

## 楊繼美用愛散播體育種子40載

教師節特刊

【記者邱筱涵專訪】「Just do it，做就對了！」榮獲資深優良教師的體育室教授楊繼美豪爽的說道。以體育專長投入教育界40年，楊繼美笑說：「上次還在做服務滿30年的專訪，怎麼一晃眼十年又過去了？我還覺得我是剛出社會那個天真的女孩啊！」

受到父親也是老師的影響，楊繼美從小就立志要當老師。而她特別感謝高中、大學時期，指導、給予幫助的老師們，楊繼美微笑道，「擔任老師在我心中是責任，我時常督促自己要不斷學習，更不容許自己怠慢，始終保持著精益求精的態度，期望自己能成為學生的榜樣。」

熱愛運動的楊繼美，在嘗試過各項球類運動後最終選擇了羽球，還曾在「全球華人盃羽球賽」拿下三項冠軍！她說，打羽球是一項沒有年齡限制的運動，直到七、八十歲都能拿起球拍在球場上盡情揮動。生性樂天，懂得正面思考與在工作上找樂趣，是讓楊繼美對教書保有長達40年熱情的秘訣。

看著四十年來學生的轉變，楊繼美感慨的說：「不能拘泥於從前的教師說一是一的權威，雙方的溝通與互相配合才是教學相長的良方。」現在的學生非常勇於表達意見，注重自己的權益，面對學生態度的改變，她始終秉持的態度是：「盡老師的本分與義務」。她也形容自己是營養師而非廚師，「雖然廚師能料理出滿漢大餐，滿足大家的胃口，但可能因為追求美味而太油膩，造成身體的負擔，因此，我寧願當一位營養師，為同學調配出有益於身體健康的菜單！」

40年的體育教學經驗，楊繼美指出，除了體育與運動技能上的訓練，透過實際比賽的磨練，可潛移默化地加強學生團隊合作及人際關係的和諧，更能體悟體育運動精神的真諦。楊繼美本身是各個羽球比賽場上的常勝軍，並以自身經驗帶領本校羽球隊奪牌，除此之外，她也積極培養學生專業的裁判能力，期望他們能成為全方位的運動員。

四十年來在淡江的點點滴滴數說不盡，回想起曾經付出的心血和努力，楊繼美形容：「體育室就像一個大家庭，不管是羽球、籃球或網球，我們總是團結一心。」最難忘的是，「當時校長張家宜，在比賽時還買防曬油和面膜給我們用呢！」幾十年來，與老師們產生比親姊妹還要親的情誼，她笑著說：「淡江真的是我第二個家，很開心能並肩走過。」未來，她會繼續帶著熱愛體育的心，將體育的種子散播下去。



攝影／楊奇燁