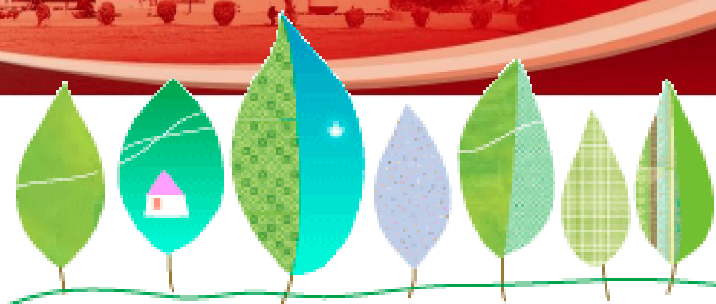




# 學務通報

學生事務處發行 111年06月06日出版 第8期



## 宣導事項



### 學務長室

性別平等教育宣導

### 生活輔導組

宿舍通知簡報、吳鳳科技大學110-2宿舍離宿日間部辦理公告、畢業生冷氣卡退費公告、110學年度第2學期學生操行加減分公告、保護智慧財產權小題庫宣導81-90

### 軍訓室

《跟蹤騷擾防制法》宣導、菸害防制宣教雙周刊、學生藥物濫用宣教雙周刊、安通安全宣導

### 身心健康中心

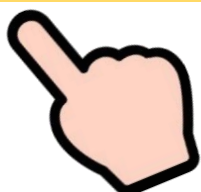
快篩陽性診斷確診暨開立藥物流程宣導、使用家用抗原快篩檢測陽性者就醫注意事項宣導、6/1起至6/30維持現狀防疫措施宣導

### 課外活動發展組

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

### 體育運動組

【本校代表比賽獲獎名次】、【五人制足球錦標賽】活動花絮、【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



### 讓我們共同營造性別友善校園





# 生活輔導組

【生輔組焦點訊息】



## 重要通知

### Thông báo quan trọng

進入宿舍，請戴上口罩，

如無戴口罩，請勿進入宿舍，敬請各位學生配合！

**Vào kí túc xá vui lòng đeo khẩu trang,**

nếu không đeo khẩu trang sẽ không được vào kí túc,

mong các em học sinh hợp tác!



## 吳鳳科技大學 110-2 宿舍離宿注意事項

一、辦理時間如以下：

辦理時間	辦理地點	聯絡方式	繳交資料
5月30日(一)-6月10日(五) 早上9點至11點30分 (1130-1400 午休時間不辦理退宿) 下午14點至15點30分 <b>(本段期間不開放家長車輛進入宿舍)</b>	男宿、女宿一樓大廳	退宿前1天向各樓層樓長處登記	<b>■房卡、退宿單(不提前發)</b> <b>■最後一位離宿者須將寢室內(非個人區域)打掃乾淨。</b>
6月11日(六)至6月12日(日) 早上9點至下午17點 <b>(開放家長車輛進入宿舍前方上行李)</b>		直接至1樓大廳辦理	

◆男女生開放寄放行李樓層為：**男生放置11樓圓形房間、女生放置5樓、4樓圓形房間。**  
 ◆以上開放樓層倉庫存放物品為一般物品，3C產品及貴重物品請自行隨身保管，若遺失宿舍一律不負保管責任，如有寄放需求，請主動與宿舍樓長領取寄放物品單(物品上記得書寫姓名、學號、房號)。

二、配合人流管制，請多加利用以上安排時段辦理，若有特殊情況請提前來電提前告知  
05-2267125 轉 24124or24125。

三、離宿者請務必將個人物品先整理後，將個人使用區域及分配公共區域(地板、浴室、廁所、洗手台上方與下方、陽台)打掃乾淨，才能請宿舍樓長做檢查。

四、退宿時，家長可1位進入宿舍協助搬運行李，其餘請於宿舍大門外等候，請務必配合。

五、暑假期間如有住宿需求者，請儘速至生輔組辦理，如有要取消等情況，請提前告知並辦理。

六、如因個人因素無法於上面規定時間辦理退宿，請來電生活輔導組另行實施退宿時間預約。

七、由於疫情變化迅速，為確保所有住宿生的安全與健康，生輔組依中央疫情指揮中心之公告進行滾動式的調整，如造成住宿生的不便與困擾，在此致上歉意，亦感謝配合！

◆進入宿舍請全程配戴口罩，未依規定配戴口罩且不聽勸導者，依傳染病防治法，  
開罰3千至1萬5千元。



學務處生活輔導組關心您

# 畢業生冷氣卡退費看過來

1. 帶冷氣卡到儲值機列印小白單
2. 冷氣卡+小白單帶到總務處-事務組辦理退費
3. 退費時間：即日起6/1~6/16 (退現金)

注意！！！！

逾期則用匯款方式會有扣手續費問題，請在上述時間內辦理退費。

謝謝配合

# 110學年度第2學期(日間部)學生操行 加減分及獎懲作業



- 請各班導師替辛苦為班上服務的幹部及同學給予獎勵，請您至校務行政系統上做線上獎懲作業。
- 惠請協助辦理「學生操行成績期末加減分」作業。依規定系所主任、導師及系輔導教官可依學生表現予以操行成績加減分。
- 為利於結算各班操行成績作業，請您注意系統開放日期，逾期將無法作業。

項目	開放日期	作業步驟
學生加減分	即日起	sais校務行政系統 / 21學務處管理/學生操行管理系統/2149師長線上加減分
學生獎懲	6月27日 (星期一)	sais校務行政系統 / 21學務處管理/學生獎懲申請作業/2160線上申請學生獎懲

✪ 如有任何疑問，請與生輔組 世紘 聯絡，分機24123。

學務處生輔組 111/5/3



# 保護智慧財產權宣導 小題庫

81. (X) 將目前正熱烈上映的電影檔案放到網路上供人下載，不必負擔法律責任。

【說明：處3年以下有期徒刑、拘役，或科或併科新台幣75萬元以下罰金。】

82. (○) 不可以將新版作業系統軟體的序號公布在網路上，供網友隨意取用。

83. (○) 在網路上利用BT下載網友分享的整套日劇，是侵害著作權的行為。

84. (X) 為了分享好聽的音樂給同學，可以將流行音樂放在自己的部落格供人免費試聽或下載。

【說明：未經他人同意或授權，將音樂放在部落格內供人免費試聽或下載，是侵害重製權及公開傳輸權的行為。】

85. (○) 在無名小站的相簿，貼放像是彎彎、洋聰頭、賤兔之類的圖片，如果先經過著作權人的同意，即不會違法。

86. (X) 小花在他人的部落格看到一篇文章很棒，對所有考生很有幫助，所以她可以把文章複製在自己的部落格裡。

【說明：未經他人同意或授權，將他人文章複製放在自己的部落格，是侵害重製權的行為。】

87. (○) 把流行國語歌曲當做部落格的背景音樂，一定要經過同意或授權才可以。

88. (○) 阿丹在學校的BBS發表了一篇文章，也有受到著作權法的保護。

89. (X) 小薰可以將補習班老師的上課內容錄音後，放到網路上拍賣。

【說明：老師的上課內容是「語文著作」，受到著作權法保護，要錄音或拍賣，都要經過老師的同意才可以。】

90. (○) 補習班業者的參考試題只要符合原創性等著作權保護要件，阿仁就不能隨便影印給同學練習。





# 軍訓室

## 【軍訓室焦點訊息】



### 《跟蹤騷擾防制法》宣導

《跟蹤騷擾防制法》於中華民國 111 年 6 月 1 日正式上路。凡是行為符合八類樣態之一：監視觀察、尾隨接近、歧視貶抑、通訊騷擾、不當追求、寄送物品、妨害名譽、冒用個資，且反覆或持續針對特定人士、使人心生畏懼，並符合與性或性別有關的樣態，即可報警。

因應新法上路，為了讓執法人員及民眾能夠快速熟悉應變方式，各縣市除了為民眾製作宣導懶人包、影片等，也會加強員警訓練，提供實務演練、進行案件蒐集等。政府也提醒民眾，在遇到跟騷情形發生時，記得蒐證錄影、提升防衛意識，並撥打 110 緊急求救，保護自身安全。

針對觸法者，內政部也表示，若是出現跟騷行為，得處一年以下有期徒刑，併科新台幣 10 萬元以下罰金；違反保護令者可處三年以下有期徒刑，併科新台幣 30 萬元以下罰金；攜帶凶器者得處五年以下有期徒刑，併科新台幣 50 萬元以下罰金。

請全校教職員生隨時注意校園狀況，如發生各類意外事件，可向本校校安中心 05-2260135(24 小時專線)聯繫尋求協助。「多一分注意，多一分保障」，建立安全防觀念，學會自我保護，將可有效減少意外事件危害的風險。

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(110-2 第 8 期)

**我拒菸我驕傲**

2009年台灣菸害防制新法上路，我很高興成為當時「無菸環境，最有態度」的宣導義工，在大家的努力下，當年的新法實施直接促成31萬人成功戒菸。

但十年後的今天，卻要跟大家談最擔憂的事…

台灣推動菸害防制超過35年，雖然還有很多人在吸菸，但多半已知道傳統紙菸的危害~會讓人上癮、牙齒手指會變黃、傷害皮膚、會生很多病、也會致癌！

然而最近電子煙、加熱菸開始興起，很多人就以為那是流行、那是時尚，加上不會有濃濃的菸臭味，就認為無害。

研究已經證實「這些『新興菸品』的尼古丁濃度多半更高，而且一樣都有二手菸及三手菸的危害，甚至還有爆炸的風險」。

才短短幾年，美國已有500萬青少年身陷「電子煙=瘟疫」的泥沼中，看到美國數以千計因為吸食電子煙導致傷亡的案例，我們不可以重蹈覆轍。

電子煙不只傷害自己，也會傷害我們身邊的人！不要再誤認為它可以幫助戒菸，或只是加入化學香料的蒸氣而已。

**我相信真正的科學證據，我不會受菸商的左右…**

所有菸品都Get Out~

Yes, Get Out~

No smoking, no vaping, no drugs, no harm.

Get your right choice.

Say no to all tobacco products!

**我是義工 蔡依林**

**#我拒菸**

**#我驕傲**



## 吳鳳科技大學防制學生藥物濫用宣教雙週刊(110-2 第 8 期)

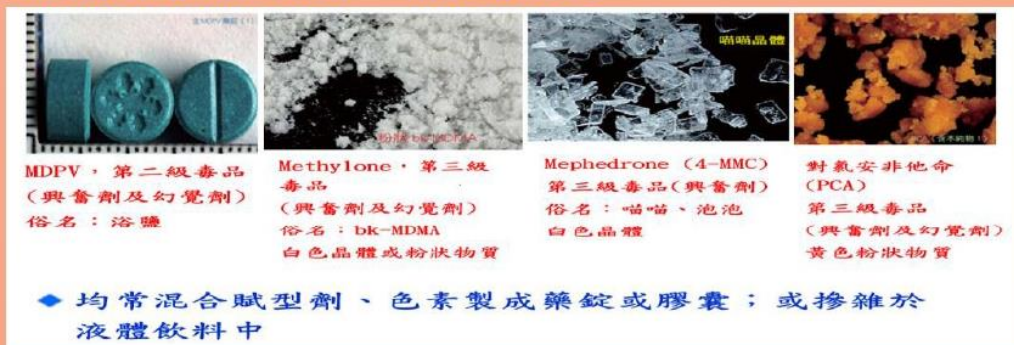
## 吸食、持有 K 他命等三、四級毒品不再沒有刑責！

有鑑於以往 K 他命因單純持有、吸食在國內現行法令並不罰，迅速在青少年、夜店、校園間蔚為新興流行毒品，危害程度不下其他毒品，為避免毒品氾濫持續擴大，並杜絕吸毒可以僥倖免刑誘因，22 日凌晨正式實施的毒品危害防制條例修正規定，已定出相關刑責，希達遏阻功能。

K 他命原為動物麻醉劑，因取得容易，成本、價格遠較海洛因、安非他命等第一、二級毒品來得低，加上在國內「毒品危害防制條例」中被歸類為第三級毒品，除非製造、運輸及販賣才有刑責，單純持有、吸食不罰，導致不少青少年認為「拉 K」不犯法，加上好奇心使然，毒害蔓延的程度迅速超越海洛因、安毒。

為此曾有民代質疑現行法律禁止在公共場所吸菸，卻可公開吸食 K 他命，強烈要求修法，而新修訂的毒品危害防制條例本月 20 日出爐，凡持有 K 他命等第三級毒品純質淨重 20 公克以上者，處 3 年以下有期徒刑，得併科新台幣 30 萬元以下罰金。

而持有一粒眠等第四級毒品純質淨重 20 公克以上者，處一年以下有期徒刑，得併科新台幣 10 萬元以下罰金；而無正當理由持有或施用第三級或第四級毒品者，處新台幣 1 萬以上 5 萬以下罰鍰，並限期令其接受 4 小時以上 8 小時以下的毒品危害講習，至於裁罰之基準及毒品講習方式、內容、時機、時數、執行單位等事項，則由法務部會同內政部、衛生署定之。



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

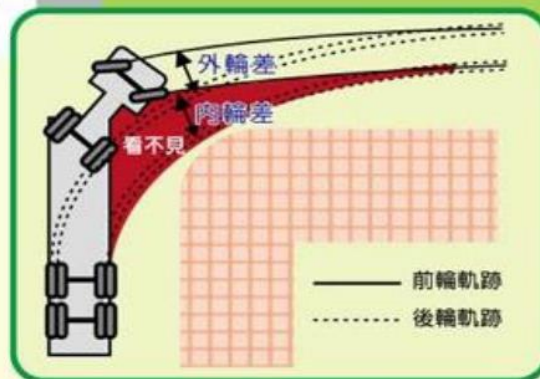


**記得這點內輪差!  
道路安全差很多!**

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！**請遠離車身**以保自身安全。

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

請瞭解並清楚  
**大型車輛的視覺死角**  
隨時注意，保障自己的  
道路安全！



大型車輛視線死角為車輛前後方及左右兩側，轉彎時亦會產生內輪差現象，呼籲汽、機車、自行車及行人於道路通行及轉彎時應盡量遠離大型車輛，避免進入大型車視野死角區域而發生意外，確保行車安全。

軍訓室 暨 校安中心 關心您



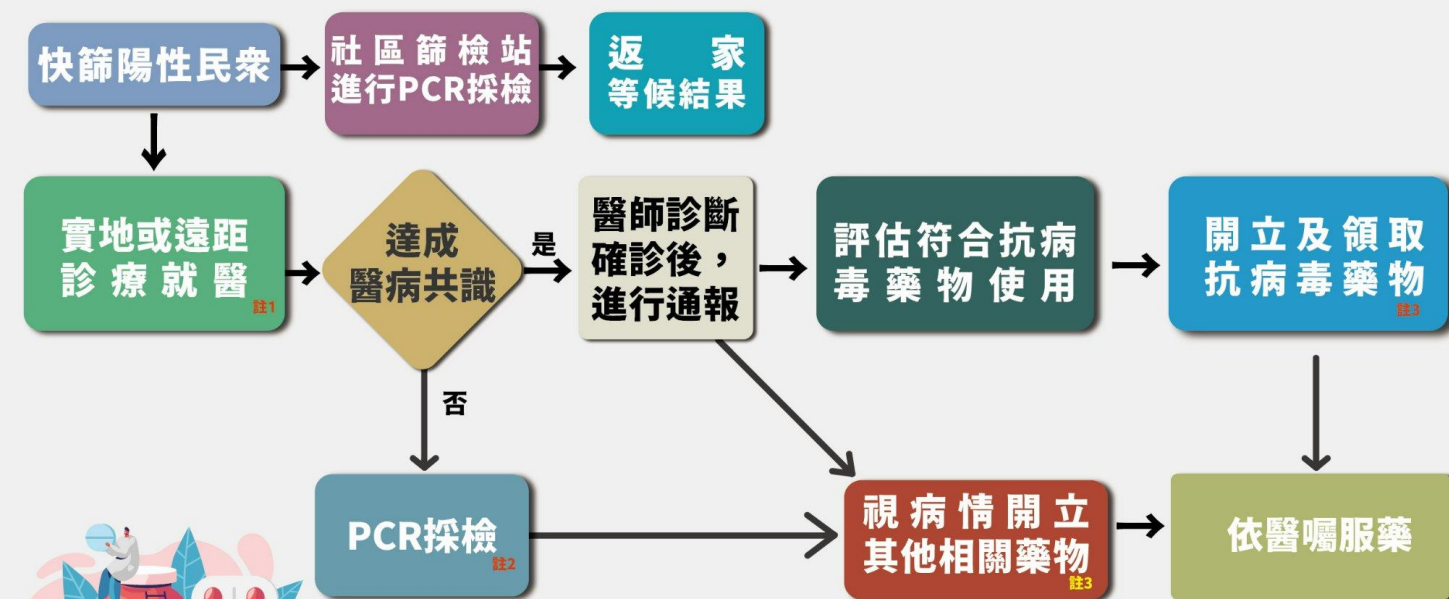
# 身心健康中心

## 【身心健康中心焦點訊息】



### 快篩陽性

## 診斷確診暨開立藥物流程



- 註
1. 實地包括醫療院所或社區篩檢站
  2. 於診所實體看診時可以再次執行快篩取代PCR採檢，確認快篩陽性後進行通報及評估開藥等事宜
  3. 若就醫院所為藥物配賦點，可逕行領藥；若非藥物配賦點可持釋出處方箋至配賦點領藥

2022/05/25  
中央流行疫情指揮中心

## 使用家用抗原快篩檢測陽性者就醫注意事項

★ 於判讀陽性之檢測卡匣/檢測片，寫上檢測者姓名及檢測日期

★ 配合於醫師視訊或現場評估時出示判讀陽性之檢測卡匣/檢測片

★ 如以視訊診療，請事先將寫上姓名/日期之檢測卡匣/檢測片及健保卡放在一起拍照

★ 為降低病毒傳播的風險，須親自到院時應注意以下事項：

- 如至診所請醫師確認，應以夾鏈袋或塑膠袋密封包好攜帶至診所
- 外出時務必佩戴口罩，請勿搭乘大眾交通工具，可自行開車、騎車、步行或家人親友接送(雙方應全程佩戴口罩)
- 正確佩戴口罩、遵循呼吸道衛生與咳嗽禮節、落實手部衛生
- 遵循院所規劃之就醫動線與流程
- 報到時主動告知院所抗原快篩檢測結果
- 避免與他人交談。除補充水分外，避免外食
- 避免於院內非就醫必要區域活動，請勿進入美食街

2022/05/26

中央流行疫情指揮中心

中央流行疫情指揮中心

**6 / 1 起 至 6 / 3 0**

**維持現行防疫措施**

**2022/05/30**

6月1日起至6月30日

# 維持現行防疫措施

## 維持現行防疫措施如下

- 現行戴口罩規定維持不變，除例外情形時得免戴口罩(如下表)，外出應全程佩戴口罩
  - 唱歌時，維持須戴口罩
- 營業場所及公共場域(含交通運輸)應嚴格遵守：量體溫、加強環境清消、員工健康管理、確診事件即時應變
- 賣場、超市、市場：依營業場所/公共場域防疫措施，不另要求人流管制；開放試吃
- 高鐵、台鐵、公路客運、船舶(固定餐飲區除外)、國內航班：於運具內(車廂、船舶、航空器)開放飲食
- 餐飲場所：嚴格落實量體溫、提供洗手設備及消毒用品；取消實聯制；宴席不得逐桌敬酒敬茶
  - 違反上述措施者依法裁處並限期改善，未完成改善者，不得提供內用服務
- 宗教場所、宗教集會活動：依內政部規定之防疫措施辦理

## 符合以下例外情形者，得免戴口罩

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 於室內外從事運動時</li> <li>■ 於室內外拍攝個人/團體照時</li> <li>■ 自行開車，車內均為同住家人，或無同車者時</li> <li>■ 直播、錄影、主持、報導、致詞、演講、講課等談話性質工作或活動之正式拍攝或進行時</li> <li>■ 農林漁牧工作者於空曠處(如：田間、魚塢、山林)工作</li> <li>■ 於山林(含森林遊樂區)、海濱活動</li> <li>■ 於溫/冷泉、烤箱、水療設施、三溫暖、蒸氣室、水域活動等易使口罩潮濕之場合</li> <li>■ 外出時有飲食需求，得免戴口罩</li> <li>■ 於指揮中心或主管機關指定之場所或活動(例如：藝文表演/劇組/電視主播等演出人員正式拍攝演出時、運動競賽之參賽選手及裁判於比賽期間等)，如符合指揮中心或主管機關之相關防疫措施，得暫時脫下口罩</li> </ul> | } | <p>左列場合得免戴口罩，但應隨身攜帶或準備口罩，且如本身有相關症狀或與不特定對象無法保持社交距離時，仍應戴口罩</p> |
|--|---|--|

2022/05/30

中央流行疫情指揮中心



# 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，送至文鴻樓 A109 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？

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

(文鴻樓A109)

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



吳鳳科技大學  
課外活動發展組



FB粉絲專頁



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

## 【體育室焦點訊息】



~體育組~(八)

一、【本校代表隊比賽獲獎名次】

恭賀

本校角力隊榮獲全大運公開女子組團體組第五名

本校陳姿綺同學榮獲全大運角力公開女子組第三名

本校王秉崧同學榮獲全大運角力公開男子組第三名

本校陳重嶧同學榮獲全大運角力公開男子組第三名

本校徐翊富同學榮獲全大運角力公開男子組第三名

本校張世德同學榮獲全大運柔道一般男子組第三名

本校周建豪同學榮獲全大運柔道一般男子組第三名

本校李卉芯同學榮獲全大運木球一般女生組第八名

本校劉晏慈同學榮獲全大運羽球一般女生組第七名

本校棒球隊榮獲 111 年大專棒球聯賽公開男生組第四名

本校足球隊榮獲 110 年度大專足球聯賽男生組第三名

## 二、【五人制足球錦標賽】活動花絮

活動名稱：五人制足球錦標賽。

活動地點：吳鳳科技大學旭光堂



## 【運動健康園地】

### 《運動後收操，絕對有必要！》

運動後花個 5 到 15 分鐘收操，絕對有必要！保護膝蓋的秘訣與拉筋大全身



運動後花個 5 到 15 分鐘做點收操，伸展今天運動的肌肉，以降低受傷的機會。

保護膝蓋最好的方法，並不是都不動，而是要做對的運動訓練，讓大腿前側的股四頭肌、後側大腿肌肉、小腿肌肉更強健，穩定膝蓋動作，即能減少膝蓋疼痛的狀況。

#### 正確使用器材，選擇適當運動

運動首重安全，不要沒練到腿部肌肉反而受傷臥床。因此要運動前，先根據想從事的運動找到適當的鞋子。如果想從騎腳踏車練起，還是戴個安全帽吧。

若是到健身房用器材訓練，那可千萬要小心，學會調整器材的高度符合自己的身高，並選擇適當的重量，若有困難，可能還是要向教練請教，別在完全沒概念時自行調整，萬一承受不住重量可是會有關節脫臼、骨折等風險的。

如果你是自己在家做運動，做的過程之中常覺得膝蓋痛，那就不太對，最好要先尋求醫師、復健治療師的建議，確定自己的狀況適合哪些運動選擇，再開始運動。

## 精進技術，了解極限

太久沒運動的人請循序漸進，不要想著當年勇，以為現在立刻馬上就能達到過去的榮光，否則很容易再開始運動沒多久後，就宣告拉傷、扭傷了。運動過程中，永遠要傾聽身體的聲音，了解自己的狀態，知道何時得喊停。如果你是新手，或有一段時間沒有運動了，最好還是先請教過醫師、教練，再開始進行。

## 適當休息，保持不脫水

人體組成中水分佔了六成，運動時大量水分會從汗水、呼吸中喪失，人容易脫水，缺水後則會影響身體的運作。適當地在運動前、運動中、運動後補充適量水分，才能維持生理機能，減少運動後頭暈頭痛發作機會。

另外要了解的是，身體也需要休息，不要卯起來每天都做很多運動，身體缺乏休息的過程，就很難修復和長好肌肉。或者至少你不要每一天都訓練同樣一個部位，真的很想練好大腿肌肉，就請一、三、五做大腿的肌力訓練，但其它幾天你可以選擇訓練手臂、訓練背部的肌力訓練，或做游泳等有氧運動。

## 收操拉筋不要少

運動後花個 5 到 15 分鐘做點收操，你可以輕鬆走一下，伸展今天運動的肌肉。記住，如果你好好訓練的時候，肌肉是緊繃、收縮變短的。但肌肉變太僵硬就容易受傷。因此放鬆繃緊的肌肉，拉長肌肉纖維，才能增加肌肉的彈性，降低受傷的機會。

以下我們就來看看保護膝關節的收操拉筋動作。

### 1. 腿前側拉筋

#### a. 跪姿拉大腿前側

在墊子上單膝跪地，手可以稍微扶著牆維持平衡，然後將臀部往前推動，感覺跪地那隻腳的大腿前側伸展。



b. 單折腿拉大腿前側

站姿、臥姿、側躺的單折腿這幾個動作都是把想要拉筋的那隻腳往後彎，手捉住腳底，藉此伸長大腿前側肌肉。差別只是你想要站著做、趴著做、還是側躺做。不過這些拉筋動作讓韌帶承受比較大的壓力，並不適合膝蓋已經有受傷或明顯感到疼痛的人。



c. 雙折腿拉大腿前側

這是一次拉到兩側大腿的好方法，先跪坐，臀部坐在雙腳上，上半身慢慢往後，手稍微撐著，身體繼續往後倒，可以的話就能整個人躺下來。不過這動作對膝關節已經有疼痛受傷問題的人也不適合，做的過程請自行斟酌，如果痛就不要勉強。



## 2. 腿後側拉筋

### a. 坐姿腿後側拉筋

先坐在墊子上，雙腳向前平伸，要兩腳併攏或兩腳打開都可以，記得腳趾要朝向天花板方向，接著背部打直壓低，讓雙手盡量往腳趾頭方向前進。過程中記得腳趾頭朝天，背部打直，才能真正伸展到腿後側肌肉。如果喜歡一次拉一隻腳也可以，雙腳打開後一腿往前伸打直，一腿回收靠近身體，身體往打直的那隻腳靠近，背部不要彎。



### b. 站姿腿後側拉筋

站立時一腳在前，後腿彎曲，背部打直讓上半身往前傾，雙手可以放在彎曲那條腿的大腿處，靠著身體前傾的角度（過程中記得背打直）改變來感覺腿後側的拉筋，也可以將平貼地面的腳底板改成腳趾頭往上翹。





c. 仰躺腿後側拉筋

躺下時抱住一隻腳的大腿靠近胸部，再慢慢地伸直這隻腳。也可以直接屈膝捉住腳底板，慢慢地伸直腳。過程中若覺得太困難，可以用毛巾輔助，或找人幫忙。



參考文獻: <https://www.storm.mg/lifestyle/1494008?mode=whole>