

## 衛生保健組

- 一、預防傳染性疾病傳染，咳嗽、打噴嚏時以面紙或手帕遮口鼻，沒辦法時可用衣袖代替，避免觸摸眼睛、鼻子、嘴部，如不得已需碰觸，則一定要確實清潔手部，以減少感染與傳播疾病的機會，如要外出活動，建議您做好以下的準備與配合：
  - 維持勤洗手的習慣，可以自行攜帶乾洗手用品，以備不方便洗手時使用。
  - 如果需出入人潮密集、密閉或通風不良的空間，或參加有不特定對象、會近距離密集接觸的場合時、或場合內已有明顯身體不適者，建議佩戴口罩，並準備備用口罩，以便口罩髒汙破損時更換。
- 二、春節假期期間注意事項：
  - 正確與適度運動，可增強免疫能力；自我的超前部署就是提早養成每天規律運動的習慣。
  - 春節假期切勿暴飲暴食，維持定時定量，降低消化不良和胃食道逆流的風險，避免腸胃不適。
  - 美食烹飪或燃放炮竹等，都可能因疏忽引起意外的燒燙傷，若不幸發生燙傷，立即進行沖、脫、泡、蓋、送的初步處置，並盡速就醫。
  - 年年有餘，小心魚刺危機：在年夜飯上，魚類料理常是不可或缺的 1 道菜色，也使得魚刺卡在喉嚨的意外較平時多。為了避免這種情況發生，享用魚肉時應細心嚼碎，避免與其他飯菜一同吞嚥。
  - 有慢性疾病的教職員工生，應提前確認藥品數量，避免急性發作或衍生併發症的發生；保持正常的睡眠習慣和情緒平穩也十分重要。

## 生活輔導組

1 月 5 日 (星期一) 至 16 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。

## 智財權宣導



小提醒：在戲院攝錄電影畫面再上網分享，會涉及視聽著作的重製及公開傳輸行為，若沒有得到著作財產權人的同意就會構成著作權侵害，千萬別輕忽喔！

※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