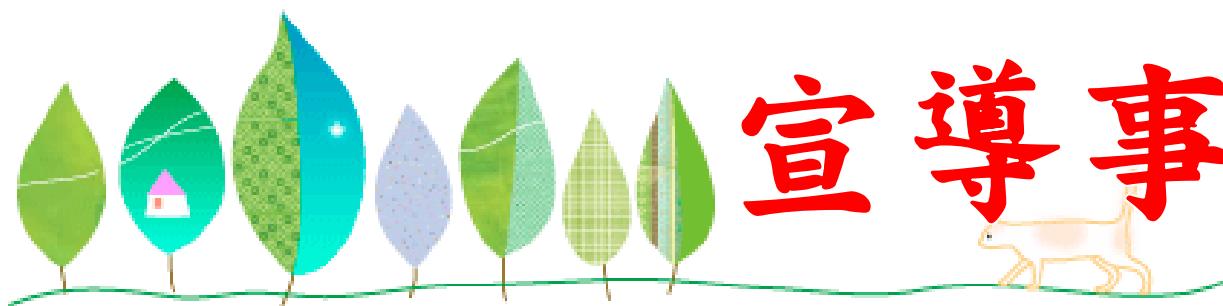




學務通報

學生事務處發行 114 年 10 月 13 日出版 第 3 期



學務長室

性別平等教育宣導

生活輔導組

【114-1班級幹部訓練活動相片】公告宣傳、【保護智慧財產權宣導小題庫21-30】公告宣傳、【114學年度大專弱勢助學金申請注意事項】公告宣傳

軍訓暨校安中心

【96年次線上兵籍調查】公告宣導、【ATM詐騙】公告宣導、【分階段公告資料】公告宣導、【拒絕電子菸危害】公告宣導、【交通安全海報比賽】公告宣導、【當心新興毒品】公告宣導

身心健康中心

【嘉義縣衛生局-預防性病有四要】公告宣導、【守護健康預防呼吸道傳染病】公告宣導、【鳳時好安心】公告宣導

課外活動發展組

【114-1校園二手書活動】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

【體育幹部座談會】公告宣傳、【新生盃球類競賽】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】



114 學年度第 1 學期「班級幹部訓練照片」

日期:114/10/08(三) 地點:花明樓 TB012 會議室



保護智慧財產權專題庫

21. (×) 加註「家用」之合法錄影帶，可用於「營業用」。
 【說明：如欲在營業場所播放錄影帶，必須購買已有公開上映授權之「公播版」影片。】
22. (○) 著作權的保護採行「屬地主義」，所以權利人要主張其權利，應依循當地的法律。
23. (×) 憲法、法律、命令或公文享有著作權。
 【說明：依著作權法第9條規定，憲法、法律、命令或公文不受著作權保護。】
24. (○) 為視障者的福利，已公開發表的著作，得為視障者以點字重製。
25. (×) 高普考試題，受著作權法保護。
 【說明：高普考試題屬於依法令舉行之各類考試試題，依著作權法第9條規定，不得為著作權之標的。】
26. (×) 要利用錄音帶或CD上的音樂，利用人只要徵得錄音帶或CD著作財產權人（即唱片公司）的同意，不必再得到音樂著作之著作財產權人的同意。
 【說明：利用錄音帶或CD上的音樂，必須分別得到錄音著作及音樂著作著作財產權人之同意或授權。】
27. (○) 在百貨公司、餐廳、戲院及KTV等營業場所，播放錄音帶或伴唱帶，要取得音樂著作財產權人的同意。
28. (○) 美術收藏家購買多幅當代畫家名畫，決定舉行展覽，主辦單位可以直接在說明書內印製展出作品予以解說。
29. (○) 攝影著作的著作財產權存續期間，是從創作完成時起算，直到著作公開發表後50年為止。
30. (○) 按照施工順序圖完成一件產品實物，是屬於實施的範圍，並沒有違反著作權法。



114學年度大專弱勢助學金 ~申請注意事項~

■大專弱勢助學金於114年7月1日起開始申請至114年10月20日止。



(一)申請表單列印方式：

學生校務行政系統→21學務處管理→2160大專弱勢申請作業(學生)→列印申請表

(二)繳交文件：

- 1.申請表(於學生校務行政系統申請、列印)
- 2.新式戶口名簿(或三個月內申請之戶籍謄本)不可省略記事欄(含父、母、學生三人)
- 3.前一學期之成績單(新生、轉學生除外)
- 4.如為單親(父母離異)者，請附切結書。

(三)申請程序：

將上列資料備妥後繳交至學務處生活輔導組(文鴻樓1樓)後完成申請手續。

如有問題，請至學務處生活輔導組詢問(文鴻樓1樓A107)。

1.申請對象：有戶籍登記之中華民國國民且就讀國內大專校院具有學籍（不含五專前三年、空中大學及研究所在職專班），於修業年限內之學生，且無下列情事之一：

(1)學士班及專科班(含二專及五專後二年)學生家庭年所得**逾 90 萬元**、碩博士及其他學生家庭年所得**逾 70 萬元**。

(2)家庭應計列人口之利息所得合計逾新臺幣**2萬元**。利息所得來自優惠存款者，得檢附相關佐證資料，由學校函報本部專案審核認定，惟前開存款本金不得逾新臺幣**100 萬元**。

(3)家庭應計列人口合計擁有不動產價值合計超過新臺幣**650萬元**。

(4)前一學期**學業成績平均低於60分**。（新生及轉學生除外，另論文撰寫階段學生如因前一學期末修習課程致無學業成績可採計，得以最近一學期學業成績計算。）

2.前開家庭經濟條件之應計列人口：

學生未婚者：學生本人、學生父母或法定監護人；學生已婚者：學生本人及配偶；離婚（或配偶死亡）：學生本人。

**每學年第一學期申請，
補助在第二學期學費。**

- 如有申請教育部學雜費減免之同學，不得申請此項助學金。
- 如有問題，請至學務處生活輔導組詢問(文鴻樓1樓A107)

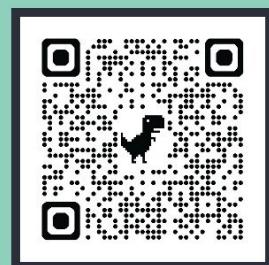
軍訓室

【軍訓室焦點訊息】



96年次男子兵籍調查網路申報開跑啦！

民國96年次出生的男生，115年就到兵役年齡，
請於114年10月8日10:00～114年11月15日17:00網路申報兵籍調查
(網址：<https://dca.moi.gov.tw/ris>)



手機連結申報

中華民國男子依法皆有服兵役義務，19歲徵兵及齡，應接受兵籍調查，
緩徵原因消滅後辦理徵兵檢查、抽籤及徵集等徵兵處理程序。



*如有兵役相關問題，請洽詢戶籍地鄉（鎮、市、區）公所役政單位

ATM沒有解除分期付款功能

要求操作ATM 一定是詐騙

詐騙手法多

1聽2掛3查證



您好，
因系統
設定錯
誤，要
至ATM
操作才
可以解
除設定

吳鳳科技大學關心您！！

114年申請分階段接受常備兵役軍事訓練

申請對象

83至93年次之就讀國內外（含香港、澳門或大陸地區）專科以上學校男子

**申請網站**

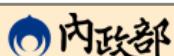
內政部役政司全球資訊網/主題單元「分階段接受常備兵役軍事訓練」系統申請

**申請期間**

114年10月16日上午10時至114年11月17日下午5時

[申請網站](#)

入營梯次	軍種兵科	錄取人數 (實際視國防部公布接訓量而定)	受訓期間
第1梯	陸軍	200人	115年6月08日-8月05日 116年6月08日-7月30日
第2梯	陸軍	800人	115年7月07日-9月02日 116年7月05日-8月27日
第3梯	陸軍	200人	115年7月28日-9月23日 116年7月26日-9月17日



提醒您！

電子煙真正害



新冠病毒

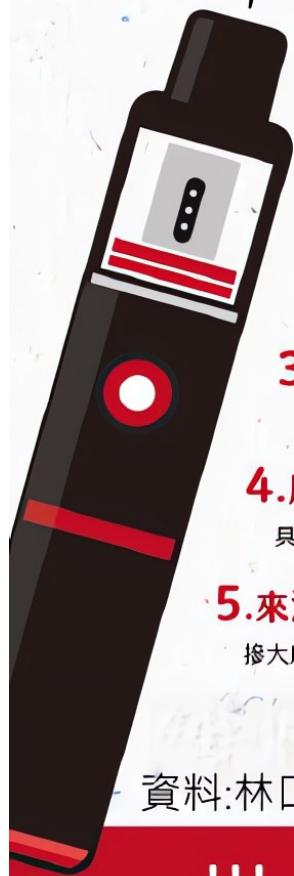


+ 電子煙



肺部加劇發炎反應
導致肺纖維化
提高重症率！

(資料來源:美國加州大學醫學院副教授 Laura Crotty Alexander)



1. 電池易 爆炸

爆炸事件頻傳



2. 成份易 致癌

含一級致癌物 甲醛、亞硝胺



3. 過量易 中毒

含高濃度尼古丁



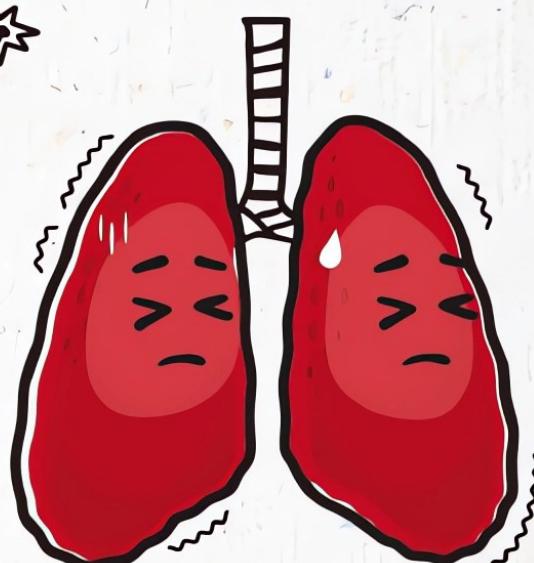
4. 尼古丁 成癮

具高度成癮性



5. 來源易 不明

摻大麻或安非他命毒害身體



資料:林口長庚醫院



軍訓暨校安中心

!!! 拒絕電子煙傷害您的身體 !!!



- 一、辦理時間：114年10月06日至11月07日(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：以簡潔、明亮、創意、易於瞭解交通安全為評審原則。。
- 四、作品規格：紙張規格大小為A4尺寸吋(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、參賽作品於114年11月07日(星期五)17:00前送達軍訓室彙整，作品不退
還，逾時不受理。
- 六、獎勵：
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」。
第一名：錄取乙名，獎狀乙幀，小功乙次、嘉獎乙次，精美禮品乙份。
第二名：錄取乙名，獎狀乙幀，小功乙次，精美禮品乙份。
第三名：錄取乙名，獎狀乙幀，嘉獎二次，精美禮品乙份。
佳 作：錄取5名，獎狀各乙幀，各記嘉獎乙次，精美禮品各乙份。
- 七、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」。



新興毒品網路流竄

當心！可能是毒品暗號

1. 透過通訊軟體販毒
2. 利用短影音平台APP販毒

按下一鍵
隨即到貨

你知道你
拿到的是毒品嗎？

社群軟體可疑訊息

交易平台販售訊息，不會把毒品的品名或形式顯現出來，外包裝及品名不斷在更新並作成文字廣告，對於各式通訊軟體上奇怪的暗語及販售高於平常市價金額的物品都要提高警覺。



相關資源可洽各縣市毒品危害防制中心：

諮詢專線 **0800-770-885**

(請請你幫幫我)





身心健康中心

【身心健康中心焦點訊息】



預防性病有4要(梅毒、淋病)

感染途徑

不安全性行為、血液傳染(共用針具)

傷口直接接觸、母嬰垂直感染

梅毒症狀

- 發燒
- 掉髮
- 皮膚潰爛
- 淋巴腺腫大
- 手腳掌斑丘疹
- 私密處硬物感

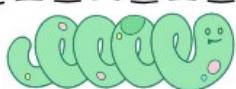
預防4要

- 1 要固定性伴侶
- 2 要全程、正確使用保險套
- 3 要定期性病篩檢
- 4 要警覺，有症狀速就醫

淋病症狀

男性：
排尿疼痛 灼熱
黃綠色 分泌物

女性：
排尿疼痛
陰道異味
下腹骨盆腔痛



嘉義縣政府 嘉義縣衛生局 關心您

農工
科技大業

嘉義縣衛生局
健康

守護健康



* 預防呼吸道傳染病



接種疫苗



人多處、有症狀
戴口罩



肥皂勤洗手



衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC 廣告 2025.10製



吳鳳科大

鳳時好安心



多元生理用品 分享盒

設置目的：提供未隨身攜帶
或有不便處境之緊急需求

免費索取地點

女生宿舍
一樓櫃檯

幼兒保育系辦公室
國棟樓B402

身心健康中心（衛保）
文鴻樓A109

身心健康中心（資教）
花明樓TA207

課外活動發展組

【課外組焦點訊息】



吳鳳科大學

誠實商店「非你

校園二手書活動

一、活動日期

募書日期：114年09月08日~114年10月09日

拍賣日期：114年09月08日~114年10月09日 二手書網路平台

↓↓↓

二、活動地點

文鴻樓A108課外活動發展組辦公室外走廊

114-二手書網購平台

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(吳鳳科大誠實商店暨二手書出清平台)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114/10/13~114/10/17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。

【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】



~體育組~(三)

一、【體育幹部座談會】

114年10月01日(星期三)下午3點30分舉行「體育幹部座談會」，屆時請各班康樂股長及系學會會長或活動負責人注意相關訊息公告。

二、【新生盃球類競賽】

- (一)比賽日期：**114年11月10日至12月05日**。
- (二)比賽項目：桌球、籃球、飛鏢、無人機足球。
- (三)請各系(所)新生密切注意體育組網頁有關報名比賽活動訊息。

三、【參與水域活動應注意事項】

- (一)游泳應在合格標準游泳池，並有救生員在場。
- (二)從事水域活動務必穿著救生衣。
- (三)聽從指導人員指示。
- (四)勿擅自脫離團隊。
- (五)水域活動中，勿跳水、嬉戲、玩鬧、共同安全、快樂、健康的享受運動樂趣。

【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式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

救溺五步：

校園水域安全宣導

各位親愛的家長：

隨著天氣日漸炎熱，從事水域活動的機會增多，但也很遺憾常發生溺水死亡事件，發生主要在「非上課時間及週末、假日下午時段」、「自行結伴出遊」及「溪河流戲水」頻率最高，暑假期間請家長和學校共同關心學生水域安全：

- 選擇合法地點
- 應有家長陪同
- 留意天氣變化
- 避免危險行為
- 學會水中自救
- 不穿吸水衣褲

救溺五步

叫叫伸拋划 救溺先自保

- 叫 → 大聲呼救
- 叫 → 呼叫 119、118、110、112
- 伸 → 利用延伸物 (竹竿、樹枝等)
- 拋 → 拋送漂浮物 (球、繩、瓶等)
- 划 → 利用大型浮具划過去 (船、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍等)

教育部 關心您

「叫→叫→伸→拋→划」

1. 大聲呼救
2. 呼叫 119、118、110、112
- 「118」是行政院海岸巡防署的代表號碼
- 行動電話在緊急時，即使 SIM 卡被鎖或未插入，仍可撥打 112 緊急救難專線
3. 利用延伸物(竹竿、樹枝…等)
4. 拋送漂浮物(球、繩、瓶…等)
5. 利用大型浮具划過去(船、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍…等)

為了自身的安全，就是不要徒手下水救人！

參考文獻：<http://student.tnfsh.tn.edu.tw/files/15-1002-15320,c249-1.php?Lang=zh-tw>