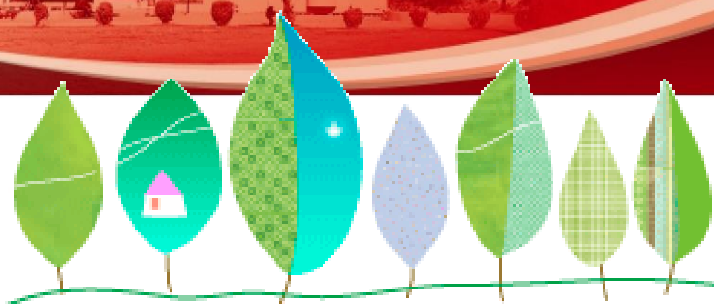




學務通報

學生事務處發行 111年09月19日出版 第1期



宣導事項



學務長室

性別平等教育宣導

生活輔導組

111學年度大專弱勢助學金申請注意事項、原住民獎助學金申請公告、111-1宿舍逃生演練海報、學生宿舍宣導事項

軍訓室

111學年度第1學期「友善校園週」、防制校園霸凌宣教、「友善校園週」-「友善校園無界限 - 陪你勇敢,不再旁觀」宣教、「友善校園週」-學生藥物濫用宣教、「友善校園週」-校園親密關係暴力事件防治及處理、「友善校園週」-瞭解與尊重身心障礙者、吳鳳科技大學「防震防災演練」宣導、吳鳳科技大學校園安全地圖、學生藥物濫用宣導第1期、菸害防制宣導第1期、交通安全宣導、本校汽機車停放規定事宜

身心健康中心

【對付病媒蚊】宣導、【自我探索團體】活動宣傳、【出門有罩、防疫有招】宣導、【酒精的正確使用方法】、【預防猴痘症】宣導

課外活動發展組

【吳要緊壓力4FUN-迎新演唱會】活動宣傳、【校園二手書拍賣】活動宣傳、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

【111年全民運足球賽 - 五人制足球】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】

1.申請對象：有戶籍登記之中華民國國民且就讀國內大專校院具有學籍（不含五專前三年、空中大學及研究所在職專班），於修業年限內之學生，且無下列情事之一：

- (1)家庭年所得逾新臺幣**70萬元**。
- (2)家庭應計列人口之利息所得合計逾新臺幣**2萬元**。利息所得來自優惠存款者，得檢附相關佐證資料，由學校函報本部專案審核認定，惟前開存款本金不得逾新臺幣100萬元。
- (3)家庭應計列人口合計擁有不動產價值合計超過新臺幣**650萬元**。
- (4)前一學期**學業成績平均低於60分**。（新生及轉學生除外，另論文撰寫階段學生如因前一學期末修習課程致無學業成績可採計，得以最近一學期學業成績計算。）

2.前開家庭經濟條件之應計列人口：

- (1)學生本人、學生父母或法定監護人；學生已婚者，加計其配偶。
- (2)若學生有特殊困難者，如父母離異、父或母失聯、家暴困境或服刑等情事者，學校得自行考量酌予放寬家庭經濟條件計列範圍。

每學年第一學期申請，

補助在第二學期學費。

- 如有申請教育部學雜費減免之同學，不得申請此項助學金。
- 如有問題，請至學務處生活輔導組詢問(文鴻樓1樓A107)

111學年度大專弱勢助學金 ~申請注意事項~

■大專弱勢助學金於111年7月4日(一)起開始申請至111年10月20日(四)止。



(一)申請表單列印方式：

學生校務行政系統→21學務處管理→2160大專弱勢申請作業(學生)→列印申請表


(二)繳交文件：

- 1.申請表(於學生校務行政系統申請、列印)
- 2.新式戶口名簿(或三個月內申請之戶籍謄本)不可省略記事欄(含父、母、學生三人)
- 3.前一學期之成績單(新生、轉學生除外)
- 4.如為單親(父母離異)者，請附切結書。

(三)申請程序：

將上列資料備妥後繳交至學務處生活輔導組(文鴻樓1樓)後完成申請手續。

如有問題，請至學務處生活輔導組詢問(文鴻樓1樓A107)。




111學年度第1學期原住民獎助學金開始申請囉!

原民會獎助學金系統平台開放申請，請至

<https://cipgrant.fju.edu.tw/>填寫並備妥相關資料於10月11日(二)

前送至生輔組承辦人紀美玲小姐，有任何問題請洽詢本組。

1. 獎學金、一般助學金:依110學年度第2學期成績排序。
 2. 持有中低收入戶、低收入戶證明書之原住民同學皆可申請(平均成績需達60分以上)。
- 



111學年度第1學期 宿舍防震防災暨逃生演練



活動日期:

111年9月28日星期三
下午15點30分至晚上19點30分

地點:

花明樓TB012會議室及學生宿舍

參加人員:

本學期住宿生(新生全參加)

演練內容:

- 1.邀請消防隊蒞校演講、緊急救護課程
- 2.宿舍逃生演練影片分享及位置說明

WELCOME

*本學期參加宿舍辦理活動3場者，將優先選擇下學期住宿房號



主辦單位:學務處 生活輔導組 協辦單位:學生宿舍自治會、賃居服務社

學生宿舍宣導事項

- 請住宿生共同維護宿舍環境整潔，確實打掃，並請將打掃完的垃圾帶回寢室。
- 禁止攜帶異性進入宿舍(大廳也不行)，違者依校規處理。
- 學生宿舍全面禁菸，請住宿生勿在寢室及浴室內抽菸。
- 在大廳吃完東西記得將垃圾帶回寢室，不要留在桌面及地上。
- 請住宿生發揮公德心，勿將垃圾及泡麵渣滯留於飲水機凹槽。
- 晚上9點過後請勿大喧嘩吵鬧，控制音量，以免影響到其他住宿生。
- 貴重物品請妥善保管，避免讓他人有機會竊取。
- 倒垃圾時請把垃圾丟進垃圾子車，勿放至在子車外面。
- 晚上12:30過後進入宿舍者，隔日一律通知家長，累犯者依校規處分。
- 宿舍內禁止飼養寵物，違者依校規處理。

學務處生輔組感謝大家配合





軍訓室

【軍訓室焦點訊息】



111 學年度第 1 學期「友善校園週」

遠離網路霸凌 1 2 3

親愛的家長

網路已經成為我們生活中的一部分，如何面對網路世界中多元的言論，以及瞭解網路雖具有匿名性，但在網路發表言論是需要負責任的觀念，都是網路世代要學習的課題。

當您發現孩子有出現難過、憂鬱或是焦慮的現象、對團體聚會缺乏興趣或退出社團活動、或是抗拒去學校、抗拒使用電腦或手機時，都是孩子有可能接觸到網路霸凌的徵兆。

面對網路霸凌，您可以陪**伴孩子這樣做：**

- 1 讓孩子知道您非常瞭解他/她的感受，願意陪同孩了一起解決問題，釐清孩了被霸凌原因為何（例如孩子在學校是否有發生衝突或人際關係）。
- 2 可以先以訊息通知對方，請對方刪除讓人不舒服的網路言論，同時將讓人不舒服的網路言論截圖下來，與學校老師或輔導室討論如何處理。
- 3 多給孩子其他休閒活動或興趣的機會，例如打球、音樂、舞蹈，培養孩子的自信心與成就感，也讓孩子少依賴手機或網路活動，參與孩子的網路社群活動，瞭解孩子的網路世界。

如果需要進一步協助，可以詢問學校的老師，或向下列管道申訴及反映：

IWIN 網路內容防護機構 <http://www.win.org.tw/>
 申訴專線 02-33931885
 教育部防制校園霸凌專線 0800200885
 教育部防制校園霸凌專區留言板 <https://csrc.edu.tw/bully/>

教育部 關心您

廣告

防制校園霸凌

◎界定及樣態：

▶霸凌：指個人或集體持續以言語、文字、圖畫、符號、肢體動作或其他方式，直接或間接對他人為貶抑、排擠、欺負、騷擾或戲弄等行為，使他人處於具有敵意或不友善之校園學習環境，或難以抗拒，產生精神上、生理上或財產上之損害，或影響正常學習活動之進行。

▶校園霸凌：指相同或不同學校校長及教師、職員、工友、學生對學生，於校園內、外所發生之霸凌行為。

▶為使霸凌定義更易於理解，分列霸凌要件如下：

(一)持續：行為一再持續發生。

(二)侵害態樣：以言語、文字、圖畫、符號、肢體動作、電子通訊、網際網路或其他方式，直接或間接對他人為貶抑、排擠、欺負、騷擾或戲弄等行為。

(三)故意行為：個人或集體故意之行為。

(四)損害結果：使他人產生畏懼、身心痛苦、財產損害，或影響正常學習活動之進行。

◎受理窗口：

▶疑似校園霸凌事件之行為人於行為發生時屬本校學生，被霸凌人或其法定代理人，得向本校軍訓室(校安中心)申請調查。

▶任何人知悉疑似校園霸凌事件時，得依規定程序向軍訓室(校安中心)檢舉之。

▶經大眾傳播媒體、警政機關、醫療或衛生福利機關(構)等之報導、通知或陳情而知悉者，視同檢舉。

◎通報權責：

校長及教職員工知有疑似校園霸凌事件時，均應立即向軍訓室(校安中心)申請調查或檢舉，並由軍訓室(校安中心)向教育校部校安中心通報，至遲不得超過二十四小時，並應視事件情節，另依兒童及少年福利與權益保障法等相關規定，向直轄市、縣(市)社政主管機關進行通報。

同學遭受校園霸凌，應鼓勵受凌者及旁觀者勇敢說出來，可向導師、家長反映；向學校投訴信箱投訴；向縣市反霸凌投訴專線投訴；向教育部 24 小時專線投訴(1953)；或向本校校安中心專線投訴(05-2260135)。



友善校園週宣導主題：「友善校園無界限-陪你勇敢，不再旁觀」

教育部反霸凌專線電話 1953：

1. 防制校園霸凌最重要的關鍵，就是鼓勵學生於發現或是遭受校園霸凌時，一定要勇敢說出來，家長及老師才能針對問題進行協助與輔導，尤其是旁觀學生的協助亦能達到防制效果。因此，請學生及家長了解各項反映管道，如向導師、家長反映或向學校投訴信箱、縣市投訴專線、本部防制校園霸凌專線、防制校園霸凌專區留言板，或是向其他管道(好同學、好朋友)反映。
2. 本部為綿密校園霸凌事件反映網絡，有效發掘校園霸凌事件，並給予民眾適切之協助與諮詢，以提升校園霸凌事件處理之即時性，設立「反霸凌專線電話 0800200885」，自 111 年 8 月 30 日起，將冗長之反霸凌專線電話號碼改為「1953 四碼專線」，以便於民眾記憶，即是及時讓有需要的當事人或發現之旁觀者，能立即反映尋求協助。
3. 期望藉由簡化專線電話號碼，能協助更多學生、家長諮詢校園霸凌疑義、反映校園霸凌情事，能給予有需要的學生、家長最及時的協助，更是鼓勵沉默的旁觀者，能成為弱勢的被霸凌者身邊最溫暖的支持力量，發揮正義感勇於挺身而出，透過「教育部反霸凌專線電話 1953」將身旁的霸凌事件反映出來，給我們知悉，以消弭校園霸凌行為。



「友善校園週」防制學生藥物濫用

藥物的功能：藥是指使用後可達到生理或心理作用，而改變身體功能之化學物質。

藥物使用的目的是為了一診斷、治療、緩和人類或動物之疾病。

「藥」與「毒」是一物之兩面，正當醫療使用可以治療疾病，如果使用不當、誤用或濫用均會造成身心傷害。

正確用藥的態度與方法：

1. 依醫師處方及藥師的指導下服藥
2. 服藥時間、間隔及劑量均應正確。
3. 不要因為症狀減輕而自行中斷服藥或依自己症狀變化擅自變更服藥時間或藥量。
4. 藥品應放置於小孩不易取得的地方。
5. 服藥期間發現任何不尋常反應、副作用、不慎服藥過量或意外誤食藥品等情形，均應立即諮詢醫藥專業人員。
6. 不要將自己服用之藥品提供他人服用。
7. 藥品應避免存放於陽光直曬、高溫或潮濕環境。
8. 不要服用過期或變質藥品。



藥物濫用的預防方法：

1. 避免與煙、酒、檳榔、不良藥物的接觸。
2. 認識濫用物質對身體傷害的知識及相關的法令規章。
3. 戒除吸煙、飲酒或嚼檳榔的習慣。
4. 適當的休閒設施及活動。
5. 拒絕不良嗜好。
6. 建立紓緩壓力、情緒的正當方法。
7. 建立正確用藥觀念。
8. 遠離是非場所。
9. 提高警覺不隨便接受陌生人之飲料、香煙。
10. 建立自信及自尊心。



「友善校園週」校園親密關係暴力事件防治及處理

依據「家庭暴力防治法」第 63-1 條新增規定，被害人年滿十六歲，遭受現有或曾有親密關係之未同居伴侶施以身體或精神上不法侵害之情事者準用相關法條之保護，並列入「親密關係伴侶」之定義，指雙方以情感或性行為為基礎，發展親密之社會互動關係。

上開年滿 16 歲遭受現有或曾有親密關係之未同居伴侶施以身體或精神上不法侵害之情事之被害人，將可準用民事保護令聲請、審理、核發、執行等規定，並可獲警察人員保護措施、被害人隱私保護、醫療機構驗傷、加害人處遇、違反保護令罪等保護措施之適用。

倘學校知悉學生於情感關係中遭親密關係伴侶施以身體或精神不法之侵害，致生人身安全顧慮時，除協助被害人驗傷、聲請保護令等保護工作外，若屬性別平等教育法（以下簡稱性平法）第 2 條所定之疑似校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件者，應交由學校所設性別平等教育委員會調查處理，並研議相關輔導及保護措施（性平法第 23 條、第 24 條及校園性侵害性騷擾或性霸凌防治準則第 25 條規定）。如非屬性平法適用之事件，得透過學校學務及輔導等處室之討論，研擬對該事件之危機因應、保護或輔導措施，以維護學生之人身安全。



「友善校園週」瞭解與尊重身心障礙者

正如每個人都不一樣，每位身心障礙者也不相同，即使他們的障礙相同。身心障礙是一種生理機能運作上的限制，會影響一個人行走、聽、說、看、思考和學習的能力，但同一種障礙對每一個人的影響方式並非完全相同。此外，有些人可能會有程度不一的多重身心障礙。

在對一位身心障礙者說話，或者談到對方的時候：

- * 面帶笑容；表現自己原本的樣子。
- * 把焦點放在對方的能力。不要把注意力過度放在一個人的身心障礙上，以致於看不到他們的本質。
- * 藉由與身心障礙者交談，或者適當情況下與其照護者交談，了解如何讓他們參與活動，以及如何讓他們感到自在。
- * 要尊重當事人。在當事人提出請求、或者需求很明顯的時候提供協助。不要未經當事人允許就去移動輪椅或者其他的助行器。
- * 與聽力受損人士說話時要放慢速度，眼睛看著他。不要認定聽力或說話能力受損的人，就一定有智能障礙。
- * 要有耐心。
- * 和其他人談話的時候，要顧及身心障礙者的感受。你會想讓別人用你正要說出來的話去談論你嗎？
- * 記住要輕聲細語，除非對方的聽力受損。大聲說話對理解並無幫助。

老師或同學校內辦理活動時：

- * 先行查詢相關資料，瞭解各種障礙類別之特殊性及其特殊需求，不一定要為所有障別準備資料，但有人需要時，即可提供服務。
- * 瞭解身心障礙者權利公約(CRPD)及其相關解釋(如第○號一般性意見)之規定，並瞭解不歧視、通用設計、無障礙(Accessible/可及)、合理調整(Reasonable Accommodation)、平權措施/差別待遇等內涵。
- * 規劃活動時，可邀請障礙者共同參與。宣導或活動資訊可留有「無障礙聯絡資訊」，包括電話、傳真、Line 等多元管道，以利各類障礙者諮詢(例如聽障者無法使用一般電話，而需要使用傳真或 Line)。



國家防災日 地震避難掩護演練

抗震保命3步驟

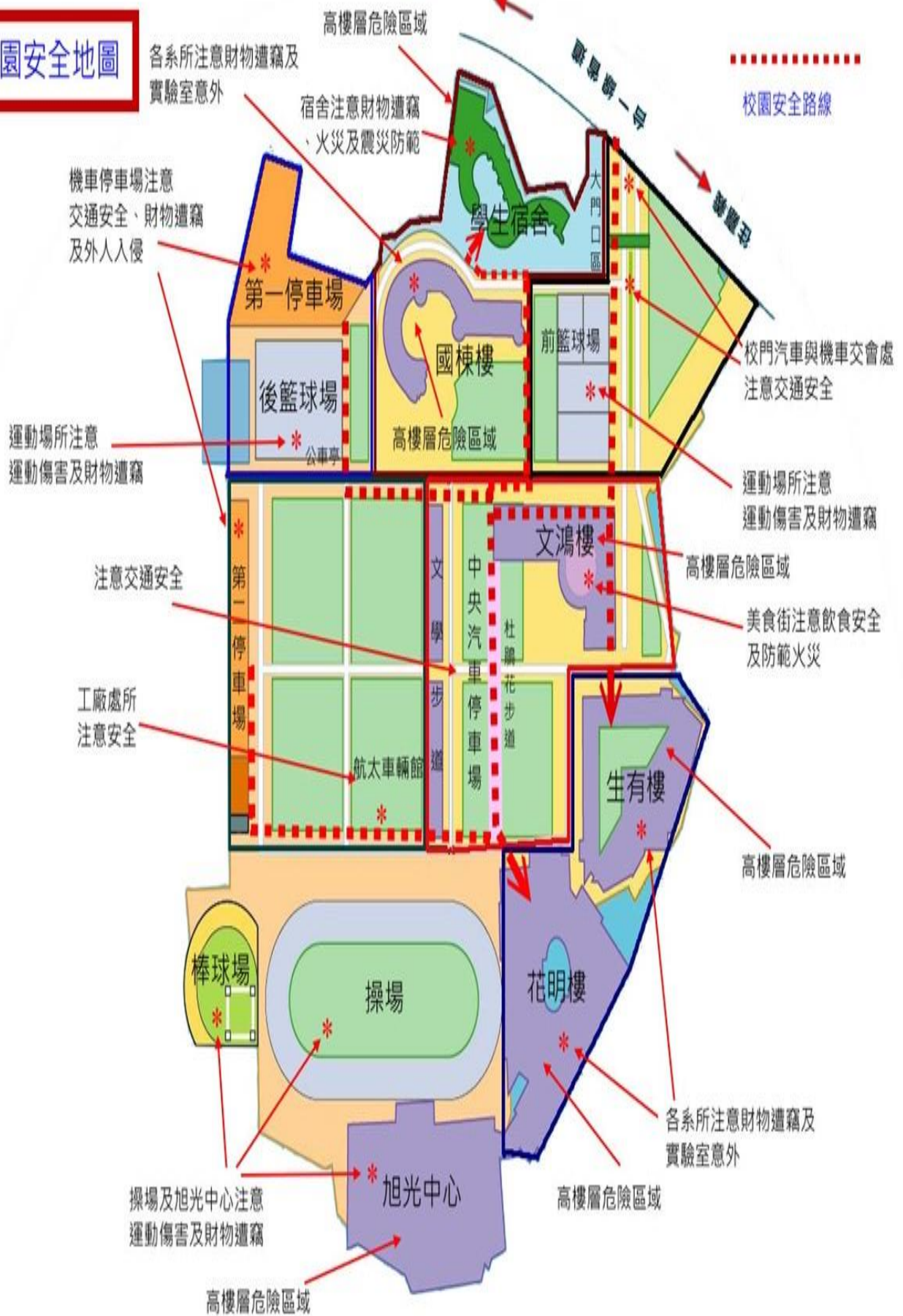
地震發生時，桌下避難三步驟



- 吳鳳科技大學111年度「國家防災日」地震避難掩護演練預定分別於下列日期實施
- (1) 日間部學生及教職員自衛消防編組演練：111年9月28日(星期三)上午11時
 - (2) 進修部夜間班學生：111年9月28日(星期三)晚上8時50分
 - (3) 進修部假日班學生：111年10月2日(星期日)下午4時
 - (4) 學生宿舍：111年9月28日(星期三)下午7時



校園安全地圖



吳鳳科技大學防制學生藥物濫用宣導第 1 期 111.9.16

你知道咖啡包、小熊軟糖可能是毒品嗎？新興毒品花招百出，不但有法律責任，嚴重還可能導致死亡！？面對毒品誘惑，讓我們一起提高警覺，向毒品 SAY NO！

拆穿新興毒品 毒面具

破解偽裝 拒絕毒品

毒餅乾



毒糖果



毒巧克力



毒即溶包



毒郵票



毒果凍



反毒資源館



衛生福利部
食品藥物管理署
Food and Drug Administration



免費諮詢專線0800-770-885(請請您 幫幫我)

廣告

軍訓室暨校安中心關心您

吳鳳科技大學菸害防制宣導第 1 期 111.9.16

吳鳳科技大學違規吸菸處分規定

一、菸害防制法：

1. 第 31 條第 1 項：大專校院之室外非吸菸區違規吸菸者，處新臺幣 2,000 元以上 10,000 元以下罰鍰。
2. 第 31 條第 2 項：大專校院之室內場所違規吸菸者，處新臺幣 10,000 元以上 50,000 元以下罰鍰。

二、廢棄物清理法第 27 條第 1 款：在指定清除地區內嚴禁有隨地吐痰、檳榔汁、檳榔渣、拋棄紙屑、煙蒂、口香糖、瓜果或其皮、核、汁、渣或其他一般廢棄物。違反上述法規者，可依同法第 50 條告發並處新台幣 1,200 元以上 6,000 元以下罰鍰。

三、吳鳳科技大學校園菸害事件處理流程：學生校內違規吸菸，每學期統計次數及處分規定如下：

第一次：口頭勸告。

第二～四次：勞動服務學習每次 2 小時。

第五次以上：接受戒菸班教育 8 小時。

1. 違規人員未到或未完成勞動服務學習時數，依學生獎懲辦法第七條及、第八條辦理。
2. 學生獎懲辦法第七條：在校內違規吸菸、嚼檳榔或喝酒，係初犯者記申誡一至二次。
3. 學生獎懲辦法第八條：在校內違規吸菸、嚼檳榔或喝酒，係屢犯者記小過一至二次。

本學期將辦理戒菸輔導講座，屆時歡迎有需要者加入，意者請洽軍訓室。

吳鳳科技大學交通安全宣導

依「道路交通管理處罰條例」第 56 條第一項第五款說明，在顯有妨礙其他人、車通行處所(人行道)停車，處新臺幣 600 元以上 1200 元以下罰鍰。



請全體教職員工生，勿於校門口兩側人行道停放機車，以維護行人通行安全，並可多加利用本校機車停車場。若需購買車輛通行證，請逕洽總務處事務組（分機 22151）。

本校汽機車停放規定事宜

(一)校內汽機車停放規定：提醒汽機車主依規定停放汽機車，
違規者依本校「車輛管理要點」規定上鎖罰款處罰。

1. 汽車違規停放常見區域：

- (1)旭光中心周邊區域。
- (2)文鴻樓貴賓停車區。
- (3)身心障礙人士停車區。
- (4)生有樓與花明樓之間車道。
- (5)其他劃設紅線之禁止停車區。

2. 機車違規停放常見區域：

- (1)宿舍前空地。
- (2)宿舍旁 OK 便利商店門口。
- (3)國棟樓與排球場之間走道路口。
- (4)宿舍旁身心障礙人士出入走道。
- (5)棒球場旁周邊區域。

(二)校外汽機車停放規定：提醒汽機車主依規定停放汽機車，
以免遭舉發裁罰。違規停放常見區域：

1. 校門口兩側人行道
2. 佔用商店騎樓及出入口
3. 無障礙通道出入口
4. 學校大門口對面待轉區



身心健康中心

【身心健康中心焦點訊息】



對付病媒蚊 4 招報你知

巡

積水容器、水溝

倒

倒除容器積水



清

清除不需要容器

刷

刷除蟲卵，容器要收好

在運動中，與自己相遇

自我探索團體



團體時間：10/18、10/25、11/1、11/15

11/22、11/29、12/6、12/13

每週二18:00~20:00，共8次，11/8期中考周暫停一次

團體地點：身心健康中心 團體諮商室(花明樓TA204)

團體帶領：連浩任 實習諮商心理師

僅招收8-10位名額，報名至10/11(二) 17:00截止

快掃描條碼報名吧!

出門有罩 防疫有招



記得壓壓條



蓋住口鼻



束帶掛耳



衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC

廣告

防疫小知識—

酒精的**正確**使用方法



“75%才能有效消毒”

濃度過高、過低都會影響消毒效果！



“可隨身攜帶消毒手部”

以2ml至5ml澈底搓洗雙手至酒精完全乾燥，
在方便洗手的地方，還是以肥皂正確洗手效果最好！



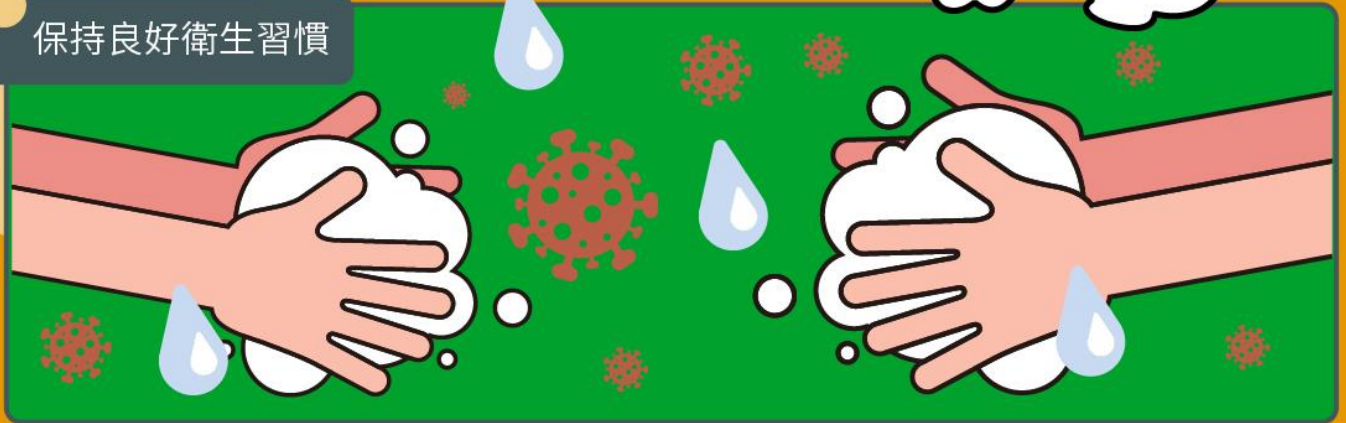
“不要噴在口罩上”

酒精無法澈底殺死分泌物上的病毒，
也可能影響口罩過濾效果！

預防方法
看這邊

猴痘別鬧了!

保持良好衛生習慣



如出現發燒、皮膚病灶、丘疹、水泡或膿疱等疑似症狀，請儘速就醫並告知醫師旅遊史及接觸史喔!



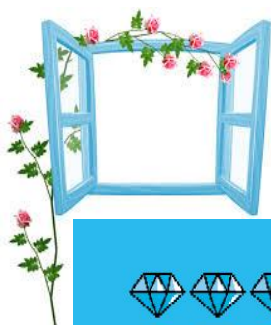
應避免可能與不特定人士密切接觸之社交活動等高危險場域



衛生福利部疾病管制署 廣告
TAIWAN CDC

課外活動發展組

【課外組焦點訊息】



要緊

吳鳳 **壓力4FUN** 迎新演唱會



陳忻玥



李杰明



王如茵
Shining



九九

地點 吳鳳科技大學文鴻樓一樓廣場
日期 2022/9/21 時間 17:30-18:30





吳鳳科技大学

WuFeng University | 學識 理論 技能 | 真 善 美 |

校園 二手書

拍賣活動



一、活動日期：

募書日期：111年9月12日～111年10月21日

拍賣日期：111年9月12日～111年10月21日



二、活動地點：

文鴻樓A109課外活動發展組



三、活動方式：

- (一)募書：帶著欲轉售的教科書到服務學習組寄賣並填妥寄賣證明書。書籍價格由寄賣者自訂，請以50元的倍數定價(不可超過原價)。
- (二)購買：欲購買二手書的同學，歡迎於拍賣期間111年9月12日～111年10月21日上班時段(08:10-17:10)，前往服務學習組選購。
- (三)拍賣活動至111年10月21日(五)結束，書籍售出金額，由寄賣者全數領回，寄賣者請於活動結束當日前，至服務學習組領回款項及書籍。最晚若未於111年10月28日(五)放學前領回款項或書籍，視同無異議將其捐給主辦單位服務學習組，代為全權處理。
- (四)未領回之款項服學組將全額捐予誠實商店資助經濟弱勢同學。
- (五)為鼓勵師生愛物惜福、尊重智慧財產權，凡於活動期間內，攜帶二手教科書至服務學習組寄賣者，皆可獲得紀念品乙份。

【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



【體育組焦點訊息】

~體育組~(一)

一、【111 年全民運足球賽-五人制足球】活動花絮

活動名稱：111 年全民運足球賽-五人制足球。

活動日期：9 月 12 日~16 日

活動地點：吳鳳科技大學旭光堂



【運動健康園地】

《運動處方》

美國預防醫學服務任務小組(U.S. Preventive Services Task Force; USPSTF)建議臨床醫師應該對其所有服務的成人、小孩做規律體能活動的諮詢，根據每個人的健康狀況、疾病限制、生活型態，給予不同的體能活動建議。

運動處方的目的，可從三方面去考慮，一、提昇體適能；二、降低慢性病的危險性以促進健康；三、確保運動時的安全性，依據每個人的個別興趣、健康需求及臨床狀況，而有不同比重的考量，所以每個個案均要其以特定的評量結果，作為運動處方的最終目標。

完整的運動處方應包括五個要素：運動種類(型態)、運動強度、每次運動時間長短、運動頻率、運動進展速率。

(一) 運動的種類 (型態)

運動的型態，可依運動時肌肉的主要新陳代謝方式來分，所謂「有氧運動」，是指以肌肉「等張性」收縮為主的運動方式，如走路、游泳、慢跑、韻律舞等，運動時肌肉一收一放有韻律性的活動，其血管是擴張而暢通，運動時可不斷將氧氣、養分帶來，將代謝物帶走，所以乳酸堆積較少；相對的，「無氧運動」是指以肌肉「等長性」收縮為主的運動，如角力、舉重、相撲等，運動時由於肌肉持續性收縮，其血管處於受壓迫狀態，肌肉細胞的能量獲得來自無氧性代謝，所以較易有乳酸堆積。

另外運動種類的分類可依據運動時「能量消耗速率的穩定性」及「能量消耗的個人間之變異性」來區分為三類，第一類：能量消耗大小容易控制、個人間的差異不大者，如走路、慢跑、跳繩、騎腳踏車等。不同人或同一人不同時候，在同樣的時間內做同距離的運動，其能量消耗是相近；第二類：能量消耗穩定易控制而個人間能量消耗變異性大，大多指牽涉技巧性的運動，如游泳、越野滑雪、溜冰、直排輪等。初學者與老手做相同距離的運動，其能量消耗可以相差很大；第三類：則是個人間變異性大外，運動在不同情境，能量消耗速率變化差異也大，如跳舞、籃球、網球。如果再加上比賽競技其能量消耗變化更大。

一般而言，在開始運動體能狀況尚未調整好，最好從運動強度能量較易控制的第一類開始，等到體能狀況提昇，再慢慢加入第二、三類的活動，較具變化及趣味性，另外也建議不要一開始就冒然採取無氧運動，容易造成運動傷害或心血管疾病併發的副作用。

鍛鍊心肺耐力目前較常用的項目有：快走、慢跑、游泳、騎腳踏車、登山、上下階梯、有氧舞蹈、跳繩、固定式腳踏車....等，這些項目都屬於全身性大肌肉的活動、活動過程具有節奏性，又可持久進行，運動時容易自我控制強度及能量消耗，並不需要太複雜的設備，而且是屬個人性自我鍛鍊的活動方式。在選擇運動項目時，應依運動者的喜好、體能狀況和環境設備等因素綜合考慮，以容易實施、不易中斷、不須太大花費，且不受天候與場地影響的運動項目為最理想。

（二）運動強度：

「運動強度」簡單的說就是指以多激烈方式來運動，平日運動強度判斷可以用心跳率、耗氧量、能量消耗、自覺費力狀態(Rating of perceived exertion)等方式評估，凡是運動時心跳較快、耗氧量較多、能量消耗較大、運動較吃力，即表示運動較激烈，運動強度較高。

設定運動強度時，依據運動者體能、健康狀況、年齡、性別.....等因素來進行，一般健康成人建議的運動強度目標是希望心跳率能達到介於每分鐘最大心跳率的 60~85%之間，而最大心跳率是以 220 減年齡來評估，在這個運動強度內，運動者會感覺稍微流汗、有點喘、又不太喘，無法邊運動邊唱歌，但還可以和同伴講話。一些能量消耗較穩定的活動，從每種運動的估計代謝當量數 (Metabolic equivalent, Mets 數)，再乘以運動時間就可得知能量消耗卡路里數。由於較高強度的運動對心臟與心血管功能的發揮較適合，而較低強度的運動較有益於末梢氧化功能的發揮，過多的脂肪有賴運動將脂肪氧化掉，因此較低強度、較長時間的運動被視為較理想的運動方式，特別是先前未有運動習慣，體適能較差或有心臟血管疾病者，較低強度的活動，較不會發生運動的副作用，只要運動總時間累積夠長，一樣可達促進健康的目的。

（三）運動持續時間：

運動強度設定好後，依此強度持續運動多長時間，即稱為運動持續時間，依美國運動醫學會的建議，一般建議每次運動持續時間最好介於 20~60 分鐘，最少要 20~30 分鐘，如此對心臟血管功能的促進效果較好，每個運動時段，應該還要包括主要運動前 5-10 分鐘的「熱身運動」如動態體操、走路、或輕微慢跑等與之後 5-10 分鐘的「緩和運動」，例如：慢跑、步行、或伸展操等。熱身運動後，體溫會上升，心肺循環會稍微加速，如此可以提升主要運動的效果，

並避免運動傷害，緩和運動，可以使體內堆積的代謝廢物加速清除，並減少急性運動後的低血壓造成的不適與副作用，如有心臟血管疾病在服用藥物者，其運動前後的熱身及緩和運動期需要更長延至 15-20 分鐘。

（四）運動頻率：

運動頻率是指每週運動次數而言，依美國運動醫學會的建議，每週至少要運動 3-5 次，每週只運動 1-2 次者，其健康效益遠低於 3-5 次者，但天天運動者與每週 5 次者，其健康效益差異不大。倒是有些人因工作作息的限制無法一次較長時間持續運動，或是因健康狀況無法負荷較大強度的運動，也可以「分期付款」方式，每次較少運動持續時間但一日多次，或是強度較弱但總累積時間較長，達到預期的每日總能量消耗，如此也可達到適當的運動效果，不要因為可持續運動的時間較短，而放棄運動。

（五）運動進展速度

前面建議的運動的種類、強度、持續時間及頻次並非設定好就直接照辦，需要根據個人健康狀況、時間，分階段循序漸進，關於運動訓練進展速度，可概略分為三個階段進行：

第一、起始階段：避免運動傷害或運動不適為其主要目標，以 4-6 週逐漸適應，在於建立規律運動習慣，勿好高騖遠求好心切而未蒙其利先受其害。

第二、進展階段：每 2~3 週漸增運動強度或時間，以四個月時間朝目標邁進。

第三、維持階段：當體能狀況接近預期目標，接下來可變化運動型態(如第三類運動或加上競賽等其他活動)，提高趣味性，更能持之以恆。

參考文獻：http://stud.adm.ncku.edu.tw/hea/4work/wedu/e2/e232/pah_G.htm