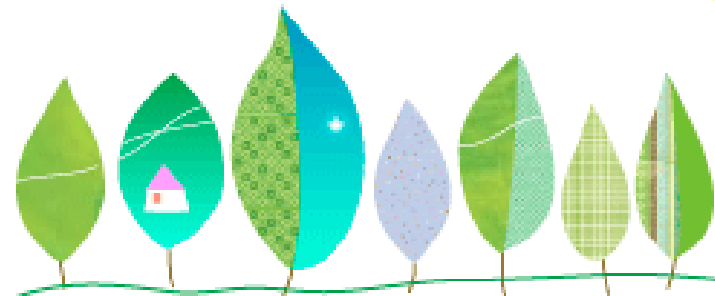




學務通報

學生事務處發行 114 年 6 月 16 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

【114-1學雜費減免】公告宣傳、【保護智慧財產權宣導
小題庫81-90】公告宣傳

軍訓室

【車禍和解】公告宣導、【菸害防制】公告宣導、【反詐
騙】公告宣導、【藥物濫用】公告宣導

身心健康中心

【夏日當心日本腦炎】公告宣導、【113-2基本救命術訓
練班】公告宣導、【新冠疫情升溫請注意】公告宣導

課外活動發展組

【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】

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 11 題庫

81. (X) 將目前正熱烈上映的電影檔案放到網路上供人下載，不必負擔法律責任。

【說明：處 3 年以下有期徒刑、拘役，或科或併科新台幣 75 萬元以下罰金。】

82. (○) 不可以將新版作業系統軟體的序號公布在網路上，供網友隨意取用。

83. (○) 在網路上利用 BT 下載網友分享的整套日劇，是侵害著作權的行為。

84. (X) 為了分享好聽的音樂給同學，可以將流行音樂放在自己的部落格供人免費試聽或下載。

【說明：未經他人同意或授權，將音樂放在部落格內供人免費試聽或下載，是侵害重製權及公開傳輸權的行為。】

85. (○) 在無名小站的相簿，貼放像是彎彎、洋聰頭、賤兔之類的圖片，如果先經過著作權人的同意，即不會違法。

86. (X) 小花在他人的部落格看到一篇文章很棒，對所有考生很有幫助，所以她把文章複製在自己的部落格裡。

【說明：未經他人同意或授權，將他人文章複製放在自己的部落格，是侵害重製權的行為。】

87. (○) 把流行國語歌曲當做部落格的背景音樂，一定要經過同意或授權才可以。

88. (○) 阿丹在學校的 BBS 發表了一篇文章，也有受到著作權法的保護。

89. (X) 小薰可以將補習班老師的上課內容錄音後，放到網路上拍賣。

【說明：老師的上課內容是「語文著作」，受到著作權法保護，要錄音或拍賣，都要經過老師的同意才可以。】

90. (○) 補習班業者的參考試題只要符合原創性等著作權保護要件，阿仁就不能隨便影印給同學練習。





軍訓室



【軍訓室焦點訊息】

吳鳳科技大學
WU FENG UNIVERSITY

不是已經和解了

車禍

私下和解

怎麼還被獅子

大開口？

車禍另一方會對你提出
訴，將使你陷入法律問題。



校安中心交通安全宣導資訊



交通安全服務電話
05-2267125轉21652

警方可提供之資料



當事人
登記聯單



現場圖



現場照片



初步分析
研判表

警方處理完畢後
當場開立

完成報案 7 天後
向承辦員警申請

完成報案 30 天後
由當事人或利害關係人
向分局、交通(大)隊申請

登記聯單就是受理報案的
證明，上面記載雙方資料
與受理單位資料等聯絡方
式，更有常見問題的解決
方式，實在是發生車禍的
必備良伴。

警方現場蒐證之現場圖與
照片，可作為訴訟之證據
，有效保障權益。

警方初步結果僅供參考，
不作為保險理賠跟法院告
訴之依據。



不要口頭和解

口頭允諾舉證不易，最好白紙黑字

和解書內容應詳實明確

註明人事時地物、事發經過、和解條件、民刑事告訴
是否放棄...等。

宜請調解委員會公證

經法院核定的調解書，跟法院判決有同等效力

警方不介入民事

但可提供「照片、現場圖及研判表」作為
調解參考，申請須知詳如下頁



原來如此!



校安中心關心您

ADM.WFU.EDU.TW/MO

吳鳳科技大學交通安全網





菸害防制宣導

校園全面禁菸
請各位同學勿在校園內吸菸
尊重別人也尊重自己

戒菸資源：

- ◎ 免費戒菸諮詢專線：0800-636363
- ◎ 全國超過3,500家戒菸服務醫療院所及社區藥局
(查詢電話：02-2351-0120、網址：<http://ttc.hpa.gov.tw/quit/>)
- ◎ 洽各縣市衛生局(所)接受戒菸諮詢或服務，可索取免費戒菸手冊



軍訓暨校安中心

菸害防制服務電話：
05-2267125轉21655

嘉義縣114年度求職防騙、薪資揭示暨就業隱私宣導計畫

求職保持警覺心 快樂就業真安心



做好三要準備



要陪同



要存疑



要確定



堅守七不原則



不繳錢



不非法工作



不辦卡



證件不離身



不飲用



不簽約



不購買



台灣就業通
TaiwanJobs

台灣就業通 <https://www.taiwanjobs.gov.tw/>

嘉義縣政府諮詢專線 05-3621165或195

客服專線 0800-777-888

有青嘉大聲
Facebook粉絲專頁



就業隱私

薪資揭示



軍訓暨校安中心

遠離毒品

拒絕誘惑

80年代，毒品在全球日趨泛濫，毒品走私日益嚴重。面對這一嚴峻形勢，聯合國于1987年6月在奧地利維也納召開了關於麻醉品濫用和非法販運問題的部長級會議，會議提出了“愛生命、不吸毒”的口號。



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】

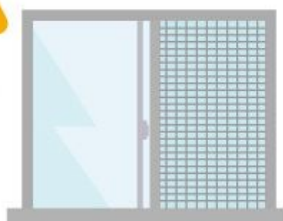
夏季當心日本腦炎 全面防蚊不叮您



使用含有 DEET、
Picaridin或IR3535的
防蚊液



戶外穿著
淺色長袖衣褲



家中安裝紗窗、
紗門使用蚊帳



黃昏和黎明遠離豬舍、
動物區或病媒蚊孳生
地點

注意！



衛生福利部疾病管制署廣
TAIWAN CDC 告 2025.06



吳鳳科技大學

基本救命術

BLS

訓練班

周遭發生意外事故時，該怎麼辦？
你可以立即處理嗎？
你知道怎麼將傷害減至最低嗎？
還是只能眼睜睜的，看著事故發生，
而不知所措呢？



8小時 訓練暨認證

活動日期

114/6/23 -

8:00-17:00

活動對象：本校學生(可請公假)

報名
時間即日起至
114年6月19日(四)

備註

- 1.本梯學校全額補助名額限20名，意者請掃QR線上報名。
- 2.超過補助名額需自費報名費700元。(依報名優先順序)

請掃QR線上報名



✓ 受訓地點

急救訓練教室

(花明樓TB208)



主辦單位：學務處身心健康中心

新冠疫情升溫請注意

 民衆如有發燒或呼吸道症狀但非重症風險因子對象
建議戴口罩至基層診所就醫
由醫師評估是否需進行呼吸道傳染病相關篩檢
及進行後續診斷與治療

 具重症風險因子對象(如長者、孕產婦、慢性病患者)
為新冠併發重症之高風險族群
如有疑似症狀建議先快篩並儘速就醫
以利醫師及早診治並開立抗病毒藥物



何謂重症風險因子對象



2025/06/03

衛生福利部疾病管制署



課外活動發展組

【課外組焦點訊息】



【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~(九)

一、【暑期參與水域活動及各項運動之安全性】

(一)參與水域活動時應注意：

- 1.游泳應在合格標準游泳池，並有救生員在場。
- 2.從事水域活動務必穿著救生衣。
- 3.聽從指導人員指示。
- 4.請勿擅自脫離團隊。
- 5.水域活動中，請勿跳水、嬉戲、玩鬧。

(二)參與各項運動時應注意：

- 1.尋求安全的運動環境。
- 2.足夠的熱身活動。
- 3.避免運動傷害意外發生。
- 4.注意身體水分補充。
- 5.運動後維持身體保暖。
- 6.切勿過於激烈或超過身體負荷之運動。

教育部水域安全宣導 -- 救溺五步、防溺水十招

教育部水域安全宣導



二、【不會游泳也要學會的水中自救】4 招式

1. **拍打水面**：雙手水平舉起向下平拍水面，並大聲呼救，利用動作和聲音引起注意。
2. **運用漂浮物**：運用現場可得的漂浮物，或是脫下身上的衣物從頭後向前拋，讓衣物充滿空氣形成浮具。
3. **水母漂**：深吸一口氣，臉向下埋入水中，手與腳向下自然伸直，並將身體放鬆。
4. **仰漂**：全身放鬆，吸滿氣後頭部慢慢後仰，換氣時用口快吐快吸。



三、【校外活動相關訊息】※相關活動訊息請至體育運動組網頁查閱！

【運動健康園地】

《要健康就要動——規律運動的 11 個小秘訣》



要健康就要動，要能享受生活更要有足夠的健康體能，良好的健康體能則來自於規律的運動習慣。

美國心臟學會根據運動與健康的相關研究，制定運動指引提供民眾的參考，以預防心血管疾病的發生。這個運動指引建議：一般人應從學校初期就養成固定運動的習慣，並力行到終身；每個人能夠從事中等強度的運動(如：快走、騎單車、做家事、健身操、太極、社交舞、桌球...等)，每天至少 30 分鐘，每週宜有 5-7 天，對於不能勝任上述建議者，可以選擇較低強度的運動，並縮短時間，因為這樣還是會比多處在靜態活動的生活型態來得好。

對一般人來說，偶而運動一下還容易，但要規律每週多次運動則有些困難。如果要長期維持運動習慣，則需要一些小秘訣來協助，這些小秘訣可以幫助我們繼續去從事你所選擇的運動項目。歸納這些被建議的小秘訣，介紹如下：

一、選擇自己喜歡的運動，而且至少兩種以上：

習慣的養成不是靠勉強，必須是自己喜愛的運動才有可能成為生活習慣，所以一定得挑選自己喜愛的運動來從事，才容易愛上它。運動的執行會受很多因素的影響，天氣是很重要的一項，如果自己設定有多種可以從事的運動選項，會讓自己更有彈性去因應阻礙運動執行的生活事件，順利達到規律運動的習慣。

二、要有運動夥伴一起從事活動：

同伴的存在對養成運動習慣是一種很好的助因，除了運動時間可以當做一種社交活動外，同儕之間的良性互動或監督，更可以促成運動習慣的養成。

三、將運動擺在生活中重要的順位：

由於運動的益處並不是那麼物質化，也不是很急切需要，所以生活中遇有重要事件發生，時間排擠效應的關係，運動習慣常就是最先被犧牲掉者。習慣養成不易，中斷後要再繼續則又更困難。所以將規律運動視為生活中的重要事項，將它擺在很重要的順位，就像刷牙洗臉每天非做不可，如此就比較容易保持運動習慣。

四、每天固定時間去運動，融入生活習慣：

最不容易丟掉的習慣就是融入生活中，而要融入生活中就要有固定時段，因此依照自己的狀況，將運動時間規劃到生活中，無論是安排在早晨、晚上或是下班後回家前，只要符合方便做到，又不容易忘記，就一定是個人的最佳選擇。

五、即使很累還是要例行運動：

工作很累常是今天不運動的藉口，今天累、明天累，後天可能更累，即使

已經養成的運動習慣也不堪這樣斷斷續續的拖延，最後終有中斷的一天。因此，體認到運動對健康的重要後，要給自己堅定的信念，如果只是平常的工作疲累，運動不至於加重疲累的程度，反而會有放鬆心情、減緩疲勞與提升精神的作用，因此去運動是可以勝任的。

六、善用可以協助運動的小工具來紀錄運動的過程：

現在科技進步，即使不加入運動俱樂部，還是有很多的小工具可以協助我們去記錄運動過程的一些指標。最簡單的就是計步器，可以回饋給我們每天走了多少步，有沒有超過預設的一萬步，讓我們知道今天有沒有達標，沒有達標時才知道去補足缺少的運動份額。智慧型手機普遍使用後，已有不少實用的應用程式可供利用，慢跑者常會利用這些小程序協助自己訂定運動目標，並提供督促自己持續運動下去的動力。筆者也曾下載其中一個被廣為使用的程式 mySports，除了協助自己了解跑步的總距離、跑步花費時間與跑步速度外，我也將之應用在測量距離，以前無法知道自己常走的路段到底有多遠，現在拿這個程式來測量就清楚了，對自己上下班固定行走路段的距離就有很好的掌握，也可以知道自己的行走速度，非常好用。

七、注意運動後所帶來的正面改變：

別人怎麼講運動對健康益處有多大，都不如自己實際體驗的真實。運動對心血管疾病的好處，需要長時間的累積才能呈現，但運動仍然有一些短期可以讓運動者體會到的好處，如：運動後情緒更安穩寧靜、運動後心跳緩和平順、運動後對自己努力投入的良好感覺，還有運動一段時間後生理指標的改善(如：血糖變好、血脂變好、心肺功能改善、耐力變好等)。

如果沒有體會到別人所講的好處，那要繼續運動的信念大概很難維持；相反的，如果有體驗到這些正面的效益，順勢就有激勵自己繼續運動的動力。因此用心觀察這些運動所帶來的正面效應，也是協助維持運動習慣的妙方。

八、訂定獎勵自己的措施，犒賞自己：

秘訣是「自己給自己獎勵」，自我設定當達成目標之後要給自己的獎品，例如去旅行或買一套衣服。有了合理的目標，練習有動力，也有方向。在達到目標後別忘了給自己獎勵一下，再設定下一個目標去練習，幾次之後，運動習慣就會自然養成了。

九、逐漸增加運動強度、時間與難度：

要養成運動習慣，一定不能有負擔(包括心理的或生理的)，因此採取「舒適無負擔」的養成方式應該是最好的方法，可以讓運動成為一種生活享受而不是忍受，會比較容易做到。

對於一個沒有時間，但又想要成功維持運動習慣的人，一個聰明的方法是

從走路開始。從每次走 15 分鐘，每週走 3 次，然後慢慢增加運動的時間與頻率。剛開始走的最初 5 分鐘，應採取比較溫和的速度，之後要慢慢加快速度，讓心跳達到你的目標心跳率，最後的 5 分鐘要逐漸緩和下來。接下來的一週，中間快步走的時間可以稍微延長 2~5 分鐘，之後每週可以繼續加長快步走的時間，直到可以每次走 30~60 分鐘。

十、利用累積片段的運動時間來達成，例如：

以爬樓梯代替坐電梯、把車子停在較遠的地方、提早一站下公車、走路去上班、走到較遠的地方吃午餐、工作或開會累時做五分鐘伸展運動等。

十一、利用比賽或公共活動來當作練習目標：

選定一個比賽（或活動）當成目標來練習，例如：如果喜歡慢跑，可以選擇慢跑比賽做為自己的練習目標，如參加明年度的台北馬拉松 9 公里組的比賽，不但增加趣味性，也可以激勵企圖心。

以上只是一些協助養成運動習慣的小祕訣之舉例，相信應該還有更多的小方法可以應用。每個人只要在生活中用心體驗，會更容易發掘適合自己的小技巧。為了讓運動成自然、變習慣，大家加油囉！

資料來源：劉文俊