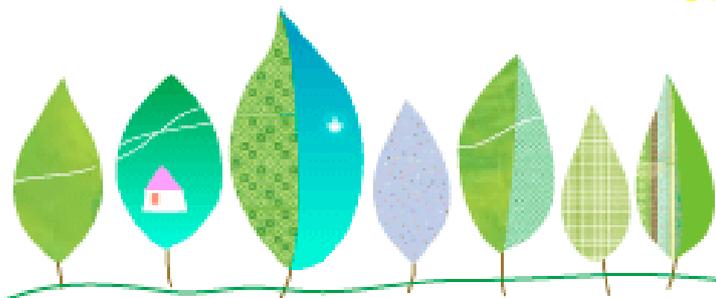




學務通報

學生事務處發行 113年11月25日出版 第6期



宣導事項

學務長室

性別平等教育宣導

生活輔導組

【品德教育講座宣導&一起動手做】公告宣傳、【113-1保護智慧財產權宣導活動相片】公告宣傳、【法治教育講座】公告宣傳、【保護智慧財產權宣導小題庫51-60】公告宣傳

軍訓室

【2024交通安全安全帽借用】公告宣導、【成癮是一種腦部疾病】公告宣導、【性騷擾】公告宣導、【健康優先遠離電子菸】公告宣導

身心健康中心

【113-1生涯規劃系列活動】公告宣導、【捐血海報】公告宣導、【衛生習慣】公告宣導、【113年度新生體檢、複檢】公告宣導

課外活動發展組

【聖誕星願】公告宣傳、【獎助學金申請】公告宣傳

體育運動組

【新生盃球類競賽】公告宣傳、【吳鳳盃羽球賽】公告宣傳、【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113學年度第1學期

品德教育講座宣導

&

一起動手作



活動日期：113年11月25日（星期一）

活動時間：早上9:00~中午12:30

活動地點：生有樓 SA102 教室

活動對象：本學期住宿學生(含僑專班及新南向專班)



承辦單位：學務處生活輔導組、學生宿舍自治會



113 學年度第 1 學期保護智慧財產權活動照片
113/11/11-15 有獎徵答活動 文鴻樓一樓廣場



說明：活動現場



說明：活動現場



說明：活動現場



說明：活動現場



說明：活動現場



說明：活動現場

法治教育講座

本次法治教育講座：
邀請「智合法律事務所嚴天琮律師」

宣導內容：

校園常見法律糾紛介紹及學生權益保障的認識。

活動對象：本校教職員工生，自由報名參加。

活動日期：113年12月03日13:30-15:30。

活動地點：旭光中心階梯教室。

承辦單位：學生事務處生活輔導組及原青社、賃居服務社聯合辦理。

保護智慧財產權宣導 11 題庫

51. (○) 小蔡將周杰倫的 CD 新歌轉成 MP3 檔案後，放在網站上供人下載，是違反著作權法的行為。
52. (○) 我用筆名在網路 BBS 站上發表一篇文章，同樣享有著作權。
53. (○) 演講內容是語文著作，同學要錄音前要先徵求演講人的同意！
54. (○) 沒有獲得著作權人的同意或授權，任意上傳、下載或轉貼別人的著作是一種侵害著作權人的「重製權」及「公開傳輸權」的網路盜版行為。
55. (○) 除合理使用外，在公開場所播放或演唱別人的音樂或錄音著作，應徵得著作權人的同意或授權，至於同意或授權的條件，可以找音樂著作的著作權仲介團體洽談。
56. (○) 著作權採「創作保護主義」，也就是說，著作人在著作完成時就取得著作權，受到著作權法的保護，不必到政府機關申請登記或註冊。
57. (○) 「合理範圍內」才能影印別人的著作，如果已超出合理範圍，會造成替代市場。如果大家都用非法影印而不買書，以後就沒有出版社願意花錢出書啦。
58. (○) 按月繳交會費不等於取得合法授權，下載音樂、軟體或影片，要選擇經過合法授權的網站，以免誤觸法網。
59. (○) 未經著作權人的授權而抄襲別人的研究報告，是一種侵害著作權的行為！我們的智慧應該用在創作，而不是抄襲！
60. (○) 情書也是受到著作權法保護的語文著作，未經作者同意而隨便公開別人的情書，是一種侵害別人公開發表權的行為。





軍訓室



【軍訓室焦點訊息】



吳鳳科技大學
WUFENG UNIVERSITY

交通安全宣導

校安專線電話



05-2260135



校安中心 安全帽借用

騎車請戴安全帽

安全帽借用規定

- 一借用安全帽時需有效駕照以確保騎乘安全，借用者須於借用登記簿上登記基本資料。
- 二借用安全帽每人限1頂，每次借用期限為2日(歸還日逢例假日順延至第1個上班日)。

一般機車騎士傷亡事故以頭部發生之比例最高，約占九成，各位同學騎乘機車請務必配戴安全帽。



校安中心關心您
ADM.WFU.EDU.TW/MO



交通安全網

成癮是一種腦部疾病

成癮是一種複雜但可治療的疾病
成癮者積極接受治療後，可回歸正常生活
且降低社會犯罪，並減少醫療成本
成癮者需要社會給予更多的接納與支持



相關資源可洽各縣市毒品危害防制中心：

諮詢專線 **0800-770-885** (請請你 幫幫我)



畢訓室/校安中心

遇到性騷擾 勇於制止，勇敢Say NO



遇到以下情形，請勇敢說不！

這個態度、言語好噁心！

那邊的小姐！
裙子很短呦！



1 言語或態度騷擾

大野狼

看到妳的大頭照，
很想認識妳呢

妳應該很適合這種
衣服吧



2 文圖或影音騷擾

他怎麼亂摸我！
好噁心！



3 肢體騷擾

性騷擾事件求助三要訣：

1. 遇到性騷擾要保持冷靜 2. 記住加害人特徵 3. 立即向發生場所的負責人反應或報警處理

如果對他人性騷擾，會被處1萬元以上，10萬元以下罰鍰。如果是意圖性騷擾，乘人不及抗拒而為親吻、擁抱或觸摸胸、臀或其他身體隱私部位，還會被處二年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣十萬元以下罰金！

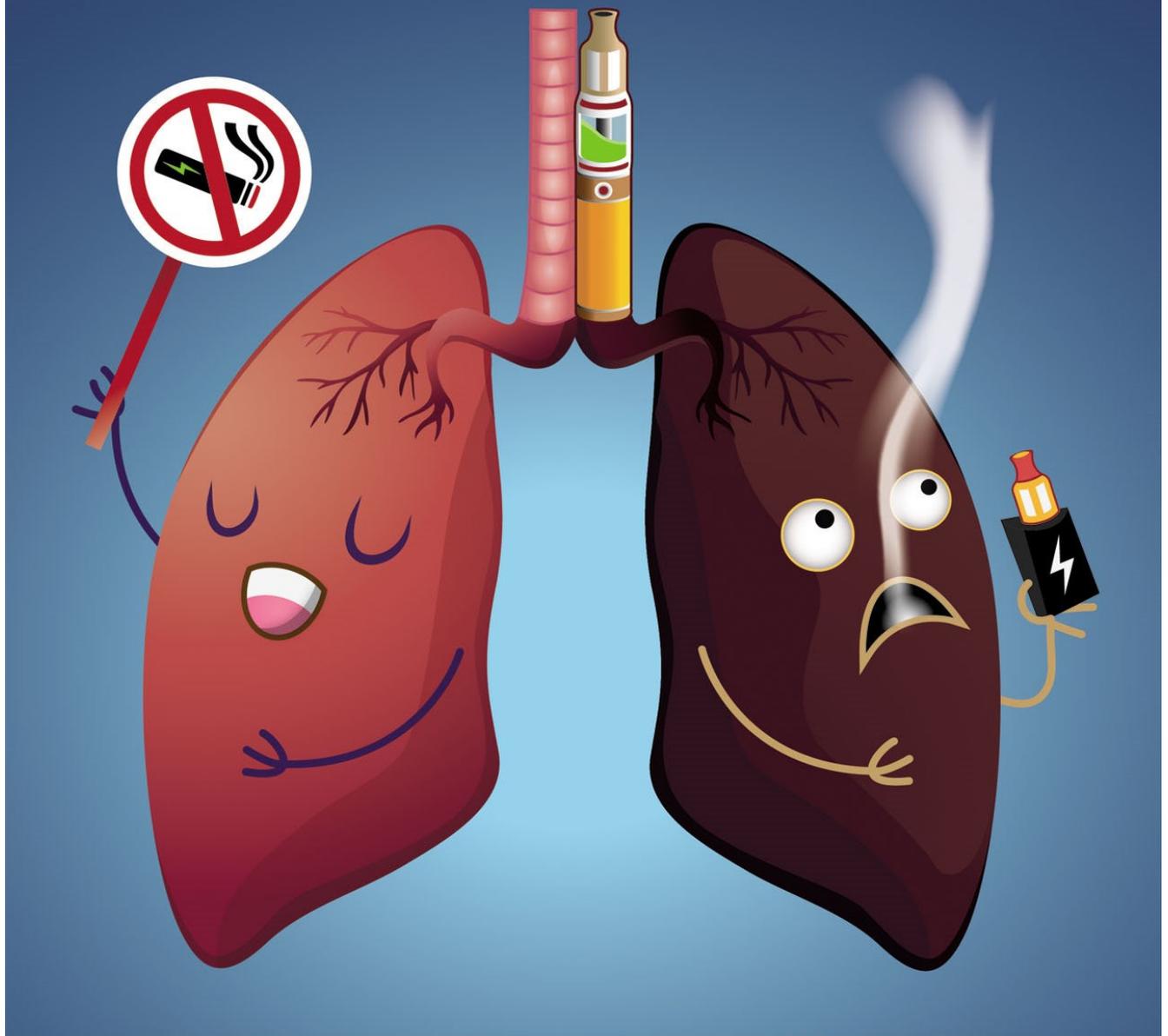


軍訓室/校安中心



校園安全服務電話：
05-2267125轉21654

健康優先，遠離電子煙



認識電子煙及加熱式菸品的五大危害

1 易成癮

有尼古丁，具有高度成癮性，無助於戒菸。

2 易中毒

含高濃度尼古丁，易過量造成中毒。

3 會爆炸

具爆炸危險性，自燃爆炸事件頻傳。

4 會致癌

含一級致癌物甲醛、亞硝胺。

5 來源不明

市售來源不明，易添加大麻、安非他命等毒品。



軍訓室/校安中心
ADM.WFU.EDU.TW/MO



身心健康中心

【身心健康中心焦點訊息】

The background of the poster features a warm, sunburst pattern in shades of orange and yellow. It is decorated with various colorful icons: a peace symbol, a mushroom, a rainbow, a lightning bolt, and several smiling flowers. The WuFeng University logo is positioned in the upper left corner of the poster area.

113-1生涯規劃系列活動2

未來導航-大學生的生涯規劃之路

講師：林俐 諮商心理師

時間：113年11月27日(三)

15:25~17:10

地點：文鴻樓A509教室

歡迎洽詢身心健康中心楊悅欣老師
(分機24145)



吳鳳科大學

麥當勞 熱血行動



相約來捐血



身心健康中心
Physical and Mental Health Center
衛生保健
Health Care

11/26(二)10:00-17:00

地點:吳鳳科大校內停車繳費機旁

捐血送麥當勞大麥克 (捐500cc送2個)



17-65歲可捐血
捐血請帶身分證件



衛生習慣要養好 疾病不來找

肥皂勤洗手



注意食材新鮮
食物澈底煮熟
再食用



定期以稀釋漂
白水消毒環境



注意咳嗽禮節，
有呼吸道症狀請
佩戴口罩



身體不適
在家休息



按時接種流感及
新冠疫苗，增強
保護力！





吳鳳^科大學

113年度新生體檢 (補檢、複檢)

補複檢時段：

113年11月27日(三) 13:30~16:00
【15:30截止報到】

補複檢地點：花明樓TB207、TB208



身心健康中心
Physical and Mental Health Center
衛生保健
Health Care



課外活動發展組

【課外組焦點訊息】



JOIN US FOR A

【聖誕星願】

浮游花瓶DIY工作坊

18
DEC

14:00~15:30

生有樓SA102教室

Merry
Christmas!

項次	獎學金名稱	申請資格	成績	繳交證件	申請期限
1	中華龍舜興慈善協會急難救助辦法	急難救助以如下為原則：貧戶之急難救助、喪葬補助、心理輔導、兒童罕見疾病、獨居老人居家服務等。		https://forms.gle/u18xpujkhYHgw1KP8	限急難變故發生日起「6個月」內進行申請，且同一項目於其變故發生之6個月內以救助1次為原則。
2	財團法人綠產業發展教育基金會「第十一屆中等以上學校急難救助暨優秀學生獎學金	在國內任一大學、研究所、獨立院校、專科學校及高中(職)校之學生		<ol style="list-style-type: none"> 1. 申請理由說明書。 2. 戶口名簿、戶籍謄本或個人身份證影本等可辨識戶籍地址之文件。 3. 低收入戶證明正本。 4. 獎學金申請表。 5. 個資告知事項。 	即日起至113/12/02逾期概不受理。

<p>3</p>	<p>財團法人中華開發文教基金會 113 年「技藝職能獎學金」。</p>	<p>本獎學金申請對象為具中華民國國民身分且經教育部認可之各公私立高中職、大學院校（含研究所、碩士班）藝術、體育、技職類（不包含外語類、商業與管理類、電機電子資訊類）清寒優秀在學學生。</p>	<p>高中職二年級至三年級或大學院校（含研究所、碩士班）二年級至四年級在學生前一學年（下同）術科成績總平均在八十分以上或校排 40%(含)以上，且操行成績甲等以上（或八十分(含)以上）；高中職一年級或大學院校（含研究所、碩士班）一年級新生以其入學考試或申請入學成績為之。如未能提出前述兩類（即在學或入學成績）成績證明文件者，得提出得獎紀錄以供審查。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成績證明文件。 2. 檢附系所或教授推薦信。 3. 檢附身分證影本、學生證影本、中低收入戶證明或相關證明家境清寒文件。 4. 填妥本會申請書一份（如附件甲）。 5. 檢附申請技藝之相關作品、照片或影片以供審查。 	<p>即日起至 113 年 12 月 31 日止逾期概不受理。</p>
----------	--------------------------------------	--	--	--	-------------------------------------

4	財團法人台北行天宮「行天宮急難濟助」。	<p>1.『家庭急難濟助』：因急難變故而導致生活發生困難者。</p> <p>2.『學生急難濟助』：因家庭經濟突逢變故而影響就學中之國小、國中、高中(職)及大專院校之學生。</p> <p>3.『醫療急難濟助』：因罹病必須至醫院治療，其醫療費及看護費支應有困難者。</p> <p>4.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。</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. 轉介申請書。 2. 近三個月內全戶戶籍謄本影本(需有記事欄)。 3. 當年度低收/中低收入戶證明或全戶最新年度國稅局所得資料及財產清冊資料。 	<p>即日起至 113年12月 31日止逾期 概不受理。</p>
---	---------------------	--	--	---	--

【體育組焦點訊息】

~體育組~(三)

一、【新生盃球類競賽】活動時程

比賽項目：

- 1.籃球比賽：男生組、女生組。
- 2.排球比賽：男生組、女生組。
- 3.桌球比賽：
男、女生組單打個人賽，男、女混合雙打賽。
- 4.壘球投擲比賽：男生組、女生組。

比賽地點：

- 1.籃球比賽：旭光中心綜合球場。
- 2.排球比賽：旭光中心綜合球場。
- 3.桌球比賽：旭光中心桌球教室。
- 4.慢速壘球比賽：
旭光中心綜合球場、十一人制足球場。

比賽時間：

- 1.桌球比賽：113年11月25日至11月29日。
- 2.籃球比賽：113年10月28日至11月01日。
- 3.排球比賽：113年11月11日至11月15日。
- 4.壘球投擲比賽：113年10月21日至10月25日。

二、【全校系列講座】活動時程

活動日期：

113年11月27日（星期三）
15：20-17：30。

活動地點：本校旭光中心U109階梯教室。

參與人員：本校教職員工生。

三、【吳鳳盃羽球賽】活動時程

競賽分組：

- 1.學生男子雙打。
- 2.學生女子雙打。
- 3.學生男女混合雙打。
- 4.教職員男子雙打。
- 5.教職員女子雙打。
- 6.教職員男女混合雙打。
- 7.師生男女混合雙打。

比賽地點：旭光中心二樓綜合球場。

比賽時間：

113年12月04 (三)至12月05日(四)

上午9時~下午17時。

四、【樂活校園路跑】活動時程

活動日期：

113年12月11日 (星期三)

15：30-17：30。

活動地點：本校花明樓前廣場。

參與人員：本校教職員工生。

【運動健康園地】

《久坐翹腳髌關節痛？圖解髌關節炎修復伸展運動》



關節炎的成因

對於髌關節炎，久坐是一項很重要的影響因素，因為坐姿會影響到我們的臀部與腿部，並使其中的曲肌緊縮。尤其悠閒地以半躺姿式坐在沙發上時，對於腿部伸肌的影響尤其顯著。此外，我們在行走時的每一步也會對臀部伸肌及其相關肌群產生緊縮作用。且由於我們在採取坐姿、站姿，以及行走時，腿部都不太會向兩旁伸展，以至於內側的肌肉與筋膜逐漸變得沒有彈性。

相較於此，腿部外側的肌肉與筋膜則是嚴重緊縮，而不管內側或外側的筋膜緊縮，都會對髌關節產生影響。此外，臀部肌群也扮演了重要的角色，因為在進行站立或跑步時，其會呈現緊繃狀態，以維持身體平衡。

上述現象都是導致關節髕關節磨損的原因，而後期產生的髕關節炎就是最好的證明。

有趣的是，許多案例都顯示，在產生髕關節炎的過程中，患部並不一定會出現疼痛。依據我們的經驗，原因可能是髕關節周圍的過度緊繃狀態透過行走而被抵銷了，亦即不斷地向前彎曲與向後伸展。在許多案例中都顯示，這樣的活動明顯能夠不使疼痛警訊產生。

伴隨而來的疼痛與感覺異常問題

可能同時伴隨著髕關節炎而來的疼痛有許多種，其可能會出現在腹股溝，也可能會出現在髕關節本身、大腿內側或上端、臀部，或是在腿部後側以坐骨神經痛的形式出現。伴隨而來的感覺異常狀態也有許多種，例如刺痛感或是於髕關節周圍往下至腿部，甚至腳掌產生的失覺。這些都是可能伴隨著髕關節炎，且因髕關節周圍筋膜與肌肉過度緊繃而產生的症狀。

若您實在沒有時間針對此關節炎問題進行完整的運動與滾動式筋膜按摩，可選擇僅於患部進行。當然，雙邊且完整的運動對於您身體的整體狀態與關節炎防範都能有更好的效果。

髕關節炎的運動

● 腿部外側伸展

針對此運動，您會需要1條運動拉帶，其亦可以透過毛巾或皮帶取代

1.請挺直站立於一張桌子或椅子旁，並以右手扶住。您的左手需緊抓運動拉帶或替代的毛巾及皮帶，並將右腳向後跨越左腳，同時踩住拉帶。請將臀部盡可能地向右移動，並將左肩向左移動，同時將拉帶向下拉。請盡可能地向左或向右轉動臀部進行伸展，而您會在此同時於臀部右方或腿部外側感受到伸展疼痛。

2.在您逐漸施加力道使身體想要挺直時，請努力透過固定肩膀位置維持住姿勢。為使身體與肩膀位置不產生移動，您可以適當地施加壓力。接著請您逐漸放鬆。

3.請您再一次盡可能地將右側臀部向右移動，並將身體往左彎曲。

● 臀部伸展

1.請挺胸站立，並將雙腳打開至與臀部同寬、使腳尖向前。接著將右腳向後踩一步，同時將背部挺直，之後使用髖關節令背部盡可能地向後傾斜（而上身與骨盆位置維持不動）。在進行此動作時，您最好能同時將腹股溝往前推。在此同時，您會於腹股溝、大腿上緣，或是髖骨處感受到伸展疼痛。

2.在您雙腳逐漸伸展至最大程度後，請維持住姿勢。為使臀部位置不產生移動，您可以適當地施加力道。

3.請您再次盡可能將骨盆與上背向後傾斜，並努力維持挺胸姿勢。

資料來源：[早安健康](#)