

# 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 10 月 5 日 (第 4 週)  
致理科技大學學生事務處印製

## 學生輔導中心

每段情感關係的發展，從交往前的曖昧，交往過程的真實互動，甚至關係結束的道別，在愛與被愛的過程中，總會有些開心甜蜜與辛酸苦澀，邀請想透過愛情關係而更認識自己的你參加團體，透過團體相互分享交流，讓人生中的每段愛情，都能成為我們滋養生命的養分！

「戀愛達爾文」愛情關係成長團體

日期：10月7日、10月14日、10月21日、10月28日、11月4日、11月11日

時間：週三 15時30分至17時30分

地點：和平大樓5樓 團體輔導教室

報名請掃描 QRcode，或至本中心填表（名額有限，額滿為止）。



## 軍訓室

109年分階段常備兵役軍事訓練，自10月16日（星期五）起開始受理申請，凡83至92年次男子，有需求及意願均可自行上網申請，詳細資訊請至本室或役政署網站查詢。



## 體育運動組

109學年度第1學期午間師生體適能運動班已開始報名，歡迎師生透過入口網站的活動報名系統，或掃描 QRcode。

(一) 瑜珈班：每週一中午 12:20 至 13:30，地點：信義樓 B1 國標教室

(二) 有氧舞蹈班：每週二及週四中午 12:20 至 13:20，地點：信義樓 B1 有氧舞蹈教室

(三) 皮拉提斯班：每週三中午 12:20 至 13:30，地點：信義樓 B1 國標教室



## 生活輔導組

109學年度「在校生手足、校友及其親屬就讀本校獎助學金」已開始申請，即日起至10月26日（星期一）止，請符合申請條件同學至本組校內外獎助學金公告下載申請表，及掃描右側 QR Code 填寫線上表單，並檢附相關文件與紙本申請表繳交至本組葉老師。



## 防疫食在--保健康

嚴重特殊傳染性肺炎（俗稱武漢肺炎）來勢洶洶，目前全球疫情趨勢似乎仍未有平緩跡象。

對抗病毒來襲，除落實個人防疫措施外，防疫期間把握飲食衛生安全與營養均衡也相當重要。

### 一、處理和烹調食品遵循五要原則：

要確實執行手部清潔(洗手)、要生熟食分開、要徹底加熱、要注意食品的保存溫度、要使用安全的水和食物原料。

### 二、外出用餐挑選衛生的飲食場所及加強個人衛生習慣：

(一) 自備餐具 (二) 用餐前確實執行手部清潔 (三) 咳嗽或打噴嚏時摀住口鼻，避免飛沫噴濺  
(四) 選擇環境乾淨整齊的餐廳，觀察餐飲工作人員是否有良好的衛生習慣，用餐時使用公筷母匙且避免交談

### 三、外帶用餐—儘量選擇紙餐盒，用餐前注意3步驟：

(一) 塑膠袋勿放餐桌上 (二) 將食物倒在自家碗中 (三) 食物加熱

### 四、外送用餐挑選信譽良好的餐廳及送餐平台。

### 五、手機病菌多！吃飯時最好不要碰觸，也不要擺上桌。

### 六、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量的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及乳製品，每日至少攝取2000ml的白開水。

※請尊重智慧財產權 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