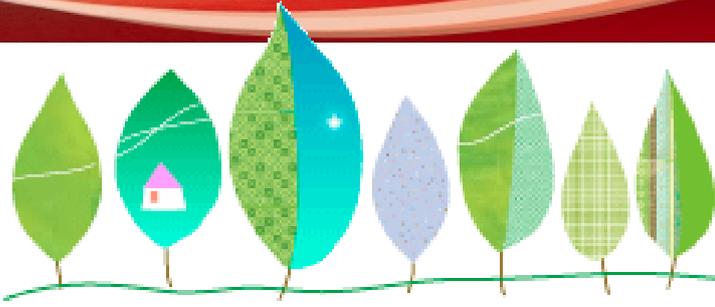




學務通報

學生事務處發行 108 年 09 月 27 日出版 第 2 期

宣導事項



學務長室

性別平等教育宣導

生活輔導組

108-1大專弱勢助學金申請注意事項、108-1原住民獎學金開始申請囉! 108-1住宿生大會、教師節-給導師一個讚感恩活動照片

軍訓室

詐騙預防小叮嚀、來電有「+」小心有詐、防制學生藥物濫用宣教雙週刊、菸害防制宣教雙週刊、交通安全宣導

衛生保健組

新生健康檢查通知及注意事項、新生健康檢查及教職員健檢時程表、愛滋去歧視守護篇

課外活動指導組

校外獎學金申請訊息、課指組線上為您服務、

諮商輔導中心

108年度性別平等教育系列課程、108-1學生心理健康系列課程、108-1人際溝通與互動團體宣傳海報

服務學習組

二手書海報、第五屆服務利他獎海報、誠實商店物資募集、誠實商店補助公告

體育室

108-1體育課加退選及上課注意事項、體育幹部座談會、新生盃球類競賽、海洋防災與海洋科普「網路有獎徵答活動、校外活動相關資訊、堅持運動能帶來的5個好處、運動健康園地



按單位名稱可直接閱覽單位訊息



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
24101

吳鳳科技大學 性別平等教育委員會



吳鳳科技大學 性別平等教育委員會

承辦人:蘇姿予 電話:05-2267125 轉 24103 位置:花明樓 1 樓 TA104-1

～讓我們共同營造性別友善校園～

親密關係暴力定義

在浪漫的關係裡，不論是發生在異性或同性戀愛中，舉凡任何：**過度控制**或**攻擊行為**，無論藉著**言語、情感、身體、性關係、或綜合的形式**出現，皆屬之。

1. 身體暴力

2. 言語暴力



3. 心理暴力

4. 操控暴力

5. 性暴力

愛情反恐 CSI 守則, 你千萬要知道

- ∞ **Consult**：尋求『商談』與協助。
- ∞ **Safety**：『安全』才是上策。
- ∞ **Implement**：要求對方『履行』改善的行動策略。





生活輔導組

【生輔組焦點訊息】



108學年度大專弱勢助學金 ~申請注意事項~

■大專弱勢助學金於108年9月16日(一)起開始申請至108年10月18日(五)止。

(一)申請表單列印方式：

學生校務行政系統→21學務處管理→2160大專弱勢申請作業(學生)→列印申請表

(二)繳交文件：

- 1.申請表(於學生校務行政系統申請、列印)
- 2.戶籍謄本(含父、母、學生三人)
- 3.成績單(新生、轉學生 除外)



(三)申請程序：

將上列資料備妥後繳交至學務處生活輔導組(文鴻樓1樓)後完成申請手續。

如有問題，請至學務處生活輔導組詢問(文鴻樓1樓A107)。

1.申請對象：有戶籍登記之中華民國國民且就讀國內大專校院具有學籍（不含五專前三年、空中大學及研究所在職專班），於修業年限內之學生，且無下列情事之一：

- (1)家庭年所得逾新臺幣**70萬元**。
- (2)家庭應計列人口之利息所得合計逾新臺幣**2萬元**。利息所得來自優惠存款者，得檢附相關佐證資料，由學校函報本部專案審核認定，惟前開存款本金不得逾新臺幣100萬元。
- (3)家庭應計列人口合計擁有不動產價值合計超過新臺幣**650萬元**。
- (4)前一學期**學業成績平均低於60分**。（新生及轉學生除外，另論文撰寫階段學生如因前一學期末修習課程致無學業成績可採計，得以最近一學期學業成績計算。）

2.前開家庭經濟條件之應計列人口：

- (1)學生本人、學生父母或法定監護人；學生已婚者，加計其配偶。
- (2)若學生有特殊困難者，如父母離異、父或母失聯、家暴困境或服刑等情事者，學校得自行考量酌予放寬家庭經濟條件計列範圍。

**每學年第一學期申請，
補助在第二學期學費。**

- 如有申請教育部學雜費減免之同學，不得申請此項助學金。
- 如有問題，請至學務處生活輔導組詢問(文鴻樓1樓A107)



108學年度第1學期原住民獎助學金開始申請囉!

原民會獎助學金系統平台開放申請，請至<http://cip.fju.edu.tw/cip/> 填寫並備妥相關資料於10月15日(一)前送至生輔組承辦人楊穎小姐，有任何問題請洽詢本組。

1. 獎學金、一般助學金：依107學年度第2學期成績排序。
2. 持有中低收入戶、低收入戶證明書之原住民同學皆可申請(成績需達60分以上)。



108-1 住宿生大會

日期：108年10月2日

時間：16:00~17:30

地點：花明樓 T3012

別讓權益睡著了！

參加對象：男女宿全體住宿生

※請全體住宿生務必參加！



如對宿舍相關問題可在本活動中

提出討論！

學生宿舍自治會感謝您的配合

108 學年度教師節感恩活動照片 教師節 108/9/26(四)



說明：活動現場



說明：活動現場



說明：活動現場



說明：活動現場



說明：活動現場



說明：工作現場



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. 警察通知你個人資料被冒用！
3. 去超商收法院公文傳真！
- 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. 帳戶設定錯誤，變成分期付款！
3. 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。

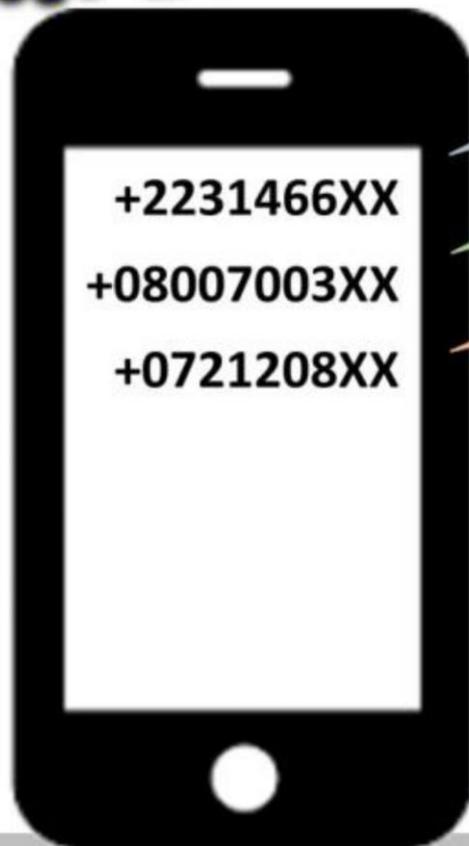
反詐騙最重要原則：

查證、查證、再查證！

軍訓室暨校安中心 關心您

專線 05-2260135

來電有「+」，小心有詐



喂,我是○○網拍客服人員...

(語音)您有電話費未繳納...

您好,這裡是○○警察局...

來電顯示開頭有「+」,代表這通電話來自境外,如果內容提到「解除分期付款設定」,「涉及刑案」,「監管帳戶」等等,通通都是詐騙!

刑事Bear  曰：來電顯示看詳細,市話有「+」攏是「假」!



165反詐騙專線關心您

吳鳳科技大學菸害防制宣教雙週刊(108-1 第 2 期)

電子菸危害比香菸低？研究：一樣致癌

關於電子香菸的危害，現在人們只知道一點，即吸食電子香菸的青少年成年後多數都吸食香菸。但日前一研究發現，它的危害不只於此。實際上，電子香菸和真正的尼古丁香菸一樣對人體有害，可導致癌症等疾病的產生。

康州大學 (University of Connecticut) 的化學家們發現，電子香菸和普通香菸一樣對 DNA 構成潛在危害。化學家卡迪米塞提 (Karteeek Kadimisetty) 在該校的成果發布報告中說，他們把普通香菸中能夠導致癌症的化學物質提取出來，然後和電子香菸中的化學物質相比較。結果表明，抽電子香菸的危害和吸香菸的人一樣。

不僅含有尼古丁的電子香菸和普通香菸一樣有害，學者們發現，那些不含尼古丁的電子香菸和帶過濾嘴的普通香菸的危害一樣大。這可能是因為電子香菸中有很多化學品添加劑，他們損傷 DNA，由 DNA 損傷導致的細胞突變，會引發癌症。



軍訓室暨校安中心 關心您

電子煙在嘴裡爆炸！17 歲少年牙齒被炸飛、下顎骨折

許多民眾以為電子煙較紙菸無害，但因電子煙含有丁二酮，仍會導致阻塞性細支氣管炎，且尿液中驗出有毒致癌物質，是從未使用組的 3 倍。電子煙不僅有害健康，還會有爆炸的風險。

美國 NBC 新聞報導，17 歲少年亞當斯 (Austin Adams) 想戒菸，所以借助電子煙想減少煙癮。他使用一種名叫 VGOD 的電子煙，但是這個煙在口腔裡爆炸，導致他下顎骨折，幾顆牙齒被炸掉。



美 17 歲少年下顎遭電子煙炸傷。圖取自 NBC

亞當斯的媽媽告訴記者，兒子舉著手跑來找她，讓她嚇壞了。醫生檢查後發現亞當斯下顎受傷嚴重，嘴唇也被燒傷。

美國食品藥物管理局 (FDA) 上週確定了菸草產品提交新申請的製造商指南，其中包括電子煙，雖然 FDA 向電子煙製造商發出關於違規行為和非法銷售給未成年人的警告信，但沒有發出任何關於電池過熱和爆炸可能性的警告信。據 FDA 的說法，當電子煙內的鋰離子電池過熱時會發生爆炸。FDA 建議企業提供有關產品的電池種類等詳細訊息，包括過熱、火災和爆炸可能性等。

本學期將辦理戒菸輔導講座，屆時歡迎有需要者加入，意者請洽軍訓室。



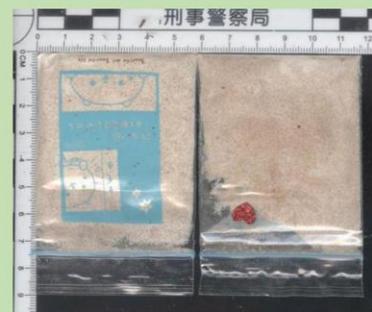
吳鳳科技大學防制學生藥物濫用宣教雙週刊(108-1 第2期)**毒家新聞」-新興毒品「類大麻」攀升 濫製混用恐害命**

日前新北市警方從毒販身上發現有成份不明的咖啡包，經檢驗後確認是類大麻活性物質 XLR-11，警方指出，類大麻活性物質是由人工合成的化學物，會使人體產生類似吸食大麻的感覺，近期在市面上快速擴散，但由於製造品質參差不齊，不論是吸食或是誤食都有可能對身體造成嚴重無法復原的危害。

類大麻活性物質的存在由來以久，最初是用來研究大麻對腦內神經傳導路徑，以開發新式醫療藥品，因此化合物種類相當多元，但其中並不含有大麻植物主要成份「四氫大麻酚」，而是透過人工合成類似大麻成份的化學物質。在大麻仍為多數國家列為管制毒品的情況下，類大麻活性物質從原本的學術用途變成遊走在法律邊緣的濫用藥物。

衛生福利部食品藥物管理署自 2017 年起已接獲多起類大麻活性物質的濫用通報，為了加強這類新興毒品的管理，已陸續函送法務部審議，目前包含 XLR-11、JWH-018、HU-210、AB-CHMINACA 等類大麻活性物質均增列為第三級毒品。

警方指出，製毒人員經反覆實驗，順利提煉出四氫大麻酚的化學結晶物，吸入後可得到與大麻一樣感受的反應，目前是將這種毒粉加入香煙，或是按比例泡成毒咖啡，毒販吹噓比起大麻「價格更低，效果相同」，已悄悄散入市場中。



軍訓室暨校安中心 關心您

吳鳳科技大學交通安全宣導



**汽機車進出校園需購買通行證，刷卡(學生證)
感應後，一人一車一證依序通過柵欄**

請無車證同學盡速至總務處事務組購買停車證

軍訓室 暨 校安中心 關心您

衛保組



【衛保組焦點訊息】



吳鳳科技大學 108 學年度新生健康檢查通知及注意事項

- 一、依據：教育部及衛生福利部會銜發布之「學生健康檢查實施辦法」之規定，每位新入學同學皆必須接受新生體檢。
- 二、新生體檢費用：請自備體檢費用 600 元。
- 三、新生體檢日期：108 年 10 月 6、7、8 日。（各班時程表詳如下表）
- 四、新生體檢地點：本校旭光中心。
- 五、新生體檢對象：新生及轉學生。
- 六、新生體檢項目：體格生長（身高、體重）、血壓、眼睛、頭頸、口腔、耳鼻喉、胸部、腹部、皮膚、脊柱四肢、尿液、血液、胸部 X 光檢查。
- 七、各班同學請整班帶隊至體檢現場報到，再領取健康資料卡，並自行填妥正面資料後，再至繳費處繳費。
- 八、體檢前三天請維持正常作息、勿暴飲暴食，抽血前請盡量空腹 6-8 小時；當天如遇身體不適、女性月經來潮或體質特殊者，請先告知現場工作人員。
- 九、抽血後須按壓抽血部位至少 3~5 分鐘，切勿搓揉。如有昏眩現象請告知工作人員或暫坐休息數分鐘後再行離開。
- 十、體檢後約 30 個工作天，會通知各班領取體檢報告（未成年者將另發送一份通知家長）；若體檢結果特殊異常者將另行通知複檢。
- 十一、未完成新生體檢者，相關福利、權益損失或形成校園公共安全問題（如校園傳染病）而遭受政府機關處分，由學生自行負責。
- 十二、相關問題請洽學務處衛保組或查詢本組網頁，聯絡電話：05-2267125 轉 24131~24133、24139。

學務處衛保組敬啟

吳鳳科技大學 108 學年度新生體檢暨教職員工健檢時程表

進修學院/進修推廣部		日間部		
時間	10月6日(日)	時間	10月7日(一)	10月8日(二)
07:30 08:20	教職員工	07:30 08:20	教職員工	教職員工
第一節 08:20 09:05	進二技幼保一 A 進二技幼保一 B 進二技應媒一 A	第一節 08:20 09:10	日四技應媒一 B 日四技餐管一 B 日四技餐管一 C	日四技造型一 A 日四技應日一 A
第二節 09:05 09:50	餐管研一 A 進二技行流一 A 進二技消防一 A 進二專幼保一 A	第二節 09:20 10:10	進二技造型一 A 新南向機械一 A 新南向安管一 A 四技僑專電機	日四技餐管一 A 四技雙軌機械一 A 四技雙軌電機一 A
第三節 09:55 10:40	四技雙軌應媒一 A 進二技機械一 A 進二技休閒一 A 進二技休閒一 B	第三節 10:20 11:10	日四技長照一 A 日四技電機一 B	日四技車管一 A 日四技機械一 B
第四節 10:40 11:25	消防研一 A 進二技電機一 A 進二專休閒一 A	第四節 11:20 12:10	日四技應媒一 A	日四技行流一 A 日四技消防一 A
第四節報到截止時間為 11:05		第四節報到截止時間為 11:40		
午餐休息		午餐休息		
第七節 13:30 14:15	進二技餐管一 A 進二技長照一 A 進二專機械一 A 進二專電機一 A	第五節 13:30 14:20	日四技幼保一 A 日四技電機一 A	日四技休閒一 A 日四技機械一 A 餐飲從業人員
第八節 14:20 15:05	夜四技消防一 A 夜四技餐管一 A	第六節 14:25 15:15	日四技觀管一 A 日四技觀管一 B	日四技消防一 B
第九節 15:05 15:50	光研一 A 夜四技機械一 A 夜四技行流一 A 夜四技電機一 A	第七節 15:25 16:15	日四技安管一 A 轉學生	日四技消防一 C
第 A 節 15:55 16:40	應媒研一 A 夜四技觀管一 A 夜四技休閒一 A	第七節報到截止時間為 15:45		
第 A 節報到截止時間為 16:00				

備註：

1. 體檢地點：旭光中心，學生體檢費用 600 元，請於當日繳交給醫院人員。
2. 健康檢查前三天請維持正常作息、勿暴飲暴食，抽血前請盡量空腹 6-8 小時；當天如遇身體不適、女性月經來潮或體質特殊者，請先告知現場工作人員。
3. 教職員工請於專屬時段前來健檢，以便加快健檢流程。
4. 請留意報到截止時間。
5. 相關問題請洽學務處衛保組分機 24131~24133、24139。



伸出溫暖的手 感動冷漠的心

關懷愛滋感染者 從心開始





課外活動指導組

【課指組焦點訊息】



序號	獎學金名稱	申請資格	成績	繳交證件	申請期限
1	財團法人黎明文化事業基金會108年度大專院校學生獎學金	本會為國家培育英才，設置獎學金，以鼓勵軍榮眷子女學生、身心障礙學生、僑生、低收入戶學生	107學年度上、下學期學業平均成績及操性成績80分以上。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 申請書。 2. 軍榮眷子女：檢附學生家長「軍人身分證」、「榮民證」或「榮民遺眷證明」影本及學生本人身分證、學生證影本；現任職公務機關（構）之榮民除檢附「榮民證」影本外，另請檢附單位開立未支領子女教育補助費之證明。 3. 身心障礙學生：檢附學生本人身心障礙手冊影本及學生證影本。 4. 低收入戶學生：檢附低收入戶卡影本 5. 學生證影本。 	校內申請時間：自即日起至108年10月28日止，逾期不受理。
2	108-1 教育部學產低收入戶學生助學金	凡設籍臺灣地區、金門縣及連江縣，現就讀國內公私立學校之低收入戶學生。	學業成績總平均六十分以上，且德行評量無小過以上之處分。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 申請書。 2. 低收入戶證明。 3. 前一學期成績單。 	校內申請時間：即日起至108年9月30日止，逾期概不受理。
3	財團法人張榮發基金會108學年度清寒助學金	本國籍學生，不含夜間部、建教生、實習生、研究生、特教生。	前學期學業平均成績七十五分以上	<ol style="list-style-type: none"> 1. 申請表正本：請貼妥照片，親筆填寫並簽名。 2. 全戶戶籍謄本或新式戶口名簿。 3. 低收、中低收、特殊境遇家庭或清寒證明，如政府機關、村里長或校方證明文件。 4. 若因家庭遭遇重大變故而申請者，請檢附公私立醫院診斷證明或其他相關文件。 5. 前學期成績單及獎懲記錄。 6. 107學年度下學期之日常生活綜合表現證明文件， 	校內申請時間：即日起至108年10月1日止，逾期概不受理。

				<p>如：參與志願服務、學術技能檢定、才藝競賽或個人特殊事蹟等相關證明資料影本。</p> <p>7. 本學期註冊費用單據。</p>	
4	財團法人臺灣癌症基金會「一個鼓勵·愛的希望—癌症家庭子女獎助學金」	<p>1. 正就讀高中（含高職、大專一至三年級）及大學（含大專四、五年級），須為正式學制並具有學籍證明。</p> <p>2. 父或母罹患癌症之學生。</p>	107學年度第2學期學科成績平均75分以上	<p>1. 罹癌父或母之病理報告或診斷證明書掃描檔。</p> <p>2. 戶口名簿影本或六個月內全戶戶籍謄本掃描檔。</p> <p>3. 107學年度第二學期成績單或成績證明（需蓋有學校印章之掃描檔），如有特殊表現需附上獲獎證明。</p> <p>4. 學生證掃描檔。</p> <p>5. 愛與希望心得分享（以「一個鼓勵，愛的希望」為題，描述自己與家人之相處互動、對罹癌家人想說的話，以及獲得獎助學金後想做的事。（至少800字，Word檔、14級字）</p> <p>6. 其他特殊身分證明文件掃描檔（如：低收入／中低收入戶、特殊境遇家庭扶助、弱勢家庭兒少、身心障礙手冊或醫療重症證明等，無則免附）。</p> <p>7. 生活照片六張並做簡易說明。（獨照2張、與家人合照4張，jpg檔，像素300dpi或1MB以上）。</p> <p>8. 師長推薦函（字數至少300字，Word檔、14級字）</p> <p>9. 癌症家庭需求調查表。</p>	上網報名時間：即日起至108年9月30日止，逾期概不受理。
5	臺中市中等以上學校清寒優秀學生獎學金	設籍台中市六個月以上現為國內公私立中等以上學校之學生	學業成績總平均分數八十分以上，且無任何一科不及格者。	<p>1. 申請書。</p> <p>2. 戶口名簿或戶籍謄本影本。</p> <p>3. 低收入戶名冊、中低收入戶名冊或導師證明。</p> <p>4. 前一學期加蓋學校證明章</p>	校內申請時間：即日起至108年10月3日止，逾期概不受理。

				之分數成績單影本。	
6	財團法人賑災基金會「助學金」	為國內重大天然災害災區低收入弱勢受災家庭，就讀大專校院、高中職（五專前三年）、國中（小）之在學子女，且未享有公費待遇及未領軍公教子女教育補助費，確有就學困難者。		<ol style="list-style-type: none"> 1. 申請表。 2. 鄉公所出具係為天然災害災區受災家庭證明。 3. 鄉公所出具之低收入戶證明；非低收入戶但家境清寒貧苦者得檢具鄉公所出具已列入政府扶助中低收入兒少證明。 4. 戶口名簿影本乙份。 5. 在學證明。 6. 印領清冊。 7. 切結書。 	校內申請時間：自即日起至108年10月3日截止，逾期概不受理。
7	財團法人陳振武防盲教育基金會視障學生獎助學金	全國大專二年級以上在學學生及高雄市高中、高職，五專二年級以上在學學生	前學年學業成績及操性成績須達70分以上	<ol style="list-style-type: none"> 1. 申請書 2. 視障證明 3. 成績單 4. 學生證影本 	校內申請時間：即日起至108年10月21日止，逾期概不受理。
8	南投縣清寒優秀學生獎學金	設籍南投縣六個月以上	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校成績平均在八十分以上。 2. 操性成績八十分以上。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 申請書。 2. 戶籍謄本或戶口名簿影印本。 3. 成績單。 4. 學生證影印本。 5. 低收入戶證明。 6. 身心障礙手冊（含父母或申請學生）。 	校內申請時間：即日起至108年10月14日止，逾期概不受理。
9	嘉義市中等以上學校清寒優秀學生獎學金	凡設籍嘉義市市六個月以上	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學業成績總平均在八十分以上。 2. 操行成績(德育或綜合表現)八十分以上或未有曠課或記過之紀錄。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 申請書。 2. 前學期成績證明書。 3. 戶口名簿或戶籍謄本影本。 4. 低收入戶證明書。 	校內申請期間：即日起至108年10月7日止，逾期概不受理。
10	金融服務業教育獎助學金	現就讀於國內各公私立大專院校之在學學生(不含碩士生及博士生)	學業平均成績六十五分以上且德行成績無曠課及懲處紀錄	<ol style="list-style-type: none"> 1. 申請書。 2. 成績證明及其他符合申請人資格條件之證明文件。 3. 符合各縣市政府低收入戶或中低收入戶資格。 	校內申請時間：即日起至108年09月30日，逾期概不受理。

11	鹿港天后宮清寒獎助學金	設籍於彰化縣六個月以上。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 其前一學年上、下學期學業總成績 85 分以上 2. 操行成績均為 80 分以上，且上、下學年無小過以上處分，或經學校證明品行優良。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 申請書。 2. 清寒證明文件正本。 3. 師長推薦書。 4. 全學年成績單正本。 5. 在學證明書正本。 6. 全戶戶籍謄本正本。 	校內申請日期：自即日起至 108 年 10 月 21 日止，逾期概不受理。
12	臺南市清寒優秀學生獎學金	凡設籍臺南市六個月以上。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學業成績平均八十分以上。 2. 未有曠課紀錄且未受記過處分。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 申請書。 2. 前學期成績證明書。 3. 獎送紀錄 4. 戶口名簿影印本。 5. 學生證影本。 6. 低、中低收入戶證明書、特殊境遇家庭核准公文或國稅局開立最近一年度綜合所得稅各類所得資料清單。 	校內申請期間：自即日起至 108 年 10 月 7 日止，逾期概不受理。
13	台灣中華康氏宗親會教育獎助學金	凡康氏宗親本人及其子女得申請之。(不限會員，但以會員為優先)	學年成績(含上、下學期)達 85 分以上且每科均及格，操行達甲等以上者。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 獎助學金申請書乙份。 2. 全戶戶籍謄本或戶口名簿影本。 3. 最近一學年度成績單及操行證明文件。 4. 自傳乙份(線上填寫)。 5. 生活照乙張。 6. 申請清寒獎助金者需附清寒相關證明文件。 7. 特殊才藝或成就得獎證明文件。 	上網申請時間：即日起至 108 年 10 月 21 日止，逾期不予受理。
14	財團法人鴻海教育基金會獎助學金	有戶籍登記之中華民國國民且就讀國內大專院校日間部具有學籍，於修業年限內之日間部學生(不包括延修生、空中大學、研究所及博士班學生)	前一學年學業成績總平均 70 分以上	<ol style="list-style-type: none"> 1. 申請表。 2. 在學證明正本。 3. 身分證正反面影本。 4. 107 學年度全學年成績單正本。 5. 自傳(500 字內)。 6. 參與競賽或得獎相關證明。 	申請時間：即日起至 108 年 10 月 21 日止

15	財團法人台中商業銀行文教基金會獎學金	<p>申請人符合下列各款情形之一者：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 父母兄姐均失業或失去怙恃家境困難，經濟拮据。 2. 父母兄姐雖服務於公司機關，但家屬眾多其收入不足維持家庭生活及家屬教育費。 3. 父母兄姐為人幫傭或設攤販其收入仍不足以維持生活。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 上、下學期學業成績平均 80 分以上且無任何一科不及格。 2. 上、下學期操行成績均為 80 分以上。 3. 未領受公費或其他獎學金。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 申請書並貼上 2 吋半身照。 2. 107 上下學期成績單。 3. 學生證影本。 4. 未領受公費或其他獎學金證明。 5. 全戶戶籍謄本正本(需為 3 個月內申請之正本)或戶口名簿影本。 6. 其他證明文件(如:申請人本人或家人身心障礙證明、鄉鎮區公所清寒證明、縣市政府列冊之中低收入戶證明、因發生重大變故經濟困難證明等文件之一)。 	校內申請期間：自即日起至 108 年 10 月 11 日止，逾期概不受理。
16	財團法人教育部接受捐助獎學基金會獎學金		107 學年度學業成績及操性成績總平均須 80 分以上	<ol style="list-style-type: none"> 1. 申請書。 2. 學生證影本。 3. 成績單。 4. 相關證明文件。 	校內申請期間：自即日起至 108 年 10 月 1 日止，逾期概不受理。
17	財團法人趙自齊教育基金會資助熱河省籍學生獎助學金	<p>凡海外來台就讀國內公私立大學及研究所學生，取得正式學籍且已在台已就讀一年(含)以上，具有下列條件者均可申請本獎助金。學生其父親或母親之祖籍符合國民政府熱河省建置之學生。</p>	107 學年度學業成績及操性成績總平均 75 分以上	<ol style="list-style-type: none"> 1. 申請書。 2. 自傳 500 字(須親筆簽名)。 3. 成績單。 4. 能證明熱河省籍文件 	校內申請期間：自即日起至 108 年 10 月 21 日止，逾期概不受理。
18	嘉義縣清寒優秀學生獎學金	<p>凡設籍嘉義縣之居民，現為國內公私立大專院校，而未享有其他公費補助者得申請獎學金。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學業成績總平均在八十分以上。 2. 操行成績八十分以上。 3. 有體育成績者，其體育成績七十分以 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 申請書一份。 2. 前一學期成績單正本或加蓋學校證明章之成績單影本一份。 3. 戶口名簿影本一份。 	校內申請期限：自即日起至 108 年 10 月 7 日止，逾期不予受理。

			上。 前項各款之一年級新生，於第二學期始可憑上學期成績申請獎學金。		
19	澎湖縣政府清寒優秀學生獎學金	設籍澎湖縣並居住六個月以上	操行成績八十分、學業成績八十分	1. 申請書 2. 成績單 3. 設籍本縣之證明 4. 低收證明	校內申請期限：自即日起至108年10月7日止，逾期不予受理。
20	永裕文教基金會108年獎助學金	戶籍設於台南市	上學年學業成績75分以上	1. 申請書。 2. 切結書。 3. 自傳。 4. 學生證影本。 5. 107學年度成績單。 6. 清寒證明或中、低收入戶證明。	校內申請期限：自即日起至108年10月7日止，逾期不予受理。
21	財團法人白曉燕文教基金會「警察子女獎助學金」	因公殉職、死亡、殘廢或受重傷之原警政署所屬警察機關編制內員工子女。(病故不予受理)	1. 獎勵部分：學業平均80分以上，每科均須及格。 2. 獎助部分：學業平均60分以上，每科均須及格。 3. 未領學校或其他單位機構之獎學金。	1. 申請書。 2. 前學期成績單。 3. 戶口名簿影印本。 4. 學生證影本。 5. 家長的警政單位在職證明或服務證正反影本。	校內申請日期：即日起至108年10月21日止
22	金門縣政府108學年度第一學期獎學金	設籍於金門縣連續三年	前學期學業及操行成績平均80分以上	1. 申請書。 2. 前學期成績單。 3. 戶籍謄本或戶口名簿。 4. 切結書。 5. 學生本人帳戶影本(郵局或土地銀行)。	校內申請日期：即日起至108年10月7日止
23	社團法人台灣癲癇之友協會「信東生技癲癇之	目前就讀大學且持續治療中之癲癇朋友(不含進修、推廣教育之學生。)且	學業平均須達70分以上。	1. 申請書。 2. 學生證影本。 3. 成績單。 4. 完整的癲癇日誌：包括發作的型態、次數、腦波檢	校內申請時間：自即日起至108年10月14日止。

	友獎助學金」	未領有軍公教子女教育補助費者。		<p>查結果、藥物血中濃度數據、發作的日期、服藥狀況之紀錄等資料。</p> <p>5. 醫師證明表：非診斷證明書!若無法提出證明，不予受理。</p> <p>6. 申請時請檢附各地方病友團體推薦函，或參加地方社團活動證明（可加分）。</p> <p>7. 申請學生自傳表(特教班的學生可由法定代理人或導師代筆)。</p> <p>8. 申請表最下方的申請人必須由學生本人或法定代理人代簽。</p> <p>9. 申請人之銀行存摺封面影本。</p> <p>10. 申請助學金者應檢具區鄉鎮市公所低收入證明（非里長所出具之清寒證明）。</p>	
24	高雄市中等以上學校清寒優秀獎學金	設籍高雄市六個月以上，就讀國內高級中等以上學校及本市國民中學之低收入戶或中低收入戶學生	學業成績學期平均八十分以上且學期內功過相抵未受警告以上懲處者	<p>1. 申請書。</p> <p>2. 上一學期成績證明文件。</p> <p>3. 戶口名簿影本。</p> <p>4. 低收入戶或中低收入戶證明文件。</p>	校內申請時間：即日起至108年10月21日止
25	財團法人鄭豐喜文化教育基金會「107年度『鄭豐喜獎學金』	<p>1. 願回饋參加財團法人鄭豐喜文化教育基金會「鄭豐喜同學會」。宗旨：積極團結歷屆受獎助學生，為推動無障礙環境及共同協益而努力。</p> <p>2. 願參與財團法人鄭豐喜文化教育基金會所指定相關公益事務之義</p>		<p>1. 申請書。</p> <p>2. 107學年成績單。</p> <p>3. 申請人最近之全身彩色生活照2張(各異)：照片顯示障礙狀況。</p> <p>4. 推薦書。</p> <p>5. 身分證、身心障礙手冊及學生證等證件正反面影本。</p> <p>6. 自傳1份(敘述家境狀況及障礙原因成長歲月此與清寒程度評比有關)。</p> <p>7. 生涯規劃報告(敘述對未</p>	申請時間：即日起至108年10月7日止

		工時數。 3. 願尊重財團法人鄭豐喜文化教育基金會獎學金頒獎茶會典禮的意義與精神，受邀參加典禮同學，不得缺席。		來的規劃、學習計畫、回饋社會計畫)。 8. 社福論文。	
26	雲林縣清寒優秀學生獎學金	凡設籍雲林縣六個月以上中等以上學校學生家境清寒	1. 學業成績平均在 80 分以上。 2. 體育成績 70 分以上 (無體育成績者不在此限)。	1. 申請書。 2. 學期成績證明。 3. 低收入戶證明或由導師列出清寒證明書。	校內申請時間：即日起至 108 年 10 月 7 日止，逾期概不受理。
27	華科事業群慈善基金會聽障學生獎學金	就讀國內大專院校在學學生	107 學年度成績平均 70 分以上	1. 申請書。 2. 自傳 200-300 字。 3. 推薦函。 4. 學生證影本。 5. 身心障礙手冊影本或有效期限之鑑輔會證明。 6. 聽力圖。 7. 107 學年度成績單。 8. 志願服務證明。 9. 本會個人資料使用同意書。 10. 其他參考資料。	校內申請時間：即日起至 108 年 11 月 22 日止，逾期概不受理。
28	屏東縣政府 108 學年度第 1 學期清寒優秀獎學金	設籍於屏東縣六個月以上	學業成績平均 80 分以上	1. 申請書。 2. 戶口名簿或戶籍謄本影本。 3. 低收入戶或中低收入戶證明書或導師證明。 4. 在學證明書及前學期加蓋學校證明章之成績單影本。	校內申請時間：即日起至 108 年 11 月 4 日止，逾期概不受理。
29	彰化縣政府自強優秀學生獎學金	設籍於彰化縣六個月以上	學業成績及操行成績 80 分以上	1. 申請書一份。 2. 學生證影本。 3. 前一學期學業成績單。 4. 低收入戶證明。 5. 戶口名簿影本或戶籍謄本一份。	校內申請時間：即日起至 108 年 10 月 8 日止，逾期概不受理。

30	台北城東扶輪社清寒獎助學金	申請人為大學以上在學學生，請家境清寒之事實者	前一學年學業成績及操行成績總平均 80 分以上	1. 申請書。 2. 自傳。 3. 中、低收入戶證明。 4. 戶籍謄本。 5. 前一學年成績單。 6. 學生證及身分證影本。 7. 其他優秀表現佐證資料影本。	校內申請時間：即日起至 108 年 10 月 21 日止，逾期概不受理。
----	---------------	------------------------	-------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------

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

課指組線上為您服務!!

【有任何問題歡迎加入我們詢問哦!!!】

課指組信箱: sa_clubs@wfu.edu.tw

FaceBook: saclubs15@gmail.com.tw

搜尋: 吳鳳課指

QRCode:

「吳鳳課指組」開始用LINE@了
我們將會提供許多資訊給大家，
請透過下方連結將我們加入好友。
<https://line.me/R/ti/p/%40wfusa>





諮商輔導中心



【諮輔中心焦點訊息】

108
年吳鳳
科技大
學

日安~
我的粉彩人生
和諧粉彩體驗工作坊

108-1學生心理健康系列課程

講師：簡志娟 老師
橡實工作室

活動日期：108年11月20日(三)

活動時間：下午3:25-6:00

活動地點：花明樓TA615教室

活動詳情歡迎洽詢



吳鳳科技大學
WuFeng University



穿越迷霧 愛不迷路

108年性別平等教育系列課程

與愛的距離



講師：張可微心理師

日期：108年10月16日

時間：15：30~18：00

地點：花明樓TA204教室

活動詳細資訊可洽諮商輔導中心(TA205)
聯絡人：唐睿儀老師 05-2267125分機24143
或E-MAIL：juiyi@wfu.edu.tw

用心，讓關係飛揚

~ 人際互動溝通團體

每天，在來往的人潮中走動

四周是那樣熱鬧，但內心的寂寞卻怎麼也趕不走
是否會想~

要怎麼去說，你/妳能聽到我的聲音

要怎樣表達，你/妳能讀懂我的心聲



~ 本團體將透過桌遊、圖畫、牌卡及討論分享 ~
探索自己與他人的互動關係、找到適合的溝通方式



- 對象與名額：對人際互動與溝通有興趣之本校學生，約6-8名。
 - 團體時間：10/24-12/19，每週(四)17:30-19:30，共8次。
 - 活動地點：吳鳳科大 諮商輔導中心 團體諮商室(花明樓TA204)
 - 報名方式：至諮商輔導中心(花明樓TA205)臨櫃報名、
或線上填寫報名表單<https://reurl.cc/9dZjj>
-
- 報名時間：即日起至2019/10/18(五)17:00前。
 - 團體帶領者：翁資媚 實習諮商心理師 / (05) 2267125#24141
 - 全程參加者，可獲得精美小禮物及參與證書
 - 有其他疑問，歡迎洽詢活動帶領者



服務學習組



【服學組焦點訊息】



校園 二手書

拍賣活動



吳鳳科技大學

WuFeng University | 學識 理論 技能 | 真 善 美 |



一、活動日期：

募書日期：108年9月16日～108年10月11日

拍賣日期：108年9月16日～108年10月11日



二、活動地點：

花明樓TA202服務學習組



三、活動方式：

- (一) 募書：帶著欲轉售的教科書到服務學習組寄賣並填妥寄賣證明書。書籍價格由寄賣者自訂，請以50元的倍數定價(不可超過原價)。
- (二) 購買：欲購買二手書的同學，歡迎於拍賣期間**108年9月16日～108年10月11日**上班時段(08:10-17:10)，前往服務學習組選購。
- (三) 拍賣活動至**108年10月11日(五)**結束，書籍售出金額，由寄賣者全數領回，寄賣者請於活動結束當日前，至服務學習組領回款項及書籍。最晚若未於**108年10月18日(五)**放學前領回款項或書籍，視同無異議將其捐給主辦單位服務學習組，代為全權處理。
- (四) 未領回之款項服學組將全額捐予誠實商店資助經濟弱勢同學。
- (五) 為鼓勵師生愛物惜福、尊重智慧財產權，凡於活動期間內，攜帶二手教科書至服務學習組寄賣者，皆可獲得紀念品乙份。

親自體驗、
力行實踐！
我們一起來！



第五屆「服務利他獎」

參加對象

社會組：設籍嘉義縣之民衆
大專組：就讀嘉義縣市大專院校之在學學生
高中組：就讀嘉義縣市高中職之在學學生

重要時程

報名期間：108年09月01日至108年10月31日截止。
資格審查：108年11月01日至108年11月10日。
初評：108年11月11日至108年11月24日。
複評：108年11月25日至108年12月15日。
公布得獎名單：複評日後3日內公布。（實際日期另行公告）

詳細報名及獎勵資訊，請上「社團法人中華民國服務利他促進會」網站參考並下載報名表及相關文件。欲申請方案者，請於108年10月24日前檢附報名表、行動方案計畫、同意書及就學（就業）證明，送至「服務學習組」彙整（紙本、電子檔均須檢附）。

【吳鳳科大收件處·花明樓TA202服務學習組】

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！

誠實商店

Honest Store
since 2012



星期一～星期五

08:20-17:10

歡迎至服務學習組

將有專人為您服務！

【服務學習組】「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 TA202 服務學習組審件，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，向學務處服務學習組提出申請。

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：學生事務處服務學習組
 連絡電話：05-2267125 分機 24117
 E-Mail：yu95@wfu.edu.tw



體育室



【體育室焦點訊息】

~體育室~(二)

一、【108-1 體育課加退選及上課注意事項】

- (一)108年10月6日(星期日)至8日(星期二)為配合新生體檢，旭光中心綜合球場暫停開放使用。
- (二)108年9月16日至29日為網路加退選課作業時間。
- (三)「體育室行事曆」、「新生體育課上課時間、地點」及「CPR訓練時程」，請至旭光中心一樓體育室洽詢或至體育室網頁查閱。

二、【體育幹部座談會】

108年10月16日(星期三)下午3點30分假旭光中心一樓階梯教室舉行「體育幹部座談會」，屆時請各班康樂股長及系學會會長或活動負責人準時與會。

三、【新生盃球類競賽】

- (一)比賽日期：108年10月14日至11月8日。
- (二)比賽項目：桌球、排球、籃球、慢速壘球。
- (三)請各系(所)新生密切注意體育室網頁有關報名比賽活動訊息。

四、【校內活動相關訊息】

中華民國五人制足球協會於108年9月21日至22日假本校旭光中心綜合球場辦理「2019中華五人制足球聯賽」。



五、【海洋防災與海洋科普】網路有獎徵答活動】

- 1.活動期間：即日起至 108 年 10 月 20 日止。
- 2.活動網址：<https://bit.ly/2m88JoG>。

海洋防災 x 海洋科普 有獎徵答活動

「離岸流」及「瘋狗浪」一直是親海安全的隱憂，希望民眾能夠有安全的戲水觀念，在親海之餘可以留意環境及保護自身安全；而**知識**是海洋教育重要的一環，**臺灣海洋教育中心電子報**旨在提升全民海洋科普意識，帶領民眾認識海洋。

活動期間 即日起至 108 年 10 月 20 日

活動辦法

(一) 活動期間內，請參加者至臺灣海洋教育中心網站(<http://tnecc.ntou.edu.tw>)進入「海洋防災與海洋科普」活動頁面，依照提示進行填答，全數答對者即獲得抽獎的機會。(可重複作答，但每人僅有一次抽獎機會。)

(二) 抽獎方式：透過線上抽獎工具進行抽獎。

(三) 獎勵方式：凡全數答對的參與者即可參加抽獎，共計 100 份獎勵品。

(四) 得獎名單：108 年 10 月下旬公布得獎名單於本中心臉書粉絲團及中心官方網站。

(五) 注意事項：

1. 獎項詳細內容與規格都以寄物為準，得獎人不得要求獎品更換或轉讓，恕不另行通知。
2. 主辦單位保有隨時修改及終止本活動之權利，如有任何變更內容或詳細注意事項將公布於粉絲團。
3. 參加者必須依照活動網頁上的指示，完成指定動作並填寫基本資料。
4. 本活動獎項寄送僅限臺、澎、金、馬地區，請勿無法寄送海外地區。
5. 填寫個人資料姓名、地址、電話及年齡等資料，並請確保資料的正確性，以作為主辦單位辦理抽獎、聯繫、寄發得獎人獎品之用；且無偽、冒用他人個人資料情事。得獎人若因個人資料填寫錯誤導致無法聯絡者，恕不負責發給得獎權益。
6. 參加者於參加本活動之同時，即同意接受本活動之活動辦法與注意事項之規範，如有違反活動相關規範，即自動喪失本活動參加資格，如為得獎者，則喪失得獎資格。

(六) 個人資料運用說明：本中心所蒐集、處理、利用參加者之個人資料，僅限於本次活動期間及後續獎品處理必須期間運用。

六、【校外活動相關資訊】

- (一)「108 年足球 C 級教練研習計畫」
- (二)「108 年年度運動急救訓練研習會」
- (三)「108 年度總統盃全國角力錦標賽」
- (四)「108 年度全國中等以上學校室外拔河比賽」
- (五)「健康國民 卓越競技 活力臺灣 執行亮點論」
- (六)「中華民國大專校院 108 學年度保齡球錦標賽」
- (七)「大腳印小腳 爺姥寶貝攜手行」消保健康走活動
- (八)「2019 年水域安全暨親水體驗池多元教學研習會實施計畫」

※相關活動訊息請至體育室網頁查閱！

【運動健康園地】

《堅持運動能帶來的 5 個好處》

生命在於運動，堅持運動能夠讓你受益良多。至於堅持運動具體有什麼好處，下面小編列舉了幾個：

1、有助睡眠

現代人壓力大，失眠的人很多。另外，隨著年齡的增長，人們的睡眠形式會發生變化，睡眠會變淺。有研究表明，每周 4 次、每次至少用一小時來散步和其他有氧運動的女性，睡眠質量比那些不愛運動的女性高 50%。所以，堅持運動可謂一劑非常有效的安眠藥哦。

2、控制體重、保持身材

運動是 keep fit 的必走途徑。運動尤其是有氧運動需要燃燒脂肪來提供能量，運動過程中，消耗熱量，有減脂效果。此外，一些力量型的運動能夠很好鍛鍊人的肌肉，增強代謝能力，使得日常能量消耗增加，避免熱量囤積形成脂肪，還會使得肌肉有線條感，讓人變得健美、陽光。

3、延遲衰老、延長壽命

隨著年齡的增長，人體的各項功能都會有所衰退，而堅持運動會增加肌肉量，令人年老也能依然有一個好體魄，並且運動能讓身體各系統功能衰退速度變慢，延長壽命。國外報導，人到中年後，堅持有氧運動能將生理衰老推遲 12 年之久。

4、運動提高大腦機能、提升智力

人們經常用四肢發達，頭腦簡單來形容運動健身的人，但其實，愛運動的人頭腦一點都不簡單。運動不僅能增強人的體質，而且能促進大腦發育，改善和提高大腦機能，有助於智力開發。運動過程中，人們通過記憶運動的動作、要領，能夠增強人的記憶力。

5、降低患癌風險

缺乏運動是導致肥胖的一個重要原因。而越來越多的流行病學證據指明肥胖會提高一些癌症，如子宮內膜癌、乳腺癌、食道癌、大腸癌等的發病率和死亡率。因此，堅持運動，控制體重，能夠降低患癌風險。



運動誤區要當心

1、運動強度越大越好

運動有很多種，有的運動強度很大，有的比較緩和。運動的時候一定要注意強度的選擇。特別是女性的負荷量有限，在運動的時候，如果選擇自己身體承受不了的運動，會使心臟和機體負荷不了，影響心臟的健康。

如何確認是否鍛鍊到位了呢？運動時，要注意心率要提高到最高和最低的安全心率範圍內。如心率達不到最低心率，說明運動量太小，運動強度不夠，需要加大和提高；如果超過最高心率，說明運動強度太大，需要降低。

而對於運動減肥健身的朋友來說，運動時接近最低心率就可以了。這樣的運動強度不僅能達到減肥的目的，而且對增強心血管系統和呼吸系統的功能都有很好的效果。

2、運動時間越長越好

不管做任何事情都要遵循適度原則，很多東西不是說越多越好，運動也一樣。運動的時候，機體會產生乳酸，長時間的運動會讓乳酸大量堆積在身體內部。

而乳酸正是造成肌肉疲勞、肌肉酸痛、肌肉痙攣、無氧閾值和氧債的主要原因。所以，運動的時候不注意適量原則會讓你第二天疲憊不堪，更沒精神。

此外，運動後若以慢跑或其它輕鬆的運動方式進行整理運動，可以提升運動後乳酸的排除效率。

資料來源：[由 99 健康網 發表于健康](#)