

蔡忻林 汗水與歡樂交織的教學生涯

教師節特刊

一身輕便NIKE運動裝，搭配「蔡式」招牌微笑，步伐輕盈地踏出每個清晨的第一步。當鐘聲響起，擠滿學生的課堂上，你可能看不出正在大跳有氧舞蹈的這位老師，已在淡江帶領無數學生一同享受汗流浹背的運動歲月20年，在她臉龐劃過的不是時光鑿下的皺紋，而是喜樂的汗水。

遺傳父親熱愛運動基因

「活動，要活就要動，人活著就要動。」蔡忻林朝氣蓬勃地說著她對運動的見解。天生就活潑好動，身為田徑隊的她時常現身於各大田徑比賽，但當「老師」卻是蔡忻林從小的志向，國、高中踏入升學班就讀，原以為漸漸和「體育」絕緣，但卻在高中的一場比賽，改變想法，加考體育術科，將她最愛的體育與為人師的夢想完美結合。

汗水×歡樂 選課秒殺

20年來，蔡忻林始終讓教學課堂中充滿著歡樂氣氛，「看似靜態的瑜珈也能滿頭大汗？」蔡忻林的體育課一向有口皆碑，無論瑜珈、強力塑身或有氧舞蹈，總是學生們爭先恐後選修的熱門課程。課堂中學生們大動作的跳動，配合音樂舞動肢體，節拍和律動的催化更加強意志力將筋骨延展到極限，激起身體細胞的滴滴汗水。學生形容那像是一場「過High的演場會」，這就是蔡忻林的體育課，大汗淋漓是基本結果。

除了汗水，「快樂」更是蔡忻林上課時不可或缺的元素！她時常鼓勵學生，在每項運動過程中試著挑戰自己的極限，因為挑戰極限，才會使我們的體能有更多的成長，才會發現「運動的當下是快樂的」，而心肺與心靈合而為一的舒暢，絕不是懶洋洋地擺手晃腳的人能體會到的。

蔡忻林分享，保持運動對於身體的健康與作息的調整，除了充分對人的身、心、靈都有很大的幫助外，無形中也培養了耐力與自信。

感謝學校重視並支持體育

談起在淡江教課的日子，蔡忻林藏不住臉上的笑容，「淡江的學生活潑又有活力。」這讓她在教學上也自在許多，她特別讚賞本校最優質的特色，便是實踐三環五育並進，對於「體」的重視與支持，讓運動成為生命教育的一環，是非常難能可貴的，各種場地設備的建置，營造優良的學習空間；在選課上，學生在各個學期選修不同類型的體育課程，藉此發掘自己喜好的體育項目。

藉由運動調整身心，蔡忻林度過大大小小挫折，使她更堅信運動的好處，也淬鍊出堅強的信念：「我能做到」。蔡忻林將秉持著這份熱情與堅持，繼續帶著課堂中的學生

一同揮灑汗水，展現自信與活力的學習路程。（文／呂柏賢）



淡江時報社