**N95**：工業或醫護等專業人員使用，因呼吸阻抗較高，不適合一般人長時間配戴。
- 二、**外科口罩**：出現或避免咳嗽等呼吸道症狀；前往醫院或電影院等密閉不通風場所；外科醫護、實驗室以及禽畜場工作人員。
- 三、**活性炭口罩**：戶外騎車；進行油漆或噴漆、噴灑農藥等容易吸入有異味空氣場所使用。
- 四、**棉布口罩**：一般平日保暖、平日環境清掃工作；買不到外科口罩時暫時替代使用。

一般民眾挑選口罩時需根據使用目的，日常活動若是要隔離空氣或飛沫傳染病毒，只需選用外科口罩即可，不必用到 N95 等級口罩。而且，外科口罩的不織布材質比一般紙質或棉布口罩好，因不織布為有機化合物、過濾性高且不吸水，飛沫不易滲透，設計上也較為服貼密合。活性炭口罩主要用於隔絕飛沫粉塵，並添加吸附異味的功能，但對於預防飛沫傳染並無太大作用。

要注意的是，戴口罩只能預防飛沫傳染，對於接觸、糞口傳染，都沒辦法有效控制。要做到預防呼吸道傳染病，除了戴口罩之外，還要注意個人衛生，特別是經常洗手，減少病菌的傳播。

※正確配戴口罩方法：(圖片來源：疾病管制署)

- 一、鬆緊帶頭外露那面（或是有深顏色那面）應朝外配戴。
- 二、口罩使用時須完全覆蓋口鼻，把口罩上的金屬片沿鼻樑兩側按緊，使其緊貼面部。
- 三、不論哪種口罩皆應每日替換，遇有髒汙、潮濕、破損時應立即更換口罩。

類型	一般紙口罩 / 棉布口罩	醫用 / 外科口罩	活性炭口罩	N95 口罩
圖照				
功能	有80%以上的阻隔效果，可過濾較大的顆粒、灰塵	有90%以上的阻隔效果	可以吸附有機氣體、惡臭分子及毒性粉塵	粉塵、小顆粒有95%以上的阻擋效果
適用時機	進入人潮擁擠或空氣不流通的公共場所、平時清潔工作時使用。	有感冒、發燒、咳嗽等呼吸道症狀時使用；實驗室及養禽場工作人員、醫護人員照顧病人或民眾探病時使用。	騎乘機車、噴漆、噴灑農藥時使用。 ❖ 無法吸附異味時需替換	執行會產生飛沫微粒等特殊處置時使用。
注意事項	1. 應每日替換；有髒汙、潮濕、破損時應立即更換口罩。 2. 戴口罩時深面色一律要朝外，讓口水不容易沾上口罩；按壓鼻樑金屬軟條，讓口罩與臉部密合；取下後別碰到外層並且不可重複使用。			



活動花絮

108 學年度日間部校外工讀學生座談會 / 生輔組

一年一次的「校外工讀學生座談會」於 10 月 23 日（三）下午 3：20~5：00 在三民校區中正大樓 8 樓國際會議廳辦理，期能藉由座談會維護學生勞動權益，提升工讀環境品質，建立良好之溝通管道。本次主題為「職安須知與勞動權益維護」，邀請在中部地區各機關擔任勞工專業課程講師與勞資爭議調解委員的齊燕魯老師蒞校演講，由李俊杰學務長代表校長頒贈講師感謝狀。

本次座談會指派商學院各班（不含研究所）班代及校外工讀同學或幹部 2 人參加，會後出席同學須利用班會時間實施討論與宣導，並填寫心得回饋單於班會結束後一週內交回生輔組，作為下次座談會與導師訪視輔導參考。

為提高出席者的互動，學務處特別準備 5 份精美禮物贈送提問學生。齊燕魯老師為了幫助學生瞭解自身權益及提升相關知能，準備了豐富的上課內容，並且同意生輔組將講義上網公告，方便師生查閱；本次活動參加師生（含講師與校外人士）共計 157 人。



108 學年度一年級新生校歌比賽 / 課指組



10/2、10/3 為期 2 天的新生校歌比賽，各新生班級表演都相當精彩，競爭非常激烈，而今年度比賽改制，分甲乙兩組比賽，賽後成績如下：

	10/2(三)	10/3(四)
冠軍	企管一乙	應日一甲
亞軍	企管一甲	應英一甲
季軍	護理一甲	資應一甲
最佳團體精神	護理一乙	室設一 1
最佳歌曲創意	會資一乙	品設一甲
最佳指揮	保金一甲	資管一甲





勤心笑研社-系列社課 / 社團、課指組

哈哈 FUN 桌遊

★活動時間：108 年 10 月 1 日(18：00-19：00)

★活動心得：

今天來的成員很多都是初相見，透過玩遊戲-竹筍竹筍蹦蹦出，沒有壓力的記住大家的姓名，遊戲中還眼球運動一下，觀察誰要蹦出來，找出自己蹦出來的時機，考驗大家的記憶力和觀察力。

還玩了「估估劃劃」，隨機分組與不認識的人有更深入的互動。因為不能講到字，為了讓組員猜到題目大家絞盡腦汁、激動的形容、手腳都無意識地擺動起來了，本來比較安靜的人都瘋狂起來了！



午後時光-料理小廚師

★活動時間：108 年 10 月 2 日(18：00-19：00)

★活動心得：

今天是這學期第一次小組活動，非常開心大家都準時來參與。今天要做的料理非常簡單，是「家常菜」，簡單的步驟說明之後，大家就開始著手進行，有些人第一次煮菜、有些人對烹飪很有經驗，大家都互相幫忙、一起完成的合作心情令人感動。

當大家吃八分飽之後就開始自我介紹，分享自己喜愛的食物與不喜愛的食物，從大家的分享之中看見每個人都非常有個性，大家都能說出不喜歡的原因，讓我們能更了解彼此的喜惡並且拉近距離。



瘋。日韓

★活動時間：108 年 10 月 3 日(18：00-19：00)

★活動心得：

今天是第一次的日韓活動，這次的主題是日本韓國的遊戲，第一個遊戲是タケノコタケノコニヨシキキ，跟竹筍竹筍蹦蹦出玩法一樣，叫到一樣的數字就輸了，但全程都要用日語玩，考驗著大家的運氣和觀察力。

第二個遊戲是아파트게임，有人會喊一個數字，然後大家會隨機疊手，全靠著大家的運氣，非常刺激！



桌遊研究社-桌狼記 / 社團、課指組

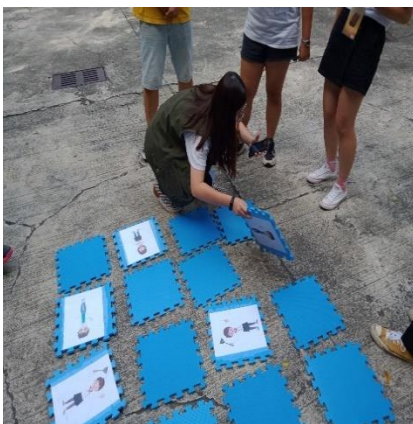
★活動時間：108 年 10 月 6 日(9：00-17：00)

★活動心得：

10 月 6 日，我們為新生舉辦了一個社團訓練營，新生不僅可以透過這個活動來認識更多的同學，也能透過這個活動更加的瞭解學校。

在活動的過程中，我們一開始使用破冰活動來讓組內同學互相認識，使組內同學產生向心力，進而能更有默契的通過我們準備的團康活動和 RPG 闖關體驗。在團康活動和 RPG 體驗雖然有出現時間不足的問題，但先前的開會讓我們能夠快快速的解決問題，也讓我們深刻的瞭解到事前準備的重要性。

活動結束後，也收到許多社員的支持，希望社團能在往後繼續舉辦相關活動，能透過社內的活動認識更多的桌遊愛好者，也能瞭解到，桌遊原來也有不一樣的遊戲方式。



心靈教育專題講座 / 民生學務組

108 年 10 月 2 日於民生校區辦理 108 學年度第 1 學期心靈教育專題講座，邀請賽斯文教基金會—林玫娟講師蒞臨演講「探索自己的內心世界」。探索內心世界意謂著願意自我負責，由感知覺察自己情緒，承認、面對、接納而領悟，並放下而改變；自己是生命中最重要的人，好好照顧自己才是真負責，強調「你就是自己的權威；存在，就有價值」。令同學滿心歡喜收穫良多，共計師生 283 人參與。



108 學年度第 1 學期校外賃居安全座談會 / 宿舍組

考量學生租屋在外經常欠缺防詐騙、防毒品等相關安全概念，特函請臺中市政府警察局第二分局協助本校辦理犯罪預防宣導事宜，針對校外賃居安全相關案例教導學生如何加強住宅安全、防範網路詐騙、遠離毒品侵害等相關事項，加強學生自我保護意識。

座談會於 10 月 30、31 日下午 3：20 於中技大樓 H201 會議室辦理完畢。座談會當日學務長親臨致詞並特別感謝臺中市政府警察局第二分局犯罪預防官游佳霖警員於百忙之中來擔任此次講座。

另針對教育部推行「租屋安全檢核」宣導賃居生自我檢視「租屋安全停看聽，安全又放心」，包括：1.建築物具有共同門禁管制出入口且有鎖具、2.建築物內或週邊停車場設有照明、3.滅火器功能正常、4.熱水器裝設符合要求，避免一氧化碳中毒、5.設有火警警報器或住宅用火災警報器、6.保持逃生通道暢通，且出口標示清楚、7.具備逃生通道及具備逃生要領的認識等相關事項，希望賃居生能知悉當危險發生時自保的方式。



租屋停看聽 安全又放心

- 建築物具有共同門禁管制出入口且有鎖具**
確保居住品質，住戶們應共同遵守門禁管制規定，檢查出入口鎖再功能正常有無損壞。
- 建築物內或週邊停車場設有照明**
為顧及檢察官的行走及人身安全，建築物內或週邊停車場應設有感應或固定式照明。
- 滅火器功能正常**
每一層樓至少裝設一具滅火器，並放置顯而易見處，避免太陽直曬，定期檢視其壓力表處於「綠色壓力」充足位置，依法每3年滅火器藥粉須回收更換。
- 熱水器裝設符合要求，避免一氧化碳中毒**
瓦斯爐：建議安裝於室外，若安裝於室內須有強制排氣裝置。
電熱型：須裝有防電擊裝置。
- 設有火警警報器或住宅用火災警報器**
每間出租樓房都要裝設火警警報器，另建議每層加裝住宅型感測器。
- 保持逃生通道暢通，且出口標示清楚**
逃生通道不可堆放雜物，更應暢通，應有二至三處出口最安全。
- 具備逃生通道及逃生要領的認識**
設置緊急逃生路線圖，並進行模擬演練。
清楚逃生通道、逃生要領、出入口方向及遇火警時的應變措施等。

學校緊急聯絡電話 教育部 關心您



Notice



108 學年度上學期宿舍逃生演練 / 宿舍組

臺灣位於活動板塊交界，常有無法預期的災害發生，宿舍每學期定期舉辦防災演練，讓住宿生熟悉逃生路線及逃生知識。宿舍自治幹部們於 9/24(二)舉行防災協調會議，規劃各區幹部負責的工作與編組任務，並在宿舍各個逃生口先進行逃生試跑。

10/8(二)早晨林組長、瞿教官親臨現場指導，警報聲於 7:05 不停作響，以實際模擬災害來臨時狀況，住宿生依自治幹部們規劃的逃生路線，不推擠、不嬉笑快速離開災害現場，到達升旗台前的集合地點，由幹部點名確認參加人數。演練過程中，並設置臨時救護站，以防受傷的同學，能及時做緊急醫護處置，養成自救救人的應變能力，讓災害損傷到最低，林組長宣達災害發生時應注意事項，加強同學們良好的防護安全觀念，希望每位住宿同學都能平安。



健康無糖日 / 衛保組

本月的每周二持續辦理健康無糖日臉書打卡 tag 活動，於兩校區昌明樓川堂及誠敬樓川堂提供，10/15、10/22、10/29 已分別提供目矚金金看(枸杞決明子茶)、愈喝愈餓(抹茶綠茶)及桂桂 DER 等共 3 種之養生茶品，每次約提供 40,000c.c.，學生反應相當熱烈，每到下午茶桶總是空空如也，截至 10 月底約 80 位學生完成打成活動，期能達拋磚引玉之效，使校內學生重視喝白開水及了解少喝含糖飲料並不困難。



健康無糖日

時間：108年9月17日至108年10月31日
(10:30~16:00)

地點：三民及民生健康中心外走廊

對象：本校學生

活動辦法：

- 一 每周二於健康中心外走廊提供無糖飲品或是養生茶供學生飲用。
- 二 拿著水瓶並拍下與茶品標籤之合照(含水瓶、茶品標籤)。
- 三 (1) 寫下「含糖飲料負擔多，喝白開水最好」，且勿使用他人照片，如使用則取消資格
(2) 連同照片回覆至『國立中興大學衛保組』粉絲團之活動貼文。

於活動截止後，預定於108年11月5日抽出30名參賽者，每名可獲得100元禮卷(受獎對象限學生)。

含糖飲料負擔多，喝白開水最好

學務處衛保組 關心您



「減菸活動毋湯呷昏 VS 生命靈數分析」減菸活動 / 衛保組

衛保組與校安中心結合於校園內積極營造無菸環境，提倡「無菸校園，拒吸二手菸」，於每日校安巡查同時於校園進行菸害巡查，另針對校內違規吸菸學生進行減菸輔導活動，於 10/16、10/22、10/30 舉辦「毋湯呷昏 VS 生命靈數分析」減菸活動。

透過活動輔導吸菸學生減少吸菸數量，協助其接受減/戒菸教育，設計小型團體課程，結合台中市北區衛生所、戒菸衛教師、心理師、校友辦理活動，由講師與參加學生進行個別深度訪談，探究其開始吸菸的年紀與理由、繼續吸菸的理由、想戒菸的動機，吸菸同學須找一位親近的學生共同參與，藉由同儕支持力量加深自我想減/戒菸的動機，並提升學生能戒/減菸之決心。

