

學務搶鮮報

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 109 年 6 月 8 日 (第 16 週)
致理科技大學學生事務處印製

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」：

- | | |
|------------------------|------------------------|
| ▶ 戲水地點須合法，須有救生設備與人員。 | ▶ 身體疲累狀況不佳，切勿戲水游泳。 |
| ▶ 避免做出危險行為，切勿跳水。 | ▶ 切勿長時間浸泡在水中，小心失溫。 |
| ▶ 湖泊溪流落差變化大，戲水、游泳格外小心。 | ▶ 注意氣象報告，現場氣候不佳切勿戲水。 |
| ▶ 切勿落單，隨時注意同伴狀況位置。 | ▶ 加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆。 |
| ▶ 下水前先暖身，切勿穿著牛仔褲下水。 | ▶ 切勿在水中嬉鬧惡作劇。 |

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 ※

(請 翻 背 面)

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

📖好書報報📖

讀書可以培養一個完人，談話可以訓練一個敏捷的人，而寫作則可造就一個準確的人。—— 培根

書名	作者	出版社	書名	作者	出版社
和新型冠狀病毒說 Bye Bye!	聶輝	維京出版社	江戶時代的動植物圖譜：從珍貴的 500 張工筆彩圖中欣賞日本近代博物世界	狩野博幸	麥浩斯出版社
經濟學的思考方式：經濟學大師寫給大眾的入門書	湯瑪斯·索維爾	日出出版社	新型冠狀病毒 COVID-19 防護知識 200 問	湖南省疾病預防控制中心	龍時代出版社
允許悲傷：最溫柔的療癒	馮以量	寶瓶文化出版社	把話說清楚的 35 堂邏輯表達課	深沢 真太郎	三采出版社
間歇高效率的番茄工作法	法蘭西斯科·西里洛	采實文化出版社	一億元的分手費	白石一文	時報出版社
生命力！解鎖人生密碼：當王牌律師遇見心靈大師	羅詩莉·帕特爾	方智出版社	回嗆的修養：被人說了難聽話時，你要如何反擊？對方不但語塞、還無法惱怒	森優子	大是文化出版社
超快速讀書法：打造強大閱讀力，掌握專屬知識地圖	王乾任	釀出版社	經營中國跨境電商理論與實訓	王美英、李軍、羅珊珊	崧燁文化出版社
我還是會繼續釀梅子酒	張西	三采出版社	深度學習的商戰必修課	日經 xTrend	臉譜出版社
侯文詠短篇小說集【30 週年紀念完全珍藏版】：完整收錄 29 篇短篇小說作品 + 全新自序	侯文詠	皇冠出版社	二十種語言，另眼看世界：綜觀世界四分之三人口聽、讀、說、寫的語言，暢遊多采多姿的	賈斯頓·多倫	臉譜文化
我想跟你好好說話：賴佩霞的六堂「非暴力溝通」入門課	賴佩霞	早安財經出版社	程式特攻隊：看漫畫輕鬆學中小學生必備的 11 個程式基本概念（共 6 冊）	楊謹倫	小天下出版社
悲慟的保存期限：陪伴自己與他人面對生命重大失去的倖存法則	諾拉·麥肯納利	天下雜誌	和巴菲特同步買進：震盪市場中的穩當投資策略	瑪麗·巴菲特，大衛·克拉克 追蹤作者	遠流出版社
小王子 台語版	Antoine de Saint-Exupéry	前衛出版社	武漢封城日記	郭晶	聯經出版公司



特別感謝圖書館提供參考書目資訊