

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 12 月 22 日 (第 7 刊)
致理科技大學學生事務處印製

生活輔導組

- 一、1月8日(星期一)至12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。
- 二、請同學隨時登入學生學習歷程檔案，查詢出缺勤及獎懲紀錄，以維護自身權益。
- 三、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！

衛生保健組

為了擁有健康的身體，我們必須得培養健康的生活習慣，健康的生活習慣涵蓋了「飲食」、「運動」、「睡眠」、「壓力管理」這四個要素：

- 健康的飲食習慣：少肉多蔬的飲食習慣不只對健康有益，更是您我從日常生活中幫助減緩氣候變遷，最容易實踐且有效的方式。
- 請戒煙、戒酒，拒絕濫用藥物、毒品：香菸裡的許多成分都被證實會致癌，飲酒過量也會引起胃潰瘍和酒精性肝硬化，導致癌症風險大。
- 保持規律的運動：運動可以帶給我們強壯的身體、良好的免疫系統、舒暢的心情。
- 每天要有充足睡眠：18-64歲的成年人，每天睡眠不要少於6小時，每天睡足7-9小時是最合適的。
- 主動留意心理健康：經年累月的失眠、食慾不佳容易發展成憂鬱症，所以發現自己時常有情緒低落，或是情緒起伏很大時，請尋求專科醫師的幫助。
- 減少大腦負擔：現在是一個資訊爆炸的時代，每天要接收的訊息愈來愈多，導致人的大腦一直呈現運轉的狀態，焦慮的現象會讓人控制情緒的能力變低、目標變得不明確，導致工作效率下降，就會讓工作壓力越來愈大，影響了睡眠、心情，讓身體呈現不健康的狀態。

原住民族學生資源中心

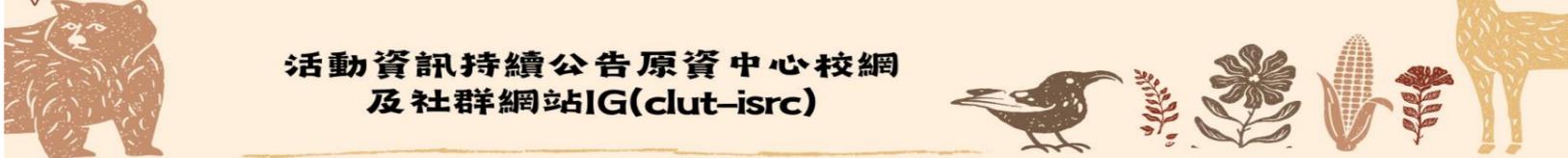
原資中心辦理原住民族文化教育課程及文化推廣活動，不僅限原民生參與，喜愛原民文化之師生皆歡迎參加！



文化議題講座 工作坊手作課程 原民樂舞培訓 原住民族語課程 部落參訪文化尋根



活動資訊持續公告原資中心校網及社群網站IG(clut-isrc)



※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

請協助張貼公告