



>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】 / p2-3
- 【健康生活】青少年 COVID-19 疫苗接種前後注意事項 / p3-5
- 【學權組宣導】 / p6

>活動花絮

1. 110 學年度新生始業輔導講習 / p7
2. 110 學年度學生宿舍新生講習暨迎新活動 / p8
3. 110 學生宿舍自治幹部成長營 / p9-10
4. 慈青社-義賣活動 / p11-12
5. 昭凌戲劇社-表演課 / p13
6. 吉他社-社課、社遊、顧問大會、小音樂會 / p14-16

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
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	課外活動指導組網站首頁	全校同學	課外活動指導組
10/6、10/7 (三、四)	菸害防制講座	民生校區三民校區中正樓八樓國際會議廳	全校學生	衛保組
10/13(三)	服務及衛生股長會議	民生校區誠敬樓 2 樓 T211 教室	民生校區各班衛生股長、五專 2-3 年級服務股長	民生學務組 校安人員

10/13(三)	社團會議	民生校區誠敬樓 2 樓 T204 會議室	民生校區各社社長	民生學務組 校安人員 民生總務組
10/13(三)	品德教育 專題講座	民生校區禮堂	民生校區五專 2 年級學生	民生學務組 校安人員
10/13~11/18 (每周三、四)	管位嘴邁開腿腰 瘦你最美 減重運動班	資訊樓第一韻律教室	全校學生	衛保組
10/20、10/21 (三、四)	交通安全宣導	詳如公告	全校新生	校安中心 生輔組
10/27(三)	安全教育 專題講座	民生校區禮堂	民生校區四技 1 年級學生	民生學務組 校安人員
12/15(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

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
因疫情關係，學校自 5/14 日起進行遠距教學，學生社團校內外活動因此暫停。				

※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】

財團法人慈光山佛教基金會大專學生獎助學金申請資格：凡就讀國內公私立大專院校及研究所肄業學生（不含大一新生、在職專班、進修部、空中大學、社區大學學生），上學年學業成績平均八十分以上、操行八十分以上或無違規記過紀錄，依規定提出一篇文章者。大學組每名壹萬元，研究所組每名壹萬貳仟元。名額依文章成績及有關資料決定。

財團法人得力教育基金會清寒獎助學金申請資格：

- 1、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。
- 2、前一學期之學業成績八十分以上及操行成績七十五分以上，且未曾有因故意行為，遭記警告以上懲處記錄者。本獎助學金名額，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。

- 財團法人臺灣兒童暨家庭扶助基金會「韌世代」獎助學金申請資格需同時具備以下七項：
- (一)具有中華民國身分且未滿 25 歲者。
 - (二)就讀經教育部認可之公立五專、大學、碩士之學生，不含軍警校、大學及研究所在職專班。
 - (三)109 學年度第二學期學業成績平均 75 分以上(含 75 分)。
 - (四)非家扶基金會經濟扶助對象。
 - (五)109 年度非政府列冊之低收入戶。109 年度家庭總所得未超過 120 萬，且家庭總所得平均分配至全家人口，每人每月在 2 萬元以下。
 - (六)家庭特殊狀況：1. 家庭中主要生計責任者死亡、罹患重傷病、失業、入獄或其他原因而無法工作，致家庭生活陷於困境。2. 其他因遭遇重大變故，致家庭生活陷於困境，求學困難。
 - (七)韌世代精神：1. 申請人積極參與公益服務、學術技能檢定或才藝競賽等，並能出示相關證明者。
2. 申請人有特殊身心症狀，但仍積極求學，並能出示相關證明者。

獲獎金額(一)五專組：一學期一萬元整。

(二)大學組：一學期二萬元整。

(三)碩士組：一學期二萬元整。

財團法人國際單親兒童文教基金會、財團法人連德工商發展基金會、財團法人中華扶輪教育基金會、寶島時代村股份有限公司、苗栗縣及基隆市政府等單位，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

【健康生活】青少年 COVID-19 疫苗接種前後注意事項

面對新冠疫情的挑戰，施打疫苗是非常重要的抵禦手段之一，無論是哪一種疫苗，施打後都會引發體內的免疫反應，讓免疫系統在未來遇到病毒時，能更迅速、更全面的備戰，如果近期有安排施打疫苗，接種前要注意以下三要點，為身體做好準備：

● 接種前注意事項

一、喝大量水分

充足的水分是首要條件，每天至少喝下 2000 ml 的水，能幫助身體循環和代謝，避免過多的不適。

二、避免飲酒

雖然喝酒與疫苗作用沒有直接的關係，但還是不建議在打疫苗前後飲用，因為即使是少量飲酒也可能引發脫水，而過量酒精也和免疫系統的減弱有關，因此建議還是盡量避免，讓免疫系統維持在最佳狀態。

三、均衡且天然的飲食

1. 多吃營養、有助抗發炎的食物。
2. 選擇清淡飲食。
3. 少吃加工食品。
4. 少吃油膩食物。

四、接種前一天勿熬夜

接種疫苗前後三天不熬夜睡滿 8 小時、避免疲勞多休息，暫停劇烈運動，讓身體集中精力於免疫反應。

● 接種時注意事項

打疫苗之前不需要空腹，另暈針通常是因為對打針的心理壓力與恐懼感，轉化成身體的症狀，出現眩暈與噁心等症狀，大多發生於青少年集體接種疫苗時，所以施打疫苗時，不要一直看著別人施打，避免心理愈來愈緊張，暈針反應與疫苗本身安全性無關，也不會造成身體健康的後遺症。

若發生暈針狀況，建議先至休息區休息，並緩解情緒緊張，同時通知學校老師及醫護人員，如暈針現象持續，宜盡速就醫診治。

接種後注意事項

接種疫苗後，2 周內不可進行劇烈運動，可能會出現手臂疼痛、發燒或身體疼痛等副作用，是因為免疫系統正在發揮作用，可向醫生諮詢用來緩解症狀的非處方止痛藥。接種部位疼痛、紅腫，通常於數天內消失，其他可能反應包含疲倦、頭痛、肌肉痠痛、體溫升高、畏寒、關節痛及噁心，通常輕微並於數天內消失。

一、發燒反應

接種疫苗後可能有發燒反應($\geq 38^{\circ}\text{C}$)，一般約 48 小時可緩解，據疫苗臨床試驗及上市後監測顯示接種第二劑之副作用發生比率高於第一劑。如有持續發燒超過 48 小時、嚴重過敏反應如呼吸困難、氣喘、眩暈、心跳加速、全身紅疹等不適症狀，應儘速就醫釐清病因。

二、心肌炎及心包膜炎

依據疫苗上市後安全性監測資料，接種 BNT 疫苗後曾出現極罕見的心肌炎和心包膜炎病例，較常發生在接種第二劑之後以及年輕男性，症狀包括：胸痛、胸口壓迫感或不適症狀、心悸、暈厥（昏厥）、呼吸急促、運動耐受不良（例如：走幾步路就會很喘、沒有力氣爬樓梯）。

出現上述任一症狀時，應立即就醫。並於就醫時告知醫師相關症狀、症狀發生時間、疫苗接種時間，以做為診斷參考。若為疑似疫苗接種後嚴重不良事件，可經由醫療端或衛生局所協助通報至「疫苗不良事件通報系統」。

學生施打 BNT 疫苗小提醒

不從事劇烈運動

施打前

- 睡眠充足
- 多喝水
- 不空腹

施打時

- 穿著寬鬆短袖
- 了解身體狀況
當天若身體不適
記得告訴醫師或暫緩接種
- 接種後於現場觀察

!!施打後請注意!!

接種後常見反應
接種部位疼痛、紅腫、疲倦、頭痛、
肌肉痠痛、體溫升高、畏寒、關節痛及噁心

☆ 出現以下症狀應立刻就醫
持續發燒超過48小時、且有嚴重過敏反應、
28天內出現疑似心肌炎/心包膜炎症狀

心肌炎/心包膜炎症狀!!

- 胸痛
- 心悸
- 暈厥
- 呼吸急促
- 運動耐受不良

(資料及圖片來源：疾病管制署、Heho 健康網站)

【學權組資訊】

學習與勞動權益組

兼任助理前一個月 薪資核銷資料請於 每月五號前送出

提醒您：資料送出前請再次檢查

- (1) 相關資料均已填寫完成
- (2) 已備妥相關附件及證明文件
- (3) 承辦人員及單位主管已核章

★ 印領清冊需經承辦人員及單位主管核章並註明日期，如有退件請盡速訂正後再次送件。

~~學習與勞動權益組關心您~~

活動花絮

110 學年度新生始業輔導講習/生輔組

◎活動時間：110 年 9 月 8 日、110 年 9 月 9 日

◎活動心得：

期使新生能瞭解學校生活、學習規範、認識系科發展、系科資源及課程規劃等目的，並輔導新生及早適應校園生活，訂於 110 年 9 月 8 日(三)至 9 月 9 日(四)上午 8:00~12:00 辦理 110 學年度新生始業輔導講習。9 月 8 日(三)為商學院、設計學院及智慧產業學院之場次；9 月 9 日(四)為中護健康學院、資訊流通及語文學院之場次。

今年為因應 COVID-19 疫情，不同以往在體育館盛大舉行，改採分流分班的方式，於各班分配的教室以降低容載人數並配合防疫規範之方式進行，各業務單位透過本講習將業務相關訊息及各項相關配合事項傳達給新生，以利新生順利適應入學後的校園生活，本次講習順利且圓滿完成。



110 學年度學生宿舍新生講習暨迎新活動/宿舍組

◎活動時間：110 年 8 月 20 日

◎活動心得：

相逢自是有緣，110 學年即將開始，為了讓所有來自四面八方的住宿生能更加認識宿舍，學生宿舍都會依照往例在本校體育館特別舉辦新生講習暨迎新活動。但 110 學年度受 COVID19 疫情的影響，只能改於線上辦理。在線上影片中，我們仍特別邀請到學務處大家長李俊杰學務長、宿舍組林進士組長、瞿韻華教官等長官，為我們的住宿生錄下了嘉勉的話語。



線上影片由學生宿舍幹部們精心策畫，為住宿生準備了豐富、生動又詳細的資料，深入的介紹有關於宿舍的所有細節，相信住宿生們在影片觀看結束後，必定收穫滿滿，不再對宿舍懵懵懂懂了。之後還為了讓住宿生們不僅可以更了解宿舍，並且能更遵守宿舍規則，還增加了線上有獎問答，凡是答對的住宿生都會有得到超商禮券的機會喔。

最後學生宿舍全體師長及幹部們誠摯的歡迎所有住宿生加入宿舍這個大家庭，並且感謝大家可以一起共同維護宿舍的生活品質。

**新生住宿
輔導講習**

上線時間：110/08/20 09:30

路徑：本校官網 > 學生事務處 >
學生宿舍組 > 住宿新生專區



學生事務處 學生宿舍組



110 學生宿舍自治幹部成長營/宿舍組

◎活動時間：110 年 8 月 31 日、110 年 9 月 1 日

◎活動心得：

109 學年度受 COVID-19 疫情影響，許多活動都被迫取消，所幸 110 學年開始疫情暫趨緩解，室內、室外活動限制逐漸鬆綁，所以為了讓學生宿舍幹部們彼此之間能更互相熟悉、也為了培養幹部之間的團隊默契和增進解決問題的能力，學務處學生宿舍組遵照本校的防疫原則，特別舉辦了 2 天的宿舍自治幹部成長營。



規劃的各種課程中(環境教育、消防宣導、CPR 訓練…等)，目的都是在培養幹部們在團隊裡應該要具備的正確態度以及觀念，同時也能夠更加的認識身邊的伙伴。藉由一連串的互動交流，提升了幹部彼此的團隊默契及問題解決的能力。在這兩天的活動中，相信對各位幹部來說，除了學習受益匪淺的課程外，也是一次十分寶貴的經驗。



國立臺中科技大學 110 學年度學生宿舍
自治幹部成長營



活動程序表				
時間	活動內容	地點	講師	備註
08:30-08:40	集合報到	校門口	總召	
08:40-09:30	車程	公車	總召	
8 月 31 日	09:00-12:00	寶之林廢棄家具再生中心	寶之林講師	讓學員實際感受資源回收再利用的可貴與重要性 (3小時)
	12:00-13:30	寶之林廢棄家具再生中心教室	總召	
	13:30-16:30	4201 教室、學生宿舍前	消防局文書分隊	3 小時
	16:30-19:00	學生宿舍	總召	
9 月 1 日	08:10-08:30	4201 教室	總召	
	08:30-12:30	4201 教室	藍衣天使講師群	4 小時 (含認證)
	12:30-13:30	學生宿舍	總召	
	13:30-14:30	4201 教室	藍衣天使講師群	1 小時
	14:30-15:00			
	15:00-17:00	4201 教室	幹訓組員	2 小時
	17:00-17:10			
	17:10-19:00	學生宿舍	宿舍組組長	宿舍幹部群

學生宿舍全體男女生幹部共 35 名，各個幹部都有著滿腔熱忱和十足的親切感。時時刻刻都在各自的工作崗位上為住宿生服務著，室友的小紛爭、環境整潔問題、宿舍設備故障、每晚清點人數…等，協助住宿生處理大大小小的疑難雜症，在此過程中同時也獲得自我成長，面對人、事、物的態度也更加成熟穩重。



慈青社-義賣活動/社團、課指組

◎活動時間：110 年 5 月 12 日、110 年 5 月 13 日

◎活動心得：

社團幹部 欣儒

這次慈青週義賣活動，很高興社員幹部及社區爸爸媽媽可以一同參與，大家都熱心的提供家裡用不到的物品，看到學生經過好奇參與我們的環保小遊戲、亦或開心的用便宜的價格買到喜歡的物品，甚至進一步隨喜樂捐，我們都感到非常高興。希望這次活動大家能夠關注到環保議題並參與公益，期待明年活動亦能如期舉辦，並廣邀更多的人參與。

社團幹部 冠逸

對於我來說，這次的慈青週是我加入社團後，第一次能積極協助參加的一場活動。在活動上實際體會到了延續物品的價值，同時也在幫助他人的那種美好的感受。個人認為義賣的理念是很具有意義的，能讓某些已經用不到的物品，在別人的手中繼續發揚光大，就好像讓物品起死回生一樣。

應英系 奕伶

受到同學的邀請來參觀義賣也得到很可愛的環保杯套。我覺得互動遊戲很有趣又有創意，有點像夜市的小遊戲，但同時結合了環保議題，增加了參與的趣味性。

應英系 蕊瑜

義賣的時間在中午很方便，和同學出去買午餐的時候可以順便參觀。原本只打算看看而已，但後來找到了我很需要的餐具組又很便宜，真的很開心！不但帶走了自己需要的東西，又可以做公益。希望明年可以在義賣中再找到其他想要的東西。



昭凌戲劇社-表演課/社團、課指組

◎活動時間：110 年 5 月 7 日、110 年 5 月 14 日

◎活動心得：

5 月 7 日社課

施羽珊：講了好久要和勤益的朋友交換社課上課，這學期終於實現了，這次看到韻律教室塞滿了好多人，感覺跟平常都不太一樣了呢！

周雨潔：這次老師講了 7 拍練習，將簡單的動作分為 7 拍，專心的把每一步都做好做的一樣，可以幫助我們在排練時動作、時機一樣。

5 月 14 日社課

林政諺：用心感受，深體會著你去前進，不要想太多，做就對了，在練習時很常做出重複東西，但是其實曲風和感受都不一樣，讓我思考了很多。

莊淑晴：在表演課中，我們用言語表達自己、用肢體替代言語、用表情帶入肢體。我們躺在木質地板，感受肌膚上的汗水與室內的熱氣，彷彿告訴著我們辛苦了。這 3 小時的一切，不是為了別人，而是安撫著對表演熱愛的心靈。



吉他社-社課、社遊、顧問大會、小音樂會/課指組、社團

◎活動時間：110 年 3 月 9 日~5 月 11 日

◎社課：



◎社遊：

透過社遊跟社員建立彼此的關係及感情，這是社團必備的，有良好的關係才可以讓社團越來越進步，除了讓社團進步以外還可以拓展人際關係，讓彼此更了解彼此，也可以讓社員更了解社團，彼此給予鼓勵和支持。



◎顧問大會：

透過兩年一次的顧問大會邀請歷屆學長姊回來社團一起共襄盛舉，把當初成立社團的初衷一起傳承下去，大家因為音樂聚在一起是一種緣份，分享著自己當初接觸吉他的初衷，一起彈唱著喜歡的歌曲，這種氛圍是如此的感動。



◎小音樂會：

透過小音樂會的表演，讓全校師生一起聆聽音樂，齊聚一堂，讓大家更認識吉他社這個大家庭，把我們最喜歡的音樂分享給大家，分享音樂的美妙。



透過吉他社跟大家一起學吉他分享音樂的喜悅，跟全校不同科系的學生一起上課，結交朋友，不但可以拓展人際關係 還可以讓相同興趣的人齊聚一堂，大家一起開心學習，一起進步，也透過每學期的社團活動增加彼此的互動，增進彼此的感情，也透過期初小音樂會和期末音樂會在學校穿堂表演，把音樂分享給大家，讓表演成為學校與吉他社溝通的橋樑，互相鼓勵互相欣賞，讓這份喜悅一起傳承下去，讓大家共同欣賞。

