

>活動快報

- 1、學務活動訊息/ p1~2
- 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/p3
- 【健康生活】戰勝青春痘/p4~6

>活動花絮

- 1、112 學年度第 2 學期班級幹部講習/p7
- 2、112 學年期末成果發表《求生不能》/p8
- 3、112 學年全國音樂比賽前寒訓/p9
- 4、112 學年度第 2 學期學生宿舍進住活動/p10
- 5、112 學年度第 2 學期交通安全、毒品防制、防詐騙演講/p11
- 6、112 學年度第 2 學期幹部講習/p12
- 7、112 學年度第 2 學期衛生暨服務股長會議/p13

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
2/18(日) 09:00-18:00	學生宿舍開放進住活動	宿舍	全體住宿生	宿舍組
2/21(三)~2/22(四)	幹部講習	體育館	全校幹部	生輔組、軍訓室
2/29(四)	交通安全講習	昌明樓 1 樓周 邊廣場	全校師生	生輔組、校安中心
3~4 月	模範生表揚	校內	畢業班級 模範生代表	生輔組

3/6(三)	法治暨品德教育 講座	詳如公告	全校師生	生輔組、校安中 心
3/6(三) 12:20-13:30	期初宿舍自治幹 部座談會	第三會議室	宿舍幹部暨住 宿生代表	宿舍組
3/12(二) 07:00-08:00	宿舍防災 逃生演練	升旗台前	全體住宿生	宿舍組
3/20(三)~3/21(四) 3:20-17:00	賃居座談會	4201 教室	校外賃居生	宿舍組
03/20(三) 08:00-12:00	應屆畢業生畢業 照	民生校區	應屆畢業生	畢委會/民生校 區學務組
3/27(三)	生命教育講座	昌明樓 4201	全校師生	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
1/23(二)~1/29(一)	賽谷部落原住民 城鄉交流寒假營	花蓮卓清國小	書法社及營隊 活動人員	書法社
1/24(三)~1/30(二)	巴蘭城鄉交流寒 假營	南投仁愛國小	書法社及營隊 活動人員	書法社
2/26(一) 12:30-13:30	第一次社長大會	活動中心 5 樓 中央空間	社團社長及課 指組	課指組
3/13(三) 12:00-13:00	社團社長暨系學 會會長會議	民生校區誠敬 樓 2 樓會議室 (T204)	民生校區各社 團社長、系學 會會長	民生校區學務組 /校安中心
3/13(三)~3/14(四)	情人節冉冉市集	中科花園	全校師生	學生會、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

【課指組資訊】

★HOPE 癌症希望基金會為擴大本會對癌友家庭服務層面，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，特設置獎助學金供符合資格同學申請。

一、申請資格

- (一)父母一方罹癌，且在 2024 年 2 月至 4 月間須正在接受治療中(包含手術、化療、放射線治療、標靶、免疫藥物治療)。
- (二)就讀日間部大專院校或五專四至五年級或二技/專或之 25 歲以下在學子女，具正式學制且有學籍證明者。(不含空大、空專、進修學院、空中進修學院、補校、夜間部等)
- (三)112 學年度上學期成績總平均達 60 分以上者。

二、獎助名額及金額

- (一)名額：共 75 名。
- (二)金額：每名貳萬元。

三、注意事項

- (一)經書面審查後，申請者須配合該會家庭訪視或電話訪談。
- (二)該獎助學金「每戶以補助一名為限」，請斟酌戶內子女狀況，由一人提出申請。

★財團法人得力教育基金會為為促進公益及良善之目的，協助全國各公私立大學及獨立學院家境清寒，或家庭突遭變故之優秀學生完成學業，特設置獎學金供清寒優秀獎學金同學申請。

一、申請條件：

- (一)本國籍各院校大學部或獨立學院之學生(不含五專、研究所、夜間部、推廣教育部、進修部及空中大學)，未享有公費待遇，亦未獲其他機構獎學金超過兩萬元(含兩萬元)，且確具家境清寒或家庭突遭變故之事實者。
- (二)前一學期之學業成績 80 分以上及操行成績 75 分以上，且未曾有因故意行為，遭記警告以上懲處記錄者。

二、獎學金金額及名額：以每學期五十名為原則，得視基金會財務狀況酌增名額，每名發給新台幣貳萬元整。

三、注意事項：

- (一)該獎學金發放對象為本國籍、大學部學生，非本國籍、五專生及研究所學生請勿提出申請，俾免徒勞。
- (二)為使獎學金發放予更多家庭，每戶以發放 1 名為限，家中有 2 名以上符合申請資格者，請以成績較優者提出申請。

★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。

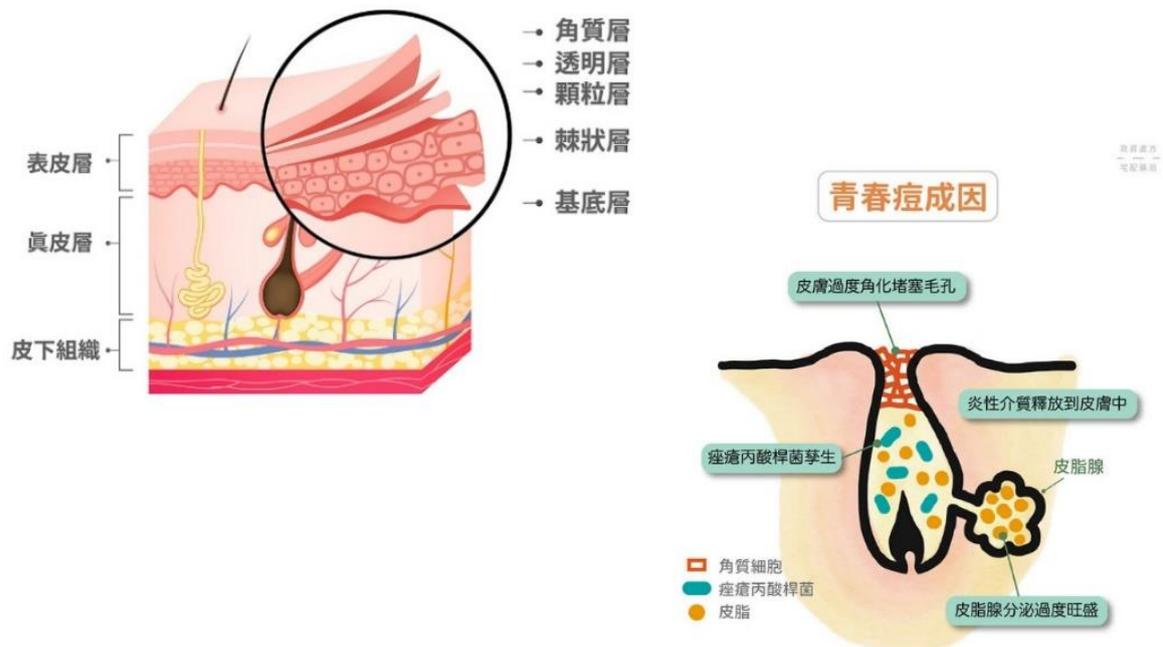
戰勝青春痘

一、青春痘的成因

人體皮膚皮脂腺除了會分泌皮脂外，也具有鎖水保濕的功能。在青春期的時候，因為性荷爾蒙分泌增加，會刺激皮脂腺分泌過多皮脂，增加青春痘的發生率。

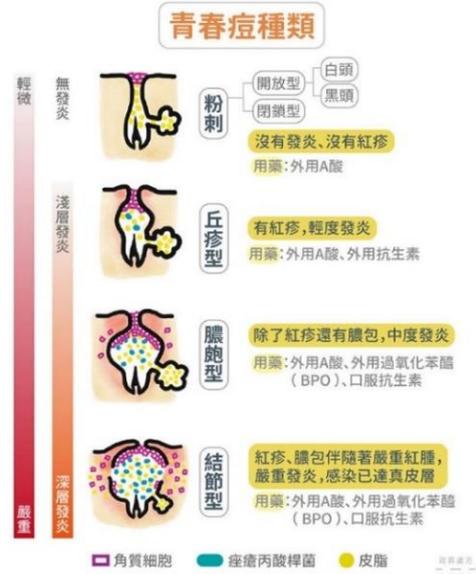
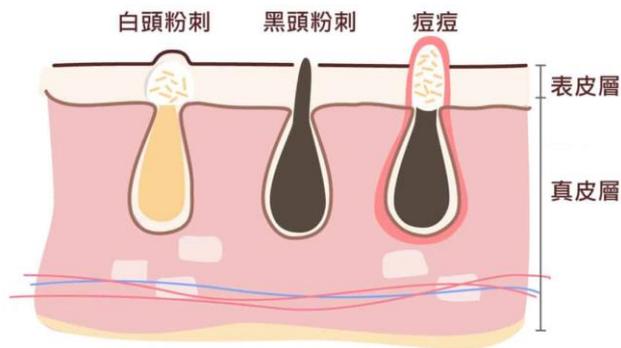
青春痘的成因有以下三種：

- (一)皮膚角化異常：角質位於表皮最外層，能減少皮膚水分散失。正常情況下，這些細胞經過一段時間後會脫落，再由底下的細胞形成新的角質，稱為皮膚角化。若皮膚角化異常，毛孔周圍的角質就不易脫落，老化的角質可能阻塞毛孔，影響皮脂排出，使細菌在毛囊內孳生。
- (二)皮脂分泌過度：性荷爾蒙會使皮脂腺分泌過度旺盛，若毛孔被角質阻塞，這些皮脂無法順利排出，就會累積在毛囊與皮脂腺，進而導致發炎。
- (三)痤瘡丙酸桿菌孳生：痤瘡丙酸桿菌(*propionibacterium acnes*)為生長在皮膚的細菌之一，在缺氧的環境下會大量孳生，若毛孔被角質堵塞，缺氧的毛囊就成為利於生長的環境。痤瘡丙酸桿菌不只會造成皮膚感染，還會將皮脂分解成發炎物質，刺激皮膚，使皮膚發炎。



二、白頭粉刺與黑頭粉刺

毛孔開口被角質蓋住會產生閉鎖型粉刺，亦即白頭粉刺。而毛孔開口還未被角質蓋住的是開放型粉刺，即黑頭粉刺。黑頭粉刺主要原因是皮脂跟角質與外界接觸產生氧化的結果。當粉刺發炎時，就是「青春痘」。



三、去角質的目的

- (一)促進皮膚新陳代謝：去角質可以去除皮膚表面的老舊角質，幫助皮膚保持年輕、健康。
- (二)改善皮膚外觀與觸感：去除老廢角質後，皮膚會變得更加柔嫩細緻，不只提升皮膚觸感，外觀看起來也會更光滑透亮。
- (三)促進後續保養品吸收：老廢角質就像是皮膚表面的障礙物，會妨礙保養品深入肌底，去角質後，可以讓後續的保養品更容易被皮膚吸收，加強保養效果。
- (四)預防粉刺、痘痘：老廢角質容易堵塞毛孔，導致粉刺和痘痘生成，適度去角質可以幫助維持毛孔清潔，預防粉刺、痘痘發生。



四、日常保養要注意的事

粉刺、痘痘其實就是代謝產物，一般來說，只要維持良好日常保養習慣一段時間（一至兩個月）之後，就可以減少粉刺的產生，降低痘痘形成的機會。

這段時間你可以：

- (一) 避免食用高熱量高油脂的食物
- (二) 溫水洗臉，將皮膚表面的油脂洗淨
- (三) 少化妝，並避免使用油性保養品或卸妝油

千萬不要覺得自己臉很油、很髒、很粗糙，就一直瘋狂去角質！那只會讓表皮更薄、更不健康，反而產生更多敏感的症狀



參考資料：

1. 戰痘少女的煩惱：青春痘治療攻略！

<https://pansci.asia/archives/107792>

2. 粉刺處理全攻略！A 酸、杜鵑花酸、杏仁酸跟果酸你分得清楚嗎？

<https://pansci.asia/archives/105418>

活動花絮

112學年度第2學期班級幹部講習/生輔組

◎活動時間：113年2月21日至2月22日

◎活動內容：

112學年度第2學期班級幹部講習，訂於2月21日、2月22日舉行，地點為三民校區體育館，第一天的參加學院為商學院、護理科一年級；第二天的參加學院為語文學院、設計學院、資訊與流通學院、智慧產業學院。

講習中，藉由各相關單位業務說明、應配合事項及相關政策之宣導，使各班級幹部瞭解己身職責，有效傳達學校資訊，並協助導師班級經營，講習圓滿完成。

◎活動照片：



戲劇社-112 學年期末成果發表《求生不能》/社團、課指組

◎活動時間：113 年 1 月 2 至 1 月 4 日 08:00 至 21:00

◎活動心得：

這次舉辦戲劇社學期末成果發表，藉由幹部與舊生帶領著新生把過往社課及排練時所學的基本知識與劇場能力融入在成果發表上面，使新生在成果發表上能表現自我及共同完成一齣戲的向心力，藉由成果發表讓新生看見戲劇的美好之處。

在這過程中雖然遇到不少技術上的卡關與演員基本功不足等問題，但經由幹部們及舊生的細心教導之下，即使我們遇到問題也能迎刃而解，讓新生能夠順利吸收成長，為下一部戲避開許多障礙，使戲劇社能有更好的成長空間與嘗試各式各樣的戲。

◎活動照片：



揚聲管樂社-112 學年全國音樂比賽前寒訓/社團、課指組

◎活動時間：113 年 1 月 22 日至 2 月 2 日

◎活動心得：

這次由於比賽時間提前，導致寒訓時間擠在兩個禮拜內，雖然這次出席率較不理想，曲目需要調整的細節也不少，但大家還是非常認真在準備，看到認真練習的大家真的很欣慰，身為社長也很謝謝大家為了比賽這麼努力，希望這次比賽能得到大家都滿意的成績！

這次兩週的寒訓大家辛苦了，雖然出席率沒有那麼理想，加上不巧碰到活動中心整修，可能有一些場地、出入跟噪音的問題，但還是很感謝各位願意一起為比賽努力準備。距離全國賽可練習的時間已經不到一個月了，希望大家在接下來剩餘的時間一起好好練習，把曲子演奏得更好。經過這次的寒訓，我也對比賽的曲子更熟悉了一些，雖然這次的曲目對我來說比較容易，但我的音準、音色、節拍和手指靈活度還需要再加油，也應該要更督促自己練習時不要分心在其他事情上，好好專注在每一次組練跟團練。這次也是我第二次參加全國賽，期望未來大家一起努力去獲得好成績！

◎活動照片：



112 學年度第 2 學期學生宿舍進住活動/宿舍組

◎活動時間：113 年 2 月 18 日 09:00~18:00

◎活動照片：



112 學年度第 2 學期交通安全、毒品防制、防詐騙演講 / 民生學務組

◎活動時間：113 年 2 月 21 日

◎活動心得：

民生校區於 2 月 21 日假綜合大樓召開 112 學年度第 2 學期交通安全、毒品防制、防詐騙演講，目的是加強學校學生安全教育，與會人員為中護健康學院所有幹部同學(不含五專一年級)。

活動特別邀請臺中市政府警察局第一分局西區派出所警員擔任講座，講述交通安全、毒品防制及防詐騙內容，皆為時下年輕學子生活所易接觸和熟知的議題。

特別提醒青年學子們不要貪圖方便駕車，應等到考取合格的駕駛執照再上路，接受專業駕駛與道安訓練，而且要辦理保險，才能有效降低車禍肇事的風險與代價。

再者，新興毒品多以飲料及休閒食品、零食等方式偽裝，試圖誘騙不知情的青少年使用，若遇到類似情形務必確認來源及包裝完整，如有任何疑問均可直接至派出所或撥打 110 專線洽詢。

最後，詐騙方式及手法不外乎是捉著民眾貪小便宜及恐嚇心態，只要戒除人性之貪念，接獲任何可疑來歷不明之電話除立即掛斷外，對於接獲之信息能主動小心查證，並能立即與 165 反詐騙專線聯繫或就近向警察機關報案，就可以免除被詐騙的危險。

◎活動照片：



112 學年度第 2 學期幹部講習 / 民生學務組

◎活動時間：113 年 2 月 21 日

◎活動心得：

民生校區於 2 月 21 日召開 112 學年度第 2 學期幹部訓練，目的是讓學生幹部能熟悉自己的業務，進而達到學生自治理念；首先由陳校長蒞臨演說，給予幹部同學勉勵及期許，之後由各組(教務處、總務處、職輔中心、體育室、衛保組、宿舍組、學務組)進行幹部訓練演說。

職輔中心：個別諮商請進入 e-portal 內諮商 e 化系統

體育室：體育課程主要可以分為基礎體育、生涯運動以及運動與健康 3 種

宿舍組：請賃居同學上【eportal 學生管理系統】登錄賃居資料

學務組：民國 94 年次出生之在校役男由班代收齊並於 3 月 1 日(五)前送至民生學務組(或生輔組)辦理役男緩徵、儘召作業。

◎活動照片：



112 學年度第 2 學期衛生暨服務股長會議 / 民生學務組

◎活動時間：113 年 2 月 21 日

◎活動心得：

民生校區於 2 月 21 日召開 112 學年度第 2 學期衛生暨服務股長會議，目的是加強學校環境衛生、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。

會議開始由吳秋燕組長，宣導環保的重要並向同學說明召開這個會議的目的，會議中說明五專二、三年級外掃掃區變更，期末進行班級大掃除。宣導高年級雖然沒有整潔比賽，但離開教室仍需自治維護班級清潔，如日後抱怨教室很髒，就需恢復班級環境清潔，以維護上課的教室良好環境。

學務組約用人員羅宇軒提到目前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。期待幹部當成種子，在班級集會時宣導減塑的重要性，以達到公民應盡的責任。

◎活動照片：

