

校園健康人物 陳杏枝讓悠閒減壓變習慣

校園健康人物

通識與核心課程中心教授陳杏枝，把「爬山」迷你化，濃縮精華到淡江校園，她讓學校變成她的登山步道！

從小就愛大自然的陳杏枝，15年前自行到陽明山登山時，遇見了「高峰登山隊」，自此加入了登山的行列。隨著教職繁忙，少了爬山的時間，但她把目標轉移到住家附近。住在淡水的她，每個月都會到鄧公路後的「三空泉」健走，在一個半小時中盡情享受淡水的美。

早晨，她會刻意爬克難坡、走宮燈大道，「特別安排運動路線，不是要減肥，是要減壓呀！」坦承工作壓力大的她，靠著健走與自然的氣息，讓她釋放壓力，「每當遇到瓶頸時，走走宮燈，靈感就會來了！」這天下午，陳杏枝又換上球鞋，要出發去宮燈看烏龜了，「讓悠閒解壓變成習慣，還能看見意想不到的校園美景！」（文／陳頤華、攝影／梁琮閔）

2011/01/04



陳杏枝讓悠閒減壓變習慣