女聯會健走13人全勤 暖冬火鍋盡興

學校要聞

【記者林妤蘋淡水校園報導】女聯會健走和歲末聯歡活動圓滿落幕！「校園健走塑身」活動已於上月25日在紹謨游泳館大廳舉辦閉幕活動，校長張家宜出席致詞表示，看到大家的參與感到高興，希望繼續保持，每天都能享受健走活動。國際事務副校長戴萬欽雖未到場參與，致贈巧克力祝賀活動順利，另外人資長鄭東文、財務長陳叡智、圖書館館長宋雪芳和國際長李佩華皆到場共襄盛舉。女聯會理事長高熏芳表示，今年活動除了健走以外，還增加韻律舞蹈，讓大家的運動生活更有樂趣，謝謝體育事務處同仁的協助；拍照時高熏芳幽默地說：「哇！大家看起來都好瘦唷！」勉勵大家的健走成效。

本次共有60人參與、13人獲得全勤，與100學年度下學期相比，參與人數和全勤人數略為增加，而且體適能指數顯示體力變好，體育事務處體育長暨女聯會副理事長蕭淑芬表示，「三分鐘登階的測驗中，後測顯著比前測好，顯示經過13周健走塑身課程之後體力有增強的效果；在腰臀圍比方面，卻無明顯的改善，未來可增加重量訓練雕塑體型，以降低腰臀比例。」全勤者之一的資訊處技士郭嘉萍說：「保持全勤的方法就是排除萬難，堅持在每週二中午前來健走，經過這學期後，發覺體能變好了，有時候沒運動反而還怪怪的。」

而女聯會上月26日舉辦「歲末暖冬聯歡活動」，50人齊聚一堂吃火鍋。高熏芳表示，很高興姊妹們能參與，增進情感交流。

淡江時報社