國立臺中文華高中輔導週報

100.10.21發行

活動訊息（輔導股長請宣讀後張貼於班級佈告欄）

* 微笑天使-「同儕輔導」開跑囉，請有意願參加的高一同學，於10/26(三)前繳交申請表至輔導室。
* 10/28（五）六、七節將邀請海外醫療暨醫學倫理中心執行長高小玲小姐，與同學分享「國際志工」的主題。請參與班級：103、105、109、110、118、205、211、213、314、317、318務必準時進入禮堂聆聽講座。（未準時入場的班級將取消未來自由報名講座的資格）。
* 11月起即將辦理一系列大學校系介紹活動，歡迎同學踴躍報名(報名方式請見黃色的講座宣傳單)。如人數超過場地可容納人數，將優先錄取高三，再考慮報名先後順序。也請想報名的同學慎重選擇參加的場次，避免占名額。輔導室會在報名截止日期後將錄取名單請輔導股長公布在班上。
* 「高三學系探索量表」個人結果及解釋，已發下至高三每個同學手上參考，請同學善用此測驗結果聚焦自己適合的配對學群，如有任何疑惑，也歡迎來輔導室找韻蓉老師一起討論。

心靈廣場：輔導室延續上周的身體調養妙方，讓同學學習自我照護喔！

考前衝刺的身體調養Part3

提神

1. 前提是要有神可提！**靠咖啡、茶葉、蠻牛提神僅是殺雞取卵**，無法讓頭腦有效運用**。**
2. **精神的最佳來源是睡眠與運動**，睡眠讓身體得到充份休息，運動讓身體與精神動靜相配合。在時間不夠的狀況下可閉目養神，讓腦部沈靜一下。
3. 膳食以新鮮、容易吸收的食物最佳、量不宜過、約七到八分飽。
4. **睡眠時空間宜暗，**讓腦部獲得最少的刺激。清新、流通的空氣可提升睡眠品質。
5. 高度、軟硬適中的寢具讓循環順暢有助睡眠。細、長、慢、勻的呼吸讓呼吸器官獲得舒展。
6. 睡覺前宜放鬆身體，可**做簡單的放鬆動作如肢節常搖**。
7. **睡前聆聽輕柔的音樂**、大自然的聲音、安祥的宗教音樂有助放鬆。
8. 睡眠環境溫度應適中。

藥茶

1. 個人化的設計很重要，口味、效果應兼顧，劑量及加減法因人而異。以七十五公斤男性為例，將1500cc的水煮至1000-800cc為佳。

※補氣健脾：

黃耆1兩、黨參1兩、茯苓6錢、白朮6錢、大棗6錢、甘草1-2錢

※活血養血：當歸2錢、川芎2錢、地黃2錢、白芍2錢

※滋養肝腎：枸杞1-2兩、女貞子5錢

※行氣理氣：陳皮2錢(男生)、香菇2錢(女生)、香附

※上清頭目：菊花3錢、玫瑰花3錢、薄荷(夏)、桂枝(冬)

★**用電鍋製作不易掌控，陶器或不鏽鋼都是較佳的選擇**。

2.經期的困擾如經痛、經期不規律可搭配活血養血及理氣藥方可改善。

**資料來源：長庚大學中醫系 李克成教授**