



# 學務通報

學生事務處發行 113年6月24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

【112學年度第2學期學生(日間部)操行加減分及獎懲作業時程】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、保護智慧財產權宣導小題庫81-90

### 軍訓室

【縣政府反詐騙海報宣傳】公告宣導、【菸害防制】公告宣導、【防制藥物濫用】公告宣導、【交通事故5原則】公告宣傳

### 身心健康中心

【113-1身心障礙助理人員招募】公告宣傳

### 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

【暑期參與水域活動及各項運動之安全性】公告宣導、【不會游泳也要學會的水中自救4招式】公告宣導、【校外活動相關訊息】公告宣導、【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

# 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】



嘉義縣政府暨吳鳳科技大學  
求職防詐騙聯合宣導

嘉義縣113年度求職防騙、薪資揭示暨就業隱私宣導計畫

# 防騙七步驟 就業 LET'S GO!



## 面試時堅守七不原則

- 一、不繳錢：**不繳交任何不明用途或不合理的費用，例如：宣傳照、保證金。
- 二、不購買：**不購買公司以任何名目要求有形、無形的產品。
- 三、不辦卡：**不應求職公司之要求而當場辦理信用卡。
- 四、不簽約：**不隨意簽署任何文件、契約。
- 五、證件不離身：**證件及信用卡隨身攜帶、不給求職公司保管。
- 六、不飲用：**不飲用酒類及他人提供之不明飲料、食物。
- 七、不非法工作：**不從事非法工作或非法公司工作。

## 應徵前做好三要準備

- 一、要確定：**事先蒐集應徵公司資訊，了解公司及工作內容。
- 二、要存疑：**檢視要應徵公司的徵才廣告是否有下列情形，若有請提高警覺，小心受騙。
  1. 連續數週或數月刊登徵人廣告。
  2. 徵才廣告內容記載不合常理的優厚待遇，公司業務、工作內容模糊不確定。標榜工作輕鬆、免經驗、可貸款。
  3. 徵才廣告內容僅載有公司名稱及地址或僅留電話、聯絡人、郵政信箱、手機號碼。
- 三、要告知：**事先打電話告知親友欲前往面試之時間、地點、或面試時請朋友、家人陪同前往。

台灣就業通 TaiwanJobs  
嘉義縣政府諮詢專線：05-3621165或195  
台灣就業通：www.taiwanjobs.gov.tw/  
客服專線：0800-777-888

有青嘉大聲  
Facebook粉絲團



軍訓室/校安中心

少  
一  
支  
灰  
色  
的  
菸  
  
多  
一  
片  
藍  
色  
的  
天

少  
一  
支  
灰  
色  
的  
菸  
  
多  
一  
片  
藍  
色  
的  
天



菸中的尼古丁會對肺產生嚴重的破壞

# 吸菸會引起肺癌等疾病

SMOKING CAUSES LUNG CANCER

菸中有超過7000種化學物質，其中數百種成分有毒性，約93種致癌物及有害物質，吸菸越久，對健康的威脅越大，及早戒菸，吸菸對身體的傷害也會逐漸恢復

# 珍愛生命 遠離毒品

Cherish your life, please  
stay away from drugs

一次吸毒,終生戒毒



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  
WUFENG UNIVERSITY

f 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」

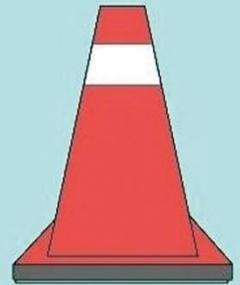
**放** 什麼? → 放車輛警告標誌最安全

**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



**放** 放棄治療 (X)  
放三角架 (O)

page1.

f NPA署長室

**撥**

撥頭髮 (X)  
撥110 (O)

page2.

f NPA署長室

**劃**

拿粉筆劃車子 (X)  
拿粉筆在車的四角定位 (O)

page3.

f NPA署長室

**移**

一動也不動 (X)  
移動人、車至安全處 (O)

page4.

f NPA署長室

**等**

等一個人咖啡 (X)  
等候警察處理 (O)

page5.

f NPA署長室



校安中心關心您

ADM.WFU.EDU.TW/MO



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】

# 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

9/19 (四) 12:00

截止收件

交至 TA207 資源教室

1

9/20 (五) 14:00

面試名單與時間公告

2

9/23 (一)

面試遴選

3

9/24 (二) 10:00

公告錄取名單

4

9/25 (三) 12:20

職前訓練

錄取人員務必參加，

否則視同放棄

5

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】

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~(九)

#### 一、【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、防溺水十招

#### 教育部水域安全宣導

**夏日游泳消暑樂 安全健康最重要**

**救溺五步**

1. 大聲求救 (Help)
2. 呼叫 (119, 118, 110, 112)
3. 利用延伸物 (竹竿、樹枝) (Hold on)
4. 拋送漂浮物 (呼、拋、拋)
5. 利用大型浮具 (船、浮床、救生圈、保嬰圈)

游泳 禁止游泳 水深危險

叫叫伸拋划 救溺先自保

---

**夏日游泳消暑樂 安全健康最重要**

**水上安全小知識**

水手書 不要游 禁止標示

工作場 禁止游泳

呼吸一口氣 頭頂任何 雙手和兩腳是不會空 緊咬牙上 加盡自身力量 軟弱浮起。

禁止跳水 禁止玩水

允許標示

2. 抽筋自救法

先以水喝使冷靜 一手握住腳趾 另一手握住膝關節 用力拉腳趾 使手指壓抽筋處。

游泳 衝浪 跳水

1. 岸上救生優於下水救生  
2. 器材救生優於徒手救生  
3. 團隊救生優於個人救生

**救生3原則**

小心腳趾 小心水母 水深危險

學生游泳能力訓練網站 www.sports.taipei.gov.tw

深澳公健課 www.tsa.gov.tw SAC\_SWIM@pev.gov.tw

## 二、【不會游泳也要學會的水中自救】4 招式

<p>1. <b>拍打水面</b>：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。</p> <p>2. <b>運用漂浮物</b>：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。</p> <p>3. <b>水母漂</b>：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。</p> <p>4. <b>仰漂</b>：全身放鬆，吸滿氣後頭部慢慢後仰，換氣時用口快吐快吸。</p>	<p><b>不會游泳也要學會的水中自救</b></p> <p><b>拍打水面</b> 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。</p> <p><b>運用漂浮物</b> 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。</p> <p><b>水母漂</b> 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。</p> <p><b>仰漂</b> 全身放鬆，吸滿氣後頭部慢慢後仰，換氣時用口快吐快吸。</p> <p>教育部體育署 關心您</p>
--	---

## 三、【校外活動相關訊息】※相關活動訊息請至體育運動組網頁查閱！

### 【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：

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