

魄

心扉第63期



目錄

引言

校長的話

3

問卷分析

「綠」動青春：運動與我們的關係

4

人物專訪

運動就是人生的模擬：專訪臺師大體育與運動科學系

洪聰敏研究講座教授

14

義無反顧，向著理想奔去：專訪北一籃甲張嘉凌同學

22

療癒專欄

25

結語 小編們的話

31



指導老師 王蕙蘭、李涓琳

主 編 林鈺喬

問 卷 張維珊、王佳欣

專 訪 陳品好、林鈺喬

療 癒 柯絲昀

美 編 柯絲昀

助理美編 魏宇筑、歐芹瑀

助理文編 吳佳頤、陳彥寧、林瑄葦、魏宇筑

陳宥樺、劉筱岑、姜彥甄、歐芹瑀

校長的話

親愛的同學們：

自去年疫情趨緩，許多國際體育賽事紛紛開始舉辦，無論是在 2021 年舉行的東京奧運，還是今年初的北京冬季奧運，各國運動好手的表現都十足地令人欽佩，讓我們得以欣賞到一場場精彩的比賽。

除了放眼國際以外，我們綠園也處處可見運動人才，如田徑、網球、籃球等等體育績優同學。大家為了班際籃球和排球比賽努力奮鬥的模樣，校長都有看見，也感佩大家的青春熱血。不僅如此，前陣子本校籃甲球員們也在 HBL 比賽中勇奪亞軍，相信同學們都有在現場或轉播中看見他們打球時的英姿，看見他們堅持到底的拼勁。除了再次恭喜籃甲的同學們之外，也鼓勵大家向他們看齊，在做任何事情時都要有堅韌不拔的運動家精神。

這一期心扉的主題字——「魄」，一字二義，可以是體魄也可以是氣魄，是身體的也是精神的。除了透過規律運動來強健身體之外，即使是身為一名觀眾，我們也可以從運動員身上學習不放棄的意志與氣概，仿效他們的熱情與自律，對目標的渴求與堅持。在這邊，校長期許同學們都能藉由這一期心扉了解運動這門學問，向運動員學習，做一個既有體魄也有氣魄的人。

校長 **陳智源**



「綠」動青春

運動與我們的關係

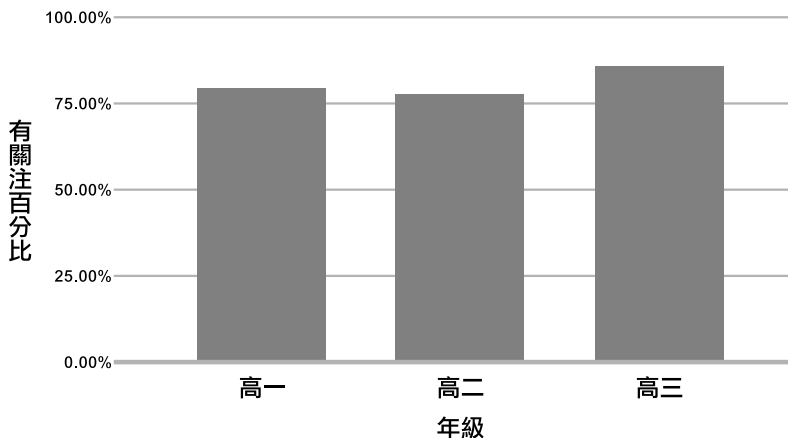
2021年暑假，原本應於2020年在日本東京舉辦的奧林匹克運動會隆重登場。在全球洋溢著對這件國際賽事的熱情下，看著各國運動好手大放異彩，其中更是包含了緊張、熱血、雀躍、惋惜與感動。在當今社會，運動已經成為大部分人生活中不可或缺且重要的一部分，於是我們製作這份問卷欲了解綠園學子們是如何看待運動以及是否有因為運動而對於身心方面產生任何影響。本次問卷共發出326份，有效回收273份，有效回收率84%。

熱血沸騰的奧運賽事

根據問卷數據，有81%的受試者關注奧運，高一高二有關注的百分比差不多，可以看出高三有關注的比例明顯較高。以下是可能的原因：第一，高一剛考完會考，好不容易有時間做自己喜歡的事情，而且剛進入北一，尚未受到精實的體育課的薰陶，所以有關注的人數較少。第二，高二可能需要專注於社團的事情，畢竟二年級是社團最活躍的時期，所以可能過於忙碌較少在關注。第三，高三即將面臨升學考試，暑假是個絕佳的時間來好好準備學測，在埋頭苦讀之際，關注奧運成了忙碌緊湊生活中的一個休閒活動，而且在北一已上完兩年的體育課，想必對許多運動都有一定程度的了解，自然懂得欣賞體育賽事的精華。



關注 2021 東京奧運各年級百分比



大放異彩的臺灣選手

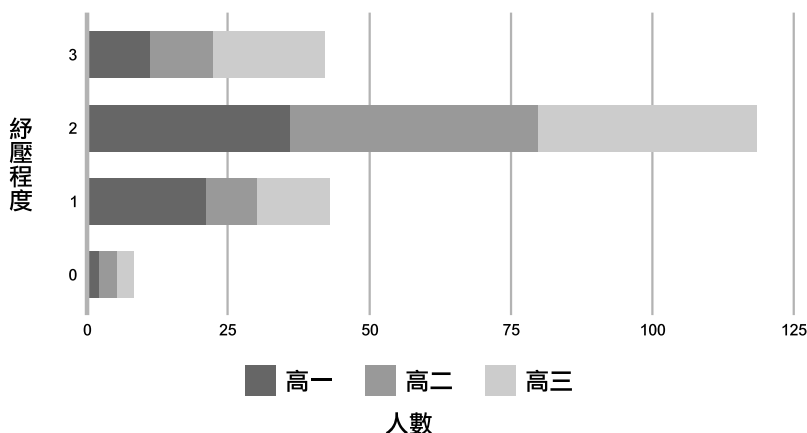
超過九成的人是因為有特定運動員或本身有興趣而關注特定運動賽事，有了認識特定的運動員或是自己有興趣的動機才會開始研究比賽規則，進而看得懂比賽，能夠享受其中的趣味。不過也不少人是因為新聞報導或是當作跟親朋好友觀賞的活動。最多人關注的運動項目第一名是羽球，畢竟球后戴資穎和黃金男雙「麟洋配」還有其他羽球選手的精彩表現實在是讓人都熱血沸騰了呢！第二名則是桌球項目，年紀輕輕的林昀儒靠著冷靜沉著擊敗許多老手，也是這次的亮點之一。接著便是舉重項目，郭婞淳發揮實力，不負眾望地勇奪金牌。看著我國選手亮眼的表現，著實令人感動。



放鬆身心 觀賽與紓壓

在觀看比賽時，觀眾會有不同的情緒反應。攸關勝負之事，緊張在所難免，就算不是參賽者，支持者也會一起緊張起來。當你所支持的選手得分時，可能會興奮得大叫；當他失分時，總會替他感到可惜。從問卷中，我們統計出有66%的人對於比賽感到興奮，67%的人會因為比賽氣氛或替選手感到緊張，23%的人會隨著局勢大吼大叫，少數8%的人會有氣憤的情緒，有5%的人對比賽感到漠然。在整個過程之中，緊張、興奮、大吼等各種情緒反應夾雜在一起，究竟觀看奧運比賽有沒有紓壓的效果呢？對於高一高二來說，整體紓壓程度位於中上，而高三則是覺得紓壓程度是中上以上，高三明顯更多人給紓壓程度打了較高的分數。

觀看奧運賽事之紓壓程度調查

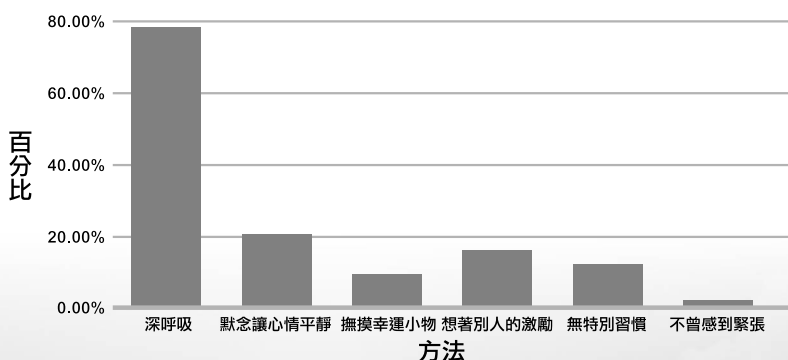




比賽小訣竅 平復情緒以及賽後調適

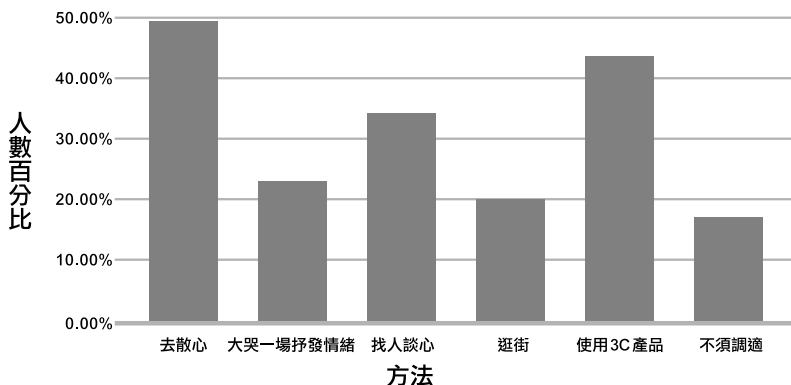
在觀看比賽的觀眾都已經是如此地緊張，不難想像比賽選手的壓力會多大。小綠綠們也經常參加各種比賽，而將近八成的同學會採取用來平復緊張情緒的是「深呼吸」。好好地呼吸，意識到自己的呼吸，專注於當下，能夠舒緩緊張。「在心中默念鼓勵自己的話」或是「想起別人激勵的話」人數則不相上下，各有兩成左右，分別是第二名和第三名。這個結果並不意外，一句簡單的鼓勵話語，無論是講給自己聽，或是講給他人聽，產生的心理力量都非常強大。再者，在比賽中敗北時，情緒難免受到波動，想要調適心情的話，有近五成的人認為「出去走走散散心」是個不錯的選擇。在走路時，可能會專注在走路上或是看看旁邊的風景，停止負面情緒湧上心頭。同時也有四成五的人選擇了「使用3C產品」來讓自己心情愉快一些，在科技發達的時代，3C產品提供了好多娛樂，能讓人忘卻失意的痛苦，暫時沉浸在歡樂當中。最後，則有三成五的人會「找人談談心」，把自己內心的話說出來給別人聽，心情會舒坦一點。

比賽前平復緊張情緒之方式調查





輸掉比賽時調適心情的方式調查



揮灑汗水揮灑青春 小綠綠的運動習慣

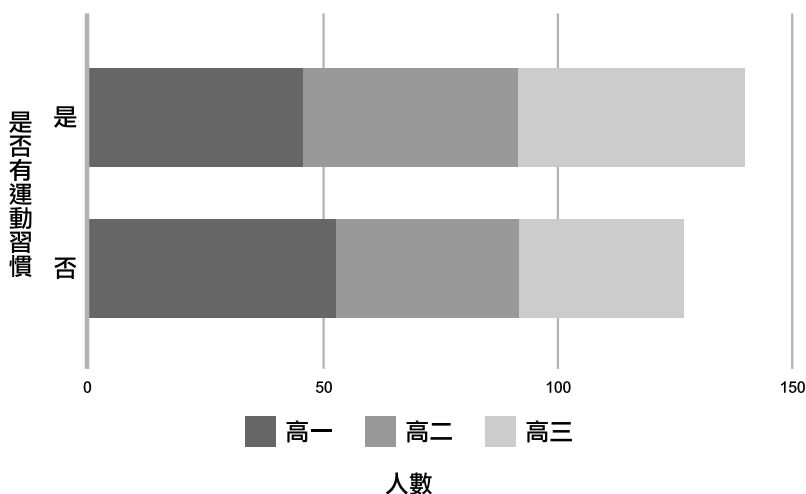
除了觀看運動賽事對我們有一定的紓壓效果之外，平時保持運動習慣也是相當重要的。在下面這張圖中，可以發現不包含學校體育課，多於一半的同學仍然有運動習慣，而高一沒有運動習慣的比較多。而在有運動習慣的人當中，大部分人一周運動1～4天，其中八成的同學運動的原因是為了「健康與體態」。





除了我們預設好的選項以外，各年級的回答都不太相同。三年級主要是為了「考試」而訓練體力，畢竟考試的時候可是不能體力不濟的。二年級的回答則是因為「社團」，學校有許多運動性社團都有自主練習，能讓自己在課餘時間活動筋骨也是很好的。高一的回覆通常是「閒暇之際就運動一下」，一年級課業沒那麼重，能夠運動的時間比較多。

全校同學運動調查（不含體育課）



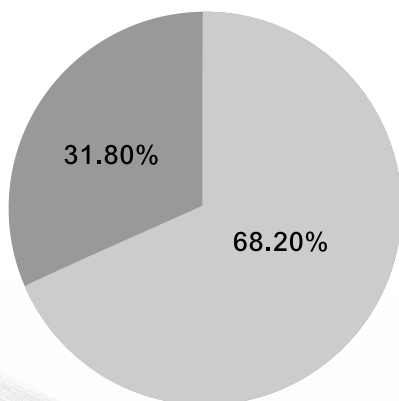
從挫敗中建立自信

運動雖然是一件對身體好的事情，但的確也是一件消耗體力的事情。學習一項新運動時，就是在學習一門新知識，要不斷地練習，過程中也會遇到挫折。



填答問卷者超過半數不認為運動能帶來紓壓效果，且有大約三分之二的同學都曾經在運動時感到沮喪，造成這種負面情緒的原因大致上有三種：「太累」、「找不到成就感」、「無法達成預期目標」。小編認為，好的發展是建立於成就感之上的，當人在某一個領域表現優異時自然會得到成就感，而這個成就感會讓人對自己產生自信，更加肯定自己，進而持續努力於這條道路上，所以先讓自己找到成就感乃是持續某項運動不可或缺的條件。

是否曾在運動時感到沮喪調查



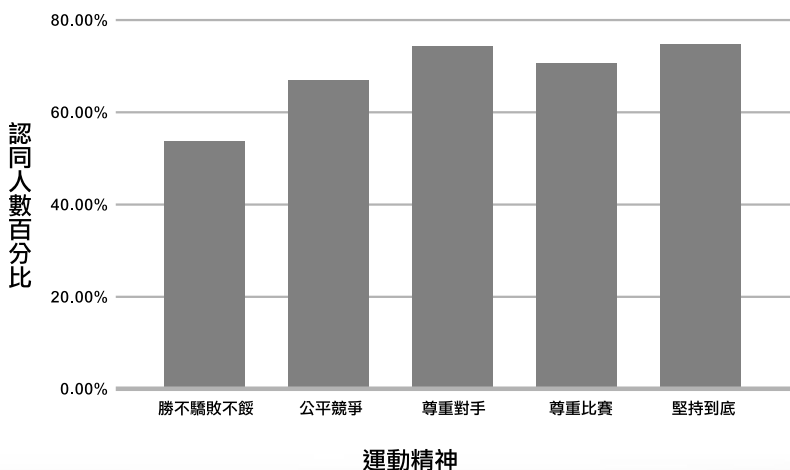
● 是 ● 否



運動精神的體現與轉化

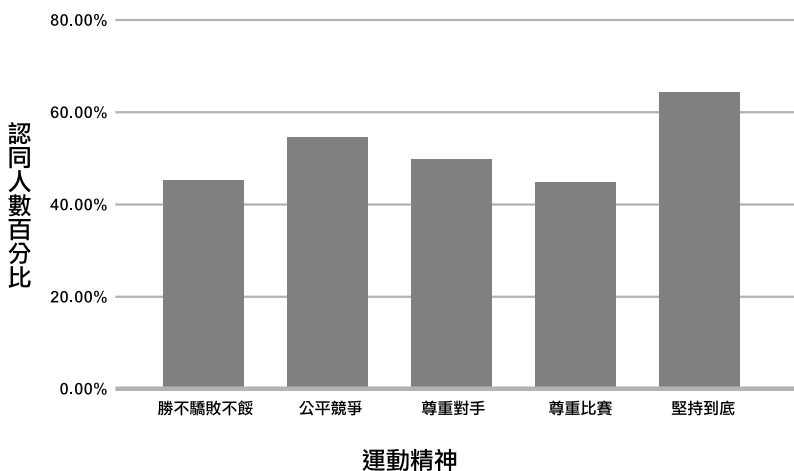
儘管許多同學在運動時體會過挫折沮喪之感，然而不可否認的是過程中也會帶給我們成長。根據調查，超過七成的人認同自己學會如「尊重對手」、「尊重比賽」、「堅持到底」等態度，但對「勝不驕，敗不餒」及「公平競爭」兩項精神，大家的認同感就稍小一點，畢竟對於結果很難做到完全的置之度外，而且比賽過程中難免會有不公平的地方。不過幾乎每個人都還是曾在運動中收獲到寶貴的運動精神，這些精神不只能在運動場上讓自己擁有良好心態面對比賽，經過轉化後，如「勝不驕，敗不餒」、「公平競爭」、「堅持到底」等精神，同學們多能帶入課業之中，讓我們在學業的沉重壓力下堅持著信念勇往向前。

透過觀賽或是親自參與運動項目學會的精神調查





運用於學業之運動精神調查



運動對課業表現的正面幫助

其實，運動帶給我們的好處真的不少，不管是增強體能、抒發壓力讓我們可以面對大大小小的考試抑或是剛才提到的運動精神，對於學習或多或少都有正面幫助。即使每個人對於運動過程的享受程度有所差異，近九成的同學確實都認同運動有助於自己在學校的課業表現。



運動對你來說是甚麼？

運動與我們的生活息息相關，不管是觀看刺激的運動賽事，還是自己親自下場大展身手，其中帶給我們的影響不勝枚舉。事實上，運動對我們心理方面的改善是有科學證實的，相信許多人也都知道在運動時我們的大腦會釋放快樂的荷爾蒙多巴胺，有助於情緒提升，讓我們以正向的態度調整情緒、面對壓力。因此下次當你心情低落時，不妨嘗試活動一下筋骨，即使當下可能感到很累，運動後暢快淋漓的感覺絕對會讓你將煩惱暫時拋卻。你喜歡「運動」嗎？運動這件事對你來說是又累又快樂？還是紓壓或放鬆？又或者是幫體育成績加分的好東西？最後讓我們來看看同學們的回答吧！



運動就是人生的模擬

專訪臺師大體育與運動科學系

洪聰敏 研究講座教授

臺師大體育與運動科學系洪聰敏教授，是我們這期的專訪對象。「你們會對運動有興趣是好事，不過在台灣的主流社會裡面，運動並不是一個很被重視的事。」在訪談一開始，洪聰敏教授笑意盈盈地迎接我們，他說他很意外我們對於運動會有興趣。因為在台灣，大家重視的行業可能是資工、半導體、生物科技...運動相對地不那麼主流。教授可能不知道，本校運動風氣盛行，對於體能好的同學，我們既是羨慕又是崇拜呢！

打桌球的源起

在成為教授之前，洪聰敏教授曾經是一名桌球國手，參加不少國內外賽事，而他的桌球生涯有著一個有趣的開端。他從小住在南投縣草屯鎮，家裡非常貧窮，他就讀的小學是一個很小的學校，一個年級只有兩班，甲班跟乙班。在他四年級的時候，甲班的導師對桌球十分有熱忱，立志要組一個桌球隊，贏得全國冠軍。於是那名老師在兩班之中找出功課最好的二十名學生，決定從中挑選桌球隊隊員。身為全校前兩名的教授就在這個情況下被選出去了。教授一邊回憶當時的場景，一邊起身為我們示範那個測驗。「我們二十個人排成一排，一人拿一個沙包，掌心向下，那個老師說：『等一下我說放的時候，你手就放開，然後試著在

沙包掉到地面上之前把它接住。」對我而言這太簡單了，我就被選上了。」教授被選進桌球隊的那一天，他甚至還沒有看過桌球，也不曉得桌球是什麼，僅透過一個簡單的反應力測驗就被選進去當桌球隊隊員。慢慢地，他在桌球領域中展露天分，隔年打進全國前八名，後年就成了全國冠軍。

那時正好是中美斷交的時期，中國對外採取乒乓外交，當年的總統蔣經國先生也因而體認到透過運動展現國力、突破外交困境的重要性，在這個情況下，海軍總司令兼任了中華民國體育協會的理事長，位在左營的海軍陸戰隊營區也規劃一部分出來成立左營國家訓練中心。民國六十六年，教授被選進去成為第一批選手。

「我練了一年的時候，蔣經國總統特別從台北到左營去跟每個小朋友握手，我還記得他握著我的手說，國家就靠你了。我是一個鄉下孩子，一個只會在電視上看到的總統來握著我的手說國家就靠你了，對我而言，那個震撼力真的非常非常大。」教授說的時候表情非常生動，彷彿記憶猶新。在那之後，教授持續認真練球，十七歲時當選中華隊的國手，代表國家對外征戰了八年。一直到二十五歲的時候，教授覺得自己應該回去好好念書了，所以他就此退出球壇，專心就讀師大碩士班。

「沒有回音打不好」--- 旅美的征戰經驗

在當國手的期間，教授最有印象的比賽是他大二時參加的美國公開賽。當時他們在台灣最常練球的環境是地下室，天花板沒有很高，空間也沒有很大，所以環境就限制了他們技術上面的特

色。選手不能退後，因為退後就會碰到牆壁；也不能打高球，因為打高球就會碰到天花板，當年他們的技術特色就是打低，並且靠近球台。除此之外，由於地下室空間狹窄，所以練球時常有回音，速度感很強烈，這導致教授在打美國公開賽時的不適應。

到了拉斯維加斯，當地的體育館足有十個網球場大，幾乎可以容納一兩百張桌球台，偌大的空間沒有回音，使得教授在練球時總覺得球很慢，既沒有力量也沒有速度，漸漸地，當時的他失去了手感和信心，也因此發揮失常。台灣與美國公開賽的環境差異讓教授對此印象深刻，到那個時候他才發現，原來桌球比賽還會受到環境影響，得事先模擬環境來練習，臨場感才不會差異太大。

負荷與適應

除了受到環境影響之外，心態是身為選手最需要克服的障礙之一。教授在比賽的過程中經常受到壓力影響，一直到他的教練對他說了一句話，他才豁然開朗。“It's just a game.”這只是一場比賽，也只是一場遊戲。雖然人人都很在意比賽輸贏，但是比賽終究只是一場遊戲。

「我從運動當中領悟到這個道理，日後也應用在很多事情上。你可以把它當成遊戲，但不要隨便玩，要認真玩，不過你也不用把輸了當作是世界末日，因為我輸了才會知道哪個地方有弱點，那這樣我就可以不斷去強化並填補那些漏洞，人生不就這樣子嗎？」除了人生即是遊戲的道理之外，教授也提到，他從自己的運動經歷中領悟到人的潛力無窮。

事實上教授並不適合當運動員，他先天體質不良，又有地中海型貧血，當年的他完全不知道自己有多個弱點，依舊每天跟隊友一起跑5,000公尺，努力磨練自己。最後，他甚至在20分鐘內就跑完了5,000公尺，44分鐘能跑完10,000公尺，這並不是一個體質不良的人能夠輕易做到的。「如果我早一點知道我有病的話，我可能就會自我設限，覺得自己跑2,000公尺就好了，我就沒有辦法跑出這樣的程度了。所以這件事情給我最大的領悟就是我們的身體其實有很大的適應能力，只要給它足夠的負荷，一直不斷接受挑戰，就能慢慢變強。」

後來，「負荷與適應」這個主題成為了教授的關心焦點，教授致力於幫助各種不同對象把潛力最大化，從運動團隊到企業都有，這也連結到了教授退出球壇後的學術研究。教授與我們分享了一篇研究，一群加拿大的學者在某種魚身上發現了一個有趣的現象，如果讓這種魚不斷成長，增大體型，牠身上就幾乎不會有老化的跡象。這個研究可以類推到人的身體和腦力，如果讓人類大腦持續增加認知負荷，人的老化速度就會減緩。換言之，壓力負荷不是件壞事，反而是減緩老化的好夥伴。

運動與腦波控制研究

洪聰敏教授的研究方向主要分為兩個路線，一個是上面提到的增加腦力，一個是促進運動表現，兩者其實是有關連的。例如高爾夫球這項運動，勝負往往決定於果嶺，那裡的球通常都只需要在地面滾，於是推桿動作就成為了重要關鍵。

教授做過的其中一個研究便是教高爾夫球選手用腦波控制推桿。大部分慣用右手的人，左前額葉會控制心情的正向與否。如果能夠透過控制腦波來活化左前額葉，就能夠讓選手在推桿時的心情比較正向，動機也會更加強烈，藉此提升推桿成績。當時，這個研究結果對教授而言意義重大，最重要的地方就在於——原來人可以控制腦波。

人其實一輩子都在尋求控制，因為控制得宜就可以讓環境跟著人的意識走，像是公司董事長會想控制公司的工作氛圍、父母會想控制小孩……所以控制腦波讓高爾夫球的推桿成績提升，背後更深層的涵義其實是人可以得到更多想要的東西。

現在腦科學進步很多，有時候只要在腦的附近用一個線圈隔空打磁訊號進去，就能夠讓腦部某些區域被活化或被抑制。最短淺的目標是讓人能夠因此得到好心情、得到自信；長遠來看，腦科學的進展其實非常快速，或許哪一天，人只要面對面坐著就能夠控制對方。教授的這番話令人感到十分不可思議，或許是看我們的表情驚疑不定，他笑著說：「所以有空多看看科幻電影，科幻電影的意思就是現在不可能，但以後有可能，是吧？那會增加你的想像力空間，我相信你們以後一定都會用到的。」

廣泛學習的必要性

高中生的日常生活已經夠忙碌了，為何還要花時間運動呢？

教授透過自身經驗比較了東方人跟西方人的差別。東方人在看事情時喜歡看直接關係，比如我們認為一個人要能成功，就是好好把書念好，好好學會一門專業，這一生就可以平步青雲。不

過，其實把專業學好只是成功的其中一個必要條件而已，不是充分條件。反觀西方人，有時候他們投入的精力，短時間內看起來好像跟他們的未來前途沒有直接關聯，但其實最終是有幫助的。這代表西方人看事情的角度更加全面，而東方人則比較直接且片段。

「西方人的邏輯稱為分析式邏輯，分析式邏輯就是把事情切成一段一段來看，切得很細之後，他就會看出不同條件之間的關係：哪個重要，哪個不重要；哪個現在重要，哪個未來不重要。看出事情在空間和時間軸上的關係，就是西方人的勝利關鍵。」。

這個差異也可以從兩國總統上投手丘開球的姿勢就能窺見一二。教授一邊解釋，一邊站起身為我們示範兩人投球時的動作。美國職棒大聯盟曾經找小布希總統為他們開球，他投球的姿勢標準，將手向後拉，透過作用力投出漂亮的拋物線；而阿扁總統為台灣職棒開球時，直直將球丟向地面。「兩國領導人代表的其實就是兩國人民的教育背景，美國教育是全面發展的，德智體群美真的有被執行。如果一個諾貝爾物理學獎得主從小就只讀物理，他會變成物理獎得主嗎？不會，他對世界的認識太少了。其實不管是什麼科目，我們對環境的了解能夠多面向是比較好的，你就可以觸類旁通。有很多理科專家是從詩詞中得到答案、從文學中找到答案的。今天我們要把一個專業弄得很厲害，底下那個層面是要比較廣的，如果沒有這些東西，他就是單線發展，這非常危險，也容易偏激。」

東奧運動科學團隊

洪聰敏教授是2020東京奧運的台灣運動科學團隊桌球與射擊專項召集人，這個團隊的主要工作便是運用科學方法來幫助選手提升表現，其中又分為了生理、心理、情報蒐集等不同面向。

教授便以桌球選手林昀儒為例。他最出名的招式就是「擰球」，為了強化每一球的品質，運動科學團隊會用高速攝影機把揮拍的瞬間拍下來，分析球拍與球的接觸點，從改變落點來提升成效。情報蒐集是桌球比賽中最重要的一環，為了知道對手的習慣，團隊幫林昀儒設定了一些主要對手，並將他們的比賽影片都收集起來做分析，誰失誤比較多、哪種球最容易失誤……最後，這些情報會被傳給教練，由他們來做出應對。

身為召集人，教授最主要的工作是召集不同領域的專家，一同為選手進行聯合會診。不同的運動項目會有不同的著重面向，像是上述提及的桌球重視戰術，而射擊更重視心理。運動科學團隊的工作便是透過科學分析幫助選手各自提升不同面向，邁向巔峰。

教授再舉射擊比賽為例：射擊是個很看重心理因素的運動項目，上一發不小心失誤了，要忘記那一發，重新再來；隔壁選手得到了滿分，必須迅速減輕內心壓力，這些心理素質都是決定射擊比賽勝負的重點。關於此，多做有氧運動就是提升心理素質很重要的訓練。這個建議讓我們相當驚訝，為什麼內心是否緊張會和生理的心肺功能有關？教授解釋，過去研究發現，一名射擊選手若要執行精準的射擊，他在兩拍心跳中間的空檔時扣板機表現

得會最好。於是，提升心肺的負荷功能，避免心跳因細微的刺激便急遽加速，這樣的訓練會對射擊選手產生極大的幫助。聽完教授如此精準的分析，我們更加佩服運動員及其背後的科學團隊。

或輸或贏，都是一種人生學習

做過許多研究之後，教授發現運動就像人生的模擬。在競技運動中，人們學會設定目標，決定要花多少時間訓練、要達到什麼樣的成效，而且比賽往往只有贏或輸兩個結果。贏了，就繼續設定目標；輸了，也能學會面對挫折，因為面對每一次失敗後，運動員都得立刻收拾心情，重整旗鼓繼續訓練，沒有時間停下。

無論是設定目標還是挫折容忍，都對人生有很大的幫助。運動也能增進腦部血液的供給，強化腦力，活化前額葉的抑制功能，幫助人們抵抗誘惑，學會自律。無論從身心靈哪個層面來看，運動都是百利而無一害。「我看不出來運動有什麼缺點，真的，我希望大家都能對運動有多一點的了解，並透過運動讓社會變得更好。」洪教授笑著這麼說，他的眼神中充滿認真。教授期許我們，當我們愈來愈重視運動，便能從中發現更多運動的優點，也能對社會帶來更多正向影響。





毫無反顧，而著理想奔走

專訪北一籃甲 張嘉凌同學

隨著 HBL 賽事激烈開打，北一女中湧起一陣籃球熱，更精準的說，是「籃甲熱」。所有人無不著迷於甲隊員球場上的英姿煥發，欽佩他們灌注所有精神、專注於自己喜愛的事物的樣子。在北一籃甲出戰的球場邊總是坐滿穿著綠色的北一同學，敲擊著加油棒、盡情將滿腔熱血吶喊出聲，傾盡所有活力沸騰球賽。在北一籃甲確定登入小巨蛋決賽後，我們聯繫籃甲同學，透過同學的介紹，邀約找到十二人前鋒之一張嘉凌同學，一起透過他的視角一窺籃甲隊員的生活。

從美術走向體育

小學時因為體格很好、身高高，嘉凌五年級時就被教練邀請進籃球隊練球。「我當時就很喜歡各種運動，但進去籃球隊算是一個意外」。加入籃球隊前，興趣廣泛的張嘉凌是美術班學生。開始跟著球隊訓練後才發現自己特別享受打籃球，決定退掉美術班，專注起步自己的籃球生涯。

問起印象最深刻的一場球賽，他嘴角泛起藏不住的笑意，回憶起國中有一場「實現夢想」的球賽。「投三分，然後進算加罰，這是我的夢想喔。」「那次我就出手，有人打到我的臉，然後？三分還進了！我當下還故意忍住我的表情，不能讓其他人看出來我很快樂。」彷彿回到進球當下，嘉凌神情滿足邊笑邊分享這

個夢幻時刻。國中時，在穩紮穩打的訓練下，以隊長的身份帶領民族實中奪下當季JHBL冠軍，卻也積累了膝蓋的傷勢，使得他高中第一年必須花時間養傷，無法充分發揮自己。嘉凌回顧說，那是他遇到的一個低潮期。

「十二人」的自我期許

「高一年的時候沒有報到名，又受傷，就一直覺得自己差別人很多、覺得自己不能再那麼消極。當時我就一直希望明年可以報到十二人（甲級球員一校僅能報名十二位），以這個為目標前進。」意識到自己的低潮，嘉凌選擇以積極迎接，調適好心態，專心、緊盯目標。「我覺得我升高二之後變得很努力很努力。要報名十二人前，我幾乎每天都在哭。那時候有幾場比賽比得超爛，一兩分鐘就被換下來的那種。那時候每天都抱著球睡覺，邊睡還會邊流眼淚。報到名的時候覺得自己的努力真的是有回饋給自己的，覺得認真是有收穫的，所以很開心。」

打球可以奔放一點

講到近期的幾場HBL賽事，嘉凌眼神裡泛起光芒。這無疑是對籃甲隊員極度重要的比賽，得到HBL參賽資格對自己而言意義非凡，是長久努力的回饋，也是階段性的一次重整出發。

嘉凌微笑著跟我們分享，輕鬆語氣的基調是厚實的成就感。「其實我很緊張，因為這是我第一次上這麼大場面的比賽，在下面等的時候全身都在抖。」。比賽前一天駱教練把籃甲的隊員們集合起來，大家凝聚在一起共同迎接比賽。那天駱教練和大家說

了很多，特別為每個球員挑選兩個字當作一份勉勵與祝福。嘉凌得到的詞是「奔放」。說到這裡，他細細的解釋道自己平時是一個比較在意別人想法的人。「教練希望我打球可以奔放一點，不要像私底下，常常有一種迎合別人、比較左顧右盼的感覺。」檢視自己，發現外界眼光的重量常常造成自己心裡的不愉快，以致在球場上的心態比較不穩定。帶著要「奔放」的意志，嘉凌愉悅地揮揮手，「在場上真的可以比較享受了！」

思考更多可能性

在訪談最後，聊到對未來的規劃，嘉凌表示進到北一之後受到身旁同儕影響，開始思考自己除了打球以外其他的可能性。「現在不知道沒有繼續打球之後可以做什麼別的事，但我還在想。」說完一笑，「但反正我不會停止打球。只是不做的那麼頻繁而已。」對籃球的熱愛和堅持相信會持續在人生的不同階段中伴隨著他。



愛癮專欄

看了這麼多關於運動的文章，似乎也跟著揮灑不少汗水，餓了吧！接下來讓我們看看，有什麼食物既可以補充卡路里，又可以暢快心情。



大福是日式甜點當中一種尺寸較大、包著紅豆餡的日本式麻糬。外皮和麻糬相似均為糯米製成，外型圓潤Q彈。據說大福因其圓滑有致的外表而被叫做「大腹餅」，後人取其吉祥的諧音，便有了現在的大福。時至今日，大福從本來的紅豆內餡衍生出了許多口味，也不乏大眾喜愛，現在就讓小編來介紹（吃？）吧！

讓我們來看看經典款大福，也是最受大家所歡迎的口味：草莓大福！小編挑的是在大稻埕小有名氣的一家名叫「滋O」的店鋪，平日就很多人在排隊了喔。打開精美的包裝盒，印入眼簾的是鮮豔欲滴的草莓，由糯米製成的皮完美的包裹著，活像個嬌貴的公主，大福製作成能剛好一口咬下的大小，大福進到口中的同時可以品嚐到紅豆餡跟草莓混合的幸福滋味，再加上Q彈的外皮，輕輕一嚼，甜而不膩的紅豆在口中化開、草莓的味道頓時擴散口中，那一刻，幸福的心情是難以言喻的。

不知道大家在心情不好的時候會做些什麼事讓自己放鬆下來呢？其實只要在適當範圍內，吃些甜甜的東西也是能使自己紓壓的喔！不但防止我們的血壓血糖太低，適量的糖分能使人體的大腦集中精神、使身心保持愉悅，食物還能喚起腦海中某些讓你覺得安心的回憶或是情緒並提供歸屬感，使我們平靜下來。而大福除了糖分外，大福中的餡料紅豆，不僅能幫助補血，還能協助身體調節情緒和放鬆，由此可知，大福真的是一種能充分療癒身心的食物呢！

如果數學的某道題解不出來，或因面臨考試而壓力大時，不妨休息一下，來一個大福，調整自己的狀態後再重新出發，相信經過大福這個食物的療癒，所有的壓力和困難都會迎刃而解的！



說到最喜歡的點心、飲料，相信很多人腦海中第一個浮現的，肯定是巧克力吧！不只單純的黑、白巧克力，加工過的包餡巧克力比如榛果、酒心、抹茶、果餡，還有常見的巧克力蛋糕、冰淇淋及飲品等，我們的生活充斥著五花八門的巧克力製品。不知道你有沒有想過，為什麼巧克力這麼受大家歡迎呢？

巧克力基本是由可可脂、可可膏和砂糖所組成的，除了上述之外，它還含有豐富的鉀、鈣、可可鹼等營養成分。據研究指出，適當地食用黑巧克力對健康有許多好處：從生理方面來說，

巧克力中的可可多酚有很強的抗氧化作用，能夠抑制活性氧，防止老化，還能改善血液循環，降低中風率；從心理的角度來看，巧克力所含的可可鹼會緩慢刺激中樞神經系統、放鬆平滑肌，並使血管擴張，人在吃巧克力後會有焦慮舒緩、情緒興奮等較正向的反應，也有抗憂鬱的效果；女性在生理期時也適合食用一些巧克力，這是因為巧克力中的色胺酸可以幫助人體合成血清素，能穩定情緒，因此在吃巧克力後，容易擁有好心情，也可緩解經痛帶來的不適感。

了解巧克力帶來的好處後，就讓小編為你推薦一些常見而且平價美味的巧克力吧！在各大超商都能見到的「明O巧克力」，不知道你有沒有吃過呢？小編今天要來推薦最近的心頭好M系列！這系列有三種口味：抹茶、草莓及牛奶巧克力。香醇的可可外層包裹著味道濃厚的內餡，入口即化，讓你唇齒留香卻又想多吃一點。偶爾感到低落時時，來一顆巧克力融化你的壞心情吧！

第二個推薦的也是大家熟知的巧克力，那就是T牌瑞士三角巧克力。以阿爾卑斯山為造型設計理念的它，不只口感層次豐富，由蜂蜜、杏仁和牛軋糖組成的內餡更是嚼勁十足，相比上述巧克力，喜歡咬咬咬的你千萬不要錯過這款囉！



在超市或便利商店就能夠買到的果凍，是大人、小孩都愛吃的甜品，也是小編覺得很療癒的食物。

果凍是一種容易製作且樣式很多的甜點，網路上有許多不同的食譜，有空的時候大家可以嘗試親手製作屬於自己的果凍喔！如果沒時間也沒關係，現在就讓小編來介紹幾種小編認為很療癒的果凍吧！

在炎炎夏日如果能在冷氣房裡吃著冰涼又酸甜的水果果凍是不是很好享受呢？小編推薦的是在便利商店就能買到的「O香真」多果實系列大果凍，這真的是非常容易就能享受的美好。它有四種口味，分別是：水果、葡萄、白桃和蜜柑，每一種都有獨特的風味。其中小編最喜歡的是水果口味，因為它裡面有多種的水果，每一口都能品嚐到不同的口感與滋味。不管是顏色鮮豔的櫻桃，還是甜而不膩的白桃，抑或是酸甜多汁的蜜柑每一個都使人驚艷，再加上果凍滑順又富有彈性的口感，小編覺得這便是夏天最好的享受。此外，它的「顏質」也很高。撕開塑膠小碗上的薄膜後，映入眼簾的就是晶瑩剔透、飽含果汁的半透明果凍，在隱約中，還能看到各種不同顏色的果肉，彷彿是一幅色彩繽紛的作品。最吸引人的就是它在銀色湯匙上的畫面，使人垂涎三尺。

介紹完便利商店的果凍後，小編接下來要介紹的便是來自日本的O牌的蒟蒻果凍（剛剛小編介紹的「O香珍」也有類似的產品）它的包裝很方便，不但用手就能撕開，還能直接用嘴巴吸出來吃掉。這樣細心的設計不僅不沾手，還不會亂噴，且份量也剛剛好，隨時都能吃。它有許多口味（葡萄、水蜜桃、麝香葡萄、草莓和葡萄柚等等），小編就不一一介紹，有興趣的可上網查詢資料。

果凍就是一個如此有魅力的療癒食物。小編相信在生活、學業不順利的時候吃一口果凍，壓力和煩惱便會一掃而空，且重新擁有解決困難的勇氣；在心情愉快的時候和朋友一起吃果凍，快樂便能分享出去，讓生活更美好。



在春寒料峭冬天裡，冷風吹來，凍的你瑟瑟發抖，因為補習使你 11:00 才到家，這時有一種料理只要花 3 分鐘，就可以做出一碗熱呼呼的美食有誰不喜歡呢？就這樣泡麵以方便、美味、簡單成為熱門且治癒的美食。你輕輕吃下一口泡麵時，泡麵的熱度慢慢地蔓延到全身，那暖流襲來，使之前因不斷思考而感到飢餓疲憊的身心，得到了治癒和溫暖。不但不再感到飢餓，也有了一種被呵護感受。臺灣泡麵有許多不同的口味海鮮的、肉燥的、泡菜的，有肉的、沒肉的，有酒的、沒酒的？各式各樣的泡麵供你選擇，你也可以自己加料讓幸福加倍，像是加入半熟蛋，那金黃的液體所擁有的濃厚味道足以改變整個泡麵的調性，也使泡麵吃起了多了一絲鮮味，使整碗泡麵美味。或是加入蔬菜，使營養更加均衡，同也增加一種爽脆的口感，那吸滿湯汁的菜葉，味道濃厚，更是點睛一筆。亦或者你可以選擇加入各式火鍋料，使整碗泡麵的味道都更加豐富，也能擁有更多不同的口感。

將泡麵加料的材料自由組合，使每個人都可以有自己獨一無二的秘方。泡麵中的每一項材料，好像在嘴中跳舞不斷在衝擊你的味蕾，那味覺上的滿足，總能使人感到滿足，心情變好，消除疲勞。疲憊時吃一碗泡麵，泡麵的鹹香，承載的回憶，大口享用時的滿足感，大份量的飽足感，都讓人一口接著一口。



身為舒芙蕾的愛好者，小編最喜歡的就是它圓滾滾的外形，加上入口即化的美味，搭配黑糖漿或季節水果，甜而不膩。除了傳統小巧可愛的圓形舒芙蕾之外，近年也出現了大受好評的「舒芙蕾鬆餅」，也就是這次的主角！蓬鬆柔軟的鬆餅端上桌，表面鋪上一層細膩的糖粉，再淋上濃郁又散發出茶香的抹茶醬，第一眼就令人食指大動。淋上糖漿之後，抹茶的苦澀變得恰到好處，既不會覺得太苦，也不會太甜。配上抹茶冰淇淋和與抹茶絕配的紅豆泥，一切都是那麼的和諧。一口咬下，鬆餅在嘴裡融化開來，因為本身在製作過程中就加入了抹茶粉，先是一股專屬於抹茶的微苦從味蕾傳來，再然後是化解苦味的甜蜜，入口即化。再一口，了不少剛開始時的苦味，卻不會死甜，而是感覺得到回甘似的茶的香氣，令人食指大動。美味再加上柔軟的口感，讓人放下整天的煩惱，沉浸在這美饌之中，不知不覺一口接著一口，品嚐完鬆餅再慢悠悠享受冰淇淋獨有的特殊風味，幸福又療癒！

結語 小編們的話

- ★ 林昀儒的乒乓球：舒服的環境，有趣的訪談工作，寫完稿子之後很有成就感。
- ★ 林鈺喬的朋友：溫馨的工作，可愛的鈺喬。
- ★ 絲昀：從這次的經驗學到很多，很高興能參與心扉。
- ★ 嘎：第一次製作問卷，彙整成文稿，學到很多。
- ★ 巧虎：很高興能在這兩年跟大家一起參與心扉的編輯。
- ★ 葶：製作刊物對我來說是一個全新的體驗，很幸運有機會可以加入心扉。
- ★ 柚子：和大家一起編這本刊物使我受益良多，也學到了許多關於運動心理學的知識。
- ★ 岑：參與了這次的心扉刊物製作，感覺收穫滿滿，很有成就感。
- ★ 錦月：Very beautiful,very powerful.
- ★ 小當家：這次參加心扉，讓我學到很多新技巧，也吃到好的，超讚。
- ★ 蘋果貓：無論是撰寫療癒食物的文章，或是跟著學姐訪問教授，對我來說都是很棒的經驗。
- ★ 芹菜：很開心能參加心扉，讓我有特別的體驗。
- ★ 星幸：這次的經驗讓我收穫滿滿，學到許多，很開心能參與這次的刊物。



北一女中輔導工作委員會
中華民國 111 年 5 月