



學務通報

學生事務處發行 110 年 04 月 12 日出版 第 4 期

宣導事項

學務長室

性別平等教育宣導

生活輔導組

原住民傳統技藝課程、學生操行加減分及獎懲作業、小題庫宣導21-30

軍訓室

電梯安全及注意事項、菸害防制宣導第四期、藥物濫用宣導第四期、交通安全宣導

身心健康中心

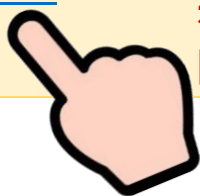
COVID-19疫苗接種注意事項、高感染傳播風險場域、為了你我願意戴口罩、110/05/04生涯講座、「與生命對話」影展、110/04/28成長營

課外活動發展組

校外獎學金申請訊息、誠實商店物資募集海報、誠實商店補助公告、課外組線上服務宣傳

體育室

【56週年校慶運動會】成績揭曉、【56週年校慶運動會】活動集錦、110年全大運代表選手授旗打氣、【109-2體適能促進賽】活動訊息、校外活動相關訊息、運動健康園地





學務長室

性別平等教育

校園性侵害性騷擾和性霸凌

申訴專線 05-

2267125 分機

21933

性侵害及性騷擾求助專線

承辦人：洪照惠 電話：05-2267125 轉 21933 位置：生有樓 1 樓 B105



讓我們共同營造性別友善校園





生活輔導組

【生輔組焦點訊息】



110年度吳鳳科技大學「原夢·啟航·翻轉人生」

原住民族傳統技藝課程

原資中心一年一度的原住民傳統技藝課程又來了 ~

歡迎有興趣的大家一起來參與唷♥

☺活動時間：110 年 4 月 19 日、110 年 4 月 28 日，計六小時。

☺活動地點：本校文鴻樓 A406教室。

☺參加對象：全校學生及教職員(原住民學生優先錄取)。

☺活動內容：

(一)由南投縣信義鄉專業講師規劃一系列「原住民族傳統技藝課程」，包含原住民族顏色認識、部落圖騰認識、原住民神話認識、上色技巧、手工刺繡技藝、獨特飾品介紹等，透過原住民手工藝知識介紹及手工實作，使學生深入了解原鄉技藝及在地文化創意產業。

(二)課程內容如下：

日期	時間	內容
4/19(一)	13:30-16:30	手工彩繪靈鳥抱枕(全宣羽老師)
	16:30-17:30	餐敘
4/28(三)	13:30-16:30	手工刺繡壁掛製作(全宣羽老師)
	16:30-17:30	餐敘

109學年度第2學期(日間部109級畢業班)學生操行加減分及獎懲作業



- 請各班導師替辛苦為班上服務的幹部及同學給予獎勵，請您至校務行政系統上做線上獎懲作業。
- 惠請協助辦理「學生操行成績期末加減分」作業。依規定系所主任、導師及系輔導教官可依學生表現予以操行成績加減分。
- 為利於結算各班操行成績作業，請您注意系統開放日期，逾期將無法作業。

項目	開放日期	作業步驟
學生加減分	即日起 5月28日 (星期五)	sais校務行政系統 / 21學務處管理/學生操行管理系統/2149師長線上加減分
學生獎懲		sais校務行政系統 / 21學務處管理/學生獎懲申請作業/2160線上申請學生獎懲

✧ 如有任何疑問，請與生輔組 世紘 聯絡，分機24123。

學務處生輔組 110/4/1



保護智慧財產權宣導 11 題庫

21. (×) 加註「家用」之合法錄影帶，可用於「營業用」。

【說明：如欲在營業場所播放錄影帶，必須購買已有公開上映授權之「公播版」影片。】

22. (○) 著作權的保護採行「屬地主義」，所以權利人要主張其權利，應依循當地的法律。

23. (×) 憲法、法律、命令或公文享有著作權。

【說明：依著作權法第 9 條規定，憲法、法律、命令或公文不受著作權保護。】

24. (○) 為視障者的福利，已公開發表的著作，得為視障者以點字重製。

25. (×) 高普考試題，受著作權法保護。

【說明：高普考試題屬於依法令舉行之各類考試試題，依著作權法第 9 條規定，不得為著作權之標的。】

26. (×) 要利用錄音帶或 CD 上的音樂，利用人只要徵得錄音帶或 CD 著作財產權人（即唱片公司）的同意，不必再得到音樂著作之著作財產權人的同意。

【說明：利用錄音帶或 CD 上的音樂，必須分別得到錄音著作及音樂著作著作財產權人之同意或授權。】

27. (○) 在百貨公司、餐廳、戲院及 KTV 等營業場所，播放錄音帶或伴唱帶，要取得音樂著作財產權人的同意。

28. (○) 美術蒐藏家購買多幅當代畫家名畫，決定舉行展覽，主辦單位可以直接在說明書內印製展出作品予以解說。

29. (○) 攝影著作的著作財產權存續期間，是從創作完成時起算，直到著作公開發表後 50 年為止。

30. (○) 按照施工順序圖完成一件產品實物，是屬於實施的範圍，並沒有違反著作權法。





軍訓室

【軍訓室焦點訊息】



電梯安全說明及搭乘注意事項

1. 等電梯一定要等車廂定位後再進車廂，不要門一開就進去，同時切勿嘻笑玩耍或使用 3C 產品，而未注意車廂停靠位置。因為有時門開了，但車廂尚未停好與地面平整，容易造成跌倒受傷。
2. 受困電梯時請利用求救設施連絡相關人員，因電梯車廂內非密閉空間，請勿強行脫困以免發生二次傷害，此時留在電梯等人救最安全。
3. 如果搭上急墜的電梯，第一時間要緊握扶手，保持鎮定。電梯墜落時，瞬間會產生反作用力，若身體僵直，衝擊力會從腳跟往上衝，造成脛骨、股骨骨折；當查覺不對勁時，應立即緊握扶手、膝蓋呈彎曲姿勢，才能減緩落地瞬間的衝擊力。
4. 車廂內請勿蹦跳，若於車廂內蹦跳嬉戲，可能使安全裝置產生誤導而停止運作，以致被困在樓層間。
5. 如遇狀況可透過車廂內緊急對講系統與校安中心(05-2260135)或警衛室(05-2267125#22166)聯繫。

*資料由總務處營繕組提供～～

災變或電梯故障時之緊急應變處置 Elevator

1. 停電、火災、水災、地震時應變處置

緊急狀況的處理
電梯發生緊急狀況時，校務處安全為最優先關注的對象，冷靜而正確的判斷，迅速採取應變措施，並將緊急安全狀態解除。

停電時 ●●●●●

1. 停止搭乘電梯。車廂內如有乘客，請勿離開車廂，等待救援。

2. 按緊急求救按鈕，與校務處安全中心聯繫。

3. 電梯發生故障時，請勿強行脫困，應留在車廂內等待救援。

4. 如遇火災，應立即離開電梯，並向校務處安全中心報告。

地震時 ●●●●●

1. 停止搭乘電梯。車廂內如有乘客，請勿離開車廂，等待救援。

2. 按緊急求救按鈕，與校務處安全中心聯繫。

3. 如遇火災，應立即離開電梯，並向校務處安全中心報告。

4. 如遇水災，應立即離開電梯，並向校務處安全中心報告。

災變或電梯故障時之緊急應變處置 Elevator

火災時 ●●●●●

1. 停止搭乘電梯。車廂內如有乘客，請勿離開車廂，等待救援。

2. 按緊急求救按鈕，與校務處安全中心聯繫。

3. 如遇火災，應立即離開電梯，並向校務處安全中心報告。

4. 如遇水災，應立即離開電梯，並向校務處安全中心報告。

水災時 ●●●●●

1. 停止搭乘電梯。車廂內如有乘客，請勿離開車廂，等待救援。

2. 按緊急求救按鈕，與校務處安全中心聯繫。

3. 如遇水災，應立即離開電梯，並向校務處安全中心報告。

4. 如遇火災，應立即離開電梯，並向校務處安全中心報告。

吳鳳科技大學菸害防制宣教雙週刊(109-2 第 4 期)

相信大家都聽過「二手菸」這個名詞，但是您有聽過「三手菸」嗎？

我們常聽到的「二手菸」是指被動或非自願地吸入菸煙。菸品燃燒後的產物含有超過 4,000 種化學物質，以及 60 種以上已知的致癌物。長期吸到二手菸的民眾和吸菸者的身體傷害差不多，同樣會增加罹患肺癌、糖尿病、心臟病、中風與猝死的發生率，尤其心血管疾病的發作，所以無形中也會增加腦機能損傷或失智症的可能性。

◆什麼是「三手菸」？

有些吸菸者會採取一些措施，認為可以保護其他人不受「二手菸」的傷害。例如：打開窗戶吸菸，跑到其他房間吸菸，打開電扇吸菸，或者不在孩子或家人面前吸菸。他們認為這樣就不會對孩子或其他人造成傷害。但這樣做真的就可以讓家人、朋友免於菸毒了嗎？事實上並非如此，因為「三手菸」同樣也會對別人造成傷害。

「三手菸」(third-hand smoke)是指菸熄滅後在環境中殘留的污染物。研究證實，在家吸菸，會造成有毒物質在家中持續高濃度的殘留，即使菸已經熄滅很久了，這些物質仍會在各種物體表面上，例如桌椅、地板、牆壁、衣廚、澡盆、馬桶等家具，形成一層微粒附著物。這些有毒物質同時也可以附著於飛塵，或者成為揮發性的有毒複合物，經過數天、數周、數月後，飄散到空氣中使經常出入於該空間的人受到菸害。這些物質在低濃度就具有毒性，包括數種一級致癌物。一旦不小心經由接觸進入人體，就會帶來可怕的致癌風險！

「三手菸」不僅危害孩子的健康，影響孩童的學習能力，也會加重家庭的醫療負擔。要保護家人，最好的方法就是戒菸，否則最起碼要做到：不要在家中任何地方吸菸！



軍訓室暨校安中心 關心您

吳鳳科技大學防制學生藥物濫用宣教雙週刊(109-2 第4期)

認識毒品：安非他命 Amphetamine

分級：二級毒品

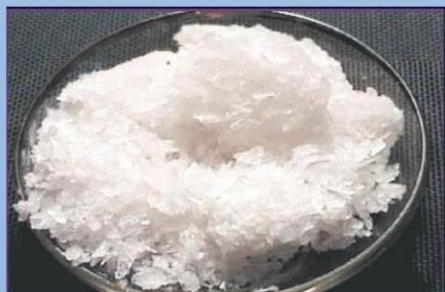
毒品性狀：純品為無色至淡黃色油狀物，其鹽酸鹽或硫酸鹽為微帶苦味之白色結晶體粉末。甲基安非他命鹽酸鹽結晶如細碎冰塊，故暱稱冰塊。目前市面流通之包裝已由保濟丸瓶裝改為封口小塑膠袋裝。

認識毒品：由鹽酸麻黃素合成。國內濫用之安非他命主要為甲基安非他命。屬於中樞神經興奮劑。

濫用方式：口服、鼻吸、煙吸、注射

服用現象：初用時，使用者會感到自信、興奮、善於交際、充滿活力、睡覺及飲食的慾望減低；多次使用後，前述感覺會逐漸縮短或消失，不用時會感覺無力、沮喪、情緒低落而致使使用量及頻次日增。

長期濫用會導致精神病行為，特徵為急性偏執狂、視聽幻覺，難以控制的暴怒並伴以極端的暴力行為。停用之戒斷症狀包括疲倦、沮喪、焦慮、易怒、全身無力，嚴重者甚至出現自殺或暴力攻擊行為。因具有抑制食慾作用，常被摻入非法減肥藥中，使用藥者在不知情的情況上癮，並造成思覺失調症、妄想症等副作用。



少一份毒品就多一份健康，
軍訓室暨校安中提醒您遠離毒品



吳鳳科技大學交通安全宣導

交通事故處理五原則一



f NPA署長室

交通知識 cool

無人傷亡交通事故---五撇步「放、撥、劃、移、等」

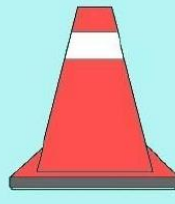
放 什麼? ➡ 放車輛警告標誌最安全

撥 哪裡? ➡ 撥110報警處理最保險

劃 何處? ➡ 事故車輛位置要劃定位

移 到哪? ➡ 人車立刻移到安全地點

等 誰來? ➡ 心平氣和等警察來處理



放 放棄治療(X) 放三角架(O)  page1	撥 撥頭髮(X) 撥110(O)  page2	劃 拿粉筆劃車子(X) 拿粉筆在車的西角定位(O)  page3
移 一點也不動(X) 移動人、車至安全處(O)  page4	等 等一個人咖啡(X) 等候警察處理(O)  page5	

軍訓室暨校安中心 關心您



身心健康中心

【身心健康中心焦點訊息】



COVID-19 疫苗接種

注意事項看這邊



衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC



接種疫苗前



- 1 對疫苗成分有嚴重過敏反應史，或先前疫苗劑次發生嚴重過敏反應者，不可接種
- 2 不可與其他疫苗同時接種，或與其他廠牌交替使用
- 3 發燒或正患有急性中重度疾病者，請等到病情穩定後再接種
- 4 服用避孕藥或接受荷爾蒙治療者，請先暫緩接種
- 5 免疫功能低下者(含接受免疫抑制劑治療者)，免疫反應可能減弱

衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC



接種疫苗後



- 1 接種後於接種單位或附近休息30分鐘再離開
- 2 使用抗血小板/抗凝血藥物或凝血功能異常者，施打後請於注射部位加壓至少2分鐘，並觀察是否有出血或血腫情形
- 3 接種後可能發生接種部位疼痛、紅腫，或是疲倦、頭痛、肌肉痠痛、體溫升高、畏寒、關節痛及噁心等反應，通常輕微並於數天內消失
- 4 接種後可能有發燒反應($\geq 38^{\circ}\text{C}$)，約48小時可緩解，如持續發燒超過48小時或出現其他嚴重過敏反應，應儘速就醫，並告知醫師曾接種疫苗，同時請醫師通報
- 5 接種後14天內若有呼吸困難、胸/腹痛、四肢腫脹/冰冷、嚴重頭痛等不舒服症狀，應立即就醫

衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC

高感染傳播風險場域

場域類別	例示名稱
醫療照護	醫療機構（醫院、診所、捐血中心）、護理機構（一般護理之家、產後護理之家、精神護理之家）、老人福利機構（長期照護機構、安養機構、其他老人福利機構）、長期照顧服務機構（居家式、社區式、機構住宿式、綜合式）、榮譽國民之家、兒童及少年福利機構（托嬰中心、早期療育機構及安置教養機構）、身心障礙福利機構及其他類似場所
公共運輸	高速鐵路、臺鐵、捷運、輕軌、國道及公路客運、市區公車、計程車之車廂及場站、海空運航班及航站
生活消費	觀光旅館、旅館、商場（購物中心）、百貨商場、室內零售市場、超級市場、展覽場、傢俱展示販售場、社區藥局、藥品零售藥商、零售醫療器材商、藥粧店、零售商店及其他類似場所
教育學習	社區大學、樂齡學習中心、訓練班、K書中心、社會教育機構（社會教育館、科學教育館、圖書館）及其他類似場所
觀展觀賽	電影片映演場所（戲院、電影院）、集會堂、體育館、活動中心、展演場所（音樂廳、表演廳、博物館、美術館、陳列館、史蹟資料館、紀念館）、室內溜冰場、室內游泳池、遊樂園、專營兒童遊戲場及其他類似場所
休閒娛樂	郵輪、歌廳、舞廳、夜總會、俱樂部、酒家、酒吧、酒店（廊）、錄影節目帶播映場所（MTV）、視聽歌唱場所（KTV）、美容院（觀光理髮、視聽理容）、指壓按摩場所、健身休閒中心（含提供指壓、三溫暖等設施之美容瘦身場所）、保齡球館、撞球場、健身中心（含國民運動中心）、室內螢幕式高爾夫練習場、遊藝場所、電子遊戲場、資訊休閒場所及其他類似場所
宗教祭祀	寺院、宮廟、教堂（教會）、殯儀館之禮廳、靈堂及火化場、骨灰（骸）存放設施及其他類似場所
洽公機關（構）	銀行、證券期貨商、保險公司、電信公司及有線電視公司等營業場所、信用合作社、郵局、農漁會信用部、各級政府機關與相關服務場所及其他類似場所



大眾運輸



醫療照護機構



賣場市集



宗教場所

#爲了你
我願意戴口罩



娛樂場所



教育學習場所



展演競賽場所



大型活動

人潮擁擠及密閉空間，
戴上口罩保護自己保護他人！



衛生福利部疾病管制署 廣告
TAIWAN CDC



109-2生涯規劃系列活動 「生涯探索~夢想生活啟程」

你想更了解自己的生涯方向嗎？

你在尋找自己夢想生活的樣態嗎？

這場講座將協助你：

規劃自身的夢想生活藍圖、往夢想出發

講題：109-2 生涯規劃系列活動-「生涯探索~夢想生活啟程」

講師：陳憶雯 諮商心理師

講座時間：110 年 5 月 4 日(二)10:20~12:10

地點：生有樓九樓第三會議室

對象：開放全校師生參與，歡迎同學主動報名，90 人(額滿為止)

報名方式：請至身心健康中心索取報名表填寫或進行線上報名。

截至 4 月 28 日止，若有報名成功會以簡訊通知。

活動詳細資訊請洽身心健康中心
林子婷老師 分機：24144



110 年吳鳳科技大學身心健康中心
「與生命對話」影展—探索生命影片賞析與討論
『愛在黎明破曉時』&『愛在日落巴黎時』

在火車上相遇，交談起對於人生、愛情及夢想的想法及洞察
一段意外旅程，經由對話，探索生命的意義



觀賞影片及討論分享

講師：吳宗儒 諮商心理師



參加對象：全校師生皆可參加，歡迎踴躍報名

參與人數：50 人為限

活動時間：110 年 04 月 27 日(二)15：25~17：10

活動地點：生有樓 4 樓 SA409

◆ 此影展搭配徵稿活動，將選出前三名給予獎勵，報名表請至
身心健康中心領取，歡迎踴躍報名。

活動詳情請洽身心健康中心(TA205)林子婷老師，電話：05-2267125#24144





吳鳳科技大學
WuFeng University

心喜盈盈~飛向未來

熱血 × 青春 × 冒險 × 歡笑 × 感動 × 蛻變

飛翔的心 自我成長營

活動日期：110年5月28日（五）

活動時間：上午8:10~下午6:00

活動地點：嘉義縣中埔鄉綠盈牧場&本校

活動對象：本校學生

報名方式：請至「身心健康中心」索取

報名表填寫（TA205）

線上報名：<https://www.surveycake.com/s/PxX9G>

或洽 身心健康中心 唐睿儀 老師

（分機24143）



活動名額有限!!

飛翔的心誠摯地邀請你一同參與





課外活動發展組

【課外組焦點訊息】



	獎學金名稱	申請資格	成績	繳交證件	申請期限
1	台北行天宮急難濟助獎學金	1. 家庭急難濟助。 2. 學生急難濟助。 3. 醫療急難濟助。 如有特殊變故 須急難救助但不含於上述項目者，另以個案辦理。		1. 轉介申請書。 2. 全戶口名簿或近3個月內戶籍謄本影本。 3. 低收入戶證明或清寒證明。	急難變故發生日起六個月內進行申請。
2	公益信託卓氏教育基金	1. 補助培養具特殊專長弱勢學生。 2. 服務性學生社團。 3. 若是急難紓困助學金。		1. 申請書乙份(正本)。 2. 本國籍學申請人學生證影印本。 3. 非本國籍學申請人學生證影印本(證明仍在學之學生及佐證非本國籍之證明文件影印本)。 4. 依各項評選項目及內容檢附相關證明文件。	即日起至110年5月5日止。
3	大碩清寒獎助學金	1. 本國學生。 2. 清寒、低收。	學業成績80分以上。	1. 申請表。 2. 成績單1份。 3. 戶口名簿影本或戶籍謄本1份。 4. 低收入戶證明影本。	即日起至110年5月31日止。
4	全國農業金庫110學年度獎學金	清寒、低收、農家子弟。	1. 學業成績75分以上。 2. 操行成績80分以上。	1. 申請表格乙份。 2. 學生證及身分證影本。 3. 成績單乙份。 4. 獎懲紀錄。 5. 自傳。 6. 教授推薦函二份。 7. 清寒、低收、農家子弟證明。	即日起至110年5月1日止。
5	嘉女獅子會獎助學金	設籍嘉義市六個月以上，就讀於全國各大學院校在學優秀清寒學生。	學業成績總平均達70分以上、操行成績乙等以上。	1. 申請書一份。 2. 成績單一份。 3. 清寒證明。	即日起至110年5月10日止。

6	新北市 110 年度 就讀高級中等以 上學校學生獎學 金	凡設籍本市滿 6 個月以上，在國 內公私立高級中 等以上學校就讀 學生，得申請本 獎學金。	學業或智育成績 總平均在 80 分及 體育成績 70 分以 上（身心障礙學 生體育成績 60 分 以上）。	1. 成績單一份。 2. 郵局存摺封面 影本（申請人個 人存摺，提供同 戶籍直系親屬者 亦可）。3. 低收 入戶證明及學生 本人身心障礙證 明（無則免附）。	即日起至 110 年 4 月 20 日止。
---	---------------------------------------	--	--	--	--------------------------

PS: 詳情請參閱課外活動發展組校外獎學金專區(網址:http://www2.wfu.edu.tw/wp/clubs/?page_id=181)

【課外活動發展組】「誠實商店」活動收益補助申請（補助：急難事件或經濟弱勢）

感謝全校師生支持，誠實商店之活動收益，全數用來協助本校經濟困難或因突逢變故致使生活、就學…等陷入困境之學生。如學生本人有申請需求或教職員工案件轉介，皆可於上班時間，備妥申請書及足資證明經濟困難文件，送至文鴻樓 A109 課外活動發展組審件，裨益即時予以同學協助。

【惠請導師及教職員工轉介並協助有需要的同學提出補助申請。】

一、補助對象

1. 補助本校具有學籍之學生，因家長失業或其它因素（如：因急難變故而導致生活發生困難者），導致經濟困難，且以無法獲得各級政府、本校或其他單位補助者為優先。
2. 補助本校具有學籍之學生，並符合教育部審核低收入戶弱勢助學標準之家庭，且其年收入所得新臺幣 30 萬元（含）以下者。
3. 如有特殊變故須急難救助但不含於上述項目者，另以個案辦理。

二、申請方式

申請人填寫申請表並檢具足資證明經濟困難文件，向學務處課外活動發展組提出申請。申請時應檢具之證明文件：

1. 申請書（由申請人填寫）。
2. 訪談紀錄表（由本校教職員工填寫）或足資證明經濟困難文件。
（足資證明經濟困難文件：如教職員工訪談記錄表或低收入戶證明、清寒證明或疾病診斷書、重大災害證明…等。證明文件沒有特殊限定，足資證明即可）

三、申請時程

即日起～（倘有需要，隨時可提出申請）

四、補助金額

依據「吳鳳科技大學誠實商店活動所得管理運用要點」補助金額由審核小組決議之。

業務承辦單位：學生事務處課外活動發展組

連絡電話：05-2267125 分機 24113

E-Mail：yu95@wfu.edu.tw

WUFENG , HONEST STORE

你用不到的、占空間的、手滑買的，正煩惱怎麼處理嗎？

交給誠實商店來幫你解決吧！



Honest Store
since 2012



每週星期一～星期五

08:20-17:10

歡迎至課外活動發展組

(花明樓TA203)

將有專人為您服務！



課外組線上為您服務！

課外組信箱：

sa_clubs@wfu.edu.tw



FB粉絲專頁



FB社團



吳鳳科大誠實商店暨
二手物出清平台
FB社團



【有任何問題歡迎加入我們詢問喔!!】



體育室

【體育室焦點訊息】



~體育組~(四)

一、【56週年校慶運動會】成績揭曉：

編號	比賽項目(名次)	第 1 名	第 2 名	第 3 名	第 4 名	第 5 名	第 6 名
1	男生組 100 公尺	四休四 A	四休四 A	四媒四 A	四媒二 A	四休三 A	四消二 C
		李宗緯	林泳逸	陳冠宇	侯明奇	張凱威	莊善愷
		11" 51	11" 89	12" 60	13" 20	13" 52	13" 64
2	女生組 100 公尺	四休三 A	造型一 A	造型一 A	造型一 A	造型一 A	造型一 A
		許佩真	周宏傑	陳姿妤	譚婉筑	邱鈺婷	潘氏秋雲
		15" 12	18" 51	21" 00	21" 16	21" 20	21" 25
3	男生組 200 公尺	四休四 A	四休四 A	四餐一 C	四媒四 A	研餐二 A	
		李宗緯	林泳逸	蔡宗祐	陳冠宇	蘇家慶	
		23" 51	27" 29	34" 76	39" 37	43" 74	
4	女生組 200 公尺	四幼一 A	四消一 B	四消一 B			
		李卉芯	郭卉文	陳怡君			
		47" 60					
5	男生組 800 公尺	四休三 A	四觀一 A	四觀一 A	研餐二 A		
		許廷豪	羅仁宏	黃俊誠	蘇家慶		
		2.39.88	3.04.00	3.21.97	4.17.39		
6	女生組 800 公尺	四休二 A	四餐一 C	四觀一 A	四觀一 A	四觀一 A	
		林姿綺	陳映竹	賴妍寧	陳妍均	林瓊瑋	
		3.10.25	3.19.44	3.53.30	4.28.13	4.40.16	
7	男生組 1500 公尺	四休三 A	四消一 B	新南向餐一 A	研餐二 A		
		許廷豪	鄭宗賢	阮文忠	蘇家慶		
		5.37.37	5.48.05	5.53.52	9.58.75		
8	女生組 1500 公尺)	四休二 A	四餐一 C	四行二 A	四餐一 C		
		鄭雅文	陳映竹	蔡佳蓉	張瑋珊		
		2.10.61	2.29.26	8.10.31	9.00.15		
9	男生組 4×100 公尺 接力	四休四 A	四消一 B	陳冠宇			
		李宗緯	鄭宗賢	侯明奇			
				張凱威			
				林修賢			
10	女生組 4×100 公尺 接力	48.15	54.80				
		許尚淵	李卉芯	林姿綺	范雯敏	林怡如	
		呂芸庭	吳芳瑩	張易榕	黃琬庭	林瓊瑋	
		徐雅晴	李玟萱	鄭雅文	劉穎婕	陳妍均	
		張蕙瑜	鄭雅文	蔡鳳嫻	王書綺	賴妍寧	
11		1.04.70	1.06.05	1.07.01	1.10.32	1.14.24	
		新南向餐一 A	新南向餐一 A	四休四 A	四休三 A	四休二 A	四媒二 A

編號	比賽項目(名次)	第 1 名	第 2 名	第 3 名	第 4 名	第 5 名	第 6 名
	男生組跳遠	阮春長 5.05	杜黃德 5.07	林泳逸 4.85	張凱威 4.71	廖清祐 4.58	侯明奇 4.18
12	女生組跳遠	四餐一 A 許育靜 3.63	四餐一 A 古蕙榕 3.62	四休二 A 徐雅晴 3.60	四休二 A 張備瑜 3.52	四餐一 B 陳金琦 3.43	四幼一 A 李卉芯 2.85
13	學生男生組拔河	電機系	休閒系	學生會	消防系		
14	學生女生組拔河	學生會	餐媒聯隊	造型系			
15	男、女生組 1,200 公尺	四休二 A	學生會	餐管系			
16	男生組-壘球擲遠	四休二 A 許志賢 74.35	四休二 A 廖清祐 66.52	四餐一 B 彭澤昌 65.65	四休二 A 范澤楷 61.10	四消一 A 徐弘宜 57.90	四休三 A 張 張凱威 56.56
17	女生組-壘球擲遠	四休二 A 張備瑜 47.14	四餐一 A 許育靜 43.24	四餐一 B 陳金錡 39.50	四餐一 A 古蕙榕 39.30	四休二 A 徐雅晴 37.40	四電一 A 何羽軒 33.26
18	師生組-同心協力	四休二 A 1.3018	研發處 1.3918	身心健康中心 1.4744	四幼一 A 2.1593	雙福 2.2066	餐管總 2.2249
19	師生組-坦克車	四休二 A 3.34.96	學生會 3.36.24	雙福 3.40.94	研發處 3.52.63	四消一 A 4.00.79	身心健康中心 4.04.81
20	師生組-九宮格	研發處 140	四休二 A 95	造型系 83	學生會 79	課外組 78	圖資處 77

二、【56週年校慶運動會】活動集錦：



三、110 年全大運代表選手授旗打氣



滿載鬥志出發 蔡校長為吳鳳科大 110 年全大運代表選手授旗打氣

3 月 29 日(一)上午 10 時於本校田徑場舉辦 110 年全大運代表選手授旗儀式，本校蔡宏榮校長特別勉勵參賽選手，務必秉持勝不驕敗不餒的運動家精神，以強韌的鬥志完成每一個賽事。

本校今年報名參賽的隊伍有田徑、桌球、羽球、木球、角力、柔道、跆拳道等項目共約 30 名選手。校長特別以母校清華大學和交通大學每年舉辦的梅竹賽為例，勉勵同學必須具備頑強堅韌、不屈不撓的運動精神，全力以赴為個人和學校爭取最高榮譽。與會選手無不精神抖擻，士氣高昂，摩拳擦掌準備為校爭取最大榮譽。

本次授旗儀式，充分顯示學校對於培育運動員為校爭光的重視。蔡宏榮校長除了勉勵參賽選手必須努力奮戰、爭取榮譽之外，對於選手訓練和比賽最直接相關的後勤補給經費亦指示必須全力支援，全體選手皆以熱烈掌聲回報校長的支持。與會的柔道選手張世德表示：「學校這麼支持我們，我們當然一定要用盡洪荒之力得牌報答學校囉！」授旗儀式的最高潮由本校 109 年大專運動會柔道第六級冠軍選手黃奕晨同學代表接受校旗，在賣力揮舞校旗與師生齊祝旗開得勝聲中，為本次開錨出賽譜出勝利的序曲。

四、【109-2 體適能促進賽】活動訊息

- (一)報名日期：活動期間歡迎全校師生踴躍參與。
- (二)活動期間：110 年 4 月 14 日至 6 月 04 日(配合衛保組健康運動日)。
- (三)活動時段：每週三、五 17:30~18:30
- (四)活動項目：有氧塑身瑜珈、有氧塑身彼拉提斯。
- (五)活動地點：旭光中心韻律教室。
- (六)指導老師：外聘專業體適能教練。
- (七)評比方式：依體適能成效顯著者取前 4 名，各頒發精美禮品。

五、【校外活動相關訊息】請至體育運動組網頁查閱！

【運動健康園地】

《運動要 20 分鐘以上才有效？醫：錯！有動就是在燃脂》



分次運動燃燒脂肪，上班族也一樣能變瘦

養成運動習慣很重要，但更重要的是持續的時間。曾聽過有人這麼說，有氧運動沒有持續二十分鐘，就不會有燃脂效果；那如果我是利用通勤時間，分次走路也能達到運動效果嗎？

有氧運動要持續二十分鐘，才能燃脂的說法，是因為大家認為在開始運動的前二十分鐘，其熱量來源是碳水化合物，之後才會開始燃燒脂肪。不過，這當中有些誤會。

當我們身體靜止不動時，為了維持固定的姿勢，加上呼吸和消化，肌肉看似沒有動，但其實是處於活動狀態。這時候脂肪就是熱量來源。正確說法應該是脂肪細胞所含的中性脂肪會分解出脂肪酸，釋放於血液裡。

當我們活動肌肉，開始運動後，所需的熱量就會突然提高。於是，以肝醣形式儲存在肌肉裡的碳水化合物會被分解出來，成為熱量來源，因為肝醣比脂肪更好利用。一百公尺到四百公尺的短跑比賽，肝醣的分解速度正是決勝負的關鍵。

之後，當肝醣變少時，脂肪細胞所分解的脂肪酸就會成為主要熱量源。然後脂肪不斷分解，如果是長達一百二十分鐘以上的馬拉松，所用的熱量源幾乎都是脂肪酸。不過，運動前二十分鐘，消耗的熱量源是肝醣，之後才是脂肪酸的說法，其實並沒有明確的時間點。

開始運動的時候，脂肪就開始分解了，肝醣的消耗也會隨著肝醣的減少而變低。「二十分鐘」這個數字只能說是肝醣消耗殆盡的時間標準，就算只運動五分鐘，脂肪也在燃燒。

不管你是分次有氧運動或持續地有氧運動，都會消耗脂肪。關鍵在於有氧運動的總合時間。如果沒辦法連續跑步三十分鐘，那就分成五次來跑，每次跑

七分鐘，總合時間還比三十分鐘多。

沒有運動習慣的人，分解脂肪，將其轉換為熱量源的能力本來就比較差。所以剛開始可能脂肪沒有減少的跡象；但只要持續有氧運動，就能讓這項能力變強，就可以燃燒脂肪，消耗熱量。所以才會說，持續就是力量。

運動強度也會影響肝醣和脂肪，何者會成為熱量源的結果。激烈運動會消耗較多的肝醣，長時間的輕度運動則會消耗較多的脂肪。

不過，若是做激烈運動，運動結束後脂肪會繼續燃燒，所以就整體來看，激烈運動與輕度運動的內臟脂肪減少量並沒有太大差距。因此，選擇適合自己，也能辦得到的運動就對了，切記要持之以恆。

資料來源：早安健康