



# 學務通報

學生事務處發行 109年6月12日出版 第9期

## 宣導事項

### 學務長室

性別平等教育宣導

### 生活輔導組

109-1學雜費減免須知、109-1我家宿舍續住申請  
109-1銀行貸款(到校服務)、108-2端午節活動海報

### 軍訓室

校園防竊宣導、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

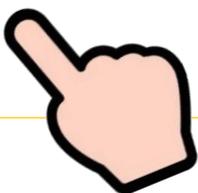
手住疫情手護台灣\_正確洗手5時機、手住疫情手護台灣  
正確洗手7字訣、遵守禽類處理原則預防新A流、  
108-2成長營活動海報

### 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、課外組線上服務宣傳、志願服務教育訓練海報

### 體育室

體育運動器材借用注意事項、高中五人制全國八強賽、  
108學年度獲教育部體育署經費補助、暑期參與水域活動  
及各項運動之安全性、校外活動相關訊息、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

承辦人：洪照惠 電話：05-2267125 轉 21933 位置：生有樓 1樓 B105





# 生活輔導組



## 【生輔組焦點訊息】



### 109-1 學雜費減免開始受理申請囉

109 學年度第 1 學期學雜費減免即日起受理申請至 109 年 10 月 8 日(四)止。

申請類別	應繳證明文件
軍公教遺族子女 全公費 半公費 給卹期滿軍公教遺族子女 (新生須另填部頒申請書報部核准)	1.撫卹令(須有學生姓名,查驗正本,繳交影本) 2.全戶戶籍謄本(三個月內)
現役軍人子女	1.軍人身分證、軍眷補給證(查驗正本,繳交影本) 2.全戶戶籍謄本(三個月內)
原住民學生	全戶戶籍謄本或族籍證明(三個月內)
身心障礙學生或 身心障礙人士子女 1.重度、極重度 2.中度 3.輕度	1.身心障礙手冊(查驗正本,繳交影本) 2.全戶戶籍謄本(三個月內)
低收入戶學生	1.低收入戶證明(須有學生姓名且在有效期限內) 2.全戶戶籍謄本(三個月內)
中低收入戶學生	1.中低收入戶證明(須有學生姓名且在有效期限內) 2.全戶戶籍謄本(三個月內)
特殊境遇家庭子女	1.特殊境遇家庭申請子女教育補助證明公文(查驗正本,繳交影本) 2.全戶戶籍謄本(三個月內)

#### 如何申請學雜費減免：

- (1)自本校首頁進入學生校務行政管理系統並登入。
- (2)在左上方『選擇欲工作系統』下拉選擇,選『21 學務處管理』,再自下方選『2232 學生線上減免申請』。
- (3)確定減免類別無誤後列印申請暨切結書,完成簽章後,連同證明文件送至生輔組辦理。

**▲辦理學雜費減免者欲辦理就學貸款:請先辦理學雜費減免後,再拿減免後繳費單辦理就學貸款。**



# 109學年度第1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。

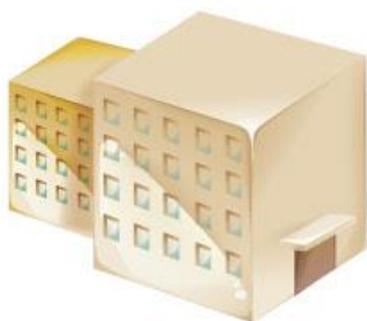
&申請日期即日期至109/9/30(三)，如領取註冊單上未有住宿費請至生活輔導組更換新的註冊單。

&109學年度第1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

# 109學年度第1學期 『就學貸款』到校服務

**臺灣銀行6月8日通知可提前切換系統，爰學務處生輔組恢復辦理就學貸款到校服務，同學在學校就可以辦理貸款。**

## 一、辦理日期：

**109年6月18日(週四)。**

**※8月1日起即可到全省各地臺灣銀行各分行辦理。**

## 二、辦理時間：9:30~16:00

## 三、辦理地點：文鴻樓一樓會議室

## 四、注意事項：

(一)本方法僅適用已辦過就學貸款者，第一次申辦者請自行至銀行辦理。

(二) **109年06月17日(三)臺灣銀行系統開放申請**，請自行先上臺灣銀行網站，輸入相關資料(<https://sloan.bot.com.tw>)並列印申請/撥款通知書，以利就學貸款作業流程。

(三)攜帶文件：學雜費繳費單、學生印章、身份證及就學貸款申請/撥款通知書。

(四)下列各項費用可申請貸款：a.該學期實際之學雜費、b.住宿費、c.平安保險費、d.書籍費、e.生活費(限低收入戶、中低收入戶)。

(五)**如有減免身份者**(中、低收入戶或身心障礙、原住民族學生、特殊境遇家庭者)，**請先辦理減免後，餘額再辦理就學貸款。**

(六)敬請導師與副班長協助宣導，如有疑問，請洽文鴻樓一樓生活輔導組陳先生(分機24123)。

(七)**辦理就學貸款之同學請佩戴口罩並保持社交距離。**



# 粽夏端午，歡聚吳鳳

活動日期：民國109年6月16日（星期二）

活動時間：17:30至19:00

活動地點：我家宿舍外廣場

備有提供肉粽、杯裝飲料

綠豆湯可享用唷!!!

歡迎住宿生踴躍參加!!!



學生宿舍自治會邀請您



# 軍訓室

## 【軍訓室焦點訊息】



### 校園防竊宣導

預防校園竊案發生，除軍訓室、校安中心及總務處警衛人員加強全天候執行校區巡邏勤務外，全體教職員、學生應具備防竊常識，才能有效遏止竊案發生，進而營造校園安全無虞之教學與研究環境。

#### 防竊要領：

##### 一、系所辦公室：

應加強門禁管理並發揮守望相助精神，平日對於進入各行政辦公室或各系辦公室之陌生人應主動詢問，並通知單位人員予以查證，如不願配合者或發現行跡可疑人士，請掌握衣著、相貌等特徵，立即通報校安中心(分機：21653)或警衛室處理(分機：22166)。

##### 二、教室、研究室或辦公室：

老師或同學因上、下課或上、下班需要離開教室或辦公室時，**請將私人貴重物品隨身攜帶，並將門窗確實上鎖**，以遏止不肖人士進入犯案。

##### 三、運動或體育課：

如在戶外進行運動、上體育課或勞作教育課程時，請注意個人貴重物品或包包的放置，建議輕便前往，並隨時注意周遭是否有疑人士逗留或靠近。

##### 四、車輛及安全帽防竊：

汽、機車(自行車)停妥離開前，請將鎖匙及貴重物品隨身攜帶，確認汽車窗門上鎖後或機車(自行車)加上大鎖後再行離開，安全帽亦上鎖保管，並留意是否有可疑人士徘徊。

##### 五、鎖匙管理：

各辦公室、電腦室、實驗室、研究室及宿舍房間等鎖匙，應有專人或個人確實掌握及管理，如有遺失，請立即更換門鎖(學生宿舍房卡請至保管組更換)以確保門禁安全。

##### 六、異常狀況通報：

無論日、夜間，如發現陌生、可疑人士逗留或搬運貴重器材，應上前詢問或通知校安中心及警衛室派員處理。

##### 七、案發現場處理：

如發現遭竊，應保持現場完整，並立即通報校安中心協助處理。

##### 八、報案內容請注意包括以下各項：

- (一) 人：發現可疑人物(或人數)、衣著、髮型、相貌特徵等。
- (二) 事：發現何事故或可疑之處。
- (三) 時：發現事故之時間。
- (四) 地：發生事故之地點。
- (五) 物：發生某物或器材被竊或遭破壞棄置。

吳鳳科技大學菸害防制宣教雙週刊(108-2 第9期)

為愛戒菸  
健康每一天



主辦單位 衛生福利部 國民健康署  
廣告 本課程費業由菸商負擔

### 吸菸的危害

吸菸是國人健康危害頭號殺手，我國每年有2萬多人死於菸害，平均每25分鐘就有1人死於菸害。菸煙中有超過7,000多種化學物質，其中93種成分會致癌，當中有15種被IARC(國際癌症研究署 International Agency for Research on Cancer)列為「第一級致癌物」。吸菸將可能導致癌症、心臟病、中風、皮膚老化及慢性肺病等危害。

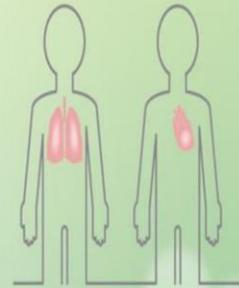
### 二手菸的危害

長期的二手菸暴露，將提升30%-65%心血管疾病與中風死亡之風險，得到肺癌的機會也比一般民眾高出20%-30%。更會造成或加重孩童呼吸道疾病，且與兒童白血病、淋巴瘤、大腦與中樞神經系統病變、肝母細胞瘤等癌症有關。

### 三手菸的危害

與吸菸者同住的幼兒，除了要承受二手菸的危害外，還得面對「三手菸」的威脅，研究證實，吸菸者即使不在孩子面前抽，但殘留在衣服、車子、房子內的三手菸一樣會導致血癌。三手菸殘留在環境中的毒性微粒，至少有11種高度致癌化合物，會造成兒童認知能力的缺陷，尤其對於在家中爬來爬去的幼兒威脅最大。

### 戒菸好處身體最清楚



只要開始停止吸菸，體內的尼古丁、一氧化碳、焦菸油等有害物質會開始排出，不再堆積，來看看停止吸菸後對身體的好處。

20分鐘	心跳及血壓恢復正常。
8小時	血液中的尼古丁和一氧化碳濃度減半，氧氣濃度回到正常值。
24小時	一氧化碳排除，肺部開始清除痰液及菸品殘渣。
48小時	體內無殘存的尼古丁，味覺和嗅覺改善。
2-12週	血液循環大幅改善。
3-9個月	減少咳嗽、哮喘等呼吸問題，肺功能增加10%。
1年	心臟病發生機會減半。
10年	肺癌發生機會減半。
15年	心臟病發生機率與非吸菸者相同。

吳鳳科技大學防制學生藥物濫用宣教雙週刊(108-2 第9期)

認識新興毒品-神奇蘑菇

- 西洛西賓蕈類 (psilocybin mushroom)，即裸蓋菇，俗稱迷幻蘑菇、神奇魔菇或魔菇，主要成份「西洛西賓」，學名是「二甲-4-羥色胺磷酸」，屬於強烈的中樞神經幻覺劑，聞起來並沒有味道、吃起來稍帶苦味的白色結晶體，屬第二級管制藥品。
- 「神奇蘑菇」可生吃、混入食物調味或泡入茶中飲用，氣味與一般食用性蘑菇相似，但在食用約 20 分鐘後，人體會產生肌肉鬆弛、心跳過速、瞳孔放大、口乾、噁心等「迷幻作用」，並會產生判斷力混淆、失去方向感及脫離現實感等異常情形，還會生出錯覺及幻覺，藥性持續 6 小時。



認識新興毒品危害-麻古

- 「麻古」外觀與搖頭丸相似，外型均為圓形片劑，黃連素藥片大小，呈玫瑰紅、淺橘紅、深橘紅、上面印有「R」、「WY」、「66」、「888」。
- 服用後會使人中樞神經系統、血液系統極度興奮，能大量耗盡人的體力和免疫功能。長期服用會導致情緒低落及疲倦、精神失常，損害心臟、腎和肝，嚴重者甚至導致死亡，屬第二級管制藥品。
- 服用麻古後易有幻覺，會變得情慾高漲，羞恥心盡失，會自行脫去衣服或任人撫摸都毫不介意，進一步即有可能被性侵犯。



軍訓室暨校安中心 關心您

# 吳鳳科技大學交通安全宣導

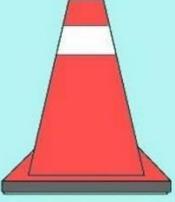
## 交通事故處理五原則一

★ NPA署長室

### 交通知識 cool

無人傷亡交通事故---五撇步「放、撥、劃、移、等」

- 放** 什麼? → 放車輛警告標誌最安全
- 撥** 哪裡? → 撥110報警處理最保險
- 劃** 何處? → 事故車輛位置要劃定位
- 移** 到哪? → 人車立刻移到安全地點
- 等** 誰來? → 心平氣和等警察來處理



page1

### 放

放棄治療(X)  
放三角架(O)



NPA署長室

page2

### 撥

撥頭髮(X)  
撥110(O)



NPA署長室

page3

### 劃

拿粉筆劃車子(X)  
拿粉筆在車的四角定位(O)



NPA署長室

page4

### 移

一動也不動(X)  
移動人、車至安全處(O)



NPA署長室

page5

### 等

等一個人咖啡(X)  
等候警察處理(O)



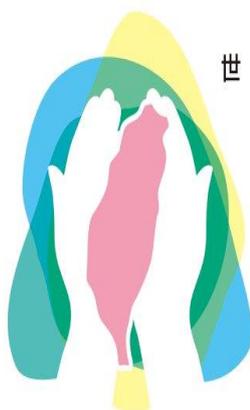
NPA署長室



# 身心健康中心



## 【身心健康中心焦點訊息】



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



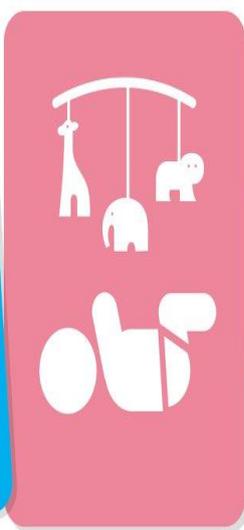
衛生福利部疾病管制署  
TAIWAN CDC

# 正確洗手5時機

吃東西前



接觸小孩前



上廁所後

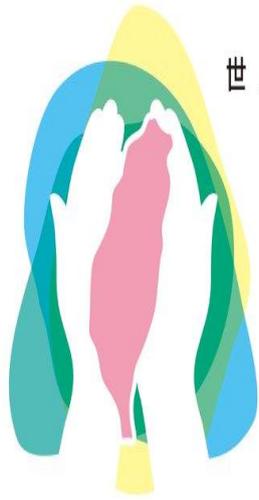


擤鼻涕後



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



# 遵守禽類處理原則 預防新A流



勤洗手



確實煮熟  
肉類及蛋品



生肉與熟食  
分開處理或保存



不接觸禽類及  
其分泌物



不購買來源不明的  
禽鳥及蛋品



# 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】

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。
3	高雄市私立祥和社會福利慈善事業基金會(中)低收入學生獎助學金	設籍高雄市六個月以上全職之博士班、碩士班及大學部在學學生	學業成績自然組達到 75 分以上，社會組達到 83 分以上	1. 申請表、推薦表 2. 上、下學期成績單正本。 3. 身份證、學生證影本。 4. 中低收入證明正本。 5. 全戶戶籍謄本正本。 6. 檢附前一年志工服務時數。	校內申請期限：即日起至 109 年 8 月 3 日止，逾期概不受理。
3	2020 一個鼓勵·愛的希望一癌症家庭子女獎助學金	1. 正就讀高中職(含大專一至三年級)、大學(含大專四至五年級)，須為正式學制並具有學籍證明。 2. 父、母或本人罹患癌症且目前治療中或完成治療 2 年內。	108 學年度第一學期學科成績平均分數達 75 分或具有特殊表現(如：體育、美術等優異成績)	1. 報名表。 2. 罹癌父、母或本人之病理診斷證明書。 3. 戶口名簿或六個月內全戶戶籍謄本。 4. 108 學年度第一學期成績單，特殊表現需附上獲獎證明。 5. 108 學年度學生證影本。 6. 自傳感想(至少 800 字)以「一個鼓勵 愛的希望」為題，內容包含(1).自我及家庭成員介紹、(2).家中經濟狀況、(3).父母罹癌後生活之改變與如何與之相處互動、(4).對罹癌家人想說的話與鼓勵、(5).獲得獎助學金想做的事。 7. 其他特殊身分證明文件影本(如：低收入/中低收入戶、特殊境遇家庭扶助、弱勢)。	校內申請期限：即日起至 109 年 6 月 22 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](http://www2.wfu.edu.tw/wp/clubs/?page_id=181))



吳鳳科技大學

# 學員招募中

## 志願服務

### 基礎、特殊訓練

#### 研習日期

基礎訓練 6月18日 08:00-15:40

特殊訓練 6月19日 08:00-17:40

研習對象 本校學生及本校教職員工 **免費**

研習地點 吳鳳科技大學花明樓TA615教室

研習方式 請於109年06月15日前，至報名系統報名  
預計人數：額滿為止

承辦單位：學務處  
課外活動發展組

聯絡電話：05-2267125轉24113

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！

# 課外組線上為您服務!!

【課外組信箱】 [sa\\_clubs@wfu.edu.tw](mailto: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!!!】

【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



# 體 育 室

## 【體育室焦點訊息】



### ~體育室~(九)

#### 一、【體育運動器材借用注意事項】

本學期即將結束，若有借用運動器材尚未歸還的同學，請於期末考週(109年6月19日)前如數歸還體育室。

#### 二、【高中五人制全國八強賽】

活動日期：109年6月3日至7日

比賽地點：旭光堂



#### 三、【108 學年度獲教育部體育署經費補助】

(一)「108 學年度足球運動聯賽補助計畫」補助經費 60 萬元。

(二)「108 學年度棒球隊參賽及培訓經費補助實施計畫」補助經費 20 萬元。

以上之補助經費可充實體育運動訓練器材，提昇參與者更優質的運動環境，並提升選手專項競技實力。

## 四、【暑期參與水域活動及各項運動之安全性】

### (一)參與水域活動時應注意：

1. 游泳應在合格標準游泳池，並有救生員在場。
2. 從事水域活動務必穿著救生衣。
3. 聽從指導人員指示。
4. 請勿擅自脫離團隊。
5. 水域活動中，請勿跳水、嬉戲、玩鬧。

### (二)參與各項運動時應注意：

1. 尋求安全的運動環境。
2. 足夠的熱身活動。
3. 避免運動傷害意外發生。
4. 注意身體水分補充。
5. 運動後維持身體保暖。
6. 切勿過於激烈或超過身體負荷之運動。

## 教育部水域安全宣導 -- 救溺五步、防溺十招

### 教育部水域安全宣導

## 【不會游泳也要學會的水中自救】4 招式

1. **拍打水面**：雙手水平舉起向下平拍水面，並大聲呼救，利用動作和聲音引起注意。
2. **運用漂浮物**：運用現場可得的漂浮物，或是脫下身上的衣物從頭後向前拋，讓衣物充滿空氣形成浮具。
3. **水母漂**：深吸一口氣，臉向下埋入水中，手與腳向下自然伸直，並將身體放鬆。
4. **仰漂**：全身放鬆，吸滿氣後頭部慢慢後仰，換氣時用口快吐快吸。



## 五、【校外活動相關訊息】

- (一)「中華民國大專校院 108 學年度法式滾球錦標賽」
- (二)「中華民國大專校院 109 年度教職員工慢速壘球錦標賽」
- (三)「第九屆成大盃桌球邀請賽」
- (四)「中華民國大專校院 109 年度教職員工高爾夫錦標賽」
- (五)「2020 校園有愛運動無礙紀錄短片腳本暨徵文競賽」
- (六)「全國大專校院運動會舉辦準則」第 9 條
- (七)「109 年度 C 級籃球教練講習會」

※相關活動訊息請至體育室網頁查閱！

【運動健康園地】

《要健康就要動——規律運動的 11 個小秘訣》



要健康就要動，要能享受生活更要有足夠的健康體能，良好的健康體能則來自於規律的運動習慣。

美國心臟學會根據運動與健康的相關研究，制定運動指引提供民眾的參考，以預防心血管疾病的發生。這個運動指引建議：一般人應從學校初期就養成固定運動的習慣，並力行到終身；每個人能夠從事中等強度的運動(如：快走、騎單車、做家事、健身操、太極、社交舞、桌球...等)，每天至少 30 分鐘，每週宜有 5-7 天，對於不能勝任上述建議者，可以選擇較低強度的運動，並縮短時間，因為這樣還是會比多處在靜態活動的生活型態來得好。

對一般人來說，偶而運動一下還容易，但要規律每週多次運動則有些困難。如果要長期維持運動習慣，則需要一些小秘訣來協助，這些小秘訣可以幫助我們繼續去從事你所選擇的運動項目。歸納這些被建議的小秘訣，介紹如下：

#### **一、 選擇自己喜歡的運動，而且至少兩種以上：**

習慣的養成不是靠勉強，必須是自己喜愛的運動才有可能成為生活習慣，所以一定得挑選自己喜愛的運動來從事，才容易愛上它。運動的執行會受很多因素的影響，天氣是很重要的一項，如果自己設定有多種可以從事的運動選項，會讓自己更有彈性去因應阻礙運動執行的生活事件，順利達到規律運動的習慣。

#### **二、 要有運動夥伴一起從事活動：**

同伴的存在對養成運動習慣是一種很好的助因，除了運動時間可以當做一種社交活動外，同儕之間的良性互動或監督，更可以促成運動習慣的養成。

#### **三、 將運動擺在生活中重要的順位：**

由於運動的益處並不是那麼物質化，也不是很急切需要，所以生活中遇有重要事件發生，時間排擠效應的關係，運動習慣常就是最先被犧牲掉者。習慣養成不易，中斷後要再繼續則又更困難。所以將規律運動視為生活中的重要事項，將它擺在很重要的順位，就像刷牙洗臉每天非做不可，如此就比較容易保持運動習慣。

#### **四、 每天固定時間去運動，融入生活習慣：**

最不容易丟掉的習慣就是融入生活中，而要融入生活中就要有固定時段，因此依照自己的狀況，將運動時間規劃到生活中，無論是安排在早晨、晚上或是下班後回家前，只要符合方便做到，又不容易忘記，就一定是個人的最佳選擇。

#### **五、 即使很累還是要例行運動：**

工作很累常是今天不運動的藉口，今天累、明天累，後天可能更累，即使已經養成的運動習慣也不堪這樣斷斷續續的拖延，最後終有中斷的一天。因此，體認到運動對健康的重要後，要給自己堅定的信念，如果只是平常的工作疲累，運動不至於加重疲累的程度，反而會有放鬆心情、減緩疲勞與提升精神的作用，因此去運動是可以勝任的。

## 六、善用可以協助運動的小工具來紀錄運動的過程：

現在科技進步，即使不加入運動俱樂部，還是有很多的小工具可以協助我們去記錄運動過程的一些指標。最簡單的就是計步器，可以回饋給我們每天走了多少步，有沒有超過預設的一萬步，讓我們知道今天有沒有達標，沒有達標時才知道去補足缺少的運動份額。智慧型手機普遍使用後，已有不少實用的應用程式可供利用，慢跑者常會利用這些小程序協助自己訂定運動目標，並提供督促自己持續運動下去的動力。筆者也下載其中一個被廣為使用的程式 mySports，除了協助自己了解跑步的總距離、跑步花費時間與跑步速度外，我也將之應用在測量距離，以前無法知道自己常走的路段到底有多遠，現在拿這個程式來測量就清楚了，對自己上下班固定行走路段的距離就有很好的掌握，也可以知道自己的行走速度，非常好用。

## 七、注意運動後所帶來的正面改變：

別人怎麼講運動對健康益處有多大，都不如自己實際體驗的真實。運動對心血管疾病的好處，需要長時間的累積才能呈現，但運動仍然有一些短期可以讓運動者體會到的好處，如：運動後情緒更安穩寧靜、運動後心跳緩和平順、運動後對自己努力投入的良好感覺，還有運動一段時間後生理指標的改善(如：血糖變好、血脂變好、心肺功能改善、耐力變好等)。

如果沒有體會到別人所講的好處，那要繼續運動的信念大概很難維持；相反的，如果有體驗到這些正面的效益，順勢就有激勵自己繼續運動的動力。因此用心觀察這些運動所帶來的正面效應，也是協助維持運動習慣的妙方。

## 八、訂定獎勵自己的措施，犒賞自己：

秘訣是「自己給自己獎勵」，自我設定當達成目標之後要給自己的獎品，例如去旅行或買一套衣服。有了合理的目標，練習有動力，也有方向。在達到目標後別忘了給自己獎勵一下，再設定下一個目標去練習，幾次之後，運動習慣就會自然養成了。

## 九、逐漸增加運動強度、時間與難度：

要養成運動習慣，一定不能有負擔(包括心理的或生理的)，因此採取「舒適無負擔」的養成方式應該是最好的方法，可以讓運動成為一種生活享受而不是忍受，會比較容易做到。

對於一個沒有時間，但又想要成功維持運動習慣的人，一個聰明的方法是從走路開始。從每次走 15 分鐘，每週走 3 次，然後慢慢增加運動的時間與頻率。剛開始走的最初 5 分鐘，應採取比較溫和的速度，之後要慢慢加快速度，讓心跳達到你的目標心跳率，最後的 5 分鐘要逐漸緩和下來。接下來的一週，中間快步走的時間可以稍微延長 2~5 分鐘，之後每週可以繼續加長快步走的時間，直到可以每次走 30~60 分鐘。

## 十、利用累積片段的運動時間來達成，例如：

以爬樓梯代替坐電梯、把車子停在較遠的地方、提早一站下公車、走路去上班、走到較遠的

地方吃午餐、工作或開會累時做五分鐘伸展運動等。

#### 十一、利用比賽或公共活動來當作練習目標：

選定一個比賽（或活動）當成目標來練習，例如：如果喜歡慢跑，可以選擇慢跑比賽做為自己的練習目標，如參加明年度的台北馬拉松 9 公里組的比賽，不但增加趣味性，也可以激勵企圖心。

以上只是一些協助養成運動習慣的小祕訣之舉例，相信應該還有更多的小方法可以應用。每個人只要在生活中用心體驗，會更容易發掘適合自己的小技巧。為了讓運動成自然、變習慣，大家加油囉！

資料來源：劉文俊