



▲ 長年征戰高中甲組聯賽的安樂高中女籃隊

翠嶺上的全能軍團

安樂高中女子籃球隊

文、圖／編輯部

冬季多雨的基隆，濕冷的氣候總讓人發懶，然而，基隆地區的學校卻出了許多優秀的體育隊伍及體育人才。以籃球擅長的正濱國中、安樂國中、安樂高中，以及基隆商工等校，培育出了許多在體壇上相當出色的選手。

近年來台電公司與電力設施周邊學校

攜手合作，認養績優及具有潛力的特色球隊，學校不需擔心經營球隊的費用，讓學校專心栽培喜歡運動的學生，讓學生在體育活動中找到興趣及自信。

位於基隆中山區的協和發電廠，近年來先認養正濱國中籃球隊，104 年中小學聯合運動會籃球項目正濱籃球隊獲得國中

女生組第一名。優異的成績，讓電廠與學校體育班的合作更緊密，並擴及基隆市另一所籃球成績優異的學校——安樂高中女子籃球隊。

不靠身材取勝的安樂女籃

安樂高中所在地在安樂區佛祖嶺山坡上，因此有個「翠嶺」的別名。校內的男籃、女籃、排球等隊伍，不僅在基隆地區素負盛名，更在全國比賽中表現出色。其中又以女子籃球隊的成績受人矚目。

安樂高中女籃隊成立於民國 90 年，教練吳長亨帶兵有方，91 學年帶領女子籃球隊度首次參加 HBL(High School Basketball League) 即拿下乙組冠軍，晉級甲組比賽。92 學年度至今的 12 年間，安樂女籃的成績不曾掉出 12 強的位置。平均身高屢次在 HBL 墊底的在安樂女籃，能夠站穩 12 強的成績，吳長亨教練說：「安樂高中女籃隊的勝利方程式並不取決於高度，而在速度、毅力與團隊合作。」

身高是籃球比賽得勝的因素之一，但面對自己的隊員平均身高不高，吳教練只能將自身的經驗傳授給子弟兵，嚴格、紮實的訓練，讓站上甲組比賽的隊員們，不畏懼高個子對手，用速度一決勝負。

採訪這天是基隆地區典型的濕冷天



▲ 安樂高中女籃隊吳長亨教練

氣，在安樂高中體育館練習的女籃隊員們，汗水淋漓的她們穿著無袖籃球背心，與一旁穿著厚外套的編輯部格格不入。觀察 30 位隊上隊員的身材，確實如吳教練所說，平均身高不高且瘦小，球員們深知自己非靠身高優勢取勝，因此紮實的執行教練開出的訓練課程。籃球隊員批次在體育館內來回折返跑，站上起跑線的她們跨出的每一步步伐，都是卯足全力，毫不保留的往前衝刺。



▲ 擔任隊長的小黑 (柳佳琳)，是隊上的精神領袖

不自我設限 發展多元運動

隊員們紮實規律的練習，長期下來提升的有氧耐力及肌力，有助於女籃隊員們挑戰多種運動項目。吳教練笑說，因為女籃隊的體力好，讓她們有機會代表學校參加路跑、自行車、田徑甚至划龍舟等比賽，更因為每次比賽都能獲得出色的成績，籃球隊員不務正業的參加其他比賽，似乎已成為隊上的常態。

這群幾乎十項全能的籃球隊員，吳教練抱持著鼓勵正向的態度，他認為籃球隊的學生本來就不該將自己侷限在籃球小圈子之內，出去接觸不同的運動，回到籃球場上更能自我調整，藉由不同運動使用的身體運動肌群、調整身體有氧無氧值的耐受性，更能進一步鍛鍊學生的身體機能，只要不過量、不受傷，對籃球運動有益無害。子弟兵常常「不務正業」，難道不怕她們轉往其他專長？吳教練說，當學生的過程只會打籃球真的太沒意思，如果真的發現其他運動才是她們的興趣及專長，也是好事一件，也會鼓勵她們往其他領域發展。

從安樂女籃創始就擔任教練的吳長亨，曾經栽培出許多優秀的籃球選手，除了WSBL現役的張歆可、林昱婕、林郁芷之外，協和發電廠認養的正濱國中女子籃球隊教練林冠綸，也曾接受吳教練的指導。畢業學生除了往體育界發展，國內公私立大學，包括台大、清大、師大、中央、臺科大等都有吳教練帶過的學生。

吳教練多年的帶隊經驗，深感教學資源不若鄰近地雙北市具有優勢。以經費而言，基隆市每年給予學校體育校隊的補助不多，球隊需要更多來自學校的經費。近年賴有協和發電廠的認養，女籃隊經費的

運用才沒有壓力。

招生方面，安樂高中籃球隊雖然是以體育班招生，但出身於基隆或臺北的優質選手，難免被臺北的學校挖角，儘管安樂高中是基隆地區的籃球名校，體育班的優勢並不存在。安樂高中的籃球體育班，有籃球基礎及沒有基礎的同學各占一半，教練帶兵練習，讓有基礎的同學與學姐們練習；沒有基礎同學大概需要半年、一年的時間來打好基礎，一年不夠，練習的時間甚至要延長至二年。兩年過後，籃球成績仍然不理想，高三就回歸課業的正常發展。

吳教練說：「現在安樂高中女籃隊的發展方向，是以學生的課業為主，一方面栽培讓對籃球有興趣的學生，一方面讓球員的課業成績維持一定水準。球隊的球員也調整為以高一、高二生為主，高三的球員，就讓她們專心念書，學生最後仍可以選擇是否繼續朝籃球專項發展。」

安樂女中籃球隊目前所參加的是高中女子籃球隊甲組比賽，吳教練認為，以安樂女籃較少明星新秀的球員資源下，能夠在甲組比賽獲得12強之內的成績，已經非常安慰。談到甲組與乙組的選擇，吳教練直覺的回應，當然是待在甲組，球員們



▲ 隊員們為了爭取比賽佳績動奮練習



▲ 私交甚篤的球隊的三劍客，左起杜亭萱、柳佳琳及曾愷羚

與籃球比賽最高水準殿堂內與對手交鋒，才有磨練及進步的空間。吳教練不諱言，安樂女籃在甲組雖然離頂尖球隊還有段距離，甲組比賽的張力、球賽的緊湊程度，都是學生進步的最佳動力。而堅持在甲組磨練學生，更是甲組的賽事成績，對有意想進入籃球專業科系的學生，是有加分效果的。吳教練亦師亦父的角色，10幾年來堅持讓安樂女籃在甲組殿堂征戰，無不是為了學生畢業後的求學方向鋪路。

安樂三劍客

以高一高二為主要陣容的安樂女籃隊，去(104)年11月參加HBL預賽，場上的主力球員中，高二的三劍客—曾凱羚、杜亭萱及柳佳琳，分別來自臺灣北、中、南部，在球場上分別打前、中鋒及後衛，在場上十分有默契。球隊往往靠著她們帶動的攻勢得分。

雲林出身的曾凱羚是隊上的高個子，原本在淡水工商打球，卻因比賽成績不如

預期，無法站穩球隊主將的位置。當時的凱羚，對自己並沒有信心，打球時也不開心。後來轉到安樂女高。平均身高不高的球隊，因為凱羚的加入，讓球隊的戰力大增。吳教練知道曾凱羚在球場上有體力續航力不佳的狀況，在凱羚轉到球隊的初期，不斷的加強體能練習的強度與時間。漸漸的，凱羚續航力增加，搭配高個子的優勢，球場上的表現更優異，自信心提高。而球隊兩位好友天衣無縫的合作，凱羚找回以往打籃球的開心與自信，未來更不排除持續往籃球專業發展。

中鋒杜亭萱是由安樂國中直升安樂高中的籃球資優生，家住學校附近的杜亭萱，從國中就喜歡打籃球，高中續留離家近的安樂高中籃球隊，繼續喜歡的籃球運動。去年球隊參加HBL資格賽，三劍客中的柳佳琳因傷退賽，之後靠著「曾杜配」聯手得分取得球隊的勝利，還因此上了體育新聞，成為高中籃壇矚目的焦點。

本名柳佳琳的小黑是來自屏東排灣及布農族的原住民，擔任隊長的她，是比賽場上的主力球員，也是籃球隊的精神領袖。柳佳琳的小黑，在去年11月HBL資格賽一場與滬江高中的球賽中受傷，沒辦法於隊友共同為隊上取得成績，雖然因受

傷心情一度低落，但她鼓勵自己，要好好養傷，在低潮的時候仍鼓勵自己要走出低潮。現在練習仍會在意自己的腳踝，在場上也會盡量觀察自己腳踝的狀況，不要二度受傷。身為隊長的她，她也鼓勵其他隊友。但球隊總難免會有主力球員與非主力球員，小黑常常鼓勵自己的隊友不要小看自己的能力，只要勤奮的練習，成果一定會被教練看見。她以自身為例，笑說自己因為受傷也坐了很久冷板凳，但隊友有需要，她一定會在場邊為自己的隊友加油。也以隊友的成績激勵自己努力練習、復健，找回打球節奏，重回先發名單中。今年3月，小黑正式回歸三劍客陣容，合體曾凱羚、杜亭萱，誓言打進甲組聯賽8強之列。

私底下的三劍客感情非常好，每一次練習、比賽結束後，她們總會一起討論、檢討每一球可以改進的地方。除了籃球，三劍客在課業上的互相砥礪，甚至希望在將來能上同一所大學，生活中的相互分享，不斷成就她們在籃球場上的默契。小黑也開玩笑的說：「因為後衛是場上控球的重點，所以平常他們絕對不會跟她吵架，不然在球場上就不傳球給她。」一席玩笑話，更顯三姊妹深厚的革命情感。



▲「把自己做好，不在意別人眼光」是安樂高中女籃隊隊員對自己的期許

練球讀書不喊苦 更重做人處事態度

由於學校只有一座室內體育館，男女籃、排球隊等需分配使用，女籃隊的練習時間結束後，往往已是晚間的 8、9 點鐘，球員回到宿舍後的只能抽出零星的時間念書，所幸教練在考試前的一兩周就會停止練習，讓球員們專心念書，好好準備考試。吳教練身兼高二籃球體育班的導師，三劍客在班導師的關注下，練球、讀書都不覺得苦，只希望彼此的成績不要落差太大，將來都能夠進入理想的學校就讀。

身為球隊主力重心，三劍客十分謙虛，認為球技、課業，都要靠自己努力，才會

有豐碩的果實。在教練的帶領之下，她們自認學到最多的是品德、態度以及做人處事的道理，只因教練認為籃球球技、比賽成績等，在安樂籃球隊都是排在做人處事這件事情之後。打球不一定是一輩子，但是本身的品格以及處事的態度，才是長久經營的關鍵！未來的升學，他們要求自己，「把自己做好，不在意別人的眼光。」

3 月中旬，安樂高中女籃隊也參加協和發電廠的籃球聯賽，三劍客的合作無間，讓球隊打出亮麗成績。未來，在路跑、龍舟、自行車或全國運動會場上，或許會看到這群多才多藝的籃球女孩，代表著安樂高中、台電公司爭取榮耀。 

海拔最高服務所

阿里山服務所

3

March

Sun 日	Mon 一	Tue 二	Wed 三	Thu 四	Fri 五	Sat 六
						5 驚蟄
6 廿八	7 廿九	8 三十	9 二月小	10 初二	11 初三	12 初四
13 初五	14 初六	15 初七	16 初八	17 初九	18 初十	19 十一
20 春分	21 十三	22 十四	23 十五	24 十六	25 十七	26 十八
27 十九	28 二十	29 廿一	30 廿二	31 廿三		



深山遠林 服務不息

阿里山服務所隸屬台灣電力公司嘉義區營業處，位於阿里山國家公園內，是全台灣海拔最高的服務所，高度約2,200公尺(相當於4座台北101大樓高度)，用戶數雖僅720餘戶，惟每日造訪國家公園的遊客卻超過萬人，四季皆可體驗自然與人文的樂趣。

