

## 生活輔導組

6月12日(星期一)至16日(星期五)為期末考試週，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。

## 原住民族學生資源中心

原住民族委員會大專校院獎助學金第一階段申請結果已於5月22日(星期一)開放線上查詢；第二階段申請結果於6月2日(星期五)開放線上查詢，獲助學金的同學請務必把握時間執行服務時數。如有疑問，歡迎洽詢本中心高老師(分機1210)。

## 體育運動組

炎炎夏日即將來到，水上的活動的確可以達到消暑的效果，但也隱藏了不少危機。在夏日來臨之際，謹向師生宣導「防溺水十招」：

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>▶ 戲水地點須合法，須有救生設備與人員。</li><li>▶ 避免做出危險行為，切勿跳水。</li><li>▶ 湖泊溪流落差變化大，戲水、游泳格外小心。</li><li>▶ 切勿落單，隨時注意同伴狀況位置。</li><li>▶ 下水前先暖身，切勿穿著牛仔褲下水。</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>▶ 身體疲累狀況不佳，切勿戲水游泳。</li><li>▶ 切勿長時間浸泡在水中，小心失溫。</li><li>▶ 注意氣象報告，現場氣候不佳切勿戲水。</li><li>▶ 加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆。</li><li>▶ 切勿在水中嬉鬧惡作劇。</li></ul> |
|---|---|

## 衛生保健組

入夏以來氣溫持續偏高，平時請記得多補充水分，尤其白開水最佳。戶外活動期間應戴寬邊帽及太陽眼鏡、穿著涼爽透氣之衣物、注意防曬且儘量於陰涼處活動，以減少太陽直曬時間，並應增加休息的次數。預防熱傷害三要訣(1)保持涼爽(2)補充水分(3)提高警覺，常見的熱傷害包含熱痙攣、熱暈厥(眩)、熱衰竭和熱中暑，以下為各項熱傷害的症狀：

- ▶ **熱痙攣**：因流汗過多形成電解質不平衡，導致身體不自主骨骼肌收縮，容易發生於大腿與肩部，甚至會影響腹壁肌肉，應儘快送醫。
- ▶ **熱暈厥(眩)**：由於皮膚血管擴張，幫助散熱，血液會在體內重新分配，導致腦部血流暫時不足，發生暫時性暈厥。
- ▶ **熱衰竭**：是因為流汗過多，未適時補充水分或電解質而導致的血液循環衰竭，常出現大量出汗、疲倦、身體全身無力、頭暈、頭痛、說話喘、血壓降低、臉色蒼白等症狀，嚴重時可能會失去知覺，變成熱中暑。
- ▶ **熱中暑**：為最嚴重的熱傷害，皮膚因體溫調節中樞調節功能失常，無法散熱，而呈乾燙潮紅狀態，此時會出現意識不清且體溫超過40°C，最後造成中樞神經異常，須儘速就醫。

提醒全校師生發現身體疑似出現熱傷害徵兆，如體溫升高、皮膚發熱變紅、心跳加速，甚至出現無法流汗或流汗過多、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(如鬆脫衣物、用水擦拭身體或搨風等)，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。

請 接 續 下 一 頁

## 學生輔導中心



## 讓你吃出好心情

生活中影響心情的因素有非常多，飲食、壓力、睡眠、作息甚至遺傳都會影響到情緒。當來自學業、人際、情感的各種壓力，干擾心情，影響學習效率時，容易讓人一時之間喘不過氣。如何選擇適當的飲食，有效調節情緒，使身心都能夠維持穩定的良好狀態，顯得格外重要。

以下分享**九種有助於擺脫壞心情的食物**：

- 1、**鮭魚、鮪魚**：含有大腦發育需要 omega3 的脂肪酸，攝取 omega3 脂肪酸，能夠幫助降低憂鬱程度。
- 2、**黑巧克力**：可可含量達 70% 以上的黑巧克力所含的類黃酮，有助於增加大腦血流量藉以調節思緒，黑巧克力中的可可鹼，與情緒調節有關。
- 3、**優格、優酪乳**：腸道健康與心情好壞有相當大的關係，優格、優酪乳含有的益生菌，能夠幫助改善腸道菌叢生態，維持腸道健康。
- 4、**牛奶**：牛奶成分中的鈣質有助於神經傳遞，色胺酸則能夠幫助血清素製造，進而幫助放鬆心情。
- 5、**香蕉**：富含色胺酸，協助血清素製造，幫助放鬆心情。
- 6、**燕麥**：屬於全穀雜糧類食物，富含碳水化合物，能夠提供能量，其中的水溶性膳食纖維可以穩定血糖，血糖穩定對心情調適非常重要。
- 7、**葡萄、藍莓、蔓越莓**：富含花青素，花青素有抗氧化功能，與情緒調節息息相關。
- 8、**堅果種子**：富含維生素、E 礦物質以及 omega3 脂肪酸，有助於情緒調節。
- 9、**毛豆**：又稱為「精神性維生素」，富含維生素 B1，是神經訊號傳遞的重要營養素，若缺乏可能會產生情緒不穩、憂鬱、焦慮的症狀。多吃毛豆有助於穩定情緒，緩解焦慮、憂鬱症狀。



## 暑假推薦電影&書單

電影
媽的多重宇宙
班傑明的奇幻旅程
捍衛戰士：獨行俠
來自星星的傻瓜 PK
親愛的房客
青春養成記
我和我的冠軍女兒

書名	作者 / 譯者	出版社
男孩、鼯鼠、狐狸與馬	作者：查理·麥克斯 原文作者：Charlie Mackesy 譯者：韓絮光	天下雜誌
人生 4 千個禮拜：時間不是用來掌控的，直面「生命的有限」，打造游刃有餘的時間運用觀	作者：奧利佛·柏克曼 原文作者：Oliver Burkeman 譯者：許恬寧	大塊文化
蛤蟆先生去看心理師	作者：羅伯·狄保德 原文作者：Robert de Board 譯者：張美惠 繪者：Dinner Illustration	三采
卡片盒筆記	作者：申克·艾倫斯 原文作者：Sonke Ahrens 譯者：吳琪仁	遠流
曠野的聲音：一位美國醫生在澳洲沙漠的心靈之旅	作者：瑪洛·摩根 原文作者：Marlo Morgan 譯者：李永平	足智文化有限公司
為什麼要睡覺？：睡出健康與學習力、夢出創意的科學	作者：沃克 原文作者：Matthew Walker 譯者：姚若潔	天下文化
在黑暗的日子裡，陪伴是最溫暖的曙光：大熊貓與小小龍的相伴旅程	作者：詹姆斯·諾柏瑞 原文作者：James Norbury 譯者：鄭煥昇	時報出版

※ 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