

## 靜宜減重班 臉書監督兼打氣

2016-02-06 14:06

聯合報 記者陳智華 / 台北報導

讚

分享

39

傳送

G+1

0



靜宜大學學生體位控制班上有氧運動課，鼓勵學生養生運動習慣。圖 / 教育部提供

不少大學生吃太多、少運動，體重過重，也影響健康。靜宜大學開設學生減重班22年，除了營養師專業諮詢，近年更在臉書成立社團，學生每天上傳飲食日誌，相互監督及激勵，有人3個月減重12公斤。長庚科大鼓勵學生運動甩肉，推動每周萬步健走、喝水1500cc，闖關競賽，效果不錯。

靜宜大學2次獲教育部表揚大專校院健康促進特優學校。諮商暨健康中心主任張秀玉指出，該校連續22年開辦「學生體位控制班」，每學期50人，非常熱門。

張秀玉表示，減重班成立匿名的臉書減重社團，成員可上傳健康飲食日誌，營養師會給意見，同學間還會互相監督。例如有學生懺悔寫下忍不住吃高熱量食物，其他學生會留言打氣，比營養師碎碎念更有效。

張秀玉說，體控班學員3個月後體重平均減少2.6公斤、體脂肪下降3%。有原本體重近90公斤的學員一口氣甩掉12公斤。且健康中心後續追蹤1、2年，大部分學員沒復胖。

而長庚科大舉辦健康體位競賽活動，發現揪團減重效果比個人減重好，團體組學員減重最好成績達7.5公斤。



