

運動一生

第七十九期

南臺科技大學一一三學年度第二學期

出刊日期：一一四年六月十一日

發行人：黃能富
召集人：方佩欣
總編輯：李政達
執行編輯：陳麗麗

第四十四屆運動一生徵文比賽優選作品——

田徑教會我的事

大一那年，在南臺科大 53 週年校慶的運動會中，我意外地跑出 11 秒 95 的成績。當下我驚訝極了，心想：「我居然真的跑進 12 秒內？」這時，一位對我影響深遠的大學長走來對我說：「同學你跑得不錯耶，有興趣加入田徑隊嗎？」當時的我一邊喘氣一回：「好累喔……謝謝，我想看看。」

但回家後，我立刻搜尋了南臺田徑隊的簡章，看到學長姐在田徑場上奔跑的模樣，心中突然湧出一句話「好，我要加入！」隔天一下課，我就直奔操場，找到人直接問：「我要怎麼加入田徑隊？」大學長用熱情眼神向我介紹環境和訓練內容，就這樣，隔天我正式成為田徑隊的一員。

加入後才發現，自己那點成績在隊上根本是菜鳥，但我仍咬牙完成老師排的每一趟課表，過程真的可以說是「生不如死」，甚至跑到懷疑人生，但也因此慢慢累積了實力。

第一次參加全大運，看著來自各個大專院校的好手齊聚一堂，我懷著期待與忐忑踏入戰場，卻在 400 公尺預賽中就落敗。雖然失落，但老師與學長們鼓勵我振作，投入下一場團體的 400 接力。結果我們一起拿下銀牌，當下真的非常感謝隊友，也告訴自己：我要成為像他們一樣的人。

大二時，在一次比賽後我沒好好休息就繼續訓練，導致後大腿肌肉發炎。那年的全大運，我只能在場邊觀戰，心裡滿是不甘與遺憾。也是那時學會：不是每件事都會照著自己的計畫前進，很多時候，必須學會面對現實、接受挑戰。

如今有時會想，如果當初沒參加田徑隊，是否能冷靜處理大學生活中的課業與各種問題呢？每當我站上田徑場專注訓練時，那份平靜與專注就像某種「藥物」，使我冷靜、不衝動。這種感覺也讓我面對選擇時，能夠冷靜地做決策，而不是隨著一時的情緒而行動。

剛入隊時，我常想著：「好累，我想休息。」如今，每當我跑步在訓練過程中，我心裡的想法卻是：「快點跑完，我想休息。」看似相同的結尾，卻反映了我對過程的習慣與接受，從最初的疲憊到如今的堅持，這就是成長的印記吧。

田徑教會我許多：堅持、面對挫折、珍惜夥伴，更教會我如何在壓力中穩住自己。我很感謝一路以來陪伴我的老師，他總像父親般給予我指導與期許；也謝謝隊上的家人們給我無限支持。而我最想感謝的，還是那位在運動會上推我入坑的大學長——如果沒有你，就沒有現在這個被田徑深深改變的我。

黃工三 翁瑋伯

賀！本校田徑隊參加「114 年全國大專校院運動會」

榮獲

一般女子組三級跳	銅牌	林雅沛
一般女子組標槍	第四名	王唯敏
一般女子組 400 公尺跨欄	第四名	林文月
一般女子組跳遠	第五名	林雅沛
一般女子組七項全能	第六名	王唯敏
一般女子組七項全能	第七名	黃秀蓮
一般男子組 400 公尺	第七名	陳韋廷
一般男子組 4X100 公尺接力	第七名	王柏文 陳韋廷 翁瑋伯 姚博薰
一般男子組 400 公尺跨欄	第八名	姚博薰
一般女子組 4X100 公尺接力	第八名	王唯敏 林文月 黃秀蓮 林雅沛
一般混合組 4X400 公尺接力	第八名	薛宇翔 林雅沛 李韋均 林文月

賀！

第四十四屆「運動一生」徵文比賽得獎名單：

優選	二人
黃工三 乙	翁瑋伯
應日一 甲	王品愷
佳作	四人
國企二 乙	鄭楚婷
多樂一 甲	嘎哪
應英三 甲	周亭慧
幼保四 甲	張靖愉

賀！

●本校網球隊參加

「全國大專校院南區網球錦標賽」榮獲
一般女子組團體賽 第三名

●本校女子排球隊參加

「2025 年第 68 屆和家杯全國排球錦標賽」
榮獲 大專女子組 第三名

「113 學年度大專排球聯賽」

榮獲 一般女子組 第六名

●本校壘球隊參加

「113 學年度大專投壘球錦標賽」
榮獲 一般男子組 第七名

賀！

113 年第二學期全校羽球排名賽成績

男子組

冠軍：五專電機四甲 謝儀凱
亞軍：機械製造二甲 林沅佑
季軍：控品一乙 戴其呈

女子組

冠軍：商設一甲 徐慈惠
亞軍：資工三丙 卓韋辰
季軍：碩研教經一甲 陳舒涵

賀！教職員桌球賽優勝隊伍

冠軍 機械系、資管系
亞軍 電子系、資工系、數位設計學院
季軍 行政單位、人文學院、通識中心

