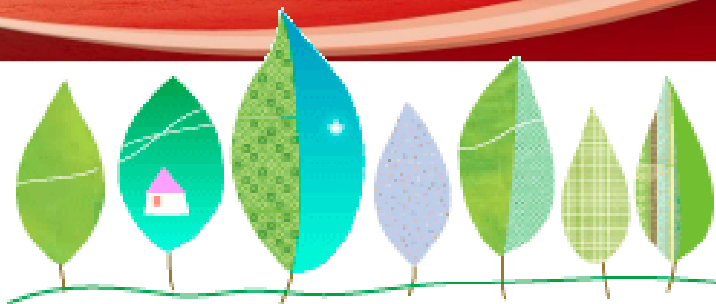




學務通報

學生事務處發行 111年11月14日出版 第5期



宣導事項



學務長室

性別平等教育宣導

生活輔導組

【111-2來我家宿舍】申請公告宣傳、【法治教育宣導講座】活動宣傳、【智慧財產權】宣導活動、智慧財產權小題庫宣導31-40

軍訓室

【戶外安全活動預防】宣導、菸害防制宣教第5期、學生藥物濫用宣教第5期、交通安全宣導

身心健康中心

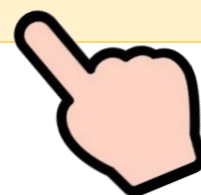
【11/7起實施0+7免居家隔離】宣導、【11/7起COVID-19防疫措施鬆綁】宣導、【流感預防接種疫苗面面俱到】宣導、【愛滋自我篩檢】活動宣導、【111-1學生心理健康系列活動 - 「遊義絲」聖誕花園創作工作坊】活動宣導

課外活動發展組

【每日一善 - 二手衣募捐】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

【新生盃球類競賽】活動時程、【全校系列講座 - 運動傷害防護】活動照片、【吳鳳盃羽球賽】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】



111-2 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**11/14(一)**至**12/12(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

法治教育

宣導講座

本次法治教育內容著重於校園常見法律糾紛介紹、學生權益保障的認識，及職場霸凌面面觀等兩方面進行。

講師：

林家宏律師、嚴天琮律師

活動地點及時間：

花明樓TA802教室111/11/10(四)08:00-10:20

花明樓TA802教室111/11/15(二)15:20-17:20

TB205電腦應用教室111/11/25(五)10:20-12:20

主辦單位：學生事務處生活輔導組

智慧財產權宣導活動

保護智慧財產權

提昇國家競爭力

創意無價盜版無理

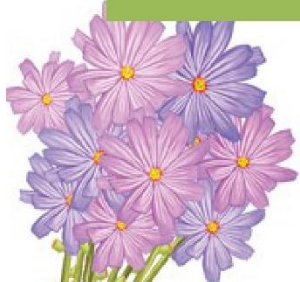


智慧財產權宣導活動

111.11.14~11.18

日期	活動名稱	地點	備註
111.11.14~11.18	智慧財產權四格漫畫設計比賽	全校師生	
111.11.14~11.18	有獎徵答活動	生活輔導組、本校校園	
111.11.14 15:30~17:30	智慧財產權宣導專題講座	旭光中心 階梯教室	智財局服務團律師

主辦單位：學務處生活輔導組



歡迎全校教職員工生 踴躍參加

保護智慧財產權宣導 小題庫

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】



戶外活動安全預防宣導

1. 同學從事各類戶外活動，首應注意天候變化及地形環境之熟悉。如進行登山、露營、溯溪、戲水、水岸、田野調查研究等活動時，除需做好行前裝備檢查外，更應考量自身體能狀況能否負荷，勿至公告危險水域或無救生人員的地方進行活動。
2. 如遭遇大潮、豪雨等天候狀況不佳時，應立即停止一切戶外活動，以預防突發性之危安事件(如海灘裂流、碎浪、地形效應等問題)。發生閃電雷鳴時，應遠離外露的金屬物體、鐵欄杆、高大廣告牌等建築物，及避免至無防雷設施的建築物內避雨(如工棚、車棚、遮陽傘下)，並且應停止游泳、划船並上岸到安全的避雨場所。
3. 請同學透過各種管道瞭解登山、海邊戲水或其他戶外活動等各項防範與注意事項，並記得「多一分準備，少一分遺憾」，如此方能充分享受戶外活動之樂趣，減少意外事件發生。
4. 如同學參加 2 日(含)以上戶外活動，請依本校「學生校外活動安全輔導施行要點」申請，以利掌握同學活動行程與安全。
5. 同學發生意外事件之通報與聯繫管道：
同學於活動期間發生各類意外事件，可運用學校校園安全 24 小時值勤聯繫電話 (05) 2260135 或 0972-910306 請求協助。

防溺十招

生命無價！ 教育部再次呼籲並提醒家長，多一份關心，多一點叮嚀，切勿輕忽任何可能發生的危險，避免溺水事件悲劇再次發生，讓我們共同守護學生生命安全！

教育部 關心您

<p>第一招</p> <p>戲水地點需合法，要有救生設備與人員</p>	<p>第二招</p> <p>避免做出危險行為，不要跳水</p>	<p>第五招</p> <p>下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水</p>	<p>第六招</p> <p>不可在水中嬉鬧惡作劇</p>
<p>第三招</p> <p>湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心</p>	<p>第四招</p> <p>不要落單，隨時注意同伴狀況位置</p>	<p>第七招</p> <p>身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳</p>	<p>第八招</p> <p>不要長時間浸泡在水中，小心失溫</p>
<p>第九招</p> <p>注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水</p>	<p>第十招</p> <p>加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆</p>		

吳鳳科技大學菸害防制宣教雙週刊(111-1 第 5 期)

菸害防制小知識

在臺灣，每年約 27,000 人死於菸害，每 20 分鐘就有 1 人死於菸害，其中癌症居首位占 50%。而 35 歲以上可歸因於吸菸疾病之經濟成本，總計約 1,441 億元，占全國 GDP 之 1.06%，顯見對國家個人的影響甚鉅。

推動菸害防制可以打破貧窮的惡性循環，終結飢餓，促進農業及經濟的永續成長，也能對抗氣候暖化，強化菸草控制綱要公約之實施，減少菸品使用，將會有助於聯合國永續發展目標之達成。國民健康署積極透過政府、民間組織、業者與民眾攜手推動，例如：校園周邊人行道禁菸、跨部會共同防制電子煙、嚴禁菸品廣告、推動菸害防制宣導教育、0800-636363 免付費電話戒菸專線及戒菸治療等多元戒菸服務，希望能自抑制吸菸人口增加、增加戒菸人口及防止二手菸危害等，讓我們一起向菸說「不」！一起杜絕菸害威脅，追求永續的無菸環境，才能給下一代更健康的未來。

戒菸資源：

◎ 免費戒菸諮詢專線：0800-636363

◎ 全國超過 3,500 家戒菸服務醫療院所及社區藥局

(查詢電話：02-2351-0120、網址：<http://ttc.hpa.gov.tw/quit/>)

◎ 洽各縣市衛生局(所)接受戒菸諮詢或服務，可索取免費戒菸手冊



注意

近期有同學反映在花明樓教學區內有菸味，請吸菸者勿在教學區內吸菸，在室外也不要邊走邊抽，要抽菸請到規劃的吸菸區，尊重別人也尊重自己。

吳鳳科技大學防制學生藥物濫用宣教雙週刊(111-1 第5期)

「毒咖啡」混來混去 易誘惑年輕人

中正大學犯罪研究中心日前到監獄訪談五名毒販，發現毒咖啡包因具有低風險、低門檻、多型態特質，容易混入食品內使用，也極易讓從未碰毒的年輕人踏入歧途。

中正大學犯罪研究中心研究團隊2014年起針對高雄、台中和新北市國、高中職學校，連續三年每年調查2200名學生，發現學生使用K他命者比率最高，但使用毒品混合包等新興毒品的比率逐年增加。另外去年吸食混用毒品致死即達45人，政府必須正視。

由於毒咖啡包價格便宜、包裝時尚，很容易被年輕人接受，學校應加強訓練教師辨別學生使用藥物能力，如有學生長期趴睡、情緒起伏很大或異常亢奮等，可能是涉毒徵兆，要提早因應。他還說，目前毒咖啡包多混三、四級毒品的刑度不如販售一、二級毒品，建議應加重販賣混合毒品包的刑度，因此致人於死刑度也應加重。檢方也認為可修法加重，有檢察官建議修法規定「毒品混入食品」就加重刑度，或視為製造毒品的一個要件。

據檢警調查，目前1包毒咖啡包在北部地區約賣600元、中部地區賣390到500元間，曾經檢出有毒咖啡包混用達12種成分毒品，主要物質為卡西酮、K他命和類大麻活性物質等；因純度不高，暴利豐厚，但因藥頭自行調配不同藥物，食用致死風險極高。

國、高中職學生使用非法藥物種類趨勢



資料來源/中正大學犯罪研究中心 製表/李承穎 聯合報



「惡魔」咖啡包好毒！自創品牌吸青少年

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

吳鳳科技大學交通安全宣導

珍惜生命 遠離大型車

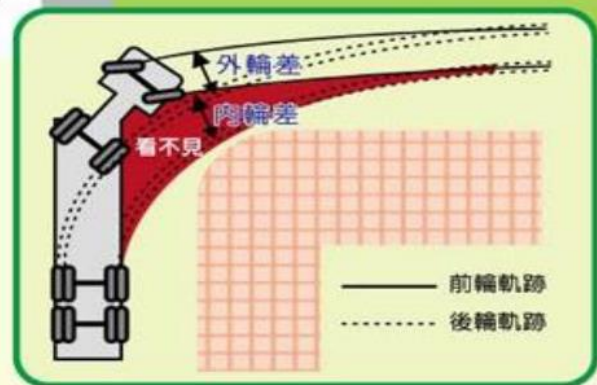


**記得這點內輪差!
道路安全差很多!**

大型卡車(工程車、砂石車、水泥車、大型公車)視野死角多，靠太近或跟隨側邊都非常危險，大型車因內輪差大，轉彎幅度也大，易因內輪差而發生危及生命的意外！停等紅燈或見大型車轉彎時，請遠離車身以保自身安全。

大型車行進中易產生「吸」、「推」氣流而產生危險，容易使行駛於車身兩側的自行車或機車搖晃不穩，產生交通事故。

請瞭解並清楚
大型車輛的視覺死角
隨時注意，保障自己的
道路安全！



車輛視線死角為車輛前後方及左右兩側，轉彎時亦會產生內輪差現象，呼籲汽、機車、自行車及行人於道路通行及轉彎時應盡量遠離大型車輛，避免進入大型車視野死角區域而發生意外，確保行車安全。

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】

11/7起 (確診者開始隔離日(Day0)) 實施0+7免居家隔離 同住接觸者須7天自主防疫

匡列為接觸者當天快篩1次

外出時，需有2日內快篩陰性結果

最後接觸日



自主防疫

- ◆無論是否完成疫苗追加劑均採「0+7自主防疫」
- ◆最後接觸日為第0天，隔日為自主防疫第1天
- ◆家用快篩試劑檢測措施：由衛生單位提供2歲以上接觸者4劑家用快篩試劑。匡列為接觸者當天快篩1次；自主防疫期間有症狀應進行檢測；外出前須有2日內快篩檢測陰性結果
- ◆檢測結果：不追蹤，快篩陽性則依公布之自主防疫指引辦理

11月7日起 COVID-19防疫措施鬆綁

★ 確診民衆填報「確診個案自主回報疫調系統」，同住接觸者部分僅需填報2歲以上及未滿2歲密切接觸者「人數」，無須填列詳細個人資訊，地方政府將提供2歲以上密切接觸者每人4劑公費快篩試劑於自主防疫期間使用。

- 取消接觸者「居家隔離」措施，全面採行「0+7天自主防疫」
- 非重症確診者隔離/自主健康管理改爲「7+n天」
非重症確診者於隔離7天解除隔離後，接續進行自主健康管理，最多7天，自主健康管理期間如快篩陰性，即可提前解除相關管制措施
- 取消民衆參加「會接觸不特定人士或無法持續有效保持社交距離」性質活動須完成COVID-19疫苗追加劑(第3劑)接種或快篩之限制，包含宗教活動、團體旅遊及健身房、八大行業等
- 取消營業場所及公共場域體溫量測之強制性規範

2022/11/04

中央流行疫情指揮中心

衛生福利部疾病管制署 廣告
TAIWAN CDC

流感預防

接種疫苗面面俱到



保持手部乾淨



運動增強
抵抗力



飲食均衡



接種疫苗



戴口罩



避免手部
接觸口鼻

愛滋自我篩檢 免費試劑電子兌換券推廣活動

即日起至111年12月31日止
(視試劑供貨情形調整；試劑數量有限，送完為止)



只要有性行為者，
建議都至少要進行1次愛滋篩檢唷！

參加對象

高中職(含)以上在學學生(每人限申請1次)。

免費試劑兌換券申請及兌換

- ① 註冊會員(匿名)
至網站會員專區(<https://reurl.cc/O4WMog>)，填入E-mail信箱及設定密碼，並至E-mail信箱收信及驗證(可使用學校信箱以外之E-mail註冊會員)
- ② 在學身分驗證
登入後點選「校園免費試劑電子兌換券推廣活動」輸入學校edu.tw的E-mail信箱後完成驗證，免費試劑電子兌換券即匯入至您的會員帳號(信箱)。
- ③ 兌換試劑
請於期限內至實體通路或網路訂購超商取貨通路兌換(須支付物流費用45元)。

愛滋自我篩檢試劑屬愛滋抗體篩檢，
於感染愛滋病毒後23-90天(約4-12週)才能檢測出是否感染。





吳鳳科技大學
WuFeng University

111-1學生心理健康系列活動

「遊義絲」聖誕花圈創作工作坊

經歷了辛苦的期中考試，
你的心情是否感到疲倦呢？
身心健康中心 ~
誠摯邀請你一起來創作聖誕花圈作品，
釋放累積在心中的情緒與壓力。



活動日期：111年11月16日（三）15:25~17:10

活動地點：花明樓TA703教室

活動對象：本校學生

活動講師：文美琳 老師(拾壹玥有限公司負責人)

報名方式：請至「身心健康中心」（TA205）

索取報名表填寫

線上報名：<https://www.surveycake.com/s/zGm4X>

或洽 身心健康中心 唐睿儀 老師(分機24143)



參與者活動完成後會有餐盒喔!!
身心健康中心摯地邀請你一同參與





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11月 1日



募集
地點

~111年11月30日

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：財團法人安社會福利慈善事業基金會嘉義平安站

【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~(三)

一、【新生盃球類競賽】活動時程

比賽項目：

桌球比賽：男、女生組單打個人賽，男、女混合雙打個人賽。

比賽地點：

桌球比賽：旭光中心桌球教室。

比賽時間：

桌球比賽：111年11月14日至11月18日。

二、【全校系列講座-運動傷害防護】活動照片



三、【吳鳳盃羽球賽】活動時程

競賽分組：

- 1.學生男子雙打
- 2.學生女子雙打
- 3.學生男女混合雙打
- 4.教職員男子雙打
- 5.教職員女子雙打
- 6.教職員男女混合雙打
- 7.師生男女混合雙打。

比賽地點：旭光中心二樓綜合球場。

比賽時間：111年11月14(一)至11月16日(三)

上午9時~下午17時。

【運動健康園地】

《肌肉痠痛還可以運動嗎？》

你/妳是不是也有一樣的經驗呢？

常常在運動完 1~2 天後，肌肉反而才開始痠痛，難道這就是所謂的乳酸堆積嗎？

放心，不是的！一般健康的人在運動後的 1~2 小時就會將堆積的乳酸代謝掉，讓血液中的乳酸恢復至正常濃度。

訓練後 24-48 小時左右的痠痛感稱為『延遲性肌肉痠痛』。



為什麼會有這樣的現象呢？

這是因為在運動時肌肉承受了壓力並造成微小的肌纖維損傷，身體為了修補受傷的組織，會引發一連串的發炎反應，而這個發炎反應正是訓練後 1~2 天肌肉痠痛的主因。

但不要擔心，正是這個『訓練—發炎—修補』的循環讓身體漸漸能適應壓力，漸漸變的更強壯。當反覆幾次訓練後，妳會發現，妳下次從事相同強度訓練時，肌肉痠痛的感覺會漸漸減緩，就算有痠痛感也能較快的復原。

那肌肉痠痛時還能不能運動呢？

這沒有一定的標準答案，要視痠痛的程度與肌肉部位而定。

1. 假設今天妳只是腿部肌肉痠痛，妳還是可以針對手臂，核心肌肉等其它肌群做訓練。
2. 若今天全身多處肌肉群都還在痠痛，但還在能忍受的範圍，可採用「動態恢復」。

什麼是動態恢復呢？

動態恢復指的是從事低強度的運動來幫助減緩痠痛，例如：慢跑，快走，或是慢速游泳，甚至在泳池內快走等等，這些都能幫助肌肉的血流量增加，加快恢復的速度。

動態恢復的時機

1. 訓練當天，安排低強度訓練當作收操
2. 訓練後，獨立一天做低強度訓練

但如果今天真的痠痛到不行，全身都很不舒服，會建議妳建議充分的休息，補充足夠的營養，多喝水，適當的做筋膜放鬆與伸展，並調適好心情，準備迎接下一次的訓練。長期來看，養成規律的運動習慣，讓身體有能力適應不同的壓力，就可以有效降低肌肉痠痛的機會。

一週訓練規劃範例

假設妳一週安排兩天上教練課或安排自己進行強度較高的訓練，妳可以

第一天：上課/中高強度的訓練

第二天：動態恢復

第三天：完全休息日

第四天：上課/中高強度的訓練

第五天：動態恢復

第六天：完全休息日

第七天：完全休息日

「以上只是提供一個規劃的方向，每個人的能力與生活作息不盡相同，實際情況還是要依照自身狀況與訓練內容細節而定，有在上教練課的學生建議多與自己的教練溝通討論，找出最適合自己的訓練規劃」

資料來源：Beyond Fitness 超越體能