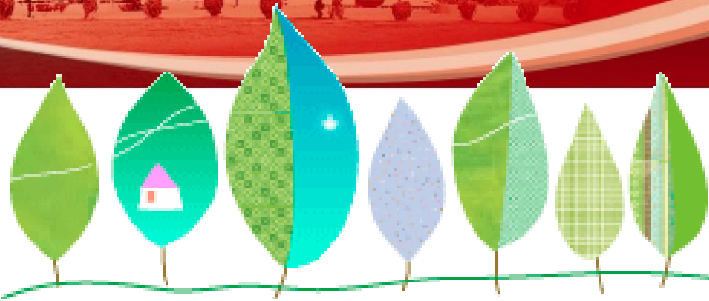




# 學務通報

學生事務處發行 109年3月20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

108-2班級幹部訓練、智財權宣導活動海報、  
智財權小題庫宣導

### 軍訓室

校園人生安全注意事項提醒、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

### 身心健康中心

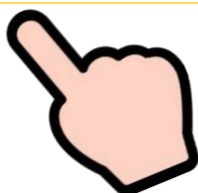
109年健康運動日、109-揪團來減重、非必要別出國、  
「齡機一動」思想起-長者生命故事分享、  
108-2性平教育海報

### 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、  
吳鳳新聲歌唱比賽

### 體育室

【55週年校慶運動會】活動訊息、108-2體適能促進賽  
活動、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



\*\*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



【性別平等教育宣導】

## 防治性騷擾~『職場實習 3+1』

步驟1 制止性騷擾行為。



步驟2 向實習單位提出申訴，同時告訴學校實習老師；  
必要時，撥打110報警求助。



步驟3 進行記錄及留下證據。



### 禁止性騷擾或性侵害公開揭示

- 一、任何人不得對他人性騷擾或性侵害。
- 二、性騷擾或性侵害他人，除負有法律上之刑事與民事責任外，亦將依性別平等教育法、性別工作平等法、性騷擾防治法等規定懲處。
- 三、遇到性侵害事件，請撥打110或113保護專線求助。
- 四、發現性騷擾或性侵害事件，需要學校協助處理者，請撥打本校性平會申訴專線：05-2267125(分機24101、61219)。







# 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

# 保護智慧財產權 系列活動

培養品德  
內涵

提升法治  
素養

建立守法  
尊重友善  
校園

智慧財產權宣導活動



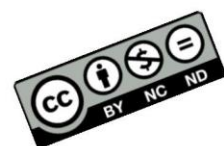
## ★有獎徵答活動★

活動目的：運用智財局【智財權小題庫】，辦理智慧財產權常識宣導。

活動日期：109年3月27-28日 09:00~14:00。

活動地點：花明樓前廣場。

活動方式：進行「保護智慧財產權宣導有獎徵答」活動；前50位繳回並全部答對者，可獲得小禮物1份。



歡迎全校教職員工生踴躍參加





# 保護智慧財產權宣導 小題庫

1. (○) 如果你是一位著作人，你所創作的書、歌曲、圖畫、攝影等，都受著作權法的保護，別人不能任意盜印、盜版、抄襲。
2. (○) 明知為電腦程式的盜版品，仍在夜市予以販賣，是侵害著作權的行為。
3. (○) 電腦程式是著作權法保護的著作。
4. (○) 原則上，著作權的侵害屬於「告訴乃論」罪，所以發生侵害時，著作權人可以自己決定到底要不要對侵權之人進行刑事告訴。
5. (×) 當著作人死亡後，我們可以立刻將他的小說隨意改拍為電影。  
 【說明：著作財產權存續期間是著作人的生存期間加上其死後 50 年，在著作財產權存續期間，將他人的小說隨意改拍為電影，會侵害著作財產權人的「改作權」。】
6. (×) 未經作者的同意，可以將其信件公開發表。  
 【說明：未經著作人的同意，就將其著作公開發表，會侵害著作人的「公開發表權」。】
7. (○) 在夜市販售盜版合輯錄音帶、CD，販售者違反著作權法。
8. (×) 廣告文宣中可以擅自使用別人的文章或照片。  
 【說明：在廣告文宣中利用他人著作，必須經過同意或授權。】
9. (○) 音樂著作的詞與曲係屬兩個獨立的著作，如果都要利用，應分別取得詞與曲之著作財產權人的同意。
10. (○) 流行歌曲屬於著作的一種，受著作權法的保護。





# 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理。
- (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(108-2 第 3 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(108-2 第3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

# 珍惜生命 遠離大型車



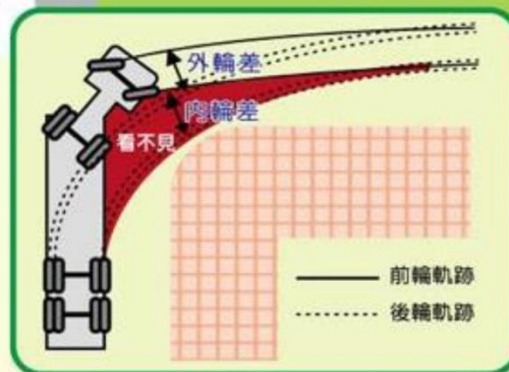
**記得這點內輪差!  
道路安全差很多!**

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。





# 身心健康中心



【身心健康中心焦點訊息】



吳鳳科技大学

109年度推動健康促進學校計畫

歡迎上網報名參加。  
讓我們一起健康運動吧！

# 健康運動日

109/4/7

—5/28 每週二、四17:30~18:30

活動地點

旭光中心韻律教室U102

### 活動內容

有氧舞蹈、伸展瑜珈...等

### 報名日期

即日起至109年3月30日止

### 活動對象

本校學生、教職員工皆可報名參加

### 報名方式

請掃QR Code至活動網址報名參加



## 全部課程免費!!

出席次數達8次以上者，  
再送精美小禮物。





吳鳳科技大學

109年度推動健康促進學校計畫

你的衣服尺寸愈穿愈大嗎？  
你最近樓梯爬沒幾層就有點喘嗎？  
你已經少吃了，怎麼都還瘦不下來嗎？  
你想減重，卻不知道應該怎麼做嗎？  
趕快來參加我們的活動!!!

# 揪團來減重

歡迎教職員工生一同來參加！

全程免費

## 活動對象

- 1 BMI > 25之學生、教職員工。
- 2 二人以上成團，每隊不超過五人。

## 報名時間

從109年3月9~20日止。

(請掃描右方QR Code至活動網址報名參加)

## 活動獎勵

團體獎採每團減重平均值

如：A隊5人，合計減重10公斤，平均值為10/5=2公斤

B隊2人，合計減重10公斤，平均值為10/2=5公斤

勝

### 團體獎

減重第一名 3000元禮券

減重第二名 2000元禮券

減重第三名 1000元禮券

### 個人獎

減重第一名 500元禮券

最佳精神獎 500元禮券

豐富大獎  
等你拿！



## 活動內容

3.4.5月共10週

- 1 前、後測。
- 2 運動控制16場(每週二、四)—由專業體適能教練給予固定運動指導，每週2次有氧舞蹈和伸展瑜珈。
- 3 飲食控制4場—由專業營養師給予正確的飲食指導、飲食衛教及輕食體驗等。



## 109 年吳鳳科技大學身心健康中心

### 「齡機一動」思想起-長者生命故事分享講座

分享高齡長者的生命故事及介紹長照 2.0

講師：常樂園的工作人員及長者



參加對象：全校師生皆可參加，歡迎踴躍報名

參與人數：30 人為限

活動日期：109 年 4 月 8 日(三)13：30~17：10

地點：花明樓 2 樓 TA204

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





# 非必要 ⚠ 別出國

3月17日起，非必要前往已列  
第三級警告國家或地區  
返國後接受隔離或檢疫者

不得領取防疫補償  
並加徵必要之費用



**入境填寫檢疫通知書不實者**  
不得領取防疫補償金，並依法最高處15萬元

中央流行疫情指揮中心 關心您

2020/03/16



# 扮家家遊

108-2性別平等教育系列活動

桌遊工作坊

講師：陳怡君 老師

日期：109年4月15日(三)

時間：下午1:30~5:10

地點：花明樓TA204教室

活動詳細資訊可洽 身心健康中心(TA205)  
聯絡人：唐睿儀 老師 05-2267125分機24143







# 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。

# 吳鳳新聲 歌唱比賽

凡為吳鳳科大在學學生  
熱愛唱歌之同學均可報名參加

No.1 \$2000

No.2 \$1000

No.3 \$500



活動報名處

活動地點：花明樓前草皮  
活動時間：109.4.7 (二)  
P.M. 1:00 - 5:00

## 詳細簡章課外組索取

網路報名方式，請詳填報名表，並於初賽報到時檢附學生證。  
線上報名網址張貼於FB「吳鳳科技大學學生會」/DCARD校版  
連結網址即可完成線上報名。

指導單位：吳鳳科技大學 課外活動發展組  
主辦單位：吳鳳科技大學 第14屆學生會



**【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

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！

誠實  
商店

Honest Store  
since 2012



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！



	獎學金名稱	申請資格	成績	繳交證件	申請期限
1	臺北市立聯合醫院提供院校長期照顧相關科系學生獎助金	各大專院校長期照顧、老人、高齡、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。
2	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性成績八十分以上。	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。
3	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。
4	苗栗縣中等以上學校清寒優秀學生獎學金	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。	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。 2. 體育成績即健康與體育成績在七十分以上者 3. 操行成績八十分以上	1. 申請書。 2. 低收入戶或家境困難由導師出具證明者。 3. 前一學期成績證明書。 4. 戶口名簿影本	校內申請時間：即日起至 109 年 3 月 20 日止，逾期概不受理。
5	南投縣優秀、清寒學生獎學金	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。	上學期成績平均在八十分以上，操行八十分以上。	1. 申請書 2. 戶籍謄本 3. 成績單 4. 學生證影印本 5. 低收入戶證明	校內申請時間：即日起至 109 年 3 月 20 日止，逾期概不受理。

6	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。
7	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。



8	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。	1. 申請書。 2. 前一學期成績證明書。 3. 獎懲紀錄。 4. 學生證影印本。 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。 6. 戶口名簿。	校內申請期限：即日起至 109 年 3 月 22 日止，逾期概不受理。
9	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	1. 學業成績平均在 80 分以上。 2. 體育成績 70 分以上（無體育成績者不在此限）。	1. 申請書。 2. 成績單。 3. 低收入戶證明或由導師出列清寒證明書。	校內申請時間：即日起至 109 年 3 月 20 日止，逾期概不受理。
10	花蓮縣清寒優秀學生獎學金	1. 設籍花蓮縣六個月以上。 2. 未享有公費待遇或未請領政府機關核發之獎學金。 3. 持有低收入戶證明或中低收入戶證明。	學業總平均成績八十分以上且無懲處紀錄	1. 申請書 2. 全戶戶口名簿影本。 3. 低收入戶或中低收入戶證明。 4. 學生證影本 5. 前學年成績證明單	校內申請時間：即日起至 109 年 4 月 10 日止，逾期概不受理。
11	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	1. 申請書 2. 前學期成績單 3. 戶口名簿影印本（由申請人加蓋私章） 4. 低收入戶證明	校內申請時間：即日起至 109 年 3 月 20 日止，逾期概不受理。
12	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。
13	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。

14	109 年度「嘉義市千盞燈—照亮眾學生」助學金	凡設籍嘉義市 6 個月以上	前一學期學業成績須達平均 70 分以上，德行成績甲等或 80 分以上	1. 申請表 2. 前一學期成績單正本 3. 學生證 4. 自傳	校內申請期限:即日起至 109 年 3 月 25 日止，逾期概不受理。
15	嘉女獅子會清寒獎助學金	凡設籍嘉義市 6 個月以上	學業成績 70 分以上及操行成績 80 分以上	1. 申請書 2. 前學期成績單 3. 清寒證明	校內申請期限:即日起至 109 年 4 月 17 日止，逾期概不受理。
16					

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~(三)

#### 一、【55週年校慶運動會】活動訊息相關訊息已公告校務通告及本組網頁周知。

(參賽者請於比賽前 30 分鐘至檢錄處點名)

(運動會當天檢錄處：100 公尺起點後方階梯)

#### 二、【108-2 體適能促進賽】活動訊息

- (一)報名日期：活動期間歡迎全校師生踴躍參與。
- (二)活動期間：109 年 4 月 14 日至 5 月 30 日(配合衛保組健康運動日)。
- (三)活動時段：每週二、四 17:30~18:30
- (四)活動項目：有氧塑身瑜珈、有氧塑身彼拉提斯。
- (五)活動地點：旭光中心韻律教室。
- (六)指導老師：外聘專業體適能教練。
- (七)評比方式：依體適能成效顯著者取前 5 名，各頒發精美禮品。

#### 三、【校外活動相關資訊】

- (一)「109 年全國大專校院運動會桌球、羽球、網球分區錦標賽」出賽相關規範
- (二)「109 年全國大專校院運動會」運動禁藥管制治療用途豁免申請時間表及賽內檢測起訖時間表
- (三)2020 佛光盃大學籃球邀請賽，徵求隨隊服務人員、大會工作人員報名簡章
- (四)「109 年度各級學校專任運動教練資格審定申請人手冊 ( 含審定作業時間預定表 )」
- (五)大型體育運動賽會及活動之防護措施處理原則
- (六)嚴重特殊傳染性肺炎中央流行疫情指揮中心，修訂「『COVID-19(武漢肺炎)』因應指引

**※相關活動訊息請至體育室網頁查閱！**

## 【運動健康園地】

### 《活力養身~彼拉提斯》

#### ~彼拉提斯的精髓~

現代人長時間的生活及工作壓力，無形中影響了身體的健康及體態，所以，運動除了減肥或瘦身外，身心的舒展、體態調整及酸痛減輕才是最終的目的。彼拉提斯運動強調專注的控制肢體動作，以改善體態的不平衡、預防運動傷害。

彼拉提斯的精髓即是建立彼拉提斯的六大原則。六大原則彼此息息相關，在運動當中扮演非常重要的角色。

#### 原則一：呼吸

呼吸是身體運行的基本元素，正確的呼吸方式可以幫助集中精神、專注在動作的細節上，並且放鬆肌肉，釋放身體不必要的壓力。每一套彼拉提斯運動都有特定的呼吸節奏，例如：脊椎伸展的動作通常搭配吸氣來進行，而脊椎彎曲的動作通常搭配吐氣來進行，如此可以有效的收縮腹部肌群，完成正確且有效的動作。

#### 原則二：核心

核心指的是彼拉提斯的能量區，也就是指腹部、背部、臀部及髖部肌群，現在的觀念尤其強調深層腹部肌肉的控制。

核心肌群強化可以穩定骨盆，骨盆平整才能支撐脊椎(尤其是腰椎，是人體的質量中心位置)，讓身體維持在中心線，所以，核心肌群的強化就是控制動作正確及穩定性的基本來源。當核心穩定，運動才會更有效率。彼拉提斯的運動可以有效誘發核心肌群的收縮，關於深層肌肉的收縮也有科學的證據。

#### 原則三：控制

彼拉提斯必須有效控制延展及力量。運動時若是無意識的動作，容易造成運動傷害，所以，運用控制力搭配核心肌群的穩定收縮，才可以有效達到各項動作目的的訓練。

#### 原則四：專注

彼拉提斯運動過程中，必須集中精神、思緒清晰，專注在每一個動作的細節上，才可確保動作的正確性，建立身體的本體感覺-自我修正姿勢動作的能力。尤其在動作轉換之間，專注力可以使動作順暢，提昇彼拉提斯的運動效能。

#### 原則五：流暢

彼拉提斯運動就像一首輕快優雅的舞蹈，每一個動作順暢的連接到下一個動作，時而舒緩，時而輕快。平穩、敏捷，在不急不徐的運動進行中，完成平衡且流暢的動作。相反的，過度緊繃的肌肉，不僅會限制關節的活動度，更容易造成運動傷害。因此，流暢的彼拉提斯練習，有助於保持體力，達到運動的目的。



**原則六：精確**

準確的動作是完成流暢練習的一大要素。彼拉提斯運動的每一個動作，都有明確的訓練目標，而動作的精確度重於動作的訓練次數，目的在得最大的運動效果。

彼拉提斯的六大原則，不僅必須確實的運用在運動中，更有助於日常的生活，無論是彎身、提重物，長時間的工作、走路，若都能運用六大原則，慢慢地將會發現，可以站在更直、更挺，腰酸背痛、肩頸酸痛改善了。這是健康上的重大改變，等著大家來發掘。

資料來源：台灣彼拉提斯協會

\* ~ 體育室暨衛保組共同關心您的健康 ~ \*



亮麗自信，從掌握自己的身心  
開始！