



給您健康好身材～「96年健康體位雕塑營」精采紀實

衛保組 宋雯雯

96年「健康體位雕塑營-體重控制班」在6月1日體適能後測活動後即劃下句點。說真的，以衛生保健組現有的二名護理人員的人力，要辦一期二個多月的體重控制班活動著實是有些吃緊！但總是在協助同學複檢血壓、尿液時，看到一些「心寬體胖」、「血壓過高」、「高血脂症」的同學，一定會忍不住抽出時間跟同學聊一聊「保持身體健康、健康生活形態」這個議題，通常一談起這個話題至少都需半小時以上！常常有同學建議我應該要幫他們辦理體重控制班，因此本組仍在人力不足的情況下將此活動辦理完成。



自96年3月19日課程行前會開始至6月1日體適能後測結束，2個多月真是好長的一段時間！由於有前年辦過體重控制班的經驗，因此今年我再將活動內容更多元化，並聽從學生建議增加運動課程及延後活動時間。果然，宣傳一推出不久報名即額滿，由於體重控制班學員通常課程進行到後面會有一些人放棄，因此我將原先錄取40人增加名額至50人。果然，本活動能**全程完成前後測的學員共計有37位**，其中約有四分之一為教職員，學生佔大多數，當中又以**碩博士生**居多，可見年紀越長也會越重視健康喔！由於**女生與男生代謝狀況不同**，因此過程中我對女生建議的方向與重點會與男生不同，也因此減重前5名也將男女名次分開。

表一、96年衛保組體重控制班前5名減重概況一覽表

	女生		男生	
	減體重 (KG)	減體脂肪 (%)	減體重 (KG)	減體脂肪 (%)
第1名	5.4	2.0	10.9	5.5
第2名	4.0	5.5	9.3	5.5
第3名	3.5	5.5	9.1	6.5
第4名	2.6	0.5	8.7	8.5
第5名	2.6	2.0	7.5	3.5

此次安排有 1場減重概論與代謝症候群講

座、4場飲食營養講座、1場運動與減重概論、14場有氧運動，並安排抽血檢驗前後測、體適能前後測及營養師諮詢，只要有恆心及毅力的學員，一定能健康減重成功！說到辦活動撇步：活動期間我利用手機簡訊儘量在活動前傳簡訊給學員提醒前往參加；並會在一週開始時寄 E-mail 通知本週行程安排，當然也會適時給予鼓勵及重點提醒；若學員有問題，不論是生理或心理（尤其是遇上停滯期時），我們都會盡力協助學員解決；此外，上課一定錄音並將簡報上傳本組部落格中，提供學員下載。這次活動利用多元化管道、資訊及時交流、隨時關心學員生理及心理狀態，我想到活動成功的主因吧！

如今活動順利結束了，最想大聲歡呼的應該是我吧！因為一週連3天加班真是有點對不起家人，但是看到學員們對於自己身體健康所花的心血與努力，總是讓我又再加把勁！一些學員在活動後樣子看起來更加美麗與帥氣；有一些學員活動前抽血報告紅字連連，活動後抽血報告紅字驟降，其中一位學員更是有**4項抽血報告由原先的過量變成完全在正常範圍內**。而正如許多學員在分享大會上所言：這個活動讓他**改變生活形態**，找回屬於自己的健康！這就是本組辦這個活動最主要的目的。本校栽培許多優秀的成年人，當然也希望學生們能注意自己的健康，日後畢業後在社會上更能無後顧之憂的貢獻所長、發揮長才，讓我們的學生除了工作上表現優異外，身體更是健健康康！學校是成人養成健康生活形態最好的地方，否則一旦上了職場，誰會像我們這樣在您耳邊要大家注意健康、少熬夜、多運動、飲食要注意營養？希望有需要健康減重的同學，也能來共襄盛舉喔！



今年活動已經圓滿結束，期待明年新的一批學員來參加體重控制活動，我會記取今年的經驗，讓明年的活動更加完善，期待再相會囉！