



## 大愛教師 何文隆

簡歷

任教年資：三十四年

任教學校：南投三光國民中學

學歷：

台灣體育運動大學  
菲律賓亞諾妮莎大學體育研究所

經歷：

台中市忠孝國小少棒隊  
台中市向上國中青少棒隊教練  
南投縣新街國小少棒隊教練  
南投縣三光國中青少棒隊教練

## 老師的話：

善為志寶一生用，心為良田一世耕  
事在人為，當它是一個「信念、決心、勇氣」是你們銳不可擋的武器，帶著，去征服全世界！千萬別以為那是笑話，加油！事在人為，千萬要記住！



# 教育理念

---

## 1. 以關愛、尊重、陪伴和培養提升孩子自理能力：

每日親自下廚烹煮提供良好衛生營養的飲食和乾淨的住宿環境，確保孩子的身體和精神健康，讓學生感受到家的溫暖。符合學生的個性和需求，建立正面的人際關係，促進團隊凝聚力和信任感。輔導學生自主管理個人生活，如理髮、洗衣、整理房間等。並設計適當的自理能力，如何照顧自己的訓練裝備和維護身體健康等。此外，可透過心理輔導和技能培訓等方式，幫助孩子們發展自我認識和心理素質，提高面對壓力管理和情緒控制能力，以優化個人表現和團隊合作。

## 2. 重視良好的溝通：

建立開放、透明的溝通渠道，讓孩子們知道自己可以隨時可以表達自己的想法和需求，幫助球員與教練之間建立良好的信任關係，讓球員能夠更好地理解教練對他們的要求和期望，並表達自己的想法和需求。

## 3. 關心孩子們的全面發展：

確保學生能夠保持學業進度，提供必要的學業支援，如課業輔導、補課等，注重品德修養和自我價值觀念培養，鼓勵他們參與學校部落服務、社區活動和公益事業，提高自我實現和社會責任感。提供必要的生活技能訓練，如烹飪、照顧自己和他人、財務管理等。這些技能對於日後的生活和職業發展都會有所幫助。綜合上述三個方面學生實現全面發展，並為他們的未來做好充分的準備。

#### 4. 培養團隊合作精神：

棒球是一個需要團隊合作的運動，您可以鼓勵球員們互相協作，彼此信任與支持，共同擔負起隊伍的責任。

#### 5. 培養自信心：

自信心是運動員成功的重要因素之一。作為掌舵者，您可以幫助球員們建立自信心，讓他們相信自己的能力並發揮出最佳表現。

#### 6. 重視紀律要求：

紀律是團隊成功的基礎之一。作為掌舵者，您可以制定明確的紀律要求，讓球員們知道自己需要遵守哪些規則和標準。

**在輔導協助學生過程中遭遇的最大挫折，支撐自己努力走下去的主要動力。**

原住民天生的強大運動能力，讓他們在台灣國球打拚如魚得水，從中職早期的假日飛刀手陳義信、王光輝，到張泰山、林智勝，以及旅外的曹錦輝、高國輝、陽岱鋼和陳鏞基、林子偉都是原住民的代表人物。

台灣職棒球員近 50% 是原住民，許多原住民小將從小就立定成為職棒球星的志向，信義與仁愛部落球員自小遠征下山只為職棒夢，也經常引爆西部三級球隊挖角搶人大戰。尤其，不少中低收入戶的部落小孩，都想著藉由棒球改善家庭經濟、翻轉人生，就以中職薪資排行榜或每年選秀新人簽約金排名，原住民球員都有絕對優勢。儘管如此，很多職棒球員仍不忘叮嚀小球員，「不要放棄學業，不要像我只能靠棒球賺錢。」



「偏鄉最大問題是隔代教養與單親。」雙親若陪在身邊，孩子不容易走偏，「我常跟家長討論，不用教什麼，陪他們就好。小朋友最渴望的，就是陪他做喜歡的事，至於該怎麼做，我們教練來管就好。」

家庭失能，偏鄉球隊兼具教育功能，同時照顧家庭較辛苦的孩子，一方面維持球隊運作，但在南投，少子化加上人口外流，青少棒普遍招生困難。經費上，以三光國中為例，全隊 49 名球員，包括交通、裝備等，1 年要花 100-200 萬，都是壓力。

和過往不同的是，越來越多贊助商願意投入，捐贈裝備等，不過仍需更常態性挹注。教練亦灌輸小朋友觀念，勿將外界資源視為理所當然，「不能站在原地尋求幫忙，要主動去做，釘鞋 30 雙就要 5-6 萬元，平日球員所需柴、米、油、鹽、醬、醋與材料樣樣都要學校與教練張羅，避免受照顧的孩子斷炊，才更要孩子們愛惜這些貴人的捐贈物品。」

### 翻轉貧苦 進職棒是最快捷徑

耕耘 5 年的三光國中，是南投唯一完全免收費的青少棒球隊，去年帶隊至關懷盃的 18 名球員，有 6 位是中低收入戶。其中一名球員在場上打球笑容燦爛，家庭卻很困難，父母親離婚，父親中風，平時有賴祖母照顧，他說，「阿嬤很辛苦，以後我要打職棒，給他過好一點的生活。」

### 偏鄉隔代教養 孩子亟需情緒出口

棒球對改善部落小朋友家境多少有幫助，也能給他們一個發洩管道，「鄉下小朋友多數是隔代教養與單親，給他們打棒球，不容易有奇怪想法，棒球存在的意義滿大的。」

我的人生的最美妙的事情就是堅持，這 2 項工作做了 32 年，因為堅持就意味著不會遺憾和後悔。如果我們因為周圍人的目光而放棄自己

的堅持，那我們才是真正的「懦夫」！人生誰不會失敗，失敗並不可怕，重點是棒球就是教我如何面對失敗之後從新振作爬起來做好的動力，因為棒球的比賽就是有輸跟贏，也是告訴我：哪裡失敗哪裡爬起來。



## 我們心中的文隆老師

---

### 吳明順校長

何文隆教練奉獻一生於棒球隊，目前服務於南投縣三光國中。他以校為家，日以繼夜陪伴孩子，可說是以生命影響生命的典範。

三光國中於 106 年 8 月成立體育班，設班之前何教練即積極參與協助，讓學區新街國小體育班棒球隊學生，有學校可供繼續升讀銜接。何教練為能持續協助這批學生，108 學年參加三光國中教育部體育教練遴選，因緣際會榮登金榜，目前於三光國中繼續服務，他以教育愛心、術德兼的教育理念，不僅注重球技，也關心孩子們的成長與品德。

何教練近 40 年的教練生涯，亦成就不少傑出基層教練，傳承了何教練的教學理念和價值觀，幫助棒球精神向基層扎根。

何教練目前服務三光國中棒球隊，持續關懷偏鄉孩子的成長和發展，發揮許多啟發與正向影響，堪為教育界典範，期能以他的一生奉獻於棒球和協助孩子的故事，參加 112 年度「寶佳教育大愛獎」推薦，希望他一生奉獻學校棒球隊的故事，能啟發更多熱心教育的人，持續投入教育大業，影響更多的學子，完成孩子心中的夢想。

### 陳名昱主任

本人有幸擔任三光國中學務主任，七年前與何教練共同在三光國中創建棒球隊，這兩千五百多個日子與何教練共事，看見他對孩子的愛與關懷，總認為教練的故事能夠點亮社會，照亮黑暗。三光國中棒球隊何教練奉獻一生於球隊。他用生命教球，日以繼夜陪伴孩子。何教練不僅



注重球技，也關心孩子們的成長與品德。三光棒球隊整體來說並不起眼，沒有先進的球場、球具和設備，但何教練仍然不斷地鼓勵孩子們，讓孩子相信自己能夠打出好球，成為優秀的球員。

何教練近 40 年的教練生涯，亦成就不少傑出基層教練。例如紀俊麟（南投縣新街國小）、張誌家（高爾夫球教練）、楊仁豪（苗栗縣苗栗國中）、蔣宗倫（南投縣三光國中）、鍾昆龍（台中市向上國中）、賴浩君（新竹市成德中學）、曾國峰（中華民國棒球協會）、陳珈浩（深圳藍襪棒球集團）、沈鈺傑（中華職棒樂天球團副領隊）等，他們傳承了何教練的教學理念和價值觀，幫助棒球精神向基層扎根。三光國中棒球隊讓更多人關注偏鄉孩子的成長和發展，何教練對於孩子的愛與關懷堪為教育界典範，給我們教育工作者許多啟發與正向影響。何教練用自己的行動詮釋了「教育的本質在於愛，教師的使命在於啟迪青年的夢想和潛能」。他的一生奉獻於棒球和孩子，成為了偏鄉孩子們的精神指引和靈魂導師，我們希望他的故事能影響和啟發更多人，讓更多孩子擁有夢想和希望，成為健康快樂的人。

### 簡良倩老師

南投偏遠山區的部落裡駛進一輛外來的車，車中有著一位理著小平頭、穿著棒球運動衫、帶著招生文宣的駕駛，他，就是三光國中棒球隊的何文隆教練。在招生的路途中，經常會看到一些孩子於上課期間在外面玩球或是亂晃。教練深深感到不安，因為他知道這些孩子需要更好的照顧和關愛。於是，每當教練看到這樣的孩子，他就會開車停下來，上前詢問要不要打棒球。孩子們聽到這個問題，雖然有些驚訝，但看到教練在乎他們的熱忱，也深深地被棒球吸引。



在球場上，孩子們學會了如何揮棒、投球等技巧。但何教練也告訴孩子，棒球不只是一種運動，更是一種生活態度。他們必須要有責任感、團隊精神和永不放棄的精神，才能夠在球場上贏得勝利，也才能夠在人生中走得更遠。

除了在球場上教導孩子們，何教練平常會為孩子們煮三餐，因為來自弱勢家庭的孩子，平常沒有太多餐飲的選擇，很多孩子家裡也沒有太多的食物，所以教練非常在乎孩子們在球隊的飲食，好讓孩子們有足夠的營養和能量。夏天的時候，廚房炎熱悶熱，教練在煮飯的同時，全身都被汗水浸透。但他從不抱怨，因為他知道這些孩子們需要他，他想盡自己的力量幫助他們。

宿舍的門上總是掛著一個鈴鐺——這是何教練擔心孩子們出了什麼事情，因此想隨時關注他們的聲音。每每半夜裡，教練聽到了鈴鐺響起，就會知曉孩子出去上廁所，他會在床上等著，注意鈴聲是否再次響起。如果聽不到孩子回來的聲音，即使是寒風刺骨的半夜，教練也會立刻起身查看，確保孩子們都平安無事。教練的這份細心和責任感深深地感染了孩子們。他們知道，只要有教練在身邊，就能夠充滿信心和勇氣地面對生活中的各種挑戰。即使在這個偏遠的球隊裡，他們也能夠追求自己的夢想，因為他們有一個關心他們的教練，在他們身旁支持著他們。

每天夜裡，孩子們和教練一起睡在一個大通鋪裡。對於剛進球隊的孩子來說，這是一個全新的環境，很多孩子會想家。但是，教練就是陪著孩子們一起生活。有時候，孩子們會在熟睡時抱著教練入眠，這並不是因為孩子們沒有床位，而是因為教練是他們在新環境中最親近的人之一。在他們睡覺時，一是最薄弱的時刻，他們相信教練，相信他會一直在他們身旁，照顧他們，保護他們，這是他們需要愛以及被愛的表現。

何教練也很樂意陪伴孩子們，他總是有一種父親般的關愛和耐心，



和孩子們談天說地，聽他們的心聲。他知道孩子們需要的不僅僅是一個棒球教練，更是一個人生的導師。這樣的經歷讓孩子們學會了更多關於人性的美好，從而培養了他們之間深厚的感情。而教練對孩子們的愛和關心，更是超越了教練和球員之間的關係，成為了一種永恆的情誼。

### 棒球投手張誌家

我的國中棒球教練何文隆老師，老師在球隊中是個嚴格且一絲不苟的長輩，對於選手的的要求很高，但是沒有當初他對我嚴厲的要求，我就無法有深厚的棒球基礎，嚴師出高徒，這在何文隆教練身上可以看得出來，一個嚴格，但是內心非常溫暖的一位好長輩。感想如下：

一、老師除嚴格要求我們學生的基本動作以外，其實很關心學生的生活起居，我們每次練球結束之後，正值青春期在發育的我們，總是擔心我們飯吃不夠，所以他會看哪一個學生碗裡的飯不夠滿，他都會拿去再盛滿，還跟我們說，這個時候最需要體力的你們，營養一定要足夠，不用擔心經費的問題，這個是我們大人要去傷腦筋的，你們只要專心打球就好，尤其是對於家境清寒的球員，照顧的無微不至。

二、國中時候的我其實非常叛逆，有時候因為貪玩而荒廢棒球以及學業，但是你總是用著很嚴格卻又充滿溫度的語言跟我說：一個男人要為自己的人生與未來負責，貪玩只是一時爽快，打電動玩具可以當飯吃嗎？雖然在別人聽來只是一個很制式的嘮叨，但對我們這群球員來說，卻是一個很重要的耳提面命，其實想想也對，於是真的讓我好好的去認真的思考自己的人生。



## 林○安同學

放假時，有些孩子沒有家可以回，或是一趟風塵僕僕回了家，卻發現沒有人可以照顧他們，他們就會想也不想直接坐車回到球隊，因為在他們心中，球隊就是第二個家，他們心中知曉，不論什麼時候回到球隊，何教練總是在那裡，也會張開雙臂給他們一個大大的擁抱。有一次，一位孩子回到家，被喝醉酒的父親趕出家門，孩子一路坐著最末班的公車回到球隊，寒風中敲著宿舍的門，一看到何教練來開門，就投入他的懷中哭了起來，對孩子們來說，何教練——不僅僅是教練，甚至可以說是比父親還親的家人長輩。

對這些孩子說，何教練不僅帶給孩子們棒球的夢想，更重要的是，他帶給他們勇氣、希望和愛。這個小小的球隊，也像一盞明燈，照亮了弱勢家庭，點燃了這些孩子的心靈，讓他們走向更美好的未來。

在我們的眼中，何教練不只是教練，是學生的嚴父亦像慈母，也是屹立不搖的小巨人。

## 學生家長沈銘和

何文隆教練將其一生奉獻給台灣體壇，甚至燃燒了其棒球魂給了基層，一生教育英才，多年來為台灣棒球界培育出了無數五級（少棒、青少棒、青棒、大棒、成棒）棒球國手一直延伸到國內外職棒，可說桃李滿天下。

與何文隆教練有近 20 年未見，因這段期間被派駐海外及舉家搬遷到南部，今年二月在嘉義地區一場青少棒賽不期而遇，才發現何文隆教練無私的奉獻不只顯現在學生球員身上，以他在棒球界的身份及經歷應該擔任總教練卻退居教練之職，我疑問他為什麼，他願意給年輕人機會，

這也是一種訓練。

他的無私不只是為台灣棒球界訓練出下一代各級球員，也為台灣孕育下一代的教練人材。