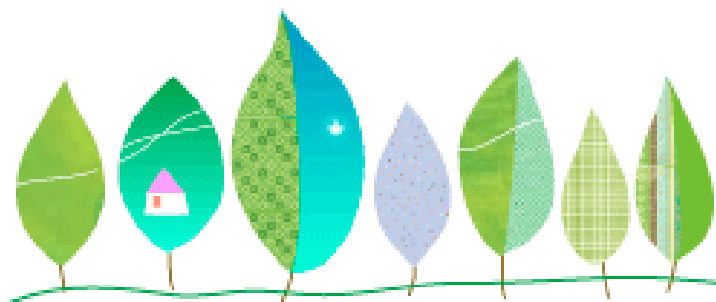




學務通報

學生事務處發行 115 年 01 月 05 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81-90】公告宣傳、【114-2學雜費減免】公告宣傳

軍訓暨校安中心

【人生只有單程票】公告宣導、【校園人身安全】公告宣導、【吸菸有害健康】公告宣導、【注意車前狀態保持安全車距】公告宣導

身心健康中心

【2026加馬好運到-洗手level up】公告宣導、【早晚天氣變化大】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行成績加減分。
- 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 元月9日 (星期五)	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		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 世紘 聯絡，分機24123。

學務處生輔組 114/12/0



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。



114-2 學雜費減免申請注意事項

114 學年度第 2 學期學雜費減免申請日期
受理申請至 115 年 3 月 6 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。

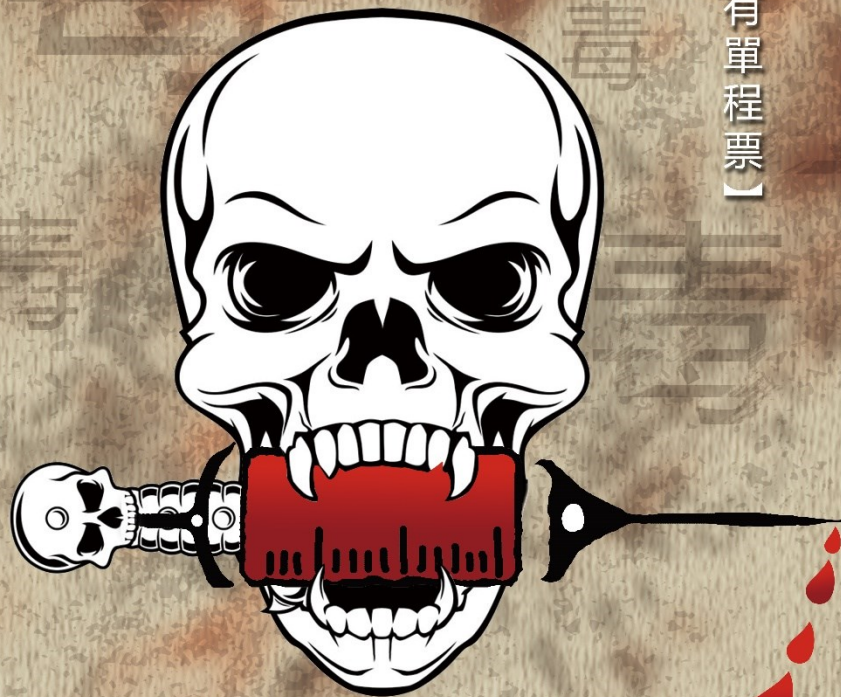


軍訓暨校安中心

【軍訓暨校安中心焦點訊息】



【人生只有單程票】



浮沉一念生死一線

生命原本多彩多姿
請勿讓毒品腐蝕生命



軍訓暨校安中心

藥物濫用服務電話：
05-2267125轉21655

WuFeng

校園人身安全 注意事項提醒



人身安全注意事項:



到校進行社團活動或研究，應注意周遭所遇陌生人或可疑人物。



如於非正常學校上課時段，勿單獨太早到校，且避免單獨留在教室。



進入廁所內先行注意可疑人事物，且避免單獨到校園偏僻死角。



夜間不要太晚離開校園，且不單獨行經漆黑小徑。

CONTACT US

 05-2267125轉21654

ABOUT US



軍訓暨校安中心

強化校園安全機制

- ✓ 加強校園門禁安全管制。
- ✓ 提高校園巡查率。
- ✓ 對入校廠商維修人員加強聯繫管制。
- ✓ 增置花明樓女廁緊急求救（助）鈴及文鴻樓監視器。
- ✓ 可疑人士查證建檔，並通報派出所支援協助。

在臺灣，每年約有2萬
5,000名死於吸菸及近
3,000名死於二手菸害，
平均不到20分鐘就有1人
因菸害而失去生命。

吸菸是繼戰爭、飢餓和瘟疫之後，對人類生存的最大威脅。

死



吸菸有害健康

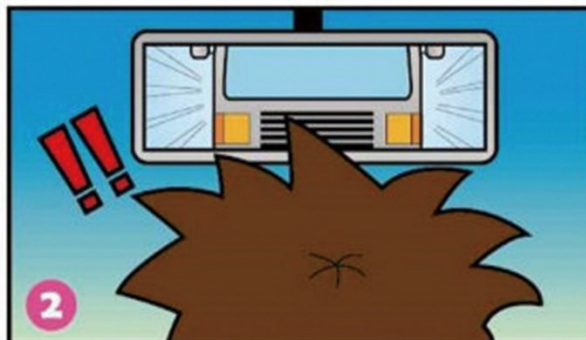


軍訓暨校安中心

菸害防制服務電話：
05-2267125轉21655

免付費電話：1968

注意車前狀態 保持安全車距



沒有保持安全車距是
高速公路肇事的主要因素

小知識

小型車

車速 ÷ 2 = 車距



大型車

車速 - 20 = 車距



軍訓暨校安中心



交通安全服務電話：
05-2267125轉21652

4



身心健康中心



【身心健康中心焦點訊息】

2026加馬好運到 洗手Level up

洗手五步驟



新的一年也要記得肥皂勤洗手唷！



衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC

廣告 2025.12

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



接種流感及新冠疫苗



有呼吸道症狀
應佩戴口罩



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：如教職員工訪談紀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)

【運動健康園地】

《健康力從身體柔軟做起 放鬆你的肌筋膜》

日常生活中，不論是上班族或是銀髮族，都有動的少的問題，久坐少動久了之後，維持錯誤姿勢，導致肩頸痠痛或是腿後肌肉緊繃的問題。導致身體靈活度大減，或是開始有非運動傷害導致的疼痛感，或是容易跌倒。如果上述情形發生，你可能有「肌筋膜疼痛症候群」(myofascial pain syndrome)。

肌筋膜疼痛症候群並不是特定疾病的名稱，而是指人體肌肉長期處於緊張狀態下所出現症狀的總稱。由於肌肉長期在緊張狀態下，妨礙血液流通，無法有效把體內代謝產生的廢物(如乳酸)帶走，積存而引起痠痛感，肌筋膜疼痛症候群是導致肩頸痠痛的常見原因之一，改善健康，就要從改善肌筋膜疼痛做起。

肌筋膜提供肌肉最佳協調 減少關節膜損

肌筋膜是人體的結締組織，包括所有動作器官的結締組織與包覆器官的外膜。它貫穿全身，提供身體不同種類的功能，形狀維持、動作流暢度、傳遞訊息跟供應養份。日常生活中大家會在一般傳統市場肉舖看到里肌肉上面附有一層白白的薄膜，這就是肌筋膜。肌筋膜在人體的身體結構提供支撐的彈性功能，並提供身體肌肉最佳的協調性。

肌筋膜放鬆能讓肌肉韌帶有更好的負荷能力，預防降低關節與關節間的磨損，並能維持將身體姿勢保持，身形更加完美。在所以有效的去訓練放鬆肌筋膜能夠讓身體更輕鬆更年輕。

運動前後的肌筋膜放鬆在近幾年來逐漸被大家所重視，放鬆平常比較不易用徒手伸展動作的部位來做放鬆，大家比較常使用的放鬆工具如放鬆滾筒或是按摩小球，也稱為自我筋膜放鬆，這種放鬆方式主要的特點是靠自己身體的重量，針對結節做深層刺激按摩而達到放鬆肌筋膜、改善軟組織延展性與增加肌肉柔軟度的效果，讓身體的關節活動度再提升。以下介紹幾款重要的肌筋膜放鬆運動，提供參考。

足底放鬆運動

準備工具:網球或按摩小球或高爾夫球

坐在家裡有的餐椅，請不要選擇有輪的椅子，一次執行一邊腳底，赤腳狀態先以單腳踩在小球上，將身體重量從後腳跟方向慢慢轉移到前腳掌，施的力道請以腳底舒適為原則，如果在某一點有感覺到疼痛感，請停留久一點，輕輕的去滾動將疼痛點推鬆，一邊腳底筋膜放鬆執行約2分鐘後，再換另一腳執行。

小腿肚放鬆運動

準備工具:瑜珈墊及運動放鬆滾筒

使用滾筒按摩小腿能夠可使小腿的肌肉變得放鬆，因久坐久站造成疲勞而僵硬的肌肉與肌筋膜小腿肌群，運用滾筒就能使其恢復柔軟。小腿會僵硬導致肌肉疲勞或血液循環不佳，腳部也容易冰涼。將腳伸直坐在地板或瑜珈墊上，將雙手放在臀部兩側，單側膝蓋彎曲，另一側將小腿肚放在滾筒上方，維持此狀態將身體前後移動以進行小腿的小幅度上下滾動進行按摩，將小腿肌群分成兩至三段慢慢的往上滾動，去滾壓，可以將另一隻腳擱在滾壓的腳上增加重量以增加強度。

背部伸展運動

準備工具:餐椅一張

雙腳打開與肩同寬，手扶著椅背，往後走一大步讓手臂跟背部打直，持續將手指往前延伸，屁股持續往後延展，呼吸保持停留 20-30 秒鐘，一組 4-6 下，可重覆 3 組。

胸部滾筒放鬆運動

準備工具:滾筒或按摩小球

俯臥在墊子上，然後把按摩小球放置胸肌位置，把身體重量壓上去，身體上下滾動按摩小球或是滾筒來進行放鬆。如果在按壓過程中有疼痛點的產生，停留在疼痛點變成左右按壓疼痛點幾次後，再繼續上下去滾動滾筒或按摩小球。

大腿外側放鬆運動

準備工具:滾筒或按摩小球

採側躺姿，對側腳立於地面，並將滾筒放置在大腿外側，利用手肘在身體斜前方作為支撐後，來回進行滾動。將大腿外側可以分成二至三段進行放鬆，在滾筒或按摩小球放鬆時為側向棒式姿勢，範圍從大腿根部至外側膝蓋上緣，如在放鬆時有疼痛點的產生，跟胸部滾筒放鬆一樣方法，停留在疼痛點變成左右按壓疼痛點，再繼續上下去滾動滾筒或是按摩小球。

筋膜是圍繞著肌肉、神經、血管與結締組織，肌肉長時間的緊繃下，會造成關節活動受限。另外，透過適當的按摩能改善身體血液循環將較為緊繃的筋群放鬆，讓血液循環更好，筋肌摩放鬆能帶給不論是一般人或運動員有更好的表現，減少痠痛產生。

資料來源：康聯生醫

https://www.healthconn.com/news/COVID19_article88/detail