

## 體育組

感謝本校「健康守護神」—— 翰生診所楊永定院長贊助新台幣3萬元給本校師生參加「2019年台北馬拉松」，歡迎全校師生踴躍報名參加，團體組校內報名請先至本校【入口網站】→【應用系統】→【活動報名表】登記或掃描右側 Qrcode，本次贊助30名師生，名額有限，請把握機會。



## 學生輔導中心

端午過後，夏天的氣息更加濃烈，享受熱情陽光下的活動，要記得適時補充水分。同時，別忘了關心自己及身邊親朋好友的心情，一起儲備滿滿的能量，面對即將來臨的期末報告與考試。

## 生活輔導組

請同學遵守電梯禮儀，優先禮讓給行動不便、師長及有需要者；切勿於電梯內大聲喧嘩，並遵守「先出後進」禮儀。

## 課外活動組

- 一、中國青年救國團將於8月5日（星期一）至9日（星期五）假金山青年活動中心辦理暑期108年「全國大專康樂輔導人員研習會」，共五天四夜。本校為多元方案合作學校，可享報名費優惠，歡迎同學踴躍報名參加，線上報名自即日起至7月26日（星期五）止，詳細活動辦法請掃描右側 Qrcode 查詢。
- 二、2019新北市貢寮國際海洋音樂祭活動預計於8月下旬假福隆海水浴場舉辦，其中「海洋獨立音樂大賞」及「熱浪搖滾小舞臺」報名日期自即日起至6月17日（星期一）截止，歡迎愛好音樂之師生踴躍報名，詳細活動辦法請掃描右側 Qrcode 查詢。
- 三、新北市政府社會局第21屆「愛在畫中」身心障礙者巡迴畫展暨藝術創作展自即日起至6月28日（星期五）止，每週一至週五於本校圖書館1樓藝文中心展出；並由本組進行本活動志工招募，畫展結束後依實際服務時間核發時數條，歡迎各位同學踴躍前往參觀並擔任志工，欲報名志工作者，請洽本組何老師或掃描右側 Qrcode 查詢。



## 衛生保健組

入夏以來氣溫持續偏高，平時記得多補充水分，戶外活動期間應穿著涼爽透氣之衣物、注意防曬並儘量於陰涼處活動。若發現自己身體疑似出現熱傷害徵兆，如體溫升高、皮膚乾熱變紅、心跳加速，甚至出現無法流汗、頭痛、頭暈、噁心、嘔吐、神智混亂、抽筋、昏迷等症狀時，務必迅速離開高溫的環境，設法降低體溫、飲用加少許鹽的冷開水或稀釋的電解質飲料，並以最快的速度就醫。

**對抗熱傷害** 想享受盛夏時光，又不想被熱傷害所苦，一定要懂得

### 預防熱傷害撇步123

| 撇步1 多喝白開水   | 撇步2 選對時地  | 撇步3 注意穿戴  |
|---|---|---|
| <b>要定時喝！不要等到口渴才喝。</b> <ul style="list-style-type: none"><li>飲用室溫的水。</li><li>運動前2-3個小時喝水500cc。</li><li>運動前、運動中，每10至20分鐘喝200至300cc。</li><li>不喝含酒精及含大量糖份的飲料。</li><li>醫囑限制喝水量的病友，應詢問喝多少量為宜。</li></ul> | <b>溫度濕度都要緊！</b> <ul style="list-style-type: none"><li>選擇氣溫較低的日期或樹蔭下進行戶外運動。</li><li>戶外活動儘量安排在早晨或傍晚。</li><li>避免將小孩單獨留在車內或是密閉空間。</li><li>濕度過高的環境也可能導致中暑。</li></ul> | <b>吸濕排汗與防曬！</b> <ul style="list-style-type: none"><li>穿著輕便、淺色、透氣、吸水與排汗功能佳的衣物。</li><li>戴太陽眼鏡、寬邊帽及擦防曬乳。</li><li>穿著支撐力佳、質輕且防水透氣的運動鞋。</li></ul> |

資料來源：衛福部國民健康署網站 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=440>

※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