吳鳳科技大學 WuFeng Univeristy

學務通報

學生事務處發行 110 年 1 月 12 日出版 第 9 期

宣導事項

學務長室	性別平等教育宣導
生活輔導組	109-1學生宿舍退宿相關公告、109-2學雜費減免開始受理申請、109-1學生操行加減分及獎懲作業、109-1營造宿舍文化-宿舍整潔美化競賽績優寢室名單、智財權小題庫宣導
軍訓室	防詐騙資訊-各種詐騙預防小叮嚀、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	秋冬防疫三重點 - 口罩不可少、身體要顧好、場地勤管理
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	運動器材借用注意事項、校內活動相關資訊、校外活動相關資訊、寒假參與各項運動及水域活動之安全性、教育部水域安全宣導 - 救溺五步、防溺十招、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

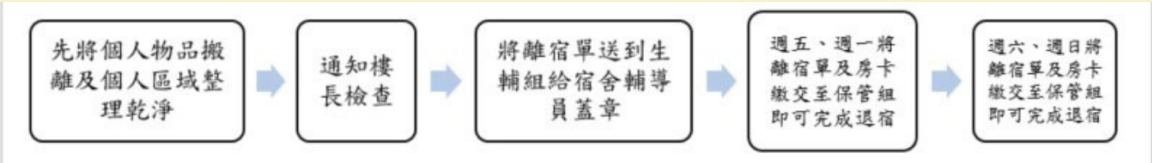
讓我們共同營造性別友善校園

生活輔導組

【生輔組焦點訊息】

參、離宿程序:

一、離宿相關流程如下圖: (週五辦理退宿者將房卡與離宿單腳回生輔組、週六日繳交給檢查樓長即可)



●以上退宿流程請於平日早上8:00~17:00完成;遇假日退宿者請將退宿單及房卡繳交給樓長即可。
●汽車開放進宿宿舍時間:1/23~1/24檢查完成後可聯繫家人依路線將車子開入宿舍。
●同寢室最後離宿者:需負責寢室最後總清潔打掃，關閉相關電源、垃圾清理，再通知樓長檢查，檢查無誤請依上述內容完成退宿程序。
●學期結束離宿當天將由宿舍樓長協助收取房卡及離宿單。

肆、冷氣儲值卡注意事項:

若下學期為續住者將可延續使用不辦理退卡程序，若該房一名住宿生為特殊原因無申請續住者，可請宿舍輔導員協助結算平分儲值卡內剩餘金額。 切記:請勿將冷氣儲值卡遺留在房間內，請自行做保管。

伍、依學生宿舍住(退)宿申請實施要點辦理退宿程序，凡有違反將依校規辦理，如需延長住宿或申請寒假住宿者，請至文鴻樓生輔組提出申請。

陸、下學期入住及住宿名單請依學校網站內學務處生活輔導組公告為主，若有變動及調整將依公告為主。
一、未經申請者私自搬入宿舍住宿者將依校規懲處並通知家長。
二、開學一週未完成進住手續者:將依規定聯繫家長。
三、下學期入住時間110/2/20(六)~110/2/21(日)早上8:00至下午17:00，兩日皆開放車子進入，夜間 辦理進宿者將無法開車進入至宿舍。

柒、本公告若有未盡事宜，另行補充修正之。

109-2 學雜費減免開始受理申請囉 ~~

109 學年度第 2 學期學雜費減免即日起受理申請至 110 年 3 月 8 日(一)止。

申請類別	應繳證明文件
軍公教遺族子女　全公費　半公費 給卹期滿軍公教遺族子女 （新生須另填部頒申請書報部核准）	1. 撫卹令（須有學生姓名，查驗正本，繳交影本） 2. 全戶戶籍謄本（三個月內）
現役軍人子女	1. 軍人身分證、軍眷補給證(查驗正本，繳交影本) 2. 全戶戶籍謄本（三個月內）
原住民學生	全戶戶籍謄本或族籍證明（三個月內）
身心障礙學生或　身心障礙人士子女 1. 重度、極重度 2. 中度 3. 輕度	1. 身心障礙手冊（查驗正本，繳交影本） 2. 全戶戶籍謄本（三個月內）
低收入戶學生	1. 低收入戶證明(須有學生姓名且在有效期限內) 2. 全戶戶籍謄本（三個月內）
中低收入戶學生	1. 中低收入戶證明(須有學生姓名且在有效期限內) 2. 全戶戶籍謄本（三個月內）
特殊境遇家庭子女	1. 特殊境遇家庭申請子女教育補助證明公文(查驗正本，繳交影本) 2. 全戶戶籍謄本（三個月內）

如何申請學雜費減免：

(1)自本校首頁進入學生校務行政管理系統並登入。

(2)在左上方『選擇欲工作系統』下拉選擇，選『21 學務處管理』，再自下方選『2232 學生線上減免申請』。

(3)確定減免類別無誤後列印申請暨切結書，完成簽章後，連同證明文件送至生輔組辦理。

▲辦理學雜費減免者欲辦理就學貸款：請先辦理學雜費減免後，再拿減免後繳費單辦理就學貸款。

109年第1學期營造宿舍文化-宿舍整潔美化競賽績優寢室名單

CONGRATULATIONS

男生績優寢室房號:

313.504.620.715.806.919.1006.1116

女生績優寢室房號:

124.232.326.431.432.530.532

恭喜以上獲獎寢室

領獎時間另行通知

109學年度第1學期
學生操行加減分及獎懲作業

- 請各班導師協助核予班上服務的幹部及同學獎勵，請您至校務行政系統完成線上獎懲作業。
- 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性成績加減分。
- 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 | 元月18日 (星期一)	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 109/12/21

保護智慧財產權宣導小題庫

41. (○) 地圖、圖表、科技工程圖都是圖形著作的一種。

42. (○) KTV 公開上映伴唱帶或影片，應徵得著作財產權人的同意。

43. (○) 不賣、不買、不做盜版品，是尊重智慧財產權的行為。

44. (○) 我抄襲姊姊的作文拿去交作業，這是一種侵犯著作權的錯誤行為 。

45. (○) 當我完成一篇文章時，就立即享有著作權，受到著作權法的保護，不必經過任何申請或登記的程序。

46. (○) 學生為了寫報告，如果「少量引用」他人的著作，是符合著作權法中合理使用的規定，只要註明出處，就不會有侵害著作權的問題。

47. (○) 複製他人著作中的幾頁，如果只是單純供自己閱讀，可以主張合理使用，不會侵權。

48. (○) 哥哥買電腦，叫老闆順便灌入盜版軟體，是違反著作權法的行為。

49. (×) 為了節省買書的花費，到圖書館借書拿去校外的影印店整本影印，這種行為沒有違反著作權法。

【說明：將書籍整本影印，會造成市場替代的效果，已超出合理使用的範圍。】

50. (○) 要檢舉盜版，可以撥打免付費專線向保護智慧財產權警察大隊檢舉，電話是 0800-016597（您一來，我就去）

軍 訓 室

【軍訓室焦點訊息】

防詐騙資訊-各種詐騙預防小叮嚀

類型一【假警察、檢察官辦案詐騙】：

詐騙內容：1.醫院通知領藥、申請重病補助！　2.銀行通知有人來領你的存款！
3.警察通知你個人資料被冒用！　4.檢察官說你是詐欺人頭戶！
5.去超商收法院公文傳真！　6.要將存款領出來監管帳戶！

反詐叮嚀：1.「一聽、二掛、三查」！　2.一聽！是否有以上關鍵字？
3.二掛！聽完後，立刻掛斷這通電話。　4.不讓歹徒繼續操控你的情緒。
5.三查！快撥 165 反詐騙專線查證！　6.將剛才聽到的電話內容告訴 165。

類型二【購物個資外洩詐騙】：

詐騙內容：1.向您核對購買商品日期、金額！　2.說您收商品時簽單錯誤！
3.帳戶設定錯誤，變成分期付款！　4.晚間 12 點後開始扣款！
5.要去自動提款機取消分期付款設定！

反詐叮嚀：1.自動提款機沒有取消分期付款功能！　2.聽清楚這個電話說什麼？
3.是否有以上關鍵字？　4.聽完後，立刻掛斷這通電話。
5.不讓歹徒繼續操控你的情緒。　6.快撥 165 反詐騙專線查證！

類型三【網路購物詐騙】：

詐騙內容：1.開 Line，跳出交易平台，另談交易細節！　2.商品已缺貨，要買要快！
3.不便當面交易，只受理匯款！　4.可先付一半訂金！

反詐叮嚀：1.網路世界虛擬多變，請堅持面交商品。　2.小心與市價相差太多商品。
3.務必堅持當面交易。　4.請售票商家，查驗票卷真偽。

類型四【網路援交詐騙】：

詐騙內容：1.女網友主動邀約見面！　2.見面前要去自動提款機！
3.以自動提款機匯援交費！　4.要辨識身分（非軍人或警察）
5.自動提款機操作錯誤！　6.黑道恐嚇要配合更正錯誤！

反詐叮嚀：1.要求操作自動提款機就是詐騙！　2.發現 ATM 操作出錯就有詐。
3.遇到恐嚇，應立刻撥打 165 反詐騙專線報案。

類型五【求職詐騙】：

詐騙內容：1.網路或報紙刊登徵人廣告！　2.廣告只刊登行動電話！
3.電話中要求至公共場所面試！　4.要求用金融卡辦理薪資入帳！
4.要求先付保證金或置裝費！　6.要求申辦行動電話！

反詐叮嚀：1.歹徒經常以求職廣告騙取提款卡或存摺，或騙取求職者資料辦理行動電話門號，求職者勿交出重要個人資料，以免成為詐騙人頭戶。
2.未查明公司營運、資本實際狀況下，勿輕易投資。
3.拒絕刷卡買產品衝業績的工作要求。
4.未正式工作前，不要操作 ATM 辦理薪資入帳設定，這也是常見詐騙陷阱。

類型六【中獎、投資詐騙】：

詐騙內容：1.公司舉辦抽獎，要您到場共襄盛舉！　2.恭喜您已中獎！

3.提供海外銀行電話可查證獎金已入帳！　4.要交入會費、所得稅，才能領獎！
5.網友在海外是六合彩、賽馬會、投資顧問公司職員！提供投資機會！
6.電話通知您已獲利，快去匯款贖回獲利！　7.海關查獲，要付關說費！

反詐叮嚀：1.中獎電話、公司地點、匯款銀行都在國外，查證不易，勿輕易匯款。
2.165 反詐騙專線數位資料庫，可協助查詢冒名詐騙公司名稱。

類型七【家戶拜訪詐騙】：

詐騙內容：1.自稱是台電、瓦斯公司檢查管線！　2.要更換水電、瓦斯管線並收費！
3.自稱是退輔會，關懷榮民訪問！　4.自稱是社會局，老人居家訪視！
5.可以申請生活津貼！　6.自稱是黨部，請求支持競選人！
7.可領選舉後謝金！　8.要拿出存摺並告知密碼！

反詐叮嚀：1.「一關、二問、三查」！
2.一關！將大門關上，以防歹徒侵入家中。
3.二問！隔著門問來者姓名、單位、何事來訪。
4.三查！快撥 165 反詐騙專線查證！　5.查明來者身分及到訪是否屬實。

類型八【假親友詐騙】：

詐騙內容：1.自稱是您的親人（兒女、兄弟姐妹）！　2.自稱是同事、同學、軍中弟兄！
3.先問候話家常！
4.藉口處理緊急狀況，或正在醫院向你借錢！

反詐叮嚀：1.歹徒會以各種手段取得個人資料，再假冒親友熟人借錢。
2.接到親友來電，並提出借錢要求，且不斷來電表示非常緊急，以現在不方便接聽電話，掛斷這通電話。
3.找出自己的通訊錄，主動撥打親友電話號碼，並查證是否需要借錢。

類型九【社群網站或軟體詐騙】：

詐騙內容：1.幫忙點擊網址、衝人氣、團購便宜、急需用錢、買點數。
2.盜用臉書或 Line 好友！　3.以問候話家常，假裝熟悉！

反詐叮嚀：1.歹徒會以各種手段取得個人網路資料，再假冒親友熟人幫個小忙。
2.找出自己的網路社群或軟體通訊錄，主動撥打親友電話號碼，並查證是否事實。

反詐騙最重要原則：

查證、查證、再查證！

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學生藥物濫用雙週刊

109 學年度第 1 學期第 9 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

您的機車輪胎安全嗎

在道路上騎乘的機車，就只有輪胎是與道路唯一接觸的地方，但民眾往往忽略輪胎胎紋太淺或嚴重磨平，會使機車輪胎抓地力不足，尤其下雨天的時候，因排水性不佳，容易發生水漂（胎面漂浮在水上）現象，如果加上騎乘時車速快，容易造成交通意外，輕者駕駛犁田，重者家破人亡，造成一輩子的遺憾。

依據國家標準 CNS 4879 號，**機車輪胎側邊（胎肩）設置有胎面磨耗指示記號（例如：△），順著該記號所指方向之胎紋主要溝槽，就能找到輪胎磨耗指示平臺，如果輪胎胎面已與指示平臺同高度，代表輪胎胎紋深度不足，該換輪胎了。**除了胎紋深度之外，輪胎也是有壽命的，提醒車主要注意輪胎胎邊所標示製造日期代號，前兩碼代表生產週別，後兩碼代表生產年份**（例如「4812」係指 2012 年第 48 週出產之輪胎）**，車主可由此推算該輪胎生產年份及週別，作為選購或使用期限之參考，除可保障自己的權益外，亦可維護行車安全。

為了維護駕駛以及用路人安全，特別提醒機車駕駛人，**機車族平時行駛前，應檢查輪胎的胎壓及胎紋，並注意是否有異物尖銳物品扎入輪胎**，如果有這樣的情況發生，繼續行駛是非常危險的事情。騎乘機車前多檢查，安全回家平安歸。(資料來源：交通部公路總局)

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】

8大類場所應佩戴口罩
1.醫療照護
2.公共運輸
3.生活消費
4.教育學習
5.觀展觀賽
6.休閒娛樂
7.宗教祭祀
8.洽公機關(構)
勸導不聽者可依法開罰新台幣3000至15000元
其他場所如果人潮擁擠、無法保持
社交距離時，也建議要戴
戴口罩!!
口罩
不可少
OKAY!

肥皂勤洗手 保持手部清潔
定期消毒住家環境
每天量體溫，時時留意自身健康狀況
漂白水
75%
身體
要顧好
如有發燒或呼吸道症狀
儘快就醫並在家休息!
STAY AT HOME

姓名✓ 時間✓
體溫✓ 電話✓
出入落實實名(聯)制
場地實施人數總量管制
50人
場地
勤管理
75%
店家環境定時清潔消毒
增設適當阻隔設施

課外活動發展組

【課外組焦點訊息】

WUFENG , HONEST STORE

誠實商店
Honest Store
since 2012

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

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.當年低收/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】

~體育組~(九)

一、【運動器材借用注意事項】

本學期即將結束，若有借用運動器材尚未歸還的同學，請於期末考週(110 年 1 月 15 日)前如數歸還體育組。

二、【校內活動相關訊息】

109 年大專校院足球聯賽公開男生組一級預賽賽事，持續在嘉義進行，而大專許多賽程的比賽場地就是吳鳳足球場，其實是全台灣第一座曾通過國際足總（FIFA）認證的標準規格的人工草皮足球場。

三、【校外活動相關資訊】

(一)「教育部體育署 109 學年度戰鼓教師增能研習暨能力檢定」實施計畫

(二)「2021 STU 台灣匹克球公開賽」競賽規程。

(三)「教育部體育署補助推動學校體育運動發展經費原則」。

(四)「推動體育新南向政策－學校體育交流實施計畫」。

(五)「勇敢前行的生命之舟－帕運選手影像紀錄影片」。

看見最燦爛的那道光－帕運選手李凱琳影片：https://youtu.be/JtTfDSXzcg8。

生命的掌舵者－帕運選手黃子軒：https://youtu.be/ylvXW2ZHVGw。

(六) 110年全國運動會水球及軟式網球代表隊選拔賽，本處網頁/活動訊息頁（http://www.tsports. ntpc.gov.tw/）。

※相關活動訊息請至體育室網頁查閱！

四、【寒假參與各項運動及水域活動之安全性】

(一)參與各項運動時應注意：

1.尋求安全的運動環境。

2.足夠的熱身活動。

3.避免運動傷害意外發生。

4.注意身體水分補充。

5.運動後維持身體保暖。

6.切勿過於激烈或超過身體負荷之運動。

(二)參加水域活動時應注意：

1.游泳應在合格標準游泳池，並有救生員在場。

2.從事水域活動務必穿著救生衣。

3.聽從指導人員指示。

4.請勿擅自脫離團隊。

5.水域活動中，請勿跳水、嬉戲、玩鬧。

6.不會游泳也要學會的水中自救4招式：

1.拍打水面：雙手水平舉起向下平拍水面，並大聲呼救，利用動作和聲音引起注意。 **2.運用漂浮物：**運用現場可得的漂浮物，或是脫下身上的衣物從頭後向前拋，讓衣物充滿空氣形成浮具。 **3.水母漂：**深吸一口氣，臉向下埋入水中，手與腳向下自然伸直，並將身體放鬆。 **4.仰漂：**全身放鬆，吸滿氣後頭部慢慢後仰，換氣時用口快吐快吸。	

教育部水域安全宣導 -- 救溺五步、防溺十招

【運動健康園地】

《靈活運動的關鍵：肌腱與韌帶》

近幾年運動風氣很盛，一不小心肌腱、韌帶受傷也時有所聞，這兩個組織在人體的角色為何？如何好好保護以減少受傷機率？臺大醫院骨科部運動醫學科主任、臺大醫學院骨科教授王至弘，曾在接受《好健康》會刊諮詢時表示，不同肌肉其肌腱形狀都不太一樣。肌腱附在骨頭上，就像連接一座橋兩端的鋼索，吊橋上的細繩就是肌肉，具有很好的支撐力。肌肉、肌腱和韌帶三者都可伸展延長，其伸展度以肌肉為最佳，肌腱次之，韌帶最難伸展。

有肌肉的地方一定有肌腱，人體最大的肌腱是阿基里斯腱，從腓腸肌連接到跟骨。雖然它非常強而有力，但當它承受過多重量時，仍舊會受傷、斷裂。

常見的肌腱受傷大致分為肌肉拉傷、肌腱炎、肌腱斷裂、或撕裂性骨折。上述 4 種肌腱受傷，除肌腱炎是經年累月引起的發炎，其他都是短時間內快速外力造成的傷害。肌腱炎是現代人的文明病，尤其 3C 產品流行後，愈來愈多低頭族因肌腱炎求診。

引起肌腱炎的原因相當多，可能因為長期用力不當，肌腱長期受到刺激而引起發炎，如提重物、用力不當、滑手機，有一部分則是因為老化引起。肌腱炎最好的治療方式就是休息，停止反覆性的運動，再來就是熱敷促進血液循環。

肌腱斷裂在治療上也不難，若斷裂位置在肌肉跟肌腱交接處，不一定要開刀，只要休息，肌腱會自行再生修復。

韌帶是骨骼系統裡另一重要軟組織，主要連結關節中骨頭與骨頭間的構造，穩定關節，讓關節不會滑動，維持關節在做各種角度活動時的強度和穩定度，使肢體受力或施力時，力量可以經由肌肉和關節有效率的傳遞，以發揮關節的作用。韌帶也是由強力的膠原纖維束所組成，但它比肌腱更強壯，但如果一旦受傷，復原相當困難。

人體每一條韌帶都是精心打造，但相較於肌腱，韌帶彈性更少，一般關節外的韌帶（如膝關節外的內側和外側副韌帶），一旦受傷斷裂，經過適當的固定治療和復健，有機會癒合完全，不必手術。但是如果癒合不佳，韌帶會鬆弛，失掉張力，就失去固定關節的作用，此時就稱為慢性韌帶功能不足，必須做重建手術，才能恢復功能。

肌腱、韌帶受傷如果沒有徹底休息，以後治療更棘手。休息期間，雖然無法做劇烈運動，但一定要詢問醫師如何在家自主運動，強化肌肉群，避免再度受傷。