

學務報導

Student Affairs Report

117

>活動快報

學務活動訊息/p1-3

社團活動消息/p3

>資訊報馬仔

【課指組資訊】/p3

【健康生活】/p4-6

>活動花絮

1、畢委會-你的路只有你能走_Jeffery 傑佛瑞_名人演講/p7

2、跆拳道-中華民國 115 年全國大專校院運動會/p8

3、中科大管樂社-學期授課團練/p9

4、節奏人聲研究社-學期授課/p10

5、115 學年度學生宿舍自治幹部成長營/p11

活動快報

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
8/26(三)、8/27(四) 7:30-18:00	學生宿舍 自治幹部成長營	中技 H201 室 臺中市北區運動中心場館、 內政部消防署 訓練中心	全體 宿舍幹部	學生宿舍組
8/29(六)、8/30(日)、 9/6(日) 9:00-21:00	學生宿舍住宿新生及 全體住宿生期初進住 活動	學生宿舍	全體住宿生	學生宿舍組
8/31(一) 14:00-17:30	學生宿舍新生 講習暨迎新活動	體育館	全體 住宿新生	學生宿舍組

9/1(二)~9/3(四)	新生始業輔導	體育館	全校新生	生輔組 軍訓室
9/7(一)~9/9(三)	115 學年度 學生社團招生 博覽會	中科花園	全校學生	畢委會 課指組
9/9(三) 15:20-17:10	幹部講習	民生校區禮堂	民生校區全部班級幹部 (五專一年級除外，請參加三民校區)	民生學務組 校安中心
9/9(三) 16:15-17:00	服務及衛生 股長會議	民生校區 誠敬樓 T311 教室	五專二、三年級服務股長及民生校區各班衛生股長	民生學務組 衛保組
9/9(三)、9/10(四)	幹部講習	體育館、 音樂廳等	全校幹部	生輔組 軍訓室
9/16(三) 15:20-17:00	防震疏散演練	民生校區禮堂	中護健康學院四技、二技一年級及五專二年級等各班學生	校安中心 民生學務組
9/16(三)~12/9(三) 19:30-21:30	學生宿舍品德教育影片播放	中技 H201 室	全體住宿生	學生宿舍組
9/29(二) 12:10-13:00	社團社長會議	民生校區 誠敬樓 T204 會議室	民生校區各社團社長	民生學務組 校安中心
10/1(四) 12:10~13:30	學生宿舍期初 自治幹部座談會	第三會議室	全體宿舍幹部暨住宿生代表	學生宿舍組
10/13(二) 22:00~22:30	學生宿舍防災 疏散演練	操場 及學生宿舍	全體住宿生	學生宿舍組
10/15(四)	品德法治教育講座	詳見公告	全校師生	生輔組

10/21(三)、10/22(四)	115 學年度 新生校歌比賽	體育館	本校新生	畢委會 課指組
10/21(三)、10/22(四) 15:20-17:00	校外賃居生安全 座談會	昌明樓 二樓演講廳	各班級副班 代及校外 賃居生	學生宿舍組
10/28(三)	校外工讀 學生座談會	詳見公告	全校師生	生輔組

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
9/10(四)、9/11(五)	新生週市集—社口都玩	中科花園	全校學生	畢委會 課指組
9/23(三) 12:30~13:30	社團社長會議	昌明樓 2 樓 4201 演講廳	三民校區 社團社長	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】

一、就學貸款業務：

115 學年度第 1 學期就學貸款業務收件時間：

(一)舊生：8/6(四)至 9/8(二)17:00。

(二)新生：8/21(五)至 9/8(二)17:00。

二、校外各項獎學金業務：

(一)115-1 中商校友基金會獎助學金,即日起申請至 9/8(二)止

(二)115-1 臺中市原住民學生獎學金,即日起申請至 9/18(五)止

(三)115-1 南投縣清寒優秀學生獎學金,即日起申請至 9/18(五)止

(四)115-1 屏東縣優秀獎學金,即日起申請至 9/30(三)止

(五)115-1 嘉義市清寒優秀學生獎學金,即日起申請至 9/30(三)止

(六)115 年杜萬全優秀獎學金,即日起申請至 9/30(三)止

(七)115-1 臺中市勤學優秀獎學金,即日起申請至 9/30(三)止

(八)115-1 張榮發基金會清寒學生助學金,即日起申請至 9/30(三)止

(九)115-1 學產低收助學金,即日起申請至 10/2(五)止

(十)115-1 台北市廣東同鄉會(114)學年度粵籍大專學生獎助學金,即日起申請至 10/16(五)止

(十一)115-1 誌善清寒學生進步獎學金,即日起申請至 10/30(五)止

【健康生活】

衛保組健康中心編製

看懂健康檢查報告-肝功能、腎功能與血脂肪篇

健康檢查是了解身體狀況的重要方式，透過檢驗數值，可以及早留意身體的變化，並從日常生活開始調整。學會看懂健檢報告，不只是看數字是否正常，更重要的是了解數值代表的意義，並在發現異常時採取適當的處理方式。

一、肝功能

肝臟是人體重要的代謝器官，負責代謝營養、參與藥物與酒精的代謝、儲存部分營養，以及製造膽汁和多種重要物質，維持身體正常運作。當肝細胞受到發炎或損傷時，細胞內的酵素可能釋放到血液中，使抽血檢查中的相關數值升高。

●常見檢查項目

檢驗項目	意義	參考值	如果異常，可以先做什麼？
ALT (GPT) 丙胺酸轉胺酶	主要反映肝細胞是否損傷。脂肪肝、病毒性肝炎、酒精或藥物等因素，都可能造成數值升高。	約 0~40 U/L	減少或避免飲酒，少吃油炸、高糖及高熱量食物，維持適當體重，避免長期熬夜及自行大量使用藥物或保健食品。
AST (GOT) 天門冬胺酸轉胺酶	反映肝細胞或其他組織是否可能受到損傷。AST 也存在於心肌及骨骼肌，因此劇烈運動或肌肉損傷也可能造成升高。	約 5~40 U/L	留意近期是否有劇烈運動或肌肉損傷，維持規律作息，避免過量飲酒。

二、腎功能

腎臟就像身體的「過濾器」，主要負責將體內代謝產生的廢物排出，同時協助維持水分、電解質及酸鹼平衡。當腎臟功能受到影響時，身體產生的廢物可能無法順利排出，因此可以透過抽血檢查，了解腎臟排除代謝廢物的情況。

●常見檢查項目

檢驗項目	意義	參考值	如果異常，可以先做什麼？
Creatinine (Cr.)肌酸酐	肌肉代謝產生的廢物，主要由腎臟排出，可作為評估腎臟過濾功能的參考。	男 0.6~1.3 mg/dL 女 0.5~1.1 mg/dL	維持適量水分攝取，避免長時間缺水；大量流汗後適時補充水分，不自行長期使用藥物。

BUN 尿素氮	蛋白質代謝產生的含氮廢物，可作為評估腎臟排除代謝廢物情況的參考。	約 7~20 mg/dL	適量補充水分，維持均衡飲食，避免長期過量攝取高蛋白飲食。
Uric Acid 尿酸	嘌呤（普林）代謝產生的物質，主要經由腎臟排出，可作為了解尿酸代謝及排泄情況的參考。	男 3.0~7.0 mg/dL 女 2.5~6.0 mg/dL	減少內臟類食物，少喝含糖飲料及酒精，避免暴飲暴食。

三、血脂肪

脂肪是血液中的脂質，主要包括膽固醇及三酸甘油酯，是人體正常運作所需要的物質。血脂異常在早期通常沒有明顯症狀，但長期異常可能增加動脈粥樣硬化及心血管疾病的風險，因此可以透過定期抽血檢查了解自己的血脂狀況。

●常見檢查項目

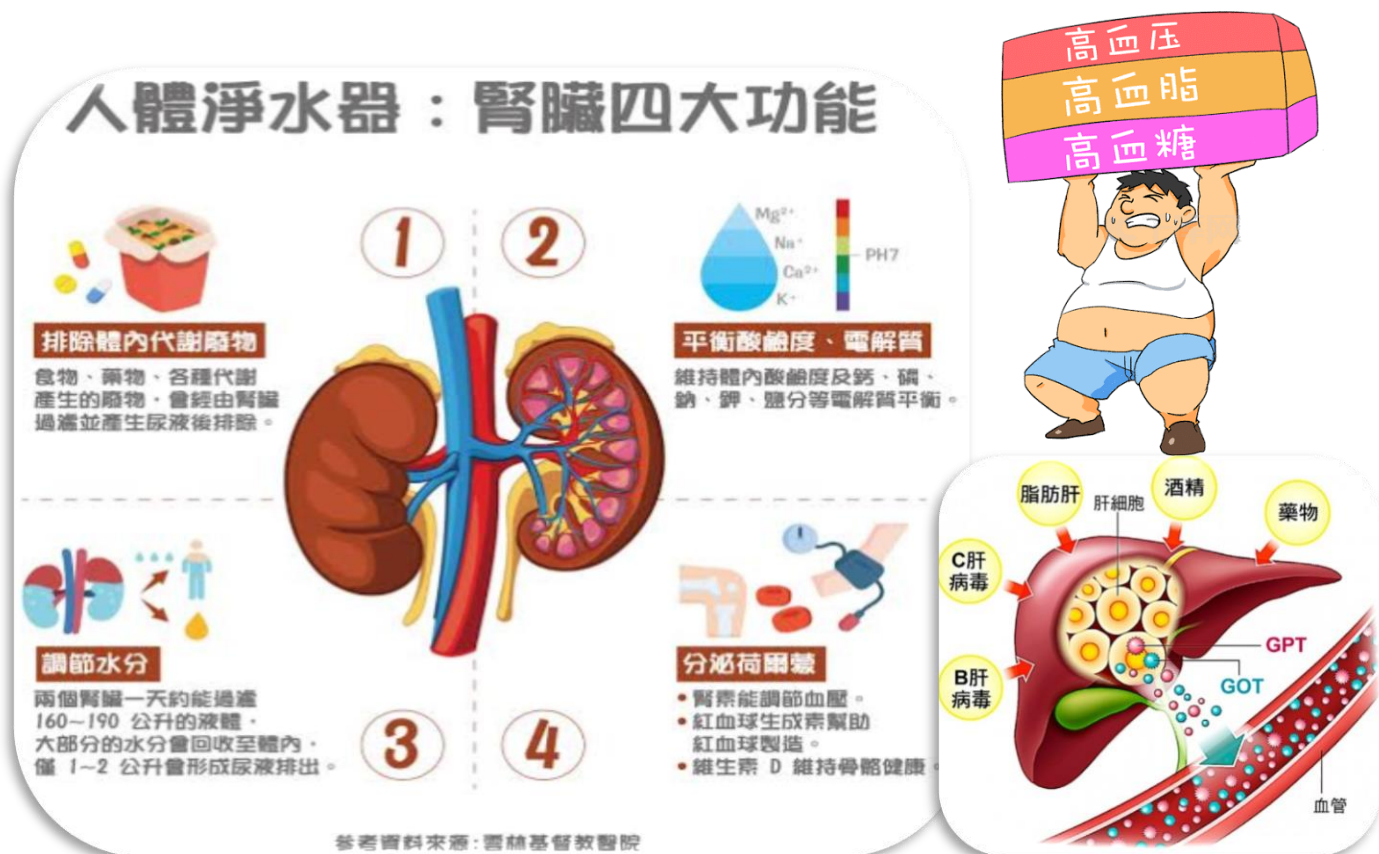
檢驗項目	意義	參考值	如果異常，可以先做什麼？
TC 總膽固醇	血液中膽固醇的總量，包含不同形式的膽固醇，可搭配 HDL-C、LDL-C 等數值一起判讀。	< 200 mg/dL	少吃高飽和脂肪及油炸食物，增加蔬菜及膳食纖維，維持健康體重。
TG 三酸甘油酯	人體儲存及提供能量的一種脂肪。容易受到飲食、體重及酒精等因素影響。	< 150 mg/dL	少喝含糖飲料、減少甜食及精緻澱粉，避免過量飲酒，控制體重並增加活動量。
HDL-C 高密度脂蛋白膽固醇	常稱為「好膽固醇」，一般而言，較高通常與較有利的心血管風險相關。	男性：> 40 mg/dL 女性：> 50 mg/dL	增加規律活動、維持健康體重、避免吸菸，並減少高糖及高油脂飲食
LDL-C 低密度脂蛋白膽固醇	常稱為「壞膽固醇」，長期偏高可能增加動脈粥樣硬化及心血管疾病風險。	< 130 mg/dL	少吃油炸及高飽和脂肪食物，減少加工肉品，多攝取蔬菜及膳食纖維，維持健康體重並增加活動量。

四、健檢出現紅字，該如何處理？

健檢報告項目出現紅字，不一定是生病。因檢驗數值可能受到近期的飲食、睡眠、運動、水分攝取、體重、酒精、藥物或壓力等因素的影響。因此，應搭配其他檢驗數值、症狀及個人健康狀況綜合評估，不能只依單一數值逕行診斷。若檢驗數值明顯偏離參考範圍、出現身體不適，或後續檢查仍有異常，建議就醫評估。另外，也可經由日常習慣的改善，以免惡化。

生活面向	可以怎麼做？
飲食	少油、少糖、少鹽，減少加工食品及含糖飲料
水分	維持適量水分攝取，避免長時間缺水。
睡眠	減少長期熬夜，維持規律睡眠。
活動	減少久坐，逐步建立規律運動習慣。
體重	維持適當體重，避免體重持續增加。
酒精	減少飲酒，尤其是肝功能、尿酸或三酸甘油酯偏高時。
用藥	不自行長期或大量使用藥物及保健食品。

說明：本文所列數值為一般成人常見的參考範圍。由於各醫療院所使用的檢驗儀器、檢測方法及實驗室標準有所不同，因此參考範圍也可能有所差異，請以健檢醫療院所提供的參考值為判讀依據。



活動花絮

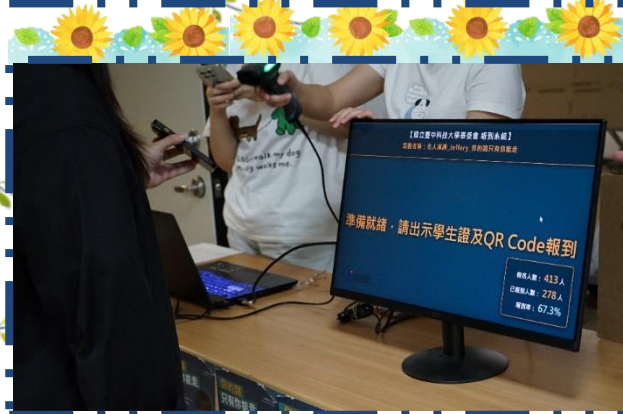
畢委會-你的路只有你能走_Jeffery 傑佛瑞_名人演講/社團、課指組

◎活動時間：6 月 3 日 18:00 至 21:00

◎活動心得：

雖然傑佛瑞曾經在影片上或是曾經被罵過說是家裡學歷最差的人，但是聽完演講後我覺得講師其實真的是很有內涵而且很聰明的人，儘管自己很不自信，還是會願意克服自己心裡的關去分享正能量給別人，講師願意不斷嘗試各種工作找出自己心裡真正想要的東西，盡自己的全力去達成目標，就算生活遇到挫折他還是很堅強的度過每一關，聽完後我自己對未來的目標多了一點勇氣，平常雖然都有稍微聽到了解創作者的難處，但今天實際聽完他的分享後才真的感受到各種生活上的不自在，他是一個真的很善良而且思想很正向很正直的人，這也是他為什麼能夠一路走到現在的原因。

◎活動照片：



跆拳道-中華民國 115 年全國大專校院運動會/社團、課指組

◎活動時間：4 月 27 日至 4 月 30 日

◎活動心得：

本次參賽人員皆以認真負責的態度投入比賽，每位中科大的參賽者都盡全力完成每一場賽事，且獲得不錯的成績。能有機會和全國優秀的選手相互切磋，對我們而言是非常難得且寶貴的經驗，也期望未來能有更多人投入參賽且獲得更好的成績。

全國大專院校運動會是一個特別且難忘的回憶，將過去幾個月的努力在賽場上完全釋放。過程中或許有受傷、有挫折，也有流下眼淚的時刻，但每位選手都沒有輕言放棄，而是選擇振作精神、咬牙堅持。

透過這次比賽，不僅提升了自身的競技能力，也從其他優秀選手身上看見差距與努力的方向。場上的競爭激烈，場下的交流與鼓勵，讓人深刻體會到運動的價值不僅在於勝負，更在於過程中的成長與突破。

◎活動照片：



中科大管樂社-學期授課團練/社團、課指組

◎活動時間：3 月 1 日~7 月 12 日

◎活動心得：

社長-林 O 孺

剛加入管樂團時，面對許多陌生的曲目和練習方式，常常感到緊張和不安。但經過一次次的團練後，我逐漸熟悉樂團的節奏，也能更自在地融入團體。看著自己從跟不上進度到能夠順利完成演奏，讓我感受到努力後的成就感，也更加喜歡音樂帶來的挑戰。

副社長-廖 O 茹

在管樂團裡，我發現個人的能力固然重要，但更重要的是彼此之間的配合。每個聲部都有自己的角色，少了任何一個人都無法呈現完整的音樂。透過與團員合作，我學會傾聽別人的聲音、調整自己的演奏，也體會到團隊合作所帶來的感動與力量！

內指、譜務長-楊 O 欣

有些曲子的技巧對我來說並不容易，常常需要花很多時間練習。有時候會因為吹不好而感到沮喪，但每當克服困難、成功演奏出理想的效果時，都讓我覺得一切努力都值得。這段經歷讓我 know，進步不一定很快，但只要願意堅持，就一定能看到成果。

外指長-王 O 涵

對我來說，演出不只是把練習成果展現給觀眾，更是一種對自己的挑戰。站上舞台前總會緊張，但當音樂響起的那一刻，所有人的努力都凝聚在一起。看到觀眾的掌聲與肯定，會讓我感到非常感動，也激勵我繼續精進自己，迎接下一次的演出機會。

公關長-何 O 瑜

每週最期待的就是團練時間，因為除了能接觸不同風格的音樂之外，也能和朋友們一起練習、聊天。練習時雖然認真，但過程中也充滿歡笑，讓原本辛苦的練習變得有趣許多。這些與大家相處的時光，是我在管樂團最珍貴的回憶之一。

◎活動照片：



節奏人聲研究社-學期授課/社團、課指組

◎活動時間：3 月 1 日~6 月 29 日

◎活動心得：

在這次活動中，我學到了十分多關於節奏人聲的知識，包括節奏人聲的歷史、發展、理論和應用。這些知識讓我對節奏人聲有了更深入的了解，也讓我對節奏人聲有更濃厚的興趣。

◎活動照片：



115 學年度學生宿舍自治幹部成長營/宿舍組

◎活動時間：8 月 26~8 月 27 日

◎活動心得：

學生宿舍全體男女生幹部共 40 名，個個都充滿著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。

為了讓幹部們彼此之間能互相熟悉、培養團隊領導和增進解決問題的能力，學務處學生宿舍組特別舉辦了 2 天的宿舍自治幹部成長營。從各種課程中，目的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。今年由自治幹部活動團隊為大家量身打造合適的課程，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能力。

此外，為強化幹部們緊急救護及防災疏散等安全技能，特委託內政部消防署訓練中心辦理 AED+CPR 及簡易救護訓練、火場體驗及自衛消防編組訓練等...在這些活動中，相信對各位幹部而言，除了受益匪淺的課程外，也是在個人學生生涯中十分寶貴的經驗。

◎活動照片：

