



學務通報

學生事務處發行 109年4月17日出版 第5期

宣導事項

學務長室

性別平等教育宣導

生活輔導組

桃園市鼓勵原住民參加族語認證獎勵、勞動部108-2失業勞工子女補助、三好淨灘活動照片、108-2學生宿舍防震防災演練活動照片、智財權小題庫宣導

軍訓室

電梯安全說明及搭乘注意事項、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

身心健康中心

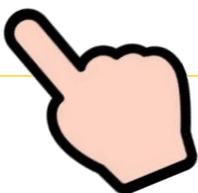
衛保-口罩這樣戴NG、生病在家休息、愛有多深距離就有多遠、「齡光乍現」-體驗生命短片比賽海報、愛情團體宣傳海報

課外活動發展組

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、108-2添衣吾奉-二手衣海報、課外組線上服務宣傳

體育室

、【108-2體適能促進賽】活動訊息、108-2系際盃球類競賽、108年全國大專校院運動會、校內外活動相關資訊、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 24101

性侵害及性騷擾求助專線

電話：05-2267125 轉 24102 位置：花明樓 1樓 TA103



讓我們共同營造性別友善校園



「性騷擾」與「性霸凌」定義

(根據「性別平等教育法」第2條第4款及第5款)

性騷擾

指符合下列情形之一，且未達性侵害之程度者：

- (一) 以明示或暗示之方式，從事不受欢迎且具有性意味或性別歧視之言詞或行為，致影響他人之人格尊嚴、學習、或工作之機會或表現者。
- (二) 以性或性別有關之行為，作為自己或他人獲得、喪失或減損其學習或工作有關權益之條件者。

性霸凌

指透過語言、肢體或其他暴力，對於他人之性別特徵、性別特質、性傾向或性別認同進行貶抑、攻擊或威脅之行為且非屬性騷擾者。

遇到以下情形，請勇敢說不！



1 言語或態度騷擾



2 文圖或影音騷擾



3 肢體騷擾



生活輔導組

【生輔組焦點訊息】



桃園市政府原住民族行政局辦理「桃園市政府鼓勵原住民
參加原住民族語言能力認證測驗獎勵」申請

- 一、桃園市政府為加強原住民族語言之推廣，鼓勵桃園市原住民踴躍參加原住民族語言能力認證測驗。
- 二、獎勵對象：設籍桃園市4個月以上、參加認證合格之原住民。
- 三、受理日期：即日起至 109 年 4 月 30 日止。
- 四、欲申請之學生請至原住民族學生資源中心辦理。

勞動部為因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情，減輕受影響產業
非自願離職失業勞工子女就學負擔，增辦 108 學年度第 2
學期「失業勞工子女就學補助」

- 一、補助對象：申請人 109 年 1 月 18 日起至 109 年 5 月 31 日止非自願離職並經核付失業給付，與配偶 107 年度綜合所得總額在新臺幣 148 萬元以下，其子女就讀國內高中職或大專校院具有正式學籍者
- 二、受理期限：109 年 4 月 15 日至 109 年 5 月 31 日止
- 三、申請方式：申請資料郵寄至勞動部就學補助受理小組(10444 臺北市中山區南京西路 1-1 號 11 樓)
- 四、詳情請洽勞動部免付費服務電話：0800-085151
- 五、注意事項：假日班、研究生、各類在職班學生不得申請

吳鳳科技大學 108 學年度
三好淨灘活動照片
109 年 4 月 8 日 東石漁人碼頭、洲南鹽場



說明：東石漁人碼頭



說明：東石漁人碼頭



說明：東石漁人碼頭



說明：東石漁人碼頭



說明：洲南鹽場導覽



說明：洲南鹽場 DIY

108 學年度第 2 學期防震暨防火防災逃生演練活動照片



說明：住宿生簽名



說明：住宿生做掩護動作



說明：住宿生做掩護動作



說明：住宿生做掩護動作



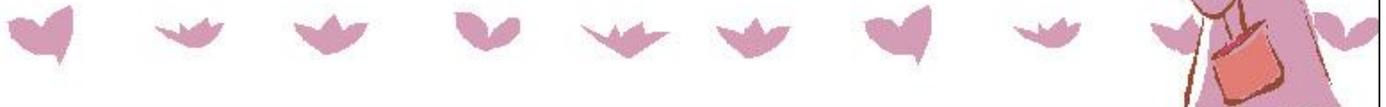
說明：用書包保護頭部



說明：用書包保護頭部

保護智慧財產權宣導 小題庫

21. (×) 加註「家用」之合法錄影帶，可用於「營業用」。
 【說明：如欲在營業場所播放錄影帶，必須購買已有公開上映授權之「公播版」影片。】
22. (○) 著作權的保護採行「屬地主義」，所以權利人要主張其權利，應依循當地的法律。
23. (×) 憲法、法律、命令或公文享有著作權。
 【說明：依著作權法第9條規定，憲法、法律、命令或公文不受著作權保護。】
24. (○) 為視障者的福利，已公開發表的著作，得為視障者以點字重製。
25. (×) 高普考試題，受著作權法保護。
 【說明：高普考試題屬於依法令舉行之各類考試試題，依著作權法第9條規定，不得為著作權之標的。】
26. (×) 要利用錄音帶或CD上的音樂，利用人只要徵得錄音帶或CD著作財產權人（即唱片公司）的同意，不必再得到音樂著作之著作財產權人的同意。
 【說明：利用錄音帶或CD上的音樂，必須分別得到錄音著作及音樂著作著作財產權人之同意或授權。】
27. (○) 在百貨公司、餐廳、戲院及KTV等營業場所，播放錄音帶或伴唱帶，要取得音樂著作財產權人的同意。
28. (○) 美術蒐藏家購買多幅當代畫家名畫，決定舉行展覽，主辦單位可以直接在說明書內印製展出作品予以解說。
29. (○) 攝影著作的著作財產權存續期間，是從創作完成時起算，直到著作公開發表後50年為止。
30. (○) 按照施工順序圖完成一件產品實物，是屬於實施的範圍，並沒有違反著作權法。





軍訓室



【軍訓室焦點訊息】

電梯安全說明及搭乘注意事項

1. 等電梯一定要等車廂定位後再進車廂，不要門一開就進去，同時切勿嘻笑玩耍或使用 3C 產品，而未注意車廂停靠位置。因為有時門開了，但車廂尚未停好與地面平整，容易造成跌倒受傷。
2. 受困電梯時請利用求救設施連絡相關人員，因電梯車廂內非密閉空間，請勿強行脫困以免發生二次傷害，此時留在電梯等人救最安全。
3. 如果搭上急墜的電梯，第一時間要緊握扶手，保持鎮定。電梯墜落時，瞬間會產生反作用力，若身體僵直，衝擊力會從腳跟往上衝，造成脛骨、股骨骨折；當查覺不對勁時，應立即緊握扶手、膝蓋呈彎曲姿勢，才能減緩落地瞬間的衝擊力。
4. 車廂內請勿蹦跳，若於車廂內蹦跳嬉戲，可能使安全裝置產生誤導而停止運作，以致被困在樓層間。
5. 如遇狀況可透過車廂內緊急對講系統與校安中心(05-2260135)或警衛室(05-2267125#22166)聯繫。

*資料由總務處事務組提供~~

軍訓室暨校安中心 關心您
專線 05-2260135

吳鳳科技大學菸害防制宣教雙週刊

108 學年度第 2 學期第 5 期

【活動】2020 戒菸就贏比賽

【活動辦法】吸菸的「參賽者」與不吸菸的「見證人」兩人一組，於 4 月底前報名比賽；比賽期間完全不吸菸，成功戒菸組即可參加抽獎

【活動期間】2020 年 5 月 2 日至 5 月 29 日，連續四週完全不吸菸，且不使用其他任何形式菸品

【報名資格】

■「參賽者」：報名截止前需年滿 18 歲、具中華民國國籍或在國內連續居住一年以上，報名前每日吸菸至少一年、且有意嘗試戒菸者

■「見證人」：需年滿 7 歲，未曾吸菸或已戒菸一年以上，為參賽者之家人、師長、朋友、同學、同事、共同生活，願意支持並見證參賽者完全戒菸之人

【報名方式】

■ 線上報名：4 月底前，請上「董氏基金會|華文戒菸網」www.e-quit.org

■ 郵寄報名：4 月底前，填妥報名表(列印)，(郵戳為憑)逕寄 105404 臺北市松山區復興北路 57 號 12 樓之 3 「董氏基金會」收

【活動獎勵】

■ 成功戒菸首獎一組：參賽者與見證人共得新台幣三十萬元整(各得十五萬元)

■ 成功戒菸貳獎六組：參賽者與見證人共得新台幣六萬元整(各得三萬元)

【注意事項】

■ 本比賽將於 5 月底在律師見證下進行電腦隨機抽獎，主辦單位將主動聯絡所有「準得獎組」；準得獎組必須配合主辦單位之訪視安排、公開檢測及相關記者會

■ 首獎之準得獎組擬於 5 月 31 日前進行完全戒菸公開檢測，全體準得獎組則預定於 6 月中旬的頒獎典禮中進行公開檢測；「準得獎組」如未通過檢測或因資格不符，主辦單位得依活動辦法取消其資格

■ 參賽者於活動期間須完全戒除菸品、非醫療用尼古丁製品或任何產生煙霧之器具，包含紙菸、電子煙、加熱菸、雪茄菸、水菸、菸斗、無煙菸品(嚼菸、口含菸)等

■ 參賽者須同意配合於比賽一年後進行戒菸成果評估

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 2 學期第 5 期

網購蛋白粉 小心毒網惹麻煩

高檢署今天發布毒品情勢分析指出，發現健身者在境外網站購買蛋白粉，其中含有大麻毒品成分，檢警後續以運輸第二級毒品罪偵辦，本刑為 10 年以上，提醒民眾「小心毒網與麻煩」。

台灣高檢署檢察官王捷拓表示，近年施用毒品人數，每年約 6 萬人，是否代表台灣的毒品人數天花板就是 6 萬人，值得持續觀察，目前危害性最大宗的毒品仍為第二級毒品安非他命。值得關注的是，近期發現不少國人在境外網站購買食品、保養品、壯陽藥物、情趣物品等，其中均含有大麻等毒品成分，遭海關、調查機關，以運輸毒品、偽禁藥物罪偵辦，因此有警示必要。



境外網站購買蛋白粉，其中含有大麻毒品成分，檢警後續以運輸第二級毒品罪偵辦，本刑為 10 年以上，提醒「小心毒網與麻煩」。

王捷拓舉例說，美加地區的蛋白粉 (Hemp Protein Powder 16oz)，宣稱為營養補充品，健身者經境外網站下單訂購，想要攝取高蛋白去增加肌肉，但卻不知這產品含有大麻成分，在國外可能大麻成分含有百分比多少以下，被認為為營養劑而可供食用，但是在台灣就是不准食用，更不允許輸入。

他表示，初步統計民眾買到大麻類製品，不管營養品還是相關產品，一年約移送近百件到各地檢署去，民眾被以涉及運輸第二級毒品罪偵辦，最重本刑為 10 年以上徒刑，可想而知，不管有沒有被起訴，都是很大的折磨，而且有過失犯的刑責，仍有訴訟上的危險，提醒民眾不要去碰觸它。

「毒跟藥其實是一線之隔」，在國外其實沒有毒品這個名稱，一般都是用藥品，藥裡面「精神類」跟「麻醉類」，這二種特別毒，有成癮性及危害性特別高，台灣特別把這部分抽出來訂立「毒品危害防制條例」，所以台灣法律上才會一下用藥，一下用毒。

吳鳳科技大學交通安全宣導

108 學年度第 2 學期交通安全宣導宣導月

目的：經由辦理「交通安全標語」創作比賽，使學生知悉交通安全行車注意事項及搭乘大眾運輸好處；並藉由嘉義區監理站專任講師到校宣講，將正確的交通安全觀念傳遞給每一位學生，且特別設計了--「室外大型車輛內輪差體驗」，讓學生對大型車輛內輪差，有多一層的認知並建立正確的行為及態度，期能減少交通安全事件發生。

一、「交通安全標語」創作比賽：

- 1、參賽對象：以班級為單位，各班最少繳交 2 件作品為原則(畢業班除外)。
- 2、創意主題：：限 20 個字(含)以內之單句或雙句之標語，以簡潔、響亮、有創意、便於記憶為評審原則。
- 3、109 年 05 月 15 日(五)17:00 時前紙本繳交至軍訓室鄭嘉文處(21652)彙整，作品不退還，逾時不受理。
- 5、獎勵：
 - 第一名：錄取乙名，獎狀乙幀、小功乙次、嘉獎乙次。
 - 第二名：錄取乙名，獎狀乙幀、小功乙次。
 - 第三名：錄取乙名，獎狀乙幀、嘉獎二次。
 - 佳作：錄取 5 名，獎狀乙幀、各記嘉獎乙次。以上得獎者均獲頒精美紀念品乙份。

二、交通安全宣導體驗活動：

- 1、活動辦理時間：109 年 4 月 28 日(星期二)下午 15:25 時至 17:10 時。
- 2、活動地點：文鴻樓 1 樓會議室(室內)及文鴻樓旁汽車迴轉區(室外)。
- 3、辦理方式：
 - (1)、聘請嘉義區監理站專業講師到校實施。
 - (2)、宣導講座內容：
 - 【室內 VR 情境體驗】50 分鐘：
 - 事故預防 ●危險預知 ●視野死角與內輪差
 - 【室外動態示範】50 分鐘：
 - 大型車輛死角區域介紹 ●大客車內輪差●路口及過馬路注意事項

※視需要會請學生體驗示範項目。
 ※當日參加學生請戴口罩。



身心健康中心



【身心健康中心焦點訊息】



口罩這樣戴

NG

✘ 沒密合臉部

✘ 沒蓋住鼻子



口罩正確配戴



開 檢查外觀

戴 掛於雙耳，完全攤開拉至下巴

壓 輕壓鼻樑片

密 觸摸確認

生病在家休息 抗病防護罩這樣披



「戴上口罩」

細菌病毒不趴趴造，罩住你我的健康

「肥皂勤洗手」

內外夾弓大立完，疾病不來煩

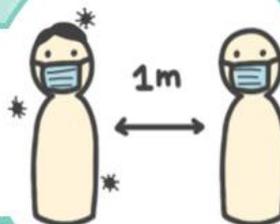


「讓屋內通風」

別讓病菌室內循環，開窗才不悶出病

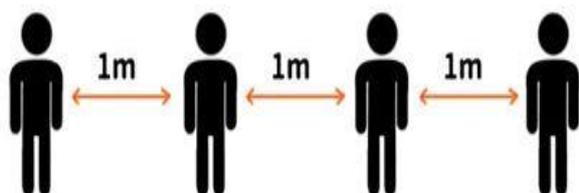
「保持適當距離」

有多愛就分多開，1公尺以上才安全

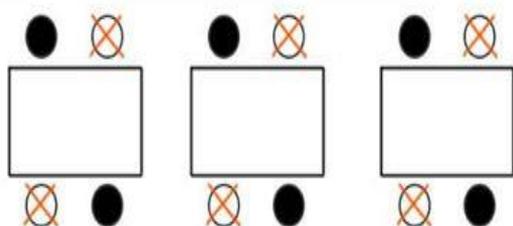


愛有多深，距離就有多遠

防疫期間·請保持適當社交距離

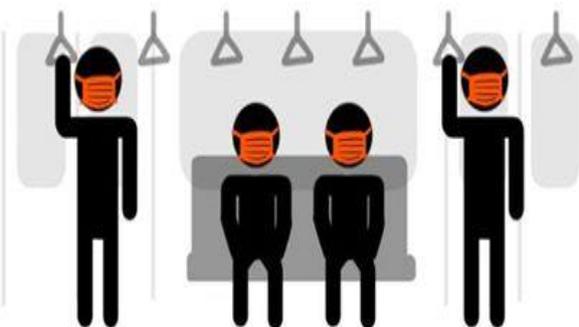


室外: 保持**1公尺**距離



室內: 保持**1.5公尺**

----- 都有正確戴口罩·可豁免社交距離 -----



處於擁擠、密閉之場所

應**佩戴口罩**

如: 捷運、公車等大眾運輸工具



109 年吳鳳科技大學身心健康中心 「齡光乍現」體驗生命短片比賽



邀請你藉由訪問和拍攝長者的生活
樣態，為他們記錄下生命的閃光點



◇ 徵選作品：每部短片須 3~5 分鐘，訪問 65 歲以上的長者，邀請其分享他的生命故事，或拍攝其日常生活的樣態。並以 50~150 字介紹短片中長者的生命故事及寫下你對長者的採訪或生活樣態觀察的感想。

◇ 獎勵方式：評選出前一、二、三名各 1 位，佳作獎三位。
 第一名：取 1 名，禮卷 2000 元+獎品乙份+獎狀乙張；
 第二名：取 1 名，禮卷 1200 元+獎品乙份+獎狀乙張；
 第三名：取 1 名，禮卷 800 元+獎品乙份+獎狀乙張；
 佳作獎：取 3 名，獎品乙份+獎狀乙張。

◇ 報名方式：至身心健康中心領取比賽簡章及報名表
 ◇ 參加對象：全校師生皆可參加，歡迎踴躍報名
 ◇ 活動日期：109 年 3 月 16 日(一)~4 月 27 日(一)截止

只要拍攝短片及填寫報名單即可參加比賽，獲獎者可獲得禮卷、獎狀及豐盛的獎品喲！邀請你/妳一同共襄盛舉！

活動詳情請洽身心健康中心(TA205)林子婷老師

電話：05-2267125#24144 信箱：daisy@wfu.edu.tw



吳鳳科技大學

練愛 2020

~ 愛情自我探索團體

~ 火熱招募中 ~

如何在人海茫茫中找到專屬自己的Miss/Mr. Right?

要如何跟喜歡的人相處呢?

知道自己想要的親密關係是什麼樣子嗎?

在愛情中，要如何與對方相處、經營感情呢?

~本團體將透過桌遊、圖畫、牌卡及討論分享

來探索自己和他人的愛情需求與價值觀、並練習溝通、傾聽和了解~



- ♥ 對象與名額：對主題有興趣之本校單身學生，約6-8名。
- ♥ 活動場次一：4/25(六)，9:00-12:00；13:00-16:00，共6小時。
- ♥ 活動場次二：4/26(日)，9:00-12:00；13:00-16:00，共6小時。
- ♥ 活動地點：吳鳳科大 身心健康中心 團體諮商室(花明樓TA204)
- ♥ 報名時間：即日起至2020/04/20 (一) 17:00前。
- ♥ 報名方式：至身心健康中心(花明樓TA205)現場報名
或線上填寫報名表 <https://ppt.cc/faSJ3x>
- ♥ 團體帶領者：翁資媚 實習心理師/(05)2267125#24141
- ♥ 全程參加者，可獲得精美小禮物及參與證書
- ♥ 有其他疑問，歡迎洽詢活動帶領者。

中午有提供
免費便當喔~





課外活動發展組



【課外組焦點訊息】

序號	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. 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。
2	新北市「就讀高級中等以上學校學生獎學金」	凡設籍新北市滿 6 個月以上，在國內公私立高級中等以上學校就讀學生，得申請本獎學金。	學業或智育成績總平均在 80 分及體育成績 70 分以上。	1. 成績單。 2. 郵局存摺封面影本。 3. 低收證明。	申請期限：109 年 4 月 1 日至 109 年 4 月 20 日止。須上網申請。
3	財團法人陳忠陳葉蕊文教基金會獎學金	家境清寒之大學生	前一學年學業成績 80 分以上。	1. 申請書。 2. 戶籍謄本。 3. 清寒證明。	校內申請期限：即日起至 109 年 5 月 1 日止，逾期概不受理。
4	嘉女獅子會清寒獎助學金	凡設籍嘉義市 6 個月以上	學業成績 70 分以上及操行成績 80 分以上。	1. 申請書。 2. 前學期成績單。 3. 清寒證明。	校內申請期限：即日起至 109 年 4 月 17 日止，逾期概不受理。

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)

課外組線上為您服務!!

【課外組信箱】 sa_clubs@wfu.edu.tw

【FaceBook社團】

吳鳳科技大學課外活動發展組

<https://www.facebook.com/groups/557926850891088/?ref=share>

「吳鳳課外組」ID：@wfusa

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://lin.ee/xwlhBZm>

QRCode:



【有任何問題歡迎加入我們詢問哦!!!】

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！



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TA202)

將有專人為您服務！



添衣 吾奉

二手衣募捐活動



活動日期

● 募集衣物日期：109/4/13-109/5/11

● 發送衣物日期：109/5/12

活動地點：本校花明樓TA203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

【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 TA202 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 24117

E-Mail：yu95@wfu.edu.tw



體育室



【體育室焦點訊息】

~體育室~(五)

一、【108-2 體適能促進賽】活動訊息

- (一)報名日期：活動期間歡迎全校師生踴躍參與。
- (二)活動期間：109年4月17日至4月30日(配合衛保組健康運動日)。
- (三)活動時段：每週二、四 17:30~18:30
- (四)活動項目：有氧塑身瑜珈、有氧塑身彼拉提斯。
- (五)活動地點：旭光中心韻律教室。
- (六)指導老師：外聘專業體適能教練。
- (七)評比方式：依體適能成效顯著者取前5名，各頒發精美禮品。

二、【108-2 系際盃球類競賽】

- (一)報名日期：即日起至108年4月13日(星期一)下午5時止。
- (二)活動期間：109年4月20日(星期一)至5月22日(星期五)。
- (三)比賽項目：
 - 籃球比賽：男生組、女生組。
 - 桌球比賽：男女混合組隊。
 - 排球比賽：男生組、女生組。
 - 慢速壘球比賽：男生組、女生組。
- (四)參加對象：以各系為單位報名。
詳細比賽時間依大會公告(每天賽程至體育室網頁查閱或逕至體育室洽詢)。

三、【108年全國大專校院運動會】

考量運動員健康並避免疫情風險，109年全國大專校院運動會暫緩辦理，延後舉辦時間視疫情

狀況及學校防疫能量，另行由國立高雄大學與本部體育署討論並完備程序後，再行公布因疫情

四、【校外活動相關訊息】

- (一)「救生員訓練班第 01 期」活動簡章
 - (二)「大專校院 108 學年度橋藝錦標賽」
 - (三)「108 年第 1 次運動教練甄選簡章」
- ※相關活動訊息請至體育室網頁查閱！

【運動健康園地】

《這三種健身方式，舒緩壓力最有效！》

近年來，由於社會的高速發展，一些關於心理疾病也尾隨而來如抑鬱症等等，研究表明 70% 的心理疾病都是來自於壓力，所以推薦幾種運動舒壓法！

慢跑

慢跑是一項容易操作又簡單的戶外減壓活動，他不需要太高的門檻，也不需要太多的設備，你只需要穿著運動服和運動鞋，很容易執行，且效果一流。

慢跑可以發揮全身運動的良好壓力效果，慢跑 10 分鐘以上，可以促進全身血液流通堆積在大腦的血液，也獲得循環流通，有助於舒緩大腦壓力。



健走

健走的主要要領就是走路的速度，有的越快，心臟的跳動速度就越快，身體燃燒的熱量也就越多，不光在走路的時候加快速度，還要在走路的時候加大雙手的擺動，這個是最有效的全身排毒運動。



游泳

游泳是一種全身性的良好運動，由於在水池中不需要負重，水中的浮力能支撐以及舒緩身體，水中的壓力可以鍛鍊身體肌肉強度，並且通過水壓增加身體的柔韌性，對於壓力引起的脊椎彎曲症狀也會有更好的調試。

同時，在游泳的時候，胸部和腹部受到水的壓力，能使呼吸加深，將有助於增加肺活量，對於疏解壓力引發的呼吸急促症狀有更好的舒緩療效。



對於舒緩壓力最有效的方法莫過於運動，若非萬不得已，千萬不可藉助藥物來進行舒緩壓力。

資料來源：早安健康