



>活動快報

- 1、學務活動訊息 / p1-2
- 2、社團活動訊息 / p2-3

>資訊報馬仔

- 【課指組資訊】 / p3
- 【健康生活】看懂體檢報告—認識血壓 / p4-5
- 【健康小提醒】 / p6

>活動花絮

1. 110 學年度教師節感恩活動 / p7
2. 110 學年度學生交通安全教育宣導 / p8-9
3. 勤心笑研社 哈哈 fun 桌遊 / p10
4. 金融活動社-現金流桌遊活動心得 / p11-12
5. 110 學年度社團招生博覽會 / p13
6. 110 學年度第 1 學期 菸害防制講座 / p14
7. 110 學年度第 1 學期衛生暨服務股長會議 / p15
8. 110 學年度第 1 學期社團社長會議 / p16
9. 品德教育專題講座 / p17
10. 安全教育專題講座 / p18

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
11/25(四)	口腔健康講座	昌明樓二樓 4201 室	全校學生	齊昕牙醫診所、 衛保組
12/08(三)	法治教育講座	詳如公告	全校師生	生輔組、校安中 心
12/09(四)	品德教育講座	詳如公告	全校師生	生輔組、校安中 心

12/15(三)	校外工讀學生座談	詳如公告	全校師生	生輔組
12/16(四)	師生座談	詳如公告	全校師生	生輔組
12/22(三)	生命教育 專題講座	民生校區 禮堂	民生校區五專 3 年級及二技 1 年級學生	民生學務組 校安人員
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

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
10/11(一)~ 12/30(四)	學期授課	活動中心 2F 社室	社員	國樂社
10/13(三)	新生說明會	活動中心音樂廳	社員	熱舞社
10/14(四)~ 12/23(四)	學期授課	體育館 B1	社員	桌球社
10/14(四)	期初派對-空白鍵	弘業樓 6605	全校同學	電子音像社
10/15(五)~ 10/18(一)	期初迎新	活動中心 4F	社員	吉他社
10/18(一)	新生歡迎會	體育館 B1、弘業樓 6701	社員	桌球社
10/18(一)	新生歡迎會	弘業樓 6703	社員	熱音社
10/19(二)~ 11/1/15 (六)	學期授課	弘業樓 6703	社員	吉他社
10/19(二)	新生體驗	活動中心 6F	社員	競技啦啦社
10/20(三)	交流會	弘業樓 6703	社員	熱音社
10/24(日)	好樣市集現場表演	霧峰光復新村	社會人士	敦風古箏社
10/27(三)	制氣少年少女	網球場	保金系同學	保險金融系學會
11/16(二)~ 11/18(四)	110 學年度校長盃暨新生盃桌球賽	體育館 B1	全校同學	桌球社
11/17(三)	職涯講座	中商大樓 7305、7306	財務金系同學	財務金融系學會
11/17(三)	金後不服老、美日企唱歌、	學生活動中心音	五系同學	保金、企管、

	五系聯合卡拉 OK 音樂會	樂廳		應日、美容、老服五系學會
11/22(一)~11/24(三)	二手拍賣會	弘業樓一樓	全校同學	流通管理系學會
11/30(二)~12/10(五)	中護盃羽球比賽	禮堂	三系日間部學生	羽球社、民生學務組
12/1(三)	102 週年校慶暨園遊會	中商花園及操場周邊	全校師生	畢委會課外活動指導組

※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】

財團法人昌益文教基金會助學獎學金發給對象，為中華民國國民，凡家境清寒者，領有縣市政府單位核發之低收入戶證明(非鄰里長開立之清寒證明且該低收入戶證明之低收入戶成員欄內，列印該名學生之姓名)，且設籍於新竹縣市，目前就讀全國公私立大學院校(含大學、學院、科大、技術學院)日間部(不含公費生、研究生、在職生及進修部學生)學生或非設籍新竹縣市但就讀於新竹縣市公私立大學院校(含大學、學院、科大、技術學院)日間部(不含公費生、研究生、在職生及進修部學生)學生，前一學期學科平均成績及操性成績在 75 分以上者，均可申請，每名每學期 5,000 元整，名額 100 名(全年上、下學期共計 200 名)。

熱河同鄉會財團法人趙自齊教育基金會為資助海外來台深造之熱河省籍學生，期使順利完成學業服務社會，委託台北市熱河同鄉會制訂相關辦法並施行，獎助金每學年度發給一次，獎勵大專以上優秀學生。

獎勵名額：大專院校生五名，碩士班生二名，博士班生一名。

獎助金種類、金額及對象如次：

- (1)大專院校優秀學生獎助金，每名為新台幣 20,000 元。
- (2)碩士班優秀學生獎助金，每名為新台幣 30,000 元。
- (3)博士班優秀學生獎助金，每名為新台幣 40,000 元。

財團法人文殊文教基金會優秀清寒學生獎助金申請資格：凡前各級學校在學之學生，具有下列資格者均可申請。

1. 本學期尚未領取其他獎學金者。
2. 未享受公費待遇者。
3. 家境清寒者(孤兒或單親家庭或持有政府低收入戶證明者)。
4. 上學期「學業」成績七十五分以上，「操行」成績八十分以上，大學院校 30 名、每名 \$5000 元；研究所 10 名、每名 \$5000 元。

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

看懂體檢報告－認識血壓

各位同學們有定期做全身健檢嗎？今年度的新生是否也收到了自己的體檢報告了呢？健康檢查的目的除了要檢查出當下所患有的疾病，也能透過異常數值的追蹤及家族史的探討，找出將來可能罹患的疾病，進一步預防及改善，以達到預防醫學的目的。本校新生健檢資料中，血壓偏高的同學不在少數，本次內容就來帶領大家了解什麼是血壓！

※ 什麼是血壓？

血壓就是血液由心臟送出時，對動脈血管壁的側壓力。你可以想像成：馬達、水管、水之間的關係，身體的心臟像是一個水廠馬達，血管就像自來水管，心臟將血液打入動脈時的壓力，就產生收縮壓；心臟舒張時，血液回流的壓力，稱之為舒張壓。

血壓易受到測量時心理狀態影響，所以即使有一次血壓較高或較低，也不能就判定是高血壓或低血壓，應該以多次測量結果來判定。血壓也會隨著季節、時間、情緒、運動、菸酒、咖啡、藥物、年齡等因素而有所影響。因此，測量血壓應在安靜休息的環境下測得才較為準確。

※ 何謂高血壓？

根據定義，18 歲以上成人的正常血壓值應是收縮壓低於 120 mmHg 且舒張壓低於 80 mmHg；若是收縮壓在 140 mmHg 以上或舒張壓在 90 mmHg 以上就是高血壓。

高血壓通常沒什麼症狀，即使血壓異常高，多數人未必會感到不舒服，因此常被人忽略，故又稱為隱形殺手。少數高血壓患者會有頭痛、頭暈、耳鳴、心悸、兩肩酸痛，嚴重者甚至有噁心、嘔吐、昏迷等症狀。

如果高血壓長期存在，心臟和動脈血管的功能可能逐漸下降，其它人體器官也可能受到影響，當高血壓又與肥胖、吸煙、高血膽固醇或糖尿病並存時，中風、充血性心臟衰竭、腎衰竭、心臟病發作的風險也會因此上升。

※ 高血壓的預防方法

可以經由良好的生活型態來預防高血壓，良好的生活型態包含：

1. 定期測量血壓
2. 規律運動，至少一週 3 次
3. 不過量飲酒、不抽菸
4. 排解壓力
5. 減少咖啡因攝取量
6. 練習深呼吸放鬆
7. 健康飲食
8. 控制體重

※ 何謂低血壓？

低血壓就是一般所謂的血壓低，低血壓的定義，是收縮壓低於 90 毫米汞柱 (mmHg)、或是

舒張壓低於 60 毫米汞柱 (mmHg)，低血壓大多數都是因遺傳或是體質引起的，但是持續的低血壓或血壓突然下降，嚴重可能會有致命危險，常見的有以下三種狀況：

1. 姿勢性低血壓

姿勢性低血壓常發生在坐下或躺下後，馬上再起立時感到暈眩，好發在女性和年長者身上。當變換姿勢時，通常心率會跟著升高、血管也會收縮以補充流至大腦的血液，如果變換姿勢的瞬間血液無法及時供給大腦，便會造成短時間眼前黑、暈眩的姿勢性低血壓症狀。建議緩慢的改變姿勢以預防姿勢性低血壓的發生！

2. 餐後低血壓

吃完飯後，大多血液會進入消化系統而使血壓降低，容易造成頭暈甚至摔倒。吃得越多，特別是吃進高碳水化合物時，血壓下降也越明顯。可透過進餐前先喝點水，或吃低碳水化合物，皆有助於減少症狀。

3. 神經反射性暈厥

神經反射性暈厥好發在兒童和年輕人身上，從學生站在太陽下太久而暈倒、或是有人抽血、看到針頭後就暈倒了，都可以歸類這樣的原因。長時間站立或情緒波動，神經反應到大腦後造成控制心血管系統的神經功能異常，而導致血管擴張，血壓忽然下降或合併心跳過慢而引發，常見的症狀包括：流汗、臉色蒼白、噁心甚至暈厥等。

許多人可以藉由生活習慣的改變，將血壓控制在正常範圍。如果改變生活型態仍不能有效控制血壓，則需考慮藥物治療，需根據血壓狀況及合併慢性病診斷，由醫師處方調劑，切勿擅自從藥房買取或借用其他高血壓病患的處方來服用。此外，即使血壓已控制穩定或遇到藥物有副作用，也應與醫師討論，不宜自行停藥。

		收縮壓	舒張壓
低血壓		90 mmHg	60 mmHg
正常值		120 mmHg	80 mmHg
高血壓	第一級	140~159 mmHg	90~99 mmHg
	第二級	>160 mmHg	>100 mmHg

(資料來源：國民健康署、Hello 醫師網站)

【健康小提醒】

秋冬是流感盛行的季節，請隨時注意咳嗽禮節，加強各項流感防範措施，以維護校園你我健康。

防範流感，請落實 咳嗽禮節與手部衛生

咳嗽打噴嚏用衛生紙遮口鼻

有呼吸道不適症狀應戴口罩

用肥皂勤洗手

與他人保持適當距離(1公尺)

拱手不握手



活動花絮

110 學年度教師節感恩活動/生輔組

◎活動時間：110 年 9 月 22 日~110 年 9 月 28 日

◎活動心得：

配合教師節，於校園內的中正大樓、昌明樓、翰英樓、體育館…等各棟樓，懸掛教師節感恩布條，感謝教師對學生的辛苦教誨，營造校園教師節氛圍。



110 學年度學生交通安全教育宣導 / 生輔組

◎活動時間：110 年 10 月 20 日~110 年 10 月 21 日

◎活動心得：

壹、行人請走行人穿越道！請勿任意穿越馬路(中華路校門口)！



貳、軍訓室提供全校師生免費借用「全罩式」安全帽，確保全校師生安全。

▲ 愛心物品借用申請(全罩式安全帽、雨傘)

目前已填報筆數: 661

借用須知說明:

1. 免費借用期限: 一次以3日為限 (目前暫時不接受預約，僅限當日臨櫃辦理借用!)
2. 續借應先行歸還，然後再行重新提出申請!
3. 需抵押一張借用人的證件(學生證、駕照、健保卡、居留證...等，任一均可)。
4. 若遺失或損壞，應負照價賠償責任。
5. 請依規定借用及按時歸還，以免影響下次借用權益。
6. 上網完成借用申請登錄即表示已詳閱"個人資料提供同意書"(詳如附件)。



祝您一切平安!

校安中心 關心您!

參、110 學年度第 1 學期「學生交通安全教育宣導」活動，於 110 年 10 月 20、21 日在本校三民校區昌明樓 1 樓周邊道路實施完畢，計有 169 位全校學生幹部(女 133，男 36)代表參加。本次活動完成「落實學生交通安全機車防禦駕駛、路權觀念、遠離大客車視覺死角、內輪差...等主題」的學習，平均整體活動滿意度 90.99%(10 月 20 日機車安全防禦駕駛 90.14%、10 月 21 日遠離大客車視覺死角、內輪差 91.84%)成效良好。

活動花絮



勤心笑研社 哈哈 fun 桌遊/課指組

◎活動時間：110 年 5 月 3 日

◎活動心得：

這次是玩誰是臥底和做母親節卡片，因為這禮拜日是母親節，也想說一直玩桌遊玩到有點無聊了，所以想說可以一起做母親節卡片。

一開始在選做卡片的影片怕選太簡單會低估大家；太難的大家又不會，所以選了一個我跟社長都覺得很可以的來做，結果今天做下來，沒想到大家做的又快又好，但做到一半的時候我們就被警衛趕走了，最後大家就回家做。

今天這樣下來覺得換一下方式，因為其實大家沒有很反對、反感，反而覺得這樣很蠻好的，我覺得下次有機會的話可以在來做不一樣的活動，讓大家換換口味



金融活動社-現金流桌遊活動心得/社團、課指組

◎活動時間：110 年 4 月 27 日

◎活動心得：

采寰

參加現金流桌遊活動，了解現金流這款桌遊原來是在教我們如何創造被動收入，達到財富自由。也讓我學到未來該如何做財務規劃，把握市場上的投資機會。

侑伶

現金流桌遊是我覺得很有趣的活動，透過遊戲來想像我們未來人生的藍圖，也讓我們知道光靠工作收入，這一輩子是無法跳脫老鼠圈的，需要透過投資，以錢滾錢的方式，最後方能財富自由。

德齡

在這次活動中，我飾演的是桌長，我必須要幫助其他第一次玩的學員們加速理解遊戲規則，而且也要兼顧全場，炒熱氣氛，雖然辛苦，但也獲得很多回饋。

貴紫

透過玩桌遊的方式，讓我能從中學學習到如何在老鼠圈裡逃脫，其中有像是買賣股票、房地產等投資機會讓自己能夠逃脫老鼠圈，甚至最後可以創造財富自由。



110 學年度社團招生博覽會/畢委會、課指組

◎活動時間：110 年 10 月 13 日、110 年 10 月 14 日

◎活動心得：

110 學年度由本校畢委會及學務處課指組一同籌辦社團博覽會「青春 YOUNG 藝，社彩繽紛」，10 月 13 日至 14 日為期 2 天的活動，各個社團無不奮力演出招收新血，活動當日雖飄著細雨，仍不減同學們的熱情。本校每年舉辦本活動，不外是鼓勵同學們課外之餘多多參與社團活動，拓展人際豐富大學生活。



110學年度第1學期 菸害防制講座/衛保組

◎活動時間：110年10月6日、110年10月7日

◎活動心得：

衛保組於10月6、7日舉辦菸害防制講座，菸煙再起、四面埋伏，由戒煙衛教師陳佑貞老師主講，活動不因為疫情而停止辦理，改採線上遠距方式進行，使學生即使不出門也能透過遠距方式瞭解到香菸及電子煙對身體造成的危害。講師以生活化的授課方式及影片等內容說明，電子煙並不能取代傳統菸品來達到戒菸的效果，且電子煙還容易發生爆炸的危險，使生命安全造成危害，加深學生對於菸害防制的理念，並提供相關的防護作為給本校同學參考運用，進而遠離菸害，共同打造無菸校園環境並維護自身及他人的健康！



110 學年度第 1 學期衛生暨服務股長會議/民生學務組

◎活動時間：110 年 10 月 13 日

◎活動心得：

民生校區於 10 月 13 日召開 110 學年度第 1 學期衛生暨服務股長會議，目的是加強學校環境衛生及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。
會議開始由孫嘉玲組長，宣導環保的重要並向同學說明開這個會議的目的，會議中並提到校園不是只有同學的或是老師的，而是大家的，希望大家一起共同維護校園環境。
總務組明敏組員宣導環保議題，透過本校製民生校區於 10 月 13 日召開 110 學年度第 1 學期衛生暨服務股長會議，目的是加強學校環境衛生及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。



110 學年度第 1 學期社團社長會議/民生學務組

◎活動時間：110 年 10 月 13 日

◎活動心得：

民生校區於 10 月 13 日中午，在中護健康學院誠敬樓 2 樓會議室辦理社團社長會議，由學務組孫嘉玲組長主持。說明有關社團活動經營、申請活動須知、社團辦理活動注意事項等宣導事項，並請沈教官宣導活動及校園安全事項

沈教官宣導社團辦理活動時該社團指導老師應確實到場指導，社團或系學會校外活動的負責同學於每晚 9 點前向校安中心安全回報

學務組也邀請護理系前會長和青輔社前社長，分享辦理營隊活動的點點滴滴收穫和成果，以促進經驗交流並啟發同學們辦理活動動機

議中也提及智慧財產權議題，同學不要以身試法在網路散播圖片、販賣來路不明的書籍等危害自身權益的事情，有經濟困難者學校也有賣二手參考書，歡迎同學使用。



品德教育專題講座/民生學務組

◎活動時間：110 年 10 月 13 日

◎活動心得：

110 年 10 月 13 日於民生校區辦理 110 學年度第 1 學期品德教育專題講座，邀請國立臺灣體育運動大學運動教育學院—孟峻瑋院長蒞臨演講，演講主題—「動物競技運動的角色」。以動物在競技運動角色談動物虐待、控制、福祉、權利…等重視有情的生命尊重與愛護，非常有震撼的教育。令同學滿心歡喜收穫良多。



安全教育專題講座/民生學務組

◎活動時間：110 年 10 月 27 日

◎活動心得：

110 年 10 月 27 日於民生校區辦理 110 學年度第 1 學期安全教育專題講座，邀請臺中市政府警察局第一分局交通局—林佩儀巡官蒞臨演講，教導如何正確行駛機車及大貨車視線死角，幹道、支道、行人等交通規則；又特別加強宣導毒品的防範與規定及如何防詐騙，過程中以有獎徵答穿插，令同學非常踴躍搶答，收穫滿滿。

