

>活動快報

- 1、學務活動訊息 / p1
- 2、社團活動訊息 / p1

>資訊報馬仔

- 【課指組資訊】校外獎助學金申請說明/ p2-3
- 【健康生活】健康喝水，預防中暑/ p3-4

>活動花絮

- 1、110 學年度畢業典禮/ p5
- 2、110 學年度畢業獎項「學生菁英獎」遴選與表揚/ p6
- 3、111 年度學生自治性團體暨社團幹部研習/ p7
- 4、救傷隊-止血包紮課程/ p8-9
- 5、跆拳道-中華民國 111 年全國大專院校運動會/ p10

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
6/27 (一) 09:10~16:40	111 年度學生自治性團體暨社團幹部研習	線上研習	校內學生自治性團體暨社團幹部	課外活動指導組

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
7/1(五)~7/2(六) 09:00~17:00	2022 全國菁英盃啦啦隊錦標賽	高雄義大	競技啦啦社社員	競技啦啦社、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】

★天河基金會為減輕年輕人的經濟負擔，推動「青力親為·千萬祝福」服務學習獎勵計畫，鼓勵背負學貸卻仍努力追求夢想的大學生及社會新鮮人，求學或就業之際不忘關心社會，實踐公益，敞開自我與他人共度生命的精采，特提供獎勵機制供學生申請。

一、申請資格(以下三點皆需符合)：

- (一)國內大專院校(不包括五專前三年、空中大學、在職專班、學分班)日間部、進修學士班、碩士班、博士班在校生及畢業生，且在 81 年 1 月 1 日後出生之青年。
- (二)申請就學貸款且已取得就學貸款帳號者。
- (三)申請截止日前曾擔任該計畫合作社福單位之志工。

二、獎勵內容：

(一)金額：

通過審核之對象，每名發給獎勵金新台幣壹萬元整。獎勵金將由該會直接匯入獎勵對象指定之就學貸款帳號，就學貸款餘額於撥款日不足壹萬元者，獎勵對象無條件同意該會僅撥付貸款餘額，且不得另行請求給付剩餘款項。

(二)獎勵名單公佈方式 111 年 11 月 25 日前公布於該會網站。

三、審查方式：

(一)初審：

本會就申請資料審查，應備文件不全或資格不符者，不予受理。

(二)複審：

由本會聘請相關專業人士組成評審小組，進行複審評選，依志工服務參與程度(例如：志工服務時數、未來志工服務計畫等)及相關事項(例如：送件順序等)擇優獎勵之。

★財團法人高雄市私立祥和社會福利慈善事業基金會為鼓勵清寒子弟能安心就學，本著人文與關懷，從而發揮企業價值，希望能對在學子弟有所助益，特提供獎助學金供學生申請。

一、申請資格：

- (一)設籍高雄市六個月以上全職之博士班、碩士班及大學部在學學生。
- (二)學業成績自然組達到 75 分以上，社會組達到 83 分以上。
- (三)限中低收入戶之學子。

二、獎勵內容：

每名新台幣 2 萬元，共計 100 名，訂於 9 月發放。

三、審查及發放方式：

(一)申請該獎助學金(每年發放名額由當屆董事會決定)，經審查通過後，得擇期舉辦公開致贈頒獎儀式。

(二)因應疫情變化該會 110 學年度獎學金申請及發放日期若有變動將公告於該會網站。

★各基金會、政府機關等單位，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

健康喝水，預防中暑

炎熱的夏天來臨，流汗量大增容易讓人體流失水分，因此時常喝水對於調節體溫、預防中暑等熱傷害都能達到有效的幫助。但有些人會擔心一直頻繁跑廁所而不敢多喝水；有的人則是隨身帶著一兩公升的超大水瓶，走到哪就喝到哪！那麼，一般人究竟一天之中該喝多少水呢？

※ 人一天要喝多少水？一天飲水量公式來教你！

你應該常聽到廣告說人體的 70%是由水組成，因此體內水份的多寡會大大影響人體是否能維持正常機能的運作，包含養分運輸、新陳代謝、調節體溫、排泄廢物等等。那究竟每天要喝多少水才夠？建議每日喝水量為「體重 X 30~40 c.c」。

但每天的水量還是要依據運動狀況、工作性質與季節變化做調整，例如當天氣炎熱或運動大量出汗時，就得再額外多補充水分。

※ 常喝水可降低心臟病機率

人只要超過 3 天不喝水，生命就會陷入危機，多喝水好處與其說是讓身體更健康，不如說是「維持身體健康的基礎，讓疾病不容易找上門」。

在美國流行病學雜誌一項研究發現，高飲水量的男性得到冠狀心臟病風險降低了 54%，女性則降低 41%；相反的，喝其它飲料則可能增加心血管疾病的發生率，將使得男性罹患冠狀心臟病風險提升 46%，女性更飆升到 147%！因此認為足夠的飲水量可有效預防血液黏稠、減少血栓等心血管疾病的發生率。

反之，若人體水分不足則容易影響泌尿系統，會使得腎臟中的尿液濃縮，加速結石形成或增加結石發生率，同時因尿量減少，也會導致細菌停留在體內排不出去，增加了感染的風險。

※ 可以喝運動飲料或鹼性水代替白開水嗎？

含糖飲料因為富含高熱量及高糖分，容易造成身體負擔；而鹼性水雖然研究有助於減緩骨質流失，卻無法保證這種益處能夠長期維持，因此還是建議飲用白開水。

1日飲水量公式

 **基本飲水建議量：體重*30 = 每日水量**

例如體重65公斤的人，

則每日至少需要攝取 $65*30=1,950\text{c.c}$ 的水量

▲ 上述每日水量包含喝水量、食物、湯等林林總總加起來的總量

Health O10
健康010

每日喝水時間分配



早晨起床1杯水 (約200~300ml)



上午1杯水 (至少300ml)



中餐前1杯水、餐後1杯水 (約200~300ml)



下午1杯水 (至少300ml)



晚餐前1杯水、餐後1杯水 (約200~300ml)

Health O10
健康010



(圖片及資料來源：Health010 健康網站)

活動花絮

110 學年度畢業典禮/生輔組

◎活動時間：111 年 6 月 10 日

◎活動內容：

110 學年度畢業典禮於 6/10(五)舉行，因應疫情變化避免群聚感染，調整典禮辦理方式，縮小實體規模，體育館僅開放師長及領獎代表人員參加，不開放畢業生及家長入場，全程線上直播，歡迎畢業生及家長線上觀禮。本校花園廣場戶外仍將設置畢業留念拍照區，提供畢業生合影留念使用。祝福全體畢業生「健康平安、鵬程萬里、展翅高飛」！



110 學年度畢業獎項「學生菁英獎」遴選與表揚/生輔組

◎活動時間：111 年 4 月 26 日

◎活動內容：

「學生菁英獎」獲獎學生是由系（科）所師長或主任推薦具備創新能力，歷年操行成績平均 85 分以上、除修畢本系（科）所全部畢業學分外，另須修畢輔系或有專業相關證照兩張以上、在校期間曾擔任一個以上自治性學生組織或社團幹部職務等。

110 學年度「學生菁英獎」遴選分為兩階段，第一階段由各學院辦理遴選，於 4/11(一)前將推薦學生候選人資料傳送至日間部生輔組或進修部學務組後，於 4/26(二)下午 14 時召開第二階段 110 學年度「學生菁英獎」遴選委員會進行評選。本學年度各學院推薦人數為日間部 25 人及進修部 12 人，合計 37 人，遴選結果計有 20 人獲選，包括日間部 15 名及進修部 5 名。每位得獎者可獲頒獎狀乙紙、獎盃一座及禮券 2,000 元。得獎者需提供得獎心得與照片供展出，以收表揚之成效，得獎感言公告於昌明樓一樓 4118 室外公布欄。

獲獎的每一位學生都是品學兼優，甚至兼具雙專長，充分詮釋本校「培育專業人才、落實創新服務」的辦學理念。

國立臺中科技大學

110 學年度學生菁英獎

得獎名單(日間部)

序號	系科	姓名	序號	系科	姓名
1	企管四 A	曾于軒	9	英語四 A	劉婧蘭
2	保金研二	陳長翹	10	日語四 A	王宣雯
3	保金四 A	陳真	11	流管研二	張凱翔
4	會資五甲	林扇龍	12	資管研二	陳琛誼
5	品設四 A	陳萱瑜	13	護理五乙	鄧欣宜
6	品設五甲	黃柔葳	14	護理五甲	李家郡
7	多媒四 1	陳嘉晉	15	商經四 A	劉書羽
8	應中四 1	程長榮			

學務處生輔組 / 進修部學務組



111年度學生自治性團體暨社團幹部研習- 線上研習/社團、課指組

◎活動時間：111年6月27日

◎活動內容：

課指組於111/6/27舉辦111年度學生自治性團體暨社團幹部線上研習，研習中講師介紹如何撰寫社團辦法、開會流程、議程內容及介紹創新社團活動方法，如何擴大活動規模並展示實際案例，還教導幹部社團人才招聘，並以案例說明向校外拉贊助的技巧。



會議名稱	宣布開會
國立中興大學學生總會會議	認可議程
會議時間	報告事項
會議地點	提案討論
會議主席	臨時動議
出席人員	宣布散會
列席人員	

舉辦大型活動

以音樂祭為例

- 企劃書
- 誠合作 (含資拆帳)
- 敲時間、借場地
- 貼文或帳號行銷推廣
- 拉贊助
- 找工人
- 稅務

救傷隊-止血包紮課程/社團、課指組

◎活動時間：111 年 4 月 26 日

◎活動內容：

止血包紮課程心得

子晴

今天學了包紮、止血和打平結，打平結是我覺得最療癒的了，動者恆動、上者恆上，一開始我拿到超厚、超難綁的三角巾，綁的過程障礙滿滿，後來換了一條，打的很順，拆的也很順，超讚的！這次的課程很充實，好想學更多，也想考看看那些感覺很厲害的證照。

宇軒

很榮幸這次參加這場活動，學到了很多包紮的技巧，雖然很多都是以前學過的，這次的社課也可以當作護理師國考前的複習，因為講師也有提到很多跟護理有關的問題讓我們答，他知道在場的各位有很多護理系的同學，順便讓我們回憶一些考試的基本概念也不錯。

自琪

今天的課程學到了很多之前不知道的知識！幫助自己了解止血包紮許多～～雖然也希望自己一輩子最好都不要用到，但如果真的需要用到時希望能派上用場！！

凱駿

這次的活動可以讓我理解到止血包紮的很多技巧，對我來說算是提前預習之後基本護理學要上的內容，希望在將來課業上可以透過這次的活動來更上一層樓，同時講師也有講到現在護理系上正在學的內容，因此學習上也不會卡卡的，反倒是覺得很有趣。

瓊琳

這次的活動我是跟著我同學一起來參加的，我學習到了平結的打法及包紮最基本的用法，但因為時間有限，所以最後沒有學習到很多，但最令我印象深刻的是手臂的綁法，就像是以前會在電視上面看到的，手骨折要吊起來的那種，突然覺得自己學到了很多，格外有趣。

信睿

這次的社課我學到了很多，雖然我是這裡唯一一個不是護理系的人，但講師也很照顧我，用了很多淺顯易懂的例子來讓我更了解上課的內容，還會貼心地在旁邊進行教導，讓我這個其他系的人第一次親自動手進行包紮的過程，實在是非常有趣且印象深刻。

InstaMag

◎活動照片：



跆拳道-中華民國 111 年全國大專院校運動會/社團、課指組

◎活動時間：111 年 4 月 29 日~ 5 月 2 日

◎活動內容：

廖曉翎:這是我第一次參加全大運，很緊張也很期待，雖然沒有拿到冠軍，但這對我來說絕對是一個寶貴的經驗，我有信心下次能打得更好。然後很謝謝這次幫助我的老師、社長、社員以及教練!

