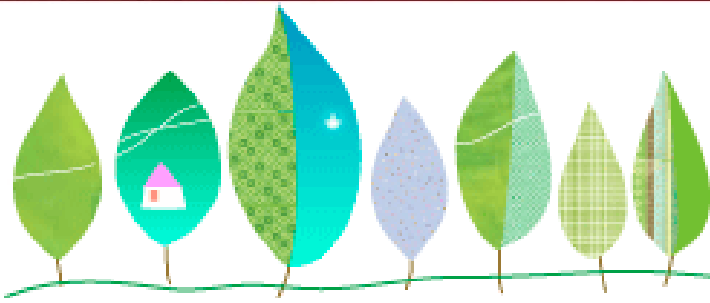




學務通報

學生事務處發行 109年11月30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

請假規定、109-2來我家續住、異國文化美食饗宴、「吳鳳有品，攜手做環保」淨山成果照片

軍訓室

校園人身安全注意事項提醒、菸害防制宣導、藥物濫用宣教

身心健康中心

秋冬防疫專案 - 社區防疫、總柴提醒咳嗽、打噴嚏請摀口鼻、高感染傳播風險場域

課外活動發展組

109-1繪本屋教育志工培訓、109-1二手衣募捐、校外獎學金申請訊息、誠實商店物資募集海報、誠實商店補助公告、課外組線上服務宣傳

體育運動組

新生盃球類競賽成績公布、第11屆吳鳳盃羽球賽、第10屆吳鳳盃樂活攀岩賽、第30屆樂活校園路跑賽、109學年度全國各級學校民俗體育競賽、運動代表隊對外參賽榮譽榜、校外活動相關資訊、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

113 或 110

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】



請假規則請卓參
並注意曠缺課喔!

【請假程序】

1. 本規則適用於本校日間部各學制學生。
2. 學生因故必須請假，一律依各假別規定，於本校學生線上請假系統填明事由、日期，提出請假申請。
3. 學生請假視申請時間長短，經各層級審查、核准後，請假手續方為完畢。
4. 審查學生請假人員，得要求學生出具相關證明。
5. 連續請假 7 日以上、期中(末)考日需請假及學校重大集會請假者，得使用紙本請假單並檢附相關證明，提出請假申請。

【准假權責】

1. 連續請假 20 (含) 節內由導師簽章，輔導教官核准。
2. 連續請假 40 (含) 節內由導師及輔導教官簽章，生活輔導組組長審查，系(科)主任、研究所所長核准。
3. 連續請假 40 節以上經逐級核簽後，學院院長核准。
4. 公假(兵役事項及原住民族歲時祭儀日除外)由調派老師填具公假申請，系(科)主任、研究所所長核准，並會知導師。

【請假類別】請卓參「吳鳳科技大學學生請假規則」。學生請公假、喪假、產假(產前假、生產假、流產假)、陪產假、育嬰假及生理假，不列入缺課統計。

※學生請假情形可於電腦系統自行查詢，生活輔導組每週一次列印各班缺曠統計表發送各班供同學參考查詢，請隨時注意曠課情形，並依規定於 7 日內請假，若已達 40 節以上請儘速辦理請假，以免遭退學或勒令休學。

109-2 來我家續住

學生宿舍自治會公告:

請各位住宿生至學生校務系統申請
申請步驟如下:

<http://sais2.wfu.edu.tw/index.jsp>

- 1.至21學務處管理
- 2.學生宿舍管理系統
- 3.214C學生線上申請住宿選擇房型及以下資料、
如有找到夥伴一起住記得填寫夥伴的學號
- 4.即可送出申請。



※申請日期即日期至110/02/7(日)，如期末前領取註冊單上未有住宿費請至生活輔導組更換新的註冊單。

※如超過申請日期，請至生活輔導組找宿舍輔導員申請及影印或更換繳費單。

※本學期持續推動寧靜樓層將安排於男生11樓、女生安排於5樓，請有早睡習慣的同學鼓勵填寫寧靜樓層，宿舍輔導員會特別安排房間，請各位住宿生留意。

※如下學期想續住原來房間請各位住宿生在備註欄填寫原房XXX房。

***若有疑問可至生活輔導組詢問宿舍輔導員及宿舍幹部。**

開放申請

109學年度第1學期
營造宿舍
文化活動



異國文化美食饗宴 畫出咱們的家

備有異國美食、台灣美食
可以享用，請記得攜帶環
保餐具，一起維護活動場
地整潔

活動日期：

109年12月16日(星期三)

活動時間：

下午17:30~19:30

活動地點：

我家宿舍外廣場

雨天:我家客廳外廣場

吳鳳科技大學 109 學年度
「吳鳳有品，攜手做環保」淨山活動照片
109 年 11 月 23 日 嘉義縣獨立山、竹崎親水公園



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



軍訓室

【軍訓室焦點訊息】



校園人身安全注意事項提醒

為維護校園人身安全，避免發生校園安全事件，學校已全面強化校園安全處理機制如下：

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

此外，提醒全體師生以下校園人身安全注意事項：

- (1)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。
- (2)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。
- (3)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。
- (4)夜間不要太晚離開校園，且不單獨行經漆黑小徑。

最後，若於校內、外遭遇陌生人騷擾或發現可疑人物破壞，請立即撥打110，或通知師長及軍訓室，並快速跑至人潮較多地方，大聲喊叫，吸引其他人的注意，尋求協助。

軍訓室暨校安中心 關心您

校安電話：(05) 2260135

吳鳳科技大學菸害防制宣教雙週刊(109-1 第 6 期)

Q：菸害防制問與答？

香菸的成分和害處

每支香菸經過燃燒可產生 4000 餘種化合物，其中部份散播於空氣中。部份被吸入肺部組織內，這些化合物可分為四大類：

- 一、尼古丁 0.5—2.7 毫克／支（品牌差異）
- 二、焦油 6.5—29 毫克／支（品牌差異）
- 三、一氧化碳 400PPM（PPM 為濃度單位）

●尼古丁具有中樞神經興奮、提神的作用，也是造成香菸成癮的主要物質。癮君子為了獲得尼古丁，伴隨吸入了更多毒害物質及引致細胞病變的致癌物，另外尼古丁會增快心跳速率，提高血壓及引起本梢血管的收縮，長期易致心臟血管疾病。

●CO 則會阻礙正常氧氣和血紅素的結合，造成體久缺氧，嚴重時甚至死亡。

●焦油、刺激物質則是慢性支氣管炎、肺氣腫等慢性阻塞性肺疾病及各種癌症的元兇。這些物質均非我們所必需，且時時危害癮君子及二手菸吸入者的健康。

二手菸的危害

●香菸燃燒過程可產二類煙流 主流菸煙：吸入過程產生的煙，由於空氣供應充足，燃燒完全，溫度可達 950℃。側流菸煙：靜置燃燒產生的煙，燃燒不完全，溫度僅達 350℃。由化學分析得知，側流菸煙由於不完全燃燒，故產生較多有害氣體及致癌物質。而二手菸主要是由側流菸煙加上部份主流菸煙所組成，這就是二手菸為何更毒的原因。為了自己健康請儘早戒菸，為了週遭親友，請勿製造二手菸。

戒菸後會不會發胖？

不是所有人戒菸後都會變胖，真的發胖也不太嚴重。多半在 2 至 5 公斤之間。戒菸中不宜同時減肥，應該等確實戒菸成功再來處理體重的問題。運動及節食是減肥的不二法門，若一時無法減肥，稍胖一點對健康的影響也比吸菸來得少。

戒菸後為什麼咳得更厲害？

大約有百分之二十的人，戒了菸反而咳嗽，這是暫時的現象，代表者肺部排痰能力增加，身體的防衛機轉在復原之中。

吳鳳科技大學防制學生藥物濫用宣教雙週刊(109-1 第6期)

「毒咖啡」混來混去 易誘惑年輕人

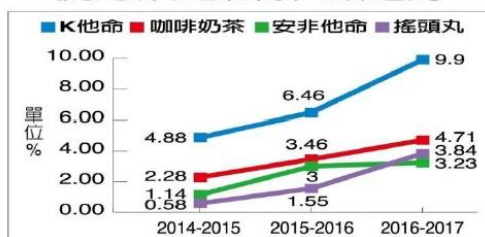
中正大學犯罪研究中心日前到監獄訪談五名毒販，發現毒咖啡包因具有低風險、低門檻、多型態特質，容易混入食品內使用，也極易讓從未碰毒的年輕人踏入歧途。

中正大學犯罪研究中心研究團隊2014年起針對高雄、台中和新北市國、高中職學校，連續三年每年調查2200名學生，發現學生使用K他命者比率最高，但使用毒品混合包等新興毒品的比率逐年增加。另外去年吸食混用毒品致死即達45人，政府必須正視。

由於毒咖啡包價格便宜、包裝時尚，很容易被年輕人接受，學校應加強訓練教師辨別學生使用藥物能力，如有學生長期趴睡、情緒起伏很大或異常亢奮等，可能是涉毒徵兆，要提早因應。他還說，目前毒咖啡包多混三、四級毒品的刑度不如販售一、二級毒品，建議應加重販賣混合毒品包的刑度，因此致人於死刑度也應加重。檢方也認為可修法加重，有檢察官建議修法規定「毒品混入食品」就加重刑度，或視為製造毒品的一個要件。

據檢警調查，目前1包毒咖啡包在北部地區約賣600元、中部地區賣390到500元間，曾經檢出有毒咖啡包混用達12種成分毒品，主要物質為卡西酮、K他命和類大麻活性物質等；因純度不高，暴利豐厚，但因藥頭自行調配不同藥物，食用致死風險極高。

國、高中職學生使用非法藥物種類趨勢



「惡魔」咖啡包好毒！自創品牌吸青少年

少一份毒品就多一份健康，軍訓室暨校安中提醒您遠離毒品

吳鳳科技大學交通安全宣導



109學年第1學期交通安全海報得獎名單

幼保3A張家涓



幼保3A李美純



幼保1A蕭勻亭



造型1A李之嫻



— 駕車專心/家人寬心/路人放心/安全是金 —

吳鳳科技大學交通安全宣導

吳鳳交通  QRC網頁

109學年第1學期交通安全海報得獎名單

應媒2A吳杼臻



應媒2C明 倩



長照3A戴菱瑩



安管2A陳奕誠



—駕車專心/家人寬心/路人放心/安全是金—



身心健康中心



【身心健康中心焦點訊息】

秋冬防疫專案

社區防疫

2020/12/1 起

出入八大類場所應佩戴口罩



醫療照護、大眾運輸、生活消費、教育學習、觀展觀賽、休閒娛樂、宗教祭祀、洽公機構等場所應佩戴口罩



未佩戴口罩且勸導不聽者，由地方政府裁罰新臺幣 3 千元以上、1 萬 5 千元以下罰鍰

2020.11.18



總柴提醒咳嗽、打噴嚏

請搗
口鼻

記得一定要清潔手部
若來得及就用衛生紙



保護自己，也保護他人

2020.11.19



高感染傳播風險場域

中央流行疫情指揮中心 2020/11/18

八大類場域	場所名稱舉例
醫療照護	醫院、診所及人口密集機構(一般護理之家、產後護理之家、精神護理之家、老人福利機構、長照服務機構、榮譽國民之家、身心障礙福利機構、精神復健機構、兒童及少年安置及教養機構、托嬰中心)
大眾運輸	高速鐵路、臺鐵、捷運、國道及公路客運、市區公車及計程車等之車廂及場站、海空運航班及航站
生活消費	商場(購物中心)、百貨商場、室內零售市場、超級市場、展覽場、傢俱展示販售場、零售商店
教育學習	圖書館、社區大學、樂齡學習中心、訓練班、K書中心
觀展觀賽	電影片映演場所(戲院、電影院)、集會堂、體育館、活動中心、展演場所(音樂廳、表演廳、博物館、美術館、陳列館、史蹟資料館、紀念館及其他類似場所)、室內溜冰場、室內游泳池、遊樂園、專營兒童遊戲場
休閒娛樂	郵輪、歌廳、舞廳、夜總會、俱樂部、酒家、酒吧、酒店(廊)、錄影節目帶播映場所(MTV 等)、視聽歌唱場所(KTV 等)、美容院(觀光理髮、視聽理容等)、指壓按摩場所、健身休閒中心(含提供指壓、三溫暖等設施之美容瘦身場所)、保齡球館、撞球場、健身中心(含國民運動中心)、室內螢幕式高爾夫練習場、遊藝場所、電子遊戲場、資訊休閒場所
宗教祭祀	寺廟、教堂(含教會禮拜)、殯儀館之禮廳及靈堂、骨灰(骸)存放設施及其他類似場所
洽公	銀行、證券期貨商、保險公司、電信公司及有線電視公司等營業場所、信用合作社、郵局、農漁會信用部、各級政府機關與相關服務場所



課外活動發展組



【課外組焦點訊息】

愛繪本屋 志工培訓

**& 一日聖誕
老公公**

休息近一年，繪本屋要悄悄地準備再度開放囉
愛，將從110年1月起，從心開始...

開放免費閱讀時間將調整為固定每週六09:00~16:00
(平日時間目前暫時不開放囉)

明年度，我們希望更多有心者加入推廣閱讀行列，
邀請想當志工的您，一起參與這場盛會：)

活動日期

109年12月12日(六)
09:00-16:00

活動地點

愛繪本屋

活動對象

對繪本推廣有興趣、有意擔任繪本屋志工、吳鳳科大教職員工生，本活動限定為未來可擔任志工者。名額上限15位(候補5位)，額滿為止。

課程簡介

志工服務簡介、大人X繪本講座、聖誕故事分享、志工服務一日聖誕老公公寫卡片活動(本次寫卡片志工活動僅限當日參與人員，不對外招募)

報名方式

報名截止日期：109/12/09(三)17:00以前，報名成功與錄取後，會發e-mail通知。



報名表單

WUFENG , HONEST STORE

你用不到的、占空間的、手滑
買的，正煩惱怎麼處理嗎？

交給誠實商店來幫你解決吧！

誠實
商店

Honest Store
since 2012



每週星期一～星期五

08:20-17:10

歡迎至課外活動發展組
(花明樓TA203)

將有專人為您服務！

【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，送至花明樓 TA203 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



添衣 吾奉

二手衣募捐活動

 **活動日期**

- 募集衣物日期：109/11/04-109/12/02
- 發送衣物日期：109/12/03

活動地點：本校花明樓TA20 課外活動發展組

 **活動內容**

- (一) 全校教職員工生於募集衣物期間，將要捐贈的衣服拿至課外組，捐贈前請先檢查衣物是否有毀損情況以及是否整潔。
- (二) 秋冬、春夏衣物皆可捐贈。
- (三) 凡至課外組捐贈衣物之教職員工生，皆可獲得紀念品一份。
- (四) 課外活動組將招募志工整理捐贈及回收之二手衣，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)

主辦單位：學務處課外活動發展組

編號	獎學金名稱	申請資格	成績	繳交證件	申請期限
1	台北行天宮急難濟助獎學金	1. 家庭急難濟助。 2. 學生急難濟助。 3. 醫療急難濟助。 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。		1. 轉介申請書。 2. 近3個月內戶籍謄本影本。 3. 當年底收/中低收入戶證明或全戶最新年度國稅局所得資料及財產清冊資料清單。	急難變故發生日起六個月內進行申請。

PS: 詳情請參閱課外活動發展組校外獎學金專區(網址:http://www2.wfu.edu.tw/wp/clubs/?page_id=181)

課外組線上為您服務！

課外組信箱：

sa_clubs@wfu.edu.tw



FB粉絲專頁



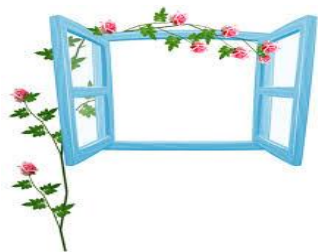
FB社團



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】



~體育室~(六)

一、【新生盃球類競賽成績揭曉】

【新生盃籃球比賽成績揭曉】

第 1 名：四技休閒一 A、第 2 名：四技消防一 A、第 3 名：四技消防一 B

【新生盃排球比賽成績揭曉】

第 1 名：四技消防一 A、第 2 名：四技消防一 B、第 3 名：四技電機一 A

【新生盃慢速壘球比賽成績揭曉】

第 1 名：四技休閒一 A、第 2 名：四技應媒一 B、第 3 名：四技消防一 A

項目	第1名	第2名	第3名
籃球(男)	四技	四技消防一A	四技消防一B
排球(男)	四技休閒一A	四技消防一A	四技電機一 A
慢速壘球	四技休閒一A	四技應媒一B	四技消防一A
桌球(男)	四技休閒一A陳冠睿	四技消防一B林念傑	四技觀管一A蘇嘉偉
桌球(女)	四技幼保一A張芷榕	四技觀管一A賴妍寧	

【新生盃球類競賽活動集錦】

新生盃桌球比賽



新生盃排球比賽



新生盃慢速壘球比賽



新生盃籃球比賽



二、【第 11 屆吳鳳盃羽球賽】活動訊息

- (一)報名日期：即日起至 109 年 11 月 9 日止。
- (二)比賽日期：109 年 11 月 23 日至 27 日。
- (三)比賽地點：旭光中心綜合球場。
- (四)比賽項目：1.學生組-男子組雙打、女子組雙打、男女混合雙打。
2.教職員組-男子組雙打、男女混合雙打。
- (五)「競賽規程」「報名表」請至學校首頁校園活動或體育室網頁查閱。
- (六)參賽選手如遇上課時間，煩請導師協助申請公假。
- (七)請參賽選手隨時注意體育室網頁公告之比賽相關訊息。

三、【第 10 屆吳鳳盃樂活攀岩賽】活動訊息

- (一)報名日期：即日起至 109 年 11 月 19 日止。
- (二)賽前練習：109 年 11 月 25 日(星期三) 15:30~17:30。
- (三)比賽日期：109 年 12 月 2 日(星期三) 15:30~17:30。
- (四)比賽地點：旭光中心樂活攀岩場。
- (五)比賽項目：個人速度賽(男子組、女子組)。
- (六)「競賽規程」「報名表」請至學校首頁校園活動或體育室網頁查閱。
- (七)請參賽同學隨時注意體育室網頁公告之比賽相關訊息。

四、【第 30 屆樂活校園路跑賽】

- (一)報名日期：即日起至 109 年 12 月 4 日(星期五)止。
- (二)報名地點：旭光中心體育組(U103)。
- (三)比賽地點：本校校園。
- (四)比賽日期：109 年 12 月 16 日(星期三)下午 3 : 30 開跑。
- (五)「競賽規程」「報名表」「路線圖」請至體育室網頁下載。
- (六)凡參賽跑完全程者，可申請體育成績加分。
- (七)若自身健康狀況不佳(如高血壓、心臟病、氣喘、糖尿病、或罹患重感冒--等不適合劇烈運動者)，建議勿參加。

五、109 學年度全國各級學校民俗體育競賽

- 1、比賽時間/地點：11 月 28 日(星期六) 上午 10 時至下午 13 時
項 目：踢毽、撥拉棒、砌磚、流星球
- 2、比賽時間/地點：11 月 29 日(日) 上午 10 時至下午 13 時
項 目：醒獅、臺客獅、文陣、舞龍

3、11月29日(日)上午10:30舉行開幕典禮，預計有來自全國各級學校的選手約2000人及80輛大型遊覽車(含貨車)進出校園，當日若造成師生們的不便敬請見諒!

比賽非常精彩，歡迎全校教職員工生前往比賽場地觀賞加油

六、【運動代表隊對外參賽榮譽榜】賀!

1. 狂賀!!本校行銷與流通管理系黃奕晨同學參加109全國大專校院運動會榮獲大專男子乙組柔道第六級冠軍~表現精湛、打敗群雄、脫穎而出，勇奪冠軍佳績!!

七、【校外活動相關資訊】

- (一)「109年全國第二次青年暨青少年擊劍錦標賽」競賽規程」
- (二)「中華民國大專校院109學年度巧固球錦標賽」競賽規程」
- (三)「109年興大盃桌球錦標賽」競賽規程
- (四)2021年世界大學運動會射擊代表隊遴選辦法及參賽標準

※相關活動訊息請至體育室網頁查閱!

【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繃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繃而產生的症狀。

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。

髖關節炎的運動

● 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，之後使用髖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，或是髖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