

賀！

南臺科大 115 全大運獲 5 金 2 銀 1 銅挺進全國前 20 強
優勝名單如下：

- 一般男生組空手道 第二量級 金牌 邱皓哲
 - 一般男生組羽球 雙打賽 金牌 李佳園 林建暉
 - 一般女生組木球 球道(個人賽) 金牌 陳依琳
 - 一般女生組木球 桿數(個人賽) 金牌 陳依琳
 - 一般男生組木球 桿數(個人賽) 金牌 劉浚宇
 - 一般女生組田徑 標槍 銀牌 王唯毓
 - 一般男生組田徑 400 公尺跨欄 銀牌 侯昀廷
 - 一般男生組田徑 400 公尺 銅牌 陳韋廷
- 及多項前八強佳績，總獎牌數成功挺進全國第 19 名。

賀！

南臺棒球隊成軍兩年創奇蹟——
勇奪大專聯賽公開二級全國第四！

賀！114 學年度系際盃籃球賽優勝隊伍

男子組：

- 冠軍 電機系
- 亞軍 行流系
- 季軍 工管系
- 殿軍 休閒系

賀！114 學年度學生羽球排名賽優勝隊伍

男子組

女子組

- | | |
|-------------|------------|
| 第一名 電子系 李易勳 | 教育經營碩班 陳舒涵 |
| 第二名 電機系 李偉齊 | 行流系 范氏蘭英 |
| 第三名 機械系 蘇宥倫 | 國企系 丁明英 |
| 第四名 機械系 黃璋晟 | 休閒系 龔星卉 |

第四十六屆運動一生徵文比賽優選作品 運動是人生必修課

「運動一生」這四個字，在不同的年歲裡，總有著截然不同的重量。從兒時在體育課上的嬉鬧，到青少年時期在校隊揮灑汗水，再到成年後將運動視為一種生活態度，這不只是一段關於體能的進化史，更是一場關於自我的修煉。

回想起高中的體育課，那是我對「團隊」最初的體悟。記得在一場籃球分組賽中，我因害怕失誤而不敢出手，球在手上如燙手山芋。當時老師說了一句：「球場上最糟的不是投不進，而是你連籃框都不敢看。」那天我鼓起勇氣出手，結果投了一個空，全班哄堂大笑。但在笑聲中，我卻感到壓力釋放的輕鬆，因為我不僅參與其中，且勇敢出手，而非僅僅是旁觀。

後來加入排球校隊，運動的意義從「趣味」演化成了「責任」。在那段晨操與暮練交織的日子裡，最開心的不是贏球，而是那種無聲的默契。一個眼神就知道隊友會往哪裡補位，一聲吶喊就能喚回瀕臨崩潰的鬥志。在團隊裡，我學會了如何面對失敗，並在疲憊中依然保有旺盛鬥志。這種「共感」的經驗，是課本上學不到的知識。

在進入大學後，運動的形式轉變為獨自的慢跑或登山。沒有了哨聲與擊掌，運動變得更加內斂，成為與自己對話的時光。在繁忙的節奏中，運動讓大腦從訊息大海中抽離，進入一種渾然忘我的狀態。

「運動一生」並非追求頂峰的競技，而是將運動精神內化。運動教會我堅持，在最後一公里的坡道上不輕言放棄，運動教會我豁達，接受不完美並持續改進。運動不是人生的點綴，而是支撐生命品質的脊梁。每一滴汗水，都是在為未來的健康與意志進行投資，這條路，我打算就這麼一直走下去。

資傳二乙 鮑凱琳

北捷無差別攻擊事件發生於 2025.12.19 傍晚——
這個社會病了！

誰會想到每日幾十萬人進出的車站，擦身而過的年輕人竟然會拿起預藏的利刃砍向身旁毫無瓜葛的陌生人？雖說防人之心不可無，但浮世萬千真要對周遭的每一個邂逅之人都防範未然，這也未免太辛苦了……

練好體能 願大家都平安

我針對大二學生開了拳擊興趣選修的課，雖希望學生學到真正的防身技巧，但當選課學生問到我「發生北捷這類突發攻擊事件時，所學的技巧能否派得上用場？」我的回答是「能跑多遠跑多遠！」學生質疑「這課有用嗎？」「最起码可以把體能練好！」這是我的回答。

如果對方是赤手空拳，有練過當然多少有些用處，但預謀犯案的凶手一定有所準備，可能還有不只一種武器，即便有多年實戰經驗也未必能全身而退，因此可抽身當然是盡快離開。一旦有事發生，有些人一嚇便腳軟，自然可能成為被攻擊的目標。因此把肌力、瞬發力、心肺功能練好，緊急時可迅速脫身才最重要。

李小龍曾說過：「不怕會一萬招，怕的是一招練一萬次的對手！」這說明「熟能生巧久練成鋼」的道理，練到遭遇狀況時能直接反射應對，是必須下苦心才能達到的境界，但具備如此實力的人少之又少。我們不期待人人都達到這種水準，希望將基本體能練好是最起碼的，然而年輕學子測驗體適能一千六百公尺跑走，愈來愈多一路走到底的，這才令人憂心。

今晚就是平安夜，願大家都平安！

2025-12-24 聯合報/民意論壇

李政達/國家級拳擊教練、科大體育講師(台南市)

賀！

第四十六屆「運動一生」徵文比賽得獎名單：

- | | |
|------|-----|
| 優選 | 一人 |
| 資傳二乙 | 鮑凱琳 |
| 佳作 | 四人 |
| 醫電一甲 | 趙俊凱 |
| 永續三甲 | 陳勳安 |
| 餐旅一乙 | 郭芷彤 |
| 醫電一甲 | 徐英軒 |

