

學務抢鲜報

誠信
養品德

健康
啟活力

服務
兼行善

創新
求發展

寬柔
利人際

中華民國 113 年 11 月 4 日 (第 4 刊)
致理科技大學學生事務處印製

生活輔導組

11 月 18 日 (星期一) 至 22 日 (星期五) 為期中考試週，請同學加強準備，考試時務必遵守考試規則，違反者依校規處分。

衛生保健組

● 【零浪費低碳飲食】

一、避免過度依賴進口食材

許多植物性食品 (例如植物肉、燕麥奶) 多從海外進口食材，在運輸、包裝及倉儲過程中增加了不少碳足跡，加重對環境的負擔。

二、購買當季、在地食材

非在地食材必須透過運輸進口，而非當季生產的食材，則會造成用水、空調等更多資源的使用，因此購買與食用在地當季的食材，可縮短食物運送路程，降低運輸過程產生的碳排放量。

三、吃多少買多少，別把冰箱塞太滿

在家自煮時，若訂定精準的採買、烹飪計畫，將有助於從源頭減少食物浪費，以及後續產生的碳排。

四、減少外帶外送，多使用環保餐具

購物時自備購物袋，盡量選擇裸賣食材；外食時則自備餐盒餐具，還能減少使用一次性餐具製造的廢棄物污染。

五、減少加工品，盡量吃原型食物

儘管「人造肉」，或稱「植物肉」掀起一波素食熱潮，然而人造肉、素料等仍屬於高度加工食品，製造過程中仍會消耗較多資源，建議不要過度依賴食用，並培養及管理具食安風險疑慮的化學物質知能。

● 【低碳飲食對身體的益處】

一、控制脂肪及熱量的攝取，避免肥胖，能減輕對地球的負擔。

二、攝取過多蛋白質，會加速鈣質流失，容易產生骨質疏鬆，並增加肝腎代謝負擔。

三、可降低膽固醇，預防心血管疾病。

四、能吃到較多的膳食纖維，避免便秘，毒性物質就不會長時間停留在體內。

體育組

113 學年度新生盃 3 對 3 籃球錦標賽報名至 11 月 15 日 (星期五) 截止，請同學踴躍並盡速報名參加，相關報名資訊請洽本組。

學生輔導中心

校慶即將來臨，本中心與大家一起歡慶學校 60 歲生日，同時也提醒同學們在忙碌準備校慶活動之餘，也別忘了好好照顧自己唷！

原住民學生資源中心

誰具有原住民族身分？

<<原住民身分法>>於民國 113 年 01 月 03 日修正：

第 3 條
父或母為原住民，且符合下列各款規定之一者，取得原住民身分：

- 一、取用父或母所屬原住民族之傳統名字。 → 1 嘎造·拿莫
- 二、取用漢人姓名並以原住民族文字並列父或母所屬原住民族之傳統名字。 → 2 王小明 Kacaw Namoh
- 三、從具原住民身分之父或母之姓。 → 3 潘小明

請協助張貼公告

※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