校園健康人物——壘球打擊手 易威廷

航太三易威廷喜愛運動，擔任本校壘球校隊副隊長，同時也愛好游泳、健身、騎自行車及慢跑，一週至少有4天，可以在運動場上看到他的身影。

來自高雄的他認為，運動是可以強身，幫助身體健康，也可以釋放壓力，是鍛鍊自己心理健康的方法之一。

易威廷從小受父親影響，而愛上運動，並了解到壘球的好處。國小起就開始打棒球，高中時雖參與籃球校隊，但仍在壘球上精益求精。

課業之外，大多時間都在練球，「我也擔任系隊隊長，希望能努力練球，為校爭光。」他表示，有時對外比賽，成績並不如預期，但仍還是堅持每天練習，「因為要時時提醒及警惕自己，永遠會有人在你前面，所以要更加努力。」

從運動中學習到團隊合作的易威廷，勉勵大家運動其實也是種態度，每項運動都有不同的文化特色，從中可以了解到人生的道理，「對我而言，壘球是挑戰極限，運動不是為了名次，而是為了鍛鍊自己，進而提升自己的心智。」

（文／謝佩穎、攝影／梁琮閔）

淡江時報社