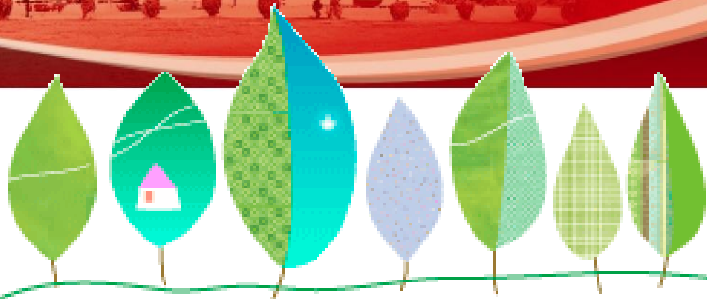




# 學務通報

學生事務處發行 108年10月9日出版 第3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原住民獎助學金、108-1班級幹部訓練、住宿生大會

### 軍訓室

校園防竊宣導、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

甩開新型A型流感、好熱呀-預防熱傷害、預防骨質疏鬆的方法

### 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

108-1學生心理健康系列課程、校園助人同儕培訓會議

### 服務學習組

108-1獨居長者關懷活動海報、阿公阿嬤大學1日體驗營、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、校園二手書拍賣活動

### 體育室

108-1體育幹部座談會、新生盃球類競賽、校內外活動相關資訊、對外比賽佳績、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

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



## 遇到性騷擾該怎麼辦？

研究指出，受害者最常使用以下策略：

1. 不理會騷擾者的行為
2. 避開騷擾者可能出現的地方
3. 與信任的人討論
4. 找騷擾者提出面質
5. 提出申訴



第一項最常用，卻最無效  
第五項最少用，卻最有效





# 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學年度第1學期班級幹部訓練

- ▶ 出席人員：全校日間部班級班長、副班長
- ▶ 活動時間：108年10月16日(三)中午12:10~13:20
- ▶ 活動地點：花明樓TB012會議室
- ▶ 活動內容：
  - 1.幹部工作職掌說明、
  - ▶ 2.校園安全問題宣導、
  - ▶ 3.各項安定就學措施宣導、
  - ▶ 4.品德教育宣導
  - 5.學生請假相關事宜、6.自殺防治。



108 10 01



# 軍訓室



## 【軍訓室焦點訊息】

### 校園防竊宣導

預防校園竊案發生，除軍訓室、校安中心及總務處警衛人員加強全天候執行校區巡邏勤務外，全體教職員、學生應具備防竊常識，才能有效遏止竊案發生，進而營造校園安全無虞之教學與研究環境。

#### 防竊要領：

##### 一、系所辦公室：

應加強門禁管理並發揮守望相助精神，平日對於進入各行政辦公室或各系辦公室之陌生人應主動詢問，並通知單位人員予以查證，如不願配合者或發現行跡可疑人士，請掌握衣著、相貌等特徵，立即通報校安中心(分機：21653)或警衛室處理(分機：22166)。

##### 二、教室、研究室或辦公室：

老師或同學因上、下課或上、下班需要離開教室或辦公室時，**請將私人貴重物品隨身攜帶，並將門窗確實上鎖**，以遏止不肖人士進入犯案。

##### 三、運動或體育課：

如在戶外進行運動、上體育課或勞作教育課程時，請注意個人貴重物品或包包的放置，建議輕便前往，並隨時注意周遭是否有疑人士逗留或靠近。

##### 四、車輛防竊：

汽、機車停妥離開前，請將鎖匙及貴重物品隨身攜帶，確認汽車窗門上鎖後或機車加上大鎖後再行離開，並留意是否有可疑人士徘徊。

##### 五、鎖匙管理：

各辦公室、電腦室、實驗室、研究室及宿舍房間等鎖匙，應有專人或個人確實掌握及管理，如有遺失，請立即更換門鎖(學生宿舍房卡請至保管組更換)以確保門禁安全。

##### 六、異常狀況通報：

無論日、夜間，如發現陌生、可疑人士逗留或搬運貴重器材，應上前詢問或通知校安中心及警衛室派員處理。

##### 七、案發現場處理：

如發現遭竊，應保持現場完整，並立即通報校安中心協助處理。

##### 八、報案內容請注意包括以下各項：

- (一) 人：發現可疑人物(或人數)、衣著、髮型、相貌特徵等。
- (二) 事：發現何事故或可疑之處。
- (三) 時：發現事故之時間。
- (四) 地：發生事故之地點。
- (五) 物：發生某物或器材被竊或遭破壞棄置。

軍訓室暨校安中心 關心您 專線 05-2260135

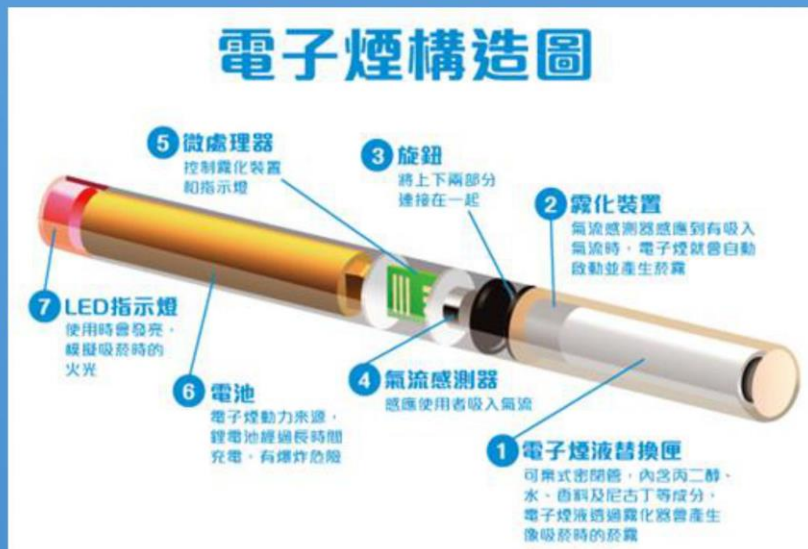


吳鳳科技大學菸害防制宣教雙週刊(108-1 第 3 期)

**重視吸電子菸所帶來危害!**

許多人以為電子煙不是菸品，可以減少對身體的危害。台大醫院家醫部醫師郭斐然示，根據新英格蘭醫學雜誌研究美國肺部疾病個案發現，病患最常見症狀是呼吸急促、咳嗽及胸痛等，他們的共同特點就是吸食電子煙。流行病學亦研究發現，電子煙使用者有 2.2 倍風險發生急性心肌梗塞，2.6 倍風險發生肺部疾病，電子煙已經是確定有害的產品。

台北榮總家醫部賴志冠醫師表示，電子煙問世十餘年，在缺乏客觀驗證下自行宣稱是「協助戒菸」、「安全」的產品，但是才短短幾年歐盟就檢驗出電子煙含有超過 41 種的有害物質，今年入夏以來美國連環爆出吸食電子煙的青少年導致癲癇、大麻濫用、肺塌陷及嚴重肺部疾病等案件，導致 5 人死亡，台灣必須防範未然，以免重蹈覆轍。



**軍訓室暨校安中心 關心您**

軍訓室將於 108 年 10 月 15 日上午 10 時 10 分在花明樓 TA802 軍訓教室舉辦本學期菸害防制研習，參加對象為各班衛生股長(班級菸害當然志工)，請在上述時間按時參加，也歡迎關心菸害防制教職員一同前往。

**吳鳳科技大學防制學生藥物濫用宣教雙週刊(108-1 第3期)****毒家新聞」-屁孩開趴吸「笑氣」！鋼瓶整支扛去嗨**

這實在很誇張！日前基隆市一群青少年男女7人，到KTV開趴、吸食「笑氣」來助興，竟將整支鋼瓶過去，直到警方上門還嗨茫茫，渾然不知員警到場臨檢，警方將到場7人通通帶回偵訊，訊後依違反社維法送辦。

警方表示，因為「笑氣」取得價格相對便宜，每6公斤的笑氣約2000元，鋼瓶押金為1000元，又可以供多數人使用，所以近來在青少年之間開始泛濫，加上「笑氣」目前非屬毒品危害防制條例所管制範圍，所以濫用情形日益嚴重。而「笑氣」學名為一氧化二氮或氧化亞氮，一般常用於手術前的麻醉誘導，吸入約15到30秒即可產生快感，並可持續2到3分鐘，但若長期使用會產生末梢神經及脊髓病變，出現手麻、腳麻、無力走路、立體感完全喪失等症狀，甚至可能產生精神異常，如嗜睡、抑鬱或精神錯亂等。

一般醫療使用時，都會加入70%到80%的氧氣，但青少年吸食助興卻往往搭配酒精或其他藥物併用，因此容易有中毒危險。目前「笑氣」在國內未列為藥品或管制藥品管制，在醫療上是「吸入性全身麻醉劑」，僅限醫療院所醫師在臨床上使用，若業者將其販售給非醫院診所、或做其他用途，最重可處3萬到15萬元的罰鍰。



**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

## 珍惜生命 遠離大型車



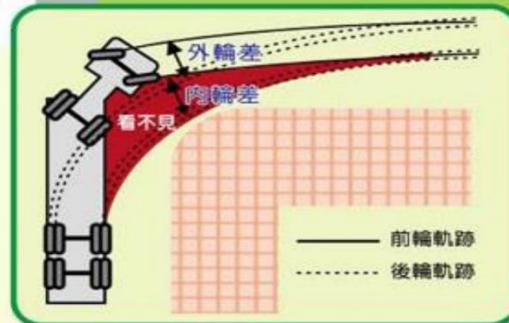
**記得這點內輪差!  
道路安全差很多!**

大型卡車(工程車、砂石車、水泥車、大型公車)視野死角多，靠太近或跟隨側邊都非常危險，大型車因內輪差大，轉彎幅度也大，易因內輪差而發生危及生命的意外！停等紅燈或見大型車轉彎時，請遠離車身以保自身安全。

請瞭解並清楚  
**大型車輛的視覺死角**  
隨時注意，保障自己的  
道路安全！



大型車行進中易產生「吸」、「推」氣流而產生危險，容易使行駛於車身兩側的自行車或機車搖晃不穩，產生交通事故。



軍訓室 暨 校安中心 關心您

# 衛保組

【衛保組焦點訊息】



## 鬥陣來! 甩開新型A型流感



禽肉蛋類  
要熟食



要用肥皂  
澈底洗手



出現症狀  
戴口罩速就醫



要接種季節  
流感疫苗



要均衡飲食及  
適當運動



不生食蛋  
禽肉或製品



不接觸  
或餵食



不走私  
或購買



不野放  
丟棄



不混居  
飼養



不去人潮  
擁擠的場所







# 好熱啊

處於高溫環境或劇烈運動後，如果身體對熱的調節機制失去功能，可能會引起脫水、頭暈、心跳加速、體溫過高、意識模糊等不適症狀，這就是**熱傷害**！

## 預防熱傷害

### 5 裝備



#### 寬邊帽

選擇適合自己頭型且通風材質。



#### 太陽眼鏡

選擇須注意是：「檢驗合格、看標示、選合適、慎保管」才能發揮保護作用。



#### 涼爽透氣之衣物

夏日戶外活動或工作者穿著輕便、淺色、透氣、排汗功能的衣物。

#### 擦防曬乳

選擇標示清楚且適合自己體質之防曬乳。



#### 帶水瓶

選擇耐高溫安全器具，並保持有水狀態。

熱傷害急救5步驟  
蔭涼、脫衣、散熱、  
喝水、送醫。

### 4 要訣

- 保持涼爽 在身上不穿戴太多配件，越輕鬆越好。
- 多喝白開水 隨時補充水分，不可等到口渴才補充水分，且養成每天至少2,000cc白開水的好習慣；限制少量者遵從醫囑。
- 選對活動時間及地點 避免在上午10點至下午2點或陽光直射處進行長時間戶外活動。
- 隨時留意自己身體狀況

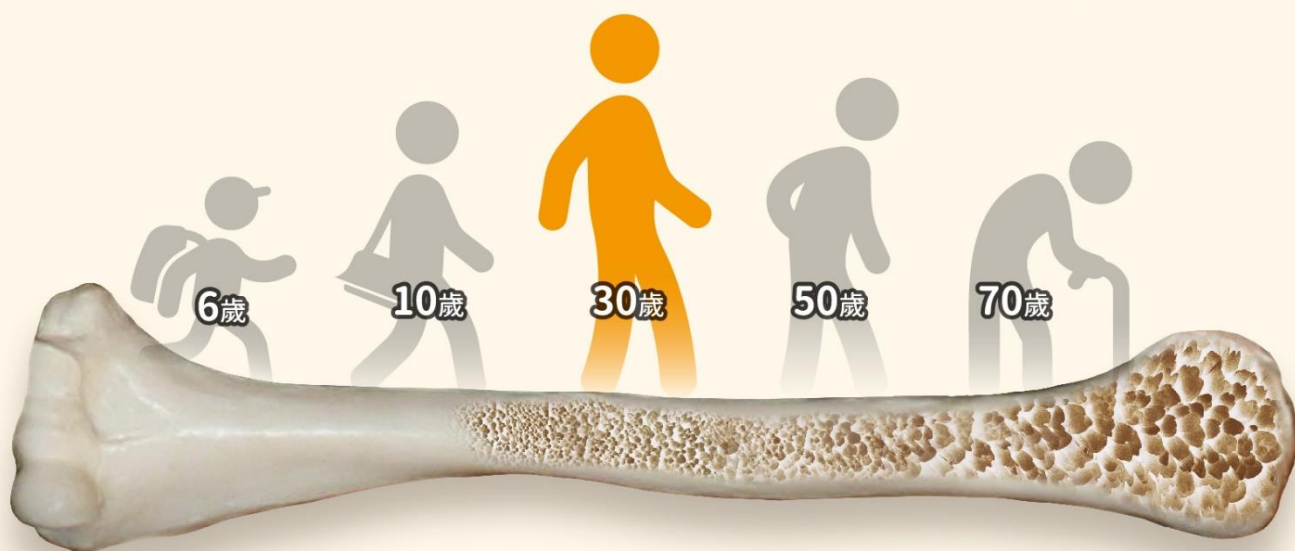
提高警覺：如體溫升高、皮膚乾熱變紅、心跳加速，嚴重者會出現無法流汗、頭痛、頭暈、噁心、嘔吐，甚至神智混亂、抽筋、昏迷等症狀，務必迅速離開高溫的環境、設法降低體溫（如鬆脫衣物、用水擦拭身體或搨風等）、提供加少許鹽的冷開水或稀釋的電解質飲料，並以最快的速度就醫。

### 4 不作

- 不使用酒精擦拭患者身體
- 不使用退燒藥
- 不給予意識不清患者飲水
- 不獨留小孩於車內



# 30歲後骨質密度 會隨著時間一點一滴流逝



## 儲存骨本，預防骨質疏鬆的方法



### 均衡飲食

保持骨骼健康



### 戶外活動

於清晨或黃昏時曬太陽，促進鈣吸收  
(每次不超過15分鐘)



### 定期運動

慢跑、健走或負重運動  
(1週至少3天，每天30分鐘)



### 戒菸戒酒



衛生福利部國民健康署  
本經費由菸品健康福利捐支應



更多訊息請上  
衛福部官網查詢





# 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"> <li>1. 申請書。</li> <li>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」影本及學生本人身份證、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。</li> <li>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。</li> <li>4. 低收入戶學生：檢附低收入戶卡影本</li> <li>5. 學生證影本。</li> </ol>	校內申請時間：自即日起至 108 年 10 月 28 日止，逾期不受理。
2	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"> <li>1. 申請書</li> <li>2. 視障證明</li> <li>3. 成績單</li> <li>4. 學生證影本</li> </ol>	校內申請時間：即日起至 108 年 10 月 21 日止，逾期概不受理。
3	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"> <li>1. 學校成績平均在八十分以上。</li> <li>2. 操性成績八十分以上。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 申請書。</li> <li>2. 戶籍謄本或戶口名簿影印本。</li> <li>3. 成績單。</li> <li>4. 學生證影印本。</li> <li>5. 低收入戶證明。</li> <li>6. 身心障礙手冊（含父母或申請學生）。</li> </ol>	校內申請時間：即日起至 108 年 10 月 14 日止，逾期概不受理。
4	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"> <li>1. 其前一學年上、下學期學業總成績 85 分以上</li> <li>2. 操行成績均為 80 分以上，且上、下學年無小過以上處</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 申請書。</li> <li>2. 清寒證明文件正本。</li> <li>3. 師長推薦書。</li> <li>4. 全學年成績單正本。</li> <li>5. 在學證明書正本。</li> <li>6. 全戶戶籍謄本正本。</li> </ol>	校內申請日期：自即日起至 108 年 10 月 21 日止，逾期概不受理。

			分，或經學校證明品行優良。		
5	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"> <li>1. 獎助學金申請書乙份。</li> <li>2. 全戶戶籍謄本或戶口名簿影本。</li> <li>3. 最近一學年度成績單及操行證明文件。</li> <li>4. 自傳乙份(線上填寫)。</li> <li>5. 生活照乙張。</li> <li>6. 申請清寒獎助金者需附清寒相關證明文件。</li> <li>7. 特殊才藝或成就得獎證明文件。</li> </ol>	上網申請時間：即日起至108年10月21日止，逾期不予受理。
6	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"> <li>1. 申請表。</li> <li>2. 在學證明正本。</li> <li>3. 身分證正反面影本。</li> <li>4. 107學年度全學年成績單正本。</li> <li>5. 自傳(500字內)。</li> <li>6. 參與競賽或得獎相關證明。</li> </ol>	申請時間：即日起至108年10月21日止
7	財團法人趙自齊教育基金會資助熱河省籍學生獎助學金	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。	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"> <li>1. 申請書。</li> <li>2. 自傳500字(須親筆簽名)。</li> <li>3. 成績單。</li> <li>4. 能證明熱河省籍文件</li> </ol>	校內申請期間：自即日起至108年10月21日止，逾期概不受理。
8	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)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 獎勵部分：學業平均80分以上，每科均須及格。</li> <li>2. 獎助部分：學業平均60分以上，每科均須及格。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 申請書。</li> <li>2. 前學期成績單。</li> <li>3. 戶口名簿影印本。</li> <li>4. 學生證影本。</li> <li>5. 家長的警政單位在職證明或服務證正反影本。</li> </ol>	校內申請日期：即日起至108年10月21日止



			3. 未領學校或其他單位機構之獎學金。		
9	社團法人台灣癲癇之友協會「信東生技癲癇之友獎助學金」	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。)且未領有軍公教子女教育補助費者。	學業平均須達 70 分以上。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 申請書。</li> <li>2. 學生證影本。</li> <li>3. 成績單。</li> <li>4. 完整的癲癇日誌：包括發作的型態、次數、腦波檢查結果、藥物血中濃度數據、發作的日期、服藥狀況之紀錄等資料。</li> <li>5. 醫師證明表：非診斷證明書!若無法提出證明，不予受理。</li> <li>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)。</li> <li>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)。</li> <li>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。</li> <li>9. 申請人之銀行存摺封面影本。</li> <li>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)。</li> </ol>	校內申請時間：自即日起至 108 年 10 月 14 日止。
10	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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 申請書。</li> <li>2. 上一學期成績證明文件。</li> <li>3. 戶口名簿影本。</li> <li>4. 低收入戶或中低收入戶證明文件。</li> </ol>	校內申請時間：即日起至 108 年 10 月 21 日止
11	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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 申請書。</li> <li>2. 自傳 200-300 字。</li> <li>3. 推薦函。</li> <li>4. 學生證影本。</li> <li>5. 身心障礙手冊影本或有效</li> </ol>	校內申請時間：即日起至 108 年 11 月 22 日止，

				<p>期限之鑑輔會證明。</p> <p>6. 聽力圖。</p> <p>7. 107 學年度成績單。</p> <p>8. 志願服務證明。</p> <p>9. 本會個人資料使用同意書。</p> <p>10. 其他參考資料。</p>	逾期概不受理。
12	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	<p>1. 申請書。</p> <p>2. 戶口名簿或戶籍謄本影 本。</p> <p>3. 低收入戶或中低收入戶證 明書或導師證明。</p> <p>4. 在學證明書及前學期加蓋 學校證明章之成績單影 本。</p>	校內申請時 間：即日起 至 108 年 11 月 4 日止， 逾期概不受 理。
13	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 績及操性成績總 平均 80 分以上	<p>1. 申請書。</p> <p>2. 自傳。</p> <p>3. 中、低收入戶證明。</p> <p>4. 戶籍謄本。</p> <p>5. 前一學年成績單。</p> <p>6. 學生證及身分證影本。</p> <p>7. 其他優秀表現佐證資料影 本。</p>	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](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](mailto:sa_clubs@wfu.edu.tw)

FaceBook: [saclubs15@gmail.com.tw](mailto: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】



108-1生涯規劃系列活動

## 「夢想實踐~掌握自己的人生」

你對未來感到茫然嗎？

你知道自己的夢想嗎？

這場講座將協助你：

尋找與釐清自己的目標

並進行規劃與執行



講題：108-1 生涯規劃系列活動-「夢想實踐~掌握自己的人生」

講師：何曙安 諮商心理師

講座時間：108年10月28日(一)下午 15:25~17:10

地點：生有樓 9 樓第三會議室 SB903

對象：開放全校師生參與，歡迎同學主動報名，90人(額滿為止)

有任何問題請洽諮商輔導中心 林子婷老師 分機：24144







108-1 吳鳳科大諮輔中心

# 校園助人同儕培訓會議

活動時間：108年10月23日(三)7.8節

地點：花明樓 TA615

輔導股長任  
務說明

自殺防治

性平宣導

若有問題歡迎洽詢

諮輔中心子婷老師

(05-2267125 #24144)

我們在花明樓 TA205 哦！

\*輔導股長要記得參加唷！

\*對守護心靈健康議題有興趣的同學也歡迎參加~

\*現場備有茶點，歡迎使用





# 服務學習組



## 【服學組焦點訊息】



吳鳳科技大學

WuFeng University | 學識 理論 技能 | 真善美 |



# 拍賣活動



### 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！



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



服務學習組  
志|工|招|募

歡迎本校師生、學生社團參加

# 吾獻愛奉溫暖

## 獨居長者關懷活動



活動日期

108年10月17日

時間

12:10 ~ 17:00

活動地點

獨居長者之住處

活動集合地點

花明樓TA202  
服務學習組

活動方式

- ◎參與本次活動之師生可申請公假。
- ◎報名日期至108年10月14日(一)止，欲報名者請至服務學習組填寫資料。

全程參加本次活動

- ◎將核發4小時服務證明，可登錄於志願服務紀錄冊。
- ◎另可參加集點活動(集滿三點可兌換百元禮券；集滿五點另可參加千元禮券抽獎)。



教育部高等教育深耕計畫

吳鳳科技大學



大學生了沒

# 阿公阿嬤 大學1日體驗營

108/10/29 星期二 09:00-16:30

地點 吳鳳科技大學花明樓急救教室

## 活動對象

年滿50歲者優先，且身體健康情況良好。

## 課程簡介

樂活人生新體驗、護理保健課程、  
身心靈美學創作、樂齡體操…等。



指導單位：教育部技職司

承辦單位：吳鳳科技大學學生事務處服務學習組

協辦單位：財團法人臺灣省私立嘉義博愛仁愛之家



# 體 育 室



## 【體育室焦點訊息】

### 體育室~(三)

#### 一、【108-1 體育幹部座談會】

- (一)活動對象：日間部各班康樂股長、各系學會及運動社團活動負責人。
- (二)活動時間：**108年10月16日(星期三)15:30**。
- (三)活動地點：旭光中心一樓階梯教室。
- (四)活動內容：
  - 1.業務單位工作報告。
  - 2.本學期體育室各項活動宣導。
  - 3.綜合座談。
- (五)因故無法出席者，請自行擇派代理人出席。

#### 二、【108-1 新生盃球類競賽】

- (一)請參賽隊伍準備學生證備查。
  - (二)參賽選手如遇上課時間，煩請導師協助申請公假。
  - (三)比賽時每隊同一時間僅能有1名運動績優生在場中比賽。
  - (四)參賽隊伍請於**賽前 20 分鐘**至比賽場地集合。
  - (五)請遵守比賽相關規定，並注重運動精神與比賽禮節。
  - (六)請參賽選手隨時留意體育室網頁公告之比賽相關訊息。
- ※各球類賽程公告於學校首頁活動訊息及學務處體育室網頁最新消息。

#### 三、【校內活動相關訊息】

嘉義縣港墘國民小學於 107 年 10 月 3 至 4 日假本校人工草皮足球場辦理「**108 年嘉義縣社區聯誼賽暨第 15 屆打貓盃 5 人制足球錦標賽**」





#### 四、【校外活動相關資訊】

- (一) 「銀髮族功能性體適能檢測員及指導員培訓辦法」
- (二) 「中華民國大專校院 108 年度教職員工桌球錦標賽」
- (三) 108 年全國冬季短水道分齡游泳錦標賽

※相關活動訊息請至體育室網頁查閱！

#### 五、【對外比賽佳績】

- (一) 賀跆拳道運動代表隊參加「108 年理事長盃跆拳道錦標賽」榮獲佳績
- (二) 賀柔道運動代表隊參加「2019 年中華民國柔道錦標賽」榮獲佳績

※相關訊息請至體育室網頁查閱！

#### 【運動健康園地】

### 《要健康就要動——規律運動的 11 個小秘訣》



要健康就要動，要能享受生活更要有足夠的健康體能，良好的健康體能則來自於規律的運動習慣。

美國心臟學會根據運動與健康的相關研究，制定運動指引提供民眾的參考，以預防心血管疾病的發生。這個運動指引建議：一般人應從學校初期就養成固定運動的習慣，並力行到終身；每個人能夠從事中等強度的運動(如：快走、騎單車、做家事、健身操、太極、社交舞、桌球...等)，每天至少 30 分鐘，每週宜有 5-7 天，對於不能勝任上述建議者，可以選擇較低強度的運動，並縮短時間，因為這樣還是會比多處在靜態活動的生活型態來得好。

對一般人來說，偶而運動一下還容易，但要規律每週多次運動則有些困難。如果要長期維持運動習慣，則需要一些小秘訣來協助，這些小秘訣可以幫助我們繼續去從事你所選擇的運動項目。歸納這些被建議的小秘訣，介紹如下：

#### **一、 選擇自己喜歡的運動，而且至少兩種以上：**

習慣的養成不是靠勉強，必須是自己喜愛的運動才有可能成為生活習慣，所以一定得挑選自己喜愛的運動來從事，才容易愛上它。運動的執行會受很多因素的影響，天氣是很重要的一項，如果自己設定有多種可以從事的運動選項，會讓自己更有彈性去因應阻礙運動執行的生活事件，順利達到規律運動的習慣。

#### **二、 要有運動夥伴一起從事活動：**

同伴的存在對養成運動習慣是一種很好的助因，除了運動時間可以當做一種社交活動外，同儕之間的良好互動或監督，更可以促成運動習慣的養成。

#### **三、 將運動擺在生活中重要的順位：**

由於運動的益處並不是那麼物質化，也不是很急切需要，所以生活中遇有重要事件發生，時間排擠效應的關係，運動習慣常就是最先被犧牲掉者。習慣養成不易，中斷後要再繼續則又更困難。所以將規律運動視為生活中的重要事項，將它擺在很重要的順位，就像刷牙洗臉每天非做不可，如此就比較容易保持運動習慣。

#### **四、 每天固定時間去運動，融入生活習慣：**

最不容易丟掉的習慣就是融入生活中，而要融入生活中就要有固定時段，因此依照自己的狀況，將運動時間規劃到生活中，無論是安排在早晨、晚上或是下班後回家前，只要符合方便做到，又不容易忘記，就一定是個人的最佳選擇。

#### **五、 即使很累還是要例行運動：**

工作很累常是今天不運動的藉口，今天累、明天累，後天可能更累，即使已經養成的運動習慣也不堪這樣斷斷續續的拖延，最後終有中斷的一天。因此，體認到運動對健康的重要後，要給自己堅定的信念，如果只是平常的工作疲累，運動不至於加重疲累的程度，反而會有放鬆心情、減緩疲勞與提升精神的作用，因此去運動是可以勝任的。

#### **六、 善用可以協助運動的小工具來紀錄運動的過程：**

現在科技進步，即使不加入運動俱樂部，還是有很多的小工具可以協助我們去記錄運動過程的一些指標。最簡單的就是計步器，可以回饋給我們每天走了多少步，有沒有超過預設的一萬步，讓我們知道今天有沒有達標，沒有達標時才知道去補足缺少的運動份額。智慧型手機普遍使



用後，已有不少實用的應用程式可供利用，慢跑者常會利用這些小程序協助自己訂定運動目標，並提供督促自己持續運動下去的動力。筆者也下載其中一個被廣為使用的程式 mySports，除了協助自己了解跑步的總距離、跑步花費時間與跑步速度外，我也將之應用在測量距離，以前無法知道自己常走的路段到底有多遠，現在拿這個程式來測量就清楚了，對自己上下班固定行走路段的距離就有很好的掌握，也可以知道自己的行走速度，非常好用。

#### 七、注意運動後所帶來的正面改變：

別人怎麼講運動對健康益處有多大，都不如自己實際體驗的真實。運動對心血管疾病的好處，需要長時間的累積才能呈現，但運動仍然有一些短期可以讓運動者體會到的好處，如：運動後情緒更安穩寧靜、運動後心跳緩和平順、運動後對自己努力投入的良好感覺，還有運動一段時間後生理指標的改善(如：血糖變好、血脂變好、心肺功能改善、耐力變好等)。

如果沒有體會到別人所講的好處，那要繼續運動的信念大概很難維持；相反的，如果有體驗到這些正面的效益，順勢就有激勵自己繼續運動的動力。因此用心觀察這些運動所帶來的正面效應，也是協助維持運動習慣的妙方。

#### 八、訂定獎勵自己的措施，犒賞自己：

秘訣是「自己給自己獎勵」，自我設定當達成目標之後要給自己的獎品，例如去旅行或買一套衣服。有了合理的目標，練習有動力，也有方向。在達到目標後別忘了給自己獎勵一下，再設定下一個目標去練習，幾次之後，運動習慣就會自然養成了。

#### 九、逐漸增加運動強度、時間與難度：

要養成運動習慣，一定不能有負擔(包括心理的或生理的)，因此採取「舒適無負擔」的養成方式應該是最好的方法，可以讓運動成為一種生活享受而不是忍受，會比較容易做到。

對於一個沒有時間，但又想要成功維持運動習慣的人，一個聰明的方法是從走路開始。從每次走 15 分鐘，每週走 3 次，然後慢慢增加運動的時間與頻率。剛開始走的最初 5 分鐘，應採取比較溫和的速度，之後要慢慢加快速度，讓心跳達到你的目標心跳率，最後的 5 分鐘要逐漸緩和下來。接下來的一週，中間快步走的時間可以稍微延長 2~5 分鐘，之後每週可以繼續加長快步走的時間，直到可以每次走 30~60 分鐘。

#### 十、利用累積片段的運動時間來達成，例如：

以爬樓梯代替坐電梯、把車子停在較遠的地方、提早一站下公車、走路去上班、走到較遠的地方吃午餐、工作或開會累時做五分鐘伸展運動等。

#### 十一、利用比賽或公共活動來當作練習目標：

選定一個比賽(或活動)當成目標來練習，例如：如果喜歡慢跑，可以選擇慢跑比賽做為自己的練習目標，如參加明年度的台北馬拉松 9 公里組的比賽，不但增加趣味性，也可以激勵企圖心。

以上只是一些協助養成運動習慣的小秘訣之舉例，相信應該還有更多的小方法可以應用。每個人只要在生活中用心體驗，會更容易發掘適合自己的小技巧。為了讓運動成自然、變習慣，大家加油囉！

資料來源：劉文俊

