

2015 臺大手球



蚌埠移地訓練
p. 123

新生感言
p. 123

特別專欄
p. 123

103 年大專盃手球
錦標賽 p. 123

集訓甘苦談
p. 123

畢業感言
p. 123

百鍊自得

NTU Handball

VOL.24



本校女子手球代表隊謹成立於民國六十一年，首度參加當年度在高雄師院(今高雄師範大學)所舉行的第四屆大專杯(民61.12.10-13)，一舉獲得季軍，次年由康世平教授率軍成立男子手球隊。球隊創立之初，隊員們僅能在室外的場地練習，忍受惡劣的天氣以及粗糙的地板，憑著一群"手球痴人"的熱愛，才有今日的台大手球。

第一期的對刊是在民國80年十月誕生的，當時是為了讓學校更多人了解手球而生的，而自此之後，歷年的臺大手球隊刊便一直紀錄了隊員一年來的活動、比賽成果與心得分享，今年更收錄了甫入伍成為替代役的邱信嘉校友以及何世煊校友等所撰謝的特別收錄篇，並於書末加上了小測驗，希望能替讀者增添幾分樂趣。本期隊刊記載了臺大手球今年發生的點點滴滴，但不論發生了多少事，今年最重要的大事件莫過於品全學弟終於轉系成功，希望各位都能替他獻上最誠摯的祝福，也期待他成為物理界最閃亮的一顆星。

By 小編

目錄

- 目錄
- 老師的話 黃欽永老師
- 特別專欄
 - ◆ 媽，我上 EHF 冠軍賽直播了! 吳俊德
 - ◆ 笑話江湖 何世煊
 - ◆ 消防替代役 安平港專訓心得 ISAAC13
 - ◆ 校友小叮嚀 陳敬豐
- 103 學年大專杯手球錦標賽
 - ◆ 王朝沒有建立 同志仍須努力 曹少樺
 - ◆ 神聖的球衣 賴森奎
 - ◆ 煉。蛹。再生 小 胡
 - ◆ 我的家鄉 張傳杰
 - ◆ 「I'm a leader, I don't follow.」 陳智嵩
 - ◆ 聽我說故事 陳昱儒
 - ◆ 對不起，我都不來練球 黃 靖
 - ◆ 大專盃心得 陳品全
 - ◆ 媽媽，明年我要拿冠軍 張文謙
 - ◆ 三年前，我還在打籃球 徐振航
 - ◆ 大專杯感言 李佳臻
 - ◆ 大專杯心得 侯佳君
 - ◆ 2015 大專杯 詹硯喬
 - ◆ 大專杯 蔡昕曄
- 集訓甘苦談
 - ◆ 想進步，多練就對了! 張傳杰
 - ◆ 集訓心得 劉逸文

● 蚌埠移地訓練

- | | |
|-----------------------|-------|
| ■ 蚌埠移地訓練日誌 1 | 張傳杰 |
| ■ 蚌埠移地訓練日誌 2 | 曹少樺 |
| ■ 蚌埠移地訓練日誌 3-高手在民間(一) | 小 編 |
| ■ 蚌埠移地訓練日誌 4 | |
| ■ 蚌埠移地訓練日誌 5 | 王振遠 |
| ■ 蚌埠移地訓練日誌 6-高手在民間(二) | 小 編 |
| ■ 蚌埠移地訓練日誌 7 | 陳智嵩 |
| ■ 蚌埠移地訓練日誌 8 | 張文謙 |
| ■ 蚌埠移地訓練日誌 9 | 徐振航 |
| ■ 蚌埠之旅心得 | 劉敏儀 |
| ■ 蚌埠之旅心得 | 蘇靖雯 |
| ■ 蚌埠之旅心得 | 王姿涵 |
| ■ 蚌埠醫學院比賽檢討 | 黃欽永老師 |

● 新生感言

- | | |
|--------------|-----|
| ■ 教練，我想打球 | 郭鳳航 |
| ■ 球會不會把我的臉打扁 | 侯佳君 |
| ■ 新生心得 | 盧嫻伊 |
| ■ 我以為球裡面有裝磁鐵 | 賴森奎 |
| ■ 三年前那場比賽 | 王振遠 |

● 畢業感言

- | | |
|----------|-----|
| ■ 畢業感言 | 林家禾 |
| ■ 後會有期 | 蔡文凱 |
| ■ 最後的大專杯 | 邱信嘉 |
| ■ 球經感言 | 劉敏儀 |
| ■ 22。國手 | 小 胡 |
| ■ 國手的犧牲 | 徐振航 |

● 捐款芳名錄

● 版權頁

老師的話

黃欽永

上一期寄出被退回的隊刊仍擺在案頭上，還沒收起來，又要開始編輯 24 輯的隊刊了。

回顧今年球隊主要的目標，就是 3 月的 103 學年度大專盃，男子隊全員動員認真備戰，也針對我們的優缺點規劃訓練內容，期待的就是衛冕一般組冠軍寶座，可惜事與願違，以二分之差輸給了逢甲大學，雖然衛冕失敗，但整個備戰與比賽的過程，大家都非常努力且用心的投入，相信延續這樣的精神，由逆境起飛，明年定可奪回冠軍獎盃。公開組經過一番打拼也保住二級亞軍，綜觀明年大專盃，有鱈魚（學儀）和白毛（翰麟）的回歸，以及經過東亞 U22 國際賽洗禮的岱軒和振航，再加上新入學的運動績優生守門員阿遠，相信能夠搶進公開一級前四名，進而超越我們歷年最好成績（第四名）邁向第三名。



女子隊這個學年大失血，人員少得可憐，加上部分人課業、外務太多，在在影響了平時的訓練工作，與往年相比整體的認真程度差了许多，要不是少數幾個人努力維持，實在無法連霸冠軍后座。希望來年能招募更多願意投入的新血，回復昔日熱鬧的場面，一起享受手球運動樂趣，也為八連霸做準備。

而暑假的移地訓練選擇了多年未前往的中國，參加在蚌埠醫學院舉辦的邀請賽，有四年沒有參加這個賽會了，他們大學隊伍增加了許多，以往近 20 支隊伍，成長到這次有 31 支隊伍參賽，反觀我們國內就這幾所學校硬撐著，深怕最後乙組只剩下我們臺灣大學一隊。中國大學的手球技術水準，在他們專業隊伍來說，還是和以往差不多，無法和我們體育校院球隊相比；倒是第二級部分，打球風格不似以往粗魯暴力，以身材硬吃，有較多細膩的技術。出發前，我還擔心比賽時會不會和他們起衝突，如果用相對的角度來看，反而我們比較”強力”些。而專業隊不再是同濟大學獨稱大樑，第二級的隊伍也不是合肥工大一枝獨秀。

球隊目前正準備著中秋節前日(9/26)的隊友團聚和聯誼賽的庶務，期盼有更多台大手球人回娘家歡聚。緊接著除了備戰明年上半年的大專盃外，我們更重要的活動就是「2016 臺灣大學國際手球邀請賽」，預定於民國 105 年 7 月 4~8 日舉辦，校友組的賽程一樣會安排在週五下午到週日進行，在此先跟各位隊友預約明年的邀請賽，一起享受在高級場館打手球的樂趣。

另外，名古屋大學計畫在明年 2 月 14~17 日，邀請我們球隊前往日本與他們交流，這都要感謝長期以來支持我們的師長、家長及隊友們，才能讓球隊與世界各國知名大學進行交流，擴展學弟妹們的國際視野。

照例宣達我們大家庭的一些喜訊，今年初步入結婚禮堂的有勤政、運金(在上一期已經預先刊登結婚照)，以及重俊、思邈也與我們一起分享他們結婚的喜悅。還有嘉騏、華宇、世民分別升格當媽媽、爸爸了。預告一下年底前有伯華、權修、名慧&晉源陸續要結婚宴客。我們一起恭喜他們。



特別專欄

本期我最夯人物介紹



簡介：

何小班，曾任行政院農委會農業試驗所替代役，目前於台大農藝系實驗室擔任兩個月換兩年超級助理，代表作有收錄於本刊的【笑話江湖】、【手球之路有你有我】(收錄於台大手球隊勸 vol. 23)。

媽，我上 EHF 冠軍賽直播了！

材料四 吳俊德

現在還記得半年前帶這球鞋和球衣出國心想在歐洲一定要闖出一番事業，多打些手球和當地人交流，學習歐洲風格的手球。經過了半年，手球鞋始終放在衣櫃裡，完全沒有任何動過 XD 其實也不是我偷懶，實在是因為到底誰跟我講歐洲很流行手球，尤其是瑞典!! 真的認識一下當地的運動風氣之後，就發現了其實足球才是歐洲各國真正強勢的運動。



整趟旅程下來真真正正最接近手球的一次就莫過於參加了 EHF 的冠軍賽了! 其實這次機會真的是有點奇妙，這個 EHF final four 的比賽早在比賽的期間就已經開始賣明年的票了，所以其實我根本沒有機會買今年的票，但是運氣很好的，我在 facebook 上詢問票，居然遇到了抽到門票的賣家，而且因為我是第一個買家，所以我就用了便宜票價買到他所抽到的位置在前面的票，另外由於這是 final four 的票所以準決賽和決賽都是一起買的，一張票可以看到四場比賽真的是非常划算，更重要的是這樣這四場下來的門票錢和足球歐冠賽門票差不多，甚至再便宜一點。



今年 final four 的舉辦場地在德國科隆，是一座以教堂聞名，卻不是在我的旅遊清單的城市，但是既然這裡是歐洲手球盛會的舉辦地，就來參觀參觀增廣見聞了! 整趟歐洲之旅看下來，歐洲的手球風氣實在是沒有想像中的興盛，但是整個賽事卻可以看出其用心之處，他們都手球圈其

實也並沒有很大，但是利用圈內人士及造勢宣傳讓更多人了解手球，比賽會場周邊也擺有許多攤位讓大家體驗手球，另外，我覺得他場內的氣氛營造得很好，將這個比賽營造成了派對!!! 他們舉辦賽事的手法以及精神真的很值得我們學習，如此一來我們的舉辦的國際賽事一定能夠舉辦的更加受人矚目。

看了幾場賽事之後，真的覺得歐洲人在手球上有許多身材優勢，而他們的進攻方式也比較屬於個人單打之後找尋機會，並且藉由不斷的攻擊傳出空檔得分，從最後的冠軍賽可以很明顯的看出來，手球真的是團隊的運動，在 MKB 無人發揮只有 Nagy 苦撐戰局的情況下，反而容易被抓到進攻點，而被封球或是被守門員守住，反觀巴塞隆納的多點發揮，拉開了比數，穩定了戰局，最後輕鬆拿下本季的冠軍！



這次能夠到科隆並且進場看球真的是非常幸運，也親眼看到了 MVP Karabatic 的霸氣，他在場上以一檔百的氣勢，完全沒有人擋得住，也看到了守門員能夠決定比賽結果的重要性！這趟歐洲手球最高殿堂的取經之旅，讓我對於手球有了更多的認識，也讓這半年逐漸熄滅的手球熱火，重新點燃！



【笑話江湖】

農藝系 何世煊

—楔子—

話說到去年暮春，同屬手球武林界中一般組的五校劍派華山論劍，經過銘傳派、逢甲派、勤益派三場惡戰，十指猶虛的何小班終於如願以償拿到了冠軍戒指，為台大派奪得五校劍派盟主寶座，而眾師弟們也沒漏氣，在使盡內力加熱板凳以及擺出天罡劍陣防守住水瓶和球膠的過程中，得到無可取代的寶貴經驗，也順利接下小班師兄的棒子完成世代交替，於是小班心生金盆洗手退隱山林之念，便廣發英雄帖邀請武林豪傑們前來台大觀禮。

—洗手—

當日將近午時，五六百位遠客流水般湧到。林口幫幫主潘宏、台中勤益派大師兄柯升、二師兄阿猴、銘傳劍派大當家頭帶等人先後到來。這些人有的互相熟識，有的只是慕名而從未見過面，一時大廳上招呼引見，喧聲大作。何小班走到群雄身前，滿臉堆歡，揖請各人就座。居中首席那張太師椅自然是何小班恩師「君子劍」黃永當仁不讓。左首是年壽最高的成淵門主蘇老，右首是林口幫幫主潘宏。潘宏本人雖經常在酒家流連忘返，但林口幫是當年江湖上第一大幫，幫內桃李無數，各個武功及名望均高，因此人人都敬他三分。群雄紛紛坐定後，台大派眾師弟們緊跟著上來獻菜斟酒。智嵩端出一張茶几，上面鋪了錦緞。昱儒雙手捧著一隻金光燦爛、徑長尺半的黃金盆子，放在茶几之上，盆中已盛滿了清水。只聽得門外砰砰砰放了三聲銃響，跟著砰拍、砰拍的連放了八響大爆竹。在後廳、花廳坐席的一眾後輩師弟，都湧到大廳來瞧熱鬧。何小班笑嘻嘻的走到廳中，抱拳團團一揖。群雄都站起還禮。小班朗聲說道：「眾位前輩英雄，眾位好朋友，眾位年輕朋友。各位遠道光臨，實是臉上貼金，感激不盡。今日小弟金盆洗手，從此不過問江湖上的事，邀請各位到此，乃是請眾位好朋友作個見證。以後各位來到竹塹城，自然仍是何某人的好朋友，不過武林中的種種恩怨是非，何某卻恕不過問了。」



此時門外傳來砰砰兩聲拍門聲，打開門見到一個身穿公服之人，其兩眼昏沉一

臉酒色之氣，顯非武林中人。只見那官員昂然直入，居中一站，身後的衙役右腿跪下，雙手高舉過頂，呈上一隻用黃緞覆蓋的托盤，盤中放著一個卷軸。那官員躬著身子，接過了卷軸，朗聲道：「聖旨到，何小班聽旨。」群雄一聽，都吃了一驚：「何小班金盆洗手，封鞋歸隱，那是江湖上的事情，與朝廷有什麼相干？怎麼皇帝下起聖旨來？難道何小班和魔教長老宗需互為知己的秘密被揭穿了？不過小班與東瀛浪人劍客西銘及其他東瀛女忍者眾也是關係密切，莫非藏有逆謀大舉給朝廷發覺了，那可是殺頭抄家誅九族的大罪啊。」那官員展開卷軸，念道：「奉天承運皇帝詔曰：據台灣省巡撫奏知，竹塹城庶民何小班，年逾弱冠，身強體健，奉我大中華民國諭令，即刻報效朝廷發配充軍一年，莫負朕望，欽此。」眾英雄還在一陣錯愕之際，台大派一代劍客何小班旋即入伍服役，被發配至台中邊疆的一個山城之中。

—傳劍—

何小班到了偏僻山城中留守，平日除了看守城門外，農忙時還得聽從當地差役指揮幫忙農務，何小班原來是五校劍派之首台大派高徒，師父又是江湖上極有名望人稱「君子劍」的黃永，以往心高氣傲的他突然要做這些低賤之事，又要看粗鄙之人臉色，自然是苦不堪言。一日，何小班坐在田埂之間，一面看著遠山發呆一面想著從前練習的景象，手裡不自覺地開始比劃起來：「師父那招獨步江湖的絕招『倒身飛射』目前還是只能使點皮毛，若現在手上有球可以練習那可多好？」這時旁邊突然傳來蒼老的聲音：「蠢才！那招『倒身飛射』，定要用球才能使嗎？旁邊如此多插秧用的秧苗，不會在插秧時拿來練習倒身嗎？」何小班大吃一驚，回過頭來，見身旁站著一個白鬚青袍老者，神氣抑鬱，臉如金紙。何小班心道：「這老先生莫非是隱居高人？他是從哪裡來的？怎地站在我身後，我竟沒半點知覺？」心下驚疑不定，只聽一旁差役顫聲道：「你……你莫非是君子劍黃永的師父杜正杜老前輩？」那老者歎了口氣，說道：「難得世上居然還有人知道杜某的名字。」何小班心念電轉：「我可從來沒聽師父說過杜正師祖的事，倘若他是順著差役之言隨口冒充，我如上前參拜，豈不令天下好漢恥笑？再說，事情哪裡真有這麼巧法？那差役提到杜正，便真有一個杜正出來。」那老者搖頭歎道：「何小班你這小子，實在也太不成器！我來教你。你先使一招『急停步』，跟著便使『側併橫移』，再使一招『蝴蝶穿花』，接下來使『甩手式』……」一口氣滔滔不絕的說了三十招招式。

那三十招招式何小班都曾學過，但運球收球及腳步方位，卻無論如何連不在一起。那老者道：「你遲疑什麼？嗯，三十招一氣呵成，憑你眼下的修為，的確有些不易，你倒先試演一遍看。」他嗓音低沉，神情蕭索，似是含有無限傷心，但語氣之中自有一股威嚴。何小班心想：「便依言一試，卻也無妨。」當即使一招「急停步」，腳尖朝前，第二招「側併橫移」便使不下去，不由得一呆。那老

者道：「唉，蠢才，蠢才！虧你是黃永門下弟子，竟如此拘泥不化，不知變通。手球之道，講究如行雲流水，任意所至。你使完那招『急停步』，腳尖向前，難道不會順勢拖下來嗎？招數中雖沒這等姿式，難道你不會別出心裁，隨手配合麼？」這一言登時將小班提醒，他腳步一變，自然而然的便使出「側併橫移」，不等速度慢下，已轉「蝴蝶穿花」。皮球在跨下劃過，一勾一挑，輕輕巧巧地變為「甩手式」，轉折之際，天衣無縫，心下甚是舒暢。當下依著那老者所說，一招一式的使將下去，使到「後滑滾翻」起身，堪堪正是三十招，突然之間，只感到說不出的歡喜。霎時之間，小班對那老者欽佩到了極點，搶到他身前，拜伏在地磕頭道：「徒孫有幸，得能拜見杜正師祖，實是萬千之喜。」

—復出—

何小班巧遇了隱居山林的杜正老先生，隨後便跟隨他學習失傳於江湖的「獨孤九射」，其意旨在於以無招勝有招，不需拘泥順逆邊過人、大小角射門等套路招式，便可隨心所欲，變換無窮，三日後杜正傳授完畢，仰頭長嘯三聲便頭也不回地走了，留下悵然若失的何小班。和杜正相處之時，雖然聽他所談論指教的只是腳步射法，但於他議論風範，小班不但欽仰敬佩，更是覺得親近之極，說不出的投機。心想：「這位師祖年輕之時，只怕性子和我不差不多，也是一副天不怕、地不怕、任性行事的性格。他教我打球之時，總是說『人在打球，不是球在打人』，總說『人是活的，腳步是死的，活人不可給死的腳步所拘』。這道理千真萬確，卻為何師父從來不說？」他微一沉吟，便想：「這道理師父豈有不知？只是他知道我性子太過隨便，跟我一說了這道理，只怕我得其所在，亂來一氣，練球時便不能循規蹈矩。」



沉思之際，忽聽得傳杰師弟的聲音叫道：「師哥，師哥！」叫聲甚是惶急。何小班一驚：「啊，啣不好！莫非杜正師祖私授絕技予我之事被發現了？」急忙搶到崖邊，只見張傳杰提著飯籃，氣急敗壞的奔上來，叫道：「師哥……師……師哥，大……事不妙。師父剛一回來台大，坐定還沒幾個時辰，就有好幾個人來拜訪，逢甲、勤益、玄奘三派中，都有人在內。」何小班道：「咱們五校劍派聯盟，逢甲他們有人來見師父，那是平常得緊哪。」陸大有道：「不，不……你不知道，他們是存心來踢館兒的，說是咱們台大上回雖先鬥贏前任盟主逢甲，最後一回合卻只與勤益打平，嚷著我們盟主含金量不足，摻了水來著的。」何小班怒道：「他們管得未免太寬了，咱們台大派本門之事，可用不著他來管閒事。他們怎麼不說說那時師妹她們雖敗了一場卻仍然能稱霸女流賽？」張傳杰道：「是啊，師父當時也就這麼說。」

可是逢甲派那姓張的參謀「智多星」張景，卻據理力爭，說道咱們台大今年該再重辦一次論劍賽。勤益派、玄奘派說來氣人，也都和張景做一夥兒。他們三派聯群結黨，來和台大派為難來啦。就只銘傳派沒人參與。師……師哥，我瞧著情形不對，趕緊來給你報訊的。」何小班叫道：「師門有難，咱們做弟子的只教有一口氣在，說什麼也要給師父賣命。傳杰師弟，走！」〈完〉



※編輯部：感謝各位讀者支持【笑話江湖】，由於作者何老師打算回台大攻讀碩士，連載到此告一段落，衷心期待日後何老師有機會能再與本刊合作！

【心得】消防替代役 安平專訓心得

機械四 邱信嘉

作者 Isaac13 (阿嘉) 看板 SMSlife
標題 [心得] 消防替代役 安平專訓心得
時間 Tue Sep 1 23:10:01 2015

剛從安平離開，現在已經開始懷念那邊的生活作息了！在安平港真的不用擔心多餘的事情，卻又不像在成功嶺新訓一樣必須整天放空腦袋，聽一個口令一個動作。在安平港內是真的可以學到很多東西，除了救護和繩結，區隊長與教官們口中的那些救護救災經驗、做人處世的道理也蠻多寶可以挖掘的，結訓前一晚我和一些同學還特地找區隊長聊天一個多小時才去睡覺勒！

=====分隔線=====

一、區隊長：魏區、謝區、林區

二、成績計算與分發制度

成功嶺40% + 生活管理20% + EMT 10% + 3000公尺10% + 繩結10% + 消防學科10%

1. 生活管理就是折冬被、鋪平床單、鞋子臉盆擺放。主要是看棉被折的好與壞，每個區隊長審美觀不同，所以會有那種每一天折形狀差不多卻有時候加分有時候扣分的情形發生。理論上，有花心血而且抓到技巧去折棉被不需要擔心那個0.8。其實整個區隊大部分的人都會被扣，只求每天不被扣分，這樣十五天之後其實也相差滿多的。提醒一下，假如花了很多時間，每天早上都折了半個小時還是被扣0.8甚至1.6的話，趕緊找時間請示區隊長吧。另外，折棉被最好不要擺爛，隨便亂折的話，區隊長會請你中午午休一直折棉被唷。

2. EMT（平時術科、學科、期末術科）考試重點在術科，包刮單人CPR、八大生命徵象評估、創傷包紮固定、長背板固定術、雙人CPR + AED、創傷二平。如果有練習的機會一定要把握，因為在腦中幻想與現實根本無法連結，再加上考官要考反應能力與熟練度，沒有練習成績會很差。EMT考試時，每個考官的要求也不相同，盡量依照考官的指示去做，有認真練習、上課時數有滿，原則上不考過是很難的事情。對了，不要以為故意不考過EMT就可以不用跑救護，相反的你下單位之後必須要找時間回安平港補考，分隊學長也會認為你是欠缺練習，每一趟救護都叫你要跟著出勤。

3. 3000公尺：跑到14分內可以拿到90up，我們這梯有滿多人跑滿百。平日在安平港早上練習的三千公尺跑步對測驗成績幫助不大，因為平日跑步速度大約是快走的速度，主要是讓大家能一起跑完，所以想拿到滿百必須提前在家練習。我們這梯跑步都是往西邊跑，跑到橋前折返，那邊風景很美麗，空氣也很清新，總長度感覺不到三千公尺，對我不常長跑的人來說還可以接受。平日練習只能說沒病最好跟著大家一起慢跑，沒有跑步的人留在分隊肌力訓練沒有比較輕鬆。

4. 繩結：第二週晚上會開始教繩結。要利用課餘時間練習，把自己的姿勢固定才不會手忙腳亂。考試時基本上不需要緊張，平常練習足夠要拿一百其實不難，我們區隊就有好幾個五十幾秒的。還有，不需要帶繩子去安平港，會被當成違禁品沒收，安平港會發品質比較高的繩子給大家練習。

5. 消防學科：利用上課時間專心聽教官上課，課本上有畫記號的地方要去讀，剩下的就是一些常識了。小弟我在上課沒有打瞌睡過，不是聽老師上課就是認真看教科書，一週內啃了書本兩次。至於消防學科的分數，大家差異不大，大約都在七、八十左右，90up的通常都是特別認真的人。

6. 額外加分：進去安平港的第一天每一個區隊會選出學員長、副學員長、事務長，他們都可以得到額外的好幾個0.8，但是當的不好，賺基數也是可以賺的很快，衝分隔島可以衝很多趟。另外，早中晚吃飯前，會在大馬路上集合等打飯班打飯，此時區隊長會隨機抽點人唱「慾火鳳凰」，唱得好每次可以加0.8，運氣好的話就可以跟我同學一樣，人家折棉被折的要死要活，他幾天下來輕輕鬆鬆至少被加了三次以上。

四、體能與基數

原則上只要當天起床天氣晴朗，早上起床就會集合做暖身操，之後就跑步。跑步的速度比成功嶺鑑測還要慢，路面也是平地，只要成功嶺每天都有跑完，那安平港的跑步訓練根本就不足掛齒。在最後一週3000公尺考試完成後，隔天區隊長會帶大家跑到遠一點的地方看海，好好享受陽光灑在海面上吧！這是以前學長幫大家謀的福利。有機會的話，最後一週星期四早上，區隊長會帶大家跑個10000。跑三千公尺會覺得還好，跑一萬真的要靠意志力，千萬不要放棄。體能方面，晚上大約花幾十分鐘做伏地挺身、仰臥起坐、開合跳等等，強度其實都不高，娛樂成分比較高。而基數就是額外的獎賞了，凡是吃飯敲到桌子、椅子，或是有任何違規律訂，區隊長就會送基數，如果自己真心想要練一下體能，可以像我一樣對著區隊長一直傻笑，他會送禮送的很大方，當然如果想跟我一樣被罰

基數練體能，記得要選對人、選擇正確的時間，千萬不要沒事傻傻地對著林區笑阿！說到林區，其實他人很好，會替我們這些小毛頭著想，平常我們是在馬路上做體能，某天晚上林區特地去買巧拼讓我們墊在地板上防止我們的手受傷。說真的，平常不要太散漫林區不會罵人，仔細觀察會偶爾發現他在旁邊偷偷笑，看到他憨笑，我也只能跟著憨笑，不然又要領基數了。老實說基數賺越多，不一定越吃虧，像我們這梯最後一週的基數，區隊長說個幾句話就特赦全部的人了，所以基數並不可怕，重要的是對自我的要求有多高。

五、屏東自訓

這梯的屏東自訓因為政策上的關係，被合併到安平和我們一起訓練，不知道該說他們是幸運或是不幸？我是覺得他們應該不後悔啦！屏東自訓的那些朋友們來到安平其實可以擺爛的，但是他們沒有，因為不管他們成績如何，他們都有辦法回到屏東。我要說的是，無論你是因為什麼原因來到安平，政策因素或是已經申請家庭因素也好，來到這裡就盡量跟大家一樣，做一樣的事情、吃一樣的飯、理一樣的頭髮，不然擺爛只會招來更多麻煩的事情而已。調整一下自己的心態，在安平三個禮拜的時間過得很快，最後你會發現自己竟然沒有時間好好地跟同梯好同學們聚一聚就各自被帶離安平港了。

心得：

現在，在單位也差不多快要兩週了，安平港的那十五天一定會是當兵一年中最有回憶的時候吧！生活作息有規律、團體紀律高、大家都很團結、上課學習救護救災相關知識與技巧，那十五天真的非常扎實，卻不會讓人覺得壓力太大全身緊繃。之後下單位，對自己選到偏遠的地方也不必太傷心，通常偏遠地區救護量比較少，自己的時間就會很多，就當做是自己的gap year，花十個月的時間認識一個小鄉鎮，好好的在那邊開發當地美食，或是努力讀書準備國考，想想退伍之後的人生，應該是非常值得啦！那些在安平所學的東西之後下單位不一定會用上，但是花費精神學習過、熟悉各種急救流程，哪怕是家人或朋友受傷，自己都可以從容不迫的給予他們適當的急救，這才是當兵一年中得到的最大回報吧！
祝福各位學長、學弟們平安退伍啦～

153梯

```
--
※ 發信站: 批踢踢實業坊(ptt.cc), 來自: 112.105.37.234
※ 文章網址: https://www.ptt.cc/bbs/SMSlife/M.1441120204.A.087.html
推 bill14260: 不論在哪心態決定輕鬆與否! 09/01 23:16
→ bill14260: 推 153梯安平第一名性 哥 09/01 23:19
推 johnny9144: 推~~ 祝大家也平安退伍哦! 下單位後, 好懷念安平的 09/01 23:19
→ johnny9144: 伙食哦! 09/01 23:19
→ alex528557: 我也是安平出來的, 分隊其他役男都自訓, 比起來, 安 09/01 23:34
→ alex528557: 平教的少很多, 沒有比較好 09/01 23:34
→ Isaac13: 可能是要看區隊長吧, 我們下梯的區隊長聽說就很雷.... 09/01 23:42
推 koalal112: 安平辛苦了, 同梯新化自訓推XD 09/02 00:24
推 csiehao: 安平自訓推, 真的會懷念那個地方啊 09/02 09:54
推 caron0225: 152安平訓路過推 09/02 15:14
推 HONDA1023: 怎麼又是魏區、謝區XD 121t路過 09/04 04:20
推 abcd40116: 154t臺中自訓天堂路過 09/05 00:19
瀏覽: 第 10/11 頁 ( 97%) | 目前顯示: 第 198-220 行 (v) 回應 (X/%) 推文 (←) 離開
```


校友小叮嚀

陳敬豐

映辰學弟希望我幫台大手球寫一篇文章，但是我寫文章遇到的事與一般人一樣的狀況是”到底要寫什麼?”、“從什麼地方開始寫?”。不過轉念一想，好像這麼常參加練球的我，沒有點感想，似乎也說不太過去。也因此，就先暫定這篇文章是我的手球回顧第一篇吧!

其實參加台大手球，我體悟到很多人生的道理。身為球員，有時候要耐得住長時間練習的痛苦與坐板凳的無奈；有時候要在個人期望與團隊合作取得平衡；有時候要面臨個人私事與團隊事務的矛盾；尤有甚者，甚至要面對身體反覆受傷的痛苦，而且越當你是主力時越要面對；有時候要有放下自己優點與面對自己缺點的勇氣，接受學長姊、老師與隊友的”指教”甚至是”指責”。不論你參加手球的原因與理由是什麼，以上的情況多少都會面對到。我們這種半路出家的球員，其實能到大三大四就能當主力上場就已經很幸運，如



果對急著對自己的表現能看到成果者，其實過程相當折磨，可謂「四年磨一劍，一朝試鋒芒」。不過很早就能當主力者，其實也折磨。既要面臨隊友與老師的期望，卻又必須承認自己球技上的不純熟與經驗上的不足夠。不管面對的是什麼挑戰，狀況有多少，這些都足以滋養我們的心志讓我們更成熟，更能面對人生的挫折。

一路走來，參與學弟妹的練習近 15 年，一方面讓我開心，但是另一層面也讓我憂心。開心的是學弟妹的資質與能力很好，有了甲組球員的挹注，乙組學弟的程度變好。學妹的攻擊能力更是不可同日而語，果然八連霸不是開玩笑的。我憂心的是學弟們也許資質很夠，但對手資質也不差，所以要更有深入的基本功練

習才能打破困境。以前我聽過一句話：「比賽時候不是表現比對方好，是比對手出錯更少。」而出錯更少這件事情就必須要足夠的基本功練習，壞習慣一旦養成，很難變好，比賽時必定出包。分享一個我個人經驗，為了一個手不舉起來射門這個習慣，我在我大四的大專杯吃盡苦頭，對銘傳時前面進 2 顆右翼，後面卻被封檔 3 顆，結果輸一分!! 現在想來還是很惆悵，一直覺得如果再拼一點，平常多練習與調整一點，或許就能改變。也因此，我認真思考老師曾經反覆講的，他說我們可以學林恭弘學長，他每次練習都自己設定一個小主題，練習就盡量去試著做出來，也會記錄自己哪裡有問題，怎麼改。我那時覺得很訝異，因為那時候的林恭弘學長很強，攻擊能力不下於現在甲組球員(那年代的球員每個都很強)。原本以為只是他條件好，沒有想到有這樣的做法。也因為這樣，我慢慢改與調整，才讓自己的程度變得好一點。講這些其實沒什麼很強的說服力，因為我不強，但是至少算是一個老人好心的喃喃自語吧~

我的說教習慣還是沒改，又上身了，但我會盡量少講一點。參加練習了 15 年，其實是運動也是對自己的要求，但說教的毛病還是沒改。打球嘛，開心一點，少講那些有的沒的。反正要拼輸贏的時候，大家就會自動切換成贏球模式，平常沒事講那些煩人的來幹嘛？我還是會盡可能讓自己比賽時表現好一點，至少讓學弟妹們可知道我年到 40 還是這樣，那麼我們那個年代強者有多強就可以想像。我想，至少當一個點燈的人，讓學弟妹看到我們那遠古時代的一點影子。



103 年度大專盃手球錦標賽



請你離開



王朝沒有建立 台大仍須努力

工科五 曹少樺

去年我完成了我在接下隊長時的誓言，把台大手球男生乙組推回冠軍的頭銜。今年我把隊長交給了智嵩，而我也在旗下一起努力著，期盼我們共同創立我們台大手球的王朝。

今年的大專杯，來到我第一次參加大專杯的逢甲，一轉眼4年過去了，上次來這邊我還是個什麼都不懂的小毛頭，只能看見屌霸老大大殺特殺，最終卻無法抱回冠軍的遺憾，相隔4年，我回來這，可以真正的站上戰場替台大努力爭取榮譽，也驗證一下這幾年的努力。

這次逢甲大學把手球賽的開幕和他們學校的運動會辦在一起，總共只有4天的比賽算是我參加以來最短的一次。不過也因為他們有些時段2個場地進行。所以第二天，台大的乙組就有比賽了！這次的對手就是老班底的逢甲、勤益，還有原本是甲組的玄奘大學，不知怎麼的跑來打乙組。實力算是最未知的一支球隊，畢竟陣中有以前畢業於海山的體保生，如果真的卯起來打，我們也不見得擋得住。

首戰面對實力最未知的玄奘大學，一開始對方的體保生並沒有上場，當然我們也就先卯足實力攻擊，一開賽就一波10比0的攻勢，基本上已經是奠定勝利的基礎，此時對手的體保生終於上場，不過也看得出來他們已在教導手球的方式站上球場，勝敗並不是他們的重點，也算是打得相當客氣，下半場也沒有太多懸念，老師也擔心我們受傷因此一直走馬換將，下半場我幾乎是坐在板凳上休息的。第一場球就大比分的擊退了玄奘大學，順利的拿下第一場勝利。

第二天，面對去年5分半鐘追上了6分的勤益科大，今年對方陣



中沒有偉峰和阿猴，但是我們也少了屌爺和倭寇武士信一，在雙方實力都有下降的情況下，也是奮力一戰拼到最後，但是上半場大家好像失了魂，進攻當機、防守旋轉門，上半場打完我們居然打成平手，我從上半場剩下 10 分鐘左右開始被單盯，因此我們就把進攻發動交給文謙和智嵩，智嵩當天也不知怎麼無法克制自己的情緒，多次爆炸性的失誤讓對方一下就把分數追上來。中場休息的時候除了老師的叮嚀，我也用了我的觀察提醒大家場上的狀況，一切從防守做起，果然下半場一開始一波 7:0 的攻勢，為我們預約了這場比賽的勝利，儘管下半場我還是被單盯的狀況，但至少我們在防守上讓對手沒辦法簡單的突破，加上多次快攻，我們就這樣穩定的拿下第二場的勝利。

終於來到最後一天的賽事，所有的計畫就像一開始設定的一樣，最後一天第一場比賽，早上 9 點，台灣大學出戰逢甲大學。或許是冠軍賽強度太高加上大家有點緊張，前 10 分鐘居然是一場 1:1 的比賽，後來總算是恢復正常，台大 6:3 領先，逢甲總算是叫出了暫停。暫停過後，就不是我的日子了！沒錯，我又要被單盯了！因為我們沒有練習單盯的戰術，所以我就往後退，讓我方有更大的攻擊空間，但好像就是沒有辦法連接起來，因此上半場最終是 9:9 平手收場。下半場一度進攻當機，最後 5 分鐘我們還 16:20 落後 4 分，但突然急起直追，我方連進 3 球，時間也剩下最後 1 分鐘不到，只要守住並且在進一球，就能順利抱回冠軍金杯，只可惜在最後臨門一腳，被閃切突破射門得手，冠軍也就這樣飛走了。我們只能拿下第二名，雖然這場比賽表現不俗，但是亞軍和冠軍就是不一樣，只能說…我們失敗了！

都忘了說其他的隊友們！甲組這次還是奪下了甲二級的亞軍，甲二級亞軍 4 連霸，當然以我們只有 3 位體保生而言這樣的表現還算可以，和原本設定的差不多，最可惜的大概就是對中師那場比賽吧！過去沒有輸過中師的我們，這場球居然和他們打成平手，大概是最為遺憾的一場球，而最後一戰面對彰師，對方雖然沒有派出最好的陣容，但是我們也和他們拼戰到最後，雖然輸球但是這場球相當具有水準！值得一提就是徐振航了，優異的運動能力在第一場對上樹德科大的時候展露無遺，多次精彩的高難度射門相當具有水準，希望之後他在台大可以吸收更多經驗值，打出更多精采的表現。

而女生這次大概是我知道以來最驚險的一次了吧！佳臻回歸在校生給球隊帶來了許多正面的衝擊，而婷筠也已經很有大賽的經驗，不過腰傷是個很大的困擾，人力不足一直是女手的詬病，不過這次佳臻撐起全場，多次關鍵的長射突破，讓數度被追上的台大還是都保有 2 分左右的領先，最終也順利的擊退宿敵銘傳大學，順利拿下 8 連霸。不過小禾在面對桃園創新的時候卻不慎受傷，堪稱史上最黑暗的一天，最後雖然拿下冠軍但卻不是以全勝的姿態拿下，想必相當不甘心，也希望女生們未來繼續努力！

這次的大專杯，我應該算是狀況和能力是目前為止最顛峰的一次，我調整了我的心態，讓自己專注但是可以開開玩笑，心態上夠放鬆才能讓運動表現達到最好的狀態！不過在這樣的情況下我們還是輸掉了冠軍賽，證明我們還有許許多多需要進步的空間。這次最對不起的大概就是信嘉了，他表現的真的很好，多次精彩的封擋，讓我們可以安心的球門交給他，但我們在攻擊沒有辦法適時的掌握先機，真的相當可惜，不知道以後還有沒有機會要信嘉守我們的球門，我肯定要為我們這位守門王贏下更多比賽。

未來，智嵩就要把隊長這個職位交給俊德了！雖然我今年大學要畢業，但很慶幸我有考上研究所，我還可以繼續在台大努力、繼續為台大手球奮鬥，原本說好的台大王朝，今年並沒有確實的建立起來，臺大手球的各位夥伴們，我們要加倍努力了！期許明年在手球場上，我們可以打出比今年更漂亮的球賽，我們還沒有真正的漂亮的贏過冠軍呢！



神聖的球衣

機械一 賴森奎

歲月匆匆，轉眼間我已經在大學生活了將近一年，然而經過了繁重課業的壓榨和經過了八個月多的手球專業訓練，身為菜鳥的我第一次要踏上真正的大比賽——大專杯。

這次的大專杯辦在台中逢甲大學且在清明連假，這此之前，我們經過了寒訓的魔鬼鍛鍊、晨訓的摧殘，那每天五點多起床晨跑、練球的艱辛日子雖然辛苦，但是和隊友一起努力，最後我們都熬過來了，為了甚麼呢？不就是能在大專盃獲得比以往更好的成績，一展近一年的訓練成果，每當想到這我就十分興奮。每當我快撐不住想放棄時，就會想到曾經住過集訓室那段艱辛的日子，當時的大家雖然叫苦連天，但全都熬過了，還有甚麼是我們撐不住的嗎？

因此，一路咬牙撐到了大專杯前夕，我穿上了學長口中24號聖衣，我超級緊張，深怕當天表現會污辱到這件戰鬥服，所以每當我拿到球時，我都格外謹慎處理，就算是簡單的傳球也不馬虎，射門都會全力射門，把每一球都當成賽末點那



樣地看待，比賽對到中教大那場，我幸運的連得三分，當時真的超興奮的，因為就我的資歷來說，我連一般的乙組球員都不如，但是我竟然可以在甲組比賽中得到分數，此次的經驗使我對於手球更有信心了，但是後來似乎後繼無力，得分並不多，可見我應當還是在多加磨練，無論是技巧和體能都一樣要多加鍛鍊。

大專杯幾天比下來，我幾乎都有上場，這都要感謝老師，讓我這個菜鳥磨練實戰經驗，比完賽成績下來，雖然不盡理想(亞軍)，但是大家都努力了，我也沒有甚麼遺憾了，只知道明年必須更加努力的訓練。非常感謝球隊的大家，雖然會互相嗆聲，但是還是心連心一起作戰的好隊友，謝謝大家這一年的照顧！

煉·蛹·再生

圖資二 小胡

第二年的大專杯，再次的失敗…。陣容不佳、人數不齊，彷彿從未開賽就再次訴說著甲組最終的挫敗，而或許大多數人也都是這樣覺得吧！放棄？練兵？當沙包？持平就好？坦白說，我真的不想這樣，但又如何呢…？

由於今年的比賽相較於以往提前了許多，因此在準備上也相對地措手不及，



沉重的課業壓力與種種繁複的瑣事，使得每天的晨操人數也始終到不齊，最後也不意外的落得甲乙組皆敗北的慘況。但沒有失敗，又怎麼會懂得勝利是多麼的得來不易呢？以此勉勵自己和隊友們能夠記取這次的教訓，像蛹一樣，在明年的大專杯『破繭重生』！

最後，不免俗地也要恭喜甲組隊長莊季軒成功畢業，並奪得本次台大隊伍的優秀選手(MVP 小偷)、乙組前後任隊長獲選 MVP、當然還有學弟徐振航當選國手，最後的最後，也期待著明年雪白魚毛和最強新人王俊德的強勢回歸！

我的家鄉

經濟二 張傳杰

第二次的大專盃，竟然這麼幸運的就辦在台中——我的家鄉，於是就沒跟大夥一起搭遊覽車，而是自己先行一步到逢甲大學，但因為請到雷神派來的遊覽車司機，據說好像在市區繞了很久，害我自己一個人在體育館枯等，還以為臨時計畫有變被放鴿子了，大家到齊後便開始進行熟悉場地的練習，還記得練習時一堆逢甲的球員在旁邊觀察，真的很刺激。練完球按照不知幾年的慣例——大專盃前的牛排熱身，相信這一餐徹底讓大家對台中美食物價留下深刻的印象。也謝謝大牛的帶領，讓我在逢甲發現了新天地。

第一場對玄奘的比賽，老實說也只算一場練習、熟悉場地的比賽吧，一是因為這次他們有兩個體保生所以勝負不算，二是他們其他人根本不太會打，沒什麼意外我們就當作練習，最後大比分勝利，也算是為大專盃的開頭拿個好彩頭。

第二場對勤益的比賽，原以為他們有些學長畢業後，實力應該下降，但或許是去年陰影還在或者大家仍然不適應一樓的場地，分數一直沒有拉開，也因為這分差一直維持在一個不大的距離，老師不敢隨意換人以致先發的體力耗費很多在這場比賽上面。這場印象最深的是勤益有一個拼命三郎吧，每次看他射門都像是在燃燒自己生命一樣，覺得他真的很拼命想幫助球隊贏球，印象中他也是甲乙組都有打的，其實挺佩服他的，有那個球季和拼勁可以這般貢獻給球隊。

最後一場，也是每年最關鍵的一場，冠軍的歸屬之戰——對逢甲的比賽。比賽前 Show 曹特地下達秘密指令，要每個人一開場就去壓制對手，奈何靖哥哥竟然沒有去壓制最關鍵的持球者，以致這個場面變得很尷尬，戰術也隨之宣告失敗。剛開始由於兩邊的嚴密防



守，雙方皆沒有太多好的進攻機會，打了 10 分鐘還在 1:1，最後半場以 9:9 結束，下半場逢甲開始採取單盯戰術，少樺被單盯後，我們的進攻真的受到很大的影響，尤其在沒有預先演練過這種情形的狀態下，雖然有智嵩、文謙的救火，

但仍然由逢甲取得 2、3 分領先的優勢。其實前面的事記憶不是很清楚，只記得最後剩沒幾分鐘我上場的時候好像落後 2、3 分吧，一個切入得分，但接著黃靖再度展現他的神鬼抄截後，一個一對一大空檔的快攻，我竟然射出門外，隨後又被眼鏡哥單吃，使得最後就是差兩分落敗了。

實力吧、經驗吧，說到底還是這兩樣東西仍然沒有做好，在場上老師說我整個還是很緊張，但自己卻無法察覺，只知道我自己是希望可以讓心情保持平靜，所以才一副嚴肅的臉吧，或許也是因為這樣反而造成壓力適得其反，無形中增添自己的緊張。實力的話沒話說，就是不夠還是很差，還要再努力還要再更好，要不然，真的無法對球隊有什麼實質貢獻，還有兩年，拼了。



(一定還要變得更好更努力)

「I' m a leader ,I don' t follow. 」

園藝四 陳智嵩

「I' m a leader ,I don' t follow. 」真希望我能有說出這種話的氣魄。

104 學年度大專杯即將來臨，算來算去是我第四個大專盃，從屁孩大一就想拿冠軍，結果發現呵呵；大二去年嘗到苦果，極力想在這一年證明自己，結果輸一分；大三覺得事成定局，還好有宗霈和信一在，這個快攻雙箭頭，我們才有冠軍可以拿；那我的第四個大專盃又該如何呢？

九月開學季來臨，接下隊長重任的我顯得特別沉重，隊長雖然責任重大，但也是個非常新奇又刺激的體驗，但令我更為困擾的是大四上是最後一個彌補課程的學期，讓我心驚膽戰。這就像場馬拉松，當體力下降，會漸漸滲透到心理，讓人無法抵擋，隨著時間過去，經過一場場考驗，我在學業上的耐心漸漸消失，最後終於提早結束了我的大四上的比賽，KO 收場，也順便提前報名了名為大五的馬拉松。不過既來之，則安之，我們也不用太過責怪，天意如此，那就好好安心地繼續生活下去吧。於是，我的大四上就跌跌撞撞的結束了，也算是另一種的海闊天空阿。

在球場上，從永遠當個 FOLLOWER 的我，今年必須轉變角色，畢竟年紀也不小了。我們在第一場對上玄奘大學，算是一場熱身賽，對方體保也沒有執意單吃的意思，大家發揮得不錯，輕鬆獲勝。第二天的賽事，對上勤益，



防守強度增加，也比較多的肢體接觸，讓我打得有點綁手綁腳，很不自在。不過下半場大家漸漸回穩，讓我們拉開了比數，最終贏得勝利。很快地來到了關鍵的對決—逢甲大學。比賽開賽，少樺為了讓大家打出氣勢，下了一上去就壓制的指令，想在心理上給對方打擊，不料我方一個小小失誤，沒能成功。之後的攻擊放上了新人黃靖，優秀的彈跳力使他長射得分，不過在之後幾球的表現由於經驗不足，無法有效引導攻勢，並且對方也採取盯防少樺的戰略，打亂了我們的步調。在這五打五的局面，我們在陣形上也比較死，無法利用靈活的走位去打亂對方防

守的陣型，使我們沉溺於偏向個人的單打，導致我們拉不開比數。下半場開始，依然是少樺被盯防的局面，依然無法有效打破防守陣行，只能利用零星的單點突破製造機會，所幸孟文哥發揮老將價值，只要有射就有進。不料，老樣子，在防守端出現了一些失誤，讓對方7號能夠輕易得分，就算我們有門神信嘉也無法。最終我們與冠軍擦身而過。

經過了一年，我在缺點的改變上還不夠多，體能、心態、防守這些進步的幅度都不足以能讓我們球隊輕鬆致勝，實在非常抱歉。不過這就是比賽，在不同的狀況下，我們如何能考慮每個因素以後，做出能夠讓我們勝利的選擇。四年了，每年都令我難忘，尤其今年真的是讓我成長了很多，更讓我找到了我所缺乏的東西—心態、毅力，讓我在最後一年能夠去改進。

最後節錄一下當時所發的FB文：

「今年大專盃，是一個很酷的考驗，但還是F，不過我沒有喪氣，因為我知道了我哪裡可以改變，希望你們也可以，也謝謝你們，真的。期待大家的成長，對手永遠不是逢甲，是自己，贏了自己，才是最開心的事情，FIGHTING，大家加油。」



聽我說故事

工科海洋四 陳昱儒

不知不覺已來到第四次的大專杯了，過去曾在臺體、北體、臺大都留下精彩戰役的手球隊，讓我先來一一為各位學長回顧、為各位學弟們介紹我所看過的精彩戰役。

在大一那年大專盃，還不懂手球的我坐在場邊參與臺大對上彰師的比賽，那場比賽一開始臺大就開始猛攻，宗霈學長血洗九分、大頭兇狠七米、白鱈毛魚的空中接力射門、乚興氣喘吁吁的吊球，加上大懋學長封鎖球門，讓擁有眾多好手的彰師怎麼也追不上臺大，最後就贏球了。

大二那年，開始知道手球長怎樣的我，坐在場邊看著乙組臺大對上逢甲的比賽，我們一樣也有宗霈學長 1X 分的火力支援、找回韌帶的小班，突然變神的智嵩，最強中樞朱哥，老實門神泰霖老師，加上超級新星俊德，這場比賽從領先多分到落後，雖然開賽時氣勢很夠，但少了少樺的火力支援跟強力防守，居然以些微比分落敗(詳情請見臺大手球粉絲專頁，有專文介紹)。

大三那年，身為地主的臺大，在最熟悉的場地進行比賽，還有專屬的休息室，打起比賽特別舒服，這一年因為兵力充足，對上宿敵逢甲當然就必然取勝，不過誰會料到對上勤益科大，這一場球我坐在場邊看著史上最厲害外籍援軍西銘信一輕鬆射門，信一射完換宗霈老大射，好不快樂，沒想到好景不常，大家因為昨夜的狂歡渙散了注意力，結果射門頻頻打桿，對方也不是省油的燈，有昔日林口偉豐柯富升看準了我們的弱點，不時猛攻加上妙傳，打到臺大不知所措，離終場前六分鐘竟然還輸六顆球，眼下的比賽就要輸了，冠軍獎盃快被在樓上幫勤益加油的逢甲大學拿走了，二代新人王傳杰、文謙看不下去，趁著調節體力時衝上去猛衝得分，再加上採取大面積緊迫盯人，讓信一抄到了好幾球，最後在阿咪用帥氣的臉龐手下了我們的冠軍獎杯；總結以上比賽，我們可以知道球是圓的、哨子是不一定會響的，贏球是要靠氣勢的，對上彰師、逢甲等球隊，大家都是一開賽就先猛攻五六顆，讓對手驚慌，才能打出精彩的比賽。

到了大四的大專盃，我們移師到位於台中的逢甲大學，住在很小的日租套房，今年的比賽才意識到換我們當學長了，但除了對上玄奘的比賽很歡樂，面對勤益、逢甲我們卻打得很辛苦，這次的集訓體力的訓練比往年還少，但是卻集訓了整整一個月，主較著重在技術跟觀念提升，大四就進入實驗室做事的我只能配合到集訓的訓練，並沒有另外再加強體力，因此在集訓結束後趕到體力已經有點疲憊，對上逢甲時，我覺得我們只想著平手就會贏，反而少了很多氣勢與想贏球的決心，

因此整場比賽的節奏都被對方拉走，過去兩年練過的快攻發球都沒有派上用場，因此我們就慌了手腳，只靠孟文哥獨挑大梁，不甘心的輸了比賽，而我也是犯了容易緊張的老毛病，畢竟之前大比賽時都有學長在，射門都沒有好好把握，才讓好不容易得到的冠軍又在第二年讓給別人，不過這次大專盃也讓我們看到森奎的無限潛力，雖然不常練球不過面對甲組球員仍然搶得不少分數，令學長們無話可說，希望以後能夠常常看到你來練球。

今年的失利讓我對於明年的大專杯我也更加期待了，大學四年順利畢業加上能夠就讀碩士班實在是意料之外，品全還在念大學我竟然就畢業了，但不過能繼續打球就好好珍惜，看到季季在最後一年每一場球都很拼就覺得很感動，明年的甲組應該有蠻強的陣容，有犀利的外線鱈魚、白毛、振航、小胡，加上新來的阿遠，希望明年可以打進甲組四強，而乙組的各位戰友已經開始變成老屁股了，除了要勤奮練球以外，還希望大家多多拉入一些新血進來，”吳俊德獎”每年都要辦，大家一起加油吧。



對不起，我都不來練球

農經二 黃靖

2015 年三月，一定會是我人生中最印象深刻的一個月。因為今年主辦農經系上活動的大二系學會（也就是我們），將下學期所有系上活動連在一起統一籌辦，杜鵑花節、週、小村、之夜四個主要活動集中在三月初連續九天舉辦。而本學年想要強勢衛冕的手球大專盃，又提早到三月底舉辦，為了將冠軍金杯再次帶回台大，賽前便展開密集的晨操集訓。五點多起床，到舊體、新體，與隊友們一起迎接一天天的朝陽。身為系上活動財務又要製作週與小村商品，因此結束一天的課程後，又要練劇、舞還要做蔥油餅鬆餅蛋糕，弄到凌晨一兩點，然後隔天五點起床晨訓，就這樣，地獄輪迴一遍又一遍。不過也是在這樣身心靈的折磨訓練之後，不僅讓自己的體能更上一層樓，也終於慢慢的掌握到手球防守的節奏，終於，可以對球隊有一點點的貢獻了！

三月底的大專盃，真的讓人超級期待！因為它的到來代表短時間內不用五點離開溫暖舒服的床了！跟著全隊驅車到了台中逢甲。



高中排球聯賽之後，睽違兩年又再次踏上這全國性的大型賽事球場上。吃了牛排，睡了幾晚的擁擠八人房，喝了好幾杯圓石，乙組的大專盃開始了！我手球大專盃生涯的處女秀對玄奘，在全隊兇猛的攻勢下收下勝利，第二戰對上勤益，一樣被賦予重任要守住對方的四十五度，因為知道自己在進攻端對球隊不能有什

麼貢獻，因此只能盡力擋住對方的攻勢，在大家各司其職下，雖然沒把比分拉開，但比賽終了時台大男手還是收下了勝利。而最後一場，大家期待已久與宿敵逢甲的關鍵一戰，贏了也就能在別人家裡拿下冠軍金杯，這場比賽的張力與氣氛也和前幾場天差地遠，從開賽的戰術執行就知道自己的抗壓力還有進步的空間(對不起各位!讓大家尷尬了...), 上半場的平手證明了兩隊的實力之接近，本來以為能用歡呼結束比賽的，但在下半場來來回回的攻勢之後，哨音響起，比賽結束，冠軍金杯就這樣擦肩而過。

看到學長們泛紅的眼角，心中真的只有愧疚，愧疚自己沒有全心全意與你們備戰一整年，沒有在進攻端為球隊帶來貢獻。因為自己的一些安排，對不起，沒有一直與身邊的你們一同奮鬥，辜負教練學長隊友們的期望，也謝謝大家的看重！明年，台大男手會把該屬於我們的拿回來的!!!



大專盃心得

你沒有看錯 是二年級!

物理

陳品全

今年的大專盃跟大一的時候一樣辦在台中，辦在敵人的大本營—甲大學。大專盃跟逢甲的校慶正好是同一時間，於是所有的隊伍也一起參與了開幕式。開幕式跟台大的比起來可以說是更多學生參與，規模也稍微大一點，只可惜最後沒有看到壓軸的啦啦隊表演。

想想今年陣容真的是非常的齊全，有羽球體保生阿杜幫忙甲組防守，有相原負責在 side 拉桿射門，逆手邊則有吸鐵王森奎坐鎮，實力都非同小可，比大一時的我們那一屆新進學弟都來得可靠。另外這一次也有了物治所的學姊隨隊防護，協助將球員的狀況提升到最佳。

這次的我的定位應該還是一樣是負責防守，球權換到我方時才會下場與孟文或是其他攻擊球員互換。乙組的第一戰是對玄奘大學，但是對方因為有體保生，因此在商討過後決定限制對方上場的體保人數。其他的一般生應該也是初識手球，並沒有覺得特別難以防守。當時我負責防守的中路的三號控球位置，對方的控球原本是一個一般生，攻擊型態大多是選擇切入，但並沒有閃切的腳步。原本守得很有自信，直到一個背號 10 號的體保上來替換。可以看出他全身都是肌肉，表情看起來明顯跟前一位控球不一樣，我知道應該要小心了。雖然腳步可以勉強跟上，但是肌力相差太多，有了兩邊 45 度的協防才擋住了他的攻勢。最後因為他們一般生仍然以新手居多，台大以大分差拿下了首勝。

第二場則是對勤益，雖然少了大砲柯富升，但是面對善於打籃球的一般生仍然亂了手腳，甚至到了中場都停留在同分的狀態。幸好下半場大家提振士氣，才贏了勤益科大。

最後一場對逢甲則是重頭大戲。那一場比賽在早上 8 點多，早晨的寒意增添了幾分緊張感。雙方在開戰的時候可能都還非常緊張，比賽過了十幾分鐘依然停留在 1:1 的分數上。隨著比賽時間拉長，雙方也逐漸熱鬧。裡面最強的大概就是大二的眼鏡仔吧，閃切的腳步很俐落，讓我一連被他騙了兩次。幸好有守門神信嘉的守護，儘管對方的球員會閃、會切、會長射，信嘉是球來一顆擋一顆，解救了外面的防守漏洞。對方有一個四十五度挺大隻的，是去年沒看過的，拿到球基

本上都是何小班式世界末日，不過不是對縫隙而是對人，也因此讓我從他身上賺到了兩次撞人犯規。有一段時間逢甲被兩個兩分鐘，四打六的情況原本應該是更能積極取分的，但是我們並沒有把握好那一波機會，甚至還被眼鏡仔吃了一分。最後的最後，逢甲在每一波攻擊將原本膠著的比分拉開，我們也沒能像去年對勤益六分鐘追六分的氣勢挽回，冠軍便拱手讓人了。

值得一提的是，今年在少樺學長的建議下，台大手球隊開啟了比賽直播服務。不過由於沒有特別聘請轉播員，於是幾場比賽主要由我和 JC 負責。第一場轉播時，我以為只有 4 個人在收看，便放下心來開始亂嘴砲。後來少樺學長跟我說那是有登入帳號的人數，實質上有收看的人數大約為 100 多人，嚇得我當場冷汗直流。但 JC 非常堅持自己報導的風格，還記得看錄影的時候不斷聽到奇怪的口音以及”跌倒怪”之類的用詞，觀眾的反應似乎也是兩極，但也有不少拍手叫好的。

就我的情況來說，對於球的掌控依然與去年一樣，並沒有太大的進步，因此仍然專注於防守，節省攻擊球員們的體力。期望接下來不管是對於傳球、射門或是腳步，都能夠再更為精進，為攻擊也能盡一份心力。



媽媽，明年我要拿冠軍

農經二 張文謙

踏上了台中這塊土地，這次我們來到逢甲比賽。以前來台中玩總會來到逢甲夜市，經過幾次逢甲大學，而這次卻是頭一回進入，並留下了回憶。

由於今年大專盃提早，我們也提早為此作準備，整個寒假可說是都奉獻給了手球，開學後也是緊鑼密鼓繼續集訓，前前後後想必有超過一個月吧！去年我加入球隊的時機是大專盃賽前，也正好錯過了辛苦的晨操時光，於是現在我幸運成為參加了兩次大專盃，卻只參加過一次賽前集訓的男人！雖然說這次整個賽前時間拉得很長，但是訓練強度我猜可能沒有以往那麼高（聽聞別人聊天得知），不過這樣卻也夠讓我吃不消了！每天早上起床晨操後，在課堂上要專心不打瞌睡實在太難了！每到星期三，早上晨操兩小時，加上自己1、2節有羽初，最後晚上再練四個小時，算下來一天有八小時在運動，隔天仍要繼續早起晨操，這對於在準備雙主修的我來說真的是需要意志力，才能度過這段辛苦的時光。

今年第一場對手是玄奘大學，他們裡面有兩位體保生，其他球員都是從各方找來的英雄好漢，由於體保生即將畢業，希望能在畢業前再打打球，享受在手球場上比賽的感覺，與我們黃老師溝通數次後，決定可以讓他們上來打，但是成績不列入乙組排名。除體保生外，其他人感覺接觸手球的時間極短，而體保生也似乎久沒打球稍微有些生疏，這一場比賽打下來就算是熱身的比賽吧！



第二場對上勤益科大，說也奇怪，加入球隊一年至今，總覺得我們乙組男生常會莫名陷入一股低潮，是種全隊都很低迷、失常、沒有士氣的低潮，而不幸的，對上明明實力應該跟我們有所差距的勤益科大，也發生了這樣的低潮。上半場，打得亂七八糟的，甚至一度落後，我自己也不是很在狀況內，隨著自己失常、隊友們也表現不正常，打起球來越來越心虛，非常的放不開。所幸下半場比較恢復狀況，打出一波大約7:0的攻勢，局勢才算真的穩下來，最後贏得早該勝券在握的勝利。

第三場，也就是最後一場，對手是宿敵兼地主，逢甲。開賽幾分鐘，雙方都對防守嚴厲加強，打了五分鐘比數仍維持在0比0或1比1而已，就這樣整場下

來，雙方互咬比數，比分差皆不過三分，下半場少樺遭到單盯，大家空檔相對變大。但或許是體力不足緣故，覺得自己沒有挺身而出，打出平常該有的一些單打，雖然傳接球沒有當機，但這樣下來我們最後在追分還是很吃力。最終還是將冠軍杯還給了逢甲，我想今年會輸是歸因於體力不足，上半場我們可以打得很好，甚至一度領先逢甲三分，但後來體力下滑，防守移位變慢、漏洞變多，最終導致了輸球。

今年是我首次打先發，而且是左 45 度的重責大任，想想去年，我也只是個打賽斗的板凳球員。或許是自己心態沒有調整好，總覺得自己還不夠格扛這個位子，對自己信心不夠，導致打起球來綁手綁腳，無法展現平常練球的水準；也或許，太看重這場比賽了，患得患失，擔心自己不能守護去年學長好不容易爭取到的金盃。總而言之，心理素質還真的有待加強，期望未來一年，自己不只球技進步，更能培養好的心理狀態面對各式各樣的比賽，一個真正的運動員不該只有強健的體魄或優異的球技，更重要的是一顆強壯的心阿！



三年前，我還在打籃球

圖資一 徐振航

經過一個多月晚上睡在集訓室，早上也睡在集訓室，下午也睡在集訓室，又累又混又辛苦又爽的晨操集訓，大家倒數已久期待已久也是對球隊來說最重要的『大專盃』終於到了。對於我這個好久沒參加過正式的手球比賽的我來說，可說是既期待又怕受傷害，因為聽學長們形容甲組的比賽，幾乎都是被別對慘慘虐殺。

想不到，這次大專杯之旅的第一天就發生了一個大慘劇，那就是我竟然把我的錢包丟在遊覽車上了……裡面有我才剛領出來的 5000 塊還有身分證健保卡信用卡駕照提款卡一堆東西全都離我而去了，最誇張的是司機竟然完全不幫我找我的錢包，一直說他在高速公路上沒辦法找，從下午兩點開高速公路到晚上十一點，這個小故事告訴我其實台灣很大。害我整個大專杯期間都要跟別人借錢過活……不過至少讓我養成了每次下車都要檢查我的錢包有沒有拿好的習慣。

經過了賽前的風風雨雨，第一天的賽程終於要開始了，甲組第一場的對手是高雄樹德科技大學，賽前就聽說樹德有個左撇大砲阿福，但是我並沒有擔心太多因為他是跟我不同邊巧巧。也許是因為這是第一場，我覺得這是我狀態最好的一場，當然也是因為對方的防守沒有想像中的好，在大家的幫忙之下多拿了幾分，不過我覺得最重要的是，因為在賽前都聽說會被虐，所以我對於比賽的輸贏幾乎完全擺在一邊了，甚至最後比數幾比幾輸幾分我好像都不知道，應該就是少了得失心所以才能讓我能好好發揮。不過也因為我打滿全場有累到，好像讓我後來幾場表現下滑了不少。

第二場的對手是很有機會贏球的中教大，上半場忘記領先幾分了，一切看似順利，沒想到下半場對方急起直追，再加上關鍵時刻有幾球都打杆飛處去，打到最後竟然以平手作收。這場比賽真的有些地方值得值得檢討，希望大家都有從中學到經驗。

第三場面對的是可怕的台體，我終於體驗到真正甲組球隊的可怕，怎麼攻都攻不進，防守根本什麼都做不了就被得分了，進攻時被他們的合法防守推幾下打幾下，就痛了好幾天，印象最深刻的是一球我想要外線結果被正面合法推一下，結果我自己往後飛一個怪落地後腦勺敲到地板，還不小心賺到一張黃牌，對對手也真是不好意思害他因為我的強度太差而被冤望一張黃牌。

第四場是對我們台大的好友師大，這場比賽我打得非常差，因為我的手實在

痛到舉不太起來，想不到跳出了一個奇兵 J C，他的怪球連進了好多顆穩住了我們的領先也穩住了勝利。不過整場比賽打下來我都覺得很不好意思，要不是楊建昕受傷我們根本贏不了。

最後一場面對的是彰師大，因為打完前四場我的身體已經相當的疲累了，這場對我來說已經不太想拼了，沒想到比賽竟然都維持在差不多五分的差距，再加上這又是阿莊的最後一場大專盃，我還是拼命地打完他，最後雖然有要追上了的感覺，不過沒辦法我們守不住對方的進攻，始終沒有辦法完全追上數，最終還是輸了比賽拿了第五名。

這幾天的比賽下來，我真的學到了很多，另外，最讓我受益良多並且震撼的一場就是甲組的冠軍賽，那場強度之高，技巧之純熟真的讓我大開了眼界，也讓我瞭解到還有太多太多的東西要學了，這次大專盃真的讓我成長了不少，也真的不虛此行了。



(特別感謝攝影組任我們大家比完賽都能看到自己的帥照)

大專盃感言

語言所碩二 李佳臻

大專盃，像俄羅斯輪盤一樣又轉回來了！
沒想到又得到了一年一度最重要比賽的出賽機會！
今年以一個回鍋在校生身分，和大家一起拚把冠軍繼續留在台大。
為了一戰而付出或多或少的時間心血汗淚睡眠，
獲得的新傷舊傷老人傷，
以及那陣陣不絕強烈存在的加油聲，
在哨聲響起比數定案後都值得了。

謝謝我的隊友們這段時間一起努力走過，
看到大家的努力及成長感情增溫，是最珍貴的片段。

同時感謝好多有心人給的有形無形的支持，
讓我們又完成了一個可能的不可能任務，
謝謝所有明明的暗暗的默默的以行動或理念
支持手球以及臺大手球隊的朋友們，衷心感謝！



大專盃心得

生科三 侯佳君

加入球隊後，第一個大活動就是參加大專盃，剛開始我還不是很清楚會發生什麼事，但緊接著發現是一連串超越自我的訓練，練習的過程中，有好多之前從未嘗試過的新體驗，像是住在集訓室，另外，也認識很多新朋友，很謝謝一路上大家的幫忙，讓我能更快的了解手球。

我想其中最深刻的一幕，是看見隊友在場上受傷，當下真的很希望自己能幫上忙，不知不覺，腦海中浮現我們一起練跑步、重訓、防守和進攻的畫面，不管是老師、隊長及隊友，大家專注在練習的神情，都展現了我們在比賽時，達到最佳表現的決心，因此看著努力認真的隊友，因為意外無法展現實力時，覺得很不捨，那是我第一次在場邊有想哭的衝動，我覺得自己的心跟整個球隊綁在一起，這跟平時不太會表達情緒的我很不一樣，很想衝去安慰隊友，看著場上一個個用盡全力的夥伴，以他們為榮，也期許自己的實力能在未來越來越強，能夠為球隊盡更多的心力。

在集訓的過程中，我想謝謝很多人，老師們讓我有這個機會參加大專盃，在集訓時，教導我手球的動作和隊友之間的配合，而隊長很認真地帶練習，也很謝謝學姊們和隊友們，不辭辛勞的教導初學的我，覺得很感動。集訓的回憶，對我而言，是一個凝聚球隊向心力的時光，跟著大家一起成長，這是我在大學生活中，最難忘的回憶之一。



2015 大專盃

圖資碩二 詹硯喬

進入球隊第五年了，從菜鳥打到老鳥，原本覺得可以一路順順地打到畢業，殊不知去年十月的一次嚴重受傷，導致我十字韌帶斷裂，自那之後就沒上場打過球；十二月開刀後，復健至今，按照進度，四月初的本次大專盃無論如何是也趕不上的，於是，重責大任都託給了隊友們。

這次比賽在台中逢甲大學，遙想五年前的第一個大專盃，我也是在這裡比第一個大專盃……唉，不過這次我只能坐在板凳上比賽啦，哈哈。雖然不能上場比賽，但我還是換了整套的球衣下去和大家一起列隊和敬禮；而接下來的 60 分鐘，我只能死命付出我的喉嚨為大家加油。

說起第一場對宿敵銘傳，真是緊張死了，去年打他們的時候，我覺得還挺 ok，但今年看起來怎麼有點……辛苦？！一開始我們還落後呢，不知道是不是大家太緊張了，有點打不進去，戰術也都做不出來，當然這可能也跟銘傳的體格（較我們壯碩）、防守風氣（狠狠抱住）有關係，只要他們擠夾我們，大家就很難切入，攻擊上也就變得比較吃虧。

後來，我們這邊應該開始習慣比賽節奏了，越打越好，先是追平，然後變成領先，但是後來又被銘傳追平，哎呀，從各地前來為女手加油的學長姐&朋友們應該都看到心臟快停了吧……我都覺得我的心臟快撞破肋骨衝出來了 Orz 尤其是到了賽末的時候，13：13 平手讓雙方都異常緊張，而雙方的主力球員也因為分數咬得太緊，幾乎個個都是打滿 60 分鐘不休息的，可說是體力和心理的雙重考驗。幸好我們這邊的藍田學姐臨危不亂，在最後幾分鐘還是狠狠地長射吃他們分數，終場以 16：13 戰勝銘傳，真是好險好險。

第二場對桃園創新科技大學，不過我們事先已經知道這是一場註定贏的比賽……因為對方收了不少體保生，而按我們報名的一般組（乙組）規定，體保生是不能上場的，但即使如此，對方表示也只是想打一場比賽，無論比數如何都是我們贏（就當是一場友誼賽吧），既然如此，我們也就讓原本無法上場的體保生小禾和靖雯上場。

只可惜，好不容易能在畢業前上場打第一個也是最後一個大專盃的小禾，在開賽七分鐘跳射落地之後，不知怎麼地受了非常嚴重的傷（事後診斷是有一塊骨頭裂掉，難怪連站立都很難），也許大家心情因而有點受影響，進攻的節奏變得有點慢……最後我們落後三分，但還是拿到冠軍，這感覺還挺怪的。

好吧，但無論如何今年還是維持住了八連勝，至少對銘傳那戰還是贏得實至名歸～只是今年女手要畢業掉不少老手，明年又是一支全新的隊伍啦，希望明年對銘傳可以不要像今年這樣緊張，也希望男手明年成績更好，台大加油～

大專盃

人類四 蔡昕曄

已經想不起來這次到底看見多少努力，只記得瞧見了滿滿的殘忍。

非常早的開始晨操一個月，每天進教室第一件事情就是趴在桌上倒頭大睡。而終於下了台中，不敢肯定穩操勝券但是滿懷喜悅，認為這次應該能度過一個愉快的大專盃。頭幾天的確很愉快，和大家一起在逢甲夜市中度過好幾個熱鬧歡愉的夜晚。即便只能在一旁板凳看著和銘傳打的有驚無險，也不減早、午、晚討論到底要吃甚麼的興致勃勃。那幾個夜晚，因為與大家一同走過，攤商千遍一律的逢甲夜市也因此變得有趣無比，沒有任何東西可以替代這樣的經驗，若要用顏色來形容，大概是溫暖但不熾熱的橘黃。

而因為回到台中，揀了一晚抽空去看久別的外公。途中經過花店，只覺飛燕草藍得溫暖、紫得神秘，但也脆弱得不可思議。回到家只有兩個人的沉默面對，各自為了不讓飛燕草花瓣繼續掉落而在儲藏室中跌跌撞撞找著積了大把灰塵的花瓶。整個晚上講不到幾句話，連一同吃的晚餐也只單方面的聆聽老人的：「想當年.....」。最後時間差不多時坐上外公的車，沿途經過舊市區、台中歌劇院、秋紅谷、美術館，由老到新、由寂寥到繁華，手中握著三兩枝飛燕草，心情不知為何也不如早些那樣興奮...

最後一天，即便是一場無關勝負的比賽，但目睹小禾學姊短暫上場便受了傷，阿朱學姐神一般的進球也挽不回贏球的機會。沒有實力的我只能在板凳上看著一切在眼前發生，而再度回到房間中，發現飛燕草的花苞又落了個滿桌：藍與紫沉澱落下，總覺得好像承受了不可承受的重量——不甘心的重量，卻又好像是短暫幾年內不會再度踏上大專盃舞台的學姊——受傷、退場。

飛燕草的花語：自由、輕盈、美麗、短促。

或許每個運動員都是飛燕草，有自己的鮮明、也有自己的秘密，就算脆弱得不可思議，但還是毅然決然在屬於自己的競技場上怒放、即使下一秒不可知的傷害很快便籠罩過來，綺麗的花朵便應聲墜落，或許只有櫻吹雪帶來的淒傷才能堪比這樣的哀美。但無可否認的是，曾經在球場上的每一到身影，都美麗的不可思議。

想進步，多練就對了！

經濟二 張傳杰

這次大專盃的集訓，與以往不同，因為大專盃日期的提前，開學後第二個禮拜便開始晨操了。且因為大專盃的日期太早沒有什麼時間練習，故這次集訓的時間延長為將近四個禮拜，為期近一個月都要早起成了我們的最大考驗。即便是如此辛苦，但今年的遲到狀況較去年改善很多，印象中沒什麼人遲到。今年因為季節關係常常下雨，以致於在操場上長跑的時段少很多，但也有利用機會嘗試一次新的體驗，雖然我仍然跑在最後一個，但總算是環繞過台大校園一周了，感謝智嵩隊長在後面的加油打氣！

這次集訓的重點感覺跟去年比較不一樣，去年在白魚毛鱈的帶領之下，好像比較偏重於防守的基本札實訓練，記得去年跑完步還要進體育館做很多防守的步伐，腳超酸的。但這次我覺得比較偏觀念上的吧，練了許多的陣型和不同的防守策略，也許是因為YY隊長想要告訴我們什麼吧，但不知道怎麼講只能用實際操作的方式體會XD 頭腦太好了我們真的跟不上哈哈。另外，這次集訓還有一大賣點就是每天球經準備的早餐，真的很感動欸，還要陪我們早起在那辛苦的弄早餐，甚至還要專程跑到超市買蘋果給我們，真的要特別感謝幾位辛苦的球經，讓我們在辛苦的訓練後都可以吃到熱騰騰美味的早餐！同時還要忍受我們不知福的抱怨，謝謝妳們！

集訓雖然時間長、雖然早起很累、雖然累得每天上課打瞌睡，但一個月下來，我相信付出一定會有收穫，熬過去，進步就是自己的。每次集訓總是希望自己能有所成長有所進步，所以嘴巴常念著受不了，總是在嫌棄為什麼要集訓這麼久，為什麼要練到出發前一天，但心裡其實完全不會排斥拉，想進步，多練就對了！

集訓心得

圖資二 劉逸文

大概從去年開學前的暑訓結束後，就對這次大專盃的集訓感到期待、卻又害怕它真實的到來，期待的是可以住在集訓室，跟大家一起吃消夜、為提升自己的實力，而一起努力、彼此勉勵，在密集與手球相處下，對球和比賽節奏的掌握度自然也是一年進步最顯著的機會，但不可避免的，一週五天利用課餘的早六操練是暑訓紮實的內容，令人聞之惴惴不安的原因也在於此，這樣不可逃避教人害怕的事情，只好以積極的態度正面迎擊，想著一個月後可以在場上稍有蛻變，在不想早起或腳跑不動時才有堅持下去的動力。

集訓一天、一個禮拜，就已足夠膽戰心驚，今年由於寒訓女生人數不足沒有練習所致，大專盃的集訓為期將近一個月，得知這個消息時已經沒有掙扎的念頭，就來吧。漫漫 25 天早上六點或六點半開始操練兩個小時，晚上的練習當然依舊，每天都帶著惶恐的心起床，想著今天不知道會不會有三千、核心、重訓。而要堅持連續一個月的早起確實不容易，因此小禾學姊為我們量身制訂了一套處罰方式：遲到十分鐘 100，之後每五分鐘加 100，最多累計到 500，無故缺席者 600。在這樣嚴苛的重責下，加上大家互相敦促的力量，這次的集訓竟然幾乎沒有人遲到！

在練球內容的部分，長跑練體力是必備，印象最深刻的是，有一天，學姊和老師協調成功，我們可以跑大安森林公園！這無非是在每日固定的菜單之餘令人興奮的行程！在技術方面，由於去年畢業了不少學姊、硯喬學姐也因傷休養、加上有新血的加入，這次練了很多小組的搭配，從個人單打、兩人三人的交叉平行、再配上中樞和兩翼，完成六人的戰術跑位，一步一步循序漸進的組織起陣容，讓我們更熟悉隊友的動作、速度、球路和習慣，一開始不成熟的組合也越來越有模有樣，晨練完，球經用心準備的早餐也是我們每天練球的動力之一，今年的球經依然辛苦，老師、球員晨練幾天，她們就必須費神準備幾天，除了豐富多樣外也要兼顧營養，來慰勞、照顧我們疲乏的身心。

集訓除了練球、早餐外，難得有機會和球隊的大家相處生活最珍貴好玩的地方，有時候是男生、女生一起去吃宵夜，此時在體育館斜對面的「莫 X 羊」是最好的選擇，尤其是發現它可以無限加湯後，一個禮拜都要吃兩三次，有時候不一定出外，靖雯學姊偶爾會有開伙的點子擔任大廚，在集訓時期，我總共吃過湯圓、火鍋、咖哩、香腸、水餃、蛋糕等，學姊的手藝真不是蓋的，我想以後學姊的老公一定很幸福！當然有時也會買披薩、炸雞、滷味、鹽酥雞、啤酒在集訓室吃，大家待著沒事的時候也會玩桌遊，和羽球隊同時集訓時，看到她們總是一起念書，有時候會有點不好意思哈哈。撇除早起練球的部分，在集訓室的時間是非常有趣

的，若不是隔天要晨操，還真捨不得睡覺呢！

集訓和大家相處的時間很多很有趣，但是它是為了大專盃練球精進自己這個核心價值是不會變的，現在想來雖然心存餘悸，也當然還是害怕明年集訓的到來，不過因為有手球隊的大家一起努力、同心為大專盃辛苦奮鬥，融化了「集訓」這個原先聽來冷硬的詞，使它多了美好、值得期待的面貌，身體的疲累過了後，現在回想起來心裡是豐實的。



• 小禾學姐拍，左邊是跑步完做核心，右邊是從大安森林公園跑回來。

蚌埠移地訓練



雅基達日誌 DAY1

經濟二張傳杰

睽違一年再次有出國的機會，因為今年沒有集訓室又是很早的班機，本來已經做好要大清早拖著行李去體育館集合的心理準備，沒想到貼心又 Carry 的文謙竟然選擇叫車在宿舍附近集合，真的很感動啦！



一大早，機場裡的遊客不算多，所以出關安檢等等皆非常迅速，很快地就到候機室倘舒適的沙發椅啦，結果沒想到竟然延遲 30 分鐘才能登機，不知道會不會對到大陸的行程有所衝擊。一個多小時後，很順利地降落在南京機場，第一印象就是覺得很大然後…好像人太少反而顯得它更加空曠，最讓人吃驚的是竟然有免費 WIFI，而且竟然沒有鎖 LINE 也可以剛加分沒多久馬上就扣分了，在入境關口前的排隊伍可說是亂無章法，且見識到中國人的插隊文化，有禮貌的說聲：「ㄇㄣˊ、ㄇㄣˊ」；其他的就直接站到你前面。

在智嵩隊長的帶領之下，我們成功搭到地鐵，沒想到在中國連地鐵都要行李安檢，而且還會發臭味報紙，然後原來地鐵是在橋上跑的，開始長見識了。經過一個小時的地鐵補眠時光，終於到達南京南站(高鐵站)，也是我們第一次接觸到南京的空氣，可能因為天氣不好，整個天空霧濛濛而且帶有一點不舒服的味道，整個南京南站就是「大」的建築物，但總覺得少了什麼，覺得建築物是死的，或許整個天氣有關吧…在搭高鐵前的安檢，再度感受到強國人插隊的實力，我的東西都幾乎要放到軌道上時，竟然有人突然把東西丟到上面然後就進去安檢了，當下，真的很傻眼…到月台又真正見識到高鐵站的巨大，總共有 10 幾個月台。

到了這次的目的地—蚌埠，一出捷運站就遇到此次的對手之一—上海電力學院，就身材而言他們真的比我們好太多了，大部分都比我們高，還有幾個人又高又壯的，不過，身材真的不代表一切。第一眼看到這次比賽的體育館，覺得外表真的蠻醜的 XDD(後來當地的計程車司機也是這麼說)，他們的學生志工在當地竟然稱為「志願者」，還蠻奇怪的，好像要志願犧牲之類的 XD 不得不說接待我們的志工人非常好，她很盡力的回答我們這群問題很多的人，尤其是某八家將表演工作者所提出來的奇怪問題。

再來，就是這次最刺激的行程，準備入住蚌埠醫學院宿舍啦，第一眼看到他們宿舍，外表看起來好像蓋好沒幾年，應該還算蠻新的。但…一踏進去他們宿舍，整個環境衛生真的不太 OK，而且在中國也沒什麼禁菸觀念，已經有其他學校先入住的同學在裡面抽菸了，宿舍的門竟然是傳統木板門還是用大鎖鎖著，打開房門後，整個宿舍其實蠻大的，應該有我們學校宿舍的 1.5~2 倍大、還有廁所，但就是非常不乾淨(也可能我個人比較挑剔)，整體來說真的非常失望而且快無法忍受，或許自己還是溫室裡的小草吧，一想到要在這裡住這麼久，心情完全絕望了。

最後的大 BOSS，公共大澡堂，呵呵呵，我只能當做一次最難忘的體驗囉！希望接下來每天順利。



雅基達杯日誌 DAY2

工科五 曹少樺

到這邊第二天了，老實說還是沒有很習慣他們的住宿和飲食，份量超大、環境有點髒，不過幸好第二天還是沒有比賽，讓我們可以多一點時間熟悉這裡的風土民情。

早上參加了這次雅基達杯的開幕儀式，台上的長官們對於蚌埠這地方的介紹自然不少，最有名的大概就是他是明太祖—朱元璋的故鄉。是座擁有歷史意義和靈氣的城市。不過當然這並不特別吸引我們，畢竟我們還是看得出來這整座城市都是在開發當中。最猛的大概就是蚌埠高鐵站還有龍湖體育館那冷得要命的冷氣。

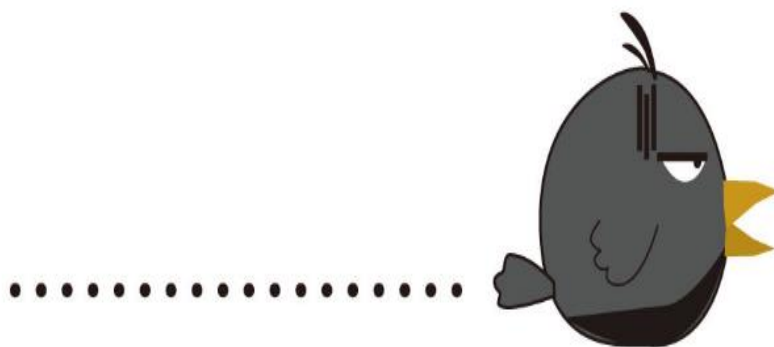
其中最讓大家不知所措的大概就是唱中國國歌那段了。這次最大的不同就是他們並沒有打上「兩岸四地邀請賽」，因此心中多少有點疙瘩，好像我們台灣參加了中國大陸的全國大專杯一樣，雖然還有香港跟澳門，但是他們和中國的國歌根本是一樣的啊，所以對他們來說根本不是問題。於是乎呢，我們在播放中國國歌的時候並沒有立正站好，並且在低聲唱著「三民主義」！來劃減一下我們心中的不對勁還有現場的尷尬。雖然是全國性的大專杯，但是也看得出來中國大陸的手球還在發展當中，全國加上港澳台，總共只有 20 所左右的學校，確實是相當稀少的。在熱鬧的開幕儀式之後，輪到我們台灣大學適應場地了，也不知道為什麼旁邊會有一堆人在攝影和錄影，我們就練習我們的，不太理會旁邊的人在做什麼。場地大致上沒有什麼太大的異動，冷氣雖然不像新體冷到會感冒，但是也算是冷到哭爹的。在這樣舒適的環境下，完成了我們適應場地的課題，前往學生餐廳吃午餐。

老師、蘇教練和兩位經理和我們一起前往學生餐廳用餐，當然除了可怕的份量之外，那裏的用餐環境整個看起來就是油油膩膩、雖然有幾道菜還算不錯吃，不過整體而言很像是「獄友」用餐的環境。不過就當作一種磨練吧！吃苦當作吃補，這樣才能感受到我們在台灣的幸福。

下午是自由活動時間，我們幾位球員和老師和經理們一同前往了對職員住宿的旅館，路上看到各種莫名其妙的招牌，GUGCI、PLAVBOY，蚌埠當地的商店平常都是透過學生來支撐的，一到了暑假，就什麼也沒有，跟一座空城一樣。然後搭計程車的方式也不太相同，好像是算人頭的，一個人 10 元人民幣。後來才知道要跟他說我們要打錶(意同跳錶)，如果打錶的話其實很便宜的。到了擁有超市的酒店，第一件事當然就是先進去買水啦！他們的飲用水有個味道，讓我們不敢直

接飲用，因此大家一進去就是先買水以便補充水分，這裡就是要買「農夫山泉」，相當便宜，550ml 只要 1.6 元，折台幣大概 8 塊。因此一買就是 3、4 瓶。最後老師問了櫃台是不是有多的房間可以讓我們訂，乍問之下才知道原來香港隊為我們首開先例，他們不想住在蚌埠醫學院提供的宿舍，因此我們就搭上順風車，爭取我們自己住在外面的權益。經過一番討論，我們決定搬家囉，仔細計算了一下之後，原來我們住外面吃外面，還比住在宿舍裡便宜。大家立刻回到蚌埠醫學院整理行李，準備搬家到酒店去。原本我們要搭計程車，好不容易攔到一台，居然

有一個大陸人把車停在路邊，然後坐上我們在洽談的計程車然後走人……，頓時有 50000 隻烏鴉從我們頭上飛過，



當然我們就入境隨俗，把手邊的垃圾透過他的天窗塞進他的車裡。一定是沒有看過台灣小屁孩才敢這樣搶我們的車，只好搭上公車了。這兒的公車也很妙，1 次 1 元人民幣，如果有空調的 2 元，相當便宜。

到了飯店，大家整理好行李，就出門吃晚餐了，最後大家居然不約而同的走進了一家燒賣店，裏頭有小籠包、蟹黃包、燒賣、蒸餃……等！14 個人吃到吐居然只要 170 人民幣，我瞬間石化了。便宜到爆炸啊！那到底蚌埠醫學院的收費是怎麼收的我也不大懂…好吧沒關係！已經是過去式了！今天大夥也忙了一天，回到飯店集合完畢後就休息啦，準備明天的第一戰，南京工程學院！

高手在民間(一)

小 編

在昨天脫離蚌埠的螳螂王國蚌埠醫學院學生宿舍後，今天一早起來用完早餐後準備出發前往體育館，迎接我們對南京工程的第一場比賽，在簡單的分配四人組後，我和阿衝一千人等很快的攔到第一台計程車，正在開心很快的攔倒車時，莫料，幾乎就在我們關上車門的同時，一股強烈的後座力席捲而來，眼看著儀錶板上的車速指針從零到八十，就在短短三秒之內，原本還在酒店門口等車的品全學弟已經看不到我們的車尾燈，司機似乎是知道我們趕著前往體育館參與比賽，只見他方向盤一轉，雙手一個抖動，車頭一偏開上了逆向車道，本來我們以為今天因為是要對上實力和我們還有一段差距的南京工程，應該是一個平淡無味的一天，只要上場、射門、快攻、抹球膠、射門、快攻，一天也不過就如此了，怎知道就如同俗話所說的：高手在民間。眼見著迎面而來一台又一台車，司機竟然毫無畏懼的寄宿加速，一個左閃右切、右閃左切、壓肩超車、甩手轉方向盤…，其中技巧之精純，動作之犀利，讓我們驚豔的目瞪口呆，心中的澎湃使我們內心熱血沸騰，雙手緊握著兩旁的扶手，恨不得趕緊到達體育館，一試這些新學習的技巧，畢竟，鬼門關前走一遭如此生死交鋒的經驗必定是難忘的。終於，在經過了數十個未曾停下的紅綠燈後，我們抵達了體育館。

到了體育館後，我們先在觀眾席看了一下黑龍江與上海電力的比賽，由於實力實在是不堪入目，連映辰學長都忍不住誇下豪語要擔任對上黑龍江時的守門，到了下半場，我們已經忍不住地站起來熱身，準備把剛剛司機傳授給我們的新技巧展現出來。比賽的哨聲一響，射門、快攻、射門、快攻、中場、敵方教練來投降請求打半場就好、拒絕、射門、快攻、射門、快攻、比賽結束，果然一天也就如此了，如此平淡的一天，而由於我們資質駑鈍，早上司機所教的技巧也是半分的沒施展出來。

怎意料，在我們要搭車回酒店享用阿永師勞軍的大餐時，一搭上車，又是一陣逆向車道中的閃切，此時的我們已經面色蒼白、心驚膽戰，原來自己在偉大的手球界裡竟是如此的渺小，大陸果然地大物博，民間高手人才輩出，強國人稱號當之無愧，而我們一天就見了兩個高手，真是此生無憾了。

晚上，阿永師看著垂頭喪氣的我們，知道我們今天雖然輕鬆地拿下了南京工程，但一天內見到了兩個如此力的手球高手，想用手球反攻大陸的夢想看來是更加渺茫了，但阿永師仍然不斷的提醒我們，想要變強除了更加努力練球外別無他法了，也提醒我們調整好心態，迎接明天迎戰上海電力的比賽。

雅基達日誌 DAY4

小 編

在經歷了昨天對上南京工程的熱身賽後，今天將碰上的對手是來自位於中國大陸東方沿海擁有東方華爾街之稱的上海市，上海市是中國人口最多的城市之一，目前常住人口已到達兩千三百萬人左右，幾乎等於一個台灣，因此今天的比賽絕對不能小覷，雖然在昨天觀賞其對黑龍江的彼時看起來實力似乎平平。

比賽一開始，台大雖然失誤頻頻，但仍然取得了六分的領先，然而在接下來上半場的比賽中，對手漸入佳境，台大卻依然不再狀況內，以致比分逐漸從領先到追平最後持徐保持在落後六的情況。下半場開始，台大雖然失誤明顯降低了許多，但仍然無法發揮原有的水準，導球不順，各個位置的配合抑或是小組的搭配都不能確實的發揮，以至於無力追趕落後的比分，比賽最後就以七分之差敗給了上海電力。



臺大手球聯盟 Taida Handball League 在 104年度

臺大手球精彩生活相簿中新增了 1 張相片。

7月26日 · 🌐

球技好也有卡牆的時候
牌技好也有運氣不好之時
今天台大手球就像這副牌
沒有發揮出正常水準
以29：36敗給上海電力學院
這場比賽徐振航多次高難度出手驚艷全場
曹少樺陳智嵩多次精彩突破
王振遠精彩的快攻封擋
仍不敵身材具有優勢的對手
但台大手球勝不驕敗不餒
在失敗中汲取經驗
期許下一場比賽能展現正常實力



本以為是場可以輕鬆拿下的比賽，雖然不是一塊蛋糕，也是一塊餅乾了，儘管對手有刻意隱藏實力，但仍然是一場應該獲勝的比賽，希望經過這次的經驗，台大能記取教訓，不輕敵並且時時保持在最佳的狀態，小編要先躲起來哭了，掰掰。

雅基達出征日誌 DAY5

國企一 王振遠

南京之旅第五天，今天剛好是休賽日沒有比賽，所以老師就請導遊帶我們到鳳陽的狼巷迷谷好像就是以前常有野狼出沒所以叫狼巷，我們去了狼巷之外還有禪窟洞狼巷有一堆很窄的路走起來很吃力真的要很努力地鑽才過的了，而禪窟洞裏面非常的涼就像有開冷氣一樣在這麼熱的天氣進去真的不想出來了，而且聽說是冬暖夏涼冬天也不怕凍死在裏頭，後來又去了中都城是以前朱元璋的皇宮裡面很多關於他的歷史還蠻豐富的，去完之後又去朱元璋父母的墓地沒有很大不過我覺得很漂亮雖然很熱但景象很不錯，再來我們就因為太熱了趕快回飯店了真的是熱到一個極致。

這次的南京之旅我學到很多了這四場比賽下來我發覺到我一停止練習我馬上就會開始怕球了而一怕球我平常的弱點馬上顯現出來非常明顯，雖然到了第四場有守到蠻多球的不過還是沾不上高中時的邊吧所以這次比完後我發誓了我上大學後絕對不能停止練習太久要一直持續不間斷，我最滿意的比賽應該就是最後一場的合肥工大了吧，這場我上半場真的有覺得回到了高中幾乎封殺了快攻讓我覺得非常有感覺，不過後來大家沒甚麼力的時候我也開始體力下滑時我就一直被進球了，所以我才覺得這場還是沾不上高中的邊，希望這次南京之旅的收穫有吸收進去不用徒勞無功啊!!!!!!



高手在民間(二)

小 編

前一天休賽日的一日遊我們去了狼巷迷谷、禪窟洞等地方，由於天氣炎熱，各個又須長途跋涉，其實回到酒店後也是累的軟趴趴，尤其前幾天還有不聽老師勸告去跑樓梯的物理系學弟品全、台大大肚男智嵩和身體留著喜憨兒血液的傅杰更是雙腿發軟眼冒金星，幸好，主辦的單位很貼心地替我們安排了一場復健賽，由來自黑龍江的高級物理治療師來幫我們恢復元氣。

一早起床用完早餐仍是搭上了閃切高手的計程車，短暫的熱身後，球員沒各個拖著疲憊得身體換裝上場，準備讓黑龍江的治療師好好的修復一下，果然，高手就在民間，本以為黑龍江地處偏僻，醫療應該不發達除了土地肥沃之外別無優點，誰知道一開場，黑龍江的物理治療師就不斷使出「大空檔誘惑反射神經訓練」的方式讓我們不斷地甩動手臂射門，雖然一開場就連續射了十多顆取得了雙位數的領先，但打來竟毫不費力，手臂竟是越來越伸展開來，更讓人驚豔的是，黑龍江的治療師甚至連昨天振遠拉屎拉到虛脫都看出來了，在幫外面球員治療完畢後，便開始先和振遠進行傳接球的訓練，一顆又一顆的，眼見振遠越接越是有精神，上半場打完，大家的身體竟恢復大半。

中場時，黑龍江治療團隊的領隊前來告訴阿永教練，說他們和第一場蒙古大夫一般的南京工程不一樣，他們下半場仍會盡他們所能地替我們治療，哇！這就是專業啊！

果不其然，下半場黑龍江的治療師繼續使出了祖傳的「天上地下唯我獨尊一對一讓你過」以及「GINOBILI 為什麼掉頭髮？因為有人在他頭上長射」等眾多獨門治療方法，讓我們全身上下的肌肉無一不受到伸展，比賽結束哨音響時，我們又是一條生龍活虎的好漢了，感謝來自黑龍江專業的治療師，高手真的在民間，果然是大勝臺大的王振學治療師呢！



決戰合肥工大

園藝四 陳智嵩

Day 7，對決上海電力敗北後大家都不敢掉以輕心，享用完飯店早餐以後，我們立即停車場集合，在早上九點鐘做最後的整裝備戰，在總教練黃老師及指導教練蘇教練的指導下，透過一些基本的傳球練習，進行最後的動作調整。在這淮上珍珠—蚌埠市一個禮拜的我們，漸漸也克服水土不服的症狀，像是感冒、拉肚子、過馬路不走斑馬線、到處叭來叭去等現象，我們都已然適應。

前幾天看過合肥工大的表演秀，上半場各個身輕如燕，像是鳳凰一樣飛來飛去，想到哪就到哪，好不自在；下半場猛獸出籠，各種大型動物登場，場不時隨著他們震動，好不威風。為此，我們真的是做了萬全的準備，教練中午還特地加菜，兩鍋招牌紅燒肉毫不吝嗇的上了上來，也為我們在亞基達盃最後一場比賽獻上祝福。

來到鳥巢團隊設計的龍湖體育館，大家眼中都散發出異樣的光芒，充分顯現出大家的決心。比賽開始，合肥工大放上了珍禽隊與異獸隊的綜合體，不過開場靠著體力百分百的振航隨即 6:3 領先，對面的珍禽異獸們瞬間被打回原形。這時對方瞬間做出戰術上的轉變，一對一盯防振航，讓我們的傳導難度提昇，重擔轉移到控球少樺身上。不過在些許個人單打以及一些簡單的交叉配合之下，我們依然保持的優勢，不過隨著時間慢慢地過去，我們的缺點便慢慢地顯現。保持優勢最好的方法，就是做出有效的防守，在振航高強度體能展現之下，對方 11 號消耗體力極快，完全無法發揮，對方攻擊重心瞬間轉為我方防守左側。對方 13 號左右開弓，再加上大陸快速向前式衝鋒攻擊，右邊防守陣線潰堤，就算有阿凱速度與激情的補防，也是無法抵擋。賽前雖然有研究過合肥的跑動路線，不料 podo 的存在性實在過高，無法抵擋，對方戰術跑法成功率瞬間上升 40 個百分點。在之後一些傳導失誤發生之後，大陸體能快速優勢展現，利用快攻將比數反轉。無奈於我們依然是每個禮拜練兩次球的白斬雞，無法跟上他們的快攻，就算有門神振遠也挽救不了局勢。在教練團及時叫暫停止血以後，大家眼中並沒有一絲絲的氣餒，阿鎧的用心的叮嚀依然在耳邊繚繞：「都最後一場了，就打粗一點啦，體驗一下，回台灣就體驗不到了。」在這句話的鼓勵之下，大家的防守都能看出不已往常的殺氣，特別是品全，不停地給對方高速衝擊，甚至直接讓對方倒在對方休息區，展現出物理系學弟的霸氣風範，讓學長我實在汗顏。原以為在大陸的合肥工大，會用優勢的體型、暗處推拉來料理我們，不料反而擁有外援阿鎧的我們打得更是凶殘，豪不顧本是同根生的炎黃子孫。最後，合肥工大在優秀的體能優勢之下勝出，不過，這一場真的是大家在亞基達盃展現的最好的一場。

雅基達 DAY8

農經二 張文謙

就在昨晚，結束了此行來大陸的所有比賽行程，今天我們開始南京觀光行程。導遊是男的，司機是男的，看了看只有靖雯教練、敏儀球經、姿涵球經是女的，就是一個很多男人的行程。

常聽聞中國大陸是地大物博，親身體驗過後覺得這句話形容得真是貼切。其實這裡物不只博，而且大，很大，非常大。我們參觀的每個地方都很大而壯觀，首先我們先到了中山陵，沒錯，這裡就是安葬國父孫中山先生的地方。剛入園時，還以為自己走進了木柵動物園，一切的環境都太像了！往園區深處走去，映入眼簾的就是非常寬廣而高遠的樓梯石階，你可以想像就是古時在王宮準備晉見皇帝時，都得要先走好多階梯才能進入殿堂那樣，但是這裡的石階更多更多。而在這些石階之上，一棟莊嚴建物聳然，裡頭正是中山先生的巨大雕像坐落著，天花板甚至其他地方皆可見青天白日滿地紅的國旗，著實令我們驚訝。這個地方，中山陵，跟我們台大手球也甚有淵源，大約十年前，當時還是球員的許老師甚至曾在此跟黃老師合照過呢！



緊接著拜訪的，便是鄰近中山陵的美齡堂。據傳這美齡堂便是先總統蔣公送給第一夫人美齡的禮物，有專車接送，附近車道亦環繞著美齡堂成一圓圈。美齡女士素以卓越政治外交手腕聞名於世，然而其實她也精通於書法、國畫，可說是非常具多元智能的優秀女性代表，女子無才便是德這句話在她身上可會被當成笑話一句。國畫方面，師承國畫大師張大千等人，集各家畫風後自成一派，別具特色。堂內有許多接待外賓的空間，看著這裡中西合璧、莊嚴典雅的宴客禮堂，遙想著當年曾聚集國內外眾多重要的大人物於此一同用餐，真不免讓人有些感慨與敬畏。



參觀完美齡堂，再來我們驅車前往老門東。老門東有個城牆門，上面提著斗大老門東三字，就好似台北的北門、南門般，但又更現代化些。進去後其實就是個裝潢具有江南風味的商店街，裡面有很多文創的產業，跟松山文創園區的內容是很類似的。裡面也有一小區會有由地上噴出的小水柱，讓小朋友能在此玩耍戲水，就像中正紀念堂一樣也有這樣的空間。



晚上，就是夜遊夫子廟的行程了！夫子廟，對我們讀書人而言，該是有很重要的連結。古時候，像我們一樣的讀書人，都必須進京趕考，內有江南貢院，在當時可是全國最大的科舉考場，明清的名人：施耐庵、吳敬梓、唐伯虎、鄭板橋、李鴻章等皆出於此。夫子廟有乘船遊行的機會，晚上也有金色的龍會點燈，美食方面，這裡以鴨血粉絲湯聞名(粉絲即冬粉)，味道非常的好，可說是完勝台灣的麻辣鴨血，要不要辣可以自行決定，所以怕辣的朋友一樣可以在此享受這道美食！逛街部分，內有現代化的連鎖成衣商家，也有賣童玩、石頭雕刻、扇子、唐服的店，甚至也有電動遊樂場！更厲害的是，這裡還會出沒品全的朋友，甚至帶來了幾袋烤好的蝦子來請大家吃，真的是有朋自遠方來不亦悅乎阿！



晚上搭車回四星級飯店戴斯的途中，在一片寂靜之中，品全突然淡定的說出一句：我好像上了欸。「甚麼？上甚麼？該不會是物理系吧！」大家比品全還激動的問題，還伴隨了幾句髒字以示祝賀。品全學弟為了進物理系努力了四年之久，如今終於如願，證明了沒有甚麼事情是不可能的，哪天我們看到品全學弟在手球場上守門時我想也不用太驚訝。為了慶祝這麼嗨的喜訊，晚上直接集合分食香噴噴的蝦子，全體換上浴袍，準備開浴袍趴，一起比二慶祝品全再度讀大二了，甚至連黃老師都共襄盛舉的換上了浴袍！這麼歷史性的一刻真的都是多虧品全學弟阿！我都開始期待未來看到他當上守門員的樣子了！你們能不期待嗎？

雅基達日誌 DAY9

圖資二 徐振航

今天是在南京的第二天，早上我們一行人吃完超級好吃的早餐之後，就前往一座具有歷史意義的橋（我忘記他的名了）。聽導遊說當年鴉片戰爭時英國的戰艦就曾經停靠在橋的旁邊呢！再來我們去了玄武湖，那裡相當的大相當的美，沿湖還有許多美麗的柳樹。可能是因為湖的面積非常大又有許多的樹蔭，因此湖邊總是吹著涼風，讓人很想在湖邊的椅子上睡上一覺呢！



（戰艦就停在圖下河邊阿！！）

吃完中餐後，我們前往中華民國在南京的總統府。其實我去年暑假也有來過南京也有去過總統府，但是去年我們是自由行沒有導遊講解，所以我上次都只是走馬看花而已，今年不一樣了，今年多了專業導遊的講解，去年看五秒拍張照的畫像，今年花了十分鐘聽講解，有了完全不一樣的收穫。

參觀完總統府之後，開始了我們最期待的行程：逛接嚕～～。司機把我們放到南京最多百貨公司的地方之後就讓我們自由活動啦！但是我們都沒有想到，這裡都是百貨公司，跟我們所期待的運動用品專賣店完全不一樣，賣的全都是高級到我們看都不想看的東西，只能所幸逛逛地下街買買小東西。逛著逛著，剛好看到鳳航之前跟我提過在中國很有名的梳子的品牌，於是我就停下來看了看，並也下手買了兩把梳子準備回去孝敬老媽和老爸的老媽。購物的過程中還跟老闆有說有笑，沒想到要離開的時候，老闆竟然忘記我付過錢還堅持說我沒有付，我一個

火氣直接衝上來開始跟他吵了半個小時，我看到旁邊吊著一個 24 小時監視器的牌子想跟他調監視器來看，結果那是掛爽的根本沒監視器，想說他有記帳要跟他對帳，對到一半她也才說他自己沒有好好記帳，真的快瘋掉，後來因為我堅持要退錢，他就怕業績沒了又被路人看到有人在他店裡吵架觀感不佳，才送我一個刮痧板希望我別再跟他吵了，最後才把事情解決。不過後來想想，花三十分鐘跟他吵架換來一個人民幣 38 元的刮痧板其實還蠻划算的哈哈！

晚上到了消夜時間，肚子也因為晚餐沒吃很多而開始叫了起來，在前往便利商店的途中，突然聞到超香的碳烤味，一問之下發現是飯店的宵夜餐廳，想說是最後一天了就花些錢來享受一下，就點了一個 108 人民幣的龍蝦粥還有一些小東西來吃，很貴對吧！不過，在研究了他們的優惠之後，我就揪了大家下來一起吃，一個飯店的住戶可以換盤小菜，一間房間可以換兩瓶啤酒，到最後他們送我們的東西竟然還比我點的東西還要貴，這頓宵夜還真是爽啊！



(圖中用幾乎所有用盤子裝的跟啤酒 and 烏梅汁全部都是用送的啊~~)

最後感謝 94 嵩的精心安排，跟球隊出來 94 爽啊~~~~

蚌埠之旅心得

國企四 蘇靖雯

這次的亞基達盃實在很難得，是我第一次去到中國大陸，原本決定這輩子絕對不去大陸旅遊，也不知道為什麼，就算聽到沿海許多地區已經比台灣繁榮許多，但我還是不願意踏在那既霸道又充滿黑心食品的領土，但是居然為了跟台大手球一起出去玩，輕鬆地打破了自己的規定！

到那邊的第一天，我們跟老師一起去住賓館覺得挺舒適的，晚上才知道球員住的學生宿舍是多麼可怕，環境髒亂，牆壁會掉屑又有超多蟑螂，學生餐廳又充滿著油味，地板又是如此油膩，一開始到那邊我真的是快受不了了，一心想著要快回家，直到我們把學生宿



舍退掉大家一起住到賓館，退掉伙食到賓館附近的餐廳吃飯，不然我回台灣真的會瘦身成功。那裡的餐館真可說是便宜又好吃～一桌兩千多就足以讓 14 人飽餐一頓！紅燒肉跟鐵板茄子是大家的最愛，每餐都有，大家都搶著吃！！

這次的比賽，以一個不同的身份參與了這次的比賽得先感謝老師，讓我體會到站在不同的立場，以不同的角度不同的身份來看球賽，從第一場比賽到最後看著大家的進步，心理真是非常感動，雖然我們身材不如其他隊，但我們靠著良好的默契及強固的防守守住了對手一波波地攻擊，老師帶著我們每天檢討，互相溝通，使大家一場打得比一場更好。希望接下來到大專杯這段時間大家會一直進步，能達成目標一起去歐洲！！！！

總之～～跟你們一起玩真的好開心！期待下次一起出遊！！愛你們

蚌埠之旅心得

農經三 劉敏儀

不知不覺九天的行程就過去了，看著下面的照片就會想起這些時日的點點滴滴的回憶。其中有開心的，有令人興奮不已的，當然也有令人失望的，但這一切一切都是令我們變得更加親密的聯繫。一群人有著共同的目標去努力去奮鬥，就算不是每次比賽都獲得勝利，但至少我們曾有努力地奮戰到底。

第一場比賽還歷歷在目，我還記得完場那一剎那，勝利的喜悅讓我開心得跳起來。雖然，這一場熱身賽感覺到大家是輕輕鬆鬆就能獲勝了，可我依然難掩激動不已的心情。可能是太久沒有看到大家比賽時的英姿吧，真的都沈醉在其中，大家表現得很好，賽後我表現我熱烈的喝采，連嗓門都被我叫破了。

而第二場比賽卻出乎我的意料，在賽前我們都有做好充份的準備工作，以為已經對對手有充分掌握了，沒想到對手卻早有防備以及應對方案，讓我們從領先中慢慢失去分數。甚至還讓對手逆轉整個戰局，我們整隊都被打亂了，最後也潰不成軍，被對手擊敗。輸了，大家都很不開心，但我們必須收拾好自己，重新出發，迎接之後兩場比賽。

第三場比賽，就如我們預期一般贏了對手。大家好像是在休息的那一天中，狀態也慢慢恢復過來，這也讓我們對第四場比賽有著一點點的希望。第四場比賽，我們早就知道是一場硬仗，但我們都以最佳的狀態，精神抖擻地出現在場地，以奪下這一戰勝利為前題，奮力一搏。可能我們跟對手之間確實有差距，但老師也說了，不是沒有勝出的機會。而我們在場邊，看到的是這幾天下來最精彩的比賽，我知道只有我跟姿涵兩個人的喝采聲，跟本不能跟對手聲勢浩大的啦啦隊比較，但我們還是盡力在場邊叫。儘管我們沒辦法在球場上，跟著大家對抗隊手，在場邊也想給大家我們最大限度的支持。最終還是不敵合肥，可我跟姿涵卻打從心底覺得以大家為傲，我們知道大家真的盡力去拼了，比賽很精彩，雖敗猶榮！

這幾天下來，看到的是一支不斷努力讓自己做得更好的球隊的蛻變過程。作為球隊的經理，我是真的覺得你們很棒。我們在不自不覺中變得更親密無間，好像認識了很久很久朋友一樣。就算這次比賽沒有得到絕對的勝利，但我們卻獲得珍貴誼。我知道，這會是我一次難忘的旅程。

中國之旅心得

圖資一 王姿涵

20150723~20150801，我和手球隊在中國南京，這是我第一次出遠門這麼久，也是我第一次和朋友們出國。



其實這一趟旅遊一直到出發的當下，對我來說都是那麼的不真實。從沒想過在 18 歲，我就能自己拎著戶照踏出家門，我無數次神經質地擔心呵護我的家人會用各種理由在出發前將我攔下。一直到出發的前一天，看到大家拚了命地在新體練球、比賽，說是已經在為了中國的雅基達盃熱身，我才真正意識到這趟如夢似幻的旅行就要展開！

隔天，天還沒亮，不知道是不是因為太興奮，我從一起床鼻血就像打開的水龍頭流個沒完，我體會到自己是如此的緊張期待，卻又在好不容易止住了鼻血出了家門，也體會到要離家十天的不捨。

飛機從桃園機場降落到了南京機場，之後我們又換地鐵又換高鐵，經過一番折騰才終於來到蚌埠醫學院座落的蚌埠市，對那裡的第一印象是天氣又悶又陰，天空更像被蒙上了一層面紗，霧濛濛地令人無法看穿這座城市的天，陽光和雲都變成奢侈品，天空有的僅剩一片看不穿的灰。離開我們選手要住的蚌埠醫學院宿舍後，車子帶我們駛離大學城，進入住宅商業區，這才發現比起台北，他們的道路寬如羅馬大道，湖如大江般寬敞，我卻因此更為這一片廣闊與清幽間，那美中不足的壞空氣感到扼腕。



第二天，為期五天的比賽就開始了。我們一路有贏有輸，有一場，我們因大意輕敵，又有幾個人水土不服、身體不適而輸，另一場，則是輸得榮耀精彩又有風度。而我們贏的，則是場場漂亮，給人留下深刻印象。最後我們以第三名完成比賽，出國在外，我為台大手球感到無比驕傲，我永遠不會忘記要離開球場的那一刻，我和敏儀披著校旗離開會場的得意與光榮。



除了比賽，出國少不了的當然是旅遊！在賽程中剛好有一天空閒，老師便包車帶我們去看明代的舊城樓、朱元璋父母的陵寢，還有狼巷。其中，令我最印象深刻的是狼巷，我們在奇形怪狀的山壁間穿梭，大家嚷嚷著豐腴如我，一定會卡在半路無法順利到達終點，沒想到最後過不去的是我們的前隊長智嵩！想必他那句「啊～～卡住啦！卡住啦！好痛啊！！！」已成狼巷的千古絕響。

比賽結束後，我們驅車到南京市區遊玩。自古以來，南京便是許多朝代立基的舊址，但和我們最相關的，莫過於清末以來，我們國民政府以南京作為首都的所在。兩天內，我們參觀了各種和國民政府相關的地方，像是中山陵、美齡宮、總統府。此外，我們也巡訪了老門東、夫子廟、玄武湖、長江大橋等地方。其中，令我流連忘返的是夫子廟。夫子廟雖名為「廟」，事實上就是一個古色古香的商圈。一個短短的明德古橋，為兩端的文人雅士與青樓女子串起了連結。我在這裡的烏衣巷口想像著舊時王謝風華，在青樓下回想課本上讀過的秦淮酒女，在江南貢院外想像多少書生的得意與失意，在橋上看輕舟漂來盪去，彷彿盪呀盪的，我就能看穿古今。



10 天的旅程就這樣在我們比賽的激情與玩樂的嘻鬧中度過，我想，我不會忘記那充滿我和敏儀尖叫聲的體育館，還有太陽下山後擠滿我們球員的盲人按摩店；更不會忘記那些夜夜笙歌充斥著各種麻將聲撲克牌聲的房間，還有無數總能令我笑歪，像是解放中國等等沒建設性卻很好笑的話。還記得初進大學，有人告訴我：「大學的朋友來來去去，能像家一樣給你歡笑與包容的地方，才值得真心留戀。」沒想到，這個人口中像家一樣溫暖的地方，我在入學不久後就找到了。那便是手球隊。謝謝手球隊給我快樂，更謝謝球隊裡的每一個人成為我在學校的家人，之後我們還要一起把台灣手球推廣到世界的許多地方，還要一起遊山玩水，不漏掉一個大街小巷。

蚌埠醫學院大學生手球邀請賽得失檢討

黃欽永

睽違四年的雅基達盃亞洲大學生手球邀請賽，今年總算再次前往，但由於中國大陸的比賽日期直到五月才較為明朗，因此造成我們可以前往的人數為歷年來最少的一次，不似以往三、四十人的盛況。另外，值得一提的是，這次比賽的體育館有開空調，十幾年來從悶熱的體育館，到有空調不開空調，再到只開放視聽教室的空調不開球場部分的空調，總算球場部分也有開空調了，而且還開得蠻強的。

參與此賽會主要目的就是以賽代訓，希望藉由與不同球風隊伍的對抗，吸取比賽經驗，提升個人及團隊的技術、戰術和戰略。對於手球競賽來說，無論結果是勝或敗，都有檢討的必要，有時候輸球對球隊的成長更有幫助，因為較能顯現出技戰術的缺失，在勢均力敵的對戰更能考驗隊員的抗壓能力。因此藉由本文來檢討一下這次比賽的優缺點，希望對提升男子隊的技戰術有所幫助。由於這次僅男子隊前往，沒有多餘的人力可以紀錄較詳實攻守技術，故僅就大會的得分紀錄和比賽影片來進行檢討。除了整理分析大會的紀錄表，也回顧比賽實況加以記錄分析，因此再看了一次比賽錄影檔案(感謝兩位球經辛苦的錄影，影片非常熱鬧，其實有時候我會擔心，會不會被罩布袋)，就這次四場球賽的攻守技術，綜合分析如下：

表一：球員得分數與得分率統計分析表

背號	姓名	2015/7/25		2015/7/26		2015/7/28		2015/7/29		小計	得分率
		南京工程學院		上海電力學院		黑龍江工程學院		合肥工業大學			
66	曹少樺	3	8.11	5	17.24	9	19.15	7	23.33	24	16.78
27	陳品全	3	8.11	3	10.34	2	4.26	0	0	8	5.59
11	陳智嵩	5	13.51	5	17.24	1	2.13	4	13.33	15	10.49
18	張傳杰	1	2.7	0	0	7	14.89	0	0	8	5.59
40	許任鎧	13	35.14	5	17.24	9	19.15	6	20	33	23.08
4	林映辰	4	10.81	2	6.9	5	10.64	0	0	11	7.69
28	張文謙	4	10.81	1	3.45	1	2.13	2	6.67	8	5.59
9	徐振航	4	10.81	8	27.59	11	23.4	11	36.67	34	23.78
7	郭鳳航	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
48	王振遠	0	0	0	0	2	4.26	0	0	2	1.4
分數		37		29		47		30		143	

對隊分數	21	36	19	36	112
------	----	----	----	----	-----

表格內數據分別為得分數和得分率

根據大會的紀錄表整理出每位球員的得分數與得分率的統計分析(如表一)。從此表來分析我們的得分分配，顯而易見的南京工程學院和黑龍江工程學院，實力與我們有較大的懸殊。所以我們把重點放在上海電力學院和合肥工業大學兩校，這兩場球賽中對上海電力學院得分主力集中在少樺、品全、智嵩、阿鎧和振航；對合肥工業大學則集中在少樺、智嵩、阿鎧和振航四人身上。我們都知道一支球隊的得分不可太過於集中在少數人身上，若有個人得分率超過 20%其實不是好現象，如果人人都是主將，打起球來就會輕鬆許多，但從這次的比賽看來遇到勢均力敵或比我們好的球隊時，有能力得分的人相對減少，與上海電力學院雖然集中在五個人身上，但最少其他人也都有進帳；與合肥工大得分集中情形又更顯著，這說明在勢均力敵的比賽中，無法得分的人必須加強個人攻擊技術，這不只是射門技術，而是要全面的攻擊技術，包括跑位時機與定點、傳接球的時機與準確性、閃切(假動作)技巧、不同位置的射門技術和小組配合技術與默契等等攻擊技術。有這些基本技術作為基礎，比賽時自然就能有較高的效率與得分成就。

表二：每十分鐘得分比較表

時段		0' ~10'	10' ~20'	20' ~30'	30' ~40'	40' ~50'	50' ~60'	分數
臺灣大學	分數	5	3	6	5	7	3	29
	得分背號	40, 9, 40, 11, 4	4, 9, 66	11, 28, 11, 9, 66, 27	9, 40, 11, 40, 9	9, 9, 40, 27, 66, 66, 27	9, 66, 11	
上海電力學院	分數	3	8	7	7	6	5	36
累加比數		5:3	8:11	14:18	19:25	26:31	29:36	29:36
臺灣大學	分數	7	4	3	2	6	8	30
	得分背號	9, 9, 9, 9, 9, 9, 40	11, 40, 28, 11	9, 40, 9	9, 9	66, 40, 40, 66, 66, 28	11, 66, 40, 9, 66, 11, 66, 66	
合肥工業大學	分數	3	7	9	7	4	6	36
累加比數		7:3	11:10	14:19	16:26	22:30	30:36	30:36

另外從表二可以得知，這兩場球賽我們在前十分鐘都是領先的，但在 10' ~ 20' 的時段比數就被追上甚至反被超前，如此先盛後衰，是我們要思考的問題，這會不會是心態放鬆之故，以為可以輕鬆贏球而放鬆了戒心，當分數被追上或超前，反而亂了方寸，想要追趕又無法穩定軍心，一分一分慢慢追趕，等中場休息大家心情從新調整，下半場才再表現正常些，但又無力追上比分。技戰術的成長往往要建立在輸球上，輸球才知道哪裡不足，何處要改進，因此，我們就輸球的兩場球賽，藉由表一、表二的資料，加上比賽錄影回顧，針對失分與攻擊失敗進行深入分析與檢討如下：

26 日與上海電力學院的比賽，一開賽前五分鐘兩隊似乎都有些緊張，頻頻掉

球，雖由對手在兩分鐘時以七米球先馳得點，但隨即我們連下四城，在前八分鐘以 4:1 領先，直到 10 分 24 秒仍以 6:3 領先。但好景不常在 10' 25" ~ 22' 30" 我們僅取得 3 分，對手有 9 分進帳，反倒領先我們 (9:13) 4 分。在這時段裡我們的攻擊，一發動就往裡擠而被牽制住無法快速將球導順，亦即攻擊壓迫時離防守者太近且跟隨接應的人也太早向前跟進，同樣被防守者包抄 (應該慢點啟動，在後面一點接到球，這樣才有安全的空間來處理球)，使得持球者無法順利傳球造成失誤，反被快攻得了 2 分，而慢攻時的防守漏洞太多，包括中間六公尺 (1 分) 和兩邊 2 的位置被個人假動作閃切 (各有兩球，共 4 分)，中樞 1 分和右翼 1 分，右 45 長射 2 分，從影片上顯現這 12 分鐘的防守幾乎沒有聯防，大都是個人被過，或一個牽制就跑出大大的空檔，可說是輸球的主要關鍵時段。而下半場大家的精神似乎受到比數落後的影響，攻擊和防守都不夠積極和謹慎，失誤了也不積極回防，被對方快攻獲得 7 分，我們自己確有 4 個快攻射門沒能成功。就整場球賽來說，防守部分：多次被單吃而無協防，尤其在左右兩個 45 度和中樞的防守漏失最多，對方長射也沒有做到封球的防守 (長射失 6 分)；攻擊部分：一波一波的攻擊無法串連起來變成有效的小組攻擊，快攻和慢攻的空檔射門成功率太低，都是造成輸球的關鍵。

最後一場與合肥工大，雖然阿鎧忍著”漏賽”的病軀 (其實好多人都有，好像只有姿涵和我沒有”漏賽”)，仍奪下 6 分，奮鬥精神令人感佩，但也是造成得分過於集中在振航身上之因，不過話說回來振航在靖雯的指揮下，一開賽有如神助，連下 6 分，幫助球隊在前十分鐘打出 7:3 的好球，緊接著我們的宿命又開始上演，就像遇到亂流，大家看起來有點愧神，不管攻擊防守氣勢全失！到第 22 分鐘就被追成 11:11 平手，在球場上又沒有人帶領大家穩住軍心，以 14:19 五分之差結束上半場的比赛；下半場一開賽仍沒能把握住攻擊機會，許多空門機會數度”損龜”，使得對方把比數拉得更大到 17:27 (41 分鐘時)。下半場對手單盯振航，我們在最後的 20 分鐘改變戰略，以大範圍攻擊式的 3-2-1 防守，造成對方攻擊傳接失誤，也無法有效的切入或長射，由於防守的成功促使攻擊漸漸回穩，在這 20 分鐘打出 14:10 漂亮的攻守。在只有 8 名普通球員可運用，大夥耗盡體力下，終場雖以 30:36 輸 6 分 (這也是歷年來與合肥工大的比賽，分數差距最多的一場球賽)。就防守來分析，這場球賽防守漏洞大都出現在左邊的防線，對手從右翼得了 5 分，合工大右 45 度從左 1-2 間防線突破了 8 分，而我們防守這區域的主要是文謙、阿鎧和映辰，所以你們三位的防守基本技術和聯防有待加強；而我們的傳接失誤也讓對方快攻進帳 7 分，這除了傳接球要再加強外，也要記得失誤後，要立即回防並破壞對方快攻的推進，而不是矗立在原地望著對手任其快攻；另外有 2 球 7 米球被我們守門守下 (阿遠和鳳航各一球)，彈回又被對手搶到球射門得分，這也是要注意的地方。但總體來說，大家都把最好的技戰術以及拼鬥的精神表現出來了，值得嘉許，這也我們一直強調的台大精神。

在個人技術部分，先談談守門員好了。振遠的守門，就這次比賽來說守得很好，但長傳的判斷與準確性似乎要再調整，有幾次不該長傳的情形，還是勉強長傳造成失誤，還有長傳的準確度也要再加強；對於接住射門的來球，當然能接住是很帥，但往往球就會溜進去球門裡，單就與合肥工大就有三球（兩球長射一球中樞），這個壞習慣必須改。然後呢，也要學學普通球員的技術，在台大這是必須的，這樣對守門技術也會有所幫助的。

鳳航非常用心在學習，反應很快，正好可以補身高的問題，當然基本技術還不夠紮實。這次比賽有許多上場磨練機會，相信給你許多寶貴的經驗值，也守住好幾個空門的射門，由於你還是初學，所以建議你多增加練習次數，這樣才能達成你的願望超越信嘉。

振航，有很好的運動能力，但基本技術和小組配合技術（分工、相互間跑位的路線等）還要全面的加強。從你比賽下半場的射門成功率下滑，以及射門動作來分析，你的射門動作會比較耗體力，所以要特別針對肌耐力部分去加強，這樣到下半場才能維持一樣的水準。另外也應該多點長射，你在外圍的射門比較屬於半突破式的長射，希望你能多學幾招在 10 公尺左右的長射技術。還有你似乎有點黏球，當得分能力夠強時，更能磁吸防守者來手你，這時候若懂得利用此磁吸效能，適時的製造機會給隊友射門，那才是手球比賽的最高境界，好好參悟吧！

文謙打起來與你的技術不對等，應該要有更好的表現才是，直到對合肥工大那場算比較正常些，總覺得你想很多，在處理球的當下不要想太多，等有空檔或賽後再去思考即可。還記得對合肥工大下半場你那乾淨俐落的假動作嗎？放開點，就會有很多這樣的表現，你會發現你是非常犀利的。另外防守是需要加強的部分，感覺你不是防守技術不好，而是不太想與攻擊者衝撞（不知道是不是這樣？），還留有籃球防守概念的餘毒，另外，守側翼補”2”時，回守自己的側翼太慢，造成對方右翼有很大的射門角度。

映辰，慢攻時中樞的跑位很不錯，常有空檔出現，但外面的後衛好像沒多少人理你，這不全是後衛的錯，你必須負一半的責任，譬如，出個聲音（要夠大聲），或回防時找機會告訴隊友。另外，在快攻時常常和持球者跑到同一個空檔。防守技能還要再加強，防守技能還要再加強，防守技能還要再加強，因為對你來說很重要所以說三次；每個射門都要很慎重，有時候你會有很隨性的射門（這次大陸行就有不少球啊！），然後射門技術也要清楚的區分，在不同位置、不同時機所使用的射門技術要有所不同，不能只靠一招半式就想闖遍天下，單就中樞的射門技術就不只一種。

阿鎧，性格小生（不知與東北姑娘還有無聯繫），打球很拼，四場球得了 33

分（最後一場若沒有”漏賽”，得分王就是你啦），和振航二人拿下我們近半的得分數。頭一場比賽，左翼射門的感覺跑掉了，倒是右翼有不錯的表現，由右翼再回到左翼的射門就更加犀利（這是靖雯教練的巧妙安排），最後一場在身體不適的狀況下，對合肥工大仍力拼到底，精神可嘉。但防守技術則有加強的空間。

傳杰對於掌握切入時間有不錯的能力，要打好控球光有這能力是不夠的，還要有長射、閃人假動作，更重要的策劃和帶領團隊攻擊，這些都是要好好學習的。這次比賽在防守部分應加強個人防守基本技術，還有補位聯防的觀念。攻守交替時對球的處理要明快果決點。攻擊部分：團隊攻擊時總喜歡往來球的方向折返回去攻擊，無法順利的將攻擊由側翼到另一邊側翼；再者要克服心理障礙，不要害怕失誤，比賽經驗不就是靠這些錯誤才能快速累積，以你的能力會越來越好的。

智嵩，記得你剛來球隊時，就覺得你的運動能力很強，在手球技戰術應該會有很好的成就。但人的性格似乎是會影響球技的發展，早期你的球門很彈性，有時是正常的兩公尺高，有時是四、五公尺高；現在呢！球門已經不再有 72 變了，防守也進步許多，相信羽伶現在要過你不是那麼容易了。但偶而還會來個爆衝，譬如，做出完美無瑕的假動作，已經把防守者拋在身後，到了臨射門的一刻，卻隨意往球門”拋”球，或突然放棄射門而將球傳給沒有射門機會的隊友；當然你打球的脾氣已經改了許多，我覺得你再多點當”人”不讓捨我其誰的射門衝勁，那我心目中的 MVP 將再現江湖，不再是傳說。

品全呢！進步許多，以你的身高，真希望你可以在長射方面有更突出的表現，我們目前的陣容就是缺乏長射的重砲手，對手球競賽來說，長射能力不好的球隊，想要贏球是很辛苦的。這次的比賽除了在防守的建功，在左翼也有很好的表現，更有幾球漂亮的長射進球。但是要控制一下無用的爆衝，這樣可避免被判退場，也才不會浪費體力。還有傳球的時機和力道的拿捏有待加強。

少樺，很用心的要打好每一場球賽，這次表現相當正常，雖然也有遇到一些亂流，整體來說打得很棒。也是我們這次球比賽隊場上主要的靈魂人物，但勢均力敵的比賽經驗值太少，這樣的磨練還不夠，所以在球隊士氣低落和比數落後時，雖盡力想拉抬士氣，但還缺少些什麼，就是無法做到提振士氣的功效，當然這牽涉到場上的每一位球員的配合，不過這也才是考驗功力的時機。另外在我們落後的時候，你仍有些不知所措，以前的壞習慣又跑出來，譬如太慢處理球，射門時身體面向對到三點鐘方向等問題，還有中樞的防守未能即時轉換到有利的一邊，也未能與隊友有效的聯防，這次比賽還顯現出你右翼的射門技術必須加強。

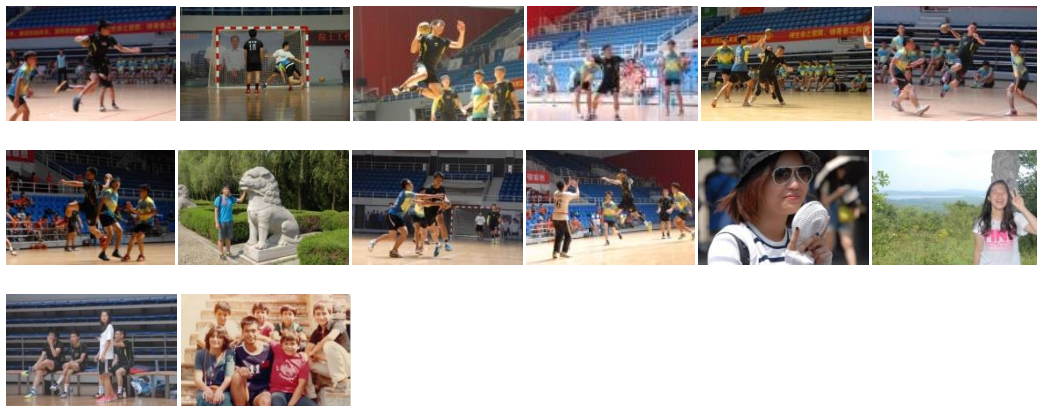
就四場球賽整體的檢討，我們的防守還算不錯，在出國前的暑訓才開始練習的 3-2-1 防守陣型，對合肥工大時就發揮不錯的效果（最後 20 分鐘打出 14:10

贏 4 分的成績)，但中樞的防守及聲音的溝通是比較需要加強的部分。我們這幾年一直在加強防守能力，總算看到不錯的成果，當然離我的目標還有努力的空間。

團隊攻擊部分，我覺得加上歐洲式的前導傳球和後衛交換位置，有著意想不到的效果，可能是對手無法適應如此的佈陣變化，一個不留神造成許多空檔。但我們的傳接球還是要加強，從比賽影片回顧，還是看到我們在前導傳接曾被抄截球，也有在非受迫性的傳球失誤的狀況發生。還有一個我一直沒辦法幫助大家的就是，聲音的招呼，尤其攻擊時，我們只有少數人有聲音的互動，多數人都靜靜的。大家可回想一下，在學校的練習賽，如果我下場比賽時，就算在後場沒有跑到攻擊的前場，我也會幫忙喊誰有空檔或自己射門等等，但我很少聽到你們有這樣的互動聲音。

最重要的，一支球隊若只能打順風球，那就不能算得上是好的球隊，所以我們要學會在落後下，還能穩定軍心，從逆境中翻轉氣勢，反敗為勝。大家一起加油！

也為明年的大專盃加油，甲組拼個前三名，乙組奪回冠軍寶座，女子隊沒有第二選擇就是連霸冠軍后座。



最後，根據以上的分析討論，提出一些建議，做為大家一起努力的目標。屬於個人部分請就前面所敘自行改進。防守部分：1-2 間聯防的觀念與技術還需加強；封擋長射是大家都要加強的技術；增加 3-2-1 防守的練習，以為比賽戰略的應用；加強聲音的聯繫與聯防默契。攻擊部分：聲音的招呼與協助；目前後衛長射能力需再提升（10 公尺左右的長射），並加強訓練（品全）及找回（黃靖）長射重炮手人才；強化歐洲式前導的練習與應用；增加正式比賽次數，以強化抗壓的心理素質，及提升比賽經驗與團隊默契。

新生感言



新生感言

生科二 郭鳳航

初入隊時因為一時興起在一點基本動作都沒有的情況下嘗試了守門的位置，現在回想起來，這搞不好是個愚莽的決定。原本我就對於手球不了解，突然就站到了球門前，是我自己放棄了普通球員的基本練習，同時也放棄了全面了解手球這項運動。

但是練習守門的過程確實很有趣，慢慢地我才了解到，守門員並不是單純的球來就擋—記憶球點、掌握距離、提前封球…每個細節都需要不斷的練習以及經驗的累積。若全要靠著自己的摸索，就有如以管窺天，難以一覽全貌，更遑論精進自我，好在老師及隊上的學長姊給予我許多幫助，從最基本的基礎動作和站位指出我的缺點，不厭其煩的回答我的蠢問題—尤其是邱信嘉學長、曹少樺學長真的給了我很多幫助，還有文謙跟振航也總是很有耐心地幫我做每一次沒守到球的檢討。若是現在的我對於守門比起一年前剛入隊的我有了些許進步，勉強撐得上是「守門員」，而不再只是一個「守門的同學」，全得感謝大家的幫忙。

而前面提到的，作為球員的基本，我認為即便是作為守門員，也是非常重要的，很多作為守門員時自身看不到的問題，作為進攻球員卻是看的一清二楚，因此，成為一個好的進攻者，我想也有助於精進自己成為一位好的守門員，而要有能力順暢的進攻，就仰賴於紮實的基礎，傳接球、跑位、起跳、射門，這些都是重要的基礎，因此在打完大專盃後，我一直想要重新把我原本無意間放棄的基礎動作彌補回來，我想更積極的參與全部的練習，跟大家一起在普通球員的這塊進步，除了期待有助於守得更好，背後更大的原因是希望更加了解手球！



也在這裡提醒未來一年得自己，要努力不懈的練習，沒有集訓的時候不白費集訓的成果，集訓到來的時候拚盡全力突破自我，希望再半年的時間，我能再比現在的我進步更多，作為台大手球隊的守門員跟大家一起奪下大專盃冠軍！

球會不會把我的臉打扁

生科三 侯佳君

還記得第一次見到老師時，是在去年秋天的羽球課，很喜歡當時上課歡樂的運動氣氛，有一次老師問我要不要到手球隊看看，那時候有點掙扎，因為不確定自己是否能勝任，後來我還是忍不住好奇心，決定去球隊看大家練習。

看了第一場手球比賽，我發現跟之前接觸過的球類截然不同，球員們在場上賣力地奔跑傳球，熱血揮汗，覺得速度好快，眼睛快來不及看球傳到哪，真的不得不說，看著球員飛起來射門的瞬間，真的很厲害很帥。

後來試著練習手球時，剛開始有幾個比較不習慣的地方，由於我之前比較常接觸羽球跟跑步，與隊友的互動不像手球那麼頻繁，手部也沒有直接跟球接觸，所以看到球飛過來時，超級無敵擔心會把臉打扁，謝謝老師和隊友們一次次的糾正我的動作，漸漸的，越來越有把握不會讓球打到我。

接觸手球的過程中，為我的生活開啟了另一扇窗，生活作息因為運動變得更規律，由於運動量增加，體力變好，發現自己在學業或處理事情的專注度提升，很清楚地感覺到自己的成長，更深深的體悟到團隊合作的重要性。



最後，很謝謝老師給我這個機會到手球隊，了解手球有趣之處，也能認識不同的朋友，很謝謝學長姐跟同學，對我的耐心指導，也很開心遇到一起分享事情的朋友，還有球經的幫忙，手球是我的大學生活最特別最深刻的回憶。相信球隊這個大家庭，串聯起每個成員心中最美最英勇的回憶，一起把這份感動延續到未來。

新生心得

農藝二

盧佩伊

寒假的時候選課在體育項目裡看到手球，覺得非常好奇，很想嘗試看看我從小到大完全沒有玩過的球類運動，所以就選了黃欽永老師的手球課，看到選課公布時，選上老師的課真的是最開心的事了。

第一堂課練習傳球時老師就問我以前是打什麼球的？我說我打過籃球排球，小時候很愛打棒球，老師就問我晚上要不要跟著手球隊一起練球，於是我興奮地加入了。跟著球隊練習了一小段時間我就參與了大專盃，因為我對手球還不甚熟悉加上曾練過籃球所以被派去防守，在場上才發現籃球與手球有相當大的差別，像是手球是上下半場各三十分鐘，需要更為大量的耐力，這是我需要在更要求自己的。還有手球要躲而籃球用衝的，手球要往前飛起來射門而籃球是往上跳來上籃等等，在跑動間不落地的傳球更是需要極大的默契與練習，經歷這一個學期發現自己在手球的領域還有很多需要學習的地方。



我想手球是吸引人的，在練習時時常看到畢業的學姊回來陪我們練習，但我想手球在台灣還是沒有很普遍，我是台南人，從小到大求學過程中幾乎沒有接觸過手球，直到來了台大知道新生盃，台大盃都有手球比賽才開始接觸到，很幸運地遇到了老師，讓我有機會認識手球，希望藉由老師學長們的推廣能讓更多人認識手球，開始打手球。

我以為球裡面有磁鐵

機械一 賴森奎

驪歌響起，不知不覺中高中已經畢業，即將踏入人生的另一個階段，在我生短短十八年，幾乎沒聽過手球這個運動，然而，就在升上大一的暑假，我被國中時期的同窗好友：徐振航推薦進入台灣大學手球校隊，當時我又驚又喜，深怕完全不會打球的我會拖累大家。

第一天入隊訓練時正逢暑期訓練，每天八小時的磨練，訓練當晚全身痠痛無比，徒生放棄的念頭，但是，一路上走來也遇到一位新加入的日本球員：長澤重宏、和熱心帶領我的：少樺學長，因此我和他變成了互相砥礪的好戰友。

每天訓練時學長、姊都超熱心教導，老師也是不厭其煩地修正我的投球姿勢，暑訓一個禮拜，對我來說真的是地獄般的魔鬼訓練，因為以前都沒有如此認真的訓練一種運動，老實說，我第一天就不行了，真的超痛，尤其肩膀，但我忍下來，因為我知道校隊可不是練好玩的，是要認真拚命的練習、為校爭光的！而每天練完球的宵夜時光真的是非常開心，可以盡情談天，聊八卦、課業、球技……。

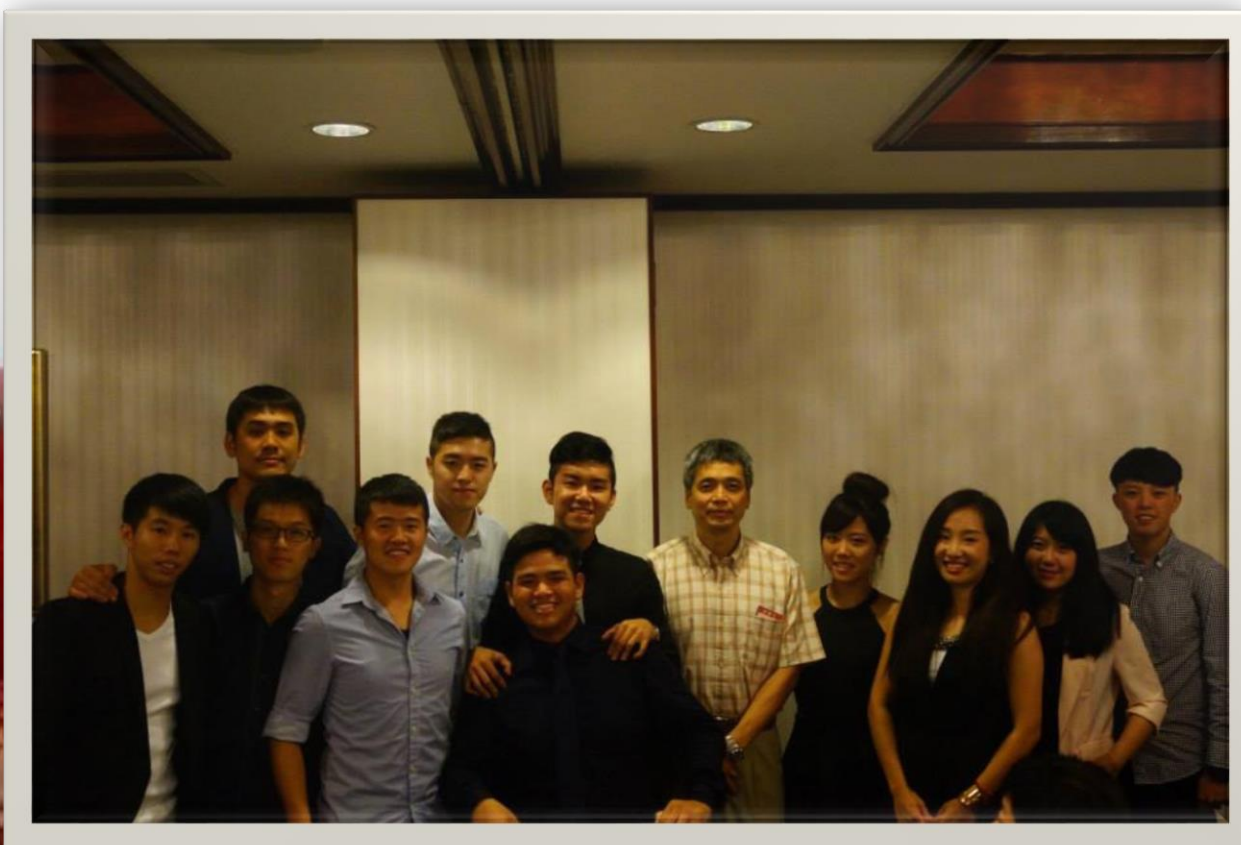
暑訓熬過了一個禮拜，我真心自感我徹底進化了，全身的運動細胞又再次被逼到極限、被操到激活，後來開學每個禮拜的兩次訓練，說多不多說少也不少，然而，課業也日益繁重，因此我每次練習時我都會盡全力，全力地跑、全力的投出每一顆球，深怕趕不上大家所以及其所能將自己練到極限，所以每當在休息時間時，我都會在在一旁默默地做體能訓練，暗地心想就算技巧不及他人，體力、耐力也不能輸。

後來，在新生盃手球比賽時，終於可以好好展現我這幾個月的訓練成果，但是還是因為經驗與技巧不熟練而輸掉比賽，比賽結束後，我才深刻體認到手球的博大精深，手球並沒我想的這麼簡單，因此，我必須更加努力的加強自己的體力與球技，讓自己更上一層樓！真的非常感謝各位學長、老師的教導，讓我對手球有更深一層的認識與見解！

對了，加入手球隊我才明白了：

原來，不是球裡面裝了磁鐵，是我太厲害。

畢業感言



畢業感言

生傳四 林佳禾

從國中時期到台大與學姐們互相切磋球技，到了高中時期與男生乙組交流對抗，時光忡忡，沒想到現在已經輪到我畢業了。

還記得第一次見到同屆的隊友季軒，以及學長姐們，是在高中剛畢業的暑假。太陽日正當中，為了配合新加坡比賽的場地，大家必須在高溫的室外PU球場揮汗的奔跑著，當時有點驚嚇，不知道大學還要在室外比賽(而且還是正中午的時間)，但與大家一同奮鬥吃苦當作吃補。

第一次與大家一起打拼的新加坡國立大學的邀請賽，到現在還記憶猶新，彷彿是昨天才發生的事一樣。感謝這些日子以來，老師對我的教導，隊友對我的包容以及各位學長姐的關愛。想當初大一時的迷惘，差點就離開台大這個大家庭，所幸有隊友們及學長姐的鼓勵與關懷，讓我找到動力繼續留在這個校園內，不然現在就後悔啦!慶幸最後沒有選擇離開，不然就錯失這群這麼可愛的隊友，隊友不僅是隊友，也是大學生涯中不可或缺的朋友。除此之外，沒留下就沒有機會能在如此舒適的室內球場練球，大學四年中的訓練，每當夏季炎炎高溫，能在體育館訓練，而且還擁有超強冷氣，真的是件非常幸福的事!

畢業代表著
即將離開「學生」
這個舒適圈，十
幾年的手球生涯
也將告一個段落，
還好台大手球隊
的大門永遠敞開，
讓我對手球的熱
忱不會因畢業而
消滅。謝謝這四
年間大家的不吝
嗇的給予指教，
我會銘記在心。



後會有期

國企四 蔡文凱

這篇心得打得有點心虛，總覺得球沒有打得很確實。

大一上新生盃之前，完全不知道手球是啥，當時看學長打新生盃，自己只上場摸魚了4分鐘，覺得好不過癮，雖然拿冠軍卻很無感，最後可能是因為不甘心吧，還有其他人也在手球校隊，就在大一12月跑來打球了。從一開始什麼都不會，抱著雄心壯志想閃切射門，到後來老師終於放棄，叫我改練守門，從此踏上守門之路。

大一大二打球，到大二下腳踝爆掉，然後大三接系壘副隊長，以為手球就要變成遙遠的回憶了，到北體看一場大專杯卻又熱血起來，默默告訴自己有機會還要回來，後來又懶了一學期，終於在大四下回來打手球，甚至在大專上場比了兩場，覺得自己比賽時比練球強個幾倍！真的好爽哈哈！

待球隊的時間加起來大概兩年，扣掉缺席的話大概剩一年，只能說感謝阿永老師的耐心栽培和寬容，讓我在大專盃走跳，更讓我能準時畢業。從離開到回來，大一的時候叫我GAY凱或Kevin的學長們都已經離去(啊少樺還在)，跟一些學弟妹從不熟到熟，到他們(映辰)也會開始嗆我，感覺也太熟悉。

還有大一就在的同屆們，要不是因為莊季軒應該不會進來，也不會再回來一次，他現在在家樓下開麗咖啡，很精緻，有空可以去捧場；智嵩從大一會亂射門，到最後還是會亂射門，始終如一；昱儒還是會冷冷地嗆人，但他現在找到自己的春天；品全的球還是很好守，好像在學業上頗為順利，但愛情就不得而知。

手球在大學生涯算很神奇的角色，很難給一個明確的定位，只能說自在打球很爽，進來的時候80公斤左右，大四下離開時破百公斤，雖然沒能達到減肥的目的，還是可以享受打球的樂趣。晨練、集訓室和出國比賽更是難忘，像到現在還是記得莊季軒最後那腳離地的開球，和在香港的種種回憶。

後會有期

最後的大專盃

機械系 邱信嘉

聽到今年大專盃比往年提早到三月底舉辦後，我們在開學沒多久就開始晨間集訓，每天清晨的體能訓練與戰術的佈置，大家都全新全力練習，老一輩的學長們也樹立良好的榜樣帶領學弟和新加入的新血進入戰鬥狀態。除了平時早晨的練習，在大專盃倒數前一週還參加台北市青年盃比賽，透過與其他隊伍的實戰切磋，能幫助我們熟悉戰術和培養團隊默契。大家努力準備是希望能繼續把金盃留在台大，替學校與老師再添加一份榮耀，也為自己在學校生涯裡留下精采的一頁。

大專盃為期五天，台大男子甲組的賽程從第二天開始。尤於去年兩位門神級的學長吳思宏與吳泰霖畢業，所以我必須要獨挑大樑，扛下男子甲組與乙組守門的重責大任，也因此我心理上的壓力與煎熬非常沉重。

開賽第一天，我在場邊觀察其他隊伍的比賽狀況，把其他隊伍球員的射門習慣盡量記在腦海中，同時也跟隊上的同學聊天講話來減輕心理的緊張感。台大第一場甲組的比賽對手是樹德科大，台大甲組體保生只有三位，體力上來說有可能會應付不來，所以我們只能盡力去打，試著正常發揮自己的水準。這場比賽嚴格說起來是我第一次站上大專盃的舞台上，面對的隊伍是第一次全部都是甲組的球員，我壓力非常大，有時候還會緊張到頭腦一片空白，完全不知道自己在做什麼只能在狀態外揮舞自己的手腳，試試看是否運氣好能擋下一兩顆球。比賽進行到末端，被射進四十幾顆球，我的心情和信心幾乎全部喪失，隊友的鼓勵我都無法聽進心裡，我很無奈，覺得是不是我自己無法勝任這項工作，不知道什麼時候能重拾自信。傍晚，晚餐也沒有吃很多，盥洗結束後早早就帶著落寞的心情去睡覺了。

第三場比賽台大男子乙組對上玄奘大學。我延續著昨天低落的情緒開始比賽，雖然知道對手是乙組的新手，但是我依舊找不回守門的感覺。當時場上的每一個隊友都非常緊張，無法將比分拉開差距的狀況讓大家打到慌了，完全忘記自己該做什麼事情，包括我自己也是，輕忽的態度讓對方很容易就得分，印象最

清楚的是有一球，我自認為已經犯規而沒有去把球擋下來，看著球慢慢的滾進球門，後來黃欽永教練馬上很生氣的叫了暫停訓斥我一頓。這時候我的手球靈魂好像被罵醒一般，態度有了巨大的改變，漸漸地緊張的感覺消失了，自己越來越找回自信，同時也提醒隊友讓他們找到賽前訓練的優勢。最後這場比賽贏了，我跑去跟一些隊友溝通，希望我們都能記得贏球的過程和贏球時該有的心態，繼續邁向連霸之路。

最後一場比賽是男子乙組去年冠軍台大與地主逢甲，往年最精采的重頭戲，兩個學校要爭奪冠軍，所以大家都迫不及待，心中也緊張萬分。比賽過程中兩隊比分各有領先，大家互相不讓，可是到後來我們的心力憔悴，沒有把想要贏的企圖堅持到最後，以兩分之差輸給逢甲。賽後有許多隊友都流下眼淚，我雖然沒有流淚，但是沒能在自己離校之前靠自己和大家團結合作的力量拿到冠軍，倒是感到些許遺憾，因為這是我最後一年在台大當守門，今後要碰到手球也不知是幾年後的事情了。希望學弟明年的大專盃能再次把冠軍金盃捧回台大了！



球經感言

農經二 劉敏儀

時間過得真快，不知不覺加入球隊有九個多月了，天呀！才九個月而已，我怎麼覺得跟大家認識了很久很久的樣子。首先，我很想借這裡謝謝文謙，沒有他，我根本不可能認識手球隊，也更別說加入手球隊。還記得大專盃的第一天，我們的第一場比賽前，我跟他坐在觀眾席，我問他，有後悔過找我進球隊做球經嗎？雖然是半帶開玩笑的口吻說的，但我卻被他一本正經的回應驚嚇到。而且，他當時所說的話有感動到我，眼睛假裝看著前方，為的是不讓他看到眼淚在眼眶中打轉的我。謝謝

你，文謙，謝謝你沒有後悔把我拉進來手球隊，也謝謝你欣賞我努力為球隊做的事情。總覺得你有意無意之間的一句讚美的話，都會讓人覺得窩心。



對於手球，我承認還沒有加入前，只有在朋友口中有聽到過。關於手球的一切都很陌生，當然現在也沒有多認識，但也算是略懂皮毛的門外漢。第一次在場邊看著大家練習，就被這運動深深吸引住。很想努力成為大家心目中不可或缺的球經，好好幫助大家。從小就喜歡看《灌籃高手》，一直就很喜歡當中的一個角色——漫畫裡湘北高中籃球隊，一個名叫彩子的經理人。彩子是最了解球隊所

有情況的人，幫助教練監督隊員訓練，安排他們的生活作息，解決球隊遇到的麻煩，重要的是要和每個隊員都成為朋友。彩子，是我努力的目標，我知道我還不是一個優秀的球經，但我會努力的。而未來的日子，我還想跟著大家一起走下去。我依然記得乙組答應我的，要拿下大專盃乙組冠軍的承諾。我期待看到未來一年人才濟濟的甲組在大專盃中比賽的英姿。我希望女生依然能稱霸，繼續衛冕。可能，大家會覺得我太貪心了，請包容我有這樣的貪念，因為在我心目中，你們是最棒的！



22U・國手

圖資二 小 胡

如夢初醒，早以為自己已和國家代表隊絕緣，這次卻能夠意外地被選進，平心而論，我何能何德？感謝這次22U總教練，同時也是台大總教



頭的黃欽永老師提拔，讓我能夠再一次圓一個國手夢，穿上代表著中華台北的球衣，登上手球的國際舞台。

訓練過程的辛苦我想就不再多說了，大家應該有感受到老師回來後練的3守4防守吧？很累？沒錯！但強度就是那樣再強個3.4倍、休息時間再少個4分之3、持續時間再多個1小時吧！而這些開胃菜再搭配上國訓中心38度C的空調、以及後面的龍蝦沙拉和甜點，可謂是多重享受，一次滿足！（訓練當下真的有種度餐如年的感受，但事後回想，卻不免也是個痛苦的美好回憶！）

事實上，除了這一個半月以來既規律又沉重的訓練之外，更讓我和雷航倍感壓力的無非就是繁重的課業與期中期末考。當一個國家代表隊的選手表面雖然看似風光，然而，背後要付出與犧牲的卻也不少，因此，套一句老師和我說過的話：「在台大手球裡，我們都在學習，希望能夠一起進步！」以此和大家共勉之，也深深感謝在這段時間內給予我許多幫助的大家，謝謝你們。

國手的犧牲

圖資二 徐振航

22U，國手啊，跟我幾乎完全沒有關係的一個詞。老師第一次問我要不要打的時候我真的下了一大跳，只有一點點的驚訝以及一大部分的恐懼，驚訝只有一點點不是因為不驚訝，是因為恐懼遠大於驚訝。我因為害怕如此高強的團隊再加上練球時間跟比賽時間都在期末考附近，我認為我應當量力而為，所以我就婉拒了老師。但是後來老師似乎真的很希望把這個機會給我，我也諮詢了很多人，大部分的人也都希望我去，在我做決定的那兩天，我整天愁眉苦臉的完全不知道怎麼辦，經過一番激烈的天人交戰，我還是決定要接受挑戰了。

國訓中心，這是我一輩子都沒有想過要進來的地方，一轉眼我就在這邊吃著冠軍餐了，並開始了一連串的練習了。剛開始練習的時候因為跟大家不太熟，又沒有接受過這種等級的練習，便有些生疏，很感謝學長們不嫌棄我願意教我，幫我融入這個團隊，尤其是芭樂更是照顧大家、照顧我，從他身上我也學到了很多，除了球技以外，還有要如何處理在球隊中會遇到的各種事。



有可能是因為練了一段時間開始習慣了，覺得在這邊練球其實沒有想像的可怕，便漸漸習慣了在這兒的生活了。在訓練之中我從灰熊教練跟學長那學到許多新的觀念，也導正了許多我之前的錯誤想法，讓我對手球有了更深層的認識。我

想我來這邊的目的應該就是要學到更多的觀念，好讓我再回台大之後能夠教乙組的球員們一些不一樣的東西，我想這正是體保生在台大手球存在的意義吧！

終於要開始比賽了，沒想到我第一場就能上場，這是我從來沒想過的，因為從我來這邊的第一天就已經知道自己是來這邊練球學習的而已，並沒有半點想要上場的意思。不過當然我可以上場也是因為對手的水準真的不太好，讓我打了將近三十分鐘，很感謝老師可以給我這個機會站在場上為了中華台北盡一份力，第一次、也可能是最後一次代表中華台北在場上打球，難免有些緊張，讓我的表現也受到了影響，整場只得到了一分，不過我並不感到失望。因為能夠以球員的身份在場邊為中華隊吶喊，並臨場感受高水準的比賽，而且還能拿到一套中華隊的衣服，就讓我已經覺得非常值得了。

只不過，我在往返台北高雄的交通費上也是噴了不少錢。還有我的課業，隨著我離開臺北去高雄練球，也是付諸一炬，雖然有時間可以打報告，但是有些課很吃課堂參與的課全部變C-，也讓我向我的轉系夢說886，還被團體報告跟我分到同一組的同學幹樵到爆，而且我還有一科的期末考也延到了九月才考所以我的成績也還沒完全出爐。沒辦法，這些都是要當國手的犧牲。



最後還是要感謝老師給我這個機會，也要感謝當初鼓勵我接受挑戰的人，尤其是@張文謙，給了我很多建議，讓我順利渡過這段艱苦的時段，謝謝大家！

問卷&小測驗&抽獎

(完全答對並寄回及有機會獲得臺大手球聯盟神秘小編簽名紀念衫一件!答案全部都在本期的隊刊中喔!)

問題一:

(單選題)本屆東亞 22U 手球錦標賽一共有三名臺大手球的成員參與,除了黃欽永老師以及小飛人徐振航外,還有一名是誰?

A:胡岱軒 B:莊季軒 C:邱信嘉 D:小胡

答:___ ___(提示:解答欄位只有兩格喔!)

問題二:

請問上一代臺大門神-邱信嘉在臺大 PTT 上的帳號為何?

答:_____

問題三:

今年是臺大溫昇豪-陳品全入學的第五年,請問他在 104 年 8 月 1 號至 8 月 31 號之間是幾年級?

答:_____

姓名:_____

手機:_____

聯絡地址:_____

(收件地址: 台北市羅斯福路四段一號。體育室)

百鍊自得：臺大手球隊第 24 期 / 臺大手球隊主編
--初版一刷, 2015.09 - 臺北市：臺大手球出版—臺大手球發行

冊：公分

參考書目：面含索引

ISBN 999-999-99-9999-9(精裝)

ISBN 999-999-99-9999-9(平裝)

1. 運動 2. 娛樂雜誌

062.1

104323

百鍊自得：臺大手球隊第 24 期

編輯/林映辰

封面設計/蔡幸君、林映辰

圖片提供/臺大手球聯盟小編

攝影/臺大手球聯盟御用攝影師

發行/臺大手球隊

發行人/黃欽永 教授

劃撥帳號/永豐銀行(807)023-004-9103270-1

戶名：黃欽永-臺灣大學手球隊

訂購處/臺灣大學體育室

電話/(02)3366-5959 #219

創刊/民國 80 年 10 月 7 日

出版日期/民國 104 年 9 月

版權所有

翻印必究



NTU Handball