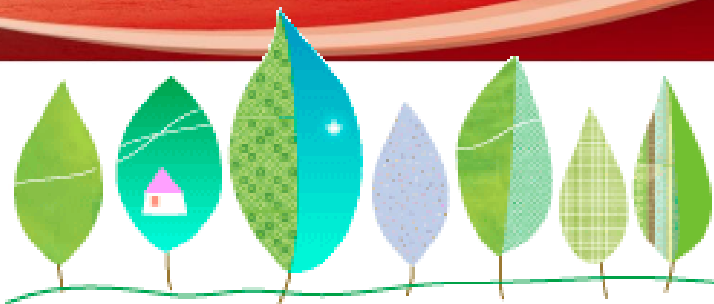




學務通報

學生事務處發行 111年10月03日出版 第2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住宿生大會】活動宣傳、【111學年度教師節感恩活動】活動花絮、智慧財產權小題庫宣導1-10

軍訓室

【防詐騙資訊~各種詐騙預防小叮嚀】宣導、海外高薪打工詐騙事件防治預防宣導、菸害防制宣教第2期、學生藥物濫用宣教第2期、交通安全宣導、

身心健康中心

【病毒OUT-防疫特攻隊】宣導、【免費快速匿名篩檢】活動宣傳、【半生不熟的食物不要吃】宣導、【肺結核症狀一次搞懂】宣導

課外活動發展組

【111-1社團幹部研習活動】活動宣傳、【111-1社團指導老師效能研習】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

【嘉義縣政府全民運動會】活動時程、【十一人制青年足球聯賽】活動時程、【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未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)。
- 

111-1 住宿生大會

日期：111年10月12日(三)

時間：15:30~18:00

地點：花明樓TB012會議室

別讓權益睡著了！

參加對象：男女宿全體住宿生

※請全體住宿生務必參加！



如對宿舍相關問題可在本活動中
提出討論！

學生宿舍自治會感謝您的配合

111 學年度教師節感恩活動照片

教師節 111/9/28(三)



說明：活動現場



說明：活動現場



說明：活動現場



說明：活動現場



說明：活動現場



說明：活動現場

保護智慧財產權宣導 小題庫

1. (○) 如果你是一位著作人，你所創作的書、歌曲、圖畫、攝影等，都受著作權法的保護，別人不能任意盜印、盜版、抄襲。

2. (○) 明知為電腦程式的盜版品，仍在夜市予以販賣，是侵害著作權的行為。

3. (○) 電腦程式是著作權法保護的著作。

4. (○) 原則上，著作權的侵害屬於「告訴乃論」罪，所以發生侵害時，著作權人可以自己決定到底要不要對侵權之人進行刑事告訴。

5. (×) 當著作人死亡後，我們可以立刻將他的小說隨意改拍為電影。

【說明：著作財產權存續期間是著作人的生存期間加上其死後 50 年，在著作財產權存續期間，將他人的小說隨意改拍為電影，會侵害著作財產權人的「改作權」。】

6. (×) 未經作者的同意，可以將其信件公開發表。

【說明：未經著作人的同意，就將其著作公開發表，會侵害著作人的「公開發表權」。】

7. (○) 在夜市販售盜版合輯錄音帶、CD，販售者違反著作權法。

8. (×) 廣告文宣中可以擅自使用別人的文章或照片。

【說明：在廣告文宣中利用他人著作，必須經過同意或授權。】

9. (○) 音樂著作的詞與曲係屬兩個獨立的著作，如果都要利用，應分別取得詞與曲之著作財產權人的同意。

10. (○) 流行歌曲屬於著作的一種，受著作權法的保護。





軍訓室

【軍訓室焦點訊息】



防詐騙資訊-各種詐騙預防小叮嚀

【警察、檢察官辦案詐騙】：

- | | |
|--|--|
| <p>詐騙內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 醫院通知領藥、申請重病補助！ 3. 警察通知你個人資料被冒用！ 5. 去超商收法院公文傳真！ <p>反詐叮嚀：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「一聽、二掛、三查」！ 3. 二掛！聽完後，立刻掛斷這通電話。 5. 三查！快撥 165 反詐騙專線查證！ | <ol style="list-style-type: none"> 2. 銀行通知有人來領你的存款！ 4. 檢察官說你是詐欺人頭戶！ 6. 要將存款領出來監管帳戶！ <ol style="list-style-type: none"> 2. 一聽！是否有以上關鍵字？ 4. 不讓歹徒繼續操控你的情緒。 6. 將剛才聽到的電話內容告訴 165。 |
|--|--|

類型二【購物個資外洩詐騙】：

- | | |
|---|---|
| <p>詐騙內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 向您核對購買商品日期、金額！ 3. 帳戶設定錯誤，變成分期付款！ 5. 要去自動提款機取消分期付款設定！ <p>反詐叮嚀：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自動提款機沒有取消分期付款功能！ 3. 是否有以上關鍵字？ 5. 不讓歹徒繼續操控你的情緒。 | <ol style="list-style-type: none"> 2. 說您收商品時簽單錯誤！ 4. 晚間 12 點後開始扣款！ <ol style="list-style-type: none"> 2. 聽清楚這個電話說什麼？ 4. 聽完後，立刻掛斷這通電話。 6. 快撥 165 反詐騙專線查證！ |
|---|---|

類型三【網路購物詐騙】：

- | | |
|---|---|
| <p>詐騙內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 開 Line，跳出交易平台，另談交易細節！ 3. 不便當面交易，只受理匯款！ <p>反詐叮嚀：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 網路世界虛擬多變，請堅持面交商品。 3. 務必堅持當面交易。 | <ol style="list-style-type: none"> 2. 商品已缺貨，要買要快！ 4. 可先付一半訂金！ <ol style="list-style-type: none"> 2. 小心與市價相差太多商品。 4. 請售票商家，查驗票卷真偽。 |
|---|---|

類型四【網路援交詐騙】：

- | | |
|--|--|
| <p>詐騙內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 女網友主動邀約見面！ 3. 以自動提款機匯援交費！ 5. 自動提款機操作錯誤！ <p>反詐叮嚀：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 要求操作自動提款機就是詐騙！ 3. 遇到恐嚇，應立刻撥打 165 反詐騙專線報案。 | <ol style="list-style-type: none"> 2. 見面前要去自動提款機！ 4. 要辨識身分（非軍人或警察） 6. 黑道恐嚇要配合更正錯誤！ <ol style="list-style-type: none"> 2. 發現 ATM 操作出錯就有詐。 |
|--|--|

類型五【求職詐騙】：

- | | |
|--|---|
| <p>詐騙內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 網路或報紙刊登徵人廣告！ 3. 電話中要求至公共場所面試！ 4. 要求先付保證金或置裝費！ <p>反詐叮嚀：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 歹徒經常以求職廣告騙取提款卡或存摺，或騙取求職者資料辦理行動電話門號，求職者勿交出重要個人資料，以免成為詐騙人頭戶。 2. 未查明公司營運、資本實際狀況下，勿輕易投資。 3. 拒絕刷卡買產品衝業績的工作要求。 4. 未正式工作前，不要操作 ATM 辦理薪資入帳設定，這也是常見詐騙陷阱。 | <ol style="list-style-type: none"> 2. 廣告只刊登行動電話！ 4. 要求用金融卡辦理薪資入帳！ 6. 要求申辦行動電話！ |
|--|---|

類型六【中獎、投資詐騙】：

- 詐騙內容：1. 公司舉辦抽獎，要您到場共襄盛舉！ 2. 恭喜您已中獎！
 3. 提供海外銀行電話可查證獎金已入帳！ 4. 要交入會費、所得稅，才能領獎！
 5. 網友在海外是六合彩、賽馬會、投資顧問公司職員！提供投資機會！
 6. 電話通知您已獲利，快去匯款贖回獲利！ 7. 海關查獲，要付關說費！
- 反詐叮嚀：1. 中獎電話、公司地點、匯款銀行都在國外，查證不易，勿輕易匯款。
 2. 165 反詐騙專線數位資料庫，可協助查詢冒名詐騙公司名稱。

類型七【家戶拜訪詐騙】：

- 詐騙內容：1. 自稱是台電、瓦斯公司檢查管線！ 2. 要更換水電、瓦斯管線並收費！
 3. 自稱是退輔會，關懷榮民訪問！ 4. 自稱是社會局，老人居家訪視！
 5. 可以申請生活津貼！ 6. 自稱是黨部，請求支持競選人！
 7. 可領選舉後謝金！ 8. 要拿出存摺並告知密碼！
- 反詐叮嚀：1. 「一關、二問、三查」！
 2. 一關！將大門關上，以防歹徒侵入家中。
 3. 二問！隔著門問來者姓名、單位、何事來訪。
 4. 三查！快撥 165 反詐騙專線查證！ 5. 查明來者身分及到訪是否屬實。

類型八【假親友詐騙】：

- 詐騙內容：1. 自稱是您的親人（兒女、兄弟姐妹）！ 2. 自稱是同事、同學、軍中弟兄！
 3. 先問候話家常！
 4. 藉口處理緊急狀況，或正在醫院向你借錢！
- 反詐叮嚀：1. 歹徒會以各種手段取得個人資料，再假冒親友熟人借錢。
 2. 接到親友來電，並提出借錢要求，且不斷來電表示非常緊急，以現在不方便接聽電話，掛斷這通電話。
 3. 找出自己的通訊錄，主動撥打親友電話號碼，並查證是否需要借錢。

類型九【社群網站或軟體詐騙】：

- 詐騙內容：1. 幫忙點擊網址、衝人氣、團購便宜、急需用錢、買點數。
 2. 盜用臉書或 Line 好友！ 3. 以問候話家常，假裝熟悉！
- 反詐叮嚀：1. 歹徒會以各種手段取得個人網路資料，再假冒親友熟人幫個小忙。
 2. 找出自己的網路社群或軟體通訊錄，主動撥打親友電話號碼，並查證是否事實。

反詐騙最重要原則：

查證、查證、再查證！

海外高薪打工詐騙事件防治預防宣導

一、近期東南亞國家（如柬埔寨等）犯罪集團主打以簡單的工作、不需要經驗、包吃包住、待遇優渥等誘因詐騙我國青年赴當地短期打工，入境後限制其人身自由、侵害人權等行徑，加以當地環境複雜、公權力執法不彰或位處邊境等因素，大幅影響救援難度。

二、過來人曝恐怖真實經歷，公開柬埔寨詐騙手法！極力呼籲看到「6大關鍵字」一定要小心別上當!!呼籲教職員生若看到國外「高薪工作」、「海外代購」、「親友團」，以及「包吃」、「包住」、「包機票」等等關鍵字，皆需要立即提高警覺，以免令自己身陷險境。

教職員生若有疑問，可撥打 165 反詐騙專線或 110 向警方報案及查證

常見海外網路詐騙徵才訊息

- ⚠ 從事資訊業或電信客服工作
- ⚠ 高薪免經驗、可預支薪水
- ⚠ 工作輕鬆、不用進辦公室
- ⚠ 無須英文能力、會電腦打字即可
- ⚠ 免付機票、PCR檢測及食宿費用
- ⚠ 可協助清償原積欠之債務

吳鳳科技大學菸害防制宣教雙週刊(111-1 第2期)

電子菸危害比香菸低？研究：一樣致癌

關於電子香菸的危害，現在人們只知道一點，即吸食電子香菸的青少年成年後多數都吸食香菸。但日前一研究發現，它的危害不只於此。實際上，電子香菸和真正的尼古丁香菸一樣對人體有害，可導致癌症等疾病的產生。

康州大學 (University of Connecticut) 的化學家們發現，電子香菸和普通香菸一樣對 DNA 構成潛在危害。化學家卡迪米塞提 (Karteek Kadimisetty) 在該校的成果發布報告中說，他們把普通香菸中能夠導致癌症的化學物質提取出來，然後和電子香菸中的化學物質相比較。結果表明，抽電子香菸的危害和吸香菸的人一樣。

不僅含有尼古丁的電子香菸和普通香菸一樣有害，學者們發現，那些不含尼古丁的電子香菸和帶過濾嘴的普通香菸的危害一樣大。這可能是因為電子香菸中有很多化學品添加劑，他們損傷 DNA，由 DNA 損傷導致的細胞突變，會引發癌症。



軍訓室暨校安中心 關心您

電子煙在嘴裡爆炸！17 歲少年牙齒被炸飛、下顎骨折

許多民眾以為電子煙較紙菸無害，但因電子煙含有丁二酮，仍會導致阻塞性細支氣管炎，且尿液中驗出有毒致癌物質，是從未使用組的 3 倍。電子煙不僅有害健康，還會有爆炸的風險。

美國 NBC 新聞報導，17 歲少年亞當斯 (Austin Adams) 想戒菸，所以借助電子煙想減少煙癮。他使用一種名叫 VGOD 的電子煙，但是這個煙在口腔裡爆炸，導致他下顎骨折，幾顆牙齒被炸掉。



美 17 歲少年下顎遭電子煙炸傷。圖取自 NBC

亞當斯的媽媽告訴記者，兒子舉著手跑來找她，讓她嚇壞了。醫生檢查後發現亞當斯下顎受傷嚴重，嘴唇也被燒傷。

美國食品藥物管理局 (FDA) 上週確定了菸草產品提交新申請的製造商指南，其中包括電子煙，雖然 FDA 向電子煙製造商發出關於違規行為和非法銷售給未成年人的警告信，但沒有發出任何關於電池過熱和爆炸可能性的警告信。據 FDA 的說法，當電子煙內的鋰離子電池過熱時會發生爆炸。FDA 建議企業提供有關產品的電池種類等詳細訊息，包括過熱、火災和爆炸可能性等。

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。



吳鳳科技大學防制學生藥物濫用宣教雙週刊(111-1 第 2 期)

毒家新聞」-

PMMA 一個月毒死 28 人「最年輕 17 歲」 檢:致死率近 100%

注意! 摻有 PMMA 強力搖頭丸的毒咖啡包，致死率近 100%。

高等檢察署日前表示，法務部法醫研究所就相驗及解剖案件經毒物檢驗結果，從死者體內篩檢出多起含有 PMMA（俗稱：強力搖頭丸）成分案例，截至 2019 年 12 月止，施用含有強力搖頭丸因而死亡之案例已高達 34 件，且地點遍及全台與外島。

經進一步分析，PMMA 為第二級毒品，屬中樞神經興奮劑，毒性強度高於甲基安非他命 4 倍以上，施用 50 毫克就有中毒可能。因 PMMA 毒性作用較慢，施用者常因施用之初無感，因而使用過量，致死率極高，近百分之百，根本是毒藥，又此類毒品成本低、製程快，常作為 MDMA 搖頭丸的替代物，目前查獲案件中多以咖啡包形式出現，並仿用時下流行之圖標吸引年輕人，此類案件死者平均年齡為 26 歲，最年輕的為 17 歲。

警方也提醒青少年及家長注意，PMMA 是第二級毒品有迷幻效果，以三合一咖啡包等形式在市面上流通，包裝外觀五花八門，切勿隨意施用來路不明且包裝新穎的毒咖啡包。勿因尋求一時的刺激服用毒品，或食用外觀迥異的咖啡包，造成自身健康受損。



軍訓室暨校安中心 關心您

吳鳳科技大學交通安全宣導

汽機車進出校園需購買通行證，刷卡(學生證)感應後，一人一車一證依序通過柵欄



請無車證同學盡速至總務處事務組購買停車證

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





吳鳳科技大學

免費快速匿名篩檢



可直接至現場，
無須事先報名！

諮詢服務



篩檢贈小禮物



檢驗項目：HIV



免抽血、免回電



一對一專業諮詢




15分鐘即可得知檢驗結果

服務日期★11/02、12/07

服務時段★13:30~16:30

服務地點★文鴻樓三樓A325室



執行單位：

身心健康中心
衛生保健
Health Care

財團法人台灣紅絲帶基金會
Taiwan AIDS Foundation



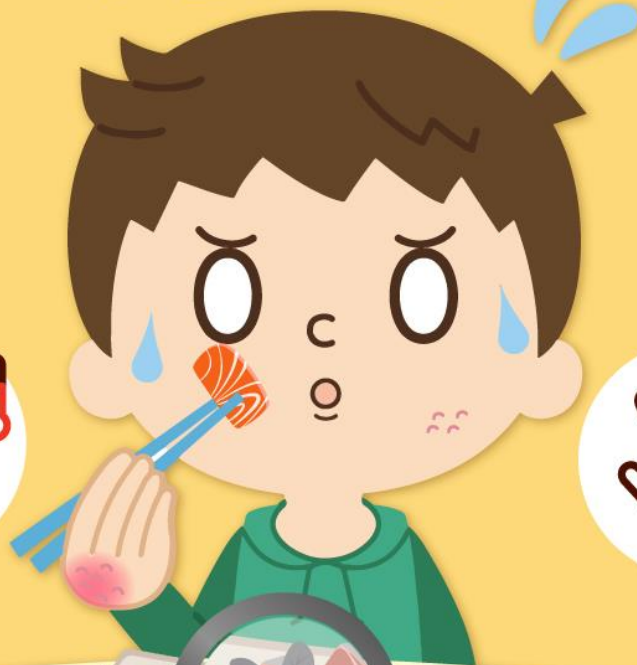
Gisnep Land
諾羅部屋



衛生福利部疾病管制署 廣告
TAIWAN CDC

小
等
一
下

半生不熟的食物 不要吃!



衛生不佳、保存不當要注意

不淨飲食易感染傷寒

肺結核症狀 一次搞懂

早發現。早治療





課外活動發展組

【課外組焦點訊息】



WUFENG UNIVERSITY
吳鳳科技大學

吳鳳科技大學

111學年度第1學期 社團幹部研習活動

時間
111年10月13日


地點
本校花明樓
TB012表演廳

林伯奇
講師

陳建哲
講師

- 8:00-10:00
活動設計與開發
- 10:00-12:00
探索團體動能
- 13:00-15:00
團體動力
- 15:17:00
溝通技巧

活動 服務
吳鳳科技大學
課外活動發展組



111-1 社團指 導老師指導 效能研習

講師：沈稚遊

主題：團隊互助合作模式
談社團運作與實踐

時間：111年10月5日
15：25-17：30

地點：文鴻樓A412
產學個案學堂



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~(二)

一、【嘉義縣政府全民運動會】活動時程

活動名稱：嘉義縣政府全民運動會-合球。

活動日期：10月09日~13日

活動地點：吳鳳科技大學旭光堂

二、【十一人制青年足球聯賽】活動時程

活動名稱：十一人制青年足球聯賽。

活動日期：10月8日、10日

活動地點：吳鳳科技大學足球場

【運動健康園地】

《銀髮族體適能 活躍老化》

人口老化是台灣社會不可避免的趨勢。隨著年齡增長，高齡者身體機能逐漸退化，如何促進銀髮族自我健康照顧，活得健康、動得安全，成為重要課題。

運動對銀髮族的好處包括：維持較佳的身體組成、預防慢性病、促進心理健康及輔助慢性病的治療。在介紹適合銀髮族的運動之前，必須先了解運動的定義。

運動是指有計畫性、結構性的重覆活動，目的在增進或維持體適能。體適能則指身體適應生活的能力，亦即心臟、血管、肺臟與肌肉組織能發揮正常功能，以勝任日常工作、享受休閒活動，並能應付緊急狀況。體適能又可分兩種：

- (1) 與健康相關體適能：包括肌力與肌耐力（肌肉適能）、心肺耐力、柔軟度及身體組成等四個基本要素。
- (2) 與競技相關體適能：指與運動技巧有關的體能，包括敏捷性、平衡感、協調性、速度、反應時間、瞬發力等要素。

老人需要的體適能，主要為與健康相關的體適能，而因老年人容易跌倒，也建議適度加入平衡感運動。

銀髮族在執行運動前，必須先評估是否有運動風險，禁忌症包括：發燒、診斷不明的胸痛，以及控制不佳的糖尿病、高血壓、氣喘、心臟衰竭等，如果沒有明確診斷，不太適合開始運動，必須徵詢醫師建議，由專業人員評估運動計劃。

開始運動時，建議先進行 5-10 分鐘暖身活動，再來 20-60 分鐘主要運動，最後 5-10 分鐘緩和運動。同時穿著舒適合身的運動服裝、適合環境的運動鞋。以下所列的多元性運動訓練，適用於銀髮族及衰弱老人，可安全、有效提升銀髮族反衰弱、認知、情緒及社交能力。

暖身運動

- 一、站立揮手：右手高舉至右斜上方，再往左肩前方揮動，左右手各揮 20 下，大約 1 秒 1 下。
- 二、坐姿滑步：兩腳與肩同寬，右腳跟比左腳尖略前，滑動收回，使右腳尖與左腳跟平行，再滑出去。左右腳各滑 20 下，大約 1 秒 1 下。
- 三、坐姿跨步：兩腳與肩同寬，右腳抬高至左小腿前方，然後往右外側跨大步，再將右腳抬回左小腿前方，左右各重覆 20 下。
- 四、坐姿抬腿：兩腳與肩同寬，右腳抬高至左小腿前方，然後回到與肩同寬位置，左右各重覆 20 下。

本體覺及平衡運動

- 一、站立墊腳尖：重覆 20 下。
 - 二、站立勾腳背：重覆 20 下。
 - 三、單腳站立、一腳往後彎起：左右各 30 秒。
 - 四、扶物單腳向前抬高：左右各 30 秒。
 - 五、坐姿滑腿：兩腳與肩同寬，右腳踩在左膝內側，再向下滑至左腳踝處，如此上下滑動，左右各重覆 20 下。
 - 六、與肩同寬站立：30 秒。
 - 七、雙腳與肩同寬，一腳前、一腳後站立：左右交替各站 30 秒。
 - 八、雙腳併攏，一腳前、一腳後站立：左右交替各站 30 秒。
- 注意：站立時可依個人平衡能力，扶著椅子或牆進行運動。

有氧訓練

- 一、雙手抬高放下：20 下。
- 二、快走 10 分鐘：達 40%最大心跳。
- 三、跨階訓練：跨一階樓梯 20 下。

肌力訓練

- 一、一腳前、一腳後站立，雙手拉起踩在前腳的彈力帶：20 下。
- 二、雙腳與肩同寬站立，拉起踩在雙腳下的彈力帶：20 下。
- 三、坐穩椅子，兩手拉彈力帶，一腳懸空將彈力帶向外踩：左右各 20 下。
- 四、雙手壓大球：20 下。
- 五、雙膝壓大球：20 下。
- 六、雙踝舉大球：將球以腳踝夾起，舉高至膝蓋高度 20 下。
- 七、手抓握小球：20 下。
- 八、虎口握小球：20 下。
- 九、握球旋轉手腕：20 下。

伸展運動

- 一、頸部左右伸展：左右各 20 秒。
- 二、頸部後側伸展：20 秒。
- 三、雙手平舉，向前向後旋轉：各 20 下。
- 四、伸展手腕：向上向下各 20 秒。
- 五、坐姿抬腳前彎：坐穩椅子，一腳伸直、置於等高平面，身體緩慢向前彎。

參考文獻：

http://www.cthyh.org.tw/?aid=304&pid=0&page_name=detail&iid=190