

>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

- 【課指組資訊】 / p3
- 【健康生活】對抗諾羅病毒，口罩、酒精都沒效！？ / p4-5

>活動花絮

1. 109 學年度社團暨自治團體評鑑頒獎 / p6-7
2. 109 學年度古箏社寒假訓練 / p8-9
3. 捐血暨健康促進有獎徵答活動 / p10
4. 健康體位講座-腰瘦就健康 / p11
5. 健康體位講座-芳療療癒之旅 / p12
6. 109 學年度學生宿舍防災疏散演練 / p13
7. 109 學年度第 2 學期社團社長會議 / p14
8. 109 學年度第 2 學期中護盃運動週 / p15
9. 專題演講-法治教育講座 / p16

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
3月~4月	臺中市中等以上學校模範生表揚	屆時再公告週知	畢業班級模範生代表	生輔組
3月中旬~4月下旬	學生菁英獎遴選作業	各系科及學院	應屆畢業生	生輔組

4/7(三)	生命教育講座(一)	昌明樓 4201 演講廳	全校師生	生輔組
4/7(三)	腰瘦就健康預防 代謝症候群講座	民生校區	中護健康學院 學生	衛保組
4/8(四)	生命教育講座(二)	中技大樓 201 演講廳	全校師生	生輔組
4/28(三)~5/27(四)	相揪來 GO 大健 走	本校操場	全校學生	衛保組
5/5(三)	法治教育講座	屆時再公告週 知	全校師生	生輔組、校安中 心
5/5(三) 15:20~17:00	同儕輔導訓練營	民生校區誠敬 樓 3 樓多媒體 教室(T311)	民生校區社團 社長、幹部與 系學會長、系 學會幹部	民生校區學務組
5/6(四)	品德教育講座	屆時再公告週 知	全校師生	生輔組、校安中 心
5/19(三) 15:20~17:00	心靈教育專題講 座	民生校區禮堂	中護健康學院 五專二年級、 四技二年級學 生	民生校區學務 組、校安人員

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
3/3(三) 18:30~19:30	桌球社 109 學年度 第 2 學期社員大會	弘業樓 6704	桌球社社員	桌球社、課指組
3/3(三)~5/31(一) 17:15~19:15	桌球社學期社課	體育館 B1	桌球社社員	桌球社、課指組
3/9(二)~5/11(二) 17:30~19:00	吉他社學期社課	弘業樓 6703	吉他社社員	吉他社、課指組
3/10(三) 18:00~19:30	熱舞社期初大會	活動中心音樂 廳	熱舞社社員	熱舞社、課指組
3/11(四)~6/10(四) 18:00~20:30	管樂社學期社課	活動中心 1F 管樂社教室	管樂社社員	管樂社、課指組
3/18(四) 11:50~13:20	吉他社期初小音 樂會	中正大樓 1F	全校師生	吉他社、課指組
3/18(四)、 4/29(四)、5/20(四) 12:00~12:30	國標社宣傳快閃 演出	校門口	全校師生	國標社、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

【課指組資訊】

★ 獎助學金：

一、財團法人台北市博愛福利基金會為國家社會作育英才及鼓勵優秀身心障礙青年勤奮向學，發揚殘而不廢精神，特設獎助學金以資獎勵。申請資格：

1. 領有身心障礙手冊(證明)或鄉鎮(區)公所核定低收入戶(里長證明不受理)之在學學生。
2. 在學資格認定：在標準修業年限內，具有國內政府立案之大專院校或研究所在學學籍及中華民國國籍者；休學、延畢生不可申請。
3. 學校學業成績：學期平均分數 75 分以上，或是班排名在前百分之四十內，且未有不及格之科目。
4. 學校操行成績：學期平均分數 80 分以上。
5. 年齡在 35 歲以下。
6. 須具下列人士任一人撰寫推薦函，並請推薦人於保證書上簽名保證。
 - a. 各社會團體組織推薦者。
 - b. 教育界人士推薦者。

二、桃園市政府教育局為鼓勵低收入戶子女順利完成學業，增進謀生技能，期能步入小康社會，推行小康計畫仁愛獎助學金實施計畫。申請資格：

1. 設籍桃園市 6 個月以上各區公所列冊登記低收入戶之子女就讀國內公私立大專院校(不含研究所)學生。
2. 前學期在校期間無記小過(含)以上紀錄者(銷過及功過相抵者均不符合申請資格)。
3. 未享有公費待遇。

(一)大專院校組(五專前 3 年比照高職組，後 2 年比照大專院校組)：

1. 獎學金：(1)金額：8,000 元。(2)前學期學業平均成績 70 分以上。
2. 助學金：(1)金額：6,000 元。(2)前學期學業平均成績 60 分以上。

(二)五專前 3 年：

1. 獎學金：(1)金額：4,000 元。(2)前學期學業平均成績 80 分以上。
2. 助學金：(1)金額：3,000 元。(2)前學期學業平均成績 60 分以上。

高雄市、屏東縣、宜蘭縣、雲林縣、南投縣、新竹縣市、臺中市、彰化縣、嘉義縣、苗栗縣、臺南市及金門縣政府等單位，亦提供各項獎助學金。

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

對抗諾羅病毒，口罩、酒精都沒效！？

疾病管制署新聞稿發佈，國內近期的腹瀉就診人次上升，多起群聚事件檢出病原體以諾羅病毒為主。疾管署提醒，由於諾羅病毒傳染力強，民眾須留意飲食安全與手部衛生，如出現疑似症狀或發燒，應儘速就醫及落實生病在家休息，以降低病毒傳播的風險。

※ 口罩+酒精都擋不住諾羅病毒！

現在已經進入春天，根據以往的經驗，腸病毒大約在這個時候慢慢會開始出現。這種由病毒引起的腸胃疾病，主要透過「糞口途徑」傳播，可經由食用到受患者排泄嘔吐物污染的水、食物，或吸入嘔吐所產生的飛沫而感染，常見症狀為腹瀉和嘔吐，並可能有頭痛、發燒、腹痛、肌肉酸痛等症狀。

為何戴了口罩還無法阻止腸病毒傳播？兒科醫師徐嘉賢指出一大關鍵：諾羅病毒的結構不帶有封套，所以用酒精是沒辦法抑制的。而諾羅病毒主要是透過「糞口傳染」，因此對於防止飛沫傳染的口罩，對於腸病毒的預防效果並不大。

徐嘉賢醫師強調：「不要忽略對酒精無效的病毒，酒精不是萬能，洗手才是王道！」，使用酒精消毒是在「沒辦法洗手的狀況下」的替代方式，並非是放在第一位的洗手選擇。

※ 洗手 20 秒鐘以上才有用！洗手五步驟不能忘

諾羅病毒是一種具高度傳染性的疾病，目前尚無疫苗可有效預防諾羅病毒，最好的預防方法就是做好個人衛生，包括：

1. 確實洗手：

洗手還是預防腸病毒的關鍵。多洗手，而且要用肥皂搓 20 秒以上，才是有效的洗手方式。確實做好洗手 5 步驟「濕、搓、沖、捧、擦」，以及如廁後應確實以肥皂清洗雙手；接觸食材或進食之前也應確實清潔雙手，才是預防的關鍵。

2. 減少生食：

蔬果應清洗乾淨再食用，最好減少生食；水產、貝類應確實煮熟後再食用。

3. 避免共食：

為確保飲食衛生，外出飲食最好用公筷母匙，以減少交互傳染。

4. 配戴口罩：

出入公共場所或處理病患的排泄物時，應戴口罩以降低感染風險。

5. 環境消毒：

由於諾羅病毒的結構不帶有封套，所以只用酒精清潔是沒辦法抑制諾羅病毒的。如沾附有病菌的床單衣物應立即換洗，並可採用稀釋漂白水擦拭環境，減少病菌傳播。

感染諾羅病毒的症狀？

Heho



也可能發燒、寒顫
倦怠、頭痛、肌肉酸痛

大部分的人可完全
恢復，不會有後遺症



諾羅病毒預防方法

1 勤以肥皂水洗手

如廁後、進食或準備食物之前，
用肥皂水徹底洗手
(酒精性乾洗手無效)



2 澈底煮熟

所有食物(尤其是貝類)，
應澈底清洗及煮熟



3 環境消毒

汙染衣物、床單立即更換，
馬桶、門把、玩具物品
用漂白水擦拭(1000ppm)



4 嘔吐、排泄物處理

糞便、嘔吐物用漂白水消毒
(5000ppm)再沖入下水道，
處理時戴手套與口罩



5 生病在家休息

有症狀的人停止處理食物，
餐飲業員工應於症狀解除
48小時後才可上班



詳見疾病管制署「諾羅病毒(Norovirus)感染控制措施指引」

(資料及圖片來源：Heho 健康網站 <https://heho.com.tw/archives/70999>)

活動花絮

109 學年度社團暨自治團體評鑑頒獎 / 社團、課指組

得獎名單			
學藝性、學術性社團		服務性社團	
第一名:	直擊活動主持社	第一名:	英輔社
第二名:	等觀社	第二名:	民生-H20 青輔社
第三名:	金融活動社	自治性團體	
康樂性社團		第一名:	財政稅務系
第一名:	國樂社	第二名:	畢委會
第二名:	管樂社	體能性社團	
		第一名:	跆拳道社



2021 年 4 月號



109 學年度古箏社寒假訓練 / 社團、課指組

◎活動心得：

奉緣

每次到寒暑訓總是覺得自己進步很快，雖然平時的基本功練習很重要，但有老師在一旁提點更是能讓實力的提升有質的飛躍。

我常常一個人練習完一首曲子覺得沒有問題，但老師聽過後會幫我揪出錯誤以及需要改動的地方，還能幫我解說曲子的緣由幫我理解曲子的含義，讓我在呈現曲子時更有韻味。這是我最後一次參加寒訓，內心真是百感交集，希望畢業後能繼續像這樣練古箏。

和娟

這次參加寒訓不僅在假期後有一些進度，也讓我對於音樂有更多的發想，不管是在技巧上跟著老師的教導的成長，也在曲子上的揣摩也讓我有更多的想法，放入感情，而不只是把音符照譜彈出來，在融通成為有自己風格的曲子。

珮榕

藉由這次寒訓，專心的準備考檢定的曲子，也因此接觸到 C 調和 G 調的樂曲，琴弦的位置完全不同，常常認錯弦，彈著彈著就不小心變成原本的 D 調，但是練完一整首，感覺琴藝忽然進步了許多。還有考試講究的速度及力道，需要時間的累積，希望可以趕上下次台中場的檢定時間。

榆蓓

這次寒訓中，我終於學到了我最想學的搖指，雖然現在還沒有搖得很好，而且我還一起和學姊討論了成發的曲子超開心的，希望成發的時間不要卡到開學後的晚上多益課，在第一天寒訓中，我第一次和老師聊天，而且第一天的時候我還差點把老師認成學姊！！

參霖

這個寒訓是我第一次參加，一開始還會覺得整天都在社室感覺很無聊，很快就會膩了；可是事實上卻剛好相反，每天老師都會來社室因此比起開學期間進度是大幅提升，練琴時間也大幅增加，而且學姊也會在閒暇時間指導，最後在寒訓結束的時候反而有一種時間過的太快寒訓太短的心情。

冠佑

這次為期四天的寒訓讓我感覺進步頗多，學會越來越多指法，也終於練到左手了，雖然練習時有點枯燥，但看到自己一日日的進步，也感到十分的開心，謝謝老師與學長姐們的用心指導，讓我的寒假開頭如此豐富。





捐血暨健康促進有獎徵答活動 / 衛保組

衛保組於 3/9(二)~3/10(三)與台中捐血中心、環安中心、健康小天使、救傷隊社團結合，舉辦本學期的第一場捐血活動，近期新冠肺炎疫情來勢洶洶，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及排隊保持一公尺以上距離，鼓勵師生們一起來響應捐血活動，防疫期間師生們的愛心仍不減，兩日共募得 149 袋熱血。

除捐血活動外，同時於 3/9(二)、3/10(三)、3/11(四)另辦理健康促進有獎徵答活動，藉由有獎徵答之遊戲方式讓師生可獲得正確知識及資訊，師生反應熱烈，本活動共計 380 人次參加。



健康體位講座-腰瘦就健康 / 衛保組

衛保組於 3/17(三)舉辦健康體位講座，腰瘦就健康-預防代謝症候群，由本校護理系營養師湯曉君老師主講，講座內容生動活潑，講師透過與學生互動方式，讓大家瞭解男性腰圍大於 90 公分、女生腰圍大於 80 公分，即容易成為代謝症候群高危險群。



健康體位講座-芳療療癒之旅 / 衛保組

衛保組於 3/18(四)舉辦健康體位講座，芳療療癒之旅-放鬆壓力與雕塑下半身講座，由 IAA 中華芳香精油全球發展協會林慧真老師主講，美麗的芳療老師透過精油噴手聞其味道透過每個人自身散發出不同的味道，可瞭解身體的狀況，並且也可知道各種精油的味道可達到的療癒效果，除此外還可透過精油按摩下半身來達到雕塑的成效。



109 學年度學生宿舍防災疏散演練 / 宿舍組

由於臺灣位於活動板塊交界，經常發生地震，宿舍每學期都會定期舉辦防災演練，讓住宿生熟悉逃生路線，不僅讓住宿生住的安心，家長也可以放心。自治幹部們於 3/9(二)舉行防災協調會，分配各區逃生路線及幹部們的任務編組，並且在宿舍的每個逃生口都進行逃生演練試跑，為了確保住宿生在疏散時不會有推擠、跌倒…等危險發生，並都能夠安全快速的抵達集合點，亦在各個逃生口設置了協助人員引導正確的逃生方向，讓住宿生能夠安全的抵達集合處。

3/16(二)早上 7:05 警報鈴聲響起，住宿生在幹部們的指揮下，安全且迅速的從離自己最近的逃生路線到達操場集合並點名，確認每位住宿生都順利、安全的到達目的地完成疏散。為了因應住宿生在逃生時不幸受傷，現場更設有救護站，能夠緊急處理受傷的同學。宿舍組林進士組長更是親臨現場提醒防災、防震的注意事項以及安全的逃生知識，預防未知的災害並減少人員的傷亡。集合中並剴切勉勵住宿生共體時艱，共同珍惜水資源，以提升住宿生用水的態度，創造幸福安全的住宿環境。



109 學年度第 2 學期社團社長會議 / 民生學務組

民生校區於3/3(三)中午，在中護健康學院誠敬樓2樓會議室召開社長會議。

說明有關社團活動經營、申請活動須知、社團辦理活動安全與注意事項等宣導事項，總務組提供學校場地借用相關規定的資料供學生參考應用。

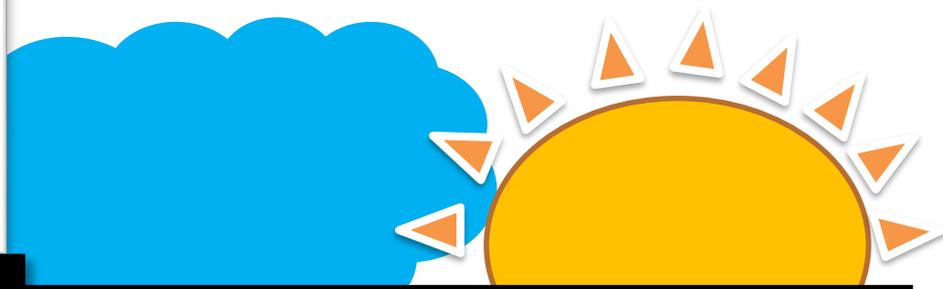
會議中也提及智慧財產權議題，同學不要以身試法在網路散播圖片、販賣來路不明的書籍等危害自身權益的事情，有經濟困難者學校也有賣二手參考書，歡迎同學使用。



109 學年度第 2 學期中護盃運動週 / 民生學務組

民生校區於 3/15(一)~3/26(五)辦理中護盃運動週籃球、排球比賽，透過此活動讓學生培養團體默契，瞭解團隊合作的重要性，並強化學生體能，使身心更為強健。

本次活動由學務組王萱其主任頒發獎狀及禮券予得獎班級，排球女子組第一名老服系二年 1 班、第二名護理科三年甲班、第三名護理科一年乙班，排球混合組第一名護理系二年 3 班、第二名護理系四年 1 班、第三名護理系三年 3 班，籃球女子組第一名護理系二年 2 班、第二名老服系三年 A 班、第三名護理科二年甲班，籃球男子組第一名護理科二年甲班、第二名老服系一年 1 班、第三名護理科五年甲班。



專題演講-法治教育講座 / 民生學務組

3/24(三)於民生校區辦理 109 學年度第 2 學期辦理法治教育專題講座，邀請臺灣臺中地方法院-醫療庭庭長一陳學德庭長蒞校演講，內容包括結婚、離婚、財產繼承、車禍及青少年常見的非法行為（販毒、車手）等相關法律問題，配合實際案例與學生分享，使同學對法律知識能有正確認知；共計師生 178 人參與。

預訂 5/19(三)15：20~17：00 辦理心靈教育專題講座地點在綜合大樓 1F 禮堂，邀請台灣體育運動大學一孟峻瑋博士蒞校演講，參加對象有中護健康學院五專二、三及四技二年級參與。

