

# 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 112 年 11 月 6 日 (第 4 刊)  
致理科技大學學生事務處印製

## 生活輔導組

- 112 學年度第 1 學期校內外獎助學金持續更新，歡迎符合資格同學踴躍提出申請，相關資訊請至本組校內外獎助學金公告瀏覽。
- 請同學隨時登入個人學生學習歷程檔案，查詢出缺勤及獎懲紀錄，以維護自身權益。

## 原住民族學生資源中心

文化推廣活動－「族服日」

11 月 12 日 (星期日) 配合校慶園遊會辦理「族服日」活動，歡迎對原住民族文化有興趣之全校師生至本中心攤位前體驗。

## 學生輔導中心

近日天氣多變化，學輔中心提醒您，在留意衣物增減與自身保暖之餘，也別忘了多多關心自己及身邊親朋好友的心情！

## 課外活動指導組

112 學年度第 1 學期「CLUT 集時行樂」服務時數獎勵兌換，活動日期自即日起至 12 月 8 日 (星期五) 止，在校學生領有志願服務紀錄冊者，兌換時請同學出示學生證及志願服務紀錄冊，若有志願服務證明或服務感謝狀者亦可列入計算，經由本組審查通過後，即可依照時數換取相對應之禮品。

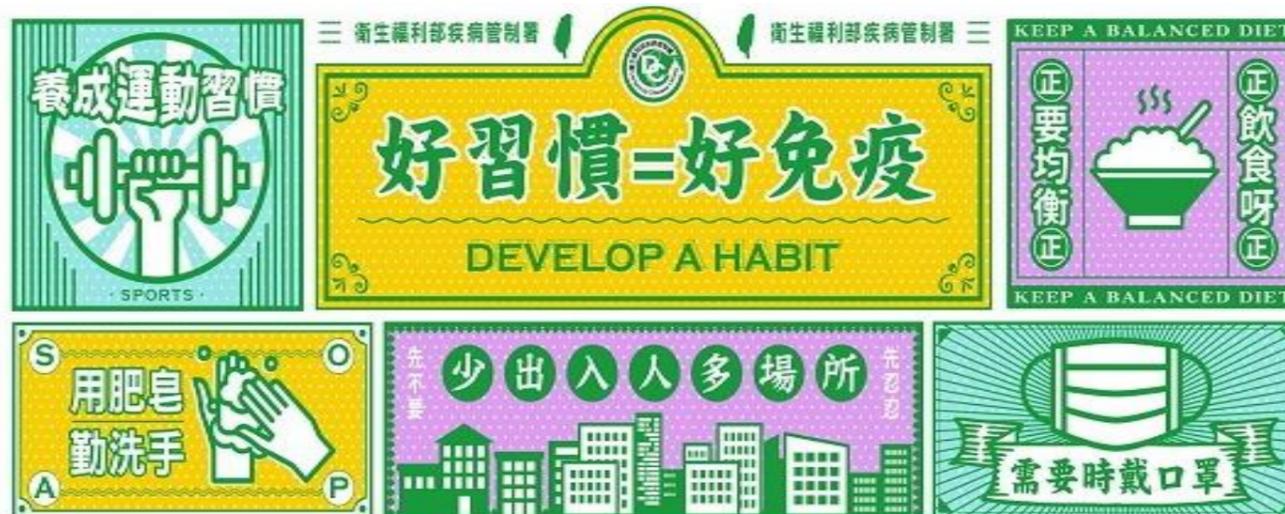
## 衛生保健組

### 疫後健康護理

因新冠病疫情流感化，有很多人開始面臨染疫康復後的長新冠問題及疫後身體保健，後疫情時代要保持身心健康，必須要以積極正面的態度，養成良好的生活習慣，並持之以恆：

- ◆ **保持生活規律**：作息要定時，保持充足睡眠，以確保各種生理機能發揮得最好。
- ◆ **適量運動**：在空餘時間多做運動，多步行，多搭乘大眾交通工具。
- ◆ **均衡飲食**：注重均衡飲食，多吃「三低一高」食物，即低脂、低鹽、低糖、高纖；每日最少飲 1500-2000CC 水。
- ◆ **胸襟廣闊**：每天抱著樂觀態度去生活，懂得原諒與寬恕，不要過份執著，常懷知足感恩的心。
- ◆ **積極減壓**：多閱讀正面及勵志的文章，多欣賞大自然。

除以上幾項建議外，多聽柔和的音樂對增進身心健康亦有一定的幫助。音樂讓人抒發情感，舒緩不安和緊張情緒，幫助入睡，消除身心疲憊，使人恢復幹勁。



※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