

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 114 年 10 月 28 日 (第 2 刊)
致理科技大學學生事務處印製

生活輔導組

非法影印教科書、下載非法版權之電影、音樂、軟體、光碟、書籍等均為觸法行為，請同學尊重智慧財產權，切勿以身試法！

課外活動指導組

114 學年度第 1 學期「CLUT 集時行樂」服務時數獎勵兌換，活動日期 10 月 20 日 (星期一) 起至 12 月 5 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，經由課指組審查通過後，即可依照時數換取相對應之禮品。

衛生保健組

流感預防及通報宣導

流感為急性病毒性呼吸道疾病，感染後可能出現發燒、咳嗽、頭痛、肌肉酸痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛等症狀，少數人感染後會有腹瀉或嘔吐等腸胃道症狀。

流感的潛伏期通常為 1~4 天，症狀出現前一天即可能具傳染力，成人之傳染力可持續至症狀出現後 3~5 天，小孩則可能達到 7 天。

1. 落實「生病不上課、不上班」原則：請感染流感者佩戴口罩，適當休息、補充水分及依醫師指示接受治療，在家休養直至發燒症狀解除後 24 小時始返校上課。
2. 建立良好衛生習慣：養成勤洗手、注意手部與呼吸道衛生及咳嗽禮節等習慣，儘量避免出入人潮擁擠、空氣不流通之公共場所。
3. 維持健康生活型態：適度運動、充分睡眠及均衡飲食。
4. 注意危險徵兆，儘速就醫：流感者如出現呼吸困難、呼吸急促、發紺（缺氧、嘴唇發紫或變藍）、血痰或痰液變濃、胸痛、意識改變、低血壓、高燒持續 72 小時等危險徵兆，應儘速就醫。
5. 鼓勵接種流感疫苗，並提醒師生如前往傳染病流行地區旅遊、學術交流，可評估需求或依「旅遊醫學門診」諮詢建議，採取接種疫苗等措施。
6. 保持教室/室內清潔與通風，維持寬敞空間；另定期實施環境清潔消毒工作。

校園安全中心

校園霸凌防制宣導

1. 尊重他人、友善相處：不以外貌、成績、家庭背景取笑他人，營造友善相處的環境。
2. 勇敢說出來：若被欺負或看到霸凌，請告訴師長及家長。
3. 拒當旁觀者：看到霸凌時，可以主動制止、安慰受害者並求助。
4. 網路使用要負責：不亂傳、不留言侮辱他人、不拍攝或散播他人影片。

校園霸凌通報管道：
校安中心防制霸凌專線：(02) 22580318
教育部防制校園霸凌專線：1953

拒絕校園霸凌 從你我做起

當你發現或是遭受校園霸凌一定要勇敢說出來，因為你的見義勇為，可以阻止同學遭受霸凌的傷害，並能改善同學的偏差行為。

※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