



>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

- 【生輔資訊】/ p3
- 【學權資訊】/ p4
- 【健康生活】洗手五步驟 / p4-5

>活動花絮

- 1、昭凌戲劇社-台江文化中心走春活動 / p6-7
- 2、敦風古箏社 108 年寒訓心得 / p8-9
- 3、國樂社寒訓授課心得 / p10-11
- 4、桌球社寒訓心得 / p12-13
- 5、108 學年度第 2 學期社團社長會議 / p14
- 6、108 學年度第 2 學期中護盃運動週 / p15
- 7、捐血暨健康促進有獎徵答活動 / p16
- 8、傳染病線上有獎徵答活動 / p17

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 月中旬~4 月	學生菁英獎遴選作業	1.第一階段： 教學單位 2.第二階段： 召開遴選委員會議	應屆畢業生	生輔組
4 月上旬	交通安全委員會會議	因疫情影響會議暫停辦理		生輔組

4/8、4/9(三、四)	尋找校園 AED 活動		全校學生	衛保組
4/29、4/30(三、四)	享瘦不 NG，正妹營養師來上課 2.0 版	三民健康中心	全校學生	衛保組
5/6(三)	生命教育講座	地點屆時再公告週知	全校學生	生輔組
5/13(三)	品德教育講座	地點屆時再公告週知	全校師生	生輔組
5/14(四)	法治教育講座	地點屆時再公告週知	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
3 月~6 月	金融社社課	中商大樓	金融社社員	金融社、課指組
3/3~6/12 12：20~13：20	國樂社學期授課	活動中心 2F 社室	國樂社社員	國樂社、課指組
3/9~5/22 17：30~18：30	熱音社學期授課	活動中心 B1 團練室	熱音社社員	熱音社、課指組
3/10~6/11 17：00~19：00	吉他社學期授課	弘業樓 6703、6704	吉他社社員	吉他社、課指組
3/16~6/10 17：15~18：15	桌球社學期授課	體育館 B1	桌球社社員	桌球社、課指組
4/28	哈哈 Fun 桌遊	活動中心 6 樓	勤心笑研社	勤心笑研社、課指組
4/30	Free 時光	活動中心 6 樓	勤心笑研社	勤心笑研社、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

【生輔資訊】

~本校 108 學年度臺中市中等以上學校模範生選拔結果公告~

日間部模範生名單如下：



序號	姓名	序號	姓名	序號	姓名
1	張昱瑋	15	劉沛慈	29	蔡秉瑜
2	郭紹平	16	梁尹亭	30	劉永清
3	武翰雍	17	劉力銓	31	徐筱珊
4	謝家如	18	黃怡蓁	32	趙貞妮
5	宋承諺	19	廖家笙	33	張筱瑄
6	陳映汝	20	吳悅禎	34	徐欣妤
7	程德蕙	21	陳品臻	35	王姿云
8	陳長翊	22	陳怡雯	36	陳羚
9	王靜宜	23	梁書瑋	37	呂亭
10	林亭禎	24	林紀揚	38	江佳璇
11	江宜臻	25	賴潔瑩	39	陳思穎
12	紀亞蕙	26	戴佇坤	40	楊孟璇
13	李岳霖	27	黃福生	41	鄭糸彤
14	爐翊嘉	28	王筱棋	42	顏妙丞

臺中市政府為避免學生群聚感染新型冠狀病毒肺炎，取消辦理 108 學年度模範生表揚大會，俟模範生獎狀、獎盃送達本校後，將分送各系科，請系辦自行表揚，以資鼓勵。各系科模範生優良事蹟表即日起於系辦公佈欄公告，日間部 42 位模範生名錄於各學院電子看板公告表揚。

【學權資訊】**★ 兼任助理前一個月薪資核銷資料請於每月 5 日前送出**

有關兼任助理薪資核銷，前一個月薪資核銷資料應於每月 5 日前送出（如遇假日則延後一日），請各計畫主持人及用人單位配合辦理，切勿逾時。凡未依規定致衍生爭議者，計畫主持人或用人單位須自行負責。

提醒您，資料送出前請再次檢查：

- (1) 相關資料已填寫完成
- (2) 已備妥相關附件及證明文件
- (3) 承辦人員及單位主管已核章，避免因退件而延誤薪資核發時程。

★ 兼任助理申請「臨時性」兼職工作

本校「獎助生及兼任助理權益保障處理要點」修正案已於 108 年 11 月 12 日行政會議通過，本要點第六點第二項，學生擔任兼任助理以一個為原則，即同一聘僱期間不得另外申請第二個兼任助理職務；惟支援「臨時性」工作不在此限，但至多支援一個工作，且同一學生每月總工作時數上限為 140 小時。

若有「臨時性」工作兼職需求，請於預計工作日當月的前一個月份 15 日之前（EX：預計 2/1 工作，應於 1/15 前提出申請；預計 2/28 工作，亦請於 1/15 前提出申請）提出申請，經本組審核通過後，應於預計工作日當月的前一個月份月底前完成聘僱及勞健保薪資調整作業（勞健保相關問題請洽事務組）。

~ 學習與勞動權益組關心您 ~

【健康生活】

健康中心編製



洗手五步驟

無論是大人或是小孩，平時應做好咳嗽禮節、正確勤洗手等措施，尤其在「吃東西前、跟小寶寶玩前、擤鼻涕後、上廁所後以及看病前後」等時機，更要確實做到「**濕、搓、沖、捧、擦**」洗手五步驟，才能降低細菌與病毒傳播的風險。五個步驟當中，**最重要的就是「搓」**，用肥皂搓揉的動作至少要搓到 20 秒，如果沒有做完整，只是把手弄濕再擦乾，這樣的洗手是沒有效果的！

※ 洗手五步驟

1. **濕**：以乾淨自來水沖濕雙手，擦上肥皂或洗手液。
2. **搓**：兩手心互相磨擦，自手背至手指搓揉，搓揉手掌及手背，擦洗指尖，徹底清潔手部至少 20 秒。並落實「**內外夾弓大立完**」洗手口訣，確實搓揉手掌、手背、指縫、指背與指節、大拇指及虎口、指尖、手腕，並以清水將手沖乾淨、擦乾後才算完成洗手程序喔！
3. **沖**：刷洗雙手至手叉至少 20 秒。
4. **捧**：捧水將水龍頭清洗乾淨。
5. **擦**：取紙巾擦乾雙手，再以紙巾墊手旋轉水龍頭，以免再度污染。

※ 洗手口訣「內、外、夾、弓、大、立、完」詳述如下：

- 內：雙手的手心相互搓揉。
- 外：手心、手背相互搓揉。
- 夾：十指夾縫相互搓揉。
- 弓：手心與手指背相互搓揉。
- 大：大拇指與虎口。
- 立：手指立起與手心互相搓揉指尖。（這個步驟是大家最容易忽略的部分，而致病菌也常常隱藏在指甲縫中！）
- 完：以清水清洗完畢。



活動花絮

昭凌戲劇社-台江文化中心走春活動 / 社團、課指組

◎活動時間：108 年 1 月 29 日

◎活動心得：

室設三 徐麗臻

又一次挑戰兒童劇的演出形式，但與之前不同的是這次的排練時間相當短，以及正式現場演出相當多臨場發揮，有種半即興劇。再加上碰到武漢肺炎，觀眾的互動性需要調整等，可以說這次的演出相當一波三折，但也因為如此，特別感謝到場的觀眾，以及活潑的小朋友。一齣好的兒童劇，就是要小孩喜歡、大人開心，我們自己也演出歡喜。

應日四甲 何明津

這次的 case 也很好玩，一邊演戲一邊跟小朋友們玩互動遊戲很特別。排練時間不多但跟以往不同的是很歡樂，比較沒有緊張和嚴肅感，劇本也是大家共同創造出來的。第一次拿著厚重的道具搭火車前往演出場地，雖然很累但是是很特別的經驗。

應日四甲 林劭容

這次參與的走春活動非常特別，自己改編的劇情、戶外的場地、我們甚至不知道觀眾實際有多少人。演員乍看之下游刃有餘，實際上一個一個都很緊張，畢竟完整的排演只有一次，但我意外的喜歡這樣的形式，有很多效果是第一次做才做得出來的。很喜歡這次的經驗。

應中三一 李伊婷

一個排練大約 3 次，台詞完全是用即興方式排出來的戲，效果卻意料之外的佳，真的是從未有過的經驗。

這次前往台江表演，雖然現場觀眾並沒有想像中的多，但大家都熱情完全不減，無論是大人小孩都非常投入並配合所有遊戲，小孩開心的同時，我也玩的非常盡興，是我所有演出經驗中，最輕鬆愉快不緊張的戲。

最後辛苦所有參與老鼠娶親的大家，很高興能和大家共同完成這齣很可愛的戲！

資應四甲 林欣卉

經歷很多次帶小朋友的活動後，覺得小朋友的回饋真的會很容易使人有成就感，而且不知道是不是錯覺，南台灣的小朋友跟家長們好像真的比較熱情。

這次沒什麼排練也能呈現這樣的演出，也真的覺得我們的社員們真的很強，也很為大家驕傲，但還是希望之後不會有排練時間不足的情況發生(對我自己說的)。



敦風古箏社 108 年寒訓心得 / 社團、課指組

奉緣：

暑訓和寒訓一直是我和期待的活動，因為可以練一整天的琴，就算累了想休息，也有社團的社員可以一起消磨時間，讓人覺得輕鬆愜意。

宏貞：

在這一週的寒訓裡，除了能夠讓自己督促自己的練習進度外，也能夠透過老師密集的指導讓我在技巧或是曲風上的掌握越來越進步，也讓我的寒假很充實很有意義！透過這次寒訓，也和社團的朋友們感情增進，從一開始孤單的來到這個社團變成和大家一起快樂參與，真的很開心！

庭恩：

寒訓期間天氣不是很友善，哀怨期間突然讓我想起「不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香。」，但哪裡有梅花？沒有，只有武漢肺炎到我家。

旻愉：

感覺寒假的訓練雖然去的天數不多卻更有成就，以後若時間允許還會繼續參加假期訓練。

紫琪：

當聽到有寒訓時，心裡著實很開心，古箏社還有寒假訓練，讓我們這些不方便到社課的社員可以利用寒假的空閒參加訓練，我開心、高興上天呢？真的很開心有這樣的課程，可以加強我的古箏，希望在有空閒時，古箏社的任何活動，我都想參加，因為可以增加自己的古箏能力，當然有社課有空也會多參加，可是這學期我參加校外其他課程了，比較沒時間參加社課，希望能諒解，但，我不是就這樣就都不參加練習了，我還是會找有空的時間參加每一個可以參加的練習，希望能把古箏學好、學到會，然後彈一手好聽的古箏，可能去比賽還是自己創作吧！如果可以的話，希望在未來的路程中，能將古箏運用在日常裡，也希望能多多跟大家學習古箏技巧，請大家多多指教喔！雖然開學了比較沒空，但，希望利用寒、暑假的時候練習，提昇我的琴技，期望學會的那一天到來，當然，學到畢業還沒學會，我也要一直學到會為止，希望幹部和老師多多指教，我很想學會古箏，然後彈整首曲子，也非常感恩寒訓時幹部和大家和老師的教導，讓我琴藝大增，期望能一直大增直到學會，這學期我會從 3/22 忙到 5/3，所以可能有一段時間大家會看不到我到課，先跟大家講一下，之後會盡量找時間出現，希望能有很多機會能練習，最近，也在想要盡量找時間練習，不然 3/22 就要去上課了，我規劃看看，期待能再去練習，感恩。

珮榕：

第一次參加寒訓，很開心寒假期間也可以練琴，可以有更長的時間待在社室，還有老師在一旁指導，而曾讓我困擾許久的搖指技巧也越來越熟練了，同時也練了一些成發的曲子，而大部分都是重奏的樂曲，對於很不會掌握節拍的我，剛好藉這次機會和社員增進感情，和搭檔培養默契，一起提升琴藝，雖然很可惜我沒能參與整個寒訓，但有時間便會來練習，我覺得這個寒假過的很充實。

繹溱：

寒訓，不僅可以提升琴藝，也使我們不間斷練習。這次寒訓收穫滿滿，感謝老師悉心指導。讓我更熟悉比賽伴奏的節拍，並使樂曲能呈現的更加完整。

姿穎：

我覺得寒訓比平時的課後練習效果更好，時間比較充裕，跟老師的教學時段也能夠搭配，老師教得比較多比較扎實，我覺得很棒，可以注意到很多小細節，練琴更熟練，寒訓能夠在放假有多接觸琴的機會，希望能夠一直進步！

采妤：

謝謝老師在寒假的時候特地撥空來幫我們上寒訓，很開心能用這個時間多多練習，並學習新的進度。

莘瑀：

這次我第一次參加寒假集訓，也學到了很多。因為平時在民生校區上課的關係星期四有時候都來不急老師在的時候問老師問題。因為有集訓的關係更愛彈古箏，雖然只有短短的時間但是在那時間裡學習到了很多的技巧也包刮對曲子如何抓節拍更加純熟。



國樂社寒訓授課心得 / 社團、課指組

鼎祐：

雖然比賽取消了，但在整個寒訓過程學到了許多新的技巧，慢慢的開始會看五線譜，也意外的加進蘭風國樂社，希望比賽會延後舉行。

翊芯：

這次寒假期間，在學校和社團的大家一起練習，是一件很開心的事情，難得有這麼多的時間，每天都辛勤的在練習，為了演好曲子，需要調整很多地方，還有團隊默契、音準、拍子、節奏，大家專注在音樂中，才能有美妙的樂音。

育璉：

在這次的寒訓中，因為很密集的練習之下，每天都能發現新的問題：像是節拍不穩、旋律性表達不夠等，然後再想辦法去解決。等上完分部課時，老師又會點出新的問題或可以改進的地方，在音樂的演奏和表達又更上升。每一天的團練裡，大家都為了讓音樂更完整不斷修修改改每個段落的表達，整個寒訓完之後真的是收穫滿滿。雖然比賽停辦了，但我們仍然可以把所學的用到之後的成發更甚至每次的表演上。

詩雨：

這次寒訓大家都努力準備著絲竹比賽，而在上課期間老師也教了不少的技巧和注意事項，讓我們在這次寒訓中收穫滿滿。

千儀：

每次的練習大家都很認真也都會互相學習，這段期間老師還有特地回來的學長姐們都很用心在教導我們，在得知比賽取消的當下其實很失落，但想到幾乎整個寒假都相處在一起的我們，感情變得比之前好，原本不是國樂社的成員也加入了社團，之後還有其他活動跟演出，就覺得其實努力沒有白費！

英美：

經過老師的指點，許多不流暢的指法都變得很順，還會特別注意到音樂的細節，像是強弱，情緒，手的動作起伏隨著音樂的線條會變得不同。覺得受益良多～～

雨蓁：

每次上課都能調整自己的不足，老師非常細心的挑出我的小問題，每堂課都收穫良多。

薰遙：

老師在修曲子時對每個細節都很細膩也很有耐心的聽完每個段落 讓我更清楚了解哪個地方需要的東西是什麼。

詩宸：

幾次的社課時間，在老師的用心教學下，全員在不間斷的集訓中皆認真地上課及練習。能夠沉浸在如此氣氛中，吸收到新奇及有趣的事物，無論是音樂方面的知識，亦或是團體生活大小事，皆能在課後得到滿滿的收穫。真的很好、很享受。且上完社課後，社團活動並不會就此結束，反而大家會留下來相互寒暄一下，或是討論接下來的每一步，因為有大家的努力和如同家人般的溫暖，令每次的社課都令人感到幸福。雖然練習辛苦，但有指導老師的教導、團員們的幫忙及加油打氣，讓我一次比一次的更喜歡去社團。也真的很感謝老師及所有社員。希望未來能讓更多人看到我們成果，與此同時，能分享更值得令人回味的，屬於我們的過程和經歷。

繹溱：

很開心藉由全國學生音樂比賽，參加國樂社的寒訓。起初既徬徨又緊張，很擔心因為自己出錯而影響樂曲的呈現。還好有老師的悉心指導，還有大家一次一次不斷的練習，並且在社長及團員們的鼓勵下，讓我慢慢抓到技巧，也越來越融入每次排練中。很遺憾比賽因為疫情停辦了，即便如此，還是很開心這段時間和團員們一起完成絲竹樂的喜悅！



桌球社寒訓心得 / 社團、課指組

資應三甲 王奕升

這次的寒假桌球訓練因為疫情延到了開學的第二週，在多球訓練中透過不斷調整自己的姿勢和手感也慢慢提高了進球率，但是因為學校的桌球設備不足也耽誤了不少的時間，希望學校相關處室可以正視桌球器材的不足和老舊問題，提供，較好的公共打球空間和足夠的桌球訓練必須器材，培養桌球的校隊人才，也給予足夠訓練資源讓不管是社團或是校隊訓練時沒有後顧之憂，整體來說寒訓活動的成果還算不錯，可以找到自己不足的地方和熟練基本技巧，希望學校可以給予想要辦相關活動的社團足夠的協助，讓這類活動更加容易舉辦和增加舉辦次數。

應英三 1 陳盈誼

儘管這次寒訓因疫情而延期到開學，時間雖然比較晚但是我覺得非常值得，教練認真盡心盡力指導，我真的學到很多，希望自己能持續進步，在社團中也能與來自不同科系的朋友們分享交流，這些都是我很享受的，也感謝幹部們能夠舉辦這次寒訓，辛苦了。

資工一甲 賴新邦

這次的寒訓讓我受益良多，希望可以跟教練跟學長一樣厲害，雖然這次的寒訓真的是累死我了，這是我第一次參加寒假集訓，然後國均教練帶了另一位教練過來，之前看到的學長姐也有來。我這次大概學到了一些比較細節的擊球方式，我個人的看法是希望桌球社可以多多舉辦這種有更多訓練進程的課程，要不然平時老師真的要帶蠻多人，根本沒辦法一個一個做球訓練，然後希望可以準備一個集球器，不然我的腰要痛死了，要不是我有公狗腰，不然真的要領便當了。

保金三A 陳佳岑

關於桌球社社團寒訓，基於武漢肺炎的關係移至開學的第二週，這時段比起往年更讓我有參與的心情，課後運動完回家會有神清氣爽的感覺，只是太久沒接觸桌球手感滿生疏的，不過有教練們細心的指導，對於姿勢的調整、擊球時的拍面手感等等，使我更能進入狀況，順帶的是見到了許久不見的朋友，心情是不錯的，如果時間允許我還會再參加。



108 學年度第 2 學期社團社長會議 / 社團、民生學務組



民生校區於3月4日中午，在中護健康學院誠敬樓2樓多媒體教室辦理社團社長會議，由學務組王建邦組長主持。說明有關社團活動經營、申請活動須知、社團辦理活動注意事項等宣導事項，並請總務組許郁昌組員宣導學校場地借用相關規定，施教官宣導活動及校園安全事項。108學年度社團評鑑，民生校區護理系學會、H20青輔社、熱音社，評鑑成績達80分，榮獲獎助金八千元以茲鼓勵。

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。



108 學年度第 2 學期中護盃運動週 / 社團、民生學務組

民生校區於 3 月 18 日至 3 月 31 日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，使身心更為強健體魄。

本次活動由民生校區學務組王建邦主任頒發禮券予得獎同學，籃球比賽男籃第 1 名護理四 1、第 2 名護理四 3、第 3 名護理三甲；女籃第 1 名護理三乙、第 2 名護理三甲、第 3 名護理二 1；排球比賽女排第 1 名護理五甲、第 2 名老服二 1、第 3 名護理三乙；混排第 1 名護理二 2、第 2 名護理三 1、第 3 名護理三 A。



捐血暨健康促進有獎徵答活動 / 衛保組

衛保組於 3 月 4 日與台中捐血中心、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，單日共募得 94 袋熱血。

除捐血活動外，另辦理有獎徵答活動，藉由有獎徵答之遊戲方式讓師生可獲得正確知識及資訊。



為強化學生對於傳染病防治之認知，另因應新冠肺炎疫情不適宜辦理大型講座等活動，自 3/5~3/20 共進行三階段 google 線上有獎徵答方式，主題分別為傳染病有獎徵答 part1-新冠肺炎篇、傳染病有獎徵答 part2-新冠肺炎篇及傳染病有獎徵答 part3-登革熱篇，每次 10 題題目皆答對者可參加抽獎活動，希望藉由活動使學生能更加認識該議題，培養學生具有疾病防治及健康促進議題所需知識、態度及價值觀，以確實維護學生之健康，及減少不必要恐慌，三階段有獎徵答活動共計 1029 人次參加。

*必填

☐ 1.待在家中或指定地點，不隨意外出

☐ 2.不得搭乘大眾運輸

☐ 3.不能出境出國

☐ 4.以上皆是

- ☐ 1. 得過後對某一型終生免疫
- ☐ 2. 仍有感染可能
- ☐ 3. 終生免疫，登革熱什麼的不用怕

☐ 1.咳嗽戴口罩

☐ 2.肥皂勤洗手

☐ 3.少去醫院等人多的地方

☐ 4.以上皆是