

人物短波：談遠安每日散步 1年瘦25公斤

瀛苑副刊

本校一向推行「日行萬步健康永駐」健走活動，鼓勵全校教職員工生健走健身，衛生保健組組長談遠安身體力行，自去年開始每天清晨及夜晚散步2小時，1年下來瘦下近25公斤，他開心的說：「我覺得走路很舒服！過程中也曾產生倦怠感，但因運動真的能讓人神清氣爽，所以幫我順利克服倦怠的心理，持續動起來。」他笑著表示，運動除了體重減輕之外，對於精神、心情及健康都有助益。（孫筱婷）

2010/09/27