

>活動快報

- 1、學務活動訊息 / p1
- 2、社團活動訊息 / p2

>資訊報馬仔

- 【課指組資訊】校外獎學金申請說明/ p2~3
- 【衛保組資訊】元宵、湯圓知多少?/ p4~5

>活動花絮

- 1、崇仁青年志工社~期初說明會/ p6~7
- 2、攝影社-東海外拍/ p8
- 3、攝影社-人像攝影/ p9
- 4、電子音像社-聖下的日子我陪你/ p10~11

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
2~5月	學生菁英獎遴選	校內	應屆畢業生	生輔組
2/19(日) 9:00~18:00	住宿生期初進住	宿舍	全體住宿生	宿舍組
2/23(四) 12:30~13:00	111學年度第2學期 第1次社長大會	學生活動中心 3樓會議室	學生會、議會、畢委會及各社團社長	課指組
3~4月	模範生表揚	校內	畢業班級 模範生代表	生輔組
3/8(三)、 3/9(四)	幹部講習	體育館	全校幹部	生輔組 軍訓室
3/30(四)	生命教育講座	昌明樓 4201	全校師生	生輔組
4/26(三)	交通安全講習	詳如公告	全校師生	生輔組 校安中心
4/27(四)	法治教育講習	詳如公告	全校師生	生輔組 校安中心

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
2/1(三)~2/6(一)	112 教育優先區中小學 寒假營隊/「魯南部 落」城鄉交流寒假營	屏東縣 口社國小	口社國小同學	書法社
2/2(四)~2/5(日)	112 教育優先區中小學 寒假營隊/小小 AI 工程 師-當阿凡達遇上 AI	雲林縣 光復國小	光復國小同學	賢德青年服 務社
2/2(四)~2/7(二)	112 教育優先區中小學 寒假營隊/「布谷拉夫 部落」城鄉交流寒假營	台東縣 武陵國小	武陵國小同學	書法社
2/6(一)~2/17(五) 8:00~17:00	寒假訓練	活動中心 3F 社室	古箏社社員	古箏社
2/8(三)~2/10(五)	寒假教育優先區營隊活 動	南投縣 法治國小	法治國小學童	H2O 青輔社

※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】

★中華民國外交部為鼓勵優秀青年投身外交工作，設置 112 年(111 學年度)「外交獎學金」，供國內各大專院校在學學生申請，有關申請作業如下說明：

(一)申請條件：

1. 各大專院校有志從事外交工作之在學學生，且須修讀外交、國際公法、國際私法、國際關係、國際政治、國際經貿、國際傳播、區域研究、兩岸關係、比較政府、比較政治及外文等相關課程 5 門以上，另如選修與全球化有關之課程，可抵充上開規定修讀之相關課程，惟至多 2 門。
2. 上述科目修業成績平均須達 80 分以上，且學業總平均及操行成績均在 80 分以上，體育成績 75 分以上(無修者免計)，未有任一門課程不及格，且未受記過以上處分者。
3. 符合以上條件且具參與國際會議、擔任本部或非政府組織(NGO)志工、青年大使(或外交實習生)之經驗者為優先。

(二)申請程序及審核方式：

1. 申請人應於申請期間填具申請書，備妥上一學年度成績單正本、在學證明、自傳(內容含自我規劃及志向說明)、五千字專題報告(內容需與國際關係、外交或全球化等相關議題，格式不拘)各 1 份，以及教授推薦函 2 份向所屬學校申請。

2. 本案頒獎典禮暫訂於 112 年 5 月至 6 月間，舉辦日期及地點將依複審結果另行通知。

(三) 獎學金金額及名額

本獎學金每名頒予新台幣 2 萬 5 仟元整，惟該部 112 年度預算尚未完成法定程序，屆時將視立法院預算審議情形，於必要時調整獎學金數額或終止本獎學金之申請。

★財團法人平安菁英教育基金會為資助家庭經濟弱勢學生，鼓勵其順利完成學業及培育菁英學生成為社會優秀人才，將來貢獻並回饋社會，特訂平安及菁英獎學金，供符合資格同學申請，申請條件如下：(本校限申請平安獎學金大專組)

(一) 申請條件：

1. 年齡 35 歲以下須具本國國籍，且在臺灣地區設有戶籍之本國學生(延畢生、進修部學生不可申請)。
2. 就讀學校校內有公告訊息之學生，學業成績平均 80 分以上或是班排名在前百分 40 以內且在校期間未受記過處分。
3. 家戶所得 90 萬(含)以下不分科系(具有低收入戶資格者，不在此獎助範圍)。

(二) 審查標準及作業：

該會將審查家庭狀況之家戶所得或特殊境遇、學業成績之班級排名及成績，上述 2 項各佔評分標準 40%、自傳及相關推薦說明佔 20% 比重，並設立「審查委員會」，聘請學者專家進行審核。

(三) 獎學金金額及名額：

大專組(含二專及五專四、五年級生)85 名：每名每學期新台幣一萬元。

★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。



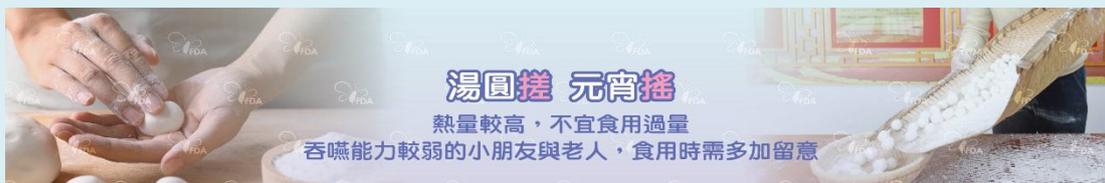
元宵、湯圓知多少？

一、元宵、湯圓知多少？

您吃的是元宵？還是湯圓？

農曆正月十五(國曆2/5)為元宵節，傳統上，元宵節吃元宵，冬至吃湯圓，但是元宵和湯圓看起來是一樣的東西，為何名稱會不同？其差別主要在作法。

湯圓與元宵都是以糯米粉為基礎原料，湯圓的做法是將糯米粉加水揉成糰，再搓成一顆顆小圓球，或將餡料包入後搓成圓球狀；元宵則是先將餡料做好，沾水後放進裝有糯米粉的竹篩中，搖動竹篩使餡料滾動沾附糯米粉，反覆進行數次讓元宵逐漸成形。



二、1顆「元宵」熱量近百卡！

元宵、湯圓的主成分都是糯米，與米飯、麵條同屬於全穀根莖類，加上**餡料中的肉類、油脂及糖都是熱量來源**，因此食用時需注意減掉其他餐食的全穀根莖類、肉類及油脂類的份量，以避免攝取多餘熱量。另外，**糯米不易消化，加上甜食，易導致胃食道逆流**，消化功能較弱或腸胃不佳者要酌量食用，並**細嚼慢嚥**。



三、份量代換有技巧

無論是將湯圓當正餐或點心食用，可以使用與其他餐點的全穀根莖類代換的技巧，例如 **4 顆包餡芝麻湯圓(約 280 大卡)或 5 顆包餡鮮肉湯圓(約 298 大卡)相當於吃進 1 碗白飯的熱量**，因此要將當天的飯量減少 1 碗，才能避免攝取過多熱量。此外，餡料中還有肉類、油脂、糖及鈉，因此需**減少額外添加配料、油脂及調味料**，以維持均衡飲食。



食用湯圓後，可利用外出健走、賞花燈，利於腸胃蠕動，促進消化，並消耗熱量。下表為各類湯圓熱量代換運動的換算表。祝福大家元宵節吃得美味又健康。

各類湯圓 熱量代換 & 運動換算表					
20克	20克	20克	20克	2.3克	
花生	芝麻	豆沙	鮮肉	小湯圓	
熱量 *大卡	75	71	55	60	5.9
相當於 成人走路 *60公斤/時速4公里	21.4 分鐘	20.3 分鐘	15.7 分鐘	16.9 分鐘	1.6 分鐘
幾顆湯圓 相當於 一碗飯	4顆	4顆	5顆	5顆	40顆

參考資料：

衛生福利部食品藥物管理署

衛生福利部國民健康署

早安健康：<https://www.edh.tw/article/21113/2>

康健雜誌：<https://www.commonhealth.com.tw/article/76488>

活動花絮

崇仁青年志工社~期初說明會/社團、課指組

◎活動時間：111 年 9 月 21 日

◎活動內容：

昕筠：雖然只有主持遊戲這一部分，但是看到台下所有人都熱情的捧場，而且臉上都浮現快樂的笑容，心裡就覺得很溫暖，心情也不自覺開心了起來。

殊馨：崇青志工期初茶會的參與，讓我久違的感受到人與人之互動間的溫暖和熱情，原來還是有這麼可愛的一群人充滿善意、我很開心能來參加。

佩恩：這次是我第一次當茶會的工作人員，第一次要做什麼都不知道，還好有許多學長姐的幫忙，讓我學習到很多東西，以前以為辦活動很簡單，現在才知道原來有很多事情需要處理。

宥熙：看到這次學弟妹對這次舉辦的活動都玩得很開心，內心覺得前面策劃的過程都值得了，也非常謝謝大家的幫忙，讓活動圓滿成功。



◎活動照片：

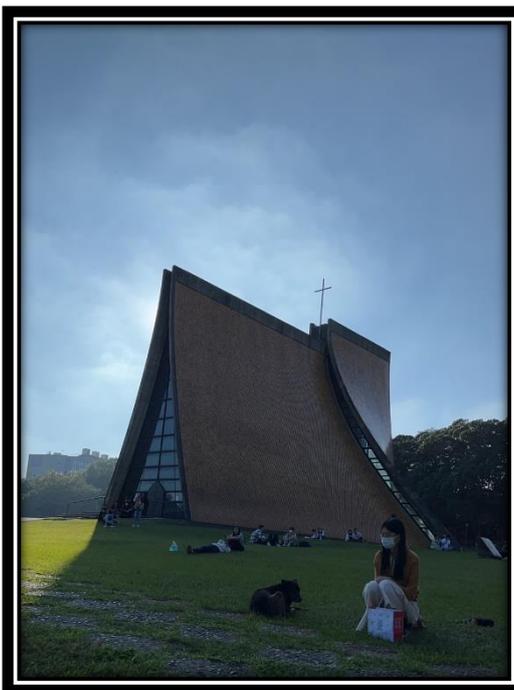


攝影社-東海外拍/社團、課指組

◎活動時間：111 年 12 月 3 日

◎活動心得：

這次有幸能夠去東海外拍真的非常開心，而且一路上都非常的順利，也沒有發生任何狀況和意外，大家也都拍得十分盡興，缺點就是走的路有點長，下次會再改短一點點。



攝影社-人像攝影/社團、課指組

◎活動時間：111 年 12 月 6 日

◎活動內容：

這次誠摯地邀請到了 Alex 梁譯老師來為我們演講，在一開始的時候其實沒有很順利，因為學校設備出了一點小問題，還好後來有排解成功，老師真的很厲害，跟我們分享了一堆他在攝影上為了拍攝出光暈使用的小技巧，以及他每一張照片傳達出來的意境，真的是讓我們大飽耳福，沉浸在他的故事之中。



電子音像社-聖下的日子我陪你/社團、課指組

◎活動時間：111 年 12 月 22 日

◎活動內容：

總召誼倪：這是電子音像社睽違三年舉辦的大型活動，從 7 月就開始規劃，並在 10 月時開始與合辦的科系開會，身為總召代表所有事情都需要掌控，不管是活動流程、經費或是人員管理，雖然很累但活動結束後很有成就感，也很感謝所有幫助我的老師及朋友，活動結束後也收到很多回饋，看到大家都玩得很開心更是讓我感到快樂，希望下次還有機會可以辦活動！

日科會長：我認為這次四科系與電子音像社辦的聖誕活動十分值得，主辦方的周到在各方面都值得嘉獎。首先環境方面，地上幾乎沒什麼垃圾，回收跟一般垃圾有分開處理，沒有飲食弄髒現場的狀況。並且空間夠大，不會感到擁擠，桌椅及器材也整理得有秩序，整體活動起來非常舒適。現場也在角落設置了拍照區，並提供小道具，十分貼心。食物及飲料也是採能方便快捷食用的餐點，且在開場表演時間能夠坐下來好好享用，不會很趕或手忙腳亂，看得出在行程規劃上的用心。中間遊戲時間也拿捏得剛剛好。後半場的配對遊戲，增進不同科系的交流度，也是令人難忘的一環，不過我認為關主們可以更加促進配對的效率。最後舞蹈及 DJ 時間，場面很嗨很炸，仍有一定的秩序在推進活動流程，看得出同學們都樂在其中，氣氛炒熱得恰到好處。螢光棒配件增添了不少趣味，也讓現場的氛圍更加投入，很高興看到來參加的同學們能玩得開心。

雖然這次活動的籌辦費了不少時間，中途遇到許多鎖碎的困難，但最後的成果和收穫也令人相當滿意，期盼往後還有這樣各科聯合的活動。

企管會長：從一開始什麼都沒有到慢慢的雛形，花了很多時間，各科一起討論、開會。一大早各科一起場佈，到下午各科慢慢開始入場！因為這次提倡無酒精也能嗨玩派對，所以 DJ 炒熱氣氛超重要！這次的電子音像社也非常懂大家的品味，各位看起來樂在其中！各科的工作人員也相處融洽，配合得很好！大家都很盡責，互相配合，讓場佈速度變得非常快！活動結束大家也收拾的很快，一切都在進度裡完成！感謝這次的主辦方邀請，跟各科的配合！然活動順利完成！



◎活動照片：

