

第二十五屆「運動一生」徵文比賽優勝作品

跑步當下，學著感受每一部份的自己

我最欣賞的跑者，不諱言的，是我自己。從裡到外的欣賞自己、肯定自己，並堅信自己能成為一名優秀的跑者。因為我相信，只要有這樣的信念，我一定能戰勝昨天的自己。

步入社會後，我進入了一個運動風氣盛行的公司，在同事大力推廣下，我漸漸開始發性的運動，並共同完成了馬拉松賽事。雖然剛接觸馬拉松運動時，身體與心理不斷提出強烈的抗議，但在完成的那一刻終將轉化為內心的澎湃激動，並伴隨著無限的感動。此刻也終於明白，運動能帶給我的，除了健康的身體，更重要的是培養堅持的決心與堅忍不拔的毅力，讓我們在面臨人生不同的挑戰時，都能迎刃而解。

在一次次的訓練中，看見自己緩慢的進步，每天都贏過昨天的自己一點點，是我最滿足最開心的大事。接著我給自己設定的第二個目標就是60分鐘完成10公里的路跑！在每個月100公里的訓練量之下，我的腳起了水泡，長了厚厚的一層繭，已經不像從前追求細緻的皮膚或鞋子的高度，但我心靈卻比從前更加富足，擁有的更多，因為現在的我，從不選擇躲在舒適圈中享受，我選擇讓陽光與汗水交織成美妙的樂章。漸漸的，我發現我對跑步已經從恐懼轉化成期待，從痛苦轉化成享受，現在我仍在繼續努力，因為我知道跑步猶如逆水行舟，不進則退，唯有不斷的突破，才能每天更愛自己一些。

其實以前不喜歡跑步，但年紀漸長，覺得跑步是一個對自我的挑戰。它不像羽球，是對抗型，跑步對我而言是很具此時此刻的運動。跑步時，內在會出現很多不同的內在語言，讓我覺得非常有趣，而這也是我自己很鮮明的對照。我覺得，很多時候，我比較容易放棄，所以我想透過跑步，讓自己感受到最直接的堅持與放棄。

跑步這件事，也讓更多地感受著自己的身體。在南臺操場的夜裡，我跑步著，感受自己的呼吸，數著數，呼著，吸著。跑著步，感受自己的大小腿的邁步，感受著身體變熱，然後風吹過恢復常溫等細微卻讓我如此感覺到此時此刻的當下。熱鬧的操場中，一圈又一圈的，是更多與自己相處的時光。

造修部餐旅三乙朱俞靜

第二十五屆「運動一生」徵文比賽獲獎名單

優選 二人

造修部餐旅三乙 朱俞靜
網通三甲 張復亮

佳作 四人

餐旅二乙 AND
造修部英語二甲 鮑湘雲
應日二甲 林宜臻
企管四乙 琳籍

賀！

104學年度第一學期校園路跑(一)名次表

男子組 女子組

第一名：網通二甲	陳律典	國企三甲	郝如萱
第二名：動畫四甲	張耿銘	休閒三乙	李雅茵
第三名：醫電三甲	林昱佑	國企三甲	李亭誼
第四名：奈米四甲	陳建凱	日語二乙	黃馨儀
第五名：研電機二甲	林浩超	財金三丙	鄭淑芬
第六名：醫電四甲	羅世偉	微電四甲	劉盈均
第七名：財金四甲	張志傑	商設一甲	王思蓉
第八名：生技二乙	周萬民	日語一乙	徐姍婷
第九名：自控一乙	洪瑞宏	資傳一甲	祝潔涵
第十名：奈米四甲	王柏鈞	日語二乙	李品萱

104學年度第一學期校園路跑(二)名次表

男子組 女子組

第一名：網通二甲	陳律典	行流一甲	李譽妤
第二名：動畫四甲	張耿銘	國企三甲	郝如萱
第三名：醫電三甲	林昱佑	休閒三乙	劉致詒
第四名：奈米二乙	葉育昇	企管一甲	蔣依吟
第五名：財金一丙	蔡金華	幼保一甲	陳昀岑
第六名：奈米四甲	陳建凱	控晶三甲	程總瑞
第七名：自控一乙	王俊傑	微電四甲	劉盈均
第八名：生技二乙	周萬民	日語二乙	黃馨儀
第九名：資工三甲	葉智雄	日語二甲	林宜臻
第十名：日語三乙	陳育輝	休閒四乙	陳思妤

賀！

南臺科技大學104學年度慶祝46週年校慶 【青春奔放、躍動南臺】

大隊接力、400公尺接力優勝隊伍：

女生組 400公尺接力一	男生組 400公尺接力一
第一名：創設二甲	第一名：企電二甲
第二名：應英二乙	第二名：國企一甲
第三名：行流一甲-1	第三名：晶片一乙
第四名：休閒三乙	第四名：光電四乙
第五名：休閒一甲	

女生組

2000公尺大隊接力一	4000公尺大隊接力一
第一名休閒一乙	第一名醫電二甲、
第二名行流一甲	第二名網通一甲
第三名創設二甲	第三名休閒二乙合班
第四名日語一乙	第四名車輛一乙
第五名休閒一甲	第五名車輛一甲

賀！

★本校男子籃球隊榮獲104學年度大專籃球聯賽一般組雲嘉南區分區預賽冠軍

本校男子籃球隊於12/7-12/11於台南應用科技大學參加雲嘉南區大專籃球賽分區預賽，分別以83:70勝山科大，79:68勝台南大學，82:64勝南應科大，86:69勝成功大學四戰皆捷挺進分區決賽

★本校女子籃球隊榮獲104學年度大專籃球聯賽一般組雲嘉南區分區預賽冠軍

本校女子籃球隊於11/30-12/2於嘉義大同高中參加雲嘉南區大專籃球賽分區預賽，分別以85:34勝南華大學，51:45勝嘉義大學，51:34勝環球科大三戰皆捷挺進分區決賽

賀！

南臺科技大學一〇四學年度第一學期

桌球個人排名賽成績揭曉

男子組 女子組

冠軍	二技休閒三甲 邱昱仁	冠軍	造修部產設四甲 林孟聖
亞軍	四技化材一甲 謝明原	亞軍	四技資資四乙 顏競云
季軍	四技電商一乙 卢俊豪	季軍	四技國企三乙 麥連政
殿軍	四技電商一乙 張明逸	殿軍	四技國企二乙 亂聖涼

賀！

南臺科技大學104學年度第一學期

全校教職員羽球賽成績

冠軍：行政聯隊

亞軍：商管學院

季軍：管資系

殿軍：機械系

