



# 女兒當自強 通霄國中女子壘球隊

文、圖／編輯部



## 通霄電廠與通霄國中壘球隊

搭著臺鐵海線列車來到通霄車站，才剛踏上車站的月台，便能看到幾支高聳顯眼的大煙囪，這是通霄地區的大地標—通霄發電廠。從車站前往位在海邊的通霄發電廠，沒有想像中的遙遠，沿著鐵路的方向，朝著大煙囪方向走去，其實，發電廠與海水浴場幾乎是同個路線。

成立於民國 54 年的通霄發電廠，是台電公司第一座複循環火力電廠。建廠已久的通霄發電廠，為了平衡員工上下班的生活，成立了許多社團，其中包括苗栗地區的重點運動項目—壘球。

一次，壘球隊比賽需要借用壘球場，於是和鄰近的通霄國中聯繫，希望能借用該校的壘球場比賽。通霄國中素以女子壘球隊聞名，這次通霄電廠的同仁來到學校一看，發現球場已被整理得乾淨整齊。原本只有草皮的通霄國中操場，在黃淑琴教練以不妨礙其他學生活動的前提下，打理成適合壘球隊練習的紅土地地，看在通霄電廠的同仁眼中，真心佩服黃教練的用心與決心。也因如此，通霄電廠壘球隊跟通霄國中，除了電廠與睦鄰區域的關係之外，還因為壘球牽線而拉近了彼此距離。

## 國手教練培養優秀球員

黃淑琴教練，是通霄國中女壘隊的靈魂人物。黃教練是女子壘球投手出身，素有智慧型投手之稱，在球場上冷靜沉穩的個性以及過人的霸氣，讓她屢次代表國家出征國際比賽，1985 年第 2 屆英國倫敦世界運動會上更一舉獲得銀牌。

退役後的黃教練回到苗栗通霄國中，投入女子壘球選手深耕培育的工作。在球場上叱 風雲的黃教練，在校帶隊對於球員的要求也相當嚴格。黃教練的帶隊原則首重孩子的品德，由於壘球隊員都是女生，因此她要求每位隊員要能做到溫良恭儉讓的禮儀與品德，如此，不僅在生活、課業或運動場上，都能有所獲益。

品德之外，守時與課業是教練的第二要求，反倒球技只是黃教練的第三順序。黃教練說：「孩子在學生時期參加球隊，這一個階段，他們要學習的不能只是技術，更需具備生活的規矩。作息規律的球隊生活，能夠幫助學生們建立最良好的習



▲ 休息時間依然整齊排放的壘球球具是由台電公司所贊助。



▲▼ 女子壘球隊隊員在紅土操場上練習跑壘、打擊。



慣。」。在黃教練的悉心領導之下，指導出許多優秀的學生。其中包括幾位知名國家選手：賴聖蓉、李靜秋。其中賴聖蓉更是繼飛躍的羚羊紀政後，擔任 2008 年中華奧運代表隊的女性掌旗官。

### 為孩子規劃中長期目標

屢屢培育出國家代表隊選手，黃教練雲淡風輕地說，這是孩子們吃苦練出來的。黃教練不居功，不過跟著教練練球的孩子們，對於這位嚴師慈母，可是又敬佩又感激。國手出身的黃教練，一生都與壘球運動相伴。從學生時代的練習，到擔任國手，退役後成為壘球教練。她知道運動這條路走來艱辛，球員的運動生涯短暫，如果不當球員了，需要後續的生涯規劃，因此她在招募新進球員時，就為球員們規劃在校練習及畢業升學的中長期目標。無論是一般升學，或是繼續打球，黃教練都為學生安排了一條明確可行之路。

通霄國中壘球隊的球員招募，主要以體育班的形式招生。黃教練在招募隊員方面下了許多苦心，尤其在潛力球員的爭取上，每年她都會到新竹上館國小、苗栗通霄國小、五福國小、大湖國小、仁愛國小及僑成國小 6 所設有壘球隊的學校宣傳，招攬優秀的女壘球員。黃教練在招募新隊員的同時，也會同時了解球員的家庭概況。新球員加入球隊之前，黃教練與丈夫張廷瑞（現任苗栗縣體育會壘球總幹事）相偕拜訪新隊員的家長，向家長們一一說明球隊為每位隊員所安排的生活教育、課業學習，以及未來發展的管道。



▲ 球員在球場上集氣、喊聲，相互鼓勵。

### 烈日下的女子兵團

今 (106) 年，通霄國中女子壘球隊的在黃淑琴、賴聖蓉、李靜秋教練的指導下，參加全國甲組壘球聯賽，在緊繃的比賽中突破重圍，取得全國第二名的優異成績，這也是通霄國中創立壘球隊以來的最佳表現。

能有如此的結果，靠的是女壘隊員們的苦練與投捕手及內外野手的團隊默契。上課期間，女壘隊利用上午課堂前練習，下午則是從 2 點鐘練到 6 點。這個時間，正是陽光發威時刻。這群不到二八年華的年輕女孩們，正是愛漂亮的年紀，她們得頭戴球帽，挑戰大太陽的熱力，奮力揮舞著球棒，只為了在比賽場上揮出關鍵的好球；她們戴著壘球手套，專注的投出每一顆球，只為了在比賽霎時能迅速確實的將壘球傳送到隊員手套中，太陽、汗水、黝

黑的皮膚，交織著她們的練習樂章。好天氣之外，這群女子兵還必須適應下雨天的天氣，才能模擬在各種未知的氣候下從容出賽。

為了準備每年 3-5 月的比賽期，教練安排了 4 階段的訓練內容。從開始的準備期—主要練習基本體能及重量訓練、投手握球、傳接球步伐移位訓練，打擊力量及揮棒動作的協調，團隊精神、默契的培養；進階到鍛鍊期的耐力、速度訓練，基本動作調整，攻守練習；強化期的團隊性攻守訓練，外野手判斷力訓練、投手穩定度，守備及攻擊訓練。前期的訓練內容，都是為了確保選手們在比賽期能有足夠的體能，發揮訓練的最巔峰效果。

這次奪銀的球隊陣容，有 9 位是 9 年級的同學，6 位 8 年級同學以及 5 位 7 年級同學。這一次比賽，通霄壘球隊一路從



敗部賽程開打，其中有半數以上的隊員是住在學校的宿舍。隊員們從練習、上課到平常生活，朝夕相處下來，彼此早已培養足夠的默契，只需一個小動作，她們就能觀察、感受到彼此的想法。

### 情同姊妹的投捕搭檔

擔任隊長的捕手吳亭葳和當家投手彭芸絕對是場上的靈魂人物，兩位主將國小時便接觸壘球，在黃教練的慧眼下，邀請她們加入通霄國中壘球隊，身材高挑的彭芸，一開始就被教練設定為投手陣容，7年級進入學校後隨即開始投手的相關訓練。吳亭葳在教練的安排下，擔任捕手的防守位置。教練說：「投手要有氣勢、個性要穩重，彭芸的個性穩定，面對壓力能冷靜應對，身材個頭也高，站上投手丘上就令人有種安心的感覺。亭葳的個性也很穩重，擔任隊長的時候，也能夠適時的紓解隊員的心事；場上比賽時，因為捕手是要掌控全場，必須要有很強的觀察力和應變能力，也要能確實接收教練的作戰暗號。聰明的亭葳，總能有效地傳達教練給予的指示，是隊上的定心丸。4月的甲組聯賽決賽，分數的拉鋸讓投手備感壓力，投捕了幾球，亭葳感受到彭芸緊繃的情緒，機靈的運用暫停的機制，一方面打斷對手的節奏，一方面也讓投手緩和情緒，讓彭芸穩定的投出壓制打者的好球。」



▲ 彭芸(左)與吳亭葳(右)投捕搭檔，私底下也會互吐心事。

同班、同隊、又是場上重要搭檔的彭芸和亭葳，練球之餘往往會互吐心事，也有共同的夢想——和幾位優秀的學姐一樣，在球場上發光發熱。已經畢業的她們，已申請到臺北市立華江高級中學，要繼續壘球的生涯。她們才剛畢業，便馬不停蹄的投入下一個球隊的訓練，高中是一個跳板，面對外來她們也有自己的想法，也期許自己在高中要再提升球技，不害怕未來，也要堅持自己的道路。練習再練習，是讓自己變強的唯一途徑。

國小本來是打排球，教練看彭芸人高馬大，覺得是可造之材，便將她拉進壘球隊。投手著重體能，所以要練習大量的體能、還要跑步，而且壓力比較大。比賽前兩周，教練還特別叮嚀彭芸在練習結束後，要跑步加強體力。天真可愛的彭芸，忍著

練球後的疲憊，在跑不動的時候，心裡總有許多的小劇場，就如天使跟惡魔交戰一般，身為主將的她擔心比賽時體力不足，最後仍是意志力勝出，用跑步換取比賽時的體能。回想這一次進入決賽的過程，正向積極的她，每次比賽都會跟前一次的自己表現比較，希望贏過上一場的自己。遇到打球低潮的時候，彭芸的自我修正能力也很強，除了找老師協助，也會和自己的好朋友或隊友亭葳討論，相互鼓勵。延續了3年的友誼，形同姊妹倆的她們將共赴臺北的學校學習，繼續在女子壘球的領域中綻放光芒。

### 台電認養 提升訓練品質

壘球隊的訓練往往是風雨無阻，體諒到球員們練習的辛苦，吳校長、黃教練及羅雅卉主任積極募款，爭取球隊經費。獲得地方企業的支持，並取得台電通霄電廠

的認養，學校於是利用後山舊校舍改建成室內練習場，讓球員們不必擔心豔陽、颶風及下雨的氣候，都能夠有個舒適的練習環境。有了好場地，球隊就能穩定的練習，累積足夠的經驗。也由於地方企業的大力支持，有了鄉親在這群女子軍團的背後當後盾，不可否認的也是通霄女子壘球隊近年成績大有突破的原因之一。

正如通霄發電廠洪福洋廠長所言：「通霄電廠與通霄國中同名，電廠能夠在資源有限的狀況下，協助通霄國中。讓這群女子兵團發光發熱，吸引外界聚焦苗栗通霄，再透過運動比賽，傳播台電扎根教育的決心，讓大家看見台電的用心，對學校及公司來說，絕對有相輔相成的效果。」。

相信在台電的認養之下，通霄國中女子壘球，將持續攀登高峰，培育更多優秀的女子壘球隊員。



▲ 通霄女子壘球隊在台電通霄發電廠的認養下，賽事成績逐漸攀上高峰。