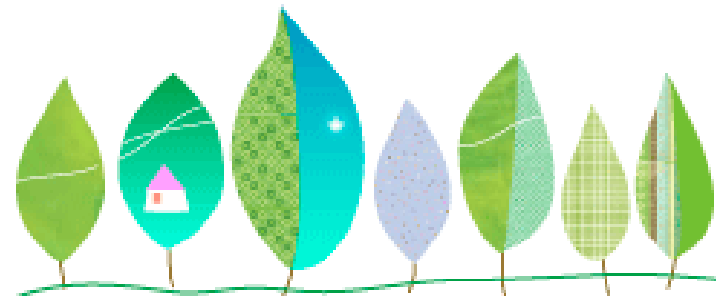




學務通報

學生事務處發行 114年4月7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

【113-2母親節感恩活動】公告宣傳、【保護智慧財產權
宣導小題庫31-40】公告宣傳

軍訓室

【拒絕校園霸凌】公告宣導、【交通安全標語創意競賽海
報比賽】公告宣導、【無菸環境宣導海報】公告宣導、【藥
物濫用】公告宣導

身心健康中心

【113-2性別平等教育系列活動】公告宣導、【反霸凌】
公告宣導、【珍愛有一套有節有保庇】公告宣導、【2025
健康運動日】公告宣傳、【落實5撇步-腸病毒別來】公告
宣導

課外活動發展組

【114級畢業典禮_在校生與畢業生致詞代表_及司儀甄
選活動】公告宣傳、【113-2二手衣海報】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

【系際盃活動競賽】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】

113學年度第2學期品德教育母親節感恩活動

♥ 品德教育活動-母親節感恩活動

一年一度的母親節又要到囉!五月是滿懷感恩的季節，透過舉辦「手作蛋糕謝恩情—媽媽我愛您！」活動，邀請手作達人教導學生親手製作小蛋糕禮品，在烘焙達人的指導下，同學一一做出可愛的小蛋糕禮盒當母親節禮物送給媽媽，感念母親不辭辛勞的養育之恩，透過手作禮物傳達對母親包容之愛的感謝。

日期/時間:114年5月5日(一)下午13:30-16:30

地點:花明樓9樓烘焙教室(TA908)

一梯次30人名額有限喔，有興趣者請盡速報名 ♥

如有問題請洽生輔組2267125#24123 ♥ 陳先生



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】



拒絕校園霸凌 從你我做起



當你發現或是遭受校園霸凌一定要勇敢說出來，
因為你的見義勇為，可以阻止同學遭受霸凌的傷害，
並能改善同學的偏差行為。

防制校園霸凌，你可以這樣做

- ☒ 向老師及家長反映
(導師提供聯絡電話或電子信箱給學生及家長)
- ☒ 寫信給學校投訴信箱
- ☒ 在校園生活問卷中提出
- ☒ 到教育部防制校園霸凌專區留言板反映
- ☒ 打電話給縣市防制校園霸凌專線
- ☒ 撥打教育部防制校園霸凌專線0800-200-885
- ☒ 其他管道(好同學、好朋友)



學校反應專線：05-2260135



教育部 關心您 廣告

吳鳳科技大學 WUFENG UNIVERSITY



113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：114年3月24日起至4月25日1700時(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

吳鳳科技大學軍訓暨校安中心

校安專線：05-2260135 adm.wfu.edu.tw/mo/

菸害防制法新法施行 保護你我健康

菸害防制法，推動超過25年，
邁向無菸環境，我們每天都在進步



✓ 禁菸年齡從18歲**提高到20歲**

✓ 禁菸公共場所再擴大，**大專院校、幼兒園、托嬰中心、
居家式托育場，室內、外，全面禁菸！**
校園周邊步道及超商騎樓，已公告超過2萬處禁菸場所。



免費戒菸專線0800-636363



衛生福利部國民健康署

Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare.

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 (廣告)

珍愛生命 遠離毒品



無毒青春健康生活
CHERISH LIFE, STAY AWAY
FROM DRUGS

吳鳳科技大學關心您

新型態混合式毒品透過變裝，造成更大的危險性及致死率，
這是一條不歸路，你知道嗎?!



軍訓暨校安中心

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】



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：許瀨文 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)

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*



珍愛有一套 有篩有保底!



衛生福利部疾病管制署廣
TAIWAN CDC 告

2025.03

保險套口訣

看 ▶ 撕 ▶ 擠 ▶ 捏 ▶ 套 ▶ 取 ▶ 丟



愛滋自我篩檢
3/14 當日免運!

愛滋篩檢

- 有性行為者，建議至少進行1次篩檢
- 有不安全性行為者，建議每年至少進行1次篩檢
- 有感染風險行為(如感染性病、多重性伴侶、使用成癮性藥物、與人共用針具或稀釋液等)、或性伴侶有前述任一情形者，建議每3至6個月篩檢1次



吳鳳科技大學

有氧、肌力、柔軟度

每週

健康運動日

114/3/25-6/13
每週二 17:30~18:30

旭光中心
韻律教室
U102

請掃QR Code
報名參加



活動對象

本校學生、教職員工
皆可報名參加

報名日期

即日起皆可報名

全部課程免費!!

出席次數達6次以上者，
再送精美小禮物。

學務處身心健康中心關心您的健康

The infographic features a central title '落實5撇步 腸病毒別來' (Implement 5 steps, prevent rotavirus) in large, bold, brown and yellow characters. Surrounding the title are five circular icons, each with a corresponding text box: 1. Hands being washed with soap and bubbles, labeled '肥皂勤洗手' (Wash hands frequently with soap). 2. A yellow rubber duck in a cloud of bubbles, labeled '玩具經常消毒' (Disinfect toys frequently). 3. A mop and a bottle of bleach, labeled '定期漂白水消毒環境並通風' (Regularly disinfect the environment with bleach and ventilate). 4. A person sleeping in bed with 'Z' marks above their head, labeled '生病在家休息' (Rest at home when sick). 5. A child with a fever and a thermometer, labeled '有疑似症狀儘速就醫' (Seek medical attention as soon as possible if symptoms are suspected). A central brown box contains the text '※如果家中有第二個小孩，也需要做好隔離照護' (※If there is a second child in the home, good isolation and care are also needed). At the bottom center is the TAIWAN CDC logo and the text '衛生福利部疾病管制署 廣告' (Ministry of Health and Welfare, Bureau of Disease Control and Prevention, Advertisement). The date '2025.04' is in the bottom left corner. The background is a light orange with small yellow dots and stylized virus particles.

肥皂勤洗手

玩具經常消毒

定期漂白水消毒環境並通風

落實5撇步
腸病毒別來

※如果家中有第二個小孩，
也需要做好隔離照護

生病在家休息

有疑似症狀儘速就醫

衛生福利部疾病管制署 廣告
TAIWAN CDC

2025.04



課外活動發展組

【課外組焦點訊息】



114級畢業典禮 在校生與畢業生致詞代表 及司儀甄選活動

一、報名資格：

(一)畢業生致詞代表：本校114級應屆畢業之進修部在籍學生，選拔一名。

※畢業生致詞代表僅限進修部可報名，請至進修部辦公室報名參加選拔。

(二)在校生致詞代表：本校非114級應屆畢業之在籍學生，選拔一名。

(三)典禮司儀：本校在籍學生，選拔兩名。

二、報名日期：

【畢業生致詞代表】請洽進修部辦公室報名參加選拔。

【在校生致詞代表】及【典禮司儀】請於114年04月23日(三)17:00前至課外活動發展組繳交報名表。

三、初選日期：

114年04月25日(五)課外活動發展組網站公告入選名單。

四、決選日期：

114年04月30日(三)下午14:00~16:00進行決選。

決選地點為國棟樓B503演藝廳。



報名表

錄取同學可獲得獎狀乙紙
商品禮卷500元！
以及上台致詞的機會！



每日衣善 二手衣募捐活動

活動日期

募集日期：114年4月7日(一)~114年4月25日(五)

發送衣物日期：114年4月30日(三)

募集地點

本校文鴻樓A108課外活動辦公室或走廊外物流箱

捐贈機構

財團法人人安社會福利慈善事業基金會嘉義平安站

捐贈二手衣
即贈小禮物!

課外組線上為您服務！

課外組信箱：

sa_clubs@wfu.edu.tw



吳鳳科技大學
課外活動發展組



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~(四)

【113-2 系際盃球類競賽】

- 1.比賽項目：系際盃暨雲嘉青年球類比賽桌球、排球、籃球。
- 2.報名日期：
 - 1.桌球：即日起至 114 年 3 月 24 日(星期一)截止。
 - 2.籃球：即日起至 114 年 4 月 7 日(星期一)截止。
 - 3.排球：即日起至 114 年 4 月 14 日(星期一)截止。
- 3.報名地點：旭光中心一樓體育運動組(U103)。
- 4.比賽日期：
 - 1.桌球：中華民國 114 年 3 月 31 日(星期一)至 4 月 1 日(星期五)。
 - 2.籃球：中華民國 114 年 4 月 21 日(星期一)至 25 日(星期五)。
 - 3.排球：中華民國 114 年 4 月 28 日(星期一)至 5 月 2 日(星期五)。
- 5.參與比賽同學如遇上課，煩請導師協助申請公假。
- 6.【比賽賽程】請隨時至體育運動組查詢。

【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