

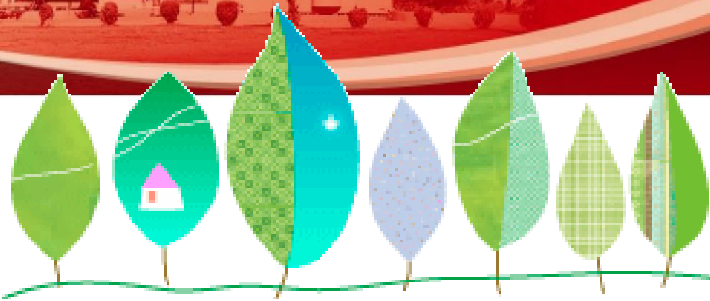


學務通報

學生事務處發行 111 年 05 月 23 日出版 第 7 期



宣導事項



學務長室

性別平等教育宣導

生活輔導組

宿舍通知簡報、【111-1來我家宿舍住宿】續住申請公告、臺灣銀行-畢業(離校)生-就學貸款重要規定通知公告、保護智慧財產權小題庫宣導71-80

軍訓室

學生拒絕強迫推銷宣導、菸害防制宣教雙週刊、菸害防制學生藥物濫用雙週刊、交通安全宣導

身心健康中心

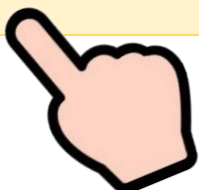
快篩陽性民眾預約視訊診療準備宣導、居隔自主檢疫快篩陽性通報流程公告宣導、確診者與同住家人公告宣導、我屬於哪類對象，該怎麼做?公告宣導

課外活動發展組

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

【系際盃-桌球賽】活動花絮、【系際盃-排球賽】活動花絮、【系際盃-籃球賽】活動花絮、【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】



重要通知

Thông báo quan trọng

進入宿舍，請戴上口罩，

如無戴口罩，請勿進入宿舍，敬請各位學生配合！

Vào kí túc xá vui lòng đeo khẩu trang,

nếu không đeo khẩu trang sẽ không được vào kí túc,

mong các em học sinh hợp tác!

111-1 來我家宿舍住宿

公告:

請各位住宿生至學生校務系統申請
申請步驟如下:

<http://sais2.wfu.edu.tw/index.jsp>

至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**111/5/30(一)**，如期末前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。

※如超過申請日期，請至生活輔導組找宿舍輔導員申請及影印或更換繳費單。

※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XXX房。

*若有疑問可至生活輔導組詢問宿舍輔導員及宿舍幹部。

*請提早上系統申請，延遲申請將依宿舍輔導員安排為主。

開放申請

畢業(離校)生-就學貸款重要規定通知



親愛的同學，您好：

如果您已經畢業或離開學校（休、退學），下列就學貸款重要規定，與您的權益相關，敬請留意：
依據教育部規定，就學貸款借款人需在畢業（或休、退學）後滿一年開始攤還學貸（在職專班學生在畢業或休、退學次日起即須開始攤還學貸）。但如果學生有繼續升學、服義務兵役或教育實習，應主動檢附相關證明文件，向承貸分行申請延後還款至新學程畢業後（或退伍、實習）後再開始攤還。如果未能及時辦理展延，可能衍生貸款逾期，聯徵信用紀錄異常等有損個人權益之情形，請多加留意。

為了能與您保持聯繫，若您個人資料中：

- 一、電話、手機、通訊地、電子信箱…等資料有異動時，請致電本行客服中心(0800-025-168)申請變更。
- 二、姓名或戶籍地變更時，請下載『(05)就學貸款戶資料異動通知書』，檢附申請書所提示之應備文件，掛號郵寄至承貸分行辦理變更。

若您的就學貸款已全數清償，或已依規定辦理下列延期、緩繳手續，請無須理會以下說明。

- 國內繼續升學（含延畢）、服義務兵役或參加教育實習者，請記得通知承貸分行展延還款日期。請列印『(01)就學貸款償還期限展延申請及異動通知書(兼切結書)』，並檢附申請書所提示之應備文件（例如身分證正反面影本、新學期/新學程之在學證明（或蓋有註冊章的學生證）、應徵召服役證明、教育實習證明文件）掛號郵寄至您的承貸分行，以更新償還期起算日。
- 若您是在職專班學生，且符合低所得（前一年度月平均收入未滿4萬元）、低收入戶或中低收入戶緩繳申請資格，可參照『(02)臺灣銀行就學貸款各項寬緩措施申辦程序』說明，邀同全體保證人填寫『(02-1)就學貸款緩繳本金及還款期間延長申請暨切結書』，並備妥相關證明文件，掛號郵寄至承貸分行，辦理緩繳貸款本金一年，緩繳期間利息由政府全額補貼。（註：非在職專班學生於畢業後享有一年優惠期間，可於優惠期間屆滿前依個人需要提出申請。）
- 若您在還款期間發生經濟困難，但不符合上述低所得或低/中低收入戶資格時，可考慮邀同保證人填寫『(02-2)就學貸款緩繳本金(借款人自付利息)申請暨切結書』，洽承貸分行申請「只繳息不還本」之緩繳貸款本金方案，緩繳期間只繳利息免還本金。每次申請至少1年，最長8年，可分次申請，緩繳期間如有多餘資金，仍可隨時做額外還本。
- 若有休、退學、提早退伍、提早畢業等異動情形，請填寫『(05)就學貸款戶資料異動通知書』，檢附申請書所提示之應備文件，掛號郵寄至承貸分行辦理變更。

◎提醒您：

1. 承貸分行為您的「就讀學校」附近的臺灣銀行，因此可能並非您當初辦理對保手續之分行。有關您的學貸帳務管理與各項申請，請逕洽您的承貸分行查詢。
2. 若您並無上述延期或個人資料變動情形，請記得依照約定於屆期時，按月繳納貸款本息。嗣後如有遭遇任何還款問題，請隨時與您的承貸分行聯繫，以確保自己與保證人的信用紀錄良好，謝謝您的配合。
3. 建議您親至本行開立存款帳戶並申請網路銀行服務，即可進行線上查詢或繳款，及時掌握自己的學貸往來情形。**其他還款方式說明**

祝 您 健康快樂 鵬程萬里

臺灣銀行 敬啟



客服24小時諮詢專線：0800-025-168

手機請撥(02)2191-0025

保護智慧財產權宣導 小題庫

71. (○) 撰寫碩博士論文時，可以在合理範圍內引用他人的著作，只要註明出處，就不會有侵害著作權的問題。
72. (○) 電視新聞報導知名藝術家（例如聲樂家、演奏音樂家等）公演的消息時，可以播放小部分演出內容，來達到新聞傳播效果。
73. (○) 為了保障國人運用智慧從事創作活動所得的結晶，政府特別立法加以保護。這些法律所規範的商標權、專利權及著作權等等的權利，我們統稱為「智慧財產權 (Intellectual Property Right)」，簡稱 IPR」。
74. (X) 只要註明作者、出處，就可以隨意使用他人著作。
【說明：註明作者、出處是利用人在主張合理使用他人著作時，依著作權法所課予的「義務」，並非只要註明作者、出處，即屬於「合理使用」。】
75. (○) 在夜市買了一部盜版韓劇，看完後不能放在網路上販售。
76. (○) 我很喜歡某流行天后的歌，但為了保護著作權，不應該上網搜尋檔案並免費下載。
77. (X) 阿丹買了一片盜版光碟，看完覺得丟掉可惜，所以可以放在網路上讓網友免費索取。
【說明：只要是散布盜版光碟，不管有沒有營利，也不管價值多寡，都是違反著作權法的行為！】
78. (○) 自行上網收集圖片並燒成光碟販賣，是侵害他人著作權的行為。
79. (○) 掃描並轉寄他人作品，除非獲得著作權人同意，否則會構成侵權行為。
80. (○) 將網路上看到的圖片少量下載來自己使用，並沒有散布出去，有主張合理使用的空間。





軍訓室

【軍訓室焦點訊息】



學生拒絕強迫推銷宣導

近期發現多起學生遭圖書公司推銷簽約萬元以上之套裝書籍，因未按分期繳款，且置之不理，致圖書公司申請法院支付命令，而須負擔總價餘額、利息及違約金之案例。

請同學注意以下事項：

- 一、遇有廠商推銷書籍物品時，應審酌自身需求及經濟負擔能力，切勿受贈品、低首付或分期額度所吸引而盲目簽約。
- 二、依據消費者保護法第 19 條規定「通訊交易或訪問交易之消費者，得於收受商品或接受服務後七日內，以退回商品或書面通知方式解除契約，無須說明理由及負擔任何費用或對價」。因此，同學可於簽約後 7 日內決定不買，以退回商品方式解除契約。
- 三、若有強迫推銷情事，因推銷員行為可能觸犯刑法第 304 條「強制罪」、社會秩序維護法第 68 條「強賣物品行為」，可立即報警處理。若於校內請通報師長或校安中心 05-2260135 協助處理。
- 四、在此呼籲同學，遇有強迫推銷情事，切勿容忍盲目簽約或簽約後不付款而置之不理，應立即尋求家長、師長或消費者保護機關協助處理救濟。

軍訓室 關心您！

校內分機：21652~21657；校安電話：(05) 2260135

吳鳳科技大學菸害防制宣教雙週刊

110 學年度第 2 學期第 7 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。

吳鳳科技大學菸害防制學生藥物濫用雙週刊

110 學年度第 2 學期第 7 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「彩虹煙」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）

吳鳳科技大學交通安全宣導

行人路權宣導



路權優先 禮讓行人!

● 禮讓行人，勿佔道而行
行人應走在專用道上，
車輛不該侵犯行人權利。

● 駕駛汽、機車行經路口、
穿越道遇到行人要通過，
須先禮讓行人。



行人路權的基本概念，也就是行人使用道路、優先通行的狀況。

權利：

行人專用道和行人穿越道，是專門提供行人使用的。車輛不得侵占、行駛於行人專用道；在行人使用穿越道時即擁有路權，其他汽機車均須禮讓其優先通行。

義務：

行人應行走在劃設之人行道；並不得在道路上奔跑嬉戲、阻礙交通。穿越道路時則必須經由行人穿越道、人行天橋或人行地下道，不可跨越護欄、安全島來穿越馬路。



身心健康中心



【身心健康中心焦點訊息】

5/12起**居家隔離、自主防疫、居家檢疫**期間快篩陽性民衆

預約視訊診療評估結果前的配合準備事項

- 自行快篩陽性後，於判讀陽性之檢測卡匣/檢測片，**寫上姓名及檢測日期**
- 將檢測判讀後之**檢測卡匣/檢測片及健保卡**放在一起拍照
- 預約遠距醫療或視訊診療門診時將**照片上傳**
- 配合於醫師視訊評估時**出示判讀陽性之檢測卡匣/檢測片**

2022/05/11

中央流行疫情指揮中心

居家隔離、自主防疫及居家檢疫期間 快篩陽性通報流程摘要

「3天居家隔離及4天自主防疫」或「7天居家檢疫」期間使用家用抗原快篩試劑進行快篩結果陽性

透過遠距/視訊診療醫師
協助評估確認快篩陽性結果

民眾及醫師對
評估陽性結果
是否達成共識

否

通知所在地
地方衛生局
安排
PCR採檢

是

健保卡上傳陽性結果自動通報
或至法傳系統通報後，
系統自動研判為確診

確診民眾在家等待地方衛生局
安排收治隔離處所

地方衛生局依「確診個案分流收治原則」
安排至指定處所隔離，並開立隔離通知書

2022/05/11

中央流行疫情指揮中心

4/26 實施3+4後
 長者疫苗覆蓋率 **70%** (65歲以上)
 輕症無症狀高於 **99.7%**
 染疫死亡率約為 **0.03%**

517新制 為集中醫療資源照顧中重症，5/17起以篩代隔措施，從關鍵設施、醫護人員，擴及適用確診者同住家人。

確診者

維持7+7

(7天居家隔離與
7天自主健康管理)

★打滿三劑同住家人

0+7(得免居隔,+7天自主防疫)

快篩陰性得上班、外出採買，禁止至人潮擁擠處及聚餐。

★未打滿三劑同住家人

**3+4(3天居家隔離與
4天自主防疫)**

我屬於哪類對象 該怎麼做？

| | | |
|-----------------------|---------------------|--|
| 確診者 (7+7) | 7天 居家照護 | <ul style="list-style-type: none"> ● 輕症/無症狀，且符合居家照護健康及環境需求條件 ● 無症狀或症狀緩解，且距發病日或採檢日滿7天，得解除隔離，無須採檢，解隔後進入自主健康管理 |
| | 7天 自主健康管理 | <ul style="list-style-type: none"> ● 已結束居家照護及居家檢疫者 ● 無須快篩就可以外出，禁止前往人潮擁擠、餐廳內用、聚餐及聚會等活動 |
| 入境者 (7+7) | 7天 居家檢疫 | <ul style="list-style-type: none"> ● 所有自外國入境者 ● 入境時進行採檢，於7天期滿且期滿當日快篩陰性，進入自主健康管理 |
| | 3天 居家隔離 | <ul style="list-style-type: none"> ● 同住親友及住宿同寢室友 ● 自最後接觸(第0天)隔日起算居家隔離3天，收到接觸者匡列時進行快篩，結束後進入自主防疫 |
| 密切接觸者 (3+4) | 4天 自主防疫 | <ul style="list-style-type: none"> ● 已結束居家隔離者或被匡列時已逾隔離期間但仍在自主防疫期間者 ● 快篩陰性可外出(必要時)；學生須於自主防疫期滿次日快篩陰性方可上學 ● 禁止前往人潮擁擠、餐廳內用、聚餐及聚會等活動 |
| | 其他民衆 | <ul style="list-style-type: none"> ● 自我健康監測 ● 自主應變對象 ● 密切接觸者之接觸者，若密切接觸者篩檢陰性後，可解除監測 ● 確診者同場域工作者(高風險-24小時內，無適當防護接觸>15分鐘)，無症狀且接種3劑疫苗滿14天者，健康監測至最後接觸日滿7日 ● 避免前往人潮擁擠、餐廳內用、聚餐及聚會等活動 ● 確診者之同班同學、同場域工作者 ● 依「企業因應嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)疫情持續營運指引」，採自主應變措施，含依感染風險程度實施防疫假、停課等 |

註：上述相關規定將依疫情狀況調整

2022/05/09

中央流行疫情指揮中心



課外活動發展組

【課外組焦點訊息】



【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！

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

(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




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~(七)

一、【系際盃-桌球賽】活動花絮

活動名稱：系際盃-桌球賽。

活動地點：吳鳳科技大學旭光堂



二、【系際盃-排球賽】活動花絮

活動名稱：系際盃-排球賽。

活動地點：吳鳳科技大學旭光堂



三、【系際盃-籃球賽】活動時程

活動名稱：系際盃-籃球賽。

活動地點：吳鳳科技大學旭光堂



【運動健康園地】

《5分鐘全身有氧熱身》

熱身方式有數百種，而這次要教你簡單的五分鐘全身性熱身，針對全身各處的大、小關節暖身，接著不管進行那些菜單訓練，都可以馬上進入狀況！

1. 手臂推拉動作 Push-Pull

雙手緩慢地推出，活動胸部肌肉，在緩慢拉回。拉回時感受背肌，向後拉回到你的最大極限。

全程慢速進行。

2. 高抬腿 High Knee March

雙腳交叉高抬腿，抬到你的極限。活動你的髖關節。

水瓶、彈力帶等簡單的器材進行訓練，以循環訓練方式針對上肢、核心、下肢設計運動動作，使用 2 瓶礦泉水，就可以在家隨時健身，增加身體活動量，運動 6 分鐘就可消耗約 32 卡熱量，如同在健身房的運動方式。



3. 手臂繞圈 Arm Circles

雙手畫圈繞弧，劃出最大圓。

往前、往後繞圈交替活動，活動肩關節。

4. 深蹲 Deep Squat

徒手深蹲動作，動作慢，注意上半身不要傾斜。活動膝關節。



5. 手臂、臀部旋轉 Arm & Hip Rotations

雙手伸展打開，順時針、逆時針交替旋轉。兩腳同時交替旋轉。

6. Fluid Warrior

雙手舉高，往右跨出成弓箭步。扭腰，往下摸腳踝。再往上延伸成瑜珈拜日式，伸展背部。然後回到第一動，換邊。



7. 軀幹旋轉 Torso Rotations

上半身左右旋轉，加上反向抬腿。



8. 雙腿外擴旋轉 Up&Outs

全身保持小彈跳，單腳膝蓋抬起後向外旋出，收回。然後換腳。活動髖關節，儘可能的外擴伸展至極限。

9. 拳擊小碎步 Boxer Shuffle

如同拳擊手一般的小碎步跳躍。雙腳輪流向後點地。

10. 開合跳 Jumping Jack

最後用開合跳收尾。



整套熱身，是屬於動態式熱身。從主要單關節的活動，到第六動後的全身性活動。逐步地讓身體暖機，活動開來。

每個動作持續 30 秒，中間不間斷休息。10 個動作連續做。5 分鐘後，你的身體、主要關節都暖開了，就可以進入主要訓練了！

參考文獻：<https://www.joiup.com/knowledge/content/352>

影片教學：<https://youtu.be/GCzecFateXc>