

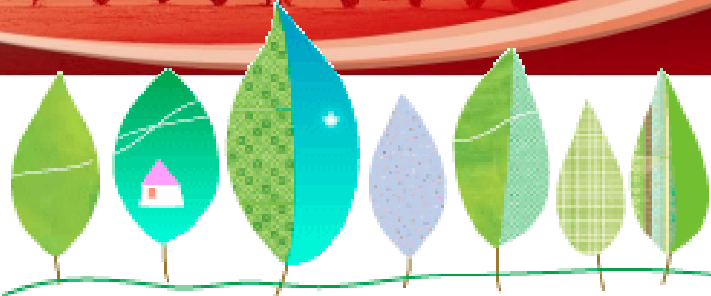


學務通報

學生事務處發行 112年1月9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

【學雜費減免】公告、【111-1宿舍離宿注意事項】公告、
【111-1退宿流程】公告、【111-2線上申貸】公告、智慧
財產權小題庫宣導71-80

軍訓室

【防詐騙資訊】宣導、菸害防制宣教第9期、學生藥物濫
用宣教第9期、交通安全宣導

身心健康中心

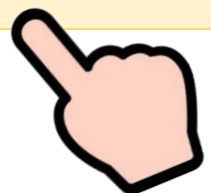
【本土疫情升溫，民眾防疫建議】公告宣導、【2023/1/1
起0+7自主防疫指引調整】公告宣導、【年末聚會多，防
疫請注意】公告宣導

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

【111學年度中等學校足球聯賽(5人制)】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】



學雜費減免

111學年度第2學期學雜費減免即日期開放受理申請

受理時間：即日起至112年03月06日(一)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**【三個月內】**或新式戶口名簿影本。
- (3) 減免相關佐證資料。
- 注意：
 - ★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 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)	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）
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.重度、極重度（學雜費全免） 2.中度（減免 70% ） 3.輕度（減免 40% ）	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）
特殊境遇家庭子女（減免 60% ）	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（學雜費全免）	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（減免 60% ）	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**112年03月06日(一)止**





吳鳳科技大學 111-1 宿舍離宿注意事項

一、辦理時間如以下：

辦理時間	辦理地點	聯絡方式	繳交資料
1月13日(五) 下午14點至17點 (早上期間為期末考考試時間 早上不提供辦理退宿) (本段期間不開放家長車輛進入宿舍)	男宿、女宿一樓大廳	退宿前1天向各樓層樓長處登記	■房卡、退宿單(不提前發) ■最後一位離宿者須將寢室內(非個人區域)打掃乾淨。
1月14日(六)至1月15日(日) 早上9點至下午17點 (開放家長車輛進入宿舍前方上行李)		直接至1樓大廳辦理	

◆男女生開放寄放行李樓層為:男生放置11樓圓形房間、女生放置5樓、4樓圓形房間。
 ◆以上開放樓層倉庫存放物品為一般物品,3C產品及貴重物品請自行隨身保管,若遺失宿舍一律不負保管責任,如有寄放需求,請主動與宿舍樓長領取寄放物品單(物品上記得書寫姓名、學號、房號)。

二、配合人流管制,請多加利用以上安排時段辦理,若有特殊情況請提前來電提前告知
05-2267125 轉 24124or24125。

三、離宿者請務必將個人物品先整理後,將個人使用區域及分配公共區域(地板、浴室、廁所、洗手台上方與下方、陽台)打掃乾淨,才能請宿舍樓長做檢查。

四、退宿時,家長可1位進入宿舍協助搬運行李,其餘請於宿舍大門外等候,請務必配合。

五、暑假期間如有住宿需求者,請儘速至生輔組辦理,如有要取消等情況,請提前告知並辦理。

六、如因個人因素無法於上面規定時間辦理退宿,請來電生活輔導組另行實施退宿時間預約。

七、由於疫情變化迅速,為確保所有住宿生的安全與健康,生輔組依中央疫情指揮中心之公告進行滾動式的調整,如造成住宿生的不便與困擾,在此致上歉意,亦感謝配合!

◆進入宿舍請全程配戴口罩,未依規定配戴口罩且不聽勸導者,依傳染病防治法,開罰3千至1萬5千元。



學務處生活輔導組關心您

1月14日(六)至1月15日(日)退宿流程(其他日期不適用)

離宿檢查

- 請完成個人物品整理。
- 完成區域分配打掃整理。
- 個人物品上推車或寄放到圓房。

離宿動線

- 確認物品已搬到一樓大廳。
- 依進宿入線開車到宿舍外廣場接學生。

行李上車

離開

- 個人行李上車、離宿單與房卡繳回櫃台。

【生輔組】111-2臺灣銀行「線上申貸」資料已上傳系統， 請同學多加利用線上申貸！！

一、112年1月16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，詳如附件：就學貸款入口網「線上申貸—簡訊OTP認證」操作說明(學生端).pdf，請同學多加利用！

二、111學年度第2學期已上傳就貸人員710筆，請同學多加利用線上申貸，如無法辦理線上申貸，請洽生輔組承辦人陳先生(分機:24123)。

三、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(上學期有辦理線上申貸者)。
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. 有減免身分者，請先辦理減免後，再辦理就學貸款。

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】



防詐騙資訊-各種詐騙預防小叮嚀

、檢察官辦案詐騙】：

- 詐騙內容：
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！

- 反詐叮嚀：
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！

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！
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】：

- 詐騙內容：
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！

- 反詐叮嚀：
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。

2. 說您收商品時簽單錯誤！
4. 晚間 12 點後開始扣款！
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】：

- 詐騙內容：
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！

- 反詐叮嚀：
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。

2. 商品已缺貨，要買要快！
4. 可先付一半訂金！
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】：

- 詐騙內容：
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！

- 反詐叮嚀：
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。

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！
2. 發現 ATM 操作出錯就有詐。

類型五【求職詐騙】：

- 詐騙內容：
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！

- 反詐叮嚀：
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，以免成為詐欺人頭戶。
 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。

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！

吳鳳科技大學菸害防制宣教雙週刊

111 學年度第 1 學期第 9 期

為愛戒菸 健康每一天

吸菸的危害

吸菸是國人健康危害頭號殺手，我國每年有2萬多人死於菸害，平均每25分鐘就有1人死於菸害。菸煙中有超過7,000多種化學物質，其中93種成分會致癌，當中有15種被IARC(國際癌症研究署 International Agency for Research on Cancer)列為「第一級致癌物」。吸菸將可能導致癌症、心臟病、中風、皮膚老化及慢性肺病等危害。

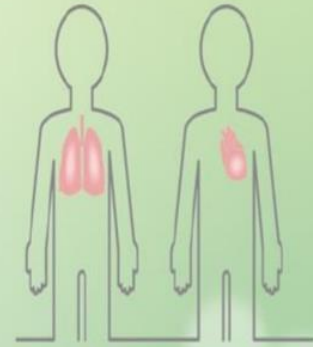
二手菸的危害

長期的二手菸暴露，將提升30%-65%心血管疾病與中風死亡之風險，得到肺癌的機會也比一般民眾高出20%-30%。更會造成或加重孩童呼吸道疾病，且與兒童白血病、淋巴瘤、大腦與中樞神經系統病變、肝母細胞瘤等癌症有關。

三手菸的危害

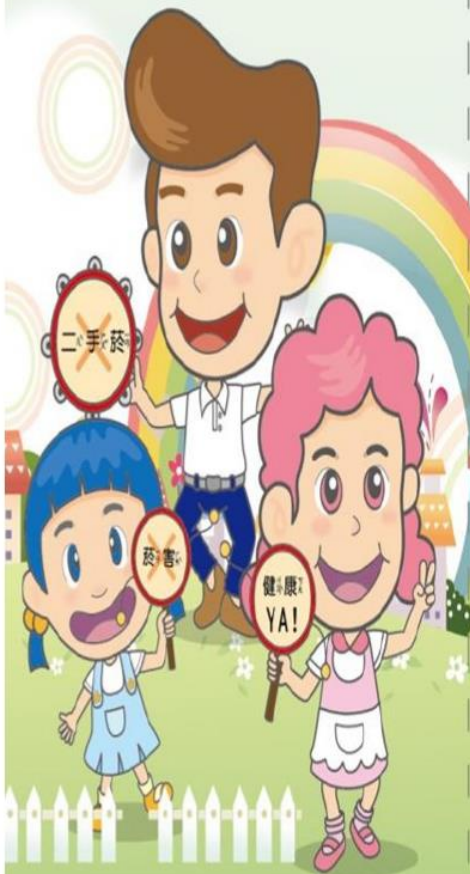
與吸菸者同住的幼兒，除了要承受二手菸的危害外，還得面對「三手菸」的威脅，研究證實，吸菸者即使不在孩子面前抽，但殘留在衣服、車子、房子內的三手菸一樣會導致血癌。三手菸殘留在環境中的毒性微粒，至少有11種高度致癌化合物，會造成兒童認知能力的缺陷，尤其對於在家中爬來爬去的幼兒威脅最大。

戒菸好處身體最清楚



只要開始停止吸菸，體內的尼古丁、一氧化碳、焦菸油等有害物質會開始排出，不再堆積，來看看停止吸菸後對身體的好處。

20分鐘	心跳及血壓恢復正常。
8小時	血液中的尼古丁和一氧化碳濃度減半，氧氣濃度回到正常值。
24小時	一氧化碳排除，肺部開始清除痰液及菸品殘渣。
48小時	體內無殘存的尼古丁，味覺和嗅覺改善。
2-12週	血液循環大幅改善。
3-9個月	減少咳嗽、哮喘等呼吸問題，肺功能增加10%。
1年	心臟病發生機會減半。
10年	肺癌發生機會減半。
15年	心臟病發生機率與非吸菸者相同。



主辦單位 衛生福利部 國民健康署

廣告 本項經費係由菸酒支攤

吳鳳科技大學菸害防制學生藥物濫用雙週刊

111 學年度第 1 學期第 9 期

認識新興毒品-神奇蘑菇

- 西洛西賓蕈類 (psilocybin mushroom)，即裸蓋菇，俗稱迷幻蘑菇、神奇魔菇或魔菇，主要成份「西洛西賓」，學名是「二甲-4-羥色胺磷酸」，屬於強烈的中樞神經幻覺劑，聞起來並沒有味道、吃起來稍帶苦味的白色結晶體，屬第二級管制藥品。
- 「神奇蘑菇」可生吃、混入食物調味或泡入茶中飲用，氣味與一般食用性蘑菇相似，但在食用約 20 分鐘後，人體會產生肌肉鬆弛、心跳過速、瞳孔放大、口乾、噁心等「迷幻作用」，並會產生判斷力混淆、失去方向感及脫離現實感等異常情形，還會生出錯覺及幻覺，藥性持續 6 小時。



認識新興毒品危害-麻古

- 「麻古」外觀與搖頭丸相似，外型均為圓形片劑，黃連素藥片大小，呈玫瑰紅、淺橘紅、深橘紅、上面印有「R」、「WY」、「66」、「888」。
- 服用後會使人中樞神經系統、血液系統極度興奮，能大量耗盡人的體力和免疫功能。長期服用會導致情緒低落及疲倦、精神失常，損害心臟、腎和肝，嚴重者甚至導致死亡，屬第二級管制藥品。
- 服用麻古後易有幻覺，會變得情慾高漲，羞恥心盡失，會自行脫去衣服或任人撫摸都毫不介意，進一步即有可能被性侵犯。



軍訓室暨校安中心 關心您

吳鳳科技大學交通安全宣導

您的機車輪胎安全嗎

在道路上騎乘的機車，就只有輪胎是與道路唯一接觸的地方，但民眾往往忽略輪胎胎紋太淺或嚴重磨平，會使機車輪胎抓地力不足，尤其下雨天的時候，因排水性不佳，容易發生水漂（胎面漂浮在水上）現象，如果加上騎乘時車速快，容易造成交通意外，輕者駕駛犁田，重者家破人亡，造成一輩子的遺憾。

依據國家標準 CNS 4879 號，機車輪胎側邊（胎肩）設置有胎面磨耗指示記號（例如：△），順著該記號所指方向之胎紋主要溝槽，就能找到輪胎磨耗指示平臺，如果輪胎胎面已與指示平臺同高度，代表輪胎胎紋深度不足，該換輪胎了。除了胎紋深度之外，輪胎也是有壽命的，提醒車主要注意輪胎胎邊所標示製造日期代號，前兩碼代表生產週別，後兩碼代表生產年份（例如「4812」係指 2012 年第 48 週出產之輪胎），車主可由此推算該輪胎生產年份及週別，作為選購或使用期限之參考，除可保障自己的權益外，亦可維護行車安全。

為了維護駕駛以及用路人安全，特別提醒機車駕駛人，機車族平時行駛前，應檢查輪胎的胎壓及胎紋，並注意是否有異物尖銳物品扎入輪胎，如果有這樣的情況發生，繼續行駛是非常危險的事情。騎乘機車前多檢查，安全回家平安歸。（資料來源：交通部公路總局）

機車胎紋不足 當心吊照

上路時間
105年7月1日起

納檢對象
普通機車
新領牌(含換牌業務)
比舊車少5年以上機車辦理過戶業務時
250c.c.以上大型重型機車
5年以上車齡每年1次定期檢驗時
10年以上車齡每年2次定期檢驗時

新法規懶人包

胎紋深度不得少於0.8公釐

胎性適任衣服 衣服下搖器出

合格胎紋 不合格胎紋

違規處罰
定期檢驗沒有通過，且於1個月內未複驗合格，罰鍰新臺幣300-1800元並吊扣其牌照，逾期0個月以上逾期費按日計算。

提醒您：胎紋不足易影響行車安全，請多加注意，非尋常事，關心您



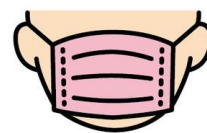
身心健康中心

【身心健康中心焦點訊息】



! 本土疫情升溫 民衆防疫建議

- 無論是否會確診，符合間隔時間者均建議追加接種 BA.5 次世代疫苗，以增加保護力，降低相關風險
- 勤洗手維持良好衛生習慣
- 參加大型活動建議全程戴口罩；長者、幼兒儘量避免參加人多的活動
- 聚會、聚餐時除必要飲食等需求外，建議儘量戴口罩，減少與不特定對象近距離互動、交談
- 注意自身與家人身體狀況，有相關症狀儘速快篩並儘量在家休息，如快篩陽性請視訊或實體就醫評估



2022/12/29

中央流行疫情指揮中心

2023/1/1起0+7自主防疫指引調整

對象：由國外入境之民衆(航班表定抵臺時間)或確診者之同住接觸者

檢測措施

- ◆入境當日或第1天(D0/D1)，或匡列為接觸者當天，以家用快篩試劑進行檢測
- ◆有症狀時，以家用快篩試劑進行檢測【快篩陽性則依第2點處置】
- ◆需有2日內家用抗原快篩陰性結果才可外出

自主防疫處所環境條件
以符合1人1室(獨立衛浴)條件之自宅、親友住所或旅館與民宿為原則

快篩檢測陽性處置

- ◆可透過遠距/視訊診療、委由親友或由地方政府衛生局安排至診所或負責居家照護之責任院所(含衛生所)評估快篩陽性結果
- ◆經評估確診之輕症個案可於原自主防疫地點(不含一般旅館)、加強型防疫旅館或集中檢疫所進行居家照護。如有就醫需求，可自行開車、騎車、步行、家人親友載送(雙方全程佩戴口罩)或依地方政府衛生局安排就醫。就醫時請佩戴口罩且禁止搭乘大眾運輸工具前往

其他注意事項

- ◆外出需有2日內家用抗原快篩陰性結果
- ◆外出、上班、上學期間全程佩戴口罩，維持社交距離，有飲食需求可暫免佩戴口罩，並於用畢後立即佩戴口罩
- ◆有用餐需要，得於餐廳內獨自或與特定對象共餐。離開座位時及餐點使用完畢後應立即佩戴口罩
- ◆儘量避免接觸重症高風險對象(包括65歲以上長者、6歲以下幼童、免疫不全及免疫力低下者等)

NEW 避免前往醫療機構及長照機構，如有必要前往，需具當日快篩檢測陰性證明

2022/12/29

中央流行疫情指揮中心

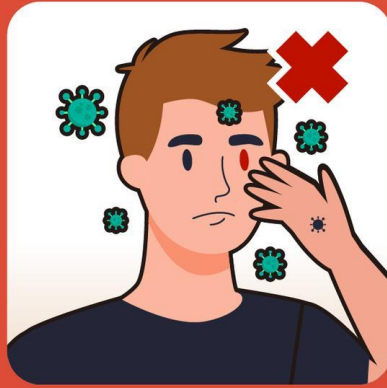
衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC

廣告

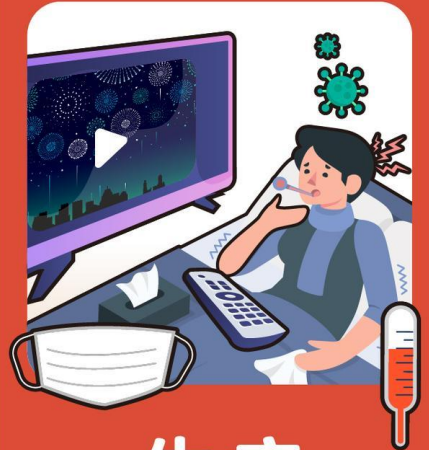
年末聚會多 防疫請注意



★
注意
手部衛生



避免
觸摸眼口鼻



生病
在家休息

課外活動發展組

【課外組焦點訊息】



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

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、【111 學年度中等學校足球聯賽(5 人制)】活動時程
比賽名稱: 111 學年度中等學校足球聯賽(5 人制)。
比賽日期: 112 年 2 月 15 日至 2 月 28 日。
比賽地點: 吳鳳科技大學

【運動健康園地】

《健康力從身體柔軟做起 放鬆你的肌筋膜》

日常生活中，不論是上班族或是銀髮族，都有動的少的問題，久坐少動久了之後，維持錯誤姿勢，導致肩頸痠痛或是腿後肌肉緊繃的問題。導致身體靈活度大減，或是開始有非運動傷害導致的疼痛感，或是容易跌倒。如果上述情形發生，你可能有「肌筋膜疼痛症候群」(myofascial pain syndrome)。

肌筋膜疼痛症候群並不是特定疾病的名稱，而是指人體肌肉長期處於緊張狀態下所出現症狀的總稱。由於肌肉長期在緊張狀態下，妨礙血液流通，無法有效把體內代謝產生的廢物(如乳酸)帶走，積存而引起痠痛感，肌筋膜疼痛症候群是導致肩頸痠痛的常見原因之一，改善健康，就要從改善肌筋膜疼痛做起。

肌筋膜提供肌肉最佳協調 減少關節膜損

肌筋膜是人體的結締組織，包括所有動作器官的結締組織與包覆器官的外膜。它貫穿全身，提供身體不同種類的功能，形狀維持、動作流暢度、傳遞訊息跟供應養份。日常生活中大家會在一般傳統市場肉舖看到里肌肉上面附有一層白白的薄膜，這就是肌筋膜。肌筋膜在人體的身體結構提供支撐的彈性功能，並提供身體肌肉最佳的協調性。

肌筋膜放鬆能讓肌肉韌帶有更好的負荷能力，預防降低關節與關節間的磨損，並能維持將身體姿勢保持，身形更加完美。在所以有效的去訓練放鬆肌筋膜能夠讓身體更輕鬆更年輕。

運動前後的肌筋膜放鬆在近幾年來逐漸被大家所重視，放鬆平常比較不易用徒手伸展動作的部位來做放鬆，大家比較常使用的放鬆工具如放鬆滾筒或是按摩小球，也稱為自我筋膜放鬆，這種放鬆方式主要的特點是靠自己身體的重量，針對結節做深層刺激按摩而達到放鬆肌筋膜、改善軟組織延展性與增加肌肉柔軟度的效果，讓身體的關節活動度再提升。以下介紹幾款重要的肌筋膜放鬆運動，提供參考。

足底放鬆運動

準備工具:網球或按摩小球或高爾夫球

坐在家裡有的餐椅，請不要選擇有輪的椅子，一次執行一邊腳底，赤腳狀態先以單腳踩在小球上，將身體重量從後腳跟方向慢慢轉移到前腳掌，施的力道請以腳底舒適為原則，如果在某一點有感覺到疼痛感，請停留久一點，輕輕的去滾動將疼痛點推鬆，一邊腳底筋膜放鬆執行約2分鐘後，再換另一腳執行。

小腿肚放鬆運動

準備工具:瑜珈墊及運動放鬆滾筒

使用滾筒按摩小腿能夠可使小腿的肌肉變得放鬆，因久坐久站造成疲勞而僵硬的肌肉與肌筋膜小腿肌群，運用滾筒就能使其恢復柔軟。小腿會僵硬導致肌肉疲勞或血液循環不佳，腳部也容易冰涼。將腳伸直坐在地板或瑜珈墊上，將雙手放在臀部兩側，單側膝蓋彎曲，另一側將小腿肚放在滾筒上方，維持此狀態將身體前後移動以進行小腿的小幅度上下滾動進行按摩，將小腿肌群分成兩至三段慢慢的往上滾動，去滾壓，可以將另一隻腳擱在滾壓的腳上增加重量以增加強度。

背部伸展運動

準備工具:餐椅一張

雙腳打開與肩同寬，手扶著椅背，往後走一大步讓手臂跟背部打直，持續將手指往前延伸，屁股持續往後延展，呼吸保持停留 20-30 秒鐘，一組 4-6 下，可重覆 3 組。

胸部滾筒放鬆運動

準備工具:滾筒或按摩小球

俯臥在墊子上，然後把按摩小球放置胸肌位置，把身體重量壓上去，身體上下滾動按摩小球或是滾筒來進行放鬆。如果在按壓過程中有疼痛點的產生，停留在疼痛點變成左右按壓疼痛點幾次後，再繼續上下去滾動滾筒或按摩小球。

大腿外側放鬆運動

準備工具:滾筒或按摩小球

採側躺姿，對側腳立於地面，並將滾筒放置在大腿外側，利用手肘在身體斜前方作為支撐後，來回進行滾動。將大腿外側可以分成二至三段進行放鬆，在滾筒或按摩小球放鬆時為側向棒式姿勢，範圍從大腿根部至外側膝蓋上緣，如在放鬆時有疼痛點的產生，跟胸部滾筒放鬆一樣方法，停留在疼痛點變成左右按壓疼痛點，再繼續上下去滾動滾筒或是按摩小球。

筋膜是圍繞著肌肉、神經、血管與結締組織，肌肉長時間的緊繃下，會造成關節活動受限。另外，透過適當的按摩能改善身體血液循環將較為緊繃的筋群放鬆，讓血液循環更好，筋肌摩放鬆能帶給不論是一般人或運動員有更好的表現，減少痠痛產生。

資料來源：康聯生醫

https://www.healthconn.com/news/COVID19_article88/detail