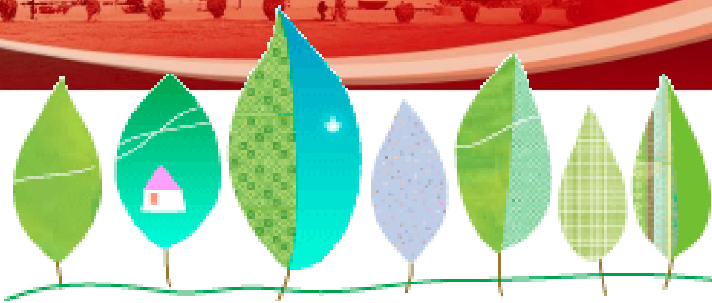




# 學務通報

學生事務處發行 109 年 5 月 29 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

109-1學雜費減免須知、109-1我家宿舍續住申請、智財權小題庫宣導

### 軍訓室

參加大型活動安全注意事項、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、108.2交通安全標語比賽得獎名單

### 身心健康中心

防疫新生活運動、落實防疫生活解封、嘉玲的返家必做防疫清單、108-2成長營海報

### 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、課外組線上服務宣傳、109級畢業典禮注意事項、畢業典禮流程表、109級畢業典禮各畢業班參與直播數位教室分配一覽表、109級畢業典禮上台受獎學生名單、校外獎學金申請公告

### 體育室

108-2系際盃球類競賽成績揭曉、系際盃球類競賽活動集錦、5月份運動場館借用及辦理活動時程、109級應屆畢業生「體育優良獎」推薦名單、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 21933

性侵害及性騷擾求助專線

承辦人：洪照惠 電話：05-2267125 轉 21933 位置：生有樓 1 樓 B105



### 讓我們共同營造性別友善校園



## 遇到性騷擾該怎麼辦？

研究指出，受害者最常使用以下策略：

1. 不理會騷擾者的行為
2. 避開騷擾者可能出現的地方
3. 與信任的人討論
4. 找騷擾者提出面質
5. 提出申訴



第一項最常用，卻最無效  
第五項最少用，卻最有效



# 生活輔導組

## 【生輔組焦點訊息】



### 109-1 學雜費減免開始受理申請囉

109 學年度第 1 學期學雜費減免即日起受理申請至 109 年 10 月 8 日(四)止。

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	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)
低收入戶學生	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)
中低收入戶學生	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)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。**

# 109學年度第1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。

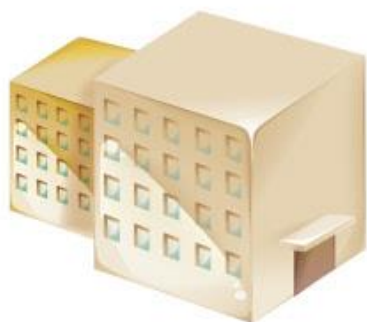
&申請日期即日期至109/9/30(三)，如領取註冊單上未有住宿費請至生活輔導組更換新的註冊單。

&109學年度第1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

51. (○) 小蔡將周杰倫的 CD 新歌轉成 MP3 檔案後，放在網站上供人下載，是違反著作權法的行為。
52. (○) 我用筆名在網路 BBS 站上發表一篇文章，同樣享有著作權。
53. (○) 演講內容是語文著作，同學要錄音前要先徵求演講人的同意！
54. (○) 沒有獲得著作權人的同意或授權，任意上傳、下載或轉貼別人的著作是一種侵害著作權人的「重製權」及「公開傳輸權」的網路盜版行為。
55. (○) 除合理使用外，在公開場所播放或演唱別人的音樂或錄音著作，應徵得著作權人的同意或授權，至於同意或授權的條件，可以找音樂著作的著作權仲介團體洽談。
56. (○) 著作權採「創作保護主義」，也就是說，著作人在著作完成時就取得著作權，受到著作權法的保護，不必到政府機關申請登記或註冊。
57. (○) 「合理範圍內」才能影印別人的著作，如果已超出合理範圍，會造成替代市場。如果大家都用非法影印而不買書，以後就沒有出版社願意花錢出書啦。
58. (○) 按月繳交會費不等於取得合法授權，下載音樂、軟體或影片，要選擇經過合法授權的網站，以免誤觸法網。
59. (○) 未經著作權人的授權而抄襲別人的研究報告，是一種侵害著作權的行為！我們的智慧應該用在創作，而不是抄襲！
60. (○) 情書也是受到著作權法保護的語文著作，未經作者同意而隨便公開別人的情書，是一種侵害別人公開發表權的行為。





# 軍訓室

## 【軍訓室焦點訊息】



### 參加大型活動安全注意事項

同學在課餘或放假時，有可能會呼朋引伴一同參加學校或坊間舉行的大型活動，以放鬆心情或紓解壓力，但還是要提醒各位同學，參加任何活動都有風險，只要做好事前準備，就可儘量遠離危險。以下提醒同學注意事項，請參考配合：

一、大型活動係指文教藝術、體育競技、育樂休閒、慈善公益、生活新知及良俗節慶等大型活動。

二、參加活動前先詳查舉辦單位及舉行場地相關資訊（是否投保意外、平安或醫療險等），除避免假票詐騙情事發生外，更可了解活動禁止或配合事項（如是否允許拍攝、管制飲酒、禁止攜帶危險【爆裂】物品、或於出入口實施安檢等）及舉辦活動精神與意義。

三、進入活動會場時千萬不要攜帶任何易燃易爆、有毒物品、刀具及金屬器械等，除避免發生危險外，也可免除誤會情事發生。大型活動現場必然人多事雜，貴重物品儘量少帶或不帶，謹防遺失。如須攜帶，可以把錢包放在貼身、有扣的口袋裡；如有背包，則應放在胸前、用手抱住。

四、建議參加同學根據自己的身體狀況和當天天氣預報，穿著適宜的衣物入場。尤其要提醒女同學，儘量勿著裙裝和高跟鞋入場，預防萬一發生緊急事件，褲裝與便於運動的鞋子能提供更多保護。

五、注意活動場所為室內者宜寬敞，首先應熟悉活動場所之位置圖、避難逃生路線圖及平面圖。提醒同學熟習相關消防（逃生）器材如滅火器、緩降機等之使用方式，方能確保室內活動時之安全。

活動場所為室外者宜空曠，並應選擇安全無虞之處所（例如場所靠近水邊，應注意有無救生員、救生圈或救生艇等救生裝備；如臨近道路者，是否有安排交通管制人員）。如發現活動場所為搭蓋臨時性建築物者，可向主辦單位反映，如未改善前儘量避免參加。

六、活動時應提高安全意識，遠離危險源，例如探照燈（架）、鋼瓶、大型音箱喇叭或鋼架舞台等。

七、如為夜間活動，儘量勿獨身前往，以保護自身安全；若欲參加時，建議於活動當地尋找住宿地方。

同學若發生各類意外事件，可運用學校

校園安全 24 小時值勤聯繫電話(05)2260135 請求協助。

吳鳳科技大學菸害防制宣教雙週刊(108-2 第 8 期)

**為什麼二手菸的傷害比一手菸還大？**

吸菸不僅有害健康，危害無辜旁人的健康更甚。同樣體積的一根菸，二手菸比一手菸更毒。

這是因為口吸的力量，點燃一根菸時，中間較少的主流煙含有較多氧氣，燃燒也較完全。周圍部份較多的旁流煙，燃燒卻不完全。而在癮君子旁邊，吸入的不只是旁流煙，還包括抽菸的人吸入後再吐出的煙。



二手菸的危害有多大，台中慈濟醫院呼吸治療科主任、肺癌團隊召集人黃軒在《生命在呼吸之間》一書中指出：

● **丈夫吸菸的婦女罹患肺癌風險增加**

與其他已婚但是配偶並沒有吸菸的婦女比較，因丈夫有吸菸而常吸到二手菸的女性罹患肺腺癌的危險係數增加 2 倍。

● **父母有抽菸，禍延兒女**

研究發現，分析肺癌患者及其子女的資料後發現，若爸媽吸菸，小孩罹患肺癌的風險，比爸媽都不吸菸的孩子增加 1.7 倍，得膀胱癌的風險，高出 1.5 倍；罹患鼻癌的風險，高出 3 倍。

處於生長發育期的孩童，對香菸中的致癌物質特別敏感，被動吸入二手菸的影響更加不容忽視。曾有一位年僅 18 歲女性病人因咳嗽、胸痛就醫確診為肺癌。她沒有抽菸，但父母喜歡抽水菸。

如果兒童長期吸入二手菸中的尼古丁，到了青少年時期，更難抗拒吸菸的誘惑。加拿大一項研究顯示，學童唾液內若含有古丁尼 (cotinine，一種尼古丁代謝物)，青少年時加入吸菸族的比率，將是其他一般學童的 2 倍。

研究也發現，即將進入青春期的九、十歲少男少女，比幼兒時期更容易受家中二手菸環境的影響，產生吸菸的欲望。這些吸菸率逐年隨年齡增加上升趨勢，顯示這些少男少女未來在 25~30 年後肺癌會持續增加，所以菸害防制預防教育工作還是很重要的。

**軍訓室暨校安中心 關心您**

吳鳳科技大學防制學生藥物濫用宣教雙週刊(108-2 第8期)

## 毒家消息—新型態毒品資訊

### 黑幫堂口設大麻分裝廠 赫見新興毒品「彩虹菸」

〔記者邱俊福／台北報導〕北市警大安分局經長期蒐證，昨晚逮捕男子邱乙書到案，發現該工廠以茶葉袋包裝毒品掩飾，共起獲大麻、梅片、粉狀搖頭丸，以及含有一粒眠、FM2 成分的新興毒品「彩虹菸」等各式毒品，詢後將依毒品送辦。



警方表示，「彩虹菸」為目前市面已開始流傳的新興毒品，其內容物常混摻有 MDMA、愷他命、一粒眠及 FM2 等成分，外型漂亮，且吐出的雲霧能同時呈現 7 彩等多種顏色，常能吸引年輕人好奇吸食，且因一粒眠及 FM2 成分，具有安眠效果（早期的強姦藥丸亦含有此種成分），故也容易被做為昏迷女性使用。

該大麻花等毒品運送到據點後，再開始秤重、分裝、高壓封膜、販售，交易數量龐大，甚至連毒品大盤商都會至該據點大量採購，將持續追緝上游毒品來源。

### 早知如此，何必當初一吸毒的下場

日前高市出現驚險的警匪對峙！一名李姓通緝犯與警僵持長達 40 分鐘，多名特勤幹員將車子團團圍住，一度作勢破窗，最後才逼使李男開車門就範，李說，因販毒遭判刑 28 年多，車內還有毒品，才會遲遲不下車。

警方說，37 歲李男有毒品前科，目前無業，身揹傷害及竊盜 4 項通緝，其中一起毒品案遭刑 28 年 10 月。昨李開車找友人，行經三民區大順路口時，遇上保大特勤警網，李心虛將車開到一旁汽車百貨的停車格，此舉反而引起警方注意。

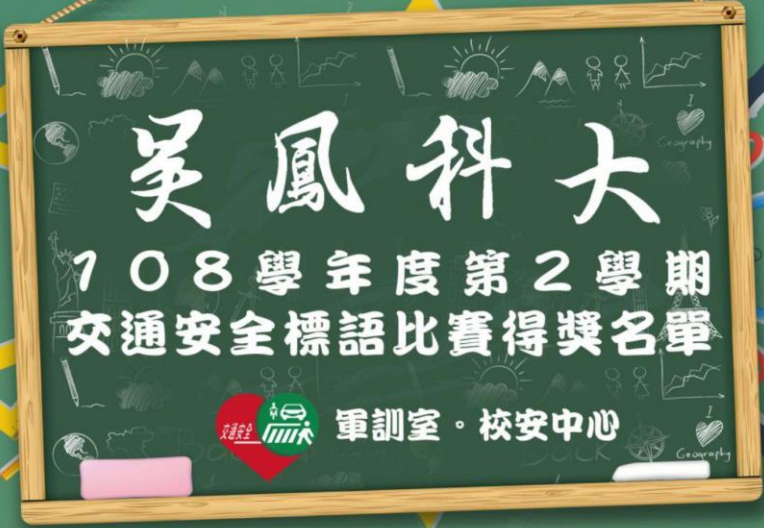


特勤小隊長黃慶和及警員趨前盤查，但李男不下車，大批警力接獲通報趕到，將車子團團圍住，幹員先以「該面對還是要面對」來喊話，但李置之不理，最後作勢破窗才逼得李開門，警方在車內起出 2 包安毒，重約 70 公克，訊後依法送辦。（湯寶隆／高雄報導）


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





**吳鳳科大**  
108學年度第2學期  
交通安全標語比賽得獎名單

 軍訓室·校安中心

 **觀管3B 蔡芷涵**  
勸君行車多禮讓，平安回家有夠讚。


 **觀管2A 蘇芸淇**  
心頭常亮紅綠燈，安全行駛伴一生。

 **觀管1A 李旻祐**  
騎車快如風火輪，他日輪下成亡魂。

 **餐研1A 羅邦彥**  
把酒言歡，一人清醒；酒後駕車，萬萬不行。

# 吳鳳科大

## 108學年度第2學期 交通安全標語比賽得獎名單

 軍訓室·校安中心



運休2A 黃子軒

競速遊戲剛開始，生命跟著在倒數。



消防4B 廖唯任

駕車醉醺醺，人生慘兮兮。



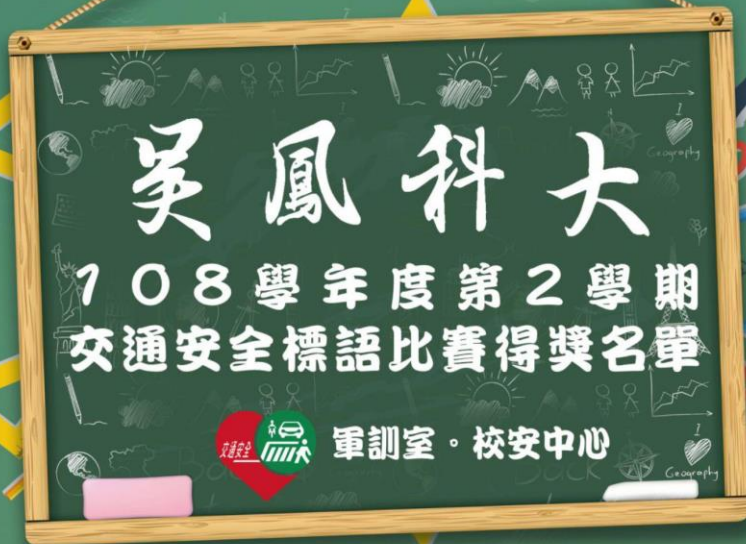
造型2A 吳家慶

最上道，醉不上道。



餐研1A 黃雅琪

大眾運輸便利多，回家出門好幫手。



長照1A 涂楷祥

酒後搭小黃，安全免榜惶。



餐管2A 林岱賢

油門衝衝衝，壽命傷傷傷(台語)。



雙軌電機1A 林宥維

頭上有一帽，安全有一套。



雙軌電機1A 林宥維

最上道，醉不上道；醉上道，最不上道。



# 身心健康中心



【身心健康中心焦點訊息】

衛生福利部疾病管制署  
TAIWAN CDC 告

落實防疫  
輕鬆生活

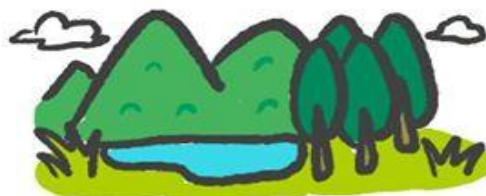
## 防疫新生活運動 戶外活動篇!



保持雙手潔淨勤洗手  
隨身攜帶乾洗手或酒精



保持社交距離  
愛有多深距離有多遠



出遊踏青首選  
人潮少的開放空間



搭乘大眾運輸工具或無法保持  
社交距離時應全程戴口罩



配合景點人流管制  
人太多的地方先別去



# 嘉玲的返家必做防疫清單

- 正確脫口罩再丟棄
- 外出服更換為家居服
- 肥皂洗手20秒
- 臉上的病菌也要洗乾淨
- 外出包.鑰匙.手機以酒精擦拭消毒





# 飛翔的心 自我成長營

## 「飛向心潭，翱翔未來」



熱血×青春×冒險×歡笑×感動×蛻變



活動日期：109年6月12日（五）9:00~21:00

活動地點：本校花明樓前廣場及其他戶外場地

活動對象：本校教職員生

報名方式：請至「身心健康中心」索取  
報名表填寫（TA205）



線上報名<https://www.surveycake.com/s/PxX9G>

或洽 身心健康中心 唐睿儀 老師(分機24143)

**活動名額有限!!**

**飛翔的心誠摯地邀請你一同參與**

# 落實防疫 生活解封

潛伏期14日x4個週期=56日本土無確診



1. 肥皂勤洗手、咳嗽掩口鼻
2. 保持社交距離或戴口罩
3. 落實實名(聯)制
4. 生病在家休息或就醫



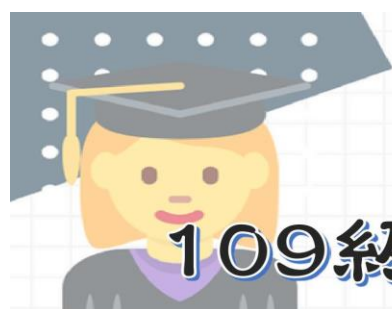
藝文、餐飲、休閒活動場所  
不受人數限制



# 課外活動發展組



## 【課外組焦點訊息】



## 吳鳳科技大學

### 109級畢業典禮注意事項

本校將於**109年6月13日（六）**分別於生有樓一樓廣場(主場)及各班教室舉行畢業典禮，當日重要事項請老師及畢業同學配合及注意：

- 一.當日行程請參考『**附件一、畢業典禮流程表**』，請**畢業班導師隨班全程參與畢業典禮**。
- 二.**09:00至09:30**請同學於各畢業班直播數位教室集合且**學士服著裝完畢**（請參考『**附件二、109級畢業典禮各畢業班參與直播數位教室分配一覽表**』）。
- 三.本屆畢業典禮不主動邀請貴賓及家長，如有因畢業生離校搬運物品而須前來接送之**家長**，請直接前往**花明樓家長觀禮區**就座，並遵守蒞校須知（請參考『**附件三、109級畢業典禮家長及來賓蒞校須知**』）。
- 四.有獲獎之同學（請參考『**附件四、109級畢業典禮上台受獎學生名單**』）請於**109年6月10日13:30**前往生有樓一樓廣場(主場)參加彩排；**109年6月13日**畢業典禮當日**09:30**至生有樓一樓報到處簽到，然後至指定教室等候上台。
- 五.獲獎之同學，畢業典禮當日務必**戴學士帽、著深色長褲、皮鞋**上台領獎。
- 六.畢業典禮相關事項，將另行於學校網站首頁「**畢業典禮專區**」公告。學務處課外活動發展組 提醒您





# 109級畢業典禮流程

109年6月13日(星期六)



項次	時間	內容	備註
1	09 : 00~09 : 30	畢業生開始換裝	請各班導師協助
2	09 : 30~10 : 00	三部畢業生教室就位	
		受獎代表集合	著學士服
3	10 : 00	畢業典禮開始	
4	10 : 00~10 : 05	播放校長致詞影片	【事先預錄】
5	10 : 05~10 : 10	播放董事長致詞影片	【事先預錄】
6	10 : 10~10 : 15	播放在校生致歡送詞影片	【事先預錄】幼保系張雯琇學生代表致詞
7	10 : 15~10 : 20	畢業生致感謝詞	各畢業班推派一名同學在班級致詞
8	10 : 20~10 : 25	頒發薪火相傳獎	【現場直播】
9	10 : 25~10 : 30	頒發校長獎	【現場直播】
10	10 : 30~10 : 35	頒發學業成績優良獎	【現場直播】各系之三部及研究所各班學業成績最高者上台領獎。
11	10 : 35~10 : 40	頒發服務優良獎	【現場直播】各系之三部及研究所各班一名代表上台領獎。
12	10 : 40~10 : 45	頒發勤學優良獎	【現場直播】各系之三部及研究所各班一名代表上台領獎。
13	10 : 45~10 : 50	頒發校友會理事長獎	【現場直播】
14	10 : 50~10 : 55	頒發校友會圓夢基金勵學獎學金	【現場直播】
15	10 : 55~11 : 00	頒發傑出校友獎	【現場直播】
16	11 : 00~11 : 05	頒發服務達人獎	【現場直播】
17	11 : 05~11 : 10	頒發終身學習獎	【現場直播】
18	11 : 10~11 : 15	頒發全國大專優秀青年獎	【現場直播】
19	11 : 15~11 : 20	頒發學位證書暨撥穗	【現場直播】各系及各研究所一名代表上台接受校長頒證與撥穗。
20	11 : 20~11 : 25	唱畢業歌	【現場直播】由休閒四A曾詩萍同學領唱。
21	11 : 25~11 : 35	導師為畢業生撥穗，或是畢業生相互撥穗	播放回顧影片
22	11 : 35	禮成	

109級畢業典禮各畢業班參與直播數位教室分配一覽表

系所	部門	班級簡稱	導師	樓別	教室編號
消防系(所)	日間部	四技消防四A	張正瑜	花明樓	TA503
消防系(所)	日間部	四技消防四B	周澤亨	花明樓	TA505
消防系(所)	日間部	四技消防四C	麥守義	花明樓	TA609
安全科技與管理系	日間部	四技安管四A	吳震能	花明樓	TA710
電機工程系	日間部	四技電機四A	吳文誌	花明樓	TA701
電機工程系	日間部	四技電機四B	林永欽	花明樓	TA713
機械工程系	日間部	四技機械四A	朱俊儀	花明樓	TB001-1
機械工程系	日間部	四技機械四B	吳溪釧	花明樓	TA507
應用數位媒體系(所)	日間部	四技應媒四A	許榮望	生有樓	SB312
應用數位媒體系(所)	日間部	四技應媒四B	許榮望	生有樓	SB313
應用數位媒體系(所)	日間部	四技應媒四C	許榮望	生有樓	SB312
行銷與流通管理系	日間部	四技行流四A	白純菁	文鴻樓	A317
資訊工程系	日間部	四技資工四A	葉建廷	花明樓	TB304
應用遊戲科技系	日間部	四技應遊四A	黃仁芬	花明樓	TA615
觀光休閒管理系	日間部	四技觀管四A	洪飛恭	文鴻樓	A513
觀光休閒管理系	日間部	四技觀管四B	蔡慧芳	文鴻樓	A511
休閒遊憩與運動管理系	日間部	四技休閒四A	卓世鏞	旭光中心	SA101
餐旅管理系(所)	日間部	四技餐管四A	張凱雯	花明樓	TA810
餐旅管理系(所)	日間部	四技餐管四B	羅德維	花明樓	TA809
餐旅管理系(所)	日間部	四技餐管四C	陸惠玲	花明樓	TA808
應用日語系	日間部	四技應日四A	林由紀惠	國棟樓	B101
美髮美容造型設計系	日間部	四技造型四A	葉鎧瑜	國棟樓	BB06
幼兒保育系	日間部	四技幼保四A	賴媛姬	國棟樓	B306
長期照護系	日間部	四技長照四A	林家惠	花明樓	TA502
光機電暨材料研究所	日間部	光研二A	徐煒峻	花明樓	TA611
消防系(所)	日間部	消防研二A	陳耀漢	花明樓	SA405
應用數位媒體系(所)	日間部	應媒研二A	洪萬富	生有樓	SB415
餐旅管理系(所)	日間部	餐管研二A	羅德維	花明樓	TA909
機械工程系	進修部	四技機械四A	楊淵成	花明樓	TA510
電機工程系	進修部	四技電機四A	林永堅	花明樓	TB803

109級畢業典禮各畢業班參與直播數位教室分配一覽表

系所	部門	班級簡稱	導師	樓別	教室編號
行銷與流通管理系	進修部	四技行流四A	李懷義	文鴻樓	A313
消防系(所)	進修部	四技消防四A	陳永泰	花明樓	TA709
休閒遊憩與運動管理系	進修部	四技休閒四A	趙國斌	旭光中心	U109
餐旅管理系(所)	進修部	四技餐管四A	陳明良	花明樓	TA909
觀光休閒管理系	進修部	四技觀管四A	許翠珠	文鴻樓	A512
消防系(所)	進修學院	進技消防二A	麥守義	花明樓	TA608
電機工程系	進修學院	進技電機二A	王顯華	花明樓	TA711
機械工程系	進修學院	進技機械二A	曾薇蓉	花明樓	TA509
行銷與流通管理系	進修學院	進技行流二A	黃隆建	文鴻樓	A314
餐旅管理系(所)	進修學院	進技餐管二A	曾薇蓉	花明樓	TA909
休閒遊憩與運動管理系	進修學院	進技休閒二A	肖咏梅	旭光中心	U107
美髮美容造型設計系	進修學院	進技造型二A	卓聖水	國棟樓	BB05
幼兒保育系	進修學院	進技幼保二A	陳玉芳	國棟樓	B401
幼兒保育系	進修學院	進技幼保二B	鄭美華	國棟樓	B503
長期照護系	進修學院	進技長照二A	林健男	花明樓	TA501
電機工程系	進修專校	進專電機二A	林永欽	花明樓	TA715
機械工程系	進修專校	進專機械二A	戴子淳	花明樓	TB103
休閒遊憩與運動管理系	進修專校	進專休閒二A	蔡守浦	旭光中心	U001
休閒遊憩與運動管理系	進修專校	進專休閒二B	趙國斌	旭光中心	U105
幼兒保育系	進修專校	進專幼保二A	鄭美華	國棟樓	B503



吳鳳科技大學

# 109級畢業典禮 家長及來賓蒞校須知

因應新冠肺炎疫情，本校109級畢業典禮當日(6/13)不主動邀請貴賓及家長，如有因畢業生離校搬運物品而須前來接送之家長，請務必轉知畢業生要求家長遵照以下規定辦理：

- 1、畢業典禮當日入校無門禁管制，惟入校仍須配合量測額溫，超過**37.5**度者，禁止入校。
- 2、家長來賓請勿進入各畢業班教室及畢業典禮主會場。本校已於花明樓廣場設有家長來賓觀禮區，可於登記後入座觀賞畢業典禮直播。
- 3、各系亦可依照中央流行疫情指揮中心規定設置家長休息區，請務必要求實名登記並配戴口罩、手部消毒及保持防疫距離。
- 4、為營造畢業溫馨氣氛，本校特於若干景點設置畢業裝置藝術，歡迎家長於畢業典禮期間前往打卡拍照。打卡地圖本週將公告於課外組及畢業生聯誼會粉專，請鼓勵師生及蒞校家長前往取景、打卡、上傳、抽獎。

學務處課外活動發展組 感謝您

吳鳳科技大學 109 級 應屆畢業生 薪火相傳獎名單

序號	系別	學制	班級	姓名	備註
1	行銷與流通管理系			李俊勳	

吳鳳科技大學 109 級 應屆畢業生 校長獎名單

序號	系別	學制	班級	姓名	備註
1	消防系	四技	消防四 A	張心瑀	

吳鳳科技大學 109 級 應屆畢業生 學業成績優良獎名單

序號	系別	學制	班級	姓名	備註
1	光機電暨材料研究所	研究所	光研二 A	李忠義	
2	消防研究所	研究所	消研專二 A	衡俊年	
3	應用數位媒體研究所	研究所	應媒研專二 A	洪慧菊	
4	餐旅管理研究所	研究所	餐管研二 A	呂桂妙	
5	機械工程系	四技	機械四 A	簡嘉均	
6	機械工程系	四技	機械四 B	廖政傑	
7	電機工程系	四技	電機四 A	陳豐麟	
8	電機工程系	四技	電機四 B	莊秉強	
9	安全科技與管理系	四技	安管四 A	莊凱智	
10	消防系	四技	消防四 A	林志鳴	
11	消防系	四技	消防四 B	李岳霖	
12	消防系	四技	消防四 C	翁崇禎	
13	行銷流通與管理系	四技	行流四 A	黃柏鄔	
14	應用數位媒體系	四技	應媒四 A	紀翊伶	
15	應用數位媒體系	四技	應媒四 B	郭羽軒	
16	應用數位媒體系	四技	應媒四 C	謝依璇	
17	資訊工程系	四技	資工四 A	陳余誠	
18	應用遊戲科技系	四技	應遊四 A	葉家齊	
19	應用日語系	四技	應日四 A	陳婕寧	
20	休閒遊憩與運動管理系	四技	休閒四 A	許文馨	
21	餐旅管理系	四技	餐管四 A	王楷強	
22	餐旅管理系	四技	餐管四 B	許毓琇	
23	餐旅管理系	四技	餐管四 C	黃玉雲	
24	觀光休閒管理系	四技	觀管四 A	陳玫瑜	
25	觀光休閒管理系	四技	觀管四 B	莊伊瑩	
26	美容美髮造型設計系	四技	造型四 A	鄭雅娟	
27	美容美髮造型設計系	四技	造型四 A	盧耿信	
28	幼兒保育系	四技	幼保四 A	張壹粧	
29	長期照護系	四技	長照四 A	徐苙耘	
30	觀光休閒管理科	五專	觀管五 A	劉怡鈞	
31	機械工程系	四技	夜機械四 A	陳諭德	

32	電機工程系	四技	夜電機四 A	譚小悟	
33	消防系	四技	夜消防四 A	吳郁辰	
34	行銷流通與管理系	四技	夜行流四 A	黃順鴻	
35	休閒遊憩與運動管理系	四技	夜休閒四 A	許皓翔	
36	餐旅管理系	四技	夜餐管四 A	陳哲昱	
37	觀光休閒管理系	四技	夜觀管四 A	陳婉萍	
38	機械工程系	二技	進技機械二 A	蔡文偉	
39	電機工程系	二技	進技電機二 A	陳如雲	
40	行銷流通與管理系	二技	進技行流二 A	李梅祺	
41	消防系	二技	進技消防二 A	劉鵬雄	
42	幼兒保育系	二技	進技幼保二 A	薛琇文	
43	幼兒保育系	二技	進技幼保二 B	洪惠玲	
44	休閒遊憩與運動管理系	二技	進技休閒二 A	蘇英春	
45	餐旅管理系	二技	進技餐管二 A	蕭聿卉	
46	美容美髮造型設計系	二技	進技造型二 A	趙心雅	
47	長期照護系	二技	進技長照二 A	陳祥志	
48	電機工程科	二專	進專電機二 A	林建德	
49	機械工程科	二專	進專機械二 A	蘇葆勝	
50	休閒遊憩與運動管理科	二專	進專休閒二 A	劉雅紋	
51	休閒遊憩與運動管理科	二專	進專休閒二 B	林平麒	
52	幼兒保育科	二專	進專幼保二 A	林子微	

吳鳳科技大學 109 級 應屆畢業生 服務優良獎名單

序號	系別	學制	班級	姓名	備註
1	光機電暨材料研究所	研究所	光研二 A	賴宗正	
2	消防研究所	研究所	消研專二 A	謝松樹	
3	應用數位媒體研究所	研究所	應媒研專二 A	卓香圻	
4	餐旅管理研究所	研究所	餐管研二 A	吳羽婷	
5	機械工程系	四技	機械四 A	李彥霖	
6	機械工程系	四技	機械四 B	陳晏責	
7	電機工程系	四技	電機四 A	郭柏均	
8	電機工程系	四技	電機四 B	黃于豪	
9	安全科技與管理系	四技	安管四 A	吳柏翰	
10	消防系	四技	消防四 A	江杰倫	
11	消防系	四技	消防四 B	蔡沛哲	
12	消防系	四技	消防四 C	劉耿閔	
13	行銷流通與管理系	四技	行流四 A	黃柏郵	
14	應用數位媒體系	四技	應媒四 A	陳柏豪	
15	應用數位媒體系	四技	應媒四 B	郭雨軒	
16	應用數位媒體系	四技	應媒四 C	黃茜琳	
17	資訊工程系	四技	資工四 A	毛凱倫	
18	應用遊戲科技系	四技	應遊四 A	葉家齊	

19	應用日語系	四技	應日四 A	沈韻庭	
20	休閒遊憩與運動管理系	四技	休閒四 A	蔡佳穎	
21	餐旅管理系	四技	餐管四 A	蘇郁涵	
22	餐旅管理系	四技	餐管四 B	林萬來	
23	餐旅管理系	四技	餐管四 C	陳亮吟	
24	觀光休閒管理系	四技	觀管四 A	鄧湘綺	
25	觀光休閒管理系	四技	觀管四 B	簡妍容	
26	美容美髮造型設計系	四技	造型四 A	余方伶	
27	幼兒保育系	四技	幼保四 A	黃淑茹	
28	長期照護系	四技	長照四 A	陳資雲	
29	觀光休閒管理科	五專	觀管五 A	高旻萱	
30	機械工程系	四技	夜機械四 A	邱建翔	
31	電機工程系	四技	夜電機四 A	許庭瑄	
32	消防系	四技	夜消防四 A	黃胤豪	
33	行銷流通與管理系	四技	夜行流四 A	林谷憲	
34	休閒遊憩與運動管理系	四技	夜休閒四 A	鄭人綸	
35	餐旅管理系	四技	夜餐管四 A	阮錦雲	
36	觀光休閒管理系	四技	夜觀管四 A	陳津羽	
37	機械工程系	二技	進技機械二 A	柯昆德	
38	電機工程系	二技	進技電機二 A	林皓偉	
39	行銷流通與管理系	二技	進技行流二 A	羅中妘	
40	消防系	二技	進技消防二 A	許譯駢	
41	幼兒保育系	二技	進技幼保二 A	楊心嵐	
42	幼兒保育系	二技	進技幼保二 B	林秋君	
43	休閒遊憩與運動管理系	二技	進技休閒二 A	馬志雄	
44	餐旅管理系	二技	進技餐管二 A	蔡佳輝	
45	美容美髮造型設計系	二技	進技造型二 A	王美琪	
46	長期照護系	二技	進技長照二 A	呂鏗麟	
47	電機工程科	二專	進專電機二 A	林建德	
48	機械工程科	二專	進專機械二 A	楊士緯	
49	休閒遊憩與運動管理科	二專	進專休閒二 A	劉麗君	
50	休閒遊憩與運動管理科	二專	進專休閒二 B	林平麒	
51	幼兒保育科	二專	進專幼保二 A	陳柔妍	

吳鳳科技大學 109 級 應屆畢業生 勤學優良獎名單

序號	系別	學制	班級	姓名	備註
1	光機電暨材料研究所	研究所	光研二 A	陳威嘉	
2	消防研究所	研究所	消研專二 A	衡俊年	
3	應用數位媒體研究所	研究所	應媒研專二 A	張智雄	
4	餐旅管理研究所	研究所	餐管研二 A	呂桂妙	
5	機械工程系	四技	機械四 A	簡嘉均	
6	機械工程系	四技	機械四 B	廖政傑	

7	電機工程系	四技	電機四 A	劉柏廷	
8	電機工程系	四技	電機四 B	莊秉強	
9	安全科技與管理系	四技	安管四 A	莊凱智	
10	消防系	四技	消防四 A	董育承	
11	消防系	四技	消防四 B	廖育賢	
12	消防系	四技	消防四 C	黃俊証	
13	行銷流通與管理系	四技	行流四 A	黃柏郵	
14	應用數位媒體系	四技	應媒四 A	王雨薇	
15	應用數位媒體系	四技	應媒四 B	何依珊	
16	應用數位媒體系	四技	應媒四 C	王鴻騰	
17	資訊工程系	四技	資工四 A	陳余誠	
18	應用遊戲科技系	四技	應遊四 A	賴冠廷	
19	應用日語系	四技	應日四 A	張雅晴	
20	休閒遊憩與運動管理系	四技	休閒四 A	許文馨	
21	餐旅管理系	四技	餐管四 A	廖秀珠	
22	餐旅管理系	四技	餐管四 B	黃馨慧	
23	餐旅管理系	四技	餐管四 C	吳湘琪	
24	觀光休閒管理系	四技	觀管四 A	丁琬容	
25	觀光休閒管理系	四技	觀管四 B	詹岱穎	
26	美容美髮造型設計系	四技	造型四 A	盧耿信	
27	幼兒保育系	四技	幼保四 A	張壹粧	
28	長期照護系	四技	長照四 A	徐苙耘	
29	觀光休閒管理科	五專	觀管五 A	劉怡鈞	
30	機械工程系	四技	夜機械四 A	陳諭德	
31	電機工程系	四技	夜電機四 A	林育成	
32	消防系	四技	夜消防四 A	吳郁辰	
33	行銷流通與管理系	四技	夜行流四 A	賴志昌	
34	休閒遊憩與運動管理系	四技	夜休閒四 A	畢育誠	
35	餐旅管理系	四技	夜餐管四 A	陳哲昱	
36	觀光休閒管理系	四技	夜觀管四 A	郭子毅	
37	機械工程系	二技	進技機械二 A	李紹銘	
38	電機工程系	二技	進技電機二 A	林家興	
39	行銷流通與管理系	二技	進技行流二 A	陳桂蘭	
40	消防系	二技	進技消防二 A	劉錦龍	
41	幼兒保育系	二技	進技幼保二 A	葉柏秀	
42	幼兒保育系	二技	進技幼保二 B	何婉禎	
43	休閒遊憩與運動管理系	二技	進技休閒二 A	葉明杉	
44	餐旅管理系	二技	進技餐管二 A	郭姜伶	
45	美容美髮造型設計系	二技	進技造型二 A	蔡采瑤	
46	長期照護系	二技	進技長照二 A	張銘娟	
47	電機工程科	二專	進專電機二 A	汪祐賢	
48	機械工程科	二專	進專機械二 A	蘇葆勝	



吳鳳科技大學 109 級 應屆畢業生 服務達人獎名單

序號	系別	學制	班級	姓名	備註
1	行銷與流通管理系	二技	進技行流二 A	羅中妘	
2	消防系	四技	消防四 A	張心瑀	
3	電機工程系	四技	電機四 B	李根地	
4	資訊工程系	四技	資工四 A	吳慶章	
5	電機工程系	四技	電機四 B	黃于豪	
6	長期照護系	四技	長照四 A	周貞樺	
7	應用日語系	四技	應日四 A	陳緬綺	
8	餐旅管理系	四技	餐管四 A	張峻峰	
9	消防系	四技	消防四 B	黃雅紋	
10	長期照護系	四技	長照四 A	徐苙耘	

吳鳳科技大學 109 級 應屆畢業生 終身學習獎名單

序號	系別	學制	班級	姓名	備註
1	幼兒保育系	二技	進技幼保二 A	李娟仁	
2	休閒遊憩與運動管理系	二技	進技休閒二 A	葉明杉	
3	休閒遊憩與運動管理系	二技	進技休閒二 A	蘇英春	
4	美容美髮造型設計系	二技	進技造型二 A	陳澤	
5	行銷流通與管理系	二技	進技行流二 A	黃麗雲	
6	餐旅管理系	二技	進技餐管二 A	畢于堅	
7	休閒遊憩與運動管理科	二專	進專休閒二 A	尹秀華	

吳鳳科技大學 109 級 應屆畢業生 全國大專優秀青年獎名單

序號	系別	學制	班級	姓名	備註
1	餐旅管理系	四技	餐管二 A	林珈沂	
2	餐旅管理系	四技	餐管二 A	莊政穎	
3	消防系	四技	消防三 A	李承麟	
4	餐旅管理系	四技	餐管二 A	陳鈺沅	
5	餐旅管理系	四技	餐管二 A	陳妍菱	

吳鳳科技大學 109 級 應屆畢業生 頒發學位證書暨撥穗名單

序號	系別	學制	班級	姓名	備註
1	光機電暨材料研究所	研究所	光研二 A	賴宗正	
2	消防研究所	研究所	消研專二 A	衡俊年	
3	應用數位媒體所	研究所	應媒研專二 A	卓香圻	
4	餐旅管理研究所	研究所	餐管研二 A	黃靜雪	
5	機械工程系	四技	機械四 A	簡嘉均	
6	電機工程系	四技	電機四 A	郭柏均	
7	安全科技與管理系	四技	安管四 A	吳柏翰	
8	消防系	四技	消防四 C	劉耿閔	

9	行銷與流通管理系	二技	進技行流二 A	李志潔	
10	應用數位媒體系	四技	應媒四 C	黃茜琳	
11	資訊工程系	四技	資工四 A	毛凱倫	
12	應用遊戲科技系	四技	應遊四 A	蕭欽駿	
13	應用日語系	四技	應日四 A	劉怡秀	
14	休閒遊憩與運動管理系	二技	進技休閒二 A	蘇英春	
15	餐旅管理系	四技	餐管四 C	吳玉婷	
16	觀光休閒管理系	四技	觀管四 A	蔡騰慧	
17	美容美髮造型設計系	四技	造型四 A	王宜萱	
18	幼兒保育系	四技	幼保四 A	李倣儀	
19	長期照護系	四技	長照四 A	徐苙耘	

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！

**【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 TA203 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 24113

E-Mail：yu95@wfu.edu.tw

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 須急難救助但不合於上述項目者，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	2020 年崇友實業獎學金	就讀國內大專院校電機、機械、建築、土木營造相關科系一、二年級日間部/夜間部在學學生，受獎人應具中華民國國籍。	1. 大一、大二在校申請者，前一學期學業成績平均需達 75 分以上並在班上排名為前百分之二十，無不及格科目。 2. 操行成績在 80 分以上，無任何小過以上懲處紀錄。	1. 申請書 2. 成績單(須加註班上排名) 3. 戶籍謄本 4. 清寒家庭相關證明，如：低收入戶證明、中低收入戶證明、急難變故證明 5. 個人簡歷、自傳(不限格式)。 6. 其他加分資料：如學校教授推薦函、參與技能競賽、志願服務紀錄或其它外語檢定之相關證明文件影本。	校內申請期限：即日起至 109 年 9 月 30 日止，逾期概不受理。
3	2020 一個鼓勵·愛的希望—癌症家庭子女獎助學金	1. 正就讀高中職(含大專一至三年級)、大學(含大專四至五年級)，須為正式學制並具有學籍證明。 2. 父、母或本人罹患癌症且目前治療中或完成治療 2 年內。	108 學年度第一學期學科成績平均分數達 75 分或具有特殊表現(如：體育、美術等優異成績)	1. 報名表。 2. 罹癌父、母或本人之病理診斷證明書。 3. 戶口名簿或六個月內全戶戶籍謄本。 4. 108 學年度第一學期成績單，特殊表現需附上獲獎證明。 5. 108 學年度學生證影本。 6. 自傳感想(至少 800 字)以「一個鼓勵·愛的希望」為題，內容包含(1).自我及家庭成員介紹、(2).家中經濟狀況、(3).父母罹癌後生活之改變與如何與之相處互動、(4).對罹癌家人想說的話與鼓勵、(5).獲得獎助學金想做的事。 7. 其他特殊身分證明文件影本(如：低收/中低收入戶、特殊境遇家庭扶助、弱勢)。	校內申請期限：即日起至 109 年 6 月 22 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](mailto: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!!!】



# 體育室



## 【體育室焦點訊息】

### ~體育室~(八)

#### 一、【108-2 系際盃球類競賽】成績揭曉

比賽項目	第一名	第二名	第三名
籃球(男)	休閒系	消防系	電機系
排球(男)	休閒系	消防系	電機系 A 隊
排球(女)	觀管系	休閒系	行流系
慢速壘球	休閒系	電機系	安管系
桌球	休閒系 D 隊	休閒系 B 隊	消防系 A 隊

#### 【系際盃球類競賽活動集錦】





**二、【5 月份運動場館借用及辦理活動時程】**

- (一) 「109 學年度中等學校五人制足球錦標賽」(高中)決賽訂於 109 年 5 月 9 日至 14 日假本校旭光中心綜合球場舉行。
- (二) 「108 學年度五人制足球錦標賽」(國中)訂於 109 年 5 月 19 日至 24 日假本校旭光中心綜合球場舉行。

(三)「大專 11 人制足球錦標賽」訂於 109 年 5 月 21 日至 31 日假本校旭光中心綜合球場舉行。



### 三、【校外活動相關訊息】

- (一)「109 年全國總統盃跳水錦標賽」
- (二)109 年「水域活動研習會」
- (三)「中華民國大專校院 108 學年度慢速壘球錦標賽競賽規程」
- (四)109 年運動 i 臺灣計畫「社區聯誼賽」暨「身心障礙者運動樂活」觀摩活動
- (五)「109 年全國蹺泳分齡賽」競賽日期

※相關活動訊息請至體育室網頁查閱！



## 【運動健康園地】

### 《運動簡單才持久！名教練良心建議》

再厲害的運動器材，也無法保證你的運動一定可以達標。美國紐約名人健身房的教練，就提出良心建議：要讓運動成為生活習慣的一部份，在於「隨時隨地都能運動」。

「與其讓學員嘗試複雜的運動器材，不如教導他們學會加強心肺的基礎運動。」紐約的 Dogpound 健身房教練山謬 (Emily Samuel)，認為每個年紀的人，都該學會適合他們的運動方式。這樣的運動不是非得運動器材不可，而是徒手就能進行、而且隨時都能做的運動。

「簡單，代表隨時隨地都能做。」山謬說，像橢圓機之類的運動器材功能多元而複雜，「但那不是接地氣的運動方式。」她認為運動反映日常生活，無論何時有空、隨處都能進行，才能確保運動到位，也是健康的生活習慣。



( 圖片來源：Shutterstock )

#### 跳繩：全身肌肉都用得到

跳繩容易攜帶、花費少，幾乎沒有場地的限制。跳繩的動作簡單易學，可改善平衡感、耐力和心肺功能，還能讓身體更靈敏。只要掌握跳躍的基本技巧，不論小孩、成年人或長者，隨時隨地都能享受跳繩的好處與樂趣。

跳繩可讓心跳在短時間內就加速，對於訓練心肺功能相當有益。跳繩 15 分鐘可燃燒 125 大卡的熱量，比起游泳、騎單車、打網球的效果都好。至於跳繩會傷膝蓋的說法，經常照顧國家級運動選手的長庚醫院復健科主治醫師林瀛洲，曾在《康健》雜誌訪問時指出，跳繩只有原地跳躍的垂直力量，併跳時雙腳同時承受反作用力，衝擊力量較低。同時跳繩能鍛鍊下肢肌肉，包含踝、膝、腕部的肌肉群，一旦肌肉強壯起來，更不會傷到膝蓋。

跳繩要多長才最適當？雙手握住把手，腳踩住跳繩中央點，手肘彎曲或垂直、兩手拉直繩子到腋下即可。跳繩時用前腳掌起跳和落地，特別是觸地時，避免使用全腳或腳跟，減少腦部受到的震盪。跳躍時，身體不用刻意彎曲，保持自然就好。

跳繩加上暖身一次約 15 分鐘，每天可跳 2 次，就能達到每天 30 分鐘的運動量，相當適合時間零碎的上班族。

## 深蹲：增加下肢穩定

正確的深蹲如下：



( 深蹲的正確動作。圖片來源：康健雜誌 )

深蹲會用到全身、尤其是下肢肌肉，幫助燃脂、強化核心肌群、增加跳躍力等。沒有運動基礎的人，先把雙腳打開比肩寬，大腿骨能被旋轉開，使骨盆前傾、增加髖關節活動度，較好蹲下；有運動習慣者，雙腳可開至肩同寬。深蹲時背要挺直，否則下背壓力會太大。

深蹲前的預備動作：徒手靠牆蹲坐，讓頭、頸、腰貼牆，練習讓大腿前後側肌肉等長收縮，幫助穩定關節。

每次深蹲可做 8~10 下，中間休息 10~20 秒，反覆做 3 回合。深蹲練好之後，還能配合水瓶和啞鈴等器材進行負重訓練，加強鍛鍊上肢肌肉。

深蹲也能進階為跳躍，即蹲到最低時腳伸直跳躍。不過深蹲跳躍對膝蓋的衝擊較大，有相關問題者應事先詢問醫生和教練。



( 棒式運動是常見的核心訓練運動，熟練之後可加上伏地挺身，強化上半身肌力。圖片來源：

Shutterstock )

### 棒式運動：平板支撐的全身運動

棒式運動是指雙肘撐地、軀幹挺直，以腹部及臀部出力，是常見的核心訓練運動。正確的動作是：身體趴跪在瑜伽墊，手掌朝上，手肘與肩膀垂直同寬，胸口打開，雙腳跪立。手握拳，讓手肘與拳頭的力量一起往下撐，兩隻腳往後伸直踮起，呈棒狀姿勢。要避免肩膀與手肘不在一直線上，身體過度往後，這樣手臂會過度使力。另外臀部太低或是太高，也無法正確使用到核心肌群。

棒式運動配合呼吸，一般維持 30 秒 ~ 1 分鐘。資深健身教練、《男性健康 ( Men's Health ) 》雜誌專欄作家丹瓊 ( Dan John ) 說。「最多 2 分鐘，再久意義不大。」

山謬建議，棒式熟練之後，可加上伏地挺身，增強胸肌、三頭肌、三角肌和核心肌群，鍛鍊肩膀、手臂以及脊椎等。



突破運動停滯期，可藉由調整運動內容和時間，並配合飲食。

(圖片來源：Shutterstock )

### 運動停滯期怎麼辦？

運動一段時間之後，常會遇到停滯期，導致體重遲遲未有變化，有人甚至因此受挫而中斷運動習慣。這時增加運動項目、調整運動時間、和修改飲食內容，是突破停滯期的解方。

提高基礎代謝率有助於消耗熱量，而基礎代謝和肌肉量有關。每公斤的肌肉可消耗消耗 75 到 125 大卡。光靠以增強心肺功能為主的有氧運動，無助於肌肉的增加。這時需以重量訓練為主，才能訓練肌肉強度，進而提高代謝。

許多研究都證實，運動可增強身體機能，減少失智、心血管疾、心理與情緒壓力等。單純的運動方式較容易實行，成為生活中自然而然的日常習慣。

資料來源：[Business Insider](#)、[Go Supe](#)

三、【109 級應屆畢業生「體育優良獎」推薦名單】

編號	系所別	班級	姓名	校隊別
1	休閒遊憩與運動管理系	休閒四 A	林盈萱	柔道
2	休閒遊憩與運動管理系	休閒四 A	葉袖鳴	柔道
3	休閒遊憩與運動管理系	夜休閒四 A	曾國禎	棒球隊
4	休閒遊憩與運動管理系	夜休閒四 A	吳雨謙	棒球隊
5	休閒遊憩與運動管理系	夜休閒四 A	陳晟璋	棒球隊
6	休閒遊憩與運動管理系	夜休閒四 A	秦臻鴻	棒球隊
7	休閒遊憩與運動管理系	夜休閒四 A	陳彥勳	棒球隊
8	休閒遊憩與運動管理系	夜休閒四 A	賴聖峯	棒球隊
9	休閒遊憩與運動管理系	夜休閒四 A	夏育誠	棒球隊
10	休閒遊憩與運動管理系	夜休閒四 A	陳正偉	棒球隊
11	休閒遊憩與運動管理系	夜休閒四 A	趙翔皓	棒球隊
12	休閒遊憩與運動管理系	夜休閒四 A	鄧吳嘉正	棒球隊
13	休閒遊憩與運動管理系	夜休閒四 A	賴崇任	棒球隊
14	休閒遊憩與運動管理系	夜休閒四 A	彭庭韋	棒球隊
15	休閒遊憩與運動管理系	夜休閒四 A	王家宏	棒球隊
16	休閒遊憩與運動管理系	夜休閒四 A	謝皓威	棒球隊
17	休閒遊憩與運動管理系	休閒四 A	黃冠博	桌球隊
18	消防系	消防四 A	蔡佳諭	跆拳道
19	消防系	消防四 A	吳芷蕾	跆拳道
20	休閒遊憩與運動管理系	休閒四 A	曾詩萍	角力
21	休閒遊憩與運動管理系	休閒四 A	蕭世杰	角力
22	休閒遊憩與運動管理系	夜休閒四 A	陳冠良	田徑隊
23	電機工程系	電機四 B	賴家峰	籃球隊
24	休閒遊憩與運動管理系	休閒四 A	李宜靜	女籃球隊
25	休閒遊憩與運動管理系	休閒四 A	林秋亞	女籃球隊