

學務長室

性別平等教育宣導

生活輔導組

勞動部108-2失業勞工子女補助、母親節活動宣導、品 德教育活動宣導、智財權小題庫宣導

軍訓室

學生校區活動安全宣導、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

身心健康中心

防疫期間,我們可以這樣做、武漢肺炎保持社交距離宣 導、防疫小知識、生涯規劃講座、芳香療法自我工作坊

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、109級畢業典禮在校生致詞代表 甄選活動、校友會理事長獎甄選

體育室

【108-2體適能促進賽】活動集錦、108-2系際盃球類競賽、109級應屆畢業生「體育優良獎」推薦名單、校內外活動相關資訊、運動健康園地





# 學務長室

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





關於我們 About Us

最新消息 News 兩性教育 Gender Knowledge 我懷孕了? Pregnancy Information 福利百寶箱 Welfare Information 留言社群 Message Board 聯絡我們

法律常識補給站						
性平法 第 14-1 條	學校應積極維護懷孕學生之受教權,並提供必要之協助。					
刑法 第 18 條	未滿 14 歲人之行為,不罰。14 歲以上未滿 18 歲人之行為,得減輕其刑。 滿 80 歲人之行為,得減輕其刑。					
刑法 第 221 條	(強制性交罪)對於男女以強暴、脅迫、恐嚇、催眠術或其他違反其意願之方法而為性交者,處3年以上10年以下有期徒刑。					
刑法 第 222 條	(加重強制性交罪)對未滿 14 歲之男女犯之者,處7年以上有期徒刑。					
刑法 第 227 條	(未成年人) 對於未滿 14 歲之男女為性交者,處 3 年以上 10 年以下有期徒刑。 對於未滿 14 歲之男女為猥褻之行為者,處 6 月以上 5 年以下有期徒刑。 對於 14 歲以上未滿 16 歲之男女為性交者,處 7 年以下有期徒刑。 對於 14 歲以下未滿 16 歲之男女為猥褻之行為者,處 3 年以下有期徒刑。					
刑法 第 227-1 條	(兩小無猜條款)18 歲以下之人犯前條之罪者,減輕或免除其刑。					



## 生活輔導組

### 【生輔組焦點訊息】



## 開豐順道導心題庫

- 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, 著作財產權歸公司所有。



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



## 108學年度第2學期品德教育母親節感恩活動

♥品德教育活動~母親節感恩活動♥

一年一度的母親節又要到囉!五月是滿懷感恩的季節,透過舉辦「書寫感恩卡—媽媽我愛您!」活動,生輔組免費提供母親節感恩卡給同學書寫,將您要對母親的感恩之情表達出來,由生輔組代為郵寄給您的母親,在這個溫馨的節日,同學是否有些話想對媽媽說,但又不好意思開口,同學們可以通過書寫感恩卡,將想說的話表達出來,感念母親不辭辛勞的養育之恩,透過書寫感恩卡傳達對母親包容之愛的感謝。

日期/時間:109年4月30日至5月8日止

地點:文鴻樓一樓生輔組

- P5:母親節感恩卡由生輔組提供,填寫後由生輔組郵寄。 如有需要感恩卡者,請至生輔組領取。
- ◆如有問題請洽生輔組2.267125#2.4123♥陳先生

## 108學年度第2學期品德教育母親節感恩活動

♥品德教育活動~母親節感恩活動♥

一年一度的母親節又要到囉!五月是滿懷感恩的季節,透過舉辦「手作謝恩情—媽媽我愛您!」活動,邀請手作達人教導學生親手製作戶寸小蛋糕禮品,在烘焙達人賴老師的指導下,同學一一做出可愛的小蛋糕禮盒當母親節禮物送給媽媽,感念母親不辭辛勞的養育之恩,透過手作禮物傳達對母親包容之愛的感謝。

日期/時間:第一梯:109年5月6日(三)下午13:30~15:30 第二梯:109年5月7日(四)下午13:30~15:30

地點:花明樓?樓烘焙教室(TA908)

每一梯次20人名額有限喔,有興趣者請盡速報名♥

如有問題請洽生輔組2.267125#2.4123♥陳先生



## 軍訓室

### 【軍訓室焦點訊息】



### 學生校區活動安全宣導

- 一、提醒各位同學校區公共場所活動注意事項:
- (一)請勿在走廊奔跑、騎自行車、溜滑板或蛇板、追逐衝撞或打球。
- (二)在教室內外、走廊、樓梯、實驗室等切勿與他人嬉鬧或推擠。
- (三) 培養正確使用物品、愛物惜物的觀念,切勿破壞公物。
- (四)校區內辦理團體(社團)活動,請先向學務處課外活動指導組 提出申請,通過後才可辦理。
- 二、請老師、教職員及同學針對上述事項多加宣(勸)導,如有發現上述行為,請立即出聲制止,以避免發生學生受傷情形。



軍訓室暨校安中心 關心您

校安電話:(05)2260135 或 0972-910306

### 吳鳳科技大學菸害防制宣教雙週刊(108-2第6期)

### 菸害防制小知識

在臺灣,每年約27,000人死於菸害,每20分鐘就有1人死於菸害, 其中癌症居首位占50%。而35歲以上可歸因於吸菸疾病之經濟成本, 總計約1,441億元,占全國GDP之1.06%,顯見對國家個人的影響甚 鉅。

推動菸害防制可以打破貧窮的惡性循環,終結飢餓,促進農業及經濟的永續成長,也能對抗氣候暖化,強化菸草控制網要公約之實施,減少菸品使用,將會有助於聯合國永續發展目標之達成。國民健康署積極透過政府、民間組織、業者與民眾攜手推動,例如:校園周邊人行道禁菸、跨部會共同防制電子煙、嚴禁菸品廣告、推動菸害防制宣導教育、0800-636363免付費電話戒菸專線及戒菸治療等多元戒菸服務,希望能自抑制吸菸人口增加、增加戒菸人口及防止二手菸危害等,讓我們一起向菸說「不」! 一起杜絕菸害威脅,追求永續的無菸環境,才能給下一代更健康的未來。

### 戒菸資源:

- ◎ 免費戒菸諮詢專線: 0800-636363
- 全國超過 3,500 家戒菸服務醫療院所及社區藥局(查詢電話:02-2351-0120、網址: <a href="http://ttc.hpa.gov.tw/quit/">http://ttc.hpa.gov.tw/quit/</a>)
- ◎ 洽各縣市衛生局(所)接受戒菸諮詢或服務,可索取免費戒菸手冊



近期有同學反映在花明樓教學區內有菸味,請吸 菸者勿在教學區內吸菸,在室外也不要邊走邊 抽,要抽菸請到規劃的吸菸區,尊重別人也尊重

自己。

### 吳鳳科技大學防制學生藥物濫用宣教雙週刊(108-2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

### 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,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. 108 學年度第 2 學期「交通安全標語」創作比賽:
- 1、辦理時間:109年4月15日至5月15日(星期五)止。
- 2、參賽對象:以班級為單位,各班最少繳交2件作品為原則(畢業班得免參加)。
- 3、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。
- 4. 每班至少繳交 2 件作品。
- 5、獎勵:

本案請導師指派班級學生參加,導師若「指導班級/學生個人參加學務處舉辦之各類活動及競賽」可列入「績優導師遴選評分標準」。

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。

得獎者獲頒精美紀念品乙份。

- 二. 一般規定:
- 1、所有參賽得獎作品之著作財產權歸承辦單位所有,並得供教育及宣導使用,不另給酬,並且皆需要簽署「智慧財產切結書」。
- 2、不得有抄襲或盜用等違反智慧財產權情事,若經承辦單位或他人檢舉,查證 屬實者,取消參賽資格;若因而得獎,獎狀、獎勵一律追回撤銷。

軍訓室暨校安中心 關心您



## 身心健康中心



### 【身心健康中心焦點訊息】

衛生福利部疾病管制署 與 TAIWAN CDC告

防疫期間,我們可以這樣做《尔的一小步

## 是全體防疫的一大步



搭乘大眾運輸、搭電梯、出入人潮擁擠場所 或無法保持社交距離時,請戴上口罩。



出入公共場合、搭乘大眾運輸後、吃東西前、 返家後,**記得先肥皂洗手**。



防疫期間少出門、少去人多場所,在家做運動、看書、打電動、追劇也很chill!



出現發燒、呼吸道症狀別慌張,**戴上口罩速** 就醫,如有可能接觸史請告知醫師,以利診 斷,在家多休息,康復再出門。

2020/04/07 中文版

ST@P C#VID-19

## 保 持 社 交 距 離

與他人保持社交距離



室外 1公尺以上



室内 1.5公尺以上

### 若無法保持距離應正確配戴口罩

身體出現不適,請戴口罩儘速就醫,並告知醫師旅遊史、職業別、接觸史及是否群聚(TOCC)。

尊重他人 保護自己







防疫小知識-

## 酒精的正確使用方法



## "75%才能有效消毒"

濃度過高、過低都會影響消毒效果!



## "可隨身攜帶消毒手部"

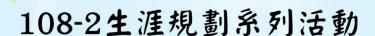
以2ml至5ml澈底搓洗雙手至酒精完全乾燥, 在方便洗手的地方,還是以肥皂正確洗手效果最好!



### "不要噴在口罩上"

酒精無法澈底殺死分泌物上的病毒, 也可能影響口罩過濾效果!





### 「夢想啟程~就業準備」



你想更了解自己的生涯規劃嗎?

你正在往夢想前進嗎?

這場講座將協助你:

評估自身職場就業競爭力

並精進職場就業的準備

講題:108-2 生涯規劃系列活動-「夢想啟程~就業準備」

講師:廖恩對 諮商心理師

講座時間:109年05月26日(二)下午13:30~15:15

地點:生有樓 1 樓 SA102

對象:開放全校師生參與,歡迎同學主動報名,60人(額滿為止)

活動詳細資訊請洽身心健康中心 林子婷老師 分機:24144

## 108-2學生心理健康系列課程

## 芳香療法自我保健

工作坊

講師: 陳秋媛 老師

(南華大學自然醫學研究推廣中心主任)

活動日期:109年05月06日(三)

活動時間:下午15:25-17:10

活動地點:花明樓TA615教室



活動詳情歡迎洽詢 身心健康中心 蕭琇云 老師 (05-2267125 #24145)



## 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。
- 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



、報名資格:

在校生致詞代表:本校非109級畢業之在籍學生

二、報名日期:

109年5月4日(一)17:00前至課外活動發展組

繳交報名表(至課外組領取)。

三、甄選日期:109年5月5日(二)12:00~14:00

於花明構樂活廣場進行甄選。

錄取同學可獲得 獎狀乙紙 商品禮卷1,000元 以及上台致詞的機會

課外活動發展組

## 課外組線上為您服務!!

【課外組信箱】sa clubs@wfu.edu.tw

【FaceBook社事】

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!!!】



100

- (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

## 吴 尽 <sub>技</sub> 大 學

## 109派華美典電

## 校友會理事長獎遴選

本廠廠友會為獎勵逆境中努力不懈之學生,特於畢業典禮中指贈廠友會理事長獎乙份,歡迎應屆畢業生借要資料來參加遴選唷!!

**請臉附下列資期**:

1. 瞬附7學期成績單。

2. 服務事蹟(睛附佐證)。

3. 得獎紀錄(睛附佐髭)。

4. 8 6 0

5. 雅麗國3份。

109

5/15

(五)前

三選與愛禮中認體 與風類便武化盟 **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!



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	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。

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)

### 異 鳳 <sup>料</sup> 大 學



## 層育室

### 【體育室焦點訊息】



### ~體育室~(六)

### 一、【108-2 體適能促進賽】活動集錦

活動地點: 旭光中心韻律教室

活動期間:109年4月14日至4月30日(每週二17:30~18:30) 活動項目:1.調整體態—彼拉提斯2.雕塑線條—有氧舞蹈











### 二、【系際盃球類競賽相關訊息】

	籃球-109年4月21日至4月24日
<b>注新口扣</b>	排球-109年4月27日至4月30日
活動日期	桌球-109年5月11日至5月15日
	慢速壘球-109 年 5 月 18 日至 5 月 22 日

系際盃籃球競賽 男生組:第一名:休閒系 第二名:消防系 第三名:電機系

108-2 學生社團競賽活動-系際盃籃球比賽

比賽地點:旭光中心綜合球場

比賽日期:109年4月21日至4月24日













### 三、【體育優良獎名單】

### 吳鳳科技大學 108 級應屆畢業生「體育優良獎」推薦名單

編號	系所別	班級	姓名	校隊別
1	休閒遊憩與運動管理系	休閒四 A	林盈萱	柔道
2	休閒遊憩與運動管理系	休閒四 A	葉袖鳴	柔道
3	休閒遊憩與運動管理系	夜休閒四 <b>A</b>	曾國禎	棒球隊
4	休閒遊憩與運動管理系	夜休閒四 <b>A</b>	吳雨謙	棒球隊
5	休閒遊憩與運動管理系	夜休閒四 <b>A</b>	陳晟瑋	棒球隊
6	休閒遊憩與運動管理系	夜休閒四 <b>A</b>	秦臻鴻	棒球隊
7	休閒遊憩與運動管理系	夜休閒四 <b>A</b>	陳彥勳	棒球隊
8	休閒遊憩與運動管理系	夜休閒四 <b>A</b>	賴聖峯	棒球隊
9	休閒遊憩與運動管理系	夜休閒四 <b>A</b>	夏育誠	棒球隊
10	休閒遊憩與運動管理系	夜休閒四 <b>A</b>	陳正偉	棒球隊
11	休閒遊憩與運動管理系	夜休閒四 <b>A</b>	趙翔皓	棒球隊
12	休閒遊憩與運動管理系	夜休閒四 <b>A</b>	鄧吳嘉正	棒球隊
13	休閒遊憩與運動管理系	夜休閒四 <b>A</b>	賴崇任	棒球隊
14	休閒遊憩與運動管理系	夜休閒四 <b>A</b>	彭庭韋	棒球隊
15	休閒遊憩與運動管理系	夜休閒四 <b>A</b>	王家宏	棒球隊
16	休閒遊憩與運動管理系	夜休閒四 <b>A</b>	謝皓威	棒球隊
17	休閒遊憩與運動管理系	休閒四 A	黃冠博	桌球隊
18	消防系	消防四 A	蔡佳諭	跆拳道
19	消防系	消防四 A	吳芷蕾	跆拳道
20	休閒遊憩與運動管理系	休閒四 A	曾詩萍	角力
21	休閒遊憩與運動管理系	休閒四 A	蕭世杰	角力
22	休閒遊憩與運動管理系	夜休閒四 <b>A</b>	陳冠良	田徑隊
23	電機工程系	電機四 B	賴家峰	籃球隊
24	休閒遊憩與運動管理系	休閒四 A	李宜靜	女籃球隊
25	休閒遊憩與運動管理系	休閒四 A	林秋亜	女籃球隊

### 四、【校外活動相關訊息】

- (一) 108-2 系際盃籃球競賽賽程
- (二)「中華民國大專校院 108 學年度劍道錦標賽」案因應嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)疫情影響將延期辦理公告
- (三)「第10屆全國大專盃馬術錦標賽」競賽訊息
- (四) 109 年「戶外探索:國際探索、體健磐石」計畫之「野地教育戶外探索實務工作坊」活動訊息
- (五)「教育部運動發展基金辦理國際體育運動交流作業要點」修正請至體育署主管法規查詢系統 (網址:http://edu.law.moe.gov.tw)下載供參。
- (六)「109年度大專學生暑期登山安全訓練活動」停辦訊息

#### ※相關活動訊息請至體育室網頁查閱!

### 【運動健康園地】

#### 《什麼時間跑步最好?是晨跑好還是傍晚跑更好?》

**跑步**是鍛鍊全身的最簡單的方法,如果可以堅持一問跑步兩至三次,有更好的鍛鍊效果。那麼,每天**什麼時間跑步最好**呢?是晨跑好還是傍晚跑更加好呢?想讓運動的效果達到最好,則需要選對時間。有人可能會說,當然是早上運動最好了,你看公園裡,早上鍛鍊的人真是多,那麼真的是早上運動最好嗎?冬季要想鍛鍊,什麼時間跑步最好?

很多人認為晨練對身體最好,實際上早上跑步或者做運動,太陽沒有出來,植物在進行呼吸運動,而非光合作用,它們吸收氧氣,釋放二氧化碳,人體自然無法吸收更新鮮的氧氣,而且容易低血糖甚至頭暈。傍晚不管你是想減肥還是生成肌肉,運動效果都會最好。

#### 什麼時間跑步最好【最佳時間——14:00~19:00】

人體活動受「生物鐘」控制,按「生物鐘」規律來安排運動時間,對健康更有利。冬季健身在下午的 14:00~19:00 之間比較理想。此時,室外溫度比較高,人體自身溫度也比較高,體力也比較充沛,很容易興奮,比較容易進入運動狀態。

下午(14:00~16:00)是強化體力的好時機, 肌肉承受能力較其他時間高出 50%。

黃昏(17:00~19:00):特別是太陽西落時,人體運動能力達到最高峰,視、聽等感覺較為敏感,心 跳頻率和血壓也上升。

#### 什麼時間跑步最好【不宜運動的時間】

進餐後:這時較多的血液流向胃腸部,以幫助食物消化及吸收。此時運動會妨礙食物消化,時間 一長會導致腸胃系統的疾病,影響身體的健康。因此,飯後最好靜坐或半臥 30~45 分鐘後運動。



飲酒後:酒精吸收到血液中,進入腦心、肝等器官。此時運動將加重這些器官的負擔。同餐後運

動相比,酒後運動對人體產生的消極影響更大。

溫馨提示:

在做任何時候運動之前,都最好做一套拉伸韌帶,使身體發熱的準備活動,避免運動損傷。

資料來源:由瑜伽健身教學 發表于健康