



學務通報

學生事務處發行 111 年 01 月 13 日出版 第 9 期

宣導事項

學務長室

性別平等教育宣導

生活輔導組

110-2學雜費減免申請注意事項、請假程序、110-1學生操性加減分及獎懲作業、保護智慧財產權宣導小題庫、110-2台灣銀行「線上申貸」新增加以「手機簡訊OTP核驗身分」、吳鳳科技大學110-1宿舍離宿注意事項

軍訓室

校園防竊宣導、菸害防制宣導第九期、藥物濫用宣導第九期、交通安全宣導

身心健康中心

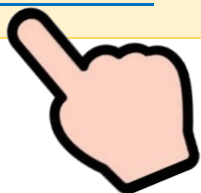
110病毒性腸胃炎、公告0109-0124全國維持二級警戒

課外活動發展組

111年度學輔經費申請公告、110-1喜迎新春 揮毫寫春聯活動、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

體育運動組

110年度國小足球世界盃、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





生活輔導組

【生輔組焦點訊息】



110-2 學雜費減免申請注意事項

110 學年度第 2 學期學雜費減免申請日期
自 110 年 12 月 20 日(一)至 111 年 3 月 7 日(一)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『2832 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。



請假規則請卓參
並注意曠缺課喔!

【請假程序】

1. 本規則適用於本校日間部各學制學生。
2. 學生因故必須請假，一律依各假別規定，於本校學生線上請假系統填明事由、日期，提出請假申請。
3. 學生請假視申請時間長短，經各層級審查、核准後，請假手續方為完畢。
4. 審查學生請假人員，得要求學生出具相關證明。
5. 連續請假7日以上、期中(末)考日常請假及學校重大集會請假者，得使用紙本請假單並檢附相關證明，提出請假申請。

【准假權責】

1. 連續請假20(含)節內由導師簽章，輔導教官核准。
2. 連續請假40(含)節內由導師及輔導教官簽章，生活輔導組組長審查，系(科)主任、研究所所長核准。
3. 連續請假40節以上經逐級核簽後，學院院長核准。
4. 公假(兵役事項及原住民族歲時祭儀日除外)由調派老師填具公假申請，系(科)主任、研究所所長核准，並會知導師。

【請假類別】請卓參「吳鳳科技大學學生請假規則」。學生請公假、喪假、產假(產前假、生產假、流產假)、陪產假、育嬰假及生理假，不列入缺課統計。

※學生請假情形可於電腦系統自行查詢，生活輔導組每週一次列印各班缺曠統計表發送各班供同學參考查詢，請隨時注意曠課情形，並依規定於7日內請假，若已達40節以上請儘速辦理請假，以免遭退學或勒令休學。

110學年度第1學期 學生操行加減分及獎懲作業



- 請各班導師協助核予班上服務的幹部及同學獎勵，請您至校務行政系統完成線上獎懲作業。
- 惠請協助辦理「學生操行成績期末加減分」作業。依規定系所主任、導師及系輔導教官可依學生表現予以操性成績加減分。
- 為利於結算各班操行成績作業，請您注意系統開放日期，逾期將無法作業。

項目	開放日期	作業步驟
學生加減分	即日起	sais校務行政系統 / 21學務處管理/學生操行管理系統/2149師長線上加減分
學生獎懲	元月17日 (星期一)	sais校務行政系統 / 21學務處管理/學生獎懲申請作業/2160線上申請學生獎懲

✧ 如有任何疑問，請與生輔組 世紘 聯絡，分機24123。

學務處生輔組 110/11/16



保護智慧財產權宣導 11 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。



【生輔組】110-2臺灣銀行「線上申貸」新增加以「手機簡訊OTP核驗身分」，免收線上申貸手續費！！

一、111年1月15日開始對保，為避免群聚感染，減少學生臨櫃辦理風險，除了原有以「臺銀晶片金融卡核驗身分」的方式，新增加以「手機簡訊OTP核驗身分」，免收線上申貸手續費，就學貸款入口網「線上申貸-簡訊OTP認證」操作說明(學生端).pdf，已公告於學校網站及學務處生輔組網站，請同學多加利用！。

二、線上申貸之要求：

- 1.同一學程同一學校第2次以後申貸者(即本教育階段已簽借據且完成撥貸1次以上)。
- 2.學校已配合上傳線上申貸所需資料。
- 3.借款人、保證人之姓名、身分證字號與戶籍地址均未變更。
- 4.申貸項目不必繳交證明文件(如生活費、海外研修費均須臨櫃繳交證明文件，故不適用線上申貸。)

5.如無法線上申貸，請洽學務處生活輔導組陳先生(分機:24123)。

註：

- 1.如需臨櫃辦理，酌收對保手續費新臺幣100元整。
- 2.以臺灣銀行晶片金融卡核驗身分者，須先扣繳50元，對保期結束後統一退款至帳戶。



吳鳳科技大學 110-1 宿舍離宿注意事項

一、辦理時間如下：

辦理時間	辦理地點	繳交資料
1 月 14 日(五) 早上 9 點至 11 點 30 分 下午 14 點至 17 點	男宿、女宿一樓大廳	■房卡、退宿單 ■最後一位離宿者須將寢室內(非個人區域)打掃乾淨。
1 月 15 日(六)至 1 月 16 日(日) 早上 9 點至下午 17 點		
1 月 17 日(一) 早上 9 點至 11 點 30 分 下午 14 點至 17 點		
◆男女生開放寄放行李樓層為:男生放置 11 樓圓形房間、女生放置 5 樓、4 樓圓形房間。 ◆以上開放樓層倉庫寄放物品為一般物品,3C 產品及貴重物品請自行隨身保管,若遺失宿舍一律不負保管責任,如有寄放需求,請主動與宿舍樓長領取寄放物品單(物品上記得書寫姓名、學號、房號)。		

二、配合人流管制，請多加利用以上安排時段辦理，若有特殊情況請提前來電提前告知
05-2267125 轉 24124or24125。

三、離宿者請務必將個人物品先整理後，將個人使用區域及分配公共區域(地板、浴室、廁所、洗手台上方與下方、陽台)打掃乾淨，才能請宿舍樓長做檢查。

四、退宿時，家長可 1 位進入宿舍協助搬運行李，其餘請於宿舍大門外等候，請務必配合。

五、寒假期間如有住宿需求者，請儘速至生輔組辦理，如有要取消等情況，請提前告知並辦理。

六、本學期夜間辦理離宿作業時間，規劃為 111 年 1 月 14、15 日，有相關需求者，請先與宿舍輔導員或樓長預約。

七、由於疫情變化迅速，為確保所有住宿生的安全與健康，生輔組依中央疫情指揮中心之公告進行滾動式的調整，如造成住宿生的不便與困擾，在此致上歉意，亦感謝配合！

◆進入宿舍請全程配戴口罩，未依規定配戴口罩且不聽勸導者，依傳染病防治法，
開罰 3 千至 1 萬 5 千元。



學務處生活輔導組關心您



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可疑人士逗留或靠近。

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。

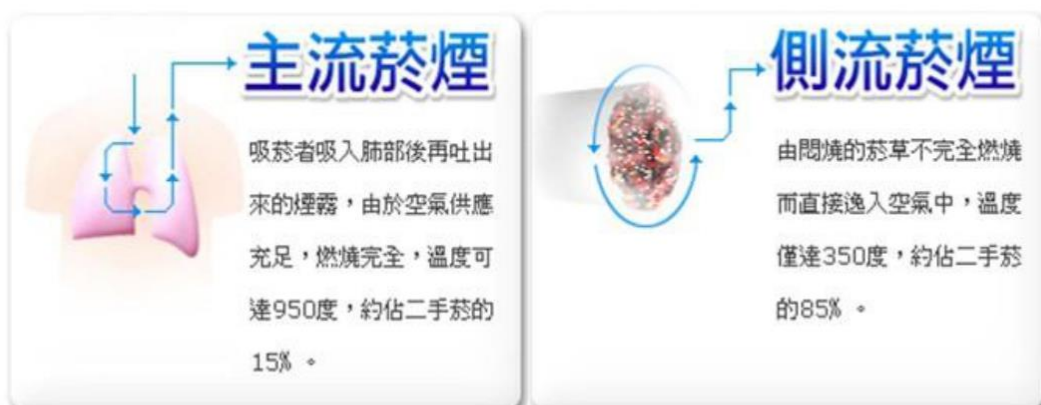
校園安全 24 小時值勤聯繫電話 (05) 2260135
請求協助。

吳鳳科技大學菸害防制宣教雙週刊

110 學年度第 1 學期第 9 期

菸害冷知識

1. 在未禁菸的辦公室工作 8 小時，所吸收的二手菸相當於吸了 6 根菸；在未禁菸的 PUB 待上 8 小時，則相當於抽 16 根菸！
2. 美國每年至少有 6,200 名孩童死於父母親的二手菸，數量多過美國小孩每年所有意外死亡的總和。
3. 兒童比不吸菸的成年人吸入更多的二手菸，加上兒童呼吸系統尚未發育健全，受到菸害波及的嚴重程度遠大於成年人。
4. 大部份的空氣清淨機只能降低空氣中的微粒，但不能去除有害氣體。這意味著：空氣清淨機不足以消滅有害氣體中的致癌物質。
5. 董氏基金會與消基會提出實測數據及影片揭露：台灣的酒吧、夜店未禁菸，二手三手菸害產生的 PM2.5 甚至高達 800 微克，比空污紫爆高 12 倍！
6. 紐約早在 2003 年就執行夜店酒吧在內的室內公共場所全面禁菸，一年後的評估顯示，紐約市餐廳與酒吧的營業總額反而上升了 8.7%。



吳鳳科技大學菸害防制學生藥物濫用雙週刊

110 學年度第 1 學期第 9 期

「毒家新聞」--混毒真要命 半年 245 人亡

混用毒品如同催命符！衛福部食藥署統計，去年上半年藥物濫用致死人數有 263 人，其中混用毒品致死者就有 245 人，佔比高達 9 成。

食藥署統計，2008 年混毒案件最多混到 6 種，去年出現 14 種混毒，另分析新興毒品檢出情形，今年上半年檢出 6 萬 8488 件，相較去年同期 4 萬 5021 件，成長約 52%，因包裝五花八門，導致檢驗難度日增。

高檢署也統計，光是液態混合的新興毒品就達 800 多種，常偽裝成咖啡包、果凍、沖泡式飲品，而國內常態施用毒品人口已超過 6 萬人，混合用毒比例也快速爬升。

高檢署今年初啟動安居緝毒專案，除了以往「單向」查緝，也從社區、校園著手及與民衆接觸，透過「雙向」互動宣導反毒觀念，期能解決新興毒品氾濫的難題。

混毒供未成年 擬加重 2/3 刑責



此外，今年 4 月有立委提出「毒品危害防制條例」修正草案，未來若三讀通過，混合 2 種以上毒品將加重其刑 2 分之 1，如對未成年人、孕婦轉讓、施用，更加重至 3 分之 2。



混毒致死案例	
■ 2009年9月	桃園縣25歲女子董曉雯與友人到旅館開轟趴，期間除吞下2顆搖頭丸，還吸食K他命與笑氣，送醫不治。
■ 2011年11月	台中市27歲林姓女子與男友到摩鐵狂歡，食用大量搖頭丸與K他命後開始語無倫次，不停手舞足蹈，數小時後全身僵硬猝死。
■ 2012年8月	空軍司令部一名葉姓士官休假期間到友人家中開趴，一名17歲女性友人拉K後又喝下含有液態搖頭丸成分的啤酒，被發現送醫時已死亡逾2小時。
製表：記者黃欣柏	

軍訓室暨校安中心 關心您

吳鳳科技大學交通安全宣導



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，並應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】

衛生福利部疾病管制署 廣告
TAIWAN CDC

享用大餐

不讓病毒性腸胃炎搗蛋！



餐前便後要洗手



使用公筷母匙



食物澈底煮熟



公告對象：全校教職員工生

公告主旨：0109-0124 全國維持二級警戒

公告內容：

一、本校目前重點防疫措施如下：

- (一) 各大樓定點放置自動測溫酒精噴霧機，請教職員工生落實自主健康管理，**戴口罩、實聯制**。
- (二) 目前仍禁止非洽公、非經核准活動之校外人士進入校園，如有調整將另行公告。
- (三) 推廣教育班、證照輔導班依中央指引及本校應變計畫，達成防疫相關要件規定者方可實施實體上課。
- (四) 防疫期間洽公出入校園需開立「**吳鳳科技大學防疫期間入校證明單**」，敬請各單位配合辦理。

二、教育部考量國內 COVID-19 疫苗接種量能尚屬充足，請各單位鼓勵教職員工生（包含入校工作人員，如外聘師資、社團教師、廚工、志工、外包清潔人員及學校運動團隊訓練人員等）**完整接種疫苗 2 劑**。**請施打第二劑已滿 3 個月的同仁視個人身體健康狀況安排接種第三劑疫苗。**

三、因應國際間新變異株 Omicron 威脅，中央流行疫情指揮中心與相關單位溝通及評估後於今(9)日宣布，**今(2022)年 1 月 9 日至 1 月 24 日維持疫情警戒標準為第二級**，並維持相關措施及規定如下，請教職員工生持續配合防疫措施，並應落實手部衛生、咳嗽禮節及佩戴口罩等個人防護措施，主動積極配合各項防疫措施，才能達到兼顧防疫與生活品質。：

- (一) **戴口罩規定加嚴**，除下列少數例外情形，外出全程佩戴口罩：
1. 運動、唱歌、拍照及直播、錄影、主持、報導、致詞、演講、講課等談話性質工作或活動之正式拍攝或進行時，恢復為須戴口罩。
 2. 下列場合得免戴口罩，但應隨身攜帶口罩，且如本身有相關症狀或與不特定對象無法保持社交距離時，仍應戴口罩：
 - (1) 農林漁牧工作者於空曠處(如：田間、魚塭、山林)工作。
 - (2) 於山林(含森林遊樂區)、海濱活動。
 - (3) 於溫/冷泉、烤箱、水療設施、三溫暖、蒸氣室、水域活動等易使口罩潮濕之場合。
 - (4) 外出時有飲食需求，得免戴口罩。

- (5)於指揮中心或主管機關指定之場所或活動(例如：藝文表演/劇組/電視主播等演出人員正式拍攝演出時、運動競賽之參賽選手及裁判於比賽期間等)，如符合指揮中心或主管機關之相關防疫措施，得暫時脫下口罩。
- (二)營業場所及公共場域(含交通運輸)應嚴格遵守：實聯制、量體溫、加強環境清消、員工健康管理、確診事件即時應變。
- (三)賣場、超市、市場加強人流管制：室內空間至少1.5米/人(2.25平方米/人)，室外空間至少1米/人(1平方米/人)；不開放試吃。
- (四)餐飲場所：落實實聯制、量體溫、提供洗手設備及消毒用品；宴席不得逐桌敬酒敬茶。
- 四、請教職員工生每日上班上課前，在家自主測量體溫，若有體溫異常者，應自主健康管理，請假在家休息或就醫，並主動上網回報
(<https://reurl.cc/ZOGZWV>) 或由知悉者通報身心健康中心進行後續追蹤關懷。

學務處身心健康中心敬啟 111.01.10

中央流行疫情指揮中心

1 / 9 起 至 1 / 24

全國維持二級警戒

(加嚴戴口罩等防疫措施)

2022/01/09

1月9日起至1月24日

維持疫情警戒標準為第二級

二級警戒措施

- 戴口罩規定加嚴，除少數例外情形(如下表)，外出全程佩戴口罩
 - 運動、唱歌、拍照及直播、錄影、主持、報導、致詞、演講、講課等談話性質工作或活動之正式拍攝或進行時，恢復為須戴口罩
- 營業場所及公共場域(含交通運輸)應嚴格遵守：實聯制、量體溫、加強環境清消、員工健康管理、確診事件即時應變
- 賣場、超市、市場加強人流管制：室內空間至少1.5米/人(2.25平方米/人)，室外空間至少1米/人(1平方米/人)；不開放試吃
- 餐飲場所：落實實聯制、量體溫、提供洗手設備及消毒用品；宴席不得逐桌敬酒敬茶

符合以下例外情形者，得免戴口罩

- 農林漁牧工作者於空曠處(如：田間、魚塭、山林)工作
- 於山林(含森林遊樂區)、海濱活動
- 於溫/冷泉、烤箱、水療設施、三溫暖、蒸氣室、水域活動等易使口罩潮濕之場合
- 外出時有飲食需求，得免戴口罩
- 於指揮中心或主管機關指定之場所或活動(例如：藝文表演/劇組/電視主播等演出人員正式拍攝演出時、運動競賽之參賽選手及裁判於比賽期間等)，如符合指揮中心或主管機關之相關防疫措施，得暫時脫下口罩

左列場合得免戴口罩，但應隨身攜帶或準備口罩，且如本身有相關症狀或與不特定對象無法保持社交距離時，仍應戴口罩

中央流行疫情指揮中心 2022/01/09



課外活動發展組

【課外組焦點訊息】



111年度學輔經費 申請公告

1. 由於疫情的緣故，今年度需要申請學輔經費活動的社團，請將**企劃書紙本**送至課外組，我們將採取“**隨送隨審**”的方式。
2. 因為送簽呈及請購需要時間流程，所以必須於活動日期**前兩個禮拜**送至課外組，否則我們將無法受理，請注意一下時程!!
3. 最後辦理活動日期為**111年06月10日(五)前**。

特色活動負責人-佩雯
社區服務負責人-亭誼
帶動中小學負責人-琨哲





吳鳳科技大學



110-1喜迎新春 揮毫寫春聯活動



HAPPY NEW YEAR!!



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	財團法人全聯善美的文化藝術基金會「111 年度宜蘭傳藝園區文昌帝君獎勵金」	1. 全國各級學校均可申請。 2. 申請人以 5 人（含）以上團體方式，並以偶劇形式演出。		1. 申請書。 2. 參與人員名單。 3. 著作權切結書。 4. 使用同意書。	即日起至 111 年 03 月 18 日止。

3	財團法人癌症希望基金會「2022年癌友家庭大專子女獎助學金」	1. 父母一方罹癌且在 2022 年 24 月間須正在接受治療中包含手術、化療、放射線治療、標靶、免疫藥物治療。 2. 就讀日間部大專院校或五專四五年級或二技專或七年一貫制 47 年級之 25 歲以下在學子女，具正式學制且有學籍證明者。不含空大、空專、進修學院、空中進修學院、補校、夜間部等。	110 學年度上學期成績總平均達 60 分以上者。	1. 獎助學金申請表正本。 2. 父或母罹癌診斷證明書影本(限 111 年 1 月以後開立)，恕不接受重大傷病核定審查通知書。 3. 近三個月內之同住全戶人口戶籍謄本詳盡版影本。可於各地的戶政事務所提出申請。 4. 申請人雙親之 109 年度之綜合所得稅各類所得清單及財產歸屬清單影本兩項皆須檢附，可於任一國稅分局、稽徵所申請。如有 111 年度的低收或中低收證明者，免附所得與財產清單，若其中一方未有低收或中低收資格，仍須繳納綜合所得與財產清單。 5. 110 學年度下學期在學證明。 6. 110 學年度上學期成績單影本。 7. 學生自傳介紹自己與家庭成員、家中經濟狀況、父母罹癌後生活之改變及因應方式以 A4 大小紙張 600 字以上親筆或電腦打字皆可，不得由他人代寫。 8. 其他特殊身分證明文件影本。如：低收中低收、弱勢兒少核定公文、身心障礙證明、特殊境遇家庭核定公文等，無則免附。	即日起至 111 年 03 月 31 日止。
---	--------------------------------	--	----------------------------------	--	------------------------

4	內政部移民署「110 學年度新住民及其子女培育力與獎助(勵)學金」	新住民及其子女。	1.110 學年度上學期在學成績總平均 70 分以上(清寒助學金) 2.110 學年度上學期在學成績總平均 85 分以上(優秀獎學金)。	線上報名及繳交申請表、相關佐證資料。	即日起至 111 年 03 月 14 日止。
---	-----------------------------------	----------	---	--------------------	------------------------

5	財團法人崇友文教基金會「崇友實業獎學金」	1. 就讀國內大專院校電機、機械、建築、土木工程系大學部一、二年級日間部進修部在學學生，受獎人應具中華民國國籍。 2. 低收入戶、中低收入戶、家境清寒者、家庭或個人因天災、意外發生急難變故或其他特殊狀況，以致家中經濟失依者。	前一學期學業成績平均需達 75 分以上、操行成績 80 分以上並在班上排名為前百分之二十，無不及格科目。	1. 「崇友實業獎學金」申請表乙份。 2. 個人自傳，至少 800 字，電腦打字，包含家庭狀況、個人優/劣勢、未來自我規劃等說明。 3. 前學期之學業、操行成績證明單正本乙份(學業成績須加註班排名與系排名百分比)。 4. 戶口名簿影本或戶籍謄本乙份。 5. 戶籍內每人 109 年度國稅局綜合所得稅各類所得資料清單(注意!非收執單/電子試算表/納稅證明書)。 6. 清寒家庭及特殊境遇家庭請檢附相關證明，如：中低收入戶證明、急難變故證明等。 7. 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。專業證照、各式證明請放大到 A4 規格。	即日起至 111 年 03 月 11 日止。
---	----------------------	--	---	---	------------------------

PS: 詳情請參閱課外活動發展組校外獎學金專區(網址:http://www2.wfu.edu.tw/wp/clubs/?page_id=181)

【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，送至文鴻樓 A109 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

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TA203)

將有專人為您服務！

課外組線上為您服務！

課外組信箱：

sa_clubs@wfu.edu.tw



FB粉絲專頁



FB社團



吳鳳科大誠實商店暨
二手物出清平台
FB社團



【有任何問題歡迎加入我們詢問喔!!】

體育運動組

【體育室焦點訊息】



~體育組~(九)

一、【110 年度國小足球世界盃】活動時程

比賽名稱:110 年度國小足球世界盃。

比賽日期:111 年 1 月 7 日至 1 月 10 日。

比賽地點:吳鳳科技大學

溫馨小提醒：

1. 配合政府新冠肺炎防疫，參賽隊職員一律配戴口罩，憑大會核發參加證（比賽第一天於報到核對身分後發放）於大會報到處量測體溫後辦理報到檢錄，體溫超過攝氏 37.5 度者停止參賽；參賽選手得於球場比賽期間不戴口罩，除飲水等必要情形，其他時間須全程配戴口罩。
2. 非大會工作人員與未領有參加證人員（含未報名之學校教職員、學生家長）不得進入比賽區域。若活動場域設有觀賽區，觀賽人員需遵守大會工作人員引導全程配戴口罩在觀賽區觀賽，並與其他觀賽人員保持至少 1.5 公尺社交距離。

活動流程

時間	項 目	內 容
活動日期：01 月 07 日 星期五		
07:30-07:55	報 到	○男生-A、B 組
08:30-08:55		○男生-C、E 組
09:30-09:55		○男生-F、G 組
13:30-13:55		○男生-D、H 組
15:30-15:55		○女生-D 組
08:00-15:50	競賽時間	●男生-A、B 組
09:00-15:50		●男生-C、E 組
10:00-16:50		●男生-F、G 組
14:00-14:50		●男生-D、H 組
16:00-16:50		●女生-D 組
活動日期：01 月 08 日 星期六		
07:30-07:55	報 到	○男生-A、B 組
08:30-08:55		○男生-C、E 組
09:30-09:55		○男生-F、G 組
13:30-13:55		○男生-D、H 組
15:30-15:55		○女生-H 組
08:00-15:50	競賽時間	●男生-A、B 組
09:00-15:50		●男生-C、E 組
10:00-16:50		●男生-F、G 組
14:00-14:50		●男生-D、H 組
16:00-16:50		●女生-H 組
活動日期：01 月 09 日 星期日		

時間	項 目	內 容	
07:30-07:55	報 到	○男生-D、H 組	
08:30-08:55		○女生-A、B、C、E 組	
09:30-09:55		○女生-F、G、D 組	
10:30-10:55		○女生-H 組	
08:00-08:50	競賽時間	●男生-E、H 組	
09:00-15:50		●女生-A、B、C、E 組	
10:00-13:50		●女生 D 組	
10:00-16:50		●女生-F、G 組	
活動日期：01 月 10 日 星期一			
07:30-07:55	報 到	○男生-(A1、B2)(C1、D2)單淘汰 ○男生-(A2、B1)(C2、D1)單淘汰	
08:30-08:55		○男生-(E1、F2)(G1、H2)單淘汰 ○男生-(E2、F1)(G2、H1)單淘汰	
09:30-09:55		○女生-(A1、B2)(C1、D2)單淘汰 ○女生-(A2、B1)(C2、D1)單淘汰	
10:30-10:55		○女生-(E1、F2)(G1、H2)單淘汰 ○女生-(E2、F1)(G2、H1)單淘汰	
11:30-11:55		○男生-(103、104)場勝晉級賽 ○男生-(105、106)場勝晉級賽 ○男生-(107、108)場勝晉級賽 ○男生-(109、110)場勝晉級賽	
13:30-13:55		○女生-(111、112)場勝晉級賽 ○女生-(113、114)場勝晉級賽 ○女生-(115、116)場勝晉級賽 ○女生-(117、118)場勝晉級賽	
08:00-08:50		競賽時間	●男生-(A1、B2)(C1、D2)單淘汰 ●男生-(A2、B1)(C2、D1)單淘汰
09:00-09:50			●男生-(E1、F2)(G1、H2)單淘汰

時間	項 目	內 容
		●男生-(E2、F1)(G2、H1)單淘汰
10:00-10:50		●女生-(A1、B2)(C1、D2)單淘汰 ●女生-(A2、B1)(C2、D1)單淘汰
11:00-11:50		●女生-(E1、F2)(G1、H2)單淘汰 ●女生-(E2、F1)(G2、H1)單淘汰
12:00-12:50		●男生-(103、104)場勝晉級賽 ●男生-(105、106)場勝晉級賽 ●男生-(107、108)場勝晉級賽 ●男生-(109、110)場勝晉級賽
14:00-14:50		●女生-(111、112)場勝晉級賽 ●女生-(113、114)場勝晉級賽 ●女生-(115、116)場勝晉級賽 ●女生-(117、118)場勝晉級賽

※ 各球隊請於每組於指定時間內至「報到處」完成報到程序，並於比賽開始前 5 分鐘到比賽場地旁準備。

※ 主持人請於每組報到截止 30 分鐘前與 10 分鐘前各廣播一次提醒該組未報到球隊至「報到處」完成報到。

【運動健康園地】

《健康力從身體柔軟做起 放鬆你的肌筋膜》

日常生活中，不論是上班族或是銀髮族，都有動的少的問題，久坐少動久了之後，維持錯誤姿勢，導致肩頸痠痛或是腿後肌肉緊繃的問題。導致身體靈活度大減，或是開始有非運動傷害導致的疼痛感，或是容易跌倒。如果上述情形發生，你可能有「肌筋膜疼痛症候群」(myofascial pain syndrome)。

肌筋膜疼痛症候群並不是特定疾病的名稱，而是指人體肌肉長期處於緊張狀態下所出現症狀的總稱。由於肌肉長期在緊張狀態下，妨礙血液流通，無法有效把體內代謝產生的廢物(如乳酸)帶走，積存而引起痠痛感，肌筋膜疼痛症候群是導致肩頸痠痛的常見原因之一，改善健康，就要從改善肌筋膜疼痛做起。

肌筋膜提供肌肉最佳協調 減少關節膜損

肌筋膜是人體的結締組織，包括所有動作器官的結締組織與包覆器官的外膜。它貫穿全身，提供身體不同種類的功能，形狀維持、動作流暢度、傳遞訊息跟供應養份。日常生活中大家會在一般傳統市場肉舖看到里肌肉上面附有一層白白的薄膜，這就是肌筋膜。肌筋膜在人體的身體結構提供支撐的彈性功能，並提供身體肌肉最佳的協調性。

肌筋膜放鬆能讓肌肉韌帶有更好的負荷能力，預防降低關節與關節間的磨損，並能維持將身體姿勢保持，身形更加完美。在所以有效的去訓練放鬆肌筋膜能夠讓身體更輕鬆更年輕。

運動前後的肌筋膜放鬆在近幾年來逐漸被大家所重視，放鬆平常比較不易用徒手伸展動作的部位來做放鬆，大家比較常使用的放鬆工具如放鬆滾筒或是按摩小球，也稱為自我筋膜放鬆，這種放鬆方式主要的特點是靠自己身體的重量，針對結節做深層刺激按摩而達到放鬆肌筋膜、改善軟組織延展性與增加肌肉柔軟度的效果，讓身體的關節活動度再提升。以下介紹幾款重要的肌筋膜放鬆運動，提供參考。

足底放鬆運動

準備工具:網球或按摩小球或高爾夫球

坐在家裡有的餐椅，請不要選擇有輪的椅子，一次執行一邊腳底，赤腳狀態先以單腳踩在小球上，將身體重量從後腳跟方向慢慢轉移到前腳掌，施的力道請以腳底舒適為原則，如果在某一點有感覺到疼痛感，請停留久一點，輕輕的去滾動將疼痛點推鬆，一邊腳底筋膜放鬆執行約2分鐘後，再換另一腳執行。

小腿肚放鬆運動

準備工具:瑜珈墊及運動放鬆滾筒

使用滾筒按摩小腿能夠可使小腿的肌肉變得放鬆，因久坐久站造成疲勞而僵硬的肌肉與肌筋膜小腿肌群，運用滾筒就能使其恢復柔軟。小腿會僵硬導致肌肉疲勞或血液循環不佳，腳部也容易冰涼。將腳伸直坐在地板或瑜珈墊上，將雙手放在臀部兩側，單側膝蓋彎曲，另一側將小腿肚放在滾筒上方，維持此狀態將身體前後移動以進行小腿的小幅度上下滾動進行按摩，將小腿肌群分成兩至三段慢慢的往上滾動，去滾壓，可以將另一隻腳擱在滾壓的腳上增加重量以增加強度。

背部伸展運動

準備工具:餐椅一張

雙腳打開與肩同寬，手扶著椅背，往後走一大步讓手臂跟背部打直，持續將手指往前延伸，屁股持續往後延展，呼吸保持停留 20-30 秒鐘，一組 4-6 下，可重覆 3 組。

胸部滾筒放鬆運動

準備工具:滾筒或按摩小球

俯臥在墊子上，然後把按摩小球放置胸肌位置，把身體重量壓上去，身體上下滾動按摩小球或是滾筒來進行放鬆。如果在按壓過程中有疼痛點的產生，停留在疼痛點變成左右按壓疼痛點幾次後，再繼續上下去滾動滾筒或按摩小球。

大腿外側放鬆運動

準備工具:滾筒或按摩小球

採側躺姿，對側腳立於地面，並將滾筒放置在大腿外側，利用手肘在身體斜前方作為支撐後，來回進行滾動。將大腿外側可以分成二至三段進行放鬆，在滾筒或按摩小球放鬆時為側向棒式姿勢，範圍從大腿根部至外側膝蓋上緣，如在放鬆時有疼痛點的產生，跟胸部滾筒放鬆一樣方法，停留在疼痛點變成左右按壓疼痛點，再繼續上下去滾動滾筒或是按摩小球。

筋膜是圍繞著肌肉、神經、血管與結締組織，肌肉長時間的緊繃下，會造成關節活動受限。另外，透過適當的按摩能改善身體血液循環將較為緊繃的筋群放鬆，讓血液循環更好，筋肌摩放鬆能帶給不論是一般人或運動員有更好的表現，減少痠痛產生。

資料來源：康聯生醫

https://www.healthconn.com/news/COVID19_article88/detail