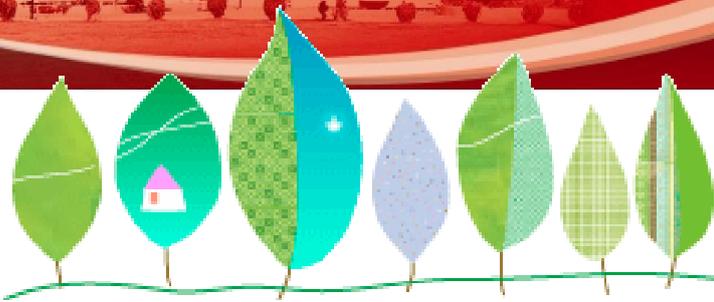




# 學務通報

學生事務處發行 109年2月24出版 第1期



## 宣導事項



### 學務長室

性別平等教育宣導

### 生活輔導組

108-2原住民獎助學金申請、108-2就學貸款重要通知

### 軍訓室

友善校園週宣導海報、校園求救APP、校園潛在災害分析圖、違規吸菸處分規定、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、機車停放規定事宜

### 身心健康中心

我正在居家隔離或居家檢疫,該怎麼做、我的同住者正在居家隔離或居家檢疫、防疫宣導海報、經常洗手不可少安心御守、身心照護小撇步

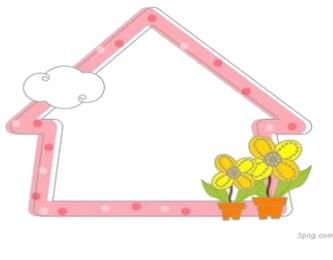
### 課外活動發展組

校外獎學金申請訊息、誠實商店物資募集海報、誠實商店補助公告

### 體育室

108-2體育課選課及上課注意事項、【55週年校慶運動會】活動訊息、108-2體育幹部座談會、校內外活動相關資訊、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 24101

性侵害及性騷擾求助專線

113 或 110

電話：05-2267125 轉 24102 位置：花明樓 1 樓 TA103



### 讓我們共同營造性別友善校園

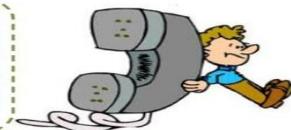


\*\*校園性侵害性騷擾和性霸凌申訴專線

05-2267125 分機 24101

\*\*性侵害及性騷擾求助專線

113 或 110



## 活動不變調，尊重免騷擾

### 時事新聞摘要

某科大科系學長姐希望給學弟妹一個難忘的迎新活動，但當中活動設計尺度太超過，內容包括脫衣、用嘴傳物、親吻與喝嘔心物懲罰等，最終變成脫序大演出。當時部分參加的學生表示曾被如此對待過，迫於學長姐給予的壓力，再加上擔心不參加會被排擠變成系上邊緣人，不少學生是帶著不舒服的心情參與活動。

### 注意事項提醒



這樣的活動可能觸犯到《性騷擾防治法》，對他人實施違反其意願而與性或性別有關之行為。性騷擾的認定，除了當事人的主觀認知不舒服外，尚須客觀合理標準等綜合考量而個別認定。同學在學校有遇到類似的事情，可以向老師與學校相關單位反應，學校將送交性平會調查處理，以維護同學權益。



相信同學辦理各項活動的初衷是好的，希望可以幫助參與者更融入活動與瞭解活動的意義，但是過多肢體親密接觸，反而失去原本的目的，還讓參與者感到不舒服，甚至內心留下陰影。所以在設計活動的過程中，一定要拿捏好尺寸喔。



吳鳳科大性別平等教育委員會



# 生活輔導組

## 【生輔組焦點訊息】



### 108學年度第2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3月20日(五)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108學年度第1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)。



**就學貸款重要須知：**

- 一、就學貸款償還期間起算日為學生(借款人)於最後教育階段學業完成後或服義務役滿一年之次日起開始按月攤還本息，就讀國內在職專班者其償還期間起算日為教育階段學業完成日之次日。
- 二、償還期限異動通知：
  - 畢業後繼續在國內升學、服義務兵役或參加教育實習者，應於事實發生時立即檢附相關證明文件，通知本行承貸分行並申請辦理償還期間起算日之異動(變更)手續，就可以延後還款，否則視為放棄權利。
  - 辦理方式：從本行「就學貸款入口網」(<https://sloan.bot.com.tw>) 表單下載「償還期限異動通知書」填妥資料後，檢附相關證明文件，掛號郵寄至本行承貸分行或親赴分行臨櫃辦理。
- 三、異動通知：
  - 貸款學生如有退學、休學、延遲畢業年限、提前退伍等情形者，亦應於事實發生時立即檢附相關證明文件通知本行承貸分行。
  - 貸款學生及連帶保證人之戶籍地、通訊地址或聯絡電話有異動時，亦應立即書面通知本行承貸分行。
- 四、因故無法按期攤還本息時，應儘速、主動向承貸分行洽商可否辦理「緩繳」，設法調整還款金額、期限及相關還款條件，並依規定邀同連帶保證人共同辦理相關手續，依協商後條件履行，以免造成信用瑕疵。
- 五、學生或保證人未依貸款契約償還者，由承貸銀行依法追繳，並將資料送請金融聯合徵信中心建檔，列為金融債信不良往來戶，並揭露至貸款完全償還為止；已償還者，由承貸銀行通知金融聯合徵信中心註銷紀錄。



臺灣銀行



# 軍訓室

## 【軍訓室焦點訊息】



### 108 學年度第 2 學期「友善校園週」

## 遠離網路霸凌 1 2 3

**親愛的家長**

網路已經成為我們生活中的一部分，如何面對網路世界中多元的言論，以及瞭解網路雖具有匿名性，但在網路發表演論是需要負責任的觀念，都是網路世代要學習的課題。

當您發現孩子有出現難過、憂鬱或是焦慮的現象、對團體聚會缺乏興趣或退出社團活動、或是抗拒去學校、抗拒使用電腦或手機時，都是孩子有可能接觸到網路霸凌的徵兆。

**面對網路霸凌，您可以**陪**伴孩子這樣做：**

- 1 讓孩了知道您非常瞭解他/她的感受，願意陪同孩了一起解決問題，釐清孩了被霸凌原因為何(例如孩子在學校是否有發生衝突或人際關係)。
- 2 可以先以訊息通知對方，請對方刪除讓人不舒服的網路言論，同時將讓人不舒服的網路言論截圖下來，與學校老師或輔導室討論如何處理。
- 3 多給孩子其他休閒活動或興趣的機會，例如打球、音樂、舞蹈，培養孩子的自信心與成就感，也讓孩子少依賴手機或網路活動，參與孩子的網路社群活動，瞭解孩子的網路世界。

如果需要進一步協助，可以詢問學校的老師，或向下列管道申訴及反映：

IWIN 網路內容防護機構 <http://www.win.org.tw/>  
 申訴專線 02-33931885  
 教育部防制校園霸凌專線 0800200885  
 教育部防制校園霸凌專區留言板 <https://csrc.edu.tw/bully/>

教育部 關心您

廣告

## 防制校園霸凌

為能完善校園霸凌之發現、處理及追蹤輔導流程，達成營造友善校園之目的，加強宣導防制校園霸凌。

霸凌是「一個學生長時間、重複地暴露在一個或多個學生主導的欺負或騷擾行為之中」，具有故意的傷害行為、重複發生、力量失衡等三大特徵。

「校園霸凌」係指相同或不同學校學生與學生間，於校園內、外所發生之個人或集體持續以言語、文字、圖畫、符號、肢體動作或其他方式，直接或間接對他人為貶抑、排擠、欺負、騷擾或戲弄等行為，使他人處於具有敵意或不友善之校園學習環境，或難以抗拒，產生精神上、生理上或財產上之損害，或影響正常學習活動之進行。

校園霸凌事件存在於校園內外，同學對霸凌個案的瞭解較老師及家長更多，霸凌行為若不及時遏止，對受凌者、旁觀者、甚至霸凌者身心發展影響鉅大。

現今因為電腦網路與通訊科技的普及，使霸凌行為透過這些媒介，例如電子郵件、網路貼文、手機簡訊等方式，在校園環境中蔓延。這種透過現代網路科技而進化的霸凌行為即稱為網路霸凌(cyber-bullying)，又稱「電子霸凌」、「簡訊霸凌」、「數位霸凌」或「線上霸凌」。

提醒同學「終結網路霸凌六帖要」：分別是要遵守法律，要終止留傳，要即時處理，要勇於求助，要勇敢通報、要分開輔導。秉持「尊重他人，健康上網」，杜絕網路霸凌。

同學遭受校園霸凌，應鼓勵受凌者及旁觀者勇敢說出來，可以向導師、家長反映；向學校投訴信箱投訴；向縣市反霸凌投訴專線投訴；向教育部 24 小時專線投訴（0800-200-885）；向本校軍訓室（2260135）或諮輔中心投訴。



## 「友善校園週」杜絕復仇式色情（色情報復）

由於網路的發達與普及，訊息傳播快速且不受限於地理空間，人們可以突破時空的限制，快速取得資訊。然而，網路也讓許多的問題出現了前所未有的情況。許多的行為因為網路的散播，不僅讓事情的嚴重程度倍增，甚至連性質也會有所改變。

網路使得聊天八卦分享不限於特定的社群，而可能是任何的網路使用者。例如，人們有時可能以為自己在網路所寫下的僅是開玩笑、閒聊、或發牢騷，但因為網路的散播，使其成為眾所皆知的話題，而導致意想不到的嚴重後果，輕則涉及毀謗、侵犯隱私，嚴重者甚至逼人自殺。換言之，事情的輕重程度，往往已經超乎當事人所能想像或是控制的範圍了。與性別相關的議題，尤其是涉及親密關係、身體自主權、名譽等，也很容易在網路上傳播擴大。

典型的復仇式色情案例，是由曾經的性伴侶，在未經當事人同意的情況下，為使當事人感到痛苦或羞恥，在網路上張貼其裸露或具明顯性徵的圖片或影像，相關案件受害者多為女性，尤其慣常使用網路的年輕族群，更常為受害者。

建議同學多加了解法治教育、性別平等教育及自我保護措施，包括兩性交往及身體自主權等自我概念養成，對情感關係的自我肯定，並瞭解相關法令規範與行為責任。

吳鳳科技大學校安中心

杜絕復仇式色情

## 「友善校園週」防制學生藥物濫用

**藥物的功能：**藥是指使用後可達到生理或心理作用，而改變身體功能之化學物質。  
藥物使用的目的是為了一診斷、治療、緩和人類或動物之疾病。「藥」與「毒」是一物之兩面，正當醫療使用可以治療疾病，如果使用不當、誤用或濫用均會造成身心傷害。

### 正確用藥的態度與方法：

1. 依醫師處方及藥師的指導下服藥
2. 服藥時間、間隔及劑量均應正確。
3. 不要因為症狀減輕而自行中斷服藥或依自己症狀變化擅自變更服藥時間或藥量。
4. 藥品應放置於小孩不易取得的地方。
5. 服藥期間發現任何不尋常反應、副作用、不慎服藥過量或意外誤食藥品等情形，均應立即諮詢醫藥專業人員。
6. 不要將自己服用之藥品提供他人服用。
7. 藥品應避免存放於陽光直曬、高溫或潮濕環境。
8. 不要服用過期或變質藥品。



### 藥物濫用的預防方法：

1. 避免與煙、酒、檳榔、不良藥物的接觸。
2. 認識濫用物質對身體傷害的知識及相關的法令規章。
3. 戒除吸煙、飲酒或嚼檳榔的習慣。
4. 適當的休閒設施及活動。
5. 拒絕不良嗜好。
6. 建立紓緩壓力、情緒的正當方法。
7. 建立正確用藥觀念。
8. 遠離是非場所。
9. 提高警覺不隨便接受陌生人之飲料、香煙。
10. 建立自信及自尊心。



## 「友善校園週」校園親密關係暴力事件防治及處理

依據「家庭暴力防治法」第 63-1 條新增規定，被害人年滿十六歲，遭受現有或曾有親密關係之未同居伴侶施以身體或精神上不法侵害之情事者準用相關法條之保護，並列入「親密關係伴侶」之定義，指雙方以情感或性行為為基礎，發展親密之社會互動關係。

上開年滿 16 歲遭受現有或曾有親密關係之未同居伴侶施以身體或精神上不法侵害之情事之被害人，將可準用民事保護令聲請、審理、核發、執行等規定，並可獲警察人員保護措施、被害人隱私保護、醫療機構驗傷、加害人處遇、違反保護令罪等保護措施之適用。

倘學校知悉學生於情感關係中遭親密關係伴侶施以身體或精神不法之侵害，致生人身安全顧慮時，除協助被害人驗傷、聲請保護令等保護工作外，若屬性別平等教育法(以下簡稱性平法)第 2 條所定之疑似校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件者，應交由學校所設性別平等教育委員會調查處理，並研議相關輔導及保護措施(性平法第 23 條、第 24 條及校園性侵害性騷擾或性霸凌防治準則第 25 條規定)。如非屬性平法適用之事件，得透過學校學務及輔導等處室之討論，研擬對該事件之危機因應、保護或輔導措施，以維護學生之人身安全。



## 「友善校園週」瞭解與尊重身心障礙者

正如每個人都不一樣，每位身心障礙者也不相同，即使他們的障礙相同。身心障礙是一種生理機能運作上的限制，會影響一個人行走、聽、說、看、思考和學習的能力，但同一種障礙對每一個人的影響方式並非完全相同。此外，有些人可能會有程度不一的多重身心障礙。

在對一位身心障礙者說話，或者談到對方的時候：

- \* 面帶笑容；表現自己原本的樣子。
- \* 把焦點放在對方的能力。不要把注意力過度放在一個人的身心障礙上，以致於看不到他們的本質。
- \* 藉由與身心障礙者交談，或者適當情況下與其照護者交談，了解如何讓他們參與活動，以及如何讓他們感到自在。
- \* 要尊重當事人。在當事人提出請求、或者需求很明顯的時候提供協助。不要未經當事人允許就去移動輪椅或者其他的助行器。
- \* 與聽力受損人士說話時要放慢速度，眼睛看著他。不要認定聽力或說話能力受損的人，就一定有智能障礙。
- \* 要有耐心。
- \* 和其他人談話的時候，要顧及身心障礙者的感受。你會想讓別人用你正要說出來的話去談論你嗎？
- \* 記住要輕聲細語，除非對方的聽力受損。大聲說話對理解並無幫助。

老師或同學校內辦理活動時：

- \* 先行查詢相關資料，瞭解各種障礙類別之特殊性及其特殊需求，不一定要為所有障別準備資料，但有人需要時，即可提供服務。
- \* 瞭解身心障礙者權利公約(CRPD)及其相關解釋(如第○號一般性意見)之規定，並瞭解不歧視、通用設計、無障礙(Accessible/可及)、合理調整(Reasonable Accommodation)、平權措施/差別待遇等內涵。
- \* 規劃活動時，可邀請障礙者共同參與。宣導或活動資訊可留有「無障礙聯絡資訊」，包括電話、傳真、Line 等多元管道，以利各類障礙者諮詢(例如聽障者無法使用一般電話，而需要使用傳真或Line)。

## 吳鳳科技大學「校園求救 APP」

各位老師、同學們：

吳鳳校園求援App正式啟動囉～～  
 拿起您的手機，掃描QR條碼  
 將APP下載到自己的手機裡  
 遇到任何緊急事件，透過APP求援  
 吳鳳校安人員會立刻前往處理



### 一、使用時機

- ◇ 發現建築物有倒塌疑慮或火警。
- ◇ 發現通報、監視或警鈴系統遭破壞。
- ◇ 發現可疑份子竊取或破壞本校公共物品。
- ◇ 發現可疑份子攜帶槍械刀棍進入校園。
- ◇ 發現校內師生遭遇有安全疑慮事件。

### 二、如需參考詳細操作方式與步驟，請至網頁下載

<http://www2.wfu.edu.tw/wp/mo/files/2016-106-1-校園求援 App.pdf> ，

使用和操作上如有任何問題，歡迎來電洽詢：

校內分機：21652～21657

校安電話：(05) 2260135

疏導性吸菸區位置及使用規範



說明：

- ① 吸菸者請到指定地點吸菸，其餘為非吸菸區。
- ② 違規吸菸依法處2,000-10,000元
- ③ 亂丟菸蒂依法處1,200-6,000元
- ④ 菸害申訴專線：0800-531-531
- ⑤ 公害陳情專線：0800-066-666
- ⑥ 菸害服務專線：0800-63-63-63
- ⑦ 本校校安中心專線：(05)226-0135

位置：

- ① 文學步道東段斜坡下方
- ② 生有樓西側B1銜接花明樓廣場
- ③ 花明樓B棟1樓西側廣場—靠旭光中心

戒菸需趁早，健康等你來...



吳鳳科技大學 關心您

吳鳳科技大學防制學生藥物濫用宣導第 2 期 109. 2. 25

你知道咖啡包、小熊軟糖可能是毒品嗎？新興毒品花招百出，不但有法律責任，嚴重還可能導致死亡！？面對毒品誘惑，讓我們一起提高警覺，向毒品 SAY NO！

# 拆穿新興毒品 毒面具

## 破解偽裝 拒絕毒品

毒餅乾



毒糖果



毒巧克力



毒即溶包



毒郵票



毒果凍







反毒資源館



衛生福利部  
食品藥物管理署  
Food and Drug Administration



安全健康

免費諮詢專線0800-770-885(請請您 幫幫我)

廣告

軍訓室暨校安中心關心您

## 吳鳳科技大學違規吸菸處分規定

### 一、菸害防制法：

1. 第 31 條第 1 項：大專校院之室外非吸菸區違規吸菸者，處新臺幣 2,000 元以上 10,000 元以下罰鍰。
2. 第 31 條第 2 項：大專校院之室內場所違規吸菸者，處新臺幣 10,000 元以上 50,000 元以下罰鍰。

### 二、廢棄物清理法第 27 條第 1 款：在指定清除地區內嚴禁有隨地吐痰、檳榔汁、檳榔渣、拋棄紙屑、煙蒂、口香糖、瓜果或其皮、核、汁、渣或其他一般廢棄物。違反上述法規者，可依同法第 50 條告發並處新台幣 1,200 元以上 6,000 元以下罰鍰。

### 三、吳鳳科技大學校園菸害事件處理流程：學生校內違規吸菸，每學期統計次數及處分規定如下：

第一次：口頭勸告。

第二～四次：勞動服務學習每次 2 小時。

第五次以上：接受戒菸班教育 8 小時。

1. 違規人員未到或未完成勞動服務學習時數，依學生獎懲辦法第七條及、第八條辦理。
2. 學生獎懲辦法第七條：在校內違規吸菸、嚼檳榔或喝酒，係初犯者記申誡一至二次。
3. 學生獎懲辦法第八條：在校內違規吸菸、嚼檳榔或喝酒，係屢犯者記小過一至二次。

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。

軍訓室暨校安中心關心您

## 吳鳳科技大學交通安全宣導

依「道路交通管理處罰條例」第 56 條第一項第五款說明，在顯有妨礙其他人、車通行處所(人行道)停車，處新臺幣 600 元以上 1200 元以下罰鍰。



請全體教職員工生，勿於校門口兩側人行道停放機車，以維護行人通行安全，並可多加利用本校機車停車場。若需購買車輛通行證，請逕洽總務處事務組（分機 22151）。

## 本校汽機車停放規定事宜

(一)校內汽機車停放規定：提醒汽機車主依規定停放汽機車，  
違規者依本校「車輛管理要點」規定上鎖罰款處罰。

1. 汽車違規停放常見區域：

- (1) 旭光中心周邊區域。
- (2) 文鴻樓貴賓停車區。
- (3) 身心障礙人士停車區。
- (4) 生有樓與花明樓之間車道。
- (5) 其他劃設紅線之禁止停車區。

2. 機車違規停放常見區域：

- (1) 宿舍前空地。
- (2) 宿舍旁 OK 便利商店門口。
- (3) 國棟樓與排球場之間走道路口。
- (4) 宿舍旁身心障礙人士出入走道。
- (5) 棒球場旁周邊區域。

(二)校外汽機車停放規定：提醒汽機車主依規定停放汽機車，  
以免遭舉發裁罰。違規停放常見區域：

1. 校門口兩側人行道
2. 佔用商店騎樓及出入口
3. 無障礙通道出入口
4. 學校大門口對面待轉區







# 身心健康中心



## 【身心健康中心焦點訊息】

### 我正在 居家隔離／居家檢疫 我該怎麼做？

- ◆隨時配戴**口罩**，待在家中**不得外出**。
- ◆和同住者**保持1公尺以上距離**，**減少接觸**（例如：同桌用餐）
- ◆咳嗽或打噴嚏時，**口罩不可拿下**，或用衛生紙遮住口鼻。接觸到呼吸道分泌物後**應用肥皂洗手**。
- ◆每日早晚各量一次體溫，詳實記錄**體溫與健康狀況**，並**如實回報**負責人員。
- ◆出現**不適症狀立刻通知**居家隔離／檢疫通知書上之聯絡人、所在地衛生局，或撥1922，依指示就醫。**禁止自行搭乘大眾交通運輸工具就醫**。

## 我的同住者正在 居家隔離／居家檢疫 我該怎麼做？

- ◆和居家隔離／檢疫者**保持1公尺以上距離**，  
**減少接觸**（例如：同桌用餐）。
- ◆**盡量配戴口罩**。
- ◆**肥皂勤洗手**。觸摸眼口鼻前應先洗手。
- ◆出現**不適症狀立刻通知**居家隔離／檢疫  
通知書上之聯絡人、所在地衛生局，或  
撥1922，**依指示就醫**。



吳鳳科技大學

# 防範

## 「嚴重特殊傳染性肺炎」

### 養成衛生好習慣



生病戴口罩

肥皂勤洗手

保持手部清潔

均衡健康的飲食

運動增強抵抗力

生病在家休息

避免手部接觸口鼻

若出現發燒、咳嗽或呼吸急促症狀，應立即戴上口罩，就醫治療；並務必在家休息，不要到學校及公共場所。

吳鳳科技大學 關心您的健康

經常

# 洗手不可少



洗手時  
要特別注意  
的地方



## 民眾 洗手時機



吃東西前



接觸病人前後



上廁所後



擤鼻涕、咳嗽  
或打噴嚏後



看病後..等

## 正確洗手步驟



**濕**

用清水將雙手  
完全弄濕



**搓**

抹上肥皂，手心、手背、  
手指互相搓洗至少20秒



**沖**

用清水將雙手  
澈底沖洗乾淨



**擽**

用水將水龍頭沖乾淨  
並記得關水龍頭



**擦**

用烘手機或紙巾  
將手擦乾

2020.01.31 版

中央流行疫情指揮中心 關心您



www.cdc.gov.tw

疫情通報及諮詢專線：1922

廣告

## 吳鳳科技大學

### 因應緊急嚴重特殊傳染性肺炎 身心照護小撇步

#### 安心御守~五「安」大全

防疫期間，如果您感到擔心害怕、焦慮不安，有這些適度的危機感和情緒是正常的反應，只要進行幾個簡單動作，就能有效調適自己的身心狀態。與您分享五「安」大全，照顧自己也照顧別人~

- 
**安 全資訊**  
 勿重複不斷觀賞相關影片與相關新聞，並以政府官方資訊為主
- 
**安 心生活**  
 維持正常作息、飲食與良好運動習慣，並留意個人健康狀況
- 
**安 好陪伴**  
 互相支持、陪伴，舒緩事件帶來的壓力感受，開啓關心大門
- 
**安 在靜心**  
 從事例如：聽平靜音樂、正念靜心等促進正向情緒的活動
- 
**安 心日日**  
 每天重複上述要點，適度但不過度關注，保持信心與希望感

倘若您的不安與擔心已經持續一段時間仍未改善，歡迎與我們聯絡  
身心健康中心

Office：花明樓 2 樓 TA205(諮商輔導)、TA207(資源教室)、文鴻樓 A109(衛生保健)

Tel：05-2267125 分機 24141(諮輔)、24150(資教) Email：[shc@wfu.edu.tw](mailto:shc@wfu.edu.tw)

歡迎加入身心健康中心粉絲團：<https://www.facebook.com/wfushc>

或搜尋：吳鳳科大 身心健康中心

學務處身心健康中心 關心您 

吳鳳科技大學

因應緊急嚴重特殊傳染性肺炎 身心照護小撇步

	<ul style="list-style-type: none"> <li>當我看到身旁的人正在咳嗽時，我感到...</li> <li>當我看到新聞，又新增一名確診新型冠狀病毒肺炎案例時，我感到...</li> <li>面對肺炎疫情，人心惶惶，然而每個人的情緒反應並不同。</li> </ul>	<p>自我了解</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>適度的情緒反應，有助於我們面對事情時，能更加的冷靜和理性的處理。</li> <li>然而過度的情緒反應，卻不利身心健康，對事情也不見得有幫助。</li> </ul> <p>當您出現以下身心反應，需多加留意：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>生理反應：持續長期的肌肉緊繃、無法放鬆、心悸、肩頸痛、胸悶、吃不下、睡不著等。</li> <li>心理反應：精神過度警覺、焦慮不安難平復、突然的害怕、呼吸急促、心情低落等。</li> </ol>	<p>我的下一步</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>接納自己不安的感覺。</li> <li>透過正確的來源學習新知識。</li> <li>了解疫情的變化並正確的預防。</li> <li>互相關心或體諒。</li> <li>穩定作息增加抵抗力。</li> </ul>	<p>自我照顧</p>
	<p>如果出現以下狀況，可能是一種警訊喔！ 建議您可尋求專業協助</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>過度接觸或思考疫情相關的資訊。</li> <li>睡眠困擾，如難以入睡、睡眠品質不佳或睡太多</li> <li>強烈拒絕與人接觸。</li> <li>注意力不集中、過度警覺、焦慮。</li> <li>情緒不穩定，如易怒、緊張不安、哭泣。</li> <li>肌肉緊繃、心悸、胸悶、食慾不振。</li> <li>喝酒或服藥過量。</li> </ul>	<p>求助訊號</p>

如果你需要我們在

吳鳳科技大學身心健康中心

Office：花明樓 2 樓 TA205(諮商輔導)、TA207(資源教室)、文鴻樓 A109(衛生保健)

Tel：05-2267125 分機 24141(諮輔)、24150(資教) Email：[shc@wfu.edu.tw](mailto:shc@wfu.edu.tw)

歡迎加入身心健康中心粉絲頁：<https://www.facebook.com/wfushc>

或搜尋：吳鳳科大 身心健康中心

學務處身心健康中心 關心您 

# 課外活動發展組

## 【課外組焦點訊息】



	獎學金名稱	申請資格	成績	繳交證件	申請期限
1	108-2 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，現就讀國內公私立國民小學以上學校之低收入戶學生。	前一學期學業成績平均六十分以上。	1. 申請書。 2. 低收入戶證明。 3. 前一學期之成績單。	校內申請時間：即日起至 109 年 3 月 13 日止，逾期概不受理。
2	財團法人得力教育基金會 108 學年度第 2 學期清寒獎助學金	本國籍各院校大學部或獨立學院之學生(不含五專、研究所、夜間部、推廣教育部、進修部及空中大學)，未享有公費待遇，或享有其他類似之獎學金，且確具家境清寒或家庭突變之事實者。	前一學期之學業成績八十分以上及操行成績七十五分以上，且未曾有因故意行為，遭記警告以上懲處記錄者。	1. 申請表乙份。 2. 前一學期成績證明書正本。 3. 清寒證明文件乙份；若因家庭突變故而申請本獎助學金，請檢附相關證明文件或由村里長出具記載變故事實之證明文書。 4. 學生證影本。 5. 身分證影本。	校內申請時間：即日起至 109 年 3 月 6 日止，逾期不予受理。
3	臺北市立聯合醫院提供院校長期照顧相關科系學生獎助學金	各大專院校長期照顧、老人、高齡、銀髮或長青相關科系畢業前二年内之學生。	前一學期學業成績平均 80 分以上及操行成績平均 85 分以上	1. 申請表 2. 上一學期成績單 3. 長期照顧相關學科系在學證明 4. 身分證影本 5. 帳戶影本 6. 「臺北市立聯合醫院提供院校長期照顧相關學份正本，簽名及蓋章」 7. 領據正本	校內申請時間：即日起至 109 年 3 月 20 日止，逾期不予受理。
4	新竹縣政府清寒優秀學生獎學金	凡設籍本縣六個月以上，在國內公私立中等以上學校就讀之家境清寒學生	前一學期平均成績及操行成績八十分以上。	1. 申請書。 2. 成績證明書。 3. 清寒證明。 4. 戶口名簿影本	校內申請期限：即日起至 109 年 3 月 20 日止，逾期概不受理。
5	「嘉義市中等以上學校清寒優秀學生獎學金」	凡設籍嘉義市六個月以上之居民，其子女無論就學本市或外縣市之公私立中等以上學校。	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。	1. 申請書一份。 2. 前學期成績證明書。 3. 戶口名簿或戶籍謄本影本。 4. 低收入戶者，應檢附低收入戶證明書。	校內申請時間：自即日起至 109 年 3 月 6 日止，逾期概不受理。
6	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。

7	財團法人台北市博愛福利基金會獎助學金	<p>1. 政府立案之大專院校-身心障礙在學學生或鄉鎮公所核定低收入戶(里長證明,恕不受理)在學成績優異者。</p> <p>2. 設籍中華民國國籍者。</p> <p>3. 須具下列人士推薦函,並請推薦人於保證書上簽名保證。</p> <p>a. 各社會團體組織推薦者。</p> <p>b. 教育界人士推薦者。</p>	<p>學業成績平均七十五分以上</p> <p>操行成績平均八十分以上</p>	<p>1. 申請書</p> <p>2. 上一學期成績單</p> <p>3. 申請人最近之全身生活照片二張(證件用半身照片不予受理)</p> <p>4. 推薦書乙份(申請書上推薦保證人應一同填具並簽名蓋章)</p> <p>5. 身份證、身心障礙手冊及學生證等證件影本,須註明申請獎學金專用。</p> <p>6. 自傳、生涯規劃報告乙份(本會重視節能減碳,紙張請雙面使用)</p> <p>7. 近三年之得獎紀錄或服務證明。</p>	<p>校內申請時間:即日起至109年3月6日止,逾期概不受理。</p>
8	苗栗縣中等以上學校清寒優秀學生獎學金	<p>凡設籍苗栗縣六個月以上,現就讀臺灣地區公私立大學(專)院校(不含空中大專院校)及苗栗縣中等學校,家境清寒且未領受公費待遇之學生,同時符合下列規定者,均得申請獎學金。</p>	<p>1. 學業成績每學期總平均八十分以上或原住民學生在七十五分以上且每科成績均在六十分以上者。</p> <p>2. 體育成績即健康與體育成績在七十分以上者</p> <p>3. 操行成績八十分以上</p>	<p>1. 申請書。</p> <p>2. 低收入戶或家境困難由導師出具證明者。</p> <p>3. 前一學期成績證明書。</p> <p>4. 戶口名簿影本</p>	<p>校內申請時間:即日起至109年3月20日止,逾期概不受理。</p>
9	南投縣優秀、清寒學生獎學金	<p>凡設籍本縣六個月以上,現為國內公私立中等以上學校之學生。</p>	<p>上學期成績平均在八十分以上,操行八十分以上。</p>	<p>1. 申請書</p> <p>2. 戶籍謄本或戶口名簿影印本</p> <p>3. 成績單</p> <p>4. 學生證影印本</p> <p>5. 低收入戶證明</p>	<p>校內申請時間:即日起至108年3月13日止,逾期概不受理。</p>

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))

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！



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TA202)

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



# 諮商輔導中心

【諮輔中心焦點訊息】





# 體育室



## 【體育室焦點訊息】

### ~體育室~(一)

#### 一、【108-2 體育課選課及上課注意事項】

- (一)日間部四技一年級體育課尚未選課的同學，請於 2/17~3/2 至校務行政系統辦理網路加退選課，若選課人數已達上限，請至旭光中心一樓體育室辦理加選。
- (二)「體育課上課時間、地點及體適能檢測時程」「各運動場館使用時間表」，請至學務處體育室網頁最新消息查閱。
- (三)同學借用運動器材，請務必依規定登記，並於當日如數歸還，請珍惜運動器材之使用，以減低損壞率。
- (四)旭光中心禁止攜帶飲料、食物進入，並請保持上課環境清潔，感謝配合！

#### 二、【55 週年校慶運動會】活動訊息

- 一、報名日期：即日起至 109 年 3 月 9 日(星期一)止，報名表請務必於期限內繳交以利後續作業。
- 二、報名地點：旭光中心一樓體育室(U103)
- 三、比賽日期：會外賽 109 年 3 月 12 日(四)至 25 日(三)  
會內賽 109 年 3 月 27 日(星期五)
- 四、拔河比賽抽籤日期：109 年 3 月 10 日(星期二)
- 五、比賽項目：
  - (一)學生組-
    - 1.田徑運動競賽：跳遠、100 公尺、200 公尺、800 公尺、1500 公尺、 4 人×100 公尺接力、12 人×100 公尺大隊接力。
    - 2.趣味競賽：「拔河」「環環相扣」「坦克車大戰」「九宮格」。
  - (二)教職員組-趣味競賽：「環環相扣」「九宮格」。
- 六、「競賽規程」如附檔一及「報名表」如附檔二請卓參(報名表不敷使用請自行列印)。
- 七、會外賽參賽同學如遇上課，煩請導師協助申請公假。

### 三、【108-2 體育幹部座談會】

- (一)會議時間：109 年 3 月 11 日(星期三)下午 15:30~16:30
- (二)會議地點：旭光中心一樓階梯教室
- (三)參加人員：1.各班康樂股長及各系學會活動負責人  
2.若因事無法出席，請務必派代表與會
- (四)會議內容：1.體育室工作業務報告  
2.本學期重要活動宣導  
3.綜合座談

### 四、【校外活動相關資訊】

- (一) 修正「中華民國 109 年全國大專校院運動會競賽規程」
- (二) 「108 年全國大專校院運動會志工招募簡章」
- (四) 「運動防護員資格檢定辦法」之課程採認申請
- (五) 「108 年全國運動會—本市績優運動選手訓練補助金」
- (六) 「2020 第一屆阿里山神木下馬拉松」活動
- (七) 「109 年度全國角力錦標賽」競賽規程
- (八) 2020 年臺灣體育運動管理國際學術研討會

※相關活動訊息請至體育室網頁查閱！

### 【運動健康園地】

#### 《空腹運動燃脂佳 搭配肌力訓練效果更好》



運動風氣盛行，不論是跑步、單車、游泳或重訓都各有所好，但不論做什麼運動，運動前你會習慣吃點東西，還是都不吃呢？過去甚至有說法表示，空腹運動的燃脂效果更好、熱量消耗更多，並更容易達到減肥瘦身效果，真的是這樣嗎？

#### 空腹運動助燃脂 飲食才是減脂關鍵

在討論空腹運動是否有效前，我們應該要先了解它的原理。國家運動訓練中心營養師曾怡鈞表示，空腹運動通常是指約 8~12 小時未進食，然後直接進行約 30~60 分鐘的中低強度運動（如快走、游泳、騎單車等），當人體 8~12 小時未進食，肌肉中的肝醣會被消耗完，此時再接著運

動的話，會促使身體改使用脂肪作為能量，而非醣類，久了便成為一種能量來源轉換的優勢，除了有助加速燃燒身體脂肪，也能幫助提升耐力運動（如長跑、馬拉松）的表現，原因在於運動時，肝醣能支持的時間約為 1 小時，超過 1 小時就必須用到脂肪或肌肉來轉換能量，故若是透過空腹運動訓練，提升身體轉換脂肪成能量的能力，自然便也能提高長時間耐力運動的表現。雖然過去的確有研究顯示，空腹運動的「燃脂」效果較好，但 iYA 運動營養團隊謝朝傑運動營養師提醒，**燃脂不等於真的能「減少脂肪」**，原因在於減脂還需搭配飲食與總熱量的控制，才能真正達到減脂效果。

### 釐清運動目標 週期性執行為佳

如何知道自己是否適合進行空腹運動？曾怡鈞表示，空腹運動易讓人產生的疑慮多半是擔心影響身體肌肉量與免疫功能，由於空腹運動會影響身體吸收、分解、利用碳水化合物的能力，長期下來可能會減少身體使用醣類的能力，使得訓練的強度無法提升，且空腹進行運動不只會消耗脂肪，多少也會從蛋白質轉換成能量（也就是肌肉），**故空腹運動的確有使肌肉量降低的問題**。此外，若在空腹訓練以外的時間沒有補充足夠的蛋白質，讓身體長期處在能量不足的狀態，也可能使免疫功能變差，變得較易生病。

對此，曾怡鈞建議，想從事空腹運動的人，應先釐清自己的運動目標，若真的是想透過空腹運動來減少體脂肪，**建議可搭配訓練計畫，規畫週期性的減脂期，如進行 2 周到 2 個月的空腹運動後，中間間隔 1 個月採正常運動方式，如此循環，便能改善肌肉量下降的問題**。

特別注意的是，空腹運動較像是一種訓練的輔助，通常會以減脂為目標，**因此較不建議長期單獨進行，最好還是要搭配一些肌力訓練，以幫助身體維持肌肉量，並養成定期量身體組成的習慣，注意自己是否有肌肉量下降、精神不好、常感冒、運動表現變差等狀況，若有就建議先停止空腹運動**。

### 空腹運動該怎麼吃？

雖說空腹運動顧名思義就是運動前不能進食，但曾怡鈞表示，應用在訓練上的空腹運動，其實主要指的還是限制「碳水化合物」的攝取，且訓練前攝取一些優質蛋白質，脂肪氧化作用一樣能增加 20~30%，故空腹運動前，還是可以補充點蛋白質，**建議以 20~30 克的純蛋白質為主（如 1 匙乳清蛋白、1 杯無糖豆漿、蛋 3~4 顆等）**，除了能避免運動低血糖問題，還能避免肌肉蛋白質被分解太多，以致肌肉量下降的風險。

至於空腹運動後，謝朝傑則提醒必須馬上進食，**並以高 GI 澱粉食物（如白吐司、白飯）與優良單蛋白質（如水煮蛋、雞胸肉）2：1 的比例來攝取（如 1 片白吐司配 1 顆蛋）**；若想加強減脂效果，可改以 1：1 的比例（如半碗白飯配 3/4 手掌的雞胸肉），或是運動後直接吃正餐（以減少 3 餐外又多攝取的熱量），皆是不錯的方法。

謝朝傑也提醒，糖尿病患或有血糖不穩問題的人，從事空腹運動時應格外小心，建議可隨身攜帶一顆糖果或運動飲料，並隨時留意血糖狀況，運動的強度也不要太高，才是較安全的方式。

資料來源：康健雜誌