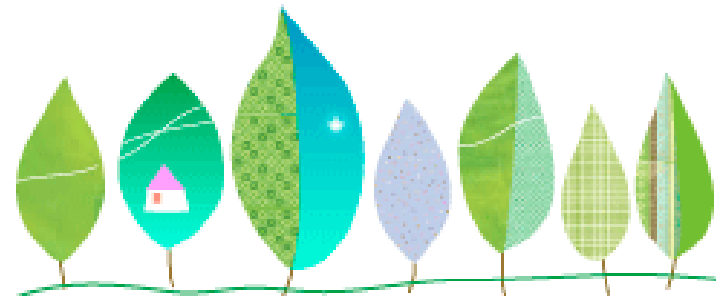




# 學務通報

學生事務處發行 114年11月10日出版 第5期



## 宣導事項

### 學務長室

性別平等教育宣導

### 生活輔導組

【保護智慧財產權宣導小題庫41-50】公告宣傳、【114-1保護智慧財產權宣導活動】公告宣傳

### 軍訓暨校安中心

【考照訓練】公告宣導、【珍惜生命拒絕菸草】公告宣導、  
【破解毒品美麗偽裝】公告宣導、【網路交友詐騙】公告  
宣導

### 身心健康中心

【114-1生涯規劃系列活動】公告宣導、【預防呼吸道疾病大解密】公告宣導、【鳳時好安心】公告宣導

### 課外活動發展組

【114-1腳踏車預購登記】公告宣傳、【二手衣海報】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】



### 保護智慧財產權宣導 主題庫

41. (○) 地圖、圖表、科技工程圖都是圖形著作的一種。
42. (○) KTV 公開上映伴唱帶或影片，應徵得著作財產權人的同意。
43. (○) 不賣、不買、不做盜版品，是尊重智慧財產權的行為。
44. (○) 我抄襲姊姊的作文拿去交作業，這是一種侵犯著作權的錯誤行為。
45. (○) 當我完成一篇文章時，就立即享有著作權，受到著作權法的保護，不必經過任何申請或登記的程序。
46. (○) 學生為了寫報告，如果「少量引用」他人的著作，是符合著作權法中合理使用的規定，只要註明出處，就不會有侵害著作權的問題。
47. (○) 複製他人著作中的幾頁，如果只是單純供自己閱讀，可以主張合理使用，不會侵權。
48. (○) 哥哥買電腦，叫老闆順便灌入盜版軟體，是違反著作權法的行為。
49. (×) 為了節省買書的花費，到圖書館借書拿去校外的影印店整本影印，這種行為沒有違反著作權法。  
**【說明：將書籍整本影印，會造成市場替代的效果，已超出合理使用的範圍。】**
50. (○) 要檢舉盜版，可以撥打免付費專線向保護智慧財產權警察大隊檢舉，電話是 0800-016597 (您一來，我就去)



## 智慧財產權宣導活動



## 智慧財產權宣導活動

114.11.10~11.14

日期	活動名稱	地點	備註
114. 11.10~11.14	智慧財產權四格 漫畫設計比賽	全校師生	
114. 11.10~11.14	有獎徵答活動	生活輔導 組、本校校 園	
114.11.12 13:30~15:30	智慧財產權宣導 專題講座	旭光中心 階梯教室	



主辦單位：學務處生活輔導組

歡迎全校教職員工生 踴躍參加





# 軍訓室

## 【軍訓室焦點訊息】



### 訓練有照考 安全看得見

	場內駕訓	場內駕訓 +考後安駕
😊 違規風險降低	59%	64%
😊 事故風險降低	36%	51%

駕訓1.0  
(場內駕訓)

每人1300元  
全國補助45000名

駕訓2.0  
(考後安駕)

每人1200元

全國補助  
共6000名

駕訓3.0  
(考前道訓)

每人2500元

● 參加駕訓2.0、駕訓3.0僅能擇一補助

#### 補助期間

113年12月16日  
至114年11月30日



交通部



交通部公路局

關心您~行車平安~ 廣告





軍訓暨校安中心

珍惜生命·拒絕菸草

請勿吸菸



燃燒的是香菸  
消耗的是生命



No smoking



菸害防制服務電話：  
05-2267125轉21655



毒巧克力



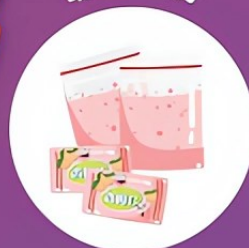
毒跳跳糖



# 為毒卸妝

## 破解毒品 美麗偽裝

毒梅子粉



毒果凍



毒咖啡包



【揭開毒品的美麗偽裝】花樣多變，防不勝防



市售改裝

重新包裝，有拆封痕跡



山寨品牌

包裝完整，無拆封痕跡



自創包裝

造型特殊，卡通圖案



糖衣外表

顏色鮮艷，引誘誤食

**新興毒品成分複雜，吃下肚恐致命！**

常見詐欺六大手法-4

# 網路交友詐騙



美麗的偶遇，不要成為悲慘的遭遇

網路交友詐騙

## 三大常見樣態

1. 邀請投資
2. 急需用錢
3. 代收包裹

哈尼～我人在國外，  
有個包裹可以幫我代收嗎？  
機場說要繳關稅，幫我匯款到這



寶貝，我們都聊天超過3天了，  
你要不要跟我一起投資？



親愛的，我工作的 FBI 派我去北極尋寶，  
但我沒有路費，可以匯款給我嗎？

吳鳳科技大學 關心您！！





# 身心健康中心



## 【身心健康中心焦點訊息】



114-1生涯規劃系列活動2

### 「焦慮世代的生涯練習」



也許，生涯不是一條直線，  
而是一場不斷練習的過程。  
在焦慮與期待之間，  
我們能不能學會放慢腳步，  
看見自己的可能？



講師：黃昺瑞 諮商心理師

時間：114年11月26日(三)15:25~17:10

地點：文鴻樓A509教室



詳細資訊可洽身心健康中心  
楊悅欣老師(分機24145)



1

接種流感及新冠疫苗



2

肥皂勤洗手



有呼吸道症狀  
佩戴口罩



生病在家休息



3

4

這個秋冬不想病毒纏身？

預防呼吸道疾病大解密！



衛生福利部疾病管制署  
TAIWAN CDC

廣告  
圖片由AI協作生成  
2025.11





吳鳳科技大學

# 鳳時好安心

多元生理用品分享盒

尊重每一種身體，守護每一份需要  
忘記帶，儘管安心取用  
吳鳳科大溫暖陪伴不分誰  
與您一起實現月經平權



取用後懇請留下  
您寶貴回饋意見

## 免費索取地點

設置目的：提供未隨身攜帶  
或有不便處境之緊急需求

女生宿舍  
一樓櫃檯

身心健康中心(衛保)  
文鴻樓A109

幼兒保育系辦公室  
國棟樓B402

身心健康中心(資教)  
花明樓TA207

吳鳳科技大學 學務處身心健康中心關心您



# 課外活動發展組

## 【課外組焦點訊息】



吳鳳科技大學

### 114學年度閒置腳踏車開放登記



課外活動發展組

購買對象：以本校教職員工生為限

(\*以**本校學生**為優先購買對象)

購買限制：每人限購**一台**腳踏車，一律**1台/\$200**

購買方式：至**課外組**(文鴻樓A108)登記

※以登記之優先序排列當天挑選順序

開放登記日期：114年11月17日(一)至114年11月28日(五)

選車日期：114年12月3日(三)，下午3點開始

選車地點：後籃球場(腳踏車停放處)

※本組僅負責販售不負責維修，任何需修繕之狀況請於購買後自行處理。

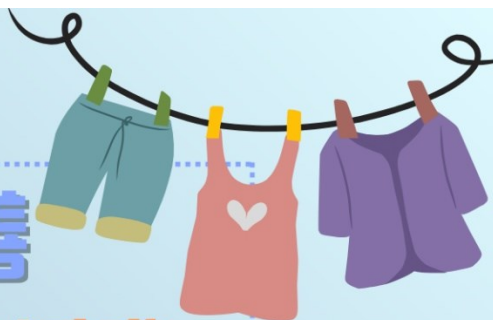






吳鳳科技大學

# 每日衣善 二手衣募捐活動



114年11月3日

~114年11月21日



文鴻樓A108課外活動發展組

活動對象 全校教職員生

1. 於募衣期間，將要捐贈之衣物拿至本校課外組。  
捐贈前請先檢查衣物是否有毀損情況以及是否整潔，並請清洗過後捐贈。
2. 秋冬、春夏衣物皆可捐贈。
3. 凡至課外組捐贈衣物者，皆可獲得紀念品一份。

※捐贈及回收之二手衣，並與非營利機構合作，進行衣物發送、傳遞師生愛心。(受助對象將委由合作機構轉介)。

贈送手機架



主辦單位：吳鳳科技大學課外活動發展組  
協辦單位：財團法人人安社會福利慈善事業基金會嘉義平安站



【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 11 月 19 日(星期三)下午 13 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。

#### 二、【全校系列講座】活動時程

活動日期：114 年 11 月 19 日 (星期三)

15：20-17：30。

活動地點：本校旭光中心 U004 教室。

參與人員：本校教職員工生。



## 【運動健康園地】

### 《肌肉痠痛還可以運動嗎？》

你/妳是不是也有一樣的經驗呢？

常常在運動完 1~2 天後，肌肉反而才開始痠痛，難道這就是所謂的乳酸堆積嗎？

放心，不是的！一般健康的人在運動後的 1~2 小時就會將堆積的乳酸代謝掉，讓血液中的乳酸恢復至正常濃度。

訓練後 24-48 小時左右的痠痛感稱為『延遲性肌肉痠痛』。



為什麼會有這樣的現象呢？

這是因為在運動時肌肉承受了壓力並造成微小的肌纖維損傷，身體為了修補受傷的組織，會引發一連串的發炎反應，而這個發炎反應正是訓練後 1~2 天肌肉痠痛的主因。

但不要擔心，正是這個『訓練—發炎—修補』的循環讓身體漸漸能適應壓力，漸漸變的更強壯。當反覆幾次訓練後，妳會發現，妳下次從事相同強度訓練時，肌肉痠痛的感覺會漸漸減緩，就算有痠痛感也能較快的復原。

那肌肉痠痛時還能不能運動呢？

這沒有一定的標準答案，要視痠痛的程度與肌肉部位而定。

1. 假設今天妳只是腿部肌肉痠痛，妳還是可以針對手臂，核心肌肉等其它肌群做訓練。

2. 若今天全身多處肌肉群都還在痠痛，但還在能忍受的範圍，可採用「動態恢復」。

什麼是動態恢復呢？

動態恢復指的是從事低強度的運動來幫助減緩痠痛，例如：慢跑，快走，或是慢速游泳，甚至在泳池內快走等等，這些都能幫助肌肉的血流量增加,加快恢復的速度。

#### 動態恢復的時機

1.訓練當天，安排低強度訓練當作收操

2.訓練後，獨立一天做低強度訓練

但如果今天真的痠痛到不行，全身都很不舒服，會建議妳建議充分的休息，補充足夠的營養，多喝水，適當的做筋膜放鬆與伸展，並調適好心情，準備迎接下一次的訓練。長期來看，養成規律的運動習慣，讓身體有能力適應不同的壓力，就可以有效降低肌肉痠痛的機會。

#### 一週訓練規劃範例

假設妳一週安排兩天上教練課或安排自己進行強度較高的訓練，妳可以

第一天：上課/中高強度的訓練

第二天：動態恢復

第三天：完全休息日

第四天：上課/中高強度的訓練

第五天：動態恢復

第六天：完全休息日

第七天：完全休息日

「以上只是提供一個規劃的方向，每個人的能力與生活作息不盡相同，實際情況還是要依照自身狀況與訓練內容細節而定，有在上教練課的學生建議多與自己的教練溝通討論，找出最適合自己的訓練規劃」

資料來源：[Beyond Fitness](#) 超越體能