

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類人物特寫 來源 民生報 日期 800905 版面 二版

趙麗雲以司長身分作最後一次演講 強調休閒與“體適能”的調適

記者 鄭清煌／報導

●行將離職的教育部體育司長趙麗雲，昨晚在體育節系列講座中，作最後一次公開演講，發抒個人的休閒生活理念，鼓勵國人重視休閒生活與體適能調適。

趙麗雲自上個月獲悉辭職

獲准後，除照常上班外，即自認已「沒有新聞、沒有聲音」，未再公開露面參加有關的體育界集會，所有會議均由副司長或其他同仁代表出席，但任期屆滿後，因繼任人事案遲未發布，仍繼續「留守」司長職位，加上昨晚的演講早已排定，所以仍

照常發表演講，也是近月來第一次公開露面。

同時新任司長近日即將發布，昨晚亦是趙麗雲最後一次以體育司長身分參加體育界活動，司內同仁紛紛前往「捧場」表示支持。

趙麗雲的講題是「現代人的休閒生活與體適能調適」，

她指出現代人的健康有4大問題——心血管病變、下背痛、肥胖症、壓力症候群，均可以適當的休閒活動來預防或紓解。

尤其20世紀末葉，體適能運動的復興是一大社會變數，人們必須懂得善用閒暇的技巧，安排休閒生活及進行體適能調適。

根據調查，目前國人最喜歡從事的休閒活動，運動類比例27.8%、藝術類26.7%最高，但最常從事的前3名是聽音樂、看電視、閱讀，顯示在體適能調適上仍有待努力。

