



國立高雄大學

National University of Kaohsiung

2013 年 1 月份第 3 週
媒體報導本校新聞

秘書室媒體公關組





大專自由車、國術錦標賽

高雄大學奪七金四銅

【記者陳雲萍高雄報導】國立高雄大學運動健康與休閒學系學生黃亭茵、蔣佳紋、王連生、陳子等五人日前參加大專院校自由車錦標賽、國術錦標賽，一舉抱回七金四銅獎牌，其中以黃亭茵個人包辦全面自由車金牌最為亮眼，可說是全台最會飄的女大生。

此次，她一人在大專院校自由車錦標賽中，共摘下女甲組800公尺個人計時賽、8公里計時賽、15公里領先計分賽、800公尺爭先賽等四面金牌，連同前兩屆的獎牌數，則累計達20金2銀。

運健休系大三的黃亭茵，曾受邀至知名的瑞士世界自由車訓練中心（MCC）特訓2年，是自由車比賽中表現相當優秀的現役車手，去（2012）年台東舉行的全國自由車公路錦標賽，與隊友巫帛宏同時贏下男子、女子組冠軍。爆發力與敏銳判斷力是她的優勢，也因此被冠上「台灣自由車場地賽一姐」封號。

屬於中長距離耐力型選手的蔣佳紋，則在女甲組

8公里計時賽、15公里領先計分賽、800公尺爭先賽等3項目獲得銅牌。本週末將與黃亭茵等眾多國內自由車好手同場較勁，爭取2014年仁川亞運、中華代表隊的國手資格。

王連生、陳子兩人都是習武超過20年的「練家子」，在這次的國術錦標賽劍術與北拳兩項目各贏得2金、1金1銅成績，尤其王連生第二次參賽便獲佳績十分難得。

兩人拜師的武館在台南及彰化，所以平常以跑步、拉筋、踢腿等鍛鍊心肺功能為主，假日返家時再由師父調教套路。王連生表示套路若沒記熟，「忘招」是常有的事，但總不能就愣在賽場上，得靈活編拳應變，不過太離譜還是會被抓包。陳子說，北拳十分注重「身形」，招招到位、大開大展才能贏得評審高分。

車拚尬武 高雄大學4生真行

（記者洪定宏／高雄報導）高雄大學運動健康與休閒系學生黃亭茵、蔣佳紋、王連生、陳子亘，日前在大專院校自由車及國術錦標賽中，共奪得七金四銅；其中，黃亭茵包辦四面自由車金牌最為亮眼，可說是全台「最會贏」的女大學生。黃亭茵曾受邀到國際知名的瑞士世界自由車訓練中心（WCC）特訓兩年，去年在台東舉行的全國自由車公路錦標賽中，與隊友巫昂宏同時摘下男子組、女子組冠軍；爆發力與敏銳判斷力是她的優勢，也為她贏得「台灣自由車場地賽一姐」的封號。

這次大專院校自由車錦標賽，黃亭茵共奪得女甲組五百公尺個人計時賽、三公里計時賽、十二公里領先計分賽、兩百公尺爭先賽等四面金牌，連同前兩屆的獎牌數，已累計達十金一銀。

屬於中長距離耐力型選手的蔣佳紋，則在女甲組三公里計時賽、十二公里領先計分賽、兩百公尺爭先賽獲得三面銅牌。

王連生與陳子亘都是習武超過十年的「練家子」，在這次國術錦標賽的劍術與北拳各贏得兩金、一金一銅佳績；尤其王連生是第一次參賽，非常難得。



高雄大學學生王連生（左起）、黃亭茵、蔣佳紋、陳子亘參加大專院校自由車及國術錦標賽，奪得7金4銅。
（記者洪定宏攝）

大專自由車·國術賽



高雄大學運動健康與休閒學系學生黃亭茵（右二）、蔣佳紋（左二）、王連生（左一）、陳子亘（右）等四名學生，在日前落幕的大專院校自由車錦標賽、國術錦標賽中，共抱回七金四銅獎牌。（記者呂佩琄攝）

高雄大學四將 抱回七金四銅



〔記者呂佩琄高雄報導〕高雄大學運動健康與休閒學系學生黃亭茵、蔣佳紋、王連生、陳子亘等四名學生，在日前落幕的大專院校自由車錦標賽、國術錦標賽中，共抱回七金四銅獎牌，其中，以黃亭茵個人包辦四面自由車金牌最為亮眼，可說是全台「女驍手」。

目前就讀高雄大學運健休系大三的黃亭茵，曾受邀至知名的瑞士世界自由車訓練中心（WCC）特訓二年，是自由車比賽中表現相當優秀的現役車手，去年台東舉行的全國自由車公路錦標賽，與隊友巫昂宏同時蠟下男

子、女子組冠軍。

爆發力與敏銳判斷力是黃亭茵的優勢，也因此被冠上「台灣自由車場地賽一姐」封號。

這屆大專院校自由車錦標賽中，黃亭茵共摘下女甲組五百公尺個人計時賽、三公里計時賽、十二公里領先計分賽、二百公尺爭先賽等四面金牌，連同前兩屆（九十九、一百學年度）的獎牌數則累計達十金一銀。

另外，屬於中長距離耐力型選手的蔣佳紋，則在女甲組三公里計時賽、十二公里領先計分賽、二百公尺爭先賽等三項目獲得銅牌。本週末將與黃亭茵等眾多國內自由車好手同場較勁，爭取二〇一四年仁川亞運、中華代表隊的國手資格。

王連生、陳子亘兩人都是習武超過十年的「練家子」，在這次的國術錦標賽劍術與北拳兩項目各贏得二金、一金一銅成績，尤其，王連生第一次參賽便獲佳績十分難得。

兩人拜師的武館在台南及彰化，所以平常以跑步、拉筋、踢腿等鍛鍊心肺功能為主，假日返家時再由師父調教套路。

王連生表示，套路若沒記熟，「忘招」是常有的事，但總不能就愣在賽場上，得靈活編拳應變，不過太離譜還是會被抓包。

陳子亘說，北拳十分注重「身形」，招招到位、大開大展才能贏得評審高分。

1人
推薦此新聞
推薦



友善列印



回上頁



轉寄好友



讚

0



RSS訂閱

字級設定：

小

中

大

自由車國術錦標賽 高雄大學抱7金4銅



自由車國術錦標賽 高雄大學抱7金4銅

國立高雄大學運動健康與休閒學系學生黃亭茵、蔣佳紋、王連生、陳子亘等4名學生日前參加大專院校自由車錦標賽、國術錦標賽，共抱回7金4銅獎牌，其中以黃亭茵個人包辦4面自由車金牌最為亮眼，可說是全台最會飆的女大生。

(2013-01-15 18:49:15 朱茹玉)



清潔法寶小蘇打粉

大掃除總需要對抗頑強的油垢、汙垢，此時光是用力地「洗刷刷」，只能達到事倍功半的效果，請來家事達人教大家如何善用小蘇打粉，對抗難以清洗的油垢，讓掃除更省力！

記者許麗娟／報導 攝影／記者潘自強

達人出馬

陳安祺

家事訓練講師、家事顧問、自由作家，著有《清潔寶典》、《無毒家事王-讓全家都健康的清潔、收納、布置200招》、《懶人快速清潔300招》、《新手主婦家事快速上手365》等書



黃榮宗

美國華盛頓大學化學博士、高雄大學應用化學系助理教授



為何小蘇打粉可清潔？化學博士黃榮宗說：「小蘇打粉屬鹼性碳酸氫鈉（ NaHCO_3 ），一般家庭油汙，多是綜合食材中動、植物性油脂所產生的物質，油脂不溶於水，但油脂的「酯類官能基」，可與鹼性小蘇打粉起變化而成為高水溶性的「醇類+羧酸根化合物」，一起被水沖走，因此小蘇打粉適合水解大部分油汙；小蘇打粉是固體，與油汙接觸面積不如液體大，添少量水加菜瓜布搓揉，才能水解油汙。」

說到小蘇打粉基本清潔，家事達人陳安祺建議，可視汙垢狀況直接以粉狀，或加少許清水調成糊狀使用，輕微汙垢可加十五倍清水，變成小蘇打水用，還能與其他素材調製成更強效的清潔用劑！

PLUS 博士小叮嚀

小蘇打粉在清潔上有其妙用處，不過它本身是化學藥品，要在通風處使用才安全，平時保存要放在陰涼處、不能照光，使用時最好也戴上手套。另長期使用小蘇打粉，會造成海洋汙染，建議平日家庭清潔油汙時，最天然的方式是用熱水清洗，面對重油垢非不得已，再使用小蘇打粉。

6 妙招 實際清潔報告

1 小蘇打粉單打獨鬥

工具 手套、海綿或菜瓜布

使用範圍 廚房髒汙、壁磚、鍋具、水槽等

熱水能使油垢溶解，先以海綿或菜瓜布沾熱水，再沾小蘇打粉直接刷除汙垢。菜瓜布搓刷會增加熱能及接觸面積，不要只把固體的小蘇打粉倒在油脂上喔。



2 小蘇打粉+白醋

工具 手套、海綿或菜瓜布、酸鹼專用噴瓶

使用範圍 廚房髒汙、壁磚、鍋具、水槽等



先在汙垢處淋上熱水，灑上小蘇打粉放置兩分鐘，再噴灑白醋靜置五分鐘後，用海綿或菜瓜布刷除即可。

Tips 黃榮宗說，小蘇打粉加醋，因酸鹼反應放熱、產熱能，有利油汙水解。醋量多於小蘇打粉，形成的「醋酸與醋酸根」酸性水溶液，也可水解油汙；醋量小於小蘇打粉則呈鹼性液體，液體增加接觸面積，加上酸鹼反應放熱，也助鹼性環境的油汙水解。

3 小蘇打粉+洗衣皂粉

工具 手套、磨泥板、粗孔灑瓶、菜瓜布或刷子

使用範圍 廚房瓦斯爐、廚房檯面、廚房水槽、浴缸、馬桶、浴廁地板



洗衣肥皂與小蘇打粉同為鹼性，相混可提升去油力。將洗衣肥皂用磨泥板磨成細粉，以小蘇打粉、肥皂粉3：1均勻混合於粗孔灑瓶，圖示用在馬桶難清洗邊角處，在汙垢處淋熱水、灑上汙粉，約五至十五分鐘，再以菜瓜布或刷子刷洗即可。

4 小蘇打粉+75%酒精+天然精油

工具 手套、酸鹼專用噴瓶、菜瓜布或刷子

使用範圍 衣物、包包、布沙發、布質地墊

不方便以水清洗的布品，也可自製乾洗噴霧。在乾淨酸鹼專用噴瓶中，加75%酒精30c.c.，滴入天然精油五到十滴，再注入170c.c.清水，並加一小匙小蘇打粉搖晃，製作出的乾洗噴霧，直接均勻噴灑布織品，可清潔、殺菌、除臭味。



Tips 由於精油是油性，要先與酒精混合才能稀釋均勻。噴的時候要距離十五~二十公分，才不會造成局部太潮濕。



5 小蘇打粉+玉米粉

工具 手套、粗孔灑瓶、軟毛刷或吸塵器

使用範圍 布沙發、絨毛玩具、麂皮鞋或包包、布質地墊等布織品



小蘇打粉與玉米粉3：1混合均勻，裝入粗孔灑瓶中，小蘇打粉可去汙，玉米粉可使粉末更滑順而成自製的「乾洗粉」。將乾洗粉灑在布織品表面，五分鐘後再以軟毛刷或吸塵器吸掉，有免水洗清潔效果。



6 小蘇打粉+甘油

工具 手套、海綿、菜瓜布

使用範圍 浴廁

直立牆面及許多細縫區域，要將小蘇打粉調成「糊狀」，才可停留在汙垢處及深入細縫。小蘇打粉加水易乾，改加甘油來調和。將小蘇打粉與甘油3：1比例調勻，用海綿將小蘇打糊拍打在浴廁汙垢處，停留三十分鐘以上，再用菜瓜布刷除。



Check

小蘇打粉加甘油

哪裡買 小蘇打粉、玉米粉、酸鹼專用噴瓶、粗孔灑瓶等，一般生活百貨皆可買；甘油、75%酒精在西藥房或美妝材料行可購得；精油在香氣美妝店可買。

27、28日
登場

考生若生病 學測有備用試場

1萬7348人應試 26日下午開放看座位 計算、通訊功能器材不得攜帶 違者扣該科成績

【記者徐如宜／高雄報導】大學學科能力測驗1月27、28日登場，高雄考區共有1萬7348名考生應試。1月26日下午2點至4點統一開放讓考生查看座位。考前有劇烈咳嗽等症狀的考生，可先申請備用試場。

高雄師範大學負責高雄（一）考區試務工作，4個分區考場分別在高師大、高師大附中、中正高中與鳳新高中。中山大學負責高雄（二）考區，考場有道明中學、雄中與雄女。高雄大學負責高雄（三）考區，考場包括中山高中與左營高中。

各節考試時間，除國文科為120分鐘外，其餘各科均為100分鐘，第一節考試時間為上午9點20分。

試務單位提醒考生，各節考試前5分鐘打預備鈴，鈴響時考生才可入場；但入場後至考試開始鈴響前，不得翻閱試題本或作答。已進入試場應試者，考試開始後，60分鐘內不得離場，否則這個科目以零分計算。

考生不得攜帶書籍、紙張，有計算、通訊、記憶等功能的器材入場；有礙試場安寧、考試公平的各類器材物品也禁止帶入考場；個人配

戴的電子表若有鬧鈴功能也要記得關閉或取消，違規者將減扣該科成績。

有關考生個人必須使用的醫療器材，須持醫院診斷證明書，並經檢查方能使用。考場內也禁止飲水及嚼食口香糖，考生如因病需中途喝水，可於考前持相關證明，向試務辦公室報備。如果考生考前已出現發高燒、劇烈咳嗽等症狀，請聯絡試務辦公室，以便安排備用試場。