

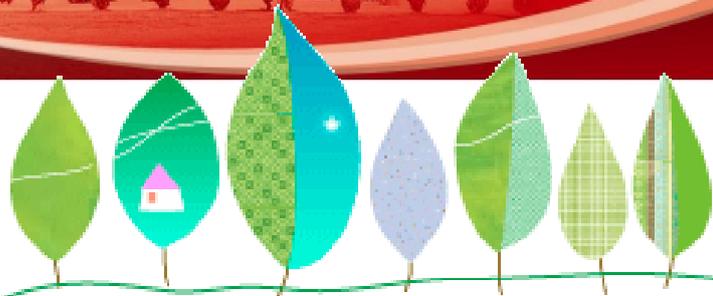


# 學務通報

學生事務處發行 112年6月5日出版 第8期



## 宣導事項



### 學務長室

性別平等教育宣導

### 生活輔導組

【吳鳳科技大學111-2宿舍離宿日間部辦理】公告、【就學貸款訊息】公告、【111學年度第2學期學生操行加減分及獎懲作業】公告、【111學年度宿舍文化活動】活動公告、智慧財產權小題庫宣導71-80

### 軍訓室

【人生安全】公告宣導、【菸害防制】公告宣導、【防制藥物濫用】公告宣導、【車禍和解】公告宣導

### 身心健康中心

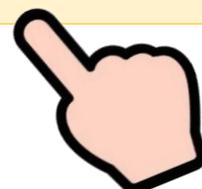
【吳鳳友善環境生理用品應援】公告宣導、【快篩試劑領用說明】公告宣導、【腸病毒6大預防要點】公告宣導

### 課外活動發展組

【112級畢業典禮流程】公告、【112畢業典禮上台受獎學生名單】公告、【112級畢業班碩(學)士服換裝暨休息教室分配一覽表】、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

【2023吳鳳科技大學雲嘉校際球類競賽】成績揭曉公告、【系際盃球類競賽活動集錦】、【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 學年第 2 學期學生宿舍退宿作業補充說明

- 一、本學期辦理退宿最後時間為 6 月 27 日(星期二)為止。
- 二、原公告退宿作業時間係因應畢業生及端午連假因素，為利學生退宿作業，擴大全天候辦理(0900-1600 時)。
- 三、如無法依時間辦理退宿者，請於其他平日上班時間預約辦理。
- 四、如有其他因素者，請至生活輔導組告知。



學務處生活輔導組



## 吳鳳科技大學 111-2 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
6/10(六)中午 11 點至下午 13 點 30 分 (適用對象：畢業生)	男宿、女宿一樓大廳	請提前預約登記	■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。
6 月 17 日(六)-6 月 18 日(日) 上午 9 點至下午 17 點 <b>(開放家長車輛進入宿舍前方上行李)</b>	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。
6 月 19 日(一)至 6 月 21 日(三) 早上 9 點至下午 17 點 中午 12 點至 13 點半休息 <b>(本段期間不開放家長車輛進入宿舍)</b>		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。 ◆以上開放樓層倉庫寄放物品為一般物品，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。



學務處生活輔導組關心您



# 吳鳳科技大學 111-2 宿舍離宿注意事項公告

一、辦理時間如以下：

辦理時間	辦理地點	聯絡方式	繳交資料
6/10(六)中午 11 點至下午 13 點 30 分 (適用對象：畢業生)	男宿、女宿一樓大廳	請提前預約登記	<ul style="list-style-type: none"> <li>■房卡、退宿單(不提前發)</li> <li>■最後一位離宿者須將寢室內(非個人區域)打掃乾淨。</li> </ul>
6 月 25 日(日)早上 9 點至下午 17 點 中午 12 點至 13 點半休息 (本段期間不開放車輛進入宿舍)	男宿、女宿一樓大廳	請於群組上留言，將會安排人員前往檢查	<ul style="list-style-type: none"> <li>■房卡、退宿單(不提前發)</li> <li>■最後一位離宿者須將寢室內(非個人區域)打掃乾淨。</li> </ul>

◆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。  
 ◆以上開放樓層倉庫寄放物品為一般物品，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，請自行至男女宿一樓櫃台領取寄放物品單(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。



學務處生活輔導組

## 6月17日(六)至6月18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。

## 【就學貸款訊息】教育部疫後就學貸款補助辦法

教育部推動「疫後就學貸款補助方案」，協助經濟負擔重的就學貸款畢業生或在學生，還1年本息，減輕貸款人就學貸款還款負擔，爰訂定「教育部疫後就學貸款補助辦法」。  
如有相關問題，請自行撥打 客服諮詢專線諮詢(6/1起)。

### ※補助對象及額度

補助對象	補助身分	補助額度
<b>非在學貸款人</b>	未具111學年度第2學期在學身分，且具下列資格之一者： 1. 低收入戶或中低收入戶 2. 於111年度平均每月所得未逾新臺幣四萬元 財政部財政資訊中心111年度各類所得資料清單之所得總額除以12個月計算 3. 有12歲以下子女 4. 本人或其配偶已懷孕	補助一年本息
<b>在學貸款人</b>	111學年度第2學期在學學生 112學年度第1學期新入學之高一及大一學生 且各該學期具下列資格之一者： 1. 獲3大專學雜費減免(低收入、中低收入、特殊境遇、身心障礙、原住居) 2. 獲大專獎勵學計畫助學金 3. 有12歲以下子女 4. 本人或其配偶已懷孕	抵免一學期本金

※原則政府主動審查補助資格，符合資格者由承貸銀行直接通知。=>免申請

※以下條件需自行上傳申請至教育部疫後就貸補助方案線上系統(6/1起)

### 特別提醒!!!!

● 以當下的條件審查補助資格

112年6月20日時  
具下列身分

**在學中的貸款人，且為：  
本人或其配偶已懷孕**

**非在學貸款人，且為：  
1. 低收入戶或中低收入戶  
2. 本人或其配偶已懷孕**

6月1日起至7月31日止  
檢附證明文件  
依政府公告管道提出申請

- ◆ 國民健康署編印之孕婦健康手冊
- ◆ 若懷孕初期產檢診所尚未發給孕婦健康手冊，則可檢附診斷證明書，診斷證明書應載懷孕週數及預產日期
- ◆ 持經申請戶籍所在地直轄市、縣(市)主管機關審核認定之低收入戶、中低收入戶證明。

符合資格者  
7月/8月起

連續扣抵12個月本息  
或  
最近一學期本金

# 111學年度第2學期(日間部)學生操行加減分及獎懲作業



- 請各班導師替辛苦為班上服務的幹部及同學給予獎勵，請您至校務行政系統上做線上獎懲作業。
- 惠請協助辦理「學生操行成績期末加減分」作業。依規定系所主任、導師及系輔導教官可依學生表現予以操行成績加減分。
- 為利於結算各班操行成績作業，請您注意系統開放日期，逾期將無法作業。

項目	開放日期	作業步驟
學生加減分	即日起	sais校務行政系統 / 21學務處管理/學生操行管理系統/2149師長線上加減分
學生獎懲	6月27日 (星期二)	sais校務行政系統 / 21學務處管理/學生獎懲申請作業/2160線上申請學生獎懲

⚙ 如有任何疑問，請與生輔組 世絃 聯絡，分機24123。

學務處生輔組 112/5/11



# 111學年宿舍文化活動



活動日期：112年6月6日

活動時間：1100-1400時

活動地點：我家宿舍地下1樓-  
我家客廳

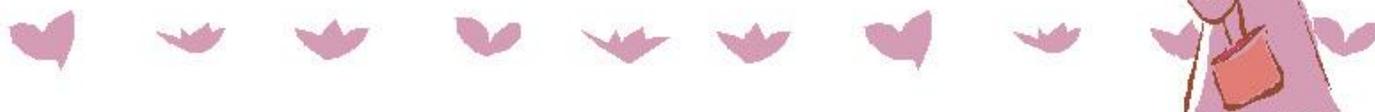
活動備有美味肉粽、飲品，數量有  
限，領完即截止。

歡迎同學提早到場登記



# 保護智慧財產權宣導 11 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】



WU FENG

### 參加大型活動 安全注意事項



#### 勿攜帶違規物品

不要攜帶任何易燃易爆、有毒物品、刀具及金屬器械等，除避免發生危險外，也可免除誤會情事發生，貴重物品儘量少帶或不帶，謹防遺失。

#### 穿著適合衣物

身體狀況和天氣預報，穿著適宜衣物。尤其提醒女同學，儘量勿著裙裝和高跟鞋入場，預防發生緊急事件，褲裝與運動的鞋子能提供更多保護。

#### safety attention

#### 活動場所逃生位置圖

提醒同學熟習相關消防（逃生）器材如滅火器、緩降機等之使用方式，方能確保室內活動時之安全。

#### 活動安全意識

活動時應提高安全意識，遠離危險源，例如探照燈（架）、鋼瓶、大型音箱喇叭或鋼架舞台等。

#### 夜間勿獨身前往

如為夜間活動，儘量勿獨身前往，以保護自身安全；若欲參加時，建議於活動當地尋找住宿地方。

校園安全服務電話：

☎ 05-2267125轉21654

學校24小時緊急聯繫電話：

05-2260135



珍／愛／生／命／遠／離／香／菸

拒菸開口說

# 珍惜生命 請勿吸菸

WUFENG UNIVERSITY

我不抽菸

關愛健康 | 讓我們活得更健康  
GUANAIJIAN K RANGWOEMNHUODGENGJIAN K



軍訓室/校安中心



菸害防制服務電話：  
05-2267125轉21655

# 珍愛生命 拒絕毒品

選擇毒品，就是選擇死亡！



持有第四級毒品純質淨重20公克以上者，處一年以下有期徒刑，得併科新台幣10萬元以下罰金；而無正當理由持有或施用第三級或第四級毒品者，處新台幣1萬以上5萬以下罰鍰，並限期令其接受4小時以上8小時以下的毒品危害講習。



藥物濫用服務電話：  
05-2267125轉21655

吳鳳科技大學  
WU FENG UNIVERSITY

不是已經和解了

# 車禍

## 私下和解

## 怎麼還被獅子大開口？

車禍另一方會對你提出  
訴，麻煩你到法院去一趟。



校安中心交通安全宣導資訊



交通安全服務電話  
05-2267125轉21652

### 警方可提供之資料



當事人  
登記聯單



現場圖



現場照片



初步分析  
研判表

警方處理完畢後  
當場開立

完成報案 7 天後  
向承辦員警申請

完成報案 30 天後  
由當事人或利害關係人  
向分局、交通(大)隊申請

登記聯單就是受理報案的證明，上面記載雙方資料與受理單位資料等聯絡方式，更有常見問題的解決方式，實在是發生車禍的必備良伴。

警方現場蒐證之現場圖與照片，可作為訴訟之證據，有效保障權益。

警方初判結果僅供參考，不作為保險理賠跟法院告訴之依據。



#### 不要口頭和解

口頭允諾舉證不易，最好白紙黑字



#### 和解書內容應詳實明確

詳細人事時地物、事發經過、和解條件、刑民事告訴是否放棄...等。



#### 宜請調解委員會公證

經法院核定的調解書，跟法院判決有同等效力



#### 警方不介入民事

但可提供「照片、現場圖及初判表」作為調解參考，申請須知詳如下頁



原來如此!



校安中心關心您  
ADM.WFU.EDU.TW/MO

吳鳳科技大學交通安全網





# 身心健康中心



## 【身心健康中心焦點訊息】

### 吳鳳友善環境 生理用品應援



- 1 大門 Main Entrance
- 2 招生中心 Enrollment Center
- 3 文鴻樓 Wen Hong Building(WH)
- 4 生有樓 Shen You Building(SY)
- 5 花明樓 Hua Ming Building(HM)
- 6 航太車輛館 APOLLO SPACE CENTER
- 7 國棟樓 Guo Dong Building(GD)
- 8 旭光中心 Shiu Kuang Convention and Athletic Complex(SK)
- 9 我家宿舍 Wo Jia Residence Hall(WJ)
- 10 消防停車場 Fire Engine Parking Lot
- 11 映紅停車場 Ying Hong Parking Lot
- 12 後籃球場 Back Basketball Court
- 13 桃花停車場 Tao Hua Parking Lot
- 14 前籃球場 Front Basketball Court
- 15 排球場 Volleyball Court
- 16 棒、壘球場 Baseball and softball Field
- 17 運動場 Track and Field
- 18 資源回收處 Physical Plant and Recycling Area
- 司機室 Transportation Office
- 19 汽車停車場 Parking Lot



校內生理用品 衛生棉自動販賣機地點	
大樓及地點	樓層
① 文鴻樓-提款機側女廁前	1F
② 文鴻樓-行流系側女廁前	3F
③ 文鴻樓-美食街-男女廁前	B1
④ 生有樓-中間電梯旁-女廁前	1F
⑤ 花明樓-TA 女廁前	6F
⑥ 花明樓-TA 女廁前	8F
⑦ 旭光中心-U109 後-女廁前	1F
衛生棉(緊急或臨時)索取地點	
大樓及地點	樓層
⑧ 文鴻樓-身心健康中心 A109	1F
⑨ 女生宿舍-一樓櫃檯(領取者請填寫領用登記,如情況緊急,請事後補登記)	1F

吳鳳科技大學 關心大家的健康



吳鳳<sup>科技</sup>大學

## 開放快篩試劑免費領用

由於國內近期疫情有升溫現象，為保護大家健康及有效利用防疫物資，若教職員工生有快篩試劑需求，皆可至身心健康中心（衛保）申請領用，不限次數不限數量，有需求都可申領。

學務處身心健康中心敬啟

# 腸病毒 6 大預防要點

常見症狀：發燒，喉嚨痛，口腔、手掌、腳掌出現水泡



1 肥皂勤洗手，  
擦乾後再走



2 接觸嬰幼兒前，  
記得要洗手



3 均衡飲食，  
增強免疫力



4 維護好環境，  
回家要更衣



5 玩具勤消毒，  
不放口中咬



6 生病不上學，  
請假多休息





# 課外活動發展組



## 【課外組焦點訊息】



### 吳鳳科技大學 112 級畢業典禮流程

112 年 6 月 10 日(星期六)



項次	時間	內容	地點	備註
1	09:00~09:20	畢業生開始換裝	各教室	請各班導師協助以團體方式引導學生至會場。
2	09:20~09:45	二部畢業生就座	旭光堂 綜合球場	師長、在校生及親友同時入座 播放回顧影片
3	09:45~09:50	播放校歌		
4	09:50~10:00	開幕表演		
5	10:00	畢業典禮開始		
6	10:00~10:05	主席致詞		恭請 校長致詞
7	10:05~10:10	董事長致詞		恭請 董事長致詞
8	10:10~10:20	貴賓致詞		
9	10:20~10:25	在校生致歡送詞		課外組推派日間部學生一名以 中文致詞 5 分鐘
10	10:25~10:40	畢業生致感謝詞		二部共推派進修推廣部一位及 外籍生二位代表致詞，每人致詞 5 分鐘
11	10:40~10:50	中場表演		
12	10:50~10:55	頒發校長獎(3人)		請校長頒獎
13	10:55~11:00	頒發全勤獎(24人)		二部及研究所推派一名四年全 勤學生上台領獎
14	11:00~11:05	頒發學業成績優良獎(55人)		各系之二部及研究所各班學業 成績最高者上台。
15	11:05~11:10	頒發服務優良獎(55人)		各系之二部及研究所各班一名 代表上台。
16	11:10~11:15	頒發勤學優良獎(55人)		各系之二部及研究所各班一名 代表上台。
17	11:15~11:20	頒發校友會理事長獎(1人)		請校友會理事長頒獎
18	11:20~11:25	頒發服務達人獎(10人)		
19	11:25~11:30	頒發終身學習獎(13人)		
20	11:30~11:35	頒發全國大專優秀青年獎 (4人)		
21	11:35~11:40	頒發勵學獎(2人)		
22	11:40~11:45	頒發學位證書暨撥穗(18人)		各系及各研究所一名代表上台 接受校長頒證與撥穗
23	11:45~11:50	唱畢業歌		
24	11:50~11:55	撥穗		導師為畢業生撥穗，或是畢業生 互相撥穗
25	11:55	禮成		

## 吳鳳科技大學 112 級 應屆畢業生 校長獎名單

序號	系別	學制	班級	姓名	備註
1	消防系	四技	消防四 A	許賞濱	
2	休閒遊憩與運動管理系	二技	進技休閒二 A	洪芳如	
3	電機工程系	四技	電機四 B	陳宥輔	

## 吳鳳科技大學 112 級 應屆畢業生 全勤獎獎名單

序號	系別	學制	班級	姓名	備註
1	餐旅管理系餐旅管理與餐飲安全碩士班	研究所	餐管研二 A	余文華	
2	餐旅管理系餐旅管理與餐飲安全碩士班	研究所	餐管研二 A	林玉茹	
3	電機工程系光機電暨材料碩士班	研究所	電機研二 A	林靖鈞	
4	電機工程系光機電暨材料碩士班	研究所	電機研二 A	許嘉祐	
5	應用數位媒體系	研究所	應媒研專二 A	黃雅芳	
6	應用數位媒體系	研究所	應媒研專二 A	蔡佳靜	
7	應用數位媒體系	研究所	應媒研專二 A	周伶俐	
8	應用數位媒體系	研究所	應媒研專二 A	陳柏少	
9	應用數位媒體系	研究所	應媒研專二 A	游雅潔	
10	應用數位媒體系	研究所	應媒研專二 A	廖芳儀	
11	應用數位媒體系	研究所	應媒研專二 A	蕭盈棋	
12	應用數位媒體系	研究所	應媒研專二 A	董柏璋	
13	應用數位媒體系	研究所	應媒研專二 A	徐子晞	
14	應用數位媒體系	研究所	應媒研專二 A	許富雅	
15	應用數位媒體系	研究所	應媒研專二 A	林嘉威	
16	機械工程系	四技	機械四 B	許瑞銓	
17	電機工程系	四技	電機四 B	劉沅錚	
18	電機工程系	四技	電機四 B	賴長志	
19	安全科技與管理系	四技	安管四 A	張詠勝	
20	餐旅管理系	四技	餐管四 C	劉姿吟	
21	餐旅管理系	四技	餐管四 C	吳旻宣	
22	餐旅管理系	四技	餐管四 C	徐依麗	
23	應用數位媒體系	四技	應媒四 A	蘇倩儀	
24	觀光休閒管理系	四技	觀管四 B	吳姿醇	

## 吳鳳科技大學 112 級 應屆畢業生 學業成績優良獎名單

序號	系別	學制	班級	姓名	備註
1	電機工程系光機電暨材料碩士班	研究所	電機研二 A	許嘉祐	*成績最高
2	餐旅管理系餐旅管理與餐飲安全碩士班	研究所	餐管研二 A	林靜惠	
3	消防系	研究所	消研專二 A	馮寶鎮	

4	應用數位媒體系	研究所	應媒研專二 A	蕭盈棋	
5	機械工程系	四技	機械四 A	吳柏勳	
6	機械工程系	四技	機械四 B	許瑞銓	
7	電機工程系	四技	電機四 A	呂昀宸	
8	電機工程系	四技	電機四 B	張鈺妤	
9	行銷與流通管理系	四技	行流四 A	許願	*成績最高
10	消防系	四技	消防四 A	王穎庭	
11	消防系	四技	消防四 B	陳柏安	
12	消防系	四技	消防四 C	邱信愷	*不會出席
13	幼兒保育系	四技	幼保四 A	王竹君	
14	安全科技與管理系	四技	安管四 A	張詠勝	
15	休閒遊憩與運動管理系	四技	休閒四 A	劉家豪	
16	應用日語系	四技	應日四 A	卓湘濤	*不會出席
17	餐旅管理系	四技	餐管四 A	林育君	
18	餐旅管理系	四技	餐管四 B	傅信政	
19	餐旅管理系	四技	餐管四 C	劉姿吟	
20	應用數位媒體系	四技	應媒四 A	吳杼臻	
21	應用數位媒體系	四技	應媒四 B	馮晨欣	
22	觀光休閒管理系	四技	觀管四 A	呂宜娟	
23	觀光休閒管理系	四技	觀管四 B	吳佩汝	
24	美容美髮造型設計系	四技	造型四 A	葉欣樺	
25	美容美髮造型設計系	四技	造型四 A	劉傳鳳	
26	美容美髮造型設計系	四技	造型四 A	林美雲	
27	長期照護與管理系	四技	長照四 A	鄧景駿	
28	車輛科技與經營管理系	四技	車輛四 A	陳文鎰	
29	機械工程系	四技	雙軌機械四 A	賴冠霖	
30	電機工程系	四技	雙軌電機四 A	洪岑羽	
31	應用數位媒體系	四技	雙軌應媒四 A	廖嘉偉	
32	電機工程系	四技	南專電機四 A	張國林	
33	餐旅管理系	四技	南專餐管四 A	阮氏紅	
34	電機工程系	四技	僑專電機四 A	凌玉蘭	
35	電機工程系	四技	僑專電機四 B	梁宇源	
36	機械工程系	四技	夜機械四 A	盧凱維	
37	電機工程系	四技	夜電機四 A	蔡柏彥	
38	行銷與流通管理系	四技	夜行流四 A	楊正偉	
39	消防系	四技	夜消防四 A	洪辰駿	
40	休閒遊憩與運動管理系	四技	夜休閒四 A	陳雨承	
41	餐旅管理系	四技	夜餐管四 A	王清駐	
42	觀光休閒管理系	四技	夜觀管四 A	盧彥瑋	
43	電機工程科	二專	進專電機二 A	許正漢	
44	電機工程科	二專	進專電機二 B	陳韋中	
45	幼兒保育科	二專	進專幼保二 A	張榮純	

46	休閒遊憩與運動管理科	二專	進專休閒二A	莊漢中	
47	機械工程系	二技	進技機械二A	李亞芬	
48	電機工程系	二技	進技電機二A	張睦祥	
49	幼兒保育系	二技	進技幼保二A	陳慧賢	
50	幼兒保育系	二技	進技幼保二B	蕭瑞娥	
51	餐旅管理系	二技	進技餐管二A	劉靜枝	*成績最高
52	應用數位媒體系	二技	進技應媒二A	王文杰	
53	美容美髮造型設計系	二技	進技造型二A	康瓊真	
54	消防系	二技	進技消防二A	杜柏正	
55	休閒遊憩與運動管理系	二技	進技休閒二A	洪芳如	
56	休閒遊憩與運動管理系	二技	進技休閒二B	鄒慧玉	
57	長期照護與管理系	二技	進技長照二A	陳耀讚	

吳鳳科技大學 112 級 應屆畢業生 服務優良獎名單

序號	系別	學制	班級	姓名	備註
1	電機工程系光機電暨材料研究所	研究所	光研二A	陳冠宇	
2	消防研究所	研究所	消研專二A	顏志榮	
3	應用數位媒體研究所	研究所	應媒研專二A	許富雅	
4	餐旅管理研究所	研究所	餐管研二A	韓國祥	
5	機械工程系	四技	機械四A	鄭智聰	
6	機械工程系	四技	機械四B	劉洹廷	
7	機械工程系	四技	雙軌機械四A	林家誠	
8	電機工程系	四技	電機四A	廖育庭	
9	電機工程系	四技	電機四B	魏朝祥	
10	電機工程系	四技	雙軌電機四A	蔡貿騏	
11	電機工程系	四技	南專電機四A	/	*無推薦
12	電機工程系	四技	僑專電機四A		
13	電機工程系	四技	僑專電機四B	李玉英	
14	安全科技與管理系	四技	安管四A	張詠勝	
15	車輛科技與經營管理系	四技	車輛四A	王俊智	
16	消防系	四技	消防四A	何俊賢	
17	消防系	四技	消防四B	陳信憲	
18	消防系	四技	消防四C	莊善愷	
19	行銷流通與管理系	四技	行流四A	曾雅萱	
20	應用數位媒體系	四技	應媒四A	呂依亭	
21	應用數位媒體系	四技	應媒四B	王振宇	
22	應用數位媒體系	四技	雙軌應媒四A	葉育慈	
23	長期照護與管理系	四技	長照四A	林玉玫	
24	應用日語系	四技	應日四A	袁君銘	
25	休閒遊憩與運動管理系	四技	休閒四A	徐雅晴	
26	餐旅管理系	四技	餐管四A	林育君	
27	餐旅管理系	四技	餐管四B	陳怡萱	

28	餐旅管理系	四技	餐管四 C	施宇凌	
29	餐旅管理系	四技	南專餐管四 A	阮氏秋香	
30	觀光休閒管理系	四技	觀管四 A	張芷瑜	
31	觀光休閒管理系	四技	觀管四 B	蔣承洧	
32	美容美髮造型設計系	四技	造型四 A	陳筱文	
33	幼兒保育系	四技	幼保四 A	邱琦恩	
34	機械工程系	四技	夜機械四 A	吳慶臨	
35	電機工程系	四技	夜電機四 A	蕭書弦	
36	消防系	四技	夜消防四 A	孫慧	
37	行銷流通與管理系	四技	夜行流四 A	林芯萱	
38	休閒遊憩與運動管理系	四技	夜休閒四 A	洪崇嘉	
39	餐旅管理系	四技	夜餐管四 A	曾健豪	
40	觀光休閒管理系	四技	夜觀管四 A	黃筱淳	
41	機械工程系	二技	進技機械二 A	馬雋威	
42	電機工程系	二技	進技電機二 A	秦德典	
43	應用數位媒體系	二技	進技應媒二 A	邱麟琇	
44	長期照護與管理系	二技	進技長照二 A	葉嘉宏	
45	消防系	二技	進技消防二 A	蔡惠筠	
46	幼兒保育系	二技	進技幼保二 A	林亭潔	
47	幼兒保育系	二技	進技幼保二 B	郭珮琦	
48	休閒遊憩與運動管理系	二技	進技休閒二 A	李佳臻	
49	休閒遊憩與運動管理系	二技	進技休閒二 A	林佳穆	
50	餐旅管理系	二技	進技餐管二 A	李雅芳	
51	美容美髮造型設計系	二技	進技造型二 A	林嘉慧	
52	電機工程科	二專	進專電機二 A	許正漢	
53	電機工程科	二專	進專電機二 B	林煒智	
54	幼兒保育科	二專	進專幼保二 A	吳宜錚	
55	休閒遊憩與運動管理科	二專	進專休閒二 A	鄭如捷	

吳鳳科技大學 112 級 應屆畢業生 勤學優良獎名單

序號	系別	學制	班級	姓名	備註
1	電機工程系光機電暨材料研究所	研究所	光研二 A	林靖鈞	
2	消防研究所	研究所	消研專二 A	林榮緯	
3	應用數位媒體研究所	研究所	應媒研專二 A	黃雅芳	
4	餐旅管理研究所	研究所	餐管研二 A	顏佩怡	
5	機械工程系	四技	機械四 A	蘇家韋	
6	機械工程系	四技	機械四 B	許瑞銓	
7	機械工程系	四技	雙軌機械四 A	侯金良	
8	電機工程系	四技	電機四 A	李瑞祥	
9	電機工程系	四技	電機四 B	劉沅錚	
10	電機工程系	四技	雙軌電機四 A	方俊仁	
11	電機工程系	四技	南專電機四 A		*無推薦

12	電機工程系	四技	僑專電機四 A	何玉娟
13	電機工程系	四技	僑專電機四 B	趙勇富
14	安全科技與管理系	四技	安管四 A	吳曜廷
15	車輛科技與經營管理系	四技	車輛四 A	陳啟邦
16	消防系	四技	消防四 A	鄒昀軒
17	消防系	四技	消防四 B	黃宗騰
18	消防系	四技	消防四 C	邱信愷
19	行銷流通與管理系	四技	行流四 A	林芸岑
20	應用數位媒體系	四技	應媒四 A	古龍璋
21	應用數位媒體系	四技	應媒四 B	呂品佑
22	應用數位媒體系	四技	雙軌應媒四 A	王詩婷
23	長期照護與管理系	四技	長照四 A	黃詩涵
24	應用日語系	四技	應日四 A	陳孜侑
25	休閒遊憩與運動管理系	四技	休閒四 A	林祐晟
26	餐旅管理系	四技	餐管四 A	何菁雅
27	餐旅管理系	四技	餐管四 B	陳鐸勻
28	餐旅管理系	四技	餐管四 C	蘇郁欣
29	餐旅管理系	四技	南專餐管四 A	黃文捷
30	觀光休閒管理系	四技	觀管四 A	高芸綾
31	觀光休閒管理系	四技	觀管四 B	蔡宜庭
32	美容美髮造型設計系	四技	造型四 A	賴紫綾
33	幼兒保育系	四技	幼保四 A	楊玉盈
34	機械工程系	四技	夜機械四 A	李紹瑋
35	電機工程系	四技	夜電機四 A	林哲丞
36	消防系	四技	夜消防四 A	許柏薪
37	行銷流通與管理系	四技	夜行流四 A	江協峰
38	休閒遊憩與運動管理系	四技	夜休閒四 A	郭宜婷
39	餐旅管理系	四技	夜餐管四 A	李家和
40	觀光休閒管理系	四技	夜觀管四 A	陳怡秀
41	機械工程系	二技	進技機械二 A	李亞芬
42	電機工程系	二技	進技電機二 A	謝博宇
43	應用數位媒體系	二技	進技應媒二 A	王文杰
44	消防系	二技	進技消防二 A	杜柏正
45	幼兒保育系	二技	進技幼保二 A	汪惠恩
46	幼兒保育系	二技	進技幼保二 B	王凱慧
47	休閒遊憩與運動管理系	二技	進技休閒二 A	卓紘亘
48	休閒遊憩與運動管理系	二技	進技休閒二 B	許家維
49	餐旅管理系	二技	進技餐管二 A	王淑華
50	美容美髮造型設計系	二技	進技造型二 A	蔡味增
51	長期照護與管理系	二技	進技長照二 A	陳志斌
52	電機工程科	二專	進專電機二 A	康國全
53	電機工程科	二專	進專電機二 B	李豐興

54	幼兒保育科	二專	進專幼保二 A	周鏡瑩	
55	休閒遊憩與運動管理科	二專	進專休閒二 A	方秀蘭	

## 吳鳳科技大學 112 級 應屆畢業生 校友會理事長獎名單

序號	系別	學制	班級	姓名	備註
1	行銷與流通管理系	四技	行流四 A	許願	

## 吳鳳科技大學 112 級 應屆畢業生 服務達人獎名單

序號	系別	學制	班級	姓名	備註
1	消防系	四技	消防四 A	許賞洳	
2	幼兒保育系	二技	進技幼保二 B	賴欣宜	
3	電機工程系	四技	電機四 B	陳宥輔	
4	進二技幼兒保育系	二技	進技幼保二 B	劉麗詩	
5	進二技幼兒保育系	二技	進技幼保二 B	李雅惠	
6	安全科技與管理系	四技	安管四 A	張詠勝	
7	行銷與流通管理系	四技	行流四 A	許願	
8	幼兒保育系	四技	幼保四 A	林婉庭	
9	進二技美容美髮造型設計系	二技	進技造型二 A	林嘉慧	
10	休閒遊憩與運動管理系	四技	休閒四 A	賴珮縈	

## 吳鳳科技大學 112 級 應屆畢業生 終身學習獎名單

序號	系別	學制	班級	姓名	備註
1	餐旅管理系餐旅管理與餐飲安全碩士班	研究所	餐管研二 A	陳河正	
2	應用數位媒體系	研究所	應媒研專二 A	陳柏少	
3	應用數位媒體系	研究所	應媒研專二 A	王子豪	
4	觀光休閒管理系	四技	觀管四 A	林淑完	
5	機械工程系	二技	進技機械二 A	羅雲龍	
6	幼兒保育系	二技	進技幼保二 B	楊惠清	
7	幼兒保育系	二技	進技幼保二 B	劉詩鳳	
8	餐旅管理系	二技	進技餐管二 A	劉靜枝	
9	餐旅管理系	二技	進技餐管二 A	李綉紡	
10	美容美髮造型設計系	二技	進技造型二 A	蔡味增	
11	消防系	二技	進技消防二 A	廖淑霞	*放棄領獎
12	休閒遊憩與運動管理系	二技	進技休閒二 A	羅清洲	
13	休閒遊憩與運動管理系	二技	進技休閒二 A	黃淑娥	
14	長期照護與管理系	二技	進技長照二 A	陳耀讚	

## 吳鳳科技大學 112 級 應屆畢業生 全國大專優秀青年獎名單

序號	系別	學制	班級	姓名	備註
1	安全科技與管理系	四技	安管四 A	張詠勝	
2	餐旅管理系	四技	餐管二 A	梁柏宏	

3	餐旅管理系	四技	餐管二 A	余家誼	
4	餐旅管理系	四技	餐管四 A	王順榆	

### 吳鳳科技大學 112 級 應屆畢業生 勵學獎名單

序號	系別	學制	班級	姓名	備註
1	應用數位媒體系	四技	應媒四 A	吳杼臻	
2	休閒遊憩與運動管理系	二技	進技休閒二 A	許家維	

### 吳鳳科技大學 112 級 應屆畢業生 頒發學位證書暨撥穗名單

序號	系別	學制	班級	姓名	備註
1	電機工程系光機電暨材料研究所	研究所	光研二 A	許嘉祐	
2	消防研究所	研究所	消研專二 A	馮寶鎮	
3	應用數位媒體所	研究所	應媒研專二 A	劉曬貞	
4	餐旅管理研究所	研究所	餐管研二 A	蔡浩洋	
5	機械工程系	四技	機械四 B	許瑞銓	
6	電機工程系	四技	電機四 A	呂昀宸	
7	安全科技與管理系	四技	安管四 A	吳曜廷	
8	車輛科技與經營管理系	四技	車輛四 A	陳文鎰	
9	消防系	四技	消防四 A	利祐廷	
10	行銷與流通管理系	四技	行流四 A	吳書慧	
11	應用數位媒體系	四技	應媒四 A	呂依亭	
12	長期照護與管理系	四技	長照四 A	李婉甄	
13	應用日語系	四技	應日四 A	蕭天竣	
14	休閒遊憩與運動管理系	四技	休閒四 A	徐雅晴	
15	餐旅管理系	四技	餐管四 C	蘇郁欣	
16	觀光休閒管理系	四技	觀管四 B	詹翔喻	
17	美容美髮造型設計系	四技	造型四 A	林美雲	
18	幼兒保育系	四技	幼保四 A	李雅惠	

112級畢業班碩(學)士服換裝暨休息教室分配一覽表

系所	部門	班級簡稱	導師	樓別	教室編號
消防系	研究所	消防研二A	陳耀漢	花明樓	TA503
消防系	日間部	四技消防四A	紀人豪	花明樓	TA608
消防系	日間部	四技消防四B	盧添源	花明樓	TA707
消防系	日間部	四技消防四C	賴王彬	花明樓	TA609
消防系	夜間班	四技消防四A	張正瑜	花明樓	TA505
消防系	假日班	技消防二A	麥守義	花明樓	TA707
安全科技與管理系	日間部	四技安管四A	廖恩慧	花明樓	TB402
機械工程系	日間部	四技機械四A	朱俊儀	花明樓	TB004
機械工程系	日間部	四技機械四B	陳俊良	花明樓	TA508
機械工程系	日間部	四雙軌機械四A	黃培堯	花明樓	TB101
機械工程系	夜間班	四技機械四A	何榮松	花明樓	TB109
機械工程系	假日班	二技機械二A	蘇健展	花明樓	TA510
電機工程系	研究所	電機研二A	何銘子	花明樓	TB611
電機工程系	日間部	四技電機四A	楊宗益	花明樓	TA715
電機工程系	日間部	四技電機四B	朱榮祿	花明樓	TA713
電機工程系	日間部	四技雙軌電機四A	陳清華	花明樓	TB703
電機工程系	日間部	四技僑專電機四A	林永欽	花明樓	TB610
電機工程系	日間部	四技僑專電機四B	林永欽	花明樓	TB610
電機工程系	日間部	新南向電機四A	賴富順	花明樓	TA701
電機工程系	夜間班	四技電機四A	張耿魁	花明樓	TB804
電機工程系	假日班	二技電機二A	陳聰敏	花明樓	TB705
電機工程系	假日班	二專電機二A	陳清華	花明樓	TA711
電機工程系	假日班	二專電機二B	林永欽	花明樓	TB706
車輛科技與經營管理系	日間部	四技車輛四A	戴子淳	花明樓	TB103
應用數位媒體系	研究所	應媒研二A	何漢彰	生有樓	SB308
應用數位媒體系	日間部	四技應媒四A	傅湊宗	生有樓	SB312
應用數位媒體系	日間部	四技應媒四B	傅湊宗	生有樓	SB312
應用數位媒體系	日間部	四技雙軌應媒四A	何浚璋	生有樓	SB413
應用數位媒體系	假日班	二技應媒二A	孫敏育	生有樓	SB214
應用日語系	日間部	四技應日四A	徐毓瑩	國棟樓	B101

112級畢業班碩(學)士服換裝暨休息教室分配一覽表

系所	部門	班級簡稱	導師	樓別	教室編號
行銷與流通管理系	日間部	四技行流四A	黃隆建	文鴻樓	A314
行銷與流通管理系	夜間班	四技行流四A	許杉能	文鴻樓	A317
觀光休閒管理系	日間部	四技觀管四A	廖玉齡	文鴻樓	A511
觀光休閒管理系	日間部	四技觀管四B	廖婉芬	文鴻樓	A513
觀光休閒管理系	夜間班	四技觀管四A	洪飛恭	文鴻樓	A510
餐旅管理系	研究所	餐管研二A	蕭烟淨	花明樓	TA810
餐旅管理系	日間部	四技餐管四A	陳明良	花明樓	TA809
餐旅管理系	日間部	四技餐管四B	張忠平	花明樓	TA805
餐旅管理系	日間部	四技餐管四C	陳明良	花明樓	TA807
餐旅管理系	日間部	新南向餐管四A	張凱雯	花明樓	TA801
餐旅管理系	夜間班	四技餐管四A	羅德維	花明樓	TA803
餐旅管理系	假日班	二技餐管二A	陳明良	花明樓	TA808
幼兒保育系	日間部	四技幼保四A	黃珮書	國棟樓	B307
幼兒保育系	假日班	二技幼保二A	黃珮書	國棟樓	B308
幼兒保育系	假日班	二技幼保二B	何玉琳	國棟樓	B401
幼兒保育系	假日班	二專幼保二A	吳元嘉	國棟樓	B305
休閒遊憩與運動管理系	日間部	四技休閒四A	錢慶安	旭光中心	U105
休閒遊憩與運動管理系	夜間班	四技休閒四A	石昌益	旭光中心	U109
休閒遊憩與運動管理系	假日班	二技休閒二A	肖咏梅	旭光中心	U109
休閒遊憩與運動管理系	假日班	二技休閒二B	肖咏梅	旭光中心	U109
休閒遊憩與運動管理系	假日班	二專休閒二A	蔡守浦	旭光中心	U109
休閒遊憩與運動管理系	夜間班	四技長照四A	蕭玉芬	花明樓	TA501
長期照護系	日間部	四技長照四A	許紹清	花明樓	TA301
長期照護系	假日班	二技長照二A	林健男	花明樓	TA301
美容美髮造型設計系	日間部	四技造型四A	許博雅	國棟樓	BB05
美容美髮造型設計系	假日班	進二技造型二A	劉彥君	國棟樓	BB06

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！



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~(八)

#### 一、【2023 吳鳳科技大學雲嘉校際球類競賽】成績揭曉

(1)系際盃男生組籃球：第一名：民雄農工 第二名：休閒系  
第三名：消防系

系際盃女生組籃球：第一名：休閒系 A 隊  
第二名：休閒系 B 隊 第三名：餐管系

(2)排球：男生組：第一名：休閒系 第二名：消防系  
第三名：電機系 C 隊

女生組：第一名：休閒系 第二名：餐管系  
第三名：幼保一 A

(3)桌球：男子組：第一名：休閒系 A 隊 第二名:電機系 A 組  
第三名:消防系

女子組：第一名：幼保系 第二名:休閒系 第三名：餐管系

(4)慢速壘球：第一名：休閒系 第二名：消防系  
第三名：餐管系

## 二、【系際盃球類競賽活動集錦】

籃球競賽:112年5月1日至5月5日



系際盃男生組籃球：第一名：民雄農工 第二名：休閒系 第三名：消防系

系際盃女生組籃球：第一名：休閒系 第二名：觀管系

排球競賽:112年5月8日至5月12日



※男子組--排球比賽賽程：

第一名： 消防系                      第二名： 休閒系                      第三名： 電機系

※女子組--排球比賽賽程：

第一名： 休閒系 B 隊                      第二名： 休閒系 A 隊                      第三名： 觀管系 A 隊

## 桌球競賽:112年5月15日至5月19日



男子組：

第一名：休閒系 A 隊 第二名：電機系 A 組 第三名：消防系

女子組：

第一名：幼保系 第二名：休閒系 第三名：餐管系

### 慢速壘球競賽:112 年 5 月 22 日至 5 月 26 日



※慢速壘球比賽賽程：

第一名：休閒系

第二名：消防系

第三名：餐管系

## 【運動健康園地】

### 《運動簡單才持久！名教練良心建議》

再厲害的運動器材，也無法保證你的運動一定可以達標。美國紐約名人健身房的教練，就提出良心建議：要讓運動成為生活習慣的一部份，在於「隨時隨地都能運動」。

「與其讓學員嘗試複雜的運動器材，不如教導他們學會加強心肺的基礎運動。」紐約的 Dogpound 健身房教練山謬（Emily Samuel），認為每個年紀的人，都該學會適合他們的運動方式。這樣的運動不是非得運動器材不可，而是徒手就能進行、而且隨時都能做的運動。

「簡單，代表隨時隨地都能做。」山謬說，像橢圓機之類的運動器材功能多元而複雜，「但那不是接地氣的運動方式。」她認為運動反映日常生活，無論何時有空、隨處都能進行，才能確保運動到位，也是健康的生活習慣。



（圖片來源：Shutterstock）

**跳繩：全身肌肉都用得到**

跳繩容易攜帶、花費少，幾乎沒有場地的限制。跳繩的動作簡單易學，可改善平衡感、耐力和心肺功能，還能讓身體更靈敏。只要掌握跳躍的基本技巧，不論小孩、成年人或長者，隨時隨地都能享受跳繩的好處與樂趣。

跳繩可讓心跳在短時間內就加速，對於訓練心肺功能相當有益。跳繩 15 分鐘可燃燒 125 大卡的熱量，比起游泳、騎單車、打網球的效果都好。至於跳繩會傷膝蓋的說法，經常照顧國家級運動選手的長庚醫院復健科主治醫師林瀛洲，曾在《康健》雜誌訪問時指出，跳繩只有原地跳躍的垂直力量，併跳時雙腳同時承受反作用力，衝擊力量較低。同時跳繩能鍛鍊下肢肌肉，包含踝、膝、腕部的肌肉群，一旦肌肉強壯起來，更不會傷到膝蓋。

跳繩要多長才最適當？雙手握住把手，腳踩住跳繩中央點，手肘彎曲或垂直、兩手拉直繩子到腋下即可。跳繩時用前腳掌起跳和落地，特別是觸地時，避免使用全腳或腳跟，減少腦部受到的震盪。跳躍時，身體不用刻意彎曲，保持自然就好。

跳繩加上暖身一次約 15 分鐘，每天可跳 2 次，就能達到每天 30 分鐘的運動量，相當適合時間零碎的上班族。

深蹲：增加下肢穩定

正確的深蹲如下：



( 深蹲的正確動作。圖片來源：康健雜誌 )

深蹲會用到全身、尤其是下肢肌肉，幫助燃脂、強化核心肌群、增加跳躍力等。沒有運動基礎的人，先把雙腳打開比肩寬，大腿骨能被旋轉開，使骨盆前傾、增加髌關節活動度，較好蹲下；有運動習慣者，雙腳可開至肩同寬。深蹲時背要挺直，否則下背壓力會太大。

深蹲前的預備動作：徒手靠牆蹲坐，讓頭、頸、腰貼牆，練習讓大腿前後側肌肉等長收縮，幫助穩定關節。

每次深蹲可做 8~10 下，中間休息 10~20 秒，反覆做 3 回合。深蹲練好之後，還能配合水瓶和啞鈴等器材進行負重訓練，加強鍛鍊上肢肌肉。

深蹲也能進階為跳躍，即蹲到最低時腳伸直跳躍。不過深蹲跳躍對膝蓋的衝擊較大，有相關問題者應事先詢問醫生和教練。



( 棒式運動是常見的核心訓練運動，熟練之後可加上伏地挺身，強化上半身肌力。 )

圖片來源：Shutterstock )

### 棒式運動：平板支撐的全身運動

棒式運動是指雙肘撐地、軀幹挺直，以腹部及臀部出力，是常見的核心訓練運動。正確的動作是：身體趴跪在瑜伽墊，手掌朝上，手肘與肩膀垂直同寬，胸口打開，雙腳跪立。手握拳，讓手肘與拳頭的力量一起往下撐，兩隻腳往後伸直踮起，呈棒狀姿勢。要避免肩膀與手肘不在一直線上，身體過度往後，這樣手臂會過度使力。另外臀部太低或是太高，也無法正確使用到核心肌群。

棒式運動配合呼吸，一般維持 30 秒~1 分鐘。資深健身教練、《男性健康 (Men's Health)》雜誌專欄作家丹瓊 (Dan John) 說。「最多 2 分鐘，再久意義不大。」

山謬建議，棒式熟練之後，可加上伏地挺身，增強胸肌、三頭肌、三角肌和核心肌群，鍛鍊肩膀、手臂以及脊椎等。



突破運動停滯期，可藉由調整運動內容和時間，並配合飲食。

(圖片來源：Shutterstock)

### 運動停滯期怎麼辦？

運動一段時間之後，常會遇到停滯期，導致體重遲遲未有變化，有人甚至因此受挫而中斷運動習慣。這時增加運動項目、調整運動時間、和修改飲食內容，是突破停滯期的解方。

提高基礎代謝率有助於消耗熱量，而基礎代謝和肌肉量有關。每公斤的肌肉可消耗消耗 75 到 125 大卡。光靠以增強心肺功能為主的有氧運動，無助於肌肉的增加。這時需以重量訓練為主，才能訓練肌肉強度，進而提高代謝。

許多研究都證實，運動可增強身體機能，減少失智、心血管疾、心理與情緒壓力等。單純的運動方式較容易實行，成為生活中自然而然的日常習慣。

資料來源：[Business Insider](#)、[Go Supe](#)