

學報抢鲜報

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

學生輔導中心

中華民國 110 年 6 月 24 日 (第 6 刊)
致理科技大學學生事務處印製

這波疫情考驗日常生活應變，你我心情難免會受到影響，面對周遭人事物感到怨懟不滿，甚至對於自己的身體狀況感到格外敏感，明知要避免過度曝露在疫情資訊下，但仍會反覆去查看手機或刷新新聞…等，這都是在非常時期下的正常反應。

在必須維持低度活動期間，透過視訊或社群平台關心身邊的親友，照顧好彼此的心情。讓生活中關注的重點放在目前可以做到的事：少出門、多洗手、戴口罩、避免群聚、保持社交距離。落實正常的生活作息與健康飲食，讓自身免疫力維持最佳狀態，期待重新回歸到你我熟悉的日常。

當出現焦慮、擔心、害怕、生氣、沮喪的情緒時，不妨找個能信任、理解的師長或朋友說說心裡感受，緩解內心的情緒；倘若嚴重到出現煩躁、失眠等，影響到學習、生活與人際，記得要尋求專業協助喔！

請記得有我，為你守候

校內資源

學生輔導中心	(02)6621-5550	週一至週五 8:30-21:00
軍訓室教官 緊急聯絡電話	(02)2257-6167 分機1212	24小時
性騷擾、性侵害 申訴專線	(02)2258-0318	24小時

校外資源

台北市生命線24小時協談專線：(02)2505-9595
新北市心安解憂專線：(02)2259-0842、(02)2254-0794
衛福部24小時安心專線：1925
全省各地生命線：1995
全省各地張老師：1980
衛福部「心據點」搜尋居住地附近之心理衛生機構
(含醫院、診所、諮商所、治療所等)

致理科技大學學生輔導中心

體育運動組

- 一、因應疫情嚴峻，109學年度系際盃球類錦標賽全面暫停，後續賽程視疫情緩解後再行公告。
- 二、請各位師生們防疫期間應勤洗手、戴口罩、避免外出，在這艱困期間本組粉絲專頁提供高強度間歇運動TABATA訓練，幫助各位在這疫情期間也能居家運動、鍛鍊身體、戰勝疫情。

課外活動指導組

- 一、學生社團本學期完成之活動，請於6月30日(星期三)前完成經費核銷。以郵寄或派員到校處理(依中央疫情指揮中心規定室內人數，須事前登記來校之社團人數)。
- 二、學生社團資料交接，採社團系統線上交接，請於7月31日(星期六)前印出相關資料交至本組。

生活輔導組

本組辦理五專前三年免學費、各項學雜費減免及因應嚴重特殊傳染性肺炎衝擊影響補助申請，為配合防疫措施，減少群聚風險，提供學生線上申辦，待開學後再繳交紙本申請表，以下提供各項申請連結：

- 一、110學年度第1學期五專前三年免學費，線上申請至6月30日(星期三)止：<https://reurl.cc/9rRmYj>
- 二、110學年度第1學期減免學雜費，線上申請至6月30日(星期三)止：<https://reurl.cc/XWmK80>
- 三、因應嚴重特殊傳染性肺炎衝擊影響補助，線上申請至8月31日(星期二)止：<https://reurl.cc/5rO9nn>



五專前三年免學費



減免學雜費



因應嚴重特殊傳染性
肺炎衝擊影響補助

原住民族學生資源中心

- 一、原定本學期辦理之校外活動，5月29日(星期六)「Pakelang 八個浪原住民族聯合創意運動會」、6月26日(星期六)、6月27日(星期日)「小飛鼠探尋之旅」及7月15日(星期四)至7月18日(星期日)「Minokay 歸-尋根之旅」，因國內疫情升溫，延至110學年度辦理，辦理日期再行公告。
- 二、因疫情影響，109學年度第2學期「大專校院原住民族獎助學金」生活服務時數，應屆畢業生及轉學生，得以畢業後展望、服務歷程反思及參與原資中課程活動之經驗提交心得報告，並於7月1日(星期四)前繳交，核可後予以核發助學金。

(下一頁)

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

衛生保健組

一、「新冠肺炎」-因應本土疫情持續嚴峻，全國疫情警戒第三級延長至6月28日（星期一）止，防疫相關提醒如下：

- (一) 請全校教職員工生非必要勿出門，除了工作、採買民生用品、必要性就醫外，請一律「宅」在家，減少非必要移動。
- (二) 若外出，應全程配戴口罩，未戴口罩者，將不再勸導直接開罰。
- (三) 每天監測體溫及身體狀況，並於網路系統回報學校。
- (四) 防疫期間緩解心理壓力五大招：
 1. 安：勤洗手、戴口罩、保持社交距離，以策安全。
 2. 靜：適量閱讀疫情新聞，保持平靜，減低焦慮。
 3. 能：多運動、充實防疫知識，厚植對抗疫情的能力。
 4. 繫：利用網路或電話維持聯繫，支持鼓勵。
 5. 望：保持希望，抱持疫情終會過去的正向能量。
- (五) 感到焦慮可以向學校學輔中心（02-22576167 轉 1228）、安心專線 1925、社區心理衛生中心尋求協助。
- (六) 防疫秘訣：進食前、烹飪前、如廁後、搭乘大眾運輸後、出入公共場所、外出後返家等，都應落實勤洗手，才能真正落實防範病毒侵襲，確保自身及周遭親友的健康。

二、酷暑來襲，請做好預防準備，對抗熱傷害。

- (一) 待在室內也可能會中暑，勿以為無太陽直曬就無熱傷害可能。
- (二) 老人和小孩因對溫度調節能力較差，容易發生室內熱傷害的情形。
- (三) 保持室內良好通風及適時補充水分，可預防室內熱傷害。



預防熱傷害撒步123

撒步1 多喝白開水
要定時喝！不要等到口渴才喝。
 ① 飲用室溫的水。
 ② 運動前2-3個小時喝水500cc。
 ③ 運動前、運動中，每10至20分鐘喝200至300cc。
 ④ 不適合酒精及含大量糖份的飲料。
 ⑤ 醫護限制喝水量的病友，應詢問醫多少量為宜。

撒步2 選對時地
溫度濕度都要緊！
 ① 選擇氣溫較低的日期或樹蔭下進行戶外運動。
 ② 戶外活動儘量安排在早晨或傍晚。
 ③ 避免將小孩單獨留在車內或是密閉空間。
 ④ 溫度過高的環境也可能導致中暑。

撒步3 注意穿戴
吸濕排汗與防曬！
 ① 穿著輕便、淺色、透氣、吸水與排汗功能佳的衣物。
 ② 戴太陽眼鏡、寬邊帽及擦防曬乳。
 ③ 穿著支撐力佳、質輕且防水透氣的運動鞋。

誰容易發生中暑？
 如果身旁的人出現了體溫高於40℃、脫水、肌肉痙攣、情緒不穩的症狀，代表可能發生中暑了！
 此時，可以迅速離開高溫的環境，設法降低其體溫，解開束縛的衣服、用毛巾或海綿浸水拍拭身體，或是在其身上擦水並扇風，並儘速就醫。

更多資料可參考 <http://www.hpa.gov.tw>

衛生福利部 國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare
委託社團法人台灣急診醫學會 製作
本宣導單張經費由國民健康署災害防制及衛生保健基金支應

推薦片單

國片	外語片
《消失的情人節》	《縮小人生》(Downsizing)
《同學麥娜絲》	《攻其不備》(The Blind Side)
《刻在你心底的名字》	《王者之聲：宣戰時刻》(The King's Speech)
《下半場》	《我和我的冠軍女兒》(Dangal)
《親愛的房客》	《月光下的藍色男孩》(Moonlight)

※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