

## 113年教育部資深優良教師

教育部獎勵教師長期對教育奉獻，每年均致贈獎勵金予教學滿 10 年至 40 年之教師，本校 113 年共 65 名教師獲資深優良教師獎，本報今專訪服務滿 30 年、20 年及 10 年各 1 位，分享其教學人生。

服務滿30年

體育事務處講師

## 蔡忻林 擁國際證照 量身打造瑜珈課



蔡忻林維持良好的身體素質是專業表現的重點。(圖/蔡忻林提供)

體育處講師蔡忻林擁有30年豐富教學經驗，長年來教授體適能、瑜珈、舞蹈與有氧運動等多項課程，已累積多項國際證照及認證講師培訓師資格，例如全亞洲唯一非醫療人員臨床骨科動作專家認證、國際瑜珈與孕產婦瑜珈師資認證、Space Cycle瑜珈教

室教學訓練顧問，曾任Nike及現任愛迪達臺灣體適能顧問等，超過千餘小時瑜珈認證和資歷。她笑說：「我熱愛專業學習，專業證照多到一個不行！」

蔡忻林的課程以「正位瑜珈」為特色，內容包括肌力訓練、運動模式再教育、赤足訓練的喚醒啟動、筋膜放鬆、柔軟伸展以及強力塑身等，她重視科學動作的排列順序，班上若有輕微膝蓋疼痛、下背不適或手腕支撐有問題的學生，可立即為其設計合宜同步動作。「學生若有任何不舒服、不理解動作或需要支援的，我都會依專業盡快協助，做出個別化適合的動作，給予後續轉診就醫或練習

時的注意事項，避免他們受到運動傷害。」

她主修運動生理學，做了許多矯正運動，後來教瑜珈，她課餘擔任LesMills BodyBalance講師，開設RYT200美國瑜珈聯盟師資培訓，還自行研創教材，全身心投入瑜珈教育。近年，蔡忻林轉向「內在訓練與覺察」。她分享：「尤其學生上過早八的瑜珈課，發現更能讓自己一整天保持專注和冷靜。」蔡忻林從中觀察到：「人在放鬆的時候，意識反而更清醒」的現象。

談到正確觀念，蔡忻林表示，許多專業運動員已將瑜珈運動納入訓練計畫，藉由瑜珈和靜坐冥想，在賽前放鬆身心，反而提升比賽表現。今年巴黎奧運，她看到撐竿跳高世界紀錄保持者，瑞典籍杜普蘭蒂斯(Mondo Duplantis)，以6.26米的驚人成績，再次刷新自己紀錄再奪金，比賽前的準備是進行「筋膜放鬆活動」；烏克蘭23歲雅羅斯拉娃馬胡奇克(Yaroslava Mahuchikh)奮力一跳，奪下「女子跳高」金牌，一舉刷新世界紀錄，而她，比賽前竟然在「睡覺」。

蔡忻林解釋：「放鬆和冥想幫助運動員控制肌肉，減少緊張，達到最佳狀態。」這兩位運動員在比賽前放鬆，肌肉反而能發揮出穩定及良好的伸展能力，獲得優秀成績，這與瑜珈強調「放鬆身心」原理相通。她強調，這些靜心和柔軟伸展的過程，都是降低運動傷害重要的一環。她上課時為各種不同的動作，選配適當的樂曲，她的Spotify歌單，甚至成為學生們熱門的追蹤對象。她笑說：「我的歌單學生都追得很癡迷呢！」

除了教學外，蔡忻林還積極參與各項活動，9月22日在台北流行音樂中心，有一場融合流行音樂與瑜珈的大型展演，其中一位參與者是第一屆體適能有氧社總幹事周欣滿，她因蔡忻林的體育課深受啟發，才創建了社團。許多畢業生和校友甚至在運動產業中取得優秀的成就。「我很驕傲看到學生們在不同領域大放異彩，各行各業中，都有他們的身影。」她說，如果學生想經營健身房、瑜珈教室或成為運動類網紅，都是她希望看到的成果。(文/曾晨維)

## 戲劇×森林療癒 翻轉觀光教育 陳維立

服務滿20年

國際觀光管理學系副教授

「展開師生間高品質的互動關係，能跨越學習與國際接軌，是我理想的教學模式！」已教書20年的國際觀光管理學系副教授陳維立表示，今年獲得教育部資深優良教師獎，她除了希望師生間相互扶持外，也懷著培育未來「合作夥伴」的心態，不吝將知識與資源傳授給每位學生，「從他們身上的改變與進步，讓我備感欣慰。」

陳維立到蘭陽校園教授全英文課程，校園裡有許多來自四面八方的國際生，而觀光系課程屬於民生學門，偏向實務導向。她曾聽到有學生，對觀光系感到「學習後似乎無法真正有所收穫」，陳維立默默記在心中，她要扭轉這項「偏見」。自從受邀至政府機關擔任審查委員，她持續將所接觸專業的人事物帶進課堂，一切的努力，都是希望能翻轉學生們普遍對觀光系的刻板印象，她「想讓課程變得活潑有趣，並以專業回饋社會」。

例如，在選修課程「會展行銷與規劃」上，陳維立融入新課題，聯繫農業部林業與

自然保育署花蓮分署洽談合作，讓學生設計小型專案，她邀請校外委員和學生面對面，進行meeting和介紹任務，並讓學生討論出可行方案、分工，期末呈現成果，而業界夥伴們也適時給予回饋和建議，陳維立認為，如此作法不僅讓學生因做出成果，被肯定而增添成就感，實務導向形式的課堂價值，也比傳統教學更能多元融入。

以另一門選修課程「休閒遊憩概論」為例，她從原先的理論說明，也許學生覺得枯燥無味，陳維立大膽申請，轉變為「專業知識服務學習」課程。讓同學們主動發想，親身體驗，她說：「我就像扮演劇團『總監』的角色，看到同學們在過程中發光發熱，看見彼此的亮點，而戲劇治療的能量很強，當人在投入戲劇情境時，演的是別的人生，無須背負自我，是另類宣洩壓力的出口。」

她相信透過森林保育的各項資源，能療癒到需要幫助的人，例如帶臺灣學生與國際生，一起到坪林林木苗圃及茶業博物館，以

「森林療癒引導」，學習場域評估與助人活動。此外，在十年間，陳維立透過戲劇，邀請同學到台七甲線泰雅族部落，在聖誕晚會，學習運用戲劇貢獻己力，雙方真誠以待，交織出跨文化最美的篇章。

曾在造訪國外學術機構或研討會，陳維立利用人脈，爭取與國際連結，2019年初參與「原住民與高山生態旅遊」國際研討會，聆聽亞洲各國講者分享後，成功申請到教育部國際志工計畫，安排原住民學生，包含英文系林恩蕙，前往印尼生態旅遊聯盟輔導的部落服務。林恩蕙發現印尼原住民部落中，人人母語流，日常穿著傳統織布服飾，回臺後最大的醒悟，就是「傳統文化要傳承、要保



陳維立(左起)帶菲律賓國際生、阿根廷交換生及布農族同學訪茶博物館。(圖/陳維立提供)

存。」第一重要開始學母語和編織，「學外文更要學母語。」陳維立認為，臺灣是多元文化、多元族群，原住民更不要忘記自己的根。她感到無比欣慰，也是高等教育跨域連結與共好展現。(文/吳衍誼、舒宜萍)

服務滿10年

電機工程學系 副教授

## 紀俞任 擺脫緊箍咒 結合科技與應用



紀俞任將基礎課程與時下科技結合，指點學生未來的發展。(圖/紀俞任提供)

電機系副教授紀俞任今年獲得教育部資深優良教師，因電機系的課程確實專業，不見得一聽就會，一學就懂，教書10年中，他一直在尋求，如何提升學生的學習興趣，增加進步的動力。紀俞任表示，電機系有些稍嫌艱澀的基礎科目，常常讓初來乍到的學生，不知所學有何用處，容易感到枯燥乏味，他說，自己當學生時同樣有感覺，非常能體會。課堂上他儘量講解與時下科技結合，上課氣氛立刻有改善。

他舉例，在電磁學課程中，他將「靜電學」與「靜磁學」的內容，連結生活中常見的科技，如：基地台的輻射問題、電磁屏蔽、無人機與機器人遙控、各種常見的避雷針、電池充放電與續航力提升、現在超夯的電動車、常用的微波爐、無線充電、商場防盜開門、電子指北針感測器等。紀俞任指出，其實這些基礎學科非常實用，讓學生未來的路，走得更踏實。

在10年教書生涯中，教到優秀又肯學習的

學生當然完美，但他發現，部分學生學習上感到乏味無力，追究其原因，主要來自於傳統價值觀，大多數學生甚至家長，認為唸電機系以後有較好的出路，但學生可能缺乏熱忱與動力。紀俞任說明，好在電機系是由多元技術集合而成的科系，分為電機資訊、電機通訊和電機系統3個組，師資專長涵蓋許多面向，有心向學者能有不同選擇。

「我會向學生介紹現在修習科目與產業間的關係，從與學生談話中，了解其特質以及感興趣的領域，鼓勵學生往某方面涉獵，甚至提早進入相關實驗室，與學長姐一起進行專題研究。」電機系大三下與大四上開設必修的專題實驗課，確實提高學生的自我認同感，自然增加學習成效。

不過，他發覺，近幾年學生的基礎數學計算能力有下降趨勢，使得需要計算的科目難以進行，甚至考試成績也不理想，紀俞任心中難免感到挫折。不過前幾年受疫情影響，全校遠距授課、評量方式改線上進行，在出

題讓學生線上作答時，反而發現解決契機：原本要計算的題目，改成是非或選擇題，來驗證學生思考或解題的邏輯。紀俞任突然領悟，現在科技進步，很多運算的過程，交由電腦代勞。學生只需建立觀念、並清楚解決問題的方法，才是最重要的。學生也感受到學習的樂趣，「我在教學上，像是擺脫了緊箍咒！」

在互動熱絡的學生中，紀俞任指出，有位專題生，順利考取國立大學研究所，因其指導教授未給予明確的研究方向，希望學生自己探索，學生初期有些壓力與無力感，常找紀俞任給予建議，並討論研究上遇到的困難。另一位專題生則留在淡江唸完研究所，畢業工作後，因被指派負責某個新的領域，卻沒有前輩帶領，不得已繼續回頭找紀俞任求助，討論工作內容，順便吐吐苦水。紀俞任與同學持續保持聯絡，備感欣慰，並樂在其中，覺得這是當老師最大的成就感。(文/舒宜萍)