

# 網住人生

——一群網球愛好者的生命故事

蔡政杰\*

## 摘 要

這是關於業餘網球愛好者打球的故事，本研究針對一群打網球已超過二十年的網球愛好者進行半正式的訪問，經整理與分析，結果發現：在他們生命故事裡，打網球的意義已從單純的運動健身、贏球的渴望轉化為友情的慰藉，最後昇華到一種生活的寄託。整理這段屬於我與他們的網球故事，讓筆者重新挖掘了這群網球愛好者，從陌生到熟識，從熟識到相知相惜的歷程，也重新認識運動、重新理解網球，進而形成對生命的一種再理解。在他們的網球世界裡，打球是一種生活方式，也是一種生命的態度。總之，從這群網球愛好者因為網球所交織的生命經驗中，打網球是一段純淨的朋友關係、一種類家人的情感關係，以及一種生命的潤滑劑。

**關鍵詞：**網球愛好者、生命故事

---

\*蔡政杰，國立台北教育大學體育學系副教授，E-mail: jachi@tea.ntue.edu.tw

## A Life Story about A Group of Tennis Players

*Chen-Jan Tsai* \*

### Abstract

This is a story about a group of amateur tennis players with twenty years experiences, done by semi-structured interview. By organization and analysis, the result reveals that in their life story, those players have changed their attitudes towards playing tennis from simply exercising to anxiety for winning, then to comfort by friendship, finally subliming to a kind of commitment for life. Putting the story together that belongs to me and them provides myself the chance to “re-dig” the process of how those tennis lovers get together and finally become cherishing each other, which gives me a new sight to sports and tennis, then to a new understanding of life. Tennis in their world is a way of living as well as an attitude towards life. To sum up, we can know from their life experience interwoven by tennis that playing tennis symbolizes a pure friendship, a family-like relationship, and something that smoothes their life.

**Keywords:** tennis player, life story

---

\* Chen-Jan Tsai, Associate Professor, National Taipei University of Education.

## 一、遇見與開啟

這是一個有關於一群老人打網球的故事，他們打網球的球齡，有些都超過我的年紀。對於一位體育專業工作者而言，遇見他們，讓筆者對於運動的意義與價值有了不同層次的思考。人的生命故事幾乎無所不在，而且人的生命經驗是歷史的。對個人生命的理解與解釋，就是通向人的精神生活及人的歷史，這是人文科學心理學的目的，也屬於你我日常生活的一個小小部分。這也是開始這篇研究的主因。

從小我就是一位活潑好動的小孩，在同年齡的玩伴中，我總是跑得比別人快，跳得比別人遠。記憶所及，任何的球類運動總是能夠輕易上手。國小、國中、高中都是比賽中的常勝軍，也曾是田徑隊、排球隊、手球隊、桌球隊的主將。大學也如願的進入體育系就讀，畢業後我成為一位稱職的體育老師，儘管運動資歷如此精彩，對網球的接觸卻僅止於上過大學時期的網球課而已，一學期的網球課對技術層面這麼艱難複雜的運動而言，所學非常有限，直到來到目前所任教的學校，因為同事們的啟發，及租用學校網球場之一群網球愛好者的指導，開啟了我人生中最迷人的「網球歲月」，也讓我更深入認識這群愛網球如命的老兵，瞭解到為什麼狂風暴雨阻擋不了他們到球場的熱情，陰晴寒暑無法改變他們七點到球場的習慣；為什麼在早上為一顆關鍵球爭得面紅耳赤，到了中午卻能如兄弟般把酒暢飲；球友夫妻吵架，全隊急忙安排旅遊、泡湯，非但勸和了怨偶，更讓親友團組織日益龐大；球友有人受傷、生病，大家忙著安排醫生、燉煮補品；婚喪喜慶、送往迎來，球友們都當作自己的事，事事費心張羅、感同身受。凡此種種，讓我對於他們因為網球所建立的情感稱羨不已，但是，何以網球運動對他們產生這麼大的影響？因此，想藉本文，將他們因為網球所交

織的生命故事做出細微的呈現。

基於以上經驗，筆者針對這群從事網球運動已超過二十年的網球愛好者(見附件)進行深度訪談。目的在瞭解他們參與網球運動的歷程與經驗。Denzin 在解釋互動論中提到：「個人生命中難以抹滅的互動時刻，有可能徹底扭轉當事人的生命，稱之為生命中的『主顯節』。」當事人自己往往會把這樣的時刻解釋為生命中的轉捩點<sup>1</sup>。弗蘭克<sup>2</sup>指出生命意義感具有主觀性與獨特性，它會因人、因時、因情境而隨時改變，包括人際關係、個人成長、創造、宗教、社會活動等，凡是可以令人感到自己存在價值的活動，並認為是有意義者都屬之。本文根據弗蘭克的意義治療理論對生命意義的觀感來詮釋這群網球愛好者的生命故事。一個人不能去尋找抽象的生命意義，因為每個人都有他自己的特殊天職或使命，而此使命需要去具體實現。個人的生命無法重複，也不可取代。因此每個人都是獨特的，只有屬於他個人的機遇，以及必須去完成的天賦使命<sup>3</sup>。運動對每位參與者來說，不只是複雜獨特的經驗，而且還是一個連續、動態的過程，會隨時間及環境的影響改變。也就是說，運動參與經驗會因人、因事、因時而改變或轉化，沒有任何人是完全一樣的，因此要探究運動的參與經驗，研究方法必須有別於量化的研究法。基於上述原因，本文採用質性研究來詮釋「健之旅」<sup>4</sup>這群網球愛好者的網球運動參與經驗。

<sup>1</sup> Norman K. Denzin 著，《解釋性互動論》(*Interpretive interactionism*) (張君玫譯) (台北：弘智文化，2000)。

<sup>2</sup> 弗蘭克 (Viktor E. Frankl) 是一位精神官能學及精神分析學教授，以開創「意義治療法」聞名於世，對心理學界的影響及貢獻至深且鉅。納粹當政期間，曾被囚於集中營內，忍受種種非人待遇而終獲生還，因而對存在的痛苦、挫折，及現代特有的焦慮與空虛感，特別關注。其見解深銳而透徹，為心理學注入前被諸大師所疏忽的人道精神，開創了心理學的新里程。引自弗蘭克 (Viktor E. Frankl) 著，《活出意義來》(*Man's Search for Meaning*) (趙可式、沈錦惠譯) (台北：光啟文化，1995)

<sup>3</sup> 引自弗蘭克 (Viktor E. Frankl) 著，《活出意義來》(*Man's Search for Meaning*)，134。

<sup>4</sup> 健之旅網球隊是本研究對象的自我稱呼，本文亦使用此名稱，至於這群網球愛好者的代稱皆使用他們平時的稱呼方式，讓本文的情境貼近健之旅網球隊生命故事的現場。

## 二、一網情深：健之旅網球隊的誕生

就像史學家藉著歷史說故事，人們也藉著自己的生活說故事，藉由對自身的生命去說故事，生活的意義才得以明白。我們會藉由閱讀來理解一篇文本；而同樣地，我們閱讀自己的歷史，說出昔日的往事來理解生活<sup>5</sup>。接下來筆者就要開始敘說出那個我們一起打網球的故事。

### (一)健之旅網球隊

這群球友並非一開始就在這個球場打球，期間的成員也多所變動，在物換星移下，這群人因為相近的技術水準及性格興趣上的投合，成了固定班底，並取名為「健之旅網球隊」——其意指：「在網球運動下，大家日後的旅程都是健康無病的。」劉一民曾說：「運動的人自由自在優遊於強烈的肌肉震撼和情感的發抒與學習運動技能以及捕捉求知的喜悅之間，藉此人們不但可以實現自我的潛能，創造美善的運動過程，還可以增進人生的圓融和幸福。」<sup>6</sup>這群球友便是藉著網球，實現自我，體現人生的幸福。

幾乎所有的假日、例假日、國定假日，只要我沒有其他重要的事情，都來。沒有下雨、沒有出國，或者是沒有開會、沒有出差，只要家裡沒有重要的事情，或者父母親生日以及重大節日以外，我都來。（有時在家裡會接到電話）「好久沒有看到你，今天我們三缺一喔！」這類的催促啦。我們彼此都會關心對方。其實打球很快就熟悉了。打幾場球下來大家就會寒暄啊，打球的朋友是很不錯的，真的很好，

---

<sup>5</sup> 余德慧，《生命史學》（台北：心靈工坊，2003），219。

<sup>6</sup> 劉一民，《運動哲學研究——遊戲、運動與人生》（台北：師大書苑，1999）。

因為有共同嗜好嘛！一下就熟了。(歐董<sup>7</sup>)

網球團體存在各種不同的氛圍和特質，藉以凝聚組織成員。「健之旅」吸引這群球友的要素在於彼此沒有身分高低，大家都是同等的。這裡有人在學校當校長，有些是醫生、企業家、也有些是銀行經理，或貿易公司的負責人，大家都相處得很融洽，大家也都覺得到這裡打球，閒聊是一種人生的享受，這就是「健之旅」網球隊。因為歷經十年、二十年，甚至四十年的球場生活，他們各自對於網球都有著特別的看法，楊醫師談到他們為何會相聚在這個球場：

網球帶給我一些東西，有一些是運動基本的附帶價值，畢竟是運動嘛。第二就是交了一些朋友，人生總是有一些朋友，興趣不同的人不會聚在一起，人不像蝴蝶一樣可以飛來飛去。(楊醫師<sup>8</sup>)

要像他們一樣成為如此高認同度的網球團體，很重要的一個因素是又好(個性相近)，其次是球技要相接近，如果水準差很多便不容易深交。

在打球的過程中聊聊，互相刺激還滿有意思的。大家擲(擲掄)來擲去，大家互相消遣一下，滿有意思的，人總是有缺點的，人家講講你的缺點，你也談談別人的，滿有意思的，大家互相刺激刺激還滿有意思的。我認為還不錯，互相消遣還不錯，畢竟每個人都有缺點，都會一起笑！當然沒有什麼利害關係，反正大家實力在伯仲之間，輸了球在嘴巴上佔點上風也無傷大雅，下一場要回來就是了。(楊高<sup>9</sup>)

<sup>7</sup> 一個溫文儒雅的企業主，多間上市櫃公司的大股東，也是患有心血管疾病的球癡。他最近拜託朋友在深坑及新店找地，希望現在球場被拆後，蓋一個紅土球場，供球友們繼續打球。

<sup>8</sup> 大學時代曾參加網球代表隊，亦曾多次參加牙醫師公會網球賽，曾得到不少獎牌。楊醫師絕對稱得上是一個球癡，他患有心血管疾病，心臟科醫師建議他必須避免劇烈運動，但他的名言是「不打網球吾寧死」，所以不管颶風下雨，仍可看見楊醫師奔馳球場的身影。

<sup>9</sup> 楊高是排球選手，打網球已有二十五年，本身在大學擔任體育教師，亦透過網球而

球友在剛開始的階段，會處在一種嘗試性的狀態，交情不錯的、打得比較好的，會想：沒關係，我陪你練拉球，我陪你比賽。因為都是雙打，程度不好的球友逐漸產生信心，就會越打越好。人們若能從參與休閒活動中獲得極高的滿足，留下愉快的經驗，便願意繼續參與；若所獲得的體驗是無聊、焦慮、無趣，將來參與此項休閒活動的意願必定降低<sup>10</sup>。由上述可知，個體是否持續參與運動除了受時間、場地、同伴等外在環境的影響，參與者內心的體會跟感受也是重要的決定因素。這群球友球技相近，話題相近，興趣相仿，甚至連打球的習慣都很雷同，難怪他們會成為健之旅親密的網球家人。

## (二)為何學網球

這群網球愛好者接觸網球的最初經驗都不大相同，有些人是因為學校、有些是因為家庭，而有些則是因為緣分，開啟了這條漫長又精彩的網球之旅。

因為我爸爸在學校教書，在小學當老師。他們學校的老師通常在下課以後的傍晚，都會在校園內打網球。我從小就看爸爸打網球，耳濡目染，有機會去想要學習。應該說是更早，小時候看爸爸這樣子，跟他們的同事在打網球，我就想這很好玩耶，偶爾也會拿著拍子亂揮，但沒有正式上場打，還不會打。到了高中的時候就偶爾會上場打。（歐董）

讀大學的時候，我是體育系。學校那時候沒有開網球課啦，但是有兩面網球場，平常都很少人打。後來幾個同學約好，在禮拜六、禮拜天沒事的時候，就買個球拍、拿幾個球就玩起來了。這些都是自己（發

---

認識了許許多多各行各業的朋友。

<sup>10</sup> 高俊雄，〈休閒參與體驗形成之分析〉，《戶外遊憩研究》，6.1（台北，1993）：1-13。

起)的,因為學校那時候沒網球老師,同學就靠一些雜誌或一些課本自己摸索,然後彼此之間互相研究,互相摸索,互相切磋。(燦哥<sup>11</sup>)

小康與校長的情形都是大學階段有打過網球,畢業後就沒有再接觸,前者是因為受傷不得不放棄最喜歡的籃球改打網球,後者則是因為研究所期間受到老師的影響而開始打網球。

而張老師與林總是這群球友中自小經過正統訓練的:

從民國四十四年,大概我十二歲的時候開始學網球。那時候的網球都是打軟式的。因為一般來講,硬式的,早期的都是有錢人,像銀行家啦、律師啦,他們……還有教授才買的起,一個球的價錢是(文字不確定)……那時候的台幣是六十塊錢。至於現在,也是六十、差不多也是六十塊錢,但物價是不一樣了。那時的人,從事運動都沒有前途,讀書才有前途。我們打球都是偷偷打。自己又沒有拍子,都跟人家借拍子打,然後自己存了錢,才去買了一支拍子。記得那時候買一支拍子大概兩百四十塊錢,要存好幾個月的零用錢才買得起。網球剛開始打的時候,那時候就大概學校初中,初中二年級就開始打網球。打了之後就覺得還不錯,就進了初中的校隊。到高中也是校隊,到大學呢也是校隊。大二的時候是校隊裡面的隊長。(張老師<sup>12</sup>)

這群網球愛好者,他們從事網球運動少則二十年,多則已經五十年以上,有的是打軟網開始,有的是因為身旁的親人、師長打網球而依樣畫葫蘆,進而發展成終生運動。當然也有人是為了健康或是減肥而從事網球運動。此外,除了少數有接受過正統網球訓練之外(學校的網球選修課程),

<sup>11</sup> 一個憲兵上尉退役的軍人,日前在某私校擔任體育老師,他說:「人生可以得過且過,只有對待網球和老婆,非堅持不可。」

<sup>12</sup> 小學老師退休,長期擔任國內重要網球比賽的裁判長,近來因為膝關節退化日益嚴重已較少來打球,但亦常與這群健之旅球友相聚。



都是靠自己摸索而學會抽球、截擊、發球、殺球等基本動作，進而可以比賽、享受與對手廝殺的樂趣。他們成為網球愛好者的過程及投注的心力，百倍於受正規訓練者，這份對於運動的執著，相當令人感動。

值得一提的是，這一票球友很愛鬥嘴，每個人都認為自己打得很好，所以幾乎都會有賭盤出現（一般的賭注是水餃兩百顆，外加啤酒五瓶，或是搶鍋麵若干碗）。只要有賭盤的球賽，大家球球計較，甚至還要派裁判、線審，不然會吵翻天。但爭執僅在於球場，大家到餐廳就不吵了，贏球的人也會低調的讓輸的人佔點口頭上的便宜，所以大家倒也樂融融。

### 三、迷惘與迷網

#### (一)受傷

網球愛好者一旦進入熱衷的階段，就會有一股上場的渴望，這樣的行為在網球領域俗稱為「網球癡」。因此，在他們的生活裡，什麼時候最苦？不能打球的時候最苦，何種情境會導致他們無法上網球場呢？除了無法打球的下雨天，最令人心痛的莫過於受傷（或生病）。受傷是一位運動員經常遭遇到的經驗，也常困擾著許多熱愛運動的人——儘管你小心再三，但它還是會找上你。一旦受傷，經常讓這些視網球如生命的球友感到痛苦萬分。

校長回憶起那次深刻的受傷經驗：

記憶中有兩次。在打球的時候，大腿後方好像被一個棒球打到一樣，事後發現原來就是肌腱拉傷，拉傷後我處理得不太好！回去後才冰敷，如果當下能馬上冰敷，情況就不會那麼糟糕。心裡當然覺得要趕快好起來，畢竟不能打球很痛苦，但不能打球還是可以到球場看看，

去聊聊天，不會待在家裡。所以我們現在都說：「不能打，那去球場聊天也好。」(校長<sup>13</sup>)

雖然受傷無法打球，但當上球場已經成為生活中的一部分，已經內化為生活秩序的一環，即使無法打球，上球場依然是一件生活中不可缺少的事。我曾親眼看到楊醫師救球太過激烈而喘不過氣，由救護車送到台大醫院裝支架，醫生吩咐最少要三個月才能恢復打球，可是不到一個月他就帶著球袋在場邊揮拍，要不是其他球友堅持不讓他上場，恐怕他一定又下場拼命。但說他是不怕死的人，卻也不見得——畢竟他的球袋從氧氣筒、硝化甘油、肌樂、消炎止痛藥、急速冷凍劑……等等一應俱全，甚至連防蚊液都帶齊了。他自稱自己是做足了準備慷慨赴義，去追求自己「揮汗、充實、而有尊嚴的人生」。他第二次在球場倒下時，我親手拿氧氣筒，還拿所謂血管擴張劑給他服用，並親自將他送上救護車。當時每個球友緊張之情溢於言表，但他卻態度從容，談笑風生的說：「醫院的醫生都是我的學弟」、「放心，我很快就可以出來了」(當然，之後球友都輪流到醫院探望)。果不其然，一個禮拜後他又出現在球場，拿著他六千元買的球拍(號稱屠龍刀)在場邊揮啊揮的，還唸唸有詞的怪大家打太多電話，害他住院期間不得安寧，且妨礙了他跟護士聊天……真是個十足的樂觀主義者。為了能和球友多打球，他取消了星期六、日的門診，大家覺得他少賺很多錢，他卻要大家看看他的健康、快樂和笑容。

此外，「網球肘」是許多網球愛好者會遇到的運動傷害，筆者亦被它困擾過一段不算短的時間。燦哥談到那段令人懊惱的日子：

網球肘那時候弄了差不多九個月，剛好九個月。打針也沒有用，復健

---

<sup>13</sup> 一個患糖尿病超過二十年的七十歲退休教授，在球場上，在生活上，他都不像是一個七十歲的人，球場上他追逐每一顆球，永不放棄，他在乎每一分，永不放鬆，他企圖打倒每一個強大對手，永不服輸，因此這個強大的網球堅持，讓他打敗了年齡，戰勝了糖尿病。

也沒有用，類固醇打了兩次也沒有用。後來想放棄，但沒辦法放棄，甚至想換左手打。差不多九個月過後就決定不管它了，還是用右手打。後來就不覺得痛了。因為運動傷害就是要多休息……休息久了以後，就會感覺已經恢復了，但你又有心理作用存在，會覺得手還在痛，就不敢摸它。開始的時候拿掃把、筷子都會痛，因為那處有一塊肌腱……是那一塊肌腱壞了。但肌腱受傷的話，又會讓你每次打球的時候覺得狀況很好，只要沒碰到那一點是不會痛的……但只要碰到的話，卻會讓你痛得要死。(燦哥)

隨著年齡的增長，這些網球追逐者身上都留下大大小小的病痛，但卻絲毫動搖不了他們那顆熱愛網球的心，即使醫生大聲疾呼，依然無法讓他們稍作休息。但打完球後的傷痛，卻還是令他們沮喪。林總表示：

我心律不整有二、三十年的病史。一年半以來一直用藥，服用心律不整的藥。但是服藥後會比較恍惚，精神沒有辦法集中。我吃那種藥之後，有時會反應較慢，打球不順手，既然覺得會影響，乾脆就不打球了。第一，天氣熱了對心臟不好，第二，吃藥會讓心臟彈跳太快，應該要打好的球打不好。我覺得那藥有影響，決定乾脆就不要打水泥（場）地，改打紅土（場地）：第一，跑得快（能跑）；第二，衝刺時不影響膝蓋；第三，紅土彈跳比較慢。(林總<sup>14</sup>)

受傷對於這群網球的愛好者來說是最令人感到沮喪的，原有的生活秩序都因此產生極大的變動；當然也就快樂不起來了。

之前因為姿勢不良造成網球肘，大概休息了半年左右。網球肘不能

---

<sup>14</sup> 他是裕隆集團紡織部門倚重的經理人，也曾經主持台元紡織在大陸的佈局重任；他更是學有專長的經濟學專家，提供球友們不少投資理財建議；他曾是雲林軟式網球代表隊的成員，特別擅長前排的截擊；基於以上背景，他絕對稱得上是自視甚高的一號人物，因此也成了大家挑戰的頭號對手。

打，會痛。手會痛，就接受物理治療。大概休息半年左右，還是不能打球，一想打就吃止痛藥去打。還是會痛，只好忍耐，忍耐半年以後，才能再打球，讓手肘自然痊癒。除了受傷，任何時間都想打球。畢竟自己天生好動，喜歡運動的人就是天生好動，靜不下來，不動全身就是不舒服。(小康<sup>15</sup>)

受傷不能打球，就像美食當前而無法享用，那種躍躍欲試卻無法下場跟死對頭一較高下的手癢，又得忍受球友「下來打啊！」的刻意揶揄，那種刻骨銘心的痛苦，是這群愛好者共有的心理創傷。運動的身體，是一個高度自主的身體，它一再地練習、訓練或比賽。而那些能夠繼續留下來征戰的，多是頑強的生命鬥士，靠著不斷琢磨、鍛鍊，一再從身體困境找出突破之道，靠著對存在底線的反省、凝視生命的深度，從中得到深層的滋養，匯聚成突破困境的動力<sup>16</sup>。

燦哥說：

醫生建議不要打球。建議不要爬山，少動，少運動，多騎腳踏車……沒有興趣，我對騎腳踏車沒興趣，就算是他叫我騎我也沒興趣。還是往球場跑，但痛還是痛啊！管他，還是照打！就是這樣子，興趣也沒改變。(燦哥)

## (二)就是愛網球

一位初學者要打入一個運動團體有其困難度，除非是裡面有你的親朋好友願意陪著你打，否則你會很孤單，以筆者親身的經驗為例，當初學網球時根本沒有人願意和我打球，因為自己老是讓他們撿球，害他們無法享

<sup>15</sup> 大學時候修過網球課，熱愛打籃球，但因歲月與受傷開始打網球至今已超過十年。

<sup>16</sup> 劉一民，〈運動員的身體書寫——凝視生命的深度〉，《運動書寫》(台北：師大書苑，2006)：4。

受勢均力敵的舒暢，因此，牆壁成了自己的球伴足足半年之久，現在筆者仍常看到許多不得其門而入的初學者，乘興而來，呆立看球，最後敗興而歸。

所以，要成為團體的一員通常要投入不少的時間。很多人無法堅持渡過這段技術低潮期，以至於無從享受打球的樂趣，此種現象普遍存在各個球場。球友們依程度差異而分組，各地皆然，也是再正常不過的事，但是因為技術的差距與個性導致球友之間心生嫌隙的案例卻屢見不鮮。所幸只要能夠撐過此種技術的停滯期，一種快意的人生就等著你的加入。如歐董，就是一個愛網球愛到想找地蓋球場的人。他說：「場地不好找，我想蓋一座紅土球場給大家打，想買一塊地來蓋。如果從這邊出發半小時可以到，我願意買一塊地來蓋給大家打，我曾經有這種想法。」他進一步表示：

我認為人的一生中一定要選擇一個或兩個熱愛的嗜好：一個是靜的嗜好；一個是動的嗜好。動的嗜好最好能有一個兩個；靜的，也有一個兩個，這是很健康的，能夠動靜皆宜。因為我以前是乒乓球校隊，不是打乒乓球就是打網球。那如果再選擇……我會認為網球比乒乓球好：第一個，他可以接觸陽光、空氣，而且蠻 gentleman 的，而且也不貴，不需要花很多錢，這是相對於高爾夫球啦，總之它是一種便宜的運動。（歐董）

球友們為了能夠維繫這個難得相聚的時間，都會自動把行程排開，形成能夠來就盡量來的默契。畢竟這群人對網球已經到了狂熱的程度，下雨天一樣打，有時候遇上毛毛雨，場地拖一拖，照打。恐怕真的很難找得到像他們這樣一群球痴，這麼喜歡打網球，幾乎是風雨無阻，是全天候了：

絕對不可能放棄打網球，打到我打不動為止，現在網球變成我生活的一部分，沒有打網球我會受不了。在家裡我會手癢，看人家都會手癢。像我以前打籃球，只要看人家打籃球，自己不下場，都覺得很難受，

已經上癮了。自從我打籃球受過嚴重傷害以後，就是轉換另一個精神的寄託，換一個運動的形態，就是網球，然後我又愛上網球。很熱愛網球這個活動。一個喜歡運動的人，只要愛上了某種運動，就會有勇往直前，執迷不悟的感覺。(小康)

林總曾經因為工作的需要調職到大陸，但因為愛網球，就是非打網球不可，於是他就廠房空地畫起球場，並將老婆訓練成球伴：

民國九十年到九十四年我調大陸，沒有地方打球，也沒有對手。那因為我當總經理，我自己畫了一個很大的運動場，蓋了一個籃球場，也順便弄了一個網球場。當時都沒有人會打網球，所以只有我和太太去打，我太太去了一個多月，都陪我在那打球。(林總)

值得一提的是，在他得到癌症的那段人生低潮，即使醫師告誡不可太勞累，他還是靠著網球撐過了那段身心疲憊的黑暗期：

民國八十二年，我照鈷六十，體重從六十七公斤降到五十六公斤，但在同一個時間點裡還是去球場打球。雖然醫生叫我不打球，我還是打。對！我還是打球啊，因為照鈷六十脖子這邊都黑黑的，照的地方頭髮都會掉，但我還是打，復原階段的禮拜六、禮拜天我照打，只是體力差一點。後來回想起來，應該是運動對健康有幫助，平常持續的運動增加你的抵抗力、免疫力。醫生說你不要太累，要好好的休養，因為照鈷六十，照扁桃腺的部分，照射口腔的這部分，讓口腔都潰爛到不能吃東西，需要吃流質食物維持體力。經過兩個月的時間，(體重)從六十七降到五十七、五十六，我還是打球。最嚴重的時候，打完球的隔天不打，(到了身體)可以(的時候)我才打，不打會難過，所以我看這是最深的經驗。(林總)

其實林總罹患癌症期間，為了妻兒，他咬緊牙根，接受最密集的化療，

終於戰勝病魔。看他今日的談笑風生，球場上的意氣風發，讓人絕想不到他曾是走過鬼門關的生命勇者。他的核心價值是「要活就要動」。他視網球為生命的小太陽，視球友為他的醫療團隊，為了回報球友的關懷，他還在球場四周種下許多「羊蹄角」，希望能讓球友們有個避陽的樹蔭。希望在樹蔭下，更多的人生閱歷被暢談，更多知識寶庫被分享，更多人生苦痛被稀釋，更多殺得難分難解的鬥志被挑起，而在球場上見真章。弗蘭克曾對於痛苦有深刻的思考，他認為，痛苦在發現意義的時候，就不成為痛苦了，例如具有意義的犧牲便是。人主要的關心並不在於獲得快樂或避免痛苦、而是要了解生命中的意義。這就是為什麼人在某些情況下寧願受苦，只求自己的苦難具有意義即可。在有些情況下，人可能喪失工作的機會或生活的樂趣，但卻不能排除痛苦的不可避免性。如果勇敢地接受苦難的挑戰，生命至最後一刻都具意義。換言之，生命的意義是絕對的，它甚至包括潛伏的痛苦<sup>17</sup>。林總也曾有要放棄網球的念頭產生，但經過思緒的沉澱又回到網球場，尤其生病後的球場歲月更顯明的刻畫在他的生命底層。

#### 四、網住人生：網球與生活互為主體的人生

##### (一)網球給了我什麼

打網球……一生我最愛的就是網球。（張老師）

這群健之旅網球愛好者將人生大半的時間花在網球場上，不管惡劣的

---

<sup>17</sup> 引自弗蘭克（Viktor E. Frankl）著，《活出意義來》（*Man's Search for Meaning*），139-141。

天氣或是身體的病痛都還是要打球，網球到底為他們的生活與人生帶來了何種意義呢？

從訪談的過程中發現，獲得健康是他們投入網球運動的最大回饋，其次就是結識一群沒有利益關係卻興趣相投的網球知己。這群朋友幾乎無所不聊，他們互相打氣、互相開示、互相關懷。在他們的網球世界裡，已經不全然為打球而打球，打網球已被他們當作是生活的一部分，打球跟生活已互相依附。雖然有些夥伴也曾在球場上吵過架，甚至要打架，最後變成好朋友，而且是很好很好的朋友。

其實生命的意義是會改變的，但永遠不失其為意義。弗蘭克在其意義治療學中，便指出人們藉著創造與工作、藉著體認價值與藉著受苦三種途徑去體驗生命的意義。第一種途徑指的是功績與成就；第二種指的是經由體驗某種事物，如工作的本質或文化，或經由體驗某個人，如一段愛情，藉以發掘生命的意義；第三種發現生命意義的途徑是藉著受苦受難。<sup>18</sup>而這群球友的體會又是如何呢？校長回憶起他數十年的網球旅程：

大概在我四十五歲的時候，體檢時發現血液當中血糖過高，是有所謂的糖尿病，那時候都不知道糖尿病需要挹注血糖，而且體重會增加。醫生告訴我說體重越重，血糖會越不穩定，所以最好要控制在標準體重下。於是我開始運動也發現運動之後體重好像控制的不錯（雖然還是要吃藥），但我發現運動要持續下去，讓我體重不致過胖。所以會控制在大約六十一到六十四之間，很少超出這個。我發現得糖尿病時，是自己一生最胖的六十八點五公斤，雖是微胖，卻很容易引起疾病，所以就必須不停的運動抵銷我的體重，讓多餘的糖分都能透過運動來消耗。（校長）

---

<sup>18</sup> 引自弗蘭克（Viktor E. Frankl）著，《活出意義來》（*Man's Search for Meaning*），137-138。



人們參與運動最直接的就是獲得健康。雖然打網球這麼多年來，曾有過大小不一的受傷經驗，但卻讓部分的身體病痛得到控制，甚至消失。來到球場上，大家會藉由網球聚集在一起，這就能將你的身體和心理維持在一個健康的狀態。因為你與球友的互動、對比數的關注，讓你紓解壓力，揮汗如雨與快意奔馳的快感也讓你的快樂指數破表。久而久之，打網球的意義已形成「勝負、健康、友誼」三者的連結，不僅影響球友本身，甚至球友們的家庭、工作。以下歐董的這段談話，便能精準的呈現出參加健之旅網球隊的生命意義：

人生很短嘛，要活得精彩一點。哪些事情你做起來會覺得很快樂、很幸福，自己要積極去尋找。那對我來講，網球就是一件重要的項目。活得精彩，你需要一個很健康的嗜好，嗜好帶給你正面的東西，特別是健康、人際關係、心靈上的充實。你可以結交很多朋友、可以接觸大自然。我想這些，會提升你的幸福指數吧。因為你的身體心理都很健康，相對的你就可以給家庭帶來更多的保障，工作上的表現也會更好，因為你很健康嘛，腦筋又清楚啊，身體也很棒，可以幫公司工作一天十二小時、十四小時工作，你的工作表現好，得到上司的肯定，就會升官發財，這個對公司也好、對家庭也好、對個人也好。因為你身體心理都很健康，所以在你的各方面……特別是工作與家庭，都能夠取得平衡。（歐董）

他能夠驕傲及喜悅地從那些摘記中回憶生活的豐盈，品嚐他已經充分活過的歲月。即使他注意到自己正逐漸老邁，那又有什麼要緊呢？<sup>19</sup>尼采說過：「懂得為何而活的人，幾乎『任何』痛苦都可以忍受。」<sup>20</sup>筆者從這些網球愛好者身上看見了積極回應生命的一種人生觀。這些人來到球隊

<sup>19</sup> 引自弗蘭克(Viktor E. Frankl)著，《活出意義來》(Man's Search for Meaning)，148-9。

<sup>20</sup> 引自弗蘭克(Viktor E. Frankl)著，《活出意義來》(Man's Search for Meaning)，99。

以後，讓網球替他們釋放工作上的很多壓力，甚至有時候心情不好，這些朋友也會互相安慰。這群人沒有任何的偽裝，他們卸下自己的面具，而且完全沒有利害關係。當你心裡有任何問題，或是家裡有什麼事情，大家互相訴苦、彼此安慰、相互幫忙，成為彼此在外地生活的一個很好的精神依託。

## (二)球友、朋友與摯友

就這樣能透過跑步，認識各種人，對我來說也是喜悅之一。還有許多人幫助我，鼓勵我<sup>21</sup>。

在球場上這群朋友互相較勁，鬥志拼體力只為了贏下一分或一盤，但在球場外他們互相幫忙，沒有爾虞我詐的利害關係，沒有長官部屬的階級之分，這種純淨的友誼是在人生的旅程中最值得珍藏的資產。純粹就是興趣相同，嗜好相同，大家享受運動，享受生活。燦哥就表示：

因為平常我們家裡面除了兄弟姐妹以外——就是血緣關係啦——不是血緣關係的話，就是靠朋友。在外靠朋友，在家就是靠自己親人。那平常我們生活在一起，就是說「遠親不如近鄰」，就是這個原因，近鄰大家可以互相幫忙……生活中的一個知己。(燦哥)

這段在球場所建立的是一種最沒有利害關係的友誼，這也是在他們漫長的人生旅程中最難以獲得的。因為球友們互相幫助，互相關懷，進而成為了彼此的依靠：

之前曾經就是心肌梗塞，因為我心肌梗塞，到台大去急診兩次啊，他們（球友）也都到醫院去看我，（彼此）當成家人一樣看待，萬一我

---

<sup>21</sup> 村上春樹著，《關於跑步 我說的其實是……》（賴明珠譯）（台北：時報，2008），203。

生病了，他們找不到我，都很擔心是不是有發生甚麼事情，我們都是很close的，（擁有深厚的）relationship，所以我們感情就像家人一樣。  
（楊醫師）

「互相幫助、互相照顧、互相扶持」讓這群喜歡網球的人們長時間在週末、週日一起打球，這種在球場的互動關係讓彼此的依附感逐漸昇華，當生活上發生意外或突發事件時，第一個到場的，往往就是這些球場上的朋友。有一次，王經理半夜以為心肌梗塞發作了，到國泰醫院住院（後來才發現是耳朵的半月板出問題），第一個到醫院的是球友。楊醫師多次因心臟問題至台大急診，甚至住院，也都是這群球友陪伴照護（楊醫師家人全居住在美國）。筆者認為，這是他們已將友誼轉化為一種類似親人關係的最佳證明。

### （三）網球是生活的寄託與生命的態度

當然，身體上的享受是從進入球場開始，但心靈上的享受是無時無刻。（歐董）

（主要是）一些情緒的發洩，要不然就是交友方面，（至於）影響的話，（像是關於）後半生（的看法）啦，……一輩子的看法啦，對人生的看法啦，都有影響。（燦哥）

從網球上的交流，逐漸隨著情感的增加，擴展到生活上的交流、甚至是心靈上的。歐董說：

比如說今天，下禮拜要出國，我們（球友）之中有個經理，我就請求他：「請你今天幫我帶日幣，大約等值於二萬元台幣，請你幫我帶過來好嗎？」他就幫我帶過來。例如說我牙齒痛，（我會拜託球友之中的楊醫師）：「楊醫師啊，今天下午有沒有空？我牙齒痛。」他就說：

「過來啊。」我就過去了，就有優先權。比如說蔡校長，我有一次向他提及：「校長，我想要讀美國的博士班。」他就幫我蒐集很多（資料）。他是教育界的高手，他就去教育部找很多資料，說美國哪些大學博士班適合我去念。後來我沒有念啦，後來就決定不念了。這些點點滴滴，就是生活很重要的一部分，不是嗎？其實像小康，他就是音樂的愛好者。我也是音樂的愛好者。我有很多帶子給他看，他帶子也借我看。大家互相交換，看完又還給對方。你看，這是不是生活的一部分！（歐董）

所帶給我是健康，還有快樂。這在生活各個層面都會影響。當有球賽的時候就是幾個球友聚在一起啦！球賽倒比較沒有什麼，（主要是）幾個球友能聚在一起，禮拜六、禮拜天最快樂啦！因為培養一個興趣很難，網球本身已經變成生活的一部分，所以很難改變。（燦哥）

幾年前，林總在球場周圍種下一排的樹木。在當時經常可以看到他獨自一個人照顧著這些樹苗。幾年之後，這些不到腰部的小樹苗已有二層樓高了，而且開出漂亮的花朵。筆者知道，這是林總的用心良苦，因為這群網球愛好者都是從早上打到中午，沒有樹蔭可以休息，當樹一長高，好朋友們便有一個更舒適涼爽的聊天空間。

擁有生活重心是生命中很重要的一個部分，許多人在退休以後不曉得如何安排時間。在生活中如能像這群網球愛好者一樣培養一項運動嗜好，當您走到人生另外一個階段，無論是退休，或者休閒時間突然變多的時候，馬上可以讓生活進入另一種穩定狀態，藉由繼續活動、繼續學習，發展出不同以往的全新生活方式，那是多麼棒的體驗與充實，就像這群網球愛好者因網球而擁有精采的人生。

網球對他們而言，已經固著在生活的底層。它是釋放工作壓力和轉換負面情緒的一個出口。有時候藉由彼此聊天的過程，暢談人生經驗、討論工作得失，分析金融情勢（因為他們之中有些人從事銀行業）；何等幸福

的生活分享。當成員中有人辦喜事，大夥就會一起去慶祝；例如校長辦退休儀式，大家一起去聚餐；又如小康的孩子考上高中，他就邀大家吃飯分享喜悅。小康談到這段網球場的友誼：

我的人際關係上，也是因為這些人，讓我覺得凡事要看開，沒有什麼難關過不了的。（難關）總是會過去，凡事都有解決的方法，只要你看開，要把心態放下。做人做事都會碰到挫折，但是你會從挫折中慢慢去學習，慢慢去化解。以前的話，我算是做事情比較認真的那一種，但是太過認真也不行，太鑽牛角尖；有時候要大而化之，沒有什麼過不了的難關。但是我凡事會要求比較完美，這樣也不好，總之凡事不要太計較。人的野心也不要太大，心態上要調整，要知足常樂。人生的過程中，每一個人能夠有緣來相聚，交到好朋友也是一種緣分。所以到了這個球場會覺得很快樂，很快樂的一個球場，也是生活快樂的來源。（小康）

Stebbins深度休閒的理論中提到深度休閒有六項獨特的特質<sup>22</sup>：第一，必要的堅持與毅力：雖然健之旅的球友在打球中得到愉悅的回憶，還仍不可避免會遭遇疲倦、身體受傷等負面的經驗。儘管如此，他們選擇以正面的思考，勇往直前的戰勝逆境。第二，像創業般的努力：面臨突發事件，或關鍵的轉變時刻時能像創業般努力的不退縮，即使遭遇挫折、受傷、病痛，球友們都會無怨無悔的持續努力。第三，強調關鍵的個人努力，為了能夠在技術上趕上其他球友，他們都持續練習以培養多樣的網球技巧，甚至在正式的打球時間外，仍不斷的透過學習，學到網球技術和知識。對深度休閒者來說，通常需具備特殊的技巧、訓練或技術，有時甚至三者必須兼備。第四，持續的利益：所謂深度休閒者的持續利益，並非指外在的

---

<sup>22</sup> R. A. Stebbins, "Serious leisure: A conceptual statement," *Pacific Sociology Review* 25(Oregon, April, 1982): 251-272.

金錢報酬，而是「自我實現、自我充實、自我表現、自我重建、成就感、自我形象提升、社會互動與歸屬感、身體健康、自我滿足」等。例如：獲得友誼，得到一輩子的知己，是打球一項持續支撐的利益。第五，獨特的精神：無論是業餘、嗜好者或志工均具有上述幾項特徵，在他們的特殊信仰、價值觀、道德標準、工作及表現水準等，自然而然就會形成一種次文化，這種次文化就是深度休閒的獨特精神。就是「要打網球」這種獨特精神，使他們無論在何種情境，仍然持續從事他們所喜愛的網球運動。第六，強烈的認同感：深度休閒者對所從事的活動有強烈的認同感，他們常會在認識新朋友時滔滔不絕、興奮地談論自己從事休閒活動的內容——畢竟深度休閒的參與者熱衷於談論他們的興趣。

綜合上述，從健之旅這群球友身上看見，網球已經變成他們生活的一部分，每個周末工作結束，總是期盼週六、週日不要下雨，趕快來這邊享受打球的樂趣，而彼此除了球技互相競爭以外，他們還喜歡鬥嘴、打賭、閒聊，和巧立名目去聚餐。他們卸下面具，毫無偽裝的真心相待，使得彼此成為生命中很重要的朋友，有時甚至比家人還更親。如果您來到這個球場——不管您帶著怎樣的心情而來，將會發現：只要踏進球場，心情馬上變好，就是這種致命的吸引力，牽引著球友們非得到球場不可。這就是他們的網球故事，網球就是他們的人生，他們的生命因為網球而結合在一起，也因為彼此的友誼而使得生命越發豐富且特別。

## 五、一場未完的網球賽

### (一)結論

經由這群資深網球愛好者的深度訪談，筆者有以下發現：

### ■一段純淨的朋友關係

在球場上這群朋友互相較勁，鬥智、鬥力、鬥嘴只為了贏得一分或一盤，但下了球場他們互相幫忙，沒有絲毫利益糾葛，更不求任何回報。此種純淨的友誼是在人生的旅程中最值得珍藏的友誼。純粹就是興趣相同，情投意合，大家享受運動，享受生活。

### ■一種類家人的情感關係

這群球友除了於固定時間在球場廝殺外，離開球場後，他們變成除家人外的最好朋友，他們相約到海邊吃海鮮、到礁溪泡溫泉、到貓空喝茶；而當球友遇到病痛、或遭逢家庭問題時，大家關心不斷，甚至集體奔走，排難解憂；有時還會互相分享自己珍藏的音樂 CD、影片……。因此他們除了是球友身分外，他們也是最好的朋友，甚至是親人，他們藉由真誠的關心，無私的分享，建立了血濃於水的感情。他們經由打球產生了猶如家人般的感情，而這樣深厚的情感，是絕不會因為「突發的球場爭執」或「一時的情緒宣洩」而改變的。

### ■一種生命的潤滑劑

網球令他們平凡的生命顯得不同，打網球成了生命中的潤滑劑。無論是工作上的挫折，或是生活上的困難，來到這邊享受網球的廝殺後，挫折感立即降低，不如意頓時消失，而一些生活上的難題，也都能藉著「網球」這個管道，徹底抒發。只要拿起球拍，全神貫注，自然把一切不如意拋諸腦後。

總之，在他們數十年的網球生命歷程中，我們看見了一段純淨友誼關係的存在、一種類家人情感關係的交流、以及一種生命的潤滑劑，在他們的「迷網人生」中，我們更能重新理解另一個層次的運動世界，也是運動意義的一種再詮釋。

## (二) 網球，謝謝你

筆者畢業於師大體育系，研究所時期開始接觸網球。當時，根本沒人願意與我一起打球，因為我老是讓他們撿球，害他們無法享受打球的樂趣。因此縮在角落枯等一兩個小時不足為奇，而獨自對著牆練習，每天打破一顆球也司空見慣。現在我算是打得不錯了，每一項基本動作也都很平均，但我會不吝嗇指導初學者，甚至陪他們練抽球——即使得經常去撿球。因為看到這些初學者，總是令自己回想到以前孤零零坐在場邊，孤零零面對一片牆的寂寞與辛酸。

筆者在民國九十三年至九十六年經歷人生的最低潮，起因是 SARS 的大流行，後來是對自己心血管疾病的擔憂。我曾在一年內到醫院門診超過一百次，到台大急診超過五次（之後才知道是疾病恐慌症）；也曾長期失眠，對任何事情都失去關注；搭捷運看到人群會驚慌的跑回家；上課上到一半，腦袋突然一片空白；嚴重時根本連出門、甚至離開床都不肯；更有幾次想從七樓往下跳；有兩次想投保意外險，在高速公路衝撞安全島……，那是恐怖而椎心的回憶。那種在凌晨時分打電話向年邁父母哭訴的無助，一輩子都會在眼前反覆浮現。

還記得自己是在楊醫師和校長的鼓勵下重新回到球場。雖然那時也曾徘徊在球場門口卻又退縮地逃回家——因為我不想讓別人看到落魄的自己。好不容易進了球場，球卻打得一蹋糊塗，場上每個人都能輕易的擊敗我。幸好在球友們長期熱情招呼下，我的恐懼逐漸消失，而歐董也提供自己妻子走出憂鬱症的經驗，讓我的人生重新露出曙光。還記得那時候，幾乎每天都有球友打電話到家裡和我聊天，也常邀我們全家一起喝喝飲料或吃飯，慢慢地，老婆也感受球友的熱情，而主動鼓勵我多去打球，甚至要我邀請球友回家用餐。而對網球的專注，也讓我在場上的時間忘卻了壓力與煩惱。慢慢地，我找回打球的感覺，藉由累積一顆顆好球的喜悅，堆疊



出一場場勝利，不斷的充實我的心理，建設我的人生價值。很高興的，我又復活了，民國九十七年七月一日，不用再服安眠藥了。現在筆者甚至獲邀到醫院分享自身走出憂鬱的歷程和經驗，而打網球和有氧運動是我再三向患者推薦的。運動比任何抗憂鬱症的藥物更有助於血清素、腎上腺素、腦內啡等有助快樂物質的分泌已早經醫界證實，而我以運動走出憂鬱的歷程，特別要感謝網球，以及健之旅網球隊球友們對我的再造之恩（因為自己已具備網球比賽的能力，而在患病之前也熱愛網球運動，所以選擇網球做為重新出發的運動，結果證明「是極為正確的選擇」）。

除了球場的拼勁外，這些球友都是筆者人生的導師，我學習了他們的人生態度，也發現他們都是生命的勇者；我汲取他們對家人付出的真愛，以及對待朋友的真誠無私；當然，那些定期的聚會，或茶或酒、或歌或聊，亦精采豐富了我的人生。在子女各奔前程的當下，我一點也不孤單。最後，以楊醫師的一席話，為這場仍在進行的球賽下註解：「陪我說話、和我交朋友，在很多事情上互相幫助，無怨無悔！如同家人。」

## 引用文獻

- Stebbins, R. A. "Serious leisure: A conceptual statement," *Pacific Sociology Review*, 25(Oregon, April, 1982): 251-272.
- Denzin, Norman K. 著，《解釋性互動論》（*Interpretive interactionism*）（張君玫譯），台北：弘智文化，2000。
- 丁興祥、倪鳴香，〈生命史及心理傳記：接續與開展〉，《應用心理學研究》，39（台北，2008.9）：13-16。
- 村上春樹，《關於跑步 我說的其實是……》（賴明珠譯），台北：時報，2008。

余德慧，《生命史學》，台北：心靈工坊，2003。

弗蘭克（Viktor E. Frankl）著，《活出意義來》（*Man's Search for Meaning*）

（趙可式、沈錦惠譯），台北：光啟文化，1995。

高俊雄，〈休閒參與體驗形成之分析〉，《戶外遊憩研究》，6.1（台北，1993）：

1-13。

劉一民，《運動哲學研究——遊戲、運動與人生》，台北：師大書苑，1999。

劉一民，〈運動員的身體書寫——凝視生命的深度〉，《運動書寫》（台北：

師大書苑，2006）：1-19。

附件 研究參與者一覽表

代稱	年齡	球齡	經 歷
校長	70 歲	50 年	大學教授退休，曾擔任過校長，故球友以校長稱之。
林總	64 歲	31 年	某知名企業紡織部經理，中國大陸成衣廠總經理。
楊高	64 歲	33 年	排球國手，高中體育老師退休後至大學任教。
楊醫師	63 歲	32 年	牙醫系畢業，目前擔任牙醫一職。家人都長期在美國，球友即家人。
王經理	56 歲	33 年	知名銀行經理。因長期打球造成膝蓋退化，但仍是健之旅網球隊固定成員。
歐董	56 歲	33 年	科技公司董事，太太經常跟隨來球場打球。
張老師	68 歲	40 年	高中老師退休，並為國際網球裁判。近年來因為膝關節受傷已較少來球場。
小康	49 歲	12 年	企業公司經理。十年前因為打籃球受傷轉打網球，從此成為固定球友。
燦哥	66 歲	34 年	軍人退伍後改至私立高中擔任體育老師。數年前妻子去世，這群球友協助其走出喪妻之痛。