

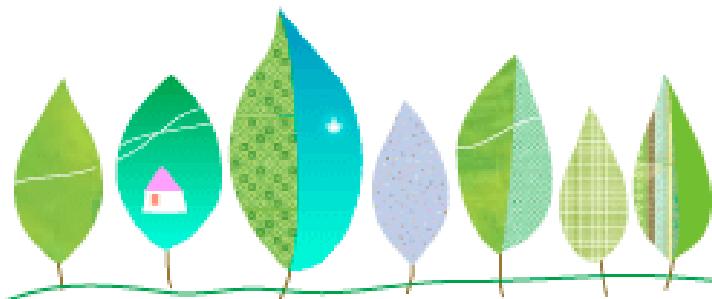


學務通報

學生事務處發行 114 年 11 月 24 日出版 第 6 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51-60】公告宣傳、【114-1保護智慧財產權宣導講座相片】公告宣傳、【114年度法律諮詢】公告宣傳、【微笑禮貌運動講座活動】公告宣傳、【法治教育講座】公告宣傳

軍訓暨校安中心

【你熄菸了嗎】公告宣導、【防毒防身五錦囊】公告宣導、【假招募徵人頭】公告宣導、【交通安全獲獎海報】公告宣導

身心健康中心

【114-1生涯規劃系列活動】公告宣導、【捐血活動】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

【新生盃球類競賽】公告宣傳、【吳鳳盃羽球賽】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



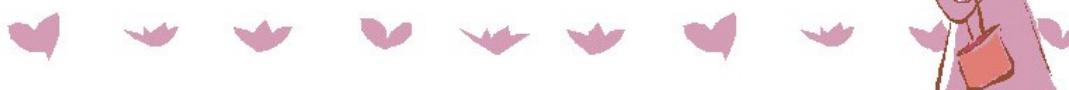
生活輔導組

【生輔組焦點訊息】



保護智慧財產權專題庫

- 51. (○) 小蔡將周杰倫的CD新歌轉成MP3檔案後，放在網站上供人下載，是違反著作權法的行為。
- 52. (○) 我用筆名在網路BBS站上發表一篇文章，同樣享有著作權。
- 53. (○) 演講內容是語文著作，同學要錄音前要先徵求演講人的同意！
- 54. (○) 沒有獲得著作權人的同意或授權，任意上傳、下載或轉貼別人的著作是一種侵害著作權人的「重製權」及「公開傳輸權」的網路盜版行為。
- 55. (○) 除合理使用外，在公開場所播放或演唱別人的音樂或錄音著作，應徵得著作權人的同意或授權，至於同意或授權的條件，可以找音樂著作的著作權仲介團體洽談。
- 56. (○) 著作權採「創作保護主義」，也就是說，著作人在著作完成時就取得著作權，受到著作權法的保護，不必到政府機關申請登記或註冊。
- 57. (○) 「合理範圍內」才能影印別人的著作，如果已超出合理範圍，會造成替代市場。如果大家都用非法影印而不買書，以後就沒有出版社願意花錢出書啦。
- 58. (○) 按月繳交會費不等於取得合法授權，下載音樂、軟體或影片，要選擇經過合法授權的網站，以免誤觸法網。
- 59. (○) 未經著作權人的授權而抄襲別人的研究報告，是一種侵害著作權的行為！我們的智慧應該用在創作，而不是抄襲！
- 60. (○) 情書也是受到著作權法保護的語文著作，未經作者同意而隨便公開別人的情書，是一種侵害別人公開發表權的行為。



114 學年度第 1 學期保護智慧財產權活動照片 114/11/20 專題講座活動 旭光中心階梯教室



通告單位：學務處生輔組

通告對象：全校教職員生

主旨：【生輔組】114年度法律諮詢服務

說明：

一、為保障全校師生權益，提升民主法治及人權教育相關知能，特提供法律諮詢服務。

二、主辦單位：學生事務處生活輔導組。

三、活動名稱：法律諮詢服務。

四、服務對象：本校教職員工生，自由報名參加。

五、活動日期：114年12月03日15:30-17:10。

六、活動地點：A406教室(原資中心)。

七、申請方式：邀請資深執業律師提供諮詢服務，請至學務處生輔組網頁下載「法律諮詢服務申請表」(如附件)，填妥後寄至法律諮詢服務信箱(leo@wfu.edu.tw)。

八、諮詢內容：

(一)設置法律諮詢服務信箱，舉凡交通事故、租賃問題、個人財務、私人糾紛、智慧專利、家庭問題、勞資糾紛…等問題類別，提供諮詢服務。

(二)為增進全校師生法律常識，學生事務處有權將常見案例，隱匿案主姓名、背景等個人資料，製成Q&A放置生輔組網頁提供參考，如不願公開者，請於「法律諮詢服務申請表」之「特別聲明」處勾選。

九、本校僅提供法律諮詢服務，如需諮詢以外之問題，費用請自行負擔。

十、如有問題，請洽生輔組陳先生(分機24123)



114年度品德教育 微笑禮貌運動講座

微笑行三好

日期:114年12月02日
(二)13:30-15:30

地點:花明樓TA808教室



法治教育講座

本次法治教育講座：
邀請「智合法律事務所嚴天琮律師」

宣導內容:保護智慧財產權的認識。

活動對象：本校教職員工生，自由報名參加。

活動日期：114年12月03日13:30-15:30。

活動地點：花明樓TA608教室。

承辦單位：學生事務處生活輔導組及原青社、賃居服務社聯合辦理。

軍訓室

【軍訓室焦點訊息】



你“熄”菸了嗎？

**NO!
SMOKE**

承諾戒菸
共享無菸環境
軍訓暨校安中心

菸害防制服務電話：
05-2267125 轉 21655



毒防中心諮詢專線：
0800-770-885 (請請您 幫幫我)



軍訓暨校安中心

假 招募

SCAM

徵人頭

求職詐騙手法及解析

- 於報章雜誌或網路訊息刊登求職訊息誘騙民眾，再以設定薪資轉帳等名義騙取被害人之金融帳戶及密碼，續遭詐騙集團作為人頭帳戶之用。
- 登刊求職廣告向應徵者騙取訂金、保證金、治裝費、訓練費或替代保證金。
- 利用社群網站或交友軟體刊登出國高薪打工等不實廣告，利用面試時機強行帶往銀行開戶並設定約定轉帳啟用網路銀行等功能，或以簽約出借帳戶或給付每日報酬為由，控制被害人人身自由，拘禁於民宅或旅館內，藉此取得並利用被害人銀行帳戶收取詐騙款項。

遇到詐騙時，不慌、不匯、立即撥打

反詐騙諮詢專線

165

求職防詐**7不3要**原則

7 NO!

- 不繳錢：不繳交不合理或不明費用
- 不購買：不購買不清楚的任何產品
- 不辦卡：不隨意應要求辦理信用卡
- 不簽署：不隨便簽署文件或是契約
- 不離身：證件金融卡存摺本不離身
- 不飲用：不飲用酒精或是不明飲料
- 不非法：千萬不可從事非法的工作

3 YES!

- 要存疑：查證徵才公司是否合法立案
- 要確定：檢視應徵資訊是否合理屬實
- 要陪同：請親友陪同面試或告知地點



吳鳳科技大學 關心您！！

交通安全 優勝

114學年
海報競賽

吳鳳科大 學



幼保1A林佑珈



幼保3A胡佩宜



觀管3A魏千宜



夜消防1A戴順棋





觀管1C范氏娥



數科研專1A吳秀娟



數科研專1A吳秀娟



觀管3A陳芷翎



交通安全

優勝

114學年
海報競賽

吳

鳳

科

技

大

學



觀管1C管仕修



幼保3A許仰鎔



餐管1A劉柏賢



電機1A王綺蓁



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：黃勳瑞 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)





吳鳳科大校園捐血活動

12月18日(四)

10:00-17:00

地點：吳鳳科大校內停車繳費機旁

捐血送白爛貓肩背袋、小大人筆記本+貼紙/組
、五鮮級火鍋券 (捐500CC全部雙倍送)

捐血前請吃飽睡飽!攜帶身份證件!45公斤可捐血!





課外活動發展組

【課外組焦點訊息】



吳鳳科大學

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。



【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。

【懇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、【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、【吳鳳盃羽球賽】活動時程

競賽分組：

- 1.學生男子雙打
- 2.學生女子雙打
- 3.學生男女混合雙打
- 4.教職員男子雙打
- 5.教職員女子雙打
- 6.教職員男女混合雙打
- 7.師生男女混合雙打。

比賽地點：旭光中心二樓綜合球場。

比賽時間：114 年 12 月 10 (三)至 12 月 12 日(五)

上午 9 時~下午 17 時。

【運動健康園地】

《久坐翹腳髖關節痛？圖解髖關節炎修復伸展運動》



髖關節炎的成因

對於髖關節炎，久坐是一項很重要的影響因素，因為坐姿會影響到我們的臀部與腿部，並使其中的曲肌緊縮。尤其悠閒地以半躺姿式坐在沙發上時，對於腿部伸肌的影響尤其顯著。此外，我們在行走時的每一步也會對臀部伸肌及其相關肌群產生緊縮作用。且由於我們在採取坐姿、站姿，以及行走時，腿部都不太會向兩旁伸展，以至於內側的肌肉與筋膜逐漸變得沒有彈性。

相較於此，腿部外側的肌肉與筋膜則是嚴重緊縮，而不管內側或外側的筋膜緊縮，都會對髖關節產生影響。此外，臀部肌群也扮演了重要的角色，因為在進行站立或跑步時，其會呈現緊繃狀態，以維持身體平衡。

上述現象都是導致關節髖關節磨損的原因，而後期產生的髖關節炎就是最好的證明。

有趣的是，許多案例都顯示，在產生髖關節炎的過程中，患部並不一定會出現疼痛。依據我們的經驗，原因可能是髖關節周圍的過度緊繩狀態透過行走而被抵銷了，亦即不斷地向前彎曲與向後伸展。在許多案例中都顯示，這樣的活動明顯能夠不使疼痛警訊產生。

伴隨而來的疼痛與感覺異常問題

可能同時伴隨著髖關節炎而來的疼痛有許多種，其可能會出現在腹股溝，也可能會出現在髖關節本身、大腿內側或上端、臀部，或是在腿部後側以坐骨神經痛的形式出現。伴隨而來的感覺異常狀態也有許多種，例如刺痛感或是於髖關節周圍往下至腿部，甚至腳掌產生的失覺。這些都是可能伴隨著髖關節炎，且因髖關節周圍筋膜與肌肉過度緊繩而產生的症狀。

若您實在沒有時間針對此關節炎問題進行完整的運動與滾動式筋膜按摩，可選

擇僅於患部進行。當然，雙邊且完整的運動對於您身體的整體狀態與關節炎防範都能有更好的效果。

髋關節炎的運動

● 腿部外側伸展

針對此運動，您會需要 1 條運動拉帶，其亦可以透過毛巾或皮帶取代。

1.請挺直站立於一張桌子或椅子旁，並以右手扶住。您的左手需緊抓運動拉帶或替代的毛巾及皮帶，並將右腳向後跨越左腳，同時踩住拉帶。請將臀部盡可能地向右移動，並將左肩向左移動，同時將拉帶向下拉。請盡可能地向左或向右轉動臀部進行伸展，而您會在此同時於臀部右方或腿部外側感受到伸展疼痛。

2.在您逐漸施加力道使身體想要挺直時，請努力透過固定肩膀位置維持住姿勢。為使身體與肩膀位置不產生移動，您可以適當地施加壓力。接著請您逐漸放鬆。

3.請您再一次盡可能地將右側臀部向右移動，並將身體往左彎曲。

● 臀部伸展

1.請挺胸站立，並將雙腳打開至與臀部同寬、使腳尖向前。接著將右腳向後踩一步，同時將背部挺直，之後使用髋關節令背部盡可能地向後傾斜（而上身與骨盆位置維持不動）。在進行此動作時，您最好能同時將腹股溝往前推。在此同時，您會於腹股溝、大腿上緣，或是髋骨處感受到伸展疼痛。

2.在您雙腳逐漸伸展至最大程度後，請維持住姿勢。為使臀部位置不產生移動，您可以適當地施加力道。

3.請您再次盡可能將骨盆與上背向後傾斜，並努力維持挺胸姿勢。

資料來源：[早安健康](#)