



已不再支援「Adobe Flash Player」

電子報專欄

- 本期摘要
- 校園焦點
- 行政會報
- 陽明訊息
- 校園點滴
- 課輔部落格
- 捐款芳名錄

副刊專欄

- 山腰電影院
- 閱讀旅行

相簿集錦



這是什麼？

相簿適用IE6, IE7, FireFox, Safari
IE8請開啟「相容性檢視」瀏覽

發行人：梁 廣 義
總編輯：王 瑞 瑤
執行編輯：方 諾 妮
網頁維護：凱 笛 資 訊

快訊



【校園焦點】Miss Espinosa 和Mr. Adams榮獲教育部高等教育基金會徵文比賽首獎及佳作

校園焦點

Miss Espinosa 和Mr. Adams榮獲教育部高等教育基金會徵文比賽首獎及佳作

活動中心迴廊馬賽克藝術圖騰揭幕儀式

2012你感恩我送禮～感恩季活動

改善學生宿舍區手機訊號不良說明會

「德布希音樂裡光感與動感」演奏會

本校骨科器材研發中心「骨科器材檢測實驗室」獲得TAF認證通過



家事女巫林素芬：進入秋冬時節，打造溫暖的幸福！
中醫食補暨校內義診

家事女巫林素芬：進入秋冬時節，打造溫暖的幸福！

為了讓離家住校的同學更清楚如何料理生活瑣事，軍訓室邀請到家事女巫林素芬老師主講FUN心住生活講座～「進入秋冬時節，打造溫暖的幸福！」。林老師針對陽明住宿環境，提供秋冬衣物除潮、泡麵健康速食及美麗穿衣出門的小秘訣，與同學分享。因為仰慕林老師的粉絲眾多，12月11日在第二教學大樓的演講，吸引了許多學生參加。

林老師告訴大家要有暖暖的棉被可睡，就要把握日曬的時間。每天上午10時到下午2時是最佳曬被時間。超過3點空氣中的濕氣會讓棉被受潮。針對學校山區潮濕的環境，林老師列出除濕三寶～吹風機、電風扇、熨斗，教大家除濕。同學可以將棉被平鋪在床上，中間抓空，插入吹風機烘被，每三天烘一次，切記人不可離開，以免發生危險。同樣的方式也可以用吹風機烘鞋。

下雨天鞋子淋濕，還可將紙團塞入鞋內，利用紙張的毛細除濕。另外，可將衣物放入購物塑膠袋中，用吹風機烘衣，再將衣物拿出抖平。電風扇可加速水氣蒸發，所以可將枕頭、棉被放在椅子上，打開衣櫃，用電風扇吹房間或浴室地板，每星期2次。熨斗關掉蒸氣，可用乾熨斗熨內衣褲或枕頭套，鬆暖的枕頭套很好入睡。潮濕的內衣褲和襪子也可放在葉片式電暖器上烘乾（全濕的衣物不可），記住不要蓋到出風口。



家事女巫林素芬老師



林老師教授泡麵健康速食



拉出一根泡麵嚐嚐看

林老師知道住校同學常吃泡麵，於是她教同學如何健康速食。她說泡麵買回來一定要用熱水涮過，涮過的麵湯因為太油，千萬不要喝。將撈起的泡麵加上水果或蔬菜沙拉，很適合女生食用。男同學則可以將小蕃茄放在牛肉麵中，增加營養及變換口味。買微波食品記得要拆除塑膠膜後再微波。熱食外帶不可用塑膠袋裝，要放涼再打包。最好自備環保餐具，免洗筷要放入熱開水中涮過，去除化學藥劑。林老師親自帶了鍋廚，做出2道泡麵健康食物，讓大家品嚐。

林老師還教大家如何美麗出門。同學常有出門時，發現襯衫扣子掉落的經驗。這時可用縫在襯衫內標籤上的預備扣或將襯衫最下面的扣子拆除，縫到上方來。襯衫下方可以塞到褲子內，既使用其他扣子替代，也不易被發現。女生則常遇到出門時裙子脫邊的事情，這時可用雙面膠或燙襯應急。林老師還針對同學的提問，傳授如何保存衣物的小秘方，家事女巫的小秘訣讓同學們受益良多。



同學品嚐林老師的手藝



林素芬老師贈書給答題的同學

[\[←\] 回上一頁](#)

[\[◎\] 回到首頁](#)

[\[↑\] 回到最上](#)