

# 學務抢鲜報

誠信  
養品德

健康  
啓活力

服務  
兼行善

創新  
求發展

寬柔  
利人際

中華民國 108 年 12 月 16 日 (第 15 週)  
致理科技大學學生事務處印製

## 學生輔導中心

近日天氣多變化，在留意衣物增減與自身保暖之餘，請別忘了多多關心自己及身邊親朋好友的心情！

## 體育組

- 一、體適能中心使用宣導：請全校師生穿著運動服裝（勿穿著牛仔褲、汗衫）及運動球鞋入內，並自行攜帶毛巾，且請勿於體適能中心飲食（水除外）。使用器材時請小心輕放，避免受傷。
- 二、網球校代表隊甄選，時間為 12 月 24 日（星期二）下午 5 時，在網球場舉行，歡迎四技部和五專部一年級對網球運動有興趣的同學踴躍參加。

## 課外活動組

- 一、「想當直播主？」，歡迎參加 12 月 18 日（星期三）中午 12 時 30 分在綜合教學大樓 E22 教室辦理之討論會，詳情請掃描右側 QRcode 查詢。
- 二、救國團 109 年青年獎章選拔開始報名，本活動旨在獎勵青年優良德行與傑出成就，表揚青年對國家社會之重大貢獻。申請資格為 13 歲以上、45 歲以下中華民國國民，報名方式自即日起至 109 年 1 月 10 日（星期五）止，請將相關資料寄送至救國團總團部（台北市權東路二段 69 號）；當選人將在 109 年 3 月慶祝青年節活動中獲頒獎章、獎座與當選證書，詳情請至救國團全球資訊網或掃描右側 QRcode 查詢。



## 生活輔導組

新北市政府為關懷弱勢民眾及提升物資循環再利用率，特別成立「幸福小站」，提供餘裕物資給予新北市弱勢家庭，有需求之師生請參閱本組公告或掃描右側 QRcode 查詢。



## 衛生保健組

「不吃蔬菜 身體不暢快」，蔬菜中含有豐富的膳食纖維、植化素、維生素及礦物質，可促進腸道蠕動、降低血液中的膽固醇、增強免疫力，補充人體所需營養素，建議多攝取當季當地的各種顏色蔬菜，有益身體健康。

**吃菜，好**

樂樂果  
董氏基金會  
關心您

**吃菜好處**

- 預防便秘
- 減少罹癌風險
- 抗氧化力
- 增強免疫力
- 預防肥胖
- 預防心血管疾病

**建議蔬菜攝取份量**

小孩	3份
成年女生	4份
成年男生	5份

**顏色分類：**

- 紅色**：牛番茄、紅椒、辣椒等
- 黑紫色**：茄子、紫洋蔥、海帶等
- 綠色**：青椒、菠菜、空心菜、青花菜、青蔥等
- 黃色**：黃椒、紅蘿蔔等
- 白色**：蘆筍、白蘿蔔、白花椰菜等

圖片出處：董氏基金會營養中心 [https://www.facebook.com/jtfnutri/?tn-str=k\\*F](https://www.facebook.com/jtfnutri/?tn-str=k*F)

※ 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