國立臺中科技大學
NATIONAL TAICHUNG UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

2019 年 4 月號

學務報導 Student Affairs Report 39

國立臺中科技大學學生事務處發行
404 臺中市三民路三段 129 號
(04)22195200
http://student.nutc.edu.tw/

>活動快報

1、學務活動訊息 / p1-2
2、社團活動訊息 / p2-3

>資訊報馬仔

【健康生活】如何健康減重？ / p3-4

>活動花絮

1、107 學年度第 2 學期防身術體驗活動 / p5
2、跆拳社-2019 第十二屆弘光盃 / p6
3、勤心笑研社-系列社課 / p7
4、畢委會-白色情人節扭蛋市集 / p8
5、甩油 show 身大作戰、曲線養肌訓練營 / p9
6、捐血暨一氧化碳大檢測活動 / p10

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
4/9(二) 12：10~13：10	生命教育講座	民生校區 T204	校友會獎學金得獎學生及有興趣學生	民生學務組
4/9(二) 12：10~13：10	甩油 show 身大作戰營養課程(三民校區)	中商大樓 7203 室	全校學生	衛保組
4/10(三)、4/24(三) 15：20~17：00	曲線養肌訓練營運動班(民生校區)	大禮堂	全校學生	衛保組
4/11(四)、4/25(四) 15：20~17：00	甩油 show 身大作戰運動課程(三民校區)	資訊樓 9 樓 第一韻律室	全校學生	衛保組
即日起~4/15(一)前 時間由各學院自訂	107 學年度學生菁英獎第一階段遴選	各學院	畢業班學生	生輔組
4/17(三) 9：00~12：00	107 學年度臺中市中等以上學校模範生表揚大會	三民校區活動中心、新民高級中學	畢業班模範生	臺中市政府教育局、生輔組
4/24(三)	健康促進有獎徵答活動	中正大樓川堂	全校師生	學生宿舍組、衛保組

5/7 (四) 班會時間	防災知能研習	昌明樓 2 樓 4201 演講廳	全校師生	生輔組
5/8(三) 13：20~17：10	同儕輔導訓練營	民生校區 T211	民生校區社團學生及有興趣學生	民生學務組
5/15(一) 班會時間	品德教育講座	昌明樓 2 樓 4201 演講廳	全校師生	生輔組
5/16(二) 班會時間	法治教育講座	昌明樓 2 樓 4201 演講廳	全校師生	生輔組
即日起~5/31(五)止	107-2 校外工讀學生輔導訪視	學生工讀場所	各班導師、校外工讀學生	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
2/18(一)~6/6(四) 12：15~13：15	國樂社學期授課	活動中心 2F 國樂社社室	國樂社社員	國樂社
2/18(一)~3/31(日)	校園參與式預算	中商一樓、活動中心	全校師生	學生會
2/19(二)~6/6(四) 18：00~20：30	管樂社學期授課	活動中心 1F 管樂社社室	管樂社社員	管樂社
3/4(一)~6/3(一) 18：00~20：00	太鼓社學期授課	活動中心 6F 廣場	太鼓社社員	太鼓社
3/5(二)~6/4(二) 17：30~19：00	吉他社學期授課	弘業 7F	吉他社社員	吉他社
3/7(四)、3/10(日)	全國學生音樂比賽	苗北藝文中心演藝廳	口琴社社員	口琴社
3/8(五)	全國學生音樂比賽	苗北藝文中心演藝廳	管樂社社員	管樂社
3/10(日)	108 年雲林縣主委盃劍道錦標賽	雲林縣西螺農工活動中心	劍道社社員	劍道社
3/11(一)~5/24(五) 17：30~19：00	熱音社學期授課	活動中心 B1 練團室	熱音社社員	熱音社
3/12(二)~3/14(四) 09：00~17：00	情人節市集	中正 1F 廣場	全校師生	畢委會
3/14(四)	期初小音樂會	弘業樓 1F	全校師生	吉他社
3/16(六)	第三屆「初心盃」大專劍道邀請賽	民雄國中劍道館	劍道社社員	劍道社
3/27(三)	職場歐趴堂	中正 8F 國際會議廳	全校畢業生	畢委會
3/31(日)	2019 第十二屆弘光	弘光科技大學	跆拳社社員	跆拳社

	盃			
4/23(二)、5/7(二)、5/21(二)、6/4(二) 18：00~19：00	玩。手藝	活動中心三樓會議室	全校師生	勤心笑研社、課指組
4/25(四)、5/9(四)、5/23(四)、6/6(四)	哈哈 FUN 桌遊	活動中心三樓會議室	社員	勤心笑研社、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

【健康生活】

健康中心編製

如何健康減重？

減重順利與否，往往跟觀念有直接的關係，只要觀念不正確，就常常會讓減重計畫宣告失敗。因此，想要減重的人是否具有正確的減重觀念是很重要的一件事，理想的減重速度以每週減重 0.5 公斤至 1 公斤為宜。

衛福部國民健康署針對如何健康減重，提出以下的建議：

一、**先設定實際可達的健康體重目標**，例如：身高 165 公分的女性，可設定體重 57 公斤為目標。

二、**多運動和健康吃：**每天減少攝取 500 大卡熱量；或減少攝食 300 大卡熱量，且增加體能活動多消耗 200 大卡，就可以每週減重約 0.5 公斤。並且要注意控制體重時，每日攝取熱量不可低於 1200 大卡。

三、**維持健康體重小秘訣：**

(一)聰明吃：

1. 多喝白開水，少喝含糖飲料。
2. 細嚼慢嚥。
3. 正常三餐。
4. 低脂少油炸。
5. 天天五蔬果。
6. 均衡飲食。
7. 睡前三小時不進食。
8. 每餐不過量(8 分飽)。
9. 多吃天然未加工食物。
10. 不吃零食宵夜甜點。

(二)快樂動：

1. 上下學途中，搭乘大眾交通工具，爭取步行往返搭乘站的時間。
2. 上學期間，上、下午各做 15 分鐘健康操。
3. 步行去買午、晚餐；或步行去用餐；步行前往超市；或利用午休時間步行去購買水果或日用品。
4. 上下樓層多爬樓梯。
5. 到公車前一站或下一站倒垃圾。
6. 幫忙做家事。
7. 遛狗。
8. 邊看電視邊作操或騎固定式腳踏車、跑跑步機。
9. 假日與家人去爬山或從事戶外休閒活動。
10. 減少靜態活動(如：看電視、上電腦及玩電玩)的時間。

(三)每天測量體重：可隨時提醒自己維持健康的體重。

(四)規律生活：作息睡眠正常，才不會因荷爾蒙紊亂而影響新陳代謝，增加肥胖的危險。

四、**在運動前的 30 分鐘至 1 小時，可適量補充低脂、低精緻度的碳水化合物**，像是全麥麵包、地瓜、香蕉等，這些食物較容易轉化為能被肌肉利用的能量，可有效提升肌耐力、消耗脂肪更有力！

資料來源：國民健康署

活動花絮

107 學年度第 2 學期防身術體驗活動 / 生輔組

生輔組為提升本校教職員工生對人身安全防護之認知，進而強化個人安全防護能力，以達校園友善、安全之目的，每學期辦理一場「防身術體驗」活動。本學期於108年3月20日（三）下午3：10～5：10在三民校區資訊大樓9樓第三韻律教室辦理，邀請臺中市政府警察局第二分局陳光華技術教官蒞校，教導師生各項人身安全防護知能與簡易防身術演練，演練內容包含如何趁對方毫無防備時對要害進行有效攻擊與攻防對練…等。為提高出席者的互動，學務處特別準備6份小禮物，贈送示範防身術演練成果的學生。

本活動參與師生含服務人員與講師共77人，繳回問卷56份，師生們皆感講座內容生動、有趣且實用，受益良多；多數師生皆表示下次會鼓勵他人參加本活動。

跆拳社-2019 第十二屆弘光盃 / 社團、課指組

第一名：

資工一甲　林楷倫

室設三 1　吳悅禎

第二名：

應英二甲　羅翊禎

第三名：

保金二乙　徐予筑　林宜靜

資應二甲　張芝凌

勤心笑研社-系列社課 / 社團、課指組

玩。手藝　時間：108 年 3 月 12 日(18：00-19：00)

◎心得：

今天是這學期第一次小組活動，這次做的手工藝是「拼豆」，考驗著我們的細心與耐心。拼豆就好像是在種田一樣，要一顆一顆的將豆子放在專用的盤子上，做出自己喜愛的造型。

完成造型之後，必須使用熨斗讓每顆豆子連在一起，這個階段是很神奇的，使用熨斗時的心態檢驗著我們最後成品的優劣。看見大家的成品小巧有創意，每個人其實都是一位小小藝術家呢！

午後時光-料理小廚師　時間：108 年 3 月 13 日(18：00-19：30)

◎心得：

今天是這學期第一次小組活動，非常開心有上學期的組員繼續參加，今天要做的料理非常簡單，是「韓式起士燉飯+味噌湯」，簡單的自我介紹和說明步驟之後，大家就開始著手進行，由於新會館、新環境，大家都有些不熟悉，不過很感謝大家都沒有抱怨的心情，都很努力的投入。

第一次小組為大家準備的遊戲是豆腐王國，吃飯時間大家一起動腦，找出豆腐公主，今天雖然在使用廚房時，設備有些問題，但是整體來說都很不錯。

哈哈 FUN 桌遊　時間：108 年 3 月 14 日(18：00-19：30)

◎心得：

今天是這學期第一次小組活動，非常開心有上學期的組員繼續參加，新的社員加入玩桌遊，氣氛又變得更不一樣了！首先登場的破冰遊戲室畫圖接龍，左手邊的同學出一道題目，之後我們必須用自己的創造力畫出來，這個遊戲跟我們這次玩的桌遊「咕咕畫畫」，都是訓練我們的聯想力！透過兩隊相互的競爭，在時間內猜對最多題目的即是贏家！看見大家絞盡腦汁的模樣真是認真，在放鬆之餘也能動腦，實在是一舉兩得！

畢委會-白色情人節扭蛋市集 / 社團、課指組

本次情人節為自治性活動，可以充分看出學生們對於此類市集活動非常熱衷，此次參與攤位的同學們有來自商設系、國貿系、應中系…等，吸引了許多不同系的同學積極參與且吸引來校上課的同學駐足，為校增添了課外活動的氣氛。

國貿科同學飾品攤位

情人節扭蛋機

同學領小蜜堤贊助之護唇膏

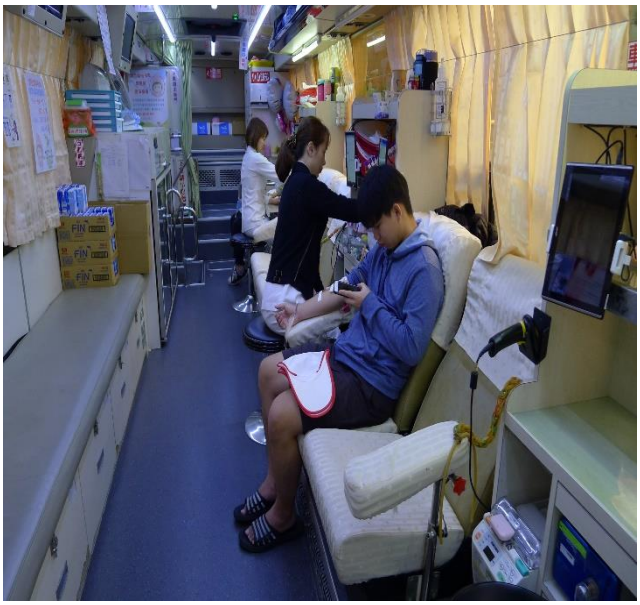
商設系同學畢業攤位

甩油 show 身大作戰、曲線養肌訓練營 / 衛保組

每年春夏同學總是很期盼的減重班又來啦！今年更擴大於兩校區舉辦，從 3 月開始至 5 月為期 2 個月的課程，活動一開放報名不斷的有同學詢問活動詳情且報名，此次的活動邀請了營養師、運動教練及國立臺灣體育大學舞蹈系，由專業營養師教授正確的飲食觀念，及如何從鄰近校園商家或小吃攤挑選外食內容，及專業體適能老師帶著大家進行整體瘦身與局部塑身之律動。

活動一開始前，由衛保組幫每一位參加學員進行測量，讓學員們了解自己的體重、體脂肪、肌肉量等數值，並於課程中進行宣誓，增強每位學員減重或是增加肌肉的決心，並分團體組及個人組競賽，期能透過這樣的活動競賽等方式靈活運用，增加學員彼此相互激勵的動機，以達上述減重增肌之目的。

捐血暨一氧化碳大檢測活動 / 衛保組

本學期第一場捐血活動又來啦！這次在 3 月 6、7 日，分別於三民校區中正大樓川堂及民生校區誠敬樓前辦理，為期兩日的捐血活動暨一氧化碳大檢測活動，全校師生跟以往一樣的踴躍參與，由救傷隊及衛保組的健康小天使志工們，在中正大樓前擺設攤位熱情號召師生來捐血及進行一氧化碳檢測，活動兩天下來共募得 250c.c.111 袋、500c.c.8 袋愛心熱血，檢測參與人數共 192 人。

本校辦理捐血活動已多年，且每次的捐血活動都相當的踴躍，另本校去年再度榮獲教育部「捐血績優學校」，將於 4 月 23 日由學務長率領衛保組同仁受獎，這是給我們更大的鼓勵，未來我們將更極力推廣捐血一袋救人一命的理念於校園中，希望藉由全校的力量可以幫助更多需要幫助的人！