

## 輔導室活動訊息

- ◇ **102.04.26 高一家長親職教育講座，歡迎高一家長報名參加**  
為協助家長更清楚孩子的興趣及能力發展，並了解大學多元入學對選組的影響與迷思，輔導室特辦理高一家長親職教育講座，竭誠邀請高一家長報名參加：  
1. 時間：103年4月26日(星期六)08:30-12:00  
2. 地點：本校禮堂  
3. 主題：  
(1) 大學多元入學制度介紹  
(2) 選課選組-性向/興趣測驗篇、選課選組-升學與課程篇
- ◇ **個人申請正、備取生統一上網選填志願**  
高三個人申請正、備取生請注意！輔導室為協助高三個人申請之正、備取生上網選填志願序，將於**4月29日(二)12:30-13:00**辦理**高三申請入學網路登記志願說明會**，歡迎同學踴躍參加。※小叮嚀：建議登記前先閱讀「網路登記就讀志願序操作說明」及「统一分發常見問題Q & A」資訊
- ◇ **網路登記志願的時間：103年5月5日(一)-103年5月6日(二)每日上午8時至下午10時**。登記作業程序：於登記期間至甄選入學委員會 選擇「個人申請」，進入「網路登記志願」後，點選「就讀志願序登記」選項，進行登記作業。詳細作業流程詳見甄選入學簡章**附錄十及附錄的十一**。

## 課外活動訊息

- ◇ **準大學生線上增能學習方案**  
隨著大學甄選入學比率逐年提高，每年3至4月各大學陸續公告錄取名單後，對高三下學期教學現場造成顯著影響。教育部除請各高中加強教學管理、引發學生學習興趣，為改善前述現象，特研訂本方案。  
※實施重點  
一、透過區域資源中心與夥伴大學共同為區域內高中三年級學生開設線上課程，除避免高中生因確定錄取大學後於高三下學期產生學習空窗，更有助於高中生銜接大學課程。  
二、各區域資源中心開設之課程以能引發多數高中生興趣、具實用性(如準備英檢相關課程)為目標，且為強化教師與學生之互動，將採取數位學習與實體討論併行之教學型態。  
※線上學習網址：<http://nsdua.moe.edu.tw/elearn/index.html>



## 想要一夜好眠？ 7 件你在睡前不該做的事（上）

資料來源：康健雜誌 169 期

有時候，害你睡不好的罪魁禍首其實是睡前的壞習慣。以下 7 件在睡前不該做的事，你踩到幾個地雷？

### 1. 睡前看電視、用電腦、玩手機

「我們常教導失眠患者，在床上只能做三件事：Sleep、Sex、Sick，也就是睡覺、性愛，以及生病時用來休息，」剛從美國哈佛大學研習睡眠醫學返國的台北榮總精神科主治醫師林韋丞說，臥室環境應該愈單純愈好，但很多人喜歡把電視機放在臥室、躺在床上看電視，這對睡眠來說都是干擾。

他說明，一旦電視機的光線進入眼睛，視交叉神經上核（SCN, Supra Chiasmatic Nucleus）就會告訴身體要保持清醒；除了電視以外，電腦、iPad、手機的藍光也會讓你不好睡。馬偕醫院家醫科主治醫師鄒孟婷提醒，睡前一個小時最好就不要再看電視、用電腦和手機，以免繼續受到光線刺激。

### 2. 洗完熱水澡馬上睡覺

很多人都以為洗完熱水澡，全身暖呼呼去睡覺正好，其實這麼做反而讓你不易入眠。身體中心（軀幹）溫度下降、手腳保持溫暖，是睡得好的關鍵之一。研究也發現，失眠患者的中心體溫比一般人來得高。

為了讓中心體溫下降，可以在睡前 1.5~2 小時沖熱水澡令體溫上升，接著身體就會自動調節體溫，2 個小時後中心體溫下降，自然就會想睡覺了。

因此，如果剛洗完熱水澡就去睡，中心體溫還太高，其實不好睡。

若擔心手腳冰冷不易入睡，可以在洗完澡後穿襪子、使用暖暖包，或臨睡前用溫熱的水泡脚，即可保持四肢溫暖。

「寒從腳上來，冬天睡前用攝氏 40~42 度的水泡腳 15~20 分鐘，有利血液循環，」台北市立聯合醫院林森院區中醫師周威宇說，許多穴道都位在腳踝的上下左右，例如照海、申脈穴掌管眼睛開闔，加以刺激有助安眠，因此泡脚時可用雙腳內外踝互相摩擦。冬天在水裡添加生薑、肉桂，泡脚效果會更好。

睡覺時應穿著舒適的衣服，但不要穿太多、太厚重，以免身體中心溫度升高不好睡。此外，把房間的溫度調到自己覺得舒服的狀態也很重要。

### 3. 劇烈運動

適度運動有助睡眠，但睡前 1~2 小時就不該再做劇烈運動，例如快跑、長跑、泰拳、打網球等，「這樣會讓中心體溫上升，雖然身體疲累，但反而不好睡，」林韋丞說。

接近睡前可以做些和緩的伸展運動，讓身心都慢慢平靜下來，不會使體溫上升、心跳變快。中醫認為「汗為心之液」，如果睡前運動出汗過多，會導致心液不足，影響睡

眠品質。周威宇建議，睡前不妨在室內用緩慢的速度走 30 分鐘，可以放鬆