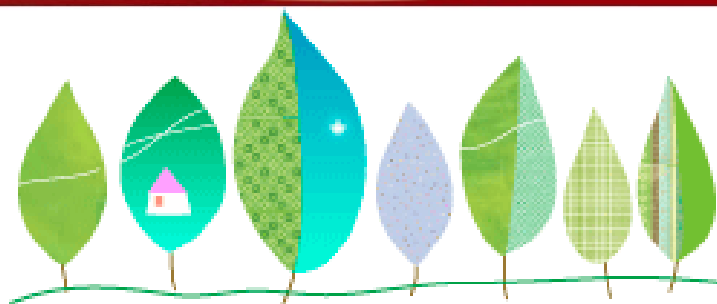




吳鳳科技大學 WuFeng University

學務通報

學生事務處發行 109 年 12 月 16 日出版 第 7 期



宣導事項



學務長室

性別平等教育宣導

生活輔導組

請假規定、我家宿舍sharing love活動、智財權四格漫畫獲獎海報、智慧財產權宣導成果照片、智財權小題庫宣導

軍訓室

學生拒絕強迫推銷宣導、吳鳳科技大學菸害防制宣教雙週刊、吳鳳科技大學菸害防制學生藥物濫用雙週刊、吳鳳科技大學交通安全宣導

身心健康中心

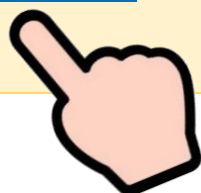
12月心靈電子報、秋冬防疫專案「醫療應變」P.1、秋冬防疫專案「邊境檢疫」P.2、12/1起八大類場域要戴口罩！、洗手V.S節水

課外活動發展組

誠實商店物資募集海報、誠實商店補助公告、獎學金公告、課外組線上服務宣傳

體育運動組

第11屆吳鳳盃羽球賽活動照片、第10屆吳鳳盃樂活攀岩賽活動照片、第30屆樂活校園路跑賽、109學年度全國各級學校民俗體育競賽、運動代表隊對外參賽榮譽榜、校外活動相關資訊、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

113 或 110

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】



請假規則請卓參
並注意曠缺課喔!

【請假程序】

1. 本規則適用於本校日間部各學制學生。
2. 學生因故必須請假，一律依各假別規定，於本校學生線上請假系統填明事由、日期，提出請假申請。
3. 學生請假視申請時間長短，經各層級審查、核准後，請假手續方為完畢。
4. 審查學生請假人員，得要求學生出具相關證明。
5. 連續請假 7 日以上、期中（末）考日需請假及學校重大集會請假者，得使用紙本請假單並檢附相關證明，提出請假申請。

【准假權責】

1. 連續請假 20（含）節內由導師簽章，輔導教官核准。
2. 連續請假 40（含）節內由導師及輔導教官簽章，生活輔導組組長審查，系（科）主任、研究所所長核准。
3. 連續請假 40 節以上經逐級核簽後，學院院長核准。
4. 公假（兵役事項及原住民族歲時祭儀日除外）由調派老師填具公假申請，系（科）主任、研究所所長核准，並會知導師。

【請假類別】請卓參「吳鳳科技大學學生請假規則」。學生請公假、喪假、產假（產前假、生產假、流產假）、陪產假、育嬰假及生理假，不列入缺課統計。

※學生請假情形可於電腦系統自行查詢，生活輔導組每週一次列印各班缺曠統計表發送各班供同學參考查詢，請隨時注意曠課情形，並依規定於 7 日內請假，若已達 40 節以上請儘速辦理請假，以免遭退學或勒令休學。



我家宿舍 *sharing love*

主辦單位：吳鳳科技大學學生事務處生活輔導組、學生宿舍自治會

活動日期：109 年 12 月 16 日 (三) 13:00~ 18:00

活動地點：長愛家園育幼院 (防疫期間請自備口罩)
雲林縣大埤鄉大埤路 448 號(提供搭車服務)

參與對象：全體住宿生 自由報名參加，共計 30 人。

活動內容：

1.製作聖誕許願卡 2.發送物資 3.環境整潔

報名截止日期：109 年 12 月 11 日 (五)

邀請大家參加







吳鳳科技大學

WuFeng University | 學識 理論 技能 | 真 善 美 |



109學年度 保護智慧財產權宣導四格漫畫比賽獲獎名單

第一名



幼保一A 王○琇

第一名



餐管三A 林○賢

第三名



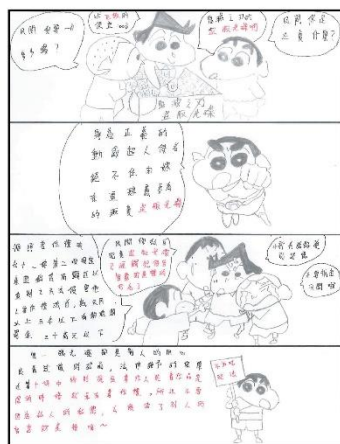
應媒一B 許○純

佳作



觀管二A 呂○娟

佳作



觀管一A 楊○妮

佳作



餐研二A 黃○琪

109 學年度第 1 學期保護智慧財產權活動照片
108/11/23-27 文鴻樓 A412 教室、本校校園



說明：有獎徵答活動現場



說明：有獎徵答活動現場



說明：專題講座活動現場



說明：專題講座活動現場



說明：四格漫畫活動競賽



說明：四格漫畫活動競賽

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】



學生拒絕強迫推銷宣導

大學校園經常學生遭圖書公司推銷簽約萬元以上之套裝書籍，因未按分期繳款，且置之不理，致圖書公司申請法院支付命令，而須負擔總價餘額、利息及違約金之案例。

請同學注意以下事項：

- 一、遇有廠商推銷書籍物品時，應審酌自身需求及經濟負擔能力，切勿受贈品、低首付或分期額度所吸引而盲目簽約。
- 二、依據消費者保護法第 19 條規定「通訊交易或訪問交易之消費者，得於收受商品或接受服務後七日內，以退回商品或書面通知方式解除契約，無須說明理由及負擔任何費用或對價」。因此，同學可於簽約後 7 日內決定不買，以退回商品方式解除契約。
- 三、若有強迫推銷情事，因推銷員行為可能觸犯刑法第 304 條「強制罪」、社會秩序維護法第 68 條「強賣物品行為」，可立即報警處理。若於校內請通報師長或校安中心 05-2260135 協助處理。
- 四、在此呼籲同學，遇有強迫推銷情事，切勿容忍盲目簽約或簽約後不付款而置之不理，應立即尋求家長、師長或消費者保護機關協助處理救濟。

軍訓室 關心您！

校內分機：21652~21657；校安電話：(05) 2260135

吳鳳科技大學菸害防制宣教雙週刊

109 學年度第 1 學期第 7 期

為什麼二手菸的傷害比一手菸還大？

吸菸不僅有害健康，危害無辜旁人的健康更甚。同樣體積的一根菸，二手菸比一手菸更毒。

這是因為口吸的力量，點燃一根菸時，中間較少的主流煙含有較多氧氣，燃燒也較完全。周圍部份較多的旁流煙，燃燒卻不完全。而在癮君子旁邊，吸入的不只是旁流煙，還包括抽菸的人吸入後再吐出的煙。



二手菸的危害有多大，台中慈濟醫院呼吸治療科主任、肺癌團隊召集人黃軒在《生命在呼吸之間》一書中指出：

● 丈夫吸菸的婦女罹患肺癌風險增加

與其他已婚但是配偶並沒有吸菸的婦女比較，因丈夫有吸菸而常吸到二手菸的女性罹患肺腺癌的危險係數增加 2 倍。

● 父母有抽菸，禍延兒女

研究發現，分析肺癌患者及其子女的資料後發現，若爸媽吸菸，小孩罹患肺癌的風險，比爸媽都不吸菸的孩子增加 1.7 倍，得膀胱癌的風險，高出 1.5 倍；罹患鼻癌的風險，高出 3 倍。

處於生長發育期的孩童，對香菸中的致癌物質特別敏感，被動吸入二手菸的影響更加不容忽視。曾有一位年僅 18 歲女性病人因咳嗽、胸痛就醫確診為肺癌。她沒有抽菸，但父母喜歡抽水菸。

如果兒童長期吸入二手菸中的尼古丁，到了青少年時期，更難抗拒吸菸的誘惑。加拿大一項研究顯示，學童唾液內若含有古丁尼（cotinine，一種尼古丁代謝物），青少年時加入吸菸族的比率，將是其他一般學童的 2 倍。

研究也發現，即將進入青春期的九、十歲少男少女，比幼兒時期更容易受家中二手菸環境的影響，產生吸菸的欲望。這些吸菸率逐年隨年齡增加上升趨勢，顯示這些少男少女未來在 25~30 年後肺癌會持續增加，所以菸害防制預防教育工作還是很重要的。

吳鳳科技大學菸害防制學生藥物濫用雙週刊

109 學年度第 1 學期第 7 期

毒家消息—新型態毒品資訊

黑幫堂口設大麻分裝廠 赫見新興毒品「彩虹菸」

〔記者邱俊福／台北報導〕北市警大安分局經長期蒐證，昨晚逮捕男子邱乙書到案，發現該工廠以茶葉袋包裝毒品掩飾，共起獲大麻、梅片、粉狀搖頭丸，以及含有一粒眠、FM2 成分的新興毒品「彩虹煙」等各式毒品，詢後將依毒品送辦。

警方表示，「彩虹菸」為目前市面已開始流傳的新興毒品，其內容物常混摻有 MDMA、愜他命、一粒眠及 FM2 等成分，外型漂亮，且吐出的雲霧能同時呈現 7 彩等多種顏色，常能吸引年輕人好奇吸食，且因一粒眠及 FM2 成分，具有安眠效果（早期的強姦藥丸亦含有此種成分），故也容易被做為昏迷女性使用。

該大麻花等毒品運送到據點後，再開始秤重、分裝、高壓封膜、販售，交易數量龐大，甚至連毒品大盤商都會至該據點大量採購，將持續追緝上游毒品來源。



早知如此，何必當初一吸毒的下場

日前高市出現驚險的警匪對峙！一名李姓通緝犯與警僵持長達 40 分鐘，多名特勤幹員將車子團團圍住，一度作勢破窗，最後才逼使李男開車門就範，李說，因販毒遭判刑 28 年多，車內還有毒品，才會遲遲不下車。

警方說，37 歲李男有毒品前科，目前無業，身揹傷害及竊盜 4 項通緝，其中一起毒品案遭判刑 28 年 10 月。昨李開車找友人，行經三民區大順路口時，遇上保大特勤警網，李心虛將車開到一旁汽車百貨的停車格，此舉反而引起警方注意。

特勤小隊長黃慶和及警員趨前盤查，但李男不下車，大批警力接獲通報趕到，將車子團團圍住，幹員先以「該面對還是要面對」來喊話，但李置之不理，最後作勢破窗才逼得李開門，警方在車內起出 2 包安毒，重約 70 公克，訊後依法送辦。（湯寶隆／高雄報導）



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。



身心健康中心



【身心健康中心焦點訊息】

吳鳳科技大學

身心健康中心

心靈電子報

109 年 12 月號







12/1起 八大類場域要戴口罩！

醫療照護



醫院診所、護理機構等

公共運輸



公車、捷運、計程車等

生活消費



百貨商場、零售商店等

教育學習



K書中心、圖書館等

觀展觀賽



電影院、展演場所等

休閒娛樂



歌廳舞廳、KTV等

宗教祭祀



寺院、宮廟、教堂教會等

洽公機關(構)



銀行、郵局、政府機關等

勸導不聽者依法開罰3000至15000元

中央流行疫情指揮中心 2020/12/01

洗手 VS. 節水

小孩子才做選擇！我全都要！



1. 節水時水量減半：

依「濕、搓、沖、捧、擦」的步驟，洗手時水量減半，勿塗抹過多清潔劑，搓揉手部時可先關閉水龍頭。

2. 限水時漂白水替代：

可用附水龍頭的水桶泡製3至5ppm含氯漂白水，以稀釋漂白水清潔雙手20秒後，再以清水沖洗。



3. 沒水時酒精消毒：

完全沒水時，若手部無明顯髒污，可用75%酒精或乾洗手清潔雙手，並搓至完全乾燥為止。





課外活動發展組

【課外組焦點訊息】



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

(花明樓TA203)

將有專人為您服務！

【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，送至花明樓 TA203 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：如教職員工訪談紀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

編號	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. 近3個月內戶籍謄本影本。 3. 當年底收/中低收入戶證明或全戶最新年度國稅局所得資料及財產清冊資料清單。	急難變故發生日起六個月內進行申請。

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)

課外組線上為您服務！

課外組信箱：

sa_clubs@wfu.edu.tw



吳鳳科技大學
課外活動發展組



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

【體育組焦點訊息】



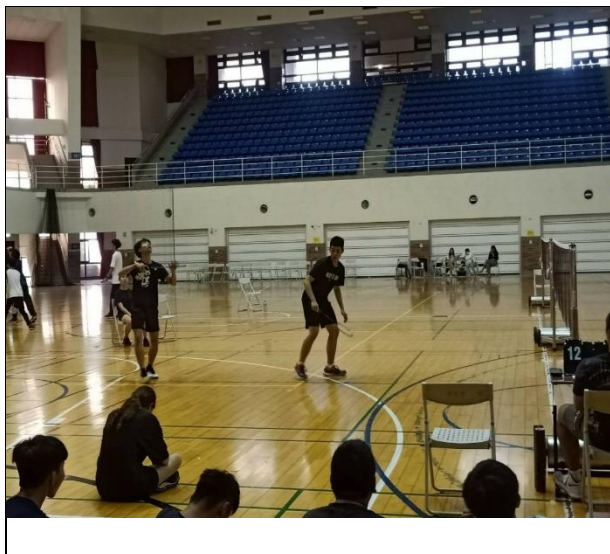
~體育室~(七)

一、【第 11 屆吳鳳盃羽球賽】活動照片

比賽日期：109 年 11 月 24 日至 11 月 26 日

比賽地點：旭光中心綜合球場





二、【第 10 屆吳鳳盃樂活攀岩賽】活動照片

日期：109 年 12 月 2 日(星期三)下午 15:30 地點：旭光中心樂活攀岩場





三、【第 30 屆樂活校園路跑賽】

- (一)報名日期：即日起至 **109 年 12 月 4 日(星期五)**止。
- (二)報名地點：旭光中心體育組(U103)。
- (三)比賽地點：本校校園。
- (四)比賽日期：**109 年 12 月 16 日(星期三)**下午 3：30 開跑。
- (五)「競賽規程」「報名表」「路線圖」請至體育室網頁下載。
- (六)凡參賽跑完全程者，可申請體育成績加分。
- (七)若自身健康狀況不佳(如高血壓、心臟病、氣喘、糖尿病、或罹患重感冒--等不適合劇烈運動者)，建議勿參加。

四、109 學年度全國各級學校民俗體育競賽

- 1、比賽時間/地點：11 月 28 日(星期六) 上午 10 時至下午 13 時 / 旭光堂
項 目：踢毽、撥拉棒、砌磚、流星球
- 2、比賽時間/地點：11 月 29 日(日) 上午 10 時至下午 13 時 / 旭光堂、花明樓、人工草皮足球場等

項 目：醒獅、臺客獅、文陣、舞龍





五、【運動代表隊對外參賽榮譽榜】賀!

1.本校柔道隊參加 109 年全國中正盃柔道錦標賽榮獲兩冠軍、三亞軍、三季軍及團體賽季軍~

張嘉祐 大專男子甲組第四級 冠軍

陳重嶧 大專男子甲組第五級 冠軍

曾虹翊 大專男子甲組第七級 亞軍

張凱竣 大專男子乙組第六級 亞軍

張世德 大專男子乙組第七級 亞軍

馬睿翊 大專男子乙組第七級 季軍

康嘉慶 大專男子乙組第七級 季軍

蔡菖紘 大專男子乙組第五級 季軍

大專男子甲組 團體 季軍-徐翊富、張嘉祐、蔡菖紘、陳重嶧、黃奕晨、曾虹翊

2.本校行銷與流通管理系黃奕晨同學參加 109 全國大專校院運動會榮獲大專男子乙組柔道第六級冠軍~

3.本校休閒系朱碧專同學參加 109 諸羅山盃全國跆拳道錦標賽榮獲高級組擊破 360 度旋踢 A 組第一名、高中社會女子組個人呂勢一段 A 組第二名、~

六、【校外活動相關資訊】

(一)「各級學校專任運動教練聘任管理辦法」第 31 條第 1 項規定解釋令(二)「110 年度跆拳道兒童體能運動 C 級指導員研習會暨認證實施計畫

(三)109 年全國大專校院熱舞大賽競賽規程

(四)「中華民國 109 年全國大專校院運動會」競賽規程

(五)「2021 年第十一屆彰化師大羽球錦標賽」競賽規

※相關活動訊息請至體育組網頁查閱！

【運動健康園地】

《久坐翹腳髖關節痛？圖解髖關節炎修復伸展運動》



髖關節炎的成因

對於髖關節炎，久坐是一項很重要的影響因素，因為坐姿會影響到我們的臀部與腿部，並使其中的曲肌緊縮。尤其悠閒地以半躺姿式坐在沙發上時，對於腿部伸肌的影響尤其顯著。此外，我們在行走時的每一步也會對臀部伸肌及其相關肌群產生緊縮作用。且由於我們在採取坐姿、站姿，以及行走時，腿部都不太會向兩旁伸展，以至於內側的肌肉與筋膜逐漸變得沒有彈性。

相較於此，腿部外側的肌肉與筋膜則是嚴重緊縮，而不管內側或外側的筋膜緊縮，都會對髖關節產生影響。此外，臀部肌群也扮演了重要的角色，因為在進行站立或跑步時，其會呈現緊繃狀態，以維持身體平衡。

上述現象都是導致關節髖關節磨損的原因，而後期產生的髖關節炎就是最好的證明。

有趣的是，許多案例都顯示，在產生髖關節炎的過程中，患部並不一定會出現疼痛。依據我們的經驗，原因可能是髖關節周圍的過度緊繃狀態透過行走而被抵銷了，亦即不斷地向前彎曲與向後伸展。在許多案例中都顯示，這樣的活動明顯能夠不使疼痛警訊產生。

伴隨而來的疼痛與感覺異常問題

可能同時伴隨著髖關節炎而來的疼痛有許多種，其可能會出現在腹股溝，也可能會出現在髖關節本身、大腿內側或上端、臀部，或是在腿部後側以坐骨神經痛的形式出現。伴隨而來的感覺異常狀態也有許多種，例如刺痛感或是於髖關節周圍往下至腿部，甚至腳掌產生的失覺。這些都是可

能伴隨著髌關節炎，且因髌關節周圍筋膜與肌肉過度緊繃而產生的症狀。

若您實在沒有時間針對此關節炎問題進行完整的運動與滾動式筋膜按摩，可選擇僅於患部進行。

當然，雙邊且完整的運動對於您身體的整體狀態與關節炎防範都能有更好的效果。

髌關節炎的運動

● 腿部外側伸展

針對此運動，您會需要 1 條運動拉帶，其亦可以透過毛巾或皮帶取代。

- 1.請挺直站立於一張桌子或椅子旁，並以右手扶住。您的左手需緊抓運動拉帶或替代的毛巾及皮帶，並將右腳向後跨越左腳，同時踩住拉帶。請將臀部盡可能地向右移動，並將左肩向左移動，同時將拉帶向下拉。請盡可能地向左或向右轉動臀部進行伸展，而您會在此同時於臀部右方或腿部外側感受到伸展疼痛。
- 2.在您逐漸施加力道使身體想要挺直時，請努力透過固定肩膀位置維持住姿勢。為使身體與肩膀位置不產生移動，您可以適當地施加壓力。接著請您逐漸放鬆。
- 3.請您再一次盡可能地將右側臀部向右移動，並將身體往左彎曲。

● 臀部伸展

- 1.請挺胸站立，並將雙腳打開至與臀部同寬、使腳尖向前。接著將右腳向後踩一步，同時將背部挺直，之後使用髌關節令背部盡可能地向後傾斜（而上身與骨盆位置維持不動）。在進行此動作時，您最好能同時將腹股溝往前推。在此同時，您會於腹股溝、大腿上緣，或是髌骨處感受到伸展疼痛。
- 2.在您雙腳逐漸伸展至最大程度後，請維持住姿勢。為使臀部位置不產生移動，您可以適當地施加力道。
- 3.請您再次盡可能將骨盆與上背向後傾斜，並努力維持挺胸姿勢。

資料來源：早安健康