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

2026 年 11 月號

學務報導 Student Affairs Report

119

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/p2
2、社團活動消息/p2

➢ 資訊報馬仔

1、【課指組資訊】/p2
2、【健康生活】 /p2-3

➢ 活動花絮

1、115 學年度第 1 學期品德法治教育講座/p4
2、道學社-蔬適生活，美食手作/p5
3、學生社團社長大會-115 學年度第 1 學期第 1 次社長大會/p6
4、國樂社-期初迎新茶會/p7
5、熱音社-期初成發/p8
6、電子音像社-期初迎新派對/p9
7、救傷隊-社團博覽會救護站/p10
8、救傷隊-期初茶會/p11
9、救傷隊-期初捐血救護站/p12
10、115 學年度第 1 學期學生宿舍期初自治幹部座談會/p13
11、115 學年度第 1 學期學生宿舍防災逃生演練/p14
12、115 學年度第 1 學期學生校外賃居座談會/p15

活動快報

1、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
11/25(三)15:20-17:00	專題講座	民生校區禮堂	中護健康學院護理系四技一年級及五專二年級各班學生	民生學務組 校安中心
12/10(四)	師生有約	第三會議室	全校師生	生輔組

2、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
11/23(一)~11/30(一)	中護健康學院盃 競賽活動-羽球比賽	民生校區禮堂	中護健康 學院學生	民生學務組 護理系學會
12/1(二)	107 週年校慶 園遊會	中央花園	全校師生	學生會 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

1、【課指組資訊】

◆2026 年中華國際財經創意交流協會「感恩與傳承獎學金暨文藝獎」,11/1(日)起申請至 11/13(五)止。

2、【衛保組資訊】　　衛保組健康中心編制’

運動傷害之防範及處理

校慶運動會即將到來，跑步、接力、球類競賽及趣味競賽等活動能促進身心健康，但若未做好暖身及安全防護，容易造成扭傷、拉傷、擦傷及肌肉痙攣等運動傷害，因此於校慶運動大會前，介紹運動傷害的預防及處理方式，以避免傷害的發生。

常見運動傷害

- 肌肉拉傷：因運動前暖身不足或運動過度造成肌肉受傷。
- 關節扭傷：常發生於腳踝及膝蓋，因跌倒或動作不當導致。
- 擦傷：跌倒時皮膚與地面摩擦造成傷口。
- 肌肉痙攣（抽筋）：長時間走路或運動過度，導致肌肉乳酸堆積與能量消耗過多；水分流失或電解質不足所引起。

運動傷害預防方法

- ☑ 運動前充分暖身 10～15 分鐘
- ☑ 穿著合適的運動服裝及運動鞋
- ☑ 運動前後補充足夠水分
- ☑ 避免勉強運動或過度訓練
- ☑ 身體不適時應停止運動並休息



運動傷害緊急處理（PRICE 原則）

- P（Protection 保護）：停止運動，固定患部，避免二次傷害。
- R（Rest 休息）：立即休息、停止運動。
- I（Ice 冰敷）：受傷後 48 小時內冰敷，每次 15～20 分鐘。
- C（Compression 加壓）：利用彈性繃帶減少腫脹。
- E（Elevation 抬高）：將受傷部位高於心臟位置。

希望同學全力以赴比賽的同時，能平安健康。運動大會當日健康中心及救傷隊同學，也會在場邊提供相關處置服務。若出現嚴重疼痛、站立困難、骨折疑慮或持續腫脹等運動傷害，仍應儘速就醫。



活動花絮

115 學年度第 1 學期品德法治教育講座/生輔組

◎活動時間：10 月 15 日

◎活動心得：

於昌明樓 4201 教室辦理品德法治教育講座，講座主題「『詐』不到我！破解校園常見詐騙陷阱」，邀請中臺科技大學軍訓室主任方鴻彬講師演講，共計師生 63 人參加。

講座中提醒學生面對可疑訊息或陌生連結時，應保持警覺，切勿因急迫、優惠或高報酬等話術而輕易提供個人資料、帳戶資訊或進行轉帳，並建立「先查證、再行動」之防詐觀念。

透過品德法治教育講座，講師以實際案例及生活情境分析，使學生能辨識可疑訊息、話術及詐騙徵兆、假投資群組及網路詐騙手法，建立學生遇到疑似詐騙情形時之正確處理觀念，鼓勵主動查證及尋求協助，藉由講座宣導，將防詐觀念融入學生校園及日常生活，降低遭受詐騙之風險。

◎活動照片：







道學社-蔬適生活，美食手作/社團、課指組

◎活動時間：10 月 5 日 17：00~20：30

◎活動心得：

社團舉辦了以「蔬適生活，美食手作」為主題的社課活動，本次活動聚焦於健康天然的「植物性優格 DIY」，旨在透過實際的動手做體驗，引導社員重新認識綠色飲食的多元樣貌與永續價值。

在現今講求健康與環保的時代，蔬食生活已融入日常的每一個選擇。本次課程跳脫傳統的講授形式，規劃了動手實作與創意搭配的環節。社員們從基礎的優格、燕麥打底，到結合新鮮水果、堅果與蜂蜜的豐富擺盤，每一個步驟皆親力親為。在專注製作與品嚐的過程中，大家不僅學習到其一甜品的創作擺盤，更驚喜於原來植物基優格能透過簡單的創意巧思，轉化為兼具視覺與味覺享受的精緻美味。

透過本次的實作體驗，參與社員皆深刻體會到手作的樂趣與健康飲食的滿足感，並在輕鬆的交流氛圍中凝聚了社團向心力，讓每一位社員都能有快樂的體驗心情。

◎活動照片：









學生社團社長大會-115 學年度第 1 學期第 1 次社長大會/社團、課指組

◎活動時間：9 月 23 日

◎活動心得：

一、社團財務安全與傳承運作。
1.會費補助與財務管理:說明社團會費補助款之運用原則與財務存管規範。
2.學生會會長指出會費約 117 萬元，即便補助受政策影響仍應妥善回饋給學生與社員。
3.學生會辦理各項活動時應兼顧有會員與非會員同學權益差異.
4.近來曾發生社辦保險櫃遭宵小整具破壞搬走的失竊事件，要求所有社團款項必須存入郵局戶頭，嚴禁存放於社辦內。

二、社團幹部傳承與永續發展:強調社團營運需要制度化接軌與傳承.
1.學生會會長勉勵幹部將學長姐與學弟妹緊密串聯，以利社團長遠發展。
2.幹部應秉持創業維艱與守成不易之精神維護社團成果。
3.社團營運可適度導入發展策略，確保業務順利交接。

三、活動中心環境維護與硬體規劃。
1.出入安全與環境衛生管理:活動中心各項生活常規與違規處理。
2.一樓兩側逃生出口除緊急避難外嚴禁隨意開啟，不可由內部推開.
3.校園內全面禁菸，嚴禁在逃生出口處吸菸，違者依規定處理。
4.社團使用廁所時應落實垃圾分類，勿將垃圾隨意堆置於垃圾桶旁.

四、門禁逗留管制與用電節約:針對逾時逗留與高額用電量提出管理要求。
1.活動中心音樂廳冷氣全開導致用電量居高不下，呼籲各社團落實節約用電。
2.門禁時間截止後除次日有活動需通宵彩排製作並經核准外，同學不得在館內逗留。
3.非開放時間若故意逗留遭上鎖，須自行聯繫警衛開門並依規定接受懲處與自付超時工讀金。

五、硬體設施更新與經費爭取:說明活動中心各樓層修繕計畫與預算現況。
1.課指組長已持續提出四至六樓公共空間冷氣及天花板電燈更新之資本門計畫。
2.六樓羽球場地板整修估價約需 424 餘萬元，四至六樓整體預算約需 500 餘萬元。
3.課指組仍持續爭取更新，目前窗戶及油漆已陸續完成改善。

◎活動照片：





國樂社-期初迎新茶會/社團、課指組

◎活動時間：9 月 24 日 17：30~20：30

◎活動心得：

這次的迎新茶會是第 58 屆幹部們攜手舉辦的首場活動，雖然過程略顯生疏，但所幸還是順利圓滿地完成了！

剛見面的新生們每個人都十分害羞靦腆，這讓在台上講解的幹部們感受到了不小的壓力><不過隨著活動的推進，特別是到了遊戲環節，終於看到大家逐漸放下拘謹、展現出原本活潑的個性～ 接下來，第 58 屆幹部會繼續努力帶領蘭風，期盼能帶給每位團員最美好的音樂學習體驗！

◎活動照片：









熱音社-期初成發/社團、課指組

◎活動時間：9 月 23 日 18：00~21：00

◎活動心得：

這次熱音社期初成發圓滿落幕了。能有機會站上舞台演出，對我來說不只是檢視自己的練習成果，整個準備過程更是非常難得的經歷。

回想成發前的排練，團員花了非常多心思在磨合默契，從節奏的穩定度、演出的流暢度，到舞台上的動作跟互動細節，都反覆調整了很久。期間雖然遇到課業與排練時間重疊的壓力，但每次看到團員們互相支持、練習越來越到位，就覺得這些辛苦都很值得，也更加確定自己在音樂這條路上繼續堅持的信念。

成發當天，大家的感受都是既緊張又期待。但當站上舞台的那一刻，演出前的疲憊跟焦慮都全部消失。看到台下觀眾隨著音樂回應、給予掌聲，那一刻真的深深被音樂的力量打動，也體會到大家共同完成一件事情的成就感。

這次的成發對我而言不只是一場表演，更是一次個人的學習與突破。除了磨練演奏技巧，我也學習到如何更好地分配時間、溝通合作，以及如何在壓力下保持平靜與自信。接下來我會繼續累積實力，希望下一次能展現出更好、更成熟的表演。

◎活動照片：






電子音像社-期初迎新派對/社團、課指組

◎活動時間：9 月 9 日 17：30~20：30

◎活動心得：

這次電子音像社於 9/9(三)舉辦期初迎新活動，主要目的為讓新生及對音樂有興趣的同學更加認識電子音像社，同時推廣 DJ 文化與電子音樂，希望能讓更多喜歡音樂的同學加入社團，成為我們的一員。

這次我們在活動宣傳上投入了更多心力。活動開始前，社團幹部除了透過社群平台進行宣傳之外，也在校園內張貼活動海報、發放傳單，主動向同學介紹活動內容，希望能增加活動的曝光度，讓原本不認識電子音像社的同學也有機會接觸我們。很開心的是，這次的宣傳獲得了很好的成果，活動當天有非常多同學到場參與，現場的熱鬧程度也超出我們原先的預期。

看到這麼多人願意走進活動現場，實際感受 DJ 表演與不同類型的音樂，對我們而言是很大的鼓勵。電子音像社並不只侷限於電子音樂，我們希望透過不同幹部的演出，讓大家接觸流行音樂、Hip-Hop、K-POP、EDM 等不同曲風，也讓沒有接觸過 DJ 的同學了解 DJ 不只是播放音樂，而是可以透過選曲、混音及現場氣氛的掌握，呈現每個人不同的音樂風格。

透過這次迎新活動，我們也體會到前期宣傳及幹部之間分工合作的重要性。從活動規劃、宣傳、場地布置、設備準備到當天演出，每個環節都需要大家共同完成。最終能看到許多同學到場參與，也讓我們感受到前期付出的努力有所回饋。

希望透過這次活動，能讓更多人認識電子音像社，也期待未來能持續推廣 DJ 與音樂文化，提供社員學習、交流及實際演出的機會，讓更多喜歡音樂的同學在社團中找到志同道合的夥伴，一起享受音樂所帶來的樂趣。

◎活動照片：



救傷隊-社團博覽會救護站/社團、課指組

◎活動時間：9 月 7 日至 9 月 9 日 8：00~17：00

◎活動心得：

為推廣校園急救教育並增進師生對基礎急救技能的認識，本隊於社團博覽會期間設置宣導攤位，開展為期三天的急救推廣與互動體驗活動。活動現場特別設置 CPR 訓練模型（安妮），規劃闖關體驗區，由隊員及社長帶領現場同學親自操作，讓大家在互動中理解急救知識的重要性。

在為期三天的博覽會中，攤位以「闖關任務並從中學習急救知識」為核心，吸引大量學生停駐體驗。許多同學在初次接觸安妮時，常有按壓深度不足、姿勢不正確或節奏過快等狀況。

面對體驗的師生，具備急救技能的隊員冷靜耐心引導，分工明確，講解急救流程、示範標準按壓姿勢與體力分配技巧，並即時修正同學的操作細節。透過親身按壓體驗，許多同學紛紛表示「看似簡單的按壓，實際上非常考驗體力與精準度」，大幅提升了現場體驗的互動性與學習成效。

透過這次社團博覽會的宣導任務，隊員們不僅重新鞏固了基礎 CPR 的衛教指導能力，更深刻體會到「衛教推廣與溝通關懷」的重要性。要把專業的急救知識以淺顯易懂的方式傳達給沒有接觸過的同學，需要極大的耐心與表達技巧。

這次博覽會的擺攤與闖關活動，讓我們再次體認到——急救推廣不應侷限於課堂或緊急救護現場，更應該融入日常校園生活中。無論是在大型活動的救護站支援、捐血推廣，還是在社團博覽會的急救體驗中，救傷隊都會持續秉持專業與熱忱，推廣急救知識。

◎活動照片：





救傷隊-期初茶會/社團、課指組

◎活動時間：9 月 16 日 17:30 至 19:00

◎活動心得：

一、介紹社團參與協助與教學關內容

向新社員介紹本社團在 114 學年度所舉辦及協辦的各項活動，包含過去社團活動的內容、活動目的、以及社員在活動中所需協助的工作，讓新社員能夠更加了解社團的運作方式與主要活動方向。同時介紹下學期社團各項幹部的工作內容與職責，以及預計安排的社課主題，讓社員能提前了解未來社團的活動規劃，並透過與新社員討論規劃適合的社課內容，使課程更符合社員期待，提升社員的參與意願及社團向心力讓後續社團課程能更加順利進行。

二、告知預計協辦的活動與舉辦的體驗課程、證照活動

向新社員說明本學期及下學期預計協辦的活動與證照相關活動，並詳細介紹各項活動的內容、預計舉辦日期、活動流程及參與方式、相關注意事項，社員能提前針對需要事前準備或報名的活動，讓社員能依照自己的時間與興趣進行安排。此外，詢問及統計社員的參與意願，了解社員對不同活動的興趣程度，作為後續活動人數、場地及材料準備的參考。

三、統計社員上課校區安排社課時間

為了方便後續社課及各項活動的安排，統計新、舊社員目前所屬的上課校區與社員較方便參與社課的時段，並依據社員實際上課地點及可配合的時間進行後續規劃，作為安排社課時間的重要參考。依照社員人數及校區分布情況，提前規劃適合的社課教室及活動場地，避免因場地或時間安排不當而降低社員往返不同校區所造成的不便，使社員能更順利參與後續社團課程與活動。

四、活動檢討

活動結束後，針對本次活動的整體流程、活動內容及執行方式進行檢討，了解活動進行過程中遇到的問題與不足之處，並整理幹部在活動中的意見與建議，作為未來舉辦相關活動時的參考。檢討內容包含活動流程是否順暢、時間安排是否恰當、活動內容是否符合社員需求、場地與設備是否充足，以及幹部之間的工作分配與溝通是否完善等方面。過程中發現有流程過於繁複、時間掌握不佳、或社員參與度不足等情況，將提出具體的改善方式，並於下一次活動中進行調整。

◎活動照片：







救傷隊-期初捐血救護站/社團、課指組

◎活動時間：9 月 23 日(民生)、9 月 24 日(三民) 8:00 至 17:00

◎活動心得：

配合學校舉辦的捐血活動，本隊於活動現場設置臨時救護服務區，主要負責觀察捐血者的身體狀況，若有人在過程中感到不舒服，便能立即提供協助與初步處理。為了因應各種突發情況，現場準備了救護包、血壓測量器材，讓捐血民眾能在安全的環境下完成捐血。執行此次勤務期間，隊員之間保持密切的聯繫與分工，面對捐血後可能發生的頭暈、血壓偏低或身體虛弱等情形，都能先觀察患者狀況，再依照實際需要進行適當的處理與照護，確保捐血者能夠獲得即時的協助。

藉由這次活動，隊員除了增加實際參與救護勤務的經驗，也更加了解事前觀察與預防的重要性，在之後學習相關知識與實習時也能更加熟練與上手。

救護工作並非只有在緊急事件發生後才進行處理，更需要透過平時的觀察、準備與即時應變，降低意外發生的可能，並在第一時間守護民眾的健康與安全。

◎活動照片：











115 學年度第 1 學期學生宿舍期初自治幹部座談會/宿舍組

◎活動時間：10 月 1 日 12:20-13:30

◎活動心得：

為強化學生宿舍幹部自治功能，並持續改善宿舍生活品質，115-1 學年度第 1 學期期初學生宿舍自治幹部座談會近日於第三會議室舉行。本次會議由各宿舍自治幹部共同參與，透過意見交流與提案討論，了解學生住宿期間所面臨的實際需求。

學務長向新任宿舍自治幹部表達歡迎與期許。他表示，學生宿舍不只是休息與生活的場所，也是同學培養責任感、學習溝通協調及建立人際關係的重要環境。自治幹部除了協助宿舍日常管理，更肩負反映同學意見、協助學校與住宿學生溝通的重要任務。

學務長也鼓勵自治幹部主動關心住宿同學，善用校內資源，透過幹部與同學之間的良性互動，能夠即時發掘問題並提出改善方向，讓宿舍管理更加完善，也讓住宿生活更加安全舒適。

在會議提案階段，各宿舍自治幹部依據平時管理經驗，提出未來南屯校區宿舍的規劃與管理、環境清潔及生活秩序等方面的建議。與會人員針對相關議題進行討論，期望透過共同合作，逐步改善宿舍環境與。

本次座談會在充分交流與熱烈討論中順利完成。與會自治幹部表示，未來將持續關注同學的住宿需求，協助推動各項改善措施，讓宿舍自治精神在校園中持續深化，並共同打造更優質的學生住宿生活。

◎活動照片：







115 學年度第 1 學期學生宿舍防災逃生演練/宿舍組

◎活動時間：10 月 13 日 22:00-22:50
◎活動心得：

臺灣位在地震帶上，地震頻繁發生，且災害發生往往難以預測，因此我們需要提前學習防災應變措施，做好準備，當地震來臨時，我們可以降低災害的影響。學生宿舍定期舉行防災演練，讓住宿生熟悉逃生路線及相關應對措施。

學生宿舍自治幹部們於 10/6（二）舉行防災演練協調會，進行工作分配及任務編組，並在宿舍各個逃生口先進行逃生演練試跑。確保住宿生在疏散時不會有推擠、跌倒等危險發生，並讓大家能安全抵達集合點的同時，在各逃生口處安排協助人員引導正確的逃生方向，使住宿生在快速且安全的情況下前往集合地點。

學生宿舍於 10/13（二）晚上 10 點進行防火防災逃生演練，當無預警的鈴聲響起，每位住宿生依照樓層幹部的引導，迅速的往離自己最近的逃生口進行疏散，當所有住宿生到達指定地點集合時，樓層幹部也會一一點名來確認每位住宿生是否都安全、順利完成疏散演練，現場也設有救護站來預防在防災疏散中不小心受傷的同學可以即時包紮。李學務長、莊副學務長及宿舍組呂組長親臨現場指導防災之注意事項及安全的逃生知識，此外，學生宿舍自治幹部廖大隊長也在現場進行防災事項宣導，藉此加深住宿生的防災觀念及意識。每個人應重視生命，提前預防未知的災害發生，減少傷亡至最低，同學們住的安心，家長更放心。

◎活動照片：






115 學年度第 1 學期學生校外賃居座談會/宿舍組

◎活動時間：10 月 21、10 月 22 日 下午 3:10-5:00

◎活動心得：

學務長關心學生校外賃居安全，提醒同學重視租屋環境與自身權益，且近兩年政府針對租屋法令作修改，多一分了解就多一分保障，今天特別透過專業講座增進租賃法律知識，以提升同學自我保護能力。

專題講座特邀請崔媽媽基金會專任講師及律師擔任講師，針對近年租賃相關法令規章、契約細節及相關法條解析，協助學生了解校外賃居注意事項與權益保障。透過專業講師及律師的法令說明、案例解析與契約實務教學，學生能掌握租賃契約審閱、押金及租金約定、修繕責任、提前解約與退租等重要事項，提升辨識租屋風險及維護自身權益的能力。

講座過程中，學生踴躍提問，講師針對租賃實務問題提供專業解說，藉由現場提問、有獎徵答及案例討論，學生參與反應熱烈，能主動提出自身租屋經驗與疑問，並透過講師即時回應釐清法律觀念，將抽象法規轉化為可應用於日常賃居情境的實務知識，亦能了解遇到租屋糾紛時的諮詢與申訴管道，強化問題處理及自我保護能力。

活動結束時，宿舍組組長勉勵同學透過講座重點、租屋安全檢核事項及權益保障資訊分享至班級與同儕，形成同儕宣導與擴散效益，促進更多學生關注校外賃居安全，共同建立安全、安心且具法律保障的校外賃居環境。

◎活動照片：







