校園健康人物－曾琇瑱 游泳如魚得水

新聞萬花筒

臉上經常掛著微笑的數學系教授曾琇瑱，常利用暇餘時間在淡水校園漫步賞花、操場健走、游泳館游泳，她笑著說，「就是用運動來保持養顏活力。」

有將近30年運動習慣的她認為，在美國留學期間除了充實專業外，最大的收穫就是將運動納入生活中，「那時常看到同學下課就到健身房運動，所以就跟著大家一起。經常運動會讓精神和心情都變好，對身體非常有好處。」曾琇瑱不排斥任何運動，但卻偏好游泳，「因為在水中，就可像魚一樣自由地翻轉，這種自在的感覺讓我很快樂。」

曾琇瑱表示，運動除了對身體有幫助，對心境的轉換也是有益的，「有時候工作壓力大不易調解，只要流完汗，心情就會跟著變好。」她認為，在人生衝刺的時候，需要以運動保持活力。

她勉勵同學，要規劃時間做運動，將運動生活化，也強調暖身的重要，藉由不斷練習的過程，進而感受運動好處，養成持續運動的習慣，「無論游快或游慢，不要抱著和別人競爭的心理，和自己比較，才能享受運動樂趣。」（文、攝影／梁子亨）

禁跳跳水
NO DIVING
淡江時報社