



第 73 期

93年12月01日 ~ 15日

本期發稿日：93/12/17

下期截稿日：93/12/30

[陽明焦點新聞](#)[行政會報摘要](#)[各處室訊息](#)[院系所傳真](#)[社團動態](#)[陽明人](#)[自然誌](#)[校園之美](#)[校史照片展覽](#)[編輯報告](#)

發行人：吳妍華

總編輯：高毓儒

執行編輯：錢珏琄

莊淑蕙

網頁設計：賴彥甫

陽明焦點新聞

大家一起來健走

時間：12月1日（星期三）

地點：第一會議室、校園

經由先前一系列健康檢查統計結果，全校師生有體重過重、膽固醇與三酸甘油脂過高的問題。學務處衛生保健組為維護全校師生之健康，特配合師生作息與校園特有環境優勢，推行簡單、沒有年齡時空限制、人人能做的運動——健走。



報到盛況



[特別報導]



◎大學報

◎高教簡訊

◎教育部電子報

◎國衛院電子報



紀政女士步入會場時,受到熱烈歡迎

衛保組蔚順華組長致詞表示，校內教職員生，因行政、教學、研究等壓力大，或因課業繁重，常因「忙碌」、「沒時間」而缺少運動，久而久之健康即亮起紅燈，為了改善全校教職員生的健康，特別邀請紀政女士教大家「健走」。



主秘致詞：歡迎紀政女士蒞校教導教職員生健走秘訣



體育室邱榮基主任，由他促成紀政女士蒞校指導，為本次活動主要幕後推手

紀政女士於演說時，鼓勵大家要多運動、多蔬菜、少發火，並建議大家：每天健走一萬步、身體健康有保固。她也將「健走」的秘訣分享於與會者：

抬頭挺胸縮小腹、雙手微握放腰部、
自然擺動肩放鬆、邁開大步向前走。

她爽朗的笑容、風趣的演說與毫無保留的心得分享，讓
所有參與者都深感受益良多。



紀政女士幽默的演說內容，讓參與者露出會心一笑

會後，由紀政女士帶領大家實際體驗「健走」，由活動
中心，往動物中心，經環山道，再回到活動中心。起步時，
大家體力尚可，沿途仍可邊交談邊走；爬坡時，已見隊伍逐
漸接長，回到終點時，隊伍已綿延數公尺，顯示出教職員工
生的體力真有待加強。也因此，參與的同仁無不互相勉勵，並
約定將持續健走。



開始健走。由左至右為：體育室邱榮基主任、紀政女士、衛
保組蔚順華組長



健走隊伍



上坡時，健走隊伍已逐漸拉長.....





健走路線已接近終點



間距遙遠的隊伍



活動結束後，同仁繼續請教紀政女士健走相關事宜





參與的教職員生與紀政女士合影



最後,紀政女士仍不斷提醒大家：運動、活動與勞動

親愛的教職同仁，您坐在電腦前面很久了嗎？記得要常起來走動走動，為自己的健康加油喔！

紀政女士獲得國際田徑總會承認之世界紀錄小檔案：

項 目	成 績	時 間	地 點
200公尺低欄	26秒2	58.5.26	美國加州聖安東尼學院
100碼	10秒0	59.6.13	美國俄勒岡州
220碼	22秒7	59.6.13	美國俄勒岡州
220碼	22秒6	59.7.3	美國加州
100公尺低欄	12秒8	59.7.12	西德慕尼黑
200公尺	22秒4	59.7.12	西德慕尼黑
100公尺	11秒0	59.7.18	奧地利維也納

◆榮獲 1966年第五屆亞運女子跳遠金牌

◆榮獲 1968年第十九屆黑西哥奧運女子 八十公尺 低欄?牌

◆榮獲 1970年第六屆亞運女子 一百公尺 金牌

(資料提供 / 衛保組・體育室)
(文 / 莊淑蕙 攝影 / 莊淑蕙・錢玗琄)

回《陽明焦點新聞》

[關於電子報](#) [訂閱電子報](#) [聯絡編輯小組](#) [上期電子報](#) [回電子報首頁](#)