



>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
- 【健康生活】熱心捐血小教室 / p3-5

>活動花絮

1. 109 學年度畢業典禮 / p6
2. 109 學年度畢業獎項「學生菁英獎」遴選與表揚 / p7
3. 桌球社-109-2 學期授課 / p8-9
4. 攝影社-舉辦商業攝影講座 / p10
5. 109 學年度第 2 學期享瘦不 NG 4.0 / p11

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
公告發布後至 110 年 8 月 31 日前	因應新冠肺炎疫情影響緊急紓困措施	本校網站	符合資格學生	課指組、民生校區學務組、進修部學務組及假日班、各系科
開學日起 2 週內	學生申請就學貸款加貸金額代墊訊息	本校網站	本校三民校區日間部符合就學貸款資格學生	課指組

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	本校網站	本校符合獎學金資格學生	校外各項獎學金提供單位、校內各承辦單位
------------------	---------------	------	-------------	---------------------

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】

教育部協助因新冠肺炎疫情致影響家庭經濟之就讀國內大專校院具學籍之本國學生，由學校審核認定自 110 年 5 月 1 日起至 110 年 7 月 31 日止，學生本人或家庭成員經濟確實受疫情影響者。受疫情影響學生得於公告發布後至 110 年 8 月 31 日前向就讀學校申請上開相關紓困助學補貼，經學校審查通過後一次撥付，以撥款方式匯入學生本人帳戶。詳情請參閱學校首頁或本組最新消息。

三民校區日間部學生如於 110 學年度第 1 學期完成就學貸款者，若確有迫切需要校方先行墊支學貸之書籍費、校外住宿費及生活費（限低收入戶及中低收入戶），請檢具申請書(<http://student.nutc.edu.tw/files/13-1004-558.php?Lang=zh-tw>)及相關證明於開學日起 2 週內至課外活動組申請，以符實際需要。

109 學年度第 2 學期校外各項獎學金截至目前止，計有 53 筆，已陸續上網公告，並受理收件中，已申請之案件亦已依限送至各承辦單位審核。

教育部為利於民眾搜尋各項獎助學金資訊，業將圓夢助學網整併至該部全球資訊網（路徑：教育部全球資訊網—師生園地—圓夢助學網），新連結網址為 <https://www.edu.tw/helpdream>。

【健康生活】

健康中心編製

熱心捐血小教室

受到新型冠狀病毒（COVID-19）影響，全台各地不少捐血活動都暫緩舉辦，民眾也都盡量避免出入公共場所，導致全台捐血量驟減。捐血是充分發揮愛心並互助救人的善行義舉，更重要的是可以挽救急需輸血的受傷病患。因為血液至今仍無法以人工血品或人工製品取代，所以民眾們踴躍捐血，將可以成為他人延續生命的重要支柱。

一個健康的成年人，全身血量大約是體重的 1/13；如果體重 60 公斤的人，全身血量約 4,000ml。捐一次 250ml 的血液，只占全身血量的 5~6%，而且會使骨髓加速造血，促進新陳代謝。因此，對一位健康的人來說，偶爾捐血對健康是不會有影響的，但須注意若一次想捐 500ml 的血液，則需考慮體重、身高與體型。依照現行規定，捐血的年齡限制是 17~65 歲，捐血時應該注意以下事項：

※ 捐血前 24 小時

1. 捐血時，體內的血量會小部分流失，因此可以在前一天先補充大量的水分。
2. 可先補充一些鹹的食物，增加鹽份的攝取有助於捐血後更快地恢復血量。
3. 需有充足睡眠，請勿熬夜。
4. 捐血前 8 小時內不宜飲酒。
5. 身體不適或正在感冒、發燒或服藥治療中者不宜捐血。

※ 當天捐血前

1. 全血捐血者請在捐血前 3 小時、到達捐血地點後，分別補充約 2 大杯（300cc）的水。
2. 不宜空腹，務必正常飲食或吃點心，例如：鹹餅乾是不錯的選擇。

※ 捐血後

1. 請將手臂抬高，並於針扎處至少加壓 5 分鐘；彈性繃帶請 30 分鐘後再移除，以防止瘀血。
2. 請至少休息 10~15 分鐘，確定沒有任何不舒服後再離去；1 小時內補充約 3 大杯（500cc）的水及小餅乾。
3. 如感到暈眩或不適，請立即坐下或躺下，以避免跌倒。

※ 捐血後 6 到 8 小時

1. 請至少補充 3 大杯（500cc）的水。
2. 不要劇烈運動，例如：騎自行車、慢跑或重量訓練。
3. 請盡量不要開車或騎車。
4. 不要長時間站立，如：排隊或站在擁擠的公共交通工具上。
5. 不要讓自己處於過熱的環境下，不要坐或站在陽光直射處。
6. 不要飲用酒精類飲品。

各地的捐血中心都會隨時掌握庫存血量，並適時於過量或短缺時採取必要的措施。在 **台灣血液基金會** 的官方網站上，都設置有各地區不同血型安全庫存血量的燈號顯示，可提供民




眾查看目前各捐血中心的安全庫存血量。
建議師生可趁假期挽袖捐血，並請提前預約分散人流；另接種新冠肺炎 AZ 及嬌生疫苗者，應暫緩 14 天再捐血，以免影響血液品質。

捐血前、後您應該注意的事情




捐血是一件令人開心的事情，您可以在捐血前、後經由一些小技巧讓捐血更安全、更輕鬆。

捐血前您可以這樣做

捐血前24小時

-  1. 捐血時，體內的血量會小部分流失。你可以在前一天先補充大量的水分（特別是天氣較熱時）。
-  2. 補充一些鹹的食物，增加鹽份的攝取可以幫助您在捐血後更快地恢復血量。
-  3. 捐血前一天有充足的睡眠，請不要熬夜！

捐血前

-  1. 捐分離術血小板者，請您在捐血前3小時先補充適當水分。
-  2. 捐全血者，請在捐血前3小時、到達捐血地點後，分別補充約300毫升的水。
-  3. 記得正常飲食或吃些小點心（補充鹹餅乾是不錯的選擇）。

捐血後您可以這樣做

- 捐血後請至少休息10~15分鐘，確定沒有任何不舒服後再離去，並在捐血後1小時內補充3大杯的水（約500毫升）及小餅乾。
- 6~8個小時內



請至少補充約500毫升的水。



不要劇烈運動，例如騎車、慢跑或上健身房鍛鍊身體。



請儘量不要開車或騎車。



不要長時間站立，例如排隊或站在擁擠的公共交通工具上。



不要讓自己處於過熱的環境下，不要坐或站在陽光直射處、勿泡溫泉、勿蒸氣浴。



不要飲用酒精類飲品。

如果您在捐血後感到不適，請立即告訴現場護理人員，或致電我們。



施打**新冠肺炎疫苗**

可以捐血嗎？



類別

疫苗廠牌

緩捐期限

mRNA

輝瑞Pfizer
莫德納Moderna等廠牌

無需暫緩^註

腺病毒載體類

阿斯特捷利康AstraZeneca
嬌生Johnson&Johnson等廠牌

暫緩捐血
14天



註：如注射後有疑似感冒、發燒等症狀，
請先暫緩捐血14天。

依衛福部110.05.25衛授疾字第1100200455號函辦理

(資料及圖片來源：台灣血液基金會)

活動花絮

109 學年度畢業典禮 / 生輔組

因應 COVID-19 疫情影響，配合全國三級警戒，109 學年度由日間部與進修部合辦線上畢業典禮，並以縮小規模及錄影播出的方式舉行。

線上畢業典禮維持本校傳統，學位推薦及學位授與、播穗、師長的祝福、唱校歌等項目皆透過線上方式呈現，並由一位獲獎同學代表所有畢業生參與，所有得獎同學亦一一唱名，希望讓畢業生們留下特別的畢業回憶。

雖然無法舉辦實體的畢業典禮，但我們一起面對疫情、互相體諒、自我照顧、撐過疫情！並祝福全體畢業生「健康平安、鵬程萬里、展翅高飛」！



109 學年度畢業獎項「學生菁英獎」遴選與表揚 / 生輔組

「學生菁英獎」獲獎學生是由系（科）所師長或主任推薦具備創新能力，歷年操行成績平均 85 分以上、除修畢本系（科）所全部畢業學分外，另須修畢輔系或有專業相關證照兩張以上、在校期間曾擔任一個以上自治性學生組織或社團幹部職務等。

109 學年度「學生菁英獎」遴選分為兩階段，第一階段由各學院辦理遴選，於 4/14(三)前將推薦學生候選人資料傳送至日間部生輔組或進修部學務組後，於 4/27(二)下午 14:00 召開第二階段 109 學年度「學生菁英獎」遴選委員會進行評選。

本學年度各學院推薦人數為日間部 28 人及進修部 19 人，合計 47 人，遴選結果計有 19 人獲選，包括日間部 14 名及進修部 5 名。每位得獎者可獲頒獎狀乙紙、獎盃一座及禮券 2,000 元。得獎者需提供得獎心得與照片供展出，以收表揚之成效，得獎感言公告於昌明樓一樓 4118 室外公布欄。

獲獎的每一位學生都是品學兼優，甚至兼具雙專長，充分詮釋本校「培育專業人才、落實創新服務」的辦學理念。

國立臺中科技大學
109 學年度學生菁英獎
得獎名單(日間部)

序號	系科	姓名	序號	系科	姓名
1	國貿科	吳欣悅	8	日語科	黃幸慈
2	保金所	徐佩琪	9	流管所	曾沛慈
3	稅管所	吳孟臻	10	資管科	王佑強
4	財金系	黃琮皓	11	資工系	林容驥
5	多媒所	林峻安	12	護理科	蔡雅紳
6	多媒系	張容登	13	美容系	簡明登
7	英語科	韋湘怡	14	商經系	張紆慈

學務處生輔組 / 進修部學務組



109-2 學期授課-桌球社 / 社團、課指組

◎活動時間：110 年 3 月 3 日~5 月 5 日

◎活動心得：

沈子鈞

在教練的精心指導下，我的桌球進步很多，除了上課之外的活動跟比賽也讓我非常印象深刻，我最喜歡的比賽就是跟台中一中的比賽，還記得那時後剛進社團，跟大家都熟，還好有幹部幫我們分組跟找組員把我們分在同一組，也因為那一次比賽認識了朋友，我覺得比賽是最容易跟社員熟起來的方式，我很喜歡。

朱德清

一開始加入桌球社時，我是自己一個人過去的，會擔心沒有人跟我打球，但是社長卻對我很友善，社員也是會互相找人打球，幹部只要發現有人落單，就會找他一起打球，沒多久我就慢慢熟悉這個社團，跟大家都成為好朋友。

蔡和晉

我覺得者學期進來的新生資質都非常好，而且非常熱愛桌球，在教練的指導下社員們進步非常多，針對不會的地方加以補強，活動參與率也很高。活動方面，每個幹部也都盡心盡力地辦活動，讓活動的豐富度跟好玩程度發揮到最大值，針對每個人的優弱勢，讓每個能發揮其長處，行政處裡上能達到平衡。

林芸

和教練互動時很輕鬆，相處上也很不錯，上課時有小遊戲、社內升降賽，更能讓大家開心玩樂，在認識其他社員的同時也可以切磋球技！

陳昱和

這學期的社課我認識到了其他人，也能藉由對打來提升自己的實力，教練也教我很多球技及改正姿勢，讓我進步很多，驅使我想要當下任幹部，為社團服務。

劉佳靜

我超少去社團，尤其今年又有很多考試以後要去銀行了，但某一次去跟大家相處的很愉快，並不會因為我很少去就被冷落，而且我自己一個人去也不會沒有人跟我打球，教練很好笑很親切。



攝影社-中正大樓 3808 室舉辦商業攝影講座 / 社團、課指組

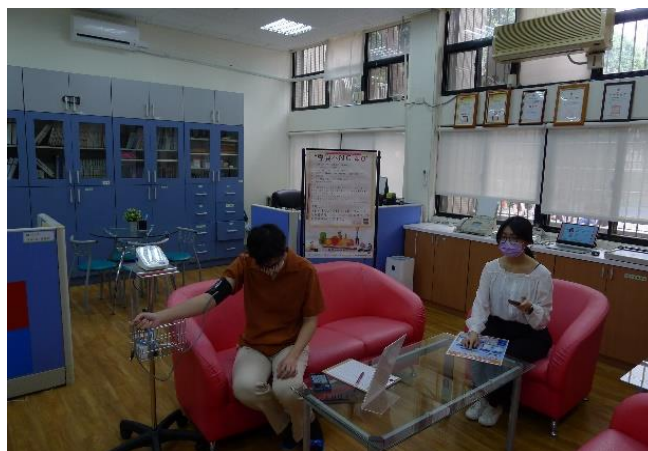
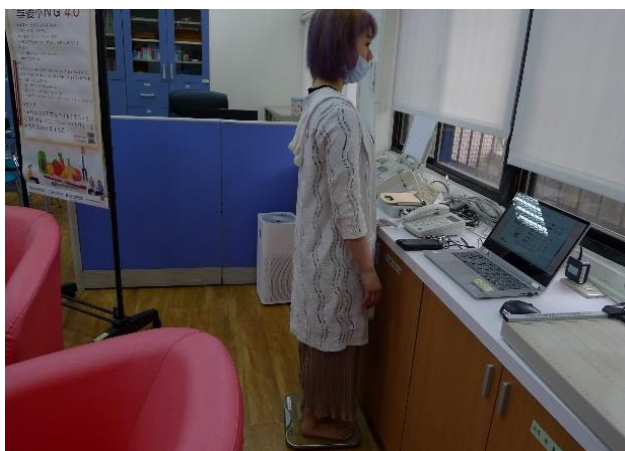
◎活動時間：110 年 3 月 30 日

◎活動心得：

講師現場展示平日在商業攝影棚內使用之工具，講解棚內如何微調商品外觀及擺設方式等，也透過照片講解棚內燈光如何呈現等，以活潑的互動方式向社員提問，使社員更加瞭解商業攝影相關技法呈現及商業攝影的起源。



109 學年度第 2 學期享瘦不 NG 4.0 / 衛保組



衛保組於 5 月 5 日至 6 月 2 日每週三中午 12:10~13:30 由專業營養師黃捷盈老師提供為期 5 週之團體營養諮詢活動，以外食選擇技巧及調整、剖析及大家常遇到之外食陷阱等營養健康議題，於諮詢後辦理小型團體討論活動及減重分享透過分享學員互相學習減重經驗。

辦理活動期間，屬嚴重特殊傳染性肺炎疫情嚴峻時期，政府規定學生無法到校上課，但不因疫情中斷活動，於 5 月 19 日後改為使用 TEAMS 進行線上遠距諮詢服務，此次活動共計 15 人次參加。

