

學生輔導中心

你是否希望能自助助人呢？學輔志工除了可在活動中與三五好友一起紓壓放鬆外，也能藉由活動成長學習。歡迎加入學輔志工團隊，有興趣的同學請洽校內分機1228、1285，或至和平樓5樓本中心填寫報名表，期待你的加入哦！

衛生保健組

時序入冬，天氣變冷，提醒同學注意保暖及日常生活保健，注意飲食均衡、多喝水、常洗手、適當運動、休息及注意環境通風，以維護個人身體健康。若罹患流感、腸病毒、紅眼症等高傳染性疾病，建議就醫及居家休息，並請告知健康中心（分機：1215）。

生活輔導組

請同學多利用學生學習歷程檔案（e-Portfolio）查詢曠課、請假、獎懲等資料。若線上點名被誤記，同學須至本組領取線上點名註銷單辦理註銷或更正，逾期不予處理。

課外活動組

- 一、藝文展校園優惠票售票服務於 11 月 29 日（星期三）中午 12 時至下午 1 時在綜合教學大樓 B2 課指組外廣場販售。最新展售訊息請至本組網頁查詢，歡迎有興趣的師生前往購票。
- 二、106 年度服務學習實務成果競賽報名自即日起至 11 月 30 日（星期四）止，歡迎同學踴躍報名。參賽對象以修習 105、106 年度服務學習課程如人際關係與溝通、專業服務學習課程學生及曾參與國內社會服務活動者為主，獎金最高 2,000 元，詳情請洽本組網頁最新消息。
- 三、106 年度「愛心集時送」活動開始囉！即日起至 11 月 30 日（星期四）下午 5 時前，請攜帶志願服務紀錄冊及服務時數相關證明，至本組即可兌換個人累積服務時數之相對應獎勵，數量有限，換完為止！
- 四、蔡衍明愛心基金會公益青年—送愛下鄉趣「2018 年春節慰問活動」開放申請至 12 月 1 日（星期五）止，請將申請表送本組審核，通過後再由主辦單位進行複審；經確定受捐戶申請資格後，每一個案（戶）可獲得新台幣 5,000 元整慰問金，詳情請洽本組網頁最新消息。
- 五、大專優秀青年選拔活動報名中，自即日起至 12 月 1 日（星期五）截止，只要學業成績平均 70 分以上、操行成績 80 分以上，並有下列其中一項事蹟者皆可參加，如：積極參與社團之優喜事蹟、愛鄉愛國愛校之優喜事蹟、熱心公益服務事蹟或研究學術具有專精創新者，詳情請洽本組網頁最新消息。
- 六、106 年志願服務時數普查作業已接近尾聲，目前僅有 24 個班級完成上傳作業；請尚未繳交班級之公益股長儘速上傳統計檔案，服務時數登錄頁面開放至 12 月 1 日（星期五）止。

◎生活小知識：冷熱敷大不同

冷敷療法主要使患處表層冷卻，讓血管收縮至其周圍部位，進而控制及減輕青腫、疼痛的程度；適用於擦傷、扭傷、瘀傷、輕微刀傷、輕微灼傷、發熱、頭痛、牙痛、流鼻血、昆蟲咬傷、眼壓過高等情況。

熱敷療法主要是增加皮膚表層的溫度，使得血管擴張，增加血液流量，降低痛楚，並使患者本身產生更多的養分及保護元素。適用於風濕、關節炎、背痛、肌肉酸痛、鼻塞、頸部酸痛、生理期疼痛及運動傷害等情況。

◇發生運動傷害時，應該冷敷或熱敷？

建議在傷害發生時先使用冰敷減輕病情；在受傷 24 至 48 小時後，定期性的熱敷有助於增加血液流量，減輕不適感。

◇感覺眼部壓力過高時，應該冷敷或熱敷？

眼部肌膚非常脆弱，平均每天眨眼高達一萬次以上，若再加上後天紫外線、循環不良、外力揉搓過度、長期處於緊張收縮、睡眠不足等情況，黑眼圈及細紋皺紋只會更加惡化。皮膚科醫生建議，每天使用冰敷舒緩眼部壓力，再用熱敷促進血液循環，利用冷、熱敷交替方式，有助於改善黑眼圈、浮腫、小細紋和減低近視加深機率。

參考網址：<http://www.chtr.org.tw/np5GaFile/ga101.htm>

★學務處活動更動通知

106 學生媒體識讀計畫已陸續辦理過公共電視台參訪、學生媒體識讀電影院及講座，感謝同學支持及參與。11 月 29 日（星期三）在綜合教學大樓 1 樓表演廳將進行媒體識讀講座—摘下新聞的假面，邀請到資深媒體人蔡祐吉（前 TVBS 新聞部節目中心製作人）擔任本次講師，為讓更多同學能參與講座，特將活動時間調整為下午 3 時 30 分開始，歡迎同學踴躍報名參加，報名網址 <https://goo.gl/forms/POmOu0Z6mrXyahIg2>。



※請尊重智慧財產權 勿非法影印 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