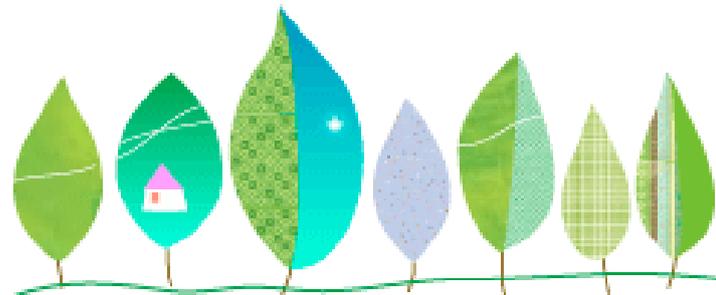




學務通報

學生事務處發行 114年6月2日出版 第8期



宣導事項

學務長室

性別平等教育宣導

生活輔導組

【113-2宿舍離宿日間部辦理公告-畢業生】公告宣傳、
【保護智慧財產權宣導小題庫71-80】公告宣傳、【114-1學雜費減免】公告宣傳

軍訓室

【假投資詐騙】公告宣導、【交通安全】公告宣導、【】
公告宣導、【菸害防制】公告宣導、【藥物濫用】公告宣
導

身心健康中心

【民眾自主戴口罩建議】公告宣導、【打疫苗】公告宣導、
【預防新A流】公告宣導、【假交友詐騙】公告宣導

課外活動發展組

【113-2社團之光績優幹部】公告宣傳、【114級應屆畢
業績優社長】公告宣傳、【誠實商店補助公告】公告宣傳、
【課外組線上為你服務！】公告宣傳

體育運動組

【運動健康園地】公告宣傳





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 2 學期 畢業生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 6 月 6 日(五) 下午 14 點至 16 點半 (不開放汽車進入宿舍)	男宿、女宿 一樓大廳	請提前預約登記	*房卡 ■最後一位離宿者 須將寢室內(非個人 區域)打掃乾淨。
114 年 6 月 7 日(六) 上午 10 點至 12 點 (不開放汽車進入宿舍)	男宿、女宿 一樓大廳	請提前預約登記	*房卡(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。
114 年 6 月 21 日(六)至 6 月 22 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)	男宿、女宿 一樓大廳	直接至 1 樓大廳 辦理	*房卡 ■最後一位離宿者 須將寢室內(非個人 區域)打掃乾淨。

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

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、畢業典禮當天綜合教務組僅上班到中午 12 點，請畢業住宿生注意辦理時間。

六、如原先預約 6/7(六)下午辦理退宿同學，請再次與家長確認辦理時間，至生輔組找宿舍輔導員修改辦理退宿時間。

七、以上公告訊息將隨時做調整。



學務處生活輔導組關心您

114-1 學雜費減免申請注意事項

114 學年度第 1 學期學雜費減免申請日期
受理申請至 114 年 9 月 26 日(五)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)

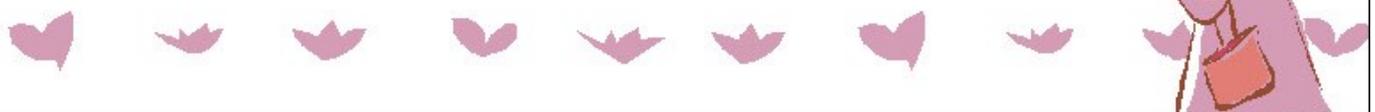
如何申請學雜費減免：

- (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。

保護智慧財產權宣導 小題庫

71. (○) 撰寫碩博士論文時，可以在合理範圍內引用他人的著作，只要註明出處，就不會有侵害著作權的問題。
72. (○) 電視新聞報導知名藝術家（例如聲樂家、演奏音樂家等）公演的消息時，可以播放小部分演出內容，來達到新聞傳播效果。
73. (○) 為了保障國人運用智慧從事創作活動所得的結晶，政府特別立法加以保護。這些法律所規範的商標權、專利權及著作權等等的權利，我們統稱為「智慧財產權 (Intellectual Property Right)，簡稱 IPR」。
74. (X) 只要註明作者、出處，就可以隨意使用他人著作。
【說明：註明作者、出處是利用人在主張合理使用他人著作時，依著作權法所課予的「義務」，並非只要註明作者、出處，即屬於「合理使用」。】
75. (○) 在夜市買了一部盜版韓劇，看完後不能放在網路上販售。
76. (○) 我很喜歡某流行天后的歌，但為了保護著作權，不應該上網搜尋檔案並免費下載。
77. (X) 阿丹買了一片盜版光碟，看完覺得丟掉可惜，所以可以放在網路上讓網友免費索取。
【說明：只要是散布盜版光碟，不管有沒有營利，也不管價值多寡，都是違反著作權法的行為！】
78. (○) 自行上網收集圖片並燒成光碟販賣，是侵害他人著作權的行為。
79. (○) 掃描並轉寄他人作品，除非獲得著作權人同意，否則會構成侵權行為。
80. (○) 將網路上看到的圖片少量下載來自己使用，並沒有散布出去，有主張合理使用的空間。





軍訓室



【軍訓室焦點訊息】

常見詐欺六大手法- 2

假投資 詐騙



此類詐騙手法是利用廣發簡訊，吸引民眾點擊連結加入 LINE 群組，或在社群軟體以帥哥美女頭像向民眾丟出陌生訊息邀請加入投資群組，待受害者加入這些群組後，群組成員在裡面經常炫富，讚嘆老師高超操盤能力，並刻意展現優渥生活，讓民眾心動而聽話投資。高獲利必定伴隨高風險，且不透明的投資管道或投資軟體都是詐騙集團可在後台操控的，民眾在投資前應做足功課，只要聽到「穩賺不賠、保證獲利、飆股、零風險」的就是詐騙關鍵字。

解構詐騙流程！小心防騙！

1 臉書、IG、YT、簡訊
看到投資訊息，
並且加LINE好友

2 假客服群組
提供投資網站
稱以量化分析高獲利

3 匯款至不認識的
個人戶或戶名為
建材行、茶葉行、
企業社等人頭帳戶

4 想領出獲利遭拒絕
要求須繳保證金、
扣稅等或關閉網站



吳鳳科技大學 關心您！！



機車兩段式左轉



機慢車輛行駛於同向三車道以上道路時，應以兩段方式進行左轉彎。機慢車輛行駛經單行道道路，行駛於右側車道或慢道時，應以兩段方式進行左轉彎。行駛於左側車道或慢車道時，應以兩段方式進行右轉彎。

機慢車輛行經交岔路口，應依「兩段式左轉」標誌之指示，以兩段方式進行左轉彎。

罰則？

根據道路交通安全處罰條例第48條1項2款
罰款600元。



交通安全服務電話：
05-2267125轉21652

機車兩段式左轉

adm.wfu.edu.tw/mo

校安中心關心您



軍訓暨校安中心

菸即是毒

電子煙5大危害

1

易成癮

對戒菸無助

2

添禁藥

電子煙油添加大麻、安非他命等毒品

3

恐致癌

毒藜鹼、亞硝酸胺、甲醛、乙醛、尼古丁等成份

4

易中毒

可丁寧、尼古丁、二甘醇長期使用導致中毒甚至死亡

5

常爆炸

裝置自燃爆炸頻傳



濫用愷他命 剋你命

什麼是愷他命？

愷他命 (Ketamine) 俗稱K仔或K他命，為**第三級毒品及第三級管制藥品**。用於人或動物麻醉之速效、全身性麻醉劑，會使人產生與現實環境解離的麻醉作用！如非醫藥及科學上之需用，涉違反毒品危害防制條例，提醒民衆切勿因好奇心以身試法。



專注力及記憶力受損

產生幻覺

意識模糊

身體失去平衡

噁心

嘔吐

暫發性失憶



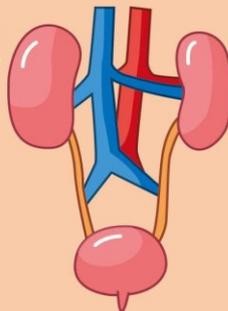
對大腦的影響



對泌尿系統的影響

罹患慢性間質性膀胱炎

膀胱壁纖維化增厚
、容量變小



頻尿

血尿

下腹部疼痛



軍訓暨校安中心



毒防中心諮詢專線 (請請您 幫幫我)

0800-770-885

反毒資源專區



反毒反起來





身心健康中心



【身心健康中心焦點訊息】

端午佳節防新冠



民眾自主戴口罩建議

▲一般民眾

- 進入醫院、診所、長照機構等醫療照護機構，建議戴口罩，並配合醫療照護機構感控措施
- 搭乘大眾運輸工具或至人潮聚集的室內場所，建議戴口罩，特別是年長或有慢性病民眾



▲有發燒或呼吸道症狀民眾

建議外出時戴口罩(直到症狀緩解後5天內)，並盡量在家休息，避免不必要的外出



更多資訊請參考
新冠最新防疫專區

2025/05/27

衛生福利部疾病管制署

您最近要前往麻疹流行地區(如：越南)嗎？
 如您是1966年(含)以後出生、且不
 確定自己是否具麻疹免疫力，可諮詢
 醫師評估自費接種1劑MMR疫苗，以
 降低感染風險



打疫苗可預防
麻疹喔!

2025.05

衛生福利部疾病管制署 廣
 TAIWAN CDC 告

2025.05

衛生福利部疾病管制署 廣告
TAIWAN CDC

5要6不報你知 預防新A流從生活做起



禽肉、蛋**要**完全煮熟
要用肥皂澈底洗手
出現症狀**要**戴口罩儘速就醫
要接種流感疫苗
要均衡飲食及適當運動



**不生食蛋
禽肉或製品**



不走私或購買



不接觸或餵食



不野放丟棄禽鳥



不禽畜混居



**不去人潮壅
擠的場所**

建立信任

編造困境

要你匯款

反覆索取

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

2 · 編造困境



3 · 要你匯款



反覆索取



他...還會要你提款卡資訊

5 · 切斷聯繫



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 113學年度第2學期

社團之光績優幹部

序號	社團名稱	姓名	職稱	系級
1	學生會	林宥均	會長	應媒四A
2	畢業生聯誼會	簡韋杰	會長	電機三A



吳鳳科技大學

113學年度第2學期

114級應屆畢業績優社長

序號	社團名稱	姓名	系級	社團評鑑 獲獎年度
1	餐旅服勤社	梁柏宏	餐管四B	111-1
2	餐旅服勤社	許曉喻	餐管四B	111-2
3	學生會	林宥均	應媒四B	111-2
4	登峰造極社	柳宣年	觀管四A	112-1
5	紫星志工服務社	林家偉	電機四A	111-2
6	流行音樂社	梁迺捷	消防四A	112-1
7	動漫社	簡嘉宏	消防四B	112-2
8	急救社	劉浩宇	長照四A	112-2
9	茶藝文化研究社	蔡宏裕	電機四A	113-2



【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

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!!】



體育運動組



【體育組焦點訊息】

~體育運動組~(八)

【運動健康園地】

《運動簡單才持久！名教練良心建議》

再厲害的運動器材，也無法保證你的運動一定可以達標。美國紐約名人健身房的教練，就提出良心建議：要讓運動成為生活習慣的一部份，在於「隨時隨地都能運動」。

「與其讓學員嘗試複雜的運動器材，不如教導他們學會加強心肺的基礎運動。」紐約的 Dogpound 健身房教練山謬 (Emily Samuel)，認為每個年紀的人，都該學會適合他們的運動方式。這樣的運動不是非得運動器材不可，而是徒手就能進行、而且隨時都能做的運動。

「簡單，代表隨時隨地都能做。」山謬說，像橢圓機之類的運動器材功能多元而複雜，「但那不是接地氣的運動方式。」她認為運動反映日常生活，無論何時有空、隨處都能進行，才能確保運動到位，也是健康的生活習慣。



(圖片來源：Shutterstock)

跳繩：全身肌肉都用得到

跳繩容易攜帶、花費少，幾乎沒有場地的限制。跳繩的動作簡單易學，可改善平衡感、耐力和心肺功能，還能讓身體更靈敏。只要掌握跳躍的基本技巧，不論小孩、成年人或長者，隨時隨地都能享受跳繩的好處與樂趣。

跳繩可讓心跳在短時間內就加速，對於訓練心肺功能相當有益。跳繩 15 分鐘可燃燒 125 大卡的熱量，比起游泳、騎單車、打網球的效果都好。至於跳繩會傷膝蓋的說法，經常照顧國家級運動選手的長庚醫院復健科主治醫師林瀛洲，曾在《康健》雜誌訪問時指出，跳繩只有原地跳躍的垂直力量，併跳時雙腳同時承受反作用力，衝擊力量較低。同時跳繩能鍛鍊下肢肌肉，包含踝、膝、髖部的肌肉群，一旦肌肉強壯起來，更不會傷到膝蓋。

跳繩要多長才最適當？雙手握住把手，腳踩住跳繩中央點，手肘彎曲或垂直、兩手拉直繩子到腋下即可。跳繩時用前腳掌起跳和落地，特別是觸地時，避免使用

全腳或腳跟，減少腦部受到的震盪。跳躍時，身體不用刻意彎曲，保持自然就好。

跳繩加上暖身一次約 15 分鐘，每天可跳 2 次，就能達到每天 30 分鐘的運動量，相當適合時間零碎的上班族。

深蹲：增加下肢穩定

正確的深蹲如下：



(深蹲的正確動作。圖片來源：康健雜誌)

深蹲會用到全身、尤其是下肢肌肉，幫助燃脂、強化核心肌群、增加跳躍力等。沒有運動基礎的人，先把雙腳打開比肩寬，大腿骨能被旋轉開，使骨盆前傾、增加髖關節活動度，較好蹲下；有運動習慣者，雙腳可開至肩同寬。深蹲時背要挺直，否則下背壓力會太大。

深蹲前的預備動作：徒手靠牆蹲坐，讓頭、頸、腰貼牆，練習讓大腿前後側肌肉等長收縮，幫助穩定關節。

每次深蹲可做 8~10 下，中間休息 10~20 秒，反覆做 3 回合。深蹲練好之後，還能配合水瓶和啞鈴等器材進行負重訓練，加強鍛鍊上肢肌肉。

深蹲也能進階為跳躍，即蹲到最低時腳伸直跳躍。不過深蹲跳躍對膝蓋的衝擊較大，有相關問題者應事先詢問醫生和教練。



(棒式運動是常見的核心訓練運動，熟練之後可加上伏地挺身，強化上半身肌力。圖片來源：Shutterstock)

棒式運動：平板支撐的全身運動

棒式運動是指雙肘撐地、軀幹挺直，以腹部及臀部出力，是常見的核心訓練運動。正確的動作是：身體趴跪在瑜伽墊，手掌朝上，手肘與肩膀垂直同寬，胸口打開，雙腳跪立。手握拳，讓手肘與拳頭的力量一起往下撐，兩隻腳往後伸直踮起，呈棒狀姿勢。要避免肩膀與手肘不在一直線上，身體過度往後，這樣手臂會過度使力。另外臀部太低或是太高，也無法正確使用到核心肌群。

棒式運動配合呼吸，一般維持 30 秒~1 分鐘。資深健身教練、《男性健康 (Men's Health) 》雜誌專欄作家丹瓊 (Dan John) 說。「最多 2 分鐘，再久意義不大。」

山謬建議，棒式熟練之後，可加上伏地挺身，增強胸肌、三頭肌、三角肌和核心肌群，鍛鍊肩膀、手臂以及脊椎等。



突破運動停滯期，可藉由調整運動內容和時間，並配合飲食。

(圖片來源：Shutterstock)

運動停滯期怎麼辦？

運動一段時間之後，常會遇到停滯期，導致體重遲遲未有變化，有人甚至因此受挫而中斷運動習慣。這時增加運動項目、調整運動時間、和修改飲食內容，是突破停滯期的解方。

提高基礎代謝率有助於消耗熱量，而基礎代謝和肌肉量有關。每公斤的肌肉可消耗消耗 75 到 125 大卡。光靠以增強心肺功能為主的有氧運動，無助於肌肉的增加。這時需以重量訓練為主，才能訓練肌肉強度，進而提高代謝。

許多研究都證實，運動可增強身體機能，減少失智、心血管疾、心理與情緒壓力等。單純的運動方式較容易實行，成為生活中自然而然的日常習慣。

資料來源：[Business Insider](#)、[Go Supe](#)