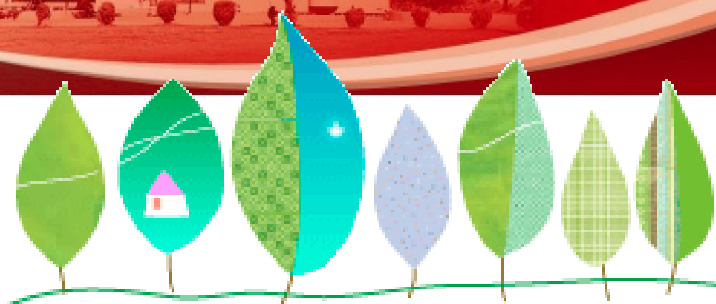




# 學務通報

學生事務處發行 111 年 06 月 20 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

宿舍通知簡報、【生輔組】111-1臺灣銀行「線上申貸」相關說明公告、【111學年度第1學期學雜費減免受理申請】公告、保護智慧財產權小題庫宣導91-99

### 軍訓室

校園防竊宣導、菸害防制宣教雙周刊、學生藥物濫用宣教雙周刊、安通安全宣導

### 身心健康中心

【確診者居家照護不慌亂】宣導、【快篩實名制取消單雙號】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

各項活動時程公告、【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!

## 【生輔組】111-1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8月1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。

# 學雜費減免

111 學年度第 1 學期

學雜費減免

即日起開放受理申請

受理時間：

即日起至 111 年 09 月 30 日(五)止



# 繳交文件

- (1) 學生各項就學優待(減免)申請書暨切結書。
- (2) 全戶戶籍謄本或新式戶口名簿影本。
- (3) 減免相關佐證資料。

★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。

# 各類學雜費減免類別

申請類別		應繳證明文件
軍公教遺族子女	全公費 半公費	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)
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)		
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.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)
1.重度、極重度		
2.中度 3.輕度		
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)
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)

## 就學優待(減免)申請書暨切結書列印方式：

- (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。

**截止日期 111 年 09 月 30 日(五)**



# 保護智慧財產權宣導 小題庫

91. (○) 阿花利用暑假到外國旅遊的時候，買了幾片盜版的電影 DVD，並帶回台灣，屬於違法行為。
92. (○) 老王要做公司網頁，需要一些影音資料，可以向著作權仲介團體申請授權或直接向著作權人取得授權。
93. (X) 小雪這學期修了一門著作權法的課，但因為教科書太貴了，所以她可以把教科書拿去整本影印。  
【說明：整本影印教科書是違反著作權法的行為喔！】
94. (X) 影印整本書是違反著作權法的行為，所以小雪想了一個 idea，就是把圖書館內自己想看的書分次影印，這樣就沒有問題了。  
【說明：分次影印的目的還是為了要影印完整的一本書，所以並不在合理使用的範圍，還是屬於違反著作權法的行為。】
95. (○) 小賴寫了一篇專欄投稿到報社，報社除刊登在報紙上，還打算置於網路電子報，需要另外取得小賴的同意。
96. (X) 學校每個月都會由各社團舉辦「電影欣賞」，可以租用一般家用的 DVD 來播放。  
【說明：因為涉及「公開上映」行為，所以要用已經取得公開上映授權的「公播版」來播放。】
97. (○) 小薰開設 KTV，她不可以拿自己在家中唱的 KTV 家用伴唱帶供顧客選播播放。
98. (○) 小布發表 1 篇「如何讓男人也愛智慧型女人」的文章，在合理範圍內，可以引用自網路上找到的相關資料，並註明出處。
99. (○) 著作權仲介團體代表權利人授權予利用人，使創作者在家安心創作，利用人又可合法利用著作。





# 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。

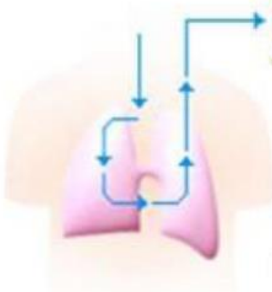
校園安全 24 小時值勤聯繫電話 (05) 2260135  
請求協助。

## 吳鳳科技大學菸害防制宣教雙週刊

110 學年度第 2 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。這意謂著：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%。



### 主流菸煙

吸菸者吸入肺部後再吐出來的煙霧，由於空氣供應充足，燃燒完全，溫度可達 950 度，約佔二手菸的 15%。



### 側流菸煙

由悶燒的菸草不完全燃燒而直接逸入空氣中，溫度僅達 350 度，約佔二手菸的 85%。

## 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 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	空軍司令部一名業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

## 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  
TAIWAN CDC 告

## 確診者 居家照護不慌亂!!

全民接種 COVID-19 疫苗 減少重症風險



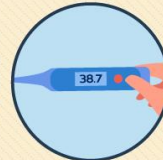
備好食物飲水  
勿共食



落實清消  
減少風險



佩戴口罩  
勤洗手



觀察自身  
症狀變化

# 自6/13起，家用快篩實名制

## 購買取消單雙號分流限制

- ◆ 請持有健保卡/居留證至藥局/衛生所購買
- ◆ 每輪每位民衆僅能購買1份(5劑)，可代購，餘規定不變
- ◆ 不需依身分證字號尾數單雙號進行分流，可自行依需求選擇購買日期

2022/06/11

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！



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



## 【體育組焦點訊息】

### ~體育組~(九)

#### 一、【成人五人制足球國家隊集訓】活動時程

活動名稱：成人五人制足球國家隊集訓。

活動日期：6月06日~10日

6月14日~17日

6月21日~24日

活動地點：吳鳳科技大學旭光堂

#### 二、【夏季軟式棒球】活動時程

活動名稱：夏季軟式棒球。

活動日期：6月18日

活動地點：5人制足球場&慢速棒壘球場

#### 三、【新南向五人制足球賽】活動時程

活動名稱：新南向五人制足球賽。

活動日期：6月25日、26日

活動地點：5人制足球場

## 【運動健康園地】

### 《「阻力訓練」有哪些好處與種類？和「重量訓練」又有什麼不同？》

阻力訓練是什麼？這種訓練真的可以避免肌肉流失？或者肌肉會越練越大塊嗎？阻力跟重量訓練感覺上很像，但實際上到底有什麼分別呢？

近年來健身的風潮盛行，其中高強度間歇運動、阻力訓練或重量訓練常常被提到，運動除了維持健康的目的，有一部分人們可能是為了想減肥又不復胖才開始健身。只不過運動有一定的受傷風險，如何安全有效的運動，是維持運動習慣的要點之一。

「減肥除了有氧運動外，也要做一些阻力啦，這樣肌肉才不會流失，比較不會復胖。」

「我不要做重量訓練啦～這樣肌肉會練的太大塊，會不好看。」

這些概念總是在耳邊聽到，到底阻力訓練是什麼？這種訓練真的可以避免肌肉流失？或者肌肉會越練越大塊嗎？阻力訓練跟重量訓練感覺上很像，但實際上到底有什麼分別呢？這次就不講文謫謫的研究，簡單說明一些阻力訓練的定義與原則吧。

**建議：**對於健康的人，應每週至少進行兩次，每次至少間隔 48 小時以

上，針對 8 到 10 個主要大肌肉群進行訓練，一組進行 8 至 12 次反覆次數；如果是年長者或體力較差的人，一組則進行 10 到 15 次反覆次數。

### 為什麼建議做阻力訓練？

隨著年齡的增長，我們將會漸漸失去瘦肌肉質量，基礎代謝率也開始下降，脂肪因而相對增加，也因為如此，才會覺得明明生活沒有多大的變化，體重卻是慢慢的增加了。當年紀超過一定程度之後，可能因肌肉流失過多，肌肉減少症（肌少症）找上身，不僅生活品質逐漸下降，後續一些疾病的風險也因而增加。

透過這種鍛鍊，我們能對抗肌肉量的減少，甚至有上升的效果，也可以增加骨密度預防骨質疏鬆，和強化軟組織的能力對抗關節炎的發生。另外大部分人長期規律執行，確實可以降低體脂肪、降低血壓、血脂肪與血膽固

醇，甚至幫助血糖控制，降低罹患心血管疾病與失智症的風險，最後達到生活品質的提升。

## 什麼是阻力訓練呢？它跟重訓又有什麼不同呢？

簡單來說，這是一種讓肌肉感受到阻力的身體活動，通過肌肉對抗外在阻力的方式，以達到鍛鍊肌肉的效果。至於重量訓練（以下簡稱重訓），則是給予身體重量的訓練，因此廣義的來說，重訓也包含其中。

那實務上，我們要如何給予身體阻力呢？

### 阻力的種類

常見使用的阻力種類包含固定式機械器材、自身體重、啞鈴、槓鈴、彈力帶、藥球（medicine ball）、日常生活用品等。

固定式機械器材大部分會統稱啞鈴或槓鈴為自由重量（free weight），運用自己體重為徒手訓練。此外，啞鈴或槓鈴等有重量的訓練也稱為重量訓練（重訓）。

至於要用哪種方式當作訓練的阻力，主要取決於身體肌肉狀況、訓練動作熟悉度與目標設定。例如：初學者較適合有輔助性的單一肌群及單一關節動作的機械式重量器材，相對其他非固定式阻力方式更安全。如果想要增加或穩定整體肌肉控制的話，可以進行非固定式器材的自由重量訓練，像下肢訓練，多關節與大肌肉群的深蹲或硬舉。

無論哪種形式，在單一關節或單一肌群的訓練前，建議以多關節和大肌肉群當作熱身動作較好。

依照實務經驗，運動的過程會分為暖身、主運動及緩和伸展，而熱身目的是讓身體處於可以達到主要運動訓練的狀況，讓使肌肉溫度彈性變高、關節活動度變好，甚至讓身體緊繃位置放鬆，所以即使只鍛鍊局部位置，還是建議以多關節和大肌肉群當作熱身動作較好。

訓練前的熱身方式有好幾種，會依照身體的狀況而定，包含放鬆運動前的緊繃肌肉（但放鬆過頭會沒力，適當放鬆即可）；短時間有氧運動，像是腳踏車或小跑步，讓身體體溫拉高；動態伸展（一邊移動一邊伸展），可以讓肌肉彈性變好與體溫拉高；直接做較輕的負荷的動作當作熱身（例如主訓練為深蹲 50 公斤，可以使用深蹲 10 公斤熱身）。

最後，當然運動器材會一直推陳出新，不論何種器材，基礎概念還是對身體給予阻力的訓練。

備註：本文僅供參考，如有疑慮，請依照專業醫事人員的醫療診斷為主要建議，本文發佈時盡可能找尋可靠證據，但不排除有其他證據或未來更新證據推翻目前結論。

參考文獻：<https://www.thenewslens.com/article/127179#&gid=1&pid=1>