

vol. 25

臺大手球

NTUHANDBALL

新年快樂

目錄

| | | |
|-----------------------|-------|----|
| 年度回顧 | 黃欽永老師 | 1 |
| 《校友喜訊》才子佳人 瓜瓞綿延 | | 5 |
| 《校友專欄》岱宇國際董事長—林英俊學長專訪 | | 9 |
| 《畢業生感言》振翅高飛 畢業珍重 | | 12 |
| 畢業生感言 | 葉翰霖 | 13 |
| 畢業感言 | 陳品全 | 14 |
| 《新生期許》臺大手球 新興力量 | | 15 |
| 新生期許 | 李旻憲 | 16 |
| 新生期許 | 江侑倫 | 17 |
| 新生期許 | 谷承洋 | 18 |
| 新生期許 | 梁子慶 | 19 |
| 新生期許 | 饒孝天 | 20 |
| 新生再也不是新生了 | 陳敏霞 | 21 |
| 新生期許 | 譚琳 | 23 |
| 過了一年 | 周佩薇 | 24 |
| 新生感言 | 王均菱 | 25 |
| 《隊長交接》世代相承 綿延不絕 | | 26 |
| 卸任隊長感言 | 葉翰霖 | 27 |

| | | |
|---------------------------|---------|-----------|
| （白毛番外篇） | 梁子慶 | 28 |
| 隊長卸任感言 | 吳俊德 | 29 |
| 隊長卸任感言 | 蘇靖雯 | 30 |
| 新任隊長感言 | 胡岱軒 | 31 |
| 過程才是最重要的 | 張文謙 | 32 |
| 該來的還是會來 | 劉逸文 | 34 |
| 《名古屋大學交流》放眼世界 切磋砥礪 | | 35 |
| 名古屋行 | 古孟文 | 36 |
| 名古屋大學手球交流心得 | 陳昱儒 | 37 |
| 名古屋交流 | 王振學 | 39 |
| 名古屋交流 | 長澤重宏 | 40 |
| 《各地盃賽征戰》南征北伐 立足臺灣 | | 41 |
| 中正盃 | 長澤重宏 | 42 |
| 中正盃 | 饒孝天 | 43 |
| 105 年臺北市青年盃手球錦標賽 | 梁子慶 | 44 |
| 大甲媽祖盃 | 王振遠 李旻憲 | 45 |
| 《大專盃》秣馬厲兵 求勝若渴 | | 46 |
| 大專盃集訓 | 吳俊德 | 47 |
| 輸了一場三張紅牌的好球 | 胡岱軒 | 48 |

| | |
|------------------------------|-----------|
| 只好明年再來一次 | 張文謙 49 |
| 2016 大專盃感言 | 張傳杰 51 |
| 只要想著贏 永遠不會輸 | 郭鳳航 53 |
| 大專盃集訓 | 徐振航 54 |
| 我的第一場手球大型比賽！ | 陳敏霞 55 |
| 《2016 國際邀請賽》以球會友 薈萃一堂 | 56 |
| 在邀請賽尋求突破是不是搞錯了什麼 | 何世煊 57 |
| 2016 國際邀請賽心得 | 張傳杰 58 |
| 邀請賽＋集訓 | 江侑倫 59 |
| 手球國際賽心得文 | 吳若寧 60 |
| 邀請賽集訓 | 徐振航 61 |
| 邀請賽集訓 | 王振遠 62 |
| 邀請賽集訓 | 王均菱 63 |
| 《捐助芳名錄》 | 64 |

年度回顧

黃欽永

又到年度回顧的時節了，今年對臺大手球來說，有三個重頭戲及一則重要訊息。重要訊息是：感謝林英俊校友 (B65 公衛系) 同意我們以他的公司**岱宇國際**作為參加大專盃以外賽事的隊名，並支助比賽經費與球衣，這可讓在校生們累積比賽經驗值，好在大專盃有優異的表現。也再度為國內企業界贊助手球運動開啟一扇門，反觀，同樣不是很熱門且不是亞奧運的運動項目都有企業聯賽，而身為亞奧運項目的手球呢？希望英俊兄所帶領的岱宇國際給予臺大手球的支持，能給國內推廣手球運動的協會、縣市委員會、主管機關些許的啟發。至於，三個重頭戲：一個自然是每年一度的全國大專盃手球賽；再者是每兩年一度的「臺灣大學國際手球邀請賽」；最後就是年初應名古屋大學手球部的邀請，前往該校交流。

名古屋的邀請交流，早在 103 年底就約定好 105 年 2 月 14~17 日前往交流，這是繼民國 85 年暑假參加「日本八大 (帝大) 手球錦標賽」後，再度前往名古屋，幸賴(也感謝)校友們的支助讓我們得以成行。這回就只有兩校間的交流，歡迎晚宴由名大手球校友會長岩崎光記大律師主持，隔天的開幕式由名大副校長主持，隨後展開了一連串的友誼賽與交流，在在感受到日本人規劃事情的縝密與認真的態度，是一個相當成功的兩校交流。我們也藉由這次的交流比賽當作寒假的移地訓練，加強選手們的團隊攻守能力，以備戰 3 月的全國大專盃。



國立臺灣大學與名古屋大學手球交流會 (2016 年 2 月 14~19 日) 開幕團照
名大校友與本校師長：前排由左向右：1. 山田浩二，2. 加藤大香士，3. ?，4. 笈和美(?)，5. 山本哲夫，6. 岩崎光記(OB 會長)，7. 國枝秀世(副校長)，8. 黃欽永，9. 李梅君(師母)，10. 許君恆，11. 坪井直記(總教練)，12. 錦見 端。第二排站立者：尾関真治。

雖然前往名古屋的移地訓練有不錯的成果，加上大專盃前的集訓，在校生們也拉長準備期，非常認真的投入集訓，想要在成績上有所突破，只有女子隊在佳臻與硯喬的帶領下如預期的拿下冠軍；男子乙組與逢甲冠亞軍之爭，一開始太過於緊張，頻頻失誤，直到 10 分鐘後才較為穩定，到上半場最後 10 分鐘連下四球，比數才超前逢甲，一路穩健的以 11 比 9 領先 3 分結束上半場，下半場也算穩定，以 2-3 分的差距領先到剩下 12 分鐘時，開始遇到大亂流，被逢甲超前分數，變成我們在後面辛苦緊張的追趕，最後以 4 分的差距屈居亞軍。我們一向遇到緊要關頭，無法穩定情緒，翻轉比賽，乙組選手們並不是技術不如人(當然傳接球這項除外，這樣說好像有點矛盾，傳接球不就是最基本的技術！)，而是要好好學習如何克服壓力穩定情緒，將最好的技術展現出來。男子甲組(公開組)，原本冀望有白毛、鱈魚的回歸，要好好衝個季軍，最少也要拿下第四名，來個隊史紀錄，當看到賽程的安排就知道機會不大，雖說如此，在與新竹教育大學爭分組第二的比賽(這場勝者應該就會是第三名)，雙方打得相當精采激烈，竹教大頻頻被紅牌(共有 3 張紅牌，6 個退場)，反觀我們打起球來相對斯文許多，僅有 3 個退場兩分鐘；在這樣高強度的比賽是要付出相當大的體力，加上我們僅有 5 名甲組選手，最終以 28 比 30 負 2 分收場，可說是場用心用力奮鬥的精彩好球，雖敗尤榮，拿到第五名，但按大專手球委員會的分級則為公開二級冠軍。



每二年一次的「臺灣大學國際手球邀請賽」，可說是今年最繁重的工作了，每一位選手要比賽也要工作，真的很辛苦，但也相信大家都能從中學習到舉辦比賽要注意的事項及與各隊互動來往的人際關係。這個比賽一屆比一屆盛大，有賴我們臺大手球強大校友們的支持，以及支持手球運動的長官及機關，才能



辦得下去，其實我每次都擔心規模這麼盛大，下一屆能辦得下去嗎！？要維持目前這樣的規模與氛為真是不容易，若要有所突破，就是要增加參賽國。且又想要讓臺大手球有能見度，也給在校生成有個開闊的國際觀及學習的機會，這些努力應該都是值得的。

這次比賽我個人仍和往年一樣參加校友組的比賽，但已經感到體力的下滑，拿手的倒身長射已經無法像 2014 年一樣，想射那個點就射那個點，也沒有上一屆的球速，看來 2018 年若還想要享受打手球的樂趣，勢必要好好維持體能，最少要能上場跑跑，來幾個絕妙助攻也很是享受。

真的要感謝回來打球、看球賽的您，各位分別從美國、上海、香港，以及台灣各地回來，不管遠近在我內心都存著萬分的感激，也珍惜我們這份情緣，沒有你們的支持，手球運動可能早就退出臺大了，國際手球賽也無法持續舉辦。而這個快樂的重擔有臺大手球所有的老少隊友與我一起承擔，再加上今年 8 月多了一個很有份量的支柱→許君恆老師 (國企, B94) 的加入，我也給我自己升格為總教練；多了個教練的協助，相信可給在校生成們更多的照顧與指導。因此，我也期望明年 3 月 27~31 日在逢甲大學舉辦的大專院校手球錦標賽，我們所有的隊員，都能將平時所學得的技術，好好的展現出來。跟我相處較久的人應該也都知道，我比賽時就是要衝最好的成績，但我會更加重視參與的過程，不管是比賽本身，還是在球場上其他的事項，譬如禮節、行為都是要注意的，只要能拿出臺大手球的風範，那怕最後結果不如預期也沒關係，這才是快樂打球的真諦。

大家一起加油吧！在校生們努力衝刺一下，一過完年，瞬間就會到大專盃的日子，校友們在時間許可下記得來跟我們加油；也隨時歡迎回來看看我啦，可以順便指導一下學弟妹們的球技，或求職、工作的態度。如果想念師母煮的菜，也歡迎來敲我家的門。



與陳龍慶校友(B72)父子三人合影

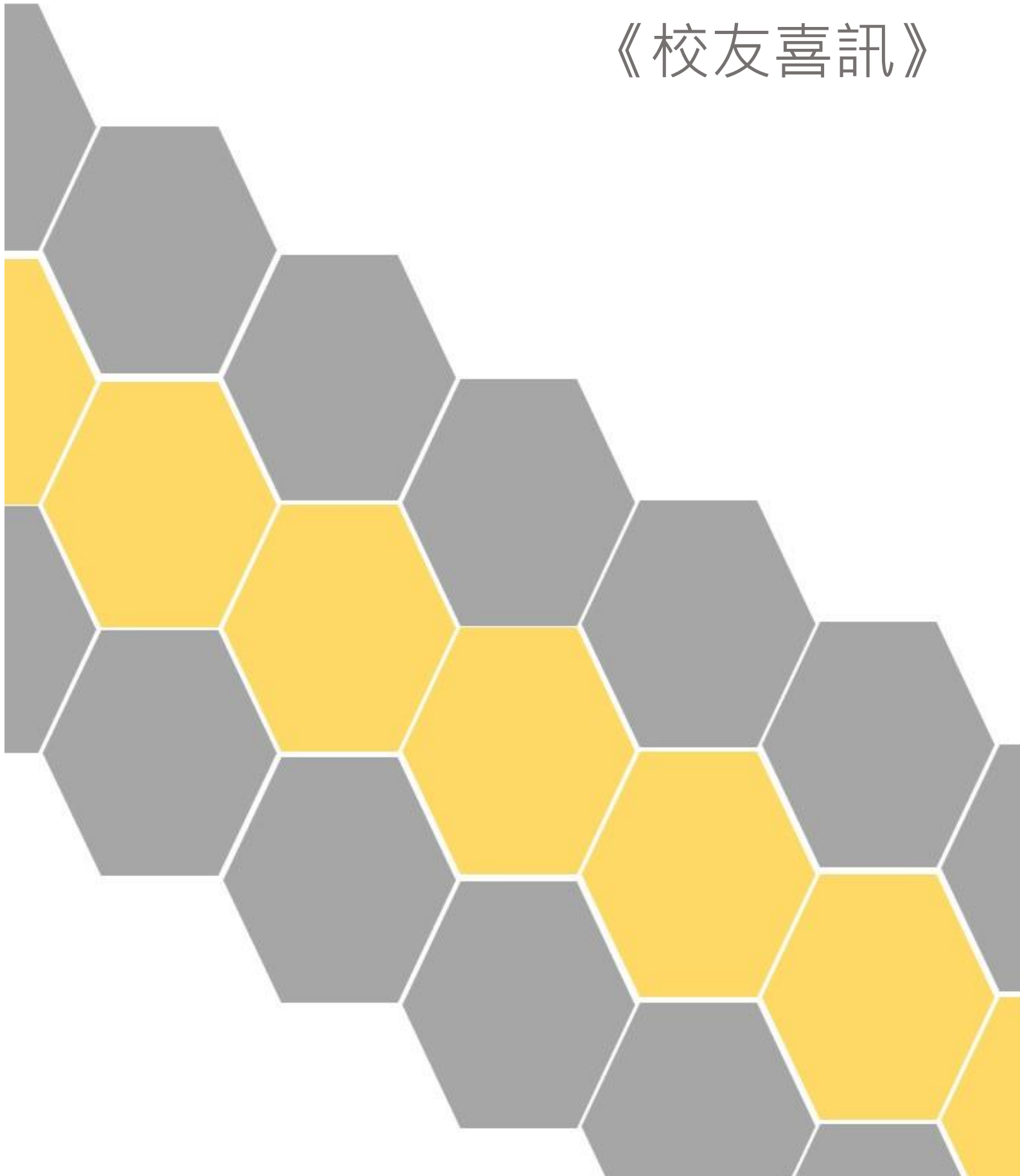


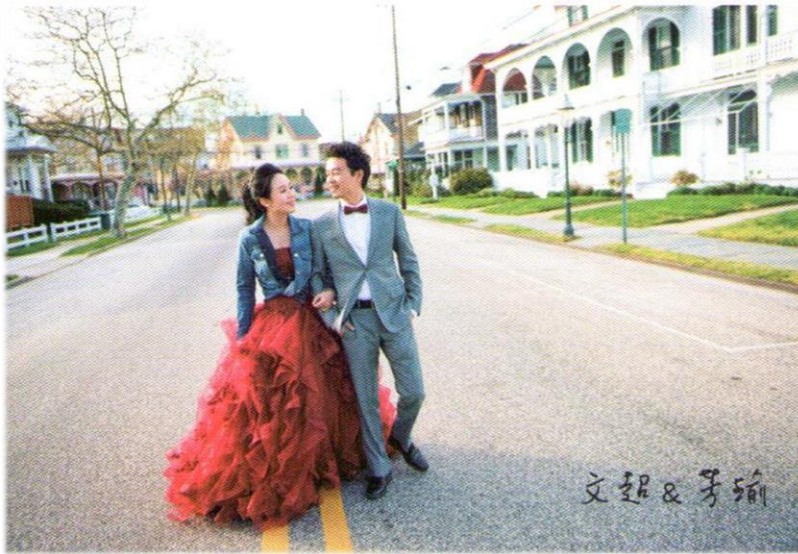
另兩支校友隊只找到這張照片



才子佳人 瓜瓞綿延

《校友喜訊》





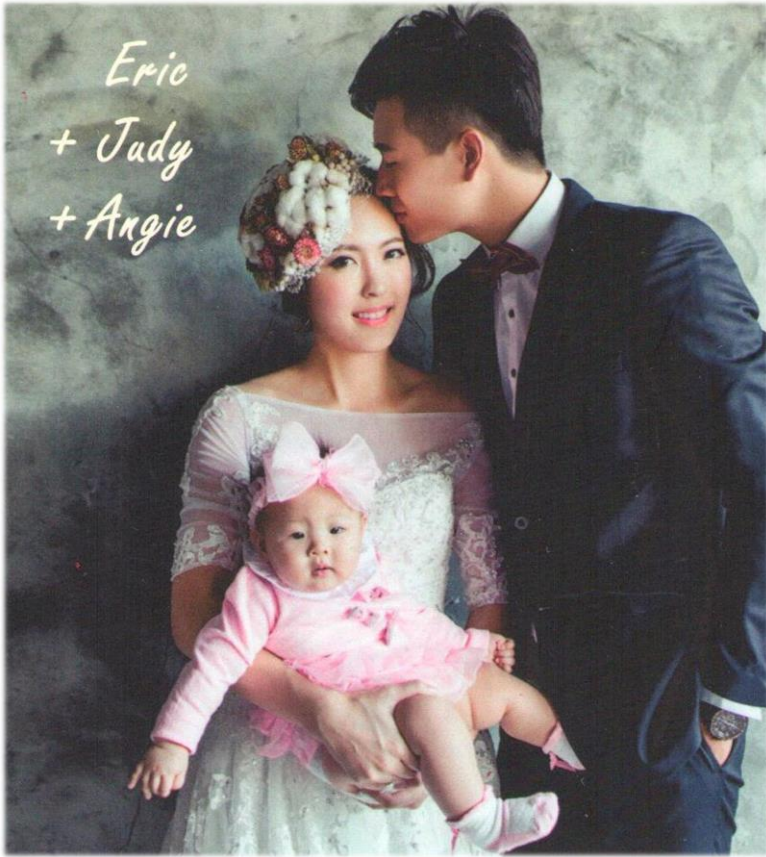
恭喜
林芳瑜學姊！



恭喜
陳伯華學長！



恭喜
蕭晉源學長
&
范名慧學姊！



恭喜
張華宇學姊！



恭喜
池權修學長！



恭喜

張天柱學長！



恭喜

莊銘豪學長！



恭喜

張元懋學長！

岱宇國際董事長—林英俊學長專訪

《校友專欄》



「放開心胸去接受不同的事物」

岱宇國際董事長---B65 公衛系林英俊學長

／採訪撰稿：劉逸文

關注臺大手球的朋友們對「岱宇國際」這個名字一定不陌生，今年春季的世大運、暑假的國際邀請賽，岱宇國際皆給予相當的支持以及贊助，岱宇國際是B65 公衛系畢業的林英俊學長創辦健身、健康相關器材的公司，學長不只是臺大畢業的校友，也是臺大手球的校友。透過黃欽永老師，隊刊小組十分榮幸能夠訪談岱宇國際董事長—林英俊學長！

結識手球的機緣

林英俊學長就讀臺中的衛道國中，是九年義務教育的第二屆，高中北上就讀建國中學，由於同學在建中組織第一個手球隊，邀請學長加入，從此與手球結下不解之緣，林英俊學長熱愛運動，當時不只打手球，更是田徑與籃球健將。在高中接觸過手球，到臺大時便參加新生盃，因此被校隊隊員相中，這是學長進入臺大手球隊的機緣。

在臺大手球的生活

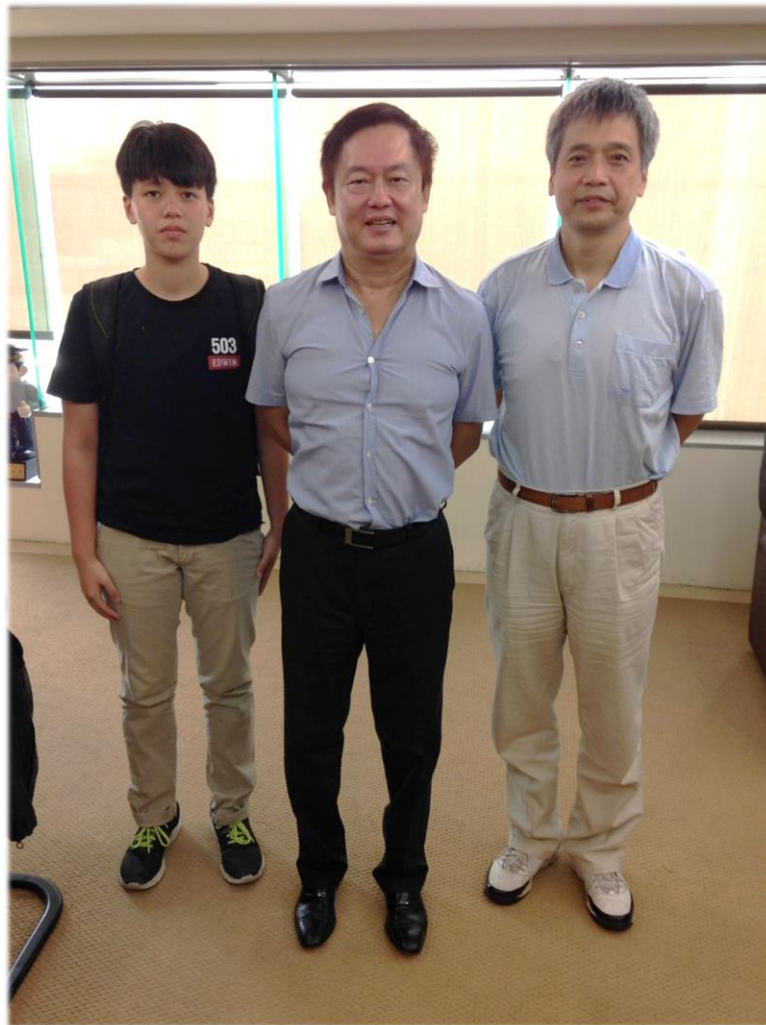
當時臺大手球仍在初創時期，僅僅成立四年，組織規模尚不算大，球隊隊員之間感情很緊密，性格活潑外向，除了練習與比賽之外，常常會舉辦舞會或是活動聯誼感情。林英俊學長到了大三大四被選為手球隊隊長，當時的教練是康世平老師，梁善居學長、吳綏宇學長等是同期的隊友。學長也提到，他認為運動、參加球隊對人生有正向的影響，除了運動本身就是件有益的事情外，參與球隊的練習及集訓可以提升體力、促成身心的健康，並且球隊也有像是社團的社交功能，跨出院系，認識更多不同領域的朋友。

畢業後的路

林英俊學長在臺大主修公共衛生，畢業後到美國就讀研究所時跨領域專攻會計，並在美國工作一段時間，而在美國工作時接觸到運動器材的產業，貸給學長一些想法，回到台灣之後就創辦了岱宇國際公司，從貿易公司、工廠做起，至今岱宇國際已創立二十幾年，已是具有相當規模的上市公司。雖然學長研究所攻讀會計、而後成立公司，看似走上商業之路，但在經營岱宇國際時，林英俊學長根據大學學習到的專業知識，嗅出相關領域市場的未來趨勢，來制定公司走向，可說是歸功於不同專業領域能力的結合。

給學弟妹的話

根據學長的經驗，他建議學弟妹無論對於大學主修的科系是否感興趣或喜歡，都應該好好把大學念完，再去擴展其他有興趣的領域，像是研究所就可以學不同的能力，因為時常在大學才找到自己適合或是喜歡的人生方向，而在台大念書，受到的專業訓練比較紮實，是個優勢，再去跨領域會相較容易。最後，學長給我們一段話：「我想，大學就是放開心胸去接受不同的事物，但要時常想自己未來的路，找出興趣以及擅長的地方，20歲是該好好學習的年紀，到了接近30歲再選擇要走哪一條路。」



振翅高飛 畢業珍重

《畢業生感言》



畢業生感言

葉翰霖

社會五

終於完成了學業，真的很感恩這一切。

臺灣大學是一所很棒的學校，慶幸自己能有這個機會就讀，謝謝黃老師當初的勸說，引領我進入，用心的栽培了我六年，真的很感謝您這亦師亦友的前輩。現在，我翅膀硬了，我要飛到更高更遠的地方，未來，讓各位見證成功發光發熱的我，這會是最大的謝禮。

按造正常的程序，我加入了校友的行列，用不同的身份回到球場，多的是一份惆悵。看著大家為了提升球技、為了下次的目標做準備，全心全力投注在練習，自己似乎失去了這份熱情。不過不要緊的，成熟如我，將目標轉移至“回球隊參加練習，就是要打爆在校生”。這當然是說笑啦！只不過是切磋球技、教學相長、相互砥礪，讓彼此更上一層樓，更讓手球可以成為更多人的美好回憶。

BaiMao out

畢業感言

物理系 陳品全

轉眼之間，五年一下子就過去了。在手球隊待了這麼久，就用一句話總結：還好我沒退！

五年前還是小大一的時候，純粹只是因為爸爸的建議，便加入了手球隊。當時的我沒有運動基底，肌肉不發達，心肺功能不好，人際關係也差，還擔心轉系轉不過去。在種種壓力之下，我一度想要退隊，不過幸好欽永老師把我留下來，否則現在我也不會寫出這篇球隊的畢業感言。

堪稱球隊最廢的我，在每個星期三晚上跟著球隊一起練球，每次練完都覺得喘到沒辦法好好走路。不過在老師與學長姐的帶領下，即使只是一點點，我進步著。從側翼(wing)、四十五度(left back)，再到波斗(pivot)，這些都曾經是我曾經努力想要專精的領域，只可惜不夠穩定，始終沒有辦法在比賽中好好發揮。

直到我升上大三，開始加強防守上的訓練，主要幫助分擔進攻人員的體力，上場只守不攻。大三與大四的大專盃中沒幫上太多的忙，但是到了大五，才總算有所發揮。最後打完比賽的時候腰已經痛到動不了，心中的喜悅與充實感蓋過了一切，為大專盃的生涯畫上句點。

打這五年球，從一個完全不會傳球的菜鳥，慢慢轉變成可以替補各個位置的球員，甚至在最後一年還得到“大鎖”的綽號。只想說，就跟去年在南京時浴袍趴的老話一樣，只要肯努力，便有機會成功。待在球隊的期間，一年接著一年，學長姐和同學畢業，又有新血進來，認識了很多人。雖然在最後一兩年才與球隊有最多的互動，但我必須說，我很高興能與你們相遇。在台大手球的這五年，不管是酸是甜是苦是辣，都會成為一輩子不可抹去的回憶。

後記：以下是一些打了五年手球，想要分享給學弟妹的資訊。

首先，我必須承認先前有很大一段時間，打球是不開心的，例如在手感不佳的時候；與隊友無法好好配合的時候；尤其是遇到瓶頸無法繼續向上的時候。光是最基本的傳球就花了四五年才知道怎麼傳好，側翼射門也是到了畢業才知道怎麼上射上點，利用右腳當起跳腳也是在學了排球的攻擊步才意外學起來的。手球有很多技術技巧，但是在球隊練球的時候並不一定會一五一十的教，很多是要去多看、多問才能學會。而不管在打練習賽或打比賽，不小心犯錯的時候也不用著急，慢慢修改就好了。Practice makes perfect. 直到有一天終於理解了某一個動作該如何出力，某一顆球該如何處理，某一波攻勢該如何擋下，那些過去的苦澀就會蛻變為成就感。

看著後來加入的學弟妹，素質一個個比一開始完全無法進入狀況的我還要好不知道多少；只要有好好來練球，你們絕對會比我還要快感受到打手球的樂趣。加油。

臺大手球 新興力量

《新生期許》



新生期許

機械所 李旻憲

我想先感謝帶我進手球隊的黃老師，讓我認識了一個很棒的運動，也認識一群很棒的人。

我覺得練守門還蠻修身養性的，因為大部分都是進攻方在表演，守門要同時注意很多細節，沒有做好的地方就會被進攻者懲罰，然後覺得自己很蠢，能犯的錯我應該都犯過了。而就算該注意到的地方都有掌握，甚至猜對射門的位置，還是會被進球，也只能聳聳肩，下球再加油。

守門我還有好多要加強，首先是守門的基本動作，要練成身體的自然反應；身體放鬆一點，僵了動作會慢，但手也要記得舉著；腳要維持輕盈，避免定在地上；防守要跟好進攻者的持球手，並注意站位的角度，然後有時救球要用全身去擋，而不是只用手和腳。

還有比較大的問題是傳球，我的傳球力道和準度都不佳，除了動作的協調性，也要靠重訓提升力量。

之後要努力繼續進步，目標不是守住每一球，而是讓對方覺得每一球都會被守住，當然還有最重要的就是快樂打手球。



新生期許

生機四 江侑倫

大家好，我是江侑倫，目前是台大生機系四年級。興趣是打籃球、游泳。最早接觸到手球是在大三下的手球課，而會加入手球隊是有一個故事的：那時是台大盃，對上生傳系，黃老師是傳球高手，我則負責往前衝、接球得分。我因為對分數有疑問，與生傳系起了衝突，老師不疾不徐地走過來，一手搭上我的肩帶我離開。那剎那覺得好有歸屬感，賽後老師問我：要不要加手球隊？二話不說，我一口答應老師，展開我的手球生涯。

因為自己才剛接觸手球不久，算是球隊裡面的蔡逼八，所以很多動作都不標準，甚至看隊內學長們的動作，自己亂學，不過很高興隊上很多學長們都會主動來指導我如何做動作會更好，老師也會和我在場邊教我分析場上的情勢，讓我更容易融入手球。

前陣子跟老師談過，我跟老師說我想要防守，因為我認為不管是哪項運動，防守能夠帶動進攻、能夠激勵球隊、能夠讓大家的情緒高漲，因此我對自己的期許就是能夠帶動大家的情緒，不論對手多強，都能無所畏懼地往前衝。

最後，我覺得手球隊最吸引我的地方就是向心力，訓練時的氣氛很棒，比賽時的氣氛很棒，大家偶爾會打屁、會互相激勵、會互相虧對方、會一起吃消夜等等，很高興能夠加入手球隊，謝謝大家!!

江侑倫 2016.09.13



新生期許

工管三 谷承洋

上個學期因為修了欽永老師的手球中級課程，和同學們組隊打了台大盃，學期間上課和盃賽都不斷讓我和隊友們學到手球的知識和技巧，不斷進步的我們最終拿到了台大盃亞軍的成績。一學期的手球課，讓我對手球產生很大的興趣，想持續地打下去，因此在二年級的尾聲我加入了手球校隊，和來自各系喜歡手球的好手們一起練球。

加入了校隊後，發現這裡的層級明顯和台大盃不同，進攻不是雜亂無章的，大家切傳順暢、射門強勁，守門也如銅牆鐵壁一般；剛加入的我，一開始想要得分真的是極度困難、跑位也不大懂。但慢慢的，每次每次在場下觀察打 play 時各個角色的站位和跑未及打法，讓我漸漸有了點概念；很幸運地，我也一直受到老師和學長們的指導，糾正我的姿勢、引導我做出正確的傳球和射門動作，雖然現在仍不盡正確，但我也很努力地在修改當中！

這個暑假，因為我本身是系上營隊總召的關係，無法參與重要的手球國際邀請賽，實在很可惜，錯失很多磨練的機會、也沒看到其他手球隊是怎麼打手球的。後來又因為參加系上宿營，沒辦法和大家一起參賽媽祖盃，也是非常惋惜。不過後來在暑假的尾端，參加了手球隊的暑訓，很充實的參與了隊上的練習，每天早起練基本動作、防守等，折返跑等也讓體能愈來愈好；下午更安排很多有趣的行程，像是重訓、騎腳踏車出遊、打 play 等，參與暑訓的每一天都非常扎實有成果。

就在昨天，開學了也升上大三了，練了新學期的第一次球，又看到一些生面孔，希望手球隊今年也能如往常一樣獲得好成績。這學期我也擔任系上手球隊的隊長，雖然自己不是頂尖手球好手，但期盼自己能將在手球隊所學帶回系上，帶領工管手球隊在新生盃及台大盃拿下好成績。參加手球隊對我自己來說，是體能上的挑戰、也是時間安排上的練習；因為我還有在打系籃，也會一直打到畢業，參加系籃和手球隊已經占掉我一半的時間了，本身也還有系上活動要處理、以及其他自己想做的事；期許自己大學生涯的後兩年能有妥善的時間規劃，做好每一件自己想做的事！

新生期許

土木三 梁子慶

我名叫梁子慶，目前就讀於台灣大學土木工程學系二年級，是從師大過來的轉學生。小學時於復興國小接觸過手球運動，就此啟發了對手球的好奇心與興趣、以及熱忱。中學階段不巧就讀的學校皆沒有這項運動的校隊培育，但是與其說是遺憾，也能說是埋下未來再次接觸的種子。等待著有朝一日能萌芽茁壯。

手球是一項團隊合作的運動，需要大家共同的用心參與。這項運動結合了肌力與技巧，最重要的還是隊員與隊員之間的合作，在過去這一個月的訓練於台灣大學手球隊中，我再次驗證了這點。沒有討人煩惹人厭的學長學弟制，取而代之的是隊友間親切的問候，與手足般的親暱。很慶幸自己能來到這麼一個友善的環境，很榮幸能夠加入手球隊個大家庭。

過去的一個月裡，除了訓練使肌力體力提升，也昇華了自己對於團隊的歸屬感，我們都要有一個家，一個陪伴我們成長，一起經歷風霜，也一起快樂的家。球隊的感覺給了我像家一般的溫暖。在每個星期三，我看見學長姐們一個個回到綜合體育館，聽說很多都已經是社會人士了，當爸爸當媽媽的更是不在話下，也許幾年前，甚至幾十年前，他們也是在一球一球的練習中，逐漸成熟，最後變成我們未來會成為的大人。

我的運動條件不是很好，但是我會努力練習，也許很多隊友是從小接觸手球一直到大學的。他們都是我請教及學習的對象。說來也是好笑，我從國小的一號球，在下次接觸時，已經長大到了三號。而我也從國小的稚嫩中蛻變且煥然一新，但不變的是手球的精神。以及這份熱忱。

於是每周一及每週三變成了我最快樂的日子，真想每天都可以練球呀。進球的時候真的好開心，好啦沒進球的時候就很難說了。其實這好像是廢話。

當然，這一個月的訓練只是開始，而且沒有結束。一日手球人，終身手球魂。希望在未來的日子裡能夠越來越好，然後大家一起去比大專盃，一起拿冠軍，還有很多美好的回憶在等待著被製造，還有很多練習及比賽的美好時光，等待著我們去享受。

最後，再次很高興能夠加入手球隊這個大家庭，除了教練的悉心指導，隊友間的愛與關懷，真的好像每個人都是暖男。所以我也要更認真更努力，這後跟這些暖男一起磨練球技，最後越變越強，最後再看能不能一起為學校爭光。

因為很重要所以結論一定要再講一遍，手球隊最棒了啦。

新生期許

地理二 饒孝天

嗨，我是饒孝天，目前就讀台灣大學地理環境資源學系，今年升大二。我最早認識手球是在國小四年級，曾在西松國小參加過手球隊，也因此跟手球結緣。當初也是偶然跟西松國小的江老師聊天中所得知台灣大學也有手球隊，為了想更精進自己對手球的技術，也出於熱情再續曾經中斷一時的手球緣而來到這裡。

原本來到台大手球隊時很擔心新環境會不會適應不良、程度落差太多，果然第一天練習完就讓太久沒有長時間運動的我痠痛快一個禮拜，怪我自己體能太差。不過老師跟學長姐們都非常 nice，會願意細心教導我技巧，馬上消除了我心中的不安。

大家偶而還會一起去重訓、騎車、游泳，練完球後還會揪吃宵夜，有時老師還會請吃大餐，集訓期間大家也會住在一起，讓台大手球隊就像個大家庭，讓大家都情感不止於星期一、三晚上四小時的練習。謝謝這個大家庭接受我，承蒙大家的照顧了。

在這一年在老師的指導之下與跟著學長們的練習，體能跟技巧上皆有所成長，不再容易呈現肌肉痠痛了。未來還要加強重訓，老師在這一方面特別給了一些方針。老師也會給我們很多比賽上場的機會，讓我們在實際比賽中去學習，並在不同的對手中磨練技巧，體會手球的多變性與奧妙。

期許自己能夠快點跟上學長們的步伐，我一定會努力重訓、多吃，讓自己變壯以承受手球競技中的高強度，加上慢跑與游泳增加自己的心肺能力，使自己達到能為球隊貢獻分數、為校爭光的境界。

最後謝謝手球隊的每個人，陪我成長，以後仍多多指教。

新生再也不是新生了

獸醫三 陳敏霞

還覺得進入球隊只是昨天的事情，卻發現自己再也不是大一的學生了，大二竟然也結束了。在一滴滴汗水和淚水交織的一年裡，我更加確定我真的很喜歡手球這項運動，能夠成為球隊的一份子是很開心很難得的事情。

還記得那個懵懵懂懂，帶著想要試試看離開家獨立生活，然後努力讀書希望成為個好獸醫的心情，隻身來到台灣念書的女生。來到大學，也覺得是時候改變自己，讓胖胖的自己變得更健康，所以一項運動就是讓我實現目標的方法。中學六年級的班際手球比賽，雖然只讓我打了短短一兩個月的手球，但在這段時間，得到了同學的鼓勵更在比賽獲得金牌，讓以前從來沒有想過，一項運動可以讓我那麼的喜歡上它，可惜我要畢業了，雖然帶著為何當初沒有有點接觸這項運動的後悔，但我也很感恩有這雖然短暫但深刻的回憶。帶著遺憾來到了大學，抱著覺得不可能的心態在台大的網頁搜索手球，卻發現台大有手球校隊。又驚又喜，可是覺得自己根本沒經驗，進入球隊一定是不可能的事，就算跟也是球隊的凱欣同一個國文班也遲遲不敢問她球隊的事情。所以手球班可以說是自己的救贖，從上學期開始期待，到下學期選上了其實自己是無比的興奮。然後更在手球班認識了很多跟我一樣愛打手球的女生，跟同班的譚琳和若寧一起進入球隊打球，是再也開心不過的事。

自己對自己的要求一直都高，想要很多事情做得很好，這樣的我剛進入球隊就面對了很多挫折。明明知道自己要怎麼做才會變得更好，但卻一直做不好，有一段時間覺得自己根本沒有進步。因為怕掉球，所以一直不敢主動進攻。也因為大一下很想要同時兼顧女籃系隊跟手球隊，讓自己最高峰也試過一個禮拜有五六天都在打球，系上必修也考試不斷，根本是累死自己。雖然眼前種種困難，但我沒有忘記當初熱血興奮的自己，所以想要繼續在球隊變得更好更強。

感覺才一瞬間，but the carousal never stops turning，一年這樣就過去了。回顧自己過去一年的表現，真的真的有好多可以變更好的地方，無論是技術上還是心態上。自己有很多習慣性的毛病：射門的手沒有舉起，接球的手太硬，跳不高等等我也希望在新的一年能夠好好改善。打比賽的時候也會很緊張，怕自己表現不好，但自己也要好好適應好好調整，放輕鬆來打，享受比賽的節奏。最重要是要培養跟隊友的默契，能夠在場上跟他們合作得更好，打球就能做出更多變化。

雖然說獸醫念五年，但第五年的實習也可能讓我無法兼顧球隊，這樣算起來，我在大學打球的生涯就剩兩年。兩年不算是很長的時間，但我也希望能夠嘗試自己沒有嘗試過的事情，跟隊友們配合得更好，和球隊一起變得更厲害！

大三了，變學姐了，自己明明還是資歷很淺。不過也只好接受自己再也不

是小學妹了，要加油才不會被新來的學妹超越哈哈！

最後還是要謝謝隊友們，一起經歷艱苦的集訓，一起被罵，一起為勝利歡呼，一起體驗了很多很多。相信無論我多愛手球，如果沒有一群能夠互相扶持的隊友們，我還是難以把這項興趣繼續下去。未來，還是要請大家多多指教～
我已經迫不及待回台灣跟大家一起打球了！

2016年8月11日 香港

新生期許

生傳三 譚琳

我這輩子從來沒有打過手球，說真的，在去年之前，我連手球這個運動都沒聽過。至從國中開始打籃球之後，我就愛上了運動和籃球，從那時開始打籃球，一路打到了大一才停止籃球生涯。能挑戰自己和一個團隊一起學習、一起努力、一起奮鬥，一直是我人生生涯中最快樂的回憶。至從高中畢業，我就認為我再也找不到如此完美的球隊了。我後來發現我錯了。幾個月前我對我媽媽說，參加手球隊應該是我今年做的最棒的選擇了。能有機會再次跟一群人拼死命跑折返跑、一起吃飯洗澡睡覺、替彼此加油打氣，我彷彿回到了我最懷念的高中球隊時期，我又得到了如此珍貴的機會再次享受屬於一個球隊的生活，我只能說我真的好幸運。

剛入隊時，我很擔心，因為沒有當過一個球隊最菜的菜鳥，怕跟不上大家、怕丟臉、怕寂寞、怕東怕西的。但是後來我下定決心要全力以赴，想看看自己到底有多少潛力和毅力在。從第一天練球開始，練完球回到宿舍後，我將每天學到的新東西寫在便利貼一張一張貼在書桌牆上。從四月到現在，牆上已積滿了每個人叮嚀我的事項。從傳接球到跑位到射門，每項我都盡量不要再犯第二次錯。特別感謝許老師、黃老師、小禾、白毛、Jenny、玉米、Bob、蘇肥、鳳航、敏霞、阿遠和其他的大家，從一開始就耐心的教導我這個菜鳥，你們的每次教導我都有記起來喔！能有你們這樣真誠的鼓勵和關心，我真的非常感動。接下來的日子，希望會有機會繼續挑戰自己、突破自己，以及和可愛的大家一起創造更多美好的回憶。

新生期許一過了一年

地質二 周佩薇

時間過得很快，感覺才剛入大學，到現在卻已經要升上大二了。還記得當初一進大學的茫然，不知道要為自己的大學生活增添上怎麼樣的色彩，太多太多的選擇在面前，社團呀、系隊呀、活動呀，砸的我暈頭轉向，而最後入了手球隊，我覺得是一項緣分吧！在大學開學前，同朋友去東部泛舟，而在泛舟的時候，意外地和一位手球校隊的學長在同一艘船上，這是第一次知道「哇！台大有手球隊！」的這一件事情，而更加巧合的是，宿舍的室友的哥哥以前有參加手球校隊，我們兩個便成為這一學年度唯二的女生新球員，就這樣，我一步一步地踏入了手球校隊這個大家庭。

從一開始的不熟悉，到現在的熟識，越來越喜歡手球這個大家庭。一加進來球隊的不知所措，從來沒有碰過手球這項運動，又身處在一個陌生的環境下，慌張過也困擾過，但不久之後，便發現學長姊們人都很好，有任何問題都可以去問，而平時練球時也會有他們一個一個細心的教導，不論是打比賽或是練習時，都可以不斷地學到新的東西，漸漸開始享受起自己一天一天在慢慢進步的感覺；而隨著加入球隊的時間不斷增加，和球隊大家的關係越來越好，融入到這一個球隊中，有了來自各系的朋友，一起在球場上揮灑著汗水、綻放著青春，練球外的時間有時還會一起吃飯、一起出去玩，開始東南西北的大聊特聊，一起分享所有不論是開心或是難過的事，如同在學校中，有了一個大家庭。

日子一天一天地過，不知不覺中，我已經加入球隊一年了，這其中同球隊一起遠赴日本交流過、打過一年一度的大專盃、也舉辦過了盛大的國際邀請賽。在這其中，除了歡樂外，我也感受到自己的不足，在球技上有著很大的進步空間，隨這比賽一場一場的結束，看著身邊的人在場上奮鬥的樣子，覺得自己可以再出更多的力，覺得自己努力的不夠，沒有辦法分擔更多重量在身上，讓其他人扛著太多的壓力，希望在新的一年里，自己在體力上和球技上都能更加進步，可以在場上更好的發揮，和大家一同為勝利而做出最大的努力！

新生感言

經濟一 王均菱

我是剛升大一經濟系的體保小孩叫均菱。進入這個球隊以前，已經打了八年多的手球。小時候覺得手球是一項很好玩的運動，可是練到高中的時候，練球的目的已經是因為要得到好的成績拼以後可以上好的大學的機會，成績好像比興趣來得重要。一進到這個球隊，本來以為訓練的強度會像高中那時候一樣的累一樣的辛苦，可是開始練習就發現來這裡打球的學長姐是因為喜歡打球，想認識手球這項運動才加入這個球隊。練球的目的不再是為了得到好的成績，會留在球隊的人都是真心喜歡手球的。看到他們練球的狀況，漸漸覺得又回到國小剛加入球隊打球的那種初衷。

第一天進來以為這裡的學長姐都是像我一樣打球打了很久，結果一問才發現，大部分的人居然是到大學才接觸手球！我原本以為要接觸一項全新又有一點強度的運動的機會是要從小接受訓練才能比較容易掌握其中的技巧，沒想到這裡的學長姐有些才僅僅練了兩三年就可以有不錯的水準，讓我覺得要練一種運動只要有喜歡運動的心，不管是在人生的哪個階段，都可以追逐各自的手球夢！



世代相承 綿延不絕

《隊長交接》



卸任隊長感言

葉翰霖

社會五

ok！我卸了！

可以這樣上了又卸，又上再卸嗎？感謝上帝也感謝老師及隊友們給我多次的領導磨練機會，讓我有機會擔任隊長一職。其實，我也是冠希冠希啦，反正就是為民服務，共創美好和平的環境，讓家有賓至如歸的感覺。

感謝大家多年的配合，不知道要感謝什麼或是道歉什麼，總是要幾杯黃湯下肚後，才能一吐真言，在這我就官腔的打幾句話好了：甲組的隊友們，無論陣容如何！無論比賽輸贏如何！要記住，跟我們搭檔的隊友們，他們很努力練習，我們也要很努力地教他們、帶領他們，讓他們享受不一樣的手球戰場。我覺得秉持這個想法，讓我這幾年學到更多不一樣的打法，我更享受去組織一支球隊，而不是單靠一己之力去贏球。乙組的隊友們，一句話送給你們：『去看看更高的風景吧！』

隊長卸任感言（白毛番外篇）

望向空蕩蕩的球場，費玉清的晚安淌過耳際，此刻的空氣，像冰一樣寧靜；此刻的我，還不想走。站在九米虛線和六米實線之間，遊走在人生的虛虛實實，一片秋葉飄落在我掌心，我握拳，想握緊逝去的時間，卻改變不了即將離開學校的事實。

十年前的今天，我穿著林口高中的制服初次走進椰林大道，在醉月湖釣到了一條鱈魚，那條鱈魚吃著西瓜，手裡拿著一顆手球，問我想不想成為神奇寶貝大師。我想了想，然後搶走他手上的手球向他擲出，收服了人生第一隻神奇寶貝，展開了臺灣百大道館的征服之路，開人類偉大文明之先河。奠定了臺大手球制霸全球的里程碑，揮灑出光輝歲月換來最燦爛的一頁。

我舉起球，熟練的腳步在虛實之間游走，腦海裡的防守悍將一個個從我腦袋出竅來到我面前，我急停轉身，過了一個，左閃右切，又閃了一個，運一下球，甩手又過了一個來截球的好手，起跳，飛越不斷湧前的防守，從三樓射門出手，球在王振遠頭邊打轉進網，留下了一雙錯愕的眼眸，和一頭用手球風刀剪好的頭髮，十個年頭了，沒人守得住我，球進了，連頭髮都剪好了，但現在，所有的一切都結束了。人生，也就那麼幾次大專杯，也就只有短短幾年的光陰可以在球場上南征北討。

想起了神鵬俠侶裡在劍塚裡石碑刻的“劍魔獨孤求敗既無敵於天下，乃埋劍於斯。嗚呼！群雄束手，長劍空利，不亦悲夫！”不禁潸然涕下，鬆開握緊的手，看著揉碎的葉片，花再美，也有凋謝的時候，人再帥，有畢業的時候。人們會記得我，歷史課本會記載我，天上會掉錢下來給我，但再多的名利填不了我的手球的熱愛，熱熱的天練球我最愛，如果做人沒有夢想，那跟鹹魚有什麼分別呢？

那晚下著大雨，我哭得像個得不到玩具的淘氣大男孩，拿著手球到總圖前草坪埋了起來，十年來的回憶通通像跑馬燈一樣在我腦海放映，一夜之間我白了頭，後人都叫我白毛，有一天，量角器來問我：「有人的地方就有江湖，你要怎麼退出？」，我跟他說：「想要我的手球嗎？想要的話可以全部給你，去挖吧！我把所有的手球都埋在總圖草坪了。」於是人們為了精湛的球技，紛紛加入「臺大的行列」。讓世界迎接「打手球時代」！

抗日英雄陳智嵩說：「比賽百百種，如果你的能力到了更高的境界，那你就可以看到更高的風景。」在失去你的風景裡面，你卻佔據了每一條街，一步步曾經一步步想念在腳下蔓延，我已看盡蒼海巫山，時光隧道傳來回音請你聽一聽，那是我們當初，幸福約定，十年之後，還有下個十年，下個風景裡的我。

驪歌輕唱，鳳凰花開，這一天終於還是來了，我走出校門，沒有回頭，因為不需要。在這 10 年 3650 個日子裡我珍惜與每位朋友相知相遇的緣分，把握每次練習的時光，就是為了不在今天後悔，至於，手球到底要怎麼打呢？

我只有句話，To fast to win.

隊長卸任感言

材料所 吳俊德

慶功宴的交接儀式後，也代表著我回來台灣一年了!!!想當初智嵩想要把隊長的棒子交給我的時候，當時剛回國，面對未知的研究生生活，還要擔任一隊之長，這樣的壓力讓人有點無法負荷，幸運的是，在大家的配合及幫忙下，我們度過了這神奇的一年。

這一年有笑有淚，很開心的是能夠和大家一起到名古屋交流，不僅僅是開了眼界，了解日本人練球的認真，也認識了許多手球隊智障智障的一面，自由行一起去甲子園真的是有點太熱血 XD



但是今年也有點可惜，我們不論甲乙組都擁有著最完整的陣容，然而，卻沒有挾帶此優勢得到乙組冠軍及甲組也沒有晉級前四。明年對於手球隊的大家會是一個比較困難的一年，儘管我們在這一年加入了許多的新血，然而也必須面對許

多主力畢業造成的戰力落差。

最後還是要感謝大家為這次邀請賽的付出，這次可以說是史上最大的一屆，面對如此巨大的工作量，儘管仍然有許多小插曲，但是最後還是全部人一起完成了這個看似不可能的任務，也讓我鬆了一口氣。在比賽方面，儘管使用著明年將會使用的陣容，我還是打得很開心，在大家的合作下有種漸入佳境的感覺，雖然一如往常地都沒能堅持到最後，而輸了比賽 QQ。

不管是大專盃還是邀請賽我們都打得太過於死板，缺乏變化讓我們的攻擊變的很單調，我覺得一年的成長空間是很大的，尤其是剛剛加入的新生們，多看看甲組打球，多思考在場上該如何進攻，如何對前方防守者產生威脅，如何吸引防守者為隊友找出空檔，如何做到上面幾點是決定我們未來進步多寡的指標。最後的最後，再次謝謝大家今年的合作及努力，未來的好幾年，希望能夠跟大家一起進步，我們要找到享受比賽的節奏!!

隊長卸任感言

國企五 蘇靖雯

在邀請賽結束的一個晚上，我們在莫宰羊進行交接，那時的我回憶起在這年來對球隊的種種感觸～把棒子交給劉逸文的那剎那我瞬間覺得輕鬆多了，不需要再背負著九連霸會斷在我當隊長時期的壓力，雖然開心但想著這次邀請賽帶著大家拿下女子組的最後一名，一場比賽都沒有贏，甚至輸給了跟我們一起集訓的南洋理工大學，真的有很大的失落感，好難過～～～嗚嗚。

其實，我真的不是一個當隊長的料，練習最愛偷懶，最喜歡在不對的時機做一堆怪事，又不顧別人感受拼命做自己的人，很謝謝老師讓我有這個機會好好磨練，學習負責任、與人溝通以及在有無限變數的環境中決定事情。

這一年來，其實我沒有幫忙大家將球技變得更好，只是不停地約大家吃吃喝喝和玩耍，一路走來也真的很感謝很感謝學長姊們的指教、同學們的情義相挺與學弟妹們的支持配合，雖然我常常出差錯常常忘記重要的事情，但還好有你們總會不厭其煩地提醒我告訴我該怎麼做，在遇到困難挫折時，也謝謝願意和我一起解決問題的你們！！

最謝謝的一定就是男生甲組跟乙組的隊長了，葉翰霖跟吳俊德～～你們真的超棒，好喜歡跟你們一起做事，我們都有想偷懶不想做事的時候，但只要一句話、一條訊息，我們都會二話不說的無條件互相 cover，每個人有每個人負責的活動，有需要籌劃的事情與遇到的麻煩，很謝謝你們給我意見替我解答！

希望在往後的一年逸文能把女手的感情跟球技都帶得越來越好，大家加油，期待明年的十連霸！！！！



新任隊長感言

圖資四 胡岱軒

沒有意外的還是當上了台大手球隊的隊長，無庸置疑地，在這光鮮亮麗的背後，背負著的是更多無窮無盡的壓力與挫折。曾經，我很排斥扛起這個責任，因為我找不到任何一絲如以往那般被信任的感覺，甚至連對於手球的熱情都逐步的被一而再、再而三地磨逝掉；然而，在戴極昇學長和其他很多人的鼓勵之下，我才開始漸漸地釋懷、慢慢地學會不要那麼在乎不值得在乎的人，進而改變我自己的心態。

無可厚非地，其實從大一到大四這幾年間，手球隊內的人總是來來去去，當中不免有些是來打醬油的，而當然也還是有很多有熱情與抱負的人加入。但我真正想說的是，像我們這樣的甲組選手，基本上已經失去了在大專盃上嚐到勝利滋味的那種感覺，但對於乙組選手而言，你們卻是還能夠透過有意義的練習來強化自身的能力，進而一圓自己的奪冠之夢。因此，勉勵大家要贏不是只會喊口號，是時候該付出心力奪回失去的金盃了！



過程才是最重要的

農經四 張文謙

才來球隊剛滿兩年不久，如今接下了隊長一職，除了覺得驚喜與幸運外，更多的是沉沉的責任感。

未來一年會是球隊艱苦的一年。一直庇護著球隊的白毛、鱈魚，除了在球技方面是學習的榜樣外，球隊的歡樂氣氛也有賴他們維持，能嚴肅帶領球隊練球，也能講些屁話開開玩笑，讓練球時光快樂很多，如今罩我們很久很久的他們兩人，真的畢業了，想當初來球隊第一雙球鞋可是白毛幫我帶的呢！除了白毛、鱈魚外，其他所有應屆畢業的隊友們，也都是球隊重要的支柱。同屆的映辰莫名其妙就提早畢業，都還沒一起先發好好配合，就少了我要智障最好的夥伴；跟我們在不同境界的智嵩也終於順利畢業，頓失最強左手；大鎖品全才大二但也提早畢業了，可惜當了兵才變強砲火猛烈哈哈！村長大牛總是笑口常開，搞笑和炒熱氣氛的能力完全可以進軍演藝圈，但練球比賽都還是十分認真的；在我大二時輾了我一整年的坦克建昕也畢業了，感謝你讓我在那年完全喪失進攻欲望之餘培養了一點助攻能力；陪我們一起征戰過大陸的阿鎧也是好不容易畢業了，帶喇叭來放音樂的瘋狂時光我不會忘；剛加入但馬上就離開的 koki 帶給我們很多歡樂，日本人怎麼就沒一個正常的？

今年球隊大失血，走了很多畢業生，但也所幸在學期尾聲漸漸有一些新人加入，為球隊注入一股活水。這次新血很多練球都很認真、積極，雖然很多人是沒有任何基礎的，但你們能進到這裡來，說明了你們運動天賦很好，在短時間內也確實能看到你們快速的成長，希望你們能不要放棄地繼續努力打好手球，趕快提升球技，成為球隊的中流砥柱。永遠不要忘記，那些站在台上的冠軍，也曾經是個初學者。

還記得進入球隊的幾天後，在學長的帶領之下，就拿到了大專盃冠軍，當時隊友們都非常激動，有些人也流下了男兒淚，我雖然也共享了這份喜悅與榮耀，但我深知那份喜悅，程度是不同的。後來接連兩年大專盃都失利敗給逢甲，也才更能體會當時冠軍的珍貴，當然也不免感到沮喪與無力。其實換個角度想，就倒也沒那麼糟。若都是以結果論，那當然兩年的努力都泡湯自然會感到很失落，但我想勉勵大家，不論做甚麼事，過程才是最重要的。

第一次輸給逢甲的那場，我得失心比較重，心態問題是失常的重要原因之一，也因為放不開心胸打球，整場球賽就覺得悶悶的，連帶氣都比較喘不過來，最後輸球了當然就是更悶。最近一次的大專盃，也就是 104 學年度的大專盃，我的心態不太一樣了，我當然渴望想贏，但我並沒有把輸贏看得那麼重要。上半場結束時我們還有些許領先，直到下半場被逢甲慢慢超前，直到最後再也追不上了，我們就這樣在下半場漸漸輸了比賽。雖然是輸了，但我記得整場比賽有很多隊友在旁邊加油、支持著我們，我可以聽到甲組隊友們的一些指點，也聽得到他們講些

好笑的屁話，甚至有些餘力以言語、動作回應他們，這次，我是真的在享受這場比賽。即使輸了有點難過，但過程中我享受了整場比賽，這才是比賽最重要的精神吧！輸並不打緊，但輸也要輸得好看，也要拚盡全力打一場好球，讓對手覺得我們是可敬的對手。

除了在比賽的過程外，一整年準備比賽的過程更是重要。每周一、三晚上練習四個小時，為了重要賽事或者在寒假暑假都要特別集訓，這些我們一起熬過的訓練時光，一起喘得半死、全身痠痛、汗如雨下、彼此噁心汗水交融的時刻，才是我最珍視的回憶。我們為了一年一度的大專杯，慢慢訓練了一年，這整個過程才是最可貴的。每每比賽結束，我都會問自己一個問題：這一年來有盡心盡力的練球嗎？只要盡了全力練習，相信不會留下遺憾的。

台大男籃教練 RY 曾在臉書上說過這段話：「這一趟經歷，很多年之後，留下的就是這些朋友。而如果你無法讓自己成為一份子，無論你打得再好，那些獎盃、數字，其實都沒什麼意義。校隊其實就是這麼一回事。」比賽的輸贏，真的不是最重要的。

我們球隊的訓練方式不算是特別嚴格，尤其有練習比賽的時候，新人往往只能在場邊觀摩，上場機會總是比較少。多數人都是上大學後才開始接觸手球，更應該對自己嚴格，有更多的自我要求與積極態度，不要放棄每個自我練習的機會，可以早點到球場練習動作，可以撥一些中場休息時間練習，可以找其他任何時間加強自己，可以把握機會向老師或資深的隊友請教動作和觀念，唯有這樣，你才能進步得更快，追上大家的腳步。

球隊除了練球外，學習團體生活也同樣重要。在球隊不是個人至上，而是團隊至上，這對一些從小到大一路被捧在手掌心的台大人而言，著實是個考驗。沒有人天生就會在團體中生存，這些都是需要學習的。學習觀察團隊中每個人的個性好惡、收斂自己的情緒與行為、配合球隊作息與行事曆，並且盡可能多參與活動，這些都是融入團體的重要關鍵。

說了這麼多，就是希望大家可以一起好好加油，練球不要偷懶要努力，也盡量不要因為個人因素耽誤練球，考試報告甚麼的準備不完不是藉口啊！加入球隊就是一種責任，提前把考試報告準備好是自己份內工作！最後，請大家多包容我這個新手隊長，可能我會變得比較嚴肅嚴格，但一切絕對都是為了球隊著想，請多多指教！



該來的還是會來---隊長交接

圖資四 劉逸文

看著學姊一個一個接任又卸任，數著數著.....下一個怎麼好像是我，啊該來的還是會來的。想想加入手球隊真的是很奇妙的緣分，因為高中同學與誼瑄學姊的認識，我就這麼被介紹到手球隊裡，迷迷糊糊的跑上場打了四十五度，打了三年、即將邁入第四年。現在想起來老師跟學姊們真的很勇敢，雖然我小時候曾經在新莊國小手球隊，新莊手球很強沒錯，但是我是二軍的，幾乎沒有比賽的經驗，頂多上場跑跑龍套，在練習的時候，除了傻傻地跟著被操以外，實際的用處也沒有比角錐強多少，只是會動而已。大一的我，雖然知道規則，也會手球的腳步，手球智商卻幾乎是零，運動能力也很差，老師和學姊就這麼勇敢地把我放在順手四十五度的位置，現在想起來很感謝，但當時帶給學姊們的煩惱與我留下的眼淚也沒少過。

在女手的交接宴上，聽到老師宣布是下一任隊長的時候，感謝、榮耀也沉重，感謝老師隊友對我的信任，願意把這份榮耀的工作交給我，當然更明白是一個沉重責任的開始，從小待過幾些球隊也擔任過職務或隊長，無庸置疑地，臺大手球隊絕對是最大條的、性質也是最特別的，要多花一些時間心力來消化這個職位。交接宴時，我也想到了在兩年前，鱈魚學長曾經對我說的話，從新莊晚餐聚會回到新體的路上，學長說在手球隊要「多看多學」，不知怎地，這段對話一直讓我印象深刻，現在想想，在臺大手球確實是有很多事是要慢慢體會的，不是這樣顯而易見的，那樣的夜色啊。

Jenny 學姊、小禾學姊、靖雯學姊，是我從大一到大三每一任的隊長，從每一位學姊身上，我都看到不同的、值得學習的、屬於好隊長的特質，臺大女手雖然一路風雨飄搖的走到現在，也還是挺住了，看著我們球隊越來越多新人加入，雖然是需要花比較多時間培植，但是代表會越來越生生不息的。這三年來，要感謝各位學長姐對我的照顧，尤其是學姊們對我的疼愛，就算我實在很雷，在場上場下依然給我很多指導，不論是球技或打球的心態，真的是每一位學姊，校友、曾經是校友、現在是校友或即將變校友的學姊，每一位我都很感謝，希望自己也能成為這樣溫暖的學姊，球技上也要向學姊們看齊！

一直以來在手球隊最沒有信心的就是球技，也明白擔任隊長，球技雖然不是首要，卻也需要相當的實力相襯，尤其經過邀請賽的挫敗，相信不只對我，對每一名隊友的打擊都不小，希望在這一年，除了自己的球技一定要成長以外，還可以激勵大家，一起提升實力，目標不只大專盃的冠軍，也要成為一支堅強的球隊。

最後，B02 的大家、小胡、文謙、傳杰，一起加油吧！

放眼世界 切磋砥礪

《名古屋大學交流》



名古屋行

化學所 古孟文

民百五年，余隨手球隊赴日本。越二日，行於街道上，聞公園夜裡高歌者，聽其音，隱隱然有台灣調。問其人，本竹塹人士，嘗學程朱之學於國子監，已屆數年，今周遊於東瀛。遂駐足，使謳歌數曲。曲罷怡然，自述少小時憔悴事，今醍醐灌頂，浮沉於江海間。余二十有六，庸庸碌碌，聞斯人言，是夜始覺海闊天空。特為長句，歌以贈之，凡六百七十二言，題曰「名古屋行」。

金城街頭獨漫步，月明星稀冬方眠。車水馬龍幾時歇，春寒料峭何日暖？
鄉曲聲聲聞路旁，細雨絲絲顫心弦。尋聲暗問歌者誰？欲語猶遲聲暫緩。
獨在異鄉逢國人，移步相近邀相見。三邀四請方出來，猶戴衣帽半遮面。
引吭高歌三兩聲，曲調未畢先有感。字字輕快聲聲亮，似道此生復何憾？
樹枝孤鳥甜蜜蜜，海闊天空白牡丹。何日君再來吻別？明年今日富士山！
慢曲習習若薰風，快歌嘯嘯如龍捲。習習嘯嘯交錯歌，忽冷忽熱三溫暖。
愛人你是在哪裡？只能夢中再相見。不羈放縱原諒我，一枝春花單守園。
人生難得幾回醉，前塵往事成雲煙。重新許願還是我，一生一世等一天。
陳年風襖贈解咒，曲終半晌人未散。東街西道已無語，唯見天邊白玉盤。
沉吟許久方起身，斂起笑容整衣冠。自言本是新竹人，家在關西橋旁邊。
十九方始學漢白，略有小成已六年。潮起潮落家何在？人來人往又一年。
孤帆單影方出夔，輕舟已過萬重山。逆水行舟比南柯，登堂入室似夢幻。
一山還有一山高，山路不轉人自轉。天生我材必有用，千金散盡復來還。
我聞曲調心靈犀，又聞此語既欣然。異客同是在異鄉，相逢何必曾相識？
我從前日台灣來，牛肉拉麵先一碗。水土不服未可知，黃泥滾滾折煞仙！
頭回緊張求泥鰍，次回漸熟神復返。不求有功求無過，雞立鶴群不起眼。
甲乙之間差可擬，體力似泉不絕源。進攻如水疾如風，防守如林穩如山。
遊人總道飛天好，獨恨無人知幅員。有花堪折直須折，未待無花空捶幹。
走走停停有疑慮，樓外青樓山外山，尋尋覓覓無交集，三宮燈火幾時闌？
眾裡尋他百十度，雲淡風輕近傍晚。小丘黑溝幾時清？恨不相逢登上原。
萬五衣裘放水流，春日三刻已消散。但識其中花草名，何勞伴隨柳過川？
時人不識余心樂，我笑他人看不穿。不見五陵豪傑墓，無花無酒鋤作田！
徒入寶山空手回，吾寧缺兮毋枉濫。竊竊私語蕭蕭風，負負徒呼聲聲歎。
莫辭復坐歌一曲，名古屋行為君編。邊上泣涕誰最少？赫連歐陽衣衫乾。

名古屋大學手球交流比賽心得

工科所 陳昱儒

還記得四年前在台大所舉辦的國際手球邀請賽，那時候參賽的隊伍只有六隊，其中一個外國勁旅就是來自日本的名古屋大學，在那個時候我才剛進來，被安排在台大&南大聯隊，由當屆得分王曾文宏搭配曇花一現的台大之友曲獻章帶領我們這些菜鳥還有新加坡的朋友們一起認識手球，當時對名古屋的印象很深刻，快速的導傳、犀利的射門、各種滑行滾翻動作、還有吸睛的超強花椰菜頭，在精采的冠軍賽過程，我們的甲組學長們只贏了一兩分的樣子，這次我第一次親身感受到日本球隊的球風。

過了兩年後，對手球的認識又多了一點，剛好台灣囝仔西銘信一帶我們到渡假勝地沖繩縣玩玩，順便與當地的琉球大學進行交流，相較於台大的綜合體育館，琉球大學的手球場地非常乾淨，乾淨的場地可以讓手球選手們將急停、閃切等技術表現得更好，也可以讓選手們在空中停留更久的時間，展現手球更高超的技術，那次到沖繩時，可以感受到琉球手球大多打得很細膩，不到最後一個空檔出現不輕易出手，而台大的球風就比較粗壯一點，無論進攻或防守的力度都比日本球隊來的大，缺點則是一旦遇到兩人包夾球則傳不出去或者直接失誤，而且前四天的練習賽甲組乙組幾乎都被壓制著打，等到最後一天甲組突然大爆發，贏了琉球大學八顆球，這應該也是他們料想不到的事情，這是我在台大手球第二次與日本球隊交流。

2016 的寒假，本來要大學畢業的我考上了研究所，有幸能參與名古屋大學邀請我們的交流比賽，這是第三次與日本球隊交流了，加上過去四年也看了很多日本、韓國、歐洲的手球影片，對於各國的球風也有一定的了解，而且這次的台大甲組陣容又比四年前的台大更佳齊全，所以我對於這次的交流蠻期待的，名古屋大學對我們的招待其實還算不錯，每人都安排一間有浴缸的套房，還有帶我們到處逛逛，認識日本知名的城市，不過相較於琉球大學，名古屋大學的手球部只有男生，無法組成隊伍的女生則擔任球隊的經理，人數少得還真是意料之外，但這應該也是它們犧牲休閒時間得到的好朋友吧。對於交流賽的內容，其實在甲組這麼齊全的陣容下，比賽必定會相當好看，除了新加入的守門阿遠，從國訓回來的鱈魚白毛的技術也更高超了，火哥更火了，振航更震了，還有畢業遇到瓶頸的智嵩，跟轉系成功的大鎖品全，外掛建昕阿凱西銘信一，這個陣容一擺出來，沒有贏十分真的很好笑，果真第一天的比賽沒有贏十分，讓新科教練許君恆大為光火，要求大家一定要認真處理每個球，不然它會很生氣，果真第二天的交流賽甲組就贏了十顆球，讓名古屋的校友們感到汗顏不得不出資讓他們暑假再來臺灣雪恥；至於乙組對戰的對手則是名古屋大學的二軍球員，它們的實力與經驗則略遜一軍的選手，但畢竟還是從小打到的球員，對於乙組來說是一個很好磨練的機會，這次交流賽其實我覺得學到最多的

時候是坐在許老師身邊的時候，許老師可以馬上看出對手的進攻戰術、防守布陣，當下立刻叫甲組的球員改變，可是甲組好像過於專注在比賽沒聽到讓許老師很憤怒，總而言之，這次的交流除了感謝日本球隊的招待以外，也見識到很多台灣跟日本的差異，學到如何在球場上調整心態，球場下如何觀察對手並且提醒隊友，無論是場上打球的人跟場下坐著的人都要專注在比賽上，我們才能從中吸收到一些觀念，並且更熱愛手球。



名古屋交流

醫工所 王振學

雖然身在醫院實習的水深火熱中，為了不錯過見識傳聞中日本強隊，只好犧牲回國後的更多時間來補實習時數，換取這次的交流機會。

曾去了日本不只一次，卻是不曾在冬季踏上這塊大陸，更是人生第一次體驗到零下的氣溫，即使是在不同於前年琉球大學的高規格運動場，運動起來身體仍是格外僵硬，但場地的舒適乾淨，讓人十分安心。交流前始業典禮以及每天晚上的歡迎宴會，都令人感受到日本朋友的熱情與友善。名大手球部人數不多，也只有男生隊員，練球時大家神情專注，一次次激昂的喊聲，不只是提振精神，彷彿宣告著一定要戰勝我們的決心，與他們最驕傲的”英姿颯爽”旗幟相互輝映著。

我們自然也不會輕易認輸，甲組有著近年最完整的體保生陣容，雖然用不慣球膠，和名大一軍的幾場比賽下來，在經過開賽的拉鋸後，最後都順利拉開差距贏得勝利，而我們乙組對抗的雖是低年級的二軍，很多人卻也是從小就受到手球的洗禮，縱使我們全力以赴，在技不如人下總是以些微差距落敗。

這次的交流比起兩年前的沖繩之旅，有更多印象深刻之處，名大與台大同為過往的帝國大學，學生們的英文普遍較佳，得以更深入了解彼此，接連幾天的熱情招待讓雙方建立了深厚的友誼，其中最外向也和我們最要好的 Hiroto，因為去加拿大交換過，也學校也修習日文課，總能與和大家相談甚歡，他精湛的側翼射門技巧和刻意隱藏的酒量都令人佩服，記得他說”因為很喜歡側翼 sido 這個位子，在 youtube 上不斷觀摩著各國選手的動作，再加上不斷的練習，才能有現在不錯的表現”，我認為他體現的正是一種日本的”工匠精神”，對一件事務的熱忱和執著，或許他們在小時候就有更好的環境的接觸手球或其他運動，自身的毅力和自我要求卻是外界幫不來的，如同今年日本在奧運田徑場上的驚人表現，都是如此努力的成果體現，這樣的風氣真的令人欽佩。

此次旅行比起一般的休閒旅遊，更深入的了解的日本的文化和精神，日本的大學球隊活動往往只參與 2 ~ 3 年，甚至球隊性質只屬於社團，付出的時間精力卻不亞於台灣的校隊，相較起來我覺得我們總是過於貪心，有著許多外務纏身，也許投入的時間也不少，卻沒辦法真正只專注球隊上，也許如此大學生活能過得更多采多姿，但技不如人時，卻得無奈而矛盾的反思這樣的問題，究竟該用什麼樣的心態來面對手球校隊，加入球隊兩年多的我仍有所困惑，不過還是很珍惜感恩這趟旅程，名古屋大學的那群可愛人們，會永存於記憶中。

名古屋交流

圖資三 長澤重宏

還記得為了去名古屋比賽拼了出席率，結果有順利拿到補助金，那時我最高興的事情。名古屋是對我來說是第二次的抵達，但前一次是只待一天處理事情就離開了。沒想到可以以台大手球隊去名古屋大比賽和觀光，真心覺得必須保握這個機會。本身是才剛學手球半年的新手，根本就沒有很期待我可以上場。明明我的工作就是在場外的比較多。不過我也很願意做這件事，這是有那麼讓我期待的一件事。

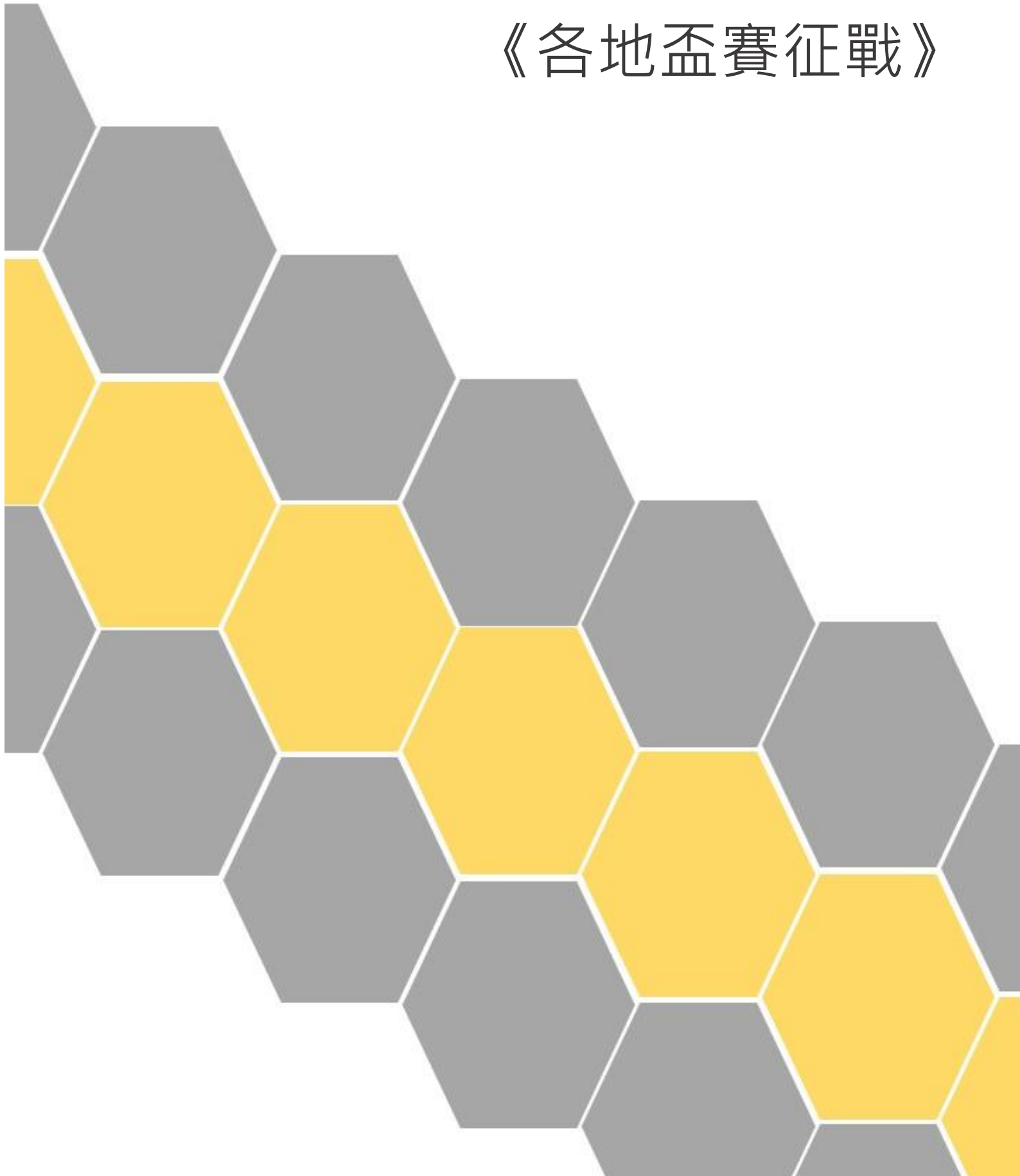
如果有人關心我的心情或什麼的話，首先真的感謝他們的關心，有感到心意，這樣就足夠了，我是沒事，反而覺得很開心可以一起去名古屋。一到機場老師就拉我到前面，我就開始不斷的發揮我的日文了，應該在那個名古屋待在時段，狂當翻譯打屁對話，任何通知都要通過我傳達給隊友們。最用腦經又口乾舌燥就是這種感覺，感覺是一次都不休息又沒薪水的工作一樣。但是，這有訓練到我的中日口譯能力，而且都可以聽見兩方的東西，非常注意翻譯內容，如果落太多詞也感覺太遜會話，講太難反而害自己不知道怎麼回應更好詞語。最讓我倒楣的是開幕典禮的副校長的致詞，副校長一講不停，又是用日文特有的邏輯來鼓勵學生，想了半天又忘了他前面講了什麼東西。還是必須自己來加色一點，真的蠻佩服自己的。

其實看名古屋的手球是我第一次看日本球隊的打法，曾經沒接觸過手球，在台大被邀進來的時候是我認識手球的第一時段，我一直都是學台灣的手球，看到名古屋的打手球的樣子還是有給我不一樣的感覺。雖然他們的主力都以年級退隊，但還是看到很精彩的比賽，很幸運台大甲組有能過贏他們，乙組就被打敗了。還記得我是唯一同時是當守門和外員的選手，真的很奇妙的時段，是還麼下定決定要打哪個位子，而比賽結尾老師就讓新手的我上場玩玩的感覺。

不管是場外場內都是給我不一樣的體驗，我會很感謝擁有這個機會讓我發揮我的能力，認識名古屋大學的選手也蠻酷的。對我來說，那一次寒假的日本團是永不會忘記的難得一次的遠征。

南征北伐 立足臺灣

《各地盃賽征戰》



中正盃

圖資三 長澤重宏

打手球大概一年了，記得去年剛加入也是這個時候，不太清楚怎麼動就去參加（看？）比賽。還記得老師只有讓我上場最後一兩分鐘，有接到一次球，從超級小角射，沒有進。這就是我的第一次的中正盃的印象，經過了一年又回到了中正盃了，想發揮一年來的練習成果。

我屬於乙組是不只之間就變了防守專員，是我的防守不是很好，可見是老師希望我加強防守方面，在將來的大專盃，可以幫助主力保持體力，實在雖然經過一年了防守方面是仍需要加強，感覺的沒有練到很好，有很多因素造成這樣，但到最後還是我的努力不足是最大原因。通常練習的時候，過來的一年我們所謂的丙組（新人隊尚未分到甲乙）都是不會上去打練習賽，基本上要等甲乙組學長們累，退出來才有機會打，而一次到練習也上不到幾分同時防守機會也不多。說到經驗不足，我個人也因個人因素沒有參加到台大國際賽，所以實在還不習慣比賽的模式。

這一次的中正盃不像一年前一樣只在旁邊看，在比賽攻擊和防守都有參與到，雖然只有一球，但是進了一球還是蠻開心的。經過了一年了仍還沒拚過學長們，必須從通常的練習的時候就要爭取上場機會，看到學長們的打得那麼強，使得讓我更覺悟，我的球技還是個新生一樣沒有打好。希望明年的中正盃就能爭取到先發這個位置。

中正盃

地理二 饒孝天

九月十九日星期三，104 年度台北市中正盃手球錦標賽，這是我六年後再度站上成淵高中手球場上比賽，陌生中又帶點熟悉感。成淵高中也是我人生第一次參加手球比賽的地方，那時也是中正杯，如今手上的球已從一號變成三號，但我又重回了一個手球新鮮人狀態。

這是六年後兩次練球後，第三次碰到球就要比賽了，對自己也是毫無信心啊。身為新人的我當然大部分時間都是看學長們賣力比賽，自己則坐在板凳上為學長們加油與觀察學習手球緊湊、高強度的比賽技巧。平行切入、交叉長射、閃切過人、二段快攻等，是學長們最常使用的得分方式，當然比賽要贏也不能少防守，像聯防、交換防守、封球等，還有守門員也是扮演關鍵腳色，擋掉的每一球都讓己方有更多得分機會。

雖然有些上場機會，但仍然心有餘而力不足。未來仍要多多加強，希望未來能與北體打場勢均力敵的比賽，附上小學的我與一些手球學長們的合照～



105 年臺北市青年盃手球錦標賽

土木三 梁子慶

我：「青年盃？多久以前的事了啊。」 學長：「忘記了啊？你那個時候不是得蠻多分的嗎？」 我：「好像有 4 分吧！」 學長：「那你還記得是誰傳球給你得分的嗎？」

東漢末年群雄割據、無視周天子並在各級學校單位自立為王，表面尊王攘夷，實則戰火紛亂、球場上生靈塗炭，球員各個民不聊生。有道是「亂世出英雄，英雄出少年」江湖上有著這麼一號人物，傳言都說，被他得分的守門員，從來沒有人看見他是什麼時候，在什麼位置出手的，只知道他像鬼一樣，在自己隊員出手完之後，守門員前的六公尺實線必定突然會出現一個全身著火、快如閃電的身影，靈活的手腕，一圈兩圈，或三圈，「這怎麼可能？」「這是人還是鬼啊？」「你到底是何方神聖？」。

「我是一臺大手球—火哥」學長笑笑，又一個顆令人無法捉摸的快攻球。

兵戎四起，挑戰者的聲浪不斷，麗山校友隊 7 武士堵住了體育館門口。

我：「撐不住的，學長，我們還是快逃吧！！！！仇家的追兵很快就會到的！」

學長：「不要緊，斷後的工作就交給我吧！我可是 2016 國際手球邀請賽得分王啊！！！」

我：「可是學長…」 學長：「沒有什麼好說的了，不成功，便成仁！！！」

面對麗山使者堅強陣容一面倒般的屠殺，僅八九人出戰的臺大手球，決心撐到比賽最後一刻。學長，想當年謝晉元團長帶領八百名英勇孤軍死守蘇州河畔的四行倉庫，掩護五十萬名中國軍隊撤退，上海保衛戰一役，徹底粉碎了日本「三月亡華」的迷夢。

「才落後個幾分，你們一定要撐住，一定要回來防守，球看好再送，不行球就再出來，得分就交給我—小胡了吧！！我們最後一定能撐到最後贏得勝利的！」

灰頭土臉的我們差一點就扭轉戰局，卻以一分之差飲恨敗北，成淵體育館的洗手檯前我看著滔滔江水，思索著大勢已去身為輸家的我活著的意義，「學弟不要呀！！」，江東弟子多才俊，捲土重來未可知，回臺大之後再加緊訓練終有復仇的一天，留得青山在，不怕沒柴燒啊，下午還要再戰成淵校友極度燃燒，一起加油吧！！我：可是我還能…再進步嗎？？ 學長：「一定能啊！想當年你剛學打球時完全不成氣候一個人都守不到，現在已經能跟到第一步了。」學長說完，一個快步，左閃右切，對方 3 個防守球員夾了上去。學長巧妙的把球塞給了空檔的我，我抓著球往球門跳，腦海卻閃起了無數的跑馬燈。

我們辛勤練習，等待時機，甚至創造機會，只為了求一個零點幾秒的空檔，能以最接近球門的姿態，一個呼吸的距離，與守門員一決勝負，雖然你已分不清緊抓在手的是球，還是希望但防守錯愕的回頭是你黃金打造的通行證。一球入魂，閃切過人，不斷起跳的我們終會落地，但不會放棄。我們不必撥去追逐成功之路身上的泥濘，因為那是最耀眼的顏色。

一年一度的青年盃使我們披上黃金戰甲，穿著十足的決心，戴著每日晨操的汗

水，用速度打手球，讓對手變蝸牛，如果說這是手球是戰爭，我們拿著石頭互相丟擊，而他們來回不停的空投原子彈，害怕嗎，當然怕，但還沒有怕到落荒而逃，我們挺直腰桿，精神抖擻，正面迎擊每支來勢洶洶的球隊，這世上，沒有強者，有的只是，想變強的人啊！！《岱軒傳奇—單行本第一集第一話 - 完》

大甲媽祖盃

國企二 王振遠

這次比賽是我拿來再次試驗自己的比賽，經過台大國際邀請賽後，知道自己的不足，暑假期間全力加強自己不足的地方，體能、站位、反應，暑假的努力全部反映在這次的媽祖盃上了，雖然對手很多都是許多年沒打球的老師學長，但還是不能太隨便的看待，所以我這次比賽也是全力地去拚戰每一場，一方面是為了尊重對手一方面是藉此來看看自己還有哪些不足。

而我發現了，經過這次比賽，我暑假算是沒有白練了，有加強有差雖然幅度不大，但有一絲絲的進步，最後還是有一項致命弱點，長傳！這次比賽的長傳真的是有夠爛的，下一個目標就是要好好加強長傳了，希望在大專盃的時候能夠有所提升。

機械所 李旻憲

第一次在草地上打手球，感想是真的很滑，幸好滑倒也不會痛，還是台大的場地比較好。

這也是我第一次打普通球員，覺得很有趣，我還蠻享受在場上衝刺的快感，說不定可以培養一下第二專長。大概是因為對方有些年紀，突破的速度不快，防守感覺沒太大問題，不過換防、補防還是要靠隊友提醒，也還不太習慣身體對抗，賽後覺得有幾個防守太客氣了。

至於進攻我就幫不上什麼忙，大部分時間都站在底線等球，因為我的球速只有 67 公里，不能再快了，也沒有自行突破的能力，只能努力跑快攻，不過意外靠吊球得到兩分，進球的感覺真的是不錯，還可以看對方守門懊惱的樣子，平時都是自己被射，轉換一下情境蠻好玩的。

這次守門的時間比較少，之後還是要多練基本動作和重訓，希望能趕快找到自己的節奏，才能幫助球隊。

秣馬厲兵 求勝若渴

《大專盃》



大專盃集訓

材料所 吳俊德

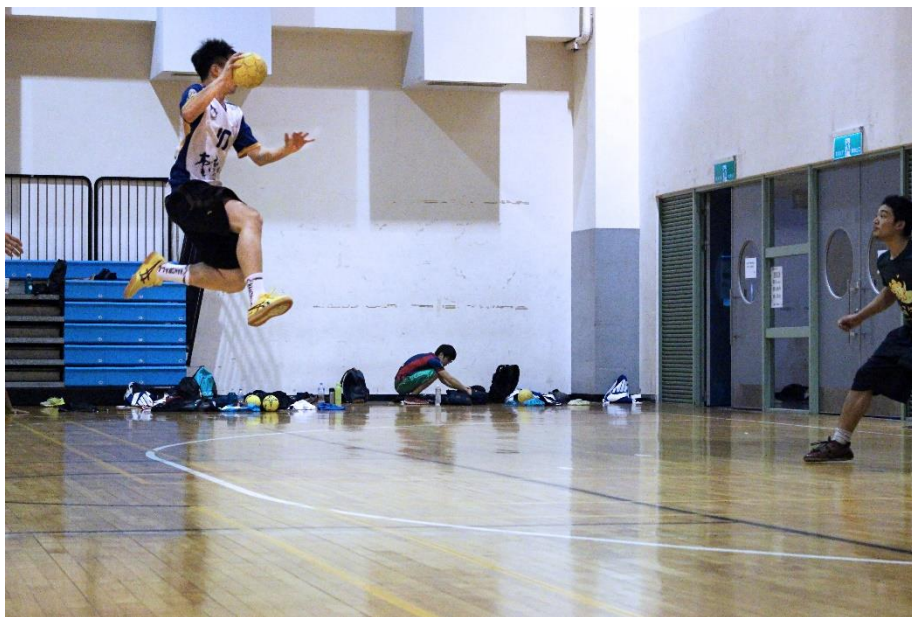
這次的大專盃和之前有點不一樣，減少了練體能的部分，增加了許多團隊配合的部分，並且希望藉此提升大家在觀念上的一致性。從長遠的角度，我覺得這樣的練習方式會有很大的幫助，我們從防守練習到快攻、二段快攻，這些是我們平常比賽中會需要使用的團隊合作項目，但是在缺乏正確觀念及跑位觀念的乙組，快攻往往會變成失誤球，反而單人快攻成為了唯一的快攻手段，當對方有堤防偷跑之後就只剩下慢攻，因此整體進攻變得非常單調。另外防守也是很重要的環節之一，手球的得分往往是來自於成功防守後的反快攻，因此團隊聯防的成功能夠讓比賽更加輕鬆。

整體來講，我很喜歡這次的集訓安排，但是大專盃卻沒有完全展現出集訓的成果，我們在面對逢甲比賽的時候，依舊照著原本的方式打球，防守也沒有成功的使用聯防，這顯示了我們平常觀念的落差。從結果來看，這些觀念是要從平常練起的，我們平常的溝通太少，導致常常有著默契不佳的情況發生，也會讓比賽打得比較悶。

一如往常的，集訓最讓人懷念的就是每天早起，根本沒時間吃早餐就要開始打球了，和大家一起喊著餓，一邊期待著自己技術的進步，每天都撥一點時間練球的好處就是能夠在短時間內快速成長，並且增加球感。當然，也要謝謝球經在我們練球時，辛苦準備的早餐，成為了我每次練完球的動力。

集訓是個讓人快速融入球隊的時機，有著一起努力的目標，又每天都見面，互相學習成長，相信過了十年後，仍然會懷念起這段早起的日子，雖然可能不會想再經歷任何一次天天早起的集訓生活 XD。

期待明年大家的成長!!!



大專盃一輸了一場三張紅牌的好球

圖資四 胡岱軒

最有機會打進甲組前三的一年，手球之神卻還是無情地向我們搖了搖頭……。坦白說，在輸掉對決竹師大的那場比賽前，我其實早就已經忘了不甘心是甚麼樣的滋味，或許台大在賽前根本不被看好(誰會相信一隊連先發 7 個都湊不齊的甲組選手隊伍能打贏國手滿天飛的竹師呢！?)，甚至也沒人會想到那場比賽的三張紅牌，但我還是打從心底覺得我們不會輸！

從賽前的研擬，到賽間所發生的種種插曲(各種辱罵裁判、各種紅牌……)與高潮迭起的劇情(各種超前、追平、反超前、領先、落後……)，無一不扣人心弦，只可惜即便對方開賽 15 分鐘內三名主力選手都犯滿離場，我們還是終究不敵他們完整的團隊戰力。賽後，所有人的眼眶都滿是淚水在打轉，即使教練再怎麼滿意我們的表現卻也換不回失去的勝利。我想，沒意外的話，我們短期內應該不會再有這麼完整的陣容了，而應該也無法再這麼過癮地享受這項運動帶給我的興奮與雀躍了吧！



只好明年再來一次

農經四 張文謙



標題聽起來很熟悉嗎？別懷疑你的直覺，因為這就是大鎖品全的座右銘，今年不行，明年再來一次就好。經過多年奮鬥，他已經順利從物理系畢業了。

但我們還沒畢業，還有大專盃要打。今年大專盃多了正修科大，一個神祕的隊伍，但果然還是沒有懸念的拿下，勤益科大自然也不是我們的假想敵。倒是意外與正修科大守門員小綠（我們擅自取的名字）交了朋友，很鬧。也意外發現勤益科大乙組多了一位來自中和國小的優秀學弟，小我兩屆，跑來與我相認，但可惜我不認得他了拍謝，而且我現在還是不知道他叫甚麼名字，期待明年大專盃可以再與他交手囉！

相隔多月要回想比賽真是一件很困難的事。依稀記得開賽後比數算是滿僵持的，雙方得分數都不高，就像去年在逢甲打的那場一樣。我們進攻很急，快攻推得不好，很亂，導致白白錯失很多進攻機會；相較之下，逢甲快攻發動得比我們快，有時單人快攻，有時兩三人的小組快攻配合就得分了，顯示我們快攻回防速度真的有待加強，這也是接下來這年我很想跟大家一起改進的缺點，其實這個問題一直都在，從平常練習比賽時就看得出來，果然羅馬不是一天造成的，平常不把壞習慣改掉，比賽就只能自食惡果了。後來可能雙方體能都比較下降，快攻變少了，開始打陣地戰。陣地戰我們的防守比較有優勢，但防守補位還是不夠快及確實，podo 也常常漏掉被對方輕鬆得分，這是很傷士氣的，

這顯示了我們防守的溝通交代不夠，同樣是平常練球時就顯現出的缺點，防守太安靜了。上半場最後約莫是慢慢追回比數，甚至以三分超前。

下半場就開始被對方一顆一顆慢慢追回來了。雖然比數能咬住，但始終就維持落後一兩球，下半場也不是沒有反攻機會，但我想是體能不夠好，導致射門判斷及準確性下降，錯過了最後一些反敗為勝的機會，吞下敗仗。整場比完輸球，但並不是沒有機會贏，這和去年很像，我們和逢甲實力其實是旗鼓相當，但好像就是缺了點甚麼，讓我們無法獲勝。我想，或許就是要學習打逆風球的能力以及士氣吧！乙組狀況不是很穩定，有時能打得很好，但也可以當機好幾分鐘，我們打的每場比賽，不管是平常的練習比賽，還是出外的比賽，幾乎每場都會出現這樣「神秘的幾分鐘」，在這幾分鐘我們整隊會表現得不甚理想，我想這跟士氣或多或少有關係，當我們連續失誤幾球後，球隊氣氛會開始很低迷，這時我們需要的並不是一位可以立刻自幹得分的英雄，而是需要大家彼此的鼓勵，喊個聲，不要彼此責怪或擺出臭臉，在這段時間內，更要謹慎處理每一顆球，多傳導，慎選出手機會，讓進球率高一點，才能穩定軍心。以上這些缺點，都是平常就一直存在的問題，只能說贏家真的沒有僥倖，不克服自身的障礙就沒辦法拿下真正的勝利。希望未來一年可以針對長久的壞習慣改善，然後，以嶄新的面貌，迎接明年大專盃吧！

2016 大專盃感言

經濟四 張傳杰



大專盃前夕，只記得例行的暑訓還是讓人疲累，尤其依然是扎扎实實的練到南下前一天，真的有夠累，完全無力挑戰搭遊覽車，所以又自己行動先回家再南下，絕對不是我不合群。

由於前年的陰影，其實對於飯店有點害怕，沒想到學姊超級罩，這家旅店根本物超所值。直到到了小港國中後再度傻眼，或許是前兩年的場地太好，第一眼到球場時真的有點嚇到，比大甲的室外球場還可怕的感覺...幸好平時有在舊體練球的經驗，否則大家可能先被場地打倒一半(我絕對不會說晚上吃牛排的神祕密碼)。

可惜今年沒能報在甲組的名單內，真的超想跟白鱈魚毛再比賽一次(超輕鬆只要負責折返跑就好)，也許是我自己太痛痛人了吧。第一場對勤益我真的沒什麼印象，只記得他們真的很強悍，硬派風格，不過這次總算沒像前兩年一樣把比賽打得很刺激了，算是穩穩地贏下來吧(記憶有誤請原諒，我連自己有沒有上場都忘了 QQ)！

主菜仍然是逢甲阿，雖然相信大家都跟我一樣看完第一場比賽後一定都找不到去年切爆生化人黃靖的體保生，經過後來跟逢甲隊長眼鏡的交流才知道原來他叫小七，經過一年逢甲夜市的洗禮成功增胖 10 公斤(台北是沒好吃的嗎?)是串不起攻勢還是個人能力太弱，但防守放面覺得大家的氣勢和默契有練起來了，如果說防守有 6~7 分的話，進攻卻只有 3~4 分吧。開局明顯逢甲還是比較進入狀況，利用我們的失誤獲得很多進攻機會，甚至快攻，卻不知道是因為場

地還是太過緊張，接連幾球連門框都沒摸到。我們也趁此機會慢慢進入狀況，甚至取得領先優勢。

不知道學長發生什麼事後我被派上場了，打得卻是熟悉又有點陌生的右翼。其實真的當天毆到 6 吧(甚至毆到 10 XD)，原本大專盃前很怕下點反彈球被看破，臨時訓練了上點對邊門柱，不過我真的有頭點障礙吧，整場比賽竟然全部還是射下點反彈球，很幸運地幾乎都進(內心都在偷笑 XD)，也不知道為什麼這場可以被餵這麼多球，嵩嵩對我真好 XDD。好加在幾乎沒有浪費機會，在中場時我們仍保持領先優勢。但有兩點隱憂，小七雖然增重但跑快攻我們還是追不上，而且怎麼中間多了一個沒看過的小鎖(品全比較大)。

下半場中途我們又犯了老毛病，突然大當機攻守失序讓逢甲趁機追了上來，甚至開始拉鋸，這也是我們最不想面臨的狀況，「逆風球」一直是我們的罩門。低潮的持續使得我們開始落後，面臨追趕的壓力大家反而更無法好好打球，多次進攻皆無法把握，記得到後面時已落後來到 4 分，當我傳給品全快攻機會卻被封阻的時候也知道比賽已經結束了。不解的是，集訓練的大範圍防守好像直到比賽的末期才用，真的蠻奇怪的。記得去年輸的那一刻眼淚就直接掉下來了，今年卻完全沒有想哭的念頭，或許是覺得自己在這場比賽已經幾乎做到最好了(當然事實上一定不是)，當下只有一個念頭：一定要去跟對手說聲恭喜，連續三年在球場上見面也算是朋友了，不說聲恭喜好像不太對。

最後一場對正修的比賽雖已無關緊要，大家輕鬆快樂打球沒什麼不對，只是到後來好像有點太過隨便了，有點不尊重對手了，許多為了追求帥氣而發生的離譜失誤真的有點誇張，別忘了逢甲還在場邊看我們的球賽呢！

不過這次最難忘的應該是自己的身體狀況吧，記得吃完牛排當完肚子就怪怪的，沒想到隔天一早就開始拉肚子，到了球場肚子還是超不舒服，幸好老闆大神幫我買了胃藥，讓我每天比賽前都可以吞一顆順利比賽盡量不受影響，回飯店後再到廁所搏鬥一番，由於比賽期間不敢看醫生怕吃藥沒力，只好出此下策了，特此澄清鱈魚講我吃止痛藥都是假的，但賽前吞胃藥是真的...真的超感謝老闆的即刻救援，即使每天都拉好幾次，比賽時總算沒有受到太多的影響，至少沒有拖累球隊(?)。

又是一個讓人失望的結果，而且又畢業了 2 位主力，明年的比賽只怕會更加艱鉅吧，希望自己不要再偷懶了，明年也會是最後一年了，該是好好努力放手最後一搏了，至少...不讓自己留下遺憾。希望其他的夥伴也可以一起努力一起進步，可以在明年的賽場上有更上一層樓的表現。

(總算是沒有嘟嘴了...)

只要想著贏 永遠不會輸

生科三 郭鳳航

大專盃結束，我們沒有得到期望的成功。雖然並不能知道大家各自的想法，但我猜大家一定都一樣難過，難過的並不是自己輸球，而是錯失了跟隊友們—尤其畢業生們一同奪下勝利的最好機會。甲組賽後我最難以釋懷的是白毛學長跟鱈魚學長落寞的神情，很難想像兩位學長的最後一場比賽就這樣結束了。而乙組的比賽，一樣在開高走低的局勢下飲恨吞敗。

收拾行囊回台北，一開始大家會說，我們表現失常了，也可能會說處理球不夠冷靜，這些大概都是一直以來球隊常遇到的問題，但背後的原因是什麼，若找不出來，要怎麼根除。

隨著之後的大小比賽，我總在想著類似的事情，但隨即我發現，台灣大學根本超強的 OuO！每場比賽中都至少有一段時間我們能展現優秀的組織性跟鏗而不捨的精神，但也因為在這麼優秀的表現之下，場上那些失誤或亂射就會更顯得粗糙而難堪。另外我也發現，那些無關勝敗的比賽我們總是能打得比較好。那麼，在那些打不好，「失常」的比賽裡，到底是遇到什麼問題呢？

我看到的是，我們大概自己放棄了勝利。這裡說的就是那些根本不應該發生的低級失誤，如果在場上每一分每一秒，傳球的人接球的人射門的人守門的人都能記得盡好自己最大的職責，就算真的實力差了對手一大截，我們也只是輸了比賽，但不會輸球。

我想大多數時候我們只是忘記自己其實很強，害怕輸球，因此過早放棄了應該把握的機會。期許自己以及每一位隊友未來在場上，不管是領先還是落後，都能記得自己其實很強，把自己的全部發揮出來，為了贏球做到最好，只要想著贏，永遠不會輸。

郭鳳航<3

大專盃集訓

農經三 徐振航

大專盃前的集訓，是整年最累最辛苦的一段日子，除了要花更多時間練習，還要兼顧課業，可說是蠟燭兩頭燒，但也是能和球隊的大家有最多相處時間的一段日。今年的集訓帳面上看起來沒有去年的累，因為體能似乎少跑了一些，練球都著重在觀念的加強上，所以相較於整天跑步是輕鬆許多了。說實在其實大專盃對我來說，輸贏真的沒什麼關係，但就衝著白毛一句想要拼第三，就破天荒的跟白毛阿遠孟文個來個早五晨操，還有時候會在早上練球完跟毛哥和 94 嵩再去重個猛的，這才是最累的了。之前常常聽到籃球魔人 Kobe Bryant 會提早兩個小時到球場自主訓練小故事，才能造就他在 NBA 的豐功事業。才提早一小時的我，就已經快頂不住了，這才體會到 Kobe 這種自主訓練，是需要多麼強的意志力阿！

去年大專盃是從不會打球，跟著莊雞機學手球，學到了不少跑位和傳球的精華，沒在他畢業之前把他的招榨乾是我大一小小的遺憾。去年只有莊雞機畢業就已經很難過了，真的很難想像明年的練球，會是什麼樣子。一大團熟悉的人都要畢業離開台大了，尤其鱈白與 94 嵩。為了讓自己不要在白毛鱈魚最後一季，留下無法彌補的遺憾，不僅是珍惜每次有他們一起練習的時光，好好的欣賞鱈白的手球藝術，我也是不停地看不停地學不停的揣摩台大的林口雙煞打球的觀念與技術。謝謝他們讓我回歸手球的第二年，技術又更上了一層樓。

說到大專盃集訓，一定要提一下，謝謝各位球經們幫我們辛苦準備豐盛的早餐，這也是集訓最期待的東西之一。練完球能跟球隊的大家一起放鬆心情打屁聊天，搭配著有加愛心的早餐，真的能讓人忘記訓練的辛苦！這也是台大手球對特別最優的地方！！

真的是特別珍惜這年的大專盃，因為這大概是我生涯中難得能跟這麼優秀的隊友們一起拚鬥的機會。四個體保生再加上升級甲組球員的嵩比比，再加上進化後不可或缺的 locker 品全，能跟大家當隊友真的是非常幸福的一件事！！！！

至於明年的大專盃，嗯嗯，可能要重新找自己在球隊的定位了吧。
眾將當遠離，臨表涕泣，不知所云。

2016/8/25

Bob Hsu 徐振航

我的第一場大型手球比賽！

獸醫三陳敏霞

「欸！」我凝視著站在九公尺線外的凱欣，凱欣也看到我，瞬間把球傳給同樣站在九公尺線外的我。接到球後，看了一下球，猶豫了一下，決定往右轉。右腳，左腳，跳起來，好像有什麼阻擋了我的視線，但我還是把右手舉起來，拿著球，往網子的右邊地板一甩。「畢！畢！」我，進了！我第一次正式比賽的進球，發生了！腿像條件反射的慢跑回去準備回防，臉卻不由自主的顯露出無限的喜悅。聽到了場邊許多隊友給的歡呼聲，原來，場上場下有著隊友的支持是多麼棒的感覺。

大專盃可以說是我在繁忙的課業中名正言順的請假理由。雖然集訓的時候很辛苦，早上六點起床練球偶爾又接著早八的課，上課根本是睡死，可是那兩個禮拜的確練的很開心。說時遲那時快，集訓完了，比賽的日子也逼近了。

坐了幾個小時的車，到了很久以前曾經踏足的高雄，可是感覺很不一樣。雖然距離比賽還有幾天，但是到了小港國中，看到比賽的球場，心裏的緊張還是會冒出來。整個比賽的前幾天都是男生的比賽，雖然自己沒有下場，可是在旁邊看都會替隊上的男生緊張。順道也在高雄到處逛逛，難得住的地方樓下就是夜市，所以其實都過得很開心吃得很開心～。

終於就到了自己的比賽了！隨著比賽的時間逼近，心也越來越緊張。第一場對桃創一開始都打得蠻順利，可是不知道是自己患上感冒還是心理的影響，發現越打越喘，喘到最後需要下場休息。自己第一次遇到這種狀況，也緊張到哭了。還好後面調整了自己，之後也能上場繼續比賽跟隊友奮鬥。跟銘傳的比賽也是很刺激，一開始比數非常接近，到後面才慢慢拉開，把冠軍拿下來。

頒獎的那一刻，看到獎盃，第一次拿那麼有份量的獎杯，真的很開心。雖然我自己還有很多進步的空間，但在練了一段時間後跟隊友一起拿到第一名是對我最大的鼓勵。新學年要到了，過大約半年，大專盃又來到了。自己也希望在新的一年能夠好好進步，在未來的大專盃，成為跟一年前不一樣的自己，變成更強的自己。



以球會友 薈萃一堂

《2016 國際邀請賽》



在邀請賽尋求突破是不是搞錯了什麼

農藝所 何世煊

邀請賽，國立臺灣大學國際手球邀請賽的簡稱，是臺大手球隊每逢偶數年便會舉辦的盛大賽事。除了每年的大專盃外，邀請賽是少數能在短時間內密集與許多實力相當的隊伍切磋的好機會，尤其對於剛來球隊一年半、第一次參加邀請賽的菜鳥們，各個都是摩拳擦掌、躍躍欲試。不過對於我這個老鳥，而且還是回鍋的老油條，就少了那種新鮮感了。

「欸欸學長，你覺得那些名古屋或是金澤的守門員有辦法擋下我的震地射擊(Ground-broken Shooting)嗎？」對於射地板球有莫名堅持的角器學弟興奮地跑來問我。

「嗯嗯，你再把射點練準一點，我想守門員都守不到的。」雖然心裡覺得只會射下點很容易被識破，我還是口是心非地回答。管他的，第一次參加的學弟還是讓他們享受比賽比較重要吧。

很快便是第一場比賽，遇上的是國父 孫中山先生母校香港大學，港大就像臺灣的臺大一樣，每位球員們都有極高的自尊與自信，因此都帶有嘲諷(Taunt)特性，當發生失誤時，隊友都還沒意會過來時，他們便先喊出整齊一致且不標準的國語「謝謝！」接著便是嘻笑間帶球快攻揚長而去，留下錯愕且懊悔的輸家。起初我們和港大還有來有往互有領先，隨著體力下滑和受對方嘲弄影響，我們防守屢屢被破，進攻卻又找不到突破點，眼看分數就快被對方拉開了。

老師叫出暫停，把我拉到一旁：「小班在最角落等球吧，用出你最有自信的那一招，要相信自己。」

「好，俊德、少樺，拜託了，幫我撐十秒。」當他們衝向前開始來回交叉試圖混淆防守球員的注意力時，我則在角落等待球的傳導，同時雙腳啟動開始漸漸加速。

「快！再快！還要再更快！」接到球後我順勢跳向空中，對方如牛頭人一樣高大的守門員虎視眈眈盯著我手上的球，作勢要一掌將它擊落。

「啊啊啊啊！看我的 C8763.....不對，是星爆氣流斬(Starburst Stream)！」我的左手奮力甩出，球如冬季夜空中的獅子座流星雨斜飛出去，不偏不倚地擊中球柱發出清脆的撞擊聲，鏗！再彈進網內得分。

只可惜我並不是某個黑衣獨行玩家，這一擊並不能直接打倒香港大學，只能證明我們還是有與對方一搏的機會，雖然單場我獨得了 7 分，但是對方的整體防守以及板凳深度都比我們優秀，最終還是以 8 分之差敗北。

後來又經過了幾場比賽，先被金澤工大當菜虐，敗部組又以兩分和三分之差連敗香港中大和新加坡國訓，最後落得只能和南洋理工爭取爐主的寶座。而我的狀態卻是隨著比賽場次的累積每下愈況，逐漸發福的身材搭配缺乏鍛鍊的肌群，使我的雙腿彷彿拖著無形的枷鎖，只有第一場對港大打出水準以上的表

現，金澤那場尚可，而關鍵卻皆惜敗的兩場毫無疑問我就是戰犯，跑不快跳不高，關鍵時刻還軟手軟腳，以結果論來說，之前射門的好表現只如曇花一現，都是假的！觀眾們眼睛業障重啊！

這次邀請賽讓我體會運動是很現實的，這一年為了準備考試還有工作，只有一周來打一次 play 的練習量，還妄想在好幾年沒再練過的右 45 打出好成績，果然我的熱血手球物語搞錯了，在邀請賽尋求突破是不是真的搞錯了什麼。

2016 國際邀請賽心得

經濟四 張傳杰

雖然兩年前邀請賽結束後就意識到今年要負責組長的位置，但還是沒想到是最不想接的組，畢竟是自己所不擅長的領域。於是前期真的有點怕事又剛好遇到期中考，以致進度是讓人非常不滿的，又因為隊伍數的增加，需要聯絡的隊伍幾乎多了 5 成。每一隊的聯絡人光是要記熟就花了不少的時間，同時要處理的飯店房數也是爆增，自己卻又不太會管理資料，情況十分混亂。直到 5、6 月辭掉打工後比較輕鬆才將各種事務稍作整理，開始趕上進度。但各隊伍的種種問題真的讓人不堪其擾，過去的資料與經驗也所剩不多，老師也是各種事物纏身，說真的還蠻累的，但同時這樣的挑戰也不斷激起我的精神，導致好幾天事情都是凌晨 1、2 點才弄 3、4 點才睡覺。

爾後志工的招募真的也讓我捏了一把冷汗，畢竟沒有人記得服務學習的流程，甚至突如其來培訓營也是讓我不知所措。因為隊伍數的增加，志工人數也勢必上升，所以初期招募有了極大的缺口，幸好大家的各種宣傳最後才招募到足夠的人數，真的謝謝大家的幫忙。

然而從沒想到，身兼球員和組長的身分，竟會讓我在比賽期間毫無喘息機會，或許是將事情皆攬在自己身上的不智，接待志工的問問題反映、場務志工的簽退、還有自己的比賽、尤其落地接待的隊伍更有超多小細節出現問題，真的是忙翻了。還好志工們真的素質還不錯，已經幫我分擔許多問題了，不然可能真的要分身才能確保所有事的順利進行，偶爾和志工的聊天或詢問服務狀況已成了國際賽期間難得的休息時光。

因為自己不夠謹慎縝密，其實也出了蠻多的疏漏，從第一天訂錯房間急忙與飯店溝通和隊伍討論替代方法、忘記叮嚀志工為了配合分批來台的日本隊而複雜的訂房、不僅造成志工的為難也丟了學校的臉，還讓我原本可以坐在 4 樓吃便當享受甲組與金澤的激戰，結果飯還沒吃完就要衝到飯店了。

這次最難忘的經驗當屬不斷地跑桃園機場吧，從來沒想過自己會有這麼一天幾乎每兩天要跑一次機場，甚至還要半夜凌晨去接機，而且跟對方還沒有確認哪裡會合甚至有根本沒見過面的，感謝白毛開車情義相挺，真的辛苦你了！

還好沒讓加藤情侶自己跑掉。另外一位同學的接機過程就真的很難忘，因為記錯日期直到晚上 9 點才突然發現要去接機，超級趕的，但 1 個人去接一位幾乎語言不通的外國同學的經驗也是非常難得，即使搞到 4 點多才回到宿舍，但隔天是對金澤的比賽似乎影響不大(?)而且還比較亢奮要求老師讓我留在場上打完。

最後感謝大家賽間一直跟我說辛苦了或是各種支援我出的包，尤其場地志工方面真的很感謝大家的 carry，這次國際賽才能完美落幕。



邀請賽+集訓

生機四 江侑倫

邀請賽是我第一次參加的大型手球比賽，而我才剛加入手球隊一個月而已，因此我很早就替自己心理建設，告訴自己這次邀請賽不是重點，畢竟一個菜逼八上場根本沒辦法做出貢獻，因此對我來說最重要的是集訓時的訓練，好好利用這次訓練提升自己的手球能力是我的目標。

集訓時，文謙曾跟我說過，一支球隊最重要的就是聲音，這句話讓我好有體會。曾經參加過無數的籃球比賽，每每看到賽前某些球隊都會集體喊聲，一人帶喊，其他人附和，讓整個球館都充滿他們的聲音，就覺得這支球隊的向心力很強，賽前就已經把對手鎮住了。而我們這支手球隊最缺乏的就是聲音，因此我告訴自己，不論是訓練還是比賽，自己都要大聲嚷嚷。

而我也自己的方式增加球隊的向心力，那就是花式擊掌。目標是創造出各式各樣的擊掌，最好是每個人都有自己的一套，隊上若有 30 個人，我就要使出 30 種不同的掌法。

不論如何，這次邀請賽讓我更認識球隊上的人，讓我更融入手球隊裡，謝謝大家!!!

江侑倫 2016.09.13

手球國際賽心得文

生技四 吳若寧

當初接觸手球從沒想過自己會進入校隊，更沒想過自己有機會打國際賽這種大比賽，與其他國家的選手進行交流，加入校隊對我來說是一項開心的事，有一群同樣喜歡這個運動的隊友，和你一起努力，在清晨不畏辛勞的爬起來練球，在暑假忙行政上的事情，付出勞力心力成功地辦了這樣一個大比賽。我覺得我很幸運，有這麼一個好時機，同時參加過了大專盃，又打了兩年一次的國際賽，在國際賽應該是我第一次比較正式的體驗過比賽的感覺，自己在技術或是心靈層面都很不成熟，因為自己大二下才有機會接觸到手球的運動，所以還是有很多不到的，很多不懂的東西，被射進了一球或是有失誤，就會希望自己能變得更強點，就會後悔自己沒有拚盡力，守門對我來說是一個其實意外的收穫，一開始我以為自己會打外面攻擊的位置，沒想到變成了守門，站在這樣一個被動的位置，其實來是不太適應，不過隨著校隊的訓練，一場場比賽下來，學姊說的話，好像漸漸明白了並且找到這位置的挑戰，以及樂趣，在國際賽守下的每一球，就是練習的成果，一開始會懷疑自己的能力，想這幾個禮拜以來的努力我真的能夠勝任這位置嗎？不過在手下幾球後，我知道這已經沒有退路，只能和大家一起努力自信了，就算騙自己也好，一定得讓自己能夠堅定的冷靜的面對對手的攻擊，一場場比賽下來感受真說是複雜呢，在電梯那兒的檢討，我真的體會到隊友對於這場比賽的投入我想回憶之所以深刻是因為曾經的付出，儘管成績不理想喜歡，至少我們一起努力過，這是個讓人真心喜歡的球隊，喜歡和大家一起在場上的感覺，或是在休息時間偷點閒，消夜時間的肆無忌憚，或者在場邊看著學姐校友們的英姿真的是一種享受，並且一起透過這運動認識更多的人。國際賽給了完全不同的感受，亞洲地區不同的球風，那樣的比賽會使人視野開闊，會讓人有所收穫，前面的努力有種值得，儘管這樣的比賽結束，伴隨的一起打球的隊友畢業，以及一堆隊友受傷，看著場上每隔隊友在比賽後瘋狂的冰敷，跑去找復健師貼紮，真是不知道他們在場上忍受的事怎樣的痛苦，更讓我感動那份在場上的拼勁，我們台大女手絕對不會是停留的團隊，而是跟著大家努力的腳步，不斷訓練，不斷進步，期待下次國際賽大家會有更好的成績，比近我也已經大四了哈哈，能夠和大家打球時間可能真的不多，之後畢業我想我會很想要回來打球，因為很開心，能夠有機會和大家一起打球真的是我大學一件值得的回憶。

邀請賽集訓

農經三 徐振航

5/4 (距離邀請賽~兩個月): 邀請賽, 是我繼大專盃之後, 最期待的一個比賽。因為我認為邀請賽的強度比大專盃或是其他比賽, 更適合我們台大甲乙混合的強度。剛好白毛為了去西班牙, 開始進入瘋狂重訓的狀態, 我也開始為了邀請賽做準備, 就跟著毛哥一起向超人邁進。就在超人計畫進行了兩個禮拜之後, 19 歲的我, 竟然出了車禍, 這意外讓我斷了慣用手的第二指掌骨, 也就是, 抓球最重要的大拇指。問醫生我多久可以運動打球, 被她劈頭就罵說我又不是打職棒職籃的, 三個月之後再說。這對我來說真的是晴天霹靂。因為真的很不想坐在板凳席看大家打球, 更不想錯過跟即將畢業大家配合的最後機會。

6/8 (距離邀請賽~一個月): 還好我的恢復狀況還不錯有照著醫生預期的步驟走, 在 6/22 順利拆了石膏。拆石膏, 對我來說, 不僅是重新燃起對邀請賽的希望, 也是能夠開始運動的意思。在此要感謝親愛的小遠, 本來想要在還有釘子的時候就開始練球, 練了二十分鐘, 小遠就很認真地建議我等手好了再開始碰球, 我也被他感動了, 就放下了球去一旁折返跑去了。我也開始了每天都跑健身房的日子, 先跑步, 再重, 再跑步, 再收操。希望能夠減掉一整個月沒動兒累積下來的脂肪, 也順便恢復我的肌耐力, 還要不停的在我能接受的範圍內使用我的右手, 讓他的活動度能回到從前。雖然醫生說不能舉重物, 但我發現其實右手可以舉啞鈴, 於是我就狂練右手, 畢竟一個月沒用的右手已經變得比我的左手還細了, 讓我有更多的時間恢復它該有的力量。這段時間真的不是累, 就是痛, 是我最難熬的一段時間。

6/24 (距離邀請賽~兩個禮拜, 集訓開始): 首先要感謝, 我的醫生大發慈悲加班幫拿出我的釘子, 讓我能更早碰球。拔釘後, 太想運動的我到處問到底這傷口多久後才能流汗碰水, 雖然這種專業人士都說一個禮拜才能碰水運動, 不然傷口會爆開, 但我還是忍不住要運動。拔釘兩天後, 就開始參與練習, 本來想要先射射門就好, 但還是忍不住要打全場, 這才體會到, 能夠上場傳球, 真的是非常幸福的一件事! 打了兩天, 也許是手的活動度不夠就做了太過激烈的運動, 導致它變得又腫又痛, 本來還能射門的, 卻開始連接球都是劇痛。實在沒辦法我只好開始休息、瘋狂冰敷、復健、物治, 真的是無所不用其極。四天之後開始了第二個禮拜的練習, 雖然還是痛, 但還是硬著頭皮的跟著練球, 在不練, 比賽也不用打了啊! 一直到了比賽前一天, 對我自己能不能好好上場幫助球隊, 都還是個未知數。

7/7 (邀請賽正式開始): 終於開始了, 真的要上了, 最緊張的還是怕又傷到我的手, 畢竟兩天前回診拆線, 醫生才說連球都不能運。還好有專業的醫療團隊, 他們的包紮讓我放了許多的心, 再加上腎上腺素的刺激, 雖然還不敢用右手防守, 但傳接球、抓球射門竟然都很順利而沒有疼痛感, 雖然可能是因為

我有吃醫生開的止痛藥，但能夠好好的打球我真的是感謝上帝了！於是我的工作就是守好比較不需要用右手的右邊賽抖，進攻就右邊賽抖四五輪流打，謝謝有兩個左手哥罩我，才讓我能認真做好我該做的其他都不用擔心。賽前包紮，賽後冰敷、冰完就作物治，我大概是本賽會到醫療組報到次數排名第一的吧。

每一場跟大家配合的比賽，我真的都特別的珍惜，畢竟是我從期待，到絕望，到最後又驚喜地趕上了邀請賽。雖然最後只拿了第三，但其實我一點也不在乎！不論輸贏，還是很享受在場上的感覺，看鱈白在場上秀，真的很爽！更開心的是左哥跟我想都想不到會回來打球的莊雞雞會回來，能再次與雞雞合作也真的很開心，雖然他有點沒力又有點玻璃啦！

直到邀請賽真的結束了，才真的感受到，大夥兒是真的要畢業了，莫宰慶功，實在是擋不住那不捨的情緒，我也才知道原來兩年前會哭，其實跟有沒有喝酒一點關係都沒有，真的很喜歡大家！畢業的各位要各奔東西了，希望大家離開台大後，不論當兵、繼續唸書、或是要進入職場的，都順利～！

眾將當遠離，臨表涕泣，不知所云。

2016/8/25

Bob Hsu 徐振航

邀請賽集訓

國企二 王振遠

這次邀請賽前的集訓，是真的有累到雖然說學期中每個禮拜都只能練兩天，但這兩天的份量跟以前相比大概加重了 3 倍吧，而對我來說這次邀請賽是我第一次打，所以讓我有想要全力以赴的心態，暑假開始到比賽這段時間的練習，我們男生隊真的慘不忍睹，少了很多人參與練習，大家的心態就因此而有所散漫，而我也不知道該怎麼激勵大家所以我也就只能先把自己該做的好好做。

這次比賽讓我覺得累並不是比賽的累，而是我們大家作為工作人員要自己動手做的事情太多了，我是第一次當這麼大型賽事的主辦人員，人員管理、賽後資料整理、賽場環境管制，這些都是有待加強的地方，經過這個比賽我學到了很多，真的要多手球隊的大家說一句話。大家辛苦了！

邀請賽集訓

經濟一 王均菱

我第一次進到台大的球場打球就是打一個規模頗大的國際邀請賽，和許多不認識的學姐們第一次合作，其實還蠻擔心我會不會雷到他們。在集訓的第一天因為一次見到這麼多從未見過面的學姐，所以在球場上變得很安靜而且許多動作也都沒有做好，讓我有點小沮喪，慢慢的在之後練習的過程中才了解到原來我在裡面的球齡是最久的，學姐們也都會問我這個動作怎麼做啦那個防守要怎麼守才好，漸漸的和學姐們在比賽的搭配越來越好，也偷偷教了一些我在高中用過的戰術，在比賽中也有滿高的成功率。

不知不覺就到了比賽的第一天，第一場對上香港中文大學是我這次比賽中印象最深刻的一場，以前高中時期幾乎每年都會和中大的球員一起訓練交流，所以算是我最熟悉的一支隊伍，也和學姐們分享的中大在進攻和防守上有什麼優缺點，應該是算比較輕鬆的一支隊伍，不過就在比賽中我發現他們在跟去年的實力相比進步的幅度實在大的有點多，所以比賽打的有點激烈，在在一來一往下最後以平手收場。之後的幾場比賽下來感覺我們好像越打越好，雖然以墊底收場，可是我不覺得最後有什麼不好，因為這表示我們還有很大的進步空間，套一句高中教練說過的話：比賽不是看成績的好壞，而是在比賽的過程中你學到了什麼，還有就是你是用什麼心態在對待每一場比賽。



《捐助芳名錄》

感謝各位師長、隊友給予我們經費與資源多方的捐助，使我們能有更好的訓練環境和機會；也讓我們得以進行多項國際交流，如赴日本移地訓練並和名古屋大學進行了多場友誼賽，及舉辦一直以來獲各界好評的參「2016 臺灣大學國際手球邀請賽」。

以下名單是 104 年 9 月至 105 年 12 月捐助我們球隊的師長和隊友，若有遺漏，請不吝給我們指正並請見諒。

| 臺大手球隊務及訓練經費 捐助芳名錄(104 年 9 月 26 日~105 年 12 月 25 日) | | | |
|---|-------------|-------------------|-------------|
| 劉金崙 老師 | 黃欽永 老師 | 李梅君 師母 | 林輝雄 老師 |
| 蘇瑞昌 老師 | 蕭美雲 老師 | 楊怡然 - 聯裕國際開發 | |
| 柯傑閔 (Jérémy Catinot) | | 林英俊(公衛 B65, 岱宇國際) | |
| 劉俊憲(地理 B70) | 蔡進祥(土木 B72) | 陳寬博(獸醫 B72) | 陳龍慶(機械 B72) |
| 吳禎祥(經濟 B74) | 王舒得(獸醫 B74) | 曾煥章(農機 B75) | 陳昭明(土木 B78) |
| 巫春洲(農經 B78) | 林恭弘(土木 B79) | 郭肇中(土木 B79) | 范碩昌(機械 B79) |
| 陳啟明(土木 B79) | 李明穎(工管 B80) | 范福倉(范豪昌)(農藝 80) | |
| 戴明勳(醫學 B80) | 何孝恆(地質 B81) | 劉鎧維(藥學 B82) | 張耀升(土木 B82) |
| 莊銘豪(土木 B86) | 蕭郁佳(土木 B89) | 鄭毅然(農經 B89) | 戴極昇(生機 B90) |
| 何偉豪(農經 B90) | 鄭世民(環工 B90) | 童怡融(會計 B91) | 童怡霖(工管 B91) |
| 黃聖焜(森林 B92) | 陳伯華(工管 B93) | 吳俊賢(工管 B93) | 馬綱宏(生機 B93) |
| 洪欣隆(國企 B94) | 張元懋(生工 B94) | 池權修(工管 B95) | 趙崇易(工管 B96) |
| 吳思宏(農藝 B96) | 李泳興(生機 B97) | 王奕揚(經濟 B99) | |

若有學長姐、家長、各界先進欲捐款，可匯款：

永豐銀行(代號 807) 帳號：023-004-9103270-1 戶名：黃欽永-臺灣大學手球隊

或劃撥：郵局劃撥帳號：19194484 戶名：國立台灣大學手球隊

如需開立收據(可抵扣所得稅)，請學長姐註明，以便行文學校

或與黃欽永老師聯絡：(手機) 0937-887969 (O) 02-33665959 轉 220

亦可捐款到學校的校務基金(收據學校會直接寄給您)

請在捐款單上之「本捐款指定贊助」勾選其他用途，並註明如下：

其他用途(請註明) 捐助「手球隊推展隊務及訓練經費」 會計編號:FC6001

捐款單下載 http://giving.ntu.edu.tw/donate/giving01_Normal.html

臺大手球隊刊第 25 期

總編輯：劉逸文、何世煊、周佩薇、饒孝天

封面設計：張家宜

插頁設計：劉逸文

發行：臺大男子女子手球隊

發行人：黃欽永老師

地址：臺北市羅斯福路四段一號●體育室

電話：(02)3366-5959 #220

創刊：民國 80 年 10 月 7 日

出版日期：民國 105 年 12 月