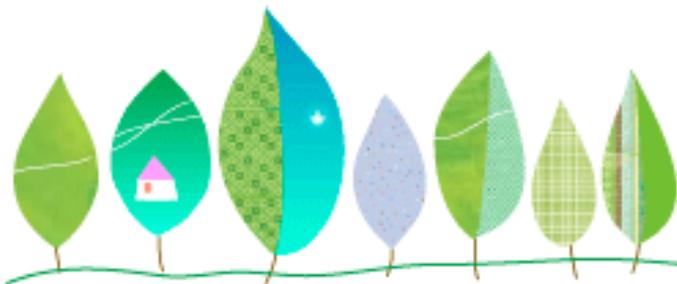




學務通報

學生事務處發行 114年01月6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

【就學貸款對保流程】公告宣傳、【學生操行加減分及獎懲作業】公告宣傳、【日間部學生離宿注意事項】公告宣傳、【假日班學生離宿注意事項】公告宣傳、【學雜費減免申請注意事項】公告宣傳

軍訓室

【右轉請打方向燈】公告宣導、【防竊宣導】公告宣導、【珍惜生命請勿抽菸】公告宣導、【對毒品說不】公告宣導

身心健康中心

【天氣越來越冷】公告宣導、【怎樣才算洗乾淨】公告宣導、【接種疫苗】公告宣導

課外活動發展組

【113-1冬季二手衣販售】公告宣傳、【113-1腳踏車預購登記】公告宣傳、【腳踏車位置參考】公告宣傳

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】

申請流程

學生到臺灣銀行辦理對保手續

對保期限:

- 第一學期: 每年8月1日起至9月30日
- 第二學期: 每年1月15日起至2月底

辦理地點:

- 臺灣銀行國內各分行均可辦理(簡易型分行及臺中國際機場分行除外)

每一教育階段第一次申請時，未成年學生由全體監護人陪同(其中一位擔任保證人或另覓一位保證人)；已成年學生由保證人一人陪同，攜帶下列資料至臺灣銀行國內各分行辦理簽約對保手續：

1. 本網站填寫列印之就學貸款申請 / 撥款通知書。
2. 學生本人及保證人之國民身分證、印章。
3. 註冊繳費通知書單。
4. 登載詳細記事之新式戶口名簿或三個月內申請之其他戶籍資料證明文件(含學生本人、父母或全體監護人、配偶及連帶保證人；如戶籍不同者，需分別檢附)。
5. 對保手續費新臺幣100元。
6. 保證人非由父、母、監護人或配偶擔任者，應另檢附財力證明文件，例如：最近三個月內之在職證明(載有每月薪資)、最近六個月之薪資轉帳存摺影本。

學生於同一教育階段「第二次以後」申請，如連帶保證人或個人、關係人資料異動，或申貸生活費生活費、海外研修費者，僅能辦理「臨櫃對保」，無前述情形者可選擇下列任一方式完成申貸程序：

1. 臨櫃對保：由學生本人攜帶下列資料至臺灣銀行國內各分行辦理對保手續。
 - (1) 本網站填寫列印本學期之就學貸款申請/撥款通知書。
 - (2) 學生本人身分證、印章。
 - (3) 註冊繳費通知單、前次申貸之撥款通知書第三聯(借款人存執聯)。
 - (4) 對保手續費新台幣100元。
 - (5) 倘連帶保證人或個人、關係人資料異動或有申貸生活費、海外研修費等之相關證明文件。
2. 線上申貸：學生本人以電腦或手機於本網站填寫就學貸款申請/撥款通知書，再以本行晶片金融卡或以留存本行之手機門號為設定接收簡訊OTP(一次性動態密碼)驗證方式核驗身分，即可完成本學期之線上申貸(對保)程序，免收對保手續費。

備註：同一教育階段定義，高級中等學校、大學、專科學校、技術學院、碩士、博士及其他學程等各分別為一教育階段。

113學年度第1學期 學生操行加減分及獎懲作業



- 請各班導師協助核予班上服務的幹部及同學獎勵，請您至校務行政系統完成線上獎懲作業。
- 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	元月13日 (星期一)	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 113/12/16





吳鳳科技大學 113 學年度第 1 學期 一般生宿舍離宿注意事項公告

一、辦理時間如下：

辦理時間	辦理地點	聯絡方式	繳交資料
1 月 10 日(五) 下午 14 點至下午 17 點 (本段期間不開放家長車輛進入宿舍)	男宿、女宿 一樓大廳	請到一樓櫃台等候，將會安排人員前往檢查	■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。
1 月 11 日(六)-1 月 12 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)			
◆男女生開放寄放行李樓層為： 男生放置 1019 樓圓形房間、女生放置 5 樓 538 房圓形房間。 ◆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、離宿前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、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。

六、個人物品請記得帶走，請勿遺留在宿舍房間內，切記!!!。

七、如有申請寒假住宿同學，請配合調整房間，如不配合將取消寒假住宿資格。

八、房間設備損壞請於退宿檢查時告知，以利後續安排維修事宜。

九、書桌、牆壁與床有黏貼掛勾或膠帶者，請自行先清除。

※以上訊息如有調整隨時做更新。



學務處生活輔導組關心您

寢室內清潔重點位置



個人書櫃、書桌抽屜淨空



個人衣櫥上下淨空



洗手台上下



廁所馬桶、浴室地板牆壁無汙垢



陽台淨空勿留垃圾、房內地板乾淨



床位淨空



吳鳳科技大學 113 學年度第 1 學期

假日班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
114 年 1 月 11 日(六)至 1 月 12 日(日) 早上 9 點 00 分至下午 17 點 (本段期間開放車輛進入宿舍)	男宿 女宿 一樓大廳	請到一樓櫃台 等候，將會安 排人員前往檢 查	<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。
<ul style="list-style-type: none"> ◆男女生開放寄放行李樓層為：男生放置 1019 樓圓形房間、女生放置 5 樓 538 房圓形房間 ◆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、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。

六、個人物品請記得帶走，請勿遺留在宿舍房間內，切記!!!

※以上訊息如有遺漏，隨時會於群組內公告，尚未加入群組請盡速加入。



學務處生活輔導組

寢室內清潔重點位置	
	
個人書櫃、書桌抽屜淨空	個人衣櫥上下淨空
	
洗手台上下	廁所馬桶、浴室地板牆壁無污垢
	
陽台淨空勿留垃圾、房內地板乾淨	床位淨空

113-2 學雜費減免申請注意事項

113 學年度第 2 學期學雜費減免申請日期
受理申請至 114 年 2 月 27 日(四)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)
原住民學生	全戶戶籍謄本或族籍證明(三個月內)
身心障礙學生或 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(須有學生姓名且在有效期限內) 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(須有學生姓名且在有效期限內) 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(查驗正本,繳交影本) 2.全戶戶籍謄本(三個月內)

如何申請學雜費減免：

- (1)自本校首頁進入學生校務行政管理系統並登入。
- (2)在左上方『選擇欲工作系統』下拉選擇,選『P2 學生專區』→『S4 我的申請』→『S407 學雜費減免申請』列印申請單。
- (3)確定減免類別無誤後列印申請暨切結書,完成簽章後,連同證明文件送至生輔組辦理。

▲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】



軍訓室/校安中心

騎乘機車靠右行 看鏡打燈再轉向

Keep right. Check rear view mirror and use signal before turning.

禁
行
機
車



勿行駛
禁行車道



注意後方來車

轉彎時
請打方向燈

資料來源:台北市政府交通局

台北即時交通資訊網 <http://mits.taipei.gov.tw>

WUFENG

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



軍訓室/校安中心

珍惜生命·拒絕菸草

請勿吸菸



燃燒的是香菸
消耗的是生命



 No smoking



菸害防制服務電話：
05-2267125轉21655

吸毒是犯罪的禍根。

認識毒品危害

RAISING AWARENESS AGAINST DRUG RESILIENCE



對毒品說不！



軍訓室/校安中心

防制藥物濫用服務電話：
05-2267125轉21655



身心健康中心

【身心健康中心焦點訊息】



天氣越來越冷

怎麼樣才可以預防呼吸道傳染病呢？



穿保暖衣物



咳嗽戴口罩



躺在床上
休息



肥皂洗手

除了做好保暖，我們也要記得落實肥皂勤洗手、有症狀戴口罩、生病在家休息等等的衛生好習慣也是很重要的喔！

怎樣才算洗乾淨呢

洗手的眉角是不是很多？



內



外



夾



弓



大



立



腕

洗手的時候，肥皂是不能少的喔!!



聽人家說打疫苗可以預防呼吸道傳染病， 那我可以接種什麼？

流感疫苗、新冠疫苗都
可以增加我們的保護力，並減少感染、
重症或死亡的風險喔！

接種地點及
公費資格看這裡



(流感新冠)





課外活動發展組

【課外組焦點訊息】

**寒冬送暖
二手衣販售**

販售地點
文鴻樓一樓誠實商店

販售期間
113/12/24(二) ~ 114/1/10(五)

販售金額
不限金額
依自己心意投錢至錢箱
※衣物售出後恕不退換

• 有問題請洽文鴻樓A108課外活動組



Honest Store
since 2012



吳鳳科技大學



課外活動發展組

113學年度閒置腳踏車開放登記

購買對象：以本校教職員工生為限

(*以本校學生為優先購買對象)

購買限制：每人限購一台腳踏車，一律1台/\$200

購買方式：至課外組(文鴻樓A108)登記

※以登記之優先序排列當天挑選順序

開放登記日期：113年12月16日(一)至114年1月3日(五)

選車日期：114年1月8日(三)，下午3點開始

選車地點：後籃球場(腳踏車停放處)

※本組僅負責販售不負責維修，任何需修繕之狀況請於購買後自行處理。



閒置腳踏車

腳踏車停放處
(後籃球場)





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