

## 把關健康 本週測體脂肪骨質疏鬆

學生新聞

【記者王學寧淡水校園報導】運動很重要，但在運動前先了解自己的身體狀況，更能「對症下藥」，提升運動效果。體育室本週一開始至本月25日止，將提供全校師生「體脂肪檢測服務」，使大家了解自己的身體肌肉量、骨骼重及體脂肪等組成情形。

檢測時間為週一到週五中午12時至14時，進學班的同學可於19日（六）12時14時，在游泳館N201進行檢測。28日（一）中午12時也將於同樣地點進行檢測說明會，為想進一步了解身體狀況的師生提供豐富資訊。

【記者林宛靜淡水校園報導】骨質疏鬆症被稱為廿一世紀「無聲無息的流行病」！衛生保健組為幫助全校師生充分掌握自身健康，將於本週三（16日）至週五，上午8時30分至11時30分於保健室（海事博物館樓下）進行免費骨質密度檢測。此外，保健組也準備了骨質疏鬆症相關參考資料，供參加者取閱。

【記者曾信華蘭陽校園報導】蘭陽校園為宣導健康生活習慣的養成，於14日（一）舉辦健康週「健康有獎徵答」活動，蘭陽校園之教職員生皆可參加。活動題目表可至行政聯合辦公室CL315索取，或至蘭陽校園網站下載，填妥後送回CL315。全部答對者可參加抽獎，將於23日下午在建邦教學大樓3樓團輔室旁，抽出20位幸運者，每位得主可獲得7-11超商禮券500元，中獎名單將於24日公布。