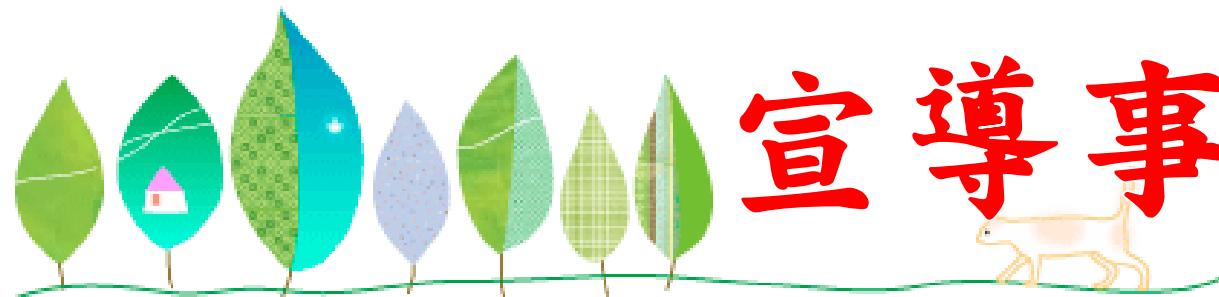




# 學務通報

學生事務處發行 114 年 12 月 08 日出版 第 7 期



## 宣導事項

### 學務長室

性別平等教育宣導

### 生活輔導組

【114學年度第1學期學生操行加減分】公告宣傳、【保護智慧財產權宣導小題庫61-70】公告宣傳、【114年度法律宣導講座相片】公告宣傳、【微笑禮貌運動講座活動相片】公告宣傳

### 軍訓暨校安中心

【小心新興毒品】公告宣導、【電子煙毒害健康的潮流陷阱】公告宣導、【反詐騙】公告宣導、【交通安全宣導】公告宣導

### 身心健康中心

【早晚天氣變化大】公告宣導、【捐血活動】公告宣導

### 課外活動發展組

誠實商店補助公告、課外組線上服務宣傳

### 體育運動組

【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 學生操行加減分及獎懲作業



- 請各班導師協助核予班上服務的幹部及同學獎勵，請您至校務行政系統完成線上獎懲作業。
- 惠請協助辦理「學生操行成績期末加減分」作業。依規定**系所主任、導師及系輔導教官**可依學生表現予以操性成績加減分。
- 為利於結算各班操行成績作業，請您注意系統開放日期，逾期將無法作業。

項目	開放日期	作業步驟
學生加減分	即日起	sais校務行政系統 / 21學務處管理/學生操行管理系統/2149師長線上加減分
學生獎懲	元月9日 (星期五)	sais校務行政系統 / 21學務處管理/學生獎懲申請作業/2160線上申請學生獎懲

✿ 如有任何疑問，請與生輔組 世竑 聯絡，分機24123。

學務處生輔組 114/12/0



# 知識產權專題庫

- 61. (○) 買盜版軟體灌在自己的電腦裡面，或是要商家代灌盜版軟體在自己電腦裡面，都是侵害著作權的行為。
- 62. (○) 拒買盜版是每位國民的責任，也是用來抵制盜版商不再製造盜版品的最佳途徑。
- 63. (○) 在我國境內購買正版的「達文西密碼」書籍，看完後可以上網拍賣，不會有侵害著作權的問題。
- 64. (○) 對 101 大樓拍攝照片，或把 101 大樓當成拍攝戲劇或廣告的背景，符合著作權法中「合理使用」之規定，不會有侵害著作權的問題。
- 65. (○) 老師為補充教科書內容，可以影印報紙專文給學生 1 人 1 份，作為上課解說之用。
- 66. (○) 到圖書館找論文資料，可以影印論文集中的單篇著作，每人以 1 份為限。
- 67. (○) 行政院長在公開場合發表的演說內容，任何人都可以加以利用。
- 68. (○) 報紙、雜誌或網路上有關 SARS 事件的討論，可以在網路上公開傳輸。
- 69. (○) 單純為傳達事實的新聞報導，不受著作權保護。
- 70. (○) 民眾利用政府機關發行的出版品，只要註明出處，基本上成立合理使用的空間較一般寬廣。



114 年度法律教育講座活動照片  
114 年 12 月 03 日 花明樓 TA608 教室



說明：活動現場

說明：活動現場



說明：活動現場

說明：活動現場



說明：活動現場

說明：活動現場

114 學年度第 1 學期微笑禮貌運動講座活動照片  
114 年 12 月 02 日 花明樓 TA808 教室





# 軍訓室

## 【軍訓室焦點訊息】



# 小心新興毒品

新興毒品樣式多，來源不明，小心藏毒



它可能是偽裝過的毒品，  
外觀、樣式多變，千萬別亂吃！

來源不明  
別亂買亂吃

可能是  
誘惑陷阱



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)



教育部  
Ministry of Education

關心您

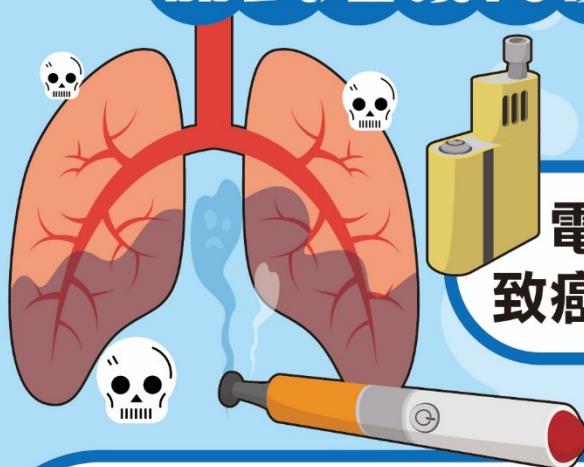


廣告

# 電子煙

## 毒害健康的潮流陷阱

### 甜蜜煙霧背後的雙重危機



電子煙油加熱後會產生  
致癌物質，比你想的更危險



多種口味的電子煙油，更容易  
在不知不覺間滲入依托咪酯、  
大麻或安非他命



別為了追求潮流  
而犧牲健康



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)



教育部  
Ministry of Education

關心您



廣告



# 少年ㄟ 不要以為沒事

借帳戶賺快錢？5年內金融生活全毀！

任意把帳戶交給別人使用，須負《洗錢防制法》  
「告誡」行政責任，影響長達5年！

## 限制內容：

- 一 禁止使用網路銀行和支付平台服務。
- 二 每個帳戶每日轉帳或提款金額上限為1萬元。
- 三 無法開設新帳戶。

## 熊大仙命理

本月運勢 — 大吉

開車騎車請停讓行人  
出入平安  
好運一路旺旺旺！



中華民國交通部  
MINISTRY OF TRANSPORTATION  
AND COMMUNICATIONS, R.O.C.

廣告

# 身心健康中心

## 【身心健康中心焦點訊息】



**早晚天氣變化大  
預防呼吸道傳染病來襲小撇步**

咳嗽打噴嚏  
應使用衣袖遮住口鼻

身體不適  
在家休息

避免出入  
人多擁擠的公共場所

有呼吸道症狀  
應佩戴口罩

接種流感及新冠疫苗

衛生福利部疾病管制署 廣告  
TAIWAN CDC 告

圖片由AI協作生成  
2025.11



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】



【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](mailto: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)

### 【運動健康園地】

#### 《破解迷思！關於運動，你不能相信的事情》

##### 迷思一：女生重訓會變很壯

對女生來說，要透過一般的重量訓練變得「太壯」其實是難度非常高的，原因是女性的睪固酮濃度較男性來得低，而睪固酮正是刺激肌肉發展的主要荷爾蒙。事實上，如果你將減輕體重當成運動目標，重量訓練可以讓你看起來更結實精瘦、更有線條；但前提是，飲食內容與營養攝取也要同時列入考量中。

##### 迷思二：局部瘦身到底行不行

針對單一部位瘦身在理論上是不成立的，因為肥胖細胞實際上是分布到全身，想變瘦還是必須要從改善整體的體脂肪開始著手。想擁有更好的降體脂成效，間歇運動是很好的選擇；原因是當身體在經歷間歇運動的高強度刺激後，便需要攝入更多的氧氣幫助身體運作回到正常狀態，這個過程會幫助身體消耗比平時更多的熱量。除了間歇運動外，也可以搭配重量訓練，身體的肌肉占比提升後便有助於消耗更多熱量。

##### 迷思三：想變瘦拼命做有氧就對了

如果你的目標是想減輕體重，在跑步機上不斷累積跑步公里數可能不是最好的方法；透過有氧再搭配適度重訓，才是最理想降低脂肪量、增加肌肉量，讓身體組成更有利於減重的方式。

##### 迷思四：身體沒有痠痛感等於沒成效

身體痠痛和運動強度確實有些關連，不過肌肉的疲累感事實上並不適合被當成運動到底有沒有效的參考指標；因為適當的暖身、充足的睡眠、運動後的恢復，都能有效降低運動後的痠痛感，讓你在做了充分紮實的運動訓練後，依然能不感到痠痛。相對的，在睡眠不足、身體狀況差與沒有充分暖身的狀態下從事運動，就算運動強度不高，也很可能會讓你感到渾身痠痛。

##### 迷思五：每次運動都要投入 100 分力氣

每次運動都專注於當下、認真投入是無庸置疑的原則，不過在運動強度方面，還是得視個人狀況調整，如果你每天都感到全身疲勞不堪、精神不濟，很可能就是身體正發出警訊，告訴你目前所做的運動可能已經超出你的負荷、從事高強度運動的頻率或許也太高了。持續給自己的身體太多的壓力不是好事，一周約 2~3 次進行高強度運動對一般人來說會是較理想的頻率。

##### 迷思六：一定要上健身房使用大機器才能進行重訓

重量訓練的原理是利用阻力來訓練肌肉，而阻力來源不見得來自於重訓機器，比方利用自己身體本身的重量來做平板式、深蹲、或使用簡單小型的器材如壺鈴、藥球、阻力帶等都能幫助你達到製造阻力、訓練肌肉的效果。

##### 迷思七：流超多汗就代表有認真運動

流汗是因為身體體溫升高，身體肌肉在激烈運動中的確會製造熱能導致體溫升高，不過運動環境的溫度、濕度也都會影響體溫並增加排汗量；當汗水蒸發時你會感受到身體降溫，但是若空氣中的濕度高，汗水便沒辦法順利蒸發，導致身體體溫降不下來，這也是夏天運動必須要注意的風險之一。

#### 迷思八：有氧運動一定要持續 20 分鐘以上才有用

將有氧運動的時間拉長有其好處，不過如果你只有短短的時間能從事運動，藉由高強度間歇訓練其實也可以達到很棒的效果，在高強度間歇訓練的運動過程中會刺激呼吸系統更有效率的運作，當呼吸系統所受到的刺激足量時，即使運動時間不長也能見效；此外高強度間歇運動在運動結束後也會產生後燃效應、幫助身體持續燃燒熱量，別因為能運動的時間不長就找藉口不動喔。

#### 迷思九：運動前到底要不要伸展？

讓身體先藉由暖身動作做好進入運動前的準備，不僅能降低受傷風險，也有助於增加筋骨活動範圍，至於要做哪些暖身動作？專家說，可以藉由滾筒或是動態暖身達到最好的暖身效果，比起維持一個姿勢不動的靜態暖身會來得更有效率。

#### 迷思十：每天都得運動

從事運動健身會對肌肉組織造成破壞，並透過細胞修復的過程長出更強壯結實的肌肉，因此在運動之餘，給予身體足夠的恢復休息時間也是很重要的。建議一周可以選兩天當作恢復日，並在恢復日從事較低強度的活動如伸展或是走路等不會造成身體過度負擔的活動。

資料來源：<https://www.vogue.com.tw/beauty/content-28437>