



>活動快報

- 1、學務活動訊息 / p1-2
- 2、社團活動訊息 / p2

>資訊報馬仔

- 【生輔、課指資訊】 / p3
【健康生活】看懂體檢報告—白血球與血小板篇 / p4-5

>活動花絮

1. 109 學年度生命教育講座-珍愛自己-活出美好人生 / p6
2. 109 學年度師生有約-全校師生座談 / p7
3. 109 學年度社團自治團體評鑑活動 / p8-10
4. 畢業講座-玩轉錄人生-黃豪平 / p11
5. 賢德青年服務社-社課 / p12
6. 愛之行動健康促進活動 / p13
7. 捐血暨健康促進有獎徵答活動 / p14
8. 109 學年度聖誕歡慶卡 K 「宿造好聲音」活動 / p15-16
9. 109 學年度「自治幹部歲末聯歡餐會」活動 / p17
10. 109 學年度第 1 學期中護盃羽球比賽 / p18
11. 109 學年度第 1 學期校友會清寒獎助學金會議 / p19
12. 護理系學會-卡 K 暨耶誕晚會活動 / p20
13. 專題演講-鋼鐵腳天使 / p21
14. 專題演講-漸凍生命的奇蹟 / p22
15. 109 學年度第 1 學期中護盃桌球及拔河比賽 / p23

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	課指組網站	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
1/13(三)	109-1 學生獎懲會議	行政大樓 3 樓第一會議室	獎懲委員、提案相關師生	生輔組
2/24(三)~2/25(四)	109-2 幹部講習	體育館	全校各班級幹部	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
11/25(三)	109 年度社團暨自治團體評鑑	活動中心 3F 會議室、4F 廣場	社團暨自治團體	課指組
12/7(一)~12/11(五)	糖果週音樂會	中正樓 1F	全校師生	吉他社、課指組
12/12(六)	箏琴	臺中佳醫護理之家	古箏社社員	古箏社、課指組
12/16(三)	唱所欲言	活動中心 1F 音樂廳	全校師生	流行歌唱社、課指組
12/17(四)~12/18(五)	點歌傳情	弘業樓 1F	全校師生	吉他社、課指組
12/19(六)	109 學年度第 26 屆全國中正盃	台北體育館 4F	國標社社員	國標社、課指組
12/21(一)~12/25(五) 12:00~19:00	運動週	健身中心、排球場	三系日間部學生	護理系學會、民生學務組
12/23(三)	資訊安全宣導擺攤	中正大樓穿堂	全校師生	資訊研究社、課指組
12/23(三)	109 學年度第 1 學期桌球社聖誕節活動	弘業樓 6704	桌球社社員	桌球社、課指組
12/24(四)	家用連網設備安全講座	資訊樓	全校師生	資訊研究社、課指組
12/29(二)	「憶起的聲影」兩社聯合期末成果發表音樂會	活動中心 1F 音樂廳	全校師生	國樂社、管樂社、課指組
12/16(六)~12/27(日)	音樂祭	體育館	全校師生	學生會、課指組

※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】

★ 生輔資訊：

- 一、請各班班代務必於期末考前於【學生管理系統】完成「下學期」班級幹部名單登錄，並下載紙本幹部名單請導師簽名後送生輔組；中護學院送民生校區學務組。(當學期若沒實習課請勿選實習股長)。
- 二、學期將盡，為統計 109-1 學期學生操行成績，請同學依規定請假，本學期線上請假截止日為 110 年 1 月 13 日，敬請同學於截止日前完成請假手續。

★ 獎助學金：

- 一、嘉義西區扶輪社教育事務基金會為獎勵濟助品學兼優學生，積極向上，關懷鄉土，弘揚扶輪社社會服務之精神，特設置本獎學金。凡設籍於嘉義縣市就讀國內各大學院校大學部在學學生，非扶輪社員之子女者，前一學年度學業成績平均 85 分以上，且在校期間未受記過以上之處分，擇優錄取 12 名(含 6 位冠名獎學金)，每名獎學金 5 萬元。
- 二、台北市廣東同鄉會為獎勵粵籍(含廣州市及海南特區、陸港澳地區及僑居地)在國內各大專校院肄業學生，敦品勵學，力求上進，獎助教育部立案之國內公私立大學校院大學部、碩士班及博士班肄業之粵籍(含廣州市及海南特區、陸港澳地區及僑居地)學生(不含在職進修人員及交換學生)。經核定之學生，依學校、科系及成績高低綜合比，以捐贈者名義，發給獎學金 2 萬元、1 萬元、6 千元及獎狀 1 紙。獎學金 2 萬元及 1 萬元者各 1 名，以國內碩士研究生績優者為優先。獎學金 6 千元者，粵籍來台就讀之陸生及僑生，其名額二十名。申請獎學金者，上學年度上下兩學期平均學業成績八十分以上，操行甲等或八十分以上，體育成績合格，且該年度未享有任何公費者。申請助學金者，上學年度上下兩學期平均學業成績七十五分以上，操行乙等或七十分以上，體育成績合格，家境清寒者，且該年度未享有任何公費者。
- 三、臺北市貴州同鄉會為鼓勵旅臺同鄉子女奮發向學，贈與獎學金於已設籍中華民國臺灣而祖籍為貴州省的同鄉子女(不超過三十歲)，並就讀於國內研究所及大學校院(不含軍事校院)之在學學生為限。其標準如下：(一)凡操行為甲等或八十五分(含)以上，學科總平均成績在八十五分(含)以上者，每名每學年 6 千元。(二)操行為甲等或八十分(含)以上，學科總平均成績達八十分者，每名每學年 3 千元。

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

看懂體檢報告－白血球與血小板篇

※什麼是白血球？

白血球的作用在細菌或異物侵入身體時，負責將它們吃掉並消化分解，稱為吞食作用。當細菌或異物侵入體內時，骨髓造血幹細胞就會製造很多白血球，使血液中的白血球增加。因此，檢查血液中白血球的數值，就可以診斷疾病，這就是白血球數的檢查。

白血球數的正常值會因年齡而異，15 歲以上的白血球正常值為 4000～10000 個。

※白血球異常時可能的疾病

在白血球數量測定出現異常值時，就必須再進一步複檢；複檢結果若是白血球數量在 4000～10000 個，而且其他的檢查也沒有異常時，就不必擔心。

白血球量增加有兩種原因：1.對身體有害的細菌侵入體內時 2.骨髓因白血病而異常增生時。

白血球數量增加幾乎都是扁桃腺炎、肺炎、膽囊炎、腸胃炎等細菌引起的感染症。但是，當白血球數達到 20000 個以上時，就可能是白血病或敗血症等危險的疾病，尤其是慢性白血病，其數量可能會達到十萬個以上。

當白血球數量減少到 4000 個以下時，身體的防禦能力就會降低，容易感染病原體。再減少至 1000 個以下時，若不立即進入無菌室，就會變成敗血症，這時還要進行骨髓檢查，診斷造成疾病的原因。另外，各種藥劑的副作用也會使白血球減少，若正在服用藥劑，此時應立即中止並與醫師討論。

※什麼是血小板？

血小板是血液中所含的成分之一，當身體受傷出血時有止血的功能。血小板有粘著性，當血管損傷出血後，會粘住該部分，變成血栓加以止血，因此，血小板數量減少或機能降低時，會容易出血，且不易止血。血小板的正常值為 15 萬～40 萬/UL，會因醫院及檢查設施而略有不同。

當血小板在 10 萬/UL 以下時，就會容易出血。特發性血小板減少性紫斑病會因不明原因的血小板減少，而從皮下、鼻子、牙齦出血，血小板老舊後，會被脾臟破壞，所以有一種治療方法是將脾臟摘除。其他疾病引起的血小板減少時，稱為症候性血小板減少性紫斑病，可能包含：再生不良性貧血、白血病、惡性貧血、肝硬化、抗生物質或抗癌物引起的藥物中毒等原因。

若是血小板無力症，則即使血小板的數量正常，也無法止血。另外，因慢性白血病或多血症，使血小板增加到 70 萬個以上時，反而也容易出血。

※血小板數值異常時怎麼辦？

血小板減少或增加，大都是與嚴重的疾病相關，所以血小板在 10 萬個以下，或 50 萬個以上時，就要盡早在有血液內科的專科醫院接受檢查。

（資料／圖片來源：網路）

血液檢查常見異常

項目	常見原因	處理方式
白血球過少	病毒感染(如感冒)、遺傳	注意避免病毒感染、補充蛋白質
白血球過多	細菌感染、發炎、壓力	依症狀進行醫療
嗜酸性球過多	過敏	找出過敏物質；如有不適症狀請就醫治療
貧血(紅血球過少、血球容積比及血色素過低)	缺乏鐵質、失血、營養不良	食物補充：肝臟、豬血、紅肉、金針（勿與咖啡茶及牛奶和用）；並配合維生素C的實用以利鐵質吸收。
平均紅血球容積過小	地中海型貧血、缺乏鐵質、慢性疾病	依症狀治療
平均紅血球容積過大	缺乏維他命B12或葉酸、酗酒	多食用肝臟及肉類，素食者請多喝牛奶
紅血球過多	脫水、慢性阻塞性肺疾病	補充水份
血小板過少	骨髓造血功能異常	複檢；注意是否常無原因產生黑青情形

活動花絮

109 學年度生命教育講座-珍愛自己-活出美好人生 / 生輔組

◎活動時間：109 年 12 月 2 日(15:20-17:00)

◎活動心得：

生活輔導組於 109 年 12 月 2 日辦理「109 學年度生命教育講座-珍愛自己-活出美好人生」，地點在三民校區昌明大樓 2 樓 4201 室，參加對象為日間部學生及教職員。

學生非常踴躍參與，核予出席學生得以公假登記。講師於課程中 Q&A 並送好禮給學生，學生於會中提問非常踴躍會後學生也留下將問題解答並給很棒的回饋。本宣導座談會參加人數共計 93 人。



珍愛自己-活出美好人生

生命教育講座

關於你

關於我

關於他



- 生命的意義
- 情緒管理
- 健康溝通表達

陳香如 老師

喆方心理諮商所 專任心理師

活動日期：109 年 12 月 2 日 (三)

活動時間：下午 3:20 - 5:00

活動地點：昌明大樓 4201 教室

參加對象：教職員及學生

◎ 線上報名 QR code
<https://reurl.cc/VX1o1N>



學務處 生活輔導組

109 學年度師生有約-全校師生座談 / 生輔組

◎活動時間：109 年 12 月 16 日(15：20-17：00)

◎活動心得：

生活輔導組於 109 年 12 月 16 日辦理「109 學年度師生有約-全校師生座談」，地點在三民校區昌明大樓 2 樓 4201 室，參加對象學生及教職員。謝校長親自主持師生座談會，學生參與非常踴躍，核予出席學生得以公假登記。師生於會中提問非常踴躍，會後也將學生回饋表統整並統一問題給予答覆。本師生座談會參加人數共計 127 人。



109學年度師生有約-全校師生座談

您對學校有任何建議嗎？
還是，您對學校的哪些措施充滿疑惑？
現在不用再煩惱了！
歡迎關心學校大小事的您來參加「師生有約」
將您的想法大聲說出來吧！
我們將邀請校長親自主持，
並請業務承辦單位主管為你解答！

時 間：109年12月16日(星期三)下午 15：20-16：40

地 點：三民校區 昌明樓2樓4201演講廳

1. 各班班代：即日起至11月20日(五)止，代表班上上網填寫意



見單，填寫完之意見單，生輔組彙整後送業務承辦單位辦理及做書面答覆。

<https://reurl.cc/Qg6oEv>

2. 開放全校30名有興趣參加的同學報名參加，即日起至11月20日(五)止至生輔組網頁線上報名。

●若有任何問題請洽生輔組李小姐22195207



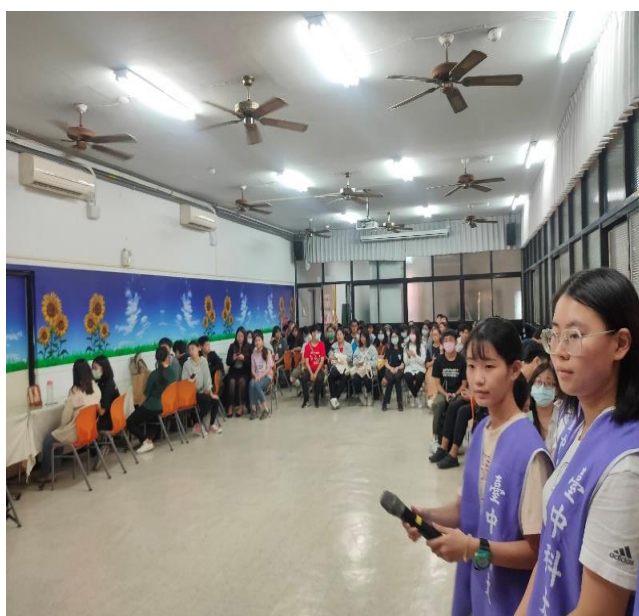
學務處生活輔導組

109 學年度社團暨自治團體評鑑活動 / 社團、課指組

◎活動時間：109 年 11 月 25 日







畢業講座-玩轉錄人生-黃豪平 / 社團、課指組

◎活動時間：109 年 12 月 7 日

◎活動心得：

抱持有夢最美的人失敗時可能反而覺得更加後悔。

豪平說：「絕大多數的人都是平凡的離世，不要把追夢當作人生目標，進步才是。用短期目標堆疊，達成長期目標，接近夢想，但不以夢想為目的，當你能成為比昨天更好的人，在你離去的時候才不會留下遺憾」，以這樣的想法出發「努力」這件事情才能將你自己逼進極限，我們面對阻礙的時候，有沒有辦法在框架之下做到最好呢？

這裡豪平和大家分享了第一個重要的觀念作為出發點「#成功不是因為努力，#大多只是機率」，這個觀點可能不是我們常見的勵志內容，但確實因為種種的「意外」為豪平創造了許多機會，當初參加「#超級模王大道」時其實只是為了打發時間，但節目收視卻意外得大受好評甚至超過前一檔星光大道的人氣，也讓豪平在這次經驗中收穫滿滿、累積被看見的機會，更在一次代班的經驗中，接下了當紅綜藝節目「#綜藝玩很大」的關主一職，在闖蕩演藝圈的過程除了認識貴人以外，節目中汲取寶貴的實務經驗更讓他能夠在未來的各項表演中再次應用。



賢德青年服務社-社課 / 社團、課指組

◎活動時間：109 年 10 月 5 日-12 月 7 日(18：30-20：00)

◎活動心得：

社課有與帶動中小學的活動做結合~社課會讓我們在前一週先嘗試下次要教小朋友的課題，也讓我們能一起學習~自己親身體驗過也才能更知道如何帶小朋友！

接觸到德藝之後，也發現自己有不少改變！在煩躁的時候可以描紅，真的可以讓自己靜下心來不要胡思亂想或可以讓自己安定下來慢慢思考，心情不優的時候可以彩繪，看到繽紛的顏色心情真的會變好許多！

許多在學校課堂上不會接觸到的東西，在社課學到真的覺得特別值得，都能運用到自己的生活上，也認識到很多不同科系的朋友~



愛之行動健康促進活動 / 衛保組

◎活動時間：109 年 12 月 1 日

◎活動心得：

為增進本校學生健康知能，及另因世界衛生組織(WHO)為鼓勵全球對愛滋防治的重視及感染者之關懷與支持，將每年 12 月 1 日訂為世界愛滋日，衛保組結合本校特約診所-承鴻牙醫診所、台中慈濟醫院、本校健康小天使及救傷隊社團，於 12 月 1 日校慶當日舉辦口腔清新大作戰、健康大轉盤、愛之行動友善校園簽署及愛滋匿名篩檢等健康促進活動，由專業的診所醫療人員進行口腔清潔衛教，教導師生正確刷牙及牙線使用方式，另提供對於自我身體狀況不清楚者愛滋匿名篩檢及衛教何謂安全性行為、鄰近校園有哪些地方可進行篩檢。

活動當天活動人潮踴躍且氣氛熱絡，師長們都到場共襄盛舉，全校師生們也都熱情參與，衛保組一直以營造健康校園為目標，並努力朝這方向邁進，相信全校師生在這樣的氛圍下能更加瞭解如何照護自己。



捐血暨健康促進有獎徵答活動 / 衛保組

◎活動時間：109 年 12 月 23-24 日

◎活動心得：

此學期的第二次捐血暨健康促進有獎徵答活動又來啦！！此次衛保組於 12 月 23、24 日兩天與台中捐血中心、大和獅子會、衛保組健康小天使及本校救傷隊社團結合，於兩校區共同舉辦此次的活動，雖然天氣寒冷仍不減師生們的熱情，因應新冠肺炎疫情，發揮愛心捐熱血同時仍不忘做好防疫工作保護每一位師生，每位捐血者上車前，須測量體溫、使用乾洗手確實清潔手部並全程確實配戴口罩，除鼓勵師生們一起來響應捐血活動，另辦理進康促進大轉盤有獎徵答活動，透過遊戲方式升師生對健康知能及生活保健體驗，正確回答問題者可獲得精美小禮物現場熱鬧有趣，當日在全校師生踴躍發揮愛心下，兩日共募得 192 袋熱血。



109 學年度聖誕歡慶卡 K「宿造好聲音」活動 / 宿舍組

在現代忙碌的生活中，學生越來越少機會去參與藝文相關的休閒活動，因此今年學生宿舍將屏除於以往僅有的冬至吃湯圓活動，特別企劃了聖誕歡慶卡 k「宿造好聲音」活動，除了提供住宿生一個展現自我的舞台，並可藉機尋找宿舍具有唱歌天分的人才，更期望透過本次活動能促進住宿生之間的感情。

會中特邀請學務長、軍訓室李文筆主任、生輔組謝曉甄組長、宿舍組林進士組長、瞿韻華教官...等師長，主持點燈以及祈福卡簽掛儀式外，並為我們帶來精彩的歌曲表演，為活動揭開序幕。其中還有學長姐的情歌對唱、住宿生的花式扯鈴、舞團的熱舞表演，精彩萬分。

宿造好聲音最終票選結果：最佳人氣獎第一名資應二甲陳俊中同學，獲頒獎盃一座、禮券 500 元；最佳人氣獎第二名保金三甲洪妤欣同學，獲頒獎盃一座、禮券 300 元；最佳人氣獎第三名獲頒獎盃一座、禮券 200 元；未獲前三名獎項之參賽者(11 名)則給予每人禮券 100 元以茲獎勵。





109 學年度「自治幹部歲末聯歡餐會」活動 / 宿舍組

時值歲末，學生宿舍自治幹部們全年不分晝夜、任勞任怨的舉辦活動，辦理上千名住宿生的進住、離宿、寒住、暑住，同時還要處理住宿生各種事務，實在辛苦。

因此師長們按往例表達慰勞之意，特別舉辦了歲末餐會，讓大家可以暫解疲勞，好好歡聚一下。

餐會中陳同孝副校長，百忙之中率同相關師長們來與宿舍幹部們歡聚，並祝福新的一年裡大家平平安安，在自己的職務上再次發揮最大效能。



109 學年度第 1 學期中護盃羽球比賽 / 民生學務組

由民生羽球社所辦理的中護盃羽球比賽，在民生校區綜合大樓舉行。自 109 年 11 月 30 日開始，為期 11 天。透過此活動讓學生培養團體默契，瞭解團隊合作的重要性，提高校園運動風氣，並強化學生體能，身心體魄更為強健。

本次活動由社團老師陳錫民老師指導，並由學務組王萱其主任頒發獎狀及禮券予得獎班級，第一名護理系四年 B 班、第二名護理科三年乙班、第三名護理科三年乙班。



109 學年度第 1 學期校友會清寒獎助學金會議 / 民生學務組

◎活動時間：109 年 12 月 9 日(12：00)

◎活動心得：

民生校區於 T211 教室舉辦中護校友會清寒獎助學金暨中護溫馨家族歲末關懷感恩活動，參加人數共 31 位。

中護校友會每學期均提供 10 名清寒獎助學金予以中護健康學院及學姊們，在此次獎助學金會議中，由陳院長筱瑀、陳主任芷如、王組長萱萁、馮理事長英鳳、鄭秘書長貞枝及廖前理事長瑞美等師長與會勉勵同學，藉由校友會提供獎助學金，減輕學生家庭的負擔，讓同學們在學習的過程中安心就學。

藉由此機會也讓中護溫馨家族的學弟妹們和校友會的學姐們見面聚會，彼此做歲末關懷及祝福。校友會致贈同學們校友會刊，另學姐們也分享自己在醫院裡的工作經驗，鼓勵同學們用一顆熱忱的心及正向的態度去面對個案，使同學們求學過程更順利。



護理系學會-卡 K 暨耶誕晚會活動 / 民生學務組

◎活動時間：109 年 12 月 16 日(17：00)

◎活動心得：

系學會於民生校區禮堂辦理系卡 K 暨耶誕晚會活動，參賽報名以護理科系學生為主，觀眾不限，現場提供飲食，大家能邊欣賞邊享用，讓民生校區學生在耶誕節前夕參與慶祝活動。



專題演講-鋼鐵腳天使 / 民生學務組

◎活動時間：109 年 12 月 2 日

◎活動心得：

民生校區 109 學年度第 1 學期辦理周大觀文教基金會 2016 年熱愛生命獎-鋼鐵腳天使—莊雅菁老師蒞校演講，莊老師分享我還有一隻手拼出彩色人生，面對殘缺，讓我學會一奇蹟不是活下來，奇蹟是有勇氣活下去；接納不平常的自己，這是重生的第一步，拼豆（拼鬥）人生，讓我學會微笑，笑著走進人群，我才曉得「未來不是夢」，共計師生 316 人參加。

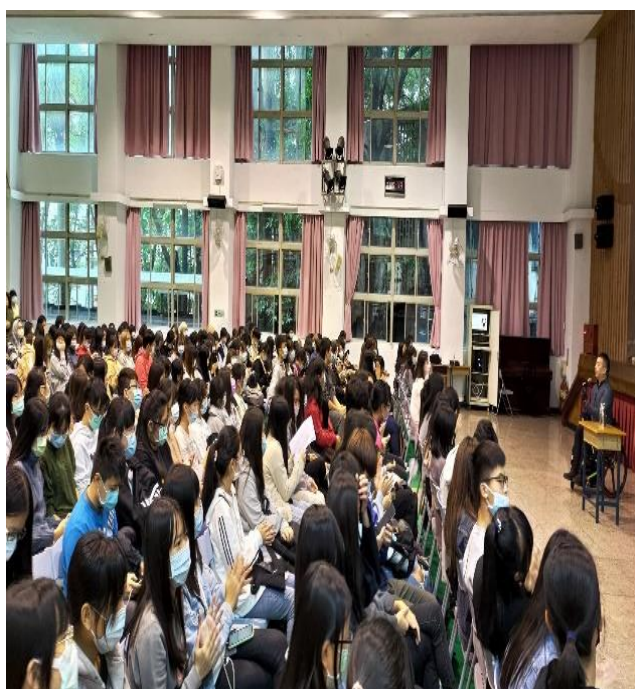


專題演講-漸凍生命的奇蹟 / 民生學務組

◎活動時間：109 年 12 月 9 日

◎活動心得：

民生校區辦理 109 學年度第 1 學期與中護健康學院辦理心靈教育專題講座，邀請全球熱愛生命獎、國際關懷生命獎-蕭建華講師，以自己的生命經驗只剩下頸部以上可以活動很努力的活下去，在怎麼樣的人生有比他更慘的嗎？以感恩代替抱怨，人生怎麼過，由自己決定；師生感動不已，共計師生 250 人參加。



109 年第 1 學期中護盃桌球及拔河比賽 / 民生學務組

由護理系學會所辦理的中護盃桌球及拔河比賽，在民生校區健身中心及排球場舉行。自 109 年 12 月 21 日開始，為期 5 天。透過此活動讓學生培養團體默契，瞭解團隊合作的重要性，並讓學生擁有良好的休閒娛樂。

本次活動由護理系學會指導老師高碧琴教師頒發獎狀及禮券予得獎班級，桌球比賽第一名護理系三年 1 班、第二名護理科四年甲班、第三名老服系三年 A 班；拔河比賽第一名護理科四年乙班、第二名護理科二年甲班、第三名護理科一年乙班。

