

旅遊·美食·活動一把抓

提供最貼近您需求的休閒生活資訊

整理／公關部

休閒便利貼



國立台灣文學館推出

「飽讀食書—台灣珍味文學展」

文化部「藝FUNNEXT」平台，也響應今年國際博物館日活動，推出「藝FUNNEXT」會員獨享優惠，自即日起至六月十五日止，透過APP內專屬連結購買「愛台灣博物館卡」，可享有會員獨家限量贈品。文化部同時指出，各館活動將配合中央流行疫情指揮中心指示，進行滾動式調整，並於各館網站發布最新公告。更多活動及優惠訊息請上文化部博物館線上展覽：<https://museums.moc.gov.tw/OnlineMuseum/> 開放博物館：<https://openmuseum.tw/> 開放博物館「國立台灣博物館」：<https://reurl>

防疫在家也能逛博物館
線上展覽讓你抗疫不無聊

因應疫情升溫，文化部協同教育部、國立故宮博物院，與中華民國博物館學會、台灣博物館文教基金會合作，串連全國四十多所博物館及地方文化館共同響應文化部推出的「博物館線上展覽」，讓民眾防疫在家也能「逛」博物館。

文化部表示，因應防疫措施提升，全台各館所原規劃活動大多取消或改變辦理方式，文化部配合今年博物館日主題「博物館的未來：復甦與新象」，特別推出「博物館線上展覽」專頁，匯集各館所的線上展覽，讓民眾防疫在家，不出門也能「逛」博物館。

「博物館線上展覽」蒐羅超過七十檔涵蓋人文、藝術、自然三大類別的線上展，包括國立歷史博物館與新北市坪林茶業博物館攜手策劃「茶遊記——茶的超時空壯遊特展」、國立歷史博物館與新北市立十三行博物館攜手推出的「飲酒by——亞洲酒文化特展」、國立台灣文學館推出的「飽讀食書——台灣珍味文學展」等。

此外，博物館學會、台博基金會也與中央研究院「開放博物館」平台合作，打破實體博物館的侷限打造數位博物館，例如國立台灣博物館的「微美幻境」、「繪自然——博物館畫裡的台灣」及「種子美術館」，網羅館內眾多藏品，兼具知性與美感，更提供民眾運用精彩展品，策出屬於自己的數位博物館。

ccMZRWD3

文化部藝FUN NEXT 專區：https://www.moc.gov.tw/webarticle_121319.html



國立歷史博物館與新北市立十三行博物館攜手推出的「飲酒 Bar - 亞洲酒文化特展」

三十分鐘輕鬆做運動 在家即可進行的運動

新冠疫情險峻，尤其是雙北進入警戒，不能出門運動，即便宅在家，也要維持動一動的好習慣，才能有堅強的免疫力對抗病毒。有心的話，隨時隨地都可以運動，每天三十分鐘輕鬆做運動，一段時間後也是有不錯的效果喔！尤其是現在人久坐時間越來越長，智慧型手機低頭族越來越多，這樣長時間的維持動作對於身體都造成看不見的傷害，也常感到腰

痠背痛、肩頸痠痛等症狀。現在無法進行戶外運動，可參考以下幾項在家即可進行的運動，讓身體活動筋骨，鍛鍊肌肉，維持強健體魄！

* 加強手臂與臀部動作

首先彎曲膝蓋，採跪姿，雙手手掌向外撐地，兩膝距離可與肩同寬，身體往下壓，胸部接近地面，手肘要同時彎曲，另外要記得腹部緊縮與臀部要夾緊，搭配鼻子吸氣，嘴巴吐氣，來回三十次。

* 加強手臂與腰部運動

將身體側邊躺，雙腿要彎曲併攏，腹部要緊縮，將左手臂上半部貼地，彎曲後抱腰，右手手掌貼地，位置在臉部正下方，準備好後用右手將身體往上撐，腹部一樣要緊縮，往上撐時吸氣，往下時吐氣；若要加強強度可將臉部越貼近手，來回做二十次。

運動重要，有心更重要，真的只要有心，任何時間地點都可以來輕鬆做運動，在家看電視時也可選擇不要坐在沙發上，站起來手扶著沙發，一邊看電視一邊抬腿，或是搖呼拉圈也是不錯方法。

另外，也推薦在洗澡時可以按摩身體，推開脂肪與氣節，讓血液循環通順可以瘦更快喔！但重點是要持之以恆，並非一兩個月就可有明顯效果，一定要養成習慣，只有自己才可以幫自己，大家加油囉！（資料來源／新北市政府體育處）