

運動一生

戴謙題

第六十二期

南臺科技大學一〇五學年度第一學期

出刊日期：一〇五年十二月二十一日

發行人：戴謙
召集人：郭明湖
總編輯：李政達
執行編輯：陳豔麗

南臺科技大學一〇五學年度第一學期

桌球個人排名賽成績揭曉

男子組

女子組

冠軍：四技應英一甲 賴冠云 冠軍：四技汽車服務班 莊舒敏
亞軍：進修部日語一甲 李宗英 亞軍：四技國企英專三甲 王怡琳
季軍：四技資管四甲 施宗豪 季軍：四技國企四乙 羅淳政
殿軍：四技車輛三甲 曾慶宇 殿軍：四技國企四乙 邱于瑞

賀！

105學年度第一學期校園路跑(一)名次表

男子組

女子組

第一名：資管四乙 黃家均 餐旅一甲 林沅慧
第二名：網通三甲 陳律典 休閒四乙 李雅茵
第三名：進修部電機三甲 詹子寬 日語三乙 黃馨儀
第四名：生技三乙 周雋晟 資傳一乙 陳鍾文
第五名：奈米三乙 蔡育昇 財金四乙 王亭雅
第六名：控晶一乙 廖俊霖 會資一乙 王品臻
第七名：網通三甲 陳政穎 行流三甲 常光明
第八名：休閒四乙 黃德源 餐旅四乙 張嘉筠
第九名：工管三乙 李祐辰 餐旅四甲 劉欣蕙
第十名：會資一甲 邱冠銘 進修部英語一甲 蔡卉慈

105學年度第一學期校園路跑(二)名次表

男子組

女子組

第一名：資管四乙 黃家均 餐旅一甲 林沅慧
第二名：網通三甲 陳律典 進修部財金二甲 劉怡廷
第三名：奈米三乙 蔡育昇 休閒四乙 李雅茵
第四名：生技三乙 周雋晟 休閒四乙 洪臺崎
第五名：微電一甲 林祐全 會資一甲 鍾都平
第六名：控晶一乙 張簡子靖 資傳一乙 陳鍾文
第七名：工管三乙 李祐辰 企管三乙 黃玉雲
第八名：控晶一乙 廖俊霖 會資一乙 王品臻
第九名：光電一乙 吳克仁 日語一甲 王麗棋
第十名：休閒四乙 黃德源 資傳二甲 陳奕安

賀！

南臺科大105學年度全校系際排球錦標賽得名名單

男子組

女子組

第一名：車輛三甲 會資四乙
第二名：企管四乙 資管三丙
第三名：化材三甲 餐旅一乙
第四名：電商四乙 電商一乙

賀！

南臺科技大學47週年校慶

105學年度大隊接力、400公尺接力成績名次如下：

400公尺男生組接力名次

400公尺女生組接力名次

第一名：電資二甲 48秒48 第一名：創設三甲 1分02秒35
第二名：國企二甲 48秒97 第二名：行流二乙 1分03秒00
第三名：系統一乙 50秒06 第三名：行流二甲 1分03秒41
第四名：自控一甲 50秒08 第四名：財經一乙 1分03秒65
第五名：晶片二乙 51秒08 第五名：休閒一甲 1分08秒91

400公尺大隊接力男生組名次

2000公尺大隊接力女生組名次

第一名：醫電三甲 9分24秒89 第一名：休閒一甲 5分35秒74
第二名：自控一甲 9分37秒45 第二名：休閒二乙 5分37秒52
第三名：工業一甲 9分39秒62 第三名：高服一甲 5分38秒05
第四名：醫電一甲 9分39秒80 第四名：行流二甲 5分38秒14
第五名：生醫電子 10分17秒41 第五名：餐旅一乙 5分44秒05

第二十七屆「運動一生」徵文比賽獲獎名單

優選 二人

進修部餐旅四乙 朱俞靜
進修部餐旅四乙 戴薇欣

佳作 四人

日語三乙 黃馨儀
系統四甲 神龜
財金四乙 王婷雅
進修部餐旅四乙 陳心怡

賀！

南臺科技大學105學年度第一學期

全校教職員羽球賽成績

冠軍：行政單位、通識教育中心、人文社會學院

亞軍：電子系、資工系、數位學院

季軍：商管學院

殿軍：電機系、光電系

第二十七屆「運動一生」徵文比賽優勝作品 —

可以失敗，但是不要害怕失敗

一切，從「街頭路跑」開始，開啟了從未出現在夢想藍圖中的馬拉松人生。從小只愛跳舞不愛運動，沒想過自己會跟跑步劃上等號，更別說是鐵人三項了。我在奔馳的過程中遇見了骨子裡最不服輸的自己，並更專注地在運動這條路上。

踏入跑團後開始用雙腳探索生活中的街角巷弄，直到半年後挑戰初半馬，成績2小時48分。在跑步的路上一直都抱著毫無壓力與快樂的心態持續運動，直到有一天下定決心半馬要突破2小時！爾後在酷熱的田中赤倉半程馬拉松順利突破自我極限，取得1小時55分的成績，與挑戰自己也結下了不解之緣。

追求目標的同時也涉獵鐵人三項的領域，利用時間騎乘山路與固定游泳讓自己不被侷限於框框裡，用意志力走出自己的路，流下汗水在在提醒又離目標更近一步！

從還不會游泳的旱鴨子到開始挑戰泳渡外木山，學習克服面對深不見底的恐懼，以及接觸全新領域的彎把公路車，要問我從中得到了什麼？我會說是「勇敢」跟「堅強」。在訓練的過程中，說不苦是騙人的，但總是在氣力放盡後得到最大的自我滿足感，這是跳脫框架找到更多新的可能的喜悅，也是支撐我堅持下去的強大力量。

有句話說，「長跑比的不是速度，而是心裡放了什麼東西。」如果每件事都需要有把握才去做，那應該沒有什麼事會讓你去做了吧？勇敢跳脫框架，才會發掘更多不同的面相與潛能。

當在生活中感到索然無味或是空虛無力時，就穿上跑鞋出外奔跑吧！不論是巷弄街角，或河濱空曠的人行道，透過雙腳感受城市的脈動，你會遇見最堅毅的自己，不論遇到什麼挫折都能更有自信地面對每一個挑戰！

進修部餐旅四乙 朱俞靜

