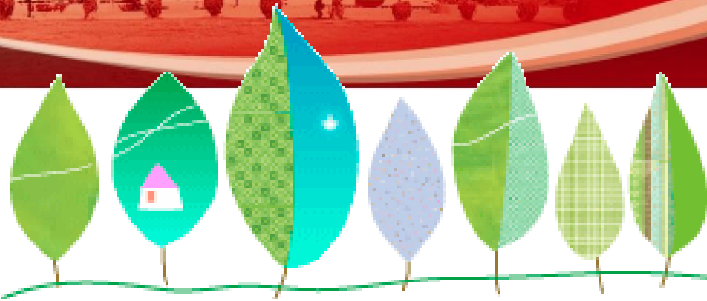




學務通報

學生事務處發行 109年4月01日出版 第4期



宣導事項



學務長室

性別平等教育宣導

生活輔導組

桃園市民住民族學生獎助要點、校慶保護智慧財產權活動照片、班級幹部訓練照片、108-2學生宿舍防震防災演練、智財權小題庫宣導

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

衛保-次氯酸水避免用在人體、洗手五步驟、酒精的正確使用方法、「齡光乍現」-體驗生命短片比賽海報
108.2生涯規劃講座

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添衣吾奉-二手衣海報、課外組線上服務宣傳

體育室

【55週年校慶運動會】成績揭曉、【55週年校慶運動會】活動集錦、【108-2體適能促進賽】活動訊息、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



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。





生活輔導組

【生輔組焦點訊息】



桃園市原住民族學生獎助要點

中華民國 107 年 1 月 4 日府原教字第 1070003335 號令訂定
 中華民國 107 年 10 月 16 日府原教字第 1070262090 號令修正
 中華民國 109 年 3 月 20 日府原教字第 1090067472 號令修正

- 一、桃園市政府（以下簡稱本府）為獎勵本市原住民族學生努力向上，發展特殊才藝表現，並培養原住民族優秀人才，特訂定本要點。
- 二、本要點獎助項目如下：
 - (一) 清寒獎助金及優秀獎學金。
 - (二) 生活津貼。
 - (三) 特殊傑出人才獎勵金。
- 三、本要點申請人資格如下：
 - (一) 清寒獎助金及優秀獎學金：設籍本市四個月以上，就讀教育部核准立案之國內公私立國民小學至大專院校原住民族學生。但不含各級學校一年級第一學期學生、各級學校進修部、推廣進修班、建教班、在職專班、進修補習學校、遠距教學、學分班、在職進修班、延長修業年限及研究所學生。
 - (二) 生活津貼：設籍本市四個月以上，就讀教育部核准立案之國內私立大專院校原住民族學生，其家庭總收入平均分配全家人口，每人每月在最低生活費二倍以下。
 - (三) 特殊傑出人才獎勵金：
 - 1、設籍本市四個月以上，就讀教育部核准立案之國內公私立國民小學至大專院校日間部原住民族學生，前一年度參加政府機關辦理之縣市級或全國級原住民族族語競賽、體育競賽及藝能競賽獲獎者或團體。但不含各級學校進修部、推廣進修班、建教班、在職專班、進修補習學校、遠距教學、學分班、在職進修班、延長修業年限及研究所學生。
 - 2、前目規定之獲獎團體，應由同一所學校學生組成，且學生均須符合前目規定之資格。
- 四、前點第一款所稱清寒之定義及範圍如下：
 - (一) 持有區公所核發之中低或低收入戶證明者。
 - (二) 單親家庭負教養責任之一方無力撫育者
 - (三) 父母一方亡故，而監護人無力教養者。
 - (四) 家庭有重大或緊急變故致生活困難者。
 - (五) 經申請人之就讀校方人員訪視後認定確實家庭生活困難。
- 五、第三點第二款所稱家庭總收入，依社會救助法第五條之一及第五條之三規定計算之；所稱全家人口，其範圍如下：
 - (一) 申請人。
 - (二) 一等親等之直系血親。

- (三) 同一戶籍或共同生活之直系血親或兄弟姊妹。
- (四) 前三款以外，認列綜合所得稅扶養親屬免稅額之納稅義務人。

六、本要點獎助基準及金額如下：

(一) 清寒獎助金：申請人前一學期成績總平均在七十分以上。

- 1、公私立大專院校組：每學期新臺幣一萬元。
- 2、公私立高中職組：每學期新臺幣六千元。
- 3、公私立國中組：每學期新臺幣四千元。

(二) 優秀獎學金：

- 1、公私立大專院校組：學業成績平均八十分以上，無任何一科不及格者，每學期新臺幣一萬元。
- 2、公私立高中組：學業成績平均七十五分以上，無任何一科不及格者。每學期新臺幣六千元。
- 3、公私立高職組：學業成績平均八十分以上，無任何一科不及格者。每學期新臺幣六千元。
- 4、公私立國中組：學業成績平均八十分以上，無任何一科不及格者。每學期新臺幣四千元。

(三) 公私立國民小學之學生，不分清寒及優秀生，由校方推薦申請學生名單，其名額分配按本市公私立國民小學原住民族學生總人數計算，每十人得發給一名，以其總人數除以十人，剩餘數未滿十人仍以十人計算；全校原住民學生總人數未滿十人者，得發給一名。分校比照辦理，各校各別平均分配名額，每學期新臺幣一千元。

(四) 生活津貼：每人每學期新臺幣四千元。

(五) 特殊傑出人才獎勵金：

1、獎勵項目如下(申請者僅能擇一申請，不得重複)：

- (1) 個人單項競賽項目：原住民族族語競賽、藝能競賽(音樂、舞蹈、美術、說唱藝術等)、體育競賽。
- (2) 團體競賽項目：原住民族族語競賽。

2、個人單項競賽獎勵金額如下：

- (1) 縣市級競賽：第一名新臺幣五千元；第二名新臺幣四千元；第三名新臺幣三千元。
- (2) 全國級競賽：第一名新臺幣六千五百元；第二名新臺幣六千元；第三名新臺幣五千五百元；第四名新臺幣五千元；第五名新臺幣四千五百元；第六名新臺幣四千元。

3、團體競賽獎勵金額如下：

- (1) 縣市級競賽：第一名每團新臺幣二萬元；第二名每團新臺幣一萬五千元；第三名每團新臺幣一萬元。
- (2) 全國級競賽：第一名每團新臺幣三萬元；第二名每團新臺幣二萬五千元；第三名每團新臺幣二萬元；第四名每團新臺幣一萬五千元；第五名每團新臺幣一萬元；第六名每團新臺幣九千五百元。

4、競賽未列名次，而以等第評比獲獎時，依下列方式辦理：

- (1) 等第評比列為特優、優等、佳作者，比照前二目第一名至第三名規定辦理，優勝或入選均不予獎勵。
- (2) 等第評比設有「特優」者：特優、優等、甲等、乙等，比照前二目第一名至第四名規定辦理。
- (3) 等第評比未設「特優」者：優等、甲等、乙等，比照前二目第一名至第三名規定辦理。
- (4) 特優取二名者，則優等比照前二目第三名規定辦理；取三名者，則優等比照前二目第四名規定辦理，其餘依序類推。

七、申請人應檢具下列文件於受理期間向就讀學校提出申請，逾期不予受理：

(一) 清寒獎助金及優秀獎學金：

- 1、申請書。
- 2、學生證影本或在學證明。
- 3、申請人或監護人之金融帳戶封面影本。
- 4、前一學期總平均百分制成績單正本或影本（影本須蓋與正本相章）。
- 5、領據。
- 6、區公所核發之中低或低收入戶證明。未領有中低或低收入戶證明者，須填寫家庭狀況訪視表。
- 7、切結書。

(二) 生活津貼：

- 1、申請表及申請附表。
- 2、學生證正反面影本(須蓋有當學期學校註冊章)或當學期在學證明書。
- 3、申請前三個月內之全戶戶籍謄本。(共同生活之直系血親或兄弟姐妹，與申請人不同戶籍，應一併檢附)
- 4、區公所核發之低收或中低收入戶證明書，或最近一年度全戶綜合所得稅清單，擇一檢附。
- 5、領據。
- 6、金融帳戶封面影本。

(三) 特殊傑出人才獎勵金：

1、個人單項競賽：

- (1) 個人競賽項目之申請書。
- (2) 獲獎獎狀或相關獲獎證明文件影本(影本須蓋與正本相符合章)。
- (3) 學生證正反面影本(須蓋有當學期學校註冊章)或當學期在學證明書。
- (4) 申請人或監護人之金融帳戶封面影本。
- (5) 領據。

2、團體組競賽：

- (1) 團體競賽項目之申請書。
- (2) 獲獎獎狀及相關獲獎證明文件影本(影本須蓋與正本相符合章)。
- (3) 學生證正反面影本(須蓋有當學期學校註冊章)或當學期在學證明書。

- (4) 申請學校單位金融帳戶封面影本及統一收據。
- (5) 領據。

八、受理期間及作業方式如下：

- (一) 清寒獎助金及優秀獎學金：由就讀學校於每年三月一日至三月三十一日及九月一日至九月三十日受理申請，並初審申請人申請文件及造具學生名冊，函文至本府複審。
- (二) 生活津貼：由就讀學校於每年三月一日至三月三十一日及九月一日至九月三十日受理申請，並初審申請人申請文件及造具學生名冊，函文至本府複審。
- (三) 特殊傑出人才獎勵金：由就讀學校於每年四月一日至四月三十日受理申請，並初審申請人申請文件及造具學生名冊，函文至本府複審。


九、清寒獎助金及優秀獎學金除國小組外，各組獎勵名額，在本府年度預算經費額度內予以調整，並擇優獎勵。

十、申請人如有休學、退學、戶籍遷出或喪失補助資格者，應主動告知本府，並繳還補助款。


十一、申請人如已領取與本要點各項之同性質獎勵或補助者不得申請。

十二、申請獎勵或補助所應檢具文件不完備者，本府應通知申請人或其就讀學校限期補正，逾期未補正者，駁回其申請。

十三、本要點所需經費，由本府原住民族行政局年度相關預算支應。



桃園市109年度原住民族學生特殊傑出人才獎勵金開始申請囉

- 一、桃園市政府為獎勵桃園市原住民族學生努力向上，發展特殊才藝表演，並培養原住民族優秀人才，特訂定旨揭要點。
 - 二、獎勵對象：設籍桃園市四個月以上，就讀教育部核准立案之國內公私立國民小學至大專院校日間部原住民族學生，前一年度參加政府機關辦理之縣市級或全國級原住民族族語競賽、體育競賽及藝能競賽獲獎者或團體。但不含各級學校進修部、推廣進修班、建教班、在職專班、進修補習學校、遠距教學、學分班、在職進修班、延長修業年限及研究所學生。
 - 三、申請期限：109年4月1日起至4月30日止。
 - 四、申請方式：向生活輔導組提出申請。
- 

108 學年度第 2 學期校慶保護智慧財產權活動照片 有獎徵答活動 109/3/27-28



說明：活動現場



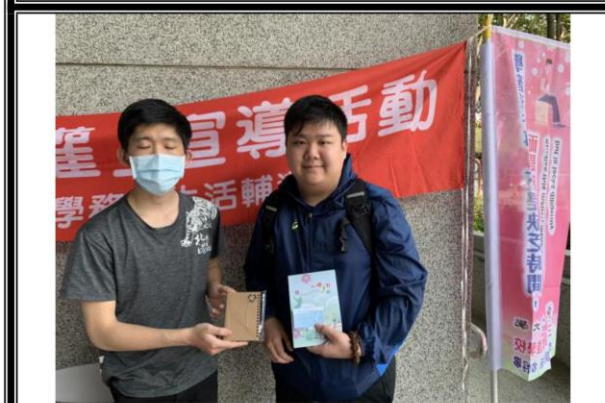
說明：活動現場



說明：活動現場



說明：活動現場



說明：活動現場



說明：活動現場

108 學年度第 2 學期「班級幹部訓練照片」
生有樓 SB902 會議室 (109/03/25)



說明：簽到



說明：簽到



說明：活動現場



說明：活動現場



說明：活動現場



說明：活動現場

108-2 學生宿舍

防震防災逃生演練

←EXIT



日期：109年4月15日

夜間防災逃生演練
18:00~18:40

學生宿舍自治會

保護智慧財產權宣導 11 題庫

11. (×) 利用德國人的音樂編曲，不必徵求著作財產權人的同意。

【說明：我國於 91 年 1 月 1 日加入世界貿易組織 (WTO) 後，即負有對 WTO 全體會員國國民之著作，提供「國民待遇」之保護義務，即其國民之著作，在我國境內亦受我著作權法之保護。德國為 WTO 會員國之一，德國人著作亦受我國著作權法保護，除有合於合理使用之情形外，應取得同意或授權。】

12. (○) 我們到表演場所觀看表演時，不可隨便錄音或錄影。

13. (○) 到攝影展上，拿相機拍攝展示的作品，分贈給朋友，是侵害著作權的行為。

14. (○) 把 CD 裡的流行歌曲錄下來販售牟利，是違反著作權法的行為。

15. (×) 網路上供人下載的免費軟體，都不受著作權法保護，所以我可以燒成大補帖光碟，再去賣給別人。

【說明：免費軟體只是授權利用人免費利用，但通常仍是受著作權法保護的著作，並不表示權利人拋棄權利。】

16. (×) 在網路上可以任意下載電腦程式。

【說明：任意在網路上下載受著作權法保護的電腦程式，涉及侵害著作財產權人之重製權及公開傳輸權，如逾越了合理使用的範圍，就必須得到權利人的同意。】

17. (×) 合法軟體所有人可以自己使用正版軟體，同時將備用存檔軟體借給別人使用。

【說明：正版軟體的所有人，可以因為「備份存檔」之需要複製 1 份，但複製 1 份僅能做為備份，不能借給別人使用。】

18. (○) 著作權包含著作人格權和著作財產權二種。

19. (○) 著作權法所保護的著作包括：語文、音樂、戲劇舞蹈、美術、攝影、圖形、視聽、錄音、建築、電腦程式、表演等 11 種。

20. (○) 著作財產權是財產權的一種，可以轉讓給他人，也可由繼承人依法繼承。





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

吳鳳科技大學防制學生藥物濫用宣教雙週刊(108-2 第 4

【毒家新聞】新興毒品年奪百命 19 人跳樓

毒品要人命！加拿大成為繼烏拉圭後，全球第二個允許娛樂用大麻合法流通的國家，不過，法務部提出警告，去年 100 人施用新興毒品死亡案件中，竟有 19 件不是因吸毒過量、混毒死亡，而是吸毒後，精神異常墜樓身亡，比例高達 19%。

國內因施用新興毒品後，產生幻覺而由高處墜落死亡的比例逐年上升，去年 100 人施用新興毒品死亡案件中，竟有 19 件因精神異常而無預警跳樓死亡，換言之，每 5 件因毒品死亡案件，就有 1 人吸毒後墜樓身亡，顯示濫用新興毒品的嚴重性，值得重視。

合成卡西酮 人如喪屍

去年法醫所檢驗新興毒品死亡人數為 100 人，其中檢出成分比率最高者為「合成卡西酮」，而「合成卡西酮」屬中樞神經興奮劑，俗稱的「浴鹽」、「喵喵」就是這類毒品。

由於施用合成卡西酮會出現情緒亢奮、煩躁多汗等現象，後期會產生焦慮、憂鬱、失眠、血壓及體壓上升、痙攣、抽搐，甚至會產生幻覺、攻擊性、暴力自殘等失去理智行為。

去年暴增 4 倍 黑數更多

而目前施用新興毒品致死原因，除施用過量致體內濃度過高、混用毒品毒性加成作用致中毒性休克死亡 2 大因素之外，近年來施用新興毒品後，因精神恍惚或發瘋似的產生幻覺，繼而發生從高處墜落的意外死亡比例，竟然由 2015 年 3 案、2016 年 5 案，去年一舉暴增至 19 案，今年雖尚未估計，但相信比例更高。

以去年 100 人死亡案例計算，平均 5 件就有 1 件係吸毒後自高處墜落死亡，比例高達 19%，值得重視。

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



**不飆車
不競速
不改裝**

加速超速競速 失速撞樹結束

飆車即涉公共危險罪。不但妨礙他人，嚴重影響自身安全！你的「極速傳說」將帶來慘痛後果！刺激快感後，別讓自己成為悲劇英雄。

飆車時衝撞員警或人，致使死亡，可處無期徒刑或七年以上有期徒刑，如重傷處三年以上十年以下有期徒刑。

集體飆車行為依道路交通管理處罰條例將處新臺幣三萬元以上，九萬元以下罰鍰，當場禁駛及吊銷駕照，嚴重者，沒入車輛，並接受道路交通安全講習。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】

環境用次氯酸水 應**避免**使用在人體

次氯酸水特性

- ◆穩定性差
- ◆保存期限不長
- ◆久放會失去效果
- ◆照光容易分解

存放注意

- ◆保存在不透光容器
- ◆放置兒童接觸不到的地方





良好衛生習慣好重要

注意個人手部衛生

肥皂勤洗手



掌對掌搓洗



右手掌對左手背
手指交叉搓洗，反之亦然



掌對掌，手指交叉搓洗



手指背對著另一手掌面
兩手交扣搓洗



左手掌包住右手指
旋轉式搓洗，反之亦然



左手掌包住右手指
前後旋轉，反之亦然



以清水清洗完畢

防疫小知識—

酒精的**正確**使用方法



“75%才能有效消毒”

濃度過高、過低都會影響消毒效果！



“可隨身攜帶消毒手部”

以2ml至5ml澈底搓洗雙手至酒精完全乾燥，
在方便洗手的地方，還是以肥皂正確洗手效果最好！



“不要噴在口罩上”

酒精無法澈底殺死分泌物上的病毒，
也可能影響口罩過濾效果！





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生涯規劃系列活動



「夢想啟程~探索與落實生涯計畫」



你想更了解自己的生涯方向嗎？

你正在尋找自己的夢想嗎？

這場講座將協助你：

尋找與釐清自己的生涯方向

並找尋前進目標的熱情



講題：108-2 生涯規劃系列活動-「夢想啟程~探索與落實生涯計畫」

講師：陳淑芳 諮商心理師

講座時間：109 年 4 月 14 日(二)下午 13:30~15:15

地點：生有樓 1 樓 SA103

對象：開放全校師生參與，歡迎同學主動報名，60 人(額滿為止)

活動詳細資訊請洽身心健康中心 林子婷老師 分機：24144





課外活動發展組

【課外組焦點訊息】



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。
2	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。
3	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。
4	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。
5	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。

課外組線上為您服務!!

【課外組信箱】 sa_clubs@wfu.edu.tw

【FaceBook社團】

吳鳳科技大學課外活動發展組

<https://www.facebook.com/groups/557926850891088/?ref=share>

「吳鳳課外組」ID：@wfusa

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://lin.ee/xwlhBZm>

QRCode:



【有任何問題歡迎加入我們詢問哦!!!】



添衣吾奉

二手衣募捐活動



活動日期

● 募集衣物日期：109/04/08-109/05/06

● 發送衣物日期：109/05/07

活動地點：本校花明樓TA203課外活動發展組



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課外組，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) 凡至課外組捐贈衣物之教職員工生，皆可獲得紀念品一份。
- (四) 課外活動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



體育室



【體育室焦點訊息】

~體育室~(四)

一、【55週年校慶運動會】成績揭曉：

編號	比賽項目(名次)	第 1 名	第 2 名	第 3 名	第 4 名	第 5 名
1	男生組 100 公尺	四消一 B 陳泓驤	夜休一 A 吳宗銘	四休三 A 林泳逸		
2	男生組 200 公尺	四休三 A 李宗鏞	四休三 A 林泳逸	四休一 A 廖清祐		
3	男生組 800 公尺	夜四休四 A 賴聖峰	夜四休四 A 趙翔皓	四休四 A 曾國禎		
4	男生組 1500 公尺	四休二 A 許廷豪	四消二 C 李嘉珉	四休一 A 楊騰貴		
5	男生組 4×100 公尺 接力	休閒系 李宗鏞 林泳逸 吳曜祖 楊騰貴	夜四休四 A 彭庭章 夏育誠 賴崇任 趙翔皓	夜四休四 A 劉宗翰 陳紹翔 蒲琮友 莊祐旭		
6	男生組跳遠	四休二 A 吳曜祖	四休三 A 林泳逸	四機一 A 吳鈺霖		
7	女生組跳遠	四休二 A 許佩真	四休三 A 朱碧惠			
8	學生男生組拔河	電機系	車輛系	休閒系	安管系	
9	進修學院-同心協力	二技休二 A	二技休二 A	二技幼一 A		
10	進修學院-九宮格	二技休二 A	二技幼一 A	二技幼二 B		
12	教職員-同心協力	數位管理學院	學務處			
13	教職員-九宮格	圖資處	教務處	數位管理學院	學務處	

二、【55週年校慶運動會】活動集錦：



三、【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 11 日至 4 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。

四、【校外活動相關訊息】

- (一) 因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情，有關各大專校院游泳課程實施
- (二)「109 年度運動科學研究發展獎勵申請」
- (三)「辦理 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)「大型體育運動賽會及活動之防護措施處理原則」
- (五)「運動防護員資格檢定辦法」之課程採認申請」
- (六)「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)」

※相關活動訊息請至體育室網頁查閱！

【運動健康園地】

《運動要 20 分鐘以上才有效？醫：錯！有動就是在燃脂》



分次運動燃燒脂肪，上班族也一樣能變瘦

養成運動習慣很重要，但更重要的是持續的時間。曾聽過有人這麼說，有氧運動沒有持續二十分鐘，就不會有燃脂效果；那如果我是利用通勤時間，分次走路也能達到運動效果嗎？有氧運動要持續二十分鐘，才能燃脂的說法，是因為大家認為在開始運動的前二十分鐘，其熱量來源是碳水化合物，之後才會開始燃燒脂肪。不過，這當中有些誤會。

當我們身體靜止不動時，為了維持固定的姿勢，加上呼吸和消化，肌肉看似沒有動，但其實是處於活動狀態。這時候脂肪就是熱量來源。正確說法應該是脂肪細胞所含的中性脂肪會分解出脂肪酸，釋放於血液裡。

當我們活動肌肉，開始運動後，所需的熱量就會突然提高。於是，以肝醣形式儲存在肌肉裡的碳水化合物會被分解出來，成為熱量來源，因為肝醣比脂肪更好利用。一百公尺到四百公尺的短跑比賽，肝醣的分解速度正是決勝負的關鍵。

之後，當肝醣變少時，脂肪細胞所分解的脂肪酸就會成為主要熱量源。然後脂肪不斷分解，如果是長達一百二十分鐘以上的馬拉松，所用的熱量源幾乎都是脂肪酸。不過，運動前二十分鐘，消耗的熱量源是肝醣，之後才是脂肪酸的說法，其實並沒有明確的時間點。

開始運動的時候，脂肪就開始分解了，肝醣的消耗也會隨著肝醣的減少而變低。「二十分鐘」這個數字只能說是肝醣消耗殆盡的時間標準，就算只運動五分鐘，脂肪也在燃燒。

不管你是分次有氧運動或持續地有氧運動，都會消耗脂肪。關鍵在於有氧運動的總合時間。如果沒辦法連續跑步三十分鐘，那就分成五次來跑，每次跑七分鐘，總合時間還比三十分鐘多。沒有運動習慣的人，分解脂肪，將其轉換為熱量源的能力本來就比較差。所以剛開始可能脂肪沒有減少的跡象；但只要持續有氧運動，就能讓這項能力變強，就可以燃燒脂肪，消耗熱量。

所以才會說，持續就是力量。

運動強度也會影響肝醣和脂肪，何者會成為熱量源的結果。激烈運動會消耗較多的肝醣，長時間的輕度運動則會消耗較多的脂肪。

不過，若是做激烈運動，運動結束後脂肪會繼續燃燒，所以就整體來看，激烈運動與輕度運動的內臟脂肪減少量並沒有太大差距。因此，選擇適合自己，也能辦得到的運動就對了，切記要持之以恆。 [資料來源：早安健康](#)