

## 跟我一起動一動

休閒活動很多元，在這裡我們介紹幾類活動，大家可以參考看看！！



**爬山**  
體力+50hp  
臺北市有很多適合初級者的步道，如四獸山、陽明山...



**跳繩**  
體力+20 hp  
只要一條繩子，走到哪跳到哪，以不騷擾他人為原則，整個城市都是我的跳跳場。



**下棋**  
智力+80 hp  
你想當棋靈王嗎？這是一場智慧的對決！



**跑步**  
體力+80hp  
最省錢的運動，可以一邊欣賞美景，又增加肺活量，讓你變帥哥、正妹！

## 想知道自己的BMI是否符合標準嗎？

常常聽人家說：「好胖喔！要減肥了」，到底『胖』的標準何在？身體質量指數 (body mass index: BMI)  $BMI = \text{體重 (公斤)} / (\text{身高 (公尺)} \times \text{身高 (公尺)})$  所謂的「標準體重法」，適用19歲以上的人。國人的界定範圍是以 20 至 25 為正常，25 至 28 為稍重，而超過 28則界定為過重。BMI只是單純地由身高和體重來判定是否過重，若要準確地測出正確體脂肪，還是要藉由儀器比較準確。

成人的體重分級與標準	
分級	身體質量指數
體重過輕	$BMI < 20$
正常範圍	$20 \leq BMI < 25$
過重	$25 \leq BMI < 27$
輕度肥胖	$27 \leq BMI < 30$
中度肥胖	$30 \leq BMI < 35$
重度肥胖	$BMI \geq 35$

資料來源：衛生署食品資訊網／肥胖及體重控制

## 勿觸“法”網

根據臺北市資訊休閒業管理自治條例

第十一條 資訊休閒業之營業場所應禁止有下列情形之一者進入或滯留：

- 一、未滿十五歲之人。
- 二、滿十五歲未滿十八歲之人於非例假日上午八時至下午五時；其就讀夜間學校者為下午六時至夜間十時。
- 三、未滿十八歲之人於夜間十時至翌日八時，次日為例假日時，為夜間十一時至翌日八時。

前項第一款及第二款之人有父、母、法定監護人陪同或有學校出具證明者，不受各該款規定之限制。

第一項所稱例假日，指周六、周日、寒假、暑假及國定假日。

資訊休閒業者，應於營業場所入口處明顯標示第一項與第二項營業時段限制及警語。

## 休閒有三「保」~保身、保心、保健康！

1. 遵守活動場地使用規範。
2. 去任何場所都須經家長或法定代理人同意。
3. 要遵守相關法令規定，注意自身安全。

## 青少年休閒去處資訊-----

1. **臺北市青少年育樂中心**：提供直排輪場、舞蹈教室、演藝廳、臺北市青年職業發展中心等場地供使用，開放時間：09:00- 21:00地址：臺北市中正區仁愛路一段17號。
2. **市民抱石攀岩館**：提供專業安全的攀岩抱石場地，可增進個人體能與親子互動，開放時間：10:00-22:30地址：臺北市南港市民大到八段552號。
3. **臺北市12區運動中心**：體驗各式不同體能設備，增進體能訓練。
4. **臺北小巨蛋**：結合運動、展覽、滑冰、娛樂等多元場地，開放時間：09:00-22:00 (視活動時間另行調整) 地址：臺北市松山區南京東路4段2號。
5. **華山1914文化创意產業學區**：園區包含公園綠地、創意設計工坊及創意作品展示中心的創意文化園區，不定時有各類展覽創作，提升國民生活美學，學習藝術欣賞，為靜態的休閒場所，開放時間：09:30-21:00 地址：臺北市中正區八德路一段1號。