

>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】優秀青年外交獎學金申請說明 / p2-4
【健康生活】過年飲食~應該怎麼吃才健康 / p4-5

>活動花絮

1. 勤心笑研社_哈哈 fun 桌遊 / p6
2. 動漫社-跳蚤市場-中正大樓川堂 / p7
3. 勤心笑研社_哈哈 fun 桌遊-翰英樓 1F / p8
4. 傳愛社-活出愛、見證愛、分享愛 / p9-10
5. 熱音社-藝琴解瘋 / p11
6. 電子音像社-『電音感謝祭』 / p12
7. 110-1 勞動基準法宣導說明會-中商大樓 7203 討論室 / 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
2/23(三)、 2/24(四)	幹部講習	體育館	全校幹部	生輔組、軍訓室
2~4月	學生菁英獎遴選	校內	應屆畢業生	生輔組
3~4月	模範生表揚	校內	畢業班級 模範生代表	生輔組
3/2(三)	校園環境整潔暨 環保教育宣導	昌明樓 4201	服務股長 衛生股長	生輔組
3/23(三)	交通安全講習	詳如公告	全校師生	生輔組、校安中心
3/24(四)	防災知能研習	詳如公告	全校師生	生輔組、校安中心
3/30(三)	情感教育講座一	中技大樓 H201	全校師生	生輔組

3/31(四)	情感教育講座二	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
1/5(三) 12:10~13:20	期末小音樂會	中正大樓 1F	全校師生	吉他社、課指組
1/17(一)、 1/18(二) 09:00~12:00	寒假訓練	活動中心 6F 廣場	競技啦啦社 社員	競技啦啦社、課 指組
1/17(一)~ 1/26(三) 09:00~17:00	寒假訓練	活動中心音樂廳	管樂社社員	管樂社、課指組
1/17(一)~ 1/28(五) 08:00~17:00	寒假訓練	活動中心 3F 社室	古箏社社員	古箏社、課指組
1/17(一)~ 2/18(五) 09:30~17:00	寒假訓練	活動中心 2F 社室	國樂社社員	國樂社、課指組
1/21(五)~ 1/26(三) 08:00~17:00	「莎卡蘭城鄉交 流」人文關懷寒假 育樂營	屏東縣三地門鄉 口社國民小學	口社國小學 童	書法社、教育 部、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】

★中華民國外交部為鼓勵優秀青年投身外交工作，設置 111 年(110 學年度)「外交獎學金」，供國內各大專院校在學學生申請，有關申請作業如下說明：

(一)申請條件：

1. 各大專院校有志從事外交工作之在學學生，且須修讀外交、國際公法、國際私法、國際關係、國際政治、國際經貿、國際傳播、區域研究、兩岸關係、比較政府、比較政治及外文等相關課程 5 門以上，另如選修與全球化有關之課程，可抵充上開規定修讀之相關課程，惟至多 2 門。
2. 上述科目修業成績平均須達 80 分以上，且學業總平均及操行成績均在 80 分以上，體育成績 75 分以上(無修者免計)，未有任一門課程不及格，且未受記過以上處分者。
3. 符合以上條件且具參與國際會議、擔任本部或非政府組織(NGO)志工、青年大使(或外交實習生)之經驗者為優先。

(二)申請程序及審核方式：

1. 申請人應於申請期間填具申請書，備妥上一學年度成績單正本、在學證明、自傳（內容含自我規劃及志向說明）、五千字專題報告（內容需與國際關係、外交或全球化等相關議題，格式不拘）各 1 份，以及教授推薦函 2 份向所屬學校申請。
2. 依據該部所訂資格條件辦理初審，將合格名單造冊，於 111 年 1 月 26 日下班前送至課指組彙整，以利後續依限函送該部「外交獎學金審查小組」辦理複審。
3. 本案頒獎典禮暫訂於 111 年 5 月至 6 月間，舉辦確切日期及地點將依複審結果另行通知。

(三)本獎學金名額計 34 名，每名頒予新台幣 2 萬 5 仟元整，惟該部 111 年度預算尚未完成法定程序，屆時將視立法院預算審議情形，於必要時調整獎學金數額或終止本獎學金之申請。

★財團法人癌症希望基金會透過癌友家庭大專子女獎助學金擴大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，尤以正在治療中、經濟弱勢且資源系統薄弱者為優先考量。

(一)獎助對象、獎金、名額

獎助對象為正在進行癌症治療病人之大專院校在學子女，每戶限一名子女申請。每名貳萬元整，共 75 名。

(二)申請資格

1. 父母一方罹癌，且在本會獎助學金審查期間(2021 年 3-4 月)須為正在接受治療中（包含手術、化療、放射線治療、標靶、免疫藥物治療）。
2. 就讀日間部大專院校或五專四-五年級或二技/專或七年一貫制 4-7 年級之 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）
3. 109 學年度上學期成績總平均達 60 分以上者。

(三)必備文件：

1. 獎助學金申請表正本。
2. 父或母罹癌診斷證明書影本(限 110 年 1 月以後開立)，恕不接受重大傷病核定審查通知書。
3. 近三個月內之同住全戶人口戶籍謄本詳盡版影本。（可於各地的戶政事務所提出申請）。
4. 申請人雙親之 108 年度之綜合所得稅各類所得清單及財產歸屬清單影本(兩項皆須檢附，可於任一國稅分局、稽徵所申請)。如有 110 年度的低收或中低收證明者，免附所得與財產清單，若其中一方未有低收或中低收資格，仍須繳納綜合所得與財產清單。
5. 109 學年度第二學期在學證明。
6. 109 學年度上學期成績單影本。
7. 學生自傳：介紹自己與家庭成員、家中經濟狀況、父母罹癌後生活之改變及因應方式(以 A4 大小紙張，600 字以上)，親筆或電腦打字皆可，不得由他人代寫。

8. 其他特殊身分證明文件影本。(如：低收入/中低收入、弱勢兒少核定公文、身心障礙證明、清寒證明、特殊境遇家庭核定公文...等)，無則免附。

9. 收件期間：111 年 3 月 1 日~3 月 31 日(以郵戳為憑)

★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

過年飲食~應該怎麼吃才健康

在這歲末之際，家家戶戶忙著採買年貨，準備各種豐富的餐點。但是，在滿足年節口腹之慾，伴隨而來的可能是身體拉警報，反而破壞了團圓氣氛。以下提供健康飲食的技巧，祝大家平安健康過好年。

1. 肉搭配蔬菜吃：過年桌上免不了大魚大肉，可在肉類主菜盤裡增加青菜的比例，例如粉蒸排骨旁放青花椰菜、雞湯加菇類烹煮、滷肉旁加玉米筍與紅蘿蔔等。除此之外，也要準備一至二盤青菜，增加蔬菜的攝取。吃的順序以蔬菜優先，再吃肉類，如此肉類的攝取量就會減少。
2. 減少過量油脂攝取的方法：以蒸、煮、烤、燉、滷等烹調方式取代煎、炸、裹粉、勾芡等高油脂烹調方法，減少吃進多餘的油脂。例如蘿蔔糕以水蒸取代油煎，肉類以燉、滷或烤等方式代替油炸或油煎。
3. 自製低油沾醬：火鍋在過年期間是常見菜色，有圍爐團圓之意涵。建議搭配的沾醬以醬油加上白醋或果醋，再配上香菜、蔥花或新鮮辣椒，就是清爽脂肪又低脂的沾醬。沙茶醬油質及鹽度都高，沾取時盡量減少，以免進過多塩分使血壓上升。
4. 選擇天然食材：火鍋料理中以天然鮮蔬作湯底，選擇新鮮肉片及蔬菜、菇類、魚、豆腐等為食材，避免加工製品如甜不辣、魚餃、貢丸...等高油脂高鹽份的加工食品，造成身體多餘的負擔。
5. 七分飽的觀念：由於飽食感傳遞到大腦需要 15-20 分鐘的時間，所以進食應細嚼慢嚥，放鬆情緒，當覺得已經有「七分飽」時就放下碗筷，避免攝取過多的食物。

【均衡飲食六大類】



過年期間儘管美食當前，但均衡攝取六大類食物仍很重要，乳品類、全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類都要均衡攝取。過年期間飲食還是要天天「蔬果彩虹 579」，並注意運動，維持『健康體位』，才能健康年年。

(資料來源：衛生福利部國民健康署)



活動花絮

勤心笑研社_哈哈 fun 桌遊/課指組

◎活動時間：110 年 11 月 15 日(一)

◎活動內容：

這次桌遊來了 12 個人，因為有點多所以我們分兩組。兩組的開頭都是以自我介紹開始，因為這次來了很多新社員，想說先自我介紹一下等等大家才能放開的玩。

一組是玩眨眨眼+UNO

剛開始的自我介紹 讓大家更認識彼此，過來就是玩 UNO ，是大家很熟悉的遊戲，所以也不用在多解說。之後就是玩眨眨眼，剛開始玩的時候大家都還不太會玩，規則也不太清楚，玩了幾輪後就好多了，大家真的都滿會跟對方打暗號的，雖然一開始有點尷尬，但整體的氣氛很不錯！

另外一組是玩草泥馬+種豆

剛開始也是先自我介紹，之後就是玩草泥馬讓大家打開心，主要就是一個接龍遊戲，是一個很簡單的桌遊，雖然一開始還是有點放不開，但之後大家也都逐漸敞開心房了。第二個遊戲是種豆，之前有玩過這個桌遊，是一個體驗當農夫的遊戲，但因為我沒有用太多時間去準備遊戲的規則，結果玩出來的跟本來的玩法完全不一樣，但是大家也玩的異常的投入，真是一個很特別的體驗啊～



動漫社-跳蚤市場-中正大樓川堂/課指組

◎活動時間：110 年 11 月 16 日(二)

◎活動內容：

跳蚤市場一直是我們 NC 動漫社的傳統，這是為了訓練幹部們籌辦活動的經驗，另一方面是可以促進社員與校內學生的交流，以及提倡人們要愛物惜物的精神。我們因此學會了如何積極的去對不同需求的人推銷他們所想要的商品。這一次的跳蚤市場讓我們的幹部們受益良多，不論是籌辦活動的過程中遇到得一些困難，之後該如何克服，還是與校內的學生進行交流，又或者是交流的過程中學習到的一些技巧等等，讓我們的幹部對於籌辦活動的部分學到了一課。

感謝：這一次的跳蚤市場我們覺得辦得很成功，這都是多虧了學校願意租借場地供我們使用。



勤心笑研社_哈哈 fun 桌遊-翰英樓 1F/課指組

◎活動時間：110 年 11 月 22 日(一)

◎活動內容：

這次是玩德國蟑螂+估估畫畫

這兩款都是我們很常玩的桌遊，但因為還是有新生，所以我們花了一點時間在介紹規則。我們一開始先玩德國蟑螂，這是一個類似吹牛的遊戲，剛開始大家看起來都沒什麼精神，而且我們也發現大家都不怎麼騙人，所以這個遊戲玩起來就有點無聊，大家也感覺不怎麼好玩。

第二個桌遊是估估畫畫，這是一個小組遊戲，每隊各派一個出來形容題目給其他人猜，看哪一隊的分數比較快到終點就獲勝。大家一開始也都冷冷的，玩到後面大家就有比較多笑容了，感覺有越來越進入狀況了。

最後總結來說，這次大家感覺好像沒什麼精神，氣氛也一直怪怪的，但其實我們破冰的桌遊也沒選好，所以氣氛才一直沒有起來，是到了最後才好意點的，希望之後可以再更緊慎一點選桌遊~



傳愛社-活出愛、見證愛、分享愛/社團、課指組

◎活動時間：110 年 12 月 21 日(二)

◎活動內容：

今年的聖誕節我們邀請了許多同學一起來參加活動，活出愛、見證愛、分享愛，是我們今年的主題，我們彼此分享了聖誕節遇到過的事情，在吃飯及真心話活動的時候，也體驗團聚在一起的愛，剛剛好那天是冬至，老師也有親自準備湯圓，非常好吃，最後老師跟我們分享了拐杖糖的故事，活動就結束了，謝謝課指組給我們經費，讓我們能與同學們度過一個不一樣的聖誕節！

-by 社長 沛宏





熱音社-藝琴解瘋/課指組

◎活動時間：110 年 12 月 21 日(二)

◎活動心得：

黃議加

這次活動是我上學期舉辦的活動，因為遇到疫情期間狀況讓很多事情難以完成，也讓活動延了又延，最後很慶幸還是完成本次活動，在本次活動中擔任所有事情的負責人，場地佈置與廠商聯繫以及跑活動流程等等，最重要的是全程配合防疫措施，量體溫、人員戴口罩、人員管控及實名制、噴酒精、全場禁止飲食等等，舉辦活動的同時也兼顧防疫，讓參加活動人員有一個安全安心的活動環境。雖然在接洽很多流程時候遇到困難以及出點小差錯，但也都順利的克服困難，讓自己學到下次接洽活動的流程能夠更流暢。

薛茗鴻

這次活動因為疫情一直調整日期，但是終於辦成功了，人潮也很多，社員都表演的很好、主持人也很會帶氣氛。

陳智翔

這次因為為疫情的關係所以一直延，但很高興終於可以成功的辦了活動。燈光與音響給的感覺很好，主持人很會帶動氣氛

呂家鳳

這次上台唱歌，收穫許多，看到大家享受我唱的音樂，真是太好了。

蕭培巨

這次的活動，大家都很滿意，不管是在場控的部分或是活動規劃上，都比以前都更進步很多，雖然人數受到疫情影響沒有到這麼多人，但大家都還是很嗨，而且都有確實做好防疫的工作。可想而知如果沒有疫情，我們應該可以帶給大家更棒更好的表演，希望之後我們可以繼續進步，讓這個傳統，這個文化可以繼續流傳在中科的校園與社團中。



電子音像社-『電音感謝祭』/課指組

◎活動時間：110年12月30日(四)

◎活動心得：

蔣坤宏

這次活動舉辦目的是讓校內外師生能夠享受電子音樂外，同時也檢視本學期學員們的學習狀況，大致上學員們的成果發表都有不錯的表現，但還是有小部分的缺點需要加強，幹部們也需要在加強自身能力以及活動流程安排事宜。

吳承翰

這次期末成發籌備了許久，人潮比以往多了一些，學員們都放的不錯、Mc也很會帶氣氛，以及還有社團歷屆的大學長回來支持，讓我們活動更加順利精彩。

劉宸瑋

很高興這次期末很順利的可以舉辦活動。燈光與音響給的感覺很好，MC很會帶動氣氛，學員們最後的成果也符合大家們的期待，相比練習時已經進步了許多。

石品騏

這次擔任教學一職，從籌備期末活動開始，就不斷指導及督促想要表演的學員們練習，從剛開始完全不熟悉到現在能夠自己掌握器材使用的能力，最後在活動中的精彩表現，看見他們這學期的進步，讓我感到非常的開心。

張家逸

這次的期末活動，大家都很滿意，場控的部分或是活動規劃上，都比以前都更進步很多，但我們還是要每次都持續進步，希望之後我們可以繼續讓電子音樂這個傳統，這個文化可以繼續流傳在中科的校園與社團中。



110 學年度第 1 學期勞動基準法宣導說明會-中商大樓 7203 討論室/學權組

◎活動時間：111 年 1 月 10 日(一)14：30～16：25

◎活動心得：

本活動由前臺北市勞動檢查處副處長，現任臺北及新北地方法院勞動調解委員、臺北及新北市政府勞資爭議調解人暨調解委員黃文鐘老師，以其 30 餘年長期處理勞動條件檢查及調解勞資爭議實務經驗，帶計畫助理認識「勞動基準法」。整場演講內容豐富精采，所有計畫助理無不全神貫注、專心聆聽。

