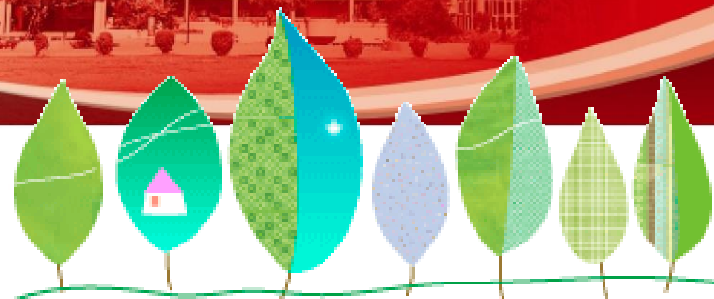




學務通報

學生事務處發行 113年1月8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

【112-1住宿生離宿注意事項】公告宣傳、【113年度弱勢學生校外租屋租金補貼作業宣導規範】公告宣傳、【112-2學雜費減免申請注意事項】公告宣傳

軍訓室

【色情應召站詐騙防範】公告宣導、【菸害防制】公告宣導、【防制藥物濫用】公告宣導、【交通安全 - 保持安全車距】公告宣導

身心健康中心

【招募112-2資源教室身心障礙學生助理人員】公告

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

【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】



吳鳳科技大學 112 學年度第 1 學期 一般生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
113 年 1 月 12 日(五) 下午 13 點半至 17 點 (不開放汽車進入宿舍)	男宿、女宿 一樓大廳	請提前預約登記	<ul style="list-style-type: none"> ■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。
113 年 1 月 13 日(六)至 1 月 14 日(日) 上午 9 點至下午 17 點 (開放家長車輛進入宿舍前方上行李)	男宿、女宿 一樓大廳	直接至 1 樓大廳 辦理	<ul style="list-style-type: none"> ■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。

◆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。
◆以上開放樓層倉庫僅作寄放物品，如有遺失或損壞，不負保管責任，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、寒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述時間辦理退宿，請來電生活輔導組協調預約其他時間。



學務處生活輔導組關心您



吳鳳科技大學
Wu Feng University

教育部

113年度(112學年度下學期)起
弱勢學生校外租金補貼作業規範宣導

自113年度(112學年度下學期)起，教育部弱勢學生校外租金補貼將回歸至內政部營建署300億租金補貼專案辦理，相關諮詢資訊與宣導海報如下圖，請自行參閱。

如有疑問歡迎來電分機24125或生輔組賴先生詢問

112-113年度
**300億元中央擴大
租金補貼專案**
擴大50萬戶申請簡便!

申請簡便 隨時隨地 隨時隨地 隨時隨地

申請日期：自112年7月3日起至113年12月31日止

補助對象：符合條件之弱勢家庭

補助金額：依申請戶數及所得額核定

資格放宽：申請人年齡從原先20歲放寬為18歲即可申請

縣區或郵寄受理申請單位：內政部營建署、租賃房屋所在地之直轄市、縣(市)政府

縣市別	受理單位	地址(含受理電話)	電話
新北市政府	城鄉發展處(住宅發展科)	22042 新北市板橋區中山路1段161號1樓	(02) 2960-3458 轉 2391-3392、7094-7098
臺北市政府	都市發展處(住宅發展科)	10488 臺北市承德路南京東路3段168號19樓	(02) 2777-2188 轉 0 再轉 1
桃園市政府	住宅發展處(住宅發展科)	30054 桃園市桃園區力行路200號	(03) 332-4700 轉 6
臺中市政府	住宅發展處(住宅發展科)	407682 臺中市西區文心路二段588號	(04) 2229-9111 轉 64801-64805
臺南市政府	都市發展處(都市住宅科) 臺南市中心	70801 臺南市安平區永福路2段6號	(06) 299-1111 轉 1347、7801、7802
高雄市政府	都市發展處(住宅發展科) 西區行政中心	802721 高雄市中區鹽埕區三昌路2段6號	(07) 296-6233 轉 2649-2651
宜蘭縣政府	地政處(地籍科)	26000 宜蘭市縣政北路1號	(03) 905-1000 轉 1180、1181、1185
新竹縣政府	產業發展處(都市設計課)	30210 新竹縣竹北市光明六路10號(原第一樓，原附7-11旁)	(03) 551-6101 轉 6196、6183、6191
苗栗縣政府	工務處(公用課)	36001 苗栗縣苑裡鎮市府路300號	(037) 559-952、(037) 559-282、(037) 559-918
彰化縣政府	工務處(建築工程科)	90001 彰化市中山路二段416號	(04) 753-2194
南投縣政府	建設處(城鄉發展科)	54001 南投縣南投市中興路660號	(049) 225-0711、(049) 220-2106 轉 1431、1432
雲林縣政府	建設處(使用管理及地籍科)	64001 雲林縣斗六市雲林路2段515號	(05) 552-2183、(05) 552-2000 轉 2183
嘉義縣政府	經濟發展處(使用管理科)	91049 嘉義縣太保市祥和一路東段1號	(05) 262-0123 轉 8595、8592、8179
屏東縣政府	城鄉發展處(城鄉發展科)	90001 屏東市中山路527號	(06) 722-0415 轉 3206、3208
臺東縣政府	建設處(都市計畫科)	95001 臺東市中山路278號	(089) 249-850、(089) 263-236、(089) 236-141 轉 234-238
花蓮縣政府	建設處(都市計畫科)	97001 花蓮市中山路17號	(087) 824-2688、(087) 822-7171 轉 534、535
澎湖縣政府	建設處(都市計畫科)	88043 澎湖縣馬公市海濱路22號	(06) 827-2203、(06) 927-0690、(06) 927-4400 轉 267、505、506
基隆市政府	都市發展處(住宅及發展科)	202201 基隆市中正區海一路1號(原海一路)	(02) 2428-2821、(02) 2428-6129、(02) 2420-1122 轉 1831-1834
新竹市政府	都市發展處(都市發展科)	30051 新竹市中山路120號	(03) 528-6180
嘉義市政府	工務處(使用管理科)	90006 嘉義市中山路199號	(05) 225-2712、(05) 225-4201 轉 214
金門縣政府	建設處(城鄉發展科)	89345 金門縣金城鎮金城路60號	(02) 219-8223 轉 62292、62298
連江縣政府	產業發展處(工務管理科)	20942 連江縣南竿鄉南竿村101號	(0836) 226-975 轉 133
內政部營建署	國民住宅組	105404 臺北市中山區八德路2段242號	(02) 7729-8003

申請日期：112年7月3日(上午9:00) ~ 113年12月31日(下午5:00)

諮詢專線：(02) 7729-8003 上午8:00-下午6:00

QR Code

中華民國內政部
內政部營建署
Ministry of the Interior
Ministry of the Building Agency

租金補貼7大亮點 報你知!

- 隨時隨地更方便
- 滿18歲華莘學子可申請
- 家庭成員納受監護人照顧更到位!
- 舊戶帶入免申請 蓄!安心
- 租約缺房東遺號可申請 更權益!
- 無稅籍無登記房屋可認定
- 補貼溯至申請日更到位

少年吔，安啦 毋免驚!

18-39歲以下單身

租金補貼加碼 1.2倍

例：台北市 租屋族月均所得 \$57,039以下
補貼金額 \$3,000 → \$3,600/月

若同時具有低收入戶或中低收入戶身分，加碼倍數從優計算：
補貼金額 \$5,000 x 1.4 = \$7,000/月 例：台北市

作伙打拚好起家 毋免驚!

新 婚 家 庭 育有未成年子女(含幼兒)

租金補貼加碼 1.3倍

例：台北市 補貼金額 \$5,000 x 1.3倍 = \$6,500

生越多補貼越多

1人x1.4倍
2人x1.6倍
3人x1.8倍
每位小孩增加0.2倍 依此類推

例：台北市
原額 \$5,000
1人x1.4倍 = \$7,000
2人x1.6倍 = \$8,000
3人x1.8倍 = \$9,000

攜手扶持向前行 毋免驚!

社會弱勢

經濟弱勢

低收入戶 中低收入戶

加碼 1.4倍

例：台北市 原額 \$8,000 x 1.4 = \$11,200/月

加碼 1.2倍

例：台北市 原額 \$5,000 x 1.2 = \$6,000/月

65歲以上長者、身心障礙者、原住民族、聽民、聽障、特種境遇家庭、受暴女性或受暴者及其子女、感染人類免疫缺陷病毒者、或罹患先天免疫缺乏症候群、因懷孕或生育而遭困境之未成年、於安置救護機構或寄養家庭結束安置無法返家(未滿25歲)

112-2 學雜費減免申請注意事項

112 學年度第 2 學期學雜費減免申請日期
受理申請至 113 年 3 月 6 日(三)止。

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)
原住民族籍學生	全戶戶籍謄本或族籍證明(三個月內)
身心障礙學生/身心障礙人士子女 1.重度、極重度 2.中度 3.輕度	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)
低收入戶學生	1.低收入戶證明(須有學生姓名且 113 年度有效) 2.全戶戶籍謄本(三個月內)
中低收入戶學生	1.中低收入戶證明(須有學生姓名且 113 年度有效) 2.全戶戶籍謄本(三個月內)
特殊境遇家庭子女	1.特殊境遇家庭申請子女教育補助證明公文 2.全戶戶籍謄本(三個月內)

一、112-2 學期起,行政院拉近公私立學校學雜費差距及其配套措施方案開始實施(一學期減免新臺幣 1 萬 7500 元),惟行政院與教育部學雜費減免需擇一申請。

二、請自行評估,如要申請教育部學雜費減免,請備妥文件、印章至生輔組辦理(減免申請單請洽承辦人員列印)。

三、若有未盡事項,請洽生輔組減免承辦人:楊忻穎,電話:05-2267125 分機 24122。

▲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。



軍訓室

【軍訓室焦點訊息】



色情應召詐騙

一時衝動悔不當初



詐騙手法多

1聽2掛3查證



實施詐騙3步驟

1. 透過交友軟體或通訊軟體置放美女照片，隨即主動(或被動)加LINE聊天，並表示有兼職援交。
2. 等雙方談妥價格後，再誑稱以購買遊戲點數或超商代碼繳費方式，繳交保證金。
3. 對方爽約，LINE遭封鎖，甚至接獲自稱黑道恐嚇，始驚覺遭詐騙。



軍訓室/校安中心



校園安全服務電話：
05-2267125轉21654

在臺灣，每年約有2萬5,000名死於吸菸及近3,000名死於二手菸害，平均不到20分鐘就有1人因菸害而失去生命。

吸菸是繼戰爭、飢餓和瘟疫之後，對人類生存的最大威脅。

死



吸菸有害健康



軍訓室/校安中心

菸害防制服務電話：
05-2267125轉21655



【人生只有單程票】



浮沉一念生死一線

生命原本多彩多姿
請勿讓毒品腐蝕生命

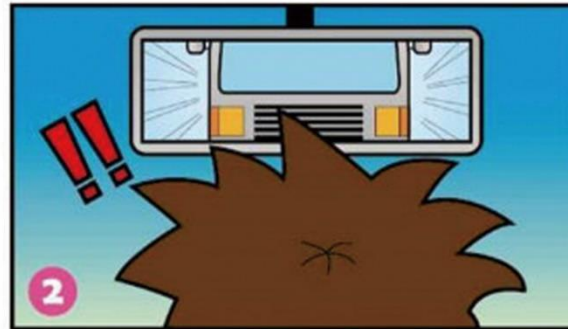


軍訓室/校安中心

藥物濫用服務電話：
05-2267125轉21655

免付費電話：1968

注意車前狀態 保持安全車距



沒有保持安全車距是高速公路肇事的主要因素

小知識

小型車



軍訓室/校安中心

車速 ÷ 2 = 車距



交通安全服務電話：
05-2267125轉21652

大型車

車速 - 20 = 車距



4



身心健康中心



【身心健康中心焦點訊息】

招募

112-2 資源教室
身心障礙學生助理人員



資訊公告於
粉絲專頁



報名表下載

● 學伴型 ●

協助資源教室同學課業及生活輔助

● 服務型 ●

於資源教室值班，協助資源教室學生課業及協助辦理活動

徵選說明

- 特質：認真、負責、有耐心之在學學生
- 工時：可配合排班每周至少 6 節課 (非正課時間)，
薪資依勞動部基本工資時薪給薪

徵選時程





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)

【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