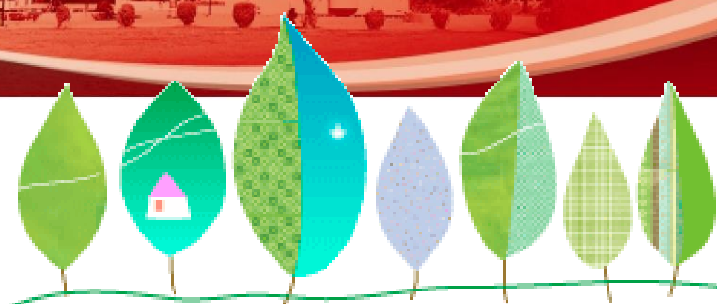




學務通報

學生事務處發行 111 年 04 月 12 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

智慧財產權宣導小題庫31-40

軍訓室

電梯安全說明及搭乘注意事項、菸害防制宣導第四期、
藥物濫用宣導第四期、交通安全宣導

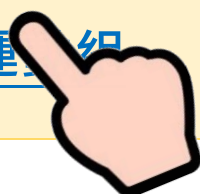
身心健康中心

嘉義市防疫不鬆懈、嘉義市分流採檢醫院時間表、嘉義
縣配合發放公費快篩試劑

課外活動發展組

每日衣善 - 二手衣募捐活動、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



假日班送舊活動、研發處就業博覽會活動時程、五人制
足球集訓活動時程、五人制足球集訓(國家隊)活動時程



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】



保護智慧財產權宣導 主題庫

31. (○) 把別人享有著作財產權之圖形加以影印及修改，因涉及重製、改作的行為，除合理使用外，應徵得權利人的同意。
32. (○) 把平面的電影卡通造型轉換成立體玩具商品，同樣要得到卡通著作權人的同意。
33. (○) 英國與我國都是世界貿易組織 (WTO) 的會員，所以英國人的著作同受我國著作權法的保護。
34. (○) 視聽著作的著作財產權存續期間，是自創作完成時起算，到著作公開發表後 50 年止。
35. (○) 把別人的英文小說翻譯成中文後予以出版，應取得原著作之著作財產權人的同意。
36. (○) 合法電腦程式著作重製物所有人，為了讓程式適用特定之電腦，可以就該程式做某些必要的改變。
37. (×) 合法軟體如果轉售給他人，原軟體的所有權人可以把先前所拷貝的「原備份存檔」軟體拿來繼續使用。
【說明：合法軟體的所有人如喪失原重製物之所有權，除經著作財產權人同意外，應將其重製之備份銷燬，不得再繼續使用原備份存檔的軟體。】
38. (○) 合法軟體所有權人不可以出租該軟體給別人使用。
39. (○) 學生在學期間，在教授觀念指導下所完成的研究報告，其著作權歸學生所有。
40. (○) 公司職員職務上完成之電腦程式，如果沒有特別約定，則著作財產權歸公司所有。





軍訓室

【軍訓室焦點訊息】



電梯安全說明及搭乘注意事項

1. 等電梯一定要等車廂定位後再進車廂，不要門一開就進去，同時切勿嘻笑玩耍或使用 3C 產品，而未注意車廂停靠位置。因為有時門開了，但車廂尚未停好與地面平整，容易造成跌倒受傷。
2. 受困電梯時請利用求救設施連絡相關人員，因電梯車廂內非密閉空間，請勿強行脫困以免發生二次傷害，此時留在電梯等人救最安全。
3. 如果搭上急墜的電梯，第一時間要緊握扶手，保持鎮定。電梯墜落時，瞬間會產生反作用力，若身體僵直，衝擊力會從腳跟往上衝，造成脛骨、股骨骨折；當查覺不對勁時，應立即緊握扶手、膝蓋呈彎曲姿勢，才能減緩落地瞬間的衝擊力。
4. 車廂內請勿蹦跳，若於車廂內蹦跳嬉戲，可能使安全裝置產生誤導而停止運作，以致被困在樓層間。
5. 如遇狀況可透過車廂內緊急對講系統與校安中心(05-2260135)或警衛室(05-2267125#22166)聯繫。

*資料由總務處營繕組提供～

災變或電梯故障時之緊急應變處置 Elevator

1. 停電、火災、水災、地震時應變處置

緊急狀況的處理
電梯發生緊急狀況時，保障乘客安全為最優先關切的要務，冷靜而正確的判斷，迅速採取應變措施，必將幫助乘客安然脫離險境。

停電時 ●●●●●

1. 請先以講機與安南室、車廂內對講機或手機聯繫。
2. 請保持冷靜，不要擅自逃出。
3. 若無電梯維修人員及時趕到，請即聯絡電梯公司或警衛室。
4. 若沒有安裝緊急照明設備，一停電就會一片漆黑，請儘量節省照明，由該站至最近電梯出口處。

地震時 ●●●●●

1. 絕對禁止使用電梯。
2. 若電梯使用中，請在震動最強烈時停止，快速步出電梯，尋找躲避處。
3. 若電梯內沒有任何乘客，切勿電源停止運轉。
4. 若發生地震發生後，須經專門技術人員檢查始可使用，否則以下的措施，可由管理員以手動或急停停止方式與急停按鈕一併，確認沒有任何異狀，始可運轉。

※ 若有問題，請聯絡電梯公司或安南室處理。

災變或電梯故障時之緊急應變處置 Elevator

火災時 ●●●●●

1. 絕對禁止使用電梯。
2. 發生火災時，管理員應先操作消防緊急開關，緊急使用電梯於最近消防站或安全梯樓層。
3. 電梯使用中時，請勿驚慌，或選擇待最近火災時，請即停止電梯。
4. 火災發生後，請立即聯絡電梯公司檢查，確認其安全性。

※ 電梯發生上述緊急狀況時，請勿擅自逃出電梯，因為電梯可能卡住，造成不正確樓層口，甚至造成人員受傷或死亡。

水災時 ●●●●●

1. 禁止使用電梯。
2. 若水災發生於樓下，請即聯絡電梯公司或安南室。
3. 若水災發生於樓上，請即聯絡電梯公司或安南室。
4. 若水災發生於樓上，請即聯絡電梯公司或安南室。

※ 若水災發生於樓上，請即聯絡電梯公司或安南室。

吳鳳科技大學菸害防制宣教雙週刊(110-2 第 4 期)

相信大家都聽過「二手菸」這個名詞，但是您有聽過「三手菸」嗎？

我們常聽到的「二手菸」是指被動或非自願地吸入菸煙。菸品燃燒後的產物含有超過 4,000 種化學物質，以及 60 種以上已知的致癌物。長期吸到二手菸的民眾和吸菸者的身體傷害差不多，同樣會增加罹患肺癌、糖尿病、心臟病、中風與猝死的發生率，尤其心血管疾病的發作，所以無形中也會增加腦機能損傷或失智症的可能性。

◆什麼是「三手菸」？

有些吸菸者會採取一些措施，認為可以保護其他人不受「二手菸」的傷害。例如：打開窗戶吸菸，跑到其他房間吸菸，打開電扇吸菸，或者不在孩子或家人面前吸菸。他們認為這樣就不會對孩子或其他人造成傷害。但這樣做真的就可以讓家人、朋友免於菸毒了嗎？事實上並非如此，因為「三手菸」同樣也會對別人造成傷害。

「三手菸」(third-hand smoke)是指菸熄滅後在環境中殘留的污染物。研究證實，在家吸菸，會造成有毒物質在家中持續高濃度的殘留，即使菸已經熄滅很久了，這些物質仍會在各種物體表面上，例如桌椅、地板、牆壁、衣廚、澡盆、馬桶等家具，形成一層微粒附著物。這些有毒物質同時也可以附著於飛塵，或者成為揮發性的有毒複合物，經過數天、數周、數月後，飄散到空氣中使經常出入於該空間的人受到菸害。這些物質在低濃度就具有毒性，包括數種一級致癌物。一旦不小心經由接觸進入人體，就會帶來可怕的致癌風險！

「三手菸」不僅危害孩子的健康，影響孩童的學習能力，也會加重家庭的醫療負擔。要保護家人，最好的方法就是戒菸，否則最起碼要做到：不要在家中任何地方吸菸！



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(110-2 第4期)

認識毒品：安非他命 Amphetamine

分級：二級毒品

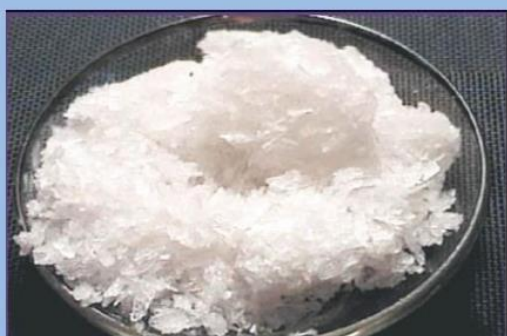
毒品性狀：純品為無色至淡黃色油狀物，其鹽酸鹽或硫酸鹽為微帶苦味之白色結晶體粉末。甲基安非他命鹽酸鹽結晶如細碎冰塊，故暱稱冰塊。目前市面流通之包裝已由保濟丸瓶裝改為封口小塑膠袋裝。

認識毒品：由鹽酸麻黃素合成。國內濫用之安非他命主要為甲基安非他命。屬於中樞神經興奮劑。

濫用方式：口服、鼻吸、煙吸、注射

服用現象：初用時，使用者會感到自信、興奮、善於交際、充滿活力、睡覺及飲食的慾望減低；多次使用後，前述感覺會逐漸縮短或消失，不用時會感覺無力、沮喪、情緒低落而致使使用量及頻次日增。

長期濫用會導致精神病行為，特徵為急性偏執狂、視聽幻覺，難以控制的暴怒並伴以極端的暴力行為。停用之戒斷症狀包括疲倦、沮喪、焦慮、易怒、全身無力，嚴重者甚至出現自殺或暴力攻擊行為。因具有抑制食慾作用，常被摻入非法減肥藥中，使用藥者在不知情的情況上癮，並造成思覺失調症、妄想症等副作用。



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





身心健康中心



【身心健康中心焦點訊息】

嘉義市防疫不鬆懈 全力防堵一起配合

- ！ 宴席不得逐桌敬酒、敬茶
- ！ 拱手不握手多洗手
- ！ 口罩戴好戴滿
- ！ 落實實聯制、酒精消毒
- ！ 盡可能減少外出用餐
- ！ 若參加活動，請坐定位後減少移動

嘉義市政府
CHIAYI CITY GOVERNMENT



嘉義市嚴重特殊傳染性肺炎 (COVID-19)分流採檢醫院時間表

項目	臺中榮民總醫院 嘉義分院	衛生福利部 嘉義醫院	陽明醫院	聖馬爾定醫院
收到細胞 簡訊 或自述足 跡重疊 無症狀者	週一至週日 上午08:00-中午12:00	週一至週日 上午08:00-中午12:00 下午14:00-晚上20:00	週一至週五 上午08:30-中午12:00 下午14:00-晚上18:00 週六至週日 上午08:30-中午12:00	週一至週五 上午8:30-中午12:30 週六 上午8:00-中午12:00 (國定假日除外)
基層院所 轉介或 有症狀者	週一至週日 上午08:00-中午12:00	週一至週日 中午12:00~翌日08:00	週一至週日 上午08:00-中午12:00	週一至週日 中午12:00-晚上18:00



嘉義市長 黃敏惠 嘉義市政府衛生局 關心您



2022.03.18 版

嘉義縣配合發放公費

COVID-19家用快篩試劑社區定點診所

醫療院所	院所地址	電話	數量
定安診所	嘉義縣太保市南新里中山路一段311-5號	05-2371777	200
嘉義縣立慢性病防治所	嘉義縣太保市祥和二路東段三號	05-3620568	200
員祐耳鼻喉科診所	嘉義縣朴子市新榮路90號	05-3661590	200
尚群診所	嘉義縣朴子市海通路98-8號	05-3705678	200
賴政友	嘉義縣民雄鄉東榮村和平路9號	05-226 2624	200
昌模小兒科診所	嘉義縣新港鄉福德路20號	05-3740369	200
台大佳醫診所	嘉義縣中埔鄉金蘭村頂山門34-51號	05-2399199	200
竹崎鄉衛生所	嘉義縣竹崎鄉文化路十九之一號	05-2611264	200

因COVID-19症狀與一般感冒相似，民眾如有出現呼吸道症狀，請到定點診所就醫，由醫師評估發放試劑及注意事項後自行檢驗。

嘉義縣政府
Chiayi County Government

翁章梁





課外活動發展組

【課外組焦點訊息】



吳鳳科技大學

每日衣善

二手衣募捐活動

募集
衣物

111 年 04 月 01 日

~ 111 年 04 月 29 日

募集
地點

文鴻樓A109課外活動發展組

活動對象 全校教職員生

1. 於募衣期間，將要捐贈之衣物拿至本校課外組。因應防疫期間，捐贈前請先檢查衣物是否有毀損情況以及是否整潔，並請清洗過後捐贈。
2. 春夏、秋冬衣物皆可捐贈。
3. 凡至課外組捐贈衣物者，皆可獲得紀念品一份。

※捐贈及回收之二手衣，並與非營利機構合作，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)。



吳鳳科技大學課外活動發展組

主辦單位：吳鳳科技大學學生事務處課外活動發展組

協辦單位：財團法人人安社會福利慈善事業基金會嘉義平安站



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。
8	財團法人陳文藻基金會清寒獎學金	家境清寒之學生。	學期成績上、下、期、分、上、十、分、以、上。	1. 申請書。 2. 成績單。 3. 清寒證明。 4. 推薦書兩份。	即日起至111年5月15日止。
9	財團法人白基「110年第一學期警察獎學金」	1. 獎勵學金：警政署所屬警察機關編制內現職員工之子女。 2. 獎助學金：因公殉職、死亡、殘廢或受重傷之警察機關編制內員工子女。	1. 獎勵學金：學業平均分八十分以上，每科均需及格。 2. 獎助學金：學業平均分六十分以上，每科均需及格。	1. 申請書。 2. 110年第一學期成績單。 3. 學生證影本或在學證明。 4. 符合申請資格之證明文件。 5. 戶口名簿影本(省略記事)。	即日起至111年04月20日止。
10	財團法人嘉新基金會111年度嘉新獎學金	具備家境清寒或身心障礙資格之學生。	1. 一般社會清寒子弟之學期成績無任何一學科低於60分，且學業成績總平均分在80分以上，操行(或獎懲紀錄)及體育成績均在70分以上。 2. 具身心障礙身分學生之學業成績總平均分在70分以上，操行成績為70分以上，體育成績在60分以上。	1. 進入網站 https://application.chf.ngo/award/education 。 2. 依螢幕指示填寫個人資料。 3. 上傳檢附文件： (1)前一學期學校正式成績單。 (2)如家境清寒，請提供相關證明文件。 (3)如為身心障礙者，請提供身心障礙證明。 (4)自述(可於線上直接繕打，或書面填寫後上傳)。 (5)師長評語或推薦信(請師長書寫後上傳)。 (6)申請人的金融機構存摺影本(載有金融名稱、戶名、帳號之頁面)。 (7)個資使用同意書。 (8)肖像權使用同意書。	即日起至111年4月30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

(文鴻樓A109)

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



吳鳳科技大學
課外活動發展組



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~(四)

一、【假日班送舊】活動時程

活動名稱：假日班送舊。

活動日期：111 年 4 月 17 日。

活動地點：吳鳳科技大學

二、【研發處就業博覽會】活動時程

活動名稱：研發處就業博覽會。

活動日期：111 年 4 月 26 日。

活動地點：吳鳳科技大學

三、【五人制足球集訓】活動時程

活動名稱：五人制足球集訓。

活動日期：111 年 4 月 4 日~8 日。

活動地點：吳鳳科技大學

四、【五人制足球集訓(國家隊)】活動時程

活動名稱：五人制足球集訓(國家隊)。

活動日期：111 年 4 月 10 日~14 日。

活動地點：吳鳳科技大學

【運動健康園地】

《做「毛巾操」減下 13 公斤！每天 10 分鐘破除三高魔咒》

出身內科主治的呂紹達醫師，中年發福、又勞累過度導致腰酸背痛，他靠著毛巾操治療上班族常有的腕隧道症候群，也就是俗稱的「電腦手」，同時一個月瘦下 6 公斤。「很多人都會很懷疑啦，我自己也不敢相信，但是有些東西只有做了才知道。」

吃藥、復健只能保一時

今年已經超過 60 歲的呂紹達曾經擔任過林口長庚內科主治醫師、台北市立婦幼醫院小兒專科醫師，擁有超過 30 年的經驗，但他發現腰酸背痛的病人總是不斷再次找他，「我那時候就想，很奇怪，怎麼一直反覆，肌肉鬆弛劑、消炎藥也吃到沒有效，我就給他再換一種。」

那時呂紹達還年輕，雖然發現許多病人一直反覆發作，卻認為只要有藥就可以治療，當病人痛得哀哀叫、甚至起不了身，他還想說「哪有這麼痛！不過是肌肉痠痛、筋骨發炎而已」。沒想到當自己步入中年，有一陣子開始發胖，綁鞋帶的時候連腳都看不到、還要側身，不健康的身體才讓他迎來一次慘痛的經驗。

「因為每天打電腦嘛，有一陣子手腕、手臂痛到抬不起來，連刷牙都不行。然後有一天，那個肩胛骨就突然痛到不行，完全不能下床，只能用滾的」，呂紹達說，他從來不知道病人真的會「痛不欲生」，直到那一天，他才懂「藥物、復健都只能保一時」，看起來好像好了，其實病根沒有消除。

輕鬆是更大的用力

呂紹達說，30 歲之後每年的肌肉都會下降 1%，老了之後就會越來越無力，保持運動的習慣很重要，毛巾操可以不限地點、時間，也不花錢的運動，但做 2 分鐘達到的效果跟跑了 3 公里一樣，更重要的是，毛巾拉到筋骨，可以矯正歪掉的骨頭、鬆筋，練到核心肌群，比跑步更好。

「像是很多小提琴教授，每個練到脖子都歪一邊，做了這個，把骨頭矯正回去，拉琴的時候力量、音色完全不一樣」，呂紹達說，他認為最好的運動是游泳，是全身性的運動，再來就是毛巾操，「能夠看起來體態完美、又很輕鬆，其實身體要花很大的力氣維持，當然會練到肌肉。」

而這個運動的好處是，就算是上了年紀的人，獲得的效果一樣很好，也不容易受傷，剛開始只要做 1、2 分鐘，習慣之後再慢慢往上加，效果在 1 個月後就會出來。

做了「毛巾操」後減重 13 公斤

婦產科醫師張甫行表示，自己練了這麼多年，感覺最明顯，他同時調整自己的飲食、作息，從 86 公斤瘦到 73 公斤，破表的高血壓、高尿酸、高血脂也回到正常標準，「馬上就健康起來，不用做任何治療了。」現在 62 歲的他筋骨柔軟，不但能下腰、還可以劈腿，也讓大家驚呼連連。

張甫行說，有時候忙著接生、剖腹，還有源源不絕的門診，根本沒時間停下來想想自己的身體，腰酸背痛是常有的事，但毛巾操可以讓他在門診時，隨意站起來練個 1 分鐘，就可以解除一整天的痠痛。習慣之後，他連在捷運上都可以練習，隨時隨地都在運動。

呂紹達也表示，**其實毛巾操真正的重點不是解除痠痛，而是痠痛背後的身體警訊，也就是「老」、「病」、「痛」**，減重的效果是附加的，真正是要達到維持身體健康的目標，「長期吃止痛藥會傷肝、腎，如果不處理有一天也會變大病，不如就來一起做毛巾操！」

上班族可以做的毛巾操

腰背毛巾操

1. 雙手緊握毛巾，將毛巾拉緊。
2. 雙腳與肩同寬，微站內八，膝蓋微彎。
3. 上半身挺直，腰向右轉，同時慢慢吐氣。
4. 吸氣轉正。
5. 上半身挺直，腰向左轉，同時慢慢吐氣。
6. 左右各做 10 次，每次持續 10 秒。

肩頸毛巾操

1. 或坐或站都可，但上半身要挺直。
2. 雙手向後背，緊握毛巾，將毛巾拉緊。
3. 雙手往上抬，慢慢吐氣。
4. 回到原位，慢慢吸氣。
5. 動作重複 10 次，每次 10 秒。

參考文獻：<https://heho.com.tw/archives/16036>