

學務馬克

成大新鮮人 歡迎您！

林學務長啓禎
成大醫學中心骨科部教授

恭喜各位新鮮人步入大學之門，將於未來數年的學習中，體會成大校訓「窮理致知」與學風「倫理務實」的真諦，並以榕的傳人身份，成為國家社會的棟樑。

有位成大校友以過來人經驗，想分享給各位新鮮人的肺腑之言，「千萬不要以為大學可以『由你玩四年』，輕忽了專業知識技能的累積，忘記了浩瀚世界的人生體驗，也辜負了利他助人的胸襟格局」。他所擔心的負面範例，正是成為沉溺於網路遊戲而忘記走入人群的御宅族，浪費了寶貴時光，也蹉跎了黃金歲月。

希望成大的新鮮人能充分利用這種優質的學園文化來做為成長的基礎，首要學習老師的專業能力素養與處事學養的分享，其次應主動熱心參加許多課外活動與社團，並積極從事跨域學習與人生體驗，也就是體會所謂的「非正式課程、隱藏課程與生活教育」，更是終身學習與自我成長蔚為風氣很重要的精神力量。

※林啓禎醫師（醫學常識教育）私人書坊 <http://ortho.clmed.ncku.edu.tw/~cjlin/>

成大學務處所提供的全方位學習資源，與教務處的正式教育、通識中心的通識跨域知能，及總務處的友善空間與優美環境，都是未來各位新鮮人在成大的生活中最重要的幫手。希望各位同學努力學習以開創未來精彩的人生，成為根深幹壯枝葉繁茂的榕樹，培育社會的棟樑與支柱，得以為國家貢獻寶貴的向上提升力量。



林啓禎

廣告

健康3人行 健康成大 103



衛生保健組地點：光復校區雲平大樓東棟二樓
電話：06-2757575轉50430

指導單位：教育部 主辦單位：學生事務處衛生保健組 協辦單位：教務處體育室

活動目標

1. 推動健康促進學校使同學能確實身體力行以追求身體的健康。
2. 體重過重者能在同伴及專業人員陪同下進行正確的體重控制活動。

報名方式

組隊報名並審核資格：①限本校學生且BMI>18.5。②3人為1隊，隊員中至少有1人的BMI(身體質量指數)男性須大於24或女性須大於23。③報名時間9/15~10/3自行組隊一起至衛生保健組進行前測，資格審核通過後可參加本活動。

活動賽制

1. 計分方式：各組參加成員減輕之公斤數佔70%+【健康日誌】佔15%+【健康週記】佔15%。
2. 每人限報名1隊。

活動方式

活動時間：10/6~12/7

活動要求：(1)、宣誓。

(2)、【健康日誌】：需每天自我監控上網登錄當天的飲食紅綠燈及每日運動狀況(逾期登錄不納入比賽計算)。

(3)、【健康週記】：每組每位成員定期每週至衛生保健組，測量體重、血壓、體脂肪，並當場記錄測量資料。

(4)、營養課程及有氧運動課程：

5堂營養課(19:30~21:30)		8堂有氧運動(18:00~19:00)	
日期	地點	日期	地點
10/7(週二)	國際會議廳第三演講室	10/13(週一)	11/10(週一)
10/14(週二)	國際會議廳第二演講室	10/20(週一)	11/17(週一)
10/21(週二)		10/27(週一)	11/24(週一)
10/28(週二)	國際會議廳第三演講室	11/3(週一)	12/1(週一)
11/4(週二)			地點：自強校區韻律教室

(5)、進行後測：12/10~12/12至衛生保健組進行後測。

獎勵辦法

第一名：15,000元禮券。

第二名：9,000元禮券。

第三名：6,000元禮券。

入圍獎：各組完成前後測及資料登錄者均可獲得摸彩券1張可參加抽獎。

注意事項：1. 獎品兌換期限至103年12月19日止(逾期視同棄權)。
2. 評審結果將以電子郵件及電話通知，並公告在衛生保健網頁。