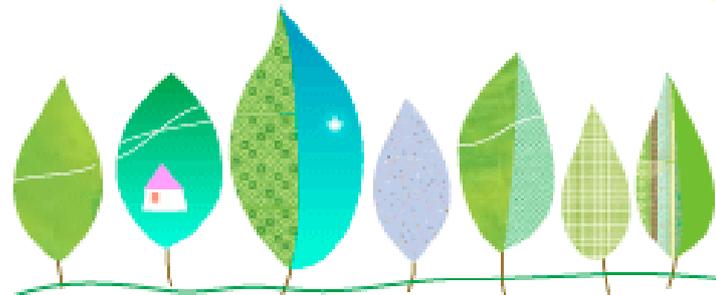




# 學務通報

學生事務處發行 114年3月10日出版 第2期



## 宣導事項

### 學務長室

性別平等教育宣導

### 生活輔導組

【113-校慶智慧財產權活動】公告宣傳、【保護智慧財產權宣導小題庫11-20】公告宣傳、【114年度解碼原住民知識問卷填答】公告宣傳

### 軍訓室

【反詐騙宣導活動】公告宣導、【地震防災宣導】公告宣導、【菸害防制】公告宣導、【汽機車通行證規定】公告宣導、【新興毒品好會裝巧言令色別上當】公告宣導

### 身心健康中心

【113-2生涯規劃系列活動】公告宣導、【113-2性別平等教育系列活動】公告宣導、【113-2性別平等團體】公告宣導、【113-2輔導股長海報】公告宣傳、【小心食物來裝熟】公告宣傳、【反霸凌】公告宣導、【如何預防流感】公告宣導、【性平宣導】公告宣導、【114捐血活動公告】公告宣導、【假交友詐騙】公告宣導

### 課外活動發展組

【113-2二手書拍賣活動】公告宣傳、【誠實商店物資募集海報】公告宣傳、誠實商店補助公告、課外組線上服務宣傳

### 體育運動組

【體育組活動競賽】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】

### 保護智慧財產權 系列活動



智慧財產權宣導活動



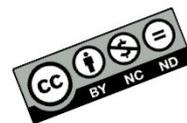
## ★校慶園遊會有獎徵答活動★

活動目的：運用智財局【智財權小題庫】，辦理智慧財產權常識宣導。

活動日期：114年3月21-22日 09:00~16:00。

活動地點：文鴻樓側方馬路(園遊會場地)。

活動方式：進行「保護智慧財產權宣導有獎徵答」活動；每日前50位繳回並全部答對者，可獲得小禮物1份。



歡迎全校教職員工生 踴躍參加



# 保護智慧財產權宣導 小題庫

11. (×) 利用德國人的音樂編曲，不必徵求著作財產權人的同意。

【說明：我國於 91 年 1 月 1 日加入世界貿易組織 (WTO) 後，即負有對 WTO 全體會員國國民之著作，提供「國民待遇」之保護義務，即其國民之著作，在我國境內亦受我著作權法之保護。德國為 WTO 會員體之一，德國人著作亦受我國著作權法保護，除有合於合理使用之情形外，應取得同意或授權。】

12. (○) 我們到表演場所觀看表演時，不可隨便錄音或錄影。

13. (○) 到攝影展上，拿相機拍攝展示的作品，分贈給朋友，是侵害著作權的行為。

14. (○) 把 CD 裡的流行歌曲錄下來販售牟利，是違反著作權法的行為。

15. (×) 網路上供人下載的免費軟體，都不受著作權法保護，所以我可以燒成大補帖光碟，再去賣給別人。

【說明：免費軟體只是授權利用人免費利用，但通常仍是受著作權法保護的著作，並不表示權利人拋棄權利。】

16. (×) 在網路上可以任意下載電腦程式。

【說明：任意在網路上下載受著作權法保護的電腦程式，涉及侵害著作財產權人之重製權及公開傳輸權，如逾越了合理使用的範圍，就必須得到權利人的同意。】

17. (×) 合法軟體所有人可以自己使用正版軟體，同時將備用存檔軟體借給別人使用。

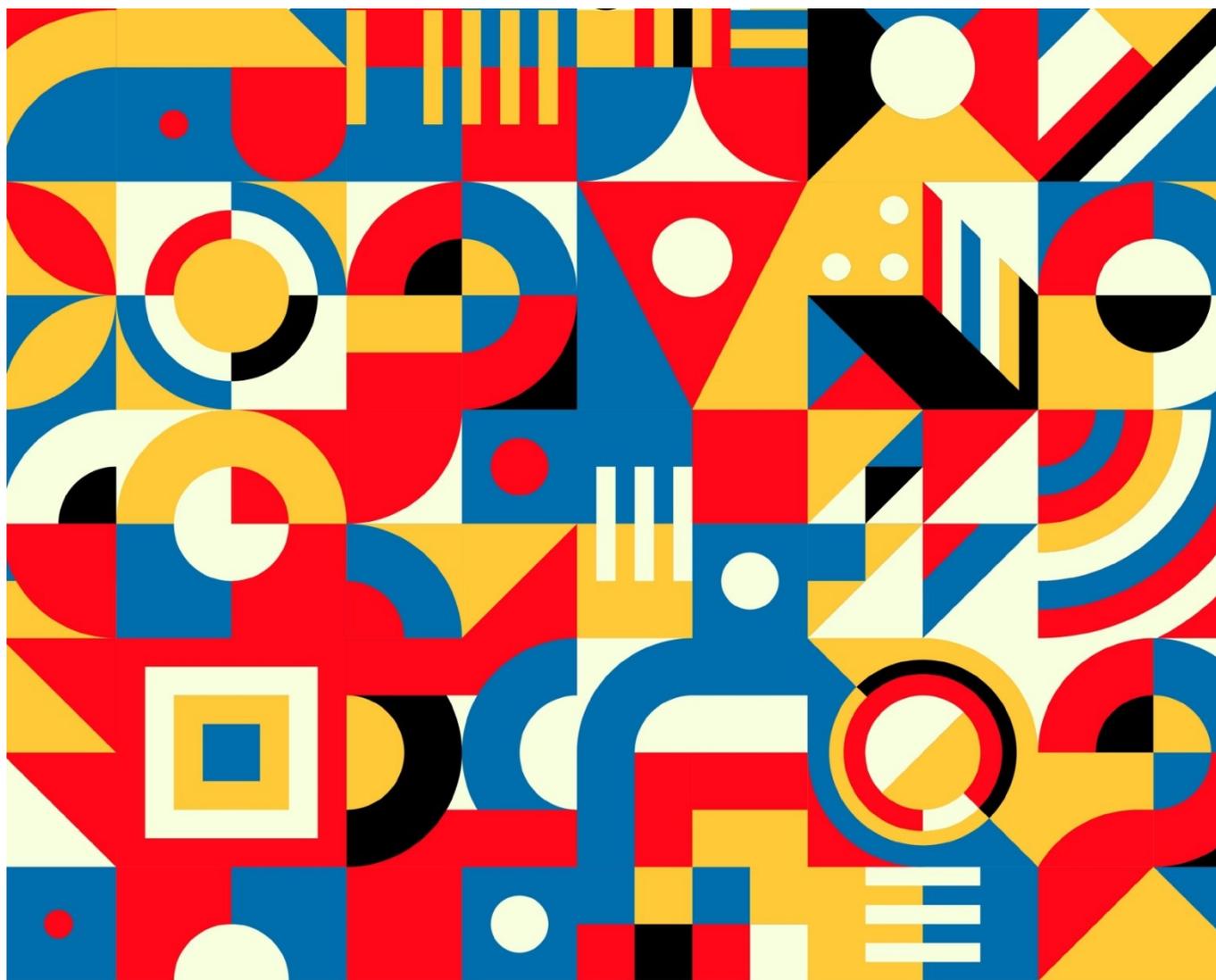
【說明：正版軟體的所有人，可以因為「備份存檔」之需要複製 1 份，但複製 1 份僅能做為備份，不能借給別人使用。】

18. (○) 著作權包含著作人格權和著作財產權二種。

19. (○) 著作權法所保護的著作包括：語文、音樂、戲劇舞蹈、美術、攝影、圖形、視聽、錄音、建築、電腦程式、表演等 11 種。

20. (○) 著作財產權是財產權的一種，可以轉讓給他人，也可由繼承人依法繼承。





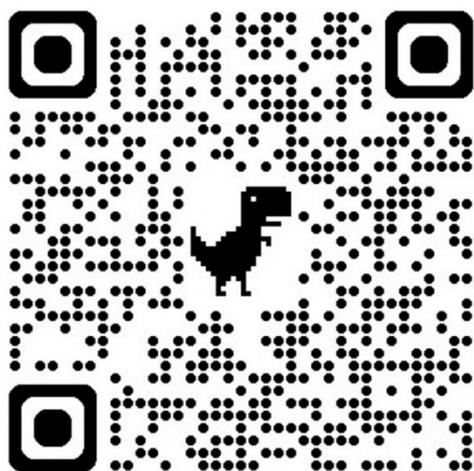
# 114 年度解碼原住民知識問卷填答

✿完成問卷填答的參與者均可參加抽獎，並有機會獲得小禮物哦~~

活動地點：  
文鴻樓側方馬路（園遊會場地）

**21 - 22 March**

114 年 03 月 21 日至 22 日





# 軍訓室



【軍訓室焦點訊息】



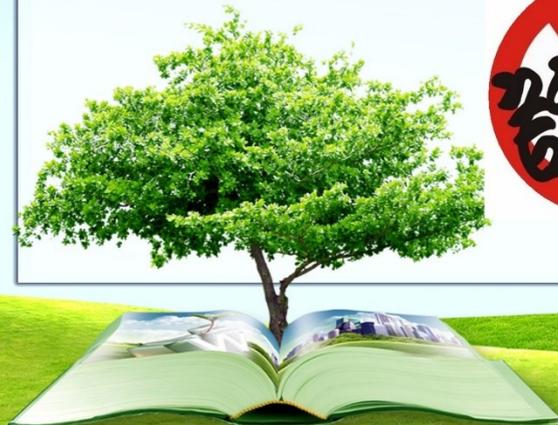
## 吳鳳科技大學

### 113學年度校慶 反詐騙宣導活動

**宣導主題：**  
**反詐騙與校園安全**

**宣導單位：**  
吳鳳科技大學軍訓暨校安中心  
嘉義縣警察局民雄分局民興派出所

日程：114年3月21日  
時間：上午10時至下午16時  
主辦單位：軍訓暨校安中心、嘉縣警察局  
民雄分局



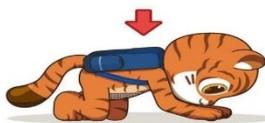
## 吳鳳科技大學國家防災日防災避難宣導

### 在學校上課中時遇到地震來臨時怎麼辦？

- \* 注意天花板上的物品，如燈具等掉落。
- \* 不要躲在窗戶旁邊。
- \* 遠離室內書櫃、電視、鐵架等易倒落物品。
- \* 靠近牆柱，躲在堅固的桌下，並且抓個墊子或書包等物品來保護頭部。
- \* 離開建築物時切記勿使用電梯。
- \* 依學校防震避難疏散路線實施疏散至安全地點集合。

地震來臨・勿驚慌  
保護頭頸部・安全最重要

**趴下 Drop**



**掩護 Cover**



**穩住 Hold on**



吳鳳科技大學防震避難  
疏散最初集合點位置



吳鳳科技大學防震避難  
疏散最終集合點路線位置



Drop 趴下



Cover 掩護



Hold On  
穩住



113-2學期複合式防災演練預定分別於下列時間實施

1. 日間部與教職員：114年3月12日上午11時。
2. 夜間班：114年3月12日晚間20時50時。
3. 假日班：114年3月16日下午15時20分。
4. 學生宿舍：114年3月5日下午15時。

**請全校師生配合參加演練！！**  
**軍訓暨校安中心 關心您！！**



# 吳鳳科技大學

**正確地震避難動作**



趴下



掩護



穩住





軍訓暨校安中心

# 沒有燃燒一樣

# 有害

**「加熱菸」**，聲稱不燃燒所以少危害  
是否搞錯了什麼

**親友被害**  
 加熱菸會產生二、三手菸及PM1，影響身邊人的健康權益。

**健康被害**  
 加熱菸含焦油、甲乙醛等致癌物，恐導致身體器官發炎。

**大腦被害**  
 加熱菸有高機率導致紙菸、加熱菸雙重成癮，無助戒菸。



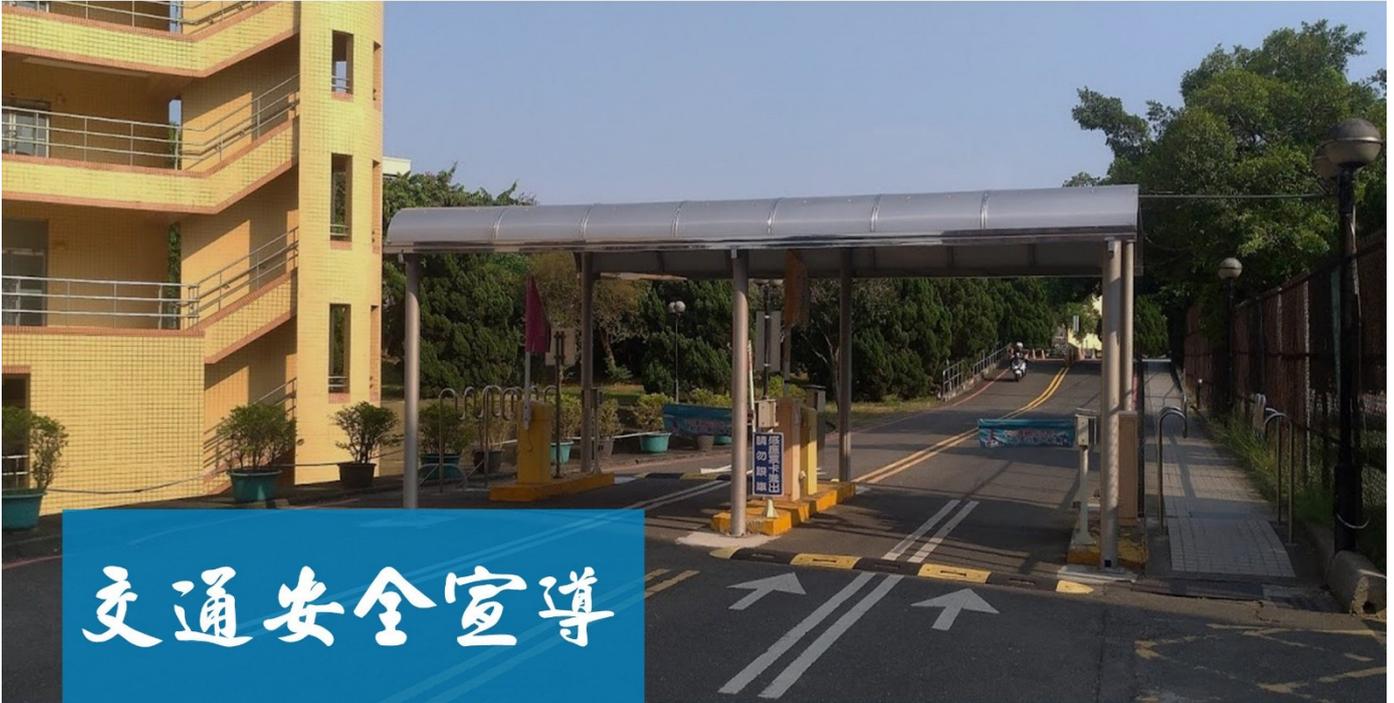
**荷包被害**  
 加熱菸價格高昂，民眾違反《菸害防制法》最高處500萬罰鍰喔！

不得製造、輸入、販賣、供應、展示、廣告或使用非法加熱菸及其零組件！

# 吳鳳科技大學



交通安全服務電話  
05-2267125轉21652



## 交通安全宣導

# 通行證



騎機車進出校園  
需購買通行證  
刷學生證感應後  
一人一車一證  
依序通過柵欄

請無車證同學盡速至  
總務處事務組購買車證



校安中心關心您  
ADM.WFU.EDU.TW/MO



吳鳳科技大學交通安全網

# 新興毒品好會裝

## 巧言令色別上當

### Reveal Narcotics In Disguise



## 誘惑伎倆

有心人士會用什麼方式來引誘人染毒？



### ★ 多樣的偽裝



將毒品偽裝成咖啡包、罐裝飲料、餅乾或茶包，使民眾混淆！

### ★ 言語的誘惑



用話術慫恿人，讓人降低對毒品的警覺性。

### ★ 組織性行銷



常以「首次免費供應」的方式提供，或利用同儕心理，發起「團購」的方式販售。



# 身心健康中心



【身心健康中心焦點訊息】



## 113-2生涯規劃系列活動

### 從生命故事啟航-開啟你的生涯冒險

講師：蔡佩芹 實習諮商心理師

時間：114年03月27日(四)

13:30~15:15

地點：生有樓SA408教室

歡迎洽詢身心健康中心楊悅欣老師

(分機24145)





# 113-2性別平等教育系列活動 界線感練習指南

「別讓下次見變成法院見！  
一起來聊聊人際關係互動中，  
你不能不知道的那些小事！」



講師：許滄文 臨床心理師

時間：114年4月11日(五)

10:20~12:10

地點：生有樓 SA409教室



活動詳細資訊可洽身心健康中心(TA205)

聯絡人：楊悅欣老師(分機24145)

# 說愛 · 從心開始

## 愛情探索團體

「愛，是什麼？」

想要找到最貼切自己的答案，  
先從聆聽內心開始。

歡迎報名參加團體～釐清愛情的樣貌，  
看見在親密關係中的自己。

### 【團體時間】

4/9、4/16、4/23、4/30、5/7、5/14，  
總共6次，每週三第七、八節15:25-17:10

### 【團體地點】

身心健康中心 團體諮商室（花明樓TA204）

### 【團體領導者】

蔡佩芹 實習諮商心理師

### 【報名方式】

掃描左方的條碼填寫線上報名表  
報名於3/26(三)17:00截止





113-2吳鳳科技大學身心健康中心



# 校園助人同儕種子暨 教職員自殺防治守門人訓練

活動時間：114年3月26日(三)下午15:30~17:10

活動地點：旭光中心U109階梯教室

活動對象：全校助人同儕及

對助人議題有興趣的**教職員工**

活動講師：孫中肯 諮商心理師

有任何問題歡迎洽

身心健康中心睿儀老師(分機24143)

花明樓TA205教室

身心健康中心誠摯地邀請你一同參與



# 小心食物來裝熟！

## 4大要點預防李斯特菌



- 1 遵守食品安全衛生原則：**
  - 烹飪前後、用餐前肥皂勤洗手
  - 食材、調理器具要洗淨
  - 生熟食分開並澈底煮熟
  - 確保食材新鮮、於保存期限內儘快食用完畢
- 2 分切瓜果後儘快食用**
- 3 避免食用未經殺菌的生乳、乳製品**
- 4 高風險族群(長者、孕婦、新生兒、免疫力低下者)避免食用低溫保存之肉類製品、生菜沙拉與剩菜**

 如有腹瀉、噁心、嘔吐等腸胃道症狀請儘速就醫

## 發現霸凌事件，你可以這樣做

即時通報師長

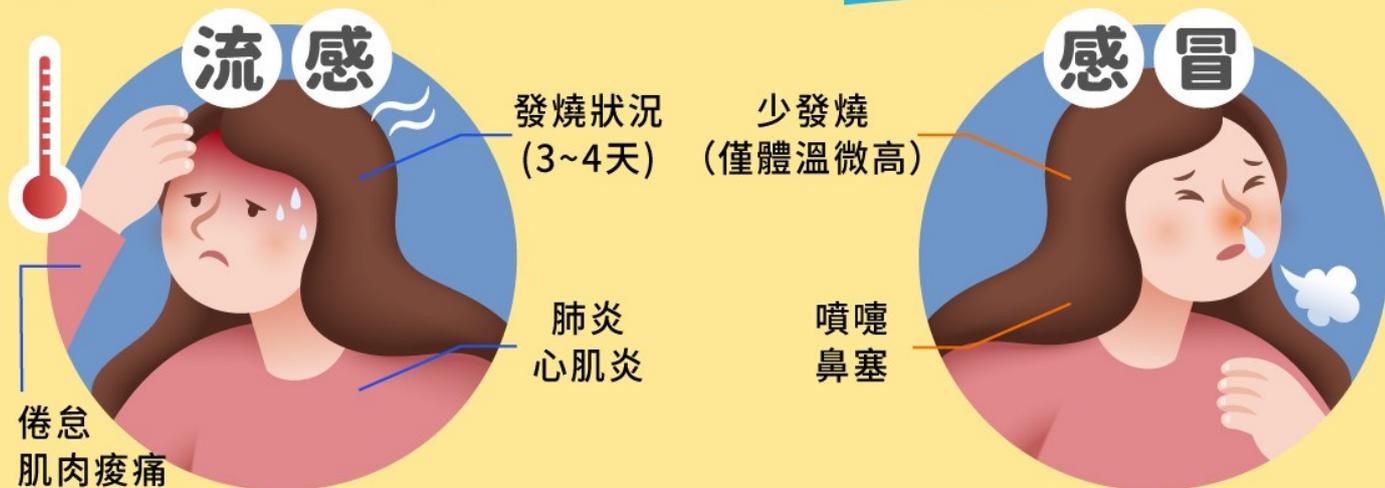
私下關懷陪伴

立即出面制止

點亮心中光明\*



# 流感? 感冒? 差在哪?



**全身性症狀** 病程1~2周

**呼吸道局部性症狀** 病程2~5天

流感病毒	致病原	腺病毒、呼吸道融合病毒等
嚴重、無法工作/上課	病情	較輕微
約1-2週	病程	約2-5天
肺炎、心肌炎	併發症	少見(中耳炎或其他)
冬季多	流行期間	春秋冬季
高傳染性	傳染性	傳染性不一



我們都有看到! 

# 偷拍是不對的!

DON'T DO THAT!



請勿偷拍他人  
隱私與私密部位。



禁止性騷擾及性侵害公開揭示

切勿性騷擾他人, 依法得處10萬罰金!

本單位防治專線:

廣告

# 嘉義縣吳鳳科技大學校友會

## 贊助公益捐血活動

### 114/3/20(四)

10:00-17:00

校內繳費機旁

 血庫需要你

活動說明：  
凡於活動當天  
完成捐血者  
即贈：



全家禮物卡 + 鬆餅 + 蔥餅 + 餐盒

捐血 250cc 送 一張

捐血 500cc 送 二張



加贈：復古黃麻購物袋

主辦單位：吳鳳科技大學身心健康中心  
贊助單位：嘉義縣吳鳳科技大學校友會



(送完為止)



建立信任

編造困境

要你匯款

反覆索取

切斷聯繫



1 · 建立信任

2 · 編造困境

3 · 要你匯款

反覆索取

5 · 切斷聯繫

# 假交友(徵婚詐財)詐騙

保護個人資訊 遠離金錢陷阱



他...軟體上會親密 要你錢

他...有急用錢藉口 要你錢



他...還會要你提款卡資訊



他...就是詐騙!



# 課外活動發展組

## 【課外組焦點訊息】



吳鳳科技大學



# 誠實商店「非你Book」校園二手書活動

### 一、活動日期

募書日期：114年2月17日~114年3月7日

拍賣日期：114年2月17日~114年3月14日

### 二、活動地點

文鴻樓A108課外活動發展組辦公室外走廊

### 三、活動方式

(一)募集二手書籍：

1. 實體募書：帶著欲轉售的書籍至課外組寄賣並填妥寄賣證明書。※價格由寄賣者自訂，以不可超過原價為原則。
2. 回收箱募書：帶著欲免費贈送的書籍放置二手書籍回收箱中，將由課外組協助上架於實體二手書籍買賣平台上。
3. 其他(網路上架、網路購書)：自行於二手書網路交易平台(吳風科大誠實商店暨二手物出清平台)進行二手書籍買賣。

(二)購買二手書籍：欲購買二手書的同學，於活動期間值班時段(上午08:10~12:00；下午13:10~17:10)前往選購。

(三)寄賣者請於活動結束後一週內(自114/3/14~114/3/21止)，至課外組領回款項及書籍。

※若未於期限內領回款項或書籍，視同無異議將其捐給主辦單位(課外組)，將代為全權處理。

(四)此活動所有款項將全額捐予誠實商店以資助本校經濟弱勢同學。

(五)於活動期間內至課外組或使用網路平台寄賣書籍者，可獲得小禮物乙份。

113-2 二手書  
線上書單抵嘉



二手書網路平台



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!!】**

【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



# 體育運動組



## 【體育組焦點訊息】

### ~體育組~(一)

#### 一、【113-2 系際盃球類競賽】活動時程

活動名稱：113-2 系際盃球類競賽。

比賽項目：1. 電競 2. 桌球 3. 籃球 4. 排球。

比賽日期：1. 電競：中華民國 114 年 3 月 13 日(星期四) 至 20 日(星期四)。

2. 桌球：中華民國 114 年 3 月 24 日(星期一) 至 28 日(星期五)。

3. 籃球：中華民國 114 年 4 月 21 日(星期一) 至 25 日(星期五)。

4. 排球：中華民國 114 年 4 月 28 日(星期一) 至 5 月 2 日(星期五)。

比賽地點：1. 電競：本校電子競技館。

2. 桌球：本校旭光中心桌球教室。

3. 籃球：本校旭光中心旭光堂。

4. 排球：本校旭光中心旭光堂。

#### 二、【第 35 屆樂活校園路跑】活動時程

活動名稱：第 35 屆樂活校園路跑。

活動日期：114 年 3 月 20 日 6:00。

活動地點：吳鳳科技大學

#### 三、【60 週年校慶運動會】活動時程

活動名稱：吳鳳科大校慶運動會。

活動日期：114 年 3 月 21 日。

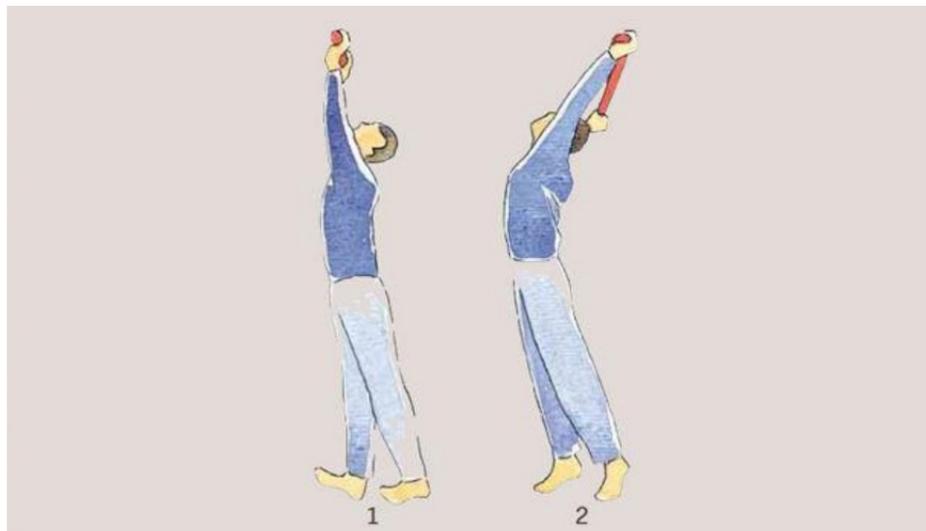
活動地點：吳鳳科技大學

## 【運動健康園地】

### 《6 招毛巾操 有助緩解背痛、失眠！》

有防癌教母之稱的已故中醫師莊淑旂認為，現代人生活違反自然、姿勢不正、脊椎彎曲，使內臟擠壓，各臟器不克發揮正常功能。所以她以生理解剖做為依據，用毛巾操簡單的動作、施行的方便，來糾正缺失，使人身心回歸自然，吸收天地正氣，以攝取無限的能量，因而達到保健，進而防癌的目的。

#### 一、促進腸胃活動的體操



#### 做法：

1. 將運動巾兩端拉緊，雙肘平伸，慢慢運力至全身，並使雙腕高舉至頭頂，以腳尖推進向前走 12~13 步。
2. 以（1）的要領，改用後腳跟著地，如此交替做 2~3 次。

#### 說明：

1. 做體操的時間，並無限制，但在吃飯前 15 至 20 分鐘做較為適宜。
2. 如場地允許，可以伏地橫臥的姿勢稍做休息，會排出體內氣體（俗稱放屁）。將使你食慾大振，食量增加。
3. 胃不舒服，食慾不振或青少年想發育更好，適用這個體操。

生理作用：1. 拉開甲狀腺、橫隔膜、鼠蹊腺。  
2. 促進全身淋巴及血液循環。

## 二、 去除體內脂肪及贅肉的體操

### 做法：

1. 雙手緊握毛巾，雙腕向上舉起，並伸直上身。
2. ~3. 雙腕運力，使上身充份向左右交替彎曲，做以上體操時，務必保持兩腳平直靠緊。

### 說明：

1. 就寢前或入浴做，效果會更好。
2. 在體內加熱，使新陳代謝良好，將積在體內的脂肪溶化消除，恢復健美的體型。

生理作用：刺激腋下、後肩胛神經。

## 三、 收縮腰圍及臀部的體操



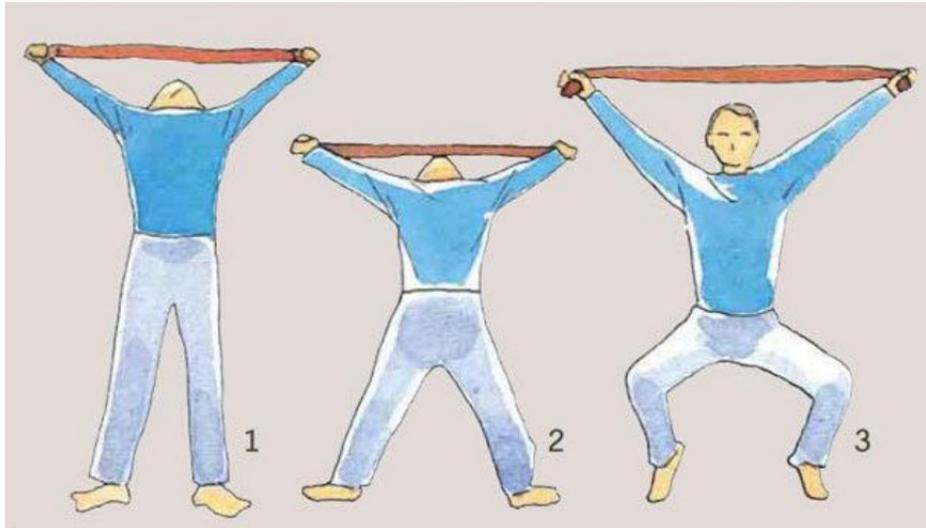
### 做法：

1. 雙手向上舉起，腳尖著地。
2. 背部伸直，慢慢彎下雙膝，深深吸一口氣，徐徐地吐出來，並伸直雙膝。

### 說明：

1. 胸部、腰圍及臀部的平衡美，不但看起來舒服，在健康上也是很重要的。但是這些肌肉如不用人為的方法去鍛鍊，便會萎縮鬆弛，失去彈性。
2. 在做家事中，或有空閒的時候做，一天幾次，一個月後必有效果。

#### 四、 治好失眠症的體操



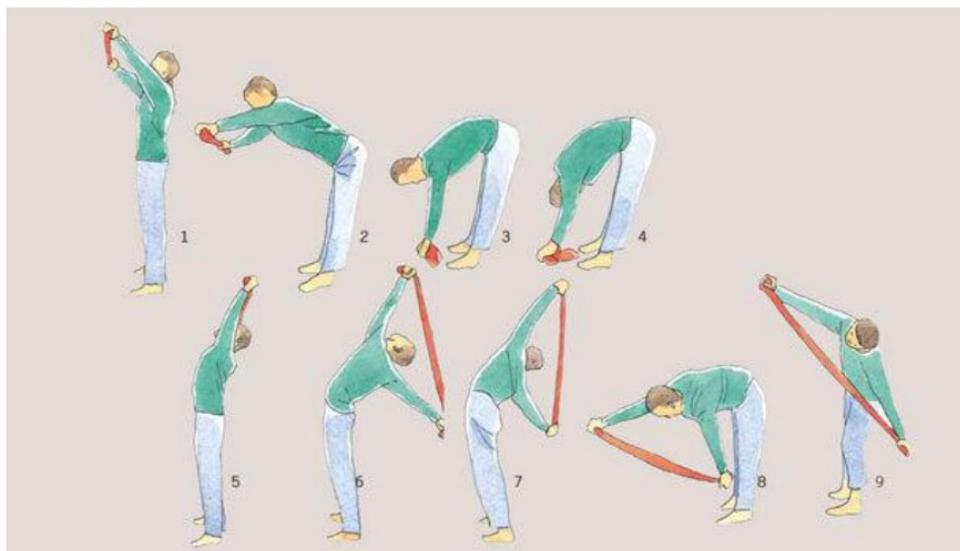
**做法：**

1. 兩手向上高舉，上身後仰，以雙腳外側著地站立。
2. 以雙腳內側著地，雙膝彎曲，並後仰蹲立。
3. 以腳尖站立，緩緩彎曲雙膝，使腳跟與臀部接觸後，深呼吸一次，再緩慢伸直上身。

通常白天工作時，脊椎骨向前彎的時間居多，因此用毛巾以逆方向把它矯正過來，如此反覆地做幾次以後，神經會獲得休息，自然會睡得很好。

**生理作用：**刺激足底內、外側、足尖及指尖神經。

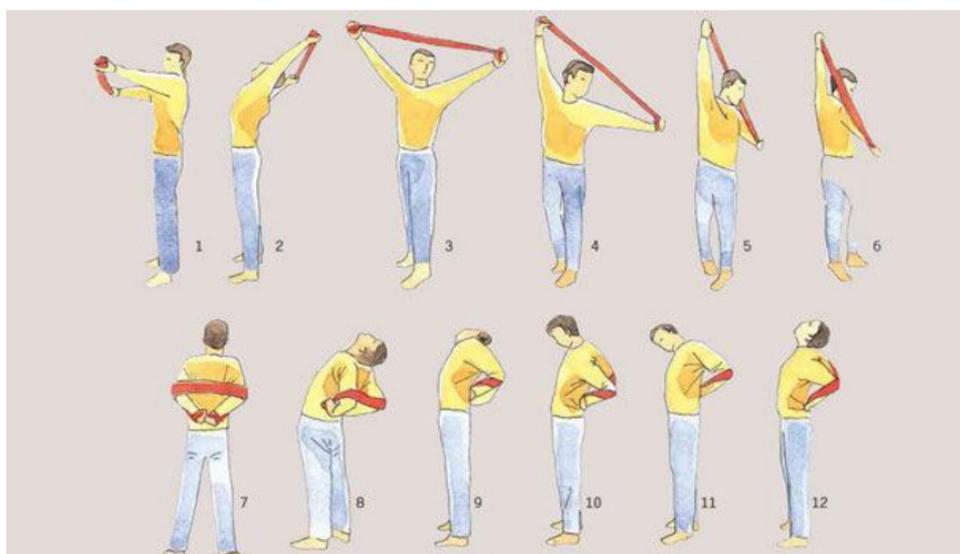
### 五、消除肩膀酸痛的體操—方法 A



做法：

- 1.~2. 雙腳分開，雙腕拉緊毛巾，慢慢使身體向前傾倒。
  - 3.~4. 直到雙手著地為止，做幾次重覆的動作。
  5. 兩手高舉，使身體向上伸直。
  - 6.~9. 以（5）的姿勢，使上身後仰，並向右做大迴轉。
- 繼續保持雙腕拉緊毛巾的姿勢做大迴轉時，右手先通過左腳尖，順著方向到後跟。如此做大迴轉幾次，左方向也相同。
- 生理作用：刺激手指尖、足尖及足跟神經。

### 六、消除肩膀酸痛的體操—方法 B



**做法：**

- 1.~2. 兩腳分開，雙手緊握毛巾兩端，兩腕用力拉緊運動巾。以這種姿勢，緩緩將雙手舉起，稍微超過頭頂時，儘量使上身後仰，並做深呼吸一次。
- 3.~6. 保持雙手舉起的姿勢，右腳跟翹起，並使上身慢慢地向左扭曲，直到左手與左肩同高。此時，右手仍然以舉起的姿勢，將全身扭向左方。隨著上身的扭動、頭部也向左轉動、眼睛直視左手握拳處，即告停止，並做深呼吸一次、回復原位。再向右做同一動作。
- 7.~8. 雙腕向背後移，並將毛巾掛在雙肘上方。雙手緊握著毛巾兩端，做握拳狀，置於腰部上方，開始使上身向後翻仰。
- 9.~12. 繼續保持（7~8）的姿勢，然後由左向右，或由右向左，慢慢扭轉頭部。

**說明：**

1. 做操時，儘量使動作放慢，不同於一般體操。特別是中年人做時，不要太勉強使力，最好能配合自己的體能。
2. 不要將拉緊毛巾的力量放掉，並要保持上身後仰。

**生理作用：**刺激肩、腰、背部神經。

**參考文獻：** <https://www.commonhealth.com.tw/article/75340>