

王建民小檔案(上集)

基本資料

生日：1980 年 3 月 31 日 身高：190 公分 體重：95 公斤

守備：投手（偶而打擊） 投打：右投右打

英文名 Chien-Ming Wang 係護照辦理時的誤譯，但本人不打算更改。

威妥瑪正確拼音：Chien-Min Wang。

懵懂少年

王建民生於台灣臺南市，就讀臺南市崇學國小期間，因為不喜歡唸書，在校隊徵選時自願加入棒球隊，擔當投手職司。雖然父母一度反對他打棒球，擔心他過度勞累，但在他的堅持下，最後還是讓他繼續打球，而他第一次入選代表隊選手出國比賽也是在小學時。就讀建興國中時，經由教練調教後，在未來的發展上奠定了深厚的根基。包括王建民在內，建興國中已經培養出郭泓志、胡金龍、羅錦龍等多位旅美棒球選手。

青棒時期的王建民選擇加入傳統青棒勁旅榮工隊，當時的榮工隊即中華中學的化身。在榮工隊時期，王建民不但厚實了他的投球技巧，身高更是颯破一九〇公分，體重也增加到九十五公斤，與過去竹竿般的身材不可同日而語，也讓他開始被國外球探列入觀察名單。

身世背景

1997 年，榮工青棒隊獲得全國棒球選拔賽冠軍，王建民入選 IBA 青棒賽代表隊選手，該年度的 IBA 世界青棒賽在加拿大舉行，由於需要辦理出國護照等證件，於是王建民請父母將戶籍謄本從家鄉臺南寄至球隊所在地，卻因此讓他發現一件不為人知的秘密。

王建民在收到戶籍謄本之後，發現自己在戶籍登記上，居然是登記為養子，王建民頓時晴天霹靂，無法接受這件事實，於是連夜趕回臺南找父母詢問，這才發現原來自己是三叔的親生兒子。在王建民小時候，三叔因為不忍自己的哥哥沒有子嗣，於是將王建民過繼給哥哥扶養，所以戶籍謄本上王建民才會登記為養子。

從小叫三叔的長輩竟是自己的親生父親，而自小將他扶養長大的父母卻原來是養父母，王建民簡直無法接受這個事實，甚至一度不肯再打球。幸得長輩與教練循循善誘，才慢慢接受這個事實，繼續自己的棒球之路。

下級待續~



10月天蝎座與天蠍座的寶寶們生日快樂



10.08
政錫



10.26
建忠



10.30
文雄



10.23
奕均



10.30
婉如



10.12
貞儀



10.31
家瑋



10.08
典威



10.21
彥廷



10.13
聖華



10.31
致瑋



10.17
欣勳



10.31
世英



10.31
書嫻



 **重要事項宣佈** 

10.4 系員大會

10.10 國慶日(放假一天)

10.18 迎新晚會

10.26、27 系出遊

(歡迎大家共襄盛舉)



如何評估傷害



運動傷害的兩個機轉：大創傷與微創傷。大創傷的定義是突然遭到巨大外力所造成的急性傷害，如：撞擊或跌倒。運動中的急性大創傷通常是發生在骨骼肌肉系統，包含了骨折、扭傷、拉傷及挫傷。微創傷面慢性傷害或過度使用所造成的，如：疲勞性骨折、肌腱炎、水泡。大多數的運動傷害我們都可以嚴重程度分為三級：輕度、中度、嚴重。一旦您確實了解運動傷害的分類後，您方可藉由分類標準去選擇正確的治療。而運用的傷害評估標準是要依據疼痛的等級、腫脹、活動能力來界定。任何的傷害您都要依照其症狀及症候來分類及治療。症狀是指是你可以用眼睛看到的東西，如：腫脹或變形。症候是指您可以察覺或運動員的口述的東西，如：頭痛或是患部是否有麻痺的現象。當您實際評估一個傷害時，首先要『聽』和『看』。當您看到傷害部位時，您是否看到流血？是否有變色？是否有變形？或者是腫脹？您要聽的內容首先是到底發生什麼事，所以先問選手：你發生什麼事？接下來您要小心檢查是否有腫脹疼痛或是其它症狀。然後請選手試者移動受傷部位，看看是否會疼痛。如果選手無法移動時，您不必去強迫他去嘗試，因為選手可能是受到嚴重的傷害。如果選手發生昏迷或是選手的頸、背、頭、眼受到傷害時，您應該直接視為『嚴重傷害』，並馬上進行傷害緊急處理計劃。迅速的傷害處理可以避免小傷害變成大傷害外，更可以保護選手的運動生涯。

復建=康復之路



為求避免可能再受傷害，在未完全復原之前不應再參加運動。所謂『完全復原』指的是受傷部位達到和受傷前一樣的強健。例如：踝關節扭傷後，直到能夠跑、跳、切、急轉等動作，而無跛或痛的現象。假如在全速走路時，仍感到疼痛，表示踝關節尚未充分復原，極可能會再受傷。運動傷害的康復需要一段時日，祇有正確的判斷和良好的處理才能獲致完全康復。另一方面，不當的處理，如：過早開始運動、患部過度使用等，均會延緩其復原的時間或招致更大的傷害。復健開始於受傷時的緊急處理，須迅速及適當的處理才能夠在一開始就不耽誤正常的復原流程。多數的運動傷害，在最初治療為冷療、用彈性繃帶壓迫、抬高受傷部位和休息。這些處理均有助於減輕疼痛和紅腫，特別是在傷害發生後的四十八至七十二小時之內，其效果更為顯著。注意：使用冷敷袋時，常會有低於華氏 32 度的情況，為避免皮膚受到損傷，應先在患處敷上一塊濕的彈性繃帶或毛巾。許多防護員推薦第二步驟的處理為：熱敷與溫和運動。熱處理使局部組織的溫度升高，可以鬆弛肌肉，而增強治療效果。處理方法可以使用濕熱的熱敷、毛巾、止痛藥布、止痛藥膏等。醫師若主張其它的熱療，則需要請專門醫療人員治療才可。注意：熱處理後至少要半小時後方可敷用止痛藥膏，以避免過份刺激皮膚。若冷療與熱療發揮治療效果後，仍必須活動受傷的肌肉或關節，等到恢復充分的機能後，再參加運動。特別的鍛練活動則須依醫護人員的建議而行。

晒傷 (SUNBURN)

在春季和夏季時，皮膚白嫩的運動員可要留神注意晒傷的問題。否則一場十八洞的高爾夫球打下來，在幾個星期之內，您可能無法再上場打球。輕微的晒傷可每隔十五分鐘於患處大量噴灑殺菌劑 (Nitrotan) 或急救噴劑 (First Aid Spray)，並在數小時內連續使用。對於嚴重的晒傷，須依醫師的指示進行治療。如在海灘上大部份的身體遭到晒傷時，可能會導致休克。當您要在陽光下開始運動時，最初只要運動十五分鐘，以後每次運動時再漸漸增加曝曬的時間。好的防晒乳液也可防止太陽光中的有害射線。





恭賀



本系李勝雄教授新任理學院院長

本系王建台教授新任研究發展處處長

本系林瑞興教授新任體育系系主任

體三甲 王顥翔

參加ITU香港站鐵人三項
20-24分齡組個人排名第二

100級新生的入學感想

進入陌生的校區，一切都很不知所以然，但是有一群熱心的學長、姊們，心裡因為親切的大家心安了許多，希望未來的四年一切將都會是那樣的順心如意。

乃瑜

對於屏東印象最深就是超熱的天氣，但這邊的人就像天氣一樣很熱情。學長姐都非常的照顧學弟妹，所以體育系的傳統真的是大家的驕傲，本來對這很不抱任何希望，但現在完全改觀。

琬如

