

## >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

【健康生活】長大也會得水痘？ / p3-4

## >活動花絮

- 1、108 年度第 1 學期防身術體驗活動 / p5
- 2、勤心笑研社一系列社課 / p6-7
- 3、昭凌戲劇社一戲劇體驗營 / p8-10
- 4、搖滾中科 X 大 FUN1 彩 迎百年校慶系列活動 / p11-12
- 5、108 學年度法治專題講座 / p13
- 6、108 學年度消防演練 / p13
- 7、「有愛無礙」性教育含愛滋病防治講座 / p14
- 8、新生體檢報告醫生諮詢活動 / p14

## 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
11/13(三) 15:20~17:05	法治專題講座	民生校區綜合大樓一樓禮堂	中護健康學院五專三年級及四技一年級各班學生	民生學務組、軍訓室
11/27(三) 15:20~17:05	消防演練	民生校區綜合大樓一樓禮堂及停車場空地	中護健康學院五專二年級及老三A等班級學生	民生總務組、民生學務組、軍訓室
11/25(一)~12/1(日) 10:00~18:00	光影迴廊時光藝術展	中正大樓一樓	全校師生	課指組
11/27(三)	搖滾藝術音樂節	校門口前花園	全校師生	課指組

17：30~20：30 11/28(四)~11/29(五) 11：30~14：30		廣場		
12/1(日) 10：00~15：00	歡聚園遊會	花園廣場	全校師生	課指組、學生會
12/1(日) 14：00~17：30	巨星演唱會	田徑場女生宿舍前校慶典禮舞台	全校師生	課指組
即日起至 12/20(五)	108 學年度臺中市模範生選拔-系科推薦	系科辦公室、生輔組	畢業班學生	臺中市政府教育局、生輔組
12/4(三) 15：20~17：05	品德教育講座	昌明樓 2 樓 4201 演講廳	全校師生	生輔組
12/5(四) 15：20~17：05	法治教育講座	昌明樓 2 樓 4201 演講廳	全校師生	生輔組
12/12(四) 15：20~17：00	全校師生座談	昌明樓 2 樓 4201 演講廳	全校師生	生輔組
12/18(三) 10：00~16：30	捐血暨健康促進有獎徵答活動	三民校區中正大樓川堂	全校師生	台中捐血中心
12/19(四) 10：00~16：30	捐血暨健康促進有獎徵答活動	民生校區誠敬樓前	全校師生	台中捐血中心
109/1/8(三) 12：10~14：00	學生獎懲會議	行政大樓第一會議室	委員、提案相關師生	生輔組
109/1/8(三) 15：20~17：00	期末導師會議	中商大樓國際會議廳	全校導師	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
10/17~12/30	系科社團培訓課程	活動中心三樓	全校師生	學生會、課指組
11/11~12/20	學生會員回饋	中正大樓	全校師生	學生會、課指組
11/19~11/21	學權活動	中正大樓	全校師生	學生會、課指組
11/19 12：00~21：00	校園電癮節	花園廣場兩側、活動中心音樂廳	全校師生	畢委會、課指組
11/23 6：00~18：00	2019 年第九屆全國大學跆拳道武鬥祭	弘光科技大學	跆拳道社員	跆拳道社、課指組
11/23	箏琴	臺中佳醫護理	古箏社社員	古箏社、課指組

13：30~16：30		之家		
12/2~12/6 8：00~17：30	糖果週	中正樓 1 樓	全校師生	吉他社、課指組
12/12 16：00~21：00	逃生出口	活動中心音樂廳	全校師生	熱音社、課指組
12/12~12/13 11：50~13：30	點歌傳情	弘業樓 1 樓	全校師生	吉他社、課指組
12/16 17：15~21：30	中科大桌球友誼賽	體育館 B1 桌球室	桌球社社員	桌球社、課指組
12/16 17：10~21：00	Euterpe fanfare 三社 聯合成發	活動中心音樂廳	全校師生	管樂社、國樂社、 古箏社、課指組
12/18 17：00~20：00	聖誕 PARTY	中正大樓	社員	韓國文化研究社、 課指組
12/18 17：10~21：30	給我一首歌的時間	活動中心音樂廳	全校師生	流唱社、課指組
12/19 16：00~20：30	社員小成發	活動中心 4 樓	吉他社社員	吉他社、課指組
12/26 11：50~13：30	期末小音樂會	中正樓 1 樓	吉他社社員	吉他社、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

### 【健康生活】

健康中心編製

# 長大還是會長「痘」

## 水痘迷思，你中了嗎？

**Q1** 得到水痘  
只要不接觸別人  
就不會傳染？

水痘會經由  
飛沫、空氣、接觸而感染

出疹前5天到水痘結痂  
脫落前，都有傳染力



**Q2** 接種過疫苗  
就不用擔心  
被傳染？

疫苗保護力  
無法持續終身

疫苗抗體會隨  
年紀增加而持續下降

(圖片來源：衛福部疾管署)

## 長大也會得水痘？

天氣逐漸變冷，水痘的疫情卻可能逐漸加溫。水痘是一年四季都會得的高傳染性疾病，好發於冬季及早春，約 90% 的人在 15 歲以前感染過水痘，當水痘恢復後，帶狀疱疹病毒仍潛伏在體內，在各種誘發因素下，如：外傷、感染、過勞等的刺激下，潛伏體內的水痘帶狀疱疹病毒可能再次激活引起帶狀疱疹，就變成了成人水痘。

### ※傳染途徑：

水痘是由水痘帶狀疱疹病毒引起的急性傳染病。主要是經由皮膚直接接觸、飛沫或空氣傳染，接觸到水疱液或黏膜分泌物也可能感染，潛伏期為 2~3 週，一般感染期程為 13~17 天，自出疹的前 5 天起到第一批水泡出現後 5 天之間都有傳染力，直到完全結痂後才不具傳染性。

### ※臨床症狀：

水痘在最初 1~2 天會出現發燒、疲倦、沒食慾、嘔吐等類似感冒的症狀，後來會開始冒出發癢的紅疹，出疹順序由臉部、頭皮往軀幹四肢延伸，接著陸續起水泡、結痂，身上會同時出現各個階段多樣性的疹子，並可能伴隨皮膚癢，之後 5~7 天完全結痂，整個病程約 5~20 天。如果是健康的小孩得水痘，通常症狀較輕微；但如果是到成年才被感染，尤其是健康的大人，因為免疫力較強，會更激烈對抗病毒，病情反而會較嚴重。除了發燒更劇烈，紅疹更嚴重、時間長之外，發生併發症（例如，腦膜炎）的機率也較高。其中，最嚴重的併發症是水痘引起的病毒性肺炎，可造成死亡。

想要預防水痘，最好的方法就是接種水痘疫苗。一旦發現有長水痘的可能，請請戴口罩、戴手套、穿長袖，盡快到皮膚科就診，大多數成人水痘還是自限性的疾病，多休息在家隔離即可，藥物方面針對症狀治療。學生得到水痘時，務必不要到校上課，而應請假在家休息，直到全部水泡結痂後再返校上課。

### ※水痘感染一般照護原則：

- (一) 修剪指甲或戴上棉質手套，避免抓傷。
- (二) 保持皮膚清潔，採溫水淋浴方式，儘量不要塗抹肥皂避免刺激皮膚。
- (三) 口中若長水痘時，宜採少量多餐，清淡飲食並大量喝水。
- (四) 發燒時多補充水分，可服用退燒藥舒緩身體不適。
- (五) 打噴嚏時應掩住口鼻，宜在家多休息，避免傳染給其他人。
- (六) 預防水痘發生，可施打水痘疫苗、避免與感染者接觸。
- (七) 一旦水痘結痂後，則不具傳染性，勿強行將痂皮剝落以防留下疤痕。
- (八) 急性期應臥床休息，勿出入公共場所，避免交互感染。不得以必須外出時應戴口罩及穿長袖長褲。

## 活動花絮

### 108 學年度第 1 學期防身術體驗活動 / 生輔組

生輔組為提升本校教職員工生對人身安全防护之認知，進而強化個人安全防护能力，以達校園友善、安全之目的，於108年11月28日（四）下午3：10~5：10在三民校區資訊大樓9樓第三韻律教室辦理「防身術體驗」活動，邀請臺中市政府警察局第二分局陳光華技術教官蒞校，教導師生各項人身安全防护知能與簡易防身術演練，演練內容包含如何趁對方毫無防備時對要害進行有效攻擊與攻防對練…等。

為提高出席者的互動，學務處特別準備3份精美禮物，贈送演練防身術實測題目的學生。本活動參與師生含服務人員與講師共68人，繳回問卷54份，師生們皆感講座內容生動、有趣且實用，受益良多。



## 勤心笑研社-系列社課 / 社團、課指組

### 哈哈 FUN 桌遊

★活動時間：108 年 10 月 15 日 (18:00~19:00)

★活動心得：

今天來的都是熟悉的朋友，一開始我們玩的是<大魚吃小魚>，這是一個很挑戰反應力的桌遊，要同時比較場面上的牌和手牌，要丟出比場面上同顏色較大隻的魚，不僅眼睛要快，手跟嘴還要比別人快丟、喊出牌才行，最先脫手的贏，每場的贏家都不同，大家都很有潛力！也有遇到很好笑的時候，剩下兩個人在 PK，他們緊張到彼此牌都可以丟，卻都在等對方丟～

再來玩的是<豆腐王國>，是王子要找到公主的遊戲，王子會輪流問大家問題，透過大家的回答，有邏輯的推斷找出誰在說謊，會有皇后、大臣…等角色來干擾、假扮成公主，一開始大家都很迷茫，找了好久都找不到，公主都要忘記自己是公主了，到最後的時候，變成壞人苦惱了，怎麼樣才能騙到王子，因為王子被磨練得很精明。



### 午後時光-料理小廚師

★活動時間：108 年 10 月 16 日 (18:00~19:30)

★活動心得：

今天是十月份第二次的烹飪小組。我們這次的料理是「蘋果咖哩飯」，在上一次的活動中我們除了彼此分享喜歡與不喜歡的食物之外，我們也討論了這一次所要煮的料理。當時就有三位社員提出想吃蘋果咖哩飯，因此他們的夢想就在這次實現了。

我們的食材除了豐富之外，份量也多！大家都吃得非常飽，也很滿意自己和大家動手一同煮出來的美食。除了咖哩飯之外，我們也另外做了滑蛋，讓我們的咖哩飯增添一些顏色，看起來更好吃了！



瘋。日韓

★活動時間：108 年 10 月 17 日 (18:00~19:00)

★活動心得：

這次日韓小組看電影-名偵探柯南:紺青之拳，這部片是在網路上找到的電影是日本的，但卻是韓文配音，剛好符合日韓文化，名偵探柯南出過很多部劇場版，這次把場景移到了新加坡，不得不說他的背景真的畫得很寫實，很多都是知名景點，像是魚尾獅公園、濱海灣花園、和金沙酒店空中花園與燈光水舞秀，看電影順便認識國外。在小組過程中有討論劇情，有時候也會有意想不到的笑點，劇情兼具推理和娛樂，很適合多人一起看。



## 昭凌戲劇社-戲劇體驗營 / 社團、課指組

◎活動時間：108 年 10 月 19 日

**江嘉慧：**

這次擔任隊輔及籌辦人員的角色，很喜歡整個團隊之間的互動，能看到新生們從一開始的不熟悉到最後大家能為了演出一場好戲，靜靜的坐下互相交流，我認為這個活動目的不僅達到了戲劇教學也達成能學習團隊之間合作及培養默契，也很感謝勤益知勤話藝社的合作，才能讓我有這麼難忘的回憶。

**林欣卉：**

這次迎新雖然活動上進行的還算順利，但整個籌劃過程太零零落落，沒有大家有要用心合力辦一個活動的感覺，前一天才發現主持很大的問題，幸好劭容很罩，不然我真的不知道該怎麼辦，感謝劭容。雖然新生們的反應似乎不錯，但我覺得整個活動需要改進的地方還有很多，希望藉由這次活動後，能趕快抓到與幹部們共事的默契，把未來的每次活動都辦好。

**林政諺：**

這一次我們由參加社團活動的社員變成籌畫的幹部之一，感受到了自己的成長和改變，這一路走來，我不後悔加入戲劇社，也很慶幸我當初有下這個決定，才能讓我遇見了很多美好的人事物，在未來回想這一天一定會是最美好的。

**吳佳蓉：**

經歷了一個多月的準備與討論，大家都很疲累，但活動當天，卻覺得一切都很值得，討論的過程中，和勤益一起規劃了很多有趣的活動，每個活動都想辦法讓新生們能夠好好的參與其中，並透過活動，更放開自我，並且更了解戲劇。

這個活動不僅僅聯繫了大家的情感，也希望能讓新生們更喜歡戲劇社，並且留下與我們繼續努力。

**李伊婷：**

很開心這次能再參加戲劇社的活動，從去年第一次舉辦校外的聯合活動，到今年繼續傳承，真的相當感動。這一屆的新幹部們台風都很棒，活動流暢，各關遊戲也都相當有意思，一天下來，真的認識了不少新朋友。

其中相當喜歡最後的戲劇表演，在短短時間內與大家完成劇本、排練到演出，雖然匆促，但在與大家集思廣益、熱烈討論的過程中也得到許多收穫，非常感謝這屆幹部們的用心安排，讓這次營隊圓滿落幕。

**林劭容：**

第一次參與一個活動從頭到尾的過程，感到非常有成就感。活動不是只有一個人就可以辦好，很感謝社團的各位、勤益科大的各位及參加的每一個人。

而臨時換的主持也讓我措手不及卻很有挑戰性，相信在話劇社擔任幹部的一年會遇到更多挑戰。

**李心平：**

對於這次營隊我覺得辦得很成功，從最一開始的團體活動、訓練對彼此的默契到最後的短劇模擬，我玩的很開心。

在這期間認識了許多夥伴和很有趣的學長姐們，大家都很樂意帶我參與活動，雖然本次活動的人數並沒有很理想，但是我覺得小圈子才好認識彼此。

**曾瑋慈：**

過去參加過一些社團，如今已經大三生的我，在社博被吸引而入社，一開始抱著好玩的心情卻發現是個很認真的社團，這也讓我對這次的活動充滿期待。

這次的活動規模很小，人也很少，但不缺少樂趣。最喜歡最後的短劇時間，在短短幾一個半小時內創作並排練一部戲是我第一次的經歷，最後完成的時候充滿成就感。總體來說是個很棒的活動，謝謝昭凌戲劇社。

**劉潔：**

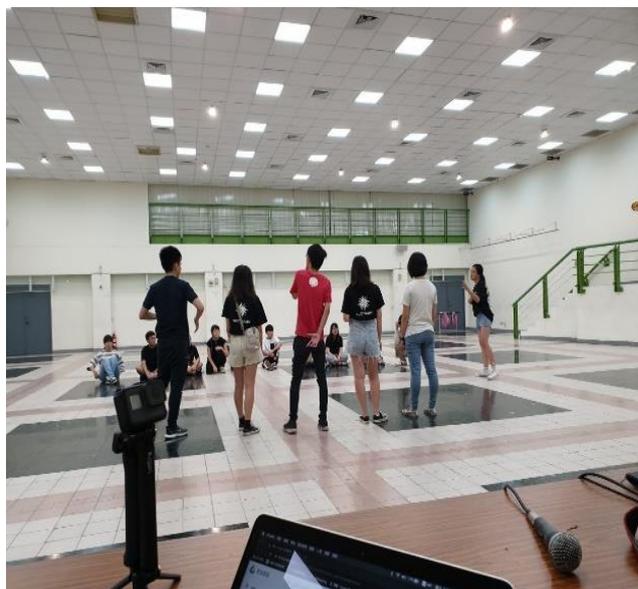
在營隊這天，能以新生的身份在勤益跟大家同樂，真的是一件很神奇的事情，像是時光停滯了，讓人想要永久停留在這個時刻。

第一次踏入勤益時，是大一與勤益合作公演，擔任青澀的編劇跟女主角，與這群幹部男孩們認識，如今他們各個都是退休前輩，在幕後擔任各種工作人員。如今走到大四，和勤益一起經歷了好多，好多聯合演出，聯合迎新，聯合活動。一起上的社課，一起去看的舞台劇，一起吃飯聚餐。

我會一輩子懷念這個地方的，除了中科之外，對從桃園來臺中念書的我來說，勤益是我第二個家，有一群溫暖的人，有著同個理想，不斷一起努力著。

看著自己當初招進來的新生們又招進來的新生群，如今已經是幹部，和勤益的男孩們談合作、一起規劃活動，我忽然感覺一陣感動，這就是傳承，對吧？

謝謝，謝謝昭凌戲劇社，謝謝勤益話劇社。中科和勤益的故事，一定還能繼續的，一定。謝謝一屆又一屆的新秀們，用創意及用心，一次又一次帶給我的驚艷與感動。



## 搖滾中科 X 大 FUN1 彩 迎百年校慶系列活動 / 課指組

由課外活動指導組所企劃的「搖滾中科 X 大 FUN1 彩迎百年校慶系列活動」，是以百年校慶週系列活動方式進行，日期為 108 年 11 月 25 日至 12 月 1 日，首先登場的為 11 月 25 日週一的「光影迴廊-時光藝術展」展出內容主要為從 1919 年建校以來至現在 2019 年各時期的大事記，展出的影像內容則著重於學生活動，展出地點位於中正大樓一樓穿堂，並由校長主持開幕典禮。

11 月 27 日至 29 日則進行「搖滾藝術音樂節」，活動內容以不同樂團曲風搖滾音樂之展現，搭配魔術、立方體等靜態表演構成搖滾藝術音樂節之表演內容，每次表演時間為 3 小時，除 11 月 27 日為晚上 18：30 至 20：30 外，11 月 28、29 日皆為中午 11：30 開始表演至下午 14：30。

12 月 1 日校慶典禮當天，除百年校慶典禮及校友大會進行外，也包含此次校慶週的活動重點，早上 10：00 開始的歡聚園遊會及下午 1430 的巨星演唱會，101 加 5 攤的各式攤位歡迎無論是本校同學、校友還是教職員工，甚至鄰近學生同學來賓皆歡迎一起共襄盛舉，除攤位活動外，也提供泡泡足球、眾星拱月及急速毛蟲等遊戲供來賓歡度慶典。

下午 14：30 開始的巨星演唱會則為本次活動的最高潮，在由蕭副校長致詞，並與學務長一起摸彩抽獎後，即開始演唱會連串精彩表演，雖然當天下午陽光燦爛，氣溫頗為炎熱，但仍不能阻擋熱情同學的活力，賣力為自己的偶像鼓掌打氣，粗估當時湧進操場觀賞演唱會人數應有 5000 人，當日從園遊會啟至演唱會結束，參與百年校慶活動人潮應超過上萬人。





### 108 學年度法治專題講座 / 社團、民生學務組

108 年 11 月 13 日民生校區辦理法治專題講座，邀請民間公民與法治教育基金會—法爾法律事務所/許民意律師講座；藉由講座培養學生具有良好公民素養、具思辨能力並懂得思考價值與價值判斷的公民，令同學收穫良多，共計師生 298 人參與。



### 108 學年度消防演練 / 社團、民生學務組

108 年 11 月 27 日民生校區辦理消防演練，地點於綜合大樓 1F 禮堂及操場，對火災發生時有正確防護及判別逃生方向，加強學生對災害安全的認知，並實際操作滅火器及消防水噴灑，由演練中學習應變處理的能力；共計 145 人參與。



### 「有愛無礙」性教育含愛滋病防治講座 / 衛保組

愛滋病感染者多年來，介於15-24歲群族始終不在少數，本校學生又多屬於此年齡層，故特地邀請從屏東遠道而來的，美和科技大學根秀欽老師蒞校至中技大樓H201演講廳進行「有愛無礙」性教育含愛滋病防治主題之演講，根老師整場以幽默風趣方式，從尊重多元性別、兩性交往、安全性行為及愛滋病防治的分享，與師生整場不斷地互動，整場的演講不絕於耳的歡笑聲，讓台下的師生們受益良多。



### 新生體檢報告醫生諮詢活動 / 衛保組

為維護全校師生健康，並達早期發現早期治療，以及預防傳染病發生，本校新生 2921 人已於入學時完成新生健康檢查。

為讓全校師生能了解體檢報告各項檢查的意義及異常報告諮詢，本組特於 11 月 27 及 29 日邀請本年度辦理本校體檢醫院-臺中醫院家醫科醫師分別於兩校區健康中心，提供全校師生體檢報告之免費健康諮詢服務，及對於自主健康管理之執行給予諮詢者衛教，過程中張醫師不僅針對問題詳細回覆，且給予建議與指導，同學們皆表示獲益良多，並且更懂得如何照護自己的健康。

