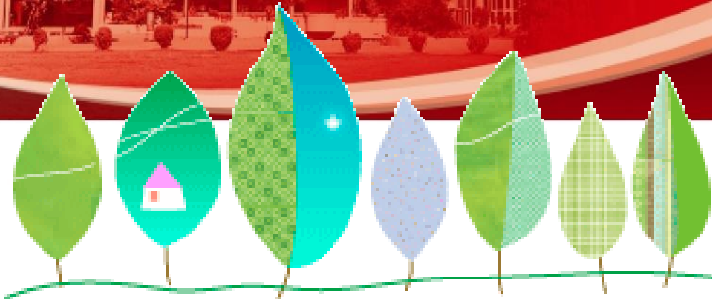




學務通報

學生事務處發行 113年6月11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

【112學年度第2學期學生(日間部)操行加減分作業時程】公告宣傳、【113-1學雜費減免申請公告】公告宣傳、【112-2宿舍離宿日間部辦理公告】公告宣傳、【法治教育】活動照片、保護智慧財產權宣導小題庫71-80

軍訓室

【學生拒絕強迫推銷宣導】公告宣導、【菸害防制】公告宣導、【防制藥物濫用】公告宣導、【交通安全】公告宣傳

身心健康中心

【112-2資源教室期末會議】公告宣傳、【113-1身心障礙助理人員招募】公告宣傳

課外活動發展組

【113級畢業典禮流程表】公告宣傳、【113級畢業班休息室一覽表】公告宣傳、【113級畢典座位圖】公告宣傳、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

【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】

112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28日 (星期五)	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 世絃 聯絡，分機24123。

學務處生輔組 112/5/11



113-1 學雜費減免申請注意事項

113 學年度第 1 學期學雜費減免申請日期
受理申請至 113 年 9 月 27 日(五)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。



吳鳳科技大學 112-2 宿舍離宿注意事項公告

一、辦理時間如以下：

辦理時間	辦理地點	聯絡方式	繳交資料
6/15(六) 中午 11 點至下午 13 點 30 分 (適用對象：畢業生)	男宿、女宿 一樓大廳	請提前預約登記	■房卡、退宿單 (不提前發) ■最後一位離宿者須將寢室內(非個人區域)打掃乾淨。
6 月 28 日(五) 下午 13 點半至下午 17 點 中午 12 點至 13 點半休息 (本段期間不開放家長車輛進入宿舍)	男宿、女宿 一樓大廳	退宿前 1 天向各樓層樓長處登記	■房卡、退宿單 (不提前發) ■最後一位離宿者須將寢室內(非個人區域)打掃乾淨。
6 月 29 日(六)-6 月 30 日(日) 上午 8 點 30 至下午 17 點 (開放家長車輛進入宿舍前方上行李)		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 8、9 樓圓形房間、女生放置 5 樓、4 樓圓形房間。 ◆以上開放樓層倉庫寄放物品為一般物品，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、離宿前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，請儘速上學生校務系統申請，如要取消等情況，請至生輔組告知宿舍輔導員。

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、應屆畢業生須完成辦理退宿程序，住宿完成審核後才能領到畢業證書。

※以上訊息如有調整隨時做更新。



學務處生活輔導組關心您

112 學年度第 2 學期法治教育活動照片
113 年 05 月 30 日 旭光中心階梯教室



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

71. (○) 撰寫碩博士論文時，可以在合理範圍內引用他人的著作，只要註明出處，就不會有侵害著作權的問題。
72. (○) 電視新聞報導知名藝術家（例如聲樂家、演奏音樂家等）公演的消息時，可以播放小部分演出內容，來達到新聞傳播效果。
73. (○) 為了保障國人運用智慧從事創作活動所得的結晶，政府特別立法加以保護。這些法律所規範的商標權、專利權及著作權等等的權利，我們統稱為「智慧財產權 (Intellectual Property Right)」，簡稱 IPR」。
74. (X) 只要註明作者、出處，就可以隨意使用他人著作。
【說明：註明作者、出處是利用人在主張合理使用他人著作時，依著作權法所課予的「義務」，並非只要註明作者、出處，即屬於「合理使用」。】
75. (○) 在夜市買了一部盜版韓劇，看完後不能放在網路上販售。
76. (○) 我很喜歡某流行天后的歌，但為了保護著作權，不應該上網搜尋檔案並免費下載。
77. (X) 阿丹買了一片盜版光碟，看完覺得丟掉可惜，所以可以放在網路上讓網友免費索取。
【說明：只要是散布盜版光碟，不管有沒有營利，也不管價值多寡，都是違反著作權法的行為！】
78. (○) 自行上網收集圖片並燒成光碟販賣，是侵害他人著作權的行為。
79. (○) 掃描並轉寄他人作品，除非獲得著作權人同意，否則會構成侵權行為。
80. (○) 將網路上看到的圖片少量下載來自己使用，並沒有散布出去，有主張合理使用的空間。





軍訓室



【軍訓室焦點訊息】



校園安全服務電話：
05-2267125轉21654

學生拒絕強迫推銷宣導

- A** 切勿受贈品、低首付或分期額度所吸引而盲目簽約。
- B** 同學可於簽約後7日內決定不買，以退回商品方式解除契約。
- C** 若有強迫推銷情事可立即報警處理。若於校內請通報師長或校安中心05-2260135協處理。
- D** 遇有強迫推銷情事，切勿容忍盲目簽約或簽約後不付款而置之不理，應立即尋求家長、師長或消費者保護機關協助處理救濟。

校安中心

關心您！

在此呼籲同學

近期發現多起學生遭圖書公司推銷簽約萬元以上之套裝書籍，因未按分期繳款，且置之不理，致圖書公司申請法院支付命令，而須負擔總價餘額、利息及違約金之案例。

請同學注意左列事項：

承諾戒菸 創造健康校園



你每天都在吸食自己的生命

承諾戒菸我先行！



軍訓室/校安中心



遠離毒品



拒絕毒品禍害創造健康子孫後代

正義與邪惡的較量

THE ELIMINATION OF THE DRUG VIGOROUSLY PROTECT PEOPLE AGAINST PHYSICAL AND MENTAL HEALTH.

機車安全

機車左轉
設置有兩段式左轉標誌
應兩段式左轉

若無
先變換車道至內側車道
再左轉

左轉律令，提升自我安全。

變換車道
需30公尺前
(請注意週遭車輛)





身心健康中心



【身心健康中心焦點訊息】

112-2

資源教室 期末會議



日期 113年06月12日(三)

時間 12:20-13:30

地點 花明樓TA207



掃我報名

頒獎·重要事項報告·下學期活動討論

招募

113-1 資源教室
身心障礙學生助理人員



資訊公告於
粉絲專頁



報名表下載

● 學伴型 ●

協助資源教室同學課業及生活輔助

● 服務型 ●

於資源教室值班，協助資源教室學生課業及協助辦理活動

徵選說明

- 特質：認真、負責、有耐心之在學學生
- 工時：可配合排班每周至少 6 節課 (非正課時間)，
薪資依勞動部基本工資時薪給薪

徵選時程

1 9/19 (四)12:00
截止收件
交至 TA207 資源教室

2 9/20 (五)14:00
面試名單與時間公告

3 9/23 (一)
面試遴選

4 9/24 (二)10:00
公告錄取名單

5 9/25 (三)12:20
職前訓練
錄取人員務必參加，
否則視同放棄

10/1
正式
上工!



吳鳳科技大學 學務處 身心健康中心 資源教室



課外活動發展組



【課外組焦點訊息】

吳鳳科技大學 113 級畢業典禮流程

時間：113 年 6 月 15 日(星期六)上午 9 時至 11 時 45 分

地點：【典禮會場】旭光堂綜合球場【家長觀禮區】旭光堂綜合球場二樓看台

項次	時間	內容	備註
1	09:00~09:20	畢業生開始換裝	請各班導師協助以團體方式引導學生至會場。
2	09:20~09:50	二部畢業生就座 (日間部、進修部夜間班及假日班)	師長、在校生及親友同時入座 播放回顧影片
3	09:50~10:00	開幕表演	
4	10:00	畢業典禮開始	
5	10:00~10:05	主席致詞	恭請 校長致詞
6	10:05~10:10	董事長致詞	恭請 董事長致詞
7	10:10~10:15	貴賓致詞	
8	10:15~10:20	在校生致歡送詞	課外組推派日間部學生一名以中文致詞 5 分鐘
9	10:20~10:30	畢業生致感謝詞	二部共推派日間部一位及外籍生一位代表致詞
10	10:30~10:40	中場表演	
11	10:40~10:45	頒發校長獎(1 人)	請校長頒獎
12	10:45~10:50	頒發全勤獎(25 人)	二部及研究所各班推派一名四年全勤學生上台領獎
13	10:50~10:55	頒發學業成績優良獎(58 人)	各系之二部及研究所各班學業成績最高者上台，並於其中遴選各部及研究所各一名代表出列領獎。
14	10:55~11:00	頒發服務優良獎(58 人)	各系之二部及研究所各班一名代表上台，並於其中遴選各部及研究所各一名代表出列領獎。
15	11:00~11:05	頒發勤學優良獎(58 人)	各系之二部及研究所各班一名代表上台，並於其中遴選各部及研究所各一名代表出列領獎。
16	11:05~11:10	頒發校友會理事長獎(1 人)	請校友會理事長頒獎
17	11:10~11:15	頒發服務達人獎(8 人)	
18	11:15~11:20	頒發終身學習獎(7 人)	
19	11:20~11:25	頒發全國大專優秀青年獎(2 人)	
20	11:25~11:30	頒發技職之光(1 人)	
20	11:30~11:35	頒發學位證書暨撥穗(18 人)	各系及各研究所一名代表上台接受校長頒證與撥穗
21	11:35~11:40	撥穗	導師為畢業生撥穗，或是畢業生互相撥穗
22	11:40~11:45	唱畢業歌	
23	11:45	禮成	

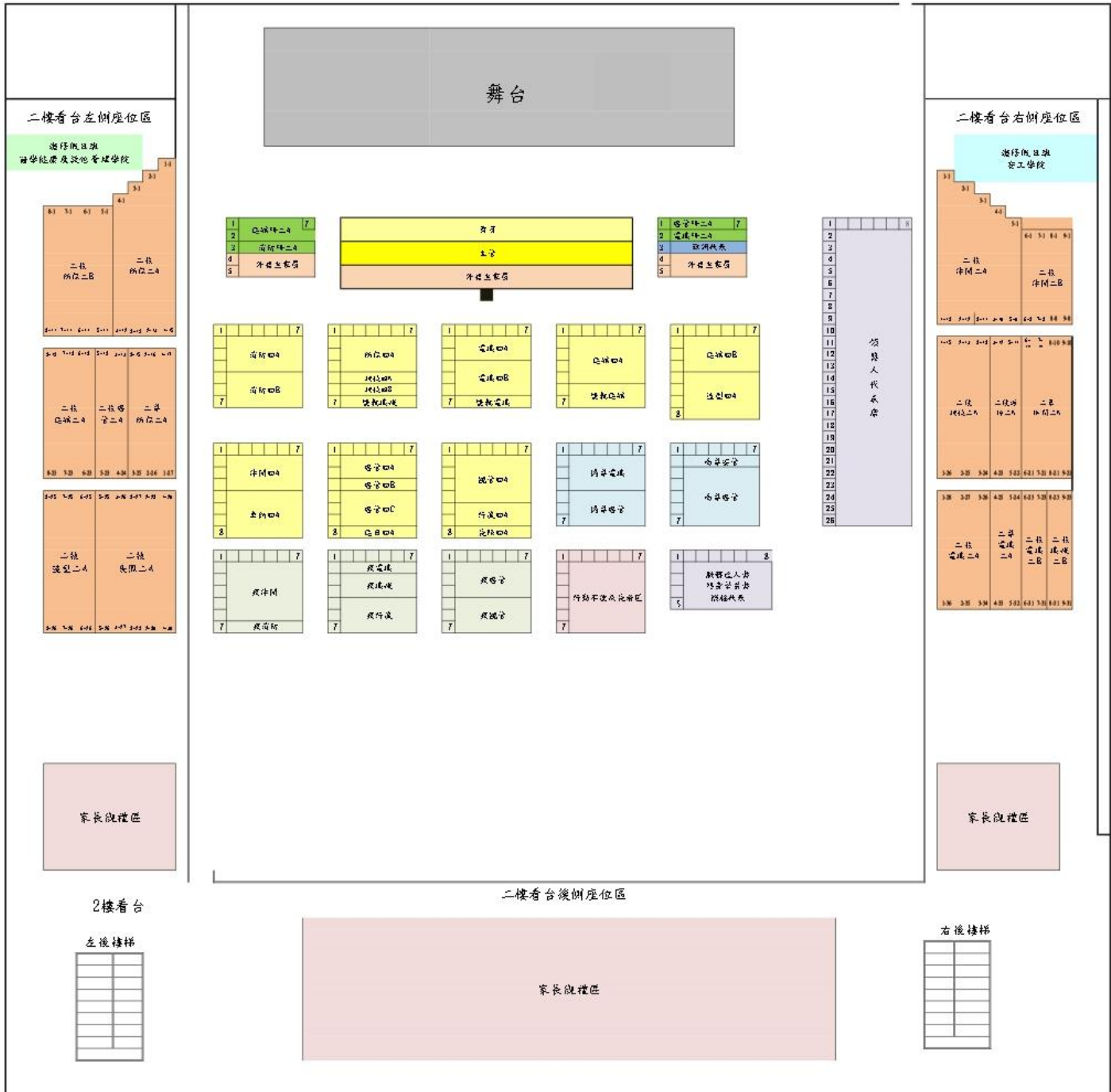
113 級畢業班碩(學)士服換裝暨休息教室分配一覽表

系所	部門	班級簡稱	導師	樓別	教室編號
餐管系	研究所	餐管研二 A	陸惠玲	花明樓	TA808
餐管系	日間部	四技餐管四 A	林靜惠	花明樓	TA810
餐管系	日間部	四技餐管四 B	林靜惠	花明樓	TA810
餐管系	日間部	四技餐管四 C	陸惠玲	花明樓	TA809
餐管系	日間部	新南向餐管四 A	阮宣宏	花明樓	TA803
餐管系	日間部	僑生產學專班四 A	羅德維	花明樓	TA801
餐管系	日間部	僑生產學專班四 B	羅德維	花明樓	TA801
餐管系	夜間部	四技餐管四 A	張簡秋瑰	花明樓	TA805
餐管系	假日班	二技餐管二 A	許竣傑	花明樓	TA807
車輛系	日間部	四技車輛四 A	楊朝統	花明樓	TB310
應日系	日間部	四技應日四 A	林志達	國棟樓	B310
應媒系	研究所	應媒研二 A	何漢彰	生有樓	SB312
應媒系	日間部	四技應媒四 A	陳以真	生有樓	SB313
應媒系	日間部	四技應媒四 B	陳以真	生有樓	SB313
應媒系	日間部	四技雙軌應媒四 A	何浚璋	生有樓	SB413
應媒系	假日班	二技應媒二 A	孫敏育	生有樓	SB414
長照系	日間部	四技長照四 A	林建男	花明樓	TA501
長照系	假日班	二技長照二 A	劉育欣	花明樓	TA301
休閒系	日間部	四技休閒四 A	黃鉞翔	旭光中心	U105
休閒系	夜間部	四技休閒四 A	石昌益	旭光中心	U107
休閒系	假日班	二技休閒二 A	周靈山	旭光中心	U006
休閒系	假日班	二技休閒二 B	周靈山	旭光中心	U006
休閒系	假日班	二專休閒二 A	蔡守浦	旭光中心	U109
幼保系	日間部	四技幼保四 A	何玉琳	國棟樓	B304
幼保系	假日班	二技幼保二 A	陳玉芳	國棟樓	B308
幼保系	假日班	二技幼保二 B	劉梅蘭	國棟樓	B401
幼保系	假日班	二專幼保二 A	陳玉芳	國棟樓	B307
造型系	日間部	四技造型四 A	葉鎧瑜	國棟樓	BB06
造型系	假日班	二技造型二 A	許博雅	國棟樓	BB05
觀管系	日間部	四技觀管四 A	蔡慧芳	文鴻樓	A513

113 級畢業班碩(學)士服換裝暨休息教室分配一覽表

系所	部門	班級簡稱	導師	樓別	教室編號
觀管系	夜間部	四技觀管四 A	廖婉芬	文鴻樓	A512
行流系	日間部	四技行流四 A	顏思偉	文鴻樓	A317
行流系	夜間部	四技行流四 A	顏思偉	文鴻樓	A314
電機系	研究所	電機研二 A	徐旭華	花明樓	TA610
電機系	日間部	四技僑專電機四 A	朱榮祿	花明樓	TB706
電機系	日間部	四技僑專電機四 B	朱榮祿	花明樓	TB706
電機系	日間部	四技雙軌電機四 A	陳聰敏	花明樓	TB705
電機系	日間部	四技電機四 A	吳文誌	花明樓	TA715
電機系	日間部	四技電機四 B	林永堅	花明樓	TA713
電機系	夜間部	進四技電機四 A	林永堅	花明樓	TA713
電機系	假日班	進二技電機二 A	林永欽	花明樓	TA701
電機系	假日班	進二專電機二 A	楊宗益	花明樓	TA611
電機系	假日班	進二專電機二 B	張耿魁	花明樓	TB804
消防系	研究所	消防研二 A	陳耀漢	花明樓	TA503
消防系	日間部	四技消防四 A	許翠珠	花明樓	TA609
消防系	日間部	四技消防四 B	麥守義	花明樓	TA608
消防系	夜間部	四技消防四 A	周澤亨	花明樓	TA505
消防系	進修部	二技消防二 A	麥守義	花明樓	TA707
安管系	日間部	新南向安管四 A	郭源欽	花明樓	TB402
機械系	日間部	四技機械四 A	朱俊儀	花明樓	TB004-1
機械系	日間部	四技機械四 B	黃培堯	花明樓	TB101
機械系	日間部	四雙軌機械四 A	黃培堯	花明樓	TB101
機械系	夜間部	四技機械四 A	陳俊良	花明樓	TA508
機械系	假日班	二技機械二 A	曾薇蓉	花明樓	TA509
機械系	假日班	二技機械二 B	蘇建展	花明樓	TA510

吳鳳科技大學113級畢業典禮座位分配圖



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)

通告對象：全校教職員生

通告主旨：誠實商店活動收益補助申請(補助：急難事件或經濟弱勢)

通告內文：

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



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



【體育組焦點訊息】

~體育運動組~(八)

【運動健康園地】

《運動簡單才持久！名教練良心建議》

再厲害的運動器材，也無法保證你的運動一定可以達標。美國紐約名人健身房的教練，就提出良心建議：要讓運動成為生活習慣的一部份，在於「隨時隨地都能運動」。

「與其讓學員嘗試複雜的運動器材，不如教導他們學會加強心肺的基礎運動。」紐約的 Dogpound 健身房教練山謬 (Emily Samuel)，認為每個年紀的人，都該學會適合他們的運動方式。這樣的運動不是非得運動器材不可，而是徒手就能進行、而且隨時都能做的運動。

「簡單，代表隨時隨地都能做。」山謬說，像橢圓機之類的運動器材功能多元而複雜，「但那不是接地氣的運動方式。」她認為運動反映日常生活，無論何時有空、隨處都能進行，才能確保運動到位，也是健康的生活習慣。



(圖片來源：Shutterstock)

跳繩：全身肌肉都用得到

跳繩容易攜帶、花費少，幾乎沒有場地的限制。跳繩的動作簡單易學，可改善平衡感、耐力和心肺功能，還能讓身體更靈敏。只要掌握跳躍的基本技巧，不論小孩、成年人或長者，隨時隨地都能享受跳繩的好處與樂趣。

跳繩可讓心跳在短時間內就加速，對於訓練心肺功能相當有益。跳繩 15 分鐘可燃燒 125 大卡的熱量，比起游泳、騎單車、打網球的效果都好。至於跳繩會傷膝蓋的說法，經常照顧國家級運動選手的長庚醫院復健科主治醫師林瀛洲，曾在《康健》雜誌訪問時指出，跳繩只有原地跳躍的垂直力量，併跳時雙腳同時承受反作用力，衝擊力量較低。同時跳繩能鍛鍊下肢肌肉，包含踝、膝、髖部的肌肉群，一旦肌肉強壯起來，更不會傷到膝蓋。

跳繩要多長才最適當？雙手握住把手，腳踩住跳繩中央點，手肘彎曲或垂直、兩手拉直繩子到腋下即可。跳繩時用前腳掌起跳和落地，特別是觸地時，避免使用全腳或腳跟，減少腦部受到的震盪。跳躍時，身體不用刻意彎曲，保持自然就好。

跳繩加上暖身一次約 15 分鐘，每天可跳 2 次，就能達到每天 30 分鐘的運動量，相當適合時間零碎的上班族。

深蹲：增加下肢穩定

正確的深蹲如下：



(深蹲的正確動作。圖片來源：康健雜誌)

深蹲會用到全身、尤其是下肢肌肉，幫助燃脂、強化核心肌群、增加跳躍力等。沒有運動基礎的人，先把雙腳打開比肩寬，大腿骨能被旋轉開，使骨盆前傾、增加髖關節活動度，較好蹲下；有運動習慣者，雙腳可開至肩同寬。深蹲時背要挺直，否則下背壓力會太大。

深蹲前的預備動作：徒手靠牆蹲坐，讓頭、頸、腰貼牆，練習讓大腿前後側肌肉等長收縮，幫助穩定關節。

每次深蹲可做 8~10 下，中間休息 10~20 秒，反覆做 3 回合。深蹲練好之後，還能配合水瓶和啞鈴等器材進行負重訓練，加強鍛鍊上肢肌肉。

深蹲也能進階為跳躍，即蹲到最低時腳伸直跳躍。不過深蹲跳躍對膝蓋的衝擊較大，有相關問題者應事先詢問醫生和教練。



(棒式運動是常見的核心訓練運動，熟練之後可加上伏地挺身，強化上半身肌力。圖片來源：Shutterstock)

棒式運動：平板支撐的全身運動

棒式運動是指雙肘撐地、軀幹挺直，以腹部及臀部出力，是常見的核心訓練運動。正確的動作是：身體趴跪在瑜伽墊，手掌朝上，手肘與肩膀垂直同寬，胸口打開，雙腳跪立。手握拳，讓手肘與拳頭的力量一起往下撐，兩隻腳往後伸直踮起，呈棒狀姿勢。要避免肩膀與手肘不在一直線上，身體過度往後，這樣手臂會過度使力。另外臀部太低或是太高，也無法正確使用到核心肌群。

棒式運動配合呼吸，一般維持 30 秒 ~ 1 分鐘。資深健身教練、《男性健康 (Men's Health) 》雜誌專欄作家丹瓊 (Dan John) 說。「最多 2 分鐘，再久意義不大。」山謬建議，棒式熟練之後，可加上伏地挺身，增強胸肌、三頭肌、三角肌和核心肌群，鍛鍊肩膀、手臂以及脊椎等。



突破運動停滯期，可藉由調整運動內容和時間，並配合飲食。

(圖片來源：Shutterstock)

運動停滯期怎麼辦？

運動一段時間之後，常會遇到停滯期，導致體重遲遲未有變化，有人甚至因此受挫而中斷運動習慣。這時增加運動項目、調整運動時間、和修改飲食內容，是突破停滯期的解方。

提高基礎代謝率有助於消耗熱量，而基礎代謝和肌肉量有關。每公斤的肌肉可消耗消耗 75 到 125 大卡。光靠以增強心肺功能為主的有氧運動，無助於肌肉的增加。這時需以重量訓練為主，才能訓練肌肉強度，進而提高代謝。

許多研究都證實，運動可增強身體機能，減少失智、心血管疾、心理與情緒壓力等。單純的運動方式較容易實行，成為生活中自然而然的日常習慣。

資料來源：[Business Insider](#)、[Go Supe](#)