



桃園市牙醫師公會

慢壘隊

陳明仁

桃園牙醫慢速壘球隊歡迎您的加入

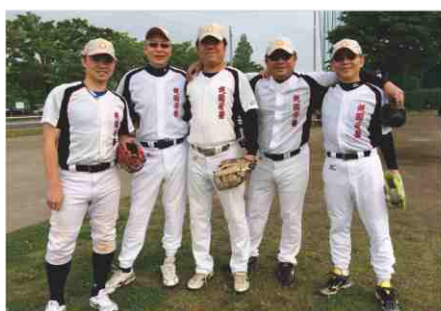
「桃園牙醫慢速壘球隊」成立於民國94年，當時的聯誼主委陳信忠醫師答應要參加台北市牙醫師公會理事長盃慢速壘球賽，因此就在比賽的前夕，臨時詢問了一些人是否有打過壘球或者棒球？就這樣匆匆忙忙的湊足了人數，組成了一支慢速壘球隊與賽，直到比賽前也沒有真正練過一次球。而且，在比賽當天才拿到球衣，因此，當然不會有好成績出現。在球隊成立的初期，出去比賽，常常一局就被對方以籃球比數KO。雖然如此，這一群熱愛壘球的隊友依舊沒有放棄，當時我們以「求得一勝」為目標，隊長蘇連春醫師也以「沒有得到勝利，就不換隊長」做為賭注，也因此他就成了我們永遠的隊長。目前的隊長馬占驊醫師也下了重賭注，不拿冠軍不下台，大家一起為他拼了。

組隊到現在進進出出的隊友也超過了80人，目前穩定參與的人數大約20多人。雖然一開始我們表現的不是很穩定，後來經過職棒國手教練陳國樑的訓練指導，從基本的接打動作，到守備練習與觀念，以及不斷的參與地方聯盟的比賽磨練，目前已經有一個較穩定的隊形。我們不再是求勝一郎，我們不再是常常被提前KO、一分難求的弱隊，不敢說很強，但至少已經不是軟柿子任人拿捏了。

自從苗栗縣牙醫師公會慢速壘球隊成立後，桃園牙醫慢速壘球隊和苗栗牙醫慢速壘球隊的年度交流就從來沒停過。每年，苗栗牙醫慢速壘球隊會來桃園聯誼一下；同樣的，桃園牙醫慢速壘球隊也會到苗栗去聯誼。到了97年新竹市牙醫慢速壘球隊成立了，所以以後就可以多一隊來比賽聯誼。直到98年新竹縣牙醫慢速壘球隊成立，如此一來北區的隊伍就全到齊了。因此，北區四縣市所有的公會都有自己的慢壘隊，大家也約定一季就舉辦一次北區聯誼賽，除了健身外，也可以增進交流，第一次由新竹市牙醫師公會主辦，就從98年的六月開

始，第二次由桃園主辦，再來是苗栗，最後是新竹縣。我們現在是北區的常勝軍，也在全國牙醫師盃慢速壘球賽獲得過乙組亞軍三次。同時，在98年開始，我們也參與了台北縣牙醫師公會虎牙慢壘隊和日本埼玉縣的年度慢壘交流賽，99年起隨著虎牙慢壘隊前往日本埼玉縣，參加他們的年度慢壘交流賽一直到現在。我們目前在桃農的棒球場有固定的練習場地，有教練指導，平常是周日上午練習或比賽，一個月大概兩次，今年的全國賽我們分成兩隊，分別拿到冠軍和季軍，在全國牙醫師隊伍算是不錯了，我們渴望有新血加入，持續這份榮耀。

桃園牙醫慢速壘球隊這一路走來，要感謝歷屆理事長和聯誼主委的大力支持，還有曾經參與過的每位球員以及現在一直堅持在場上的球員，有了你們，桃園牙醫慢速壘球隊才得以持續至今天，才能有這麼多的歡樂成果。





109.10.26 桃園籃球隊跟台中牙醫的球員友誼賽照片



桃園市牙醫師公會

籃球隊

隊長：林彥勳

「學長好！我想成立籃球隊！不曉得學長覺得可不可行？」

在某一次聯誼委員開會時，我忐忑的開口詢問這個擱在心中好幾個月的念頭。

當下聯誼主委路永光醫師及理事長黃國光醫師一聽，便毫不猶豫、非常阿莎力的一口答應！


於是桃園市牙醫師公會籃球隊，就在2019年11月誕生了。

籃球隊成立至今，恰好一週年。從一開始的小貓兩三隻，只能勉強湊人打3對3；到今日四十多人，每次可以3、4隊輪替打全場，這都要感謝各位醫師的熱情參與。

明年，我們將承辦第一屆全國牙醫師籃球賽。希望由桃園發起，把籃球運動推廣到全台灣，成為每年牙醫師們能匯集維繫情感的活動。

適逢校友會成立70週年，在這個值得紀念的時刻，小弟很榮幸能代表籃球隊獻上滿滿的祝福。

最後，要再次謝謝黃國光理事長及聯誼主委路永光醫師的鼎力相助，還有全聯會福利主委陳明仁醫師及北醫校友會長卓俊州醫師的大力支持！

也希望有興趣的會員醫師們，在未來某個週六的夜晚，來到中壢國民運動中心籃球場上盡情奔跑、揮灑汗水、一起同歡！（工商一下，報名請加  shitney)





桃園市牙醫師公會 高爾夫球隊

隊長：張勁松

高爾夫球向來是桃園市的牙醫師們非常喜歡的運動，在北部地區的球場時常都有我們桃園牙醫們的身影出現；而且在各個大大小小的比賽都有我們桃園牙醫得獎的紀錄。有薦於原本的球隊在多年前因故停止了運作，一群高球前輩為了重新讓本公會的高爾夫球隊再度發光發熱，在路永光主委及各位長官們的全力支持與援下，我們高球隊再次運作了。

從剛開始的一季一次球敘，每次約十幾位球友一起參與；到現在變成兩個月一次的球敘，每次都有二十幾位同好們一起交流；高球隊不停的在日益壯大中。

在這些年的努力下，不論是桃竹苗地區性的比賽，又甚是全國牙醫師高爾夫錦標賽都有我們高球隊的身影，並且都一直保持著相當亮眼的成績。加上我們桃園牙醫高球隊的素質向來有目共睹，不亂移球、誠實記錄成績；因此我們比賽的成績都是貨真價實的，含金量最高的。

今年桃園市公會承辦了全國牙醫師高球錦標賽，在黃國光理事長及路永光主委的帶領下，我們把活動辦得有聲有色，非常的高規格並獲得一致好評，也為這項賽事立下了一個標桿！當然我們球隊也不負眾望得到了亮眼的成績（不亂移球誠實記桿數）。

現在球隊裡大多是中生代的隊友；未來，希望有更多的年輕一輩醫師們可以加入我們的大家庭，讓球隊可以好好的傳承下去，也可以讓我們桃園引以為傲的這項運動隊伍更加的壯大。我們也會不斷的學習如何把球隊做的更好；除了在各項比賽打出好成績，更重要的是可以在每次的球敘好好聯繫會員隊友們的感情。也希望大家可以在長時間看診之餘，可以有一個有益身心的休閒活動。





桃園市牙醫師公會

路跑隊

隊長：王金順



擔任第18屆理事長任內，適逢民國93年全聯會為增進會員健康，舉辦第一屆全國牙醫師運動大會，身為公會領隊，也報名參加五公里路跑項目及接力賽，開始與跑步運動結緣，該次比賽結果桃園公會成績相當優越，在所有參加的項目都名列前茅，奪得多項冠亞軍，加總結果應該為總冠軍沒問題，可惜主辦單位並未設置該項獎項。當時充分感受到本會會員熱愛運動的心意及潛力。

2018/10/14全聯會舉辦第六屆牙醫師孟明德水庫馬拉松本會會員參加非常踴躍，比賽結果桃園牙醫公會成績相當優越，勇奪團體組冠軍，女子組超半馬冠軍，男子組12km冠亞軍，再次凸顯本會會員熱愛跑步運動注重身體健康的會員人數不少，為了讓大家有機會能透過互相練習交流，能以正確有效練習方式，減少運動傷害，且可達到促進大家聯誼增進感情及身體健康，乃決定組隊。

108/1/22理事會正式通過桃園市牙醫師公會路跑隊成立！為顧及會員擔心路跑訓練辛苦影響參加意願，及提升有效練習訓練，增進隊友經驗分享與聯誼，依隊友參與路跑經歷不同，分成四組A組全馬(包括超馬)，B組半馬，C組迷你馬和D組快樂馬，各指派一名組長，由組長協助邀約參加路跑練習賽等事宜。練跑方式，主要為隊友自身自主練習，本隊則提供每月練習活動，包括1.自辦路跑練習及登山健走活動，2.參加本會規範指定馬拉松賽事為指標練習賽，3.全聯會舉辦牙醫師盃馬拉松比賽。

練跑對象，首年主要只限本會會員，109年開始，因受COVID-19疫情影響，上半年賽事大都停賽，每月練習活動，改以自辦路跑及健走活動進行，為擴大參與，開放為本會會員及配偶。

桃牙醫路跑隊，於108/03/17在茄荖里埤塘公園終於開跑，開創公會為增進會員健康活動項目的新旅程。為了隊員參與練習活動時，能以正確有效練習方式，減少運動



傷害，特在108/05/12(日)聯繫路跑講座講師，舉辦公會首次舉辦以健康運動為主題來考量規劃牙醫生涯的講座！專家及冠軍選手群的精心經驗講座，讓初入門的跑者了解路跑必備知識，而容易選擇自己所要開始進行的路跑規劃目標。

經歷一年多的運作，雖經歷疫情干擾，特別感謝理事長、聯誼主委及熱心幹部及隊友積極提供資訊、意見及大力參與，才能促成本隊運作更順暢成長，期盼隊友們能依據自己的期待，將路跑完全融入生活中，賦有潛力者能邁向國際踏遍全世界，未參與會員也盼為增進自己健康考量，也能一起加入路跑行列吧！





桃園市牙醫師公會

羽球隊

隊長：林仕哲

桃園牙醫羽球隊，成立也已經7年了，想當初因為牙科生涯幾乎都是窩在小小的診療椅上，對頸椎和腰椎，肌肉和心血管都是傷害，所以想要培養一種運動來增加心肺功能，並且強健骨骼肌肉，想了又想，為了避免肢體碰撞的問題，又不要因為天候狀況而影響練習，我們這一群人就選擇了羽球運動。

羽球運動有很多好處

1、鍛煉眼力

打羽毛球讓人練得「眼明手快」的原因很簡單：因為打球時雙方要經常觀察對手揮拍情況和高速飛行中的球體，眼睛緊緊追尋高速飛行的球體，眼部的睫狀肌就會不斷地收縮和放鬆，大大促進了眼球組織的血液循環，從而改善了睫狀肌的功能，長期鍛煉就能提高人的視覺靈敏度和眼睛的反應能力。對於普通的羽毛球愛好者，尤其過度使用眼睛的人來說，如果能堅持打羽毛球，視覺敏感度將會明顯提高。

2、舒筋活血

羽毛球同籃球、網球、乒乓球一樣，是個較強體力的運動，技術佔40%，體力佔60%，哪怕是寒天凍地，一場球打下來全身會出汗，春天秋天就更厲害了，對身體起到調整和平衡的作用，促進新陳代謝，對預防心血管病，強身健體非常有益。

3、治頸椎(肩周)病

打羽毛球時，要手和肩膀協調出動，擊球時，你的頭要抬、肩要動，腰要轉，整個身體以脊椎為中心旋轉，增強脊柱周圍肌肉。每天堅持打球一小時以上，骨質增生很難形成。因此，頸椎、肩周病很難產生。

4、排毒養顏

長期打羽毛球的同志胖子比較少，走路輕鬆，人變得較年輕。每天出汗把身體毒素排出，使你大小便通暢，叫你汗流浹背，體毒排泄，對預防痛風病很有裨益。

5、全身鍛煉

羽毛球運動也很適合減肥人群。在羽毛球運動中，需要不停地運用手腕和手臂的力量握拍、揮拍，還要充分活動踝關節、膝關節、胯關節等部位，所以對於全身肌肉和關節的鍛煉是很充分的。而且，你在撿球、接球的過程中，又會不斷地彎腰、抬頭，這樣，也使腰部、腹部的肌肉得到了充分的鍛煉。

6、增強友誼

通過打球、比賽不相識的都互相認識了，了解對方的性格，真正以球會友，友誼長存。

7、提高技能

通過球友組織比賽，激發技能訓練，球友之間互相學習，共同提高。

8、開心娛樂

養生專家講：每天要大笑三次，對人的精神舒暢，促進五臟六腑活動非常有好處。可排除濁氣、邪氣。只要羽毛球一發，一場球打下來，要笑十次以上，使人的心情保持快樂。

9、身體靈敏

打球的人都精神抖擻，精道道的，身體靈活，四肢勤快，打羽毛球的，身體關節骨骼都用的上，採取抽吊結合，四方球、左右勾球、變化多樣，使身體靈活多變。

10、健腦增智

羽球人員要動腦打球，不是不動腦擊球，叫打球先打腦，要研究對方弱點、致命地方，因人而宜，以人為本，堅持以我為中心，以主動為動力，以快速為法寶，以贏球增信心。

打羽毛球能鍛煉身體，還能放鬆心情，是個不錯的運動項目。而且只要不是正式的比賽就不要場地的制約，所以很適合平常運動。

既然打羽球有很多好處，所以希望大家一起加入桃園牙醫羽球隊，我們隊上有各種不同程度的隊員，可以找到相對應的隊友，而且也有國手教練教球，陪你一起成長。

桃園牙醫羽球隊成軍雖然短短幾年，征戰各地也是戰績輝煌，18年還拿下全國壯年組冠軍，青年組亞軍，而且小組也多所斬獲。既然加入桃園牙醫羽球隊有這麼多好處，你還在等什麼呢，一起來運動吧！



