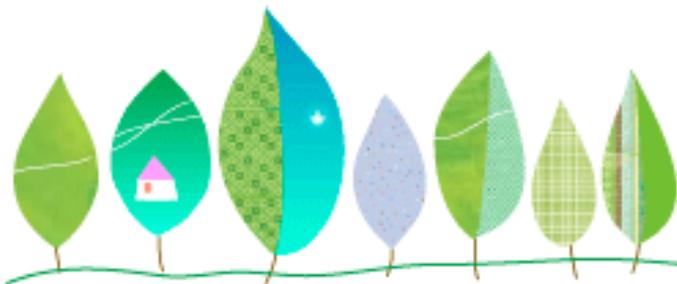




學務通報

學生事務處發行 113年12月09日出版 第7期



宣導事項

學務長室

性別平等教育宣導

生活輔導組

【保護智慧財產權宣導小題庫61-70】公告宣傳、【法治教育講座活動相片】公告宣傳、【微笑禮貌運動講座活動相片】公告宣傳、【法律諮詢服務活動相片】公告宣傳

軍訓室

【行人違規穿越道路】公告宣導、【珍惜生命請勿抽菸】公告宣導、【假投資詐騙】公告宣導、【破解新型態毒品】公告宣導

身心健康中心

【衛生習慣】公告宣導、【預防狂犬病】公告宣導

體育運動組

【校園路跑】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】

保護智慧財產權宣導 11 題庫

61. (○) 買盜版軟體灌在自己的電腦裡面，或是要商家代灌盜版軟體在自己電腦裡面，都是侵害著作權的行為。
62. (○) 拒買盜版品是每位國民的責任，也是用來抵制盜版商不再製造盜版品的最佳途徑。
63. (○) 在我國境內購買正版的「達文西密碼」書籍，看完後可以上網拍賣，不會有侵害著作權的問題。
64. (○) 對 101 大樓拍攝照片，或把 101 大樓當成拍攝戲劇或廣告的背景，符合著作權法中「合理使用」之規定，不會有侵害著作權的問題。
65. (○) 老師為補充教科書內容，可以影印報紙專文給學生 1 人 1 份，作為上課解說之用。
66. (○) 到圖書館找論文資料，可以影印論文集集中的單篇著作，每人以 1 份為限。
67. (○) 行政院長在公開場合發表的演說內容，任何人都可以加以利用。
68. (○) 報紙、雜誌或網路上有關 SARS 事件的討論，可以在網路上公開傳輸。
69. (○) 單純為傳達事實的新聞報導，不受著作權保護。
70. (○) 民眾利用政府機關發行的出版品，只要註明出處，基本上成立合理使用的空間較一般寬廣。



113 學年度第 1 學期法律教育講座活動照片
113 年 12 月 03 日 旭光中心階梯教室



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

113 學年度第 1 學期微笑禮貌運動講座活動照片
113 年 12 月 05 日 花明樓 TA808 教室



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

113 學年度第 1 學期法律諮詢服務活動照片
113 年 12 月 03 日 文鴻樓 A406 教室



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



軍訓室



【軍訓室焦點訊息】

The poster features a yellow background with a road scene. On the left, three smiling tomato characters with arms and legs are walking on a crosswalk. In the center, a road divider with green bushes and a yellow and black striped curb is shown. A red arrow points from the divider to the right, where a tomato character has been crushed into a pulp, with a red 'X' mark next to it. The text '違規穿越分隔島' (Illegal crossing of the divider) is written below the crushed tomato. Above the illustration, the text '違規穿越危險高' (Illegal crossing is dangerous) and '行人自保要知道' (Pedestrians should know self-protection) is written in large black characters. Below that, the English text 'Get smart- No jaywalking.' is displayed.

資料來源:台北市政府交通局

食品與營養資訊網 <http://ais.taichung.gov.tw>



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
GUANGAIJIAN K RANGWOEMNHUODGENGJIAN K



軍訓室/校安中心



菸害防制服務電話：
05-2267125轉21655



假投資詐騙

手法：

- 1、詐騙集團與民眾聊天取得信任後，再以內線消息投資名義要求民眾匯款。
- 2、過一陣子表示投資已有高獲利，邀請民眾再加碼繼續匯錢。

內線消息
穩賺不賠

繼續加碼！
賺大錢的機會

切記保密

補繳稅金
手續費

如何預防：

- 1、無論是借錢或是投資，只要談錢就要格外小心。
- 2、選擇合理投資標的，沒有穩賺不賠的投資。



軍訓室/校安中心



內政部
警政署 **刑事警察局**



Criminal Investigation Bureau

破解 新型態毒品 各式偽包裝



毒咖啡包



毒果凍



毒軟糖



毒巧克力



毒梅粉
[含改裝種類金惡魔]



毒果汁包



毒魚肝油



毒鳳梨酥



毒膠原蛋白包裝



毒清冠一號



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)





身心健康中心

【身心健康中心焦點訊息】

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！





毛齊來打安心不抓狂

二不一要預防狂犬病很重要！

× 二不



不棄養家中寵物



不接觸、捕捉、
飼養野生動物

✓ 一要



每年都要帶家中寵物或人工飼養之
食肉目動物接種狂犬病疫苗





體育運動組

【體育組焦點訊息】



~體育組~(三)

一、【第 34 屆校園路跑賽】

- 1.比賽日期：113 年 12 月 11 日(星期三)下午 3：30 開跑。
- 2.請各班導師鼓勵同學一起參與，以帶動校園運動風氣。
- 3.凡參賽跑完全程者，可申請體育成績加分。
- 4.請參賽同學務必於 113 年 12 月 11 日(星期三)下午 3：20 前準時至花明樓前(柏油路) 集合進行賽前熱身操及比賽規則說明。
- 5.請負責同學將號碼布依名單號碼轉交各參賽者，並於比賽前將號碼布配帶於胸前以利裁判辨別。
- 6.若自身健康狀況不佳(如高血壓、心臟病、氣喘、糖尿病、或罹患重感冒等不適合劇烈運動者)勿參加。
- 7.未參與者歡迎至現場加油，以帶動校園運動風氣與熱鬧氣氛。

【運動健康園地】

《破解迷思！關於運動，你不能相信的事情》

迷思一：女生重訓會變很壯

對女生來說，要透過一般的重量訓練變得「太壯」其實是難度非常高的，原因是女性的睪固酮濃度較男性來得低，而睪固酮正是刺激肌肉發展的主要荷爾蒙。事實上，如果你將減輕體重當成運動目標，重量訓練可以讓你看起來更結實精瘦、更有線條；但前提是，飲食內容與營養攝取也要同時列入考量中。

迷思二：局部瘦身到底行不行

針對單一部位瘦身在理論上是不成立的，因為肥胖細胞實際上是分布到全身，想變瘦還是必須要從改善整體的體脂肪開始著手。想擁有更好的降體脂成效，間歇運動是很好的選擇；原因是當身體在經歷間歇運動的高強度刺激後，便需要攝入更多的氧氣幫助身體運作回到正常狀態，這個過程會幫助身體消耗比平時更多的熱量。除了間歇運動外，也可以搭配重量訓練，身體的肌肉占比提升後便有助於消耗更多熱量。

迷思三：想變瘦拼命做有氧就對了

如果你的目標是想減輕體重，在跑步機上不斷累積跑步公里數可能不是最好的方法；透過有氧再搭配適度重訓，才是最理想降低脂肪量、增加肌肉量，讓身體組成更有利於減重的方式。

迷思四：身體沒有痠痛感等於沒成效

身體痠痛和運動強度確實有些關連，不過肌肉的疲累感事實上並不適合被當成運動到底有沒有效的參考指標；因為適當的暖身、充足的睡眠、運動後的恢復，都能有效降低運動後的痠痛感，讓你在做了充分紮實的運動訓練後，依然能不感到痠痛。相對的，在睡眠不足、身體狀況差與沒有充分暖身的狀態下從事運動，就算運動強度不高，也很可能會讓你感到渾身痠痛。

迷思五：每次運動都要投入 100 分力氣

每次運動都專注於當下、認真投入是無庸置疑的原則，不過在運動強度方面，還是得視個人狀況調整，如果你每天都感到全身疲勞不堪、精神不濟，很可能就是身體正發出警訊，告訴你目前所做的運動可能已經超出你的負荷、從事高強度運動的頻率或許也太高了。持續給自己的身體太多的壓力不是好事，一周約 2~3 次進行高強度運動對一般人來說會是較理想的頻率。

迷思六：一定要上健身房使用大機器才能進行重訓

重量訓練的原理是利用阻力來訓練肌肉，而阻力來源不見得來自於重訓機器，比方利用自己身體本身的重量來做平板式、深蹲、或使用簡單小型的器材如壺鈴、藥球、阻力帶等都能幫助你達到製造阻力、訓練肌肉的效果。

迷思七：流超多汗就代表有認真運動

流汗是因為身體體溫升高，身體肌肉在激烈運動中的確會製造熱能導致體溫升高，不過運動環境的溫度、濕度也都會影響體溫並增加排汗量；當汗水蒸發時你會感受到身體降溫，但是若空氣中的濕度高，汗水便沒辦法順利蒸發，導致身體體溫降不下來，這也是夏天運動必須要注意的風險之一。

迷思八：有氧運動一定要持續 20 分鐘以上才有用

將有氧運動的時間拉長有其好處，不過如果你只有短短的時間能從事運動，藉由高強度間歇訓練其實也可以達到很棒的效果，在高強度間歇訓練的運動過程中會刺激呼吸系統更有效率的運作，當呼吸系統所受到的刺激足量時，即使運動時間不長也能見效；此外高強度間歇運動在運動結束後也會產生後燃效應、幫助身體持續燃燒熱量，別因為能運動的時間不長就找藉口不動喔。

迷思九：運動前到底要不要伸展？

讓身體先藉由暖身動作做好進入運動前的準備，不僅能降低受傷風險，也有助於增加筋骨活動範圍，至於要做哪些暖身動作？專家說，可以藉由滾筒或是動態暖身達到最好的暖身效果，比起維持一個姿勢不動的靜態暖身會來得更有效率。

迷思十：每天都得運動

從事運動健身會對肌肉組織造成破壞，並透過細胞修復的過程長出更強壯結實的肌肉，因此在運動之餘，給予身體足夠的恢復休息時間也是很重要的。建議一周可以選兩天當作恢復日，並在恢復日從事較低強度的活動如伸展或是走路等不會造成身體過度負擔的活動。

資料來源：<https://www.vogue.com.tw/beauty/content-28437>