



國立中山大學資訊工程學系
(07)5252-000 轉 4301, 4302, 4303

學士班直屬家族 聚會活動紀要



107 年 06 月 29 日(星期五)

12:30~14:30

中山大學體適能中心



發布日期：107 年 08 月 01 日



心得分享



黃小雯
學士班三年級

一次與蔣老師的早餐對話啟發了我們家族聚會活動可以更多不同形式進行的想法，例如煮煮家鄉菜分享給學長學弟們或者可以約整個家族找個地方小酌聊天談心。經過幾番波折，我們最後定下學期結束

前最後一天中午，一同前往學校的健身房運動，同時也想利用這個機會，帶學弟們了解健身對身體好處。

由於我的健身經驗不是很豐富，所以也只能一知半解地教導學弟們一些簡單的核心和腿部動作，看著學弟認真地做練習，讓我在這個暑假，對健身更有衝勁，希望暑假過後可以看見成果。

健身結束後，我們一同前往校園內威爾西斯喝飲料，分享這一學期在系上的學習情形與可以自我改善的方式，也從中獲得修習課程一些攻略。

心得分享



吳培恩
學士班二年級

我們這次家聚是約在學校"健身房"，完全無法想像學姊會選擇這個地點，又以這個方式進行學期聚會，原本擔心可能無法達到互相交流的目的，不過看來是杞人憂天，我們三人一起使用器材、一起運動的感覺非常好。

我和大一學弟平常不怎麼去健身房的，屈指一算應該只有學校體育課的時候進去過，所以對於使用方法多半不太清楚，還好在學姊細

心指導下，我和學弟嘗試了不少器材。從一開始的暖身騎腳踏車，到後面的鍛鍊肌力都非常的用心教導，我也學到很多基本觀念，在運動的同時大家也聊了這學期發生的點滴趣事，能在運動過程彼此分享、交流的感覺很不錯，比起一般家族餐會，更有溫馨的氛圍。

這一次家聚顛覆以往對家聚的印象，可能不少人都認為家聚就只是大家一起吃飯、聊天，但其實最重要的還是"家族聚會"本身，而不只是為了吃飯，只是因為長期多數人都選擇吃飯的方式而造成誤解。我對於這次家聚感到非常新鮮、滿意，成功，YA！



心得分享



高永文
學士班一年級

這一次的家聚很特別，選擇去健身房健身。我平常沒有健身的習慣，這一次是我第二次去健身房，所以有很多不懂的地方，但學姐耐心教導我們，每一個器材都有不同的功用，能鍛鍊到身體不同的部位，使我們獲益良多。這次家聚真



的是非常有意義，在鍛鍊身體之餘還能保持身體健康。整個過程我都很享受，也很愉快。感謝學長姐的安排，希望以後也有更多不同的家聚活動可以參與。

單位：國立中山大學資訊工程學系

聯絡人：吳秀珍行政助理，分機 4301

黃莉萍行政助理，分機 4303

學校總機：(07)5252000