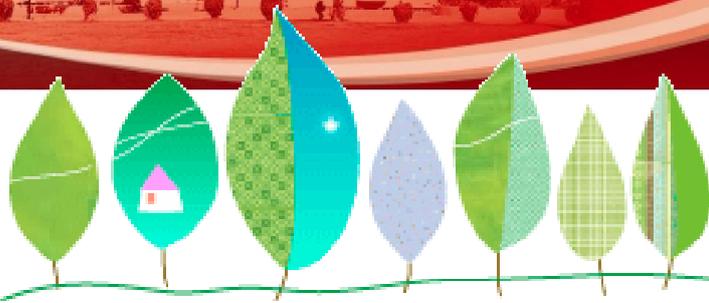




學務通報

學生事務處發行 108年12月20日出版 第8期



宣導事項



學務長室

性別平等教育宣導

生活輔導組

108-2學雜費減免開始申請囉、108-2宿舍續住申請、保護智慧財產權宣導小題庫、四格漫畫獲獎名單海報、108.2就貸到校服務

軍訓室

防詐騙資訊-各種詐騙預防小叮嚀、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

108-2校園捐血活動、甩開新型A型流感

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

飛翔聖誕活動海報

服務學習組

誠實商店物資募集、誠實商店補助公告

體育室

【第9屆吳鳳盃樂活攀岩賽】成績揭曉、第29屆樂活校園路跑賽成績揭曉、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



重男輕女不應該 兩性平等最現代



生活輔導組



【生輔組焦點訊息】



學雜費減免開始受理申請囉~~

108 學年度第 2 學期學雜費減免即日起受理申請至 109 年 3 月 6 日(五)止。

學雜費減免申請的項目：

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 低收入戶學生 中低收入戶學生	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) 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) 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) 請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。

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。

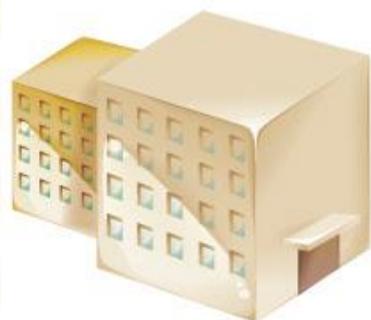
&申請日期即日期至109/2/17(一)，如領取註冊單上未有住宿費請至生活輔導組更換新的註冊單。

&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。**



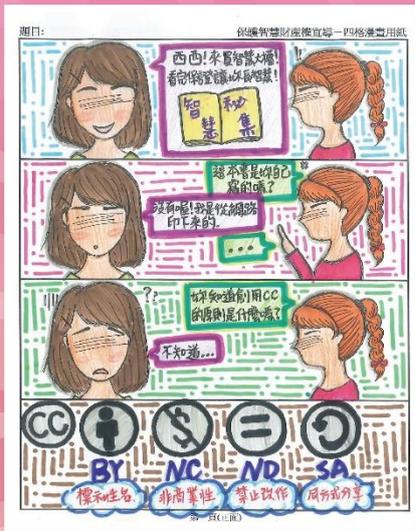
學生宿舍自治會提醒您

保護智慧財產權宣導 小題庫

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)



吳鳳科技大學108學年度 保護智慧財產權宣導四格漫畫比賽 得獎海報



第一名 行流一A 許 O



第二名 應媒二C 林O裴



第三名 餐管三A 柳O卉



佳作 餐管二A 林O賢



佳作 餐管三C 吳O宇



佳作 應媒三A 蘇O雅

108學年度第2學期 『就學貸款』到校服務

本校將委託台灣銀行及台灣中小企銀配合派員到校服務，同學在學校就可以辦理貸款

一、辦理日期：

109年1月7日(週二)。

※1月15日起即可到全省各地臺灣銀行各分行辦理。

二、辦理時間：**9:30~16:00**

三、辦理地點：**文鴻樓一樓會議室**

四、注意事項：

(一)本方法僅適用已辦過就學貸款者，第一次申辦者請自行至銀行辦理。

(二) **109年01月04日(六)臺灣銀行系統開放申請**，請自行先上台灣銀行網站，輸入相關資料(<https://sloan.bot.com.tw>)並列印申請/撥款通知書，以利就學貸款作業流程。

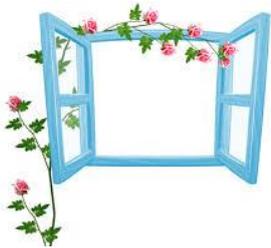
(三)攜帶文件：學雜費繳費單、學生印章、身份證及就學貸款申請/撥款通知書。

(四)下列各項費用可申請貸款：a.該學期實際之學雜費、b.住宿費、c.平安保險費、d.書籍費、e.生活費(限低收入戶、中低收入戶)。

(五)**如有減免身份者**(中、低收入戶或身心障礙、原住民族學生、特殊境遇家庭者)，**請先辦理減免後，餘額再辦理就學貸款。**

(六)敬請導師與副班長協助宣導，如有疑問，請洽文鴻樓一樓生活輔導組陳先生(分機24123)。





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！

3. 警察通知你個人資料被冒用！

5. 去超商收法院公文傳真！

反詐叮嚀：1. 「一聽、二掛、三查」！

3. 二掛！聽完後，立刻掛斷這通電話。

5. 三查！快撥 165 反詐騙專線查證！

2. 銀行通知有人來領你的存款！

4. 檢察官說你是詐欺人頭戶！

6. 要將存款領出來監管帳戶！

2. 一聽！是否有以上關鍵字？

4. 不讓歹徒繼續操控你的情緒。

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！

3. 帳戶設定錯誤，變成分期付款！

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！

3. 是否有以上關鍵字？

5. 不讓歹徒繼續操控你的情緒。

2. 說您收商品時簽單錯誤！

4. 晚間 12 點後開始扣款！

2. 聽清楚這個電話說什麼？

4. 聽完後，立刻掛斷這通電話。

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！

3. 不便當面交易，只受理匯款！

反詐叮嚀：1. 網路世界虛擬多變，請堅持面交商品。

3. 務必堅持當面交易。

2. 商品已缺貨，要買要快！

4. 可先付一半訂金！

2. 小心與市價相差太多商品。

4. 請售票商家，查驗票卷真偽。

類型四【網路接交詐騙】：

詐騙內容：1. 女網友主動邀約見面！

3. 以自動提款機匯接交費！

5. 自動提款機操作錯誤！

反詐叮嚀：1. 要求操作自動提款機就是詐騙！

3. 遇到恐嚇，應立刻撥打 165 反詐騙專線報案。

2. 見面前要去自動提款機！

4. 要辨識身分（非軍人或警察）

6. 黑道恐嚇要配合更正錯誤！

2. 發現 ATM 操作出錯就有詐。

類型五【求職詐騙】：

詐騙內容：1. 網路或報紙刊登徵人廣告！

3. 電話中要求至公共場所面試！

4. 要求先付保證金或置裝費！

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。

2. 廣告只刊登行動電話！

4. 要求用金融卡辦理薪資入帳！

6. 要求申辦行動電話！

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宣教雙週刊

108 學年度第 1 學期第 9 期

為愛戒菸 健康每一天



主辦單位 衛生福利部 國民健康署

廣告 本項經費係由菸商支攤

吸菸的危害

吸菸是國人健康危害頭號殺手，我國每年有2萬多人死於菸害，平均每25分鐘就有1人死於菸害。菸煙中有超過7,000多種化學物質，其中93種成分會致癌，當中有15種被IARC(國際癌症研究署 International Agency for Research on Cancer)列為「第一級致癌物」。吸菸將可能導致癌症、心臟病、中風、皮膚老化及慢性肺病等危害。

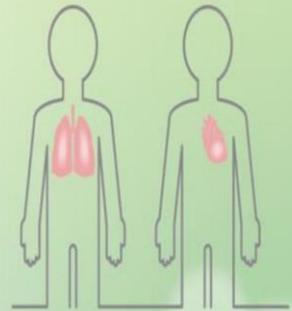
二手菸的危害

長期的二手菸暴露，將提升30%-65%心血管疾病與中風死亡之風險，得到肺癌的機會也比一般民眾高出20%-30%。更會造成或加重孩童呼吸道疾病，且與兒童白血病、淋巴瘤、大腦與中樞神經系統病變、肝母細胞瘤等癌症有關。

三手菸的危害

與吸菸者同住的幼兒，除了要承受二手菸的危害外，還得面對「三手菸」的威脅，研究證實，吸菸者即使不在孩子面前抽，但殘留在衣服、車子、房子內的三手菸一樣會導致血癌。三手菸殘留在環境中的毒性微粒，至少有11種高度致癌化合物，會造成兒童認知能力的缺陷，尤其對於在家中爬來爬去的幼兒威脅最大。

戒菸好處身體最清楚



只要開始停止吸菸，體內的尼古丁、一氧化碳、焦菸油等有害物質會開始排出，不再堆積，來看看停止吸菸後對身體的好處。

20分鐘	心跳及血壓恢復正常。
8小時	血液中的尼古丁和一氧化碳濃度減半，氧氣濃度回到正常值。
24小時	一氧化碳排除，肺部開始清除痰液及菸品殘渣。
48小時	體內無殘存的尼古丁，味覺和嗅覺改善。
2-12週	血液循環大幅改善。
3-9個月	減少咳嗽、哮喘等呼吸問題，肺功能增加10%。
1年	心臟病發生機會減半。
10年	肺癌發生機會減半。
15年	心臟病發生機率與非吸菸者相同。

吳鳳科技大學菸害防制學生藥物濫用雙週刊

108 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）

機車胎紋不足 當心吊照

上路時間
105年7月1日起

檢驗對象
普通機車
新機車(含備用車)
比舊車年5年以上機車
250c.c.以上大型重型機車
5年以上重機車
10年以上重機車

新法規欄入包

胎紋深度不得少於0.8公厘

合格胎紋 vs **不合標胎紋**

違規處罰
定期檢驗沒有通過，且於1個月內未複驗合格，罰鍰新臺幣300-1800元，並吊扣其牌照，逾期3個月以上牌照會被註銷。

當心吊照

衛保組

【衛保組焦點訊息】



當你肯捐血

新學期新動力
跟著DUNCAN #首伸出來

108年9月
109年2月

各大專院校與
高中職進駐日期
請參考連結資訊

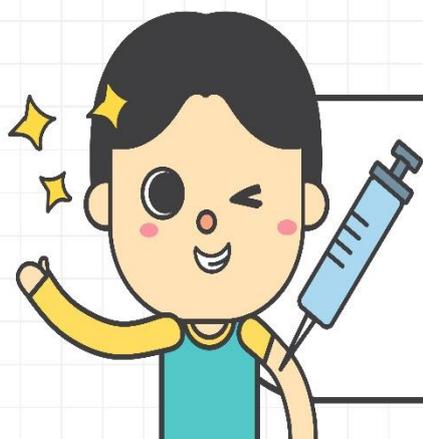
捐血請攜帶身分證

108年12月24日(二) 吳鳳科大校門前

11點~17點

捐血500+7-11商品卡





大學生防疫all pass 預防麻疹再**接**再厲

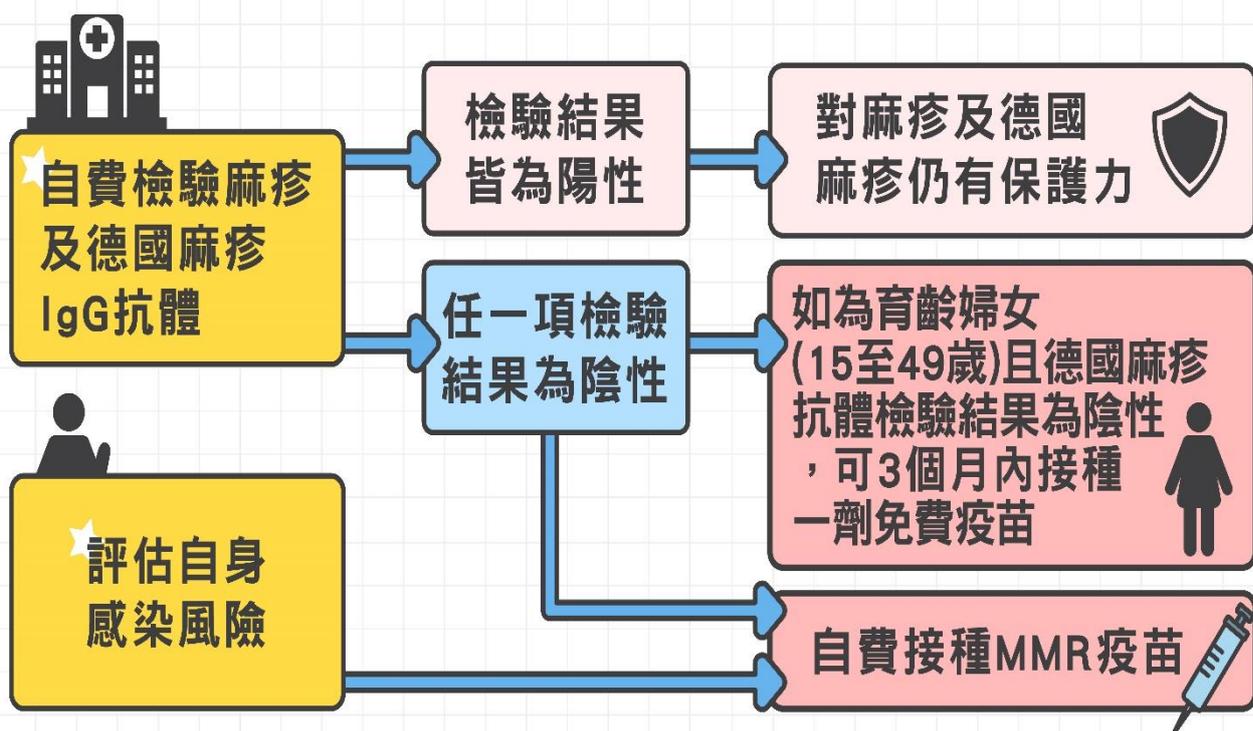
你的麻疹、德國麻疹抗體剩多少？



接種疫苗**超過15年**，
部分的人可能**不具免疫力**



麻疹、德國麻疹怎麼防？



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	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(父系)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、土木工程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
4	川康渝文教基金會獎學金	四川省、西康省、重慶市在台設戶籍氏同鄉者(限台灣學生，不含陸生)	1. 操行及學業成績均須 80 分以上 2. 家境清寒或全家有三人以上在學者	1. 申請書 2. 足以證明原籍為川、康、渝之證明文件 3. 學生證影本 4. 107 學年度成績單	校內申請時間：即日起至 109 年 1 月 3 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】




吳鳳科技大學
 WuFeng University



吳鳳科大 飛翔的心

CHRISTMAS
PARTY

歡迎您共襄盛舉

日期：108年12月25日(三)
 地點：花明樓TA204教室



活動詳情，請洽分機24144 睿儀老師

溫馨動人的聖誕祝福
 有趣好玩的互動遊戲





服務學習組

【服學組焦點訊息】



物資 募集



迎接冬天的到來，學習「斷捨離」

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！



Honest Store
since 2012

【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~(八)

一、【第9屆吳鳳盃攀岩賽】成績揭曉

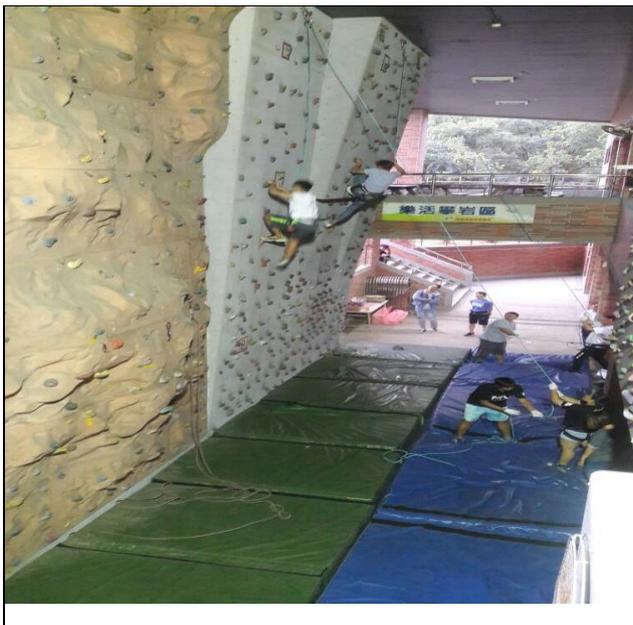
項目：速度賽

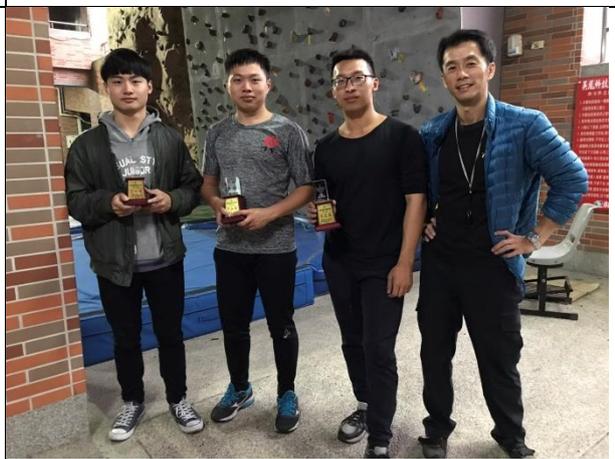
組別 名次	男子組		女子組	
	班級	姓名	班級	姓名
1	四休二 A	張凱崴	四休一 A	林姿綺
2	四休二 A	謝恩軒	四日四 A	陳韋伶
3	四休二 A	林泳逸	四休二 A	丁琬蓁

【吳鳳盃攀岩賽活動集錦】

108 學年度第 1 學期
學生社團競賽活動-第 9 屆吳鳳盃樂活攀岩賽照片

比賽日期：108 年 12 月 4 日
比賽地點：旭光中心樂活攀岩場





二、【第 29 屆樂活校園路跑賽】成績揭曉

比賽日期：108 年 12 月 4 日(星期三)。

比賽地點：旭光中心樂活攀岩場。

男生組取前 16 名：

李宗淳、溫俊號、王楷強、楊騰貴、陳彥嘉、張庭睿、王順榆、葉明昌、林暉哲、邱信愷、林祺泰、張齊、黃柏菖、朱煜豪、戴承恩、鄭淇文、林政翰、侯喻晟、王信發、林俊吉、廖勝弘、何泳叡、吳翊銘、王銘賢

女生組取前 8 名：

林姿綺、徐雅晴、鄭雅文、張雯琇、林佩鈴、李宜榕、張蓓瑜、吳佩汝

【第 29 屆樂活校園路跑賽】活動集錦

活動地點：本校校園、田徑場

活動日期：108 年 12 月 11 日(星期三)



路跑參賽人員報到集合



路跑賽賽前熱身操



校園路跑賽進行中

第 29 屆樂活校園路跑賽 名次表(女生組)

名次	班 級	姓 名	成 績	備 註
1	休-A	解子琦	19分12秒	
2	休-A	許雅晴	20分06秒	
3	休-A	廖雅文	21分17秒	
4	休-A	張宜鈺	22分14秒	
5	休-C	陳佩蓉	24分16秒	
6	休-A	李宜樺	24分23秒	
7	休-A	廖清一	25分02秒	
8	休-A	葉朝暉	25分16秒	
9	休-A	蔡曉慧	25分29秒	
10	休-A	邱育婷	26分08秒	
11	休-A	邱桂琳	26分08秒	
12	休-A	廖 智	26分22秒	
13	休-A	葉和潔	27分10秒	
14	休-A	李麗潔	27分19秒	
15	休-C	歐小琳	28分08秒	
16	休-A	劉 奕	28分20秒	

第 29 屆樂活校園路跑賽 名次表(男生組)

名次	班 級	姓 名	成 績	備 註
1	休-A	李宗浩	16分49秒	
2	休-B	湯俊毅	16分37秒	
3	休-A	陳 謙	17分02秒	
4	休-A	羅 毅	18分09秒	
5	休-A	陳秀杰	18分33秒	
6	豐清-C	廖冠豪	19分33秒	
7	休-A	王惟麟	19分40秒	
8	休-A	葉朝暉	20分16秒	
9	休-A	蔡曉慧	20分29秒	
10	休-A	邱育婷	20分38秒	
11	休-A	邱桂琳	20分40秒	
12	休-A	廖 智	21分22秒	
13	休-A	葉和潔	21分30秒	
14	休-A	李麗潔	21分39秒	
15	休-C	歐小琳	22分08秒	
16	休-A	劉 奕	22分20秒	

成績揭曉



校園路跑賽進行中



快到達終點了！加油！加油！



吳主任頒發優勝獎牌(品)-女生組



吳主任頒發優勝獎牌(品)-男生組

三、【運動代表隊對外參賽榮譽榜】

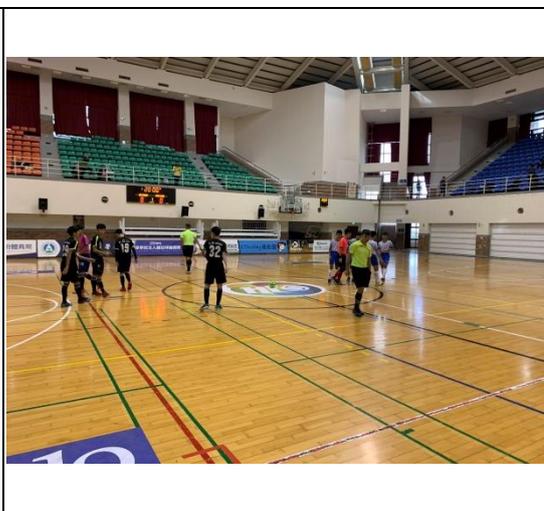
賀!

- 本校桌球運動代表隊參加「嘉義縣大林國際青年商會」榮獲社會乙組殿軍
主辦單位：大林青年商會
比賽日期：108年12月01日



四、【校內活動相關訊息】

- 「108學年度中等學校五人制足球錦標賽」於108年12月2日至11日假本校旭光中心綜合球場舉行。



2. 「大專十一人制聯賽」於 108.11.24-12.20 日假本校人工草皮舉行。



五、【校外活動相關資訊】

- (一)「108-109 年度全國大專院校登山社團戶外領導人才研習營」
 - (二)「2020 年第三屆全國大專校院系際盃棒球爭霸賽」競賽(三)國光體育獎章及獎助學金頒發辦法第十七條修正。
 - (四)公告勞動部技能競賽實施及獎勵辦法部分條文修正
- ※相關活動訊息請至體育室網頁查閱！

【運動健康園地】

《不怕腰腿不夠力！簡單瑜珈深蹲，強化膝蓋練骨盆》



不怕腰腿不夠力！
簡單瑜珈深蹲，強化膝蓋練骨盆

【早安健康 / 張維庭編譯】隨著年歲增長，只是心血來潮逛個街、爬個山，走沒幾步路就覺得腰腿無力，只想坐著休息，體力大不如前？現代人缺乏運動、習於久坐的生活型態，讓人更容易肌

肉僵硬、柔軟度下滑，也造就了身體的循環不良，以及缺乏使用的肌肉更快衰退。每天一分鐘，進行比一般深蹲更簡單的瑜珈深蹲法「花環式」！

腰腿無力覺得深蹲好困難？瑜珈深蹲法練腰腿整骨盤

常常聽說深蹲是很有效率的運動，實際進行時，卻發現比想像中困難？日本瑜珈老師千葉由佳表示，這有可能是因為從阿基里斯腱、小腿到大腿都缺乏柔軟度，髖關節太過僵硬，或者是腹肌、背部以及腰腿的肌肉已經衰退了，才無法順利維持動作。而這時，就可從對於改善膝蓋、腰腿衰退特別有幫助的瑜珈深蹲法來幫助改善。

日本瑜珈老師千葉由佳表示，這個動作對骨盆底肌群十分有益，無論產前或產後都很適合進行，是年長女性的強力夥伴。既能夠鍛鍊腰腿、又能重整骨盤以及柔軟髖關節，具有改善便秘以及美腿的效果。許多日本的孕婦知識網站，也會推薦媽媽們進行這個姿勢，可以放鬆僵硬的鼠蹊部，強化腿部肌肉。

伸展鼠蹊部、大腿小腿 改善下半身循環不良

日本瑜珈老師森和世也表示，這個動作能伸展到平時沒有甚麼機會活動到的部位，能提高腳踝的柔軟度，緊緻小腿，並伸展到鼠蹊部、大腿內側，提高髖關節周圍的柔軟度。

資料來源：早安健康