

桌球運動與我

林俊宏醫師

大學低年級時有些課上得很無聊，當時教室有後門方便溜課，溜出去又不敢走遠，因為教授點名時班長會來活動中心叫人，活動中心離教室近又有兩張桌球檯，就地打球比較安心。當年買支老人牌的球拍含球皮只要 150 元，於是我的乒乓生涯就此展開。

60-70 年代臺灣經濟不好雖有好教練也請不起，只土法煉鋼，自己研發單腳站立旋轉身體發球，自稱金雞獨立發球法，卻被同學笑說比較像公狗小便的姿勢。儘管如此辛苦了多年後，終於也打進班隊。

民國 93 年全國醫師盃桌球賽在桃園舉行，高雄市代表隊由蕭志文理事長領軍，一舉得到團體賽冠軍，全隊欣喜萬分，而後幾年團體賽雖與冠軍失之交臂，也多排名二至五名，實屬不易。而高雄市代表隊人數及戰績也是其他縣市醫師公會望之項背的，球友們的向心力凝聚力更是讓他們羨慕。至於 83 年度團體賽之所以能得冠軍，不能不詳述一下原由為自己的「汗顏」功勞記上一筆。本來那天我該下場比賽的，住桃園的朋友到會場找我外出觀光，只好拜託好友楊麗川醫師代打，他是我在新竹空軍醫院當醫官的同胞，結果他贏了關鍵的第五

點單打。所以我的貢獻是 ---- 我缺席了。

因為勤打桌球，多年來我得以保持良好健康狀態，手眼協調，腳步移動快，反應靈敏，開刀手法細膩精準。當年黃碧蓮醫師會不會因為這樣才接受我的追求吧？坊間傳說在女同學練球時林俊宏很認真地為女同學們滿地撿球，才獲青睞的，不過此說不可盡信。

我多年參加全國比賽，最佳成績只有百歲雙打第 3 名，是靠智多星王銘燦醫師才得名的。至於夫妻組，病友看到我們門診展示的獎盃，明眼人就虧我夫以妻貴，因為女子組或夫妻組多得冠軍，男子組則很勉強拿個 XX 軍。

雖打得不怎樣，我也曾在國際大賽上拔鰲。幾年前搭乘大型遊輪去阿拉斯加，船上舉辦趣味性乒乓球賽，參加的有黃種人、白人、黑人、男人、女人，有丹麥人、美國，中國人，台灣人，在驚濤駭浪中（當時海浪有二層樓高），我得到冠軍，一嘗宿願。

打桌球，讓我娶到好太太，交了很多好朋友，保持健康，讓我有更好的心情執行醫療工作，善待病人，這多好處我怎捨得放棄！

我愛打桌球 黃碧蓮醫師

女同學下課後請到活動中心球訓 --- 班代在課堂上吆喝著。

高雄醫學大學校慶在十一月，九月開學，十月份就開始一連串的班際球類比賽。有桌球、籃球、壘球、排球、網球 ----，班上只有十名女生，每場球賽必然是選手了。

練球時 班上男同學是當然教練，教練之外球桌後面總有兩排男同學觀看兼撿球，後來才知道林醫師也在行列中。

民國九十年在高雄中學舉辦全國醫師盃桌球賽，那是我第一次參加，渾渾噩噩中得到女子組第五名，而後每年都參賽，最佳成績是女子單打第三名，以及夫妻雙打第四名。年輕力壯時沒錢請教練教球，現在請了教練卻時不我予。

106年嘉義醫師公會承辦比賽，將女子組分出女醫師組及女眷屬組，本來盤算著終於可以擺脫媚詩等高手，卻又出現一群PGY1及PGY2的小學妹們，渾身是勁移步如燕，打得我氣盡志喪信心全失。

經過幾個月的沈澱，心想若再選個其他球類重新開始談何容易，還是留

在乒乓球戰場吧 老兵不死！

107年度的大賽高雄醫師公會答應承辦，王理事長應允由公會支付30萬元，其餘不足款項桌球隊員自行籌資。桌球隊的醫師們相繼認捐僅一天就籌足30萬元，由王錦澤隊長轉交給醫師公會，球友們的慷慨與熱忱令人感動。回想自民國90年高雄醫師公會承辦比賽至今已十七年，總算有機會回饋其他縣市的醫師球友們了。

桌球比賽時你訛我詐，這一盤你贏了下一盤把你"蠻蓋"，屢戰屢敗屢敗屢戰，沒有永遠的贏家，卻在一場場的比賽中切磋球技聯繫友誼，夫妻雙打不在此列，球場上邊打邊互責的常有所見，哈！

來打球吧，朋友！



桌球一生

郭恩芳醫師

我屬牛，在我們那個年代家庭即工廠一切拼經濟，奢言休閒娛樂及運動健身，初識桌球約在初二（高市二中），感覺此球類運動很是神奇，想一窺究竟，限於當時的設備與資源，開始在家以木板床上架兩個磚頭上放掃把，以筆式握拍與聖誕老公標球皮與家人或牆壁對招，土法練鋼，還記得下課後偶爾經過愛河邊陳 x 義的球館（地方法院旁）留下來欣賞高手對決，還看到陳館長拿木屐當球拍與人卡摩，當時因技術與財力是不敢上場的，要付台費。

到台南讀高中，學校只重視智育也無桌球設施，還是以跑、跳、排球為主，因為運動神經表現尚可，也被體育老師指定為軟網前排校隊，天曉得我根本不會打網球，但我站在前排球要穿越我這一關確實也不容易，那三年打到的桌球都在寄宿旁的球館，這時較敢上場因為同儕魯肉腳多，也喜歡跟館主妹妹對打比賽，因為勝率大於一半，付台費較經濟。

到了大學，學校是有設備也有校隊，可是其它的娛樂與活動填滿了時間例如把妹、麻將、打牌、保齡球等，至於桌球我知道在班上我是第一把手，但全校排名我不知道也不會關心，曾選拔入選校隊，但醫學盃也沒

正式比賽過。

畢業後在阮綜合醫院，因業務繁忙球也不常打，偶而到林 x 松開的立德球館準備百元大鈔，輸 6 局（每局 15 元）加一瓶可口可樂打包回家，他們看來客水準派出刺客，如果碰到女殺手黃美珍，我大概每局 21 球，可能不到 10 顆左右就買單回家，如果碰到林館主太太我尚可多殘喘 2~3 局，該球館有眾多水果殺手（有些是國手），如鳳梨、罐頭、小胖我也欣賞林館主的球技，如他發球或切球，小碎步的移位到定點，對方就乖乖回球到定讓他拉球攻擊，我百思不解怎麼有如此仁慈的笨蛋對手，後來才知道是控制球與預測球的能力很好之故。

84 年開始有全國醫師盃，本人有幸參加高齡雙打也曾與楊永裕兄得名 2 次（3、4）與李忠政兄得名 3 次（5、5、6），個人單打長青亞軍，也算差強人意。

目前因年歲漸長、反應、速度已跟不上，下台靠智慧，只能把桌球當成定期運動，每週三次，每次 1 小時半，古諺說臨老不讀三國，盡量避開輸贏，反而輪到家後正熱中桌球。如此桌球一生，希望長命百歲並安全下莊。

桌球三字經

許正民醫師

打桌球，像遊戲。展筋骨，有活力。
重禮貌，人客氣。受歡迎，好人氣。
球友多，像兄弟。好友誼，要珍惜。
好教練，何處覓。來指導，進步易。
夫妻檔，甜如蜜。默契佳，無人替。
找時間，常練習。去比賽，得勝利。
練功夫，靠毅力。要贏球，靠球技。
接發球，勿大意。我發球，求怪異。
看來球，迅揮臂。加轉腰，更有力。
少失誤，得先機。可殺球，不客氣。
暫領先，勿得意。如落後，勿放棄。
拼耐力，比腦力。冠軍盃，頒給你。
贏了球，真神氣。要謙虛，不臭屁。
輸了球，得友誼。不洩氣，再努力。
常常打，練體力。得健康，最有益。

桌球藏頭詩

振興桌運大前輩
聲名遠播全醫界
忠於桌球數十年
政治紛擾擺一邊
銘謝熱心的付出

燦爛笑容迎人生
錦繡前程等著你
澤被醫界桌球隊
俊俏瀟灑人稱讚
宏大志願在心中
碧草如茵的家園
蓮花滿池心情佳
冠軍得來不容易
陞高球技最實際
媚力乒乓吸引你
詩情畫意減壓力
怡情養性增健康
仁心仁術惠病患
耕耘努力許多年
豪氣干雲誰能比
國際水準當目標
正確方向勤努力
永遠拼出好成績
裕國裕民快樂島
聖人加持添力量
明目看清球飛舞
顯示高超的球技
彰顯打球的樂趣

桌球和醫師的志業

王錦澤醫師

二十年如一日：早上上班／中午吃飯／下午打桌球／晚上上班／準時睡覺！或許時鐘也沒那麼精準！

人生不能重來但桌球可以，三十年前念高醫體育學院，桌球不是我的菜，壘球和籃球才是；前者常輸球讓我想摔拍子，後者使我有溫暖的感覺！但我一直感謝桌球隊長黃雅平對我的照顧。

進入醫院和公費醫師服務的十年讓我務實多了，知道桌球是遙遠的夢，好好工作和多吃苦瓜和努力完成公衛所論文才是真的！這時高雄縣陳弘列醫師讓我吊車尾去新竹第一次打全國賽，陳秋明教練叫我打醬油盃拿到今生第一個單打冠軍！我彷彿看到天空中有顆流星閃過！

回到高雄市開業，我不只是家醫科開業醫師，也是兩次住院的病人！過勞的工作和陰鬱的人生使我瀕臨崩潰，四十多歲的同學因癌而逝，雙打夥伴李丁旺醫師倒地猝死，妻勞女小，加上家族不和，貸款買房開業…我還有明天嗎？有，不是魔界轉生，而是天蠶變，一變二變三變！

在急流中站穩了就可以一步一

步走出去，好像逃過賽末點一樣；我有黃金時代嗎？我們的勝利女神媚詩告誡我們說要誠實！在其他事情穩定後我的比賽時間就是我的快樂時光，但是不可吹牛，所以在說勝績之前要先說慘敗的經歷：有一次單打我和徐金洲對戰是1：1 1，他握我的手稱讚我打得很好，有一次我和張榮興打單打，1：3輸，他又像學生時抗議拋球的問題再抗議一次…在高雄市這二十年確實是我的「黃金時代」！平時和高市兄弟比賽，互有輸贏，不敢懈怠，年度全國賽搭配過吳振聲／林俊宏／林怡仁／王銘燦／許耕豪／高崧碩眾球友、拿過2～5名（獎盃為證）我何人也？人生至此，夫復何求！

現在已是五十多歲的老男男了，老兵儘管不死，說的儘是過去的豐功偉業，也是無聊！高雄市排除萬難可以承辦107年全國醫師盃比賽了！我們不在乎出錢，不在乎出力，不在乎獎盃；我們追求的是努力推廣桌球成為全國醫師的最愛！大家拭目以待了。這時我不是魔獸，我們是一群謀略家！

桌球，永遠的運動，永遠的朋友 李經家醫師

有一種運動項目真的非常的特別！它是一項須要體力、耐力、爆發力及技巧的奧運正式運動比賽項目。我們都知道所有的體育運動項目，年輕及男性絕對佔有極大的優勢！但是這一項運動，一般身強力壯的男性卻常常可能敗給女性，小孩或老人！

您猜出來了嗎？沒錯，以上所說的就是 -- 桌球，一個可長可久，花費很少，須要空間不大，不受天氣影響，不怕老人小孩受傷，不怕美女熟女曬黑，又很有娛樂性質，很適合全家一起做的運動！

我個人在大學之前完全沒有桌球底子，剛上大學時，看到由林鴻裕領軍的本班桌球隊拿到新生盃冠軍。後來加入了桌球社之後，出現了一位熱心的學長 -- 黃鴻茗，開始認真的糾正我們的姿勢。這時候才知道打桌球要側身四十五度、要半蹲、要轉腰。鴻茗學長還會在寒暑假叫我們早上六點到學校集訓！感恩師父，讚嘆師父，我終於有比較像樣的姿勢出現了。

大學時期最重要的成就，是五年級當隊長那一年，高醫拿到醫學盃的男女雙料冠軍，以及男子隊醫學盃的

五連霸，終於破除了醫學盃各醫學院最多只能四連霸的魔咒！得到冠軍時所有隊員抱在一起的景象，二十多年後仍然歷歷在目～

個人在進入醫院工作，升上主治醫師後除了服務教學研究之外，也還要幫忙值一線班，再加上出國進修，小孩出生等等事情，中斷近十年時間完全沒碰過桌球拍。

之後剛好女兒進去小學一年級，中山國小陳思予教練要組桌球隊，太太幫女兒報了名，為了陪女兒練球，我也開始重拾球拍。

舊的中山國小是個窮學校，搬到美術館區之後雖然身價大漲，但是學校說這裡吋土吋金沒有多餘空間給桌球隊使用！桌球隊的老師和家長們請我想辦法讓球隊不要解散！最後，感謝高雄縣市醫界桌球大老及好友們的傾力支持，讓中山國小這個沒有桌球體育班的學校，桌球隊能繼續生存下去，最後終於拿到高雄市冠軍及全國前三名！在此，再次向當初施以援手的各位說聲感謝～

桌球，永遠的運動，永遠的朋友～

桌球人生

許耕豪醫師

印象中是小學四年級受父親的教導開始接觸桌球，當時也沒有正規訓練只有爸爸教練，爸爸星期日放假日才帶我到學校禮堂打球，說訓練談不上，只能說父子間的玩球，從初學日直拍到閃光一號，從普通皮到蝴蝶牌 Sriver/Tackiness，就這樣打到小學六年級，上了國中及高中後因功課的壓力而作罷。直到 2010 年，因緣際會認識王錦澤、林俊宏醫師才開始進入高雄市醫師公會桌球隊這個溫馨大家庭。

桌球是一種拿的起放不下的運動，一旦挑起對桌球的欲望就有如滔滔不絕的江水般，一發不可收拾，現在不只我打，連我的家人（太太，兒子女兒）也想叫他們一起打，不只這樣，連我的工作同仁（醫師、藥師、護理師及治療師）一起打，為了方便，我把診所的廚房拆掉換一張桌球桌，還不夠，我又把客廳拆掉再擺一張桌球桌。這樣可以和家人及同仁享受我的桌球人生。

從個人單打，會員雙打，百歲雙打到夫妻雙打以及團體賽會有不同的心態與打法，個人單打盡其在我，著

重個人色彩，雙打首重默契，強調協調與互補，團體賽則以大局為重，靠智慧取勝，不管那一種賽制都有其迷人之處，只管享受其過程，若能錦上添花，更是人生一大樂事。

高雄市醫師桌壇長青樹首推吳振聲醫師，除了在全國醫師盃桌球賽古稀組虎虎生風，屢屢奪魁外，對於提攜後進，桌球會務不遺餘力，更是克服萬難爭取到 2018 年全國醫師盃桌球賽主辦權，在領隊林俊宏醫師一聲令下及王錦澤醫師策劃下很快的募集到預定的款項；主辦是熱情，得獎是技術，展現我們高雄的熱情，提升我們的技術，讓全國醫師看到我們高雄市的努力和熱情。

我從小學接觸桌球至今四十餘載，雖然中間有斷層但是對桌球的熱愛卻是與日俱增，絲毫不減當年。如今，從壯年組打到長青組，接下來還有松柏組，古稀組或者有幸打人瑞祖，仙人組…哈！哈！有夢最美，期待桌球的同好們共襄盛舉，一直打下去，直到永遠永遠！

嗆辣妹的醫師盃 留媚詩護理師

從9歲就開始接觸桌球，到現在已經30年了，在外打過無數的社會組比賽，從來不知道有那麼多人為它而著迷，也因桌球結識另一伴，繼而開始我的醫師盃生涯。

民國94年開始，我的第一年醫師盃開打在台東，對我來說這只是一場陌生好玩的賽事，對我來說是抱著去遊山玩水的心情去陪打的，我的爸媽也跟著我們去玩樂，記得當時我告訴爸媽：「你們早上先開車去台東四處玩玩，下午我會拿台上那坐冠軍獎杯給妳們。沒想到我從此就一炮而紅，也讓陸哥創下醫師生涯第一座夫妻組冠軍。當時，我看到一位好友穿著球衣出現在會場，我很高興的跟他打招呼聊天，最後我問他：奇怪！這是醫師盃，要具有醫師執照及醫師眷屬才可參加，你怎麼也會來台東呢？他：我就是醫師！我：那你是哪一科？他：精神科。他就是何海，我就是這樣開始跟你們這些醫師球友開啟了友善之門。

94-97年陸哥待在高雄長庚醫院，我就代表了4年的高雄縣，這期間陳弘列醫師帶領著我們倆橫掃醫師盃夫妻組冠軍，那時候也是我最忙碌的時間，懷孕生小孩都是那幾年，居然也可以創下佳績，真的是很不簡單，所

以很多對夫妻每年都祝賀我們早生貴子（懷孕就可以不參賽）。

98-100年陸哥離開高雄長庚醫院道屏東安和醫院去任職，當然我就是嫁雞隨雞，嫁狗隨狗啦！理所當然就是代表屏東縣打3年的醫師盃，這期間讓康局長啟杰，林森塘理事長及羅隆仁醫師領導下，繼續我的冠軍之路，那時候屏東居然可以出3-4隊的夫妻組打醫師盃，這讓我覺得很感動的是，屏東市一個老弱殘兵的團隊，雖然不是很強的隊伍，但是我最快樂也是最懷念的時光。不負所望的替屏東縣拿了3年的冠軍獎杯，也不負老人家對我的厚愛。

101-106這幾年陸哥至柏仁醫院回歸高雄市，也是高醫的大本營，吳振聲老前輩及林俊宏阿伯的帶領，讓我們倆夫妻也一起跟高雄市的夥伴們一起創下佳績，我很幸運及感恩的是高高屏這些老前輩對我們倆的疼愛，不僅是把我當做是晚輩還當做自己的女兒這般照顧，當我迷惑時，他們會開導我，當我低潮時，他們會鼓勵我，實在是讓我很愛這個大家庭，打了14年的醫師盃，從小白兔誤入叢林到現在的遊戲醫師盃，認識全國志同道合的醫師，這是我最大的收穫。

與桌球的第一次相遇 謝宗哲醫師

故事是這樣開始的。46歲的暑假，陪著5年級的兒子，閒暇之餘在大樓遊戲室拿著乒乓球拍，對著牆壁擊球，比賽誰可以多打幾下，同時在旁的住戶，看我們打得盡興，就建議我們可以找教練教球。

跟教練練了幾堂課之後，小孩就跟我說不想練了，在他眼中，一顆籃球的樂趣是遠大於這一大籃一顆顆小小的白球，也許還沒領略乒乓球的樂趣，就先感受到練球時的枯燥與辛苦，只好自己單獨練球，反正自己的個性也是單調枯燥，看診的日子也是有點單調，多一樣單調的練球應該是應付得來。就這樣，每星期兩天跟教練練球，已成為我三年多來固定的活動。回想一開始練球時，一個93公斤的身軀，一堆堆肥肉，圓圓的肚子，粗粗的腰圍，教練要求你重心要放低，擊球時要用腰來帶手臂，跑位要確實，動作還原要快速……對我來講，真的身心的折磨，身體每次練完球，兩隻腿痠痛到根本很難上下樓梯，心裡的声音一直勸我不要那麼辛苦，打打運動流流汗就好。幾次下去比賽，挫折感越來越多，練球的動作，在比賽時常常會走樣而用不出來，很少有贏球的樂趣，挫折感自然更多。“走，我們回去再練習”，這句話是教練當

時常常給我的感受。

三年多來，自然不可能有輝煌的戰績，多的是戰敗的討論與經驗的攝取，謝謝錦澤學長帶我進入高雄市醫師公會桌球隊，可以認識更多醫師桌球好手。還要謝謝林怡仁醫師教我一些顆粒球拍的技巧，謝謝郭錦彰醫師多次的搭檔和不吝惜的指導。幾年來，練球的心得，在我看來，想要瞭解乒乓球的奧妙，又更加覺得這顆小白球深不可測難以捉摸。

練桌球讓我減重了10公斤，減肥很辛苦，過程會有撞牆期，會有疲勞期，練桌球也是會有同樣的狀況。遇到這些現象時，我自己會去找一些影片來模仿動作；教練會提供他的經驗給我參考；群組上的討論，尤其是吳冠陞醫師的筆記，我會把它節錄下來，再慢慢體會。我覺得有個很重要的轉捩點，是在前幾個月前，在書店找到一本書，它是讓我改變練球的方式和心態的重要關鍵，我想介紹給大家。書名“練習的力量”，作者是英國第一桌球高手 Matthew Syed，精闢解析如何讓“練習”成為決定勝負的關鍵，點出了成功的因素不在於基因或天賦，而是“有目標的練習”，透過練習，將技能內化為致勝直覺，面對賽局，就會無往不利。

在自己喜歡的球類運動中，從來沒有想過自己這個年紀，還瀟灑地拿起球拍，想要一圓一些不太實際的夢

想，我希望能堅定信念，持續有目標的練習，讓自己能繼續走在成功的路上。

桌球與我

陳揚叡醫師

桌球帶给了我多采多姿的生活，打了很多比賽，認識很多的朋友，也教會了我很多做人處事的道理，球是圓的，即使實力差很多，但勝利卻未可知，唯有堅持下去，才会有贏球的可能。雖然在乙組比賽中輸多贏少沒甚麼顯耀的戰績，但每參加一次比賽，心境都會有不同的領悟，一次一次的進步，才是最重要的。

畢業後分發到高雄，很感謝吳醫師的邀請加入高雄市醫師公會桌球隊的大家庭，今年很可惜沒辦法參加全國醫師盃與各位前輩並肩作戰，希望明年在我們自己的主場，能打出一場又一場精采的比賽，我會努力和大家一起將冠軍獎盃留下來，高雄市醫師公會桌球隊，加油！

林怡仁醫師

民國九十八年，才在王錦澤醫師的邀請下，重拾球拍。開始與許耕豪醫師及他的公子許容睿等選手幾乎每天下午都到民族國中練球。特別感謝陳秋明教練的指導，專心的打長顆

粒。陳教練教我要以攻擊為主，防守為輔。但我卻保守成性。一下場比賽就採守勢。說也奇怪愈守愈穩。遇到不是很強或容易失誤的對手時總是可以過關。所謂醜醜地贏，變成我的勝利方程式也是座右銘。

邁入六十歲以後，打松柏組個人單打。讓我醜醜的贏了兩次全國冠軍。去年第三次衛冕冠軍時輸給高縣林俊志醫師，衛冕失敗。衛冕前許正民醫師勸我不要再參加比賽了。要像他一樣光榮的從冠軍退下來，讓對手沒有報仇的機會。可惜我不聽老人言，失敗在眼前。

桌球要進步，個人覺得就是得多比賽，多適應不同球路。比賽想贏，除了靠球運，重要的是失誤要少。但不管如何，打桌球讓我更有活力，更快樂。雖然年紀愈大，只要注意不要運動傷害。跟著志同道合的球友，一起聊天，一起運動。真是人間美事。我要向吳振聲醫師看齊，希望像他一樣活到老，打到老。大家一起來打桌球吧！

陳顯彰醫師

我 42 年次，5 歲時站在旁邊看大人圍著木桌揮拍打小白球，嘶殺吼叫，甚覺好玩，會傻呼呼跟著拍手叫好。入小學才知道那叫打乒乓，便試著拿拍子跟小朋友一起玩，沒想到校工跑來哈哈笑，拿起他穿的木屐鞋就當拍子打起來，好神勇哦！

沒人教球，完全憑看別人姿勢想像自己如何接、發球，這樣斷斷續續練到高中有點樣子。

直到畢業後正式行醫，加入公會球隊才努力練球，所以自小到大從未參加正式校隊，一向自學土法而煉

鋼。也曾代表大同醫院隊參加全國衛生盃而得名，而民國 84 年台中、94 年桃園 高市隊贏過這 2 次全國冠軍，我有幸皆參與其中榮耀，為高雄市盡心效力。

多年會內賽屢獲佳績，唯獨有次輸給美女學姐黃碧蓮醫師的顆粒拍，發覺我必須改變換球拍以應變，自此以後，努力學習用雙面拍來克服自己的困難。

如今 65 歲唉，尚有多少日子能讓我突破青年軍的優勢，或者必須仰賴你我各位高手不吝指教了！



愛桌球 李忠政醫師

我最喜歡的運動是桌球，小時候我對桌球一竅不通，父親為了改善我的視力，鼓勵我參加學校的桌球隊，使眼睛的肌肉放鬆，也兼顧運動，可說是一舉兩得。剛開始時，是在旁邊撿球練揮拍動作，接著由資深熟練的師兄控球送到我身體的正手位，可是我都接不到，覺得很氣餒；教練楊錫棟老師看出了我的懊惱，便告訴我說：「天下無難事，只怕有心人。打桌球就像在磨練自己的意志力，不要輕易放棄，越是逃避越無法成功。而且在做任何事情，本來就不可能一步登天，要持之以恆、努力不懈，才能有令人稱讚的表現。」認真練習，並且專心的盯著每一顆球，腳跑得飛快，握好球拍對準球打出去，球的落點也一次比一次更精準了。我曾聽別人說過有夢最美，但要築夢踏實，夢想是要靠自己一步步努力去實現的。

打球最要注意的是動作，所以起步最好要找專業桌球教練而且有啟蒙經驗的教練，這樣走的彎路會少的很多，基礎動作非常重要，如果固定好了後面會很順。技術方面就是要把基本功先練好，剛剛開始的三年內不要考慮比賽和戰術，把正手反手基本功練紮實了，反覆練習，將來綜合起來進步會非常的快。

如果說生活的最大財富是休閒。那麼參加桌球運動，更是我們的一筆巨大財富。生活中的一些壓力可以通過桌球運動放鬆身體，是因為桌球是一項文明的運動形式，雙方沒有身體的接觸和對抗，也沒有必要挑戰身體極限，你只需要通過一個球進行享受，達到忘我的享受。不管你是從事哪種職業，放下工作，走進球間，忘記一切煩惱，大汗淋漓後的滿足感會讓我們倍感充實！

桌球不僅僅是一項運動，它更讓人的心理，健全成長。你會一直、一生從桌球活動中體會到進步的樂趣。桌球打久了會發現打桌球對節奏的控制，同力量、速度一樣重要。身體是越打越好，朋友也是越打越多。有些好的習慣都是在打球過程中學到並養成的。打好前三板技術是桌球的精髓和樂趣所在；打好桌球不僅要有良好的體能，更要有睿智的頭腦和大心臟。心靈視窗看到打桌球的男人都很帥，打桌球的女人也特別的美。

另外，桌球有治療近視的作用。快速的眼球轉動，比做眼保健操有用得多！比賽中面對強大的對手不怯場、沉住氣，敢於面對問題，不是懦弱的人。心裡素質更加穩定。在大比分落後的情況下，不急躁，減少失誤，

一分分的追平了，最後能反敗為勝，實在是值得稱道。由衷生出一個爽字。能在劣勢下，會巧妙的運用戰術揚長避短應敵，是個既有勇又有謀的人。在生活中也能平衡好各方面的矛盾。不鄙視低手，任何人都有個從不會到會的過程，耐心點做陪練其實不

會吃虧，大家共同提高有什麼不好。這樣的人在生活中也不會是那種得理不饒人喜歡逞強好勝的人。做人要低調，山外有山嘛。勝不驕敗不餒，重要的是從中領悟到了什麼。

桌球伴我數十年，與其說是喜歡，不如說是愛上她。

我的桌球情緣 李佳玲醫師)

初始：我與桌球結緣很早，可說是青梅竹馬。小時候，家裡就有桌球拍，儘管是拍皮很薄的陽春球拍，我也覺得新奇，沒事就拿起來把玩。沒有桌球桌，就往空中擊球，也曾經將餐桌放在牆邊打了起來，也曾經在家中的頂樓對著牆壁用打網球的方式打桌球，隔壁鄰居也嘖嘖稱奇。幾年後，家裡買了球桌，儘管站在球桌前只露出一個頭，還是高興地和爸爸對打。

懵懂：大四前沒有正式練過球，只有憑著感覺打球，倒也打得到球。高中班際比賽，就和一起打球的同學成為好朋友；大學新生盃，不記得最後的輸贏（大概是輸的機會較大，就選擇性失憶啦），只記得桌球室擠滿了班上的加油團，成為明星般的焦點。大一或大二時，有學長姐詢問加入桌球隊，當時覺得加入球隊就必需埋首練球，愛玩的我實在無法下定這樣的決心，因此三年就在各個社團流

浪，只是其中也包括桌球社。雖然沒有加入桌球隊，還是常常被同學們約出來打球，記得有位同學，我平常看起來溫柔，沒想到在桌球場上也可以把男同學殺得無法招架。這是一段快樂自在打球的日子。

轉變：就在我大四時，球隊面臨斷層危機，我再度被詢問加入意願，我也如倦鳥知返般同意加入了，當時的男女隊長分別是李經家學長和王郁苓學姊。不加入則已，一加入則全力以赴。當時醫學系課程的設計是大四是從基礎課程開始進入臨床課程，是課業最重的一年，我卻是每天到桌球室報到，大約下午五六點，打到晚上九點，回家洗澡，就專心唸書，說也神奇，課業最重的這一年卻是我上大學以來課業成績最好的一年。投入練桌球，放完電之後，讓我更能集中精神去面對挑戰（咦，難道我也是注意力缺損過動症？）。



昇華：記得當年學長姐告誡，要練好桌球需要練好基本動作，感謝當年隊內許多熱心的學長姐及學弟妹的教導及陪練，有好一段時間我也刻意暫停打比賽球，追求練好基本動作，努力挑戰陳秋明教練給我的各種球路及腳步。另外一個深植我心的觀念是『快樂打球』，雖然努力練球是為求好成績，但是體會桌球在球拍與球桌之間跳動的旋律才會是支持桌球路的永恆動力。話說，在住院醫師時期，有一位學弟和我聊起桌球，我好奇地問為何他知道我會打桌球，才知道原來當年我在桌球室曾經打贏他，當時已是校隊的我對於這樣的輸贏已不放在心上，倒是在不知不覺中就被記住了。在這短短三四年的桌球隊光陰，

桌球於我有了不一樣的關係。

再相遇：畢業後忙於工作，無暇練球，球拍還一度失蹤，後來雖然有找回大六開始使用的刀板球拍，如今看來珍貴的直拍卻已不知去向。這二十年間僅偶而幾次陪兒子打打球，換了拍皮後，下一次拿出來打時又需要換一次了。這段時間較常從事的運動是可以闔家活動的單車活動，2017年七月左右又決定重拾桌球拍進行這個室內運動，雖然礙於工作及家庭兩頭忙，練球的時間不多，半年來也慢慢找回感覺。看著網路社群中桌球同好的分享，聽著乒乒乓乓的桌球聲，既陌生又熟悉的感覺一直不曾消失啊。桌球與我，是細水長流的情緣。

桌球煉己 人生來去

黃鴻茗醫師

回憶從桌球開始…

喜歡乒乓球從國小開始，因為它的不確定性、多變化，與連續性；但真正精進與苦練，則是從大學時代，進入高醫乒乓球隊開始。學拉球、接球、發球搶攻，與雙打，是我在一大二最主要的功課，上課時背包裡頭是球拍和乒乓球，偶而會有上課的共同筆記。從班上的桌球競賽，到班際的競技對抗，桌球讓我從學業、社團與生活的壓力中，得到救贖。

隨著高醫桌球隊七虎將的陸續到位成隊，我們有五次打進全國大專杯前六名，至少連續四次的醫學杯冠軍（如果我沒記錯），我則是負責跟搭檔林俊良扛起高醫不能輸的【鐵雙】，於是享譽臺灣大專院校的高醫桌球校友會開始成型，這之間更感謝吳振聲、林俊宏、黃碧蓮、楊永裕、許勝雄等學長姊，於公、於私的幫忙，讓高醫桌球隊與桌球社都能蓬勃發展，在校內舉辦多次桌球基礎訓練營、班際桌球賽、為球隊聘請專業的桌球教練。因此我也將我對桌球的喜好，帶著一批批的學弟妹從基礎練起，從平面膠皮到長顆，從日直到中直，也請桌球名店 - 「幸福體育用品社」到校展售，給予校內同學最優惠的折扣，推廣校園內的桌球風氣。

光陰荏苒歲月如梭，轉眼間，十多年過去了。再拾起桌球拍，是在十多年的桌球校友會後。十年以上，睽違已久的老隊友再度重逢，高興與訝異的神情同時寫在臉上。「為什麼你的身材長大了兩倍！」一句句的關心與好奇，讓我狠狠的下定減重的決心。找出塵封久遠的 TSP 桌球拍，撕去已成為橡皮的球皮，找醫院的球友練球，重新出發。剛開始前兩天，一局球都打不完，因為體重過重，動一下就喘。慢慢的在節食，增加運動量的控制下，三個月甩肉十多公斤，打球的球感、體力與熟悉度，逐漸回來；儘管過去的英姿勃發與帥氣仍是無法追回，但汗流浹背的喜悅，已讓我雀躍不已。為找回過去的感動，我開始了「一人一拍」四處征戰的日子，從台中、彰化、嘉義、台南、高雄，到台東，累積經驗與技巧，終於進到全國醫師盃桌球前六的英雄榜內，也結交到各路的乒乓英雄好漢。

在不斷的桌球對戰與反思的過程中，儘管我的日直平面打法又剛拿到全國醫師盃壯年組桌球前六，我毅然決然的改換刀板，板子從五夾、碳纖、波纖，到七夾。膠皮從雙平面、平面加中顆，到平面加長顆。除了一整年的心裡煎熬與辛苦練球，還得面對昔

日隊友的好意勸回，甚至冷嘲熱諷。還好，改變有了成果，我拿刀板又再重新回到全國醫師盃壯年組桌球前六。而這改變的歷程中，也讓我對各種異質拍面，有著更深一層的體認，在戰術戰略的應用上，有著更積極主動的看法；包括「近檯搶攻」、「控制為上」、「戰略為主」、「虛實交替」的打法，與「跟球第一」、「主打要害」的原則。在邊打邊學的觀察體悟桌球環境中，我打球的身型變得更柔軟輕盈，可以承受得住更快速、更具質量的來球。這轉變與體悟，與太極的「鬆、慢、勻、柔」似乎有著很多的相同之處。也因此能讓我在氣功的學習與桌球打法的兩個領域裡，相互

應用與印證，除了煉己也能對敵。連以往常常一起對打的球友，都能感受到我桌球對仗時的改變，包括技巧、戰術、身形，與氣勢。身影也由以往的「強力桌球」，蛻變為剛柔互濟的「判斷明確，順勢回球」。

感謝桌球，豐富我的人生，也讓我結交到許多志同道合的朋友，讓我在面對人生不同壓力的挑戰時，能冷靜與多向思考來回應。我們無法選擇對手會出甚麼招，給我們甚麼來球，人生也是一樣，惟有不不斷的精進再精進，煉就己身，才能在不可預期的未來裡安然度過。桌球亦然，人生亦然，希望我能拿著乒乓拍逐漸老去，球到身到，直到凋零。

我的桌球路 陳國昭醫師

近日閒時翻著無數的照片中，發現竟然桌球照片超過半數，看著看著，突然想讓時光倒轉過去。猶記得第一次拿桌球拍是在成功嶺的那三個月，二支 100 元的直拍（現在看起來應該是玩具拍）亂打一通，下成功嶺之後就忘了桌球這件事了。直到大一下學期的一次體育課，外頭下著雨，同學通通擠進康樂室（當時的圖書館一樓）玩起桌球，由於人數眾多而且只有一張球桌，所以一人只能打一局（21 球），輸的下場從頭排隊，那時班上有一位高手叫做王逸熙，一直贏一直贏，就可以一直打。輪到我，

王逸熙很客氣都不攻我、讓我自由發揮……，於是 0:21 就輸了，0:21 我得 0 分耶，那怎麼得了，就像考試考 0 分，那時我心中告訴自己：一定要討回面子。心中想著想著就不知不覺從嘴巴說出來：「王逸熙我要贏你，二年後大三開學註冊後第一天向你挑戰。」我的天啊，我竟然敢對天王宣戰，這下死定了，但這卻讓我展開了桌球之旅。

這期間換了橫拍、換了多種反面膠皮、甚至於連手都換了改用左手，幾乎各種方式都出，經歷過這些痛苦後才慢慢地找到自己打球的方向。到

了大三開學註冊後，在班上幾十個同學的見證下，以 2:0 打贏了王逸熙，完成了第一階段的目標。接著在班際比賽中再以 2:1 險勝 D68 的前區運選手李淑惠學姊，這時才相信自己真的會打球了。然後，當然是更瘋狂的「練球」，而練球的對象就是當時剛進學校大一的新生王錦澤，我們二個人像是高醫體育系、無夜無日練球，最多曾經一天打 8 個小時、汗水流掉 3 公斤，這樣一年下來，竟然在大四時班際比賽打贏了最具冠軍相、由陳信利領軍的學弟 M70，贏得總冠軍後的我，似乎也得了桌球癮，就莫名其妙地跟著校隊到處比賽，成了高醫桌球校隊的一份子；但是畢竟不是從小練起來的底子，打球還是半吊子，在往後四年的對外征戰中，輸贏各半，也沒有打出什麼代表作。

退伍後亦如每位醫師一樣，住院醫師的忙碌、young V 的第一線工作讓我疏於桌球的活動，直到民國 91 年在屏東執業，遇到一個更嚴重的桌球癮長官—衛生局康局長，每天下午 4:00 打電話點名到衛生局報到，往往都要打到局長打赤膊、赤腳才拖著疲憊的身體回家，也因為天天打球，這段時期是我的桌球第二波成長。

最後要提到的是我的桌球第三波瘋狂，在一次的高醫校友盃（應該是 103 年吧）比賽中觀看蔡貴蘭教練和馮聖堯的對戰，非常刺激、精彩，打到第五局還 10:10，但最讓我難忘的是

蔡教練每打完一場比賽，握手下場後第一件事就是做收操，哇！好標準的觀念啊；於是我就馬上去拜見師父（現在是我的教練了）請她教球，沒想到蔡教練竟然答應，我的天啊！我有自己的教練耶，喔耶！記得第一天操課是在 103 年 12 月的某一天，地點在溫國宏學長豪宅的地下室，一個半小時的課一點都不能偷懶，我和學長加起來 100 多歲了啊，雖有學長分擔一點時間，練完後我幾乎爬不出學長家的地下室，回家路上經過六合夜市連吃三攤飽食，那天之後右手不舉一週。撐了半年後，我向教練建議：我組球隊、她來教我們，找一個秘密訓練基地，就這樣「長明桌球隊」在 104 年中成立了。球隊成立之初，隊上大多沒有大比賽經驗的球員，但是經歷了二年多蔡教練的指導和大家四處征戰取得的經驗，終於在 106 年 9 月開花結果，打敗了多位高雄市名將像達叔、便所、聯華，最後獲得亞軍。在四處的比賽當中除了輸贏之外，有了更寶貴的收穫，就是可以認識各方桌球好友，也見識到學弟黃鴻茗和吳冠陞對桌球的瘋狂：打遍全台灣還不夠，一位到泰國取經、另一位到日本朝聖。原來桌球是這麼有魅力，它可以讓我們練體能、交朋友，更可以讓我們在年紀漸增長之後還能獲得另外一種興奮，這也是我行醫之餘的精神糧食。