



## 有氧宅女知多少

2013-05-15 記者 王宗瑜 報導



近年來，有氧舞蹈如火如荼地佔領女性運動市場，結合時尚元素與便利性，請專業的舞蹈老師透過錄影帶或網路教學，讓女孩們不必打扮出門，或是擔心肢體不協調的困窘，便能在家輕鬆健身。然而處於居家的環境下，若沒有專業教練在身旁指導，可能會因為場地限制，造成碰撞、足底拉傷，或是力度控制不當而形成潛在的運動傷害。因此在家運動的同時，也要顧及環境安全與做好保護措施、衡量個人體力，才能真正達到美體健身的效果。



### 恐怖情人 當深愛變成殺害

近年來，情殺案件頻傳的現象，來自於社交媒介轉換、媒體的連鎖效應及教育體制的根源，情感問題是大眾關注且必須學習的議題。



### 多元創意 單一主題同人展

臺灣的同人誌販售活動日益興盛，更出現限定特定主題的「單類型同人誌販售會」，顯示同人活動的多樣面貌。

▲TOP

### 媒體歷屆廣告

#### 推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

#### 總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

#### 本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

#### 本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

#### 本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡  
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界  
陳思寧 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方  
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲  
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員  
張婷芳 / 人物