

國內郵資已付

斗六郵局

許可證

斗六字第141號

印刷品

無法投遞時請免退回

雲聲

國立雲林科技大學校刊

第160期 2004年7月15日出版

發行人：林聰明
出版者：國立雲林科技大學
編輯：雲聲編輯委員會
主任委員：陳俊宏
總編輯：顧理
執行編輯：高懿貞
電話：(05)534-2601
傳真：(05)532-1719
校址：640 雲林縣斗六市
大學路三段123號
網址：www.yuntech.edu.tw
/~aax/index.htm

E-mail：aax@yuntech.edu.tw

(本刊為響應環保起見採用再生紙印刷)

張自強·陳怡·林東儀書畫聯展

「中國書畫」是我國源遠流長的精緻文化，由於表現獨特、風格高雅，實為一種彌足珍貴的中華文化瑰寶。本校圖書館藝術中心為推廣藝文活動，秉持「文化啓迪人心，將藝術帶入社區」的理念，特於暑假期間6月23日至7月30日邀請國內知名書畫藝術家一張自強、陳

怡伉儷及林東儀老師蒞校舉行「張自強·陳怡·林東儀書畫聯展」，共展出70餘幅蘊涵生命之作品，並於6月26日(週六)上午十時舉行聯合開幕茶會暨示範揮毫活動，會中三位參展藝術家將蒞臨現場與來賓進行一場中華文化的交流與對話。

中國是四大文明古國之一，具有悠久而光輝燦爛的歷史，「中國書法」是東方藝術的奇葩異卉，它別具一格的漢文字結構、形體與線條筆劃之運行，引發出千姿百態的書體風範。而「中國繪畫」向來講求「有筆有墨」，極需充分發揮筆和墨的特殊效用，描繪奇特的線條與彩墨，以創作出精湛的作品。中國書法與繪畫蘊含多項藝術之美，因此常有「書畫同源」之說，這一匠心獨運的藝術，在中國乃至全世界，皆贏得人們的注目欣賞與讚嘆，雲科大有幸邀請到三位書畫藝術家蒞校舉辦書畫聯展，期望藉此展覽帶領大家進入奧妙的中國書畫

世界。

參展藝術家簡介

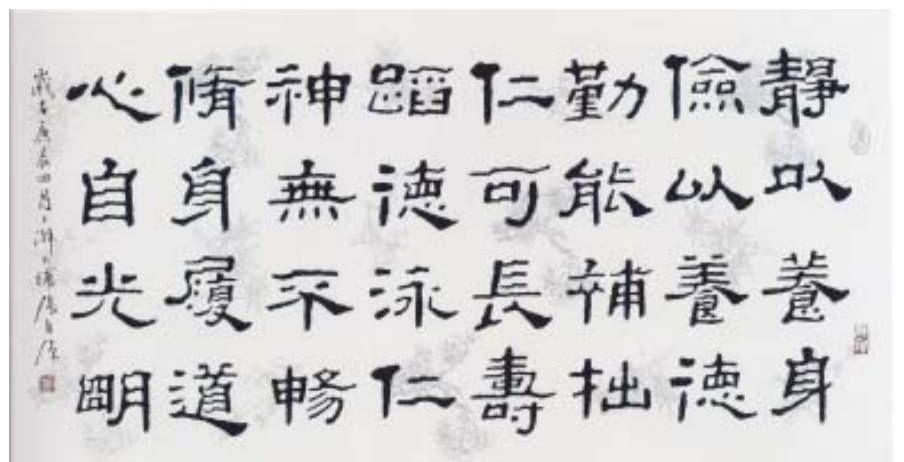
張自強—廣東大埔人，民國32年生，國立台灣師範大學歷史系畢業、美國北科羅拉多大學特殊教育碩士。曾任豐原高中校長，東海、靜宜大學書法指導，台中大墩美展、全國學生美展、台灣全國美展書法評審、台中市書法學會理事長，現任國立台中啟明學校校長，朝陽、華梵大學「中國藝



林東儀作品



林東儀作品



張自強作品

術鑑賞」教授。

陳怡－福建莆田人，民國32年生，台北師範學校藝術科畢業、國立台灣師範大學歷史系畢業。花鳥師喻仲林、山水師胡念祖、人物師馮諄夫，曾任台中二中美術教師，台中圖書館、文化中心國畫指導老師、台中藝術家俱樂部會長。

林東儀－南投縣人，民國35年生，自幼性喜繪畫，數十年來鑽研我國歷代名家山水花鳥等多種畫法，曾應邀參加國內外書畫個展多次，甚獲佳評。現任中國大道書畫學會秘書長，中華民國藝術創作協會會長。

美的存在是多層次相遇的結果，是實際與想像空間帶給內心的感動。想一探中國書畫藝術之美嗎？歡迎各位喜愛藝術

的同好，屆時前往圖書館藝術中心一樓展覽大廳，親身體驗中華文化帶給大家的震撼！（張平，ext. 2608）



陳怡作品



雲聲看板

九十三年學年度推廣教育班七月至八月暑期班新課程

非學分班 -- 暑期研習營

班別	上課日期	報名日期	聯絡電話
暑期科學研習營(國小)(第一期)	93.07.05 - 93.07.23	即日起至額滿為止	05-5342601 轉 2282
暑期海外研習營(美英澳)(第一期)	93.07.10 - 93.08.29	即日起至額滿為止	05-5342601 轉 2282

非學分班 -- 證照篇

班別	上課日期	報名日期	聯絡電話
台中班 - 理財規劃人員證照班(第一期)	93.07.20 - 93.10.26	即日起至額滿為止	05-5342601 轉 2282

非學分班 -- 語言篇

班別	上課日期	報名日期	聯絡電話
成人英語正音班(第二期)	93.07.06 - 93.07.07	即日起至額滿為止	05-5342601 轉 2282
成人英語文法班(第一期)	93.07.13 - 93.07.14	即日起至額滿為止	05-5342601 轉 2282

基礎日語班	93.07.05 - 93.09.03 93.09.13 - 93.12.10	即日起至額滿為止	05-5342601 轉 3121
基礎美語班	93.07.05 - 93.09.03 93.09.13 - 93.12.10	即日起至額滿為止	05-5342601 轉 3121
全民英檢中級班	93.07.05 - 93.09.03 93.09.13 - 93.12.10	即日起至額滿為止	05-5342601 轉 3121
英文基礎文法班	93.07.05 - 93.09.03 93.09.13 - 93.12.10	即日起至額滿為止	05-5342601 轉 3121

非學分班 -- 兒童電腦篇

班別	上課日期	報名日期	聯絡電話
多媒體設計基礎班(第二期)	93.07.05 - 93.07.16	即日起至額滿為止	05-5342601 轉 2683
多媒體設計基礎班(第三期)	93.08.09 - 93.08.20	即日起至額滿為止	05-5342601 轉 2683
電腦百科基礎班(第一期)	93.07.05 - 93.07.16	即日起至額滿為止	05-5342601 轉 2683
網頁設計基礎班(第三期)	93.07.19 - 93.08.03	即日起至額滿為止	05-5342601 轉 2683
網頁設計進階班(第一期)	93.08.09 - 93.08.20	即日起至額滿為止	05-5342601 轉 2683
多媒體設計全日班(第一期)	93.07.05 - 93.07.16	即日起至額滿為止	05-5342601 轉 2683
網頁設計全日班(第二期)	93.07.19 - 93.08.03	即日起至額滿為止	05-5342601 轉 2683
網頁設計全日班(第三期)	93.08.09 - 93.08.20	即日起至額滿為止	05-5342601 轉 2683

非學分班 -- 兒童美術篇

班別	上課日期	報名日期	聯絡電話
兒童美術班(第九期)	93.07.09 - 93.09.24	即日起至額滿為止	05-5342601 轉 2602

學分班 -- 大學學分班

班別	上課日期	報名日期	聯絡電話
統計方法與資料分析第六期(3 學分)	93.07.01 - 93.09.15	即日起至額滿為止	05-5342601 轉 5203
會計學第六期(3 學分)	93.07.01 - 93.09.15	即日起至額滿為止	05-5342601 轉 5203
經濟學第一期(3 學分)	93.07.01 - 93.09.15	即日起至額滿為止	05-5342601 轉 5203
系統分析與設計第三期(3 學分)	93.07.01 - 93.10.28	即日起至額滿為止	05-5342601 轉 5307
管理學第三期(3 學分)	93.07.01 - 93.10.28	即日起至額滿為止	05-5342601 轉 5307

學分班 -- 碩士學分班

班別	上課日期	報名日期	聯絡電話
統計學第二期(3 學分)	93.07.01 - 93.10.29	即日起至額滿為止	05-5342601 轉 5103

(郭鳳明, ext. 2282)

健康窈窕減重班

愛美不僅是女人的天性，男人也不例外，本組為了符合各位學校同仁及學生的「健康需求」，舉辦「健康減重班」，透過正確的減重概念，告訴大家如何保持「好身材」。衛生教育組設有一台全自動的身高體重計，只要將開關按鈕調至男生或女生，站上體重計，眼睛平視前方就可以測出三個數值—身高、體重及體重標準值，標準值介於100範圍表示體重正常，超過110範圍表示體重過重，超過120範圍表示體型肥胖。簡易的計算男女標準體重的公式是男性=(身高-80)×0.7+-10%；女性=(身高-70)×0.6+-10%，標準體重超過10%表示過重，20%表示體重肥胖，低於10%表示體重過輕，低於20%表示體重過瘦。或者計算「身體質量指數」(Body mass index)=(體重/身高公尺²)，20-24為標準，25-28為過重，BMI>29表示肥胖。體脂肪測定儀也是測量體重的指標，通常不常運動的人體脂肪指數有偏高的現象，即使是瘦子也不例外，體脂肪百分比，男性大於25%，女性大於30%表示肥胖。下表是記憶於分析儀中的最佳脂肪百分率：

受測者年齡	最佳脂肪百分率	
	男性	女性
20-29	16	20
30-39	17	21
40-49	18	22
50-59	19	23
60+	20	24

肥胖究竟為我們帶來什麼樣的困擾呢？

據文獻報導與肥胖相關的合併症就有十幾二十個，包括高血壓、糖尿病、血糖耐性不良、高血脂症、脂肪肝、睡眠型呼吸困難、冠狀動脈性心臟病、心臟衰竭、心臟心律不整、猝死、慢性骨關節炎、高尿酸血症(痛風)、膽囊疾病、月經不規則和某些癌症有關如乳癌、卵巢癌、直腸癌等(Must et al.,1999;Pi-

Sunyer,1999)，所以維持理想體重是刻不容緩的健康議題，因為肥胖在全球衍然是一種「流行病」，光是減肥所花掉的成本就得耗資仟億，數字相當可觀！

肥胖就像羅馬一樣，不是一天造成的

肥胖的原因很多，歸納為遺傳和環境兩大因素，有遺傳體質的人更應注意預防肥胖，「吃的多、動的少」是肥胖的主因，我們的生長「環境」更助長了肥胖的形成，如速食店、便利商店及各式各樣的餐廳到處林立，讓我們有太多吃的「機會」，況且這些食物大多是高熱量、高油脂、低纖維的食物，對健康有害，又加上無法配合體能活動或運動，過多的熱量將在體內轉變成脂肪，儲存於脂肪細胞中，日積月累的結果就造成了肥胖。肥胖是脂肪數目增多或脂肪細胞肥大，減肥通常只能將脂肪細胞變小，無法使脂肪數目減少。脂肪細胞大致成圓形，內含三酸甘油脂，直徑最小約10微米，體重正常的成人約有250-300億個脂肪細胞，脂肪總重量約10-15公斤。您知道人生中有三個時期是脂肪細胞數目增多的關鍵期嗎？其分別為：懷孕最後三個月的胎兒、出生後一年內的嬰兒期、青春發育期。如果這三個時期發生肥胖，體內脂肪數目會比一般人多，所以預防肥胖應特別注意這三個時期的體重變化。

如何計算您每日所需要的熱量？每公斤理想體重每日所需熱量可依下表計算：

體力勞動	臥床	輕閒	中等	重度
體重過重	20	20-25	30	35
理想體重	20-25	30	35	40
體重不足	30	35	40	45

健康減重

很多人會問到底要怎樣才能瘦下來，用什麼方法呢？減脂茶、減肥霜、減肥藥、減肥塑身衣、減肥梅...等，五花八門，無奇不有，許許多多相關的產品都因「減肥」這個熱門話題因應而生，而許多的業者也因此獲益不少，但卻始



台大醫院雲林分院劉玉來營養師蒞校為「健康減重班」舉辦營養講座

終不能有效協助個案有效減肥，而其實體重控制的黃金不二法門就是「飲食」和「運動」，「少吃多動」，讓身體熱能消耗量增加，身材也就自然而然變的輕盈。本組開辦減重班，全校師生參加非常踴躍，大約有八十五名師生報名，為了幫助大家有效的控制體重，我們選擇了一本減重DIY教材供大家參考，並且請體育室美麗又大方，最具動感的謝秀芳老師於每週三下午五點至六點，在體育館柔道教室為我們作「減肥的運動指導」，運動課程連續八週，課程教學包括基礎有氧舞蹈、爵士有氧舞蹈、拳擊有氧舞蹈及高俯衝有氧舞蹈等，老師很賣力教，學員也很認真跳，大家都很想努力甩掉一身的贅肉，而最佳減重的速度是每個月減掉1-2公斤，切勿求速而傷了身體。本組另外與西螺慈愛中醫的十方草本企業合作，發送給每位學員高纖窈窕餐條試吃，提昇減重的樂趣，並且在八週減重課程結束後發送給每位學員研習證明，參加的學員反應熱烈，希望能續辦，也因透過這樣的衛生教育活動提昇學員的體適能，培養正確的體型意識，輔導學員適當實施體重控制，實踐健康生活，配合健康飲食，增進教職員工生的健康，在此也期盼大家身心健康、快樂、平安、幸福。

有句話說得不錯與大家一起分享，「要活就要動」，保持年輕的最佳處方其實就是一要運動，有空就多動一動吧！，試試看，會愈有活力ㄟ！（江麗玉，ext. 2342）。