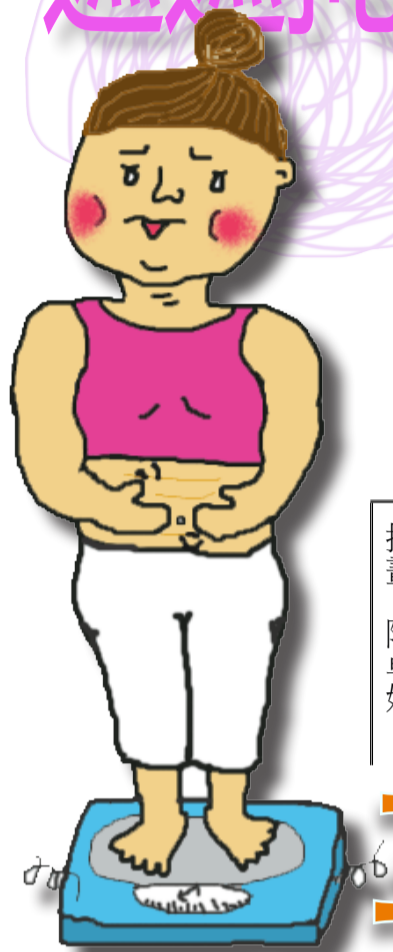


遮遮掩掩?! 肥肉OUT 瘦出完美曲線



插畫：陳卓好

【記者蔡雅婷報導】過年暴飲暴食，毫無節制地吃下過多的熱量，導致過了一個年，身材也跟著肥了一圈。夏日漸漸逼近，秀身材的季節，可不想秀出一身的贅肉，聯合大學重訓有氧社姚社長教大家如何透過正確運動達到減肥瘦身效果，健康中心倪護士則教大家如何吃出窈窕健康身材，讓你在夏天勇敢秀自己。

剛開學，見到同學時是否被虧「你不是變胖了啊？」或上課時發現自己的肚子竟然擠出了三層肉，甚至是穿不下上學期的衣服了呢？冷冬的冬天也許可以用厚厚的衣服掩飾走樣的身材，但是夏天呢？不如趁著春夏轉之際，趕緊雕塑完美曲線吧！

聯合大學健康中心的倪護士表示：「對於只是過年吃多，造成身材走樣的同學，其實只要回到原來正常的飲食習慣，就會漸漸瘦下來。若是有吃消夜習慣的同學則戒掉吃消夜即可。另外多吃蔬菜水果是不可或缺的，有機車的同學可以下山買水果來吃，補充纖維量。」

飲食習慣改變後，體重會緩慢下降，但長期攝取固定熱量後，身體則會逐漸習慣，這時便要適量的搭配運動才能達到真正瘦身的效果，聯合大學重訓有氧社姚社長說：「如果只靠控制飲食或是完全的有氧運動，一開始或許會瘦得很快，但其實瘦掉的成分大多是肌肉，建議以有氧與重訓一比二的比例進行，才能減脂增肌。」運動的同時亦要注意不要造成運動傷害，倪護士提醒同學任何運動都是好的，只是不能過度，姚社長則建議同學運動前暖身需五到十分鐘，以正確的姿勢進行，避免運動傷害，另外運動後的放鬆則可以使肌肉線條優美。

姚社長強調減肥過程中不要太過在乎體重機上的數字，體型外觀上的改變才是最真實的。若需有人督促瘦身，或者想上有趣的重訓有氧課程，跟著大家一起享受運動的感覺，不論是想減肥瘦身的同學，還是本來就對重訓有著無比熱忱，都歡迎加入聯合大學重訓有氧社，練出健康、美麗、窈窕、線條、零贅肉的完美身材，這個夏天秀出自己吧！

二坪圖書館改建宿舍 校方期望提高學生便利性



▲二坪圖書館遷至立德一樓 原址將改建成男宿。

攝影 / 徐滄旌

【記者徐滄旌報導】自一百零一年許銘熙校長上任後，聯合大學每年男、女宿舍床位持續增加，隨著各系館陸續搬遷至八甲校區，二坪校區留下許多空間，這些空間的規劃及運用都有待校方討論。

原國鼎圖書館將改建為宿舍，至於是男宿還是女宿？總務長鄧慰先表示，由於圖書館出入口較多，為安全著想，優先考慮男生入住。不過，也有許多同學質疑，將圖書館改建成宿舍是否合適，對此，鄧慰先回應，改建的過程一切合法，也請了知名建築師協助，除了換上無障礙電梯，機房的設置處、採光設施及溫度濕度，都按學生宿舍條件改建。之後圖書館的改建，將避開段考週，預估今年九月完工。

而齋舍樓也將改回女宿，未來會隨男女比例隨時做變化，以不做大工程為理想，可以是男宿也可以是女宿。當齋舍樓是女宿時，會以「封板」的方式將小便斗隔離起來。暑假期間將開始修繕，包括壁癌、汗水系統等等，期待給學生更好的居住空間。

除了圖書館，其餘空地總務處也有理想的規劃。原Ringo希望設置投幣式咖啡機，以降低垃圾及污水排放，舊二坪的空間則希望有生活百貨用品的廠商進駐，以增加學生便利性，未來也期待增加學生娛樂活動，使學生在校園除了方便也玩得精采。

新聯合的大美樂 微電影比賽



▲微電影比賽海報。

圖片 / 語傳系提供

【記者邱莞瑜報導】聯合大學自從去年十一月十九日舉行八甲校區全面啟用典禮後，不僅校地面積擴大，環境清幽及嶄新的教學環境也是一大亮點之一。為了讓學生能更加了解及認識新的校園，聯合大學秘書室特地與台灣語文與傳播學系舉辦了「新聯合的大美樂，微電影比賽」透過同學們的鏡頭，把對聯合大學的大一寬敞、美、美麗、樂、喜樂，用影像紀錄起來。

徵選的影片內容只要與「新聯合的大、美、樂」之主題有關，並有一分鐘以上之畫面於聯合大學校園拍攝即可（二坪山校區或八甲校區不拘），呈現方式多元，（二坪山校區或

自從去年十一月十九日舉行八甲校區全面啟用典禮後，不僅校地面積擴大，環境清幽及嶄新的教學環境也是一大亮點之一。為了讓學生能更加了解及認識新的校園，聯合大學秘書室特地與台灣語文與傳播學系舉辦了「新聯合的大美樂，微電影比賽」透過同學們的鏡頭，把對聯合大學的大一寬敞、美、美麗、樂、喜樂，用影像紀錄起來。

徵選的影片內容只要與「新聯合的大、美、樂」之主題有關，並有一分鐘以上之畫面於聯合大學校園拍攝即可（二坪山校區或八甲校區不拘），呈現方式多元，（二坪山校區或

藝上八甲 展出精采多樣化

【記者馬有珊報導】蓮荷藝文中心於一零三學年下學期停止校外展出，未來所有展覽將展出於八甲校區的藝文教學大樓，目前仍為搬遷作業中。

蓮荷藝文中心歷年展出許多山水畫作、精緻雕刻等名家作品，隨著八甲校區日漸完善，藝文教學大樓預計於五月完工，為蓮荷藝文中心接棒，把藝文氣息延至八甲校區。藝文教學大樓內有三層展示空間，一樓展出藝術中心接洽的校

外靜態展覽以及音樂會、舞團演出等一次性的展覽；二、三樓則與客院合作，展出藍染等相關常態性展覽。

總務長鄧慰先表示：蓮荷藝文中心將規畫給建築系、工設系、原住民專班使用，讓設計學院的學生能有更多空間規劃校內展覽；同時也期望藝文中心外能與景觀平台結合被更妥善的運用，甚至形成多角化經營等，讓同學們能增加更多交誼空間。