淡江時報 第 687 期

**羽球好手楊繼美　言傳身教**

**瀛苑副刊**

【記者陳宛琳專訪】「一路走來，從原本懵懂無知的小女生，千錘百鍊成幹練成熟的女子。」榮獲資深優良教師的體育室教授楊繼美笑著形容自己。從初當教師的青澀，到如今已能駕輕就熟勝任教師職務，獲悉得獎時才驚覺：「三十年了，好快！」已在本校服務30年的她謙虛地說：「我並不優秀，但我很努力，努力做好分內的事。」

回想所有的青春年華，以及任教的熱情、心血的付出，楊繼美感慨表示，「憶起當時，彷彿昨日」，猶記當時搭乘師範大學教授詹清泉親自駕駛的車輛來到本校，推薦給當時體育組主任賴茂森，那時還是個未經歷練、天真的女孩，只單純想著不敢與老師平起平坐，「哪知卻鬧出一個笑話，自以為基於禮貌待在後座，像把老師當司機使用了。」她開心笑說。

隨著時代變遷，楊繼美認為，「一日為師，終身為父」已不再是學生奉為圭臬的唯一準則，以前的學生比較認分，現在的學生卻非常勇於表達意見，注重自己的權益，面對學生態度的改變，她依舊採取一貫的作風「盡老師的責任與義務」，調整自己的心態，「兵來將擋，水來土掩。」她堅定地說。教學認真的楊繼美，雖然上課十分嚴格，但是個性隨和親切的她，仍舊獲得許多學生的愛戴，私底下都暱稱她為「媽媽」呢！

 「我是營養師而非廚師」，是楊繼美的教學理念，「廚師會先滿足好吃這個先決條件，但對健康不一定有幫助，反之營養師調配出來的餐點不一定好吃，卻是有益身心健康！」鍾愛運動的她，希望能培養學生基本運動的觀念，並讓學生養成良好的運動習慣，有朝一日能成為終身的運動，楊繼美爽朗的笑說：「Just do it！」

至於為何會喜歡上羽球這個運動，則是經過了一段非常曲折的故事，楊繼美國小時期非常喜愛打躲避球，到了中學則迷上了籃球，但因受限於身高，而且經常與對手產生肢體碰撞，導致鼻青臉腫，於是決定找個與對方沒有身體接觸的運動，轉而開始打排球，但因自覺彈性不佳，「每逢寒冬，擊打排球的手腕超痛的！」因此改學網球，「無奈，我打棒球時，總是揮不出全壘打，網球卻經常出界，撿球的時間都多過於打球的時間了」，直到她看見羽球館上對打的情況，球落地不遠即可用球拍撈起球，當時她心中不禁響起一陣歡呼「太棒了！就是它了！」因此，沒有年齡限制的羽球，成為她的選擇，直到七、八十歲都要拿起球拍在球館上盡情揮動。

受到父親是老師的影響，楊繼美從小就立志要當一名肩負教育下一代的老師，只是沒想到會走上教授體育科目的老師。而她特別感謝高中、大學時期，指導、給予幫助的老師們，「尤其是師大體育系的莊美鈴老師，她總是以身教代替言教，成為我作老師的準則」，楊繼美以莊美鈴老師為榜樣，鞭策自己向她學習，更不容許自己輕易懈怠，始終保持著持之以恆的精神，期望自己也能成為學生的好榜樣。

充滿濃濃人情味的淡江，是楊繼美始終在本校服務、不願離開的原因，她形容體育室就像一個溫暖的大家庭，擁有一群「驍勇善戰的娘子軍」，不管是羽球、網球或籃球，大家總是全力以赴，這麼多年來，與郭月娥、蕭淑芬、林素婷等老師都產生了革命情誼，「可是比親姊妹還要親呢！」她高興地說：「尤其是教導過的學生也多在淡江，有這麼多親人、同事、朋友、學生相伴，在如此溫馨的環境中，當然捨不得離開淡江與教學的路途了。」

