

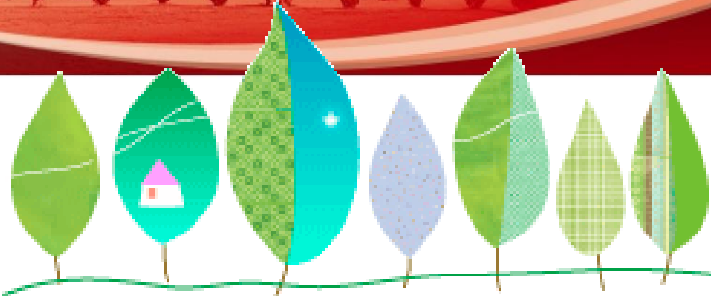


# 學務通報

學生事務處發行 112年10月16日出版 第3期



## 宣導事項



### 學務長室

性別平等教育宣導

### 生活輔導組

【112年度「原夢·啟航·翻轉人生」原住民傳統技藝課程】活動宣傳、【智慧財產權系列宣導活動】活動宣傳、【112學年度教師節感恩活動】活動照片、【112-1班級幹部訓練座談會】活動照片、智慧財產權小題庫宣導21-30

### 軍訓室

【柬埔寨反詐騙】公告宣導、【菸害防制】公告宣導、【防制藥物濫用】公告宣導、【車禍拍照5原則】公告宣導

### 身心健康中心

【注意手部衛生及咳嗽禮節】公告宣傳、【預防諾羅病毒】公告宣導、【被蚊子叮請小心】公告宣傳、【112年度吳鳳科大 - 新生入學健康檢查注意事項及時程表】公告宣傳、【112-1相招來呷菜 - 樂活蔬食積點送活動】活動宣傳、【112-1生涯規劃系列講座I - 「尋常日」從生活興趣探索未來】活動宣傳、【「藝遊未盡」酒精墨水工作坊】活動宣傳

### 課外活動發展組

【112-1校園二手書拍賣活動】活動宣傳、【112-1校外清潔日】活動宣傳、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

【新生盃球類競賽】公告、【運動健康園地】、【救溺五步】





# 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】



112年度吳鳳科技大學「原夢·啟航·翻轉人生」

原住民族傳統技藝課程

原資中心本學期的原住民族傳統技藝課程又來了 ~

歡迎有興趣的大家一起來參與唷 ♥

◎活動時間：112年10月26日、112年11月1日。

◎活動地點：本校文鴻樓 A406教室。

◎參加對象：全校學生及教職員(原住民族學生優先錄取)。

◎活動內容：

(一)由社團法人臺南市都會原住民族服務協會講師規劃一系列「原住民族傳統技藝課程」，包含原住民族各族群配色、各族群代表物品、上色技巧、編織技藝、獨特飾品介紹等，透過原住民族手工藝知識介紹及手工實作，使學生深入了解原鄉技藝及在地文化創意產業。

(二)課程內容如下：

日期	時間	內容
10/26(四)	13:30-16:30	原民耳環製作
	16:30-17:30	餐敘
11/1(三)	13:30-16:30	串珠吊飾鑰匙圈
	16:30-17:30	餐敘

# 智慧財產權宣導活動



## 智慧財產權宣導活動

112.11.13~11.17

日期	活動名稱	地點	備註
112.11.13~11.17	智慧財產權四格漫畫設計比賽	全校師生	
112.11.13~11.17	有獎徵答活動	生活輔導組、本校校園	
112.11.14 13:30~15:30	智慧財產權宣導專題講座	旭光中心 階梯教室	智財局服務團律師

主辦單位：學務處生活輔導組



歡迎全校教職員工生 踴躍參加

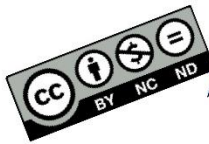




# 智慧財產權宣導活動



## 智慧財產權宣導活動



### ★智慧財產權四格漫畫設計比賽★

**參賽對象：**以班級為單位，各班最少繳交一件作品為原則(活動用紙，請至生輔組領取)。

**活動時間：**112年11月13日至11月17日(五)。

**參賽作品於112年11月17日(五)前送至生輔組陳先生處。**

**獎勵方式：**取前三名及佳作3名。

**第一名：**頒發獎狀乙幀、獎品乙份、小功二次。

**第二名：**頒發獎狀乙幀、獎品乙份、小功乙次。

**第三名：**頒發獎狀乙幀、獎品乙份、嘉獎二次。

**佳作：**頒發獎狀乙幀、各記嘉獎乙次。

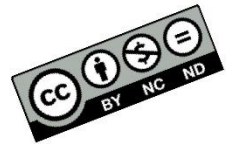


## 智慧財產權宣導活動



### 智慧財產權宣導活動

## ★有獎徵答活動★



**活動目的：**運用智財局【智財權小題庫】，辦理智慧財產權常識宣導。

**活動日期：**112年11月13日(一)~11月17日(五)，

**活動方式：**進行「保護智慧財產權宣導有獎徵答」活動；前50位繳回並全部答對者，可獲得小禮物1份；凡參加「有獎徵答」活動之同學，均記嘉獎乙次獎勵。



**歡迎全校教職員工生 踴躍參加**





# 112 學年度教師節感恩活動照片

## 教師節 112/9/25-28



說明：身心健康中心



說明：花明樓活動現場



說明：長照三 A



說明：消防四 B



說明：幼保三 A



說明：模型故事屋



# 112 學年度第 1 學期「班級幹部訓練照片」

日期:112/10/11(三)

地點:花明樓 TB012 會議室



說明：簽到



說明：簽到



說明：校安中心宣導



說明：校安中心宣導



說明：身心健康中心宣導



說明：生輔組宣導



# 保護智慧財產權宣導 小題庫

21. (×) 加註「家用」之合法錄影帶，可用於「營業用」。

【說明：如欲在營業場所播放錄影帶，必須購買已有公開上映授權之「公播版」影片。】

22. (○) 著作權的保護採行「屬地主義」，所以權利人要主張其權利，應依循當地的法律。

23. (×) 憲法、法律、命令或公文享有著作權。

【說明：依著作權法第9條規定，憲法、法律、命令或公文不受著作權保護。】

24. (○) 為視障者的福利，已公開發表的著作，得為視障者以點字重製。

25. (×) 高普考試題，受著作權法保護。

【說明：高普考試題屬於依法令舉行之各類考試試題，依著作權法第9條規定，不得為著作權之標的。】

26. (×) 要利用錄音帶或CD上的音樂，利用人只要徵得錄音帶或CD著作財產權人（即唱片公司）的同意，不必再得到音樂著作之著作財產權人的同意。

【說明：利用錄音帶或CD上的音樂，必須分別得到錄音著作及音樂著作著作財產權人之同意或授權。】

27. (○) 在百貨公司、餐廳、戲院及KTV等營業場所，播放錄音帶或伴唱帶，要取得音樂著作財產權人的同意。

28. (○) 美術蒐藏家購買多幅當代畫家名畫，決定舉行展覽，主辦單位可以直接在說明書內印製展出作品予以解說。

29. (○) 攝影著作的著作財產權存續期間，是從創作完成時起算，直到著作公開發表後50年為止。

30. (○) 按照施工順序圖完成一件產品實物，是屬於實施的範圍，並沒有違反著作權法。







# 軍訓室

## 【軍訓室焦點訊息】



校安中心反詐騙電話：

05-2267125轉21654

先把你騙出國

# 柬埔寨 詐騙手法



柑仔千萬小心報報

近來許多台灣人前往柬埔寨想賺大錢，卻被迫從事詐騙等非法工作，如有不從則遭人口販運集團沒收護照、毆打、性侵等限制人身自由情事。提醒如前往**柬埔寨與鄰近國家**工作之民眾，應小心查證。

### 常見柬埔寨高薪詐騙手法

還國  
學外  
貸錢  
快多



海外打工還債

代請  
買我  
出東  
西國



海外代購



，打  
錢字  
又工  
多單

海外客服(行政人員)

牌賭  
場當  
發



博弈

，說  
錢當  
管家  
。



幫傭

我水  
買電  
機，  
票幫  
拉



水電

好說  
，我  
好條  
賺件



當AV男優

，邊  
叫說  
我友  
錢在  
去多  
那



親友團推薦

當伴  
遊有  
75萬  
元。



伴遊

有信用  
問題國  
內借不  
到錢。



出國貸款

說包吃、包住、包機票，邀請團隊出國商演，價錢我開



跨國商演(單人/團體)

去了就  
回不來







吳鳳科技大學  
WU FENG UNIVERSITY

# 菸不上身 健康一生

根據世衛組織統計，吸菸每年導致超過800萬人死亡，其中大部分死者是吸菸者本人，但是其中有120萬死者是接觸二手菸的非吸菸者。



軍訓室/校安中心

菸害防制服務電話：  
05-2267125轉21655





# 注射型

# 毒品

JONE STITCH  
IS ENOUGH  
一針足以

一顆糖衣炸彈  
它會在你最幸福的時候  
將你一步步推入深淵

A sugar bomb  
It will be in your happiest time  
Push you step by step into the abyss



軍訓室/校安中心

防制藥物濫用服務電話：  
05-2267125轉21655

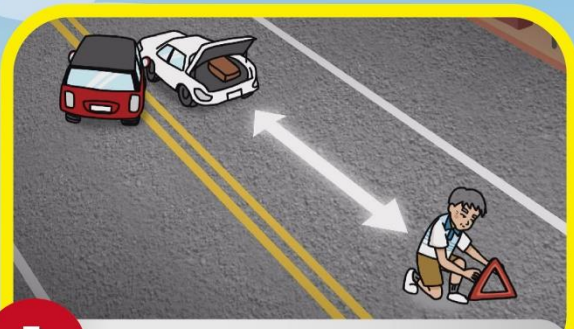




吳鳳科技大學  
WU FENG UNIVERSITY

車禍

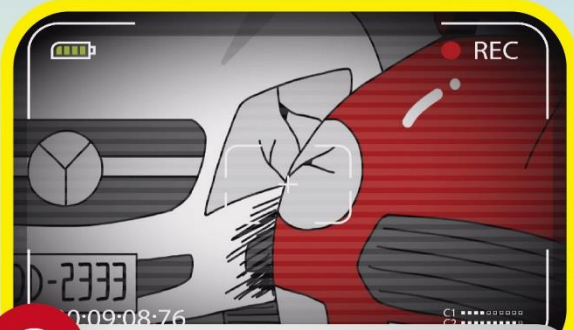
拍照錄影 5 原則



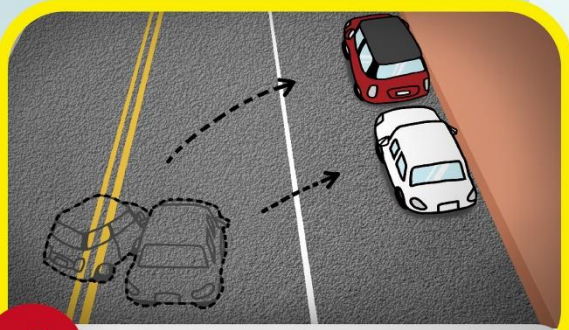
1 放置故障標誌



2 拍攝全景(含標線)



3 拍攝碰撞點、車損部位



4 儘速將車移置安全地點(如路邊)

5 拍攝及移車全程注意安全



人沒事 車能動 快拍照 速移車



軍訓室/校安中心



交通安全服務電話：  
05-2267125轉21652



# 身心健康中心



## 【身心健康中心焦點訊息】

# 注意手部衛生與咳嗽禮節

## 預防流感 / COVID-19



1

出現發燒或呼吸道等症狀  
請戴口罩



2

打噴嚏時以衛生紙、  
手帕或衣袖摀住口鼻



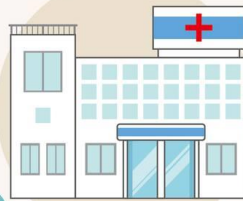
3

用肥皂勤洗手



4

人潮聚集且無法  
保持適當距離或通風不良  
等場所請戴口罩



5

於醫療機構、醫事機構  
及老人福利機構  
依規定全程戴口罩



6

出現併發症/危險徵兆，  
如呼吸困難、胸痛、低血壓等，  
應儘速就醫



# × 外食要注意! 小心諾羅來相找



- 使用肥皂洗淨雙手



- 避免生食生飲



- 共食使用公筷母匙



- 出入公共場所口罩佩戴好



# 被蚊子叮請小心

## 登革熱常見症狀

- 發燒
- 出疹
- 肌肉痛
- 噁心、嘔吐
- 關節痛
- 後眼窩痛



居住或旅行至流行區域，有相關症狀請儘速就醫！





## 吳鳳科技大學 112 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：112 年 10 月 22~24 日 (日~二)。(詳細各班時程表如附件)
- 四、新生體檢地點：本校 生有樓一樓。
- 五、新生體檢對象：新生、轉學生及復學生。
- 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、各班學生 請先填妥健康資料卡後，再於體檢 當天自行攜卡至現場報到。
- 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。如有暈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(如造成校園傳染病)而遭受政府機關處分，由學生本人自行負責。
- 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。

※小提醒：請學生體檢當天攜帶「①550 元」、「②健康資料卡」及「③身分證」。

學務處身心健康中心敬啟





吳鳳科技大學 112 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22日(日)	時間	10月23日(一)	10月24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	進二技幼保一 A 進二技幼保一 B 進二專幼保一 A 應媒研專一 A	第二節 09:20 10:10	四技應媒一 A 四技應媒一 B 四技僑專電機一 A 四技僑專電機一 B	四技電機一 A 四技休閒一 A
第三節 09:55 10:40	四技產攜應媒一 A 進二技電機一 A 進二技休閒一 A 進二技休閒一 B	第三節 10:20 11:10	四技消防一 A 四技觀管一 A	四技機械一 A 四技幼保一 A
第四節 10:40 11:25	進二技機械一 A 進二技應媒一 A 進二專休閒一 A 電機研一 A 消研專一 A	第四節 11:20 12:10	四技餐管一 A 轉學生	四技車輛一 A 餐管研一 A 轉學生
第四節報到截止時間為 11:05		第四節報到截止時間為 11:30		
午餐休息		結束		
第七節 13:30 14:15	進二技餐管一 A 進二專電機一 A 進二技消防一 A 進四技休閒一 A	備註： 1. 體檢地點： <u>生有樓一樓</u> ，學生體檢費用 550 元請於當日繳交給醫院工作人員。 2. 請學生體檢當天攜帶「 <u>①550 元</u> 」、「 <u>②健康資料卡</u> 」及「 <u>③身分證</u> 」以加快報到時間。 3. 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。 4. 教職員工建議於專屬時段前來健檢，以便加快健檢流程。 5. 請留意報到截止時間。 6. 相關問題請洽學務處身心健康中心（衛生保健）分機 24131、24132。		
第八節 14:20 15:05	進四技機械一 A 進四技餐管一 A 進四技觀管一 A 進四技電機一 A 進四技轉學生			
第八節報到截止時間為 15:00				





# 菜呷來招相

送點積食蔬活樂

112.10.16~11.10

活動期間至文鴻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)兌換限量折價餐券80元或新鮮水果一份，數量有限換完為止喲!

主辦單位：學務處身心健康中心





112-1吳鳳科技大學身心健康中心

# 112-1生涯規劃系列講座 I 「尋常日」從生活興趣探索未來

活動時間：112年10月31日(三)

活動時間：上午10:20~12:10

活動地點：生有樓SA409教室

活動對象：全校師生



有任何問題歡迎洽花明樓TA205教室

身心健康中心睿儀老師(分機24143)

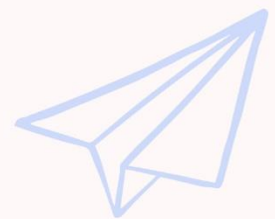
身心健康中心摯地邀請你一同參與





# 「藝遊未盡」 酒精墨水工作坊

學期中 壓力好大 好焦慮  
需要正能量的補充嗎



不需要有任何的繪畫基礎  
只需要單純的享受當下及放鬆  
快來報名吧！



日期：11.15(三)  
時間：下午15:25-17:10  
地點：花明樓TA703教室  
講師：詹艾慕 老師  
報名方式：線上報名或至身心健  
康中心報名

\*全程餐與者將有餐盒唷！

\*如有任何疑問請洽身心健康中心邵珮晴老師#24145



# 課外活動發展組

## 【課外組焦點訊息】





**吳鳳科技大學**  
WuFeng University | 學識 理論 技能 | 真善美 |

# 校園 二手書

# 拍賣活動

一、活動日期：

募書日期：112年9月12日~112年10月25日  
拍賣日期：112年9月12日~112年10月25日

二、活動地點：

文鴻樓A109課外活動發展組

三、活動方式：

- (一) 募書：帶著欲轉售的教科書到服務學習組寄賣並填妥寄賣證明書。書籍價格由寄賣者自訂，請以50元的倍數定價(不可超過原價)。
- (二) 購買：欲購買二手書的同學，歡迎於拍賣期間112年9月12日~112年10月25日上班時段(08:10-17:10)，前往服務學習組選購。
- (三) 拍賣活動至112年10月25日(三)結束，書籍售出金額，由寄賣者全數領回，寄賣者請於活動結束當日前，至服務學習組領回款項及書籍。最晚若未於112年11月03日(五)放學前領回款項或書籍，視同無異議將其捐給主辦單位服務學習組，代為全權處理。
- (四) 未領回之款項服務組將全額捐予誠實商店資助經濟弱勢同學。
- (五) 為鼓勵師生愛物惜福、尊重智慧財產權，凡於活動期間內，攜帶二手教科書至服務學習組寄賣者，皆可獲得紀念品乙份。



# 志 工 招 募



「青」潔保護社區你我動起來

## 校外社區清潔日

**活動日期** 112年10月25日(三)、112年11月29日(三)

**活動時間** 13:30-17-00

**活動集合地點** 課外活動發展組辦公室

一、**活動方式**：打掃吳鳳科技大學鄰近街道及社區環境，共同維護本校周遭社區環境。

二、**活動方式**：於**112年10月20日(五)**前至課外活動發展組報名(位於文鴻樓A109)。

三、**注意事項**：

- 志工請自備遮陽帽並做好防曬工作。餐盒、掃地工具、飲用水及口罩由學校提供。
- 本活動打掃範圍為吳鳳科大附近社區(如遇雨天，則以撿拾垃圾方式進行，活動照常舉行)。

四、**全程參加本次活動**：

- 將核發3小時服務證明，可登錄於志願服務紀錄冊。

五、**歡迎本校師生、學生社團參加。**



青年有能力，服務用真心



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

(文鴻樓A109)

將有專人為您服務！





**【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

# 課外組線上為您服務！

課外組信箱：

sa\_clubs@wfu.edu.tw



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

## 【體育組焦點訊息】



### ~體育組~(三)

#### 一、【新生盃球類競賽】活動時程

##### 比賽項目：

- 1.籃球比賽：男生組、女生組。
- 2.排球比賽：男生組、女生組。
- 3.桌球比賽：男、女生組單打個人賽，  
男、女混合雙打個人賽。
- 4.慢速壘球比賽：男生組。

##### 比賽地點：

- 1.籃球比賽：前籃球場、旭光中心綜合球場。
- 2.排球比賽：排球場、旭光中心綜合球場。
- 3.桌球比賽：旭光中心桌球教室。
- 4.慢速壘球比賽：棒壘球場。

##### 比賽時間：

- 1.桌球比賽：112年11月13日至11月17日。
- 2.籃球比賽：112年10月23日至10月27日。
- 3.排球比賽：112年10月30日至11月03日。
- 4.慢速壘球比賽：112年11月06日至11月10日。

## 【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，同儕之間的良好互動或監督，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

救溺五步：

**校園水域安全宣導**

各位親愛的家長：  
隨著天氣日漸炎熱，從事水域活動的機會增多，但也很遺憾常發生溺水死亡事件，發生主要在於「非上課時間及週末、假日下午時段」、「自行結伴出遊」及「溪河流戲水」頻率最高，暑假期間請家長和學校共同關心學生水域安全：

- 選擇合法地點
- 應有家長陪同
- 留意天氣變化
- 避免危險行為
- 學會水中自救
- 不穿吸水衣褲

**緊急聯絡電話：**  
 1. 救災防護報案專線：119      2. 海巡服務專線：118  
 3. 報案專線：110                4. 行動電話急難救助專線：112

**相關資訊網站：**  
 1. 教育部「游泳121網站」  
 網址：<http://www.sports.url.tw/>  
 2. 內政部消防署防災知識網—登山防落篇  
 網址：[http://www.nfa.gov.tw/nfa\\_k/](http://www.nfa.gov.tw/nfa_k/)  
 3. 行政院災害防救委員會防救災數位學習網—水上活動注意事項  
 網址：<http://124.199.65.72/learning/>

**救溺五步**

**叫叫伸拋划 救溺先自保**

- 叫** 大聲呼救
- 叫** 呼叫 119、118、110、112
- 伸** 利用延伸物 (竹竿、樹枝等)
- 拋** 拋送漂浮物 (球、繩、瓶等)
- 划** 利用大型浮具划過去 (船、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍等)

教育部 關心您

「叫→叫→伸→拋→划」

1. 大聲呼叫

2. 呼叫 119、118、110、112

「118」是行政院海岸巡防署的代表號碼

行動電話在緊急時，即使 SIM 卡被鎖或未插入，仍可撥打 112 緊急救難專線

3. 利用延伸物(竹竿、樹枝…等)

4. 拋送漂浮物(球、繩、瓶…等)

5. 利用大型浮具划過去(船、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍…等)

為了自身的安全，就是不要徒手下水救人！

參考文獻：<http://student.tnfnsh.tn.edu.tw/files/15-1002-15320,c249-1.php?Lang=zh-tw>