



學務長室

性別平等教育宣導

生活輔導組

109-1住宿生座談實施計畫成果照片、109-1防震暨防 火防災逃生演練活動成果照片

軍訓室

校園防竊宣導、吳鳳科大災害防制宣教雙週刊、吳鳳科 大防制學生藥物濫用宣教雙週刊、吳鳳科大交通安全宣 導

身心健康中心

109學年度新生入學健康檢查通知時程表、「集思廣益 ~FUN心飛翔」志工培訓、飛翔的心社區服務「分享感動,讓愛飛翔」、109-1聊家誌異 - 家庭與自我探索團體海報、109-1生涯規劃系列活動「生涯探索~激發你的熱情與動機」、防疫總動員、人潮擁擠及密閉空間務必戴口罩、健康蔬活積點送

課外活動發展組

資募集海報、誠實商店補助公告、課外組線上服務宣傳體育幹部座談會、109-1新生盃球類競賽、校內活動相關資訊、校外活動相關資訊、運動健康園地《要健康就要動——規律運動的11個小秘訣》

109-1二手書海報、校外獎學金申請訊息、誠實商店物

體育運動組



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

性侵害及性緊張求助事線 113 或 110

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



讓我們共同營造性別友善校園







生活道道

【生輔組焦點訊息】



109 學年度第1 學期住宿生座談實施計畫活動照片



說明:活動前佈置



說明:住宿生簽到量額溫



說明:學務長致詞



說明:與會參加住宿生



說明:智慧財產權宣導



說明:校內宿舍改建說明

109 學年度第1 學期防震暨防火防災逃生演練活動照片



說明:場地佈置



說明:急救社指導老師說明



說明:急救社社員協助指導



說明: 急救社社員協助指導



說明:日間逃生演練



說明:夜間逃生演練



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、車輛防竊:

汽、機車停妥離開前,請將鎖匙及貴重物品隨身攜帶,確認汽車窗門上鎖 後或機車加上大鎖後再行離開,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。

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(109-1第3期)

瘾君子的福音~戒菸藥物補助計畫 助您成功戒菸

想戒菸的癮君子們,趕快拿起健保卡,就近到住家旁的醫院或診所戒菸門診 掛號,接受戒菸專業醫療服務,助您一舉戒菸成功。

戒菸藥物補助計畫適用對象為,只要是 18 歲(含)以上之全民健康保險保險對象,尼古丁成癮程度測試分數達 4 分(含)以上,或平均 1 天吸 10 支菸(含)以上者,不論是主動去看戒菸門診或住院或急診病人,通通都是戒菸治療適用對象。

戒菸藥費補助額度為,每次看診僅須繳交掛號費以及兩成以下、最高 200 元之藥物部分負擔,低收入戶則免負擔,讓想戒菸者不再荷包大失血。

現在到戒菸門診戒菸,不論過去有無利用過戒菸治療服務,每人每年至多補助2次戒菸療程,每次戒菸療程最多補助8週次藥費,不過,特別提醒您,同一療程限定在同一醫院,且戒菸藥物必須由您親自取藥,不得由他人代領。而我們的好鄰居-民雄鄉衛生所現在有開設戒菸門診,針對有需求民眾提供諮詢與戒治

門診時間為 上午 08 點 30 分 至 11 點 00 分 下午 14 點 00 分 至 16 點 00 分

若辦理戒菸門診:

1. 請攜帶健保卡 2. 政府補助療程: 2 次/年 3.1 次療程: 8 週/80 天內完成 4. 藥 費補助: 最高收 200 元



吳鳳科技大學防制學生藥物濫用宣教雙週刊(109-1第3期)

毒家新聞」-屁孩開趴吸「笑氣」!鋼瓶整支扛去嗨

這實在很誇張!日前基隆市一群青少年男女7人,到KTV開趴、吸食「笑氣」來助興,竟將整支鋼瓶過去,直到警方上門還嗨茫茫,渾然不知員警到場臨檢,警方將在場7人通通帶回偵訊,訊後依違反社維法送辦。

警方表示,因為「笑氣」取得價格相對便宜,每6公斤的笑氣約2000元,鋼瓶押金為1000元,又可以供多數人使用,所以近來在青少年之間開始泛濫,加上「笑氣」目前非屬毒品危害防制條例所管制範圍,所以濫用情形日益嚴重。而「笑氣」學名為一氧化二氮或氧化亞氮,一般常用於手術前的麻醉誘導,吸入約15到30秒即可產生快感,並可持續2到3分鐘,但若長期使用會產生末梢神經及脊髓病變,出現手麻、腳麻、無力走路、立體感完全喪失等症狀,甚至可能產生精神異常,如嗜睡、抑鬱或精神錯亂等。

一般醫療使用時,都會加入 70%到 80%的氧氣,但青少年吸食助 興卻往往搭配酒精或其他藥物併用,因此容易有中毒危險。目前 「笑氣」在國內未列為藥品或管制藥品管制,在醫療上是「吸入 性全身麻醉劑」,僅限醫療院所醫師在臨床上使用,若業者將其販 售給非醫院診所、或做其他用途,最重可處 3 萬到 15 萬元的罰鍰。





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

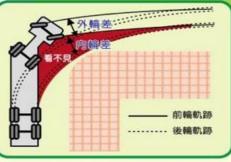
珍惜生命 遠離大型車



記得這點次**們**這 道路安全**是很**多!

大型卡車(工程車、砂石車、水泥車、大型公車)視野死角多,靠太近或跟隨側邊都非常危險,大型車因內輪差大,轉彎幅度也大,易因內輪差而發生危及生命的意外!停等紅燈或見大型車轉彎時,請遠離車身以保自身安全。

大型車行進中易產生「<mark>吸」、「</mark>推」氣流而產生危險,容易使行 辦於車身兩側的自行車或機車搖 晃不穩,產生交通事故。



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



[敬請公告周知]

吳鳳科技大學 109 學年度新生健康檢查通知及注意事項

- 一、依據:教育部及衛生福利部會銜發布之「學生健康檢查實施辦法」及「吳 鳳科技大學學生健康檢查及疾病防治實施要點」規定,每位新入學同學皆 必須接受新生體檢。
- 二、新生體檢費用:請自備體檢費用 550 元。
- 三、新生體檢日期:109年10月25、26、27日。(各班時程表詳如附件)
- 四、新生體檢地點:本校旭光中心。
- 五、新生體檢對象:新生、復學生及轉學生。
- 六、新生體檢項目:體格生長(身高、體重)、血壓、眼睛、頭頸、口腔、耳鼻 喉、胸部、腹部、皮膚、脊柱四肢、尿液、血液、胸部 X 光檢查。
- 七、各班同學請整班帶隊至體檢現場報到,再領取健康資料卡,並自行填妥正 面資料後,再至繳費處繳費。
- 八、體檢前3天請維持正常作息、勿暴飲暴食,抽血前請盡量空腹6-8小時; 當天如遇身體不適、女性月經來潮或體質特殊者,請先告知現場工作人員。
- 九、抽血後須按壓抽血部位至少 3~5 分鐘,切勿搓揉。如有昏眩現象請告知工 作人員或暫坐休息數分鐘後再行離開。
- 十、體檢後約30個工作天,會通知各班領取體檢報告(未成年者將另發送一份 通知家長);若體檢結果特殊異常者將另行通知複檢。
- 十一、未完成新生體檢者,相關福利、權益損失或形成校園公共安全問題(如校園傳染病)而遭受政府機關處分,由學生自行負責。
- 十二、相關問題請洽學務處身心健康中心(衛生保健)或查詢本中心網頁,聯 絡電話:05-2267125轉24131、24132。

學務處身心健康中心敬啟

吳鳳科技大學 109 學年度新生體檢暨教職員工健檢時程表

	進修推廣部	日間部				
時間	10月25日(日)	時間	10月26日(一)	10月27日(二)		
第一節 08:20 09:05	教職員工	第一節 08:20 09:10	教職員工	教職員工		
第二節 09:05 09:50	四技雙軌電機 — A 進二技分統 — A 進二技行統 — A 進二技消防 — A 進二技消 A 通 可 技 衛專電機 — B	第二節 09:20 10:10	四技應媒 1A 四技應媒 1B	四技行流一 A 四技觀光一 A 四技觀光一 B		
第三節 09:55 10:40	進二技幼保一 B 進二技電機一 A 進二技休閒一 A 餐管研一 A	第三節 10:20 11:10	進院二技造型一 A 四技消防一 A 四技餐管一 A 四技餐管一 B	四技造型一A 四技幼保一A		
第四節 10:40 11:25	進二技應媒一 A 進二技機械一 A 進二專機械一 A 進二專休閒一 A 應媒研專一 A	第四節 11:20 12:10	四技車輛一 A 四技消防一 B 四技餐管一 C	四技電機一A 四技電機一B		
第四節報到截止時間為11:05		第四節報到截止時間為 11:40				
	午餐休息	午餐休息				
第七節 13:30 14:15	進二技餐管一 A 進二技長照一 A 進二專電機一 A 夜四技長照三 A	第五節 13:30 14:20	四技長照一 A 四技機械一 A 四技機械一 B 四技應日一 A			
第八節 14:20 15:05	夜四技消防一 A 夜四技餐管一 A 夜四技電機一 A 電機研一 A	第六節 14:25 15:15	四技休閒一 A 轉學生 供膳人員			
第九節 15:05 15:50	夜四技機械一 A 夜四技行流一 A 四技僑專餐管一 A 四技僑專餐管一 B	第六節毒	及到截止時間 為 15:00			
第 A 節 15:55 16:40	四技雙軌機械一 A 四技雙軌應媒一 A 夜四技觀管一 A 夜四技休閒一 A					
第A節	· 報到截止時間為 16:20					

備註:

- 1. 體檢地點: 旭光中心,學生體檢費用 550 元 請於當日繳交給醫院工作人員。
- 2. 健康檢查前三天請維持正常作息、勿暴飲暴食,抽血前請盡量空腹 6-8 小時; 當天如遇身體不適、女性月經來潮或體質特殊者,請先告知現場醫院工作人員。
- 3. 教職員工建議於專屬時段前來健檢,以便加快健檢流程。
- 4. 請留意報到截止時間。
- 5. 相關問題請洽學務處身心健康中心 (衛生保健)分機 24131、24132。



集思廣益~FUN心飛到



☆地點:南投縣集集鎮&車埕

☆日期:109年10月24日(六)

☆時間:8:00~5:30

線上報名: https://www.surveycake.com/s/P4gPy 活動詳情, 治身心健康中心 唐睿儀 老師

分機24143





-飛翔的心 社區服務

「分享感動・譲愛飛翔」

想利用大學生活做些有意義的事嗎? 誠摯邀請你/妳與我們一起 將愛及溫暖分享給更多需要關懷的人



活動日期:109年10月28日(三)14:00~17:00

活動地點:安道基金會同仁國小兒童課後照顧據點

活動對象:本校教職員生

報名方式:請至「身心健康中心」(TA205)

索取報名表填寫



線上報名: https://www.surveycake.com/s/QG6PL

或洽身心健康中心 唐睿儀 老師(分機24143)

參與者結束後會發予服務證明及餐盒唷!!

飛翔的心誠摯地邀請你一同參與

聊家誌異。 -家庭與自我探索團體

家,

那個說是避風港,卻又讓人好受傷的地方。 承載著愛與疼痛,我們在其中結實纍纍,也傷痕累累。 透過團體,一起聊聊彼此家的故事,過去與現在, 再想像期待的未來。

你的勇敢將為你帶來療癒,即便顛簸,也會茁壯。

團體 10/27、11/3、11/10、11/24、12/1、12/8、12/15、12/22 時間 每週二,18:00-20:00,共八次。

團體 身心健康中心 團體諮商室(花明樓TA204)

親治花明樓TA205或線上填寫表單,截至10/20(二)17:00前。 收到報名資料一週內將連繫面談時間,

最終錄取成員將於招募面談完成後個別通知。

團體 林怡均 實習諮商心理師

歡迎想一起探討家庭的你,僅收6-8名成員唷。

全程參與者,可獲精美小禮物及證書 若好奇歡迎親治或來電詢問 (05))2267125 #24141





109-1生涯規劃系列活動 「生涯探索~激發你的熱情與動機」



你想更了解自己的生涯方向嗎?

你正在尋找自己的夢想嗎?

這場講座將協助你:

探索自身的價值觀、興趣與特質 並找尋前往夢想的動機與熱情



講題:109-1 生涯規劃系列活動-「生涯探索~激發你的熱情與動機」

講師:劉育君 諮商心理師

講座時間:109年10月29日(四)10:20~12:10

地點:生有樓九樓第三會議室

對象:開放全校師生參與,歡迎同學主動報名,90人(額滿為止)

報名方式:請至身心健康中心索取報名表填寫或進行線上報名。截

至 10.21 曰止,若有報名成功會以簡訊通知。







防疫總動員,清除孳生源 別讓蚊子威脅你我生命安全

容器常刷洗

家戶內盛水容器,不用時倒置; 使用時請加蓋。室內容易積水的 容器,記得每週刷洗!

養殖水生植物可放入水草或小石 頭,讓水面不超過石頭的高度。 觀賞用魚缸可養食蚊魚像孔雀魚 、大肚魚或台灣鬥魚。

戶外積水的容器,像雨棚、 覆蓋用的塑膠布都應該拉平 ,避免積水。

廢棄容器,如果無法自行處 理,要通知清潔隊運走。

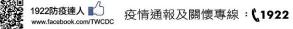






www.cdc.gov.tw





人潮擁擠及密閉空間

















教育學習場所



展演競賽場所



宗教場所



娛樂場所



大型活動



中央流行疫情指揮中心

2020/08/05



是 吳 鳳 森 大 學



防疫吃出免疫力!!

远活

植物性蛋白質、顏色鮮豔的蔬果,富含抗氧化力,植物性蛋白質、顏色鮮豔的蔬果,富含抗氧化力, 日資,人名疫力對抗病毒,保護身體健康!也有助提升免疫力對抗病毒,保護身體健康!也

109年10月5~30日

活動期間至文鴻樓地下一樓美食街選 購蔬食菜色,就可累積活動點數,集 滿6點即可至學務處身心健康中心 (A109)兌換折價券,數量有限唷!

尼蔬食(不含肉)

送折價券。00元

醞 文鴻樓地下一樓美食街

主辦單位:學務處身心健康中心



課外活動發展組



【課外組售點訊息】



活動方式:109年9月21日至10月30日止,加入臉書社團或親至花明樓TA202

- (一) 我要賣書: 二手書網路交易平台(臉書社團)
- (二) 我要捐書: 誠實商店舊書鋪(誠實商店實體二手書店TA202)
- (三) 我要買書: 二手書網路交易平台(臉書社團)
- (四) 我需要書: 誠實商店舊書鋪(誠實商店實體二手書店TA202)



學務處課外活動發展組

編號	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. 家學生急難濟濟助。。 2. 學療急難濟動助, 家庭生急難濟濟助, 多. 多 多. 醫療特數 數有 有 數 有 有 數 有 的 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內		1.轉介申請書。 2.近3個月內戶籍 2.近3個月內戶 騰本影本。 3.當年低收/中低 收入戶在 設 報 報 報 發 程 段 財 產 清 門 門 門 門 門 門 門 門 門 門 門 門 門 門 門 門 門 門	急難變故發生日起 六個月內進行申 請。
2	財團法人趙自齊教育基金會獎助金	學生其父母親之祖 籍符合國民政府熱 河省建置之學生	108學年度學年成 績上下學期學業成 績平均75分及操性 成績、體育成績75 分,且未曾受記過 處分	1. 申請書。 2. 自傳 500 字一份 親筆簽名蓋章。 3. 學年成績單。 4. 能證明熱河省籍 文件。	校內申請時間:即 日起至109年10 月23日止,逾期 概不受理。
3	財團法人黎明文化 人黎明文化 全會會校學 學金	凡國院所下(獎 1 家軍之子 2生 凡領(半贍(休職職規教女 (生縣心生 (生縣收證就內校等列 一學 . 長人子女 大: 榮軍不俸養含俸公上定育。 二獎、障。 三獎、入明讀公專在身) 金 究 為或女)。 學 遺教大生或以,機單能助 身金政手 低金政卡學育私部生者 榮 生 役榮含 生) 退陸補足土關傾領費 心:府冊 收:府(生部立、並 眷 : 志民榮 及 民休或費級支未,,取者 障持核之 入持核名。出入研具 子 願身遺 科 未俸遺、上領任或而子之 礙有發學 戶有發冊立大研具 子 願身遺 科 支 眷 校退 任依女子 學各身 學各低)案專究有 女 役份眷	1.108學年度上、 下學期學業平均 績:80分學年度上、 下學期操行(80 分)或A等以上, 研究生則免。	1. 2. 3. (1) 檢入證證本證務民證請支費(2)生身及(3)生卡學書年證券生證「影份;(附本單女明障學生收檢名證書、故明子長「民及、任)榮,開育學學手影戶低)本質、大學、榮遺學學職之民另立補學學手影戶收影。。:軍民眷生生公榮另未助人本學人本	校內申請時間:即 日起至109年10 月20日止,逾 概不受理。

高雄市中等以上學 4 校清寒優秀學生獎 學金	設以高及低入績以相懲給學為人民政治學人民或,均期警得秀學上抵處清秀。一個內學學低業十功以請學學人人養以相懲給學人人養以相懲給學人人養以相懲給學人內告申學人內一個內核之收成分過上發獎	學業成績學期平均 八十分以上且學期 內功過相抵未受警 告以上懲處者	1、申請書。 2、108學年第2學 期成績單年第2學 期成績單明文件。 3、戶籍謄籍本 市六 所設設別上、收入戶 以上、收入戶, 以上、收入戶, 、戶, 、戶, 、戶, 、戶, 、戶, 、戶, 、戶, 、	校內申請時間:即 日起至109年10 月19日止,逾期 概不受理。
------------------------------	--	--	--	--

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

【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

WUFENG, HONEST STORE

你用不到的、占空間的、手滑 買的,正煩惱怎麼處理嗎?







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









FB社團





吳鳳科大誠實商店暨 二手物出清平台 FB社團

【有任何問題歡迎加入我們詢問喔!!】



體育運動組

【體育組售點訊息】



~體育組~(三)

一、【109-1 體育幹部座談會】

- (一)活動對象:日間部各班康樂股長、各系學會及運動社團活動負責人。
- (二)活動時間:109年10月14日(星期三)15:30。
- (三)活動地點:旭光中心一樓階梯教室。
- (四)活動內容:
 - 1.業務單位工作報告。
 - 2.本學期體育室各項活動宣導。
 - 3.綜合座談。
- (五)因故無法出席者,請自行擇派代理人出席。

二、【109-1 新生盃球類競賽】

- (一)請參賽隊伍準備學生證備查。
- (二)參賽選手如遇上課時間,煩請導師協助申請公假。
- (三)比賽時每隊同一時間僅能有1名運動績優生在場中比賽。
- (四)參賽隊伍請於賽前 20 分鐘至比賽場地集合。
- (五)請遵守比賽相關規定,並注重運動精神與比賽禮節。
- (六)請參賽選手隨時留意體育室網頁公告之比賽相關訊息。
- ※各球類賽程公告於學校首頁活動訊息及學務處體育組網頁最新消息。

三、【校內活動相關訊息】

1.嘉義縣政府推廣全民槌球運動-於 109 年 10 月 4 日假本校人工草皮足球場辦理「<mark>縣長盃暨</mark> 全國槌球激請賽」









2.本系休閒遊憩與運動管理系健身中心於10月12日(一)重新開幕,持續2個星期體驗時間,歡 迎全校師生踴躍參與體驗。,

四、【校外活動相關資訊】

- (一)「中華民國大專校院 109 學年度壁球錦標賽」
- (二)「國家運動訓練中心 109 年度輔導績優運動選手擔任運動教練甄選簡章」
- (三)「體育運動精英獎獎勵辦法」第2條、第5條修正。
- (四) 109 年度運動發展基金補助運動科學支援競技運動計畫第一、二及三場申請說明會 ※相關活動訊息請至體育組網頁查閱!

【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:

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式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。筆者也曾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