

## 張校長倡運動：膝蓋健康 要鍛鍊大腿

學校要聞

【本報訊】「名利一下子，健康一輩子」醒目的樓梯間標語，伴著健走的步伐聲，在寒冬中顯得格外令人振奮，這是上週女教職聯誼會因雨在體育館，進行本學期最後一堂健走。由校長張家宜、教育學院院長暨女聯會理事長高熏芳、體育長暨女聯會副理事長蕭淑芬帶領教職員，一同在體育館進行熱力健走、彈力繩增強肌力及各類伸展活動，工學院院長何啟東、人資長鄭東文也到場一起健身。接著，張校長頒獎給11位全勤的同仁並表示，恭喜大家完成這學期的健走，她指出，長期坐在辦公室的人，最缺乏運動的就是大腿！「要訓練大腿力量，年紀大時才有健康的膝蓋！」

高熏芳感謝體育處辦理這項活動，「姊妹們這不是結束，下學期還會再辦，大家要更快樂、健康 keep on walking！」師培中心職員郭怡君表示，「這個活動讓我有機會運動，希望下學期還有，且每次運動內容都不一樣！」而多位參與的同仁表示，肌力變好而體脂肪也都下降了！



