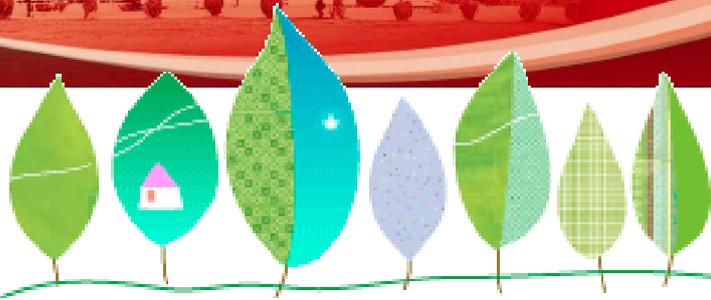




# 學務通報

學生事務處發行 109年3月06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

108-2班級幹部訓練

### 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

### 身心健康中心

洗手好時機宣導、自己調配消毒水好簡單、關鍵防疫時刻-共同守護校園健康、齡光乍現-體驗生命短片比賽海報、108-2校園助人同儕培訓會議

### 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、108-2二手書拍賣活動、108-2社團嘉年華

### 體育室

【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

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



### 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學年度第2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：109年3月25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。



109 3 3



# 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學生藥物濫用雙週刊

107 學年度第 2 學期第 6 期

### 「毒家新聞」--新興毒品暴增 混用 14 種 致死案例飆高

新興毒品氾濫，衛福部食藥署統計，國內三大類新興毒品檢出量近年來暴增，發現最多可混合十四種。國內毒品濫用問題嚴重，目前在監受刑人中，毒品案約占五成，加上毒品種類推陳出新，除傳統海洛因、安非他命、K 他命外，毒咖啡等新興或混合式毒品威脅日益嚴重，因施用混合的新興毒品死亡案例更頻傳。

台北 W 飯店內發生女模因參加連續多天的毒趴後死亡，法醫檢驗她的體內有十至十五種毒品反應，認定急性中毒導致休克死亡。前年一月，簡姓男子在陳姓友人住處施用 K 他命及毒品咖啡包後神色恍惚，陳卻自顧休息未理會，睡醒發現簡已死亡，遺體出現屍斑。

被發現混用十四種的毒品，其中包含類大麻成分、氟安非他命、喵喵、類 K 他命、百憂解等，對使用者身體造成龐大且嚴重的傷害。另外，混用多種藥物的毒品可能同時包括亢奮與鎮靜作用的物質，短時間可能讓使用者以為沒有作用、增加使用量，對身體傷害更甚。



國內新興毒品氾濫，以咖啡包、糖果包裝讓民衆誤入陷阱，且混摻毒品狀況嚴重。



軍訓室暨校安中心 關心您

吳鳳科技大學交通安全宣導



依據道路交通管理處罰條例第 21 條之規定，無照駕駛小型車或機車，處新臺幣 6,000 元以上 12,000 元以下罰鍰，並當場禁止其駕駛。未滿 18 歲無照駕駛違規者，違規人及其法定代理人或監護人，須同時參加道路交通安全講習。

請記得尊重他人生命，保護自己安全，切勿無照駕駛，以免害人又害己！

軍訓室暨校安中心 關心您



# 身心健康中心



【身心健康中心焦點訊息】

## 不想病毒信手黏來？ 就看這些關鍵時刻

看病前後



出入公共  
場所後



進食前



接觸  
嬰幼兒前



如廁後



擤鼻涕後



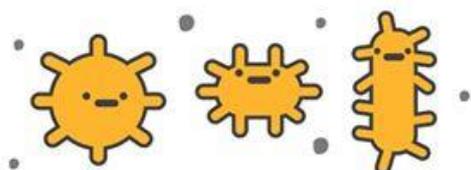
## 洗手好時機

# 自己調配消毒水

## 啦啦，好簡單



**消滅對象：** 細菌、真菌、病毒



**用途：** 一般環境、物品消毒



**材料：**  
市售含氯漂白水、清水

**濃度：** 500ppm

**稀釋倍數：** 100倍



**稀釋方法：**

**小量：** 10cc漂白水  
+1公升清水中



**大量：** 100cc漂白水  
+10公升清水中



**當天配製好要標示日期名稱  
未使用完在24小時後應丟棄喔！**



# 關鍵防疫時刻 共同守護校園健康

## 勤洗手

減少觸摸眼口鼻  
保持手部乾淨

吃東西前、上廁所後、玩遊戲後，  
出入醫療院所及公共場所前後，  
咳嗽打噴嚏後，都應確實肥皂洗手，  
並減少觸摸眼口鼻。



## 衛生禮節

注意呼吸道衛生  
並遵守咳嗽禮節

打噴嚏、咳嗽需掩住口、鼻，  
擤鼻涕及咳嗽後要洗手，保持良好衛生習慣。

## 主動告知

身體不適應主動告知  
儘速就醫並在家休息

**到校前** 應確認身體健康狀況，有發燒、咳嗽或非過敏性流鼻水等呼吸道症狀及身體不適者，應主動告知學校，儘速就醫並在家休息。

**到校後** 出現症狀，將由學校協助安置同學，並聯繫家長。

\*上述狀況請假不影響出缺勤



個人衛生習慣主動做起 保護自己也守護他人



## 109 年吳鳳科技大學身心健康中心 「齡光乍現」體驗生命短片比賽



邀請你藉由訪問和拍攝長者的生活  
樣態，為他們記錄下生命的閃光點



◇ 徵選作品：每部短片須 3~5 分鐘，訪問 65 歲以上的長者，邀請其分享他的生命故事，或拍攝其日常生活的樣態。並以 50~150 字介紹短片中長者的生命故事及寫下你對長者的採訪或生活樣態觀察的感想。

◇ 獎勵方式：評選出前一、二、三名各 1 位，佳作獎三位。  
 第一名：取 1 名，禮卷 2000 元+獎品乙份+獎狀乙張；  
 第二名：取 1 名，禮卷 1200 元+獎品乙份+獎狀乙張；  
 第三名：取 1 名，禮卷 800 元+獎品乙份+獎狀乙張；  
 佳作獎：取 3 名，獎品乙份+獎狀乙張。

◇ 報名方式：至身心健康中心領取比賽簡章及報名表  
 ◇ 參加對象：全校師生皆可參加，歡迎踴躍報名  
 ◇ 活動日期：109 年 3 月 16 日(一)~4 月 27 日(一)截止

只要拍攝短片及填寫報名單即可參加比賽，獲獎者可獲得禮卷、獎狀及豐盛的獎品喲！邀請你/妳一同共襄盛舉！

活動詳情請洽身心健康中心(TA205)林子婷老師

電話：05-2267125#24144 信箱：daisy@wfu.edu.tw



108-2 吳鳳科大身心健康中心

# 校園助人同儕培訓會議

活動時間：109年3月18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

\*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

若有問題歡迎洽詢  
身心健康中心林子婷老師  
(05-2267125 #24144)  
我們在花明樓 TA205 哦！



# 課外活動發展組

【課外組焦點訊息】



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：109年3月4日~109年4月1日

拍賣日期：109年3月4日~109年4月1日



二、活動地點：

花明樓TA202課外活動發展組



三、活動方式：

- (一)募書：帶著欲轉售的教科書到 課外組 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109年3月4日~109年4月1日上班時段(08:10-17:10)，前往 課外組 選購。
- (三)拍賣活動至109年4月1日(三)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 課外組 領回款項及書籍。最晚若未於109年4月10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 課外組，代為全權處理。
- (四)未領回之款項課外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 課外組 寄賣者，皆可獲得紀念品乙份。

108學年度第2學期

# 社團 嘉年華

109.  
3.  
11

抽獎摸彩 | 社團表演 | 社團擺攤

最大獎 AirPods 2 一組!

地點：花明樓二樓廣場

時間：109.03.11(三)

14:30-17:00

主辦單位：吳鳳科技大學第十四屆學生會



協辦單位：吳鳳科技大學學務處課外活動發展組

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！



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！

【課外活動發展組】「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 課外活動發展組審件，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，向學務處課外活動發展組提出申請。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：學生事務處課外活動發展組

連絡電話：05-2267125 分機 24117

E-Mail：yu95@wfu.edu.tw

	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，或享有其他類似之特殊境遇性質之獎學金，且確具家境清寒或家庭突遭變故之事實者。	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；若因家庭突遭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內之學生。	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，其子女無論就學本立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獎學金	<p>凡設籍苗栗縣六個月以上，現就讀臺灣地區公立大學(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</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109年3月20日止，逾期概不受理。</p>

10	財團法人張榮發 基金會獎助學金	家境清寒者或家庭突遭變故，如父母親或負擔家計者因病重、或家庭遭受重大災害等情形，致無力繼續就學者。	前學期學業平均成績七十五分以上。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 申請表請貼妥照片，親筆填寫並簽名。</li> <li>2. 全戶戶籍謄本</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>5. 前學期成績單及獎懲記錄。</li> <li>6. 上學期之日常生活綜合表現證明文件，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。</li> <li>7. 下學期註冊費用單據。</li> </ol>	校內申請時間：即日起至 109 年 3 月 31 日止，逾期概不受理。
11	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 109 年 3 月 20 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，就讀國內高級中等以上學校或本市國民中學之在學清寒學生。	前一學期平均八十分以上且未受記過處分。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 申請書。</li> <li>2. 前一學期成績證明書。</li> <li>3. 獎懲紀錄。</li> <li>4. 學生證影印本。</li> <li>5. 區公所開立低、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一份。</li> <li>6. 戶口名簿。</li> </ol>	校內申請期限：即日起至109年3月22日止，逾期概不受理。
13	雲林縣清寒優秀學生獎學金	凡設籍本縣六個月以上中等以上學校學生家境清寒	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學業成績平均在80分以上。</li> <li>2. 體育成績70分以上（無體育成績者不在此限）。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 申請書。</li> <li>2. 成績單。</li> <li>3. 低收入戶證明或由導師出列清寒證明書。</li> </ol>	校內申請時間：即日起至109年3月20日止，逾期概不受理。
14	花蓮縣清寒優秀學生獎學金	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 設籍花蓮縣六個月以上。</li> <li>2. 未享有公費待遇或未請領政府機關核發之獎學金。</li> <li>3. 持有低收入戶證明或中低收入戶證明。</li> </ol>	學業總平均成績八十分以上且無懲處紀錄	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 申請書</li> <li>2. 全戶戶口名簿影本。</li> <li>3. 低收入戶或中低收入戶證明。</li> <li>4. 學生證影本</li> <li>5. 前學年成績證明單</li> </ol>	校內申請時間：即日起至109年4月10日止，逾期概不受理。
15	新竹市清寒優秀學生獎學金	凡設籍新竹市6個月以上，於國內各大專院校，且未享受公費及政府其他獎助學金。	學業成績平均80分以上，而無不及格科目，無懲處紀錄	<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（由申請人加蓋私章）</li> <li>4. 低收入戶證明</li> </ol>	校內申請時間：即日起至109年3月20日止，逾期概不受理。
16	金門縣政府獎學金	<ol style="list-style-type: none"> <li>(一) 學生設籍金門縣連續達三年。</li> <li>(二) 父或母(監護人)設籍金門縣連續達十年現仍在籍。</li> </ol>	學業總平均成績及操行成績，均在80分以上者	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生證影本。</li> <li>2. 上學期成績單。</li> <li>3. 戶籍謄本或戶口名簿影本。</li> <li>4. 學生本人之金融帳戶封面影本。(郵局或土地銀行帳戶)</li> </ol>	校內申請時間：即日起至109年3月6日止。

17	嘉義縣清寒優秀學生獎學金	凡設籍本縣之居民，現為國內公私立大專院校、高中職校在學之清寒優秀學生	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上。	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。 4. 相關證明家境清寒文件。	校內申請期限：自即日起至109年3月6日止，逾期不予受理。
18	新北市「就讀高級中等以上學校學生獎學金」	凡設籍新北市滿6個月以上，在國內公私立高級中等以上學校就讀學生，得申請本獎學金。	學業或智育成績總平均在80分及體育成績70分以上。	1. 成績單 2. 郵局存摺封面影本。 3. 低收證明	申請期限：109年4月1日至109年4月20日止。須上網申請。
19	彰化縣自強優秀學生獎學金	凡設籍本縣滿六個月以上現為國內公私立學校自強學生	學業成績平均在八十分以上，操性成績八十分以上，無記過以上之紀錄。	1. 申請書 2. 學生證影本 3. 前一學期學業成績證明書一份 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109年3月6日止，逾期概不受理。
20	臺中市中等以上學校清寒優秀學生獎學金	設籍臺中市6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80分以上，且無任何一科不及格者。	1. 申請書。 2. 戶口名簿或戶籍謄本影本。 3. 低收入戶證明。 4. 前一學期加蓋學校證明章之分數成績單影本	校內申請期限：即日起至109年3月13日止，逾期概不受理。
21	財團法人陳忠陳葉蕊文教基金會獎學金	家境清寒之大學生	前一學年學業成績80分以上	1. 申請書 2. 戶籍謄本 3. 清寒證明	校內申請期限：即日起至109年5月1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))



# 體育室

## 【體育室焦點訊息】



### ~體育室~(二)

#### 一、【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」「同心協力」「坦克車大戰」「九宮格」。

(二)教職員組-趣味競賽：「同心協力」「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。

#### 二、【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

### 三、【校外活動相關資訊】

- (一) 大型體育運動賽會及活動之防護措施處理原則
- (二) 109 年度「國民體適能指導員檢定考試簡章」及「國民體適能指導員證照展延申請簡章
- (三) 第 16 屆全國身心障礙者技能競賽
- (四) 修正「2020 年第三屆台灣運彩全國大專校院系際盃棒球爭霸賽」
- (五) 修正「中華民國 109 年全國大專校院運動會競賽規程」

※相關活動訊息請至體育室網頁查閱！

### 【運動健康園地】

#### 《在家伸展 減緩脊椎側彎惡化》



【健康醫療網 / 編輯部整理】30 歲的林小姐近來工作量多、壓力較大，且出現背痛、胸悶症狀而就醫。雖然她在青少年時期就檢查出脊椎側彎，但因疼痛程度不到難忍，所以未就醫。經過 X 光檢查及醫師診斷，脊椎向右側彎竟已達 20 度。經過 2 個多月的物理治療，根據脊椎彎曲的角度訂定個人治療計劃，包括，熱敷、電療及腰椎牽引等，病況逐漸好轉。

#### 脊椎側彎若壓迫影響呼吸 需就醫接受治療

活力得中山脊椎外科醫院復健室治療師陳美君提醒即指出，輕、中度的側彎雖然不一定需要開刀矯正，但若已出現影響呼吸時，表示壓迫到心臟與肺臟。務必就醫並接受物理治療。上述病例側彎角度為 20 度，尚屬輕度，卻已出現背痛、胸悶，側彎造成肩頸肌肉緊繃、沒有彈性，極需要接受治療。

#### 居家 2 招伸展 防止脊椎側彎惡化

至於究竟脊椎側彎是否需要開刀？陳美君治療師表示，輕度（10-25 度）者，採取運動、物理復健治療即可；中度（25-40 度）者，須搭配背架矯正，且須把握 20 歲骨骼定型前的矯正期；重度（超過 40 度）者，恐會壓迫心肺腸胃等內部器官，須手術矯正。為防止側彎惡化，陳美君治療師示範 2 招在家做的伸展運動：

### 嬰兒式

有些微拉扯感即可，不須伸展至疼痛，每次維持 15-30 秒，每日做 2-3 組，可放鬆腰部及脊椎。

### 貓式

跪姿，手掌平貼地面，四肢與地板垂直，軀幹與地板平行，整個人呈匍匐型。每次維持 15 至 20 秒，每日 2 至 3 組。

A) 吸氣時，頭部、下巴與胸口往上抬，肩膀打開，眼睛看著天花板，提臀讓尾椎骨朝天花板，大腿內側肌肉稍微往外旋轉，呈現凹背的姿勢。

B) 吐氣時，頭往下，下巴往胸口內收，尾椎骨也往下內收，呈現拱背姿勢，想像肚臍朝脊椎靠近。重複進行 10 次，配合吸吐。(文章授權提供 / 優活健康網)

資料來源：[健康醫療網](#)