

國內郵資已付
斗六郵局
許可證
斗六字第141號

印刷品
無法投遞時請免退回

雲聲

國立雲林科技大學校刊

第201期 2006年4月01日出版

發行人：林聰明
出版者：國立雲林科技大學
編輯：雲聲編輯委員會
主任委員：陳俊宏
總編輯：顧理
執行編輯：高懿貞
電話：(05) 534-2601
傳真：(05) 532-1719
校址：64002 雲林縣斗六市
大學路3段123號
網址：www.yuntech.edu.tw
/~aax/index.htm
E-mail：aax@yuntech.edu.tw
(本刊物響應環保運動採用再生紙印刷)

第15屆全校師生運動會

本校第15屆全校師生運動會，於3月18日上午 08:30 在本校田徑場隆重舉行。活動首先由林聰明校長引燃聖火揭開序幕，並由運動代表隊持聖火繞行校園。此次活動的內容包含：全校師生的田徑比賽、大隊接力，以及來自全國10所大專校院300位同學的有氧舞蹈表演。本次運動會有許多不同於以往的特色，包含全程雙語播報，展現我們國際化的水準，還有競賽資訊的E化，顯示我們的科技化，全校同學的參與，更表現出全校同學的團結和向心力。

林聰明校長於開幕典禮時指出：學校將於4月7日(週五)至4月11日(週二)舉辦2006全國大專校院運動會，目前已經進入緊鑼密鼓的籌備階段，屆時會有來自全國164所大專校院12,000人的貴賓，以及在地的鄉親、觀眾蒞臨，希望全校師生能做好萬全的準備，用最高標準的方式來迎接貴賓。

全校師生運動會活動在下午16:30由來自全國10所大專校院的同學表演有氧舞蹈，為活動帶來高潮，並於17:00舉行頒獎及閉幕典禮，活動順利圓滿成功。(蘇維杉, ext. 2724)



林聰明校長揭開第15屆全校師生運動會序幕



1	3	
2	4	5

1. 校旗進場
2. 點燃聖火
3. 行政團隊進場
4. 同學們在田徑場上賣力演出
5. 全國10所大專校院有氧舞蹈表演



運動傷害之預防與基本處理

預防勝於治療

『萬全的準備』是最好的預防手段。要預防運動傷害您最好能做到以下三件事：維持良好的體能、保持均衡的飲食，還有運動時適當的措施。

- 一、維持良好體能的方法：加強肌力、加強心肺耐力、增進肌肉柔軟度等，簡單地說，就是要有規律的運動習慣。
- 二、均衡的飲食：營養專家建議以 60-70% 的醣類，15-20% 的蛋白質，與 15-30% 的脂肪為理想餐飲。再則得多喝水，運動過程中隨時都需要補充水份，這在運動當中是個重要的觀念，千萬別忘了。另外也要多吃新鮮的蔬果及避免過量的脂肪。
- 三、運動前選擇適當的運動項目，運動時注意場地與器材、使用適當的護具、加強個人的技術、鞏固心理狀況、足夠的熱身與整理運動等。

熱身運動

運動之前要記得... 可以让你動得更安全，有勁兒的... 熱身運動！

- 一、熱身運動的目的在於減少肌肉韌帶拉傷的機率、改善運動或競賽時的表現及預防運動後伴隨而來的肌肉酸痛，而其效果則是直接提高全身及肌肉深部的溫度、增加肌肉、韌帶及其他膠原組織的柔軟度。
- 二、熱身的時間與運動量，一般人至少 10-15 分鐘，年齡越大所實施的時間要越長，天冷需延長熱身時間。大原則就是足以使運動的人開始流汗，而不致於感到疲勞。

運動傷害的發生

運動場上常見的傷害種類包括：抽筋、肌肉裂傷(拉傷)、肌腱拉傷與扭傷、肌腱炎、急性挫傷(撞傷)、急性滑液囊炎等... 這些傷害發生時都會有紅、腫、熱、痛的反應，應立即施以 P.R.I.C.E. 的緊急處理程序，以防傷害情形繼續惡化。

- 一、拉傷：拉傷是肌肉或肌腱遭受到強力

牽扯後的撕裂。通常會有疼痛、肌肉緊繃，有時會有聽到“剝”的一聲或腫脹。拉傷最常發生的部位是鼠蹊部與腿部，時機為跑步後或突然的緊急動作。

處理：休息是處理拉傷的最佳方法。疼痛消除後，適當的伸展運動可以幫助運動員早日回到運動場。

- 二、扭傷：扭傷是指關節間的韌帶遭受部份或全部的撕裂現象。經常發生在膝關節或踝關節。它常伴有扭曲或突然收縮的動作。傷者可能會聽到聲響，受傷的部位會痛、腫，並覺得關節已經鬆掉了。

處理：P.R.I.C.E. 法則。

- 三、骨折：除了明顯、嚴重的骨折外，當沒有 X 光片時，我們很難馬上斷定骨折或扭傷。跟扭傷相同的症狀(腫、痛、肌肉緊繃)都會發生在骨折現象中。

處理：固定、P.R.I.C.E. 法則，儘快送醫。

- 四、挫傷：挫傷是指皮下的軟組織受到撞擊與出血的現象。

處理：PRICE 法則，適當的包紮。

- 五、切傷：受到切割傷或裂傷。

處理：利用清水、雙氧水、香皂來清潔傷口，蓋上敷料。必要時送醫進行縫合手術。當頭或臉部遭到切傷時，一定要送醫就診。

- 六、熱病：中暑是由於體溫與心跳率的提高所造成。患者通常會失去意識，並且不發汗。

熱衰竭與脫水則是體內失水過多，造成患者失去方位知覺或頭昏眼花，體溫並不會提升。

處理：中暑嚴重時一定要馬上送醫！送醫途中可用冰敷包來幫患者散熱。如遇上熱衰竭或脫水的問題時，要馬上停止所有運動並補充適量的水份，若持續感到意識混亂時，應送醫診治。

- 七、頭部與脊髓損傷：頭部傷害是由於頭部受到撞擊所致。患者可能會覺得腦

袋一片混亂或失去意識。頭部遭到撞擊後的脊髓損傷會覺得雙腿灼熱或無力，也可能覺得頸部或背部疼痛，甚至是四肢感到麻痺。

處理：千萬不可任意移動患者，請緊急醫療人員或護理人員處理。若情況不是十分嚴重時，仍應將患者留下觀察是否有腦震盪的現象。發現有異，應馬上送醫就診。

切記：為了安全起見，頭部與脊髓損傷受傷的運動員一定要送醫就診。

- 八、流鼻血：由於鼻子的位置凸出，經常會遭到他人手肘撞擊或是在比賽場上被球擊中。

處理：普通的作法，是將頭稍前傾，鼻孔輕塞紗布，並以拇、食指壓住鼻翼約五分鐘，用嘴巴來呼吸，並在額、鼻上部冰敷。

注意：若短時間內無法止住鼻血，應懷疑是否係高血壓或顱底骨折所引起，必須儘速就醫。

如何評估傷害

運動傷害的兩個機轉為大創傷與微創傷：大創傷的定義是突然遭到巨大外力所造成的急性傷害，如：撞擊或跌跤。運動中的急性大創傷通常是發生在骨骼肌肉系統，包含了骨折、扭傷、拉傷及挫傷。微創傷則是慢性傷害或過度使用所造成的，如：疲勞性骨折、肌腱炎、水泡等。

實際評估一個傷害時，首先要『看』和『聽』，當看到傷害部位時，是否看到流血？是否有變色？是否有變形？或者是腫脹？要聽的內容首先是先問受傷者到底發生什麼事？接下來要小心檢查是否有腫脹疼痛或是其它症狀。然後請傷者試著移動受傷部位，看看是否會疼痛。如果傷者無法移動時，不要強迫他去嘗試，因為可能是受到嚴重的傷害。

如果傷者發生昏迷或是其頸、背、頭、眼受到傷害時，此時便應該直接視為『嚴重傷害』，並馬上送醫。

運動傷害發生後之基本緊急處理步驟

- 一、Prevention/Protection 預防或保護：採取避免運動傷害的適當策略，

如穿一雙設計良好的運動鞋、安全的運動場地、適當的裝備等等。萬一有傷害發生後，最重要的是要保護受傷的部位，例如：行動不便時可以利用拐杖。

二、Rest 停止活動，確實休息：爲了減少因受傷所產生之疼痛，紅腫及出血，並避免二度傷害的發生。

三、Ice 冰敷患部：讓受傷部位的血管收縮，以達到止血、消腫、止痛及放鬆肌肉的效果。冰敷的時間與間隔冰敷時間應視受傷種類及嚴重程度而定，一般每次冰敷時間爲15-20分鐘，休息10-20分鐘，再繼續冰敷。如此間歇性地反覆冰敷至少要維持24-72小時，直到紅腫熱痛之炎症反應消失爲止。

四、Compression 患部施壓包紮：在受傷的部位冰敷後，最好還能予以施加些許壓力，壓迫住迸裂的微血管，以阻止繼續出血，並可消腫。

五、Elevation 抬高患部：將傷處抬高，高於心臟的水平位置，以和緩繼續出血及減少腫脹。

運動後常見的困擾

一、抽筋：原因多爲熱身不足、體內水及鹽分流失過多、過度疲勞和緊張、血液循環不良、溫度變化太大等。緩解的方式爲：1. 即刻停止活動。2. 反向伸展。3. 深呼吸。4. 熱敷及噴劑。5. 輕柔地按摩。

二、肌肉酸痛：原因可能是持續性的肌肉收縮、肌肉組織缺血、抽筋時間過久、結締組織異常等造成。緩解的方法有：1. 運動後伸展及休息。2. 熱敷：泡在溫水中按摩與伸展。3. 冰敷或水按摩之後，持續伸展數十秒。

結論

不要輕忽運動傷害！忽視運動傷害或不當的處置將造成以下後果：1. 必須停止喜歡的運動項目。2. 需花費更多的金錢在治療上。3. 衍生中、老年期的後遺症。因此想要快樂地運動，安全一定要擺第一！（陳仁精，ext.2721）

人文學院

喜歡喝手工咖啡搭配可口香酥的鬆餅嗎？那您一定不能錯過位於理科大樓由人文學院、應外系學會以及咖啡文化研習社所經營的Serendipity Coffee Shop，館內所有的飲品及餐點完全都是經由手工現點現做，雲科第一間由「學生」所經營的咖啡館，來趟Serendipity觸動您的咖啡味蕾，帶給您前所未有的感動...

語言中心

語言中心自我練習教室開館囉！開館日期：3月27日(一)起開放，開放時間：

- 星期一：AM 10:10-12:00。
- 星期二：AM 10:10-12:00。
- 星期三：AM 10:10-16:00。
- 星期四：AM 10:10-16:00。
- 星期五：AM 10:10-12:00。

所在地點：人文學院（龍潭路警衛室旁）二樓DH206。

使用方式：攜帶您的學生證、職員證，到自我練習教室借閱使用。

對語言有興趣的同學、教職員，不要漏掉這難得的機會喔！

這兒有完整全民英檢相關書籍、資源...，歡迎各位舊雨新知到自學教室練習，加強自己的語文能力。

衛保組

本(94)學年度第2學期醫療諮詢時間爲每週一、三、五中午12:30-14:30。

醫療諮詢地點：本校衛生教育組（活動中心1樓）。

醫療諮詢科別：醫療諮詢醫師爲本校特約醫院，輪流支援，因此各科均有。

醫療諮詢內容：各專科醫師將提供其專業的醫療諮詢服務，請全校師生依個人需求提出問題，不方便至本組面對面諮詢者可透過本組網頁進行網路諮詢，本組將邀請醫師爲您解答。

4月份醫療諮詢：

- 4/03 洪揚醫院 / 陳泰嘉醫師。

- 4/07 張內兒科 / 張炯徽醫師。
- 4/10 東方中醫診所 / 紀仰昱醫師。
- 4/12 上明眼科診所 / 謝鴻才醫師。
- 4/14 東泰牙科 / 丁進村醫師。
- 4/17 上祐中醫 / 黃上邦醫師。
- 4/19 台大雲林分院家醫科 / 黃建勳醫師。
- 4/21 民生診所 / 王坤祿醫師。
- 4/24 劉泰成聯合診所 / 劉泰成醫師。
- 4/26 侯榮郎婦產科 / 侯榮郎醫師。
- 4/28 健皓牙醫診所 / 溫明哲醫師。

保管組

爲配合大運會活動，貴賓接待所於以下時間暫停開放借住，如有造成各單位不便之處，敬請見諒！

1. 接待所房舍配備整修施工：3/27(一)-3/31(五)。
2. 大運會期間：4/5(三)-4/11(二)。

大運會

本校於95年4月7-11日辦理全國大專院校運動會，請各系館配合於95年4月7日晚上21:00前、4月8日(六)及4月9日(日)8:00-18:00開放館舍以供民眾及選手使用洗手間。

圖書館

兒童美術班訂於95年4月14日起續辦第16期課程，課程內容涵蓋有主題繪畫創作、立體造型創作、摺紙畫創作及創意創作等單元，透過豐富多元的課程與專業老師的指導，引領小朋友進入創意的學習境界，啓發孩子們無限的潛能與想像力。並定期舉辦成果發表會，鼓勵小朋友參與展覽，增進其學習藝術美學之信心。歡迎踴躍報名！

報名時間：即日起至95年4月13日止。
報名及諮詢專線：05-5342601轉2602。

上課時間：95年4月14日-95年6月30日，每週五晚上7:00-8:40。

上課地點：圖書館南側推廣教室。

校外打工必備的法律知識

事實經過：

大明與小芳是班對，兩人感情甚佳，最近大明爲了賺一筆研究所補習班的補習費用而赴某家證券期貨公司打工，擔任交割與解盤工作，而小芳則爲了多賺一點零用金，覓得一家電子遊戲場擔任收費助理，有一天金檢局接獲檢舉而突襲檢查證券期貨公司，無獨有偶地，警察局也接獲檢舉而突襲檢查小芳服務的電子遊戲場，結果，大明與小芳當日不約而同地被移送送到地檢署，結果是大明被檢察官依違反期貨交易法之共同正犯起訴，而小芳卻獲不起訴處分，請問，此一僅以打工方式賺取生活費的兩人，何以有這麼大的刑事責任區別？

法律解析：

此一事件若發生在打工的同學，一定引起相當程度的恐慌，主要的原因是學生的本分是讀書，若遭到起訴，對前途勢必大有影響，並且不容易取得家人與朋友的諒解，事實上，打工的收入多寡事小，對於前途的影響事大，故不得不慎重看待此一問題。重要的是此一問題背後的法律觀念，此種情形不僅在校期間可能發生，畢業後在社會各界任職亦是常見之事，故在此介紹相關的法律見解供同仁參酌，以備不時之需。

我國94年2月2日修正刑法第二十八條對於共犯的規定是「二人以上共同實行犯罪之行為者，皆爲共犯。」現行學說上對於共同正犯與從犯之區別標準是採(一)是否以自己共同犯罪之意思；(二)是否實施犯罪構成要件，做爲判斷基準。實務上，依據最高法院84年度台上字第1162號判決之見解，「原判決既祇認定上訴人與胡毓燦『共同經營』，僱用該二人而已，而正犯與受僱人間，非必成立共犯，檢察官

既未將該二受僱人依共同正犯起訴，原判決亦未認定爲共同正犯，自無庸爲任何之說明。」另外，依據最高法院82年度第2次刑事庭會議見解，「雖非公司之負責人，但知情而參與執行該項業務，與參與決策之負責人有犯意聯絡及行爲分擔，依刑法第31條第1項規定，仍以共同正犯論」。

另外，二人以上共同實行犯罪並不以當面約定參與爲必要，利用遙控方式表意之參與亦包括在內，而且，理論上講，無論是實施共同正犯或者同謀共同正犯，都有可能成立共同正犯，也就是說，凡事都要觀察具體的案情，特別是共犯嫌疑人間的具體謀議內容，以及具體分擔實施狀況加以分析，例如，甲、乙兩人如果在電話當中已就「互推分擔」的情節客觀上達成具體合意(例如：推由甲如何繼續追殺、乙如何加入堵截)，那麼由於雙方確已「在合同目的範圍內繼續實施追殺犯行」，這部分的繼續追殺行爲，就要依據同謀共同正犯理論而由被告二人共同負責；然而，如果甲在電話中只对乙說「這渾蛋往你方向跑了，趕快拿刀出來幫我剁他」，乙遂聽命隨手拿了一把菜刀走出大門，但甫一出門尚未瞧見被追殺之人，就因行跡可疑而被路邊巡警逮著了，此時之泛爲約定，就會足以影響法律的適用，因爲單純地參與謀議，或者僅就參與陰謀事項進行預備，若非依其情節足認屬於同謀共同正犯，僅能就實施的情形具體判斷，結論可能是不盡相同的。

因此，在上述的例子中，兩家公司的實際負責人應負刑事責任比較沒有爭議，但是對於受僱的大明與小芳是否有刑責，關鍵在於「共同經營」二字，這原是「事業管理」的概念，雖不以具有事業負責人身份爲必要，但也不能包山包海，把一切隸屬於事業擔任事務性工作的受僱人都給涵括進來。我們的刑事實務對於「共同經營」

的闡釋，在字面的定義上，迄今確實尚無明確的成例。若要勉強找出一條似有若無的界線，大抵不外乎仍以民法第553條有關經理權的概念(爲商業管理事務及簽名)作爲觀察判斷的中心，不過在概念的操作上稍予擴大，也就是說：雖無經理人之事業代表權，但依其與所屬事業間之具體授權範圍，在習慣上可以逕爲事業與客戶進行議價、接單等等實質交易行爲的(不管他的職稱叫作掌櫃、店員或是營業員)，都有可能被放進這個範圍之內。

當然，這裡頭還是會因個案情況而有所區隔，一般來說，在行爲過程當中用腦成份越多的，越有可能被認爲是分擔實施經營行爲，相反，用腦成份越少的(例如單純用鑰匙開啓電動賭博機讓顧客自己玩的開分員)，就較傾向認定爲「單純處理事務之受僱人」。上述期貨營業員與電子遊戲場職員是否爲所謂「經營業務」的行爲主體，或僅是專指證券期貨公司與電子遊戲場負責人？受僱於各該事業之職員，到底該不該成爲刑法第二十八條、第三十一條第一項之共犯，主要在於大明未經許可擅自經營期貨業務是否得逕自與客戶議價、接單，從而構成違反期貨交易法第一百一十二條規定；而小芳之無照營業行爲是否具有實質主導權，以及是否與客戶之間有對賭的行爲，若是，方有電子遊戲場管理條例第二十二條或刑法第二百六十六條的刑事責任問題，若僅依老板吩咐而提供現金、有價證券或其他通貨爲獎品，或僅是買回提供給客人的獎品，依同條例第二十七條規定，僅處負責人罰鍰行政罰鍰而已，並無刑事責任。從歷年來的判決觀察，大明被處以刑責的機會肯定大過小芳，因爲在具體個案中比較可能落入實質代表權之交易行爲，這也是本案中，大明被檢察官起訴，而小芳卻逃過一劫的原因。(詹炳耀，ext. 3610)