

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 109 年 5 月 25 日 (第 14 週)
致理科技大學學生事務處印製



**本校學生會榮獲109年全國大專校院學生會成果競賽「卓越獎」
(全國僅3校)、財物傑出獎、學權傑出獎、簡報傑出獎等4項獎**

學生輔導中心

梅雨季節將至，時而大雨，時而放晴的天氣，本中心提醒您留意衣物增減與補充水分，雨天出門務必注意行的安全。無論晴天、陰天或雨天，請記得多多關心自己及身邊親朋好友的心情！

體育組

- 一、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。
- 二、夏日即將到來，請各位同學注意，體育課時，如有身體不適者，務請在課堂中告知任課老師，並至健康中心休息。另，課堂中請適時的補充水分，以降低發生中暑之情形。
- 三、體適能中心使用宣導：請穿著運動服裝（勿穿著牛仔褲、汗衫）及運動球鞋入內，並自行攜帶毛巾；另，切勿於本中心飲食（開水除外），使用器材時亦請小心輕放，避免受傷。

課外活動組

- 一、臺北市青少年發展處訂於7月22日（星期三）至8月14日（星期五）辦理「109年暑假營隊」、「悠遊理財營」及「青媒體 Youtuber 培力工作坊」等多項活動，歡迎15至24歲青年參加，詳情請掃描右側 QR Code 查詢。
- 二、中國青年救國團於7月24（星期五）至26日（星期日）辦理109年暑期「『玩』轉引導力—探索教育訓練員培訓計畫」，6月30日（星期二）前由學校推薦參加者享報名費優惠價，歡迎至本組報名，詳情請掃描右側 QR Code 查詢。
- 三、本組於5月25日（星期一）至6月19日（星期五）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，詳情請掃描右側 QR Code 查詢。



生活輔導組

邇來時有業者進入校園販售書籍，影響學生權益情事，請同學加強注意。若於校園及周邊發現可疑人員出沒，或有侵犯人身安全時，除做好自身保護外，請立即通知軍訓室（24小時服務專線：02-2258-0318，或02-2257-6167轉分機1212）處理。

衛生保健組

飲食應依「每日飲食指南」的食物分類與建議份量，適當選擇搭配。特別注意應吃到足夠份量的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及乳製品。每日攝取的蔬菜水果中應至少1/3以上是深色（包括深綠和黃橙紅色等），三餐應以全穀雜糧為主食，多蔬食少紅肉，多粗食少精製，飲食多樣化，選擇當季在地食材，調味選擇清淡，避免高脂高糖高鈉飲食。建議每天飲食應遵守「蔬果579」，兒童每天攝取5份新鮮蔬菜水果（3份蔬菜及2份水果）；女性應攝食7份蔬菜水果（4份蔬菜及3份水果）；男性則應攝食9份蔬菜水果（5份蔬菜及4份水果），攝取充足營養素，才能有更好的精神。除了需注意飲食，生活形態也需配合，應了解自己的健康體重和熱量需求，適量飲食，以維持體重在正常範圍內。維持多活動的生活習慣，遵從「運動533法則」，每週至少5次，每次30分鐘，心跳達每分鐘達130次，或累積至少150分鐘中等費力身體活動，或是75分鐘的費力身體活動。飲酒方面，男性不宜超過2杯/日（每杯酒精10公克），女性不宜超過1杯/日，但孕期絕不可飲酒。在購買食物或點餐時應注意份量，避免吃太多或浪費食物，選擇來源標示清楚且衛生安全的食物，吃得安心，對身體好，也對地球好。



※ 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