



>活動快報

- 1、學務活動訊息 / p1
- 2、社團活動訊息 / p2

>資訊報馬仔

- 【生輔、課指資訊】 / p2-3
【健康生活】擔心外帶病菌，返家防疫守則 / p3-4

>活動花絮

- 1、攝影社-婚攝講座心得 / p5
- 2、勤心笑研社-哈哈 fun 桌遊 / p6
- 3、競技啦啦隊-寒假訓練 / p7-9
- 4、享瘦不 NG，正妹營養師來上課 2.0 版 / p10

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
校外各項獎學金提供單位收件截止日	學生申請校外各項獎學金訊息	本校網站	本校符合獎學金資格學生	校外各項獎學金提供單位、校內各承辦單位
6/3~6/4(三~四) 10:00~16:30	第二次捐血活動暨健促有獎徵答活動	三民校區中正樓川堂	全校教職員工生	衛保組
6/4(四) 10:00~16:30	第二次捐血活動暨健促有獎徵答活動	民生校區誠敬樓前	全校教職員工生	衛保組
6/12(五)	畢業典禮	操場	活動相關人員	生輔組
6/24(三)	期末獎懲會議	行政大樓第一會議室	各委員及提案相關人員	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
5/4(一)	中科大桌球社內單打競賽	體育館 B1	桌球社社員	桌球社
5/12、5/26、6/9(二)	哈哈 FUN 桌遊	活動中心 3F 會議室	社員	勤心笑研社
5/14、5/28、6/11(四)	FREE 時光	活動中心 3F 會議室	學生	勤心笑研社
5/15(五)	初一愛要怎麼說出口	翰英樓一樓	全校師生	商設系學會
5/16(六)	學生會社課	活動中心 3F 會議室	學生會幹部	學生會、課指組
5/20(三)	PRG 大地遊戲	本校操場	休閒系同學	休閒事業經營系學會
5/26~5/28(二~四)	學生會正副會長暨議員改選	各棟大樓	日間部學生	學生會、課指組
5/26~5/28(二~四)	二手市集	中正大樓一樓	全校師生	應用中文系學會
5/27(三)	休但勒，資想會點追到妳	本校操場	資工系通學	資訊工程系學會
6/4(四)	期末小音樂會	中正大樓 1F	全校師生	吉他社
6/5(五)	歌謠祭	活動中心音樂廳	全校師生	NC 動漫社

※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、課指資訊】

- ★ 為因應 COVID-19 防疫措施，避免群聚感染，108 學年度第 2 學期期末導師會議(日間部)改以公告學期末相關報告及宣導資料方式辦理，不召開會議，敬請導師們查照。有關 108-2 學期期末學務報告及宣導資料目前正請相關單位提供中，俟彙整完竣後於期末考週掛網公告，屆時請導師們上網查詢；此間導師若有任何學務上的建議及疑問，請洽學務處各組查詢；若有其它相關疑惑可逕向業管單位反應，感謝導師們辛勞付出！
- ★ 108 學年度學生菁英獎得獎名單已公告學務處網頁及昌明樓中庭川堂，各得獎學生得獎感言已張貼學務長辦公室前的佈告欄展出。



★ 校內獎學金：

中商校友文教基金會為獎助成績優秀且家境清寒之學弟妹，每學期提供獎學金名額 10 名，每名 10,000 元，前一學期學業及操行成績平均 80 分以上，未獲得其他項目獎學金者，即可由系上推薦提出申請。

★ 校外獎學金：

- 一、財團法人台北市兩揚慈善基金會秉持教育優先、關懷弱勢、回饋社會的設立宗旨，為了鼓勵弱勢學子專心向學、奮發進取，幫助他們順利完成學業，特設立弱勢學子獎助學金，大專院校在學學生，家庭經濟困頓確實需要幫助者，每學期學業及操行成績平均 80 分以上，且未獲得其他社福單位獎助學金贊助者，每名 10,000 元。
- 二、財團法人大碩青年關懷基金會為嘉勉並協助品學兼優之清寒或家庭突遭變故之學子，特設立獎助學金，砥礪激發其向上精神，以期順利完成學業回饋社會，目前就讀大學院校日間部學生，學業成績 80 分以上，且操行品德優良、家境清寒者，未領取政府各類學雜費減免優待補助（領有低收入戶卡者，不在此限）、軍公教子女教育補助費及其他社福團體任何形式獎助學金補助者，每名獎助 10,000 元。

以上獎學金訊息詳情，可上本校首頁「學生校外各項獎學金申請」或課外活動指導組「最新校外獎學金申請訊息公告」查詢。

【健康生活】

健康中心編製



(圖片來源：<https://heho.com.tw/archives/74712>)

擔心外帶病菌，返家防疫守則

(資料來源：康健網站)

自從新冠肺炎疫情爆發後，網路上已經宣傳了各種消毒及防疫的方法，但出門在外多少都會沾染病菌，回到家時應該如何避免將外在的病毒帶回家呢？以下將提供給大家一些避免外帶病毒的防護辦法：

一、使用道具代替手指按電梯按鈕

使用道具按電梯按鈕可以避免手指接觸到病毒，但要緊記定期清潔道具，不然這些道具反而會成為病毒的來源。不過如果平常勤洗手的話，其實用手指按電梯按鈕是沒問題的！

二、室外鞋放在通風處

鞋子就算沾到病毒，數量也很少，因此一般來說鞋底不需要特別消毒，但建議室外鞋和室內鞋分開，回家後在門口換鞋，並且把室外鞋放在鞋櫃上層通風處。如果還是擔心，可以在門口地墊噴灑稀釋後的消毒水，用鞋底踩踏後再進屋內。

三、進門後消毒門把、開關

門把與電燈開關是進門後不可避免會破觸到的，可以在門口放酒精消毒液，每次進門後簡單清潔門把、電燈開關和自己的雙手。

四、消毒隨身物品

回家後可用酒精或次氯酸消毒液清潔悠遊卡、手機、手錶、鑰匙等隨身物品，清潔完隨身物品後最好也再次洗手、洗臉。

五、謹慎處理戴過的口罩

脫口罩前後都需要先清潔手部，且口罩脫下後，應反摺裝入密封袋中或是有蓋的垃圾桶棄置；如果不可避免需要重複使用同一個口罩時，應脫下後掛在通風處。

六、外套掛通風處

外套、沒有要洗的衣服可以掛在陽台，除非有進出醫院，怕外套上沾染病毒，可以用酒精、低濃度的次氯酸水、或肥皂水進行消毒，或是利用紫外線燈、熨斗等進行殺菌。

七、衣物反脫清洗

基本上病毒通常是沾黏在衣服表面，並不會在空氣中亂飛，但若擔心外帶病毒的傳播，可將衣服反脫放入洗衣籃，或是一回家後就直接將衣物放入洗衣機清洗。

八、洗澡前勿躺床

頭髮每天接觸空氣中的灰塵，加上頭皮的汗腺、皮脂腺所分泌汗液和油脂，兩者積聚會導致細菌更容易繁殖，進而會導致頭皮搔癢、頭皮屑、掉髮等頭皮問題。因此外出回家後，記得要洗澡和洗頭，最重要是要保持良好個人衛生，才能有效地防止病菌傳播喔！

在家中時需要保持良好的個人衛生概念，不但能有效預防病菌擴散開來，也可以預防傳染病傳播。在很多人使用的區域就需要頻繁地清潔和消毒，並適當地保持社交距離、勤洗手、戴口罩，就能有效的防止各種疾病傳播，建立一個健康的環境。

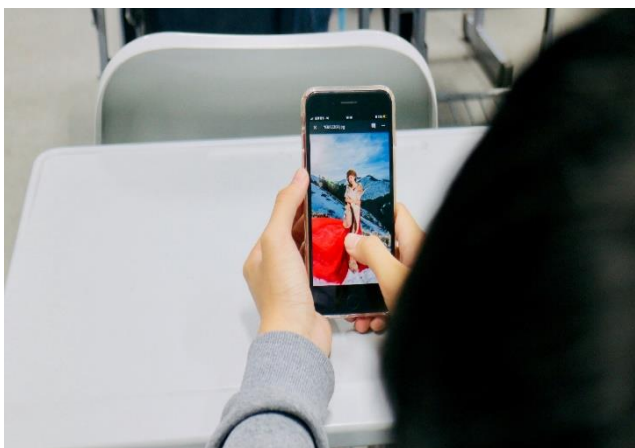
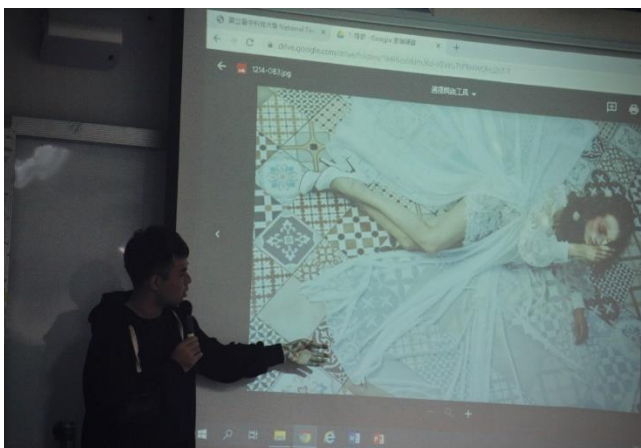
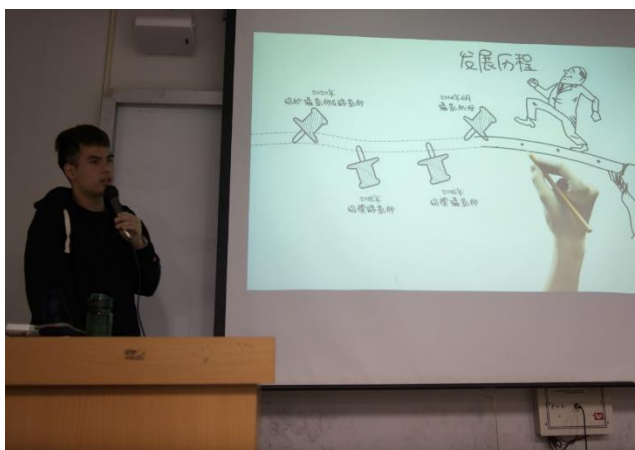
活動花絮

攝影社-婚攝講座心得 / 社團、課指組

◎活動時間：109 年 3 月 7 日

◎活動心得：

本次請來已在業界工作多年的李家豪先生來講解其專業領域內的知識，主要的內容圍繞在拍攝婚紗照的常用技巧以及注意事項，例如器材的選用和模特兒姿勢引導等，讓社員們都獲益良多，也更了解這門產業的運作和生態。



勤心笑研社-哈哈 fun 桌遊 / 社團、課指組

◎活動時間：109 年 4 月 28 日(18：00-19：00)

◎活動心得：

這次的桌遊玩德國蟑螂跟彩磚大師，剛開始的時候大家一同討論彩磚大師要怎麼玩，因為這款遊戲買了很久了但是都一直放在社辦，沒有好好拿出來研究。在研究怎麼玩的時候，我們都搞不清楚狀況，還有因為上周才剛考完期中考，我們的腦袋也不想要動，但我們還是一起努力為了玩遊戲而研究。玩桌遊的好處就是除了娛樂之外還可以動腦，更能夠增加彼此的情感！

接下來是玩德國蟑螂，就是考驗著彼此的心理戰術，因為這是一款要騙人的遊戲，自己必須勇敢並切毫不猶豫地騙人，這樣才能夠有比較大的勝算，這款遊戲一直都是社員很喜歡的桌遊之一！



競技啦啦社-寒假訓練 / 社團、課指組

◎活動時間：109 年 1 月 18 日~2 月 12 日

◎活動心得：

玟鏐：

我參加了第一天及第二天的寒訓，第一天是蹦教練主帶，他的課程之前沒有參與過，所以覺得很稀奇，在翻騰上有很多初階訓練，對於肢體協調有障礙的我來說是很好的學習方式，在翻騰的課程中其實會有蠻大的成就感，而參與到後面感覺到男生與女生的訓練差很多看中興的都很累，自己倒還好，之後西瓜教練幫我們拉筋…雖然很好，但很痛、超痛、人生跑馬燈都出來了…第二天是家慈教練主帶，在第一天的翻騰家慈教練就有指導到我，可是我還是有肢體障礙，需要多多練習，在金字塔的練習上，很可惜沒有機會參與到…我會希望無論底層或上層都能參與看看，畢竟這平常練習比較難體驗到的事情。這次寒訓很謝謝三位教練的教導，讓我參與之前沒做過的訓練及補強自己的不足，也謝謝中興大學一起陪我們練習。

容嫻：

這次的第一階段的寒訓，雖然比較沒有這麼多人，不過也因為這樣教練更可以專心的教我們每一個動作，這次也稍微學了前空翻是一個很好的體驗，我自己像個戰鬥陀螺似的在往前轉過去，還轉過頭，教練也帶我們去健身房將我們會用到的機械都一一教我們使用，後來又到學校操場去操體能，在司令臺上懸空上半身做俯臥躬身和仰臥起坐的經歷希望不要再有了，好恐怖，第二階段的寒訓，教練幫我們安排跟其他學校一起練習，因為人多了所以大家可以體驗站在金字塔上面的感覺，不過我們學校的上層第一次到三層所以還是有許多需要改進的地方，希望我們學校以後也可以自己練金字塔，有機會可以去比大組，這次的寒訓原本為了 4 月的海洋盃卯足了全力的練習，可惜因為疫情的原因取消了。

欣蓉：

寒訓的第一天是給蹦教練帶，雖然我只練到 5 點不清楚後面的課程也沒有練習到技巧，但是在這之間還是學到了很多事情，其中我印象最深刻的是後空翻因為這個翻騰是我以前完全沒有碰過的東西，雖然只是讓我抓看看後空翻的感覺但是...這個經驗真的很特別！第二天是家慈教練來帶，練習了很多技巧，我第一次實際操作那麼多的技巧，當下就是一直練習，沒想到當天回家全身痠痛連頭髮都沒辦法自己綁....而且我接別人的姿勢可能也有些不正確導致我去接別人時一直打到胸口晚上搭公車時還有點難呼吸所以第四天的練習只好請假還有當時看到金字塔真的很驚訝！第五天是由鹹蛋教練來帶，我都是練習後保有練到 360 電梯還有分腿這些都是新技巧，三天下來學到了很多以前沒接觸過的技巧和翻騰，謝謝三位教練的指導！！

郁雯：

上禮拜的寒訓沒參加到好像蠻可惜的，因為聽說有拉筋、很多平常沒做到技巧等，幸好有參加到後面三天的寒訓，禮拜一是西瓜教練帶的，雖然只有半天卻很充實，複習了前空翻、紮實的肌力，一點都不拖泥帶水。讓我回家足足酸痛了好久。

禮拜二是詰倫教練主帶，教練帶的技巧動作很紮實，都是從基礎開始滿滿教，讓我比較沒有那麼害怕，不過可能是因為我沒有參加的週末的寒訓，所以當天有要翻「後空翻」的時候，我還蠻不知所措的，所幸還有學姊先從基本動作先帶、練習，不然操作實際動作的時候，我可能會撞的更嚴重。當天還有練習「跳彈簧床」，在跳彈簧床的時候，因為我的腳都沒有打直、也沒併起來，所以都跳不高，能做的動作也因此變少，可是還好有學姊的提醒，我才能又開始慢慢練習正確的動作，雖然一開始會卡卡的，但是久而久之就習慣了。當天還有上令人驚艷的「金字塔」，雖然我只是站在中層但是學到的東西也不少，像是要送腳出去，就要練習很多次了，所幸教練和學長姐們都很有耐心的教導我們。當天還有學到「空拋」，我當時一直以為空拋是 cradle，所以就說有站過，殊不知兩者是不一樣的東西，也讓我釐清了原來兩個差很多，在這過程裡，中興的學姊也有過來指導我該怎麼做，讓我比較熟悉了一點。教練還有教我「後手翻」，這個有比後空翻來的好一點點，可能因為有教練親自指導的關係所以有練的多一些，也了解很多動作的位置和快慢。

禮拜三是鹹蛋教練主帶，這天相較其他天來說，技巧做了很多，複習了電梯也嘗試了之前連碰都沒碰過的轉和分腿，一開始要「轉 180 度」的時候，有點怕怕的，因為我從來沒有站過，可是教練還是很有耐心的教導我該怎麼站和一些小技巧，相較於轉 360 度，這個確實簡單多了。要「轉 360 度」的時候，則是非常害怕，因為 360 度是轉一圈，而我在轉 180 度的時候就有點害怕了，所以做這個技巧的時候，沒有很順利，也一直跌下來撞到學長，沒有成功。所以後來就有在地板練習，有越練越好。「上電梯」的時候，一開始我還是都會搞不清楚 double take 是什麼，不過看了前面幾組學姊做的就有稍微懂了，剛上去的時候很緊張，還有小跌下來，可是後面就還好了~在做「分腿」的時候（站在上面分腿），也是有點怕怕的，因為沒做過，但是等到實際做的時候，發現沒有想像中那麼的可怕，其實還好，主要是柔軟度。

這三天下來體驗到很多前所未有的技巧、感覺等等，學到了很多技巧、和空翻的動作，雖然我還沒有很熟練，但是我還是會努力的去練習、記住它們，也謝謝教練們和學長姐們，每次都不厭其煩的教導我，即使講了很多次我都不太理解，依然願意再講解一次給我聽，讓我做。在詰倫教練的指導下，我的肢體障礙有好一些、在西瓜教練的教導裡，我的前空翻也有比第一次翻的好一些、在鹹蛋教練的帶領中，許多技巧都見識過了也嘗試過了。真的非常謝謝教練和學長姐那麼有耐心的教導我~



享瘦不 NG，正妹營養師來上課 2.0 版 / 衛保組

有感於常聽見有學生問我們：「老師，到底要怎麼吃比較健康？」、「要怎麼吃才會變瘦不復胖阿」、「要怎麼樣才能變瘦阿」，衛保組曾於 107 年度兩校區健康中心舉辦「享瘦不 NG，正妹營養師來上課」專屬個人化營養諮詢服務及減重比賽，獲得同學廣大迴響，故今年度 4/29~5/28 諮詢活動強勢回歸，如有體脂肪、BMI 等異常者可優先報名參加，學生們依然相當踴躍的報名，共計 15 位學生報名參加。

今年度本校榮獲教育部健康促進計畫補助，購入 ICRE 健康服務雲端系統，參加同學透過下載 APP，測量之身體狀況能及時上傳至系統，同學進而能隨時掌控自我身體狀況。

另外在活動前須進行前測後，且每位參加的同學每天須記錄自我的飲食狀況，由美麗的營養師為每位學生進行諮詢及生活飲食的一對一指導，教導學生如何吃才適合自己的體質、怎麼吃才能健康的減重，不是什麼都「不能吃」，而是「可以改成怎麼吃會更好」，每位學生都相當的認真，並配合營養師制訂的專屬個人飲食計畫執行，諮詢幾週下來同學們都有不錯的成績呢！

