

## 【校園健康人物】路跑向前衝 陳棠笙

新聞萬花筒

黝黑的皮膚，有著大男孩燦爛的笑容旅遊四陳棠笙，常在蘭陽校園旁的山路，發現他跑步的蹤跡。

童年因體弱多病，在醫生的建議下養成運動的習慣，而從參加國小的越野路跑隊開始，便開啟他的路跑人生。對他來說，運動已經是如同吃飯喝水的例行習慣，他最喜歡利用清晨的時間慢跑，他表示，「晨跑不但可以使頭腦更清醒，更可以放鬆心情；舒緩平日累積的壓力。」即使在去年大三出國前往美國夏威夷的姊妹校就讀時，他仍然保持良好的運動習慣，並參加了夏威夷的國際馬拉松大賽，與各國好手一同較勁。經常參加路跑競賽且屢創佳績的他，今年更在「閃耀蘭陽，就是愛運動」路跑活動

競賽中，獲得學生男子組第1名。「路跑的好處不但可以保持良好的體力、健美的身材更可以增加自信心。」

即將畢業的他，希望能憑藉優異的體能，進入海軍陸戰隊且能有為國效力機會；同時也能透過運動與各國同好，以跑步會友，以運動促進國民外交。（文／林宇濤、攝影／李鎮亞）



江時報社