健康 樂活　女聯會總務處齊健走

學校要聞

【記者林妤蘋、楊蕙綾淡水校園報導】為響應本校健康樂活理念，女聯會和總務處事務組各自舉辦健走活動。女聯會於2日下午1時在游泳館舉行「校園健走塑身」開幕，由女聯會理事長高熏芳高喊「一起開始吧！」便正式起走，校長張家宜換上輕便服飾一起環繞校園並鼓勵，去年首辦成效良好，看到大家追求樂活健康理念感到高興，希望能持續下去，以達健美塑身目的。

體育長蕭淑芬表示，體育處在這次活動中，除協助體適能檢測外，還提供計步器藉此鼓勵同仁每週二中午參加活動，及督促力行「每天一萬步，健康永保固」。參加第2次的國際研究學院祕書郝蕙蘭則表示，因去年參加的經驗非常好，因次再次響應健走活動，「希望本學期還能繼續保持全勤。」

事務組自10月每周一、四下午4時50分，邀集校內工友一起健走操場。組員黃慶文表示，因99年度工友的心肺項目體適能欠佳，希望藉由健走活動，讓同仁們在工作之餘也可以兼顧身體健康。

淡江時報社