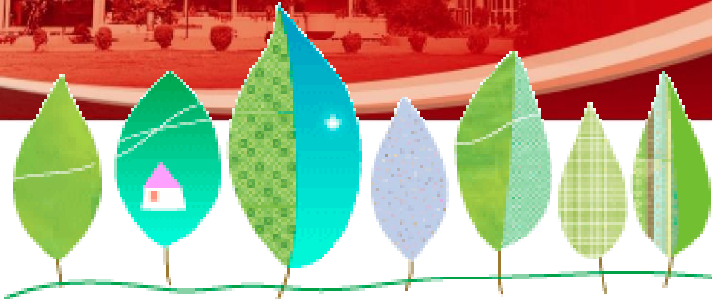




學務通報

學生事務處發行 113年4月15日出版 第4期



宣導事項



學務長室

性別平等教育宣導

生活輔導組

【112學年校外賃居與工讀安全座談會】公告宣傳、保護智慧財產權宣導小題庫31-40

軍訓室

【112-2交通安全標語創意競賽】公告宣導、【菸害防制】公告宣導、【防制藥物濫用】公告宣導、【校園防竊】公告宣導

身心健康中心

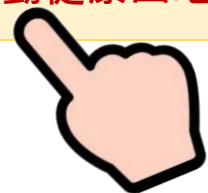
【112-2性別平等教育系列活動 - 多元性別與情感教育】公告宣傳、【112-2生涯規劃系列講座II - 你想活出怎樣的人生】公告宣傳

課外活動發展組

【112-2二手衣募捐活動】公告宣傳、【112-2社區清潔日活動】公告宣傳、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

【112-2系際盃球類競賽】活動時程公告、【2024第二屆旭光羽球錦標賽】活動時程公告、【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
WuFeng University

112學年度學生校外賃居 暨工讀安全宣導座談會

日期：113年5月7日(星期二)

時間：1330時-1730時

活動地點：花明樓 TA804 教室



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】

吳鳳科技大學
WUFENG UNIVERSITY



112學年度第2學期

交通安全

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12日(星期五)至05月10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。
- 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」。

traffic safety

吳鳳科技大學軍訓室/校安中心

校安專線:05-2260135 adm.wfu.edu.tw/mo/



軍訓室/校安中心



無菸校園

珍惜生命 遠離香菸



WU FENG UNIVERSITY
SMOKING HARMS YOUR FAMILY

燃燒的是香菸

消耗的是生命

上海吳鳳科大學軍訓室 上海吳鳳科大學軍訓室

轉讓或分享管制藥品 (如鎮靜安眠藥) 是違法行為!



最近失眠睡不好，精神好差又好累

這裡有醫師開立給我的鎮靜安眠藥，你要不要試一下?

真的可以試一下嗎?

!! 不可以 !!

- 1. 鎮靜安眠藥大部分屬於「管制藥品」，具有成癮性，須經醫師評估、開立處方後才能使用。
- 2. 分享或轉讓管制藥品給他人恐觸犯《毒品危害防制條例》。

WU FENG

校園防竊宣導

我們倒是看得一清二楚

黑夜裡什麼都看不見



一、系所辦公室：

發現行跡可疑人士，請掌握衣著、相貌等特徵，立即通報校安中心(分機：21653)或警衛室處理(分機：22166)。

二、運動或體育課：

上體育課或勞作教育課程時，請注意個人貴重物品或包包的放置。

三、車輛防竊：

請將鎖匙及貴重物品隨身攜帶，確認汽機車上鎖後。

四、異常狀況通報：

無論日、夜間，如發現陌生、可疑人士逗留，應上前詢問或通知校安中心處理。

五、報警時內容請注意包括以下各項：

- (一) 人：發現可疑人物(或人數)、衣著、髮型、相貌特徵等。
- (二) 事：發現何事故或可疑之處。
- (三) 時：發現事故之時間。
- (四) 地：發生事故之地點。
- (五) 物：發生某物或器材被竊或遭破壞棄置。



軍訓室暨校安中心 關心您 專線05-2260135



校園安全服務電話：05-2267125轉21654



軍訓室/校安中心



身心健康中心



【身心健康中心焦點訊息】

112-2 性別平等教育系列活動

愛的多元方程式

多元性別與情感教育

講師:張佳容 臨床心理師

時間:5/22(三)15:25~17:10

地點:文鴻樓 A509



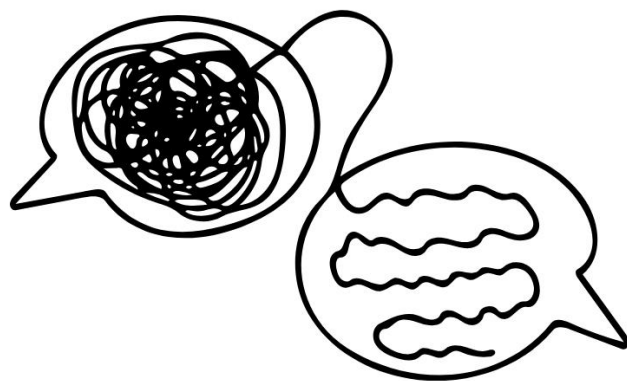
歡迎全校師生報名參加
現場備有餐盒，額滿為止

活動詳細資訊可洽 身心健康中心(TA205)
聯絡人: 楊悅欣 老師 05-2267125分機24145



112-2生涯規劃系列講座II

【你想活出怎樣的人生】



講師：林盈慧 諮商心理師

時間：113年5月2日(四)13:30~15:15

地點：生有樓 SA409教室



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

113年04月01日



募集
地點

~113年05月01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)。



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 招 募

「青」潔保護社區你我動起來

校外社區清潔日

活動日期 113年5月1日(三)

活動時間 13:30-17:00

活動集合地點 課外活動發展組辦公室

一、活動方式：打掃吳鳳科技大學鄰近街道及社區環境，共同維護本校周遭社區環境。

二、活動方式：於**113年04月26日(五)**前至課外活動發展組報名(位於文鴻樓A109)。

三、注意事項：

- 志工請自備遮陽帽並做好防曬工作。餐盒、掃地工具、飲用水及口罩由學校提供。
- 本活動打掃範圍為吳鳳科大附近社區(如遇雨天，則以撿拾垃圾方式進行，活動照常舉行)。

四、全程參加本次活動：

- 將核發3小時服務證明，可登錄於志願服務紀錄冊。

五、歡迎本校師生、學生社團參加。

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)**

通告對象：全校教職員工生

通告主旨：誠實商店活動收益補助申請(補助：急難事件或經濟弱勢)

通告內文：

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~(四)

一、【112-2 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五對五籃球、桌球、排球、五人制棒球。
- 2.報名日期：即日起至 113 年 4 月 8 日(星期一) 下午 5 時止。
- 3.報名地點：旭光中心一樓體育運動組(U103)。
- 4.比賽日期：113 年 4 月 15 日(星期一)至 5 月 10 日(星期五)。
- 5.排球比賽：男生組、女生組。(113 年 5 月 6 日至 5 月 10 日)
五隊籃球比賽：男生組、女生組。(113 年 4 月 16 日至 4 月 19 日)
桌球比賽：男女混合組隊。(113 年 4 月 24 日至 4 月 26 日)
五人制棒球比賽：男生組。(113 年 4 月 29 日至 5 月 3 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 1112 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、【2024年第二屆旭光盃羽球錦標賽】

- 1.比賽項目：2024 年第二屆旭光盃羽球錦標賽。
- 2.報名日期：即日起至 113 年 05 月 03 日(星期五)17:00 止。
- 3.報名地點：旭光中心一樓體育運動組(U103)。
- 4.比賽日期：113 年 5 月 15 (星期三)至 5 月 16 日(星期四)。
- 5.參加對象：吳鳳科技大學教職員工生及外校學生。
(需 112 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。

【運動健康園地】

《運動要 20 分鐘以上才有效？醫：錯！有動就是在燃脂》



分次運動燃燒脂肪，上班族也一樣能變瘦

養成運動習慣很重要，但更重要的是持續的時間。曾聽過有人這麼說，有氧運動沒有持續二十分鐘，就不會有燃脂效果；那如果我是利用通勤時間，分次走路也能達到運動效果嗎？

有氧運動要持續二十分鐘，才能燃脂的說法，是因為大家認為在開始運動的前二十分鐘，其熱量來源是碳水化合物，之後才會開始燃燒脂肪。不過，這當中有些誤會。

當我們身體靜止不動時，為了維持固定的姿勢，加上呼吸和消化，肌肉看似沒有動，但其實是處於活動狀態。這時候脂肪就是熱量來源。正確說法應該是脂肪細胞所含的中性脂肪會分解出脂肪酸，釋放於血液裡。

當我們活動肌肉，開始運動後，所需的熱量就會突然提高。於是，以肝醣形式儲存在肌肉裡的碳水化合物會被分解出來，成為熱量來源，因為肝醣比脂肪更好利用。一百公尺到四百公尺的短跑比賽，肝醣的分解速度正是決勝負的關鍵。

之後，當肝醣變少時，脂肪細胞所分解的脂肪酸就會成為主要熱量源。然後脂肪不斷分解，如果是長達一百二十分鐘以上的馬拉松，所用的熱量源幾乎都是脂肪酸。不過，運動前二十分鐘，消耗的熱量源是肝醣，之後才是脂肪酸的說法，其實並沒有明確的時間點。

開始運動的時候，脂肪就開始分解了，肝醣的消耗也會隨著肝醣的減少而變低。「二十分鐘」這個數字只能說是肝醣消耗殆盡的時間標準，就算只運動五分鐘，脂肪也在燃燒。不管你是分次有氧運動或持續地有氧運動，都會消耗脂肪。關鍵在於有氧運動的總合時

間。如果沒辦法連續跑步三十分鐘，那就分成五次來跑，每次跑七分鐘，總合時間還比三十分鐘多。

沒有運動習慣的人，分解脂肪，將其轉換為熱量源的能力本來就比較差。所以剛開始可能脂肪沒有減少的跡象；但只要持續有氧運動，就能讓這項能力變強，就可以燃燒脂肪，消耗熱量。所以才會說，持續就是力量。

運動強度也會影響肝醣和脂肪，何者會成為熱量源的結果。激烈運動會消耗較多的肝醣，長時間的輕度運動則會消耗較多的脂肪。

不過，若是做激烈運動，運動結束後脂肪會繼續燃燒，所以就整體來看，激烈運動與輕度運動的內臟脂肪減少量並沒有太大差距。因此，選擇適合自己，也能辦得到的運動就對了，切記要持之以恆。

資料來源：早安健康