

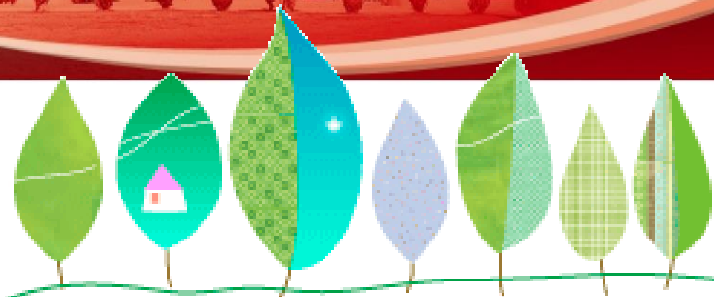


學務通報

學生事務處發行 112年4月24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品德教育母親節感恩活動】活動宣傳、【111-2品德教育講座宣導】活動宣導、【112-1來我家宿舍住宿】申請公告、【就學貸款重要須知】公告、智慧財產權小題庫宣導41-50

軍訓室

【111-2交通安全五守則標語創意競賽海報比賽】活動公告、【菸害防制】公告宣導、【防制藥物濫用】公告宣導、【校園安全】公告宣導

身心健康中心

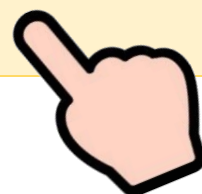
【公共運輸戴口罩規定放寬規劃】公告宣導、【日行7500步挑戰】活動公告、【111-2學生心理健康系列活動 - 「心花綻放」乾燥花手作工作坊】活動公告

課外活動發展組

【111-2每日衣善 - 二手衣募捐活動】活動公告、【111-2服務達人選拔】活動公告、【111-2畢業離情依依留物傳思】活動公告、【112級畢業典禮校友會理事長獎】遴選公告、【112級畢業典禮校長獎】遴選公告、【111-2社團之光遴選】活動公告、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

【111-2系際盃球類競賽】公告、【2023年第一屆旭光盃羽球錦標賽】、【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學年度第2學期品德教育母親節感恩活動

♥ 品德教育活動-母親節感恩活動

一年一度的母親節又要到囉!五月是滿懷感恩的季節，透過舉辦「手作蛋糕謝恩情—媽媽我愛您！」活動，邀請手作達人教導學生親手製作小蛋糕禮品，在烘焙達人的指導下，同學一一做出可愛的小蛋糕禮盒當母親節禮物送給媽媽，感念母親不辭辛勞的養育之恩，透過手作禮物傳達對母親包容之愛的感謝。

日期/時間:112年5月10日(三)下午13:30-15:30

地點:花明樓9樓烘焙教室(TA908)

一梯次30人名額有限喔，有興趣者請盡速報名♥

如有問題請洽生輔組2267125#24123 ♥ 陳先生

111 學年度第 2 學期 營造宿舍文化活動計畫

品德教育講座宣導

- (一) 活動時間：112 年 5 月 8 日(星期一)
13 時 30 至 17 時 30 分
- (二) 地點：花明樓TB807教室。
- (三) 專題講座：
台南市校外會志工-童氏容老師。
- (四) 參加人員：本校住宿生、僑專班及
新南向專班住宿生約 50 位。



112-1 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**4/24(一)**至**5/17(三)**，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。

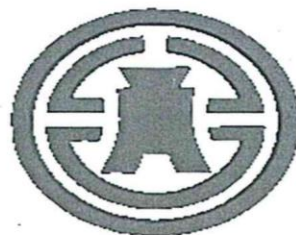
*若有疑問可至生活輔導組詢問宿舍輔導員及宿舍幹部。

*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

就學貸款重要須知：

- 一、就學貸款償還期間起算日為學生(借款人)於最後教育階段學業完成後或服義務役滿一年之次日起開始按月攤還本息，就讀國內在職專班者其償還期間起算日為教育階段學業完成日之次日。
- 二、償還期限異動通知：
 - 畢業後繼續在國內升學、服義務兵役或參加教育實習者，應於事實發生時立即檢附相關證明文件，通知本行承貸分行並申請辦理償還期間起算日之異動〈變更〉手續，就可以延後還款，否則視為放棄權利。
 - 辦理方式：從本行「就學貸款入口網」(<https://sloan.bot.com.tw>)表單下載「償還期限異動通知書」填妥資料後，檢附相關證明文件，掛號郵寄至本行承貸分行或親赴分行臨櫃辦理。
- 三、異動通知：
 - 貸款學生如有退學、休學、延遲畢業年限、提前退伍等情形者，亦應於事實發生時立即檢附相關證明文件通知本行承貸分行。
 - 貸款學生及連帶保證人之戶籍地、通訊地址或聯絡電話有異動時，亦應立即書面通知本行承貸分行。
- 四、因故無法按期攤還本息時，應**儘速、主動**向承貸分行洽商可否辦理「緩繳」，設法調整還款金額、期限及相關還款條件，並依規定邀同連帶保證人共同辦理相關手續，依協商後條件履行，以免造成信用瑕疵。
- 五、學生或保證人未依貸款契約償還者，由承貸銀行依法追繳，並將資料送請金融聯合徵信中心建檔，列為金融債信不良往來戶，並揭露至貸款完全償還為止；已償還者，由承貸銀行通知金融聯合徵信中心註銷紀錄。



臺灣銀行

畢業(離校)生-就學貸款重要規定通知



親愛的同學，您好：

如果您已經畢業或離開學校（休、退學），下列就學貸款重要規定，與您的權益相關，敬請留意：
依據教育部規定，就學貸款借款人需在畢業（或休、退學）後滿一年開始攤還學貸（在職專班學生在畢業或休、退學次日起即須開始攤還學貸）。但如果學生有繼續升學、服義務兵役或教育實習，應主動檢附相關證明文件，向承貸分行申請延後還款至新學程畢業後（或退伍、實習）後再開始攤還。如果未能及時辦理展延，可能衍生貸款逾期，聯徵信用紀錄異常等有損個人權益之情形，請多加留意。

為了能與您保持聯繫，若您個人資料中：

- 一、電話、手機、通訊地、電子信箱…等資料有異動時，請致電本行客服中心(0800-025-168)申請變更。
- 二、姓名或戶籍地變更時，請下載『(05)就學貸款戶資料異動通知書』，檢附申請書所提示之應備文件，掛號郵寄至承貸分行辦理變更。

若您的就學貸款已全數清償，或已依規定辦理下列延期、緩繳手續，請無須理會以下說明。

- 國內繼續升學（含延畢）、服義務兵役或參加教育實習者，請記得通知承貸分行展延還款日期。請列印『(01)就學貸款償還期限展延申請及異動通知書(兼切結書)』，並檢附申請書所提示之應備文件（例如身分證正反面影本、新學期/新學程之在學證明（或蓋有註冊章的學生證）、應徵召服役證明、教育實習證明文件）掛號郵寄至您的承貸分行，以更新償還期起算日。
- 若您是在職專班學生，且符合低所得（前一年度月平均收入未滿4萬元）、低收入戶或中低收入戶緩繳申請資格，可參照『(02)臺灣銀行就學貸款各項寬緩措施申辦程序』說明，邀同全體保證人填寫『(02-1)就學貸款緩繳本金及還款期間延長申請暨切結書』，並備妥相關證明文件，掛號郵寄至承貸分行，辦理緩繳貸款本金一年，緩繳期間利息由政府全額補貼。（註：非在職專班學生於畢業後享有一年優惠期間，可於優惠期間屆滿前依個人需要提出申請。）
- 若您在還款期間發生經濟困難，但不符合上述低所得或低/中低收入戶資格時，可考慮邀同保證人填寫『(02-2)就學貸款緩繳本金(借款人自付利息)申請暨切結書』，洽承貸分行申請「只繳息不還本」之緩繳貸款本金方案，緩繳期間只繳利息免還本金。每次申請至少1年，最長8年，可分次申請，緩繳期間如有多餘資金，仍可隨時做額外還本。
- 若有休、退學、提早退伍、提早畢業等異動情形，請填寫『(05)就學貸款戶資料異動通知書』，檢附申請書所提示之應備文件，掛號郵寄至承貸分行辦理變更。

◎提醒您：

1. 承貸分行為您的「就讀學校」附近的臺灣銀行，因此可能並非您當初辦理對保手續之分行。有關您的學貸帳務管理與各項申請，請逕洽您的承貸分行查詢。
2. 若您並無上述延期或個人資料變動情形，請記得依照約定於屆期時，按月繳納貸款本息。嗣後如有遭遇任何還款問題，請隨時與您的承貸分行聯繫，以確保自己與保證人的信用紀錄良好，謝謝您的配合。
3. 建議您親至本行開立存款帳戶並申請網路銀行服務，即可進行線上查詢或繳款，及時掌握自己的學貸往來情形。**其他還款方式說明**

祝您健康快樂 鵬程萬里

臺灣銀行 敬啟



客服24小時諮詢專線：0800-025-168

手機請撥(02)2191-0025

保護智慧財產權宣導 小題庫

41. (○) 地圖、圖表、科技工程圖都是圖形著作的一種。
42. (○) KTV 公開上映伴唱帶或影片，應徵得著作財產權人的同意。
43. (○) 不賣、不買、不做盜版品，是尊重智慧財產權的行為。
44. (○) 我抄襲姊姊的作文拿去交作業，這是一種侵犯著作權的錯誤行為。
45. (○) 當我完成一篇文章時，就立即享有著作權，受到著作權法的保護，不必經過任何申請或登記的程序。
46. (○) 學生為了寫報告，如果「少量引用」他人的著作，是符合著作權法中合理使用的規定，只要註明出處，就不會有侵害著作權的問題。
47. (○) 複製他人著作中的幾頁，如果只是單純供自己閱讀，可以主張合理使用，不會侵權。
48. (○) 哥哥買電腦，叫老闆順便灌入盜版軟體，是違反著作權法的行為。
49. (×) 為了節省買書的花費，到圖書館借書拿去校外的影印店整本影印，這種行為沒有違反著作權法。
 【說明：將書籍整本影印，會造成市場替代的效果，已超出合理使用的範圍。】
50. (○) 要檢舉盜版，可以撥打免付費專線向保護智慧財產權警察大隊檢舉，電話是 0800-016597 (您一來，我就去)



軍訓室

【軍訓室焦點訊息】



吳鳳科技大學
WU FENG UNIVERSITY



111學年第2學期

交通安全五守則

標語創意競賽

標語競賽實施方式



交通安全服務電話：
05-2267125轉21652

- 一、辦理時間：112年04月14日(星期五)至05月12日(星期五)止。
- 二、參賽對象：全體學生，以班級為單位，各班最少繳交2件作品為原則。
- 三、創意主題：限20個字(含)以內之單句或雙句之標語。
交通安全標語五守則：(創作標語以如下五守則範圍內皆可)
 - (一)交通安全第一守則：熟悉路權、遵守法規。
 - (二)交通安全第二守則：我看得見您，您看得見我，交通才會安全。
 - (三)交通安全第三守則：謹守安全空間--不作沒有絕對安全把握的交通行為。
 - (四)交通安全第四守則：利他用路觀--不作妨礙他人安全與方便的交通行為。
 - (五)交通安全第五守則：防衛兼顧的安全用路行為--不作事故的製造者，也不成為無辜的事故受害者。
- 四、作品規格：紙張規格大小為A4尺吋(210mmx285mm)紙張，電腦列印、手寫均可，每件作品作者限1人(逾2人不列入評審)。
- 五、本案請導師指派班級學生參加，導師若「指導班級/學生個人參加學務處舉辦之各類活動及競賽」可列入「績優導師遴選評分標準」。



菸害防制宣導

校園全面禁菸
請各位同學勿在校園內吸菸
尊重別人也尊重自己

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



軍訓室/校安中心

菸害防制服務電話：
05-2267125轉21655



極品 極毒

—— 珍愛生命·遠離毒品 ——

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。



軍訓室/校安中心

藥物濫用服務電話：
05-2267125轉21655



校園安全服務電話：
05-2267125轉21654

學生校區活動 安全宣導

軍訓室暨校安中心 關心您



請老師、教職員及同學針對下列事項多加宣（勸）導，如有發現上述行為，請立即出聲制止，以避免發生學生受傷情形。



請勿在走廊奔跑、騎自行車、溜滑板或蛇板、追逐衝撞或打球。



在教室內外、走廊、樓梯、實驗室等切勿與他人嬉鬧或推擠。



培養正確使用物品、愛物惜物的觀念，切勿破壞公物。



校區內辦理團體（社團）活動，請先向學務處課外活動指導組提出申請，通過後才可辦理



身心健康中心



【身心健康中心焦點訊息】

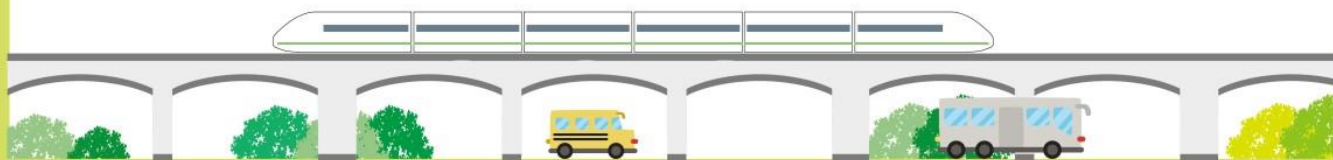
公共運輸戴口罩規定放寬規劃

■ 如清明連假後疫情穩定，擬於**4月17日**調整戴口罩規定如下：

- 醫療照護機構及救護車：**規定**戴口罩
- 特殊情境(有症狀/年長/免疫低下/人潮聚集/**公共運輸**等)：**建議**戴口罩
- 其餘場所：由民衆**自主決定**戴口罩

■ 學校相關運輸工具口罩規定：

- 校車、幼兒園專用車、校園接駁車比照公共運輸，由**規定**戴口罩改為**建議**戴口罩，一併於4月17日實施



2023/04/07



活動日期
112/5/1
-5/31

活動對象：**本校教職員工生**

活動方式

- 一、上網報名+活動LINE群組。
- 二、參加者需使用手機APP或運動裝置記錄每日走路步數，累計7天後以截圖上網登錄每週步數。
- 三、每週一回報登錄上週之步數，共能上傳4週。
- 四、將由主辦單位於活動LINE群組公告每週上傳時間及連結網址。



完成上傳
一週+前測
 送
 運動臂包
 x60名

完成上傳
二週
 送
 香氛洗手慕斯
 +蒸氣眼罩
 x50名

完成上傳
三週
 送
 Tritan輕量運動瓶
 590ml
 環保運動瓶
 x50名

完成上傳
四週+後測
 送
 果蔬淨+蒸氣眼罩
 x45名

再加碼!

完成上傳四週
 前**3**名步數最多者
 加送藍芽體脂計



吳鳳科技大學
 學務處身心健康中心 關心您的健康
 活動主辦單位有認定及隨時修正、暫停或終止本活動之權利，如有變動將另行公告於學務處身心健康中心網頁。



111-2學生心理健康系列活動 「心花綻放」乾燥花手作工作坊

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乾燥花束作品，
釋放累積在心中的情緒與壓力。



活動日期：111年5月10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：王淑軒 老師(尼巴熊 /Shuan。手作乾燥花藝工作室)

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/APx3m>

或洽 身心健康中心 唐睿儀 老師(分機24143)

參與者結束後會有餐盒喔!!
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

112年04月06日

~112年05月05日

募集
地點

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)。

f 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



志工 服務優良獎

募集服務達人



參加對象

限吳鳳科技大學應屆畢業生
且熱心志工服務者

報名表單



畢業典禮專區
QR code



報名方式

即日起至5月19日

將申請資料裝訂成冊後送交課外活動組
(逾時恕不受理)

洽詢

課外活動發展組
陳諺諄 輔導員
05-2267125轉24115



獎勵方式

凡經評定當選者，將頒發獎狀乙紙及仟元禮券
並於畢業典禮公開表揚



吳鳳科技大學



吳鳳科技大學

112學年度第2學期

畢業離情依依留物傳思



驪歌聲動與鳳凰花開時，牽動著畢業季所帶來的惆悵與淚水，學長姊可以將物品留給學弟妹，增添睹物思人與離情依依的畢業氛圍，將這份情誼留在彼此心中。

時間：112年5月8日至 112年5月19日。

地點：文鴻樓A109課外活動發展組辦公室。

活動內容：歡迎畢業生將可再利用且狀況留好二手物品捐贈至誠實商店。



課外活動發展組 ft.誠實商店



吳鳳科技大学

112級畢業典禮

校友會理事長獎

獎項緣由

本校校友會為獎勵逆境中努力不懈之學生，特於畢業典禮中捐贈校友會理事長獎乙份，歡迎應屆畢業生備妥資料來參加遴選。

檢附資料

- ✓ 7學期成績單
- ✓ 服務事蹟（請附佐證）
- ✓ 得獎紀錄（請附佐證）
- ✓ 推薦函3份
- ✓ 自傳



獎品
筆記型電腦

報名截止至112年5月12日(五)
請將申請資料送至課外活動發展組



吳鳳科技大学

112級畢業典禮



校長獎



申請資格

在學期間擔任全校自治性社團負責人（學生會、班聯會、學生議會）期間，辦理社團事務、活動卓有績效，並義務熱心參與辦理各項本校重要活動者。

檢附資料

- ✓ 服務事蹟(請附主辦單位蓋章之佐證文件)
- ✓ 擔任全校自治性社團負責人聘書
- ✓ 自傳(300~500字)
- ✓ 老師推薦函2封

報名截止至112年5月12日(五)

請將申請資料送至課外活動發展組



111學年度第2學期 社團之光遴選辦法

壹、獎勵對象：為鼓勵本校學生，利用課餘時間參加社團活動並擔任社團負責人或熱心參與社團活動，處事認真盡職，深具領導才能，足為各社團之楷模者。

貳、社團之光申請資格：

- 一、110學年度學業成績70分以上，操行成績82分以上者。
- 二、其110學年度擔任本校學生社團負責人（社長、會長、隊長）期間，辦理社團事務、活動卓有績效，並獲社團評鑑前三名以上之榮譽者。
- 三、110學年度熱心參與社團活動，有明顯貢獻或為校爭光者（由指導老師推薦）。

【第一點為必要條件，第二、三點擇一。】

四、請檢附下列資料：

- (一)檢附110學年度成績單。
- (二)服務事蹟(請附主辦單位蓋章之佐證文件)。
- (三)得獎紀錄(請附獎狀或得獎證明)。
- (四)自傳(300~500字，簡述家庭背景、參與社團動機、歷程以及服務經歷)。
- (五)社團指導老師推薦函。
- (六)社員會議紀錄(附推舉提案)

112/5/24(三)17時前

請將申請資料送至

課外活動發展組

在學期間已榮獲過社團之光者，請勿再行遴薦

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



吳鳳科技大學
課外活動發展組



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】



~體育運動組~(五)

一、【111-2 系際盃球類競賽】

- 1.比賽項目：系際盃籃球賽暨高中籃球邀請賽籃球、桌球、排球、慢速壘球。
- 2.報名日期：即日起至 112 年 4 月 21 日(五)下午 17 時止。
- 3.報名地點：旭光中心一樓體育運動組(U103)。
- 4.比賽日期：112 年年 5 月 1 日至 26 日(星期一至五)。
- 5.排球比賽：男生組、女生組。(112 年 5 月 8 日至 5 月 12 日)
 籃球比賽：男生組、女生組。(112 年 5 月 1 至 5 月 5 日)
 桌球比賽：男女混合組隊。(112 年 5 月 15 日至 19 日)
 慢速壘球比賽：男生組。(112 年 5 月 22 至 26 日)
- 6.參加對象：吳鳳科技大學各系在校生，以及各受邀參賽高中學校之在校生。
 (需 111 學年度第 2 學期註冊完成之證明)
- 7.«競賽規程»«各球類比賽技術手冊»«報名表»如附件，可至學校首頁«校園活動»或學務處體育運動組網頁查閱下載。
- 8.參與比賽同學如遇上課，煩請導師協助申請公假。
- 9.【比賽賽程】請隨時至體育運動組網頁查閱或逕至體育運動組查詢。

※煩請轉知系學會會長或系學會指導老師，請同學務必於規定時間報名。

二、【2023年第一屆旭光盃羽球錦標賽】

- 1.比賽項目：2023 年第一屆旭光盃羽球錦標賽。
 - 2.報名日期：即日起至 112 年 5 月 10 日(三)下午 17 時止。
 - 3.報名地點：旭光中心一樓體育運動組(U103)。
 - 4.比賽日期：112 年年 5 月 19 日至 20 日(星期五至六)。
 - 5.參加對象：吳鳳科技大學教職員工生及外校學生。
(需 111 學年度第 2 學期註冊完成之證明)
 - 6.「競賽規程」「各球類比賽技術手冊」「報名表」如附件，可至學校首頁「校園活動」或學務處體育運動組網頁查閱下載。
 - 7.參與比賽同學如遇上課，煩請導師協助申請公假。
 - 8.【比賽賽程】請隨時至體育運動組網頁查閱或逕至體育運動組查詢。
- ※煩請轉知系學會會長或系學會指導老師，請同學務必於規定時間報名。**

三、【校外活動相關訊息】

※相關活動訊息請至體育運動組網頁查閱！

【運動健康園地】

《這三種健身方式，舒緩壓力最有效！》

近年來，由於社會的高速發展，一些關於心理疾病也尾隨而來如抑鬱症等等，研究表明 70% 的心理疾病都是來自於壓力，所以推薦幾種運動舒壓法！

慢跑

慢跑是一項容易操作又簡單的戶外減壓活動，他不需要太高的門檻，也不需要太多的設備，你只需要穿著運動服和運動鞋，很容易執行，且效果一流。

慢跑可以發揮全身運動的良好壓力效果，慢跑 10 分鐘以上，可以促進全身血液流通堆積在大腦的血液，也獲得循環流通，有助於舒緩大腦壓力。



健走

健走的主要要領就是走路的速度，有的越快，心臟的跳動速度就越快，身體燃燒的熱量也就越多，不光在走路的時候加快速度，還要在走路的時候加大雙手的擺動，這個是最有效的全身排毒運動。



游泳

游泳是一種全身性的良好運動，由於在水池中不需要負重，水中的浮力能支撐以及舒緩身體，水中的壓力可以鍛鍊身體肌肉強度，並且通過水壓增加身體的柔韌性，對於壓力引起的脊椎彎曲症狀也會有更好的調試。

同時，在游泳的時候，胸部和腹部受到水的壓力，能使呼吸加深，將有助於增加肺活量，對於疏解壓力引發的呼吸急促症狀有更好的舒緩療效。



對於舒緩壓力最有效的方法莫過於運動，若非萬不得已，千萬不可藉助藥物來進行舒緩壓力。

資料來源：早安健康