

光復報報

第九十四期

發行人：校長 程曉銘
出版者：新竹市光復中學
校址：新竹市光復路二段 153 號
電話：03-5753511

程曉銘題

光復 躍起 翻轉 籃球沙漠 奇蹟

新竹市光復高中 HBL 摘首座季軍

〔記者洪美秀／竹市報導〕全國高中籃球聯賽（HBL）季軍賽昨天在台北小巨蛋開打，新竹市光復高中對戰新竹縣東泰高中，激戰 40 分鐘後，以 69 比 48 獲勝，拿下首座 HBL 季軍。

新竹市政府表示，光復高中籃球隊成軍 6 年，第 2 度打入 HBL4 強，是新竹地區首度連 3 屆 HBL 晉級 8 強的學校，市府未來將爭取 HBL 預賽在新竹市舉辦。

新竹市長林智堅昨邀市府一級主管到場為選手加油，賽後並與總教練陳定杰及球員們，奔向場中圍圈擊掌 17 下代表本季 17 場賽事，一起跪下親吻球場地板，高呼勝利！

林智堅說，光復高中扎實的訓練和精湛表現有目共睹，打出美好的一戰，並獲今年網路票選 HBL 人氣球隊排行第 1 名，是新竹市驕傲。



（轉載自：自由時報新聞）2021/03/08 05:30

林智堅接見光復高中籃球隊 暢談翻轉「籃球沙漠」奇蹟



（轉載自：自由時報新聞）2021/03/17 13:44

〔記者蔡彰盛／竹市報導〕新竹市光復高中在今年 HBL 勇奪季軍，創下桃竹苗地區最佳成績，更是竹市首座季軍獎盃，市長林智堅除了到場觀賽，今特地邀請全體球員到市府會面，互贈籃球與球衣，並與球員們暢聊最後一場賽事緊張的過程。叱吒球場的「雙勝」陳將雙、莊朝勝分享一路打進四強賽的心情，總教練陳定杰則誓言「有一天會拿冠軍」！

林智堅恭喜球員在 HBL 獲得有史以來最佳的季軍成績，也感謝教練團在背後運籌帷幄，新竹市民都與有榮焉。他笑說因為自己從小運動細胞就很差，托光復的福，才第一次進到小巨蛋看高中籃球聯賽，平時也很重視創造良好的運動環境，希望讓各校都有足夠資源。

陳定杰教練表示，剛來時總聽人說新竹是籃球沙漠，經過不斷成長茁壯，現在每年十月賽季開始

時光復球隊都會被關注，甚至有許多新竹人對他說「你們要加油，我會去看你們打球」，讓他十分感動。他也相信，只要持續累積實力，光復高中有一天會拿到冠軍！

在 HBL 獲得三分球賽冠軍的隊長莊朝勝今年高三，是各家大專院校爭奪的紅人之一，他說 3 年來雖然曾遇到低潮，但有教練和隊友的鼓勵，才能打出隊史最佳成績。

旅美小將陳將雙則獲得明星賽 MVP，他表示剛加入時還沒完全融入球隊氣氛，從沒想過能到四強，經過相處後漸漸與教練隊友彼此信任。林智堅市長也注意



到陳將雙幾乎都沒下場休息，忍不住問「你這樣跑來跑去都不會累？」，陳將雙則回答「很累，但要拼下去，不喜歡輸球或被人家看不起的感觉」。

身高 205 公分的光復「長人」鄭名孝年僅高一，從國三起就接受培訓，他堅定表示進入光復就是為了打球，也很開心與隊友一起走到現在。

光復大家長——校長對孩子們的陪伴和鼓勵！

在美好的勝利中，結束我們今年的 HBL 賽事，在最後一分半時，我們安排了朝勝、宗漢、峻霆、李恩球隊中所有三年級同學上場，除了傳承的意義，也希望他們留下完美的回憶。同時，一定要謝謝為我們提供中場表演的啦啦隊，因為你們，讓對手的開場表演相形失色，謝謝。再次謝謝場上英雄表現及所有夥伴的共同努力。

因為你，讓我們有了共同的熱血回憶，謝謝！！





總教頭 陳定杰

今年是帶領光復中學籃球隊參加 HBL 高中籃球聯賽的第六個賽季，很開心我們今年又能再次的前進小巨蛋。這次進巨蛋雖沒有像第一次進去時那樣感動與激情，但我仍然為自己一年來的努力感到驕傲，為團隊的表現感到榮耀，很幸運身在光復中學的大家庭中，感謝學校對我的信任支持，給我們很棒的行政團隊與教練團；「一個人可以走得很快，但一個團隊可以走得遠」。



一個人可以走得快、一個團隊可以走得遠

光復中學籃球隊能獲的全校師生的熱烈支持，非常的令我感動，我們每一年的目標就是希望讓光復中學的旗幟，飄揚在台北小巨蛋上；感謝球員們過去一年的付出努力，讓我們今年收成甜美，或許與冠軍擦身而過，但一切的過程，對球隊孩子們的表現，已感到滿意且驕傲，他們奮戰到最後的一刻，那是一位真正勇士會做出的行為；我常跟孩子們說：「青春可以遺憾，但青春不可以後悔」。他們做到了，不論結果如何，最後一場比賽結束後，都要抬頭挺胸走出小巨蛋，因為，能踏進小巨蛋的人，「不是失敗者」。

這幾年的拼搏努力，「光復中學籃球隊」已經受到在地新竹民眾的關注，從市長、立委、議員還有熱情的民眾群，我們希望有一天，「光復籃猿」能成為新竹地區大家共同的驕傲，未來，「光復籃猿」有個信念，那就是能為新竹地區與光復中學帶來「金盃的榮耀」。

努力迎接金盃的榮耀

感謝這屆即將畢業的孩子們，莊朝勝、李恩、李宗漢、吳峻霆四位準畢業生，這三年的努力與付出，並祝福陳將双、王允寬兩位孩子持續追求夢想，最後分享一句張忠謀先生很棒的座右銘，「嚴峻挑戰的背後是美好的未來」，送給光復籃猿」這群最棒的孩子們，未來仍需要持續努力，一定會有邁向成功的一天。

努力累積

創造奇蹟



助攻推手 教練 李宇偉

來光復也默默即將四年了，在這四年中，「光復籃猿」從無名小子到稍有名氣，在 HBL 的記錄中，竄起的速度非常之快，能在短時間內創造如此佳績，要感謝的人非常的多。

首先，要感謝學校大力的支持，給予球隊大量的資源，讓球員們可無後顧之憂專心做好一件事，感恩學校提供了一個非常棒的學習環境，給這些想追夢的孩子們逐夢學習。謝謝總教頭—杰哥，帶我進入一個奇妙的旅程，一起建立一段具歷史意義的里程碑，從一開始像是在旁邊『湊一腳』的感覺，莫名其妙的就進了兩次小巨蛋。



適性揚才、給選手對的位置

在過程中，與球員們一起生活的點點滴滴是日常進行式，每天練習要絞盡腦汁去設定每個人不同的目標，「因材施教」、「適性揚才」，用在球隊的每個孩子身上，此刻再適合不過了。也因為這樣頻繁日常，對他們是又愛又恨，很喜歡看著他們用力追尋自己的夢想，不斷朝著設定的理想邁進，也痛恨他們明明知道自己必須要很努力，才有機會與其他強權球隊一較高下，卻在訓練中，時常無法堅持到底。條件好有天分的會偷懶，條件較差的很努力但結果卻受限，經常讓我們很頭痛！「不要假裝很努力了，因為結果不會陪你演戲」。

努力累積才能創造奇蹟

「一步一腳印才能累積自己的能量」，「時間花在哪裡，成就就在哪裡」。每天的時間都很寶貴，在什麼時間點該做什麼事要能清楚，球場練習時就要像個球員，教室上課時就要像個學生，在不同的時間點，扮演好自己的角色。

這些種種的日常進行式，感覺早已錄好了音檔，在每天清晨按下後，不停重複撥放，日復一日，不斷的累積自身能耐，正因如此，才能看見現在「光復籃猿」創造的奇蹟與模樣。



淚水與信任交織的榮耀

包山包海又包心的體育組長 何長仁

很快的，一個球季又結束了，今年的「光復籃猿」在 HBL 全國高中籃球聯賽中，拿下校史最佳成績的「全國第三名」，六年前，才正式成軍的甲組籃球隊，六年內兩次進全國四強，帶領全校師生進小巨蛋觀賽，這一切，是眼淚和信任交織而成的榮耀。

「籃球」在光復已有十六個年頭，從一開始的乙組參賽到成立甲組球隊，好像只是一眨眼的時間；甲組成軍後，從嚴厲治軍到溫柔鼓勵、從帶隊教練到行政組長職務，歷經個人角色的轉換，似乎也在陪伴每屆學生的成長過程中感受歲月的痕跡。

新冠疫情帶來新契機、團結球員的心

今年是特別的一年，因為新冠疫情關係，陳將双賽前加入球隊，莊朝勝因將双讓球技得到解放；宗漢更因將双與朝勝「双胖」組合的關係，獲得屬於自己

HBL 的球衣；再加上其他孩子的努力，讓今年的團隊表現更上層樓。也因疫情，改變了暑假前所有的計畫與規畫；但也感謝疫情，給我們全新的組合，賦予每個孩子更大的挑戰性；這是值得感恩的轉變，是上天的眷顧，還有教練團和孩子們每天的辛苦積累，讓「光復籃猿」走向璀璨的一年。

而我個人身份的轉變是這幾年感觸最深的，以前只要照顧好自己管轄範圍的學生就好，而現在則要照顧好各隊的職員生，因此常提醒自己，要更用心更具敏感度去了解每個球員，甚至要自我放下，才能感受別人想傳達給你的意念；對我來說，是種成長，更是種責任，也因為這樣的機會訓練，我也學到跳脫既有的框架，從客觀的角色去理清所有事情的原貌，並協調獲得較完善的解決方法。

淚水與信任的肩膀綻放勝利的光芒

今年的比賽，也是積累最多眼淚的一年，從新竹市政府的教育處長、隊長朝勝、將双、瘋狂的師生及最支持的家長群，大家對孩子們的表現，都給予最大的支持，教練團和我們，雖然承擔著輸贏的壓力，但我們的肩膀是溫暖的、是可以給人依靠的，謝謝所有信任我及教練團的你們，因為你們的信任支持，在責任的承擔中，我們可以更勇敢的拼搏，雖然疲累，心卻是充滿溫暖與愛，「因為一個人可以走得很快，但一群人卻可以走得更遠」。

所以，我怎能不愛「籃球」，不愛「光復籃猿」呢？

何長仁 2021/05/04



風起猿湧



光復高中
擊敗能仁五連勝 率先拿下四強門票



陳將双
HBL複賽
27分8籃板7助攻5抄截



光復雙槍
陳將双 莊朝勝



馬偉生 76
光復高中 78
HBL 4th 00:00

NO. 4 李宗漢 球隊氣氛的開心果

高中的籃球旅程，就在總決賽後的小巨蛋畫下句點。心中有些激動的話想說。這三年來，籃球帶給我很多快樂，也給我更多的自信，甚至學會如何在苦中生存，也更珍惜知足所擁有的一切；除球場上打球，學會做人處事道理。更認識更多人，最後是讓更多人看見不一樣的我。



國中時因家人管很嚴，一心只想要選擇離家最遠的學校。高一進光復時又因體能較弱，連左手上籃都不會，但因喜歡打球，靠著一步步學習，慢慢適應球隊生活，每天也在練習如何增強體能、提昇肌耐力訓練，就連基本動作也要反覆練習。加上第一次離家，凡事靠自己處理，也因此練就獨立自主及面對問題的能力。

遠離舒適生活、挑戰獨立自主

高二甄選進大隊，此時練習已步上軌道，反而是在戰術和競賽規則上更加精進；記得有次腳痛到不能跑步，但因很想爭取上場比賽機會，還是硬撐著不願意休息。到了高三，因已是學長卻仍被教練罵，常有想退隊的念頭，直到碰到手撕裂受傷，才正視自己想打球的信念，有時因手痛，晚上躲在棉被裡面哭，獨自面對手傷和玻璃心。有時想到家人也會哭，而在全國四強決賽的第一場，因為自覺沒有跳出來幫助球隊得分，賽後看到隊友哭泣，也忍不住哭了出來；可能是求好心切，後來轉念一想，我應該要好好享受這個小巨蛋決賽舞台，立刻擦乾眼淚，要把最好的自己表現出來，並在季軍戰上好好發揮。

雖然我不是球隊中最引人注目的球員，但我知道在場上我可以做好控制進攻的節奏，也可以減輕雙勝的負擔，能用我的速度感來拚防守。因為我清楚知道光復籃猿的優勢，也會想辦法補足缺點。在隊上，我常是鼓勵大家的氣氛組、開心果。今年是我的高中第一年上HBL也是最後一年，但能在小巨蛋比賽真的很

感動，謝謝教練群給我這個機會，在舞台盡情的發揮，也讓我有機會與我最愛的家人，興奮地踏進小巨蛋，更讓爸媽以我為榮。雖然是最後一年、最後一次來到這個舞台，但我是用百分百的力量享受場上的每分每秒，因為「一生只有一次的HBL」。

不受身高嬌小之限、堅持就能實現夢想

這個夢想之路雖然辛苦，加上身高的限制與差距，讓我總有吃虧的感覺，但如今就因懷抱夢想與堅持終於實現，也因喜歡打籃球，靠著毅力與堅持走到現在。最後要謝謝這一路上陪我堅持到現在的隊友們以及教練群，總是無條件的包容我的壞脾氣及耍任性，甚至從來沒有放棄過我；謝謝家人在背後的相挺，無條件支持我，做我最強大的後盾，並相信及支持我做的每個決定。謝謝那些曾經看不起我的人，使我更有鬥志去發掘出自己的價值；謝謝我的隊友，一直相信及鼓勵我；謝謝所有支持我的每個人，雖然高中籃球之旅結束，但熱愛籃球的心不減，未來不管身在何處，我仍是那個喜歡打籃球的開心果。

NO. 5 陳將双 旅外小將的奇蹟之旅

這是突然降臨的禮物，更是每個籃球人的夢想，此次HBL之旅讓我明白，「下一步會怎樣、下一秒會發生什麼事，都是個未知數」。

很感謝全校師生的支持，更感恩家人的熱情加油，從沒想過有這一天，可以回到台灣的全國高中聯賽球場，完成一項不在原先生命旅程規畫的紀錄；但也因有此次回國比賽，讓我更深刻體會未來的路還很長，我會記得幫助過我的每個人，更感恩所有未知的安排！

我知道未來還有很多事等著我去經歷，光復籃球隊的伙伴隊友，在這段回國練習期間，給我最大的支援，更幫我適應球隊及學校的生活，今後我們可能往各自的夢想園地繼續打拼，但，「只要一通電話、或一則訊息及分享，大家一定都在」！

人生充滿未知數、全力拼搏就對了

謝謝光復高中在這段期間的照顧，我很榮幸能回到台灣及到光復高中，讓我的人生更加精彩，謝謝學校幫忙的師長及同學，這份情緣我將銘記於心！

下一步我會好好選擇，並繼續挑戰未來的任何機會。一年限定的「雙勝組合」跟「三寶團」，今後不管去了哪裡，我們都是光復的大家庭的一份子，也期盼接下來的學弟，能傳承光復籃球隊的精神，聽教練團的指導，打出自己的身價，並突破校史最佳成績，祝福大家各自都能達成自己的目標，也讓外界知道光復高中的好，讓大家為光復高中的學生比一個讚。



NO. 6 吳峻霆 險退隊、蹲越低躍更高

我在光復高中三年的生活中，經歷體驗到各個面向的成長，像是如何把握每一次的機會、在團體中如何與他人合作共事、更學會善用時間、然後在對的時間點做對的事情、並且在艱難的訓練過程中堅持下去。

我們這屆高三的成員中，只有朝勝在一年級時有參加高中聯賽進入大隊的訓練，雖然當時高一的其它同學都只是在小隊裡，但大家都因為阿勝各個信心爆棚；原本以為二年級後能擁有自己的舞台，可惜事與願違，二年級時有隊友因未能堅持到最後選擇離開，球隊瞬間少了好多同級的隊友，但我仍選擇堅持到底。高中第三年，我因犯了嚴重的錯誤傷害到球隊的名聲，導致被教練處分到退隊，最後在即將轉學到其它高中時，教練給我最後一次機會、經與教練約法三章，承諾不再犯錯，才終於留在隊上。

承諾錯誤、勇敢承擔、戰勝自我

高中最後一年，雖偶犯小錯，但我努力在暑假比賽中，得到限定一年的聯賽球衣，過程中腦海浮現好幾次因為累而想要放棄的念頭，但每一次都對自己信心喊話、一定要咬牙撐完。從16強一路晉級到前4強，感謝所有幫助過我們的老師、家長及光復的同學，謝謝大家的支持與鼓勵，給我們滿滿的愛和支持，謝謝總教練杰哥每天不辭辛勞的陪伴訓練，即使我們不夠聰明靈活，總是用力講到我們懂為止。

師長及教練團的鼓勵是勝利動力

謝謝體育組何長仁組長，總在球隊的身邊鼓勵著我們，每天的煩惱與操心我們；謝謝宇偉老師高一開始就不斷灌輸我們正確的觀念，時刻提醒我們，如何讓自己比昨天的自己更好；謝謝鴻凱老師在我們受傷的時候不斷給我們安定的力量，有你在的時候，不管多嚴重的傷都能被照顧妥當；謝謝小蹦老師在重訓的時候，比我們還辛苦認真，是我們的學習典範。

在光復三年的日子裡，感謝大家的照顧、老師的指導及教練團的用心付出；最後，謝謝我的爸媽，雖然國中時期並不支持，一直到鼓勵我堅持追夢，低潮的時候安慰我，給我最大的支援力量，全國決賽時，能夠牽著你們的手進入小巨蛋，是我感到最光榮的事。



NO. 7 莊朝勝

異鄉打籃球、終成靈魂隊長



剛進到新竹光復這所學校的時候，所有一切對我來說都好陌生，這是我第一次離開家鄉來到外地，只為了要打籃球。

很开心有一群學長帶著我去熟悉這個團隊及學校的人、事、物，在這裡遇到很多的好老師與教練團，師長們很細心的教導我，不論在球場上還是校園裡，除了球技的學習，還有做人處事的道理。每場比賽前，教練陪伴我們在電視螢幕前，用心地觀察所有的對手，一個個破解對方的缺點以及分析可學習的優點，讓我們能夠在賽前做好充份的準備，因為「知己知彼，才能百戰百勝」。

離鄉背井、奮力打好每場球

因為教練團的用心帶領，才能成就每一場勝利，很感謝總教練 - 杰哥從高一開始就積極栽培我，並安排各種訓練及比賽，讓我從高一開始快速成長，雖然在高二時曾因給自己的壓力太大，進步不如預期，甚至在途中有過想要放棄的念頭，但因教練團的持續鼓勵，一步步累積增強自己的實力與心態，才能在高三時從一位小配角變身為能獨當一面的球員；高三這一年，如同杰哥所言，要盡情享受每一場比賽，才能成為一個愛打籃球且能帶領伙伴們享受比賽的隊長。

在高中的最後一年，歷經無數場練習和比賽，這些經歷與成長讓我理解一個團隊合作的重要性，因為有球隊的支持，信任與託付，才能造就更強大的自己，並成為帶領隊友的隊長，謝謝學校的師長們給球隊的鼓勵和贊助，晚上的宵夜和營養補給品的提供，不間斷的加油聲陪伴，都是球隊前進的動力；感謝從高一到高三的隊友伙伴、學長以及學弟，在每一次艱苦的訓練過程中，有你們相挺打氣，讓我們一起度過許多關卡，更建立起許多美好的回憶，這些酸、甜、苦、辣的箇中滋味，都是我高中三年最重要的體驗。

接下來，希望自己能夠繼續在籃壇領域更上層樓，不論未來遇到的挑戰為何，經過這三年的洗禮，我都會心懷感恩，勇敢大步邁前。

NO. 8 羅宣平

上場就全力拼搏

在我還沒進光復前，跟多數人一樣並沒有就讀意願，但在國三時，光復籃球隊在 HBL 的全國決賽表現，讓我對光復產生了興趣。

剛進到球隊時，教練非常照顧我，更不斷磨練我的心志，除每天的球技訓練，還提供充沛的食物及營養品，從高一開始經歷大大小小的比賽，還記得第一次打比賽的時候，一天連打三場，晚上累了總是倒頭呼呼大睡。而總教頭杰哥的訓練法，就像丟一顆原子彈般，常帶給我強烈的震撼感。



不拼就下來、上場就全力拼搏

除場上的拼搏，下了球場的學校生活是很幸福的。因為光復沒有嚴格的學長學弟制，大家可以互開小玩笑，沒有相處的壓力，非常自在。但一旦上了球場比賽就會如同戰場般，球隊會收起玩笑之心，一同朝目標努力，杰哥總是說：「你在球場上就要拚，不拚就是下來，因為你沒有資格在這球場上」。這句話從高一聽到現在，好像是杰哥的口頭禪，卻也是我成長的動力。感謝杰哥的鼓勵和給予比賽的機會，總是在很累、不專心的時候給予更多的激勵與砥礪，還有隊友們合作與提點，即使在場上被教練罵到臭頭，但隊友總是說：「沒關係，再來一次就好了。」大家就是堅持這個信念，「沒關係，再來一次就好了。」

這一路走來真的很苦也不容易，因為得獎的背後需要比別人更多的堅持，也要承受更多的坎坷挫折打擊，才能站上小巨蛋享受這個比賽，感謝教練團和隊友大家的堅持和努力不放棄，才能踏上這個夢幻舞台，「不努力誰都能超越你，不努力就沒有機會，不努力什麼都會做不好」，感謝大家。

NO. 9 張俊生

實現光復籃猿打球之夢

就在總教頭杰哥找到我到光復打球前，我就很想要就讀光復中學了。因為媽媽以前也在光復教舞蹈，媽媽也希望我能到光復來打籃球。

不過，加入球隊之前，我對籃球的基本動作完成不懂，只能跟著宇偉老師從頭學習基本動作，並付出最大的努力，希望自己變得更好；但是因為身體不是很好，時常掛病號，讓教練團很操心。一年前的高一，有一段時間真的很想放棄籃球，因為有媽媽的鼓勵，和自己對自己內心喊話，才堅持走到最後。

掛病號卻努力鍛鍊心性與體能

一路走來的路很辛苦，除考驗心性，更考驗是否有願意吃苦的決心，為追上學長們的腳步，我只能一步一腳印的用心學習成長，花比別人更多的時間自主訓練，做好每一個基本動作，提升投籃的精準度，並加強防守技巧等，我知道如果只憑藉著比別人好一些的彈跳能力，根本不可能拿到 HBL 聯賽球衣。高一在球隊的生病史，謝謝杰哥準備了許多保健食品，調整及改善原本易病的體質，也能追上大家的腳步。媽媽也一直細心準備營養食品，我也更認真練習，不論在基本動作、體能、防守、投籃技巧，都想到迎頭趕上、在不斷的進步中，終於盼到進入正式聯賽，擔起先發的角色。

這一次的高中聯賽，雖然結果不是最好的，卻是大家盡力且「不留遺憾」的拼力過程，期待明年可以再來，再帶領大家的祝福加油，往小巨蛋出發。



NO. 10 馮誠恩

二度打 HBL、越打越穩健



我在國中就讀籃球學校明仁國中，原本國中畢業選擇松山高中，並未考慮家鄉的光復高中，但到松山高中念了三天就跑回來轉念光復高中，記得進光復的第一天，教練讓我去打海峽盃，當時我什麼都不會，第一天打比賽就打三號位，且是沒打過的前鋒位子。

總教練杰哥對我很好，除給予很多協助與福利，心情低落時也常鼓勵我，包括從比賽中修正投籃動作，更鼓勵我勇敢嘗試不同的打法，讓我高一就順利選進 12 人名單，在學長的帶領及包容下，讓我知道要如何修正打球的态度，雖然高一就在全國賽八強中拿到第五名，但也創造 20 投 0 中的慘敗紀錄。

慘敗紀錄成前進動力、越戰越勇

高二朝勝學長被學校派到大學隊參訓，教練希望我們能扛起球隊訓練的責任，一整個暑假，都在加強練習，直到朝勝學長回來以及旅外的陳將雙來到光復，「雙勝」的加入讓整個球隊戰力都提升起來。更在教練團的積極運作及學長的拼勁帶動下，我們終於進入全國前四強。

我也期許自己能幫助光復「雙槍」，能幫助球隊抓到更多的籃板球。四強比賽的最後一場，學長帶領大家贏得最後的季軍賽，那一刻我哭出來了，謝謝學長一路帶著我們征戰每場比賽，雖然之後沒有學長的帶領，但仍很感動及感恩。

力拼三進全國賽、爭金盃的榮耀

我在光復籃球隊學到如何控制自己的脾氣和心態，教練常說：「我們不怕輸球，只怕你不敢去嘗試」。感謝教練團沒有放棄我，給我很多學習機會，未來升上高三，換我們帶領學弟幫學校闖全國賽，我會記取學長教導的點點滴滴，更謝謝家人在每次比賽的加油和照顧，是我最堅強的後盾。

NO. 12 李恩

際遇決定籃球命運



每個球員都有一段專屬自己的籃球心路歷程，我也不例外，我的籃球之路是這樣被開啟的……

我高一上學期就讀香山高中，因為想學一技之長，下學期轉到光復高中的資訊科；結果某天上體育課時，光復籃球隊的總教練「杰哥」剛好在體育館帶球隊練習，

他無意間看到在上課的我，因緣際會下就把我拉進了球隊。

記得讀國中時，杰哥就曾說很欣賞我，希望未來有機會可以加入成為他的球員。當時家裡希望我能先以國立高中做為優先選擇，但因自己對籃球充滿熱忱，也想增加人生道路不一樣的色彩，在與家人討論下，決定延續當時的籃球之夢。

從普高轉綜高、因緣際會進光復籃猿

在這三年裡，要感謝的人很多，影響我最深的是杰哥以及籃球研究院的承文老師。大家都知道，國中乙組跟高中甲組球隊訓練量是截然不同的，曾經有多次想要放棄籃球的念頭，練習的過程中，經常因為辛苦就跑去和教練說不想打了，教練始終鼓勵我，把我留在身邊，相信我一定可以撐過去。高二升高三的暑假，是我在球隊最低潮的時候，因為身體吃不消訓練的強度，也覺得自己沒有機會被徵選進聯賽大隊的 12 人，完全沒有動力專注在練習上。



有一天早上，承文老師剛好來學校看我們練球，當時老師問了我很多問題，一直鼓勵我繼續堅持下去不要放棄，他說：「只要肯努力，教練一定會給我機會的」。後來老師在籃球研究院版面上寫了一篇我的報導，我看到報導時，內心充滿感動與感謝，此刻也成為我的人生轉捩點，自從那天起，我開始積極練習，為目標打拼，經過兩個月，終於如願以償的成為 12 人中的一員。

努力拼搏撐過低潮期，學會獨當一面

為了爭取機會，不管中間的路有多辛苦、多坎坷，我都應該要咬牙著撐過去，而不是選擇逃避，有人跟我說過：「在私底下做事的態度會反映你在球場的表現」，我不想要成為那種遇到困難或挫折就躲起來的人，現在已經算是半個成年人，再過幾年就要出社會，應該是時候學著為自己負責任，學習如何獨當一面。

很開心也感謝當初承文老師的出現，讓我沒有放棄籃球。今年能和隊友們一起打破校史最佳紀錄，牽著家人進小巨蛋，籃球教會我很多東西，在光復不僅僅學到打球技巧，還學到遇到挫折時該怎麼去應對的勇氣，命運帶我回到籃球這條路，希望在未來的人生裡，因為有這些經歷而變得更成熟、懂事，最後謝謝家人一路的支持和隊友及教練團的指教，高中三年過得這麼精彩、收穫滿滿！

NO. 11 吳可安

苦練終成球隊主力

在高中這兩年的學習進步很多，記得高一進光復時很不習慣，不能適應這裡的生活，球隊的學長都很好，經常一起吃飯、看電影及打球。但每每練球就很累，體能常跑到一半就無力，加上左手運球狀況很差，常因對手的壓力就會掉球，每天早上練基本動作時，還會被總教練杰哥和宇偉老師叮嚀再大力一點，還好經過一年的堅持，我已改善且進步很多。更因此學會真正的「獨立」，因為以前就讀的國中離家裏近，總讓家人照顧的很好，現在離家遠會想家，只能告訴自己、選擇的路必須堅持走完。

堅持所選、必能歡呼收割

第二年，慢慢習慣這裡的生活，也能融入練球模式，光復就是我的第二個家，我已習慣待在新竹，在這裡讀書很開心，學校老師對我們籃球隊很照顧，更常到場為我們加油、請我們吃東西、晚上練完球煮宵夜加菜…，真的很感謝大家細心的照顧，還有杰哥及教練團，對我們無微不至的照顧，還有班導的鼓勵及在課業的提醒，每每有好吃好喝的都少不了我。

如今升上高三，我也要做好學長的榜樣，帶領學弟、成為鼓勵大家的一員，更要成熟穩重，來回報教練團和老師的愛。



NO. 13 王允寬

因疫情開展在台籃球奇異之旅



因新冠疫情的影響，因緣際會我從美國回到光復高中，展開這趟不可思議籃球之旅。

記得剛下飛機時，我便迫不及待想到光復球場報到，對於去美國兩年的我來說，回到光復就像回到了溫暖的家一樣，是如此的熟悉。

如今圓了在小巨蛋比賽的夢想，回想這一年裡，身體雖累但心靈卻充實。包括練球練不好被教練指責、受傷甚至覺得自己常在狀況外；這些煎熬的過程與體驗都值得珍惜。我在這裡的每一天都很充實，每次的練習都在突破自己，每場的比賽都告訴自己要比前一天表現的更好。感謝教練團及家人給我那麼多機會，盯著我認真練球，在任何時候都很照顧我、提點我，讓我能擁有此次難得的小巨蛋決賽經驗。

從美返台打球是人生重要轉折點

再來就是我最愛的隊友們，雖然在場下總愛打打鬧鬧，到了球場上，我們比誰都還渴望贏得勝利。感謝大家的相挺及包容，總在最重要的時刻推我一把，因為你們，讓我體驗到牽著家人進小巨蛋的榮耀以及體驗台灣高中生活的點滴。

在台灣這段期間，不管是在場上還是場下，從大家的身上學到勇敢、信心、決心及耐心。剛開始打籃球的時候，還不覺得這是什麼很難的東西，當真正深入去理解甚至是親身經歷之後，才知道這是個非常艱難的一條路。在台灣生活真的比在美國生活幸福很多，不管是學校的資源、親朋好友的陪伴、便利的交通還是道地的台灣美食，都讓我感到被幸福包圍著，今年的所有經驗都已深深的烙印在心中腦海裡。

在光復籃猿學會勇敢、成熟與懂事

感謝 HBL 這個比賽，讓我認識來自台灣各地的高中生，球技也更精進，更愛我的家鄉、我的隊友們及教練團。不管明年的我身處何方？過得如何？我都會繼續努力打球、認真生活，提升自己讓自己變得更好。期許自己會變得更勇敢、更有信心、更成熟、更懂事。祝福在這裡我愛的每個人。

NO. 14 王威翔

實現小巨蛋打籃球夢想

從來沒有想過我會來到這間學校，徵選過程強者很多，每個學校都很競爭，很慶幸教練能選擇我進入光復高中。

學校及老師們都很支持球隊，學校風氣也很好，但第一次離鄉背井到外縣市讀書，非常不習慣，幾天後就想回家，但為了自己的籃球夢，告訴自己應該要堅持走下去。想報名聯賽大隊的 12 人組，想牽手帶著家人進小巨蛋，努力拚命的練球，就為實現這個夢想；雖然中間一度練到疲勞性骨折，導致近兩個多月不能打球，但透過這兩個多月加強訓練身體的強度，雖很艱熬，但一心只想快點回場上打球，也告訴自己，一定要先養好傷才能繼續打球，直到腳傷復原，有機會趕上 12 強複賽，第一年就能上場比賽。



離鄉背井打球、終實現小巨蛋打球之夢

練球時，常因失誤做不好，覺得球技不如人，有時會躲在棉被裡哭，打電話回家說很想要放棄。很感謝家人一路以來的支持鼓勵，才能堅持走到今天。從小就夢想著帶家人在台北小巨蛋裡面打球，今年終於成功了，是學長帶領我們一起打拼，未來，希望在高二及高三時，也可以帶領著學弟進到台北小巨蛋，再創隊史最佳成績，高一從「雙勝」及其它學長的身上學習到許多，學長的個人能力、傳導、講話溝通，學習態度，都是我的學習模範，目前的我可能還沒辦法做的像他們一樣好，能明確做到教練下達的每一個指示，但我會更努力，無論是場上的進攻或防守都能為球隊貢獻，接下來的高中兩年，希望還能為學校取得 HBL 最佳的校史成績。

繼續拚搏、再圓隊史佳績之夢

在光復和老師們的互動都很好，班上的同學們也都熱心的協助我們，提醒該交的作業及功課。這裡的老師都很善良，幫我們煮宵夜、提供食物照顧我們，用行動來支持力挺到底。我們也會用更好的表現來表達這份感謝。謝謝最辛苦的教練團，每天認真用心的照顧我們，讓我們學得更好，身心都能成長茁壯，未來，將以更大的努力回報給每一個重要的人。

NO. 15 鄭名亨

國中進光復籃猿闖天關



我叫鄭名亨，喜歡打籃球，也因為這樣，來到了光復高中。

國中時因為喜歡打籃球參加學校的籃球隊，國中籃球隊比較像社團，沒打出什麼成績，在因緣際會下遇到了光復高中的陳定杰總教練，他告訴我只要相信他，我也可以成為一名出色的球員，後來國三就選擇轉學到光復中學國中部，也先進入高中籃球隊和學長們一起學習。

剛去球隊時，只有我是國三生，第一次離家到新竹陌生的環境，當時每天都過著嚴謹的軍事生活訓練般，好險學長人很好相處，照顧我這個小學弟，沒多久就適應球隊生活，能和學長們打成一片。

國中進光復打球的菜鳥球員、體能卯起來練

國三剛來時，教練要求我早上先起來跳繩再進教室上課，放學後練田徑，晚上再跟著球隊練球，這樣不僅能兼顧課業，又可以練身體累積能量。國三會考完就開始全心認真練球，不管是球技或是籃球技巧慢慢的跟上大家的腳步。暑假是最難熬的時候，比賽一場接著一場，幾乎都輸球、被罵、被罰...但也是經歷過暑假的磨練，才蛻變得越來越好，才有機會穿到 HBL 球衣。學長們都是一起撐過一年又一年，每年拿到球衣的人雖只能有 12 個人，但從拿到球衣的那刻，內心是無比激動的，尤其看到球衣上印著自己的名字，感覺一整年的努力與辛苦都值得了。



人生的第一場 HBL 有一種難以形容的緊張感，從第一場到最後一場每個階段的心情都不一樣，尤其是全國決賽四強的那兩場比賽，前一天真的很緊張，因為八強賽中我沒有機會上場打，直接跳四強決賽，很怕成為學長們的拖油瓶，到比賽前心情才慢慢的轉為興奮，很享受在小巨蛋裡一群觀眾幫你加油與喝采的感動。

享受小巨蛋比賽熱情、誓言光復籃猿再創佳績

為了學校、為了家人、為了幫自己加油的那些人，還有為了讓學長們的最後一場比賽能畫下一個美好的句點，大家都卯起來打，也終於創下隊史最佳成績。

這一年，要感謝的人太多，感謝定杰教練跟宇偉教練一直拉拔我，也感謝凱哥跟小蹦老師在四強前幫我治療與訓練，讓我在四強時可以再回到球場上拼搏，也感恩這一路上支持我的所有人。