

救棒球／體委會跨出第一步 救棒球／體委會跨出第一步

記者：方正東

體委會 13 日召集棒協討論有關「籌組業餘棒球隊」的事宜，棒協秘書長林宗成表示目前已知有台北市、台北縣、桃園縣及台中市 4 個地方政府最積極，棒協規定的「甲組棒球隊成立辦法」獲得了體委會的認可，體委會近期會召集這些縣市來開會，棒協將會向這些縣市說明相關的組隊規則。據目前棒協所了解的狀況，台北市由高英傑負責，桃園縣由李居明負責，台中市則由林華韋協助，至於台北縣由誰負責，棒協方面還沒有相關的訊息，或許體委會方面與台北縣政府已有聯繫。

其實去年米迪亞暴龍遭中華職棒聯盟除名、中信鯨解散，導致許多球員失業，而且只剩下 4 支職棒隊，球員的出路勢必受到影響，當時林宗成就認為應該要多組業餘隊，否則台灣棒運發展堪憂。雖然近期之內可能會有 4 支業餘球隊相繼成立，但林宗成強調涉賭球員也不能回歸打業餘，棒協會採取與中華職棒相同的標準，中華職棒目前只要涉案交保就處以終身禁賽處分，因此涉賭遭到中華職棒禁賽的球員，同樣也不可能登錄為業餘甲組球隊的球員。



三月的壽星大人



祝你們 Happy Birthday



易軒
03/30



彥男
03/14



硯儀
03/23



蘇珊
03/11



楷品
03/24



尚澤
03/21



呈宗
03 / 23



怡瑋
03 / 23



怡安
03 / 06



能打開自己
愛的心鎖。
想一想 誰是那把
鑰匙?



本月重要事項



- 98/03/05 四 98 學年度在職進修碩士班報名截止
- 98/03/05 四 系員大會
- 98/03/09 一 系週會 (林森校區表演廳)
- 98/03/16 一 理學院院週會 (民生校區大禮堂)
- 98/03/23-27 輔系、雙主修、輔系申請
- 98/03/27 上課達 1/3 週
- 98/03/30-04/03 校際學術交流日



脊椎容易造成傷害




脊椎的功能為：1. 保護脊髓 2. 支持身體提供支架

在運動方面比較容易造成脊椎傷害的可分三類：

- (一) 接觸性運動：如橄欖球、冰上曲棍球、柔道、摔角等
- (二) 高速度運動：如高空跳水、賽車、滑翔跳遠、高空跳傘
- (三) 個人技巧性運動：如體操、馬背上競賽、騎野牛等
- (四) 姿勢不良這些都是容易照成傷害



如何預防脊椎傷害

 在平時營養調理中，應多攝取蛋白質和高鈣的食品，豆類是不錯的選擇，如豆漿、小魚乾、豆腐等。另外，有關脊椎側彎發生的年齡層，則多在十二至十七歲間的青春期少年，重要的是脊椎側彎病沒有所謂的發病前兆，通常都是在無意間發現，到醫院診療時就已經是脊椎側彎，讓人防不勝防。目前能夠防範脊椎側彎就只有平日要多注意維持正確姿勢，包括坐姿、站姿、睡姿等等，從最根本的防範開始做起，然後再配合拉筋、伸展等高柔軟性的運動，可以讓全身上下的骨骼關節伸展開來，放鬆肌肉組織，對脊椎側彎患者有很大的幫助。

