

>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

- 【課指組資訊】校外獎學金申請說明/ p2~3
【健康生活】腹痛與經痛/ p4~5

>活動花絮

- 1、111 學年度日間部畢業典禮/ p6~7
- 2、墨香居書法社「刀下藝談，印裡「石」光：篆刻課程」/ p8
- 3、G.O.D 熱舞社《ASYLum•黑井島》期末舞展/ p9~10
- 4、熱音社「下學期成果發表會」/ p11
- 5、111 學年度第 2 學期學生宿舍期末離宿活動/ 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
6/21(三)15:00~ 6/22(四)14:00	學生宿舍住宿生期末 離宿返鄉活動	學生宿舍	全體住宿生	宿舍組
6/27(二) 09:00~16:00	112 年度學生自治性 團體暨社團幹部研習	線上講習	本校學生自治 性團體及各社 團幹部	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
7/1(六)~7/2(日) 17:30~21:30	音樂祭	本校體育館	全校師生、校 外人員	學生會、課 指組

7/6(四)~7/10(一)	112 教育優先區中小學 暑假營隊活動	屏東縣 琉球國小	H2O 青輔社	民生學務組
7/19(三)	期末成果發表音樂會-光音 似鍵	本校音樂廳	全校師生	揚聲管樂社
8/7(一)~8/11(五)	112 教育優先區中小學 暑假營隊活動	屏東縣 加祿國小	H2O 青輔社	民生學務組

※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】

★建大文教基金會為鼓勵清寒學生就學，本著創辦人作育英才、提拚教育文化的理念、善盡社會責任，特提供獎學金供戶籍設於彰化縣境內滿 1 年以上之家境清寒大專新生申請。

一、申請條件

- (一)戶籍設於彰化縣境內滿 1 年以上家境清寒者。
- (二)當年度彰化縣公立高中職日間部應屆畢業生或資優生提前畢業者。
- (三)當年度公立大學(包括獨立學院及專科學校)日間部新錄取之自費生並已註冊入學者。
- (四)符合以上資格而未享有公費者。

二、獎學金名額及金額

1. 依申請人數錄取 6-12 名每名獎助新臺幣 2 萬元整，並分上下學期 2 次發放，每次發放新臺幣 1 萬元整。
2. 惟上學期成績必須全部及格並仍續就學者，才能領取下期獎助學金。

三、注意事項

該項獎學金係提供大專新生申請，除申請書、清寒證明等文件外，尚須提供自述家境及經濟來源之自傳，另該基金會除書面評選外，必要時將派員實地訪查。

★財團法人雲林同鄉文教基金會為鼓勵雲林鄉親子弟「志學力行」成為社會傑出菁英，提供雲林縣籍誠樸奮發、品學優良並能適時照顧家境清寒之莘莘學子獎助學金，以激勵雲林菁英子弟更加力爭上游，且讓清寒學子得免於因家境因素而影響升學，締創「新雲林」榮耀，爰此特提供獎助學金，供符合資格同學申請。

一、申請條件

(一)凡雲林籍鄉親子弟(學生本人或父母親、祖父母,憑身分證「P」字號驗證),就讀公立國中及高中職(含五專)1年級在學學生(註:112學年度升2年級生),品學兼優或家境清寒者。

(二)該獎助學金之申請區分為「菁英學生」及「清寒學生」2組。

1、菁英學生:學業成績總平均80分,且無任何一科70分以下及無記過以上之懲處。

2、清寒學生:學業成績總平均60分及無記過以上之懲處。

二、獎學金組別金額

(一)名額:菁英學生計50名、清寒學生計100名。

(二)若申請踴躍,將增加名額,並由該基金會視申請情形逕行配置之,惟撥發獎助金額維持不變。

三、審查方式

該會將洽教育部國民及學前教育署推薦學者專家、社會公正人士組成「審查諮議委員會」進行客觀審評,並視需要協請台北市、新北市、雲林縣暨全國各縣市政府社會、教育局/處及雲林縣政府等相關單位協助彙辦審薦事宜。

★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。



腹痛與經痛

腹痛是消化系統最常見的症狀，常見的疼痛描述有絞痛、鈍痛或脹痛。若是腹痛且腹部變得僵硬，常常是腹部急症，需要立即就醫。確認腹痛位置可以推敲出可能有問題之器官，下圖可供參考。



☆需立即就醫的腹痛：

若出現按壓後手放開會出現特別不適的**反彈痛**、腹部不明原因僵硬的**腹壁僵直**、不同以往的**異常劇痛**、冒冷汗、喘、黑便、吐出膽汁、合併連續發燒三天者等情況，不論是在哪一區出現的腹痛都應立即就醫。此類型情況往往較為嚴重、危急，可能產生器官破裂等而有生命危險。

另一種常見的腹痛是經痛，主要是因為子宮的收縮，為了排出子宮內膜的血液以及其他物質，當收縮的動作過於強烈時，壓迫到周遭的血管，使血液無法輸送氧氣到子宮，子宮因缺氧而產生經痛，若經痛程度嚴重，還可能導致嘔吐甚至失禁的情況。

☆經痛有以下幾個特徵：

1. 主要來自下腹部的疼痛，型態可能是陣痛或痙攣性的疼痛
2. 月經來潮的 1~3 天前開始出現疼痛，經期前 24 小時最為劇烈，並會在 2~3 天後消退
3. 持續不間斷的隱隱作痛
4. 蔓延至腰部（下背）和大腿的疼痛，下圖為經痛 7 大等級表，可了解經痛等級：



經痛有多痛？

經痛的7大等級表

第一級	沒有任何症狀
第二級	腹部有不適的感覺，讓人焦躁、煩悶 這時可以讓腹部保持溫暖不要受寒，避免生冷的食物
第三級	腹部有輕微疼痛，可以藉由熱敷貼片保持背部或腹部溫暖
第四級	像吃壞肚子、出現腹瀉的絞痛 不少人會藉由止痛藥緩解症狀
第五級	因為過度疼痛幾乎說不了話，還伴隨嘔吐、噁心 疼痛若持續就應該就醫
第六級	疼痛到無法行走，感覺眼前視力變得模糊 應該儘速就醫
第七級	腹部像連續被鉛球擊中，勉強保持自己的意識 一定要馬上就醫

為了減少經痛的發生，或是減少經痛的不適感，可以使用下列方法：

1. 經期前一周，避免進食冰冷的食物或少喝冰品
2. 可飲用黑糖薑茶、熱可可、溫暖的飲品或溫開水
3. 局部使用熱敷袋或暖暖包熱敷
4. 養成平時規律運動的習慣
5. 攝取均衡的營養
6. 讓身體能有適當的休息

但若是嚴重經痛有可能是疾病，例如巧克力囊腫等疾病造成，仍建議就醫處置。

參考資料：

1. 一張圖看懂腹痛位置及原因，醫：出現這些情況盡快急診就醫！
<https://gooddoctorweb.com/post/316>
2. 經痛等級表：第 7 級像連續被鉛球砸到！中醫分享 3 招舒緩秘訣
<https://heho.com.tw/archives/161211>
3. 大腸生病有 4 種症狀！腸胃科醫師提醒：出現這一種腹痛，往往是急症
<https://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?id=ARTL000121252>

活動花絮

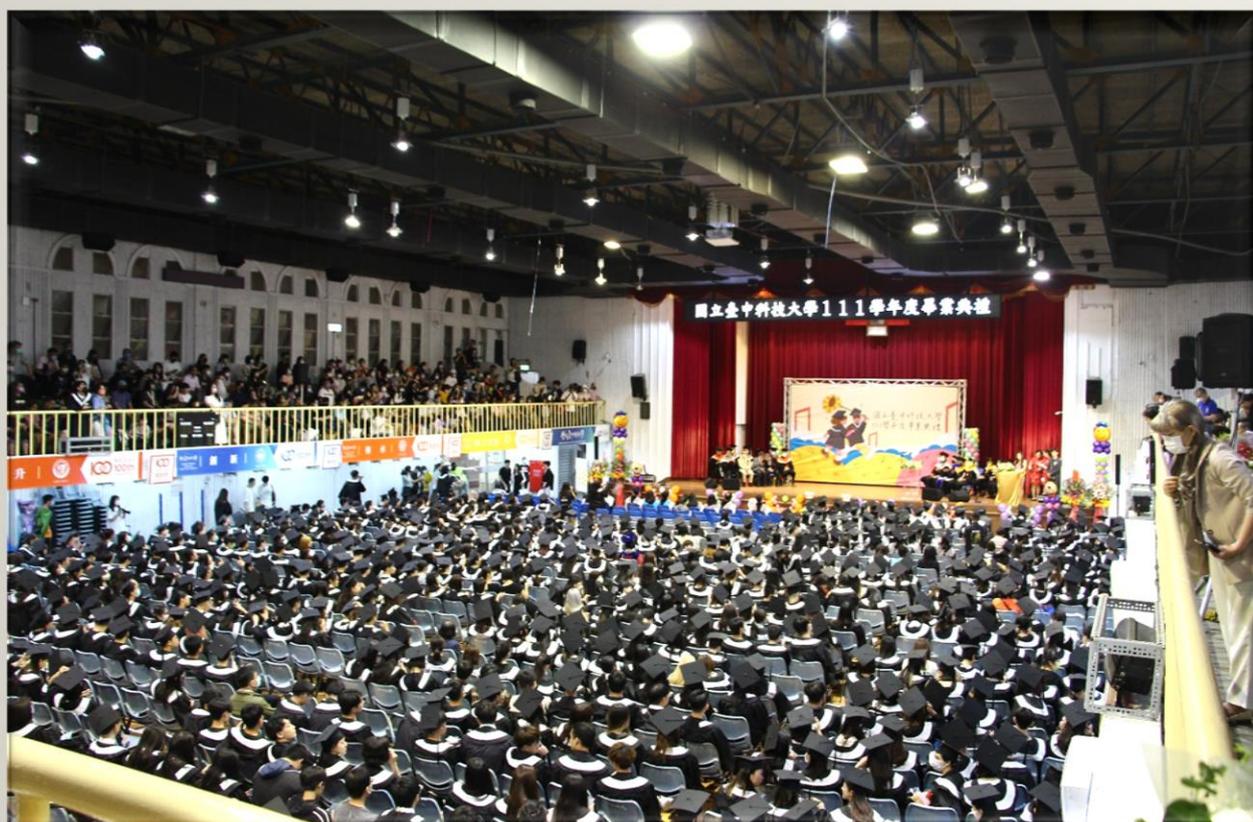
111 學年度日間部畢業典禮/生輔組

◎活動時間：112 年 6 月 9 日

◎活動內容：

111 學年度日間部畢業典禮訂於 112 年 6 月 9 日(星期五)在三民校區體育館舉行，典禮分為上午場和下午場辦理，上午場參加學院為商學院、語文學院；下午場參加學院為中護健康學院、設計學院、智慧產業學院、資訊與流通學院。

校長及貴賓們給予畢業生勉勵及祝福，並頒發各項畢業獎項，其中最值得讚許的是獲得勤學獎的同學，求學過程比其他同學艱辛，但仍然克服行動上的不便，勤勉好學。最後，祝福全體畢業生「健康平安、鵬程萬里、展翅高飛」！



◎活動照片：



墨香居書法社「刀下藝談，印裡「石」光：篆刻課程」-應中系系圖/社團、課指組

◎活動時間：112 年 3 月 28 日

◎活動內容：

本次課程真的是一次十分難得的機會，平日要能近距離一觀篆刻老師示範、講解過程訣竅不僅所費不貲，更要有其機緣，透過這次課程的進行，社員們均感收穫良多。鹿鶴松老師手起刀落之間散發的大師魄力著實令我們都大開眼界，然而當我們看完示範，親自練習時，卻發現老師刀下看似簡單俐落的手法，其實並不如想像中的那般容易，正如同俗諺所說：「台上一分鐘，台下十年功」，對於初次踏入篆刻領域的社員要順心地駕馭手中的篆刻刀更是相當不易，不過無論如何，這都算是一次難忘且充實的體驗。



G.O.D 熱舞社《ASYLum • 黑井島》期末舞展/社團、課指組

◎活動時間：112 年 5 月 12 日

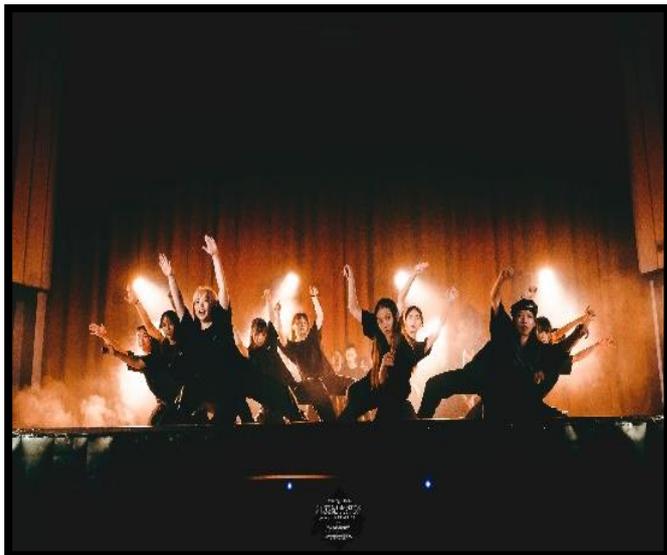
◎活動心得：

➤小欣欣：這次是疫情後時隔三年的舞展，所以受到了很多的關注，也因為場地和以往的不相同，導致準備期間真的很多事情是我們必須從頭來過。這半年裡開了無數次大大小小的會，有幾次甚至半夜開一開結果兩邊都睡著，也不知道從什麼時候開始，每天沒練到 10 點是回不了家的，甚至到凌晨 3 點都還在努力著，只是想讓這次舞展能有完美的演出，雖然嘴上說著很累，但大家卻還是用盡自己的力氣在為團隊付出，真的很謝謝所有表演者！這次活動我擔任的是副召，這也是我第一次舉辦如此大型的活動，籌備期間我常常會忘東忘西，又或者不敢表達自己的想法，但經過了這半年，學到了很多處理事情該有的流程以及如何清楚表達自己的想法，也謝謝 23 屆所有幹部們的付出，大家這期間都辛苦了，你們真的很棒！！除了幹部之外，也要特別感謝老人們的建議和支持、燈光音響廠商以及學校的幫忙，這場活動沒有你們就辦不起來了，所以真的很感謝。儘管舞展結束到今天有一段時間了，但當天舞台上的燈光、空氣、氛圍到現在依舊深刻的印在我的腦海中。時間真的過的很快，突然間行事曆空白了、有時間吃飯了，感覺什麼都沒變，但又少了點什麼，儘管籌備期很辛苦，但還是會有種捨不得的心情，如果再選一次，我也還是會選擇再辦一次！

➤純純：從去年年底開始籌備這個活動，到現在辦完，還是覺得非常的不真實。因為疫情熱舞社已經 3 年沒辦舞展了，到我們這屆其實有很多舞展的細節地方不懂，也因為我沒有實質經驗參與或幫忙過任何一場舞展，對舞展的籌備也有很多地方不太了解，還好有很多學長姐回來幫我們、回答我們任何一切的問題還有每個幹部的討論與參與，也感謝學校每個老師的幫忙，才讓我們的籌備這麼順利。到舞展籌備後期真的很累，又要練舞又要用舞展的公事又要討論事情，每項東西都非常重要，忙到最後情緒就變的很容易暴躁易怒，謝謝我身邊的人都願意包容我。加入社團快兩年，學到了很多，每個活動背後，需要一群人的分工合作才能完成，我們 10 個人每個人都很重要，少一個都沒辦法完成每個活動，謝謝大家帶給我這麼棒的回憶，這會是我人生當中非常珍貴的寶藏。



◎活動照片：



熱音社「下學期成果發表會」/社團、課指組

◎活動時間：112 年 5 月 28 日

◎活動心得：

➤社長冠圻：

身為活動的主辦人&主持人，我覺得活動很圓滿也很順利，社員們也很努力地為了有最好的表演呈現。最重要的是觀眾們也很熱情，也有很多其他學校的熱音社來捧場支持。整個活動辦完雖然很累但心裡很感動，更謝謝場地方及P A大哥們的辛勞，讓我們都有個圓滿的夜晚。

➤仲緯：

從完全不會吉他到可以上演出，也算是達成了人生成就。熱音社讓我交到許多志同道合的朋友，也讓我的五專生活豐富了許多。這次的活動整體來說很讚，只是我在表演時不小心失誤彈錯了。



111 學年度第 2 學期學生宿舍期末離宿活動/宿舍組

◎活動時間：112 年 6 月 21 日~6 月 22 日

◎活動照片：

