



學務通報

學生事務處發行 109年5月18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

「手作蛋糕謝恩情—媽媽我愛您！」活動照片、「卡片傳情意—媽媽我愛您！」活動照片、智財權小題庫宣導

軍訓室

防詐騙手冊-各類詐騙預防小叮嚀系列、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

口罩別亂丟，使用後口罩請丟垃圾桶、手住疫情手護台灣_正確洗手7字訣、「好齡感生活」影展-探索生命影片賞析與討論『積存時間的生活』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、WFU開堂囉-服務學習座談會、課外組線上服務宣傳、社團之光遴選

體育室

【108-2系際盃球類競賽】活動集錦、108學年度高中五人制足球運動聯賽活動、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



Q 疑似遭受校園性霸凌的當事人，有何權利及救濟途徑？

A 學校於受理案件後，應主動提供當事人有關校園性霸凌防治與救濟等資訊，解說相關法律規定及權益。必要時，應對當事人提供下列適當協助：

- 一、心理諮商輔導。
- 二、法律諮詢管道。
- 三、課業協助。
- 四、經濟協助。
- 五、其他性平會認為必要之保護措施或協助。

前二項協助得委請醫師、心理師、社會工作師或律師等專業人員為之，其所需費用，學校或主管機關應編列預算支應之（依據性平法第24條及防治準則第3條、第27條）。

Q 學校進行調查的期限為何？

A 學校應於受理申請或檢舉後二個月內完成調查。必要時，得延長之，延長以二次為限，每次不得逾一個月，並應通知申請人、檢舉人及行為人（依據性平法第31條第1項）。性平會調查完成後，應將調查報告及處理建議，以書面向其所屬學校提出報告（依據性平法第31條第2項）。

Q 學校完成調查後，應如何議處或通知？

A 學校應於接獲前項調查報告後二個月內，自行或移送相關權責機關，依性平法或相關法律或法規規定議處，並將處理之結果，以書面載明事實及理由通知申請人、檢舉人及行為人（依據性平法第31條第3項）。

Q 經學校調查認定性霸凌事件屬實，對加害人的處分為何？

A 經學校調查認定校園性霸凌事件屬實，除各依加害人下列之身分別及情節輕重移送權責機關為申誡、記過、解聘、停聘、不續聘或其他適當之懲處，且應命加害人接受心理輔導，並得命其在經被害人或法定代理人同意時道歉、接受8小時之性別平等教育相關課程或其他符合



生活輔導組

【生輔組焦點訊息】



108 學年度第 2 學期吳鳳科技大學
品德教育-「母親節感恩活動」照片
109/05/4-8 花明樓九樓烘焙教室及生輔組、各辦公室



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 2 學期吳鳳科技大學
品德教育-「母親節感恩活動」卡片傳情活動照片
109/05/4-8 本校校園及生輔組、各辦公室



說明：活動現場



說明：活動現場



說明：活動現場



說明：活動現場



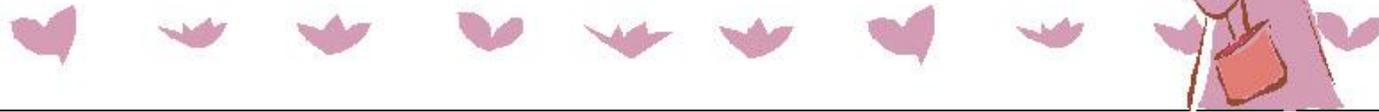
說明：活動現場



說明：活動現場

保護智慧財產權宣導 小題庫

41. (○) 地圖、圖表、科技工程圖都是圖形著作的一種。
42. (○) KTV 公開上映伴唱帶或影片，應徵得著作財產權人的同意。
43. (○) 不賣、不買、不做盜版品，是尊重智慧財產權的行為。
44. (○) 我抄襲姊姊的作文拿去交作業，這是一種侵犯著作權的錯誤行為。
45. (○) 當我完成一篇文章時，就立即享有著作權，受到著作權法的保護，不必經過任何申請或登記的程序。
46. (○) 學生為了寫報告，如果「少量引用」他人的著作，是符合著作權法中合理使用的規定，只要註明出處，就不會有侵害著作權的問題。
47. (○) 複製他人著作中的幾頁，如果只是單純供自己閱讀，可以主張合理使用，不會侵權。
48. (○) 哥哥買電腦，叫老闆順便灌入盜版軟體，是違反著作權法的行為。
49. (×) 為了節省買書的花費，到圖書館借書拿去校外的影印店整本影印，這種行為沒有違反著作權法。
【說明：將書籍整本影印，會造成市場替代的效果，已超出合理使用的範圍。】
50. (○) 要檢舉盜版，可以撥打免付費專線向保護智慧財產權警察大隊檢舉，電話是 0800-016597 (您一來，我就去)





軍訓室

【軍訓室焦點訊息】



防詐騙手冊-各類詐騙預防小叮嚀系列

防騙第一部【假警察、檢察官辦案詐騙】詐騙電話關鍵字：醫院通知領藥、申請重病補助！銀行通知有人來領你的存款！警察通知你個人資料被冒用！檢察官說你是詐欺人頭戶！去超商收法院公文傳真！要將存款領出來監管帳戶！

預防假檢警詐騙，請牢記「一聽、二掛、三查」！反詐騙小叮嚀：

一聽！聽清楚這個電話說什麼？是否有以上關鍵字？

二掛！聽完後，立刻掛斷這通電話。不讓歹徒繼續操控你的情緒

三查！快撥 165 反詐騙專線查證！將剛才聽到的電話內容告訴 165



防騙第二部【購物個資外洩詐騙】詐騙電話關鍵字：向您核對購買商品日期、金額！說您收商品時簽單錯誤！帳戶設定錯誤，變成分期付款！晚間 12 點後開始扣款！要去自動提款機取銷分期付款設定！自動提款機沒有取銷分期付款功能！

預防購物個資外洩詐騙，請牢記「一聽、二掛、三查」！反詐騙小叮嚀：

一聽！聽清楚這個電話說什麼？是否有以上關鍵字？

二掛！聽完後，立刻掛斷這通電話。不讓歹徒繼續操控你的情緒

三查！快撥 165 反詐騙專線查證！將剛才聽到的電話內容告訴 165

防騙第三部【網路購物詐騙】詐騙關鍵字：開 msn，跳出交易平台，另談交易細節！商品已缺貨，要買要快！賣家在偏遠地區不便當面交易，只受理匯款！不信可先付一半訂金，貨到再付另一半！

反詐騙小叮嚀：

1. 網路世界虛擬多變，請堅持面交商品。

2. 與市價相差太多商品，就要小心有詐。

3. 已買不到的商品如入場券，要考慮賣家的商品來源，為確保交易安全，務必堅持當面交易，並可請售票系統商家，查驗票卷真偽。

防騙第四部【網路援交詐騙】詐騙關鍵字：女網友主動邀約見面！見面前要去自動提款機！以自動提款機匯接交費！要辨識身分（非軍人或警察在釣魚）！自動提款機操作錯誤！黑道分子恐嚇要配合更正錯誤！

反詐騙小叮嚀：

1. 網友相約見面前，要求操作自動提款機就是詐騙！

2. 自動提款機沒有身分辨識功能！



防騙第五部【求職詐騙】詐騙關鍵字：網路或報紙刊登徵人廣告！廣告只刊登行動電話！電話中要求至車站、超商等公共場所面試！要求交出金融卡或到自動提款機辦理薪資入帳！

要求先付保證金或置裝費！ 要求申辦行動電話！

反詐騙小叮嚀：

1. 歹徒經常以求職廣告騙取提款卡或存摺，或騙取求職者資料辦理行動電話門號，求職者勿交出重要個人資料，以免成為詐騙人頭戶。
2. 未查明公司營運、資本實際狀況下，勿輕易投資。
3. 拒絕刷卡買產品衝業績的工作要求。
4. 未正式工作前，不要操作自動提款機，辦理薪資入帳設定，這也是常見詐騙陷阱。

防騙第六部【中獎、投資詐騙】 詐騙關鍵字：【電話詐騙】公司舉辦抽獎活動，要您到場共襄盛舉！ 恭喜您已中獎！ 提供海外銀行電話可查證獎金已入帳！ 要交入會費、所得稅，才能領回獎金！

【網路詐騙】網友在海外是六合彩、賽馬會、投資顧問公司職員！提供投資機會！ 電話通知您已獲利，快去匯款贖回獲利！ 海關查獲地下匯兌，要付關說費！

反詐騙小叮嚀：

1. 中獎電話、公司地點、匯款銀行都在國外，查證不易，勿輕易匯款。
2. 165 反詐騙專線數位資料庫，可協助查詢冒名詐騙公司名稱。

防騙第七部【家戶拜訪詐騙】 詐騙關鍵字：自稱是台電、瓦斯公司檢查管線！ 要更換水電、瓦斯管線並收費！ 自稱是退輔會，關懷榮民訪問！ 自稱是社會局，老人居家訪視！ 可以申請生活津貼！ 自稱是黨部，請求支持競選人！ 可領選舉後謝金！ 要拿出存摺並告知密碼！

預防家戶拜訪詐騙，請牢記「一關、二問、三查」！ 反詐騙小叮嚀：

- 一關！將大門關上，以防歹徒侵入家中。
- 二問！隔著門問來者姓名、單位、何事來訪。
- 三查！快撥 165 反詐騙專線查證！

可查明來者身分以及到訪是否屬實。

防騙第八部【假親友詐騙】 詐騙關鍵字：自稱是您的親人（兒女、兄弟、叔伯、姐妹）！ 自稱是同事、同學、軍中弟兄！ 先問候話家常！ 再藉口處理緊急狀況，或正在醫院向你借錢！

反詐騙小叮嚀：

1. 歹徒會以各種手段取得個人資料，再假冒親友熟人借錢。
2. 接到親友來電，並提出借錢要求，且不斷來電表示非常緊急，請以現在不方便接聽電話，先掛斷這通電話。
3. 找出自己的通訊錄，主動撥打親友電話號碼，並查證是否需要借錢。

軍訓室暨校安中心 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(108-2 第7期)

你應該知道的電子煙、加熱式菸品問答摘錄

Q1. 聽店家說電子煙是可以幫助戒菸，這是真的嗎？

簡答. 世界衛生組織表示：沒有證據證明電子煙是安全且可幫助戒菸

Q2. 店家說電子煙油都是合法添加物，對人體沒有危害，是真的嗎？

簡答. 光是尼古丁就很容易過量使用

Q3. 抽電子煙、加熱式菸品比紙菸安全又不會成癮，安啦?!

簡答. 同樣含有尼古丁，會讓人成癮

Q4. 只要不含有尼古丁的電子煙，就不會有危害了對嗎？

簡答. 仍會造成呼吸道等健康傷害

Q5. 吸電子煙會導致癌症嗎？

簡答. 成分中的甲醛被國際癌症研究中心(IARC)列為一級致癌物質

Q6. 為什麼抽電子煙會覺得口乾舌燥？

簡答. 煙液(油)含有高吸水的甘油及丙二醇，而且還會傷肝、腎

Q7. 有人說抽電子煙、加熱式菸品可幫忙提振精神及舒壓，這健康嗎？

簡答. 這是尼古丁在刺激神經，小心成癮

Q8. 旅客可以攜帶電子煙、加熱式菸品入境嗎？

簡答. 不可以，這都是不合法的

Q9. 電子煙液(油)常標榜成分為食品添加物，應該不會危害身體吧？

簡答. 透過吸入會刺激呼吸道及引發過敏

Q10. 別人說抽電子煙有可能會影響男性的生殖能力，這是真的嗎？

簡答. 內含菸草生物鹼和加味劑存有風險



吳鳳科技大學防制學生藥物濫用宣教雙週刊(108-2 第7期)

新興毒品「毒郵票」橫行 毒性是K他命3倍

近來社會上發生多起郵購「毒郵票」案件，基隆市警察局刑事警察大隊表示，「毒郵票」顧名思義，就是將紙張浸泡在有毒成分的液體後，接著再分成數十小格，就像郵票一樣，服用者只要將毒郵票放在舌下含著，就有吸毒的效果。警方提醒，食用毒郵票不僅違反毒品罪，毒郵票的成分會讓人體的神經中樞系統遭受強烈損害。

基隆市警察局刑事警察大隊副大隊長沈瑞坤表示，「毒郵票」是一種新興混合式毒品，目前台灣查獲的有多種強烈迷幻藥成分，效果近似LSD(麥角二乙胺)，目前台灣已公告列入二級毒品。毒販是將紙片浸泡在LSD等成分的液體內，再將紙片背面打孔劃成數十小格，類似郵票，因而有「毒郵票」之稱，服用者只要把毒郵票放入舌下含著，人體便能吸收，感官放大的興奮感覺甚至可長達12個小時，毒性為K他命的3倍。

警方同時提醒民眾，須提高警覺，因為毒品偽裝從外表很難辨識，而且毒郵票屬於二級毒品，社會大眾千萬不要以身試法。



「毒郵票」是一種新興二級至三級混合式毒品，內含成分有許多種，目前國內查獲的有多種強烈迷幻藥成分，效果近似LSD迷藥。毒販是將這些液態藥物浸泡在紙片內，紙片背面打孔劃成數十小格，類似郵票，因而有「毒郵票」之稱。

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

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。





身心健康中心



【身心健康中心焦點訊息】

媽媽說地上的~~紙~~不能亂撿。

也不能亂丟啦！

使用後的口罩請丟入垃圾桶。

防疫期間亂丟口
罩最高罰六千！

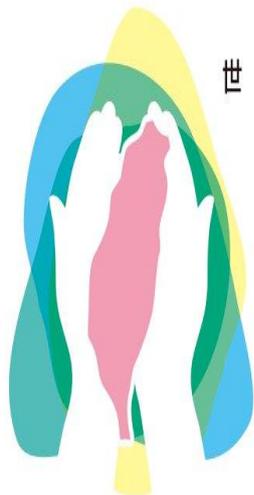
ok?
那我不戴
總行吧？

不行。



衛生福利部疾病管制署 廣告
TAIWAN CDC

世 / 界 / 手 / 部 / 衛 / 生 / 日



手住疫情
手護台灣



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare



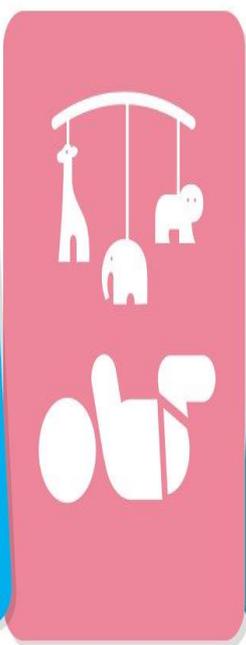
衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC

正確洗手5時機

吃東西前



接觸小孩前



上廁所後

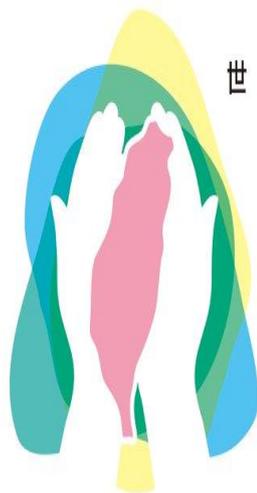


擤鼻涕後



看病前後





世 / 界 / 手 / 部 / 衛 / 生 / 日

手住疫情 手護台灣



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare



衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC

正確洗手7字訣



內

搓揉手掌



外

搓揉手背



夾

搓揉指縫



弓

搓揉指背與指節



大

搓揉大拇指及虎口



立

搓揉指尖



腕
(完)

搓揉手腕，沖淨並擦乾雙手





吳鳳科技大學身心健康中心

「好齡感生活」影展一

探索生命影片賞析與討論『積存時間的生活』

《積存時間的生活》呈現了津端夫婦讓人稱羨的田園生活

手腳並用的菜園生活，激發兩老驚人的智慧。

無關乎你有沒有菜園，關乎你要用時間累積出什麼好生活？

觀賞影片及討論分享

講師：楊堯翔 諮商心理師



參加對象：全校師生皆可參加，歡迎踴躍報名

參與人數：30人為限

活動日期：109年5月20日(三)15:25~17:10

活動地點：花明樓2樓 TA204

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
WuFeng University

飛翔的心 自我成長營 「飛向心潭，翱翔未來」



熱血 × 青春 × 冒險 × 歡笑 × 感動 × 蛻變



活動日期：109年6月12日（五）9:00~21:00

活動地點：本校花明樓前廣場及其他戶外場地

活動對象：本校教職員生

報名方式：請至「身心健康中心」索取

報名表填寫（TA205）



線上報名 <https://www.surveycake.com/s/PxX9G>

或洽 身心健康中心 唐睿儀 老師(分機24143)

活動名額有限!!

飛翔的心誠摯地邀請你一同參與



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。
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：如教職員工訪談紀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



活動日期 109 年 5 月 21日 (四)12:00

活動地點 花明樓TA202課外活動發展組

內 容 一起來「開談」!!!

名額有限，歡迎踴躍參加

報名方式：至花明樓TA203課外活動發展組

活動對象 本校同學（一～四年級）

108學年度第2學期 社團之光遴選辦法

壹、獎勵對象：為鼓勵本校學生，利用課餘時間參加社團活動並擔任社團負責人或熱心參與社團活動，處事認真盡職，深具領導才能，足為各社團之楷模者。

貳、社團之光申請資格：

一、107學年度學業成績70分以上，操行成績82分以上者。

二、其107學年度擔任本校學生社團負責人（社長、會長、隊長）期間，辦理社團事務、活動卓有績效，並獲社團評鑑前三名以上之榮譽者。

三、107學年度熱心參與社團活動，有明顯貢獻或為校爭光者（由指導老師推薦）。

【第一點為必要條件，第二、三點擇一。】

四、請檢附下列資料：

(一)檢附107學年度成績單。

(二)服務事蹟(請附主辦單位蓋章之佐證文件)。

(三)得獎紀錄(請附獎狀或得獎證明)。

(四)自傳(300~500字，簡述家庭背景、參與社團動機、歷程以及服務經歷)。

(五)社團指導老師推薦函。

(六)社員會議紀錄(附推舉提案)



**109/05/20(三)前
請將申請資料送至
課外活動發展組**

在學期間已榮獲過社團之光者，請勿再行遴薦

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!!!】

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	2020 年崇友實業獎學金	就讀國內大專院校電機、機械、建築、土木營造相關科系一、二年級日間部／夜間部在學學生，受獎人應具中華民國國籍。	1. 大一、大二在校生申請者，前一學期學業成績平均需達 75 分以上並在班上排名為前百分之二十，無不及格科目。 2. 操行成績在 80 分以上，無任何小過以上懲處紀錄。	1. 申請書 2. 成績單(須加註班上排名) 3. 戶籍謄本 4. 清寒家庭相關證明，如：低收入戶證明、中低收入戶證明、急難變故證明 5. 個人簡歷、自傳(不限格式)。 6. 其他加分資料：如學校教授推薦函、參與技能競賽、志願服務紀錄或其它外語檢定之相關證明文件影本。	校內申請期限：即日起至 109 年 9 月 30 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)

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TA202)

將有專人為您服務！



體 育 室



【體育室焦點訊息】

~體育室~(七)

一、【108-2 系際盃球類競賽】活動集錦 籃球競賽:109 年 4 月 21 日至 4 月 24 日



第一名： 休閒系 第二名： 消防系 第三名： 電機系

排球競賽:109年4月27日至4月30日



男生組：第一名：休閒系 第二名： 消防系 第三名： 電機系 A 隊
女生組：第一名：觀管系 第二名： 休閒系 第三名： 行流系

桌球競賽:109年5月5日至5月6日



第一名：休閒系 D 隊、第二名：休閒系 B 隊、第三名：消防系 A 隊

慢速壘球競賽:109年5月11日至5月14日 (比賽進行中)

二、【108 學年度高中五人制足球運動聯賽-預賽】複決賽於 109 年 5 月 9 日至 14 日假本校旭光堂舉行】



三、【校外活動相關訊息】

- (一)「108-2 系際盃籃球競賽賽程及成績」
- (二)「108 年全國分齡游泳錦標賽」
- (三)「109 年度丙級飛鏢教練講習會」
- (四)「中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法」

※相關活動訊息請至體育室網頁查閱！

【運動健康園地】

《每天運動的好處有哪些，你了解嗎？》

生命在於運動，這是眾所周知的道理，但是很多朋友們經常會說沒有時間來運動，所以很少會堅持每天都在運動，其實很多朋友都處於亞健康的狀態，如果再不運動的話，對健康的危害是比較大的，每天運動的好處有哪些，你了解嗎？其實每天運動都會有很多的好處的，建議大家最好能每天運動，那麼每天運動應該怎麼辦呢？就讓我來為大家解釋一下吧。



每天運動的好處

1、改善大腦功能

堅持每天適量的運動可以起到改善大腦功能的作用，因為在運動的過程中可以促進血液循環，從而增加大腦的血流量，這樣的話，腦細胞就可以得到更多的養分，變得更加有活力，從而起到改善大腦功能的作用。

2、有益心臟

堅持每天適量的運動有益心臟，因為運動可以促進血液循環，增加心臟中的血流量，讓心臟中的血管更加健康，更富有彈性，從而減少心血管疾病，讓心臟變得更強壯。

3、增加肺活量

堅持每天適量的運動能增加肺活量。因為在運動的過程中可以充分利用到肺泡，讓更多的肺泡參與到運動中來，這樣的話，可以起到改善和強化肺功能的作用。

4、塑身減肥

如果每天都能堅持運動，不僅可以消耗過量的脂肪，還可以增加肌肉，從而讓身材變得更加的完美，也能起到較好的減肥效果。所以，運動是很多減肥人士都比較推崇的一種減肥方法。

5、促進新陳代謝

堅持每天運動可以促進新陳代謝，因為在運動的過程中可以促進腸道蠕動，增加胃腸道的血流量，從而改善胃腸道功能。另外，也可以提高腎功能，從而起到促進新陳代謝的作用。

以上幾種方法，就是每天運動的好處。其實堅持體育鍛鍊不僅對自己的身心有很大的好處，對其他也有非常好的，平時的時候我們都應該增加體育鍛鍊。積極的鍛鍊身體，也是自己的身體更健康，而且會促進新陳代謝功能，使自己的免疫力提高。每天運動有非常多的好處，大家不妨每天抽出一段空閒的時間進行運動，並長期堅持下去，會讓你的身體變得更加的康健。

資料來源：由尋醫問藥網發表于健康