

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 12 日 (第 5 週)
致理科技大學學生事務處印製

學生輔導中心

在人生道路上，「自己」是唯一與自己共處一輩子的朋友，但你是否討厭過自己的各樣情緒與想法，好希望躲起來不要被任何人發現？「接納與愛自己」是一輩子的功課，歡迎你與我們一起透過表達性藝術創作體驗自我探索，找到善待自己的方式。

「尬藝」我自己！表達性藝術自我探索團體

日期：11月25日、12月2日、12月9日、12月16日、12月23日、12月30日

時間：週三 15:30至17:30

地點：和平大樓5樓 團體輔導教室

報名請掃描 QR Code，或至本中心填表（名額有限，額滿為止）。



體育運動組

一、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，或掃描右側 QR Code。

(一) 瑜珈班：每週一及週三 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 國標教室

二、56 周年校慶運動會開始報名囉！班際大隊接力比賽時間為 11 月 8 日 (星期日)，當天 11:00 在人文大樓旁籃球場集合，歡迎同學踴躍報名參加，可利用本組網站的最新消息連結報名，或請掃描 QR Code。



生活輔導組

109年「大專校院弱勢學生助學計畫」即日起開始申請，請符合申請資格之同學，於10月20日 (星期二) 前至線上申辦後，將相關紙本資料繳至本組李老師辦理。

原住民族學生資源中心

為凝聚本校原住民族學生向心力，並創造屬於自己的小部落，本校「原住民族學生資源中心」在本學期成立囉！本中心將會提供各項原住民族相關資源，如學涯、生涯及職涯等輔導。此外，為了讓全校師生都能享受文化的薰陶，本中心將規劃原住民族文化推廣系列活動，歡迎大家多多參與。若您也想一起加入我們的行列，歡迎掃描右側 QR Code 加入 Line 群組。



課外活動指導組

台灣永續能源研究基金會於11月17日至19日假台北圓山大飯店辦理「2020全球企業永續論壇」，特辦理徵選永續志工活動，有意者請於10月30日前完成報名，名額有限，如徵選額滿將提前截止，詳細內容請見活動網址 <https://www.taise.org.tw/> 或請掃描 QR code 查詢。



防疫生活－節能減碳

專家學者研究顯示全球暖化使細菌容易滋生，讓病毒散布範圍擴大，傳染病蔓延速度加快。區域性的氣候改變，不論是溫度、雨量，亦將引發後續的加乘累積效果，對人類健康將造成前所未見的威脅，減碳行動，刻不容緩。防疫期間，宅在家中，也要節能減碳喔！

【節能減碳十大措施】

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ▶ 少開冷氣，多開窗；冷氣控溫 26-28°C 不外洩。 | ▶ 多搭乘公共運輸工具；每週至少一天不開車。 |
| ▶ 檢討採光需求，提升照明績效，減少多餘燈管。 | ▶ 選用油氣雙燃料、油電混合、電動車輛或動力機具，養成停車就熄火習慣。 |
| ▶ 將傳統鎢絲燈泡改為省電燈泡，一樣亮度更省電、壽命更長、更省錢。 | ▶ 自備隨身杯、環保筷、手帕及購物袋；少喝瓶裝水。 |
| ▶ 選購環保標章、省能標章、省水標章及 EER 值高的商品，節能減碳又環保。 | ▶ 雙面用紙；選用再生紙、省水龍頭及馬桶；不用過度包裝商品；回收資源。 |
| ▶ 多走樓梯，少坐電梯，外出騎腳踏車，多走路，增加運動健身的時間。 | ▶ 愛用當地食材；每週一天或一日一餐食用素食；減少畜牧業及食品碳排放量。 |

※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