

## 拉丁有氧 健走運動 江夙冠

校園健康人物

「雖然自己年紀已經不小了，但是運動總讓我保持心境年輕愉快。運動已是我生活不可或缺的一部分。」剛跳完熱情的拉丁有氧，穿著黃色透氣背心及黑色韻律褲，紅潤的臉龐滲著淺淺的汗水，理學院秘書江夙冠笑著說。

自大學時代加入土風舞社起，他就常保持運動習慣，即便畢業後，仍參加本校員工福利會所開設一周一次的體適能有氧班。為了再增加運動多樣性，他號召身旁愛好運動的同仁，邀請校外的老師，開設拉丁有氧的課程。此外，他也喜愛在黃昏時刻的校園內健走；周休假日也會到陽明山享受爬山的樂趣。他表示，下班後在校園內健走，不僅可以紓解壓力，更可以在這個時刻享受淡江落日餘暉之美。

有20年運動經驗的江夙冠，在去年身體微恙並康復後，更體會活在當下及健康的重要，常感激仍有繼續運動的機會。「提醒大家不要因為生活忙碌而忘了運動，運動不見得是為了要擁有姣好的身材，最重要的是透過運動來保持身體健康。」（文／林俞兒、攝影／鄭雅文）