

嘉藥健美隊 續創佳績 侯妤慈雙金加身 傲視群雌



中華民國大專校院108學年度健美錦標賽日前於臺北市立大學舉行，嘉南藥理大學校隊憑藉健碩身形與勇猛英姿，共摘下2金1銀1銅及第五、第六名優異成績，並獲得團體組總亞軍，其中，侯妤慈選手二連霸，包辦女子形體組、女子比基尼組+163公分級雙料冠軍，亮眼表現，傲視全國，全校師生更是引以為榮。

該賽事由教育部體育署指導、大專校院體育總會與中華民國健美協會共同主辦，分為男子健美組、男子形體組、男子古典組、女子形體組及女子比基尼組等五組比賽，吸引全國超過百位的健美菁英組隊角逐。嘉藥在體育室主任莊庭禎率領下，由侯妤慈等7位選手參賽，以健碩的肌肉線條和優美的體態，競逐佳績，成果豐碩首先，女子選手侯妤慈在女子形體組+163公分級拔得頭籌，搶下首金，接著王子朋也於男子形體組170公分級取得銀牌，侯妤慈再接再厲，奪得女子比基尼組冠軍，傲視群雌，男子選手陸續傳來佳績，劉竝均男子古典健美組175公分級第5名，最後，王子朋與劉竝均再下一城，在男子健美組75公斤級分別笑納銅牌及第6名，整隊傑出表現，最終再拿下團體組亞軍，畫下圓滿句點，戰果輝煌。

二連霸女子比基尼組並勇奪首屆女子形體組+163公分級冠軍的侯妤慈，為了展現更美好的體態與線條，比賽前調整飲食，刻意讓腰圍從原本的26吋減到了21吋，整個人看起來輕盈俏麗，絲毫沒有雄偉的樣子，她笑著說：女生練健美，不會「不小心」練太壯而變成金剛芭比，因為男女內分泌的不同，女性肌肉增長的程度略遜於男性，只要飲食搭配得宜，針對需要改善的部位練習，不只能秀出優美的體態，對女性健康也相當有益。

說到肌肉線條，一舉在男子形體組170公分級與健美組75公斤級奪下銀牌與銅牌的王子朋表示:每天的練習不算什麼，重要的是要能針對自己肌肉線條的不足之處，加強雕塑訓練，才能在台上展現最完美的線條。他坦言訓練的辛苦，他樂在其中，反而，在評審及眾多好手面前，只穿一件泳褲的努力展現肌肉，讓內向的他有些不自在，秉持對健美的熱愛，他還是克服了，因為這就是成為健美選手所必須要建立的心理素質。嘉藥校長陳鴻助表示:非專業科班出身健美隊，能有如此佳績，確實難能可貴，陳校長除了對選手們一一勉勵外，也特別感謝教練梁俊煌的努力與付出，他期勉健美隊再接再厲，加強賽事經驗的分享與傳承，讓更多的嘉藥好手在健美領域嶄露頭角，發光發熱，未來更要積極招募優秀同學加入校隊，一同來為校爭取榮譽。

嘉藥健美隊 續創佳績 侯好慈雙金加身 傲視群雄

中央社 (2019-10-01 10:21)

分享     

嘉藥健美隊 續創佳績 侯好慈雙金加身 傲視群雄

(中央社訊息服務20191001 10:20:51)中華民國大專校院108學年度健美錦標賽日前於臺北市立大學舉行，嘉南藥理大學校隊憑藉健碩身形與勇猛英姿，共摘下2金1銀1銅及第五、第六名優異成績，並獲得團體組總亞軍，其中，侯好慈選手二連霸，包辦女子形體組、女子比基尼組+163公分級雙料冠軍，亮眼表現，傲視全國，全校師生更是引以為榮。

該賽事由教育部體育署指導、大專校院體育總會與中華民國健美協會共同主辦，分為男子健美組、男子形體組、男子古典組、女子形體組及女子比基尼組等五組比賽，吸引全國超過百位的健美菁英組隊角逐。嘉藥在體育室主任莊庭禎率領下，由侯好慈等7位選手參賽，以健碩的肌肉線條和優美的體態，競逐佳績，成果豐碩 首先，女子選手侯好慈在女子形體組+163公分級拔得頭籌，搶下首金，接著王子朋也於男子形體組170公分級取得銀牌，侯好慈再接再厲，奪得女子比基尼組冠軍，傲視群雄，男子選手陸續傳來佳績，劉竝均男子古典健美組175公分級第5名，最後，王子朋與劉竝均再下一城，在男子健美組75公斤級分別笑納銅牌及第6名，整隊傑出表現，最終再拿下團體組亞軍，畫下圓滿句點，戰果輝煌。

二連霸女子比基尼組並勇奪首屆女子形體組+163公分級冠軍的侯好慈，為了展現更美好的體態與線條，比賽前調整飲食，刻意讓腰圍從原本的26吋減到了21吋，整個人看起來輕盈俏麗，絲毫沒有雄偉的樣子，她笑著說：女生練健美，不會「不小心」練太壯而變成金剛芭比，因為男女內分泌的不同，女性肌肉增長的程度略遜於男性，只要飲食搭配得宜，針對需要改善的部位練習，不只能秀出優美的體態，對女性健康也相當有益。

說到肌肉線條，一舉在男子形體組170公分級與健美組75公斤級奪下銀牌與銅牌的王子朋表示：每天的練習不算什麼，重要的是要能針對自己肌肉線條的不足之處，加強雕塑訓練，才能在台上展現最完美的線條，他坦言訓練的辛苦，他樂在其中，反而，在評審及眾多好手面前，只穿一件泳褲的努力展現肌肉，讓內向的他有些不自在，秉持對健美的熱愛，他還是克服了，因為這就是成為健美選手所必須要建立的心理素質。嘉藥校長陳鴻助表示：非專業科

班出身健美隊，能有如此佳績，確實難能可貴，陳校長除了對選手們一一勉勵外，也特別感謝教練梁俊煌的努力與付出，他期勉健美隊再接再厲，加強賽事經驗的分享與傳承，讓更多的嘉藥好手在健美領域嶄露頭角，發光發熱，未來更要積極招募優秀同學加入校隊，一同來為校爭取榮譽。

嘉藥健美隊 續創佳績 候妤慈雙金加身 傲視群雌

中央社 / 2019.10.01 10:21

嘉藥健美隊 續創佳績 候妤慈雙金加身 傲視群雌

(中央社訊息服務20191001 10:20:51)中華民國大專校院108學年度健美錦標賽日前於臺北市立大學舉行，嘉南藥理大學校隊憑藉健碩身形與勇猛英姿，共摘下2金1銀1銅及第五、第六名優異成績，並獲得團體組總亞軍，其中，候妤慈選手二連霸，包辦女子形體組、女子比基尼組+163公分級雙料冠軍，亮眼表現，傲視全國，全校師生更是引以為榮。

該賽事由教育部體育署指導、大專校院體育總會與中華民國健美協會共同主辦，分為男子健美組、男子形體組、男子古典組、女子形體組及女子比基尼組等五組比賽，吸引全國超過百位的健美菁英組隊角逐。嘉藥在體育室主任莊庭禎率領下，由候妤慈等7位選手參賽，以健碩的肌肉線條和優美的體態，競逐佳績，成果豐碩

首先，女子選手候妤慈在女子形體組+163公分級拔得頭籌，搶下首金，接著王子朋也於男子形體組170公分級取得銀牌，候妤慈再接再厲，奪得女子比基尼組冠軍，傲視群雌，男子選手陸續傳來佳績，劉竑均男子古典健美組175公分級第5名，最後，王子朋與劉竑均再下一城，在男子健美組75公斤級分別笑納銅牌及第6名，整隊傑出表現，最終再拿下團體組亞軍，畫下圓滿句點，戰果輝煌。

二連霸女子比基尼組並勇奪首屆女子形體組+163公分級冠軍的候妤慈，為了展現更美好的體態與線條，比賽前調整飲食，刻意讓腰圍從原本的26吋減到了21吋，整個人看起來輕盈俏麗，絲毫沒有雄偉的樣子，她笑著說：女生練健美，不會「不小心」練太壯而變成金剛芭比，因為男女內分泌的不同，女性肌肉增長的

程度略遜於男性，只要飲食搭配得宜，針對需要改善的部位練習，不只能秀出優美的體態，對女性健康也相當有益。

說到肌肉線條，一舉在男子形體組170公分級與健美組75公斤級奪下銀牌與銅牌的王子朋表示: 每天的練習不算什麼，重要的是要能針對自己肌肉線條的不足之處，加強雕塑訓練，才能在台上展現最完美的線條，他坦言訓練的辛苦，他樂在其中，反而，在評審及眾多好手面前，只穿一件泳褲的努力展現肌肉，讓內向的他有些不自在，秉持對健美的熱愛，他還是克服了，因為這就是成為健美選手所必須要建立的心理素質。

嘉藥校長陳鴻助表示:非專業科班出身健美隊，能有如此佳績，確實難能可貴，陳校長除了對選手們一一勉勵外，也特別感謝教練梁俊煌的努力與付出，他期勉健美隊再接再厲，加強賽事經驗的分享與傳承，讓更多的嘉藥好手在健美領域嶄露頭角，發光發熱，未來更要積極招募優秀同學加入校隊，一同來為校爭取榮譽。

舒適閱覽：  

嘉藥健美隊 續創佳績 候妤慈雙金加身 傲視群雄



嘉藥健美隊開心獻獎予校長陳鴻助



嘉藥健美隊再創佳績

嘉藥健美隊 續創佳績 候妤慈雙金加身 傲視群雄

(中央社訊息服務20191001 10:20:51)中華民國大專校院108學年度健美錦標賽日前於臺北市立大學舉行，嘉南藥理大學校隊憑藉健碩身形與勇猛英姿，共摘下2金1銀1銅及第五、第六名優異成績，並獲得團體組總亞軍，其中，候妤慈選手二連霸，包辦女子形體組、女子比基尼組+163公分級雙料冠軍，亮眼表現，傲視全國，全校師生更是引以為榮。

該賽事由教育部體育署指導、大專校院體育總會與中華民國健美協會共同主辦，分為男子健美組、男子形體組、男子古典組、女子形體組及女子比基尼組等五組比賽，吸引全國超過百位的健美菁英組隊角逐。嘉藥在體育室主任莊庭禎率領下，由候妤慈等7位選手參賽，以健碩的肌肉線條和優美的體態，競逐佳績，成果豐碩。首先，女子選手候妤慈在女子形體組+163公分級拔得頭籌，搶下首金，接著王子朋也於男子形體組170公分級取得銀



侯好慈選手包辦女子形體組、女子比基尼組+163公分級雙料冠軍

牌，侯好慈再接再厲，奪得女子比基尼組冠軍，傲視群雌，男子選手陸續傳來佳績，劉竝均男子古典健美組175公分級第5名，最後，王子朋與劉竝均再下一城，在男子健美組75公斤級分別笑納銅牌及第6名，整隊傑出表現，最終再拿下團體組亞軍，畫下圓滿句點，戰果輝煌。

二連霸女子比基尼組並勇奪首屆女子形體組+163公分級冠軍的侯好慈，為了展現更美好的體態與線條，比賽前調整飲食，刻意讓腰圍從原本的26吋減到了21吋，整個人看起來輕盈俏麗，絲毫沒有雄偉的樣子，她笑著說：女生練健美，不會「不小心」練太壯而變成金剛芭比，因為男女內分泌的不同，女性肌肉增長的程度略遜

於男性，只要飲食搭配得宜，針對需要改善的部位練習，不只能秀出優美的體態，對女性健康也相當有益。

說到肌肉線條，一舉在男子形體組170公分級與健美組75公斤級奪下銀牌與銅牌的王子朋表示：每天的練習不算什麼，重要的是要能針對自己肌肉線條的不足之處，加強雕塑訓練，才能在台上展現最完美的線條，他坦言訓練的辛苦，他樂在其中，反而，在評審及眾多好手面前，只穿一件泳褲的努力展現肌肉，讓內向的他有些不自在，秉持對健美的熱愛，他還是克服了，因為這就是成為健美選手所必須要建立的心理素質。嘉藥校長陳鴻助表示：非專業科班出身健美隊，能有如此佳績，確實難能可貴，陳校長除了對選手們一一勉勵外，也特別感謝教練梁俊煌的努力與付出，他期勉健美隊再接再厲，加強賽事經驗的分享與傳承，讓更多的嘉藥好手在健美領域嶄露頭角，發光發熱，未來更要積極招募優秀同學加入校隊，一同來為校爭取榮譽。

訊息來源：嘉南藥理大學

本文含多媒體檔 (Multimedia files included) :

<http://www.cna.com.tw/postwrite/Detail/261611.aspx>

附件下載

- [嘉藥健美隊開心獻獎予校長陳鴻助 \(jpg檔\)](#)
- [嘉藥健美隊再創佳績 \(jpg檔\)](#)
- [侯妤慈選手包辦女子形體組、女子比基尼組+163公分級雙料冠軍 \(jpg檔\)](#)

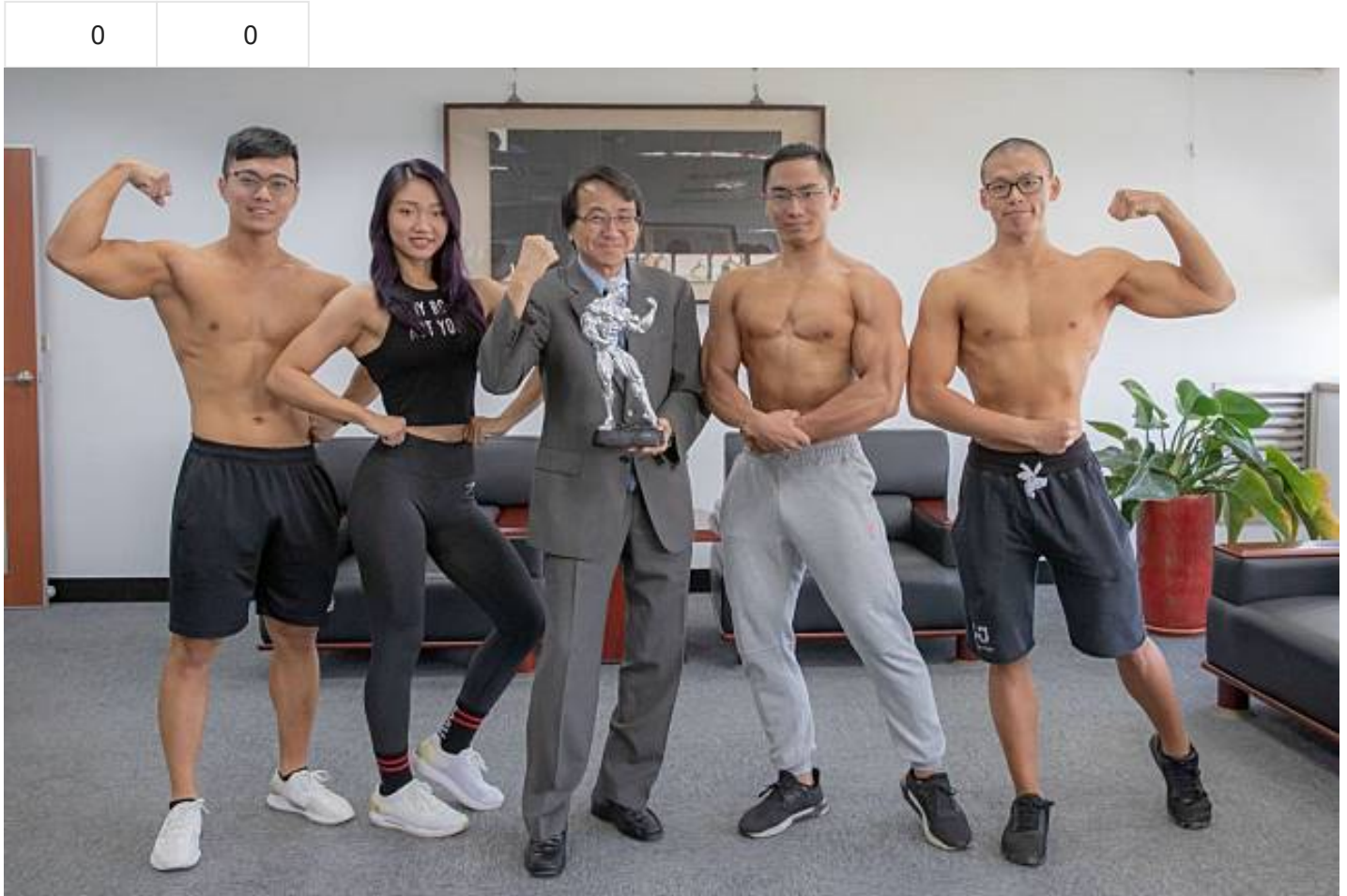
新聞稿刊載服務請洽本社業務中心行銷人員·電話 (02) 2505.1180 轉 780 ~ 786 或 790 ~ 797
本平台資料均由投稿單位輸入後對外公布,資料如有錯誤、遺漏或虛偽不實,均由投稿單位負責

候好慈傲視群雄雙金加身 嘉藥健美隊續創佳績

勁報

發布時間 2019年9月30日 18:43

更新時間 2019年9月30日 18:45



【勁報記者于郁金/綜合報導】中華民國大專校院108學年度健美錦標賽日前於臺北市立大學舉行，嘉南藥理大學校隊憑藉健碩身形與勇猛英姿，共摘下**2金1銀1銅**及第五、第六名優異成績，並獲得團體組總亞軍，其中，候好慈選手二連霸，包辦女子形體組、女子比基尼組**+163公分級雙料冠軍**，亮眼表現，傲視全國，全校師生更是引以為榮。

該賽事由教育部體育署指導、大專校院體育總會與中華民國健美協會共同主辦，分為男子健美組、男子形體組、男子古典組、女子形體組、女子比基尼組等**5組**比賽，吸引全國超過百位健美菁英組隊角逐；嘉藥在體育室主任莊庭禎率領下，由候好慈等**7位**選手參賽，以健碩肌肉線條和優美體態，競逐佳績，成果豐碩！

首先，女子選手候好慈在女子形體組**+163公分級**拔得頭籌，搶下首金，接著王子朋亦於男子形體組**170公分級**取得銀牌，候好慈再接再厲，奪得女子比基尼組冠軍，傲視群雄，男子選手陸續傳來佳績，劉竑均男子古典健美組**175公分級**第**5名**；最後，王子朋與劉竑均再下一城，在男子健美組**75公斤級**分別笑納銅牌及第**6名**，整隊傑出表現，最終再拿下團體組亞軍，畫下圓滿句點，戰果輝煌。

二連霸女子比基尼組並勇奪首屆女子形體組+163公分級冠軍侯好慈，為了展現更美好體態與線條，比賽前調整飲食，刻意讓腰圍從原本的26吋減到了21吋，整個人看起來輕盈俏麗，絲毫沒有雄偉樣子。

侯好慈笑著說：女生練健美，不會「不小心」練太壯而變成金剛芭比，因為男女內分泌的不同，女性肌肉增長的程度略遜於男性，只要飲食搭配得宜，針對需要改善部位練習，不僅能秀出優美體態，對女性健康亦相當有益。

說到肌肉線條，一舉在男子形體組170公分級與健美組75公斤級奪下銀牌與銅牌王子朋表示：每天的練習不算什麼，重要的是要能針對自己肌肉線條的不足之處，加強雕塑訓練，才能在台上展現最完美線條。

王子朋坦言訓練的辛苦，他樂在其中，反而，在評審及眾多好手面前，只穿1件泳褲的努力，展現肌肉，讓內向的他有些不自在，秉持對健美熱愛，他還是克服了，因為這就是成為健美選手所必須要建立的心理素質。

嘉藥校長陳鴻助表示：非專業科班出身健美隊，能有如此佳績，確實難能可貴！除了對選手們一一勉勵外，也特別感謝教練梁俊煌的努力與付出，他期勉健美隊再接再厲，加強賽事經驗的分享與傳承，讓更多嘉藥好手在健美領域嶄露頭角，發光發熱，未來更要積極招募優秀同學加入校隊，一同來為校爭取榮譽。





候好慈雙金加身傲視群雌嘉藥健美隊續創佳績



2019/09/30

【大成報記者于郁金/綜合報導】中華民國大專校院108學年度健美錦標賽日前於臺北市立大學舉行，嘉南藥理大學校隊憑藉健碩身形與勇猛英姿，共摘下2金1銀1銅及第五、第六名優異成績，並獲得團體組總亞軍，其中，候好慈選手二連霸，包辦女子形體組、女子比基尼組+163公分級雙料冠軍，亮眼表現，傲視全國，全校師生更是引以為榮。

該賽事由教育部體育署指導、大專

校院體育總會與中華民國健美協會共同主辦，分為男子健美組、男子形體組、男子古典組、女子形體組、女子比基尼組等5組比賽，吸引全國超過百位健美菁英組隊角逐；嘉藥在體育室主任莊庭禎率領下，由候好慈等7位選手參賽，以健碩肌肉線條和優美體態，競逐佳績，成果豐碩！

首先，女子選手候好慈在女子形體組+163公分級拔得頭籌，搶下首金，接著王子朋亦於男子形體組170公分級取得銀牌，候好慈再接再厲，奪得女子比基尼組冠軍，傲視群雌，男子選手陸續傳來佳績，劉竝均男子古典健美組175公分級第5名；最後，王子朋與劉竝均再下一城，在男子健美組75公斤級分別笑納銅牌及第6名，整隊傑出表現，最終再拿下團體組亞軍，畫下圓滿句點，戰果輝煌。

二連霸女子比基尼組並勇奪首屆女子形體組+163公分級冠軍候好慈，為了展現更美好體態與線條，比賽前調整飲食，刻意讓腰圍從原本的26吋減到了21吋，整個人看起來輕盈俏麗，絲毫沒有雄偉樣子。

候好慈笑著說：女生練健美，不會「不小心」練太壯而變成金剛芭比，因為男女內分泌的不同，女性肌肉增長的程度略遜於男性，只要飲食搭配得宜，針對需要改善部位練習，不僅能秀出優美體態，對女性健康亦相當有益。

說到肌肉線條，一舉在男子形體組170公分級與健美組75公斤級奪下銀牌與銅牌王子朋表示：每天的練習不算什麼，重要的是要能針對自己肌肉線條的不足之處，加強雕塑訓練，才能在台上展現最完美線條。

王子朋坦言訓練的辛苦，他樂在其中，反而，在評審及眾多好手面前，只穿1件泳褲的努力，展現肌肉，讓內向的他有些不自在，秉持對健美熱愛，他還是克服了，因為這就是成為健美選手所必須要建立的心理素質。

嘉藥校長陳鴻助表示：非專業科班出身健美隊，能有如此佳績，確實難能可貴！除了對選手們一一勉勵外，也特別感謝教練梁俊煌的努力與付出，他期勉健美隊再接再厲，加強賽事經驗的分享與傳

承，讓更多嘉藥好手在健美領域嶄露頭角，發光發熱，未來更要積極招募優秀同學加入校隊，一同來為校爭取榮譽。



候好慈雙金加身傲視群雌 嘉藥健美隊續創佳績



【大成報記者于郁金/綜合報導】中華民國大專校院108學年度健美錦標賽日前於臺北市立大學舉行，嘉南藥理大學校隊憑藉健碩身形與勇猛英姿，共摘下2金1銀1銅及第五、第六名優異成績，並獲得團體組總亞軍，其中，候好慈選手二連霸，包辦女子形體組、女子比基尼組+163公分級雙料冠軍，亮眼表現，傲視全國，全校師生更是引以為榮。

該賽事由教育部體育署指導、大專校院體育總會與中華民國健美協會共同主辦，分為男子健美組、男子形體組、男子古典組、女子形體組、女子比基尼組等5組比賽，吸引全國超過百位健美菁英組隊角逐；嘉藥在體育室主任莊庭禎率領下，由候好慈等7位選手參賽，以健碩肌肉線條和優美體態，競逐佳績，成果豐碩！

首先，女子選手候好慈在女子形體組+163公分級拔得頭籌，搶下首金，接著王子朋亦於男子形體組170公分級取得銀牌，候好慈再接再厲，奪得女子比基尼組冠軍，傲視群雌，男子選手陸續傳來佳績，劉竑均男子古典健美組175公分級第5名；最後，王子朋與劉竑均再下一城，在男子健美組75公斤級分別笑納銅牌及第6名，整隊傑出表現，最終再拿下團體組亞軍，畫下圓滿句點，戰果輝煌。

二連霸女子比基尼組並勇奪首屆女子形體組+163公分級冠軍候好慈，為了展現更美好體態與線條，比賽前調整飲食，刻意讓腰圍從原本的26吋減到了21吋，整個人看起來輕盈俏麗，絲毫沒有

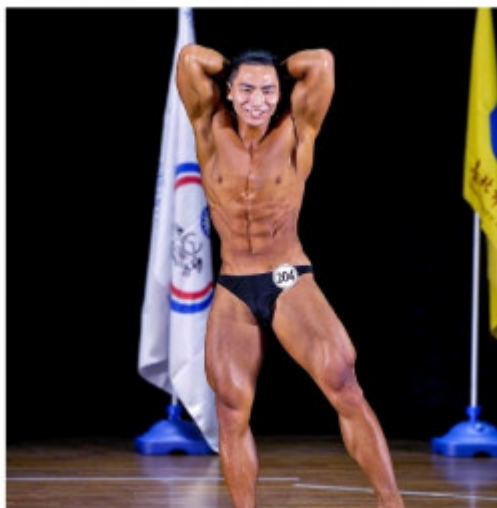
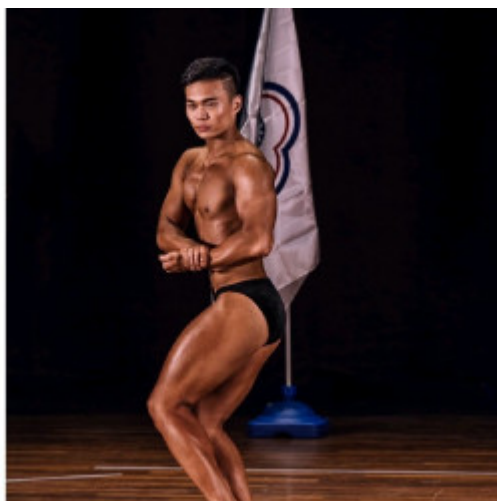
雄偉樣子。

侯好慈笑著說：女生練健美，不會「不小心」練太壯而變成金剛芭比，因為男女內分泌的不同，女性肌肉增長的程度略遜於男性，只要飲食搭配得宜，針對需要改善部位練習，不僅能秀出優美體態，對女性健康亦相當有益。

說到肌肉線條，一舉在男子形體組170公分級與健美組75公斤級奪下銀牌與銅牌王子朋表示：每天的練習不算什麼，重要的是要能針對自己肌肉線條的不足之處，加強雕塑訓練，才能在台上展現最完美線條。

王子朋坦言訓練的辛苦，他樂在其中，反而，在評審及眾多好手面前，只穿1件泳褲的努力，展現肌肉，讓內向的他有些不自在，秉持對健美熱愛，他還是克服了，因為這就是成為健美選手所必須要建立的心理素質。

嘉藥校長陳鴻助表示：非專業科班出身健美隊，能有如此佳績，確實難能可貴！除了對選手們一一勉勵外，也特別感謝教練梁俊煌的努力與付出，他期勉健美隊再接再厲，加強賽事經驗的分享與傳承，讓更多嘉藥好手在健美領域嶄露頭角，發光發熱，未來更要積極招募優秀同學加入校隊，一同來為校爭取榮譽。



候好慈雙金加身傲視群雄 嘉藥健美隊續創佳績

大成報 (2019-09-30 18:45)

分享      



【大成報記者于郁金/綜合報導】中華民國大專校院108學年度健美錦標賽日前於臺北市立大學舉行，嘉南藥理大學校隊憑藉健碩身形與勇猛英姿，共摘下2金1銀1銅及第五、第六名優異成績，並獲得團體組總亞軍，其中，候好慈選手二連霸，包辦女子形體組、女子比基尼組+163公分級雙料冠軍，亮眼表現，傲視全國，全校師生更是引以為榮。

該賽事由教育部體育署指導、大專校院體育總會與中華民國健美協會共同主辦，分為男子健美組、男子形體組、男子古典組、女子形體組、女子比基尼組等5組比賽，吸引全國超過百位健美菁英組隊角逐；嘉藥在體育室主任莊庭禎率領下，由候好慈等7位選手參賽，以健碩肌肉線條和優美體態，競逐佳績，成果豐碩！

首先，女子選手候好慈在女子形體組+163公分級拔得頭籌，搶下首金，接著王子朋亦於男子形體組170公分級取得銀牌，候好慈再接再厲，奪得女子比基尼組冠軍，傲視群雄，男子選

手陸續傳來佳績，劉竝均男子古典健美組175公分級第5名；最後，王子朋與劉竝均再下一城，在男子健美組75公斤級分別笑納銅牌及第6名，整隊傑出表現，最終再拿下團體組亞軍，畫下圓滿句點，戰果輝煌。

二連霸女子比基尼組並勇奪首屆女子形體組+163公分級冠軍侯好慈，為了展現更美好體態與線條，比賽前調整飲食，刻意讓腰圍從原本的26吋減到了21吋，整個人看起來輕盈俏麗，絲毫沒有雄偉樣子。

侯好慈笑著說：女生練健美，不會「不小心」練太壯而變成金剛芭比，因為男女內分泌的不同，女性肌肉增長的程度略遜於男性，只要飲食搭配得宜，針對需要改善部位練習，不僅能秀出優美體態，對女性健康亦相當有益。

說到肌肉線條，一舉在男子形體組170公分級與健美組75公斤級奪下銀牌與銅牌王子朋表示：每天的練習不算什麼，重要的是要能針對自己肌肉線條的不足之處，加強雕塑訓練，才能在台上展現最完美線條。

王子朋坦言訓練的辛苦，他樂在其中，反而，在評審及眾多好手面前，只穿1件泳褲的努力，展現肌肉，讓內向的他有些不自在，秉持對健美熱愛，他還是克服了，因為這就是成為健美選手所必須要建立的心理素質。

嘉藥校長陳鴻助表示：非專業科班出身健美隊，能有如此佳績，確實難能可貴！除了對選手們一一勉勵外，也特別感謝教練梁俊煌的努力與付出，他期勉健美隊再接再厲，加強賽事經驗的分享與傳承，讓更多嘉藥好手在健美領域嶄露頭角，發光發熱，未來更要積極招募優秀同學加入校隊，一同來為校爭取榮譽。



候好慈傲視群雌雙金加身嘉藥健美隊續創佳績



2019-09-30

【勁報記者于郁金/綜合報導】中華民國大專校院108學年度健美錦標賽日前於臺北市立大學舉行，嘉南藥理大學校隊憑藉健碩身形與勇猛英姿，共摘下2金1銀1銅及第五、第六名優異成績，並獲得團體組總亞軍，其中，候好慈選手二連霸，包辦女子形體組、女子比基尼組+163公分級雙料冠軍，亮眼表現，傲視全國，全校師生更是引以為榮。

該賽事由教育部體育署指導、大專校院體育總會與中華民國健美協會共同主辦，分為男子健美組、男子形體組、男子古典組、女子形體組、女子比基尼組等5組比賽，吸引全國超過百位健美菁英組隊角逐；嘉藥在體育室主任莊庭禎率領下，由候好慈等7位選手參賽，以健碩肌肉線條和優美體態，競逐佳績，成果豐碩！

首先，女子選手候好慈在女子形體組+163公分級拔得頭籌，搶下首金，接著王子朋亦於男子形體組170公分級取得銀牌，候好慈再接再厲，奪得女子比基尼組冠軍，傲視群雌，男子選手陸續傳來佳績，劉竝均男子古典健美組175公分級第5名；最後，王子朋與劉竝均再下一城，在男子健美組75公斤級分別笑納銅牌及第6名，整隊傑出表現，最終再拿下團體組亞軍，畫下圓滿句點，戰果輝煌。

二連霸女子比基尼組並勇奪首屆女子形體組+163公分級冠軍候好慈，為了展現更美好體態與線條，比賽前調整飲食，刻意讓腰圍從原本的26吋減到了21吋，整個人看起來輕盈俏麗，絲毫沒有雄偉樣子。

候好慈笑著說：女生練健美，不會「不小心」練太壯而變成金剛芭比，因為男女內分泌的不同，女性肌肉增長的程度略遜於男性，只要飲食搭配得宜，針對需要改善部位練習，不僅能秀出優美體態，對女性健康亦相當有益。

說到肌肉線條，一舉在男子形體組170公分級與健美組75公斤級奪下銀牌與銅牌王子朋表示：每天的練習不算什麼，重要的是要能針對自己肌肉線條的不足之處，加強雕塑訓練，才能在台上展現最完美線條。

王子朋坦言訓練的辛苦，他樂在其中，反而，在評審及眾多好手面前，只穿1件泳褲的努力，展現肌肉，讓內向的他有些不自在，秉持對健美熱愛，他還是克服了，因為這就是成為健美選手所必須要建立的心理素質。

嘉藥校長陳鴻助表示：非專業科班出身健美隊，能有如此佳績，確實難能可貴！除了對選手們一一勉勵外，也特別感謝教練梁俊煌的努力與付出，他期勉健美隊再接再厲，加強賽事經驗的分享與傳

承，讓更多嘉藥好手在健美領域嶄露頭角，發光發熱，未來更要積極招募優秀同學加入校隊，一同來為校爭取榮譽。



候妤慈傲視群雌雙金加身 嘉藥健美隊續創佳績

勁報 2019/09/30 18:43(15小時前)



【勁報記者于郁金/綜合報導】中華民國大專校院108學年度健美錦標賽日前於臺北市立大學舉行，嘉南藥理大學校隊憑藉健碩身形與勇猛英姿，共摘下2金1銀1銅及第五、第六名優異成績，並獲得團體組總亞軍，其中，候妤慈選手二連霸，包辦女子形體組、女子比基尼組+163公分級雙料冠軍，亮眼表現，傲視全國，全校師生更是引以為榮。

該賽事由教育部體育署指導、大專校院體育總會與中華民國健美協會共同主辦，分為男子健美組、男子形體組、男子古典組、女子形體組、女子比基尼組等5組比賽，吸引全國超過百位健美菁英組隊角逐；嘉藥在體育室主任莊庭禎率領下，由候妤慈等7位選手參賽，以健碩肌肉線條和優美體態，競逐佳績，成果豐碩！

首先，女子選手候妤慈在女子形體組+163公分級拔得頭籌，搶下首金，接著王子朋亦於男子形體組170公分級取得銀牌，候妤慈再接再厲，奪得女子比基尼組冠軍，傲視群雌，男子選手陸續傳來佳績，劉竑均男子古典健美組175公分級第5名；最後，王子朋與劉竑均再下一城，在男子健美組75公斤級分別笑納銅牌及第6名，整隊傑出表現，最終再拿下團體組亞軍，畫下圓滿句點，戰果輝煌。

二連霸女子比基尼組並勇奪首屆女子形體組+163公分級冠軍候妤慈，為了展現更美好體態與線條，比賽前調整飲食，刻意讓腰圍從原本的26吋減到了21吋，整個人看起來輕盈俏麗，絲毫沒有雄偉樣子。

侯妤慈笑著說：女生練健美，不會「不小心」練太壯而變成金剛芭比，因為男女內分泌的不同，女性肌肉增長的程度略遜於男性，只要飲食搭配得宜，針對需要改善部位練習，不僅能秀出優美體態，對女性健康亦相當有益。

說到肌肉線條，一舉在男子形體組170公分級與健美組75公斤級奪下銀牌與銅牌王子朋表示：每天的練習不算什麼，重要的是要能針對自己肌肉線條的不足之處，加強雕塑訓練，才能在台上展現最完美線條。

王子朋坦言訓練的辛苦，他樂在其中，反而，在評審及眾多好手面前，只穿1件泳褲的努力，展現肌肉，讓內向的他有些不自在，秉持對健美熱愛，他還是克服了，因為這就是成為健美選手所必須要建立的心理素質。

嘉藥校長陳鴻助表示：非專業科班出身健美隊，能有如此佳績，確實難能可貴！除了對選手們一一勉勵外，也特別感謝教練梁俊煌的努力與付出，他期勉健美隊再接再厲，加強賽事經驗的分享與傳承，讓更多嘉藥好手在健美領域嶄露頭角，發光發熱，未來更要積極招募優秀同學加入校隊，一同來為校爭取榮譽。





候妤慈傲視群雌雙金加身 嘉藥健美隊續創佳績



中華民國大專校院108學年度健美錦標賽日前於臺北市立大學舉行，嘉南藥理大學校隊憑藉健碩身形與勇猛英姿，共摘下2金1銀1銅及第五、第六名優異成績，並獲得團體組總亞軍，其中，候妤慈選手二連霸，包辦女子形體組、女子比基尼組+163公分級雙料冠軍，亮眼表現，傲視全國，全校師生更是引以為榮。

該賽事由教育部體育署指導、大專校院體育總會與中華民國健美協會共同主辦，分為男子健美組、男子形體組、男子古典組、女子形體組、女子比基尼組等5組比賽，吸引全國超過百位健美菁英組隊角逐；嘉藥在體育室主任莊庭禎率領下，由候妤慈等7位選手參賽，以健碩肌肉線條和優美體態，競逐佳績，成果豐碩！

首先，女子選手候妤慈在女子形體組+163公分級拔得頭籌，搶下首金，接著王子朋亦於男子形體組170公分級取得銀牌，候妤慈再接再厲，奪得女子比基尼組冠軍，傲視群雌，男子選手陸續傳來佳績，劉竑均男子古典健美組175公分級第5名；最後，王子朋與劉竑均再下一城，在男子健美組75公斤級分別笑納銅牌及第6名，整隊傑出表現，最終再拿下團體組亞軍，畫下圓滿句點，戰果輝煌。

二連霸女子比基尼組並勇奪首屆女子形體組+163公分級冠軍候妤慈，為了展現更美好體態與線條，比賽前調整飲食，刻意讓腰圍從原本的26吋減到了21吋，整個人看起來輕盈俏麗，絲毫沒有雄偉樣子。

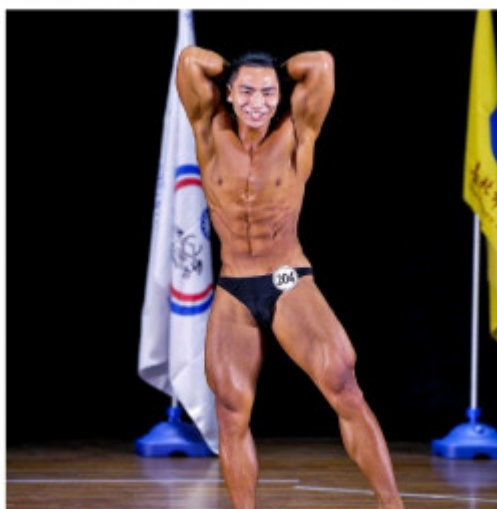
侯妤慈笑著說：女生練健美，不會「不小心」練太壯而變成金剛芭比，因為男女內分泌的不同，女性肌肉增長的程度略遜於男性，只要飲食搭配得宜，針對需要改善部位練習，不僅能秀出優美體態，對女性健康亦相當有益。

說到肌肉線條，一舉在男子形體組170公分級與健美組75公斤級奪下銀牌與銅牌王子朋表示：每天的練習不算什麼，重要的是要能針對自己肌肉線條的不足之處，加強雕塑訓練，才能在台上展現最完美線條。

王子朋坦言訓練的辛苦，他樂在其中，反而，在評審及眾多好手面前，只穿1件泳褲的努力，展現肌肉，讓內向的他有些不自在，秉持對健美熱愛，他還是克服了，因為這就是成為健美選手所必須要建立的心理素質。

嘉藥校長陳鴻助表示：非專業科班出身健美隊，能有如此佳績，確實難能可貴！除了對選手們一一勉勵外，也特別感謝教練梁俊煌的努力與付出，他期勉健美隊再接再厲，加強賽事經驗的分享與傳承，讓更多嘉藥好手在健美領域嶄露頭角，發光發熱，未來更要積極招募優秀同學加入校隊，一同來為校爭取榮譽。





候好慈傲視群雄雙金加身 嘉藥健美隊續創佳績



【記者于郁金/綜合報導】中華民國大專校院108學年度健美錦標賽日前於臺北市立大學舉行，嘉南藥理大學校隊憑藉健碩身形與勇猛英姿，共摘下2金1銀1銅及第5、第6名優異成績，並獲得團體組總亞軍，其中，候好慈選手二連霸，包辦女子形體組、女子比基尼組+163公分級雙料冠軍，亮眼表現，傲視全國，全校師生更是引以為榮。

該賽事由教育部體育署指導、大專校院體育總會與中華民國健美協會共同主辦，分為男子健美組、男子形體組、男子古典組、女子形體組、女子比基尼組等5組比賽，吸引全國超過百位健美菁英組隊角逐；嘉藥在體育室主任莊庭禎率領下，由候好慈等7位選手參賽，以健碩肌肉線條和優美體態，競逐佳績，成果豐碩！

首先，女子選手候好慈在女子形體組+163公分級拔得頭籌，搶下首金，接著王子朋亦於男子形體組170公分級取得銀牌，候好慈再接再厲，奪得女子比基尼組冠軍，傲視群雄，男子選手陸續傳來佳績，劉坵均男子古典健美組175公分級第5名；最後，王子朋與劉坵均再下一城，在男子健美組75公斤級分別笑納銅牌及第6名，整隊傑出表現，最終再拿下團體組亞軍，畫下圓滿句點，戰果輝煌。

二連霸女子比基尼組並勇奪首屆女子形體組+163公分級冠軍候好慈，為了展現更美好體態與線條，比賽前調整飲食，刻意讓腰圍從原本的26吋減到了21吋，整個人看起來輕盈俏麗，絲毫沒有雄偉樣子。

候好慈笑著說：女生練健美，不會「不小心」練太壯而變成金剛芭比，因為男女內分泌的不同，女性肌肉增長的程度略遜於男性，只要飲食搭配得宜，針對需要改善部位練習，不僅能秀出優美體態，對女性健康亦相當有益。

說到肌肉線條，一舉在男子形體組170公分級與健美組75公斤級奪下銀牌與銅牌王子朋表示：每天的練習不算什麼，重要的是要能針對自己肌肉線條的不足之處，加強雕塑訓練，才能在台上展現最完美線條。

王子朋坦言訓練的辛苦，他樂在其中，反而，在評審及眾多好手面前，只穿1件泳褲的努力，展現肌肉，讓內向的他有些不自在，秉持對健美熱愛，他還是克服了，因為這就是成為健美選手所必須要建立的心理素質。

嘉藥校長陳鴻助表示：非專業科班出身健美隊，能有如此佳績，確實難能可貴！除了對選手們一一勉勵外，也特別感謝教練梁俊煌的努力與付出，他期勉健美隊再接再厲，加強賽事經驗的分享與傳承，讓更多嘉藥好手在健美領域嶄露頭角，發光發熱，未來更要積極招募優秀同學加入校隊，一同來為校爭取榮譽。









嘉藥健美隊續創佳績 候好慈雙金加身傲視群雄

2019.09.30 目擊新聞

大專校院108學年度健美錦標賽日前在臺北市立大學舉行，嘉南藥理大學校隊憑藉健碩身形與勇猛英姿，共摘下2金1銀1銅及第五、第六名優異成績，並獲得團體組總亞軍，其中，侯好慈選手二連霸，包辦女子形體組、女子比基尼組+163公分級雙料冠軍，亮眼表現，傲視全國，全校師生更是引以為榮。

嘉藥校長陳鴻助表示，非專業科班出身健美隊，能有如此佳績，確實難能可貴，他除了對選手們一一勉勵外，也特別感謝教練梁俊煌的努力與付出，他期勉健美隊再接再厲，加強賽事經驗的分享與傳承，讓更多的嘉藥好手在健美領域嶄露頭角，發光發熱，未來更要積極招募優秀學生加入校隊，一起為校爭取榮譽。





好慈雙金加身傲視群雄



2019/09/30

(記者邱秋逢/台南報導)中華民國大專校院108學年度健美錦標賽日前於臺北市立大學舉行，嘉南藥理大學校隊憑藉健碩身形與勇猛英姿，共摘下2金1銀1銅及第五、第六名優異成績，並獲得團體組總亞軍，其中，侯好慈選手二連霸，包辦女子形體組、女子比基尼組+163公分級雙料冠軍，亮眼表現，傲視全國，全校師生更是引以為榮。

該賽事由教育部體育署指導、大專校院體育總會與中華民國健美協會共同主辦，分為男子健美組、男子形體組、男子古典組、女子形體組及女子比基尼組等五組比賽，吸引全國超過百位的健美菁英組隊角逐。嘉藥在體育室主任莊庭禎率領下，由侯好慈等7位選手參賽，以健碩的肌肉線條和優美的體態，競逐佳績，成果豐碩

首先，女子選手侯好慈在女子形體組+163公分級拔得頭籌，搶下首金，接著王子朋也於男子形體組170公分級取得銀牌，侯好慈再接再厲，奪得女子比基尼組冠軍，傲視群雄，男子選手陸續傳來佳績，劉竝均男子古典健美組175公分級第5名，最後，王子朋與劉竝均再下一城，在男子健美組75公斤級分別笑納銅牌及第6名，整隊傑出表現，最終再拿下團體組亞軍，畫下圓滿句點，戰果輝煌。

二連霸女子比基尼組並勇奪首屆女子形體組+163公分級冠軍的侯好慈，為了展現更美好的體態與線條，比賽前調整飲食，刻意讓腰圍從原本的26吋減到了21吋，整個人看起來輕盈俏麗，絲毫沒有雄偉的樣子，她笑著說：女生練健美，不會「不小心」練太壯而變成金剛芭比，因為男女內分泌的不同，女性肌肉增長的程度略遜於男性，只要飲食搭配得宜，針對需要改善的部位練習，不只能秀出優美的體態，對女性健康也相當有益。

說到肌肉線條，一舉在男子形體組170公分級與健美組75公斤級奪下銀牌與銅牌的王子朋表示：每天的練習不算什麼，重要的是要能針對自己肌肉線條的不足之處，加強雕塑訓練，才能在台上展現最完美的線條，他坦言訓練的辛苦，他樂在其中，反而，在評審及眾多好手面前，只穿一件泳褲的努力展現肌肉，讓內向的他有些不自在，秉持對健美的熱愛，他還是克服了，因為這就是成為健美選手所必須要建立的心理素質。

嘉藥校長陳鴻助表示：非專業科班出身健美隊，能有如此佳績，確實難能可貴，陳校長除了對選手們一一勉勵外，也特別感謝教練梁俊煌的努力與付出，他期勉健美隊再接再厲，加強賽事經驗的分享與傳承，讓更多的嘉藥好手在健美領域嶄露頭角，發光發熱，未來更要積極招募優秀同學加入校

隊，一同來為校爭取榮譽。

上圖:嘉藥王子朋包辦男子形體組170公分級銀牌及健美組75公斤級銅牌。

中圖:嘉藥健美隊再創佳績。

下圖:嘉藥健美隊開心獻獎予校長陳鴻助。



民正新聞 民正新聞創刊於1990年2月局版台訊0220號【www.minjim.com】報導即時新聞，教育知識、旅遊景點、生活動態'醫學養生、一些你不知道的事物、及幫你解決...

♥ | 11 愛的鼓勵

★ | 3 訂閱站台

首頁 活動

站台人氣

累積人氣：4,682,116
當日人氣：877

訂閱本站

RSS訂閱 (如何使用RSS)
加入訂閱

最新留言

- 2018-11-23 : [悄悄話](#)
- 2016-09-19 : [悄悄話](#)
- 2016-09-19 : [悄悄話](#)
- 2015-09-23 : [悄悄話](#)
- 2014-03-09 : [悄悄話](#)
- 2014-02-04 : [悄悄話](#)
- 2013-09-09 : [悄悄話](#)
- 2013-09-04 : [悄悄話](#)
- 2013-08-30 : [悄悄話](#)
- 2013-08-29 : [悄悄話](#)

連結書籤

- [民正新聞網](#)
- [google民正新聞](#)
- [yahoo民正新聞](#)
- [FB民正新聞](#)

熱門文章

2019-09-30 18:57:45 | 人氣(24) | 回應(0) | [上一篇](#) | [下一篇](#)

嘉藥健美隊 續創佳績 候好慈雙金加身 傲視群雄

推薦 0 收藏 0 轉貼 0 ★ 訂閱站台 f

【民正新聞記者:蔡永源台南報導】中華民國大專校院108學年度健美錦標賽日前於臺北市立大學舉行，嘉南藥理大學校隊憑藉健碩身形與勇猛英姿，共摘下2金1銀1銅及第五、第六名優異成績，並獲得團體組總亞軍，其中，候好慈選手二連霸，包辦女子形體組、女子比基尼組+163公分級雙料冠軍，亮眼表現，傲視全國，全校師生更是引以為榮。



該賽事由教育部體育署指導、大專校院體育總會與中華民國健美協會共同主辦，分為男子健美組、男子形體組、男子古典組、女子形體組及女子比基尼組等五組比賽，吸引全國超過百位的健美菁英組隊角逐。嘉藥在體育

台長登入

自我介紹

[蔡永源](#)



蔡永源本人。從事新聞採訪工作，報導即時新聞分享讀者，並告知你不知道的事。若有新的新聞或知識...

[關於本站](#)

[留言板](#)

[地圖](#)

[加入好友](#)

愛的鼓勵：11
文章篇數：19,801

熱搜關鍵字

[國定古蹟](#), [二條通咖啡](#), [咖啡過濾](#), [器](#), [泰味屋](#), [魔法咖啡屋](#), [咖啡](#), [因心悸](#), [欣葉火鍋](#), [台江國家公園](#)

站方公告

- [【公告】個人新聞台服務認證公告](#)
- [【公告】第五批 40款底圖將下線](#)
- [【公告】第四批 52款底圖將下線](#)
- [【公告】第三批 45款底圖將下線](#)
- [【公告】第二批 60款底圖將下線](#)

好友列表

好友的新聞台Blog

室主任莊庭禎率領下，由侯好慈等7位選手參賽，以健碩的肌肉線條和優美的體態，競逐佳績，成果豐碩



首先，女子選手侯好慈在女子形體組+163公分級拔得頭籌，搶下首金，接著王子朋也於男子形體組170公分級取得銀牌，侯好慈再接再厲，奪得女子比基尼組冠軍，傲視群雄，男子選手陸續傳來佳績，劉竑均男子古典健美組175公分級第5名，最後，王子朋與劉竑均再下一城，在男子健美組75公斤級分別笑納銅牌及第6名，整隊傑出表現，最終再拿下團體組亞軍，畫下圓滿句點，戰果輝煌。



二連霸女子比基尼組並勇奪首屆女子形體組+163公分級冠軍的侯好慈，為了展現更美好的體態與線條，比賽前調整飲食，刻意讓腰圍從原本的26吋減到了21吋，整個人看起來輕盈俏麗，絲毫沒有雄偉的樣子，她笑著說：女生練健美，不會「不小心」練太壯而變成金剛芭比，因為男女內分泌的不同，女性肌肉增長的程度略遜於男性，只要飲食搭配得宜，針對需要改善的部位練習，不只能秀出優美的體態，對女性健康也相當有益。



說到肌肉線條，一舉在男子形體組170公分級與健美組75公斤級奪下銀牌與銅牌的王子朋表示：每天的練習不算什麼，重要的是要能針對自己肌肉線條的不足之處，加強雕塑訓練，才能在台上展現最完美的線條，他坦言訓練的辛苦，他樂在其中，反而，在評審及眾多好手面前，只穿一件泳褲的努力展現肌肉，讓內向的他有些不自在，秉持對健美的熱愛，他還是克服了，因為這就是成為健美選手所必須要建立的心理素質。



嘉藥校長陳鴻助表示:非專業科班出身健美隊，能有如此佳績，確實難能可貴，陳校長除了對選手們一一勉勵外，也特別感謝教練梁俊煌的努力與付出，他期勉健美隊再接再厲，加強賽事經驗的分享與傳承，讓更多的嘉藥好手在健美領域嶄露頭角，發光發熱，未來更要積極招募優秀同學加入校隊，一同來為校爭取榮譽。

[我要檢舉](#)

f

台長：[蔡永源](#)

您可能對以下文章有興趣

[總統盃藤球錦標賽嘉藥穿金戴銀](#)

[南臺科大馬來西亞專班結業典禮](#)

[團結一心來闖關 助人為樂一家人 嘉藥幼保系畢業成果展](#)

[南大2019阿勒勒節 勁歌熱舞閃亮登場](#)

民正新聞通訊社

16 小時 ·



蔡永源

16 小時

嘉藥健美隊 續創佳績 侯好慈雙金加身 傲視群雄

【民正新聞記者:蔡永源台南報導】中華民國大專校院108學年度健美錦標賽日前於臺北市立大學舉行，嘉南藥理大學校隊憑藉健碩身形與勇猛英姿，共摘下2金1銀1銅及第五、第六名優異成績，並獲得團體組總亞軍，其中，侯好慈選手二連霸，包辦女子形體組、女子比基尼組+163公分級雙料冠軍，亮眼表現，傲視全國，全校師生更是引以為榮。

該賽事由教育部體育署指導、大專校院體育總會與中華民國健美協會共同主辦，分為男子健美組、男子形體組、男子古典組、女子形體組及女子比基尼組等五組比賽，吸引全國超過百位的健美菁英組隊角逐。嘉藥在體育室主任莊庭禎率領下，由侯好慈等7位選手參賽，以健碩的肌肉線條和優美的體態，競逐佳績，成果豐碩

首先，女子選手侯好慈在女子形體組+163公分級拔得頭籌，搶下首金，接著王子朋也於男子形體組170公分級取得銀牌，侯好慈再接再厲，奪得女子比基尼組冠軍，傲視群雄，男子選手陸續傳來佳績，劉竑均男子古典健美組175公分級第5名，最後，王子朋與劉竑均再下一城，在男子健美組75公斤級分別笑納銅牌及第6名，整隊傑出表現，最終再拿下團體組亞軍，畫下圓滿句點，戰果輝煌。

二連霸女子比基尼組並勇奪首屆女子形體組+163公分級冠軍的侯好慈，為了展現更美好的體態與線條，比賽前調整飲食，刻意讓腰圍從原本的26吋減到了21吋，整個人看起來輕盈俏麗，絲毫沒有雄偉的樣子，她笑著說:女生練健美，不會「不小心」練太壯而變成金剛芭比，因為男女內分泌的不同，女性肌肉增長的程度略遜於男性，只要飲食搭配得宜，針對需要改善的部位練習，不只能秀出優美的體態，對女性健康也相當有益。

說到肌肉線條，一舉在男子形體組170公分級與健美組75公斤級奪下銀牌與銅牌的王子朋表示:每天的練習不算什麼，重要的是要能針對自己肌肉線條的不足之處，加強雕塑訓練，才能在台上展現最完美的線條，他坦言訓練的辛苦，他樂在其中，反而，在評審及眾多好手面前，只穿一件泳褲的努力展現肌肉，讓內向的他有些不自在，秉持對健美的熱愛，他還是克服了，因為這就是成為健美選手所必須要建立的心理素質。

嘉藥校長陳鴻助表示:非專業科班出身健美隊，能有如此佳績，確實難能可貴，陳校長除了對選手們一一勉勵外，也特別感謝教練梁俊煌的努力與付出，他期勉健美隊再接再厲，加強賽事經驗的分享與傳承，讓更多的嘉藥好手在健美領域嶄露頭角，發光發熱，未來更要積極招募優秀同學加入校隊，一同來為校爭取榮譽。

嘉藥健美隊 續創佳績 侯好慈雙金加身 傲視群雄



mt985az · 15 小時 ago

【民正新聞記者:蔡永源台南報導】中華民國大專校院108學年度健美錦標賽日前於臺北市立大學舉行，嘉南藥理大學校隊憑藉健碩身形與勇猛英姿，共摘下2金1銀1銅及第五、第六名優異成績，並獲得團體組總亞軍，其中，侯好慈選手二連霸，包辦女子形體組、女子比基尼組+163公分級雙料冠軍，亮眼表現，傲視全國，全校師生更是引以為榮。



該賽事由教育部體育署指導、大專校院體育總會與中華民國健美協會共同主辦，分為男子健美組、男子形體組、男子古典組、女子形體組及女子比基尼組等五組比賽，吸引全國超過百位的健美菁英組隊角逐。嘉藥在體育室主任莊庭禎率領下，由侯好慈等7位選手參賽，以健碩的肌肉線條和優美的體態，競逐佳績，成果豐碩



首先，女子選手侯好慈在女子形體組**+163公分級**拔得頭籌，搶下首金，接著王子朋也於男子形體組**170公分級**取得銀牌，侯好慈再接再厲，奪得女子比基尼組冠軍，傲視群雌，男子選手陸續傳來佳績，劉竑均男子古典健美組**175公分級**第**5**名，最後，王子朋與劉竑均再下一城，在男子健美組**75公斤級**分別笑納銅牌及第**6**名，整隊傑出表現，最終再拿下團體組亞軍，畫下圓滿句點，戰果輝煌。



二連霸女子比基尼組並勇奪首屆女子形體組+163公分級冠軍的侯好慈，為了展現更美好的體態與線條，比賽前調整飲食，刻意讓腰圍從原本的26吋減到了21吋，整個人看起來輕盈俏麗，絲毫沒有雄偉的樣子，她笑著說：女生練健美，不會「不小心」練太壯而變成金剛芭比，因為男女內分泌的不同，女性肌肉增長的程度略遜於男性，只要飲食搭配得宜，針對需要改善的部位練習，不只能秀出優美的體態，對女性健康也相當有益。



說到肌肉線條，一舉在男子形體組170公分級與健美組75公斤級奪下銀牌與銅牌的王子朋表示：每天的練習不算什麼，重要的是要能針對自己肌肉線條的不足之處，加強雕塑訓練，才能在台上展現最完美的線條，他坦言訓練的辛苦，他樂在其中，反而，在評審及眾多好手面前，只穿一件泳褲的努力展現肌肉，讓內向的他有些不自在，秉持對健美的熱愛，他還是克服了，因為這就是成為健美選手所必須要建立的心理素質。



嘉藥校長陳鴻助表示:非專業科班出身健美隊，能有如此佳績，確實難能可貴，陳校長除了對選手們一一勉勵外，也特別感謝教練梁俊煌的努力與付出，他期勉健美隊再接再厲，加強賽事經驗的分享與傳承，讓更多的嘉藥好手在健美領域嶄露頭角，發光發熱，未來更要積極招募優秀同學加入校隊，一同來為校爭取榮譽。

嘉藥健美隊 續創佳績 候好慈雙金加身 傲視群雄

孫宜秋／南市

2019/10/1

【記者孫宜秋／南市報導】中華民國大專校院108學年度健美錦標賽日前於臺北市立大學舉行，嘉南藥理大學校隊憑藉健碩身形與勇猛英姿，共摘下2金1銀1銅及第五、第六名優異成績，並獲得團體組總亞軍，其中，侯好慈選手二連霸，包辦女子形體組、女子比基尼組+163公分級雙料冠軍，亮眼表現，傲視全國，全校師生更是引以為榮。



嘉藥健美隊開心獻獎予校長陳鴻助。

該賽事由教育部體育署指導、大專校院體育總會與中華民國健美協會共同主辦，分為男子健美組、男子形體組、男子古典組、女子形體組及女子比基尼組等五組比賽，吸引全國超過百位的健美菁英組隊角逐。嘉藥在體育室主任莊庭禎率領下，由侯好慈等7位選手參賽，以健碩的肌肉線條和優美的體態，競逐佳績，成果豐碩

首先，女子選手侯好慈在女子形體組+163公分級拔得頭籌，搶下首金，接著王子朋也於男子形體組170公分級取得銀牌，侯好慈再接再厲，奪得女子比基尼組冠軍，傲視群雄，男子選手陸續傳來佳績，劉竑均男子古典健美組175公分級第5名，最後，王子朋與劉竑均再下一城，在男子健美組75公斤級分別笑納銅牌及第6名，整隊傑出表現，最終再拿下團體組亞軍，畫下圓滿句點，戰果輝煌。

二連霸女子比基尼組並勇奪首屆女子形體組+163公分級冠軍的侯好慈，為了展現更美好的體態與線條，比賽前調整飲食，刻意讓腰圍從原本的26吋減到了21吋，整個人看起來輕盈俏麗，絲毫沒有雄偉的樣子，她笑著說：女生練健美，不會「不小心」練太壯而變成金剛芭比，因為男女內分泌的不同，女性肌肉增長的程度略遜於男性，只要飲食搭配得宜，針對需要改善的部位練習，不只能秀出優美的體態，對女性健康也相當有益。

說到肌肉線條，一舉在男子形體組170公分級與健美組75公斤級奪下銀牌與銅牌的王子朋表示：每天的練習不算什麼，重要的是要能針對自己肌肉線條的不足之處，加強雕塑訓練，才能在台上展現最完美的線條，他坦言訓練的辛苦，他樂在其中，反而，在評審及眾多好手面前，只穿一件泳褲的努力展現肌肉，讓內向的他有些不自在，秉持對健美的熱愛，他還是克服了，因為這就是成為健美選手所必須要建立的心理素質。

嘉藥校長陳鴻助表示：非專業科班出身健美隊，能有如此佳績，確實難能可貴，

陳校長除了對選手們一一勉勵外，也特別感謝教練梁俊煌的努力與付出，他期勉健美隊再接再厲，加強賽事經驗的分享與傳承，讓更多的嘉藥好手在健美領域嶄露頭角，發光發熱，未來更要積極招募優秀同學加入校隊，一同來為校爭取榮譽。

首頁 > 生活

國小是音樂才女 10年後變比基尼健美冠軍





國小是音樂才女的侯妤慈，大學搖身變成健美冠軍。（記者吳俊鋒翻攝）

2019-10-01 21:36

〔記者吳俊鋒 / 台南報導〕就讀嘉南藥理大學的侯妤慈，國小時擅長鋼琴、古箏，是穿旗袍演出的「音樂才女」，古典氣質洋溢；10年後，她卻搖身變成了展露肌肉線條的比基尼組健美冠軍，人生志向雖有戲劇性的轉折，但一樣精彩、優異。



國小是音樂才女的侯妤慈，勤練健美，連2屆在大專院校錦標賽勇奪雙冠。（記者吳俊鋒翻攝）

侯妤慈日前代表嘉藥，參加今年度的大專院校健美錦標賽，包辦了女子的形體與比基尼等組的金牌，值得喝采的是，她連續2屆都拿到雙料冠軍。

目前是嘉藥運動管理系大四的侯妤慈，近年來征戰各地的健美賽事，連奪12個優勝獎項，包含5面金牌、4面銀牌，還有3次全場總冠軍，都以犀利的表現封后，傲視群雌。

其實侯妤慈大一下學期才接觸健美，迄今還不到2年半，但以國、高中運動時所鍛鍊的身材與體魄為基礎，加上比別人更認真、勤奮的練習，讓她連戰皆捷，成績搶眼。

這次的大專盃，侯妤慈為展現更美好的體態與線條，比賽前調整飲食，刻意減了5吋腰圍，不影響肌肉塊狀大小，但整個人看起來卻輕盈、俏麗，沒有男性雄偉的模樣。

侯妤慈表示，女生接觸健美，常被誤以為容易練得太壯，變成「金剛芭比」，其實兩性的內分泌的不同，只要飲食搭配得宜，且僅加強針對需要改善的部位，一樣能秀出優美的體態，也有益於健康。



侯妤慈平常的練習，比任何人都認真。(記者吳俊鋒翻攝)



嘉藥健美隊獻獎給校長陳鴻助(中)，開心合影。(記者吳俊鋒翻攝)

侯妤慈從去年10月份的青年盃開始，加上嘉義市長、總統盃、府城盃，以及這2屆的大專院校錦標賽，成績都是前兩名，累計奪得5金、4銀，還有3個全場總冠軍，戰功彪炳。

侯妤慈國小學習鋼琴、古箏，曾經參賽獲獎，一度被稱為「音樂才女」，表演時，穿的是旗袍，展現古典、內斂的知性美。

國、高中時，侯妤慈對運動更有興趣，起初以田徑、籃球為主，後來還苦練馬拉松，個性也變得比較外向。

進入大學後，侯妤慈在因緣際會下，開始朝健美領域發展，參賽或表演的穿著，也從國小的旗袍，變成了現在的比基尼，人生的轉折，戲劇性十足。

侯妤慈持續備戰各大賽事，畢業後，將到健身中心擔任教練，學以致用，也希望有機會傳承自己的經驗，協助培育更多優秀人才。

除了侯妤慈之外，嘉藥在今年度的大專院校錦標賽，還有王子朋奪下男子形體、健美組的銀牌與銅牌，最後團體拿到亞軍。表現優異的選手們，獻獎給嘉藥，校長陳鴻助直誇，健美隊並非專業科班出身，卻能有如此佳績，真的難能可貴。

不用抽 不用搶 現在用APP看新聞 保證天天中獎 點我下載APP 按我看活動辦法

TainanTalk.com
府城人語新聞網
台南資深媒體人的在地專業報導

Search ...

送

[首頁](#)

[政治](#)

[財經](#)

[社會](#)

[生活](#)

[綜合](#)

[聯絡我](#)

[綜合](#)

嘉藥健美隊續創佳績 候好慈雙金加身 傲視群雌

Posted By: TainanTalk  九月 30, 2019  Comments Off!

〔記者鄭德政南市報導〕中華民國大專校院108學年度健美錦標賽，日前於臺北市立大學舉行，嘉南藥理大學校隊憑藉健碩身形與勇猛英姿，共摘下2金1銀1銅及第五、六名優異成績，並獲得團體組總亞軍，其中，侯好慈選手二連霸，包辦女子形體組、女子比基尼組+163公分級雙料冠軍，亮眼表現傲視全國，全校師生更引以為榮。



（圖說）侯好慈選手包辦女子形體組、女子比基尼組+163公分級雙料冠軍。（記者鄭德政攝）

該賽事由教育部體育署指導、大專校院體育總會與中華民國健美協會共同主辦，分為男子健美組、男子形體組、男子古典組、女子形

體組及女子比基尼組等五組比賽，吸引全國超過百位健美菁英組隊角逐。嘉藥在體育室主任莊庭禎率領下，由侯好慈等7位選手參賽，以健碩的肌肉線條和優美的體態競逐佳績，成果豐碩



（圖說）嘉藥王子朋包辦男子形體組170公分級銀牌及健美組75公斤級銅牌。（記者鄭德政攝）

首先，女子選手侯好慈在女子形體組+163公分級拔得頭籌，搶下首金，接著王子朋也於男子形體組170公分級取得銀牌，侯好慈再接再厲，奪得女子比基尼組冠軍，傲視群雌，男子選手陸續傳來佳績，劉竑均男子古典健美組175公分級第5名，最後，王子朋與劉竑均再

下一城，在男子健美組75公斤級分別笑納銅牌及第6名，整隊傑出表現，最終再拿下團體組亞軍，畫下圓滿句點，戰果輝煌。

二連霸女子比基尼組並勇奪首屆女子形體組+163公分級冠軍的侯好慈，為了展現更美好的體態與線條，比賽前調整飲食，刻意讓腰圍從原本26吋減到21吋，整個人看起來輕盈俏麗，絲毫沒有雄偉的樣子，她笑著說：女生練健美，不會「不小心」練太壯而變成金剛芭比，因為男女內分泌的不同，女性肌肉增長的程度略遜於男性，只要飲食搭配得宜，針對需要改善的部位練習，不只能秀出優美的體態，對女性健康也相當有益。

說到肌肉線條，一舉在男子形體組170公分級與健美組75公斤級奪下銀牌與銅牌的王子朋表示，每天練習不算什麼，重要的是要能針對自己肌肉線條的不足之處，加強雕塑訓練，才能在台上展現最完美的線條，他坦言訓練的辛苦，他樂在其中，反而，在評審及眾多好手面前，只穿一件泳褲的努力展現肌肉，讓內向的他有些不自在，秉持對健美的熱愛，他還是克服了，因為這就是成為健美選手所必須要建立的心理素質。



（圖說）嘉藥健美隊開心獻獎予校長陳鴻助（中）。（記者鄭德政攝）

嘉藥校長陳鴻助表示，非專業科班出身健美隊，能有如此佳績，確實難能可貴，除對選手們一一勉勵外，也特別感謝教練梁俊煌的努力與付出，他期勉健美隊再接再厲，加強賽事經驗的分享與傳承，讓更多的嘉藥好手在健美領域嶄露頭角，發光發熱，未來更要積極招募優秀學生加入校隊，一起來為校爭取榮譽。

分享此文：

嘉藥健美隊 續創佳績 候妤慈雙金加身 傲視群雌



中華民國大專校院108學年度健美錦標賽日前於臺北市立大學舉行，嘉南藥理大學校隊憑藉健碩身形與勇猛英姿，共摘下2金1銀1銅及第五、第六名優異成績，並獲得團體組總亞軍，其中，候妤慈選手二連霸，包辦女子形體組、女子比基尼組+163公分級雙料冠軍，亮眼表現，傲視全國，全校師生更是引以為榮。

該賽事由教育部體育署指導、大專校院體育總會與中華民國健美協會共同主辦，分為男子健美組、男子形體組、男子古典組、女子形體組及女子比基尼組等五組比賽，吸引全國超過百位的健美菁英組隊角逐。嘉藥在體育室主任莊庭禎率領下，由候妤慈等7位選手參賽，以健碩的肌肉線條和優美的體態，競逐佳績，成果豐碩

首先，女子選手候妤慈在女子形體組+163公分級拔得頭籌，搶下首金，接著王子朋也於男子形體組170公分級取得銀牌，候妤慈再接再厲，奪得女子比基尼組冠軍，傲視群雌，男子選手陸續傳來佳績，劉竝均男子古典健美組175公分級第5名，最後，王子朋與劉竝均再下一城，在男子健美組75公斤級分別笑納銅牌及第6名，整隊傑出表現，最終再拿下團體組亞軍，畫下圓滿句點，戰果輝煌。

二連霸女子比基尼組並勇奪首屆女子形體組+163公分級冠軍的候妤慈，為了展現更美好的體態與線條，比賽前調整飲食，刻意讓腰圍從原本的26吋減到了21吋，整個人看起來輕盈俏麗，絲毫沒有雄偉的樣子，她笑著說：女生練健美，不會「不小心」練太壯而變成金剛芭比，因為男女內分泌的不同，女性肌肉增長的程度略遜於男性，只要飲食搭配得宜，針對需要改善的部位練習，不只能秀出優美的體態，對女性健康也相當有益。

說到肌肉線條，一舉在男子形體組170公分級與健美組75公斤級奪下銀牌與銅牌的王子朋表示：每天的練習不算什麼，重要的是要能針對自己肌肉線條的不足之處，加強雕塑訓練，才能在台上展現最完美的線條，他坦言訓練的辛苦，他樂在其中，反而，在評審及眾多好手面前，只穿一件泳褲的努力展現肌肉，讓內向的他有些不自在，秉持對健美的熱愛，他還是克服了，因為這就是成為健美選手所必須要建立的心理素質。

嘉藥校長陳鴻助表示：非專業科班出身健美隊，能有如此佳績，確實難能可貴，陳校長除了對選手們一一勉勵外，也特別感謝教練梁俊煌的努力與付出，他期勉健美隊再接再厲，加強賽事經驗的分享與傳承，讓更多的嘉藥好手在健美領域嶄露頭角，發光發熱，未來更要積極招募優秀同學加入校隊，一同來為校爭取榮譽。





嘉藥健美隊 續創佳績 侯好慈雙金加身 傲視群雄

勁報 2019/09/30 15:29(18小時前)



【勁報記者杜忠聰/臺南報導】中華民國大專校院108學年度健美錦標賽日前於臺北市立大學舉行，嘉南藥理大學校隊憑藉健碩身形與勇猛英姿，共摘下2金1銀1銅及第五、第六名優異成績，並獲得團體組總亞軍，其中，侯好慈選手二連霸，包辦女子形體組、女子比基尼組+163公分級雙料冠軍，亮眼表現，傲視全國，全校師生更是引以為榮。

該賽事由教育部體育署指導、大專校院體育總會與中華民國健美協會共同主辦，分為男子健美組、男子形體組、男子古典組、女子形體組及女子比基尼組等五組比賽，吸引全國超過百位的健美菁英組隊角逐。嘉藥在體育室主任莊庭禎率領下，由侯好慈等7位選手參賽，以健碩的肌肉線條和優美的體態，競逐佳績，成果豐碩

首先，女子選手侯好慈在女子形體組+163公分級拔得頭籌，搶下首金，接著王子朋也於男子形體組170公分級取得銀牌，侯好慈再接再厲，奪得女子比基尼組冠軍，傲視群雄，男子選手陸續傳來佳績，劉竑均男子古典健美組175公分級第5名，最後，王子朋與劉竑均再下一城，在男子健美組75公斤級分別笑納銅牌及第6名，整隊傑出表現，最終再拿下團體組亞軍，畫下圓滿句點，戰果輝煌。

二連霸女子比基尼組並勇奪首屆女子形體組+163公分級冠軍的侯好慈，為了展現更美好的體態與線

條，比賽前調整飲食，刻意讓腰圍從原本的26吋減到了21吋，整個人看起來輕盈俏麗，絲毫沒有雄偉的樣子，她笑著說：女生練健美，不會「不小心」練太壯而變成金剛芭比，因為男女內分泌的不同，女性肌肉增長的程度略遜於男性，只要飲食搭配得宜，針對需要改善的部位練習，不只能秀出優美的體態，對女性健康也相當有益。

說到肌肉線條，一舉在男子形體組170公分級與健美組75公斤級奪下銀牌與銅牌的王子朋表示：每天的練習不算什麼，重要的是要能針對自己肌肉線條的不足之處，加強雕塑訓練，才能在台上展現最完美的線條，他坦言訓練的辛苦，他樂在其中，反而，在評審及眾多好手面前，只穿一件泳褲的努力展現肌肉，讓內向的他有些不自在，秉持對健美的熱愛，他還是克服了，因為這就是成為健美選手所必須要建立的心理素質。

嘉藥校長陳鴻助表示：非專業科班出身健美隊，能有如此佳績，確實難能可貴，陳校長除了對選手們一一勉勵外，也特別感謝教練梁俊煌的努力與付出，他期勉健美隊再接再厲，加強賽事經驗的分享與傳承，讓更多的嘉藥好手在健美領域嶄露頭角，發光發熱，未來更要積極招募優秀同學加入校隊，一同來為校爭取榮譽。





嘉藥健美隊 續創佳績 候好慈雙金加身 傲視群雄

勁報

發布時間 2019年9月30日 15:29

更新時間 2019年9月30日 15:29

0

0



【勁報記者杜忠聰/臺南報導】中華民國大專校院108學年度健美錦標賽日前於臺北市立大學舉行，嘉南藥理大學校隊憑藉健碩身形與勇猛英姿，共摘下2金1銀1銅及第五、第六名優異成績，並獲得團體組總亞軍，其中，候好慈選手二連霸，包辦女子形體組、女子比基尼組+163公分級雙料冠軍，亮眼表現，傲視全國，全校師生更是引以為榮。

該賽事由教育部體育署指導、大專校院體育總會與中華民國健美協會共同主辦，分為男子健美組、男子形體組、男子古典組、女子形體組及女子比基尼組等五組比賽，吸引全國超過百位的健美菁英組隊角逐。嘉藥在體育室主任莊庭禎率領下，由候好慈等7位選手參賽，以健碩的肌肉線條和優美的體態，競逐佳績，成果豐碩

首先，女子選手侯好慈在女子形體組+163公分級拔得頭籌，搶下首金，接著王子朋也於男子形體組170公分級取得銀牌，侯好慈再接再厲，奪得女子比基尼組冠軍，傲視群雄，男子選手陸續傳來佳績，劉竝均男子古典健美組175公分級第5名，最後，王子朋與劉竝均再下一城，在男子健美組75公斤級分別笑納銅牌及第6名，整隊傑出表現，最終再拿下團體組亞軍，畫下圓滿句點，戰果輝煌。

二連霸女子比基尼組並勇奪首屆女子形體組+163公分級冠軍的侯好慈，為了展現更美好的體態與線條，比賽前調整飲食，刻意讓腰圍從原本的26吋減到了21吋，整個人看起來輕盈俏麗，絲毫沒有雄偉的樣子，她笑著說：女生練健美，不會「不小心」練太壯而變成金剛芭比，因為男女內分泌的不同，女性肌肉增長的程度略遜於男性，只要飲食搭配得宜，針對需要改善的部位練習，不只能秀出優美的體態，對女性健康也相當有益。

說到肌肉線條，一舉在男子形體組170公分級與健美組75公斤級奪下銀牌與銅牌的王子朋表示：每天的練習不算什麼，重要的是要能針對自己肌肉線條的不足之處，加強雕塑訓練，才能在台上展現最完美的線條，他坦言訓練的辛苦，他樂在其中，反而，在評審及眾多好手面前，只穿一件泳褲的努力展現肌肉，讓內向的他有些不自在，秉持對健美的熱愛，他還是克服了，因為這就是成為健美選手所必須要建立的心理素質。

嘉藥校長陳鴻助表示：非專業科班出身健美隊，能有如此佳績，確實難能可貴，陳校長除了對選手們一一勉勵外，也特別感謝教練梁俊煌的努力與付出，他期勉健美隊再接再厲，加強賽事經驗的分享與傳承，讓更多的嘉藥好手在健美領域嶄露頭角，發光發熱，未來更要積極招募優秀同學加入校隊，一同來為校爭取榮譽。







嘉藥健美隊續創佳績 侯好慈雙金加身傲視群雄



2019/09/30

【大成報記者杜忠聰/臺南報導】中華民國大專校院108學年度健美錦標賽日前於臺北市立大學舉行，嘉南藥理大學校隊憑藉健碩身形與勇猛英姿，共摘下2金1銀1銅及第五、第六名優異成績，並獲得團體組總亞軍，其中，侯好慈選手二連霸，包辦女子形體組、女子比基尼組+163公分級雙料冠軍，亮眼表現，傲視全國，全校師生更是引以為榮。

該賽事由教育部體育署指導、大專校院體育總會與中華民國健美協會

共同主辦，分為男子健美組、男子形體組、男子古典組、女子形體組及女子比基尼組等五組比賽，吸引全國超過百位的健美菁英組隊角逐。嘉藥在體育室主任莊庭禎率領下，由侯好慈等7位選手參賽，以健碩的肌肉線條和優美的體態，競逐佳績，成果豐碩

首先，女子選手侯好慈在女子形體組+163公分級拔得頭籌，搶下首金，接著王子朋也於男子形體組170公分級取得銀牌，侯好慈再接再厲，奪得女子比基尼組冠軍，傲視群雄，男子選手陸續傳來佳績，劉竑均男子古典健美組175公分級第5名，最後，王子朋與劉竑均再下一城，在男子健美組75公斤級分別笑納銅牌及第6名，整隊傑出表現，最終再拿下團體組亞軍，畫下圓滿句點，戰果輝煌。

二連霸女子比基尼組並勇奪首屆女子形體組+163公分級冠軍的侯好慈，為了展現更美好的體態與線條，比賽前調整飲食，刻意讓腰圍從原本的26吋減到了21吋，整個人看起來輕盈俏麗，絲毫沒有雄偉的樣子，她笑著說：女生練健美，不會「不小心」練太壯而變成金剛芭比，因為男女內分泌的不同，女性肌肉增長的程度略遜於男性，只要飲食搭配得宜，針對需要改善的部位練習，不只能秀出優美的體態，對女性健康也相當有益。

說到肌肉線條，一舉在男子形體組170公分級與健美組75公斤級奪下銀牌與銅牌的王子朋表示：每天的練習不算什麼，重要的是要能針對自己肌肉線條的不足之處，加強雕塑訓練，才能在台上展現最完美的線條，他坦言訓練的辛苦，他樂在其中，反而，在評審及眾多好手面前，只穿一件泳褲的努力展現肌肉，讓內向的他有些不自在，秉持對健美的熱愛，他還是克服了，因為這就是成為健美選手所必須要建立的心理素質。

嘉藥校長陳鴻助表示：非專業科班出身健美隊，能有如此佳績，確實難能可貴，陳校長除了對選手們一一勉勵外，也特別感謝教練梁俊煌的努力與付出，他期勉健美隊再接再厲，加強賽事經驗的分享與傳承，讓更多的嘉藥好手在健美領域嶄露頭角，發光發熱，未來更要積極招募優秀同學加入校隊，一同來為校爭取榮譽。





嘉藥健美隊 續創佳績 侯妤慈雙金加身 傲視群雌



【大成報記者杜忠聰/臺南報導】中華民國大專校院108學年度健美錦標賽日前於臺北市立大學舉行，嘉南藥理大學校隊憑藉健碩身形與勇猛英姿，共摘下2金1銀1銅及第五、第六名優異成績，並獲得團體組總亞軍，其中，侯妤慈選手二連霸，包辦女子形體組、女子比基尼組+163公分級雙料冠軍，亮眼表現，傲視全國，全校師生更是引以為榮。

該賽事由教育部體育署指導、大專校院體育總會與中華民國健美協會共同主辦，分為男子健美組、男子形體組、男子古典組、女子形體組及女子比基尼組等五組比賽，吸引全國超過百位的健美菁英組隊角逐。嘉藥在體育室主任莊庭禎率領下，由侯妤慈等7位選手參賽，以健碩的肌肉線條和優美的體態，競逐佳績，成果豐碩

首先，女子選手侯妤慈在女子形體組+163公分級拔得頭籌，搶下首金，接著王子朋也於男子形體組170公分級取得銀牌，侯妤慈再接再厲，奪得女子比基尼組冠軍，傲視群雌，男子選手陸續傳來佳績，劉竑均男子古典健美組175公分級第5名，最後，王子朋與劉竑均再下一城，在男子健美組75公斤級分別笑納銅牌及第6名，整隊傑出表現，最終再拿下團體組亞軍，畫下圓滿句點，戰果輝煌。

二連霸女子比基尼組並勇奪首屆女子形體組+163公分級冠軍的侯妤慈，為了展現更美好的體態與線條，比賽前調整飲食，刻意讓腰圍從原本的26吋減到了21吋，整個人看起來輕盈俏麗，絲毫沒有雄偉的樣子，她笑著說：女生練健美，不會「不小心」練太壯而變成金剛芭比，因為男女內分

泌的不同，女性肌肉增長的程度略遜於男性，只要飲食搭配得宜，針對需要改善的部位練習，不只能秀出優美的體態，對女性健康也相當有益。

說到肌肉線條，一舉在男子形體組170公分級與健美組75公斤級奪下銀牌與銅牌的王子朋表示：每天的練習不算什麼，重要的是要能針對自己肌肉線條的不足之處，加強雕塑訓練，才能在台上展現最完美的線條，他坦言訓練的辛苦，他樂在其中，反而，在評審及眾多好手面前，只穿一件泳褲的努力展現肌肉，讓內向的他有些不自在，秉持對健美的熱愛，他還是克服了，因為這就是成為健美選手所必須要建立的心理素質。

嘉藥校長陳鴻助表示：非專業科班出身健美隊，能有如此佳績，確實難能可貴，陳校長除了對選手們一一勉勵外，也特別感謝教練梁俊煌的努力與付出，他期勉健美隊再接再厲，加強賽事經驗的分享與傳承，讓更多的嘉藥好手在健美領域嶄露頭角，發光發熱，未來更要積極招募優秀同學加入校隊，一同來為校爭取榮譽。





嘉藥健美隊 續創佳績 侯好慈雙金加身 傲視群雄

大成報 (2019-09-30 15:29)

分享      



【大成報記者杜忠聰/臺南報導】中華民國大專校院108學年度健美錦標賽日前於臺北市立大學舉行，嘉南藥理大學校隊憑藉健碩身形與勇猛英姿，共摘下2金1銀1銅及第五、第六名優異成績，並獲得團體組總亞軍，其中，侯好慈選手二連霸，包辦女子形體組、女子比基尼組+163公分級雙料冠軍，亮眼表現，傲視全國，全校師生更是引以為榮。

該賽事由教育部體育署指導、大專校院體育總會與中華民國健美協會共同主辦，分為男子健美組、男子形體組、男子古典組、女子形體組及女子比基尼組等五組比賽，吸引全國超過百位的健美菁英組隊角逐。嘉藥在體育室主任莊庭禎率領下，由侯好慈等7位選手參賽，以健碩的肌肉線條和優美的體態，競逐佳績，成果豐碩

首先，女子選手侯好慈在女子形體組+163公分級拔得頭籌，搶下首金，接著王子朋也於男子形體組170公分級取得銀牌，侯好慈再接再厲，奪得女子比基尼組冠軍，傲視群雄，男子選手陸續傳來佳績，劉竑均男子古典健美組175公分級第5名，最後，王子朋與劉竑均再下一城，在男子健美組75公斤級分別笑納銅牌及第6名，整隊傑出表現，最終再拿下團體組亞軍，畫下圓滿句點，戰果輝煌。

二連霸女子比基尼組並勇奪首屆女子形體組+163公分級冠軍的侯好慈，為了展現更美好的體態與線條，比賽前調整飲食，刻意讓腰圍從原本的26吋減到了21吋，整個人看起來輕盈俏麗，絲毫沒有雄偉的樣子，她笑著說：女生練健美，不會「不小心」練太壯而變成金剛芭比，因為男女內分泌的不同，女性肌肉增長的程度略遜於男性，只要飲食搭配得宜，針對需要改善的部位練習，不只能秀出優美的體態，對女性健康也相當有益。

說到肌肉線條，一舉在男子形體組170公分級與健美組75公斤級奪下銀牌與銅牌的王子朋表示：每天的練習不算什麼，重要的是要能針對自己肌肉線條的不足之處，加強雕塑訓練，才能在台上展現最完美的線條，他坦言訓練的辛苦，他樂在其中，反而，在評審及眾多好手面前，只穿一件泳褲的努力展現肌肉，讓內向的他有些不自在，秉持對健美的熱愛，他還是克服了，因為這就是成為健美選手所必須要建立的心理素質。

嘉藥校長陳鴻助表示：非專業科班出身健美隊，能有如此佳績，確實難能可貴，陳校長除了對選手們一一勉勵外，也特別感謝教練梁俊煌的努力與付出，他期勉健美隊再接再厲，加強賽事經驗的分享與傳承，讓更多的嘉藥好手在健美領域嶄露頭角，發光發熱，未來更要積極招募優秀同學加入校隊，一同來為校爭取榮譽。





嘉藥健美隊 續創佳績 候好慈雙金加身 傲視群雄

大成報 / 杜忠聰 2019.09.30 15:29



【大成報記者杜忠聰/臺南報導】中華民國大專校院108學年度健美錦標賽日前於臺北市立大學舉行，嘉南藥理大學校隊憑藉健碩身形與勇猛英姿，共摘下2金1銀1銅及第五、第六名優異成績，並獲得團體組總亞軍，其中，候好慈選手二連霸，包辦女子形體組、女子比基尼組+163公分級雙料冠軍，亮眼表現，傲視全國，全校師生更是引以為榮。

該賽事由教育部體育署指導、大專校院體育總會與中華民國健美協會共同主辦，分為男子健美組、男子形體組、男子古典組、女子形體組及女子比基尼組等五組比賽，吸引全國超過百位的健美菁英組隊角逐。嘉藥在體育室主任莊庭禎率領下，由候好慈等7位選手參賽，以健碩的肌肉線條和優美的體態，競逐佳績，成果豐碩

首先，女子選手侯妤慈在女子形體組+163公分級拔得頭籌，搶下首金，接著王子朋也於男子形體組170公分級取得銀牌，侯妤慈再接再厲，奪得女子比基尼組冠軍，傲視群雄，男子選手陸續傳來佳績，劉竑均男子古典健美組175公分級第5名，最後，王子朋與劉竑均再下一城，在男子健美組75公斤級分別笑納銅牌及第6名，整隊傑出表現，最終再拿下團體組亞軍，畫下圓滿句點，戰果輝煌。

二連霸女子比基尼組並勇奪首屆女子形體組+163公分級冠軍的侯妤慈，為了展現更美好的體態與線條，比賽前調整飲食，刻意讓腰圍從原本的26吋減到了21吋，整個人看起來輕盈俏麗，絲毫沒有雄偉的樣子，她笑著說:女生練健美，不會「不小心」練太壯而變成金剛芭比，因為男女內分泌的不同，女性肌肉增長的程度略遜於男性，只要飲食搭配得宜，針對需要改善的部位練習，不只能秀出優美的體態，對女性健康也相當有益。

說到肌肉線條，一舉在男子形體組170公分級與健美組75公斤級奪下銀牌與銅牌的王子朋表示:每天的練習不算什麼，重要的是要能針對自己肌肉線條的不足之處，加強雕塑訓練，才能在台上展現最完美的線條，他坦言訓練的辛苦，他樂在其中，反而，在評審及眾多好手面前，只穿一件泳褲的努力展現肌肉，讓內向的他有些不自在，秉持對健美的熱愛，他還是克服了，因為這就是成為健美選手所必須要建立的心理素質。

嘉藥校長陳鴻助表示:非專業科班出身健美隊，能有如此佳績，確實難能可貴，陳校長除了對選手們一一勉勵外，也特別感謝教練梁俊煌的努力與付出，他期勉健美隊再接再厲，加強賽事經驗的分享與傳承，讓更多的嘉藥好手在健美領域嶄露頭角，發光發熱，未來更要積極招募優秀同學加入校隊，一同來為校爭取榮譽。





嘉藥健美隊續創佳績 侯好慈雙金加身傲視群雄



2019-09-30

【勁報記者杜忠聰/臺南報導】中華民國大專校院108學年度健美錦標賽日前於臺北市立大學舉行，嘉南藥理大學校隊憑藉健碩身形與勇猛英姿，共摘下2金1銀1銅及第五、第六名優異成績，並獲得團體組總亞軍，其中，侯好慈選手二連霸，包辦女子形體組、女子比基尼組+163公分級雙料冠軍，亮眼表現，傲視全國，全校師生更是引以為榮。

該賽事由教育部體育署指導、大專校院體育總會與中華民國健美協會共同主辦，分為男子健美組、男子

形體組、男子古典組、女子形體組及女子比基尼組等五組比賽，吸引全國超過百位的健美菁英組隊角逐。嘉藥在體育室主任莊庭禎率領下，由侯好慈等7位選手參賽，以健碩的肌肉線條和優美的體態，競逐佳績，成果豐碩

首先，女子選手侯好慈在女子形體組+163公分級拔得頭籌，搶下首金，接著王子朋也於男子形體組170公分級取得銀牌，侯好慈再接再厲，奪得女子比基尼組冠軍，傲視群雄，男子選手陸續傳來佳績，劉竝均男子古典健美組175公分級第5名，最後，王子朋與劉竝均再下一城，在男子健美組75公斤級分別笑納銅牌及第6名，整隊傑出表現，最終再拿下團體組亞軍，畫下圓滿句點，戰果輝煌。二連霸女子比基尼組並勇奪首屆女子形體組+163公分級冠軍的侯好慈，為了展現更美好的體態與線條，比賽前調整飲食，刻意讓腰圍從原本的26吋減到了21吋，整個人看起來輕盈俏麗，絲毫沒有雄偉的樣子，她笑著說：女生練健美，不會「不小心」練太壯而變成金剛芭比，因為男女內分泌的不同，女性肌肉增長的程度略遜於男性，只要飲食搭配得宜，針對需要改善的部位練習，不只能秀出優美的體態，對女性健康也相當有益。

說到肌肉線條，一舉在男子形體組170公分級與健美組75公斤級奪下銀牌與銅牌的王子朋表示：每天的練習不算什麼，重要的是要能針對自己肌肉線條的不足之處，加強雕塑訓練，才能在台上展現最完美的線條，他坦言訓練的辛苦，他樂在其中，反而，在評審及眾多好手面前，只穿一件泳褲的努力展現肌肉，讓內向的他有些不自在，秉持對健美的熱愛，他還是克服了，因為這就是成為健美選手所必須要建立的心理素質。

嘉藥校長陳鴻助表示：非專業科班出身健美隊，能有如此佳績，確實難能可貴，陳校長除了對選手們一一勉勵外，也特別感謝教練梁俊煌的努力與付出，他期勉健美隊再接再厲，加強賽事經驗的分享與傳承，讓更多的嘉藥好手在健美領域嶄露頭角，發光發熱，未來更要積極招募優秀同學加入校隊，一同來為校爭取榮譽。





嘉藥健美隊 續創佳績 候好慈雙金加身 傲視群雌

LINE 用LINE傳送

E-Mail

列印

大 中 小

2019-10-01 瀏覽人數：3



記者：翁士民



中華民國大專校院108學年度健美錦標賽日前於臺北市立大學舉行，嘉南藥理大學校隊憑藉健碩身形與勇猛英姿，共摘下2金1銀1銅及第五、第六名優異成績，並獲得團體組總亞軍，其中，侯妤慈選手二連霸，包辦女子形體組、女子比基尼組+163公分級雙料冠軍，亮眼表現，傲視全國，全校師生更是引以為榮。

該賽事由教育部體育署指導、大專校院體育總會與中華民國健美協會共同主辦，分為男子健美組、男子形體組、男子古典組、女子形體組及女子比基尼組等五組比賽，吸引全國超過百位的健美菁英組隊角逐。嘉藥在體育室主任莊庭禎率領下，由侯妤慈等7位選手參賽，以健碩的肌肉線條和優美的體態，競逐佳績，成果豐碩。



首先，女子選手侯好慈在女子形體組+163公分級拔得頭籌，搶下首金，接著王子朋也於男子形體組170公分級取得銀牌，侯好慈再接再厲，奪得女子比基尼組冠軍，傲視群雌，男子選手陸續傳來佳績，劉竑均男子古典健美組175公分級第5名，最後，王子朋與劉竑均再下一城，在男子健美組75公斤級分別笑納銅牌及第6名，整隊傑出表現，最終再拿下團體組亞軍，畫下圓滿句點，戰果輝煌。

二連霸女子比基尼組並勇奪首屆女子形體組+163公分級冠軍的侯好慈，為了展現更美好的體態與線條，比賽前調整飲食，刻意讓腰圍從原本的26吋減到了21吋，整個人看起來輕盈俏麗，絲毫沒有雄偉的樣子，她笑著說：女生練健美，不會「不小心」練太壯而變成金剛芭比，因為男女內分泌的不同，女性肌肉增長的程度略遜於男性，只要飲食搭配得宜，針對需要改善的部位練習，不只能秀出優美的體態，對女性健康也相當有益。



說到肌肉線條，一舉在男子形體組170公分級與健美組75公斤級奪下銀牌與銅牌的王子朋表示：每天的練習不算什麼，重要的是要能針對自己肌肉線條的不足之處，加強雕塑訓練，才能在台上展現最完美的線條，他坦言訓練的辛苦，他樂在其中，反而，在評審及眾多好手面前，只穿一件泳褲的努力展現肌肉，讓內向的他有些不自在，秉持對健美的熱愛，他還是克服了，因為這就是成為健美選手所必須要建立的心理素質。

嘉藥校長陳鴻助表示：非專業科班出身健美隊，能有如此佳績，確實難能可貴，陳校長除了對選手們一一勉勵外，也特別感謝教練梁俊煌的努力與付出，他期勉健美隊再接再厲，加強賽事經驗的分享與傳承，讓更多的嘉藥好手在健美領域嶄露頭角，發光發熱，未來更要積極招募優秀同學加入校隊，一同來為校爭取榮譽。

嘉藥健美隊 穿金戴銀披銅



2019-09-30



圖說： 嘉藥健美隊參加今年大專校院健美錦標賽，獲得二金一銀一銅，開心獻獎予校長陳鴻助。 記者黃鐘毅攝

嘉南藥理大學健美隊參加今年大專校院健美錦標賽，在全國超過百位的健美菁英組隊中，脫穎而出，共摘下二金一銀一銅及第五、第六名優異成績，並獲得團體組總亞軍，其中，侯好慈選手二連霸，包辦女子形體組、女子比基尼組雙料冠軍，表現亮眼。

● 侯好慈雙料冠軍表現亮眼

由大專校院體育總會與中華民國健美協會共同主辦健美錦標賽，分為男子健美組、男子形體組、男子古典組、女子形體組及女子比基尼組等五組比賽，吸引全國超過百位健美菁英參加。嘉藥在體育室主任莊庭禎率領下，由侯好慈等七位選手參賽，以健碩的肌肉線條和優美的體態，競逐佳績，成果豐碩

侯妤慈在女子形體組加一六三公分級拔得頭籌，搶下首金，王子朋同於也於男子形體組一七〇公分級取得銀牌，侯妤慈再接再厲，奪得女子比基尼組冠軍，傲視群雌，男子選手陸續傳來佳績，劉竑均男子古典健美組一七五公分級第五名，最後，王子朋與劉竑均再下一城，在男子健美組七十五公斤級分別笑納銅牌及第六名，整隊傑出表現，最終再拿下團體組亞軍。

二連霸女子比基尼組並勇奪首屆女子形體組冠軍的侯妤慈，為展現更美好的體態與線條，比賽前調整飲食，刻意讓腰圍從原本的二十六吋減到了二十一吋。她笑著說，女生練健美，不會「不小心」練太壯而變成金剛芭比，因為男女內分泌的不同，女性肌肉增長的程度略遜於男性，只要飲食搭配得宜，不只能秀出優美的體態，對女性健康也相當有益。

●校長期勉再接再厲為校爭光

陳鴻助校長除了對選手們一一勉勵外，也特別感謝教練梁俊煌的努力與付出，期勉健美隊再接再厲，加強賽事經驗的分享與傳承，讓更多的嘉藥好手在健美領域嶄露頭角，發光發熱，未來更要積極招募優秀同學加入校隊，一同來為校爭取榮譽。【記者黃鐘毅 / 台南報導】

主題：[活動總匯] 嘉藥健美隊 續創佳績 候好慈雙金加身 傲視群

雌

facebook UUTW FB

日期：2019/9/30



中華民國大專校院108學年度健美錦標賽日前於臺北市立大學舉行，嘉南藥理大學校隊憑藉健碩身形與勇猛英姿，共摘下2金1銀1銅及第五、第六名優異成績，並獲得團體組總亞軍，其中，侯好慈選手二連霸，包辦女子形體組、女子比基尼組+163公分級雙料冠軍，亮眼表現，傲視全國，全校師生更是引以為榮。

該賽事由教育部體育署指導、大專校院體育總會與中華民國健美協會共同主辦，分為男子健美組、男子形體組、男子古典組、女子形體組及女子比基尼組等五組比賽，吸引全國超過百位的健美菁英組隊角逐。嘉藥在體育室主任莊庭禎率領下，由侯好慈等7位選手參賽，以健碩的肌肉線條和優美的體態，競逐佳績，成果豐碩

首先，女子選手侯好慈在女子形體組+163公分級拔得頭籌，搶下首金，接著王子朋也於男子形體組170公分級取得銀牌，侯好慈再接再厲，奪得女子比基尼組冠軍，傲視群雄，男子選手陸續傳來佳績，劉竑均男子古典健美組175公分級第5名，最後，王子朋與劉竑均再下一城，在男子健美組75公斤級分別笑納銅牌及第6名，整隊傑出表現，最終再拿下團體組亞軍，畫下圓滿句點，戰果輝煌。

二連霸女子比基尼組並勇奪首屆女子形體組+163公分級冠軍的侯好慈，為了展現更美好的體態與線條，比賽前調整飲食，刻意讓腰圍從原本的26吋減到了21吋，整個人看起來輕盈俏麗，絲毫沒有雄偉的樣子，她笑著說：女生練健美，不會「不小心」練太壯而變成金剛芭比，因為男女內分泌的不同，女性肌肉增長的程度略遜於男性，只要飲食搭配得宜，針對需要改善的部位練習，不只能秀出優美的體態，對女性健康也相當有益。

說到肌肉線條，一舉在男子形體組170公分級與健美組75公斤級奪下銀牌與銅牌的王子朋表示：每天的練習不算什麼，重要的是要能針對自己肌肉線條的不足之處，加強雕塑訓練，才能在台上展現最完美的線條，他坦言訓練的辛苦，他樂在其中，反而，在評審及眾多好手面前，只穿一件泳褲的努力展現肌肉，讓內向的他有些不自在，秉持對健美的熱愛，他還是克服了，因為這就是成為健美選手所必須要建立的心理素質。

嘉藥校長陳鴻助表示：非專業科班出身健美隊，能有如此佳績，確實難能可貴，陳校長除了對選手們一一勉勵外，也特別感謝教練梁俊煌的努力與付出，他期勉健美隊再接再厲，加強賽事經驗的分享與傳承，讓更多的嘉藥好手在健美領域嶄露頭角，發光發熱，未來更要積極招募優秀同學加入校隊，一同來為校爭取榮譽。









9月

30

2019

嘉藥健美隊 續創佳績 侯好慈雙金加身 傲視群雌

記者 宗武 城市・台南市・文教・未分類・焦點・生活・產業・運動

【記者蔡宗武／臺南報導】

中華民國大專校院108學年度健美錦標賽日前於臺北市立大學舉行，嘉南藥理大學校隊憑藉健碩身形與勇猛英姿，共摘下2金1銀1銅及第五、第六名優異成績，並獲得團體組總亞軍，其中，侯好慈選手二連霸，包辦女子形體組、女子比基尼組+163公分級雙料冠軍，亮眼表現，傲視全國，全校師生更是引以為榮。

該賽事由教育部體育署指導、大專校院體育總會與中華民國健美協會共同主辦，分為男子健美組、男子形體組、男子古典組、女子形體組及女子比基尼組等五組比賽，吸引全國超過百位的健美菁英組隊角逐。嘉藥在體育室主任莊庭禎率領下，由侯好慈等7位選手參賽，以健碩的肌肉線條和優美的體態，競逐佳績，成果豐碩



嘉藥劉竑均在男子古典健美組175公分級獲得第5名【圖/翻攝畫面】

首先，女子選手侯好慈在女子形體組+163公分級拔得頭籌，搶下首金，接著王子朋也於男子形體組170公分級取得銀牌，侯好慈再接再厲，奪得女子比基尼組冠軍，傲視群雌，男子選手陸續傳來佳績，劉竑均男子古典健美組175公分級第5名，最後，王子朋與劉竑均再下一城，在男子健美組75公斤級分別笑納銅牌及第6名，整隊傑出表現，最終再拿下團體組亞軍，畫下圓滿句點，戰果輝煌。



9月

30

2019

嘉藥健美隊 續創佳績 侯好慈雙金加身 傲視群雄

張記者 城市·台南市·政治·運動·達人

【記者張淑慧/台南報導】

中華民國大專校院108學年度健美錦標賽日前於臺北市立大學舉行，嘉南藥理大學校隊憑藉健碩身形與勇猛英姿，共摘下**2金1銀1銅**及第五、第六名優異成績，並獲得團體組總亞軍，其中，侯好慈選手二連霸，包辦女子形體組、女子比基尼組**+163公分級**雙料冠軍，亮眼表現，傲視全國，全校師生更是引以為榮。

該賽事由教育部體育署指導、大專校院體育總會與中華民國健美協會共同主辦，分為男子健美組、男子形體組、男子古典組、女子形體組及女子比基尼組等五組比賽，吸引全國超過百位的健美菁英組隊角逐。嘉藥在體育室主任莊庭禎率領下，由侯好慈等**7位**選手參賽，以健碩的肌肉線條和優美的體態，競逐佳績，成果豐碩首先，女子選手侯好慈在女子形體組**+163公分級**拔得頭籌，搶下首金，接著王子朋也於男子形體組**170公分級**取得銀牌，侯好慈再接再厲，奪得女子比基尼組冠軍，傲視群雄，男子選手陸續傳來佳績，劉竝均男子古典健美組**175公分級**第**5名**，最後，王子朋與劉竝均再下一城，在男子健美組**75公斤級**分別笑納銅牌及第**6名**，整隊傑出表現，最終再拿下團體組亞軍，畫下圓滿句點，戰果輝煌。

二連霸女子比基尼組並勇奪首屆女子形體組**+163公分級**冠軍的侯好慈，為了展現更美好的體態與線條，比賽前調整飲食，刻意讓腰圍從原本的**26吋**減到了**21吋**，整個人看起來輕盈俏麗，絲毫沒有雄偉的樣子，她笑著說：女生練健美，不會「不小心」練太壯而變成金剛芭比，因為男女內分泌的不同，女性肌肉增長的程度略遜於男性，只要飲食搭配得宜，針對需要改善的部位練習，不只能秀出優美的體態，對女性健康也相當有益。

說到肌肉線條，一舉在男子形體組**170公分級**與健美組**75公斤級**奪下銀牌與銅牌的王子朋表示：每天的練習不算什麼，重要的是要能針對自己肌肉線條的不足之處，加強雕塑訓練，才能在台上展現最完美的線條，他坦言訓練的辛苦，他樂在其中，反而，在評審及眾多好手面前，只穿一件泳褲的努力展現肌肉，讓內向的他有些不自在，秉持對健美的熱愛，他還是克服了，因為這就是成為健美選手所必須要建立的心理素質。

嘉藥校長陳鴻助表示:非專業科班出身健美隊，能有如此佳績，確實難能可貴，陳校長除了對選手們一一勉勵外，也特別感謝教練梁俊煌的努力與付出，他期勉健美隊再接再厲，加強賽事經驗的分享與傳承，讓更多的嘉藥好手在健美領域嶄露頭角，發光發熱，未來更要積極招募優秀同學加入校隊，一同來為校爭取榮譽。

嘉藥健美隊續創佳績，候好慈雙金加身，傲視群雄。

分享:   



【新南瀛記者黃鐘毅報導】嘉南藥理大學健美隊參加今年大專校院健美錦標賽，在全國超過百位的健美菁英組隊中，脫穎而出，共摘下二金一銀一銅及第五、第六名優異成績，並獲得團體組總亞軍，其中，侯好慈選手二連霸，包辦女子形體組、女子比基尼組雙料冠軍，亮眼表現。

該健美錦標賽，由大專校院體育總會與中華民國健美協會共同主辦，分為男子健美組、男子形體組、男子古典組、女子形體組及女子比基尼組等五組比賽，吸引全國超過百位的健美菁英組隊角逐。嘉藥在體育室主任莊庭禎率領下，由侯好慈等七位選手參賽，以健碩的肌肉線條和優美的體態，競逐佳績，成果豐碩。



侯好慈同學在女子形體組加一六三公分級拔得頭籌，搶下首金，王子朋同於也於男子形體組一七〇公分級取得銀牌，侯好慈再接再厲，奪得女子比基尼組冠軍，傲視群雄，男子選手陸續傳來佳績，劉竑均男子古典健美組一七五公分級第五名，最後，王子朋與劉竑均再下一城，在男子健美組七十五公斤級分別笑納銅牌及第六名，整隊傑出表現，最終再拿下團體組亞軍。

二連霸女子比基尼組並勇奪首屆女子形體組冠軍的侯好慈，為展現更美好的體態與線條，比賽前調整飲食，刻意讓腰圍從原本的二十六吋減到了二十一吋。她笑著說，女生練健美，不會「不小心」練太壯而變成金剛

芭比，因為男女內分泌的不同，女性肌肉增長的程度略遜於男性，只要飲食搭配得宜，不只能秀出優美的體態，對女性健康也相當有益。

陳鴻助校長除了對選手們一一勉勵外，也特別感謝教練梁俊煌的努力與付出，他期勉健美隊再接再厲，加強賽事經驗的分享與傳承，讓更多的嘉藥好手在健美領域嶄露頭角，發光發熱，未來更要積極招募優秀同學加入校隊，一同來為校爭取榮譽。

嘉藥健美隊續創佳績 侯好慈雙金加身傲視群雌



TNN台灣地方新聞／黃緒勳／更新日期: 2019-09-30 19:56:33



【記者黃緒勳台南報導】中華民國大專校院108學年度健美錦標賽日前於臺北市立大學舉行，嘉南藥理大學校隊憑藉健碩身形與勇猛英姿，共摘下2金1銀1銅及第五、第六名優異成績，並獲得團體組總亞軍，其中，侯好慈選手二連霸，包辦女子形體組、女

子比基尼組+163公分級雙料冠軍，亮眼表現，傲視全國，全校師生更是引以為榮。

該賽事由教育部體育署指導、大專校院體育總會與中華民國健美協會共同主辦，分為男子健美組、男子形體組、男子古典組、女子形體組及女子比基尼組等五組比賽，吸引全國超過百位的健美菁英組隊角逐。嘉藥在體育室主任莊庭禎率領下，由侯好慈等7位選手參賽，以健碩的肌肉線條和優美的體態，競逐佳績，成果豐碩

首先，女子選手侯好慈在女子形體組+163公分級拔得頭籌，搶下首金，接著王子朋也於男子形體組170公分級取得銀牌，侯好慈再接再厲，奪得女子比基尼組冠軍，傲視群雌，男子選手陸續傳來佳績，劉竝均男子古典健美組175公分級第5名，最後，王子朋與劉竝均再下一城，在男子健美組75公斤級分別笑納銅牌及第6名，整隊傑出表現，最終再拿下團體組亞軍，畫下圓滿句點，戰果輝煌。

二連霸女子比基尼組並勇奪首屆女子形體組+163公分級冠軍的侯好慈，為了展現更美好的體態與線條，比賽前調整飲食，刻意讓腰圍從原本的26吋減到了21吋，整個人看起來輕盈俏麗，絲毫沒有雄偉的樣子，她笑著說：女生練健美，不會「不小心」練太壯而變成金剛芭比，因為男女內分泌的不同，女性肌肉增長的程度略遜於男性，只要飲食搭配得宜，針對需要改善的部位練習，不只能

秀出優美的體態，對女性健康也相當有益。

說到肌肉線條，一舉在男子形體組170公分級與健美組75公斤級奪下銀牌與銅牌的王子朋表示: 每天的練習不算什麼，重要的是要能針對自己肌肉線條的不足之處，加強雕塑訓練，才能在台上展現最完美的線條，他坦言訓練的辛苦，他樂在其中，反而，在評審及眾多好手面前，只穿一件泳褲的努力展現肌肉，讓內向的他有些不自在，秉持對健美的熱愛，他還是克服了，因為這就是成為健美選手所必須要建立的心理素質。

嘉藥校長陳鴻助表示:非專業科班出身健美隊，能有如此佳績，確實難能可貴，陳校長除了對選手們一一勉勵外，也特別感謝教練梁俊煌的努力與付出，他期勉健美隊再接再厲，加強賽事經驗的分享與傳承，讓更多的嘉藥好手在健美領域嶄露頭角，發光發熱，未來更要積極招募優秀同學加入校隊，一同來為校爭取榮譽。

嘉南藥大全國健美賽創佳績 侯妤慈雙金加身傲視群雌

2019-09-30 13:48 聯合報 記者周宗禎／即時報導

嘉南藥理大學今天表揚健美校隊選手，校方表示，隊員憑著苦練的「健碩身形與勇猛英姿」，贏得中華民國大專校院108學年度健美錦標賽2金1銀1銅及團體組總亞軍，侯妤慈二連霸包辦女子形體組、女子比基尼組+163公分級雙料冠軍，亮眼表現，傲視全國，全校師生更是引以為榮。

這項比賽由大專校院體育總會與中華民國健美協會主辦，分男子健美組、男子形體組、男子古典組、女子形體組及女子比基尼組等五組比賽，吸引全國100多健美菁英組隊角逐。嘉藥女子選手侯妤慈搶下首金，接著王子朋也在男子形體組170公分級取得銀牌，侯妤慈再接再厲奪得女子比基尼組冠軍，傲視群雌。

校方表示，男子選手劉竑均古典健美組175公分級第5名，最後王子朋與劉竑均在男子健美組75公斤級各獲銅牌及第6名，整隊傑出表現，最終再拿下團體組亞軍，畫下圓滿句點，戰果輝煌。

表現最亮眼的侯妤慈二連霸女子比基尼組並勇奪首屆女子形體組+163公分級冠軍，為了展現更美好體態與線條，比賽前調整飲食，刻意讓腰圍從原本的26吋減到了21吋，整個人看起來輕盈俏麗，絲毫沒有雄偉的樣子。她笑說：，女生練健美，不會「不小心」練太壯而變成金剛芭比，因為男女內分泌的不同，女性肌肉增長的程度略遜於男性，只要飲食搭配得宜，針對需要改善的部位練習，不只能秀出優美的體態，對女性健康也相當有益。

奪下銀牌與銅牌的王子朋說，每天練習不算什麼，重要的是要能針對自己肌肉線條的不足之處，加強雕塑訓練，才能在台上展現最完美的線條，他坦言訓練的辛苦，他樂在其中，反而，在評審及眾多好手面前，只穿一件泳褲的努力展現肌肉，讓內向的他有些不自在，秉持對健美的熱愛，他還是克服了，因為這就是成為健美選手所必須要建立的心理素質。

嘉藥校長陳鴻助表示，非專業科班出身健美隊，能有如此佳績，確實難能可貴，特別感謝教練梁俊煌努力付出，他期勉健美隊再接再厲，加強賽事經驗的分享與傳承，讓更多的嘉藥好手在健美領域嶄露頭角，發光發熱，未來更要積極招募優秀同學加入校隊，一同來為校爭取榮譽。



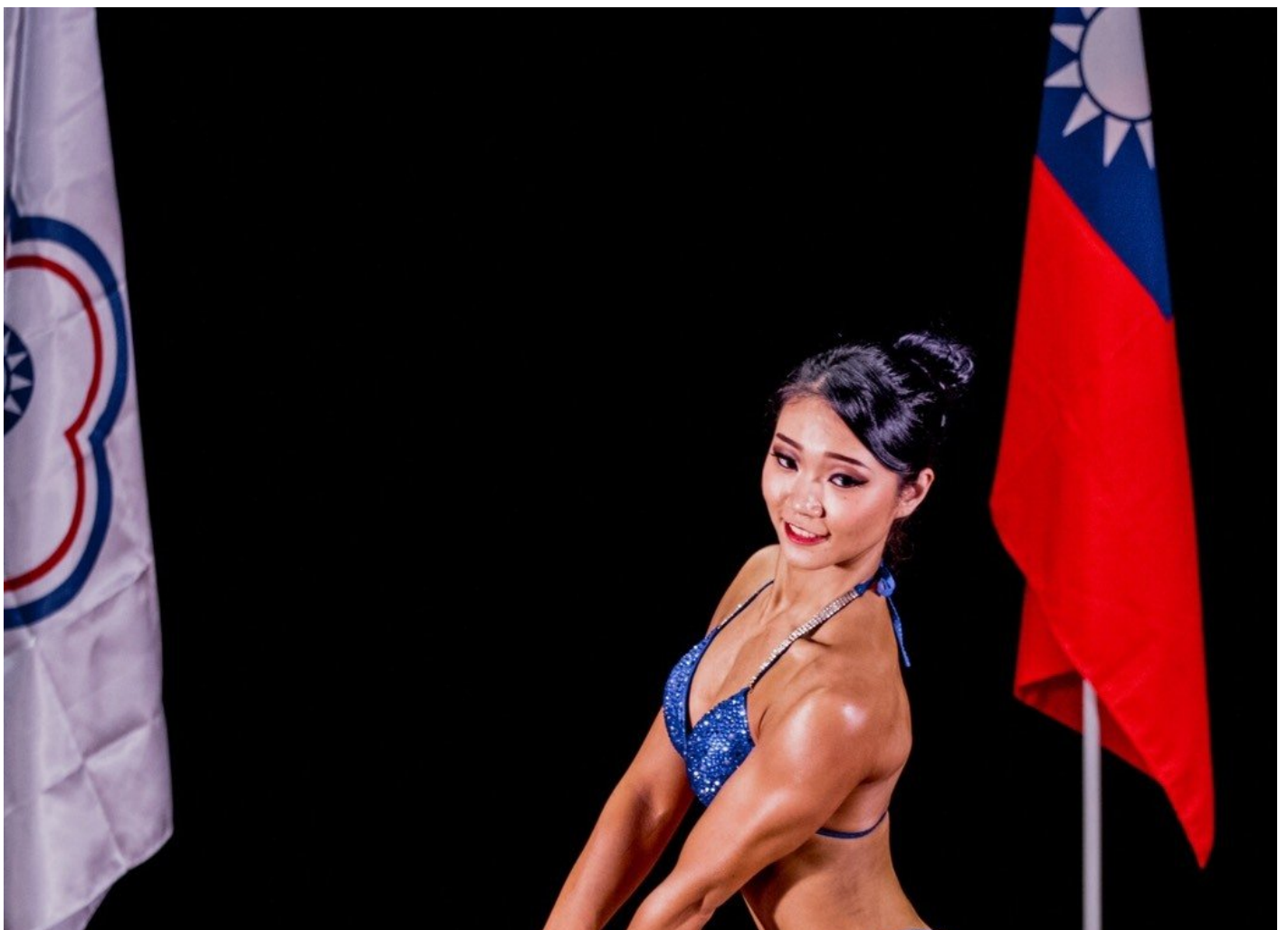
王子朋也在男子形體組170公分級銀牌。圖 / 校方提供

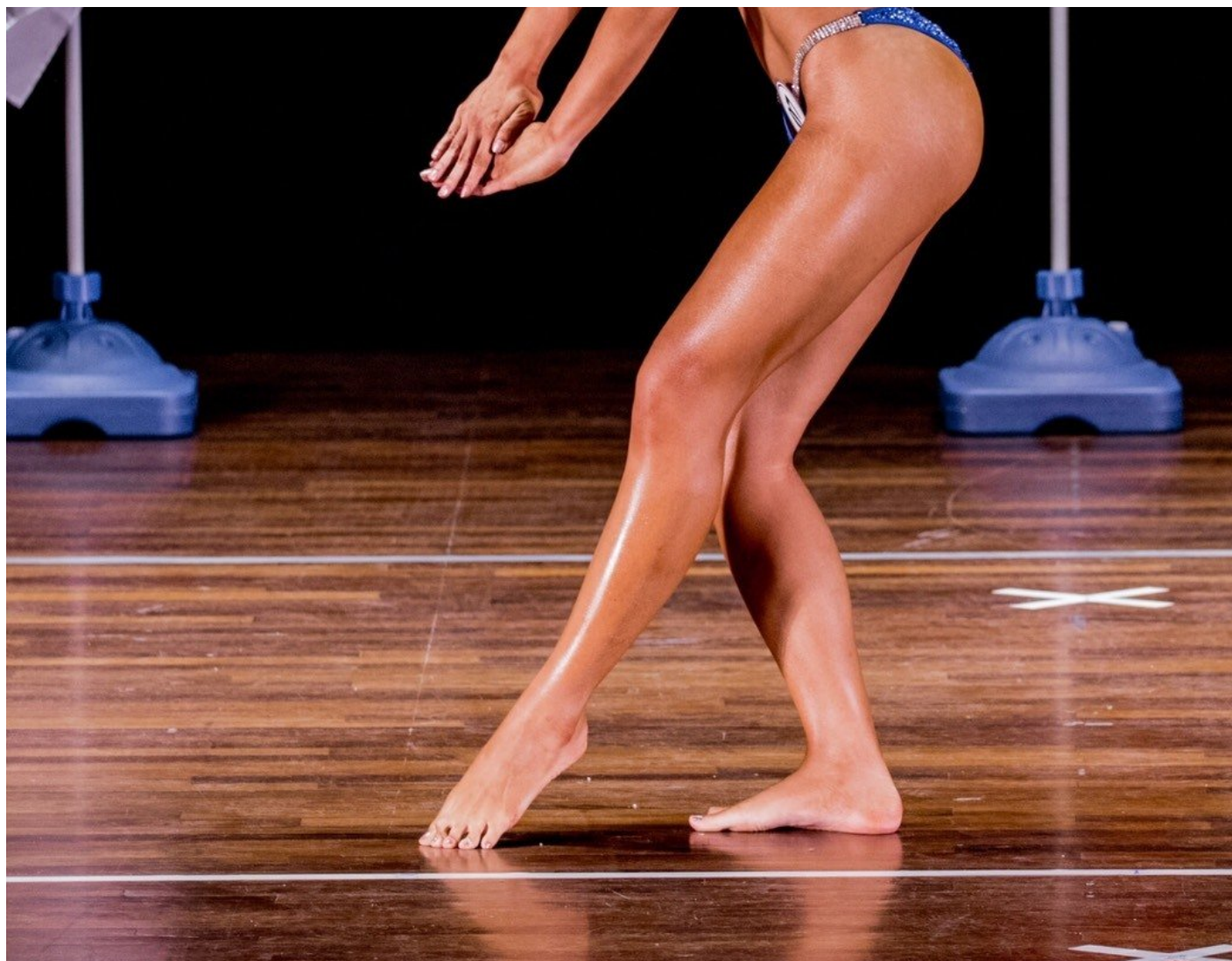


嘉南藥理大學健美校隊選手創佳績。圖 / 校方提供



嘉南藥理大學健美校隊選手將獎盃獻給學校，校長陳鴻助鼓勵選手再接再厲。圖 / 校方提供





侯好慈二連霸包辦女子形體組、女子比基尼組+163公分級雙料冠軍。圖 / 校方提供

比基尼

全國健美賽 / 嘉南藥大侯妤慈 雙金加身

2019-09-30 23:58 聯合報 記者謝進盛 / 台南報導

嘉南藥理大學昨天表揚健美校隊選手，校方表示，隊員憑著苦練的「健碩身形與勇猛英姿」，贏得中華民國大專校院108學年度健美錦標賽2金1銀1銅及團體組總亞軍，侯妤慈二連霸包辦女子形體組、女子比基尼組+163公分級雙料冠軍，亮眼表現，傲視全國，全校師生引以為榮。



侯妤慈二連霸包辦女子形體組、女子比基尼組+163公分級雙料冠軍。圖 / 嘉南藥大提供

這項比賽由大專校院體育總會與中華民國健美協會主辦，分男子健美組、男子形體組、男子古典組、女子形體組及女子比基尼組等五組比賽，吸引全國100多名健美菁英組隊角逐。嘉藥女子選手侯妤慈搶下首金，接著王子朋也在男子形體組170公分級取得銀牌，侯妤慈再接再厲奪得女子比基尼組冠軍，傲視群雌。

校方表示，男子選手劉竝均古典健美組**175公分級**獲第**5名**，最後王子朋與劉竝均在男子健美組**75公斤級**各獲銅牌及第**6名**，整隊傑出表現，最終再拿下團體組亞軍，畫下圓滿句點，戰果輝煌。

表現最亮眼的侯妤慈二連霸女子比基尼組並勇奪首屆女子形體組**+163公分級**冠軍，為了展現更美好體態與線條，比賽前調整飲食，刻意讓腰圍從原本的**26吋**減到**21吋**，整個人看起來輕盈俏麗，絲毫沒有雄偉的樣子。她笑說：，女生練健美，不會「不小心」練太壯而變成金剛芭比，因為男女內分泌的不同，女性的肌肉增長程度略遜於男性，只要飲食搭配得宜，針對需要改善的部位練習，不只能夠秀出優美的體態，對女性健康也相當有益。

嘉藥校長陳鴻助表示，非專業科班出身健美隊，能有如此佳績，確實難能可貴，特別感謝教練梁俊煌努力付出，他期勉健美隊再接再厲，讓更多的嘉藥好手在健美領域嶄露頭角，發光發熱。

嘉藥健美隊 再創佳績 候好慈獲雙料冠軍

2019/10/1 上午 11:08:00 記者:陳遍綠 Viewed:297

日前由教育部體育署指導、大專校院體育總會與中華民國健美協會共同舉辦的健美錦標賽，吸引全國超過百位的健美菁英組隊角逐。嘉南藥理大學校隊共摘下2金1銀1銅及第五、第六名優異成績，並獲得團體組總亞軍！



▲嘉南藥理大學校隊以健碩的肌肉線條和優美的體態，競逐佳績，成果豐碩。

該賽事分為五組比賽，女子選手候好慈在女子形體組+163公分級拔得頭籌，搶下首金，接著王子朋也於男子形體組170公分級取得銀牌，候好慈再接再厲，奪得女子比基尼組冠軍，亮眼表現傲視全國！男子選手陸續傳來佳績，劉竝均男子古典健美組175公分級第5名，最後王子朋與劉竝均再下一城，在男子健美組75公斤級分別笑納銅牌及第6名，整隊傑出表現，最終再拿下團體組亞軍，戰果輝煌。



▲侯好慈為了展現更美好的體態與線條，比賽前調整飲食，刻意讓腰圍從原本的**26**吋減到了**21**吋，整個人看起來輕盈俏麗，絲毫沒有雄偉的樣子。



▲嘉藥王子朋獲男子形體組**170公分**級銀牌及健美組**75公斤**級銅牌。

二連霸女子侯好慈為了展現更美好的體態與線條，比賽前調整飲食，她笑著說：「女生練健美，不會不小心練太壯而變成金剛芭比，只要飲食搭配得宜，針對需要改善的部位練習，不只能秀出優美的體態，對女性健康也相當有益。」拿下銀牌與銅牌的王子朋也表示：「每天的練習不算什麼，重要的是要能針對自己肌肉線條的不足之處加強雕塑訓練，才能在台上展現最完美的線條。」



▲嘉藥健美隊開心獻獎予校長陳鴻助。

嘉藥校長陳鴻助表示:「非專業科班出身健美隊能有如此佳績，確實難能可貴。」陳校長也特別感謝教練梁俊煌的努力與付出，他期勉健美隊再接再厲，讓更多的嘉藥好手在健美領域嶄露頭角，未來更要積極招募優秀同學加入校隊，一同來為校爭取榮譽！

嘉藥健美隊 再創佳績 候好慈獲雙料冠軍

2019/10/1 上午 11:08:00 記者:陳遍綠 Viewed:16

日前由教育部體育署指導、大專校院體育總會與中華民國健美協會共同舉辦的健美錦標賽，吸引全國超過百位的健美菁英組隊角逐。嘉南藥理大學校隊共摘下2金1銀1銅及第五、第六名優異成績，並獲得團體組總亞軍！



▲嘉南藥理大學校隊以健碩的肌肉線條和優美的體態，競逐佳績，成果豐碩。

該賽事分為五組比賽，女子選手候好慈在女子形體組+163公分級拔得頭籌，搶下首金，接著王子朋也於男子形體組170公分級取得銀牌，候好慈再接再厲，奪得女子比基尼組冠軍，亮眼表現傲視全國！男子選手陸續傳來佳績，劉竝均男子古典健美組175公分級第5名，最後王子朋與劉竝均再下一城，在男子健美組75公斤級分別笑納銅牌及第6名，整隊傑出表現，最終再拿下團體組亞軍，戰果輝煌。



▲侯好慈為了展現更美好的體態與線條，比賽前調整飲食，刻意讓腰圍從原本的**26**吋減到了**21**吋，整個人看起來輕盈俏麗，絲毫沒有雄偉的樣子。



▲嘉藥王子朋獲男子形體組170公分級銀牌及健美組75公斤級銅牌。

二連霸女子侯好慈為了展現更美好的體態與線條，比賽前調整飲食，她笑著說：「女生練健美，不會不小心練太壯而變成金剛芭比，只要飲食搭配得宜，針對需要改善的部位練習，不只能秀出優美的體態，對女性健康也相當有益。」拿下銀牌與銅牌的王子朋也表示：「每天的練習不算什麼，重要的是要能針對自己肌肉線條的不足之處加強雕塑訓練，才能在台上展現最完美的線條。」



▲嘉藥健美隊開心獻獎予校長陳鴻助。

嘉藥校長陳鴻助表示:「非專業科班出身健美隊能有如此佳績，確實難能可貴。」陳校長也特別感謝教練梁俊煌的努力與付出，他期勉健美隊再接再厲，讓更多的嘉藥好手在健美領域嶄露頭角，未來更要積極招募優秀同學加入校隊，一同來為校爭取榮譽！

嘉樂侯好慈 全國健美雙料冠軍

2019-10-04



組一六三公分級、女子比基尼組雙料冠軍，表現亮眼。

此賽事分男子健美組、男子形體組、男子古典組、女子形體組及女子比基尼組，吸引全國一百多名健美菁英組隊角逐。嘉藥團隊由體育室主任莊庭禎率領七名選手參賽。

女子選手侯好慈在女子形體組一六三公分級、女子比基尼組分別奪金；王子朋也獲得男子形體組一百七十公分級銀牌、男子健美組七十五公斤級銅牌。劉竑均獲男子古典健美組一百七十五公分級第五名、男子健美組七十五公斤級第六名，整隊傑出表現，拿下團體組亞軍。



嘉藥健美隊呈獻成果給校長陳鴻助，校長也開心的和選手一起擺出健美姿勢。（校方提供）

健美隊返校後向校長陳鴻助呈現成果，陳鴻助開心表示，非專業科班出身的健美隊能有如此佳績，難能可貴。他感謝教練梁俊煌的努力教導及選手們的認真練習。

獲雙料冠軍的侯好慈表示，有些女性擔心練健美會「不小心」練太壯而變成金剛芭比。事實上因女性肌肉增長的程度略遜於男性，只要飲食搭配得宜，針對需要改善的部位練習；不只能秀出優美的體態，對女性健康也相當有益。

[科大生海外取經 校內分享](#)

[擔心女友尋短 英男越洋報案](#)

[服務條款](#) [聯絡我們](#)

[著作權說明](#) [隱私權聲明](#)

Copyright © 中華日報 China Daily News

Power by 百仕文化 Megasmarter Corp



嘉南藥理大學 新聞剪報

資料來源：聯合報(B2 雲嘉南要聞)

刊載日期：108年10月01日

記者：謝進盛

全國健美賽

嘉南藥大侯好慈 雙金加身

【記者謝進盛／台南報導】嘉南藥理大學昨天表揚健美校隊選手，校方表示，隊員憑著苦練的「健碩身形與勇猛英姿」，贏得中華民國大專校院108學年度健美錦標賽2金1銀1銅及團體組總亞軍，侯好慈二連霸包辦女子形體組、女子比基尼組+163公分級雙料冠軍，亮眼表現，傲視全國，全校師生引以為榮。

這項比賽由大專校院體育總會與中華民國健美協會主辦，分男子健美組、男子形體組、男子古典組、女子形體組及女子比基尼組等五組比賽，吸引全國100多名健美菁英組隊角逐。嘉藥女子選手侯好慈搶下首金，接著王子朋也在男子形體組170公分級取得銀牌，侯好慈再接再厲奪得女子比基尼組冠軍，傲視群雌。

校方表示，男子選手劉竑均古典健美組175公分級獲第5名，最後王子朋與劉竑均在男子健美組75公斤級各獲銅牌及第6名，整隊傑出表現，最終再拿下團體組亞軍，畫下圓滿句點，戰果輝煌。

表現最亮眼的侯好慈二連霸女子比基尼組並勇奪首屆女子形體組+163公分級冠軍，為了展現更美好體態與線條，比賽前調整飲食，刻意讓腰圍從原本的26吋減到21吋，整個人看起來輕盈俏麗，絲毫沒有雄偉的樣子。她笑說：女生練健美，不會「不小心」練太壯而變成金剛芭比，因為男女內分泌的



侯好慈二連霸包辦女子形體組、女子比基尼組+163公分級雙料冠軍。

圖／嘉南藥大提供

不同，女性的肌肉增長程度略遜於男性，只要飲食搭配得宜，針對需要改善的部位練習，不只能夠秀出優美的體態，對女性健康也相當有益。

嘉藥校長陳鴻助表示，非專業科班出身健美隊，能有如此佳績，確實難能可貴，特別感謝教練梁俊煌努力付出，他期勉健美隊再接再厲，讓更多的嘉藥好手在健美領域嶄露頭角，發光發熱。



嘉南藥理大學 新聞剪報

資料來源：臺灣時報(17 文教)

刊載日期：108 年 10 月 01 日

記者：林福來

大專健美賽嘉藥 2 金 1 銀

獲團體組總亞軍 侯好慈選手包辦女子形體組、女子比基尼組 +163 公分級雙料冠軍



嘉藥健美隊續創佳績，侯好慈雙金加身，傲視群雄。(記者林福來攝)

〔記者林福來台南報導〕中華民國大專校院一百零八學年度健美錦標賽日前於臺北市立大學舉行，嘉南藥理大學校隊憑藉健碩身形與勇猛英姿，共摘下二金一銀一銅，以及第五、第

六名優異成績，並獲得團體組總亞軍，其中，侯好慈選手二連霸，包辦女子形體組、女子比基尼組 +163 公分級雙料冠軍，亮眼表現，傲視全國，全校師生更是引以為榮。

該賽事由教育部體育署指導、大專校院體育總會與中華民國健美協會共同主辦，分為男子健美組、男子形體組、男子古典組、女子形體組及女子比基尼組等五組比賽，吸引全國超過百位的健美菁英組隊角逐。

嘉藥在體育室主任莊庭禎率領下，由侯好慈等七位選手參賽，以健碩的肌肉線條和優美的體態，競逐佳績，成果豐碩

首先，女子選手侯好慈在女子形體組 + 一百六十三公分級拔得頭籌，搶下首金，接著王子朋也於男子形體組一百七十分級取得銀牌，侯好慈再接再厲，奪得女子比基尼組冠軍，傲視群雄，男子選手陸續傳來佳績，劉竑均男子古典健美組一百七十五公分級第五名，最後，王子朋與劉竑均再下一城，在男子健美組七十五公斤級分別笑納銅牌及第六名，整隊傑出表現，最終再拿下團體組亞軍，畫下圓滿句點，戰果輝煌。

二連霸女子比基尼組並勇奪首屆女子形體組 + 一百六十三公分級冠軍的

侯好慈，為了展現更美好的體態與線條，比賽前調整飲食，刻意讓腰圍從原本的二十六吋減到了二十一吋，整個人看起來輕盈俏麗，絲毫沒有雄偉的樣子，她笑著說：女生練健美，不會「不小心」練太壯而變成金剛芭比，因為男女內分泌的不同，女性肌肉增長的程度略遜於男性，只要飲食搭配得宜，針對需要改善的部位練習，不只能秀出優美的體態，對女性健康也相當有益。

說到肌肉線條，一舉在男子形體組一百七十分級與健美組七十五公斤級奪下銀牌與銅牌的王子朋表示，每天的練習不算什麼，重要的是要能針對自己肌肉線條的不足之處，加強雕塑訓練，才能在台上展現最完美的線條，他坦言訓練的辛苦，他樂在其中，反而，在評審及眾多好手面前，只穿一件泳褲的努力展現肌肉，讓內向的他有些不自在，秉持對健美的熱愛，他還是克服了，因為這就是成為健美選手所必須要建立的心理素質。



嘉南藥理大學 新聞剪報

資料來源：真晨報(12 彩色人生)

刊載日期：108 年 10 月 01 日

記者：黃鐘毅

嘉藥健美隊 穿金戴銀披銅



【記者黃鐘毅／台南報導】嘉南藥理大學健美隊參加今年大專校院健美錦標賽，在全國超過百位的健美菁英組隊中，脫穎而出，共摘下二金一銀一銅及第五、第八名優異成績，並獲得團體組總亞軍，其中，侯好慈選手二連霸，包辦女子形體組、女子比基尼組雙料冠軍，表現亮眼。

侯好慈雙料冠軍表現亮眼

由大專校院體育總會與中華民國健美協會共同主辦健美錦標賽，分為男子健美組、男子形體組、男子古典

組、女子形體組及女子比基尼組等五組比賽，吸引全國超過百位健美菁英參加。嘉藥在體育室主任莊庭楨率領下，由侯好慈等七位選手參賽，以健碩的肌肉線條和優美的體態，競逐佳績，成果豐碩。

侯好慈在女子形體組加一六二公分級拔得頭籌，搶下首金，王子朋同於也於男子形體組一七〇公分級取得銀牌，侯好慈再接再厲，奪得女子比基尼組冠軍，傲視群雄，男子選手陸續傳來佳績，劉竑均男子古典健美組一七五公分級第五名，最後，王子朋與劉竑均再下一城，在男子健美組七十五公斤級分別笑納銅牌及第六名，整隊傑出表現，最終再拿下團體組亞軍。

二連霸女子比基尼組並勇奪首屆女子形體組冠軍的侯好慈，為展現更美好的體態與線條，比賽前調整飲食，刻意讓腰圍從原本的二十六吋減到了二十一吋。她笑著說，女生練健美，不會「不小心」練太壯而變成金剛芭比，因為男女內分泌的不同，女性肌肉增長的程度略遜於男性，只要飲食搭配得宜，不只能秀出優美的體態，對女性健康也相當有益。

校長期勉再接再厲為校爭光

陳鴻助校長除了對選手們一一勉勵外，也特別感謝教練梁俊煌的努力與付出，期勉健美隊再接再厲，加強賽事經驗的分享與傳承，讓更多的嘉藥好手在健美領域斬露頭角，發光發熱，未來更要積極招募優秀同學加入校隊，一同來為校爭取榮譽。



嘉藥健美隊參加今年大專校院健美錦標賽，獲得二金一銀一銅，開心獻獎予校長陳鴻助。記者黃鐘毅攝



嘉南藥大全國健美賽創佳績

共摘下2金1銀1銅 其中侯好慈選手二連霸 亮眼表現傲視全國

【記者孫宜秋／南市報導】中華民國大專校院108學年度健美錦標賽日前於臺北市立大學舉行，嘉南藥理大學校隊憑藉健碩身形與勇猛英姿，共摘下二金一銀一銅及第五、第六名優異成績，並獲得團體組總亞軍，其中，侯好慈選手二連霸，包辦女子形體組、女子比基尼組及公體分級雙料冠軍，亮眼表現，傲視全國，全校師生更是引以為榮。

該賽事由教育部體育署指導、大專校院體育總會與中華民國健美協會共同主辦，分為男子健美組、男子形體組、男子古典組、女子形體組及女子比基尼組等五組比賽，吸引全國超過百位的健美菁英組隊角逐。嘉南在體育室主任莊庭禧率領下，由侯好慈等七位選手參賽，以健碩的肌肉線條和優美的體態，競逐佳績，成果豐碩。

首先，女子選手侯好慈在女子形體組及女子比基尼組拔得頭籌，搶下首金，接著王子朋也於男子形體組及公體分級取得銀牌，侯好慈再接再厲，奪得女子比基尼組冠軍，傲視群雄，男子選手陸續傳來佳績，劉冠均男子古典健美組及公體分級第6名，最後，王子朋與劉冠均均下一城，在男子健美組及公體分級分別笑納銅牌及第6名，整隊傑出表現，最終再拿下團體總亞軍，畫下圓滿句點。

二連霸女子比基尼組並勇奪首屆女子形體組及公體分級冠軍的侯好慈，為了展現更美好的體態與線條，比賽前調整飲食，刻意讓腰圍從原本的二十六吋減到了二十一吋，整個人看起來輕盈俏麗，絲毫沒有雄偉的樣子，她笑著說，女生練健美，不會「不小心」練太壯而變成金剛芭比，因為男女內分泌的不同，女性肌肉增長的程度略遜於男性，只要飲食搭配得宜，針對需要改善的部位練習，不只能秀出優美的體態，對女性健康也相當有益。

說到肌肉線條，一舉在男子形體組及公體分級與健美組及公體分級奪下銀牌與銅牌的王子朋表示：每天的練習不算什麼，重要的是能針對自己肌肉線條的不足之處，加強雕塑訓練，才能在台上展現最完美的線條，他坦言訓練的辛苦，他樂在其中，反而在評審及眾多好手面前，只穿一件泳褲的努力展現肌肉，讓內向的他有些不自在，秉持對健美的熱愛，他還是克服了，因為這就是成為健美選手所必須要建立的心理素質。

嘉南校長陳鴻助表示：非專業科班出身健美隊，能有如此佳績，確實難能可貴，陳校長除了對選手們二勉勵外，也特別感謝教練梁俊輝的努力與付出，他經驗的分享與傳承，讓更多的嘉南好手在健美領域嶄露頭角，發光發熱，未來更要積極招募優秀同學加入校隊，一同來為校爭取榮譽。



嘉南健美隊開心獻獎予校長陳鴻助。(記者孫宜秋攝)



嘉南藥理大學 新聞剪報

資料來源：自由時報(A12 台南新聞)

刊載日期：108 年 10 月 02 日

記 者：吳俊鋒

嘉藥侯好慈 健美賽奪雙金



小學曾是音樂才女的侯好慈，中學時轉往運動領域發展，就讀大學後才開始練健美，並征戰各地的賽事，嘉南藥理大學運動管理系大四的侯好慈，日前參加今年度的大專院校健美錦標賽，包辦了女子的形體

與比基尼等組的金牌，連續兩屆都拿到雙料冠軍。她1年來連奪12個優勝獎項，包含5面金牌、4面銀牌，還有3次全場總冠軍，以犀利的表現封后，傲視群雌。（圖：記者吳俊鋒翻攝，文：記者吳俊鋒）



嘉南藥理大學 新聞剪報

資料來源：臺灣導報(2B 雲嘉南新聞)

刊載日期：108年10月02日

記者：陳懷恩

大專健美賽 嘉南藥大出英雌

【記者陳懷恩台南報導】嘉南藥理大學健美校隊喜傳佳績，參加中華民國大專校院108學年度健美錦標賽，共獲2金1銀1銅及第五、第六名獎牌各1座，並獲得團體組總亞軍。其中，侯好慈獨得兩項冠軍，傲視全國。

這項賽事共分五組，包括男子健美組、男子形體組、男子古典組、女子形體組及女子比基尼組，由教育部體育署指導、大專校院體育總會與中華民國健美協會共同主辦，

日前於臺北市立大學舉行。嘉藥體育室主任莊庭禎率領7位選手參賽，成績亮眼。

嘉藥侯好慈在今年新增的女子形體組+163公分級搶下首金，且二連霸女子比基尼組冠軍，王子朋也於男子形體組170公分級取得銀牌，並與劉竑均在男子健美組75公斤級分別得到銅牌及第6名。此外，劉竑均於男子古典組175公分級獲第5名。

↓嘉南藥理大學健美校隊獲大專健美賽總亞軍。（記者陳懷恩攝）





嘉藥健美隊 續創佳績 候好慈 雙金加身 傲視群雄



中華民國大專校院108學年度健美錦標賽日前於臺北市立大學舉行，嘉南藥理大學校隊憑藉健碩身形與高猛英姿，共摘下2金1銀1銅及第五、第六名優異成績，並獲得團體組總亞軍，其中，候好慈選手二連霸，包辦女子形體組、女子比基尼組+163公分級雙料冠軍，亮眼表現，傲視全團，全校師生更是引以為榮。

該賽事由教育部體育署指導、大專校院體育總會與中華民國健美協會共同主辦，分為男子健美組、男子形體組、男子古典組、女子形體組及女子比基尼組等五組比賽，吸引全國超過百位的健美菁英組隊角逐。嘉藥在體育室主任莊庭禎率領下，由候好慈等7位選手參賽，以健碩的肌肉線條和優美的體態，競逐佳績，成果豐碩。

首先，女子選手候好慈在女子形體組+163公分級拔得頭籌，摘下首金，接著王子朋也於男子形體組170公分級取得銀牌，候好慈再接再厲，奪得女子比基尼組冠軍，傲視群雄，男子選手陸續傳來佳績，劉站均男子古典健美組175公分級第5名，最後，王子朋與劉站均再下一城，在男子健美組75公斤級分別笑納銅牌及第6名，整隊傑出表現，最終再拿下團體組亞軍，畫下圓滿句點，戰果輝煌。

二連霸女子比基尼組並勇奪首屆女子形體組+163公分級冠軍的候好慈，為了展現更美好的體態與線條，比賽前調整飲食，刻意讓腰圍從原本的26吋減到了21吋，整個人看起來輕盈俏麗，絲毫沒有雄偉的樣子，她笑著說：女生練健美，不會「不小心」練太壯而變成金剛芭比，因為男女內分泌的不同，女性肌肉增長的程度遠遜於男性，只要飲食搭配得宜，針對需要改善的部位練習，不只能秀出優美的體態，對女性健康也相當有益。

說到肌肉線條，一舉在男子形體組170公分級與健美組75公斤級奪下銀牌與銅牌的王子朋表示：每天的練習不算什麼，重要的是要能針對自己肌肉線條的不足之處，加強雕塑訓練，才能在台上展現最完美的線條，他坦言訓練的辛苦，他樂在其中，反而，在評審及眾多好手面前，只穿一件泳褲的努力展現肌肉，讓內向的他有些不自在，秉持對健美的熱愛，他還是克服了，因為這就是成為健美選手所必須要建立的心理素質。

嘉藥校長陳滿助表示：非專業科班出身健美隊，能有如此佳績，確實難能可貴，陳校長除了對選手們一一勉勵外，也特別感謝教練梁俊煌的努力與付出，他期望健美隊再接再厲，加強賽事經驗的分享與傳承，讓更多的嘉藥好手在健美領域斬露頭角，發光發熱，未來更要積極招募優秀同學加入校隊，一向來為校爭取榮譽。





嘉南藥理大學 新聞剪報

資料來源：中華日報(C5 台南文教)

刊載日期：108年10月04日

記者：林偉民

嘉藥侯好慈 全國健美雙料冠軍



←侯好慈參加大專校院健美錦標賽，以健美身形勇奪女子組雙料冠軍。
(校方提供)

記者林偉民／仁德報導
嘉南藥理大學健美隊日前參加全國大專校院健美錦標賽，共摘下二金一銀一銅及第五、第六名，並獲得團體組總亞軍。侯好慈包辦女子形體組一六三公分級、女子比基尼組雙料冠軍，表現亮眼。

此賽事分男子健美組、男子形體組、男子古典組、女子形體組及女子比基尼組，共吸引全國一百多名健美菁英組隊角逐。嘉藥團隊由體育室主任莊庭禎率領七名選手參賽。

女子選手侯好慈在女子形體組一六三公分級、女子比基尼組分別奪金；王子朋也獲得男子形體組一百七十公分級銀牌、男子健美組七十五公斤

級銅牌。劉竑均獲男子古典健美組一百七十五公分級第五名、男子健美組七十五公斤級第六名，整隊傑出表現，拿下團體組亞軍。

健美隊返校後向校長陳鴻助呈現成果，陳鴻助開心表示，非專業科班出身的健美隊能有如此佳績，難能可貴。他感謝教練梁俊煌的努力教導及選手們的認真練習。

獲雙料冠軍的侯好慈表示，有些女性擔心練健美會「不小心」練太壯而變成金剛芭比。事實上因女性肌肉增長的程度略遜於男性，只要飲食搭配得宜，針對需要改善的部位練習；不只能秀出優美的體態，對女性健康也相當有益。



嘉南藥理大學 新聞剪報

資料來源：鮮週報(F5 鮮新聞)

刊載日期：108年10月16~31日

記者：陳遍綠

嘉南藥理大學健美隊 再創佳績 候妤慈獲雙料冠軍

【記者／陳遍綠報導】健美錦標賽吸引全國超過百位的健美菁英組隊角逐！嘉南藥理大學校隊共摘下2金1銀1銅及第五、第六名優異成績，並獲得團體組總亞軍！該賽事分為五組比賽，女子選手候妤慈在女子形體組+163公分級拔得頭籌，搶下首金，接著王子朋也於男子形體組170公分級取得銀牌，候妤慈再接再厲，奪得女子比基尼組冠軍，亮眼表現傲視全國！男子選手陸續傳來佳績，劉竑均男子古典健美組175公分級第5名，最後王子朋與劉竑均再下一城，在男子健美組75公斤級分別笑納銅牌及第6名，整隊傑出

表現，最終再拿下團體組亞軍，戰果輝煌。二連霸女子候妤慈為了展現更美好的體態與線條，比賽前調整飲食，她笑著說：「女生練健美，不會不小心練太壯而變成金剛芭比，只要飲食搭配得宜，針對需要改善的部位練習，不只能秀出優美的體態，對女性健康也相當有益。」嘉藥校長陳鴻助表示：「非專業科班出身健美隊能有如此佳績，確實難能可貴。」陳校長也特別感謝教練梁俊煌的努力與付出，他期勉健美隊再接再厲，讓更多的嘉藥好手在健美領域斬露頭角，一同來為校爭取榮譽！

