

112 身心障礙學生升學輔導說明暨轉銜會議

①時間：111 年 11 月 28 日（一）12:10~13:00

✱地點：新民樓(輔導室)三樓（右側）多功能教室

📢重要考試資訊，請詳閱!!!

112 學年身心障礙學生升學大專校院甄試重要日程表

項 目	日 期	備 註
發售簡章	111 年 11 月 15 日（星期二）起~111 年 12 月 14 日（星期三）止	
網路報名	111 年 12 月 1 日（星期四）上午 9:00 起~ 111 年 12 月 14 日（星期三）晚間 11:59 止	報名網址： https://cis.ncu.edu.tw/EnableSys 團體報名:111 年 12 月 1 日~12 月 14 日
繳費時間	111 年 12 月 1 日（星期四）上午 9:00 起~ 111 年 12 月 15 日（星期四）下午 3:30 止	
郵寄報名資料	111 年 12 月 15 日（星期四）前，郵戳為憑	報名後須繳寄報名表及相關報名資料。
寄發准考證、 公告報名人數	112 年 1 月 30 日（星期一）	
開放考生查看 學科甄試試場	112 年 3 月 23 日（星期四）下午 2:00~4:00	查看試場時若有任何問題，請洽考區試務中心。
學科考試	112 年 3 月 24 日（星期五）~ 112 年 3 月 26 日（星期日）	南部考區：各障別考生。 國立高雄師範大學
公告參考答案	112 年 3 月 27 日（星期一）下午 3:00	公告網址： tps://cis.ncu.edu.tw/EnableSys
試題疑義申請	112 年 3 月 31 日（星期五）下午 5:00 前	一律以 e-mail 方式受理。 疑義處理結果於 112 年 4 月 28 日（星期五）中午 12:00 公告。
寄發成績單	112 年 5 月 2 日（星期二）	考生專區於上午 10:00 開放成績查詢。
成績複查	112 年 5 月 3 日（星期三）~ 112 年 5 月 5 日（星期五）	採通訊辦理，以郵戳為憑，逾期恕不受理。
※考生網路選 填志願	112 年 5 月 30 日（星期二）上午 9:00~ 112 年 6 月 6 日（星期二）下午 5:00	選填志願網址： https://cis.ncu.edu.tw/EnableSys
統一分發結果 公告	112 年 6 月 14 日（星期三）上午 10:00	1.考生請至甄試委員會網站查詢。 2.錄取通知書及報到通知書由獲分發之大專校院郵寄。
複查統一分發 結果	112 年 6 月 15 日（星期四）~ 112 年 6 月 17 日（星期六）	採通訊辦理，以郵戳為憑，逾期恕不受理。
錄取生放棄錄 取資格截止日	112 年 6 月 28 日（星期三）前，郵戳為憑	

1. 相關訊息請詳閱 <https://cis.ncu.edu.tw/EnableSys> 身障甄試委員會

或 03-4227151 轉 57148、57149、57150 招生組。E-mail：ncu57149@ncu.edu.tw

2. 各考科的題型皆為四選一的單選題，網站上有考古題可參酌，亦可找黃老師列印。

💣【112身心障礙學生生升學甄試重要訊息】💣

☺請依下列程序完成報名事宜，並依規定日期繳交相關資料。

步驟	說明
1.請於 12/5 前 完成表單填寫	https://forms.gle/frekKcTeGim4myRf7 https://reurl.cc/eWLkLW 
1-1 表單填寫前，請準備好 【數位相片檔】	(1)人像須脫帽、面貌清晰(不得遮蓋眉毛)、正面半身照，不得為生活照。 (2)彩色，且背景須為白色或淺色。 (3)不得佩戴深色鏡片眼鏡。 (4)不得使用合成相片。 (5)相片檔須以 身分證字號 命名(如身分證字號 A123456456，則檔名為： A123456456)。並僅得以使用 PNG、JPG、JPEG 儲存，檔案大小不得超過 2 MB
2.靜候輔導室通知	(1)領回報名表-初稿，確認報名資料。請仔細核對各項資料，經「確認」之後資料就不得再作修改。 (2)報名表確認後，列印，考生及家長均需簽名
3.繳交相關資料及報名費 ※12 月 9 日前※	(1)個人中華民國國民 身分證正面影本 (2)考生及監護人簽名完成之 報名表 (3)報名費 900 元或 1250 元 *低收入戶、中低收入戶者請出具證明影本
❶ 生日若為 94 年 5 月 1 日，請輸入 0940501 ❷ 試場需求均為一般試場(30 人) ❸ 鑑輔會證明，輔導室已為各位準備，因此證明文件請選擇「鑑輔會證明」 ❹ 自備輔具要記得寫:助聽器、人工電子耳等。	

※學校**團體報名**送件，請依期限完成報名步驟。謝謝！

【112 學年大學組-甄試時間及地點】 各考科皆為 90 分鐘。

	3 月 24 日 (五)	3 月 25 日 (六)	3 月 26 日 (日)
09:40~11:10 (預備鈴 09:35、10:10 截止入場、10:20 可以出場)	數學 A	生物	歷史
12:50~14:20 (預備鈴 12:45、13:20 截止入場、13:30 可以出場)	化學	英文	數學 B
15:20~16:50 (預備鈴 15:15、15:50 截止入場、16:00 可以出場)	物理	國文	地理
◎第一類組考試科目	國文、英文、數學B、歷史、地理		
◎第二類組考試科目	國文、英文、數學A、物理、化學		
◎第三類組考試科目	國文、英文、數學A、物理、化學、生物 ※得選填第二、三、四類組學系志願。		
◎第四類組考試科目	國文、英文、數學A、化學、生物		

南部考區－國立高雄師範大學和平校區

(高雄市苓雅區和平一路 116 號，電話：07-7172930 轉 1112)：各障別考生。

【112 學年度身心障礙學生升學大專校院甄試大學入學各考科的測驗範圍】

為因應「十二年國民基本教育課程綱要」(以下簡稱 108 課綱)施行，111 學年度起本甄試之考試科目及測驗範圍將配合異動。大學組維持現行 4 個類群組及其相應之考試科目，考科包括國文、英文、數學 A、數學 B、歷史、地理、物理、化學與生物九科，各科測驗範圍為高中部定必修。

●*各考科的測驗範圍

考試科目	測驗範圍：部定必修
國文	必修國文
英文	必修英文
數學A	10年級必修數學、11年級必修數學A類
數學B	10年級必修數學、11年級必修數學B類
歷史	必修歷史
地理	必修地理
物理	必修物理(含探究與實作)
化學	必修化學(含探究與實作)
生物	必修生物(含探究與實作)

●*學科考試考科題型：四選一單選題。

1. 「題目卷」及「答案卷」分開。
2. 考試科目皆為選擇題(單選題)無作文，並統一使用答案卷非使用答案卡作答，因此考生不需申請代謄服務。答案卷格式為 B4 紙張(樣張請參考答案卷範例)。考生可使用黑色、藍色墨水的筆或黑色鉛筆勾選答案；同一題勾選兩個以上答案，或意圖模糊答案致試務人員無法辨識答案者，該題不予計分。

答案卷作答樣例	
正確	錯誤
A ☐ B ☐ C ☐ D ☒	A ☐ B ☒ C ☐ D ☒ 該題不予計分
A ☐ B ☐ C ☐ D ☐	A ☐ B ☒ C ☐ D ☐ 該題不予計分
	A ☐ B ☐ C ☐ D ☒ 該題不予計分

【112 報考資格及注意事項】(簡章節錄)

- 一、各類甄試對象必須領有中華民國國民身分證，並符合下列兩項其中任一規定者，始得報名：
- (一) 經各級主管機關特殊教育學生鑑定及就學輔導會鑑定為身心障礙，且相關鑑定證明在報名截止日前仍為有效期，且鑑定證明須為就讀高級中等教育階段或高等教育階段期間所核發，證明上無註記不適於升學大專校院時使用之說明者，始符合報考本甄試資格。
 - (二) 領有中華民國身心障礙證明，且在報名截止日前仍為有效期。
中華民國身心障礙證明所載有效期限及重新鑑定日期皆為空白者，視為永久有效。
- ※學習障礙考生，僅得持鑑輔會證明報考本甄試。

【112 網路選填志願與統一分發】~預計 112 年 5 月會再召開會議說明

一、網路選填志願（每位考生至多可選填 72 個志願）

- (一) 網路選填志願時間：112 年 5 月 30 日（星期二）上午 9：00 至 112 年 6 月 6 日（星期二）下午 5：00 止。
- (二) 「完成志願選填」時系統會出現「已確認選填志願」之提示訊息，並可列印「志願順序表」。(如未能於選填志願截止時間前完成確認程序並顯示志願順序表，則為「未完成志願選填」，不得以任何理由要求分發。)
- (三) 請使用桌上型或筆記型電腦進行網路選填志願，志願一經確認送出後，一律不得以任何理由要求更改，請務必審慎考量後再行送出資料。(如非使用桌上型或筆記型電腦進行網路選填志願，以致選填作業發生問題，不得以任何理由要求補救措施)
- (四) 考生務必提早登入系統確認使用之電腦環境可順利進行志願選填作業，並預留足夠時間操作，以便遇到問題時可及時洽詢甄試委員會。
- (五) 未於規定時間內完成網路選填志願，一律不得要求補救措施。為避免網路連線緩慢，請儘早上網登記，逾期不予受理。
- (六) 完成網路選填志願後，務必儲存或列印「志願順序表」做為完成志願選填之依據，嗣後考生對選填志願相關事項提出疑義申請時（含統一分發結果複查），應檢附整份「志願順序表」，未檢附或檢附志願順序核對表者一律不予受理。
- (七) 選填志願時，應參照本簡章「貳、各障礙類別甄試招生學校、類(群)組別、系(科)代碼、系科名稱及招生名額一覽表」各校系科組之入學條件辦理，並審慎選填符合之校系科。
- (八) 於 112 學年度考生志願選填前，倘已公告之招生校系經教育部公告為專案輔導學校，則該校全數招生名額不納入考生志願選填清單。
- (九) 學科成績未達系科組規定之成績檢定標準者，雖有名額，不予分發〔如有單科(如國文等)為零分或缺考，且其所填系科組有規定該單科(如國文等)成績檢定標準者，雖有名額，亦不予分發〕。
- (十) 若加考術科，術科成績低於 60 分者，其選填之術科招生校系科不予分發。
- (十一) 最低登記標準及成績檢定標準由甄試委員會訂定，並於 112 年 5 月 2 日(星期二)公告於甄試委員會網站，未達最低登記標準者或不符合各校系科組所列成績檢定標準者，雖有名額，不予分發。

※ 考生網路選填志願時請先參閱甄試委員會網站 112 年 5 月 22 日(星期一)下午 3:00 公告之「網路選填志願系統操作說明」，如有疑問或需協助，請洽甄試委員會(03)4227151 轉 57148~57150。

※ 選填志願時，建議考生應先行瞭解各系（科）特性，或洽詢學校輔導老師瞭解性向再行選填。

二、統一分發原則

(一) 甄試成績達最低登記標準及各校系科組所列成績檢定標準之考生，由甄試委員會依招生名額，按考生總成績排序及考生志願順序分發(總成績較高者優先分發)，分發名單除公告外並函送各接受分發學生之大專校院及報教育部備查。凡加考術科(音樂、美術)考試之系科組，按考生學、術科(學科總平均佔 50%，術科佔 50%)加總後，依招生名額，按考生總成績排序及考生志願順序分發(總成績較高者優先分發)。

(二) 同分參酌

學科成績總分相同時，依下列科目順序成績高者優先錄取，如遇同分參酌至最後一項之結果仍相同，致使校系之錄取人數超出招生名額時，則超額之同分者一併錄取該校系。

※大學組：1.第一類組：國文、英文、數學B。 2.第二、三、四類組：數學A、英文、國文。

三、統一分發結果公告

(一) 統一分發結果於 112 年 6 月 14 日(星期三)上午 10:00 公告於「112 學年度身心障礙學生升學大專校院甄試」網站。

※統一分發結果僅公告考生障礙別、類群(組)別、錄取校系(科)名稱、准考證號，不公告考生姓名及各校系科組最低錄取分數。

(二) 獲分發之錄取通知書由考生分發錄取學校掛號逕寄錄取生，錄取生如於 112 年 6 月 21 日(星期三)後尚未收到，請逕洽分發錄取學校教務處。

(三) 本甄試除因複查統一分發結果而致分發志願序變更者，一律不得要求更改分發結果。

四、統一分發結果複查及改補分發

(一) 統一分發結果複查日期：自 112 年 6 月 15 日(星期四)起至 6 月 17 日(星期六)止，採通訊辦理，以郵戳為憑，逾期不予受理。

(二) 請至甄試委員會網站下載並填妥「統一分發結果複查申請表」(詳附錄十七)另檢附「志願順序表」，掛號郵寄至 320317 桃園市中壢區中大路 300 號國立中央大學教務處招生組轉「112 學年度身心障礙學生升學大專校院甄試委員會」收。信封上須註明「申請統一分發複查」字樣。

(三) 以竄改之「志願順序表」申請複查，經查證屬實者，取消其錄取資格，考生並應負法律責任。

(四) 經複查分發結果其實際成績已達高志願錄取標準時，即予增額方式補錄取。

(五) 經複查發現總分低於獲分發校系錄取標準時，即取消獲分發校系錄取資格，並依變更後成績志願序改補分發，考生不得異議。

(六) 申請統一分發結果複查以一次為限，甄試委員會收件後將儘快於複查後回覆。

五、放棄入學資格之處理

獲分發之錄取生須依該分發錄取學校規定完成報到手續，若未依錄取學校規定完成報到者，視為放棄錄取資格。若欲參加 112 學年度「大學分發入學招生」或「四技二專日間部聯合登記分發入學招生」，應填妥放棄錄取聲明書(本簡章附錄十八)，於 112 年 6 月 28 日(星期三)前(郵戳為憑)向獲分發錄取學校聲明放棄錄取資格。違反者，不得參加 112 學年度「大學分發入學招生」及「四技二專日間部聯合登記分發入學招生」。

※另得否報名參加其他入學管道招生，逕依該入學管道之招生簡章規定辦理。

【大學組最高分、最低登記分數-111】~僅供參酌

障礙類別	第一類組	第二類組	第三類組	第四類組
視覺障礙	401/112	473/149	417/205	337/180
聽覺障礙	433/156	477/137	577/174	477/165
腦性麻痺	390/118	340/183	381/232	321/190
自閉症	459/138	488/147	552/167	457/148
學習障礙	410/109	425/79	509/54	414/54
肢體障礙	415/122	459/125	545/125	445/125
其他	418/115	464/125	522/138	432/113

【成績檢定標準】(成績小數只捨不入，取為整數)。

- ✧頂標:各障礙別各不同類群組該學科成績位於第 88 百分位數之考生成績
- ✧高標:各障礙別各不同類群組該學科成績位於第 75 百分位數之考生成績
- ✧均標:各障礙別各不同類群組該學科成績位於第 50 百分位數之考生成績
- ✧低標:各障礙別各不同類群組該學科成績位於第 25 百分位數之考生成績
- ✧底標:各障礙別各不同類群組該學科成績位於第 12 百分位數之考生成績
- ✧學科總成績：各障礙別各不同類組(「學科成績計算類組」詳下表)學科成績總和，其頂標、高標、均標、低標、底標則依前述標準訂定之。

類 組	學科成績計算類組
第一類組	第一類組、二跨一、三跨一、四跨一
第二類組	第二類組、第三類組、二跨一、三跨一
第三類組	第三類組、三跨一
第四類組	第四類組、第三類組、三跨一、四跨一

【111 學年招生名額/報名人數統計】~僅供參酌

障礙別	視障		聽障		腦麻		自閉		學障		肢障		其他	
類組	缺額	報考人	缺額	報考人	缺額	報考人	缺額	報考人	缺額	報考人	缺額	報考人	缺額	報考人
一	101	45	215	84	81	44	127	328	133	122	102	68	141	248
二	10	13	95	55	25	9	89	257	37	65	28	46	50	135
三	1	8	44	41	1	6	11	153	11	37	9	30	20	100
四	-	8	5	41	-	6	3	153	1	37	0	30	1	101

※身障特考應試資訊

【國文】

- (1) 以課本為主，目前沒有作文。
- (2) 題解：了解本課的大意和寫作時的時代背景。
- (3) 作者：要知道作者的朝代、名號、文學地位、對後代的影響。
- (4) 課文：一定要熟讀。尤其是名人的名言或句中的名句，並了解這些句子的意義。
- (5) 注釋：課文後面的重要解釋要記住，尤其是成語的由來和意思更要弄懂。

【英文】4000 單字

- (1) 多背單字，單字記得多，題目就看得懂，就知道如何作答。
- (2) 沒有作文，但是有短文閱讀的考題。
- (3) 平時有空多做英文閱讀測驗，培養自己的閱讀能力，以及增加單字的能力。

【數學、生物、物理、化學】

- (1) 多和同學一起做題目，把觀念弄清楚。
- (2) 多做題目，找出常考的題型，並多做類似題。
- (3) 目前考題以選擇題為主，沒有倒扣，考試時一定要把題目都寫上答案。

【歷史/地理】

- (1) 歷史上每個朝代的重要記事要知道。臺灣的歷史、地理最近常出現要注意。
- (2) 以課文為主，平時養成畫重點的習慣。
- (3) 多注意報章雜誌有關國內外發生的重大新聞，人、地、物等要清楚。
- (4) 把歷年的考題寫寫看，抓住重點做準備。

學長的考試經驗分享

102/張 OO/國立政治大學法律學系

國文：基本上跟學測的題型差不多，但比學測難度簡單蠻多的，只要把課本讀熟就可以了。

英文：我覺得英文這一科可以參考之前的特考考古題，因為近幾年來的考試出題類型都很類似。

數學：102 年的題目每一冊都各佔五題，題目的難度都很基本，所以把學校老師給的講義復習熟練就可以了。

地理：基本上地圖類……等看圖的題型不會考，除了課本的觀念需要理解透徹外，課本地圖上老師提到的河川山脈等地形名稱及位置需熟記，因為有些題目會考。

歷史：最好課本要精讀，細節內容不可忽略。

基本上只會考課本的內容，如果寫考古題有碰到太刁鑽或課本以外的題目，不用太在意。



102/鄭 OO/國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系--幼兒發展與教育組

(一)題目問題:

國文：基本上國文的考題與學測的考題是接近的，而且是偏向較簡單的方向，但要注意的是簡單歸簡

單，基本上考的題目內容都會較為仔細一點，所以須注意，尤其是國學常識的部分務必熟讀(很好拿分的部份!0!)

數學: 數學的部份多為基本概念的運用，基本上不會出得太難，考古題和學校複習講義要多做練習，數學的出題的比重每年都不一定，所以每年的考古題偏重的部份不同是很自然的，數學在身障考中是大家分數較不會有落差的科目，所以務必要注意，盡可能不要考壞!@!

英文: 英文整體來講是屬於簡單的，內容:單字+文法+克漏字+一篇閱讀，大體來說都是屬於簡單，使用的單字也不會太困難，因此英文也是一顆投資報酬率高的科目喔!!

歷史: 歷史的部份基本上是平日的累積，若自然組想跨考可能是種挑戰，但仍可嘗試看看，跟學測一樣，身障考較愛考台灣史與中國史的部份!!(一定要熟讀)，而世界史的部份則可多讀 I、II 世界大戰及冷戰時期的東西(前面也是要看但可稍微了解即可)，多做考古題效果不錯。

地理: 身障考的地理多愛考台灣地理+應用地理(融合世界地理)的部份，這門科目也是適合多做考古題的科目(基本上考得不會太難)。

(二)讀書方法:

國文: 多讀國學常識，學校老師的課必聽，一中的老師提供許多有用的資料!!!!平常沒事可多看相關資料~~。

數學: 基本定義 and 公式要熟記和活用，平常沒事可多算數學有助於數感的增加!!

英文: 沒事多背單字是最佳學習方法!!課本、雜誌多多複習~~!!

歷史: 讀歷史沒有帖步，老話一句:背了就對了!!

地理: 基本應用地理+地圖熟記的話未來套用到台灣 or 世界地理都會使你非常容易上手喔~!



102/葉 OO/國立成功大學法律學系

國文

1.國字注音的基本功是不可或缺的，但也無需太著重於古文中生澀少用的字詞，看過即可。反而應加強形音義的判讀以及易混淆字的使用

2.古文 40 篇是高中國文重點中的重點，除了專心聽講外，多讀幾遍而使自己更熟練才是上上之策

3.培養文章詩歌的賞析能力，有空時能多方閱讀各種不同的作品，還可以擴展寫作時的資料和題材

4.至於國學常識也是一項非常浩大的工程，內容不僅多又複雜，但其實只需背誦某些較實用且重要的內容，有些太冷僻且瑣碎的資料看看即可不用強記

英文(本人英文有補習)

1.身在華語國家，能學好英文的方法只有多看、多聽、多背單字，只有靠一步一步地累積方能實現

2.別小看英語雜誌所能帶給你的力量，善加利用可以使你快速成長

3.務必留意各項英語檢定證明的考試，例如(多益、英檢、高中英語聽力測驗等...)多去嘗試，也當作自我實力的測試，況且這將來也會非常實用

數學

1.說到數學本人實在也沒什麼好說的，只能說這種東西是要靠天份地。有些人天生腦筋轉得快，但如果你也和我一樣對數學有種莫名的徬徨的話，不妨多做題目，把握基礎簡單的然後再適度的延伸，至於太難的就.....算了吧

2.一定要訂正寫錯的題目，問清楚原因，也可和老師及同學一起討論

地理

1.高中地理應以第 1、2 冊最為重要，這也是往後區域地理和應用地理的命脈，所以上課一定要專心，把地形氣候以及產業活動扎扎實實的搞懂，地理涉及的範疇相當大，有必要多留意時事

2.地理課本該是所有學科當中圖表最多的一個，可見培養對圖表的判斷能力是相當重要的

3.上個無聊時，與其發呆或玩手機不如翻翻課本裡的地圖圖片，會讓你受益良多

103/蔡 OO/國立臺灣大學農業經濟學系

★我的一天作息安排~

我每天的作息都非常規律，沒有太大的變化，雖然日子過的有點乏味，辦這是我通往成功的唯一道路，我雖然沒有留校自習，而在家裡讀書，但我認為家裡是最熟悉的環境，讀書反而容易上手，不會受到其同學的干擾，但這也要恆心毅力，平時我有運動的習慣，如果讀書讀到疲乏時，可以去跑跑步，打打球，流完汗後會感覺全身舒暢，一掃先前的疲乏感，又有體力 K 書了，平時不熬夜，重要的是要睡飽，不耽溺於線上遊戲，如此應付考試變綽綽有餘。

★我下課後的時間規劃 (EX 補習？休閒？讀書安排？) ~

下課後我便騎腳踏車回家，去吃飯，吃完飯後便趕緊去讀書從 7 點開始讀，我會先讀文科，例如英文和國文，這可以讓自己的心靜下來，不用一回家便要面對複雜的數學公式與高深的物理化學，使自己消化不良，讀到 11 點時便洗澡上床睡覺，不讓自己讀得太晚，以免隔天上課精神不濟。

★我最挫折的是~

遇到考試不順利時，亦或是沒有達到自己所預期的目標時，我會感到沮喪，但此心情不會持續太久，我毀尋求適當的協助，去運動，找家人討論等，並以此挫折來激勵自己，作為以後的借鑑，期望能愈挫愈勇，否極泰來。

★最後衝刺時的讀書計畫和時間安排~

在我考特考前，我還是維持平時的讀書習慣，不要有太大的變化，否則會事倍功半，題目不要太鑽牛角尖，大方向抓好就好。

★關於各學科的學習，我的想法是～

📖英文:坊間很多 7000 單或 4000 單的英文單字書，我並不建議買那個，我認為讀英文要讀整篇文章，背英文單字沒有意義，不能串成完整的句子，也不知在某個情況下它的用法，學校英文課本與英文雜誌是個不錯的讀本。

📖國文:個個朝代中較有影響力的作者，生平事蹟，要精讀，國學常識須融會貫通，高中 40 篇古文，是考試重要題材，要熟讀。

📖數學:每個章節定義須精熟，不用太鑽牛角尖，算太難題目，多寫考古題目，掌握考試方向，不懂題目，問輔導老師或與同學切磋琢磨。

📖物理:考題都很簡單，題目多著重在牛頓力學與 Kepler 行星運動定律，其它定義，知道就好。

📖化學:考題多著重在第一冊，沉澱表要背熟，有機化學也是考試重點，各個有機化合物的性質與製備要理解。

📖生物:細胞學是考試的重點，理解細胞裡的各個構造與功能，植物激素的種類與反應也是重點。

★我想對學弟說～

做好自己的本分，選擇自己需要的資源，義無反顧的追尋自己的目標，不要忘記有空時要常常出外運動，自己的身體健康是比什麼都重要的。

