



# 樂在桌球 50 年



文／牙醫系 陳恆理老師 圖／陳恆理老師提供、秘書室

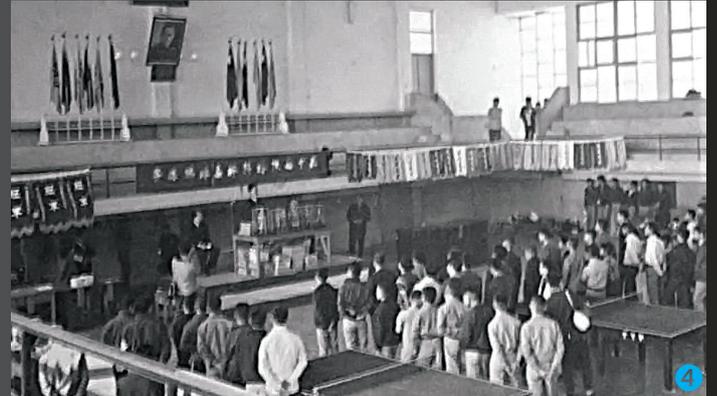
時光飛逝，轉眼間，桌球運動已陪我超過 50 年了。因為小時常去看父親辦的桌球比賽，從小家中也設有桌球桌，所以漸漸地，我對桌球運動產生了興趣，在身高比桌球桌高一點的時候，就與兩位哥哥常常打球……

父親在台大醫學系畢業後，曾任台北馬偕醫院外科主任，民國四十五年返鄉開業，在嘉義縣朴子鎮（現升格為朴子市）服務近四十年，頗獲鄉親愛戴，他曾通報台灣光復以來首例本土霍亂病例，也獲得醫療奉獻獎的表揚。在朴子行醫早期，他熱心提倡桌球（當時稱為乒乓球）運動，在鎮上連續舉辦了 15 屆乒乓球比賽。

記得小時候，每到球賽前幾週，家中就堆放許多藥商提供的獎盃、錦旗及獎品。比賽前夕，父親及家中的護士們，會將錦旗綁在有擴音器的

汽車上，在鎮上的大街小巷繞行廣播，宣傳桌球比賽。當時比賽的規模盛大，借高中的體育館進行比賽，使用台陽牌廠商免費提供的新球桌進行比賽，總共比賽兩天，包括男子團體賽、女子團體賽、男子單打、女子單打等不同項目（共五種獎盃），國手級選手也會來參賽。

因為小時常去看父親辦的桌球比賽，從小家中也設有桌球桌，所以漸漸地，我對桌球運動產生了興趣，在身高比桌球桌高一點的時候，就與兩位哥哥常常打球。還記得當時哥哥們不會接我



- ① 桌球賽前夕，陳老師的父親拿著相機，坐在擺滿獎盃及錦旗的看病診間
- ② 陳老師的父親在比賽開幕式致詞
- ③ 裝有擴音器的三輪汽車掛滿錦旗遊街，宣傳桌球賽
- ④ 桌球賽開幕，有五個競賽獎盃、許多錦旗及獎品

發的快球，所以比桌球前常聲明不准發快球。

就讀嘉義市輔仁中學初中部時期，首次參加桌球校隊，也曾代表學校參加縣運團體桌球賽。到台南一中讀書，一年級時就用 600 元買了一支閃光一號球拍（至今仍在），雖未入選校隊，但常抽空至學校旁天主堂（百達文教中心）的地下室打桌球。及至民國 67 年考上陽明醫學院（本

校舊稱）牙醫系時，參加新生杯桌球賽獲勝而再次參加桌球校隊。

當時的陽明桌球校隊中，以醫學系第一屆的陳青園學長實力最為堅強。他左手持拍，會發上旋及下旋不易分辨的球，攻擊性很強。記得當時在現今的學生餐廳底層有三、四張桌球桌，我每天晚餐吃完後，走到外面時，就會在餐廳外面轉

▼ 陳恆理老師發球英姿

▼ 陽明桌球社參加中央大學「牛肉麵盃」





5 6 7 107 年度「校長盃」桌球賽，男子組個人冠亞軍之爭，最後由陳恆理老師第三度拿下冠軍

角處，透過玻璃窗查看有沒有高手在打桌球，若有好的對手就會趕快回宿舍拿球拍，常一直打到近十點時，才匆忙趕回寢室接受晚點名（初期本校採軍事化管理，每天起床棉被要摺成豆腐乾、每天檢查寢室內務、每晚有晚點名……）。直到大四時，開始牙醫系本科臨床課程，我覺得太熱衷打球恐影響課業學習，才退出桌球校隊。

畢業、服役後，在台北榮總牙科（今口腔醫學部）服務九年期間，由於工作繁忙，僅偶爾打球，不過榮總牙科也有不少桌球愛好者，所以在牙科也會辦不同科別間的桌球對抗賽，下班後在二門診八樓電梯出口處擺球桌進行比賽。

後來至美國密西根大學進修，雖然買房子後在地下室購置了桌球桌，想要打球，但桌球在美國似乎不盛行，苦無合適對手，所以就很少打。直到回本校牙醫系任職後，因為有許多打桌球的

同伴及有良好的打球環境，才又重拾打桌球習慣。牙醫學院有不少擅長打桌球者，所以在每年學校的「校長盃桌球聯誼賽」團體賽中屢獲佳績，曾經連續八年獲得冠軍。

打桌球有諸多好處，包括為全身性運動可促進健康、有助視力，且能夠極有效地發展反應、靈敏、協調的能力等，其中我感受特別多的有下列幾點：

1. 桌球是一種老少咸宜的運動，不太有身材及體能的要求，身材高不一定有利，贏球不靠蠻力。有體力的年輕人可有耗體力的打法，年老的可採不太需體力、講究技術性的打法。我雖身量矮，年近六十，體力已大不如從前，但仍然可以樂在桌球運動中。
2. 桌球運動入門不難，球技可逐漸精進。例如洪善鈴教授從學拿球拍開始，有興趣且持續打

球，經數年磨練後，球技已大幅精進，不但為牙醫學院隊中重要的戰將，更擔任桌球社社長，熱心推展校內桌球運動，使桌球社的社務蒸蒸日上，不斷有新社員加入。

3. 桌球是充滿樂趣的運動，打球時可以與社友邊打邊對話，以球會友，可以結交校內來自不同單位的同仁，在學校的工作中不會覺得孤單，也建立了許多人脈。

4. 打桌球會遭遇不同的對手及不同的球路，在競技中頗具挑戰性。打球中需要鍛鍊思維，不僅要練好基本技術，臨場時尚須不斷地觀察分析對方的戰術、球技，還有特長和漏洞；回球時也要想好策略，觀察對方的站位，把球打到對方難以接球的位置，並尋找攻擊的機會。

5. 桌球為隔網對抗，相較於足球、籃球等有身體接觸碰撞的劇烈運動，安全性相對較高。桌球及桌球拍重量輕，在使用上不易造成網球肘等運動傷害。

6. 比賽中能夠培養良好的心理素質，不管是領先還是落後，都需要時時調整心理狀態，才能振奮自己，發揮實力，積極爭取勝利。

本校在前人事室陳旭芬主任的發起下，成立了教職員工桌球社，如今社員通訊錄上人數已累

積至八十餘人，社員不分職級高低、工作單位、球技程度，大家都是桌球愛好者。桌球社常組隊參與大專盃、台聯大盃、牛肉麵盃等校外大小賽事，在四處征戰出賽中培養了團隊的情感，也增進了彼此間的情誼。甚至退休的社友也常常回校，與我們切磋球技、聯絡感情。

每年學校對桌球社有社團經費補助（多用於購買公用練習球、撿球網及球拍保養用品），在綜合球場三樓有良好的打球場地，包括六張球桌、空調及適合打球的地墊。體育室黃中興老師也每週一次熱心免費教學，增進桌球社友的球技。

每天中午休息時間，不論颶風下雨，在桌球場都可以找到社友一起打球。流流汗、與社友歡樂互動，是日常工作中良好的身心調劑。成為教職員工桌球社的社員，僅須繳一次入社費 500 元，每年年費僅 50 元；相較於一般桌球中心打一次收費約 100 元，找教練指導一小時約 700 元來講，參加教職員工桌球社可謂 CP 值頗高，參加後只要來打幾次就可以輕易值回所繳費用。

我雖然已屆退休年紀，體力也漸衰退，但我相信會一直打桌球下去！在此歡迎大家加入桌球社，一起加入桌球愛好者的行列！

▼ 桌球社在四處征戰出賽中培養了團隊的情感，也增進了彼此間的情誼

