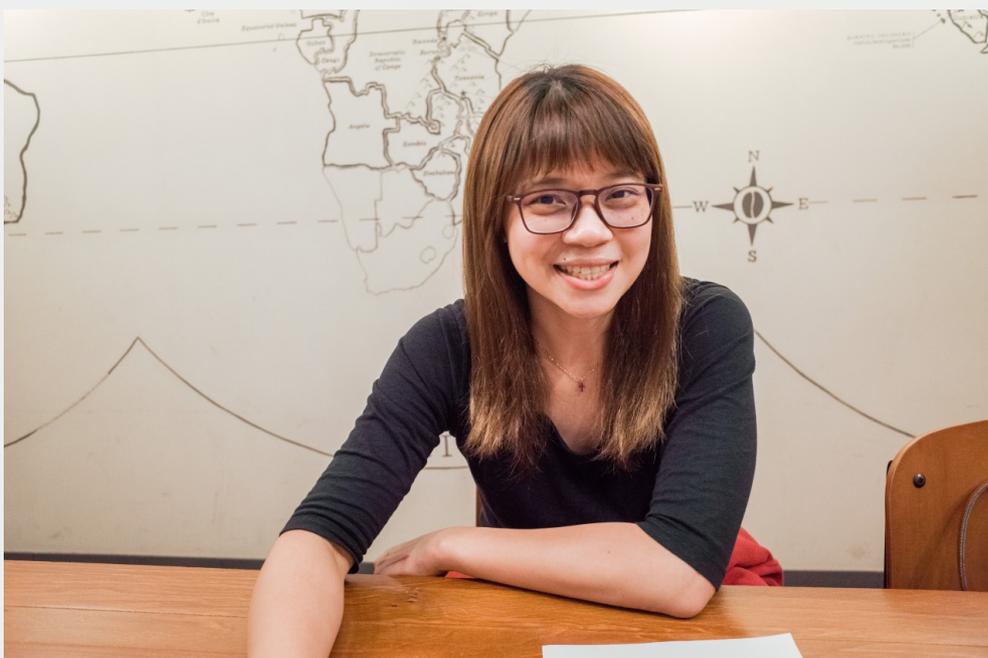




永不放棄 排球國手楊孟樺

王沛軒 文

2017年台北世大運的女子排球場上，正當大家的目光都集中在前方的攻擊手是如何打出了快速又多變的攻擊時，後方同時有一個手腕打著石膏的女生特別顯眼，不停地在場上奮力穿梭、拚命撲球，她是中華女排中最強力的防守後盾、曾獲世界女排大獎賽最佳自由球員的排球國手楊孟樺。



中華台北女子排球代表隊國手，有「自由女神」之稱的自由球員楊孟樺。
(照片來源 / 王沛軒攝)

勇往直前 踏上國手之路

時間回溯到15年前，11歲，是楊孟樺正式與排球接觸的年紀。從小就讀體育班的楊孟樺，原先就熱衷於各類體育運動，受到二姊的影響，決定加入國小的女排校隊，當時，排球對她來說只是興趣。直到國中畢業後，楊孟樺在家人的支持下，為自己堅定了一個人生的目標：繼續打排球。

經過教練的推薦，楊孟樺簡單收拾就從台北動身南下，隻身一人到高雄，前往當時的排球名校三信家商就讀。對運動員來說，為了尋找更適合的訓練環境，離開國立交通大學機構典藏系統版權所有 Produced by IR@NCTU

學區就讀並非特例。「我就背一個背包、提著一小袋行李，然後自己去搭客運，就這樣到高雄了。」楊孟樺說道。沒想到在16歲時繼續打排球的決定，會就此奠定她往後的國手之路。「我也沒有預想過自己會成為國手，頂多曾經在國小畢業紀念冊上有曾經這樣寫過吧！結果現在居然真的當上了。」

在三信家商就讀的期間，因出色的表現而入選中華青少年女子排球隊。那是楊孟樺人生中最苦的訓練、卻也是收穫最多的一段成長期，由前國家隊的日本籍教練坂口憲政帶領，嚴格訓練這群入選的年輕女孩們。正所謂「甜蜜的負荷」，用來形容坂口憲政的高強度訓練再適合不過——「球不落地，永不放棄」就是他訓練的鐵律。不只是球技上的觀念，守時、有禮等基本做人處事的道理，也在潛移默化中教給了楊孟樺，她甚至把坂口教練當作父親看待，戲稱自己為教練的小女兒。「他真的是一個很嚴格的教練，但我卻很喜歡他，因為有他我的防守才能大幅進步。」楊孟樺笑道。

營造自我價值 拒絕當影子球員

有了坂口的訓練，才有了今日被稱為「自由女神」的楊孟樺。但其實，楊孟樺並非從小就是以這個防守位置起家，國中小階段的她還在摸索自己在球場上的定位，仍以擔任攻擊手為主；高中時，才開始確認自己自由球員的位置。

轉換位置的初期，她時常感到不習慣，也常常會有想打攻擊的念頭，和追求得分的慾望。正式開始以自由球員的身分練球後，隨著心態的調整，她才漸漸從練習中找到防守的樂趣，並知道該怎麼發揮，才能得到大家的重視。「不要讓大家的目光都只停在攻擊手，要讓觀眾知道後面還有一個人很拼命的在接球，我要自己去營造自由球員的價值！」談到自由球員的身分，楊孟樺笑著回答，從她的語氣中難掩對排球的熱愛。

攻擊得分固然重要，但沒有防守，就沒有攻擊的機會。「不要在球場上當影子」是楊孟樺給自己的叮嚀。「我不敢說球隊多需要我，但我覺得自己在場上有一定的定位。」對楊孟樺來說，如果可以做到讓一個球隊非你不可的時候，那就是球員真正的意義。





「自由球員」在排球規則中，為場上專職的防守角色——既不發球也不攻擊，負責將每一球接起，讓隊友能將順利的將球攻擊回對手界內，也是場上唯一與隊友們身穿不同顏色球衣的球員。（照片來源 / 王沛軒攝）

帶傷上陣 淬鍊後重生的靈魂

對運動員來說，受傷是一件非常要不得的事情。

2015年光州世大運前幾周，楊孟樺在第十一年企業排球聯賽賽季中不慎受傷，導致前十字韌帶斷裂而無法參加2015年的世大運，這是楊孟樺的排球生涯中，受傷最嚴重的一次，也是她人生的最低潮。無法出賽對她而言是一大打擊，第一次受重傷、第一次開刀、第一次休息這麼久沒有打球，談到光州世大運，楊孟樺的心情瞬間沉了下來，更坦言當時每天都哭，就這樣渾渾噩噩的度過半年的復健期。



在2015年企業排球聯賽中，楊孟樺不慎受傷導致右腳前十字韌帶斷裂。
(照片來源 / 中華民國排球協會)

好不容易腳傷回復，沒想到，今年的台北世大運前夕，楊孟樺又再度受傷了。

那是女排項目比賽的前一天，賽前最後一次訓練。當時，中華女排正與前來協助訓練的男球員一起進行練習賽。過程中，一顆扣球朝著楊孟樺直直飛過來，由於攔網手稍微改變了球的路徑，讓她來不及做好雙手的準備姿勢，就在瞬間，球便以高速撞擊她的指縫之間。「真的好痛，所以我就大喊等一下！然後痛到跪在場上，汗跟眼淚都直接流下來。」楊孟樺激動的說。

平時練習的過程，楊孟樺就很容易因為接球位置稍有誤差而打到手腕產生疼痛，通常只要休息個幾秒後，又能繼續接球了，但她卻直覺那天的疼痛不太一樣。自行爬到場外後，楊孟樺原本仍想逞強繼續練習，在冰敷過後，卻依舊無法抑制左手的灼熱與疼痛，當天的練習也因此停止。直到看到X光片，確定是左手腕處骨裂，楊孟樺才終於忍不住痛哭，兩年前世大運的陰影重新襲來，但她這次卻不願意妥協。「我不想放棄自己先發球員的位置，無論如何，我都要上場比賽。」從楊孟樺堅定的眼神中，流露出對世大運比賽的堅持，就連醫療團隊也抵擋不住她的執著。

難以忘懷世大運 對比賽的執著

就這樣帶著左手的傷，一路打到四強的楊孟樺，在世大運四強資格戰對上日本，最終以一比三落敗時，在場上哭泣的畫面，身為中華隊的球迷一定不陌生。

「我已經很久沒有為排球而哭了。」楊孟樺回憶起那場比賽，思考了一陣子。面對日本隊堅強的防守實力，與兩方攻守來回交戰的球，每一球楊孟樺都用了最高的專注度在面對比賽。但也因為過於專注，導致她的腳不時的抽筋，影響了比賽的心情，甚至擔心又要再度面臨受傷的情況。

最終比賽仍然落敗。楊孟樺既遺憾卻又帶點興奮的說：「那真的是印象深刻的一場比賽！」而在世大運的季殿之爭，對上烏克蘭時，楊孟樺卻無法承受自己在那場時的表現，直到現在，仍沒有重新看過那場比賽的影片——怕看到影片中失誤連連的自己。她也坦言很久沒有把輸贏看得這麼重要了，世大運對她來說，的確是很難忘的比賽經驗。





2017年世大運期間，因左手骨裂而需經石膏固定，帶傷上陣的楊孟樺，卻依舊奮力撲向每一球。（照片來源 / [Thomas Passarini](#)）

走過成長與低潮 回歸球場的自由女神

現年26歲的楊孟樺，也是台灣電力公司女子排球隊中，已有六年資歷的球員；同時，她在今年正式告別學生身分，專心投入台電的工作，成為專職的企業排球選手。

世大運結束後，楊孟樺接受了手部的開刀與治療，休養了三個月後，重新回到了今年第十三年企聯的賽季，穿上了台電女排的球衣——她並沒有提早公開自己將要復出賽事，因為害怕自己在場上沒有辦法把每一球接好。





第十三年企業排球聯賽開始前，楊孟樺在場邊熱身。這是世大運受傷後，她復出的第一場比賽。（照片來源 / 王沛軒攝）

從小就很好強又不服輸的楊孟樺，在經歷兩次的受傷後，仍不減對排球的熱情，反而因為兩次的中斷期，讓她更執著地想回到球場。比起2015年受傷又悲觀的自己，2017年對楊孟樺來說，是積極樂觀的一年，「不是只有我受傷最可憐，所以我不能一直讓自己去想這麼多負面的事情。」兩次的受傷，讓她學會看開一切，甚至表示就算人生重來一次，還是會選擇走上運動員這條路。

從11歲到26歲，楊孟樺將青春奉獻在球場，帶給球迷一場又一場精采的比賽。「把球打好，就是我在現在最重要的目標。」無論是否會再度受傷，都沒辦法阻止她對排球的熱愛與決心，楊孟樺將繼續在球場上，當大家心目中的「自由女神」。



記者 王沛軒



編輯 嚴銘浩