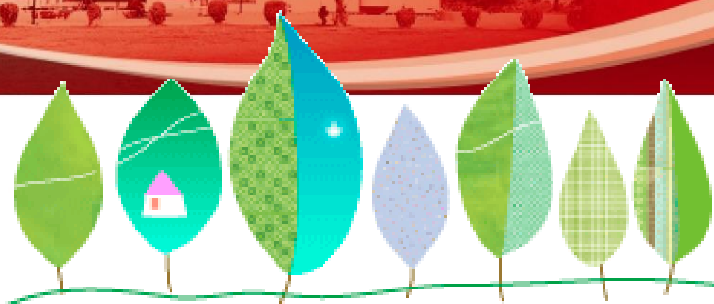




學務通報

學生事務處發行 108 年 11 月 22 日出版 第 6 期



宣導事項



學務長室

性別平等教育宣導

生活輔導組

手工藝課程報名、108-2宿舍續住申請、保護智慧財產權宣導小題庫

軍訓室

校園人身安全注意事項提醒、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

11月蔬食積點送-海報、急救訓練暨認證、健康促進講座系列-輕鬆看得懂健檢報告

課外活動指導組

聖誕節活動海報、感恩從心開始、讓愛溫暖彼此活動、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生涯規劃系列活動-生涯擺渡人、社區服務海報

服務學習組

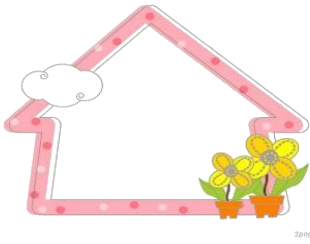
108-1添衣吾奉-二手衣海報、誠實商店物資募集、誠實商店補助公告

體育室

新生盃球類競賽成績揭曉、【第10屆吳鳳盃羽球賽】活動訊息、【第9屆吳鳳盃樂活攀岩賽】活動訊息、第29屆樂活校園路跑賽、108 學年度全國各級學校民俗體育競賽、校內外活動相關資訊、運動代表隊對外參賽榮譽榜、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



生活輔導組



【生輔組焦點訊息】



108學年度第1學期原住民手工藝課程開放報名

活動時間：108年12月4日(星期三)上午9:00-12:00

活動地點：文鴻樓 A406教室

活動人數：30人

報名截止日期：108年12月3日(星期二)，額滿為止。

本次手工藝課程邀請到阿里山的皮雕邱梅惠老師蒞校指導，以槌子敲打皮製零

錢包，同學們來參加可以製作自己個人風格的零錢包唷～

只要您對原住民手工藝有興趣，非原住民族學生也可以報名參加

如要報名，請至生輔組找陳先生或楊小姐報名！

108學年度第2學期續住申請開放囉!!!

請各位住宿生至學生校務系統申請:

申請步驟如下:

登入自己的學生校務系統>

21學務處管理>學生宿舍管理系統>

214C學生線上申請住宿>

選擇房型以及以下資料、如有找到夥伴一起住記得填寫夥伴的學號>即可送出申請。

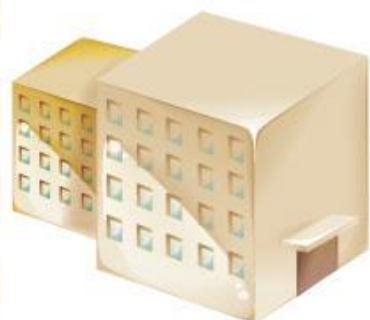
&申請日期即日期至109/2/17(一)，如領取註冊單上未有住宿費請至生活輔導組更換新的註冊單。

&108學年度第2學期開放申請寧靜樓層住宿申請，若有意願申請者請在申請住宿備註欄填寫"寧靜樓層"，宿舍輔導員安排床位時會編排寧靜樓層房間及填寫生活公約單，請各位住宿生留意。

&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000房。

&如超過申請日期，請至生活輔導組找宿舍輔導員申請及更換繳費單。

***如有疑問可詢問宿舍輔導員及宿舍幹部。**



學生宿舍自治會提醒您

保護智慧財產權宣導 小題庫

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】



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

吳鳳科技大學菸害防制宣教雙週刊(108-1 第 6 期)

Q：菸害防制問與答？

香菸的成分和害處

每支香菸經過燃燒可產生 4000 餘種化合物，其中部份散播於空氣中。部份被吸入肺部組織內，這些化合物可分為四大類：

- 一、尼古丁 0.5—2.7 毫克／支（品牌差異）
- 二、焦油 6.5—29 毫克／支（品牌差異）
- 三、一氧化碳 400PPM（PPM 為濃度單位）

●尼古丁具有中樞神經興奮、提神的作用，也是造成香菸成癮的主要物質。癮君子為了獲得尼古丁，伴隨吸入了更多毒害物質及引致細胞病變的致癌物，另外尼古丁會增快心跳速率，提高血壓及引起本梢血管的收縮，長期易致心臟血管疾病。

●CO 則會阻礙正常氧氣和血紅素的結合，造成體久缺氧，嚴重時甚至死亡。

●焦油、刺激物質則是慢性支氣管炎、肺氣腫等慢性阻塞性肺疾病及各種癌症的元兇。這些物質均非我們所必需，且時時危害癮君子及二手菸吸入者的健康。

二手菸的危害

●香菸燃燒過程可產二類煙流 主流菸煙：吸入過程產生的煙，由於空氣供應充足，燃燒完全，溫度可達 950℃。側流菸煙：靜置燃燒產生的煙，燃燒不完全，溫度僅達 350℃。由化學分析得知，側流菸煙由於不完全燃燒，故產生較多有害氣體及致癌物質。而二手菸主要是由側流菸煙加上部份主流菸煙所組成，這就是二手菸為何更毒的原因。為了自己健康請儘早戒菸，為了週遭親友，請勿製造二手菸。

戒菸後會不會發胖？

不是所有人戒菸後都會變胖，真的發胖也不太嚴重。多半在 2 至 5 公斤之間。戒菸中不宜同時減肥，應該等確實戒菸成功再來處理體重的問題。運動及節食是減肥的不二法門，若一時無法減肥，稍胖一點對健康的影響也比吸菸來得少。

戒菸後為什麼咳得更厲害？

大約有百分之二十的人，戒了菸反而咳嗽，這是暫時的現象，代表者肺部排痰能力增加，身體的防衛機轉在復原之中。

吳鳳科技大學防制學生藥物濫用宣教雙週刊(108-1 第6期)

「毒咖啡」混來混去 易誘惑年輕人

中正大學犯罪研究中心日前到監獄訪談五名毒販，發現毒咖啡包因具有低風險、低門檻、多型態特質，容易混入食品內使用，也極易讓從未碰毒的年輕人踏入歧途。

中正大學犯罪研究中心研究團隊 2014 年起針對高雄、台中和新北市國、高中職學校，連續三年每年調查 2200 名學生，發現學生使用 K 他命者比率最高，但使用毒品混合包等新興毒品的比率逐年增加。另外去年吸食混用毒品致死即達 45 人，政府必須正視。

由於毒咖啡包價格便宜、包裝時尚，很容易被年輕人接受，學校應加強訓練教師辨別學生使用藥物能力，如有學生長期趴睡、情緒起伏很大或異常亢奮等，可能是涉毒徵兆，要提早因應。他還說，目前毒咖啡包多混三、四級毒品的刑度不如販售一、二級毒品，建議應加重販賣混合毒品包的刑度，因此致人於死刑度也應加重。檢方也認為可修法加重，有檢察官建議修法規定「毒品混入食品」就加重刑度，或視為製造毒品的一個要件。

據檢警調查，目前 1 包毒咖啡包在北部地區約賣 600 元、中部地區賣 390 到 500 元間，曾經檢出有毒咖啡包混用達 12 種成分毒品，主要物質為卡西酮、K 他命和類大麻活性物質等；因純度不高，暴利豐厚，但因藥頭自行調配不同藥物，食用致死風險極高。

國、高中職學生
使用非法藥物種類趨勢



資料來源／中正大學犯罪研究中心 製表／李承穎 聯合報



「惡魔」咖啡包好毒！ 自創品牌吸青少年

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



你的名字

WRITE DOWN YOUR NAME

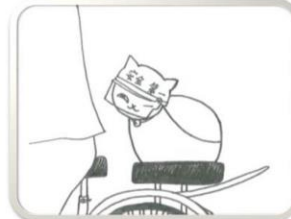
交通安全LINE圖創意競賽得獎名單

軍訓室/校安中心

應媒3A 蘇湘雅



餐管3A 林欣瑤



應媒3A 蘇湘雅



應媒2C 鄭羽彤



吳鳳科技大學交通安全宣導



108學年
第1學期

你的名字

WRITE DOWN YOUR NAME

交通安全LINE圖創意競賽得獎名單

軍訓室/校安中心

 	 
行流7A 許願	餐管3A 柳昀卉
 	 
應日3A 王英裕	餐管2A 林岱賢

衛保組



【衛保組焦點訊息】



吳鳳科技大學

11月

健康飲食新風潮

樂活蔬食

積點送

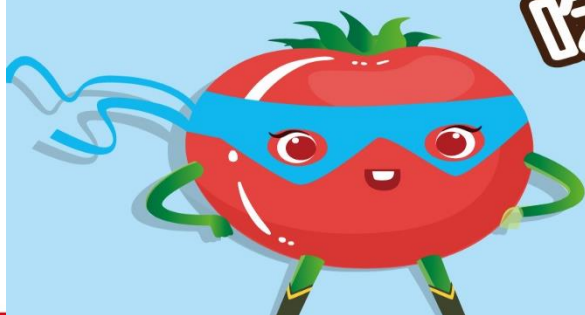
活動日期 108年11月1~30日

活動地點 文鴻樓地下一樓美食街

活動辦法

活動期間至文鴻樓地下一樓美食街選購蔬食菜色，就可累積活動點數，集滿8點即可至學務處衛保組(A109)兌換折價券，數量有限唷！

吃蔬食(不含肉)
送折價券50元
+新鮮水果一份



主辦單位：學務處衛保組



吳鳳科技大學

急救訓練



認證



周遭發生意外事故時，該怎麼辦？
你可以立即處理嗎？
你知道怎麼將傷害減至最低嗎？
還是只能眼睜睜的，看著事故發生，
而不知所措呢？



急救員訓練暨認證

活動日期 **108/11/13** 星期三 — **14** 星期四
8:00-17:00

報名時間：即日起至108年11月8日(五)

備註

- 1.本梯學校補助名額限30名，二天提供午餐，意者請繳交一寸照片二張。
- 2.超過補助名額請自費報名費400元（依報名優先順序）。

✓ 報名地點
學務處衛保組
(文鴻樓一樓A109)

✓ 受訓地點
急救訓練教室
(花明樓TB207.TB208)

高級急救員訓練暨認證



活動日期 **108/11/26** 星期二 — **29** 星期五 8:00-18:00

報名時間：即日起至108年11月22日(五)

受訓條件：需領有紅十字會「急救員證照」，且證照需在有效期限內。

備註

- 1.本梯學校補助名額限15名，四天提供午餐，意者請繳交一寸照片二張。
- 2.超過補助名額請自費報名費1,000元（依報名優先順序）。

主辦單位：學務處衛保組



吳鳳科技大學

通告對象：全校教職員生

通告主旨：「健康促進講座系列－輕鬆看得懂健檢報告」【共三場】

通告內容：

名稱	時間	參加班級
【場次 1】	108 年 11 月 21 日 (四) 第 3-4 節 花明樓 TB012	日間部數位管理學院及醫學健康學院一年級新生班 (四技應媒一 A、一 B、一 C、四技幼保一 A、四技長照一 A)
【場次 2】	108 年 11 月 28 日 (四) 第 3-4 節 花明樓 TB012	日間部安全工程學院一年級新生班 (四技消防一 A、一 B、一 C、四技安管一 A、四技機械一 A、一 B、四技電機一 A、一 B、四技車管一 A)
【場次 3】	108 年 12 月 5 日 (四) 第 3-4 節 旭光中心 U109	日間部觀光餐旅學院一年級新生班 (四技應日一 A、四技造型一 A、四技休閒一 A、四技觀管一 A、一 B、四技餐管一 A、一 B、一 C、四技行流一 A)

◎活動講師：中國醫藥大學北港附設醫院-賴光啟 醫師。

◎備註：

1. 請參加之班級準時到達及簽到。
2. 講座後舉辦有獎徵答活動及開放 Q&A 時間。
3. **敬請各系協助通知參加班級及當時段任課教師。**
4. **績優導師評分**：績優導師獎勵要點-學務處評分項目【加分指標：9. 指導班級/學生個人參加學務處舉辦之各類活動及競賽】：每參加 1 場可列計 1 次，請導師務必於參加的活動中簽到。

教您看得懂自己的體檢報告，請大家踴躍參加！

主辦單位：學務處衛保組
108.11.18

課外活動指導組

【課指組焦點訊息】



THANK
YOU!
MY
SINCERE
FRIENDS!

感恩從心開始，讓愛溫暖彼此。

活動地點：吳鳳科技大學 花明樓 樂活廣場

活動時間：108年11月27（三）

9:00-16:00

指導單位：吳鳳科技大學 課外活動指導組
主辦單位：吳鳳科技大學 第14屆學生會



薪火永存 璀璨聖誕
聖誕演唱會

2019.12.17
我們不見不散

地點/吳鳳科技大學 旭光堂

🎄 入場時間 18:00 🌸 開場時間 19:00 🎁 藝人演唱會 19:00-21:00

入場方式：持學生證驗票入場、現場購票入場。

注意事項：場內禁穿拖鞋及涼鞋，請聽從現場工作人員引導若有異動起依當日活動主辦單位公告為主。

指導單位：吳鳳科技大學學務處課外活動指導組 主辦單位：第十四屆學生會 贊助單位：餐管系系學會 協辦單位：瑞鑫燈光音響、九九帳篷、熱情氣球館

序號	獎學金名稱	申請資格	成績	繳交證件	申請期限
1	台北市廣東同鄉會	籍貫為廣東省(含廣州市及海南特區各縣市)	上學年平均成績 80 分以上，操性成績 80 分以上，體育成績合格。	1. 申請書。 2. 前學年成績單。 3. 能確認為其本人及直系血親(父子)之粵籍證明文件。	校內申請時間：即日起至 108 年 12 月 23 日止，逾期不予受理。
2	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。
3	中華民國隧道協會「福清青年獎學金」	1. 現正就讀於土木、水利、地質、營建資源工程相關科系三年級以上或研究所學生申請。 2. 曾修習隧道工程、地下空間工程、工程地質、土木工程等與隧道相關課程必取得學分。		1. 申請書。 2. 最近脫帽半身 2 吋照片一張(貼妥於推薦書上)。 3. 隧道工程、地下空間工程、工程地質、土木施工學等與隧道相關課程學分證明及課綱資料。 4. 推薦書。	校內申請時間：即日起至 108 年 12 月 23 日止，逾期不予受理

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】



108-1生涯規劃系列活動

「生涯擺渡人~探索你的未來」



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：

思考自身的價值觀

探索自身能力及興趣

做出更符合自身特質的生涯決策



講題：108-1 生涯規劃系列活動-「生涯擺渡人~探索你的未來」

講師：楊堯翔 諮商心理師

講座時間：108年11月28日(四)下午13:30~15:15

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



飛翔的心 社區服務

「飛躍障礙，一起翱翔」

活動敘述

- ♥ 增進與智能發展中心服務對象的互動與交流。
- ♥ 帶領機構成員一同參與活動。
- ♥ 協助機構進行場地整理，維護環境。

♥ 活動日期：108年11月27日（三）

♥ 活動時間：14:30~16:00

♥ 活動地點：晨光智能發展中心

♥ 活動對象/名額：本校教職員生共35位

♥ 報名方式：請至「諮商輔導中心」索取

報名表填寫（TA205）

參與者結束後會發予服務證明及餐盒唷!!

飛翔的心誠摯地邀請你一同參與



服務學習組



【服學組焦點訊息】

添衣吾奉

二手衣募捐活動

活動日期

- 募集衣物日期：108/11/4-108/11/25
- 發送衣物日期：108/11/26

活動地點：本校 花明樓TA202服務學習組

活動內容

- (一) 全校教職員工生於募集衣物期間，將要捐贈的衣服拿至服務學習組，捐贈前請先檢查衣物是否有毀損情況以及是否整潔。
- (二) 秋冬、春夏衣物皆可捐贈。
- (三) 凡至服學組捐贈衣物之教職員工生，皆可獲得紀念品一份。
- (四) 服務學習組將招募志工整理捐贈及回收之二手衣，與非營利機構合作，進行衣物發送、傳遞師生愛心。(受助對象將委由合作機構轉介)

主辦單位：學務處服務學習組

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~(六)

一、【新生盃球類競賽成績揭曉】

【新生盃籃球比賽成績揭曉】

第 1 名：四技消防一 A、第 2 名：四技電機一 A、第 3 名：四技休閒一 A

【新生盃排球比賽成績揭曉】

第 1 名：四技休閒一 A、第 2 名：四技消防一 B、第 3 名：四技消防一 C

【新生盃慢速壘球比賽成績揭曉】

第 1 名：四技休閒一 A、第 2 名：四技消防一 C、第 3 名：四技消防一 A

項目	第1名	第2名	第3名	第4名
籃球(男)	四技消防一A	四技電機一A	四技休閒一A	
排球(男)	四技休閒一A	四技消防一C	四技消防一C	
慢速壘球	四技休閒一A	四技消防一C	四技消防一A	
桌球(男)	四技消防一B 利祐廷	四技應日一A 陳孜侑	四技消防一B 丁宇綺	四技消一A 林暉哲
桌球(女)	四技安管一A 彭惠靖	四技幼一A 盧佳吟		

【新生盃球類競賽活動集錦】



籃球



籃球



排球(男生組)



排球(男生組)



桌球



慢速壘球

二、【第 10 屆吳鳳盃羽球賽】活動訊息

- (一)報名日期：即日起至 108 年 11 月 13 日止。
- (二)比賽日期：108 年 11 月 18 日至 22 日。
- (三)比賽地點：旭光中心綜合球場。
- (四)比賽項目：1.學生組-男子組雙打、女子組雙打、男女混合雙打。
2.教職員組-男子組雙打、男女混合雙打。
- (五)「競賽規程」「報名表」請至學校首頁校園活動或體育室網頁查閱。
- (六)參賽選手如遇上課時間，煩請導師協助申請公假。
- (七)請參賽選手隨時注意體育室網頁公告之比賽相關訊息。

※為提升羽球運動風氣，歡迎全校師生踴躍組隊報名參加！

三、【第 9 屆吳鳳盃樂活攀岩賽】活動訊息

- (一)報名日期：即日起至 108 年 11 月 23 日止。
- (二)賽前練習：108 年 11 月 24 日(星期三) 15:30~17:30。
- (三)比賽日期：108 年 12 月 4 日(星期三) 15:30~17:30。

- (四)比賽地點：旭光中心樂活攀岩場。
- (五)比賽項目：個人速度賽(男子組、女子組)。
- (六)「競賽規程」「報名表」請至學校首頁校園活動或體育室網頁查閱。
- (七)請參賽同學隨時注意體育室網頁公告之比賽相關訊息。

四、【第 29 屆樂活校園路跑賽】

- (一)報名日期：即日起至 **108 年 12 月 5 日(星期四)**止。
- (二)報名地點：旭光中心體育室(U103)。
- (三)比賽地點：本校校園。
- (四)比賽日期：**108 年 12 月 11 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。

五、108 學年度全國各級學校民俗體育競賽

- 1.比賽時間/地點：11 月 16 日(六)吳鳳科技大學 項目：踢毬、撥拉棒、砌磚、流星球
- 2.比賽時間/地點：11 月 17 日(日)吳鳳科技大學 項目：醒獅、臺客獅、文陣、舞龍





六、【運動代表隊對外參賽榮譽榜】賀!

1. 林姿綺同學參加 108 年度總統盃全國角力錦標賽-大專社會女子組 自由式第一級:50kg 以下 第二名。
2. 朱碧惠參加 108 年「諸羅山盃」全國跆拳道錦賽-高中會女子組一段組 第一名。
3. 朱碧惠參加 108 年「諸羅山盃」全國跆拳道錦賽-高中會女子初級下壓 第一名。
4. 蘇慧雯參加第十七屆成功盃大專校院田徑錦標賽 女子組 100 公尺 第 2 名。
5. 賴柏誠參加第十七屆成功盃大專校院田徑錦標賽 男子組 鐵餅 第 5 名。
6. 張易榕參加第十七屆成功盃大專校院田徑錦標賽 女子組

鉛球 第 7 名。

七、【校外活動相關資訊】

- (一)「108 年身心障礙運動游泳 B 級教練講習會」
 - (二) 2020 臺灣水果酒公益路跑
 - (三)「第 27 屆臺體駱駝盃路跑賽」
 - (四) 108 年台中市家長會長聯盟會「家長會長盃」全國桌球邀請賽
- ※相關活動訊息請至體育室網頁查閱！

【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

能伴隨著髖關節炎，且因髖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。

髖關節炎的運動

● 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，之後使用髖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，或是髖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