

## >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

【健康生活】防範禽流感與新型 A 型流感 / p3-4

## >活動花絮

- 1、107 學年度日間部校外工讀學生座談會 / p5
- 2、勤心笑研社一天下一家生活營 / p6-8
- 3、桌遊研究社—社團訓練營 / p9
- 4、桌球社—107 年新生盃比賽 / p10-11
- 5、107 學年度第 1 學期獎學金審查會議 / p12
- 6、107 學年度一年級新生校歌比賽 / p13-14
- 7、生命教育專題講座 / p15-16
- 8、享瘦不 NG，營養諮詢服務 / p16-17
- 9、「拒一口菸，健康跟著走」、「菸煙不熄，奄奄一息」 / p17
- 10、107 學年度第 1 學期校外賃居生安全座談會 / 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
11/1、11/15、 11/22、11/29(四) 15:00~17:00	「享瘦不 NG•正妹營養師來享瘦」(三民校區)	三民校區 健康中心	學生	衛保組
11/13(二) 12:30~13:10	107 學年度第 1 學期 第 2 次社長大會	學生活動中心 3F 會議室	本校各社團 社長或幹部	課指組
11/14(三)、 11/29(四) 15:00~17:00	「享瘦不 NG• 正妹營養師來享瘦」 (民生校區)	民生校區 健康中心	學生	衛保組
11/20(二) 8:00~17:30	107 年度學生社團暨 自治團體評鑑	活動中心	社團暨自治 團體	課指組
11/29(四) 15:10~17:10	107 學年度第 1 學期 「防身術體驗」活動	三民校區 資訊大樓 9 樓 第三韻律教室	全校教職員工生	生輔組

12/1(六) 10:00~15:30	99 周年校慶運動會 暨園遊會	三民校區校門 口花園	全校師生	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
10/5(五)~10/6(六)	天下一家生活營 (初階微笑培訓營)	台中市西區忠 明南路 303 號 16 樓	社員	世界和平統一家 庭聯合會、勤心 笑研社
10/6、10/20(六)	4Q(IQ.MQ.EQ.AQ) 工作隊	台中市后里國 中	社員	崇青志工社
10/10(三)	2018 老派時裝週	好運來洲際宴 展中心	社員	親善大使團
10/13(六)	社團聯合迎新	勤益科技大學	桌遊愛好社、 愛演戲劇社、 昭凌戲劇社、 桌遊研究社、 知勤話藝劇坊	僑光科大愛演戲 劇社、台中科大 昭凌戲劇社、勤 益科大知勤話藝 劇坊
10/13(六)	107 學年度全國總 統盃劍道錦標賽	台中市立東山 高中	劍道社社員	中華民國國際劍 道協會
10/16(二)	新光人壽 2018 組 織菁英會	威格國際會議 中心	社員	奧汀整合行銷傳 播公司、親善大 使團
10/16、23(二)	哈哈 FUN 桌遊	活動中心 3F 會議室	社員	勤心笑研社、課 指組
10/17、24(三)	非讀 BOOK 讀書 會	活動中心 3F 會議室	本校學生	勤心笑研社、課 指組
10/17、24(三)	午後時光-料理小 廚師	台中市北區太 平路 46 巷 4 號 4F	本校學生	勤心笑研社、課 指組
10/20(六)	冒險家-大自然體 驗	大坑山區九號 步道	社員	勤心笑研社、課 指組
10/22(一)~10/26(五)	萬聖節系列活動	學生活動中心	本校學生	學生會、資工系 學會、品設系學 會、武術社、國 樂社、跆拳道
10/22(一)~11/2(五)	巧克力傳情	中正大樓	本校學生	學生會
11/19~12/7 12:00~13:25	中護盃羽球比賽	民生校區綜合 大樓一樓	美容系.護理 系.老服系日間 部學生	中護羽球社、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>

## 防範禽流感與新型 A 型流感

目前正值流感高峰期，民眾不可掉以輕心，除了養成良好的衛生習慣，疾管署呼籲，防範禽流感與新型 A 型流感，應遵守「5 要 6 不」原則：

- (1) 禽肉及蛋要熟食。
- (2) 以肥皂澈底洗手。
- (3) 出現類流感症狀戴口罩速就醫，並告知職業及接觸史。
- (4) 與禽鳥長期接觸者要做好防護措施。
- (5) 接種流感疫苗、均衡飲食及適當運動。
- (6) 不接觸或餵食候鳥及禽鳥。
- (7) 不走私及購買來路不明禽鳥肉品。
- (8) 不生食禽鳥蛋類或製品。
- (9) 不野放及隨意丟棄禽鳥。
- (10) 不將飼養禽鳥與其他禽畜混居。
- (11) 不去養禽場或空氣不流通或人潮擁擠的場所。

如有相關疑問，可至疾管署全球資訊網 (<https://www.cdc.gov.tw>)，或撥打免費防疫專線 1922 (或 0800-001922) 洽詢。



# 5要

要  
熟食 (70°C 以上)



要  
勤洗手



要  
打流感疫苗



要  
就醫  
(有類流感症狀)



要  
做好防護措施



## 預防新型A型流感 H5N6、H7N9...

# 6不

不  
接觸、不餵食



不購買、不走私  
來源不明禽鳥肉



不  
吃生蛋



不  
去養禽場



不  
野放禽鳥



不  
禽畜混居



衛生福利部疾病管制署  
TAIWAN CDC



[www.cdc.gov.tw](http://www.cdc.gov.tw)



1922防疫達人  
[www.facebook.com/TWCDC](https://www.facebook.com/TWCDC)



Taiwan CDC  
LINE@

疫情通報及諮詢專線：(1922)

## 活動花絮

### 107 學年度日間部校外工讀學生座談會 / 生輔組

10 月 11 日 (四) 下午 3:20~5:00 在三民校區昌明樓 4201 視聽教室辦理一年一次的「校外工讀學生座談會」，本次主題為「職場安全與勞動權益維護」，邀請在中部地區各機關擔任勞工專業課程講師與勞資爭議調解委員的齊燕魯老師蒞校演講，與師生共同研討學生校外工讀相關問題，期能藉由座談會保護學生勞動權益，提升工讀環境品質，建立良好之溝通管道。

座談會開始由李俊杰學務長代表校長，表揚並頒發獎盃及本校紀念衫給日間部商設三 1 高桂矜同學，該生參加教育部青年發展署「107 年青年暑期社區工讀計畫」分區成果競賽，榮獲臺中一場社區產業組第一名的佳績；李學務長隨即頒贈講師感謝狀。



本次座談會指派設計、語文、資訊與流通等 3 學院(不含研究所)各班校外工讀同學及幹部 2 人參加，會後出席同學須利用班會時間實施討論與宣導，並填寫心得回饋單於班會結束後一週內交回生輔組，作為下次座談會與導師訪視輔導參考。

齊燕魯老師為了幫助本校學生瞭解自身權益及提升相關知能，準備了豐富的上課內容，並且同意本組將講義上網公告，方便師生查閱；本次活動參加師生(含講師)共計 140 人。



勤心笑研社一天下一家生活營 / 社團、課指組

◆活動時間：107 年 10 月 5 日~10 月 6 日（第一梯）

◆活動心得：

在培訓營中，學員在心中都有不同的收穫，透過營隊營造出支持與讚美的環境，讓學員喜悅大膽的學習。各種體驗讓我們直接感受內心的自己，將課程的收穫內化成我們生命中的寶物，並可以實際利用於生活中，例如：與人相處團隊的互動中，傾聽、讚美、支持團隊的技巧。



全體破冰活動



大笑瑜珈



讚美課程的影片欣賞



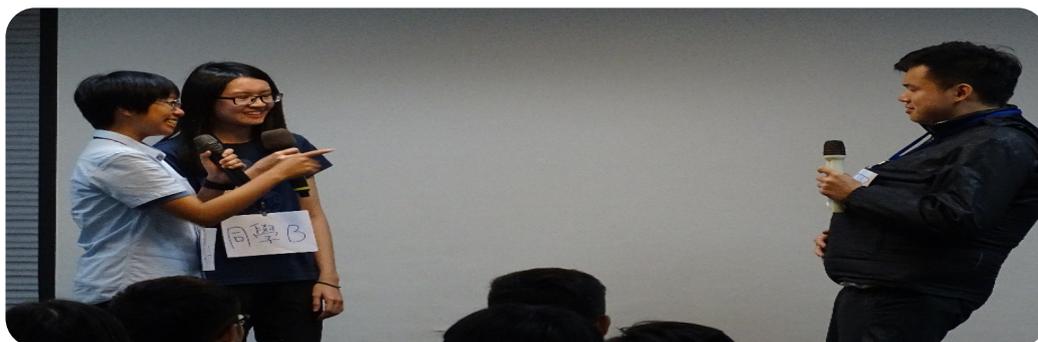
朗詩、感受大自然



一對一教練時間



戶外朗詩活動



◆活動時間：107 年 10 月 5 日 ~ 10 月 6 日（第二梯）

◆活動心得：

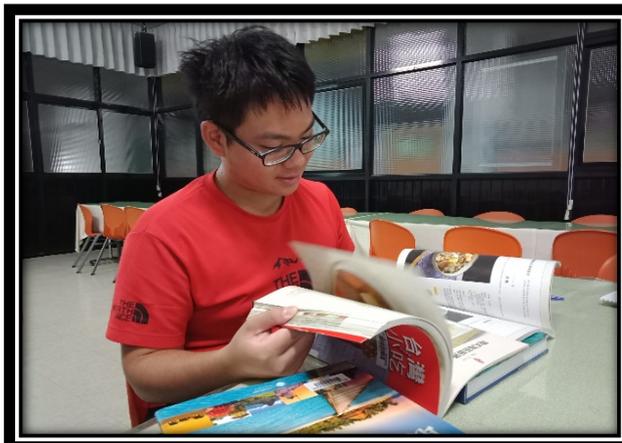
這次培訓營中，透過營隊營造出放鬆與友愛的環境，學員在活動中拿出膽識活出自己，各種體驗讓我們直接感受內心的自己，在心中都有不同的收穫。課程與體驗結合，每次上完一課，就能夠直接與團隊組員練習，在未來與人相處時也能夠將這些技巧融入生活中。



◆社團活動：10/16(二)--哈哈 fun 桌遊



◆活動時間：10/17(三)--非讀 book 讀書會



◆活動時間：10/17(三)--午後時光-料理小廚師



桌遊研究社—社團訓練營 / 社團、課指組

◆活動時間：10/13(六)



## 桌球社—107 年新生盃比賽 / 社團、課指組

**洪嘉安**

**心得分享**

我覺得桌球社對於新生盃辦得很好，讓新生藉由這次的新生盃認識桌球這個運動，另一方面，不僅可以讓喜愛的桌球新生互相交流，更能提倡桌球這一項運動，並增強體魄、訓練專注力。

**吳仕耀**

看著青春洋溢的新生們在新生盃中活躍與對桌球的熱情，炫染了整個球場，也讓一些來看球賽的朋友們對桌球產生了些許的興趣，希望往後能多舉辦一些比賽，推廣桌球這項運動，活絡學校的運動風氣。

**張珂爾**

很開心新生盃這個比賽，可以跟其他優秀的人互相較量，未來會多加練習變得更強，期待下次其他比賽。

**陳盈誼**

這次新生盃的比賽非常圓滿結束，新生的踴躍報名和努力奮鬥的汗水，讓我們辦比賽的十分感動，或許有些新生因為緊張以及不太熟練沒能全力以赴，但是辦比賽的目的並不是要競爭，而是給新生們一個難忘的經驗，而在過程中，我認為扮演裁判的角色意義重大，攸關勝負，需要十分專注，讓我學到很多，非常榮幸能幫忙以及辦這次比賽，使我收穫滿滿，或許仍有一些需要改進的地方，但是我們把我們的經驗和需要改進的地方紀錄下來給下一屆來實現，我也希望桌球社能在未來多舉辦一些比賽，加強大家對桌球的熱愛。最後我感謝這次所有幫忙的工作人員，他們的付出使我們新生盃辦的非常成功，也感謝所有來參加比賽的新生的捧場。

**陳佩晴**

這次新生盃參賽人數有點少，不知道是時間賽程跟新生說明不清楚還是和其他項目的比賽重疊，下次辦活動時要注意時間是否衝突到，但是有來比賽的都有認真參與，希望透過這次比賽讓新生對桌球產生興趣，也希望有更多人參加社團。

**陳明萱**

我覺得是一個很棒的經驗，對於以前沒打過比賽的人來說，面對不同的高手很緊張，很謝謝桌球社舉辦桌球比賽，可以讓我知道需要改進的地方。

**陳盈瑾**

看到這次新生們的比賽就讓我想起一年前的我們，當時還不是很懂比賽規則，技巧也沒那麼熟練，如今已經進步不少，也從選手身分進到裁判，希望一年後的我還會繼續進步。

活動照片



## 107 學年度第 1 學期獎學金審查會議 / 課指組

▲ 活動時間：107 年 10 月 4 日

▲ 活動內容：

本校 107 學年度第 1 學期獎學金審查會議於 107 年 10 月 4 日(星期四)上午 10 時在學生活動中心 3 樓會議室舉行，由李學務長俊杰主持，各系(科)主任或代表參加出席，會中決議推薦大學部 2 名(學生每名可獲 40,000 元)、專科部 1 名(學生可獲 30,000 元)參加「宗倬章獎學金」遴選；另決議推薦 20 名學生，候補 2 名(每名 107 學年度發放獎助學金 50,000 元，分別於同一學年度上、下學期註冊後，各發放 25,000 元)申請「金融服務業教育獎助學金」。



107 學年度一年級新生校歌比賽 / 課指組



10/3、10/4 為期 2 天的新生校歌比賽，各新生班級表演都相當精彩，競爭非常激烈，在 3 位專業老師的評審後，比賽結果揭曉了，恭喜以下得獎的班級：

冠軍：室設一 1	第四名：多媒一 1	最佳團體精神：企管一甲
亞軍：商設一 1	第五名：資管一甲	最佳歌曲創意：護理一乙
季軍：資應一甲	第六名：應英一甲	最佳指揮：企管一乙





生命教育專題講座 / 民生學務組



107 年 10 月 3 日於民生校區辦理 107 學年度第 1 學期辦理生命教育專題講座，邀請台灣燃燈智佛學共修會第八世康薩仁波切演講主題：「創造豐盛的未來，人生更美好」，內容涵蓋四大主軸：

1. Positive thoughts 正向思考：“Seeing opportunities in difficulties”在困境中看見機會
2. Hard-working 努力工作：“Work with proper concentration.”工作時要有適當地專注
3. Self-confidence 自信心：“Trust yourself that you can do it.”，“You are the master of your fate.”，“You are the captain of your soul.”要相信自己是做得到的；你是你自己命運的主人，你是你心靈的總舵手
4. Following the rules 守規矩：“Morality and ethics”道德與倫理
5. Face the problem 面對問題：(1) Accept the problem 接受它 (2) Find the cause of the problem 找尋問題的原因 (3) Find the solution for the cause of the problem 找到對治原因的解決之法

同學反應熱烈，並與仁波切做雙向溝通，收穫良多，活動共計師生 453 人參與。



### 享瘦不 NG，正妹營養師來享瘦 / 衛保組

常常聽見有學生問我們：「老師，到底要怎麼吃比較健康？」、「要怎麼吃才會變瘦不復胖阿？」，所以衛保組於 10/4~12/6 於兩校區健康中心舉辦「享瘦不 NG，正妹營養師來上課」專屬個人化營養諮詢服務，而此活動如有體脂肪、BMI、膽固醇等異常者可優先報名參加，學生們相當踴躍的報名，共計 31 位學生報名參加。

另外，在活動前須進行前、測後，且每位參加的同學每天須記錄自我的飲食狀況，由美麗的黃捷盈營養師為每位學生進行諮詢及生活飲食的一對一指導，教導學生如何吃才適合自己的體質、怎麼吃才能健康的減重或增重，不是什麼都「不能吃」，而是「可以改成怎麼吃會更好」！

每位學生都相當的認真，並配合營養師制訂的專屬個人飲食計畫執行，諮詢幾週下來，同學們都有不錯的成績呢！



「拒一口菸，健康跟著走」、「菸煙不熄，奄奄一息」 / 衛保組

學校為無菸校園已多年，為讓學生更加了解師生吸菸所帶來的危害，我們與臺中市北區衛生所，於 10/17、10/24 分別於兩校區辦理「拒一口菸，健康跟著走」、「菸煙不熄，奄奄一息」菸害防制講座，邀請到杜佳蕙護理師及陳佑禎衛教師蒞校演講，講師利用貼近生活之教材級影片，講述一、二、三手菸的危害，並呼籲有吸菸的同學盡早戒菸以減少對身體的危害，且提醒同學千萬別用電子菸來戒菸或是取代一般的菸品，因電子菸的成分更為複雜且亦有爆炸之危險性，活動現場提供了一氧化碳檢測，使師生透過檢測可以更了解自我身體狀況。

全校各單位多年來共同致力推動菸害防制及無菸校園政策，衛保組每學期亦會辦理一系列相關活動，期能在大家共同努力下，可以讓師生遠離菸害的威脅。



107 學年度第 1 學期校外賃居生安全座談會 / 宿舍組

考量學生校外賃居時經常欠缺防竊盜、防詐騙、防毒品等相關防範措施之觀念，特函請臺中市政府警察局第二分局協助本校辦理犯罪預防宣導事宜，針對校外賃居安全相關問題暨教導學生如何加強住宅安全、防範網路詐騙、遠離毒品侵害等相關事項，期能於會中加強說明宣導。



座談會於 10 月 24、25 日下午 3:20 分假資訊樓二樓第三會議室舉辦。座談會當日學務長親臨致詞並特別感謝臺中市政府警察局第二分局偵查佐黃孟慧小姐於百忙之中來擔任此次座談會的講座。

針對校外賃居安全相關問題並教導學生該如何加強校外租賃住宅安全、以及防範網路詐騙、遠離毒品侵害等相關事項。



座談會相關資料將轉載於學務處學生宿舍組校外賃居網頁(雲端租屋生活網) [http://140.130.34.31/?page=download\\_file&school=NTCUST](http://140.130.34.31/?page=download_file&school=NTCUST) )中，供全校師生參考查閱。