

## 學生輔導中心

本中心個別諮商時間為上午 8 時 30 分至下午 5 時、下午 5 時 30 分至晚上 9 時 30 分，如果你或身邊的同學、朋友有生涯、感情、情緒、人際等困擾，歡迎到和平樓 5 樓屋頂上的家來找輔導老師聊聊！

## 生活輔導組

請同學遵守電梯禮儀，優先禮讓給行動不便、師長及有需要者，切勿於電梯內大聲喧嘩；進電梯後轉身面對電梯門，避免面對面，並遵守「先出後進」禮儀的原則。

## 衛生保健組

- 一、國內腸病毒疫情持續上升，請全校師生提高警覺，落實正確勤洗手。腸病毒的傳染力極強，但透過常洗手、養成良好的個人衛生習慣、均衡飲食、適度運動及充足睡眠，可提升免疫力；生病時，應儘速就醫。流行期間請避免出入人潮擁擠或空氣不流通的公共場所，並注意居家環境的衛生清潔和通風，能有效降低感染的機會。
- 二、請全校師生注意日常生活保健、多洗手、注意環境通風；若有特殊狀況，如罹患流感、腸病毒、紅眼症、水痘及麻疹等高傳染性疾病，建議就醫及居家休養，並通知健康中心（分機 1215），進行健康關懷。

## 體育運動組：水中自救方法

天氣越來越熱，許多同學都會相約戲水消暑。除了下水前的暖身運動，防溺五招也非常重要，希望同學不需用到，但需要時也能及時救自己一命。

**第一招 蛙式踩水**：身體採直立的方式，腳在水下踢蛙腳。

**第二招 剪式踩水**：腳是在水下像剪刀一樣來回擺動。

**第三招 水母漂**：雙手屈膝抱胸使背部露出水面，身體放鬆，自然漂流。

**第四招 仰漂**：深吸一口氣，頭往後仰，雙手向兩邊成大字形，掌心向上，加重背部重力較易浮起。仰漂的好處是可以一直維持呼吸，倘若體力不支的時候，也不至於馬上嗆到水。

**第五招 製作浮具**：當人一落水中，首先要自我鎮定，其次將外衣脫下，脫掉鞋子，剩下其他的衣褲都是可利用的救生浮具。

1. **上衣漂浮法**：將第一個釦子釦緊吸氣吹在第二個釦子裡，背部可浮起一大氣泡。此外亦可將衣服脫下，紮緊衣袖，再將胸部扣子反扣，抓著衣角，撲向水面上，如此胸前可浮起一大氣泡。

2. **褲子漂浮法**：將褲子脫下，紮起兩褲角，向褲中打水，空氣充入，握緊褲腰利用漂浮。



## 課外活動組

- 一、106 學年度服務學習嘉年華暨千人志工誓師大會一班代行前會，將於 5 月 30 日（星期三）中午 12 時 10 分於綜合教學大樓 E12 教室舉行，請大一、大二各班班代務必準時與會。
- 二、106 學年度服務學習績優師生選拔，即日起至 5 月 30 日（星期三）止，歡迎全校師生踴躍參與，詳細內容請掃描右側 Qrcode 或活動網址。
- 三、歡迎同學踴躍組隊報名參加 107 年度服務學習實務成果競賽，即日起至 5 月 30 日（星期三）止，詳細內容請掃描右側 Qrcode 或活動網址。
- 四、誠信商店「舊愛捐誠信，惜物做愛心」愛心物資募集中！即日起至 6 月 1 日（星期四）止，歡迎將家中狀況良好且未過保存期限之商品，整理好捐贈至綜合教學大樓 B2 本組辦公室，將協助整理上架，充實義賣商品的多樣性。



※請尊重智慧財產權 不得非法影印 以免觸法※

☆請副班長在導生時間宣達並張貼於公布欄內備查☆  
同學亦可至學務處網站/電子刊物/學務搶鮮報中點閱