



本校社團參加教育部109年全國大專校院學生社團評選競賽

- 🏆 「豔陽國際志工社」榮獲服務性社團「優等獎」
- 🏆 「財務金融系學會」榮獲自治性社團「甲等獎」
- 🏆 「凌韻吉他社」榮獲年度最佳特色活動「佳作」

學生輔導中心

學期進入最後一個月，提醒同學們在忙碌準備期末報告及考試之餘，也別忘了好好照顧自己！本中心將持續提供同學們排憂解悶的心靈補給湯，歡迎同學來和平樓5樓「屋頂上的家」聊聊天。

體育組

108學年度系際盃籃球、排球錦標賽已於5月18日開打，比賽資訊公告於本組布告欄，請到場觀看的師生配合保持1公尺的室外社交距離並配戴口罩，切勿以手觸摸眼口鼻，一同為參賽同學加油。

課外活動組

本組即日起至6月19日（星期五）止辦理「點點做愛心活動」，服務時數滿30小時以上同學，憑學生證及志願服務紀錄冊即可至本組兌換精美禮品，詳情請掃描右側 QR Code 查詢。



生活輔導組

- 一、維護教室整潔為所有學生共同責任，近期進修部學生頻頻反映教室髒亂，為避免日夜間部同學困擾，請各班服務股長，不論使用固定教室或跑班教室，都能確實執行「一分鐘清潔運動」，或指派值日生確實打掃與落實檢查，維護良好學習環境。
- 二、針對部分同學於校門口福利站群聚或校內排球場鐵皮屋抽菸等情形，務請同學考量個人行為、校譽與禁菸場所禁止抽菸等規定（學校僅開放綜合教學大樓側門一處吸菸區），以免影響其他師生健康及民眾困擾。

衛生保健組

健康一起來—正確運動雕塑曲線

核心肌群訓練對我們在進行運動時，是非常重要的，所有運動以及日常生活上的動作都需要靠核心肌群訓練來為我們打基礎，例如：站立、坐直、彎腰取重物等，也需要依靠核心肌群出力。核心肌群是身體軀幹相當重要的肌肉，主要負責上半身的許多動作，以及身體的平衡與直立，所以藉由訓練核心肌群不僅可以減緩肌肉痠痛，更可以矯正身體不良姿勢等。當核心肌群力量足，不僅能保護腰椎穩定、幫助身體尋回重心，還可以改善我們不正確的姿勢，更可收緊腹部肌肉線條，塑造我們想要的體態。



圖片出處：照護線上 <https://www.careonline.com.tw/>

※ 尊重智慧財產權 請勿非法影印 以免觸法 ※

歡迎同學至學務處網站 / 電子刊物 / 學務抢鲜報
或下載「致理 i 生活」APP 點閱