

賀

本校男子排球代表隊榮獲107學年度大專校院排球運動聯賽

預賽分組第一名，並晉級全國複賽



學生輔導中心

期末考即將來臨，本中心提醒您，面對考試壓力，除用功念書之外，別忘了適時調適心情，歡迎大家來和平樓5樓本中心的心靈休憩區小憩片刻，儲備好能量，為期末考全力以赴。

生活輔導組

107學年度第2學期班級幹部職前講習於2月22日(星期五)開學日(正式上課)舉行，詳細時間、地點將於2月13日(星期三)公告在學校首頁最新消息，請班級幹部務必留意並準時出席。

體育運動組

寒假將屆，請全校師生於寒假期間保持運動習慣，並選擇合格的運動場地，充分熱身，避免運動傷害。多運動有益身心健康，體育組關心您。

衛生保健組—喝白開水的好處

攝取過量糖分不但會造成肥胖、代謝異常與齲齒，也可能增加代謝症候群及心血管疾病風險，加速身體的老化等；本組提醒全校師生建立健康的飲食行為，遠離甜飲多喝水，健康減糖每一天！隨時補充水分是維持健康的基本妙方，雖然許多食品含有水分，但是專家建議開水或礦泉水才是攝取水分的最佳來源，因為水最自然且沒有熱量。研究還顯示，多喝水可以預防疾病、維持好身材、使膚質變好，更可以節省飲料花費，為了維持體內水分的動態平衡，基本上每人每天每公斤體重需要30至35C.C.的水量，以50公斤者為例，每天至少需要補充1500 C.C. 的水量，記得多喝水唷！



課外活動組

全國第二屆「青年公益實踐計畫」開放報名中，以團隊為報名單位，每個團隊人數不限，所有成員皆須為中華民國國籍之40歲(含)以下青年，依評比標準評選各團隊提出之企劃，獎助8至10組公益執行計畫團隊，總金額達新台幣1,200萬元，詳細報名資訊請至本組網頁最新消息查詢。



軍訓室

- 一、役政署指出，依據「兵役法施行法」第48條及「役男出境處理辦法」第4條規定，役齡男子尚未履行兵役義務者，出境應經核准。自108年1月1日起，民國89年次男子已屆19歲，達法定兵役年齡，具有役男身分，依法尚未服役的役男，若要出國，應經核准。同學如有任何疑問，歡迎洽詢本室教官或師長。
- 二、寒假將至，為維護健康及安全，請同學依照教育部函頒「各級學校108年寒假期間學生活動安全注意事項」(請掃描右側QR Code)。寒假期間，請同學加強安全預防概念，以避免涉足不良場所或從事無安全規劃之工作，肇生意外事件。



※請尊重智慧財產權 不得非法影印 以免觸法※

☆請副班長在導生時間宣達並張貼於公布欄內備查☆
同學亦可至學務處網站/電子刊物/學務搶鮮報中點閱

(請翻背面)



📖 好書報報 📖

學務處推薦優良書籍，期盼同學們有個美好充實的寒假。祝 **2019** 新年快樂

書名	作者	出版社	書名	作者	出版社
夜鶯	克莉絲汀·漢娜 著；施清真譯	新經典圖文 傳播	復活	史蒂芬·金 著；吳妍儀譯	皇冠
時間貧民	凱薩琳·布莉絲 著；劉欣欣、 林麗雪譯	三采文化	11/22/63	史蒂芬·金 著；趙丕慧譯	皇冠文化
計程車司機	駱以軍著	INK 印刻文學	陳澄波密碼	柯宗明著	遠流
39 本戶口名簿	謝秀英作	橡樹林文化、 城邦文化出版 ；家庭傳媒城 邦分公司發行	AI 同僚	Nikkei Top Leader, Nikkei BigData 著	創意市集出版 城邦文化發行
經濟學的 40 堂公開課	奈爾·傑斯坦尼 著；吳書榆譯	漫遊者文化	關蒂的按鈕盒	史蒂芬·金、 理查·齊斯馬 著；林子恩、 黃馨霈譯	南方家園文化
小手拉小手	Aida 著	時報文化	21 世紀的 21 堂課	哈拉瑞著	遠見天下出版
鴻毛之重：傳承一一〇年 的家族企業接班課	陳焜耀著	商業周刊	財務煉金術：經理人必修，無 門檻學習企業財務力	謝劍平著	城邦文化
引爆趨勢：小改變如何引 發大流行	麥爾坎·葛拉威爾 著；齊思賢譯	時報出版	五星級溝通術，你的成功巨浪	卡曼·蓋洛 著；葉妍伶譯	先覺
自在做自己：隨興生活，隨 緣交友，人人都能創造屬於 自己的小宇宙	李冠毅著	時報文化	財報就像一本兵法書：結合 財報與《孫子兵法》，有效 淬鍊商業智謀	劉順仁著	時報文化
閉上眼睛一下下：有時夢 裡有光，有時光裡有夢	幾米著	大塊文化	情緒寄生：與自我和解的 34 則情感教育	許皓宜著	遠流出版
艾蜜莉教你沒有富爸爸， 小資也能富起來	艾蜜莉(張紫凌)著	Smart 智富 文化	努力，不如用對力：認真≠績 效，精準做重點才是贏家！	松本立明著	三采文化
自律就是自由： 輕鬆取巧純屬謊言， 唯有紀律才是王道	喬可·威林克著； 林步昇譯	經濟新潮社 出版；家庭 傳媒城邦 分公司發行	阿德勒教你正向能量說話術 ：連「拒絕」、「說不」都能 讓人感覺溫暖的 85 個技巧！	戶田久實著； 岩井俊憲監 修；侯詠馨譯	大樂文化
超成功對話術：突破千萬 點閱率的 TED 演講	瑟列絲特·赫莉 著；連育德譯	遠見天下文化	你的強大，就是你的自由：5 個領悟讓你進退職場都靈活	洪雪珍著	有方文化

讀書可以培養一個完人，談話可以訓練一個敏捷的人，而寫作則可造就一個準確的人。—— 培根

特別感謝圖書館提供參考書目資訊