

## 校園健走逗陣行！

首頁圖文

【記者張莘慈淡水校園報導】上週二（20日）中午12時20分，你很難不注意到有一群興奮的師長，快速走遍整個淡江校園，吸引許多學生好奇的目光，到底是什麼活動讓老師們如此開心？答案是由女教職員聯誼會首度舉辦的「校園健走活動」開走啦！自上週起至12月20日止，每週二皆舉辦健走活動，此外，明日（27日）將為參與的教職員測量其「身高、體重、腰圍、體脂肪、BMI」。活動期間，計步器也借給參加的同仁，讓大家得知當日所消耗的卡路里。

體育事務處體育長兼女聯會副理事長蕭淑芬解釋，跑步膝蓋容易受傷，球類運動又需準備器具，故選擇以健走的方式，以每次一萬步為目標，不僅輕鬆上手，效果也不亞於跑步。此外，透過校園健走，也可欣賞校園內的美景。她鼓勵大家走出辦公室，不管是學生或老師，都來一起享受流汗的美好！她快樂地笑說：「班上學生聽到有教職員的健走活動，都喊著要來參加！」

一路上與大家說說笑笑的校長張家宜，誇讚女聯會此次舉辦的活動，從策畫到執行不僅有組織，且配合學校「一人一運動」的政策，並承諾，未來每週二若沒有校外會議，一定都會來參加健走活動，也期許能看到越來越多人參加。

