



學務通報

學生事務處發行 108 年 12 月 06 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

異國文化美食饗宴-越式想挑戰、108-2宿舍續住申請、保護智慧財產權宣導小題庫、智慧財產權有獎徵答活動、傳統技藝課程活動

軍訓室

學生自行組團出國旅遊安全宣導、學生拒絕強迫推銷宣導、防制學生藥物濫用宣教雙週刊、菸害防制宣教雙週刊、交通安全宣導

衛生保健組

一起愛到底活動宣導海報、甩開新型A型流感

課外活動指導組

聖誕節活動海報、校外獎學金申請訊息、課指組線上為您服務、

諮商輔導中心

飛翔聖誕活動海報

服務學習組

二手衣募捐活動(加開)、誠實商店物資募集、誠實商店補助公告

體育室

【第10屆吳鳳盃羽球賽】活動訊息、【第9屆吳鳳盃樂活攀岩賽】活動訊息、第29屆樂活校園路跑賽、校內外活動相關資訊、運動代表隊對外參賽榮譽榜、運動健康園地



按單位名稱可直接閱覽單位訊息



學務長室

性別平等教育

吳鳳科技大學 性別平等教育委員會

校園性侵害性騷擾和性霸凌

申訴專線

05-2267125 分機

24101

承辦人：蘇姿予 電話：05-2267125 轉 24103 位置：花明樓 1 樓 TA104-1



讓我們共同營造性別友善校園



遇到性騷擾該怎麼辦？

研究指出，受害者最常使用以下策略：

1. 不理會騷擾者的行為
2. 避開騷擾者可能出現的地方
3. 與信任的人討論
4. 找騷擾者提出面質
5. 提出申訴



第一項最常用，卻最無效
第五項最少用，卻最有效

生活輔導組

【生輔組焦點訊息】



108學年度第1學期營造宿舍文化活動

異國文化美食饗宴-越式想挑戰

活動日期:108年12月9日(星期一)18:00-19:30

活動地點:我家宿舍-我家客廳(地下室)

備有越南美食、臺灣美食提供給住宿生享用唷!

請記得攜帶環保餐具，一起維護活動場地整潔。



學生宿舍自治會誠摯邀請您

108學年度第2學期續住申請開放囉!!!

請各位住宿生至學生校務系統申請:

申請步驟如下:

登入自己的學生校務系統>

21學務處管理>學生宿舍管理系統>

214C學生線上申請住宿>

選擇房型以及以下資料、如有找到夥伴一起住記得填寫夥伴的學號>即可送出申請。

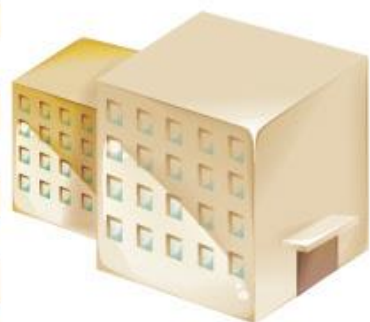
&申請日期即日期至109/2/17(一)，如領取註冊單上未有住宿費請至生活輔導組更換新的註冊單。

&108學年度第2學期開放申請寧靜樓層住宿申請，若有意願申請者請在申請住宿備註欄填寫"寧靜樓層"，宿舍輔導員安排床位時會編排寧靜樓層房間及填寫生活公約單，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000房。

&如超過申請日期，請至生活輔導組找宿舍輔導員申請及更換繳費單。

***如有疑問可詢問宿舍輔導員及宿舍幹部。**



學生宿舍自治會提醒您

保護智慧財產權宣導 11 題庫

31. (○) 把別人享有著作財產權之圖形加以影印及修改，因涉及重製、改作的行為，除合理使用外，應徵得權利人的同意。
32. (○) 把平面的電影卡通造型轉換成立體玩具商品，同樣要得到卡通著作權人的同意。
33. (○) 英國與我國都是世界貿易組織(WTO)的會員，所以英國人的著作同受我國著作權法的保護。
34. (○) 視聽著作的著作財產權存續期間，是自創作完成時起算，到著作公開發表後 50 年止。
35. (○) 把別人的英文小說翻譯成中文後予以出版，應取得原著作之著作財產權人的同意。
36. (○) 合法電腦程式著作重製物所有人，為了讓程式適用特定之電腦，可以就該程式做某些必要的改變。
37. (×) 合法軟體如果轉售給他人，原軟體的所有權人可以把先前所拷貝的「原備份存檔」軟體拿來繼續使用。
【說明：合法軟體的所有人如喪失原重製物之所有權，除經著作財產權人同意外，應將其重製之備份銷燬，不得再繼續使用原備份存檔的軟體。】
38. (○) 合法軟體所有權人不可以出租該軟體給別人使用。
39. (○) 學生在學期間，在教授觀念指導下所完成的研究報告，其著作權歸學生所有。
40. (○) 公司職員職務上完成之電腦程式，如果沒有特別約定，則著作財產權歸公司所有。



108 學年度第 1 學期保護智慧財產權活動照片 有獎徵答活動 108/11/18-22



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

108 學年度第 1 學期保護智慧財產權活動照片 專題講座活動 108/11/22



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

108 學年度原資中心原住民族學生
傳統技藝課程活動-手工零錢包製作照片



說明：零錢包教學



說明：零錢包教學



說明：零錢包製作



說明：零錢包製作



說明：零錢包製作



說明：零錢包展示



軍訓室

【軍訓室焦點訊息】



學生自行組團出國旅遊安全提醒

★同學如於連續假期或寒假期間，自行組團出國旅遊或志工服務，為讓同學出門安心、家（師）長放心，特別提醒以下事項：

1. 審慎評估自行組團出國旅遊風險，必要時應由家（師）長陪同。
2. 慎選優良旅行社代辦相關事宜，慎防詐騙情事。
3. 如遇行程有任何變更，建議先告知家人或朋友，避免出境後臨時通知事務。
4. 出國住宿建議入住合格旅、宿店，勿因貪小便宜而選擇非法旅宿住宿。
5. 出發前應注意當地天候，避免前往正逢地震、豪雨、颶風、海嘯、各種病毒感染症或政治動盪地區，可參考外交部領事事務局公布之國外旅遊警示國家(參考網址)

<http://www.boca.gov.tw/lp.asp?ctNode=754&CtUnit=32&BaseDSD=13&mp=1>)

6. 出國前至外交部領事事務局網站 (www.boca.gov.tw) 查閱國外旅遊相關資訊並完成「出國登錄」、下載「旅外救助指南」APP，俾緊急時及時聯繫並提供協助；如遇緊急狀況，可撥打教育部駐國外單位留遊學生緊急事故聯絡電話求助（如後表）。

7. 旅遊期間遇當地發布颱風等重大天災警報時應中止活動，如無法立即返家，應與家人及學校聯絡，使學校瞭解所處位置及狀況，以提供必要協助。
8. 旅遊期間注意自身人身與財物安全，如在當地發生任何問題，皆可至當地我國駐外館處尋求協助

<https://www.boca.gov.tw/cp-53-378-353fb-1.html>

9. 如役男需出國時，可請旅行社協助辦理役男短期出境事務。

軍訓室暨校安中心 關心您

學生拒絕強迫推銷宣導

近期發現多起學生遭圖書公司推銷簽約萬元以上之套裝書籍，因未按分期繳款，且置之不理，致圖書公司申請法院支付命令，而須負擔總價餘額、利息及違約金之案例。

請同學注意以下事項：

- 一、遇有廠商推銷書籍物品時，應審酌自身需求及經濟負擔能力，切勿受贈品、低首付或分期額度所吸引而盲目簽約。
- 二、依據消費者保護法第 19 條規定「通訊交易或訪問交易之消費者，得於收受商品或接受服務後七日內，以退回商品或書面通知方式解除契約，無須說明理由及負擔任何費用或對價」。因此，同學可於簽約後 7 日內決定不買，以退回商品方式解除契約。
- 三、若有強迫推銷情事，因推銷員行為可能觸犯刑法第 304 條「強制罪」、社會秩序維護法第 68 條「強賣物品行為」，可立即報警處理。若於校內請通報師長或校安中心 05-2260135 協助處理。
- 四、在此呼籲同學，遇有強迫推銷情事，切勿容忍盲目簽約或簽約後不付款而置之不理，應立即尋求家長、師長或消費者保護機關協助處理救濟。

軍訓室 關心您！

校內分機：21652~21657；

校安電話：(05) 2260135 或 0972-910306

吳鳳科技大學菸害防制宣教雙週刊

108 學年度第 1 學期第 7 期

為什麼二手菸的傷害比一手菸還大？

吸菸不僅有害健康，危害無辜旁人的健康更甚。同樣體積的一根菸，二手菸比一手菸更毒。

這是因為口吸的力量，點燃一根菸時，中間較少的主流煙含有較多氧氣，燃燒也較完全。周圍部份較多的旁流煙，燃燒卻不完全。而在癮君子旁邊，吸入的不只是旁流煙，還包括抽菸的人吸入後再吐出的煙。



二手菸的危害有多大，台中慈濟醫院呼吸治療科主任、肺癌團隊召集人黃軒在《生命在呼吸之間》一書中指出：

● 丈夫吸菸的婦女罹患肺癌風險增加

與其他已婚但是配偶並沒有吸菸的婦女比較，因丈夫有吸菸而常吸到二手菸的女性罹患肺腺癌的危險係數增加 2 倍。

● 父母有抽菸，禍延兒女

研究發現，分析肺癌患者及其子女的資料後發現，若爸媽吸菸，小孩罹患肺癌的風險，比爸媽都不吸菸的孩子增加 1.7 倍，得膀胱癌的風險，高出 1.5 倍；罹患鼻癌的風險，高出 3 倍。

處於生長發育期的孩童，對香菸中的致癌物質特別敏感，被動吸入二手菸的影響更加不容忽視。曾有一位年僅 18 歲女性病人因咳嗽、胸痛就醫確診為肺癌。她沒有抽菸，但父母喜歡抽水菸。

如果兒童長期吸入二手菸中的尼古丁，到了青少年時期，更難抗拒吸菸的誘惑。加拿大一項研究顯示，學童唾液內若含有古丁尼（cotinine，一種尼古丁代謝物），青少年時加入吸菸族的比率，將是其他一般學童的 2 倍。

研究也發現，即將進入青春期的九、十歲少男少女，比幼兒時期更容易受家中二手菸環境的影響，產生吸菸的欲望。這些吸菸率逐年隨年齡增加上升趨勢，顯示這些少男少女未來在 25~30 年後肺癌會持續增加，所以菸害防制預防教育工作還是很重要的。

軍訓室暨校安中心 關心您

吳鳳科技大學菸害防制學生藥物濫用雙週刊

108 學年度第 1 學期第 7 期

毒家消息—新型態毒品資訊**黑幫堂口設大麻分裝廠 赫見新興毒品「彩虹菸」**

〔記者邱俊福／台北報導〕北市警大安分局經長期蒐證，昨晚逮捕男子邱乙書到案，發現該工廠以茶葉袋包裝毒品掩飾，共起獲大麻、梅片、粉狀搖頭丸，以及含有一粒眠、FM2 成分的新興毒品「彩虹煙」等各式毒品，詢後將依毒品送辦。

警方表示，「彩虹菸」為目前市面已開始流傳的新興毒品，其內容物常混摻有 MDMA、愜他命、一粒眠及 FM2 等成分，外型漂亮，且吐出的雲霧能同時呈現 7 彩等多種顏色，常能吸引年輕人好奇吸食，且因一粒眠及 FM2 成分，具有安眠效果（早期的強姦藥丸亦含有此種成分），故也容易被做為昏迷女性使用。該大麻花等毒品運送到據點後，再開始秤重、分裝、高壓封膜、販售，交易數量龐大，甚至連毒品大盤商都會至該據點大量採購，將持續追緝上游毒品來源。

**早知如此，何必當初一吸毒的下場**

日前高市出現驚險的警匪對峙！一名李姓通緝犯與警僵持長達 40 分鐘，多名特勤幹員將車子團團圍住，一度作勢破窗，最後才逼使李男開車門就範，李說，因販毒遭判刑 28 年多，車內還有毒品，才會遲遲不下車。

警方說，37 歲李男有毒品前科，目前無業，身背傷害及竊盜 4 項通緝，其中一起毒品案遭判刑 28 年 10 月。昨李開車找友人，行經三民區大順路口時，遇上保大特勤警網，李心虛將車開到一旁汽車百貨的停車格，此舉反而引起警方注意。



特勤小隊長黃慶和及警員趨前盤查，但李男不下車，大批警力接獲通報趕到，將車子團團圍住，幹員先以「該面對還是要面對」來喊話，但李置之不理，最後作勢破窗才逼得李開門，警方在車內起出 2 包安毒，重約 70 公克，訊後依法送辦。（湯寶隆／高雄報導）

軍訓室暨校安中心 關心您

吳鳳科技大學交通安全宣導



行人路權的基本概念，也就是行人使用道路、優先通行的狀況。

權利：

行人專用道和行人穿越道，是專門提供行人使用的。車輛不得侵占、行駛於行人專用道；在行人使用穿越道時即擁有路權，其他汽機車均須禮讓其優先通行。

義務：

行人應行走在劃設之人行道；並不得在道路上奔跑嬉戲、阻礙交通。穿越道路時則必須經由行人穿越道、人行天橋或人行地下道，不可跨越護欄、安全島來穿越馬路。

軍訓室暨校安中心 關心您



衛保組

【衛保組焦點訊息】

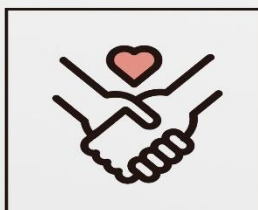


一起“愛到底”
A w I
↪

Abstain
拒絕性誘惑



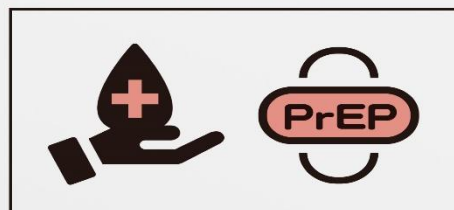
Be faithful
忠實性伴侶



Condom
正確使用保險套



Detecting & Drug
定期篩檢及預防性投藥



鬥陣來! 甩開新型A型流感



5要6不



禽肉蛋類
要熟食



要用肥皂
澈底洗手



出現症狀
戴口罩速就醫



要接種季節
流感疫苗



要均衡飲食及
適當運動



不生食蛋
禽肉或製品



不接觸
或餵食



不走私
或購買



不野放
丟棄



不混居
飼養



不去人潮
擁擠的場所





課外活動指導組

【課指組焦點訊息】



薪火永存 璀璨聖誕 聖誕演唱會

2019.12.17
我們不見不散

地點/吳鳳科技大學 旭光堂

🎁 入場時間 18:00 🌸 開場時間 19:00 🎁 藝人演唱會 19:00-21:00

入場方式：持學生證驗票入場、現場購票入場。

注意事項：場內禁穿拖鞋及涼鞋，請聽從現場工作人員引導若有異動起依當日活動主辦單位公告為主。

指導單位：吳鳳科技大學學務處課外活動指導組 主辦單位：第十四屆學生會 贊助單位：餐管系系學會 協辦單位：瑞鑫燈光音響、九九帳篷、熱情氣球館

序號	獎學金名稱	申請資格	成績	繳交證件	申請期限
1	台北市廣東同鄉會	籍貫為廣東省(含廣州市及海南特區各縣市)	上學年平均成績 80 分以上，操性成績 80 分以上，體育成績合格。	1. 申請書。 2. 前學年成績單。 3. 能確認為其本人及直系血親(父系)之粵籍證明文件。	校內申請時間：即日起至 108 年 12 月 23 日止，逾期不予受理。
2	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. 全戶口名簿或近 3 個月內戶籍謄本影本。 3. 低收入戶證明或清寒證明。	急難變故發生日起六個月內進行申請。
3	中華民國隧道協會「福清青年獎學金」	1. 現正就讀於土木、水利、地質、營建資源工程相關科系三年級以上或研究所學生申請。 2. 曾修習隧道工程、地下空間工程、工程地質、土木工程等與隧道相關課程必取得學分。		1. 申請書。 2. 最近脫帽半身 2 吋照片一張(貼妥於推薦書上)。 3. 隧道工程、地下空間工程、工程地質、土木施工學等與隧道相關課程學分證明及課綱資料。 4. 推薦書。	校內申請時間：即日起至 108 年 12 月 23 日止，逾期不予受理
4	川康渝文教基金會獎學金	四川省、西康省、重慶市在台設戶籍氏同鄉者(限台灣學生，不含陸生)	1. 操行及學業成績均須 80 分以上 2. 家境清寒或全家有三人以上在學者	1. 申請書 2. 足以證明原籍為川、康、渝之證明文件 3. 學生證影本 4. 107 學年度成績單	校內申請時間：即日起至 109 年 1 月 3 日止，逾期不予受理

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

課指組線上為您服務!!

【有任何問題歡迎加入我們詢問哦!!!】

課指組信箱: sa_clubs@wfu.edu.tw

FaceBook: saclubs15@gmail.com.tw

搜尋: 吳鳳課指

QRCode:

「吳鳳課指組」開始用LINE@了
我們將會提供許多資訊給大家，
請透過下方連結將我們加入好友。
<https://line.me/R/ti/p/%40wfusa>





諮商輔導中心

【諮輔中心焦點訊息】



WuFeng University 吳鳳科技大學

吳鳳科大 飛翔的心

CHRISTMAS PARTY

歡迎您共襄盛舉

日期：108年12月25日(三)
地點：花明樓TA204教室

活動詳情，請洽分機24144 睿儀老師

溫馨動人的聖誕祝福
有趣好玩的互動遊戲

交換禮物



服務學習組



【服學組焦點訊息】

加開!!

二手衣 募捐活動 秋冬🔥熱 募集中

108.12.02-108.12.13

花明樓TA202－服務學習組(誠實商店隔壁)

物資募集

迎接冬天的到來，學習「斷捨離」

星期一～星期五 | 08:20-17:10

歡迎至服務學習組，將有專人為您服務！



Honest Store
since 2012

【服務學習組】「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 TA202 服務學習組審件，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，向學務處服務學習組提出申請。

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：學生事務處服務學習組

連絡電話：05-2267125 分機 24117

E-Mail：yu95@wfu.edu.tw



體育室

【體育室焦點訊息】



~體育室~(七)

一、【第 10 屆吳鳳盃羽球賽】賽報名組別及優勝隊伍如下：

(1)混合雙打：

第 1 名：四技電機一 B 葉明昌、四技電機一 B 張蒨瑜

第 2 名：四技應日二 A 蕭旭凱、四技應日二 A 傅薇樺

第 3 名：四技休閒二 A 丁琬蓁、四技休閒二 A 簡煜昌

(2)女子組雙打：9 隊

第 1 名：四技幼保四 A 蘇佳玉、四技幼保四 A 盧怡安

第 2 名：四技休閒二 A 許佩真、四技休閒二 A 丁琬蓁

(3)男子組雙打：

第 1 名：四技消防一 C 許詠鈞、四技消防一 C 呂明揚

第 2 名：四技休閒二 A 廖皇奕、四技消防二 C 李嘉珉

第 3 名：四技應日二 A 蕭旭凱、四技電機二 A 陳昱廷

二、【第 9 屆吳鳳盃樂活攀岩賽】活動訊息

(一)報名日期：即日起至 108 年 11 月 23 日止。

(二)賽前練習：108 年 11 月 24 日(星期三) 15:30~17:30。

(三)比賽日期：108 年 12 月 4 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。

三、【第 29 屆樂活校園路跑賽】

(一)報名日期：即日起至 108 年 12 月 5 日(星期四)止。

(二)報名地點：旭光中心體育室(U103)。

(三)比賽地點：本校校園。

(四)比賽日期：108 年 12 月 11 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。

四、【運動代表隊對外參賽榮譽榜】賀！

桌球隊參加 108 年度青商盃桌球錦標賽-榮獲殿軍

五、【校外活動相關資訊】

- (一) 「中華民國 109 年全國大專校院運動會」競賽規程
- (二) 臺北市 108 學年度專任運動教練聯合甄選」
- (三) 「中原體育學報第十四期」投稿
- (四) 「108 年體育運動精英獎」

※相關活動訊息請至體育室網頁查閱！

【運動健康園地】【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，原因可能是髌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

可能同時伴隨著髌關節炎而來的疼痛有許多種，其可能會出現在腹股溝，也可能會出現在髌關節本身、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，例如刺痛感或是於髌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髌關節炎，且因髌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。

髌關節炎的運動

● 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，之後使用髌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，或是髌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