

體育門派大蒐奇

文/熊君君·林筱庭
攝影/邱湘媛

落實一人一運動 淡江高手如雲



體育室副教授黃谷臣熱愛水上運動，不僅時常游泳，還常去海邊玩風帆。



人事長徐錠基從事健身已有6年，一天不運動就渾身不對勁。



校長張家宜練習網球有成，大學時期還參與網球隊。



經濟三陳慧珊才貌出眾，既為親善大使，又是排球隊隊員。

話說秋日的夕陽下，青衣少女立於PU跑道上，緩緩運起內力，雙腿運動就起塵而去；籃球場上，少年英雄腳踏青雲而飛身上籃，興奮地縱聲長嘯，直震得簌簌葉落。真實世界的淡江師生或許沒有武俠小說中的神勇，但是認真的神情、健康的體魄卻一點也不差人後。配合紹謨紀念體育館新落成，校長張家宜宣布今年是體育年，鼓勵師生每人選一種運動強身，校方也熱烈推廣各種「一人一運動」的活動，邀請「飛躍的羚羊」紀政帶領大家健走，不要曬太陽的同學，體育館、游泳館也是運動器材可用。

其實校內體育活動、課程多樣豐富，只要有心，不怕沒處拜師，沒機會互競高低。體育室課程舉凡球類、舞蹈、水上運動、武術無一不包。員福會開設的一系列體育課程供教職員參加，有游泳、瑜珈養生、太極拳、體適能有氧、桌球等，校慶期間體育室更將舉辦各項教職員體育趣味競賽、校友球類聯誼賽，下學期舉行海洋運動體驗營，讓大大家接觸獨木舟、衝浪、風浪板，甚至是帆船等水上活動。

至於今年的體育盟主戰，除了原有的「校慶運動會」、「新生盃系際球賽」，和「全校水上運動會」外，還將規劃「系際盃啦啦隊錦標賽」、「校友盃系際球賽」。體育室也將協助各運動性社團及系所友會辦理校際、系際、班際各項比賽，各運動代表隊也可以舉辦大專院校邀請賽的活動，淡江體育武林精采可期。

運動種類林林總總，且看探子深入武林，採訪這些勤於修習運動的武林高手吧！

門派：逍遙派《凌波微步》——網球

掌門人：校長張家宜
總護法：土木系教授吳重成
從大學時代起就是網球隊的張家宜，運動的經歷說來嚇人，從網球、游泳、高爾夫球等，都是張家宜喜歡的運動，擔任校長逐漸忙碌的她，只好暫停打了一陣子的高爾夫球，轉而重拾學生時代最喜歡的運動——網球。一週一次一小時半，張家宜從網球中深深體會到運動的快樂，「運動令人喜悅，因為腦中會產生腦內啡」，進而提出規劃今年為體育年的構想，此外，紹謨體育館落成，便提出「一人一運動」的口號，希望這不只是口號而是全校師生都能達到的願景。

而總護法吳重成也是在大學時代就開始接觸網球，後來赴美念研究所，興起想要研究網球的念頭，「了解它為什麼如此吸引人」，網球越打越上手，步法越來越精進，曾參加華人社區辦的小比賽，回台於本校任職時，也曾參與與教職員賽。「還記得四、五年前，跟電

機系賴友仁教授一同奪下雙打第二呢！」吳重成臉上得意的笑容。「運動會促進血液循環，健康則是一切的根本。」吳重成道出他對運動的看法，覺得現代人要活就要運動。

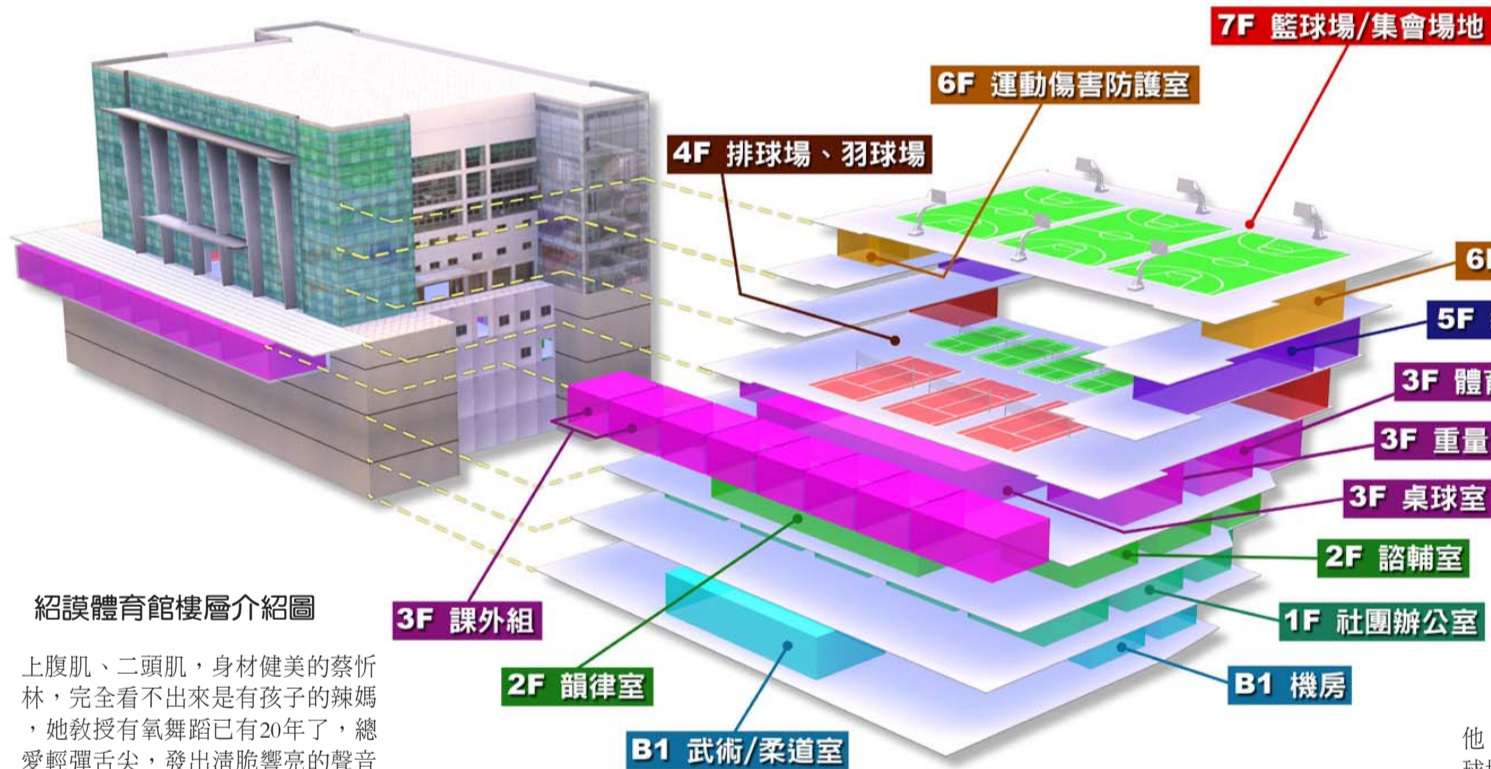
門派：鐵劍門《神行百變》——健行

掌門人：學術副校長馮朝剛
總護法：行政副校長高柏園
馮朝剛總是踏著疾風如腳，穿梭在校園裡，彷彿金庸小說中袁承志輕功的翻版。健行是他每日必行的運動，只要在自然呼吸的情況下步行，讓心跳維持在最高心跳數的50~60%之間，就能提升有氧運動的效能，是一種鍛鍊雙腿肌肉、預防體力衰退的最佳運動。
高柏園受到馮朝剛的影響，「現在我也會刻意加快走路的速度，隨時隨地進行運動。」他平時將運動融入於生活中，平日早晨會在校園做體操，丟垃圾的時候，就順便騎腳踏車，不小心吃了過於豐盛的晚餐，還會在家搖呼拉圈呢！

紹謨紀念體育館興建記

紹謨紀念體育館之興建，原與紹謨紀念游泳館為一體，乃感懷先嚴參與創校之艱辛，畢生殷勤德智體群美五育並重的教育理念。且先嚴與前李副總統元篋先生素熟稔，故該館於1999年11月6日，奠基之石，即央請先生題字。體育館總面積為7198坪，分別設有籃球、排球場各三座，羽球場五座，柔道武術、重量訓練、韻律、桌球教室以及普通教室數間。另提供學生社團辦公室八十七間，社團活動空間約320室可供學生課外活動使用。學校大型集會也可在該館舉行，最大容可達三千人，不但有助於本校體育教學，尚可舉辦全國性及國際性學術會議，為本校「體育」與「群育」之新地標，因此該館為一多功能之建築物。於2004年動工，越二載而大樓落成，樓高八層，地下一層，外觀採玻璃帷幕，與游泳館造型色調一致。仍委請黃秀莊建築事務所設計監造，建對營造股份有限公司施工，工程經費逾十億。大樓位置，座北朝南，氣勢雄偉，設備完善新穎。繼「文錦藝術中心」、「文錦音樂廳」及「紹謨紀念游泳館」之後，「紹謨紀念體育館」的落成啟用，象徵本校在德智體群美五育之硬體設施已臻完備。學校在進入發展中的第四波，追求學術卓越，如何提昇軟設備，培養學生五育均衡發展，是淡江今後努力的重要課題。爰為之記。

名譽董事長 張家宜 謹識



紹謨體育館樓層介紹圖

上腹肌、二頭肌，身材健美的蔡忻林，完全看不出來是有孩子的辣媽，她教授有氣舞蹈已有20年了，總愛輕彈舌尖，發出清脆響亮的聲音，喊著「再幸福一點、再愛自己一點、sexy……」等幽默的口訣，在台上誇張的示範著扭腰擺臀，時常逗得台下的學生哄堂大笑，讓同學們毫無驚扭，自然的放鬆身體。



蔡忻林老師的有氣舞蹈課為最熱門的體育課之一。

武林傳說 超人氣體育課

傳說中有幾個堂堂爆滿的體育課，學生加簽選不到，就哀怨叫苦連天，本報特派探子兩枚，為江湖各路英雄好漢一探究竟，且聽探子細細道來：

傳說一：姚東生的保齡球

財金三李婉宜說，每到星期二的3、4節，她都不自覺地喜上眉梢，姚東生老師的保齡球課幾乎是她最期待的「一門課」。她形容，老師不僅親切有趣，有時在課堂上指導同學甚至會穿插笑話，「保齡球是門很有挑戰性的學問，」李婉宜說，「不僅可以訓練手腳協調，同時在擊球過程中都需仔細思考，看起來不難但其實解球大有學問在。」保齡球課平日在校外北新路上的亞太保齡球館上課，辦理上課證一學期只要900元，就能盡情享受打保齡球的樂趣，每堂課憑上課證只要付租鞋費10元，李婉宜表示，她覺得這價格不貴，只要一些錢就能盡情享受一學期，沉浸在運動的喜樂中。

傳說二：雷小娟的瑜珈

每逢星期一第9、10節，韻律教室的木製地板上，就坐滿虔心修煉瑜珈的學生，雖然雷小娟是首次開課教授瑜珈，課程卻大爆滿，對於有這麼熱烈的迴響，她深感意外，「有許多學生，我怎麼點名都點不到他們。」可見課堂中充斥不少旁聽學習的學生，「甚至還有外籍生呢！」雷小娟笑著說。
她說明，瑜珈不像其他運動是在消耗能量，而是吸收能量，雖然在學習初期會感到酸痛，但經過適應後，便能輕鬆達到運動的效果，能集中注意力、提高睡眠品質，也能消耗卡路里，以雷小娟自身為例，產後持續練習瑜珈，一個月便瘦下20公斤，竟比懷孕前還瘦，連她自己都驚訝「沒想到效果這麼好，嚇了一跳呢！」

傳說三：蔡忻林的有氣舞蹈

探子潛入課堂中親身體驗後，不禁要懷疑起「是不是使用韻律舞蹈教室的老師，都是身材曼妙的美女？」一雙修長美腿、纖細的腰，加

熱門武功抽樣調查

此次隨機抽樣各100位校內英雄好漢（學生）與掌門大老（教授），調查出最熱門的運動，其中依據修練性別各調查50名，並輔以練功時間、頻率及拳走克難坡、五虎坡的次數分析，以下為本報分析結果：

英雄好漢部份，女性多為散步健走居多。根據本報探子私下訪查，發現散步地點多為校園內部，其中不乏特地至操場跑步及走克難坡者；其餘熱門武術除了籃、排及桌球外，也有不少人喜愛瑜珈、溜冰、有氣舞蹈及健身。每次運動時間1小時以上者不在少數，一週運動超過一次者則約佔四成，可見本校練武風氣之盛。

至於男性，則大多為籃球，探子曾訪問幾名英雄好漢，他們道：「因喜歡籃球競賽的刺激感，及球進籃框清脆聲響，所以深深迷上籃球。」他們也說，因為籃球可以增進朋友情誼，在與人互動中可以獲得極大快樂。至於其他招術，則有劍道、合氣道、仰臥起坐等，都是男性頗為喜愛的運動。與女性練武者不同的是，男性喜好拳走五虎坡比例遠高於克難坡，但從未爬過兩坡者亦不佔少數，約各16%左右。

而掌門大老部份，兩性皆以散步、健走為多數高居46%，與英雄好漢不同的是，游泳似乎也頗受各掌門人喜愛佔16%，其他武術則多為太極拳、壘球及爬山，看得出來師生對運動的喜好有所不同。而練武頻率皆以一週2至3次居多，共佔33%，六成以上大老練武時間為30分鐘以上。調查中最令人驚訝的是，多數各派掌門尚未或鮮少爬過五虎坡，有些甚至表示不知五虎坡於何處，然而一週挑戰克難坡2次以上者為數頗多，高居29%，但依然有32%的掌門人一個月爬不到1次。
「克難坡」一詞，凡是本校英雄好漢一定不陌生，長長的階梯共132階，從坡底向上望去，幾乎見不著頂端，爬完陡峻的克難坡，一天運動量大概也做了一半。至於「五虎坡」，不說還有人不清楚，它今年才建成，位於體育館旁，坡頂有駐校藝術家王秀妃雕塑的五虎碑

江湖秘境 校園週邊運動好去處

淡水河畔：八里、老街與漁人碼頭

想邊運動邊欣賞美景嗎？到淡水河畔準沒錯！無論是八里、老街還是漁人碼頭，優美的景色總是萬分吸引人，可以邀三五好友邊散步邊逛街聊天，也可以騎著腳踏車悠遊河畔，單身騎士悠閒自在，雙人協力車也不錯；假日時老街還提供騎馬體驗呢！

練得手技在這裡：保齡球館與撞球館

校園附近的球館真不少，除了水源街上的撞球館外，就屬北新路的亞太保齡球館及撞球館，最吸引本校師生前往一展身手了。除了平日師生愛約朋友到館練球，球館還會不時舉辦比賽以賽喜愛運動的球友呢。

運動的地方何其多，只要有心絕非難事，「人活著就要動」，喜歡運動的你/妳，不妨也來找找屬於自己的江湖秘境吧！

武林外傳 紹謨體育館的由來

校長張家宜的外祖父姜紹謨，生前極注重養生之道，張家宜回憶道：「回想起外祖父，總是浮現他站在院子裡早起打太極的身影。」家住新北投半山腰處的姜紹謨，日日早睡早起，「他的生活規律，身體也極為硬朗，很少看到他生病呢！」姜紹謨的居處環境清幽，空氣清新，張家宜笑稱，說不定是因為這樣，他才總是精神奕奕的樣子。而本校游泳館及剛建成的體育館，也因此以姜紹謨的名字命名，在2002年兩館奠基儀式時，應邀前來的副總統李元簇亦說：「體育館是青年學子將來成就重大事業的基礎，鍛鍊體格的場所。」張家宜深切表示，期盼同學能日日運動、天天健身，保持良好精神努力向學。

肌肉的樂趣，從一開始只是選修體育的上課內容，到健身融入生活作息，「我能感受到身材明顯的改變。」一開始李映彤身材福泰，練上兩三個月後，班上同學皆開始驚訝他的改變，路上也有女生來搭訕。李映彤說，現代人總有迷思，認為一旦停練健身身材便會開始走樣，其實不會，「不是因停練而身材走樣，而是因食量沒有因為停練而減少。」對於現代人越來越不喜歡運動，他丟出個疑問：「人生出來四肢健全，為什麼不好好利用它呢？」

門派：丐幫《降龍十八掌》——排球

掌門人：法文所研二宋宥臻
總護法：經濟三陳慧珊
國小便加入排球隊的宋宥臻，是本校排球球隊的攻擊手，與隊員們合作無間的默契，總是能讓宋宥臻發揮長長的殺球，給予對方致命一擊，如同降龍十八掌般，一擊就取得勝利。究竟排球有何種魅力呢？她說明，和隊員們同心協力戰鬥是最快樂的事，而且能欣賞各個角落喜愛排球的球員們，並彼此切磋著球技，「就算是輸球也會覺得很棒！」

身材玲瓏有致的陳慧珊，走在路上常吸引不少人注意，尤其是由內而外散發出的嫺雅特質，總令人想好好認識她。身為親善大使的陳慧珊，說起話來格外親切動人，細問她是如何維持姣好身材，只見她輕聲笑道：「要維持體態除了別吃得過多，更重要的是運動。」她細數平日喜好的運動，舉凡排球、桌球、田徑等，無一不通，「運動是我日常生活中的一部份呢！」陳慧珊非常享受運動後的感覺，說起流汗的快感，她笑稱，渾身舒暢，「像是身心都獲得解放了。」

門派：少林寺《提縱術》——籃球

掌門人：歷史一黃贊益
總護法：中文四蔡俊庭
身高六呎三吋（約190公分）的黃贊益，目前是歷史系隊中鋒，在球場門展騰挪，提縱跳躍，頂天立地的身高絲毫不影響他打球敏捷的身手。一週練球2至3次，一次狂打兩三小時的他，時常出沒在學校及北投焚化爐附近的球場。籃球場上總是神采奕奕的他，令人幾乎看不出他患馬凡氏症之苦，且右眼近千度近視度。馬凡氏症俗稱「蜘蛛人症」，患者手腳與手指尤其細長，眼睛及心臟系統皆有潛在問題，如弱視或心臟衰竭等。為了自己的健康，黃贊益從國中就參與籃球校隊，「可以與很多不同類型的人打球是種極大享受。」黃贊益笑著說。

總護法蔡俊庭也熱愛籃球，同樣是中度近視，左右眼各600度以上近視的他，因白化症眼睛產生病變，瞳孔缺乏黑色素導致畏光，皮膚亦呈蒼白。但這些因素都不影響她喜愛運動的心，「我享受在團體中的感覺，」蔡俊庭說，「與朋友一同打球永遠是我最大的享受。」一週總會跟朋友約個2、3次，一打就是3個小時，她最愛在傍晚時跟朋友相約，到北市明德中學的籃球場來場鬥牛。「運動對血液循環很有幫助呢！」蔡俊庭開心說道。

門派：武林至寶《長生訣》——游泳

掌門人：體育室副教授黃谷臣
黃谷臣從小就在鄉下溪畔玩水，努力修習游泳這門學問24年，如今已是學道有成了。舉凡自由式、蛙式、仰式還是蝶式，都難不倒他，可以隨心所欲變換各種招式，他笑說：「自由式游累了就換蛙式，偶爾也用仰式練練腳呢！」游泳對健康的好處很多，包括可增進心肺功能，強化肌肉與肌耐力，對溫度的適應也較佳，改善身體組成雕塑體型等等，更重要的是，游泳造成的運動傷害最低。總之，想要長壽，每週游泳就對了！

門派：步驚雲《三霸劍》——劍道

總護法：保險系三年級游騏瑞
劍道校隊副隊長游騏瑞，穿著一身沉重的護具，規律向前邁步，不停揮動著木劍，不禁要為他覺得辛苦，要是真在路上遇到歹徒，還得趕緊檢根木棍反擊不成？游騏瑞反駁：「劍道雖不同於空手道這類徒手的武術，然而練劍道可以增強敏銳度，重點不在使用的武器為何。」他學習劍道已經有6年了，他說劍道攻擊部位只分四處，但卻一輩子也學不完，除了基本的體能訓練，還得學習心理層面的戰鬥，劍道是一門武術也是一門藝術，「雖然有讓人聞之色變的寒、暑訓，仍然覺得快樂。」