

屏東縣議長盃排球錦標賽

賀! 本校排球隊，獲得社會組亞軍。

由宋敏慈教練帶隊，助教--紀恩成。

- 一、宗旨：為提倡全民體育，提供正當休閒活動，提昇排球運動水準普及運動風氣，增進全民健康為目的。
- 二、指導單位：行政院體育會委員會、中華民國排球協會。
- 三、主辦單位：屏東縣議會。
- 四、協辦單位：屏東縣政府、內埔鄉公所、內埔鄉民代表會、內埔國小、光華國小、古華國小、崇文國小、東海國小、屏東縣立體育場管理所。
- 五、承辦單位：屏東縣體育會、屏東縣體育會排球委員會。
- 六、比賽日期：98年10月31日、11月1日（星期六、日）。
- 七、比賽地點：屏東縣內埔鄉內埔國小。



11月壽星



祝你們

Happy Birthday



學號: CH095111

姓名: 姚宏璋

宏彰



學號: CH095127

姓名: 王冠婷

冠婷



學號: CH095133

姓名: 紀玳竹

玳竹



學號: CH096103

姓名: 張家瑋

家瑋



學號: CH096116

姓名: 維駿

維駿



學號: CH096117

姓名: 林旭騰

旭騰



學號: CH096123

姓名: 何主偉

主偉



學號: CH096125

姓名: 吳佩儀

佩儀



學號: CH096128

姓名: 張琬如

琬如



學號: CH096131

姓名: 古崎

古崎



學號: CH096135

姓名: 呂宜苓

宜苓



學號: CH096136

姓名: 黃苓護

苓護



學號: CH096137

姓名: 廖念慈

念慈



學號: CH096139

姓名: 楊雅如

雅如



學號: CH096141

姓名: 潘蕙琪

蕙琪



學號: CH096147

姓名: 吳建慰

建慰



學號: CH096149

姓名: 蔡昀澂

昀澂



學號: CH097107

姓名: 林冠竹

冠竹



學號: CH097115

姓名: 張家隆

家隆



學號: CH097117

姓名: 陳柏勳

柏勳



學號: CH097122

姓名: 尤韋城

韋城



學號: CH098114

姓名: 曾昱焜

昱焜



學號: CH098124

姓名: 謝明裕

明裕



學號: CH098126

姓名: 蘇祐民

祐民



學號: CH098127

姓名: 周志鴻

志鴻



學號: CH098143

姓名: 陳月梅

月梅



學號: CH098147

姓名: 吳欽鳳

欽鳳

♥ S.M.I.L.E



本月重要事項



98/11/09	一	理學院院週會
98/11/13	五	上課達 1/2 週
98/11/16-20		期中考週
98/11/19	四	體育系系員大會
98/11/30	一	體育系系員大會、大一合唱比賽



保護心臟 宜注意飲食 養成運動習慣



「高膽固醇血症」並非是胖子的專利，它與飲食習慣、是否抽菸、生活壓力大不大，以及是否有運動習慣等生活型態息息相關。

血中膽固醇過高會造成冠狀動脈疾病及心臟疾病的發生，目前常見的疾病「代謝症候群」也將膽固醇的生化值列為指標之一，高密度脂蛋白膽固醇濃度（HDL-C）男性<40 mg/dl、女性<50 mg/dl，則被列入罹患「代謝症候群」的危險因子。

高密度脂蛋白膽固醇就是所謂「好」的膽固醇，它可降低罹患冠狀動脈心臟疾病的機率。相對地，低密度脂蛋白膽固醇（LDL-C），就稱為「壞」的膽固醇，是罹患冠狀動脈硬化和心臟疾病的危險因子。

◎如何降低此危險因子呢？

- 戒菸。
- 減少生活壓力。
- 養成規律運動的習慣，每日體能運動至少消耗 200 卡以上（例如：60 公斤的民眾走路 1 小時，或游泳30 分鐘，或打籃球30 分鐘等）。
- 飲食中，避免攝取含膽固醇豐富的食物，如：動物性內臟（豬腦、豬肝、豬腰子等）、蟹黃、蝦卵、魚卵等，蛋黃每週以兩個為限。

少吃油炸、油煎或油酥的食物，避免食用含油量高的食物，如高湯、滷肉汁及肥肉、豬皮、雞皮等動物性的皮脂。

烹調用油應選擇單元不飽和脂肪酸高者，如：橄欖油、芥花油及菜籽油等；少用飽和脂肪酸含量高的油脂，如：豬油、牛油、雞油、奶油、椰子油、棕櫚油及油炸油等。

同時也要降低反式脂肪酸的攝取，以減少低密度脂蛋白膽固醇值的上升。反式脂肪酸多存在使用氫化植物油及烤酥油等製造之食品中，如：糕餅、西點、速食食品。

除了適當的攝取油脂量及聰明的選擇好油外，可多攝取高纖維質的食物，尤其是富含水溶性纖維質的食物。

醃類的食物來源，應以燕麥、糙米等全穀類及新鮮水果為主，對降低血中膽固醇值也有幫助。

酒類宜適量，女生每天不超過 1 個酒精當量（約為 360cc 的啤酒，或 150cc 的釀造酒，或 45cc 的蒸餾酒）；男生每天不超過 2 個酒精當量。

若吃薑母鴨、燒酒雞及羊肉爐等食物，應先將其置冷後，去除上層的浮油及動物的皮脂，再加熱食用。若同時能搭配

蔬菜及水果一起食用更有利於健康。

