

校園健康人物——王嫡瑜 健走插花 動靜皆宜

新聞萬花筒

每天清晨5點，在天空未亮的操場上，淡江時報委員會秘書王嫡瑜，正以慢跑2千5百公尺來迎接新的一天。問她為什麼可以早起，她笑著說，「只要鬧鈴一響，就會起床。」

驚覺身體健康的重要，因此開始早起健走的運動，持續6年下來，王嫡瑜發覺，運動可以提升工作效率，「每天運動確實能讓工作時精神更充沛，不僅能讓身體健康，也足夠使心靈成長。」

她也藉由運動和街坊鄰居聯繫情感，平時也喜愛健走登山以親近大自然，陽明山、奇岩山等地都留下她的蹤跡，也經常參與校內女聯會活動。對插花情有獨鍾的她，擔任插花社的校內指導老師，在每周四晚上協助指導插花社的同學。

她認為，在工作之餘，欣賞美的事物能讓自己心情愉快、性情溫和，才能照顧好身心。

「動靜皆宜，早睡早起」是她保持身心健康的秘訣，她常常告訴自己的孩子要多運動，也建議同學，用電腦時應不超過2小時，養成固定的運動習慣，身體應該趁年輕時就好好保養。（文／謝佩穎、攝影／林俊耀）

