



>活動快報

- 1、學務活動訊息 / p1
- 2、社團活動訊息 / p1-2

>資訊報馬仔

- 【生輔、課指資訊】/ p2-3
【健康生活】對抗病毒，提升免疫力 8 建議 / p3-4

>活動花絮

1. 攝影社-商業攝影活動 / p5
2. 勤心笑研社-哈哈 fun 桌遊 / p6
3. 桌球社-社內雙打比賽 / p7-8
4. 吉他社-學期社課 / p9
5. 捐血暨健康促進有獎徵答活動 / p10
6. 菸害防制、性教育(含愛滋病防治)線上有獎徵答活動 / p11
7. 108 學年度第 2 學期學生宿舍離宿活動 / p12

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
109/6/4(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
4/30(四)~6/18(四)	賢德青年服務社社課	翰英樓教室	賢德青年服務社社員	賢德青年服務社、課指組

5/19(二)	職有你懂我-時代 夜夜秀	翰英樓 5108 教室	學生	以色列時代訊息 社、課指組
6/1(一)	中科桌球社內雙 打比賽	體育館 B1	桌球社社員	桌球社、課指組
6/4(四)	期末小音樂會	中正大樓 1F	全校師生	吉他社、課指組
6/5(五)	歌謠祭	活動中心音樂 廳	學生	NC 動漫社、課 指組
6/8(一)~6/12(五)	期末成果發表	圖書館 1F、 11F、12F	學生	墨香居書法社、 課指組
6/9(二)~6/18(四)	電子音像社戶外 電音月	中正大樓 1F	全校師生	電子音像社、課 指組
6/12(五)	畢業學士服回收 盤點	活動中心 1F	全校畢業生	畢委會、課指組
7/5(日)	期末成發-REC	吉他好朋友	熱音社社員	熱音社、課指組
7/12(日)	淨灘	大安海水浴場	賢德青年服務 社社員	賢德青年服務 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、課指資訊】

★ 108-2 期末導師會議(日間部)學期末業務報告及相關宣導資料已公告於【系科暨行政管理系統】首頁及學務處生輔組網頁，敬請導師們查閱。

★ 獎助學金：

- 一、臺中市政府原住民族事務委員會為激勵清寒原住民學生積極努力向上，鼓勵本市原住民學生學業優秀或具特殊才能，提昇教育水準，以培養原住民優秀人才，貢獻國家社會族群，凡設籍本市四個月以上、具原住民身分、現就讀國內各公（私）立大專院校(含研究所碩士班)之在學日間部學生，具有正式學籍，前一學期學業成績平均在六十分以上，符合家境清寒標準者，得申請清寒學生獎學金；前一學期學業成績平均七十五分以上，無任何一科不及格者，得申請優秀學生獎學金，每人每學期補助二千元。
- 二、財團法人臺灣癌症基金會協助癌友就學子女專心向學，緩解經濟負擔，以正在治療中、經濟弱勢且資源系統薄弱家庭為優先考量，提供癌友家庭子女獎助學金，以減輕癌友家庭的經濟負擔並鼓勵癌友家庭的子女向學，大專院校日間部之 25 歲以下在學學生，前一學期成績總平均達 60 分以上，每戶限一名子女申請，每名貳萬元。
- 三、設籍「臺東縣」六個月以上，凡支領一次退伍金、固定給與、資助金、無給退除且未領軍公教子女教育補助費之榮民、遺眷子女、「戰訓或因公殞命」之國軍遺族之子女及「領取半俸」之榮民遺眷子女，現為國內公私立大專校院肄業之清寒學生，前一學年學業成績平均七十五分以上，操性成績八十分以上，可申請毛毅先生榮民子女獎助學金，每名一萬元。

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

提升免疫力 抗病毒



對抗病毒，提升免疫力 8 建議

(資料來源：01 健康網站)

雖然在國內新冠肺炎的疫情已逐步減緩，但國際疫情仍不斷持續擴大，想要預防病毒感染，除了儘量避免出國及加強個人衛生之外，積極提升身體免疫力也相當重要。健康資訊網站《01 健康》建議，大家在日常生活中可以多留意以下 8 個重點，平時多增強自己的抵抗力，大大減少讓病毒有可乘之機：

1. 均衡飲食

均衡的飲食可以有助身體對抗病菌，日常可多用洋蔥及蒜頭調味，因蒜素具殺菌功效。菇菌除了含有大量膳食纖維，也有研究指出它們有助於增加負責身體免疫系統的免疫球蛋白 A。綠茶與抹茶則含大量兒茶素，可加強身體的殺菌能力，也能增加抗氧化力及有助減低自由基侵襲免疫細胞，並可減輕身體炎症。

2. 適量運動刺激免疫系統

缺乏運動的人，患上感冒和其他傳染性疾病的機會更高。中度至強度的運動可增加血液循環，有助加強體內免疫系統循環，從而刺激免疫系統運作。一般民眾每星期應最少進行 3 天體能活動，並可慢慢增加進行體能活動的時間：中等強度的體能活動，每星期應進行最少 150 分鐘；劇烈體能活動則每星期大約 75 分鐘，也可靈活地混合中等強度和劇烈的體能活動喔！

3. 保持充足睡眠

睡眠不足和壓力大都會讓皮質醇激素增加，長久下來會抑制免疫系統，就容易反覆生病，不只患上傳染性疾病的風險較高，引發舊病復發的風險也同時會上升。當體內舊的病毒重新被喚醒，就會導致其他疾病，例如常見復發的疾病有水痘及皮蛇(帶狀皰疹)。因此建議大家平時應保持充足睡眠，以維持良好的免疫力！

4. 多吃含益生菌食物

一般民眾平日可多吃含有活性菌的食物，因為腸道的細菌可以影響身體抵禦感染的能力，尤其益生菌可對抗某些特定的發炎情況。有研究認為益生菌有助減少病菌入侵身體，建議可在飯後吃低脂高蛋白乳酪，因乳酪同時含高蛋白質，和體內製造免疫球蛋白和抗體來增強免疫力有密切關係，但同時也提醒大家最好還是選擇低糖乳酪，以免產生肥胖反而增加身體負擔。

5. 注意選擇維生素(維他命)補充食品

免疫力學家表示，對於沒有任何疾病的人而言，維生素補充食品其實是不必要的，因為我們透過日常飲食就已經可以攝取到人體所需的主要營養，尤其維生素 A、E、D、K 一旦過量反而會對人體造成危險。如果認為自己有需要服用維生素補充食品，建議選擇綜合維他命，避免過量只攝取單一維生素。

6. 多曬太陽

另一種有效提升免疫力的方法是：多曬太陽，因為陽光會讓皮膚產生維生素 D，體內的維生素 D 不足會增加罹患呼吸道感染的風險。但仍需注意每日適當曝曬即可，如果在太陽下過度曝曬，會大大增加罹患皮膚癌的危險，結果反而得不償失。

7. 減少煙酒

存在人體內的酒精容易損害免疫系統和呼吸系統。有流行病學研究顯示，酒精和肺部感染及肺結核有關，每日飲用酒精的人士染上社區感染性肺炎的風險，比不飲酒的人士高出幾十個百分比；吸煙也會減少人體基本的免疫力，吸煙會增加罹患支氣管炎及肺炎的風險。因此，若日常想要增加免疫力，減少飲酒及戒煙都是必要的動作喔！

8. 經常清潔雙手

再次回到根本，要提升免疫力最簡單的方式還是勤洗手，徹底清潔雙手是非常有效的預防感染病菌方法，但卻很容易被忽略。正確的洗手時間最少維持 20 至 30 秒，而且要仔細搓揉手掌、手背及指縫，才能將手上的細菌及病毒徹底洗淨！

人的體內若有優良的免疫力，就能抵抗病毒與細菌的感染及傳染，並能有效的將毒素排出，對於遠離病毒和細菌的侵害有很大的助益，只要免疫系統動得快，自然也不容易感冒或生病囉！



活動花絮

攝影社-商業攝影活動 / 社團、課指組

◎活動時間：109 年 3 月 24 日

◎活動心得：

本次邀請到了活躍於台中市的商業攝影師林巾郁小姐為社員們分享她創業的經歷與心路歷程，同時也分享了一些商業攝影的心得技巧與注意事項，以及一張成功的商業攝影照背後所不為人知的秘密，讓社員們獲益良多。



勤心笑研社-哈哈 fun 桌遊 / 社團、課指組

◎活動時間：109 年 5 月 12 日(18：00~19：00)

◎活動心得：

這次玩的桌遊是大魚吃小魚和種豆，一開始破冰先玩大魚吃小魚，這個桌遊考驗著大家的觀察力和反應，要一直注意桌面上的牌，和自己手中的牌，出牌過程還要喊「新鮮魚」或是「食人魚」，題目卡會一直換，所以出手要快，眼睛還要看得仔細。第二個桌遊是種豆，它是一個交易類的桌遊，玩家們扮演著種豆的農夫，在有限的田地內種植不同類型的豆子，要想辦法讓所種的豆子豐收，訣竅是要懂得放棄經濟價值低的作物，不要捨不得。



桌球社-社內雙打比賽 / 社團、課指組

◎活動時間：109 年 1 月 18 日至 109 年 2 月 15 日

◎活動心得：

張子傑：

在這次的雙打比賽中，我感覺自己超越了我的極限，很多驚險的球都接了起來，雖然最後只有第四名，但是我感覺到我進步了，希望以後還會辦。

荊宥瑄：

我覺得這次雙打比賽打得很開心，雖然沒有晉級，但我們的對手都是校隊，從中可以有更多進步的地方。雖然還是會覺得可惜，但明年比賽的時候相信我也會更厲害，希望實力可以更穩定。

吳奕韻：

第一次的桌球比賽很刺激，也謝謝學長的指教。透過這次活動學到了很多，也提升了一點實戰經驗跟技巧！

章程：

第一次參加桌球比賽，既緊張又期待，感謝我的夥伴跟我一起打球，希望自己的球技能更提升。

陳明萱：

這次雙打比賽緊張又刺激，還好遇到很強的隊友，隊友在比賽期間一直教我接球技巧，雖然沒有得名但是也是一個很好的體驗，而且這次雙打比賽多了很多樂趣，要跟隊友配合，培養默契才能打好球贏得比賽。

廖梓善：

這次社團辦了雙打比賽，一開始我很擔心我會害隊友輸，但是隊友脾氣很好，帶著我贏了一場又一場，看見很多精彩的比賽，讓我更了解桌球的雙打比賽的規則，也讓我有些許的進步，希望以後社團還會有比賽。

王奕升：

這次的雙打比賽雖然結果不如預期的好，但也讓我深刻的體會到隊友之間的溝通、默契和包容的重要性，之後在雙打上一定會注重這幾點並持續努力。

邱昱螢：

透過這次雙打比賽，了解到團隊合作的重要，雖然說我的實力還不夠強，但是往後我會把這次當作經驗，更加努力練習的。

2020 年 7 月號



吉他社-學期社課 / 社團、課指組

◎活動時間：109 年 5 月 12 日(18：00~19：00)

◎活動心得：

這學期的課，很多都是教學長來教導，我認為與以往的授課內容有所不同，也更加多元，學員們的回饋也都蠻喜歡的，希望之後的授課老師能帶給我們更多不一樣的吉他知識。下學期的教學模式和上學期改變了蠻多，幾乎教學長和授課老師的教課比例變的一樣。學員們也能一星期中體驗兩種教課方式，找到最適合自己的課材，摸索出屬於自己的學吉他的路。這種教學模式也有蠻多學員回饋覺得不錯，希望之後能磨合出更好更周全的教學模式。

上社課的時光過得總是特別快，輕鬆有趣。上課內容的難易程度適中，我們幹部在旁邊聽，可以快速理解，再下去看看學員們的狀況。跟不上的會放慢速度，讓大家能夠跟上進度。上課時不會像許多年紀大的老師，因為較年輕與同學間互動良好，很容易跟學生打成一片，教學方式偏向年輕族群的生活文化語言，也很受年輕人喜愛，除此之外上課認真仔細下課後也不吝於回答同學的疑惑問題。這學期身為幹部，覺得上課部分對我而言無太大變化，有盡到自己教學長的責任教好每一個學弟妹！

雖然家佑這學期沒有來很多次，但我們都獨立的完成課程了，我覺得進步很多，也學習到很多學習和教學技巧！過了一學期，很開心能上到兩位老師的課，受益良多，謝謝老師們的用心，教導大家，讓大家的吉他進步許多，也因為加入了吉他社，使生活更豐富精彩。

這一學期下來，雖然老師來的次數不多，但是只要有問題，老師還是會協助我們，給我們最好的意見，當幹部的這一年真的讓我收穫很多。不知不覺吉他社來到了下學期，這



捐血暨健康促進有獎徵答活動 / 衛保組

衛保組於 6 月 3、4 日與台中捐血中心、健康小天使、救傷隊社團結合，於兩校區舉辦本學期的第二場捐血活動，此次捐血中心與社群媒體 Line 結合，吸睛的 LINE 專車直接開入校園做專屬活動，

近期新冠肺炎疫情雖人較為趨緩，發揮愛心捐熱血同時仍確實做好防疫工作，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，師生們愛心滿滿兩日共募得 235 袋熱血。

除捐血活動外，另辦理健康促進大轉盤有獎徵答活動，藉由有趣的有獎徵答之遊戲方式讓師生可獲得正確知識及資訊。



菸害防制、性教育(含愛滋病防治)線上有獎徵答活動 / 衛保組

因應新冠肺炎疫情不適宜辦理大型集會活動，且 3 月舉辦傳染病防治有獎徵答活動同學反應相當熱烈，為強化學生對於菸害防及性教育(含愛滋病防治)之認知，故 5/25~6/9 再次辦理 google 線上有獎徵答方式，20 題題目皆答對者可參加抽獎活動，題目包含一二三手菸認知、電子菸危害、世界愛滋日及愛滋病防治等問題，希望藉由活動使學生能更加認識該議題，培養學生具有該議題所需知識、態度，並能將所學知能運用在自我生活之中，此次活動共計 366 人次參加。



第 1 個區段，共 5 個

菸害防制+性教育(含愛滋病防治)有獎徵答

一、主辦單位：學務處衛保組

二、活動緣起
為強化學生對於菸害防制之認知，另因應新冠肺炎疫情不適宜辦理大型講座等活動，故採線上有獎徵答方式，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。

三、參加對象：限本校日間部及進修部學生參加。

四、活動方式

1. 完成以下 20 題問題，皆須全部答對就可參加抽獎。
2. 活動時間：自 5 月 25 日至 6 月 5 日止。
3. 得獎公布：預計 6/8~6/12 間抽獎並公布名單，將抽出 5 名小米行動電源及 15 名手持電風扇，得獎名單將公布於本組網站。
4. 得獎者請於主辦單位公布時間內持學生證至三民衛保組領取，逾期不候

*活動內容以衛保組公告為止，主辦單位保留修改、終止、變更活動內容細則之權利。

請認真作答，全對才可以抽獎呦~祝您答題愉快~

Q5. 電子煙可做為吸菸者減菸的選擇，可幫助戒菸？*

電子煙液含有尼古丁、香料及其他化學成分，且常添加甜味劑，易吸引青少年使用。電子煙存放的溫濕度、充電環境、不當使用，都可能會引起爆炸而造成灼傷、失明等風險。

尼古丁 香料 化學物質

電子煙不發熱點菸，若任意添加煙液反覆使用，可能攝取更多尼古丁，造成嚴重的健康危害。

電子煙不發熱點菸，若任意添加煙液反覆使用，可能攝取更多尼古丁，造成嚴重的健康危害。

衛保組 衛保組 衛保組

衛保組 衛保組 衛保組

108 學年度第 2 學期學生宿舍離宿活動 / 宿舍組

轉眼已到了學期末，終究還是要結束，不過結束也是另一個新的開始。宿舍所有幹部、交服夥伴們無不又要摩拳擦掌、戰戰兢兢的準備期末離宿的活動，為了配合政府的防疫措施與端午連假，也為了配合學校的考試週，體恤住宿生可以專注考試的心情，此次宿舍夥伴們不計辛勞的將離宿活動延長到 6/29(星期一)，讓家長可以有充裕的時間前來幫住宿生搬離堆積一學年的家當。

搬完了頗多的行李後，幹部們又是一連串馬不停蹄的宿舍環境總整理及檢查，不為別的，只為給未來的”新住宿生”一個優質、乾淨的住宿空間，讓初到的新房客可以一樣安心的住好住滿再離開。宿舍幹部們…辛苦你(妳)們了！

