

羽毛球，一個老少咸宜的運動

國立臺灣大學醫學院附設醫院癌醫中心分院 綜合內科部 邱鏡銘

「羽毛球，是一個老少咸宜的運動。」

這話說得很正確。

我對羽毛球的第一個印象便是家中客廳擺滿雜物的塑膠籃裡面那兩支書局買來的羽毛球拍，黑色的拍框帶著一條條反光的紋路，也不知道是用什麼材質做的，總是用力揮幾下，球拍的中桿就會變形，必須扳回來才能繼續使用；球場就是工廠的空地或是家門前的巷子，不需要球網、也沒有畫上線；比賽的規矩是要盡可能地讓所有人都打得到球、讓遊戲持續下去（聽起來不太能稱之為比賽？）。當時唯一的擔心就是工廠鐵皮的鋼架、過低的屋頂、枝葉過度茂密的樹……任何那些可能半空中把球攔住的物體。

年紀漸漸長大，這樣和平的運動方式開始不能滿足兒童往少年期邁進時逐漸萌芽的野性。讀著當紅的青少年熱血漫畫，告訴自己籃球才是真正男子漢的運動！輕飄飄的羽毛球？玩起來著實沒有興致！

就在我整天夢想著要當公牛隊的下一個喬丹，必須全神貫注以成為一名灌籃高手的時候，爸爸卻興沖沖的跑回家宣佈：

他聽說表弟跟教練學羽毛球，覺得這是一項值得發展的才藝，已經幫我們報名了教練課！

於是展開了每週一次、有些無奈的羽毛球時間，與教練約定的時間是每週六的下午。在沒有週休二日的年代，星期六下午是每週辛勤求學了五天半的高年級小學生迫切需要的午睡

時間，可以讓疲憊的身心靈獲得充分療癒，如今卻被羽毛球課佔據了！

「學羽毛球可以變成麥克喬丹嗎！能跟流川楓一樣帥嗎！」小學生的心裡面充滿質疑，卻都沒辦法動搖一位熱情的父親想讓孩子學習新技能的決心。爸爸在教練教學的場地旁邊又多租了一個場地，自己充當陪練員，讓沒輪到上場的小孩也能獲得充分的練習；還添購了最優良的裝備，盡一切可能來提升小孩的球場表現。於是Yonex的羽毛球拍、Victor的羽毛球鞋、長球挑球殺球切球、嗜睡又面無表情的小學生以及望子成龍的爸爸在週六午後的鐵皮球館共譜羽球的交響樂，一曲就奏了兩年。

上了中學，似乎爸爸意識到孩子已達一個需要多花時間認真讀書的年紀，週六午後的羽球交響樂漸漸平息，我的羽球生涯暫時畫上了休止符。

「羽毛球，是一個老少咸宜的運動。」

這句話說得不怎麼正確。

上了大學以後，我重拾羽毛球拍。



不是基於對這個運動的熱愛。只是發覺自己跑得沒有別人快、跳得不比別人高，也不具備什麼高度的身體對抗性，打職籃的夢只能宣告是年幼無知的一場鬧劇。但我還是渴望在哪個場地上揮灑汗水、打出一點稱得上輝煌的戰功、讓場邊的觀眾為我精采的表現吶喊。於是決定選一個受過良好的訓練、更有勝率的戰場。爸爸安排的羽球課在這邊發生了效用，選擇羽球在我的青春夢想一決勝負讓我有信心滿滿的感覺！

為了更添勝算，我決定報考校隊，接受更完整的訓練以確保自己做好準備。而校隊甄選的那一天，我才驚覺原來會打羽球的人不只我一個，在所有參與甄選的新生裡面，上體育課時罕逢對手的我一點都不特別。我幸運的被選進了校隊，而在前方等著我的是充滿未知的新大陸。

在校隊的世界裡面會打長球跟挑球只是最基本的技能，多的是平球推得既壓迫又穩定、切球切得比刀子還銳利、小球能夠貼著網子翻過去的高手；甚至還看到跟我同一梯加入校隊的新生擁有雙腳起跳殺球的技能。那個躍起的高度我無法企及、來球的速度讓我構不著，甚至是要模仿他漂亮的弓身動作，我也難以做到。

過去總以為跟教練學過一兩年的球，可以打贏爸爸和幾個隔壁場的大人就代表在這個領域裡，我已經是一位高手。進了球隊才發現，原來還有一群人從國小開始，上學前、放學後、甚至是寒暑假的每一天都在練球。在這邊



我頂多是個見習生，別說要代表學校上場奮戰了，我連隊上的女生都還擺不平呢！

而競技的羽球跟其他運動一樣，十分講究基本功。我就像剛剛加入湘北隊的櫻木花道，一切都要從基本功開始做起：體能、揮拍、腳步、固定球路的反覆練習。我不以為苦，因為從小看過的熱血漫畫教會我：「基本功只是暫時的。馬步紮好，飛躍性的成長很快就會出現！」

然而事實證明我並不是櫻木花道，實際上可能比較像木暮公延。飛躍性的成長只發生在那些真正有運動天賦的人身上，我跑不快、跳不高、協調性也普普通通，只能羨慕的看著身邊的隊友實現飛躍性的成長，就像當初在籃球場的狀況那樣。

輪到我出場比賽的機會相當有限，好不容易上了場也總是輕易地敗下陣來。反覆的挫敗使人大受打擊，偶而也會出現「似乎我怎麼努力也追趕不上別人」的自我懷疑。但我依舊咬緊牙關，堅持訓練。或許是意識到在青春夢

想的路上，我已經退無可退。只能不斷堅定信念，說服自己「總會有開竅的一天」。

如此這般經歷好幾個寒暑，每一年身邊總會多幾個新隊友，也總有許多人耐不住規律的練習而離去。但我一直都在，這才知道我的羽球才華不在於跑得快、跳得高、力量強，而在於我始終不變的堅持。

長久的系統性訓練和一次次咬牙撐過的體能練習漸漸的在身上看到效用，我終於開始在大醫杯、大專杯的戰場上有一些斬獲。雖然大多是無足輕重的小勝利，卻每次都能夠重新幫我填滿油箱，在這條漫漫長路上保持動力繼續前進。而這份情感經歷時間的淬鍊，到了畢業時早已經從「爸爸給我指腹為婚」的勉強，變成了「即使海枯石爛也要為它撐下去」的堅定。

「羽毛球，是一個老少咸宜的運動？」

事到如今，我更關心羽毛球是不是一個上班族適宜的運動。

展開醫院人生以後，每日沉重的工作、三天兩頭就來剝奪睡眠的值班、繁瑣的行政業務，在在壓迫著多少醫師年輕時的夢想。看著學生時期的羽球英雄紛紛封拍引退，不禁有點恐慌屬於我的羽球黃金年代或許已經成為過去，從今以後我也只能越打越慢、望著自己逐漸臃腫的肚子、遲鈍的雙腿，回憶當年勇了嗎？

不！我無法接受！更不要說當年的我其實也還沒有多勇，我心目中的巔峰根本還沒到來

啊！

看著世界網壇三巨頭引領風騷二十年，我深信自己的羽球路也遠遠還沒有走到盡頭。帶著這樣的信念，我努力玩起扮演職業運動員的家家酒，在繁忙的生活中擠出時間和精力，頂著鎮日上班造成的腦霧，也要提起球拍朝羽球場前進。

沒有了大把的時間可以練球，我嘗試讓自己學習得更有效率。觀摩頂尖選手在球場上精采的表現，模仿他們的訓練，揣摩他們的心態，盡可能貼近他們的飲食、休息、保養身體的方式，如他們般找盡一切的方法來提升自己的表現。

而這一切努力將要怎麼收穫？我並不清楚。只知道從今往後，再也不是為了哪一面獎牌或是誰的喝采而奮戰。「無論如何也想知道自己的羽球之路可以走到什麼程度」努力尋找這個答案，讓自己一次又一次站上人生的新巔峰就是值得投入生涯去追逐的浪漫。🇹🇼

