

>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】獎助學金申請說明 / p3-4
- 【健康生活】春天，是個戰痘的季節 / p4-5

>活動花絮

- 1、110 學年度第 2 學期學生交通安全教育活動 / p6
- 2、110 學年度第 2 學期學生防災教育活動 / p7
- 3、110 學年度第 2 學期情感教育講座 / p8
- 4、戲劇社-霧裡的行星期末公演 / p9-12
- 5、口琴社-110 學年度全國學生音樂比賽 / p13
- 6、國樂社-110 學年度全國學生音樂比賽 / p14
- 7、管樂社-110 學年度全國學生音樂比賽 / p15-16
- 8、110 學年度第 2 學期捐血暨健康週活動 / p17
- 9、110 學年度第 2 學期校外賃居安全座談會 / p18
- 10、消防教育專題講座 / p19

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月~5月	學生菁英獎遴選	校內	應屆畢業生	生輔組
3月~4月	模範生表揚	校內	畢業班級 模範生代表	生輔組

4/27(三)	法治教育講座	中技大樓 H201	全校師生	生輔組、校安中心
4/28(四)	品德教育講座	中技大樓 H201	全校師生	生輔組、校安中心
5/4(三)	學生社團暨自治性團體評鑑	學生活動中心	本校社團、自治性團體	課指組
5/11(三)	同儕輔導訓練營	中護健康學院 T211 教室	中護健康學院各社團社長、幹部、系學會長、幹部	民生學務組
5/25(三)	性別平等教育專題講座	中護健康學院禮堂	中護健康學院二技一年級及五專三年級各班學生	民生學務組 校安中心
6/27(一)(暫定)	110 年學生自治性團體暨社團幹部研習營	學生活動中心(暫定)	社團幹部	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
4/7(四) 18:00~21:00	2022 傳承 X 展翅 - 畢委會人才招募暨培訓活動	昌明樓 4201	畢業班學生	畢委會、課指組
5/11(三) 15:00-21:00	動物聲友會-三系聯合卡 K 活動	活動中心音樂廳	休閒系、財金系、應用統計系	休閒經營系學會
5/23(一) 18:00~21:00	Old days Good days(成果發表)	活動中心音樂廳	全校師生	熱舞社、課指組
5/26(四) 18:20~19:30	110 學年度第 2 學期桌球社社員大會	弘業樓 6701	桌球社社員	桌球社

※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】

★王禎和青年文學獎助學金為資助設籍花蓮或在花蓮就讀大學文學科、系、所的在學生，或設籍花蓮或在花蓮就讀大學有文學創作之家境清寒在學生，認真求學、完成學業，實現文學創作與研究之理想。

一、獎助對象：

(一)申請資格

1. 大專組：設籍花蓮或在花蓮就讀大學文學科、系、所的在學生，或設籍花蓮或在花蓮就讀大學有文學創作的在學生。(不包括空中大學、社區大學學生、學期交換生)
2. 高中組：在花蓮就讀的高中在學學生。

(二)如係清寒學生，請檢附證明，將優予考量。清寒學生係指家境清寒者或家庭突遭變故，如父母親或負擔家計者因病重、或家庭遭受重大災害等情形，致無力繼續就學者。

二、申請標準：

(一)學期成績(110學年度第一學期)：大專、高中職65分以上，國中60分以上。操行成績：80分以上(無操行分數者摘錄老師評語)。(註：申請人數超過錄取名額時，以智育平均成績高低排序錄取。)

(二)領有當年度縣市政府或鄉鎮市區公所低收入戶、中低收入戶、特殊境遇者及身心障礙(申請者或申請者父母)證明。

三、頒發獎助學金：

(一)獎狀一紙。

(二)獎金：

1. 大專組：每名新台幣貳萬元整，每年四名。
2. 高中組：每名新台幣伍仟元整，每年四名。

四、申請日期：

111/2/14起至4/8止，以郵戳為憑，逾期不受理。

★新北市政府教育局111年度「就讀高級中以上學校獎學金」，係由新北市自行預算編列，額外提供新北市民，且目前仍就學之學生獎學金，以鼓勵學子向學。

一、申請對象：

凡設籍新北市滿6個月以上，在國內公私立高級中等以上學校就讀學生，得申請本獎學金。但已享有師資培育校院、軍警校院、特殊教育學校之全額學雜費補助及就讀各類進修學分班或第3年起之碩、博士班研究所學生不得申請。

二、成績標準：

本獎學金申請時，除新生1年級及五專4年級(視為大專1年級)採計1年級第1學期

成績外；其他年級均採計前 1 學年之 2 學期成績（例如：2 年級生採計 1 年級第 1、2 學期成績），並同時符合下列標準：

（一）學業或智育成績總平均在 80 分及體育成績 70 分以上（身心障礙學生體育成績 60 分以上）。

（二）大專院校以上學生如無選修體育者，請於體育成績欄勾選「免修」，免附體育成績；高中職學生如依教育主管機關規定免開體育課者，亦於申請之體育成績欄勾選「免修」，並上傳由學校出具之免修體育證明。

（三）若學校成績單為等第者，須由學校出具換算表並換算為原始分數。

（四）前 1 學期（1 年級）或前 1 學年（其他年級）有記過以上處分者，不得申請。

三、申請方式：

逕至線上註冊及申請【網頁路徑：新北市高中以上學生獎學金申請網

(<http://award.ntpc.edu.tw/>)。或新北市教育局首頁/(上方)福利補助/(下方)拼圖/高中以上學生獎學金申請網(<http://award.ntpc.edu.tw/>)。】

四、申請時間：

111/4/1 至 111/4/20 止。

★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

春天，是個戰痘的季節

時逢春季到來，很多人可能感受到臉上的痘痘也長多了。春天為什麼易長痘痘？可能原因如下：

1. 油脂分泌

春天氣溫普遍回升，使油脂的分泌開始旺盛起來，加上空氣中的灰塵附著在上面，就容易造成毛孔堵塞。而油脂排出不順暢就沉積在臉上，很容易就形成了痘痘。所以要記得**早晚洗臉仔細清潔**，皮膚油膩的人，可以在中午多洗一次，切記洗臉次數不要過多，以免造成皮膚傷害。

2. 經常熬夜、壓力大

經過冬天蟄伏後，春天使人有活力感，工作可能增加，因此熬夜或生活作息不規律就成了常態。但是**熬夜會使得身體的內分泌失調**，影響毛孔角質、皮脂分泌，痘痘也就爬到臉上，因此平常需要注意個人的良好作息。

3. 季節對情緒的影響

春天的季節萬物復甦，但我們也經常聽到傷春悲秋。很多情緒障礙病患很容易在這個季節萌生比較悲觀的想法。情緒對於身體的調節至為重要，一旦情緒不穩定，很容易引起內分泌失調，臉上也就冒出痘痘。

4. 錯誤的護膚方式

不同季節皮膚狀態不一樣，冬天氣候較為乾冷，可以使用油性成分多一點的護膚品，然而到了春天如果繼續使用相同的護膚品，可能會使得皮膚的油性增大，造成油脂過多而堵塞毛孔長出痘痘。因此到了**春天應該根據膚質換一些不同的護膚品**。

另外，女性月經期間皮脂囊會增大，且皮脂質的分泌量也會增加，所以女性在生理期前 2 週，皮脂分泌增加，讓毛孔容易阻塞。青春期也會讓荷爾蒙分泌更加活躍，造成皮脂分泌增加，痘痘也跟著增加了。

再者，營養不均衡，或是節食減肥，會讓維持皮膚健康所須的維生素、礦物質不足。若攝取過多糖分，也會造成皮膚角質增生。吃了太多高熱量食物，如：油炸類，臉上也會狂長痘痘。

痘痘很容易影響個人的整體形象及心情，了解容易長痘痘的原因後，我們就可以對症下藥，減少痘痘滋生。



(圖片來源：健康醫療網 / 資料來源：早安健康網站)

活動花絮

110 學年度第 2 學期學生交通安全教育活動 / 生輔組

◎活動時間：111 年 3 月 23 日 (三)

◎活動內容：

15:00~17:00 在昌明樓一樓室外周邊廣場辦理「學生交通安全教育宣導」，邀請臺中市道安宣導團擔任講座，由全校各班學藝及服務股長代表以擔任交通安全教育宣導種子參與本課程，活動圓滿完成。



110 學年度第 2 學期學生防災教育活動 / 生輔組

◎活動時間：111 年 3 月 24 日（四）

◎活動內容：

15：00~17：00 在中技大樓 H201 會議室辦理「學生防災教育宣導」，邀請臺中市消防局專業宣導官擔任講座，全校各班副班代、服務股長代表以擔任防災教育宣導種子參與本課程，活動圓滿完成。



110 學年度第 2 學期情感教育講座 / 生輔組

◎活動時間：111 年 3 月 30 日(三)-111 年 3 月 31 日 (四)

◎活動內容：

為協助學生認識情感關係，引導學生思考情感關係對自我的意義，並能以適切的態度，表達情感、接受情感或拒絕情感，建立情感交往的合宜態度與互動方式，同時培養多元性別思維，用愛相互了解、尊重與關懷，增進校園性別友善。本組於 111 年 3 月 30 日 (三) 下午 3:20~5:00 在本校三民校區中技大樓 H201 會議室辦理情感教育講座(第一場)，本次主題為「戀愛攻防戰-我那麼暖為什麼你不買單」，邀請蛹之生心理諮商所蔡羽柔諮商心理師主講，參加師生(含講師與學生)共計 91 人，由本組謝曉甄組長代表校長頒贈講師感謝狀。

次日於同年 3 月 31 日 (四) 下午 3:20~5:00 在本校三民校區昌明樓 4201 會議室辦理情感教育講座(第二場)，本次主題為「愛情怎麼了嗎?關於愛的那些事」，同樣邀請蛹之生心理諮商所陳敬堯諮商心理師主講，參加師生(含講師與學生)共計 62 人，由李俊杰學務長代表校長頒贈講師感謝狀。



戲劇社-霧裡的行星期末公演 / 課指組

◎活動時間：111 年 1 月 21 日(五)-1 月 23 日(日)

◎活動心得及照片：

指導老師王逸芝：

從 2016 年開始回到中科大擔任昭凌戲劇社的指導老師，至今也邁入五年了。這五年我和學生們一起改變了很多東西，包括上社課的方式，排練的方式，帶社團帶新生帶幹部的方式，這些都是行政庶務上的工作。而在藝術創作的領域，我很高興每一屆都試著做出與「眾」不同的東西，無論是劇作的選擇，或是表演形式的探討，今年最特別的就是他們選擇了現在最時興的「沉浸式劇場」，在非寫實的傳統戲劇之外，還設定了與情感相關的主題。這一趟色彩斑斕而動人的演出，期盼和您一同踏上未知的旅程。祝您看戲愉快。



護理系四B 李昀潔 職位：導演

借點橫衝直撞的傻勁
抱著天不怕地不怕的膽量
我的直覺告訴我，衝吧！
從前，我是個聽故事的孩子
如今，我成為說故事的導演
謝謝，昭凌小太陽們的相伴
此劇，獻給正在努力的我們



如果一個小孩從小被教導要「乖」、要聽話，長大後他會成為什麼樣的人？深究「乖」這個字，事實上是一種極大的壓抑，壓抑自己的欲望迎合他人的要求，看似體貼、善解人意、總按照別人的要求，是因為他們把安全感建立在別人對自己的態度和行為上。順從的背後，是想被愛、被需要以及被保護的渴望，為了顧及別人的感受，為了關係和諧融洽，掩蓋了真實的自己。接下導演這份吃力不討好的工作，起初是因為編劇- 柚子先生(祐霆) 的邀約，要知道

對於一位護理系學生兼護理師而言，講求的是效率、速度與準確度，不做沒把握的事情，以免被病人家屬提告。這齣劇讓我完完全全打破如此惰性的想法，因為我愛這齣劇，我熱愛戲劇使我抗拒不了那迷人的魅力，它是富有生命與想像力，走在寫實與非寫實間，上演生活中無法被實現的一面，我想將這份熱愛變成亮麗的色彩渲染給身邊的人，如此天真美好的想法。

我要好好感謝我的編劇- 柚子先生

繼上齣音樂劇《C'est La Via》後，我們更勇於嘗試其他形式的演出，創造不一樣的可能。好比這次沉浸式演出，將觀眾與演員的距離拉近，打破台上與台下固有的界線，這類型的演出十分考驗演員的應變能力以及舞台效果。對於一位新手導演可說是拿石頭砸自己的腳。況且，我們必須在3個月內生出劇本、安排排練、製作道具、走完行政上的流程，海量的工作如土石傾瀉般而來，看似萬里長城般的計畫，浩大的工程，只能深吸一口氣。不怕，事過境遷回想起來，我真的很感謝一路以來陪在我身旁的舞台監督- 政諺，慶幸有他的輔佐，否則我早就被排山倒海的問題壓垮了。導戲不是我的專長，如何在現場指揮若定，編排走位，幫助演員在戲劇上的詮釋，只能靠以往自身當演員的觀察、效仿指導老師- 逸芝學姊所得，我深信只要我們一起努力，我們的心在一起，戲一定會有我們想傳達的溫度在。帶點橫衝直撞的傻勁，抱持天不怕地不怕的膽量，我的直覺告訴我，衝吧！從前，我是個聽故事的孩子，如今，我成為說故事的導演，謝謝，昭凌小太陽們的相伴，此劇，獻給正在努力的我們。

資應五甲 施羽珊 職位：製作人、演員

本來以為這次公演，我可以全身而退，看著可愛的下一屆忙來忙去，結果把自己給搞進去了，沒有想到會突然接到昀潔的邀請，飾演小狸一角，看著他們這樣成長，我也沒想太多就接下了。

小狸他很自由，非常自由，但是他卻沒有迷失自我，他很清楚他在哪裡、他在幹嘛，他的人生是否就是我們所嚮往的呢，但是往往會被生活、被現實、被身邊的人所壓抑住。

或許我們心中都有一個小狸。

所有的人都很盡心盡力，導演和舞監還設計了一些讓大家融入角色的活動，或許可以加進昭凌的傳統。

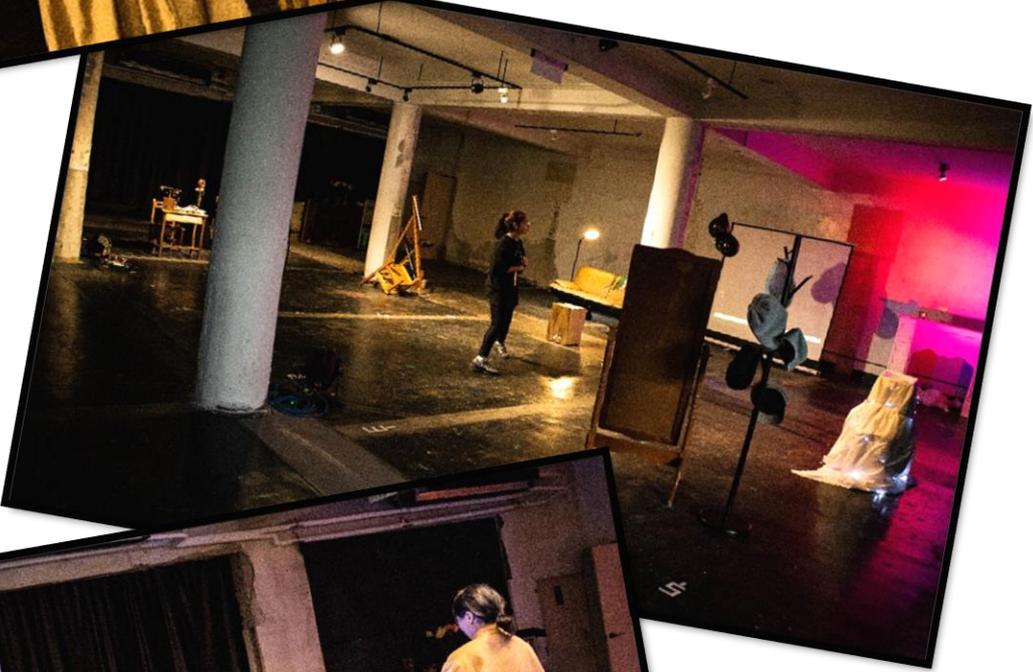
途中我們遇到了一些困難與人性的考驗，但是我們都走過來了，帶著這次的教訓，走向空未知的未來。

資應三 A 林政諺 職位：舞台監製

這一齣戲很神秘很特別，我很開心昀潔找我當這一齣戲的舞監，就像是帶領我去她的星球，我將地球上所有的面貌都記錄下來和 crew 一起建立昀潔的宇宙。

舞監這個職位很美，舞監像是跟著這一齣戲一起成長，隨著這一齣戲逐漸成形內心的激動會更多，我很喜歡每一個演員在舞台上真誠地詮釋自己的想法，那個畫面真的很觸動內心，昭凌小太陽們一起加油！





口琴社-110 學年度全國學生音樂比賽/社團、課指組

◎活動時間：111 年 3 月 1 日(二)~ 3 月 2 日(三)

◎活動內容：

睽違了兩年，因為疫情而暫緩的音樂比賽終於不停辦了，以為這次會失誤很多，不過比賽卻意外的發揮很好!雖然比賽前的練習真的很辛苦，但比完賽那一刻真的都值得了，跟社團的大家一起共事真的很棒，大家一起練琴的記憶是不消失的!



國樂社-110 學年度全國學生音樂比賽/社團、課指組

◎活動時間：111 年 3 月 1 日(二)~ 3 月 2 日(三)

◎活動內容：

每年的比賽都因為疫情爆發而被迫取消。終於在第三年順利比到賽了，重溫團練的感覺很美好。參加比賽，真的好緊張手到演出的前一刻都還在抖，非常感謝指揮老師用心指導和團員們的努力，大家都很辛苦，而且能跟大家一起比賽，各種練習、比賽的過程中很開心。真是個難忘經驗，希望蘭風以後年年都可以參加比賽。



管樂社-110 學年度全國學生音樂比賽/社團、課指組

◎活動時間：111 年 3 月 6 日(日)

◎活動內容及照片：

保金三乙 賴韋馨

時隔兩年的比賽，也是我第一次參加的全國學生音樂比賽。從寒假開始的行政籌劃、曲子練習，到真正上台演奏，整個社團一起經歷了很多大小事。我們有哭有笑，有挫折也有成長，我們一起踏過了許多的難關，從中學學習到解決之道，並銘記在心。我想，貢獻最多的莫非是比賽的幹部負責人了。他們必須時刻掌握相關的細節，也必須考慮周到，整個活動的行程，都是他們一手策劃的。我很感動能有這麼可靠的幹部們，真的很辛苦他們了。

保金三乙 曾韻琳

經過三年，這次終於參與到全國學生音樂比賽！前兩年，因為疫情的緣故遲遲無法參加，再加上這是我第一次比這麼大型的比賽，可能會比其他人更重視此次的比賽，然而，我仍然發生了失誤...除了懊悔外，還有對同伴的愧疚，「是我脫累了大家」這句話一直在腦中迴響，但看到比完賽後的大家，臉上幾乎掛著笑容，氛圍隨之歡樂了起來，被這股氣氛感染的我，壞心情靜悄悄的消失了，之後，我會加以運用比賽的籌備過程中，在未來的道路上替我自己排除疑難雜症。

保金二乙 曹耘綺

第一次參加學生音樂比賽，心情好微妙，一直以為自己會很緊張，但一坐上台卻很放鬆，能跟著指揮老師的手流動，能跟著音樂起伏，能享受這個舞台，最後的分數也出乎意料的令人滿意，謝謝每一個出現在舞台上的無論幹部社員槍手學長姐，這樣的組合，演出這樣的音樂，一輩子也就這一次，能享受這些真的很讓人高興，也希望未來還有機會能再和這些人一起去比賽，為了同一個目標努力著！





110 學年度第 2 學期 捐血暨健康週活動 / 衛保組

◎活動時間：111 年 3 月 1 日(二)~ 3 月 2 日(三)

◎活動內容：

衛保組於 3 月 9、10 日與台中捐血中心、健康小天使、救傷隊社團聯合舉辦捐血活動暨健康促進有獎徵答，參與校園捐血活動的熱血青年們，可獲得郵局贊助的紀念品，許多同學們紛紛到場挽袖參加捐血活動，一度把捐血車擠得水洩不通，感受到大家滿滿的愛心與熱情，兩天下來共募得 165 袋熱血。

另外為使同學更瞭解健康飲食的重要，當天合併舉辦健康週有獎徵答活動，期望透過這樣的活動方式，讓學生能瞭解何謂健康的食物及天天五蔬果對身體的好處。



110 學年度第 2 學期校外賃居安全座談會 / 宿舍組

◎活動時間：111 年 3 月 23 日(三)~ 3 月 24 日(四)

◎活動內容：

考量學生賃居在外經常缺乏正確租屋與簽約觀念，特邀請財團法人崔媽媽基金會法務組講師協助本校辦理相關租屋安全宣導事宜，針對校外賃居相關案例教導學生如何認識租屋環境、避免糾紛、保障自身安全與權益等相關事項，強化學生租屋安全自我保護意識。



座談會於 3 月 23、24 日下午 3 時 20 分於第三會議室舉辦；當日學務長親臨致詞並特別感謝崔媽媽基金會曹筱筠講師及簡珣律師於百忙之中前來擔任此次講座，會中期勉與會之學生代表汲取講座精華，特安排有獎徵答，參與者十分踴躍。

另針對教育部推行「租屋安全檢核」宣導賃居生自我檢視『租屋安全、面面觀·6+1 項、好安心』包括：建築物具有共同門禁管制出入口且有鎖具·建築物內或週邊停車場所設有照明·滅火器功能正常·熱水器裝設符合要求，避免一氧化碳中毒·設有火警警報器或住宅用火災警報器·保持逃生通道暢通，且出口標示清楚·我已瞭解逃生通道及具備逃生要領等相關事項，期勉賃居生能認知當危險發生時自我保護方式。



消防教育專題講座 / 民生學務組

◎活動時間：111 年 3 月 16 日(三)

◎活動內容：

民生校區辦理 110 學年度第 2 學期消防教育專題講座，邀請臺中市政府消防局大誠分隊團隊蒞臨演講，先由林俊杰學務長致詞，接下來方柏翔講師說明火災發生時，一起火點在低處時等待救援不可開門，高處時就往下移動，讓同學了解火災時的因應措施，以維護生命安全，共計師生 232 人參與。

