



學務通報

學生事務處發行 110 年 06 月 07 出版 第 8 期

宣導事項

學務長室

性別平等教育宣導

生活輔導組

110-1來我家宿舍住宿申請、智慧財產小題庫宣導61-70、畢業(離校)生-就學貸款重要規定須知

軍訓室

校園人身安全注意事項、電梯安全說明及搭乘注意事項、菸害防制宣導第八期、藥物濫用宣導第八期、交通安全宣導

身心健康中心

強化三級警戒落實5大措施、快篩陰性不代表沒有染病、闖關活動宣導、安心御守、防治疫情心理輔導文宣、心靈電子報

課外活動發展組

重要公告、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

體育運動組

雲嘉校際球類競賽成績揭曉、系際盃球類競賽活動集錦、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】



110-1 來我家宿舍住宿

公告:

請各位住宿生至學生校務系統申請
申請步驟如下:

<http://sais2.wfu.edu.tw/index.jsp>

- 1.至21學務處管理
- 2.學生宿舍管理系統
- 3.214C學生線上申請住宿選擇房型及以下資料、
如有找到夥伴一起住記得填寫夥伴的學號
- 4.即可送出申請。



※申請日期即日期至110/6/25(五)，如期末前領取註冊單上未有住宿費請至生活輔導組更換新的註冊單。

※如超過申請日期，請至生活輔導組找宿舍輔導員申請及影印或更換繳費單。

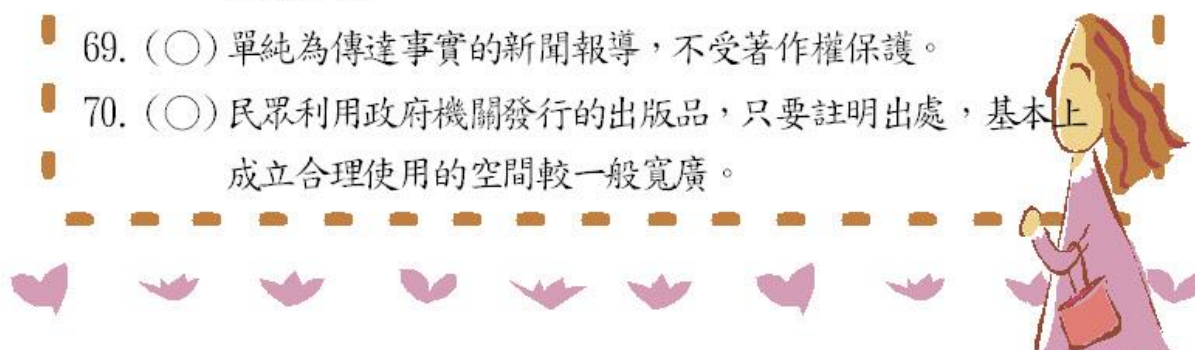
※如下學期想續住原來房間請各位住宿生在備註欄填寫原房XXX房。

*若有疑問可至生活輔導組詢問宿舍輔導員及宿舍幹部。

開放申請

保護智慧財產權宣導 11 題庫

61. (○) 買盜版軟體灌在自己的電腦裡面，或是要商家代灌盜版軟體在自己電腦裡面，都是侵害著作權的行為。
62. (○) 拒買盜版品是每位國民的責任，也是用來抵制盜版商不再製造盜版品的最佳途徑。
63. (○) 在我國境內購買正版的「達文西密碼」書籍，看完後可以上網拍賣，不會有侵害著作權的問題。
64. (○) 對 101 大樓拍攝照片，或把 101 大樓當成拍攝戲劇或廣告的背景，符合著作權法中「合理使用」之規定，不會有侵害著作權的問題。
65. (○) 老師為補充教科書內容，可以影印報紙專文給學生 1 人 1 份，作為上課解說之用。
66. (○) 到圖書館找論文資料，可以影印論文集中的單篇著作，每人以 1 份為限。
67. (○) 行政院長在公開場合發表的演說內容，任何人都可以加以利用。
68. (○) 報紙、雜誌或網路上有關 SARS 事件的討論，可以在網路上公開傳輸。
69. (○) 單純為傳達事實的新聞報導，不受著作權保護。
70. (○) 民眾利用政府機關發行的出版品，只要註明出處，基本上成立合理使用的空間較一般寬廣。



畢業(離校)生-就學貸款重要規定通知

親愛的同學，您好：

如果您已經畢業或離開學校（休、退學），下列就學貸款重要規定，與您的權益相關，敬請留意：
依據教育部規定，就學貸款借款人需在畢業（或休、退學）後滿一年開始攤還學貸（在職專班學生在畢業或休、退學次日起即須開始攤還學貸）。但如果學生有繼續升學、服義務兵役或教育實習，應主動檢附相關證明文件，向承貸分行申請延後還款至新學程畢業後（或退伍、實習）後再開始攤還。如果未能及時辦理展延，可能衍生貸款逾期，聯徵信用紀錄異常等有損個人權益之情形，請多加留意。
為了能與您保持聯繫，若您個人資料中：
一、電話、手機、通訊地、電子信箱…等資料有異動時，請致電本行客服中心(0800-025-168)申請變更。
二、姓名或戶籍地變更時，請下載『(05)就學貸款戶資料異動通知書』，檢附申請書所提示之應備文件，掛號郵寄至承貸分行辦理變更。

若您的就學貸款已全數清償，或已依規定辦理下列延期、展繳手續，請無須理會以下說明。

- 國內繼續升學（含延畢）、服義務兵役或參加教育實習者，請記得通知承貸分行展延還款日期。請列印『(01)就學貸款展延期限延遲申請及異動通知書(兼切結書)』，並檢附申請書所提示之應備文件（例如身分證正反面影本、新學期/新學程之在學證明（或蓋有註冊章的學生證）、應徵召服役證明、教育實習證明文件）掛號郵寄至您的承貸分行，以更新償還期起算日。
- 若您是職專班學生，且符合低所得（前一年度月平均收入未滿4萬元）、低收入戶或中低收入戶續繳申請資格，可參照『(02)臺灣銀行就學貸款各項寬緩措施申請辦理程序』說明，繳同全體保證人填寫『(02-1)就學貸款續繳本金及還款期間延長申請暨切結書』，並備妥相關證明文件，掛號郵寄至承貸分行，辦理續繳貸款本金一年，續繳期間利息由政府全額補貼。（註：非在職專班學生於畢業後享有一年優惠期間，可於優惠期間屆滿前依個人需要提出申請。）
- 若您在還款期間發生經濟困難，但不符合上述低所得或低收入戶資格時，可考慮繳同保證人填寫『(02-2)就學貸款續繳本金(借款人自付利息)申請暨切結書』，洽承貸分行申請「只繳息不還本」之續繳貸款本金方案，續繳期間只繳利息免還本金。每次申請至少1年，最長8年，可分次申請，續繳期間如有多餘資金，仍可隨時做額外還本。
- 若有休、退學、提早退伍、提早畢業等異動情形，請填寫『(05)就學貸款戶資料異動通知書』，檢附申請書所提示之應備文件，掛號郵寄至承貸分行辦理變更。

◎提醒您：

- 承貸分行為您的「就讀學校」附近的臺灣銀行，因此可能並非您當初辦理對保手續之分行。有關您的學貸帳務管理與各項申請，請逕洽您的承貸分行查詢。
- 若您並無上述延期或個人資料變動情形，請記得依照約定於屆期時，按月繳納貸款本息。嗣後如有遭遇任何還款問題，請隨時與您的承貸分行聯繫，以確保自己與保證人的信用紀錄良好，謝謝您的配合。
- 建議您親至本行開立存款帳戶並申請網路銀行服務，即可進行線上查詢或繳款，及時掌握自己的學貸往來情形。**其他還款方式說明**

祝您健康快樂 鵬程萬里

臺灣銀行 敬啟

客服24小時諮詢專線：0800-025-168

手機請撥(02)2191-0025

知識誠可貴 信用價更高 臺灣銀行版權所有 Bank Of Taiwan All Rights Reserved. 建議瀏覽模式 1024x768 解析度IE6.0以上

就學貸款重要須知：

一、就學貸款償還期間起算日為學生(借款人)於最後教育階段學業完成後或服義務役滿一年之次日起開始按月攤還本息，就讀國內在職專班者其償還期間起算日為教育階段學業完成日之次日。

二、償還期限異動通知：

- 畢業後繼續在國內升學、服義務兵役或參加教育實習者，應於事實發生時立即檢附相關證明文件，通知本行承貸分行並申請辦理償還期間起算日之異動(變更)手續，就可以延後還款，否則視為放棄權利。
- 辦理方式：從本行「就學貸款入口網」(<https://sloan.bot.com.tw>)表單下載「償還期限異動通知書」填妥資料後，檢附相關證明文件，掛號郵寄至本行承貸分行或親赴分行臨櫃辦理。

三、異動通知：

- 貸款學生如有退學、休學、延遲畢業年限、提前退伍等情形者，亦應於事實發生時立即檢附相關證明文件通知本行承貸分行。
- 貸款學生及連帶保證人之戶籍地、通訊地址或聯絡電話有異動時，亦應立即書面通知本行承貸分行。

四、因故無法按期攤還本息時，應儘速、主動向承貸分行洽商可否辦理「緩繳」，設法調整還款金額、期限及相關還款條件，並依規定邀同連帶保證人共同辦理相關手續，依協商後條件履行，以免造成信用瑕疵。

五、學生或保證人未依貸款契約償還者，由承貸銀行依法追繳，並將資料送請金融聯合徵信中心建檔，列為金融債信不良往來戶，並揭露至貸款完全償還為止；已償還者，由承貸銀行通知金融聯合徵信中心註銷紀錄。



臺灣銀行



軍訓室

【軍訓室焦點訊息】



校園人身安全注意事項提醒

為維護校園人身安全，避免發生校園安全事件，學校已全面強化校園安全處理機制如下：

- (1)加強校園門禁安全管制。
- (2)提高校園巡查率。
- (3)對入校廠商維修人員加強聯繫管制。
- (4)增置花明樓女廁緊急求救（助）鈴及文鴻樓監視器。
- (5)可疑人士查證建檔，並通報派出所支援協助。

此外，提醒全體師生以下校園人身安全注意事項：

- (1)到校進行社團活動或研究，應注意周遭所遇陌生人或可疑人物。
- (2)如於非正常學校上課時段，勿單獨太早到校，且避免單獨留在教室。
- (3)進入廁所內先行注意可疑人事物，且避免單獨到校園偏僻死角。
- (4)夜間不要太晚離開校園，且不單獨行經漆黑小徑。

最後，若於校內、外遭遇陌生人騷擾或發現可疑人物破壞，請立即撥打110，或通知師長及軍訓室，並快速跑至人潮較多地方，大聲喊叫，吸引其他人的注意，尋求協助。

軍訓室暨校安中心 關心您

校安電話：（05）2260135

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。

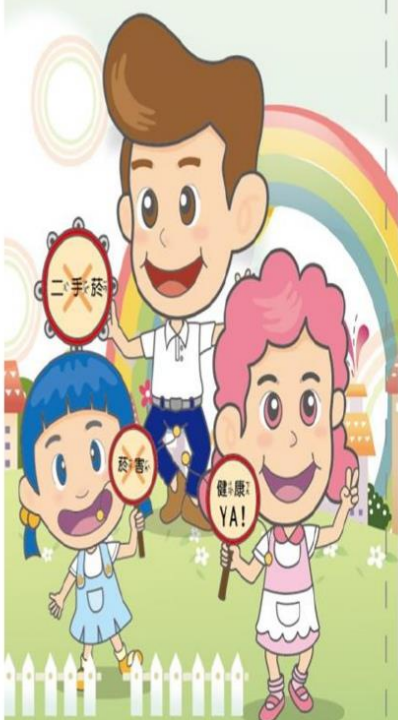
***資料由總務處事務組提供～～**

軍訓室暨校安中心 關心您

專線 05-2260135

吳鳳科技大學菸害防制宣教雙週刊

109 學年度第 2 學期第 8 期



主辦單位 衛生福利部 國民健康署

廣告 本報經費係由菸商支應

吸菸的危害

吸菸是國人健康危害頭號殺手，我國每年有2萬多人死於菸害，平均每25分鐘就有1人死於菸害。菸煙中有超過7,000多種化學物質，其中93種成分會致癌，當中有15種被IARC(國際癌症研究署 International Agency for Research on Cancer)列為「第一級致癌物」。吸菸將可能導致癌症、心臟病、中風、皮膚老化及慢性肺病等危害。

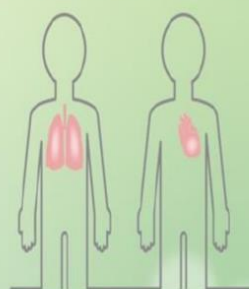
二手菸的危害

長期的二手菸暴露，將提升30%-65%心血管疾病與中風死亡之風險，得到肺癌的機會也比一般民眾高出20%-30%。更會造成或加重孩童呼吸道疾病，且與兒童白血病、淋巴瘤、大腦與中樞神經系統病變、肝母細胞瘤等癌症有關。

三手菸的危害

與吸菸者同住的幼兒，除了要承受二手菸的危害外，還得面對「三手菸」的威脅，研究證實，吸菸者即使不在孩子面前抽，但殘留在衣服、車子、房子內的三手菸一樣會導致血癌。三手菸殘留在環境中的毒性微粒，至少有11種高度致癌化合物，會造成兒童認知能力的缺陷，尤其對於在家中爬來爬去的幼兒威脅最大。

戒菸好處身體最清楚



只要開始停止吸菸，體內的尼古丁、一氧化碳、焦油等有害物質會開始排出，不再堆積，來看看停止吸菸後對身體的好處。

20分鐘	心跳及血壓恢復正常。
8小時	血液中的尼古丁和一氧化碳濃度減半，氧氣濃度回到正常值。
24小時	一氧化碳排除，肺部開始清除痰液及菸品殘渣。
48小時	體內無殘存的尼古丁，味覺和嗅覺改善。
2-12週	血液循環大幅改善。
3-9個月	減少咳嗽、哮喘等呼吸問題，肺功能增加10%。
1年	心臟病發生機會減半。
10年	肺癌發生機會減半。
15年	心臟病發生機率與非吸菸者相同。

軍訓室暨校安中心 關心您

吳鳳科技大學菸害防制學生藥物濫用雙週刊

109 學年度第 2 學期第 8 期

認識新興毒品-神奇蘑菇

- 西洛西賓蕈類 (psilocybin mushroom)，即裸蓋菇，俗稱迷幻蘑菇、神奇魔菇或魔菇，主要成份「西洛西賓」，學名是「二甲-4-羥色胺磷酸」，屬於強烈的中樞神經幻覺劑，聞起來並沒有味道、吃起來稍帶苦味的白色結晶體，屬第二級管制藥品。
- 「神奇蘑菇」可生吃、混入食物調味或泡入茶中飲用，氣味與一般食用性蘑菇相似，但在食用約 20 分鐘後，人體會產生肌肉鬆弛、心跳過速、瞳孔放大、口乾、噁心等「迷幻作用」，並會產生判斷力混淆、失去方向感及脫離現實感等異常情形，還會生出錯覺及幻覺，藥性持續 6 小時。



認識新興毒品危害-麻古

- 「麻古」外觀與搖頭丸相似，外型均為圓形片劑，黃連素藥片大小，呈玫瑰紅、淺橘紅、深橘紅、上面印有「R」、「WY」、「66」、「888」。
- 服用後會使人中樞神經系統、血液系統極度興奮，能大量耗盡人的體力和免疫功能。長期服用會導致情緒低落及疲倦、精神失常，損害心臟、腎和肝，嚴重者甚至導致死亡，屬第二級管制藥品。
- 服用麻古後易有幻覺，會變得情慾高漲，羞恥心盡失，會自行脫去衣服或任人撫摸都毫不介意，進一步即有可能被性侵犯。



軍訓室暨校安中心 關心您

吳鳳科技大學交通安全宣導



行人路權的基本概念，也就是行人使用道路、優先通行的狀況。

權利：

行人專用道和行人穿越道，是專門提供行人使用的。車輛不得侵占、行駛於行人專用道；在行人使用穿越道時即擁有路權，其他汽機車均須禮讓其優先通行。

義務：

行人應行走在劃設之人行道；並不得在道路上奔跑嬉戲、阻礙交通。穿越道路時則必須經由行人穿越道、人行天橋或人行地下道，不可跨越護欄、安全島來穿越馬路。

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】



強化三級警戒 落實5大措施

- 一 外出全程佩戴口罩
未戴口罩者，不再勸導逕予開罰
- 二 嚴查不得營業之休閒娛樂場所
違反者嚴格法辦
- 三 餐飲一律外帶，賣場及超市加強人流管制
民衆少去多買，一次購足
- 四 結婚不宴客、喪禮不公祭
- 五 宗教集會活動全面暫停辦理
宗教場所暫不開放

中央流行疫情指揮中心

2021/05/26

嚴查不得營業之休閒娛樂場所 查獲違法者嚴格法辦

業者

**現場執
業人員**

**消費及
聚會者**

中央流行疫情指揮中心

2021/05/26

依據中央流行疫情指揮中心 第三級警戒：減少不必要移動

全國各級學校

- 強化住宿生管理
- 不得強制要求住宿學生返家



中央流行疫情指揮中心

2021/05/26

快篩陰性不代表沒有染病

陰性仍應持續留意健康狀況、落實防疫

- ❖ 所有檢測工具皆有**偽陰性**、**偽陽性**之可能，若病患在潛伏期亦有可能無法檢測出來。
- ❖ 確診個案接觸者、高風險地區活動史者即使快篩結果陰性，仍應**澈底落實相關防疫原則**，出現相關症狀需聯絡衛生單位，依指示就醫或篩檢，**禁止搭乘大眾交通工具**，並**主動告知醫護人員活動史及接觸史**。

109學年度吳鳳科大 校園無障礙宣導線上闖關活動

吳鳳有愛 幸福無礙

步驟一

請掃qr code 加入官方line群 →
吳鳳校園無障礙宣導活動-吳鳳有愛幸福無礙
若無法順利掃到請搜尋ID:@481lxfyh



1.點選  「活動說明」：
了解如何參與此活動。

2.點選  「我要闖關」：
依照說明指示完成關卡，並填答問題。

步驟二

步驟三

完成闖關並填寫回饋送出後，
點選「兌換禮物」 
即可領取官方LINE的活動禮物兌換券，
再持活動禮物兌換券，
至本校資源教室兌換即可，

兌換時間:視疫情狀況由學校正式公告返校時間上課兩週內!!



趕快來挑戰! 領取防疫神器喔!

吳鳳科技大學

因應新冠肺炎防範計畫 身心照護小撇步

安心御守~五「安」大全

防疫期間，如果您感到擔心害怕、焦慮不安，有這些適度的危機感和情緒是正常的反應，只要進行幾個簡單動作，就能有效調適自己的身心狀態。與您分享五「安」大全，照顧自己也照顧別人～



全資訊

勿重複不斷觀賞相關影片與相關新聞，並以政府官方資訊為主



心生活

維持正常作息、飲食與良好運動習慣，並留意個人健康狀況



好陪伴

互相支持、陪伴，舒緩事件帶來的壓力感受，開啓關心大門



在靜心

從事例如：聽平靜音樂、正念靜心等促進正向情緒的活動



心日日

每天重複上述要點，適度但不過度關注，保持信心與希望感

倘若您的不安與擔心已經持續一段時間仍未改善，歡迎與我們聯絡

身心健康中心

Office：花明樓 2 樓 TA205(諮商輔導)、TA207(資源教室)、文鴻樓 A109(衛生保健)

Tel：05-2267125 分機 24141(諮輔)、24150(資教) Email：shc@wfu.edu.tw

歡迎加入身心健康中心粉絲頁：<https://www.facebook.com/wfushc>

或搜尋：吳鳳科大 身心健康中心

學務處身心健康中心 關心您 

吳鳳科技大學

因應新冠肺炎防範計畫 身心照護小撇步

	- 當我看到身旁的人正在咳嗽時，我感到... - 當我看到新聞，又新增一名確診新型冠狀病毒肺炎案例時，我感到... - 面對肺炎疫情，人心惶惶，然而每個人的情緒反應並不同。	自我了解
	- 適度的情緒反應，有助於我們面對事情時，能更加的冷靜和理性的處理。 - 然而過度的情緒反應，卻不利身心健康，對事情也不見得有幫助。 當您出現以下身心反應，需多加留意： - 生理反應：持續長期的肌肉緊繃、無法放鬆、心悸、肩頸痛、胸悶、吃不下、睡不著等。 - 心理反應：精神過度警覺、焦慮不安難平復、突然的害怕、呼吸急促、心情低落等。	我的下一步
	- 接納自己不安的感覺。 - 透過正確的來源學習新知識。 - 了解疫情的變化並正確的預防。 - 互相關心或體諒。 - 穩定作息增加抵抗力。	自我照顧
	如果出現以下狀況，可能是一種警訊喔！ <u>建議您可尋求專業協助</u> - 過度接觸或思考疫情相關的資訊。 - 睡眠困擾，如難以入睡、睡眠品質不佳或睡太多 - 強烈拒絕與人接觸。 - 注意力不集中、過度警覺、焦慮。 - 情緒不穩定，如易怒、緊張不安、哭泣。 - 肌肉緊繃、心悸、胸悶、食慾不振。 - 喝酒或服藥過量。	求助訊號

如果你需要我們在

吳鳳科技大學身心健康中心

Office：花明樓 2 樓 TA205(諮商輔導)、TA207(資源教室)、文鴻樓 A109(衛生保健)

Tel：05-2267125 分機 24141(諮輔)、24150(資教) Email：shc@wfu.edu.tw

歡迎加入身心健康中心粉絲團：<https://www.facebook.com/wfushc>

或搜尋：吳鳳科大 身心健康中心

學務處身心健康中心 關心您 

吳鳳科技大學

身心健康中心

心靈電子報

實習諮商心理師 / 林怡均

110 年 5 月號



(完整附件下載)



課外活動發展組

【課外組焦點訊息】



【課外組公告】

請各社團已申請但尚未辦理活動者
一律暫停辦理，其他未申請活動者
將**暫停受理申請**。



謝謝各社團、系學會配合外，也提醒大家也要做好自身基本防疫：
勤洗手、**戴口罩**、**保持社交安全距離**、**減少出入人多擁擠的公共場所**。



吳鳳科技大學

【重要公告】

因疫情持續升溫，為避免群聚感染風險，誠實商店暫時
無限期暫停營業。

如有不便，敬請見諒。



課外活動發展組 110.05.21敬啟 ●

	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	財團法人天河教育基金會 2021「青力親為・千萬祝福服務學習獎勵計畫」	1. 國內大專院校（不包含五專前三年、空中大學、在職專班、學分班）日間部、進修學士班、碩士班、博士班在校生及畢業生，且在民國 80 年 1 月 1 日後出生之青年。 2. 申請就學貸款且已取得就學貸款帳號者。 3. 申請截止日前曾擔任本計畫合作社福單位之志工。		（一）經本計畫合作社福單位認證之志工服務證明 （二）身分證明文件： 1. 在校生：109 學年度第 2 學期在學證明。 2. 畢業生：最高學歷畢業證書。 （三）就學貸款證明文件： 1. 尚未開始還款者：就學貸款申請暨撥款通知書（任一學期）。 2. 已開始還款者：清楚載明完整姓名及完整就學貸款帳號之證明文件，擇一提供即可（例如：就學貸款還款／繳款通知書、就學貸款帳號動支明細、放款餘額對帳單、放款利息收據等）。	即日起至 110 年 7 月 18 日止。

3	109 學年度「祥和慈善基金會中低收入學生獎助學金」	設籍高雄市六個月以上全職之博士班、碩士班及大學部在學學生，限中低收入戶之學子。	學業成績自然組達到 75 分以上，社會組達到 83 分以上。	1. 申請表、推薦表 2. 上、下學期成績單正本。 3. 身份證、學生證影本。 4. 中低收入證明正本。 5. 全戶戶籍謄本正本。 6. 檢附前一年志工服務時數。	於 110 年 7 月 15 日至 8 月 15 日止。
4	110 學年度逆風教育助學計畫	1. 15 歲以上至 24 歲以下高中職及大專院校大學部在學學生。(民國 86 年 7 月 1 日以後至民國 95 年 6 月 30 日以前出生者) 2. 本國人民：持有中華民國身份證者。 3. 現正或即將就讀 110 學年度高中職、大專院校及進修學校大學部我國認定之正規教育系統發給之正式學籍在校學生，但不含研究生、學分班)。 4. 需經由學校老師、社工或輔導等專業人員提供紙本推薦函。		1. 線上申請書 (直接於線上填寫) 2. 夢想實踐計畫書 (網站下載填妥後於申請後台上傳)。 3. 自傳及附件資料 (網站下載填妥後於申請後台上傳)。 4. 推薦函(網站下載填妥以正本書面郵寄) 5. 20 小時服務學習證明(非必繳文件)將證書影本郵寄。	即日起至 110 年 7 月 25 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！



每週星期一～星期五

08:20-17:10

歡迎至課外活動發展組

(文鴻樓A109)

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!!】



體育運動組

【體育室焦點訊息】



~體育運動組~(八)

一、【2021 吳鳳科技大學大雲嘉校際球類競賽】成績揭曉

(1)高中職籃球：

第一名：興國高中 第二名：北港農工 第三名：白河商工

系際盃男生組籃球：第一名：休閒系 第二名：消防系

第三名：電機系

系際盃女生組籃球：第一名：休閒系 第二名：觀管系

(2)排球：男生組 第一名：休閒系 第二名：消防系

第三名：電機系 C 隊

女生組 第一名：休閒系 B 隊 第二名：休閒系 A 隊

第三名：觀管系 A 隊

(3)桌球：第一名：電機系 第二名：休閒系 第三名：機械系

慢速壘球比賽因疫情取消比賽

二、【系際盃球類競賽活動集錦】

排球競賽:110 年 4 月 26 日至 5 月 1 日





※男子組--排球比賽賽程：

第一名： 休閒系 第二名： 消防系 第三名： 電機系 C 隊

※女子組--排球比賽賽程：

第一名： 休閒系 B 隊 第二名： 休閒系 A 隊 第三名： 觀管系 A 隊

籃球競賽:110 年 5 月 3 日至 5 月 7 日





高中職籃球：第一名：興國高中 第二名：北港農工 第三名：白河商工

系際盃男生組籃球： 第一名：休閒系 第二名：消防系 第三名：電機系

系際盃女生組籃球： 第一名：休閒系 第二名：觀管系

桌球競賽:110 年 5 月 11 日至 5 月 12 日





第一名:電機系 第二名:休閒系 第三名:機械系

三、【校外活動相關訊息】

因受嚴重特殊傳染性肺炎影響相關活動取消或延期。

1. 110 學年度績優體育獎學金申請事宜
2. 教育部體育署受理申請認定及認可山域嚮導訓練機構公告
詳情請至體育運動組網頁查閱！

【運動健康園地】

《運動簡單才持久！名教練良心建議》

再厲害的運動器材，也無法保證你的運動一定可以達標。美國紐約名人健身房的教練，就提出良心建議：要讓運動成為生活習慣的一部份，在於「隨時隨地都能運動」。

「與其讓學員嘗試複雜的運動器材，不如教導他們學會加強心肺的基礎運動。」紐約的 Dogpound 健身房教練山謬（Emily Samuel），認為每個年紀的人，都該學會適合他們的運動方式。這樣的運動不是非得運動器材不可，而是徒手就能進行、而且隨時都能做的運動。

「簡單，代表隨時隨地都能做。」山謬說，像橢圓機之類的運動器材功能多元而複雜，「但那不是接地氣的運動方式。」她認為運動反映日常生活，無論何時有空、隨處都能進行，才能確保運動到位，也是健康的生活習慣。



(圖片來源：Shutterstock)

跳繩：全身肌肉都用得到

跳繩容易攜帶、花費少，幾乎沒有場地的限制。跳繩的動作簡單易學，可改善平衡感、耐力和心肺功能，還能讓身體更靈敏。只要掌握跳躍的基本技巧，不論小孩、成年人或長者，隨時隨地都能享受跳繩的好處與樂趣。

跳繩可讓心跳在短時間內就加速，對於訓練心肺功能相當有益。跳繩 15 分鐘可燃燒 125 大卡的熱量，比起游泳、騎單車、打網球的效果都好。至於跳繩會傷膝蓋的說法，經常照顧國家級運動選手的長庚醫院復健科主治醫師林瀛洲，曾在《康健》雜誌訪問時指出，跳繩只有原地跳躍的垂直力量，併跳時雙腳同時承受反作用力，衝擊力量較低。同時跳繩能鍛鍊下肢肌肉，包含踝、膝、髖部的肌肉群，一旦肌肉強壯起來，更不會傷到膝蓋。

跳繩要多長才最適當？雙手握住把手，腳踩住跳繩中央點，手肘彎曲或垂直、兩手拉直繩子到腋下即可。跳繩時用前腳掌起跳和落地，特別是觸地時，避免使用全腳或腳跟，減少腦部受到的震盪。跳躍時，身體不用刻意彎曲，保持自然就好。

跳繩加上暖身一次約 15 分鐘，每天可跳 2 次，就能達到每天 30 分鐘的運動量，相當適合時間零碎的上班族。

深蹲：增加下肢穩定

正確的深蹲如下：



(深蹲的正確動作。圖片來源：康健雜誌)

深蹲會用到全身、尤其是下肢肌肉，幫助燃脂、強化核心肌群、增加跳躍力等。沒有運動基礎的人，先把雙腳打開比肩寬，大腿骨能被旋轉開，使骨盆前傾、增加髖關節活動度，較好蹲下；有運動習慣者，雙腳可開至肩同寬。深蹲時背要挺直，否則下背壓力會太大。

深蹲前的預備動作：徒手靠牆蹲坐，讓頭、頸、腰貼牆，練習讓大腿前後側肌肉等長收縮，幫助穩定關節。

每次深蹲可做 8~10 下，中間休息 10~20 秒，反覆做 3 回合。深蹲練好之後，還能配合水瓶和啞鈴等器材進行負重訓練，加強鍛鍊上肢肌肉。

深蹲也能進階為跳躍，即蹲到最低時腳伸直跳躍。不過深蹲跳躍對膝蓋的衝擊較大，有相關問題者應事先詢問醫生和教練。



(棒式運動是常見的核心訓練運動，熟練之後可加上伏地挺身，強化上半身肌力。圖片來源：Shutterstock)

棒式運動：平板支撐的全身運動

棒式運動是指雙肘撐地、軀幹挺直，以腹部及臀部出力，是常見的核心訓練運動。正確的動作是：身體趴在瑜伽墊，手掌朝上，手肘與肩膀垂直同寬，胸口打開，雙腳跪立。手握拳，讓手肘與拳頭的力量一起往下撐，兩隻腳往後伸直踮起，呈棒狀姿勢。要避免肩膀與手肘不在一直線上，身體過度往後，這樣手臂會過度使力。另外臀部太低或是太高，也無法正確使用到核心肌群。

棒式運動配合呼吸，一般維持 30 秒~1 分鐘。資深健身教練、《男性健康 (Men's Health)》雜誌專欄作家丹瓊 (Dan John) 說。「最多 2 分鐘，再久意義不大。」

山謬建議，棒式熟練之後，可加上伏地挺身，增強胸肌、三頭肌、三角肌和核心肌群，鍛鍊肩膀、手臂以及脊椎等。



突破運動停滯期，可藉由調整運動內容和時間，並配合飲食。

(圖片來源：Shutterstock)

運動停滯期怎麼辦？

運動一段時間之後，常會遇到停滯期，導致體重遲遲未有變化，有人甚至因此受挫而中斷運動習慣。這時增加運動項目、調整運動時間、和修改飲食內容，是突破停滯期的解方。

提高基礎代謝率有助於消耗熱量，而基礎代謝和肌肉量有關。每公斤的肌肉可消耗消耗 75 到 125 大卡。光靠以增強心肺功能為主的有氧運動，無助於肌肉的增加。這時需以重量訓練為主，才能訓練肌肉強度，進而提高代謝。

許多研究都證實，運動可增強身體機能，減少失智、心血管疾、心理與情緒壓力等。單純的運動方式較容易實行，成為生活中自然而然的日常習慣。

資料來源：[Business Insider](#)、[Go Supe](#)