



>活動快報

- 1、學務活動訊息 / p1-2
- 2、社團活動訊息 / p3

>資訊報馬仔

- 【健康生活】認識骨質疏鬆 / p4

>活動花絮

- 1、108 年度教師節感恩敬師茶會 / p5-6
- 2、昭凌戲劇社 108 年澎湖縣兒少多元性別宣導 / p7-8
- 3、108 學年度學生社團招生博覽會 / p9
- 4、迎新演唱會—新生來襲 FUN 肆追夢 / p10-11
- 5、108 學年度第 1 學期衛生暨服務股長會議 / p12
- 6、108 學年度第 1 學期民生校區社團社長會議 / p13
- 7、108 學年度新生健康檢查 / p14
- 8、108 學年度 CPR+AED 訓練 / p15
- 9、健康無糖日 / p16
- 10、108 學年度第一次捐血暨健康促進宣導活動 / p17
- 11、108 學年度第 1 學期勞動基準法宣導說明會 / p18

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
10/1(二) 10：30~16：00	健康無糖日(三)	三民昌明樓川堂及民生川堂	全校師生	衛保組
10/2(二)~10/3(三) 15：20~18：30	108 學年度一年級 新生校歌比賽	本校體育館	全校一年級 新生	課指組、流行 歌唱社、主持 社
10/8(二) 10：30~16：00	健康無糖日(四)	三民昌明樓川堂及民生川堂	全校師生	衛保組
10/15(二)	健康無糖日(五)	三民昌明樓川	全校師生	衛保組

10：30~16：00		堂及民生川堂		
10/16(三) 12：10~13：10	毋湯呷昏 VS 生命靈數密碼(一)	中商大樓 7206 室	有吸菸之學 生	衛保組、台中 市北區衛生所
10/16(三)、10/17(四)	交通安全宣導	昌明樓 2 樓 4201 演講廳	全校學生	校安中心
10/22(二) 10：30~16：00	健康無糖日(六)	三民昌明樓川 堂及民生川堂	全校師生	衛保組
10/23(三) 12：10~13：10	毋湯呷昏 VS 生命靈數密碼(二)	中商大樓 7206 室	有吸菸之學 生	衛保組、台中 市北區衛生所
10/23(三) 15：20~17：00	校外工讀學生座 談會-職安須知與 勞動權益維護	中正大樓 8 樓 國際會議廳	日間部師生	生輔組
10/29(二) 10：30~16：00	健康無糖日(七)	三民昌明樓川 堂及民生川堂	全校師生	衛保組
10/30(三) 12：10~13：10	毋湯呷昏 VS 生命靈數密碼(三)	中商大樓 7206 室	有吸菸之學 生	衛保組、台中 市北區衛生所
11/13(三) 15：20~17：05	法治教育專題講 座	民生校區禮堂	中護健康 學院四技一 及五專三年 級級各班學 生	民生學務組
11/27(三) 15：20~17：05	消防演練	民生校區禮堂 及操場	中護健康學 院五專二年 級及二技一 年級各班學 生	民生學務組、 民生總務組
11/28(四)	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— 【時光藝術展】	中正大樓 1 樓	全校師生	課指組
系列活動二 11/25(一)~11/29(五)	璀璨時代— 【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— 【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— 【巨星演唱會】	操場	全校師生	學生會、課指 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
9/3(二)~9/5(四) 17:30~20:00	108 年澎湖縣兒少 多元性別宣導	澎湖縣	澎湖縣小學師 生	澎湖縣政府、戲 劇社、課指組
9/16(一) 8:30~21:00	迎新演唱會	體育館	全校學生	學生會、課指組
9/23(一)~12/18(三) 17:15~18:15	桌球社學期授課	體育館 B1	桌球社社員	桌球社
9/24(二)~9/27(五) 12:15~13:15	中科大新生盃桌 球賽	體育館 B1	本校新生	桌球社、課指組
9/27(五)~12/19(四)	救傷隊社課	昌明樓	救傷隊社員	救傷隊
10/1(二)~12/27(五) 16:30~19:30	吉他社學期授課	弘業樓 6702、 6703	吉他社社員	吉他社
10/1(二)~12/27(五) 16:30~19:30	我變妝 X 你換裝 畢業攝影季推廣 活動	中科花園前廣 場	全校學生	畢委會、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

【健康生活】

健康中心編製

認識骨質疏鬆

你知道嗎？人體骨骼的骨量大約在 20 歲至 30 歲會達到最高峰，之後骨量會逐漸減少，而女性在停經後因為荷爾蒙減少，骨質流失速度會更加快。如果骨質流失過多，原本緻密的骨骼形成許多孔隙，呈現中空疏鬆的現象，使得骨骼變脆、變弱，就是所謂的「骨質疏鬆症」。

在各年齡層階段都需要攝取均衡且足夠的營養素來維持骨骼健康，更要從年輕時就要開始「儲存骨本」，多攝取骨骼健康所需的鈣質、維生素 D3 及蛋白質等，可多食用食用牛奶、豆腐、黃豆製品、小魚干、海藻類等食物，並保持適當體重，不吸菸及節制飲酒，避免過度飲用咖啡，避免熬夜及適當日曬來增加體內維生素 D3 轉化等健康生活形態。

從事荷重運動也可增加骨質密度和強健肌肉，幫助改善身體的協調與平衡，減緩肌少症之發生，降低跌倒和骨折的風險，建議多從事健走、慢跑、爬樓梯、舞蹈、登山、跳繩、舉啞鈴操等具有對抗地心引力的運動。

如果想知道自己的骨質狀況，每學期健康中心都有提供骨質密度的檢測，檢測主要採預約制，詳細內容可至衛保組 FB 專頁查看，以達到早期發現、早期治療的最佳效果。

30歲後骨質密度 會隨著時間一點一滴流逝



儲存骨本，預防骨質疏鬆的方法



均衡飲食

保持骨質健康



戶外活動

於清晨或黃昏時外出，曬太陽吸收

(每天不超過15分鐘)



定期運動

每週：至少兩次運動

(1週至少3次，每次30分鐘)



戒菸戒酒



衛生福利部國民健康署

本報資訊部出品 健康資訊科編製



更多訊息請上

衛保組官網查詢

活動花絮

108 年度教師節感恩敬師茶會 / 生輔組



舉辦時間：108 年 9 月 27 日 上午 12：10

舉辦地點：本校三民校區 中商大樓 7203、7204 教室

主辦單位：國立臺中科技大學 學生事務處 生活輔導組

活動內容：校長致詞、學生致感恩詞、敬師朗誦、影片回顧、管樂社及吉他社表演、隱藏版祝福(驚喜獻花)、大合唱



HAPPY
TEACHER'S
DAY 108 年度教師節感恩敬師活動



昭凌戲劇社 108 年澎湖縣兒少多元性別宣導 / 社團、課指組

◎活動時間：108 年 9 月 3 日(二)~9 月 5 日(四)

◎活動地點：澎湖縣

李依婷：

這是我第二次參與宣導劇的演出，也是我第一次去到澎湖，當初接下這個案子，雖知道前往的小學都是偏鄉的小學校，但到了第一站竹灣國小時，發現全校學生竟只有 11 人，還是被深深的震撼到，也才深有體認偏鄉的孩童所受的資源是多麼的匱乏，在六所學校巡迴演出的過程中，看著台下雖人數不多，但都一樣專注的孩子，有種說不出的感動，尤其這些離島的孩子們相當單純可愛，每次演出結束都能收穫不一樣的回饋與驚喜，對我來說，是一段非常難忘的表演經歷。

邱羿珊：

很慶幸後來答應接這個校巡的案子，讓我有幸多認識這個美麗的島嶼，甚至激起了家人去澎湖玩的衝動。這個案子不比兒童劇巡迴那麼有壓力，不過也第一次體會了邊玩邊工作也真的累。

謝謝主辦芳姐跟小花的照顧，還有跟我一起奮鬥的演員夥伴及編劇，你們都超棒的！

徐儷綦：

能和主辦方一起合作澎湖的這個案子真的很開心，看到各位小朋友在台下笑的時候，很開心，希望純樸的他們會好好保護自己。

我覺得宣導劇很有意義，如果未來還有機會，我希望還能有機會做這樣的事情。

林政諺：

這一次的體驗真的很棒，也感受到很多澎湖人的熱情，在每一場的表演也都感受到小朋友認真投入的在欣賞我們的表演，跟全臺巡迴演出的感覺又不一样了，在這一次的演出在臺上的步調也不一樣，反而比較自在比較輕鬆，讓每個字句都能在舞台上綻放。

也很感謝小花和芳姐在看我們每一場表演都感覺是第一次看也幫我們帶動氣氛，到每一個笑點都笑一下，讓看不懂的小朋友們也笑一下超可愛的。



108 學年度學生社團招生博覽會 / 社團、課指組

◎活動時間：108 年 9 月 10 日(二)~9 月 11 日(三)

◎活動地點：本校校園

◎活動對象：本校學生



迎新演唱會—新生來襲 FUN 肆追夢 / 社團、課指組

◎活動時間：108 年 9 月 16 日(一) 17：00~20：40

◎主辦單位：學生會

◎活動地點：體育館

對於排隊動線之規劃，我們讓會員從體育館部分開始排隊，而非會員則由中正大樓的部分開始排隊，最主要之目的是希望給予會員可優先入場之權利。雖然當天因為工作人員有些不熟練、指令較不明確等緣故，因而耽誤了進場時間，但因大家都很有效率，入場時間非常迅速，故沒有耽誤到開場時間，使活動時程上可以順利進行。

當天我們不僅邀請主持人嗨咖來為我們帶動現場的氣氛，還邀請到學校知名社團(熱舞社、熱音社)為我們帶來精彩的演出，炒熱氣氛，最後，當然也邀請到了三位知名藝人(許維芳、鼓鼓、蕭秉治)輪流為我們帶來精彩的演出，他們不但給我們帶來完美的音樂饗宴，甚至有下台與觀眾互動，讓現場氣氛更加沸騰，而且還在現場加碼抽出簽名板等小禮並與幸運同學合照留念，使同學的氛圍達到極高點。

過程中，我們也穿插一點互動遊戲時間，給予同學上台表現自我的機會，當然不可或缺的還是抽獎環節啦！

本活動仍有些不完善的地方我們會一一檢討並改善，但藝人與同學互動之部分，對內或者對外皆認為是效果極佳的，期望能給予同學特別的回憶，也希望他們對本次活動感到滿意，增進同學們繳學生會費的意願！



新生來襲 FUN肆追夢

活動資訊
 日期：9/16 (一)
 時間：18:00-21:00
 地點：三民校區 體育館
 入場時間：17:30
 免費 憑票券入場

關注管道
 IG: @ntcustsa
 FB: 國立臺中科技大學學生會

IG  FB 

指導單位/國立臺中科技大學 學務處 課指組 主辦單位/國立臺中科技大學 學生會 執行單位/太愛玩潮流娛樂有限公司



108 學年度第 1 學期衛生暨服務股長會議 / 民生學務組

民生校區於 9 月 11 日召開 108 學年度第 1 學期衛生暨服務股長會議，目的是加強學校環境衛生及美化校園及增進學生身心健康並培養學生良好之整潔習慣。



會議開始由王建邦組長主持宣導愛物惜物及清掃校園，垃圾減量，警惕各位同學應該愛物惜物，珍惜每一分可用物資，保護美麗的地球，也請各位同學自帶水杯及少用一次性、用過即丟的塑膠袋，這對垃圾的減量非常重要。

總務組郁昌組員宣導，今日透過環保影片讓大家省思使用一次性塑膠對生態的衝擊，今年特別用本校拍攝的影片，並且由我們的大家長謝校長入鏡影片，極力推動減塑活動，為環境保護盡一份心力。

李美君組員宣導環境整潔實施辦法外，也加強宣導環境塑膠危害越來越大，海洋充滿塑膠垃圾，除配合政府減塑政策外，希望同學能自主性減少塑膠袋及塑膠吸管使用，以維護地球環境及海洋生態。



108 學年度第 1 學期民生校區社團社長會議 / 民生學務組

民生校區於 9 月 25 日中午，在中護健康學院誠敬樓 2 樓會議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，並請總務組謝東祥組長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。另外，分享青輔社於暑假期間到南投縣法治國小、澎湖縣中山國小辦理營隊活動，護理系學會參加中區十校聯合服務隊營隊活動，藉由營隊及團康宣導「衛生健康主題」、「視力保健」、「多元學習」等議題提供偏鄉地區學生、社區民眾完善的衛生教育及多元社會服務；並鼓勵所有社團踴躍提出申請，除教育部外，學務組亦予以經費補助。

會議中也提及智慧財產權議題，同學不要以身試罰在網路散播圖片、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 學年度新生健康檢查 / 衛保組

一年一度的新生健康檢查又來啦！每年本校依據「學校衛生法」、「學生健康檢查實施辦法」規定辦理新生健康檢查，今年 9 月 4 日至 9 月 5 日由衛生福利部臺中醫院承辦，於本校中正大樓閱覽舉辦為期 2 天之健康檢查，檢查項目包括視力檢查、身高體重及血壓測量、聽力檢查、尿液及血液檢查及 x 光檢查等項目，希望藉由詳細的檢查項目可以發現疾病的早期或危險因子，護理師後續將針對高健康風險個案進行健康管理與轉診矯治，以建立校內完整健康管理制制度，並養成同學們健康強健的體魄。



108 學年度 CPR+AED 訓練 / 衛保組

本年度於 9 月 6 日前結合幹部訓練活動，於昌明樓 4201 會議室協同衛保組健康小天使志工及台灣藍衣天使救護服務協會辦理 CPR+AED 訓練，並指定全校二年級每班兩名幹部並培訓救傷隊社團及衛保組健康小天使參加，使其能擔任本校急救種子，在緊急狀況時能有自救救人的能力。

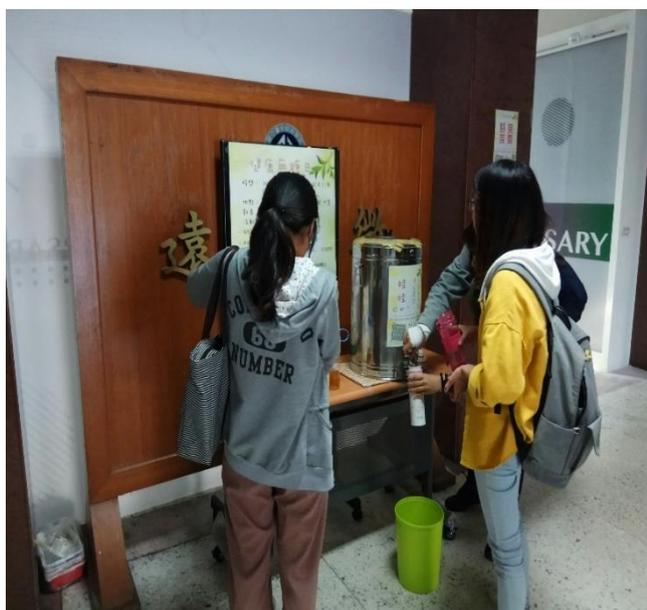
活動開始由協會講師講解專業知識，並讓每位同學實際進行胸部按壓及操作 AED 儀器，並 2 人一組進行哈姆立克法演練，使學員往後如日常生活中發生梗塞情形，能立即處理以避免遺憾的發生，本次共計 100 名學員參加，並全數通過訓練獲得合格證書。



健康無糖日 / 衛保組

根據研究指出，約有 25.9%（近 1/4）的大學生喝含糖飲料頻率為每週 5 天以上。為使校內學生重視喝白開水及少喝含糖飲料的重要性，透過網路傳播的力量，營造喝白開水及減少含糖飲料攝取的風氣，故辦理「健康無糖日」活動。

衛保組於 9/17~10/31 每週二 10：30~16：00，於三民校區昌明樓川堂及民生校區川堂提供無糖飲料打卡活動，由衛保組親自準備養生且無糖飲料供學生飲用，本月的三週活動同學都相當踴躍參加，且表示茶實在不錯喝，希望藉由此活動拋磚引玉減少學生飲用含糖飲料之習慣。



108 學年度第一次捐血暨健康促進宣導活動 / 衛保組

新學期的開始的第二週，衛保組於 9 月 18 日、9 月 19 日與台中捐血中心、健康小天使、救傷隊社團結合，並邀請到和泰汽車，舉辦了熱血青年捐血活動，和泰汽車更是提供精美禮物及舉辦打卡抽獎活動，場面相當的熱鬧，許多同學們紛紛到場挽袖參加捐血活動，讓我們感受到大家滿滿的愛心與熱情，兩天下來共募得 100 袋熱血。

另外使同學可更了解自我體內一氧化碳情形及增長其健康知識，故當天提供了一氧化碳檢測儀進行檢測及有獎徵答活動，並當場提供吸菸學生戒菸相關資訊，期望透過這樣的活動方式讓學生能更清楚自我身體狀況，並能減少一二三手菸之危害。



