



電子報專欄

快訊



【校園焦點】陽明生物科學及醫學領域表現耀眼

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

校園焦點

陽明生物科學及醫學領域表現耀眼

溫馨感人的教師節感恩活動

賀陳紀雯副教授榮獲ESC「2015護理研究類」論文首獎

現正收看

► 戰勝體脂肪，揪團一起來——「百人戰鬥營」活動開跑

于敏玲【凝視】繪畫創作個展

戰勝體脂肪，揪團一起來——「百人戰鬥營」活動開跑



百人戰鬥營安排的有氧運動（圖／衛保組提供）

副刊專欄

- > 山腰電影院
- > 閱讀生活

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

新學期開始，你想要戰勝體脂肪，讓自己更健康嗎？由學務處衛保組推出的「百人戰鬥營」活動，將可以助你一臂之力喔！不管是曾參加或未參加過的舊雨新知，都歡迎揪團參加！

和一般人想像的不同，這個活動的目的，不只是幫大家減重而已，更重要的是對抗體脂肪以及增加肌肉量。本校衛保組張秀金護理師表示，學期剛開始，同學們都會來量身高和體重，結果有些同學們看起來瘦瘦的，但體脂率卻偏高；甚至有的人體重過輕或BMI值正常，可是體脂率卻也偏高，「我們發現有這樣的問題，所以才推出這個活動。」

事實上，體脂率偏高的「泡芙族」是近年來年輕人普遍的現象。「由於飲食西化，運動偏少，加上蔬果不足，也不太喝水——而是喝飲料，糖攝取量過高，所以普遍會有這樣的問題。」張秀金說，「體脂率過高容易造成高血壓、心血管疾病和糖尿病等代謝症候群的疾病，最好從年輕時就開始注意。」

相對於需要減少體脂肪的「泡芙族」，需要增重的「紙片人」也是「百人戰鬥營」活動想要協助的對象。張秀金指出，體重過輕者會比較容易疲倦，也不健康，「需要檢視過去的飲食習慣，看看吃不胖的原因到底是什麼，是否有吸收問題或其他疾病，再給他們一些建議。」

怎樣知道自己是否體脂率偏高呢？在衛保組有一個很「酷」的機器——身體組成分析儀，只要你站上機器，雙手握住手把，兩分鐘後，它就會把你的體脂肪量與脂肪比率，還有水份、骨骼肌重、內臟脂肪面積，甚至肌肉平衡、身體水腫指數、健康評分等，通通告訴你。本學期，每個人都有兩次免費檢測身體組成的機會喔！檢測開放時間是每週二到週五下午2~5時，地點就在咖博館二樓的衛保組。



怎樣才算是體脂率偏高呢？不同的年齡和性別，標準略有不同，請參考「國人體脂率標準」表。

國人體脂率標準

	標準		肥 胖
	18~30 歲	30~69 歲	
男 性	14~20%	17~23%	25% 以上
女 性	17~24%	20~27%	30% 以上

資料來源：行政院國民健康局



舉辦多年的百人戰鬥營，每屆都有近百人參加（圖／衛保組提供）

張秀金護理師表示，百人戰鬥營舉辦多年來，歷屆成效都不錯，大部分人都可以至少減掉約一公斤的脂肪，上學期甚至有人減了九公斤；也有的人連續幾年都參加，雖然每次減得不很明顯，但幾年累積下來也減了五、六公斤，恢復到理想體態，「所以，前幾個學期參加的人，如果還沒有達到理想目標，也不要氣餒，這個學期可以繼續努力。」

戰勝體脂肪，最重要的祕訣是要有夠強的動機，「你的動機夠強，才會願意去做飲食的配合，改變飲食行為。」張秀金強調。參加百人戰鬥營，就是給自己一份督促的力量；而揪團一起參加，也會讓自己更有動力喔！

此外，衛保組也希望，藉著這項活動讓大家養成健康飲食的觀念，也就是要多喝白開水、天天五蔬果，「國人的蔬果攝取量普遍不足，五蔬果（三份蔬菜加兩份水果）其實是最基本的，如果要抗癌，女性要七份（四份蔬菜加三份水果），男性要九份（五份蔬菜加四份水果）。一份約等於一碗或一小碟的量。」張秀金表示。

這學期的百人戰鬥營活動，從10月到12月每個星期四，還安排了一小時的有氧運動課程，希望幫大家培養持續運動的習慣，因為除了配合飲食去做調整，平日的運動量也要增加，而且持之以恆，才能維持減重的效果。而針對運動與飲食的搭配，這學期的飲食講座，也會請營養師來教大家：運動前和運動後要怎麼吃，可以讓肌肉量不會流失。

想參加「百人戰鬥營～戰勝體脂肪&健康增重」活動嗎？
請在10月2日前，至衛保組網頁填寫報名表，並完成「身體組成前測」與線上填寫問卷。其他活動內容詳見下面海報。



食物一份約等於一小碟的量

百人戰鬥營

戰勝體脂肪&健康增重

● 對象
全校師生想健康增重、想減輕體脂肪者

● 報名
即日起至10/2
於衛保組網頁報名

● 獎勵
減肥王(2名)
健康增重者摸彩

戰鬥日程表

日期	時間	內容	地點
9/22~10/2	14:00-17:00	身體組成前測	衛保組
10/5(一)	12:00-12:10	始業式	學務處 會議室
10/5(一)	12:10-13:10	享瘦寶典～ 飲食與運動搭配小秘訣	學務處 會議室
10/8、10/15、 10/22、10/29、 11/5、11/12、 11/19、11/26、 12/3、12/10	週四 17:30-18:30	有氧運動課程	大禮堂2樓 鏡面空間
12/7~12/11	14:00-17:00	身體組成後測	衛保組
12/14(一)	12:00-13:10	結業式 (頒獎、摸彩)	學務處 會議室

詳情參加辦法請參閱衛保組網站

指導單位： 教育部 單主辦位： 陽明大學學務處衛生保健組
健康促進學校計畫：神農坡之愛～希望啟航



本學期「百人戰鬥營」活動內容

[\[←\] 回上一頁](#) [\[◎\] 回到首頁](#) [\[↑\] 回到最上](#)

COPYRIGHT © 2010 NATIONAL YANG-MING UNIVERSITY ALL RIGHTS RESERVED 國立陽明大學版權所有，未經同意，請勿轉載

[關於電子報](#) | [訂閱電子報](#) | [聯絡編輯小組](#) | [友站連結](#) | [上期電子報](#)

發行人：梁賡義 總編輯：王瑞瑤 執行編輯：彭琬玲 網頁維護：凱笛資訊

