

3/3~4/25 『健康體位』議題活動 7 85210 走跳舞正心 身材袂走精 賽後心得感想

去年參加過這個活動，當時的我都不認真參與，後面都靠偷吃步通關，結果最後的分數是負的☹；今年又有了這次機會，決定要好好努力一次，搭配著飲食控制，在 8 週內瘦了 5 公斤！（鼓掌）。其實我一開始也只是把這個當作例行公事而已，每天照樣走，走完去登記，但我發現在我參與這個活動的期間，我竟然會在有手扶梯的地點刻意選擇走樓梯；在有公車的情況下選擇走路前往；不辭辛勞地繞遠路去做點小事。

當我有這股「趁著這個機會好好減肥」的信念之下，我也順勢開始了我的飲控計畫，又隨著得到感冒、達人秀的日期步步逼近，我腦海裡全是「一定要在達人秀的舞台上拿出最好的自己」，所以又為了我的聲音、身材，而實施更加嚴格的飲控，我不吃甜的、油炸、冰的，也盡量不吃高升糖指數的食物，我學會拿捏每餐的熱量。雖然達人秀結束有失控個幾天，但想想我都這麼辛苦地瘦了 3~4 公斤，在幾天內就變回來好像有點對不起自己，而且不知道會不會上達人秀決賽，身材不能再走樣，我也還在參加這個減肥比賽呢！

接著，班際籃球賽的到來，肌肉量少少的我，經過多次的練習，真的覺得自己變強壯了（雖然我還是很弱啦 Anyway 我很棒。

接下來是希望擁有美好的生活品質，希望自己有良好的精神狀態，可以面對、應對我的生活，以及最重要的一培養出堅持讀書的精神。我這個住宿生三餐飲食學校包辦，以前的我都像發了狂一樣盛很多，吃得精光，但現在的我飲食……也不算大調整啦！就是自己舒適的調整，早上吃早餐前先喝至少 500c.c. 以上的水，等我覺得我的胃適合引入食物的時候，我才開始吃早餐，接著到吃午餐前，我不會再吃任何東西，單純喝水，進食前一定要喝進適量的水才開始進食（本人易脹氣胃痛）。餐盤的部分（我現在規定自己一定要看得到餐盤，不要整盤都食物），澱粉我用互補的概念，ex:午餐吃了很多白飯，晚餐就少吃一點；蛋白質的部分就適量，但我比較愛吃，這經常是我控制不住的地方；青菜的部分我都給他盛超多就對了。然後照著水菜肉飯果的順序進食，這樣吃飯感覺起來很無聊，也不會想要吃太多了☹。我過晚上八點後一律不進食（因為本人易脹氣胃痛），也是純喝水，這樣我睡前至少空腹 4 小時，到早上九點才吃東西。簡而言之，就是三餐正常吃，多喝水。那麼我一天到底喝了多少水呢？我都是拿著我的 2 公升大水壺，口渴了就喝水，不算都不知道，算起來很可怕，我白天喝 4 瓶，晚上喝 1 瓶，這樣一天就喝 10 公升了☹，真的是水牛欸！自己都沒發現，喝那麼多水最明顯的效果就是皮膚變超好，光滑、水嫩，臉上極少冒痘，然後也因為沒有吃太多東西，排便順暢許多！

就這樣，我目前還有持續瘦下去，我預計今年十月要達標，完全脫離「肥胖」這個名詞、形容詞。以上是這次活動期間的減肥經歷，雖然我這次 85210 還是有偷懶，每到星期五都差點忘記登記布數，還是用手搖，但我瘦給他看了，我未來還是要對自己負責，對自己的目標負責

3/3~4/25『健康體位』議題活動 7 85210 走跳舞正心 身材袂走精 賽後心得感想

原本想說很快就過去了，沒想到可是艱難的八週，在這過程中，我每天不段的去的跑步，增加骨骼肌率，我要感謝某些同學在前幾週的陪伴，可是他們接連放棄，全班只剩我一個有參加這個活動，但最後我們還是撐過這八週，我覺得非常開心，只是我本身就是一個比較瘦的人，要瘦下來也不是那麼容易，所以我每天都持續的訓練，體脂降下來，但到了今天後測，我發現我進竟然進步那麼多，我感到非常的欣慰，希望我可以有個好的成績。

原本是因為我的警告有點多，同學建議我去參加這個活動，因為他說這活動最後獎勵有勞服抵用券，再加上我也對這活動有興趣，因此我就報名了。在這期間，我為了在放學前登記好，因此在打掃完後馬上去登記，但這樣導致我在這期間常常被老師問說我去那，因此我決定趕快的把掃地工作做完，垃圾麻煩同學幫忙倒，而我立刻去登記，且上課也不會遲到。我覺得我要感謝我的同學，如果沒有他，我也不會知道這活動，更不會拿到獎勵，也不會比之前瘦了更多。我覺得這個活動很公平，每個參與者每天都能在學校達到目標，只是誰比較努力，誰就可以先登記，因此我並沒有感到任何不公平的地方。如果這活動還有再辦一次，我應該會修正我的飲食習慣，我覺得我這次在活動期間吃的很多，運動量也很多導致最後結果沒有預期的好。希望日後還有類似這種活動。

原本在第一個禮拜的關卡時，我還以為很簡單的，但再第二個禮拜挑戰時，卻非常容易忘記出教室去累積步數，在第三節課時，我才發現，那個時候我記得只有兩千多步，發現後我我在下一節的下課，立刻拉上同學去外面走路跑步，再加上下午的體育課我終於完成，在第三個階段的時候，我已經不像以前的第一個禮拜每天都可以一萬多步，只好每天做好步數規劃，再後來的六七階段。我突然發現自己可以跑的比已前快時間也更久，讓我很有成就感，在最後一個的禮拜裡我去登記時，聽到說這是最後一個禮拜了，我心想：「這麼快，我記得還有幾個禮拜啊」看了一眼手錶已經四月二十二號了，到結束在後測的時後我還是不敢相信已經結束了，我在這裡真的很感謝我的同學，陪我走路，在我去登記的時候，幫我完成打掃工作，也謝謝我的家人，如果再來一次我一定會好好走路

參加這次的記步活動，對我來說是一段充滿收穫的經歷。一開始只是抱著要記嘉獎的心態參加，沒想到這個簡單的活動竟然帶來了不少改變。每天記錄步數、設定目標，讓我開始有意識地增加走路的時間。例如，下課常待在教室跟同學聊天的我，開始跟同學邊散步邊聊天的方式，增加步數。

中間有一天我因為太多工作要做，加上那時候剛好是有新生入學考，所以掃地花更多時間，而忘了登記。還好當天晚上我趕快設定手錶的事件提醒功能，才讓我那個禮拜能夠過關。這件事讓我意識到，要善用科技工具來協助自己維持好習慣。

透過這個活動，我發現走路不只是運動，更是一種放鬆與沉澱的方式。每天看著步數一點一滴地累積，成就感油然而生。希望未來我能持續保持這樣的生活方式，不管管是為了甚麼。讓健康不再只是目標，而是成為日常生活的一部分，朝向更自律、更積極的自己邁進！下次還有的話，我一定會再報名^^

3/3~4/25『健康體位』議題活動 7 85210 走跳舞正心 身材袂走精 賽後心得感想

原本一開始以為很簡單沒想到在後面感覺變難了,我在中間的時後由於下課玩的太開心忘記了去累積步數到了中午才發現，後來剛好那天有體育課才完成了，我非常感謝我們班的同學幫我去登記的時候完成了掃地工作。

起初我對這次活動其實沒有抱持太多期待，只是覺得可以參加看看，也許會有一些新的體驗，所以就報名了參加。但沒想到整個過程比我想像中的還要充實和有趣。中間雖然有一些挑戰，像是時間安排常常會跟讀書或其他事情衝突，讓我一度想要放棄。不過後來我試著更有效率地安排時間，例如提早完成作業，或者早一點起床，利用零碎的時間讓自己在活動和課業之間取得平衡。雖然過程很辛苦，但我真的覺得很值得，因為我不只學到了新的東西，也更了解自己其實有能力做到更多，只是以前沒有好好嘗試過。這讓我很有成就感，也對自己更有自信。

我覺得這個活動的設計很公平，大家都有機會參加，我很喜歡這種感覺。如果還有一次機會，我會想要更早開始準備，讓自己在過程中不會那麼趕，也想要在活動前就先調整自己的作息，讓整個過程更順利，更有餘裕地享受這個活動。最後，希望以後也能有更多這樣的機會，讓我不斷突破自己，成為更好的人。

一開始很認真一直走路然後中間就有一段就開始覺得走累了，有點不太想走，然後還有每天都要去登記步數，有點累，有點不想要克服困難，是最後找到可以記一週的步數，所以就不用那麼累，也可以在家走到，最後我就是算是成功了，然後也有進步所以應該可以拿到兩支嘉獎。也感謝我的家人在平日會陪我一起去走路增加步數。吸引我的地方是兩支嘉獎。我的收穫是兩支嘉獎和一份健康。我覺得這個活動有一點不公平就要看那個人有沒有良心，因為他可以用一直用甩的這樣子也算是有算在步數裡面。如果再來一次的話，我可能會把我的時間安排，就是多花一點時間在走路上面，這樣可以更多的步數還有上升骨骼筋率、降低體脂肪、降低 BMI。生活習慣的話我可能會早點睡、早點起床。運動的話就是除了體育課再多花時間去運動；飲食可能就是再均衡營養一點，但也不要太多，每日步數的話會想要更早把它全部完成

原本只是護理師推薦我去參加，一開始想說沒什麼，但後來突然意識到自己有體重上的問題，可能會間接的影響到身體健康，所以就叫同學在中餐食嚴格監督我的飲食，也盡量要求自己不要被各式各樣的美食吸引。另外在下課時也有同學會跟我一起去散散步，努力的累積步數，也非常謝謝他的幫忙，還有我的媽媽，每天早上都幫我買一顆茶葉蛋，既健康又沒有負擔。一開始覺得自己根本無法完成這個活動，但在眾多朋友和家人的支持鼓勵下，還是勉勉強強的完成了，雖然不知道能不能得獎，但至少我有嘗試過了，接下來我的目標就是會考後每天都能抽出 1~2 個小時去運動，在暑假這段期間能爆瘦 20 公斤！！！！

3/3~4/25『健康體位』議題活動 7 85210 走跳舞正心 身材袂走精 賽後心得感想

我覺得參加這個活動很有意義，可以讓身體健康又可以促進朋友感情，我很感謝我那 5 個好朋友，天天陪我走校園，我也要感謝我自己，這麼有毅力的堅持下去，有一次我禮拜三忘記登記，禮拜四申請一萬五千的，那天真的很累，可是還是達標了，我的成績也有進步，光是腰圍就減了 9 公分（雖然有吸一點）但體重真的有變輕 3 公斤，看到時真的很開心，再來我覺得最好玩的地方就是在最後一節課時，那些還沒達標的人就開始狂甩，看到他們猙獰的表情，一天的不開心全都煙消雲散了！但如果是自己的話就不好玩了，如果下次還有這樣的活動，我還會再參加，而且一定要記得每天都要 7500，還有不要忘記登記！！

85210 這個活動終於告一段落了，我和同學本來只是打算一起報名湊個人數，反正大家一起參加應該也蠻好玩的，沒想到後來有的人很認真，背著大家偷偷減肥，在活動的最後一個禮拜瘦了 2 公斤！！其他人聽到都嚇了一大跳，竟然在最後一個禮拜才讓我們知道，我們其他人沒有瘦還胖了，就剩最後幾天要怎麼辦…

大家就問了那個偷減肥的同學，她是怎麼減的？然後按照她說的做，一天一天就慢慢瘦下來了。這個活動最痛苦的就是看到好吃的就會忍不住想吃，但又突然想到，糟糕，我在 85210，如果吃了就會變胖，體脂會變高，然後開始猶豫到底要不要吃…後測的時候我超級緊張的，很怕體脂率沒有變少反而增加，不管怎麼樣，分數一定要大於 2 才能得到參加獎，2 支嘉獎，看到後測進步的分數後，超級有成就感的，如果下次還有這種活動，我想我應該會繼續參加！然後從一開始就要好好準備每天的目標……等等。

我一開始本來沒有要報名參加，後來看到同學報名了，感覺蠻好玩的，而且還有機會可以記嘉獎，就讓我心動了，然後就跟著報名了，在過程中，有時候會遇到步數不夠的問題，很緊張，深怕沒辦法達標，就趕快搖，利用下課時間去走走，增加步數，盡量讓每天都有達到 7500 步，一週 37500 步，有時候我跟同學就會一起搖，所以我覺得很好玩，在活動過程中，我也修正了我的飲食習慣，少喝含糖飲料，盡量早睡，希望可以有效果，不是只有想要湊步數而已，不然就沒有意義了，這個活動大概持續了一個多月吧，我也有了很多收穫，而我不只變瘦了，體脂也下降，腰圍也變小了，連媽媽都有覺得我變瘦了，這讓我覺得很有成就感，覺得參加這個活動很值得，如果下次還有類似這樣的活動，我一定會邀請更多朋友、同學一起報名參加，讓更多人有健康的身體！

3/3~4/25『健康體位』議題活動 7 85210 走跳舞正心 身材袂走精 賽後心得感想

本次活動吸引我參加的原因是因為**不管輸贏都有參加獎**。這次活動**我最想感謝的是我的朋友**，他知道我有參加這項活動所以每天都鼓勵我多出去走走不管是去福利社還是哪裡都希望我多出去走走，其中的困難是有的時候一天的目標尚未達成還有呀！在活動的倒數第三天我目標雖然達成了但因為有些事耽擱到去健康中心登記的時間所以那天我沒去登記再加上我一天那麼努力的走路、搖手☺當時的我以為星期四活動就結束了我就很擔心敗在最後一週但後來我才知道還有星期五的緩衝時間才鬆一口氣不然我真的快急哭了

起初是在數學課時，老師提到護理師設計了一個活動，只要在上學期間下課時多走路累積步數，就可以抵消一小時勞動服務，還能從兩個獎勵中選一個，我覺得很有趣又實用就決定參加，中間有時候遇到下雨或想偷懶，但想到目標還是努力在走廊上來回走動，現在步數已經上傳完成，但還不知道有沒有拿到獎勵，不管結果如何，至少**我養成了下課活動的習慣**，**感謝自己沒有中途放棄**，也感謝護理師安排這樣健康又有激勵的活動，吸引我參加的是**它很輕鬆又有實際回報**，**我收穫到更好的體力和精神狀態**，如果再來一次，我會希望一開始就每天規律地走，不要最後幾天才拼命補步數。

起初參加這個活動是因為班級推派，我也想說剛好可以順便減肥，就抱著「拚拚看」的心態報名了。沒想到真的開始後，才發現比想像中更有挑戰，特別是會考前剛好有模擬考，時間變得很緊，常常只能趁自習課的空檔偷偷起來動一動。但有時候真的太忙，準備考試準備到一半，就會忘記運動。還好**我有一群很棒的同學**。每次我忘記，他們都會主動提醒我，有時下課還會陪我一起走一走，讓我覺得不再是自己一個人在努力。雖然一開始是為了減肥，但到後來我發現**運動的最大幫助**，**反而是讓我上課比較不會打瞌睡**。老師也常說，平常有運動的學生，考試時精神會比較好，這點我真的有感受到。至於活動的公平性，我覺得還算 OK 啦。像我平常在學校一天大概就能走到一萬步，所以參與起來不會太吃力。但我也知道有些人是下課才補走步數的，如果已經登記過了才補，可能就比較不公平。

如果有機會再參加一次，我會希望自己在運動以外，也能搭配飲食控制，這樣不只精神變好，說不定真的能瘦下來，成績也會跟著進步！

我很**感謝我的同學和朋友**，因為他們跟我一起參加這個活動，每天陪我走校園，放學陪我登記步數。我覺得這個活動最困難的就是每個禮拜步數達到三萬七千五百步，因為每天至少要超過七千五百步步，雖然有時候上課時會一直搖手來增加步數，但其實參加這個活動是為了減脂，並且讓自己每天都達到 **85210 這五大核心**。在這八週裡，也讓我養成了每天睡滿八小時、天天五蔬果觀看 3C 少於 2 小時、每天運動三十分鐘到六十分鐘分鐘和零糖飲的好習慣。最後我希望以後健康中心可以持續辦這種活動，讓大家有更好的健康，也可以讓其他同學有消勞服、記嘉獎... 的更多選擇。

3/3~4/25『健康體位』議題活動 85210 走跳舞正心 身材袂走精 賽後心得感想

最一開始是因為同學說他有看的這個活動覺得這個活動免費而且只要記步就可以拿的嘉獎，這簡直就是免費送的概念，而且就算失敗了也沒有逞罰，就覺得很簡單所以很快就報名了，一開始用手機來計步，但是只有放學可以用，而且我是住宿生所以自習課又要把手機交回去了，加上手機時間一天也只有大概2小時可以記而已，所以最後我改成用手錶來計這樣時間就多了很多，每天下午的下課或放學去健康中心計步就這樣變成了我每天的例行公事了。也有幾天忘記去計，那就只能在放學時再去了，有時候會覺得計步很煩，「為什麼要去計步啊，每天都要少一節下課欸，真的很煩」但我就會開始想：「努力一點啊在幾個禮拜就好了，很快的啦，而且還有嘉獎可以領欸，你確定要放棄嗎？不要吧！？」於是我又開始繼續去計步了。如果明年還有這個活動的話我還會參加，因為蠻簡單的，又可以領嘉獎，真的很爽，而且在領嘉獎的同時又可以順便鍛鍊自己的身體，真是一舉兩得，雖然大多數跟我一起報名記步的同學都被淘汰了，但如果明年還有這個活動的話他應該也會過也希望我這次可以得名（就算混個參加獎也好）謝謝

我考慮了很久才參加這個活動😊，我一直以為很困難😓，我可能無法成功，但看到獎勵有嘉獎、獎狀、禮券時又吸引了我，於是我勇敢的參加了💪！在破關的過程中，我一開始非常勤奮努力💪，每節下課都拉著同學出去走走😊，放學回到家後甚至還花一小時來運動，但第四、五個禮拜後，我明顯發現自己開始有點懶散zzz，沒有那麼積極，亦沒有克制自己吃東西的份量🍴，所以前幾個禮拜的訓練幾乎都白費功夫了！但最後我還是完成了8週的計步活動，在最後的兩個禮拜努力不懈的讓我自己體脂率降低😊。所以我還是要謝謝我自己，有恆心、毅力和鍥而不捨的精神，讓我能成功的完成，雖然沒有瘦的非常多，但對於我這個非常喜愛美食的我來說，在不影響課業成績下還能瘦個幾公斤，我已經很滿足了😊，而且還有嘉獎呢💕。這是我第一次參加，但絕對不會是我最後一次參加，如果還有機會參加，我一定馬上來報名，希望我下次能夠堅持到底，比這次進步，亦希望我能得名，收穫更多!□!□!□

一開始看到這個活動覺得蠻有趣就報名了，一開始每天都有做，只是有時候太忙差點忘記，中間遇到一些困難像是時間不夠但還是完成了。過程中學到只要每天做一點，事情就可以慢慢累積直至最後。完成後覺得自己有變得更有耐心，這次吸引我的地方是，活動很簡單又有挑戰，可以讓自己試著堅持一件事。我收穫到的是要好好安排時間，遇到困難不要馬上放棄，就算進度慢也沒有關係，最重要的是不要停下腳步。我很喜歡看到自己每天都有進步一點點，雖然有時候很想偷懶但還是堅持下去了。活動過程也很公平，大家都是靠自己的努力，如果可以再來一次我想要一開始就把時間安排好，不要每天都到很晚才完成，這樣可以做得更輕鬆。整體來說這次讓我學到了很多也覺得自己變得更有耐心！

3/3~4/25『健康體位』議題活動⑦ 85210 走跳舞正心 身材袂走精 賽後心得感想

剛開始特別興奮，很容易就達標了，下課時總會拉著朋友，到處在校園走走，體育課時也特別認真。但時間久了，就會開始怠惰，往往步數不夠，導致有點焦慮，我跟家人說我參加了這個活動，他們都很支持我，聽到了這個問題後，媽媽說要不要試試分配步數在每個時間點，我想試試也好，像是10點要到2000步，12點要到4000步...還蠻有用的，是少能精確地督促自己多走路，因為這個活動，我會克制自己少去福利社買飲料，感覺少了一點飲料上課更有精神了!看到自己體重也少了一點，心情也越來越好。這次後測，**體脂**掉了，**肌肉**增加了，真的很開心~讓我忍不住跟家人小小炫耀一翻，他們也為我高興!雖然過程需要耐心和毅力，還蠻累的，但看到具體成績後，就覺得全都值得了~最後我要**謝謝我的朋友**和我一起參加這個活動，讓我不孤單，**大家一起變健康的感覺真好!**

起初我只是為了豐厚的獎勵才參加的，沒想到發現他其實也沒有想像中的簡單，有時候還要趁下課時間來刷步數，有時候步數還差點不夠，幸好經過半小時的運動，才沒有功虧一簣。這次的計步活動對不愛運動的我來說還是有些挑戰性，這好像是我第一次在下課時於操場跑步，有時候我幾乎想要放棄這次的活動，但**想到獎勵跟付出的汗水，還是努力堅持下去**。我想感謝在我身後為我加油打氣的家人們，他們的支持是我很大的動力。這次的活動十分有趣，它的步數要求並不算太高，設計得十分友善，希望下次還能再次加入。

起初是因為朋友說要參加，我才也一起報名的。覺得滿有趣的，也有獎勵，所以我就決定參加了。實際開始後，發現這個活動不只是為了比賽，還讓我**意外建立了一個比較規律的生活作息**。因為每天都要記步，所以我不會再像以前一樣，一天就坐在那邊滑手機或看影片，而是會為了達到每週的目標，不知不覺多走了很多路，也變得比較有動力去出門走走。**飲食**方面也因為想要測量的成績好看一點，所以開始比較注意健康飲食，**少吃炸物和零食**。雖然中間有幾天真的很累，走得很少，一度很想放棄，但是**朋友和家人**都有鼓勵我，叫我不要輕易放棄，還陪我一起去走路，讓我最後還是撐下來了，而且也真的完成了整個活動。

最喜歡的地方是，**每天都會和朋友互相問：「今天你幾步了？」**那種感覺很有趣，又像在默默比賽一樣，也有點像是在**互相提醒要繼續努力**。而且看到自己今天比昨天多走一點，就會有一種進步的感覺。

這次活動也讓我發現，自己原來只要願意堅持，真的可以養成一些好習慣，像是多走路和注意飲食這些，我以前總覺得很難的事情，最後其實都有做到。真的很感謝願意陪我走過來的朋友，還有一直為我加油的家人。

如果下次還有舉辦這樣的活動，我也一定會再參加一次，因為這不只是比賽，更是一個讓自己變得更健康的機會。

3/3~4/25『健康體位』議題活動 85210 走跳舞正心 身材袂走精 賽後心得感想

原本參加這次的活動只是為了培養毅力，沒想到收穫了很多東西。原本我有揪幾個人來陪我，但他們不要，唯一一個要來陪我的人竟然忘記填表單，所以我只好自己一個人來參加，一開始我常常把我的計步器按到歸零，後來又發生計步器解體的事件，在最後兩周時我才把我的計步器改成手錶型的，到了後測那天我抱著忐忑不安的心去量，結果出來後雖然體重增加，但**體脂肪下降、骨骼肌上升**，雖然結果不是我預想的那樣，但我還是很開心，因為這次的活動讓我收穫很多，不僅僅是將**愛喝飲料的習慣戒掉了更讓我的氣色變得更好**。雖說一開始參加是為了**培養毅力**沒錯，但他的**獎勵也實在吸引人**畢竟第一名的小功實在吸引人，我也很感謝護理師有再給我一次小小的機會，下一次參加我一定要好好的安排步數畢竟有時多有時少會在周五時感到困擾，這次的活動幫助我培養了毅力也讓我的身體變得更健康

在這次的活動中，我一開始只是因為平時步數就差不多是那樣，所以就想說不然去看看，但是我忘記考慮到我平時就喜歡吃零食之類的食物，以至於後來在後測時長胖了，雖然沒辦法拿任何的獎，但沒關係，之後再多運動就好了 XD 不管成績如何，這都是一個體驗，我覺得這個活動體驗還不錯，下次如果有機會還想再參加。如果再來一次的話，我會修正我的飲食習慣，不要吃那麼多零食，並且多多運動，聽到有人 11 分時我才覺得我是真的吃多了(๑_๑)希望下次還有機會能參加，並且不要再那麼貪吃了(●°u°●)

一開始是抱著簡簡單單就可以達成的心情來參加這個活動，開始的第一個禮拜，很認真的在走路，每節下課都跟朋友去繞校園，就怕沒達成目標。再來的每個星期，就沒有這麼積極了☺，都是突然間才想到，啊！要達到目標步數啊！幸好，一直走一直跳，最後還是有達成啦～這個活動會讓我覺得，呃…不能吃太多東西…看著我們班的同學都從福利社帶食物回教室，**想吃但又要克制**，畢竟還有後側啊啊啊啊～我會參加的動力應該是有嘉獎可以拿吧☺賺嘉獎～賺賺賺～如果再來一次的話～應該會更努力的減脂！？雖然過程不容易，但有朋友、同學的陪伴，一起參加這個活動，也是件很～很～開心的是啦，大家互相比較這自己的步數，真的很有趣呢！☺☺