

## 學生輔導中心

學期即將接近尾聲，提醒同學在準備期末考試和報告之餘，別忘了好好照顧自己！本中心將持續提供全校師生排憂解悶的心靈補給湯，歡迎來和平樓5樓「屋頂上的家」一起聊聊天喲！

## 體育組：水域安全宣導週

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> |
|---|---|

## 課外活動組

- 一、本組自即日起至6月19日（星期五）止辦理「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精美禮品，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。



## 生活輔導組

6月15日（星期一）至19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。

## 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），提供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。

※ 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 / 學務搶鮮報  
或下載「致理 i 生活」APP 點閱