

國立臺灣師範大學運動與休閒學院

運動競技系研究所

碩士學位論文

敢夢·追夢·築夢

一位金門青年的籃球生命敘說



研究生:張容軒

指導教授:石明宗 博士

中華民國 104 年 6 月

中華民國臺北市

謝誌

十五歲那一年，我從金門來到了台南，又從臺南來到了臺北。在臺北打拼的日子已經邁入第十個年頭了。回首過去八年在師大學習的點點滴滴，是一個充滿酸甜苦辣、喜怒哀樂的美好歷程。而這段旅程，也即將隨著本篇論文的完成而告一段落。

首先，要感謝我的恩師—石明宗博士。感謝老師總是在學術上給予我無比自由的發揮空間；感謝老師對我的教導總是充滿了細心與耐心。感謝老師總是能在我失意時讓我重拾信心；感謝老師對我不斷的信心喊話，讓我終於走進了頂尖運動員的行列。對老師的感謝真的有太多太多是無法用言語來形容的，老師對我所做的一切，學生我將銘記在心。

其次，承蒙李建興老師以及台大呂碧琴老師於百忙之中撥冗詳閱學生之論文，並於口試時提出寶貴的建議與指導，使本論文得以更加充實與完整，在此至上無限的感激與謝意。

這篇論文最想獻給我的父母。親愛的老爸，雖然您不善言語，但我知道您一直是最關心、最支持我的那個人，感謝您把籃球帶给了我，感謝您在我小時候就，帶著我到處遊玩，培養出我優秀的運動能力，您是全世界最棒的老爸；親愛的老

媽，感謝您對我無微不至的照顧與關愛，即使我遠在臺北，您還是依舊一天一通電話關心著我，您讓我覺得我是全世界最幸福的小孩，您是全世界最好的媽咪。感謝你們無怨無悔的養育與栽培，也感謝你們始終在背後支持著我，讓我能毫無後顧之憂的走在籃球這條路上。這一生能做你們的兒子是我最幸福的一件事。

接下來，我要感謝我的啟蒙教練：田本玉教練。親愛的田媽：感謝妳把我帶進了真正的籃球世界；感謝妳對我亦師亦母的訓練與教育；感謝妳慧眼識英雄的器重；感謝妳對我無悔的付出。謝謝妳，我的乾媽，妳永遠是我心目中最愛的教練。

最後，我要感謝能讓我擁有現今一切的東西：籃球。沒有籃球，就沒有過去那麼多酸甜苦辣的回憶，沒有籃球，就沒有現在的我；沒有籃球，就沒有這篇論文；沒有籃球，我真不知道我的日子該怎麼過。親愛的籃球：謝謝你給予我的一切，謝謝你豐富了我的人生。

敢夢・追夢・築夢

--一位金門青年的籃球生命敘說前傳

2015年1月

指導教授：石明宗

研究生：張容軒

中文摘要

籃球在金門是最受歡迎的運動，甚至可以稱之為「縣球」。從小在金門長大的我獨自離鄉背井到台灣發展，中間過程充滿著喜怒哀樂。離鄉奮鬥的背景，所受的孤獨與寂寞感更是常人無法想像，但憑著一股追夢的傻勁。投入競技運動，不斷追求卓越，直到今日獲得肯定，先不提目前得到的名與利，12年的歷程確實有其迷人之處。

在一無所知下，進入了臺南縣的新榮高中，接受正式訓練後，一路憑藉著籃球進入了知名大學，再踏上國內籃球最高殿堂，完成國手夢。許多生理與心理上的掙扎與痛苦，都是自己未曾想到過的。這些經驗雖然令當時的我痛苦不已，但回頭一看卻造就了現在的我。經由每一次的鍛鍊與思考，體會出許多生命的哲理，人生就此而改變。我不斷回想著我曾經走過的那些路，尋找自己，重新認識自己，

最終瞭解自己。

基於上述結果，本文以敘說研究來作為研究的方法，透過自我敘說，每個階段的核心價值，架構出夢想中實踐經驗的主軸，同時分析了同為旅外球員的內心世界，他者眼中的張容軒，自我瞭悟的籃球特質，更深入的瞭解自己、超越自己並肯定自我存在的意義，讓我充滿崎嶇生命故事的前傳，做一個徹底的澄清。最後，希望我的故事，除了鼓勵來自離島的運動員，更能讓大部份人在面臨成就、失落甚至是放棄的時刻，獲得啟發甚至是幫助。

關鍵詞：自我敘說、金門、夢想、傳記、競技運動



英文摘要

Dare to dream, Chase it, Build it

A prequel of a youth from Kin-men's basketball life narrative

Basketball is the most popular sports in Kinmen, you can even call it “the ball of county”. To live far from home to Taiwan from Kinmen is not easy and it comes with sadness and pain but also happiness and joy. People cannot imagine the loneliness of being miles away from home but I put so much effort and passion on basketball. I seek after a better me on court for 12 years, and finally received some approval. Not about fame and profit but it is fascinating between these years.

When I first left home and did not know anything, i went to Shing Rong High School, Tainan. I had formal basketball training at school and accessed to a famous university by basketball. Finally I achieved to the supreme stage of basketball became a national team member. There were so much pain and many struggles in both physically and mentally that i never thought about. These experience gave me a very hard time but they created me. By every single time of training and thinking, I learned different philosophy of life, and mine changed. I always think about what we did in our life, to seek myself and know myself better.

Base on all above, this essay is presenting by narrative research as a research method. By self narrative to tell the core value in different level, the structure of plan, and also analyzed the mind as a basketball player oversea, how people see me, to understand basketball, to understand myself, to overcome myself and understand my value. I also want to clarify my prequel of my life history which is rugged and risky. At last, I hope my story can be an encouragement to all the athletes from islands. And mostly to inspire people when they are failing and facing difficulties in life.

Keyword : Self-narrative, Kinmen, Dreams, Biography, Sports

目錄

謝誌.....	I
中文摘要.....	III
英文摘要.....	V
第壹章 緒論.....	1
第一節 研究背景與論文體系架構.....	1
第二節 研究目的與相關問題.....	4
第三節 研究範圍與限制.....	5
第四節 研究方法.....	5
第五節 名詞解釋.....	8
第貳章 文獻探討.....	9
第一節 金門縣簡介.....	9
第二節 金門籃球發展簡介.....	12
第三節 高中籃球聯賽 (HBL).....	16
第四節 大專籃球聯賽 (UBA).....	17

第五節 超級籃球聯賽 (SBL)	18
第參章 敢夢.....	21
第一節 親情-爸爸的身影.....	22
第二節 謙虛-中正國小的肉羹麵.....	23
第三節 強悍-離島小孩的逆襲.....	24
第四節 挫折-渺無人煙的新榮高中.....	26
第五節 快樂-史上唯一來自外島的 MVP.....	29
第六節 本章小結.....	31
第肆章 追夢.....	33
第一節 知識-夢寐以求的師範大學.....	33
第二節 痛楚-開啟職業生涯.....	36
第三節 堅持-中華隊國手夢.....	44
第四節 本章小結.....	47
第伍章 逐夢.....	49
第一節 旅外球員的特質.....	51
第二節 他者眼中的張容軒.....	54
第三節 張容軒的成就要事、籃球特質.....	72

第四節 本章小結.....	78
第陸章 結論與建議.....	79
第一節 結論.....	81
第二節 建議.....	84
第柒章 參考文獻.....	87



圖次

圖 2-1-1 金門鄉鎮圖.....	09
圖 2-1-2 金門與台灣海峽形圖	09
圖 2-2-1 筆者效力金門籃球隊比賽圖.....	14
圖 2-2-2 金門運動報導之一.....	15
圖 2-2-3 金門運動報導之二.....	15
圖 3-1 與父親合照.....	22
圖 3-2 中正國小籃球隊.....	24
圖 3-3 球季結束後返母校指導.....	26
圖 3-4 蘋果日報 2004 年報導.....	28
圖 3-5 冠軍賽落敗眼眶泛紅的時刻.....	30
圖 3-6 冠軍賽畫面.....	32
圖 4-1 蘋果日報 2011 年報導.....	35

圖 4-2 筆者效力於台灣大籃球隊	36
圖 4-3 蘋果日報 2012 年報導	38
圖 4-4 蘋果日報 2013 年報導	39
圖 4-5 2014 年 SBL 全明星賽	41
圖 4-6 蘋果日報 2014 年進步獎報導	42
圖 4-7 獎項照	43
圖 4-8 2011 年中華男籃名單	44
圖 4-9 武漢亞洲盃勇奪銀牌照	45
圖 4-10 2014 年瓊斯盃中華白隊合照	47
圖 5-1 成就的要素	85

表次

表 2-2-1 金門酒廠籃球隊歷年戰績圖	14
表 5-1-1 研究者比較分析表	51
表 6-2-1 於金門舉辦 SBL 之 SWOT 分析.....	72



第一章 緒論

第一節 研究背景與架構

十五歲的你，在做些什麼呢？

籃球，讓我十五歲就離鄉背井一個人在臺南打拼

籃球，讓我每天練習到生不如死

籃球，讓我嘗到挫折

籃球，讓我痛不欲生

籃球，讓我經歷一般離島青年不曾經歷過的人生考驗

同樣的

籃球，也讓我從中獲得了成就感與滿足

籃球，也讓我充滿了自信

籃球，也讓我擁有了金錢

籃球，讓我覺得我在呼吸，我真真實實的活在世界上。

「籃球就是我的生命，如果我還有其他答案，那我就是在對你說謊。」

--容軒感於新北市家中

懵懵懂懂的青少年時期，我收拾了行囊，一個人飄洋過海獨自來到了臺灣臺南縣柳營鄉一個極為偏僻的地方：新榮高級中學，展開我人生新的一頁。這個決定對於一個來自離島的孩子而言有點難以理解，畢竟我當時也才剛國中畢業，對於未來方向並不是那麼清楚自己所要的是什麼，要飄洋過海獨自一人來奮鬥，是

相當不容易的。沒想到從此籃球變成了我最要好的朋友，每天都陪伴在我的身邊，讓我快樂也讓我痛苦，至今成為我生命中不可或缺的一部分。

說到籃球，在金門是最受歡迎的運動，甚至可以稱之為「縣球」。隨處可見到標準的籃球場地跟籃框，但除了在島內接受到籃球資訊以外，對於臺灣及亞洲的動態可以說是一無所知，更別說要離鄉背井為了籃球這條路去打拚，金門鄉親聽到我要來臺灣打籃球的訊息，除了驚訝以外，也一口咬定了我不可能成功，他們的理由是因為臺灣人才眾多競爭力太強，怎麼可能輪到一個外島的小孩子出頭天呢？學校師長與國中的籃球教練除了勸我放棄，也順便帶著輕挑的語氣預言我會被淘汰哭喪著回到金門。我記得當時爸爸說了一段話：「在我的年代，幾乎是沒有人願意跨海到臺灣去打拚，一般金門到臺灣搭船就要一天一夜的時間，大多數人不會浪費時間，去證明幾乎不可能發生的事情，所以如果你決定了，很可能開創屬於你自己的人生，但也可能白忙一場。」

回顧過往十二年的籃球生涯，從國內高中籃球的最高殿堂H B L（高中籃球甲級聯賽），再到大學籃球甲一級的U B A（大專籃球聯賽），最後到臺灣半職業的S B L（超級籃球聯賽）。我從中獲得了成長、挫折、掌聲、失落，曾經爬上山峰，卻也曾經跌落谷底，這份特殊的經驗和感受，我想是一般大學生，沒有打球只唸書的人很難去體驗與體會的，而我從中更加了解自己，身為一個外島來臺灣打拚的小孩子，內心寂寞孤獨跟心酸更是難以言喻。不過，我其實也很少會主動回想這一段成長經歷，直到某一個機緣下接受了臺灣大學呂碧琴老師的訪問，是一個國科會的研究計畫，探討關於菁英運動員的痛苦經驗。發現研究者本身所處的環境與一般人非常不同，每年卻有相同類似情況的球員產生。在呂碧琴(2014)的運動痛苦經驗內涵研究訪談日誌中提到“國中階段開始對容軒來說很重要的一個自我啟蒙時機，出生在金門的孩子，好像只有靠打球運動才比較有

機會可以升學、升到大學，否則這輩子就是到高職畢業，出去工作至…而已。因此國中階段開始「打籃球---升大學」這念頭便開始在其心中發酵。”

在百般無聊的學業生活中有所調劑或變化，因而還是繼續參加學校籃球運動代表隊的球員很多，而國中的籃球校隊的生活形態還是以訓練多於比賽的方式進行，幾乎是無壓力且還稱不上正規練習的樣子，不過，隨年齡漸長，也會開始思考，如何升學。

即便如此，這都是一項極為困難的選擇，沒有人能保證一路順遂。更何況是金門如此封閉的小島，不看好的聲音此起彼落，父母也承受著很大的壓力，懷疑這項選擇是否是正確的。但我不知哪來的信心，覺得「路，是人走出來的。」於是我獨排眾議決心要打籃球，內心總想著：或許在這段時期，我沒辦法靠學業得到成就感，但在籃球這方面我有十足的信心，可以讓人家看到不一樣的我，甚至讓大家看到不一樣的金門。因此，我向父母承諾，縱使無法靠籃球得到光環，但我一定會上大學，完成他們對我的期待。或許我的決心感染到我的父母，在萬般不捨下他們同意了讓我來臺灣打籃球。就這樣，國中畢業滿 15 歲的我，為了追逐籃球夢想，遠離金門家鄉，踏上了人生的另一段旅程。

論文體系架構

本研究依照基礎理論與研究方法，建立論文體系架構，全文共分為伍章，各章要旨說明如下：

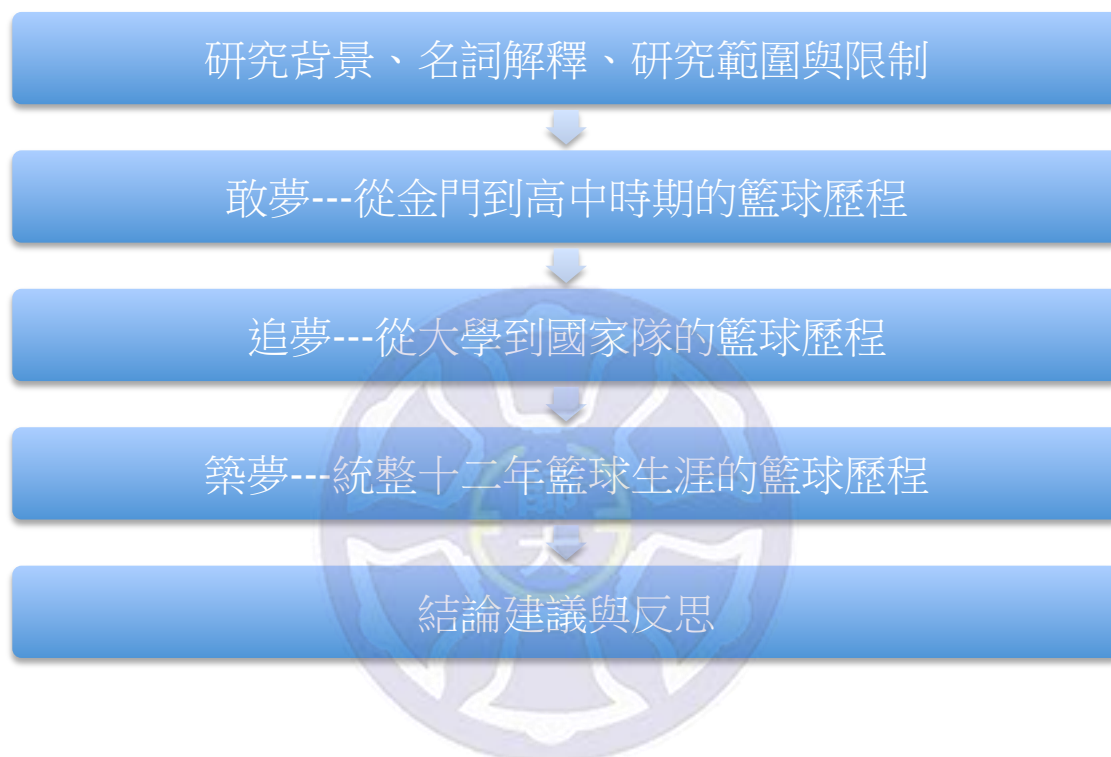
- 一、第一章「緒論」，說明研究背景與體系架構、研究目的與問題、名詞解釋、研究範圍與限制。
- 二、第二章文獻探討。
- 三、第三章敘說自己從金門到高中時期的籃球歷程。

四、第四章敘說自己從大學到國家隊時期的籃球歷程。

五、第五章統整自己十二年籃球生涯築夢的歷程。

六、第六章結論與建議。

研究架構圖



第二節 研究目的與問題

基於上述研究背景與動機，本研究旨在敘述研究者本身從金門旅臺發展的籃球運動經驗，探究與分析研究者本身於旅臺時期之歷程，希望能達到下列研究目的：

- 一、敘說研究者本身從金門至臺灣籃球奮鬥的歷程。
- 二、探討研究者本身旅臺時期之籃球運動經驗。
- 三、統整研究者本身籃球經驗之自我反思。

本研究問題共分三點如下：

- 一、研究者本身從金門至臺灣籃球的奮鬥歷程為何？
- 二、研究者本身旅臺時期之籃球運動經驗為何？
- 三、研究者本身籃球經驗之自我反思為何？

第三節 研究範圍與限制

本研究範圍以研究者本身旅臺時期為主，時間範圍從15歲至27歲（2002-2014年）。歷經新榮高中、臺灣師大、以及SBL臺灣大球隊等時期。內容除了學生階段，也包括國家隊及瓊斯杯等賽會。由於身兼研究生與SBL球員，投入研究的時間較不易掌握，是限制之一；有關金門的運動相關文獻不易取得，也是另一個限制。



第四節 研究方法

一、敘說研究

Connelly 與 Clandinnin（1990）給予敘說一個簡單的定義：「蒐集並說出關於生命的故事，並寫下經驗。」敘說就像個人談話，透過個人談話可以回溯並重新建構個人生活經驗。它強調個人主觀性的詮釋，因為敘說是為個人生活的一種方式，他將個人的歷史以一種有意義、具有脈絡、能被瞭解的方式呈現。

Polkinghorne（1988）認為敘說是一種以故事形式來表達內在思維的組織基模，它可被視為創造故事的過程，故事的認知基模或是這些過程所得到的結果，就是「故事」。

人們總是藉由故事洩露出內心世界的形貌。生命總是從故事累積，透過對生活中，大小細節的安排，醞釀出自我獨特的生命感。如同所有的生命一般，個人敘說也有開場、中場與結局。敘說是呈現及瞭解經驗的最佳方式(Clandinin & Connelly, 2003:26)。當一個人走到敘說探究，是因為想要尋找研究經驗的方式，而敘說是最能夠貼近經驗的一種方法(Clandinin & Connelly, 2003:273)。運動員的運動經驗透過敘說方式，才能將整體的經驗面貌較為完整的呈現，「經驗」被敘說出來，這也是質性研究的趨勢。

敘說除了是探索經驗的最佳方式，同時也是探索自我生命的方式。說故事的方式最能讓個人探索內心深處的自我，以及被日常忙碌步調所遺忘的那一部分。將自己的生命故事以自己的話語重構起來，這些重構起來的故事與生命的時刻，集合起來之後，便是一齣齣動人的人生之戲。

敘說是呈現個人生命故事的一種方式，它將個人的故事以具有意義的、脈絡性的、能夠被理解的方式呈現出來，透過敘事的歷程，個體得以認同並確認自己。透過敘事，人們會去定義自己現在是誰、過去是誰、未來可能成為什麼樣的人(朱儀羚、康萃婷、柯禧慧、蔡欣志、吳芝儀等譯,2004:125)。在這裡研究者發現敘說自然帶出了對自我生命的認識。

Clandinin 與 Connelly(2003:26)更進一步指出：對於社會科學家與我們來說，經驗是一個關鍵詞。教育與教育研究就是一種經驗的形式。對我們而言，敘說是呈現與了解經驗最好的方法。經驗正是我們所研究的，而我們以敘說的方式來研究經驗，因為敘說思考(narrative thinking)是經驗的一種重要形式、一個書寫與思考經驗的重要方法。可以說敘說的方法是敘說現象的一部分，也因此我們可說敘說是社會科學的現象，同時也是一種方法。

對於一部刻骨銘心的球場故事，如何賦予球場故事巧妙結構與澄清意義？如何將原本不登學術殿堂的運動經驗，從中尋找脈絡，建立學術架構？這樣的問題我們應可從敘說研究中找出答案。

許育光（2000）認為敘說研究是以故事為主要理解和呈現的方法；看重敘說資料的整體性和個體獨特的脈絡，以非抽離或切割的方式來建構人的經驗及探尋意義的研究。

林美珠（2000）認為廣義而言，使用或分析敘事素材的研究，即是一種「敘說研究」。在敘說研究中，資料的蒐集是以一種故事的方式被蒐集，像是訪談中的生命故事，或是人類學家在觀察中以敘事方式記下觀察所得，而敘說研究既可以作為研究的目的，亦可作為一種研究的工具。

綜合以上幾位學者對「敘說研究」的各種意涵，「敘說研究」是以故事的形式展現一個人的生命歷程；敘說的形式無所不在的包含了我們的文化和社會，在研究的自然現象中，提供生動的、完整的、深入的描述，來理解脈絡中的人類複雜生命。在研究者本身旅臺過程中，發展出屬於自身的經歷，所以本研究將採用敘說方法來探討成為一名籃球運動員自身故事。

在我選擇打球的這段旅途中，我經歷了快樂、痛苦、沮喪及挫折，那些讓我興奮不已的時刻，還有那些痛苦到無法入眠的夜晚，這些點點滴滴，我想都不是一般人都能夠理解。因此我想藉由這個敘說研究，更深入的瞭解自己、肯定自己並超越自我存在的意義。更希望我的故事，能讓其他運動員在面臨成就、失落甚至是想要放棄的時刻，可以獲得一些啟發、甚至是幫助。

第五節 名詞解釋

一、高中籃球聯賽（HBL）

臺灣的高中籃球聯賽簡稱。HBL分成甲級跟乙級，甲級的參賽隊伍大部分有收體保生或體育班，每年經歷甲組資格賽、預賽等產生了十六強，在經由複賽產生最後八強，八強採單淘汰制決定當年度的冠軍。乙級球賽則以縣市為單位，各縣市產生一至三名不等的球隊晉級南北區複賽，南北區複賽則各產生四強全國決賽，八支隊伍進行單淘汰制產生最後的冠軍。

二、臺灣大專籃球聯賽(UBA)

UBA大專籃球聯賽，剛開始是臺灣籃球銜接較不好的地方。制度不明確加上球員與SBL重疊過多，導致某些部分高中畢業後沒有打SBL的球員少了舞臺。但近幾年與SBL完全切割，並且設立二十五歲條款，SBL球星漸漸淡出UBA的舞臺，也使得更多有潛力的大專球員有發揮的機會，同時也增加了比賽的精采程度。

三、臺灣超級籃球聯賽(SBL)

臺灣的SBL超級籃球聯賽在每年的年底開打，球賽賽程會安排在每個週末，觀眾較有機會到現場看球。球季進行到四、五月，賽季長達半年，例行賽共30場，取四強進季後賽，爾後進行七戰四勝之冠軍賽。

第二章 文獻探討

第一節 金門縣簡介

以下將分為歷史源流、地理環境、縣治沿革、兩岸交流、教育發展來介紹金門現況。

一、歷史源流

金門雄峙閩海、汪洋四環，舊名浯洲，又有仙洲、浯江、浯島諸稱。金門之得名始於明洪武年間置守禦千戶所，江夏侯周德興築城建垣於此，又因其地位內捍漳廈，外制台澎，實有「固若金湯、雄鎮海門」之勢，因名之為「金門」。



圖2-1-1 金門鄉鎮圖



圖2-1-2 金門與臺灣海峽形式圖

二、地理環境

金門縣總面積約150平方公里，島形中狹，東西端較寬，誠如金錠狀。金門除大金門本島之外，尚包括小金門、大膽、二膽、東碇、北碇等12個島嶼，星羅棋布，如眾星拱月，現住人口六萬八千餘人。金門島主峰為太武山，氣勢雄偉，

獨冠嶼上。島上無巨川長流，浯江溪、金沙溪均為涓涓細流，源短量小。金門屬亞熱帶海洋性氣候，全年降雨量多在四至九月，年平均降雨量約1049毫米。金門島內最古老的地層以花崗片麻岩為主，土壤概以砂土及裸露之紅壤土為代表，自然條件不佳，農業發展受限。

三、兩岸交流

中國與臺灣在隔絕五十年之後，最令人欣喜的一件大事，就是「小三通」。總算獲得中央大力支持，於90年1月2日，金門訪問團由金門料羅港直航廈門和平碼頭。民國91年5月，本縣廣招商界人士，組團參加2002年在廈門所舉辦之臺灣博覽會。

在「小三通」政策的引導下，能跨出這一步，是一項重大的突破，尤其對拉近兩岸邁向和平，也具有非常大的正面意義。旅居福建的金門鄉親也應邀組團返金省親、泉州高甲戲劇團抵金演出、福建砂石船亦滿載逕航金門，福建泉州、福州市相繼來金舉辦大型特優產品展售會、湄洲媽祖蒞金巡安、兩岸民間社團之交流也更日趨熱絡。

另金、廈海上每日定期航班，也在不斷協調下，獲得突破，自93年2月3日起開航，每日金廈各三艘客輪對開十二航次。台商經由金門返回臺灣、臺灣子弟學校在金設立等措施，更展現兩岸之互信與互動已達水到渠成的境地。九十二年九月，本縣更由李縣長炆烽先生親自率團，參加廈門第七屆貿洽會及泉州旅遊節。九十三年十二月七日更開放大陸福建人民來金旅遊，相信「小三通」將可為金門繁榮帶來動力，縣府也不斷的爭取擴大小三通適用的對象與範圍，以實質提昇小三通的效能，進而全面使「大三通」早日實現。

四、教育發展

教育與文化建設是立國的根本。金門地區學校林立，教育普及，國民中、小學就學率高達百分之99.36，為教育發展的一大特色。金門高中、金門高職在民國七十三年改制為國立之後，國立金門技術學院亦於92年8月正式成立設校。地方政府全力經營國民中、小學及學前教育的發展，全縣現有國民中學五所、國民小學十九所，獨立幼稚園及國民小學附設幼稚班六十班。另在87年度開始全面實施幼生免費入學，更使得學前教育普及落實，堪稱獨步全國。為提昇本縣教育水準，在教育部政策之引導下，獲得中央經費大力支援，有效進行國民中、小學硬體教育設施改善、積極辦理教育人員在職進修、強化教育輔導與視導、進行課程改革與推廣、辦理特殊教育、加強公民教育與法律常識教育、推展科學教育活動、落實資訊與外語學習，期與國際接軌。另為減少學生中午上放學安全顧慮，減輕學生家長負擔，於88年冬全縣實施國民中、小學生營養午餐免費制度，此一優惠措施，更顯現本縣對教育之重視。中央欣見金門民風淳樸善良，有感於國內當前升學主義之弊病，使莘莘學子人格發展遭受嚴重扭曲，致形成社會諸多亂象，特指示教育部全力支援加強金門地區學校教育之硬、軟體設施改善，規劃金門為國民教育示範區，以為全國之借鑑。另委請各級學校辦理各類補習教育、舉辦學歷鑑定考試、鼓勵縣民終身學習。本縣大型體育運動場所計有縣立體育館、綜合運動場、室內游泳池等處，除提供辦理縣運、中小學聯運等大型運動會使用外，並經常利用假日舉辦各項有益國民身心健康之休閒育樂活動。為加強體育之推廣，計輔導田徑、球類、健身武術、游泳、休閒舞蹈等24個運動單項協會成立，積極進行重點體育之推展，並加強選手培訓，組隊參加全國性運動競賽。

為擴大縣民知識領域及公務人員素質，國立空中行專於民國60餘年即來金開班授課，國立空中大學也於民國78年在金設置空大金門指導中心，方便地區青年

進修。為加速地方整體發展，提供民眾更充實，更廣的學習環境，「金門社區大學」於92年9月成立，並隨即招生開課。國立中山大學、私立銘傳大學亦在金門成立在職進修學分班。金門地區由於高等教育學府陸續地開辦，相信對地區人才的培育與本縣學術地位的提昇，將有甚大之助益。

「教育」是縣府施政中不可忽視的一環，尤其面對兩岸發展及小三通之實施，為協助臺商解決子弟就學問題，發揮金門特殊的地理區位，為兩岸關係及金門地方繁榮做出貢獻，縣長李炷烽上任後，偕同立委吳成典積極聯繫協調，取得兩岸有關機關的默契與認同後，自91年9月起以不設班、不設校的「融式教學」原則，正式在金城國中、金湖國小、金門高中開辦了臺商子弟學校。

五、小結

金門深受地理位置及政治因素影響，長久以來，一直處於兩岸對峙之烽火地帶的特殊地位。然而砲火下的建設卻未曾間斷，50餘年來各項建設日益精實，民眾生活水準普獲提高。隨著政治體制的改變，民國89年，中央特立法訂定離島建設條例，規劃金、馬外島與大陸試行小三通，相信在此建設條例以及小三通政策的引導下，金門將邁向歷史進程的一個新起點，金門，也將全力落實推動開放、開發政策，並體認「生存重於生活」、「安全重於自由」的重要性，在既有良好的基礎上，再策精進。

第二節 金門籃球發展簡介

一、金門籃球發展

由於金門島內的運動產業並不發達，一般人童年時能接觸到的運動項目並不多，大部分的學生所能接觸到的主要都以籃球、桌球、羽球等較多。其中因為籃

球場地多，光是金門縣立運動場就有六個標準大小的籃球室外場地，室內場地也有金門縣立體育館和新近落成的金湖縣立體育館供民眾使用。

金門縣在民國六十五年舉辦了大規模縣民共同參與的「金門縣金湖盃籃球錦標賽」，這一戰地型的戶外籃球比賽，比臺灣瓊斯盃籃球賽的歷史還悠久，且從未在戰時間斷過。金湖盃籃賽是戰時克難的產物，至今仍維持在新市里的水泥戶外籃球場舉行。2016年將是金湖盃第四十屆，政府更希望邀請兩岸三地的隊伍以球會友，擴大慶祝。偶後推動了「金門縣金城盃籃球錦標賽」，使得金門最繁榮的兩個鎮在夏天各有一次大規模的籃球賽事，以服務縣民對於籃球的熱愛。

二、金門酒廠籃球隊

金門酒廠籃球隊為臺灣超級籃球聯賽中七支球隊中的其中之一。現今總領隊為蔡春生，總教練為吳俊雄。金門酒廠籃球隊前身為大華建設籃球隊，當時由現今臺灣啤酒籃球隊教練閻家驊出任領隊。2003年半職業聯賽 SBL 成立之後易主九太科技參與了第一季的臺灣超級籃球聯賽，後來在 2007 年第五季由米迪亞系統科技股份有限公司接手並更名米迪亞精靈，2008 年底由鴻亞國際企業和得亨行銷接手，金門酒廠進而冠名贊助，改名金門酒廠籃球隊為 SBL 唯一資金來自於離島的球隊。金門酒廠為了維持球隊運作，近年來在前領隊閻家驊的促成下，將金門酒廠隊中具有實力的球員轉往臺啤，且金酒高層也願意尊重選手個人意願，包括鄭人維、劉錚等才得以轉往臺啤效力，以深植臺灣啤酒球隊戰力，且在閻家驊的薦舉下，金門酒廠得以獲得高中籃球好手入隊，並在實力成熟後轉往臺啤等對發展，再由其他四隊將無發展空間、球技較遜色的球員轉往該隊以均衡戰力。

金門酒廠籃球隊歷年戰績圖

年度	球隊名稱	總教練	名次	應賽	已賽	勝場	負場	勝率	勝差
2003-2004	九太科技	陳永樂	5	24	24	12	12	0.5	7
2004-2005	東森羚羊	劉華林	5	30	30	16	14	0.534	9
2005-2006	東森羚羊	李雲翔	6	30	30	11	19	0.366	13
2006-2007	東森羚羊	邱大宗	5	30	30	15	15	0.5	7
2007-2008	米迪亞	吳建國	3	30	30	19	11	0.633	4
2008-2009	金門酒廠	羅天金	5	30	30	13	17	0.433	10
2010	金門酒廠	羅天金	6	30	30	14	16	0.467	5
2010-2011	金門酒廠	羅天金	7	30	30	10	20	0.333	12
2011-2012	金門酒廠	許智超	5	30	30	14	16	0.467	8
2012-2013	金門酒廠	羅天金	6	30	30	9	21	0.3	17
2013-2014	金門酒廠	楊志豪	6	30	30	12	18	0.4	12
2014-2015	金門酒廠	吳俊雄	6	30	30	11	19	0.367	12
合計				354	354	156	198	0.441	-

表 2-2-1

資料來源：中華籃協



圖片來源：SBL 官方網站

圖 2-2-1 研究者效力金門酒廠籃球隊比賽圖

三、金門體育發展報導

以下兩則剪報是描寫民國 77 年金門在體育運動方面，當時環境背景的報導。

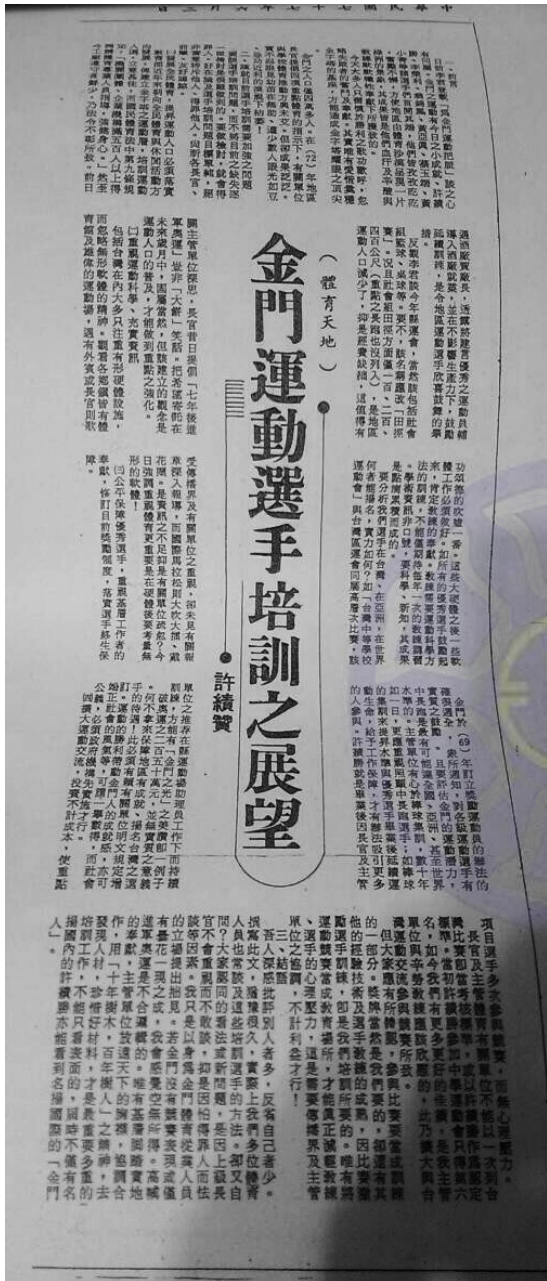


圖 2-2-2 金門運動報導之一



圖 2-2-3 金門運動報導之二

從當時的報導顯出，金門對於運動員的培養及訓練就當時那個年代是不足的，已經有學者在研究如何幫助離島少數的體育人才，直至今日，縱使環境變遷資源改善，此一題依舊無解。其原因在於大部分的家長仍然不同意自己的孩子從事體育活動，因為這扇門是窄門。不論是臺灣本島或是金門都需要對體育人才投資更多的資源及心力，並提升運動員在社會的地位及價值。

第三節 高中籃球聯賽（HBL）

臺灣的高中籃球聯賽簡稱。高中籃球聯賽是臺灣籃球選手的搖籃，幾乎所有的大專、超級籃球聯賽選手，都經歷過HBL的磨練。在臺灣，HBL分成甲級跟乙級。甲級的參賽隊伍大部分有收體保生或體育班，每年經歷甲組資格賽、預賽等產生了十六強，在經由複賽產生最後八強，八強採單淘汰制決定當年度的冠軍。乙級球賽則以縣市為單位，各縣市產生一至三名不等的球隊晉級南北區複賽，南北區複賽則各產生四強晉全國決賽，八支隊伍進行單淘汰制產生最後的冠軍。HBL甲級聯賽的參賽學校，多半是以體育保送生或是體育班學生組成，充分的練習時間、集中式的管理訓練、加上專業能力非常強的教練團，造就了臺灣高中籃球蓬勃發展的原因。HBL可以說是臺灣籃球運動最成功的典範之一，也是臺灣籃球選手的搖籃，經過這一段紮實、刻苦的訓練，才有機會成為更出色的大專球員或是進軍SBL，現役選手除了少數幾個例外，幾乎是由參加過HBL甲級聯賽的選手組成，所以在臺灣不容忽視HBL的影響力跟重要性。

HBL能如此蓬勃發展主要因素有行銷手法的正確、高中球賽勝負未定性的張力、各校教練的用心投入、對學校本身的支持。(NIKE)贊助HBL高中籃球聯賽，正確的行銷包裝手法，使HBL成為內容精采，觀看的感官度極佳的運動聯盟，另外也藉由各種廣告來達到宣傳與推廣的效果。高中籃球賽的勝負未定性，使比賽

的精采程度提高，往往每年都會有較不被看好的球隊扳倒強隊的例子，觀眾喜歡看精采、刺激的球賽，所以每年的八強決賽幾乎是臺灣籃球迷矚目的焦點。優秀教練團的投入，與訓練管理的制度明確，球員有機會接受更正統、紮實的籃球訓練，集中住宿管理更讓練習能夠延續並且充滿效率，臺灣幾個高中名教練如以防守見長，號稱「綠色神盾」的松山高中教練黃萬隆、以訓練量刻苦聞名的南部傳統強校新榮高中女教練田本玉等，都是臺灣很優秀的教練。他們能投身進入基層，無疑是為臺灣的基層籃球注入一股動力。另外觀眾人數會如此之多，是因為各校或是地區性的球迷對於母校有一定的支持度，地主的觀念深植這些球迷的心中，觀眾人口才會如此廣闊。

HBL的成功，使臺灣的高中國際籃球賽成績斐然，近幾年亞青賽都有不錯的成績，甚至有機會挑戰中國隊的實力。高中甲組籃球（HBL）聯賽是我國高中最優級的籃球比賽，球員的心理狀態、基本技術、身體素質及智能都應屬於國內高中籃球員的佼佼者，若能配合教練的臨場戰術應用，球員的競技能力應可在比賽中完全表現，且這些結果將能反映在臨場所紀錄的攻守技術分析表上（蔡義川，2004）。在研究者本身高中時期就有此深刻體會，也於高中時獲得隊史第一冠及最有價值球員（MVP）。

第四節 大專籃球聯賽(UBA)

大專籃球運動聯賽（University Basketball Association，簡稱UBA）為國內學生籃球競技最高殿堂，於76學年度在教育部的指導下開始辦理，88學年度後由大專體總主辦。初期只有男籃賽事，直到81學年度，場上出現女籃身影並且競賽至今。歷經20多年的發展與仰賴各界努力，如今UBA不僅是四大聯賽中最長久，也是媒體最關注、人氣最高的項目，最高紀錄曾有5304人同時參與聯賽，每年的競

賽場次平均超過1200場。UBA是臺灣第一個獲得明基電通（BENQ）冠名贊助及媒體轉播的大專學生單項運動（陳泰良，2008）。自1987年開辦至今已22年，創始支出並未受到太多專注。為近年來在大專體育總會致力於賽制改革，加強媒體的公關，並豐富營造比賽氣氛，吸引主場觀眾深耕校園，逐漸會聚人氣（曾瑞程、陳玉琳，2009）。

目前分級為公開組第一級、公開組第二級與一般組3個級別，其中公開一級與二級存在升降關係。過去公開男一級戰場上出現「臺北體院稱霸大專球壇」的狀況多數UBA球員身兼準職業球員身分，進而影響比賽精彩度，因此94學年度起UBA嘗試與超級籃球聯賽（SBL）進行切割，讓各參賽隊伍更具有競爭力，並讓球員能真正回歸「學生本質」，更加明確賽會定位。公開女一級的部份於100學年度跟進，目前正逐年與超級女子籃球聯賽（WSBL）切割中。研究者本身於民國94年就讀臺灣師範大學且擔任籃球校隊，並在大三至大五時期榮獲UBA三連霸。

第五節 超級籃球聯賽(SBL)

超級籃球聯賽（Super Basketball League，簡稱為SBL）由社會甲組聯賽的裕隆、達欣、中廣、九太、台銀、台啤及參與大陸甲A籃球賽的新浪等七隊球團，在2003年11月21日於臺北體院體育館正式展開第一季例行賽，是臺灣籃球史第一個半職業籃球聯賽。台灣籃球在CBA停辦後，渡過了近4年的籃球黑暗期，2003年行政院體育委員會主委林德福為了達成球迷的期望，四處拜會各球團董事長，邀請中華民國籃球協會、社會甲組球隊代表人與體委會副主委朱壽騫等人籌組中

華民國超級籃球聯賽推動小組，並由「籃球博士」鄭志龍擔任召集人，積極催生超級籃球聯賽。

臺灣的SBL超級籃球聯賽在每年的年底開打，球賽賽程會安排在每個週末，觀眾較有機會到現場看球。球季進行到四月，會產生四強的球隊進入季後賽，經過第一輪七戰四勝制的比賽後勝利的隊伍晉級冠軍賽，冠軍賽依舊採七戰四勝制，勝利的隊伍即成為當年度的冠軍球隊。目前超級籃球聯賽共有七支球隊，每年球季自十一月與十二月之間至隔年五月之間，賽程進行十四週，每隊每球季各打三十場，每季共105場例行賽，賽制採單一球季制。第十二季起例行賽前六名可進入季後賽，季後賽首輪由第三名與第六名、第四名與第五名，進行季後賽，採四戰三勝制(第三名與第四名取得一勝優勢)。季後賽第二輪由首輪勝隊再與例行賽前二名球隊進行準決賽，採七戰四勝制。獲勝隊伍可進行總冠軍戰，採七戰四勝制。

雖然不是職業性質的球賽，但也算的上是半職業性質。在SBL裡球隊的球員平均薪水平均還高於目前的薪資水平。如果在SBL表現優異國手等級的，薪水足夠球員安心過生活。所以球員可以盡情的籃球訓練以提升自己的身價。觀眾在每個禮拜的週末可以親自到現場觀看球賽，票價從三百元到五百元不等。或是藉由電視的現場轉撥收看精采的球賽。

近年因為臺灣國內選手外流，如林志傑、陳信安等人前往大陸CBA發展,加上臺灣國內籃壇欠缺刺激的情況下，各對開放引進洋將的策略，這無疑是刺激臺灣國內籃球發展的動力。臺灣過去曾經有興辦過職業籃球賽的經驗，如今SBL如何發展成為職業籃球賽是一個重要的課題。

回顧近幾年SBL發展相關研究，較多主題以回顧觀點探究國內各級籃球發展脈絡，例如組織賽會之行銷管理（王人生，2005）、關對企業贊助之效益（吳正奇，2006）、生涯規劃及工作滿意度（何守正，2008）、運動組織及運動行銷（將

忠僑，2007)。除了在學術上擴展國內籃球運動研究領域，在實務上更期許有研究成果，握能更深入了解SBL球員本身的相關議題，可望解決目前研究者本身所遇到之困難。



第參章 敢夢

亞洲天王周杰倫曾經講過一段話：「人一生最重要事情，就是找到屬於自己的世界」。面對並認清自己是需要莫大的勇氣的，對於曾經經歷過的經驗要將之化為文字語言並做成研究，對於我而言，真的不容易。

生命的每一個階段，每一場關鍵的籃球比賽，都深深讓我著迷，點燃了我隱藏在內心中的激情。籃球帶給我無限的自信、快樂、挫敗、失望、痛苦及反思。我由衷的希望，可以透過自身的故事，將籃球運動的期盼與失落、現實與夢想中的起起伏伏帶給更多有夢想的運動員，讓每一位運動員能更勇敢面對挫折，堅持追夢。

我，張容軒，是一個籃球運動員，從十五歲到二十七歲，整整十二年的歲月，籃球在我的生命中刻劃了充滿歡笑與淚水的日子。我把這十二年的時間，分為六個階段，每一個階段的我都有所體悟，改變也都是因為籃球。我希望藉由說出這六個階段的體悟，可以讓大家知道張容軒是個怎麼樣的運動員。

第三章的內容主要描述從如何接觸籃球，第一次正式比賽時所產生的成就與失落，再者是國高中時期，因為籃球得到了成就感而滿足的過程。第四章的內容則是開始追求夢想的起點，從大學時代的低潮，到進職業隊的迷惘，甚至是國家隊的挫折，都讓我永生難忘。每個代表性的故事，筆者都會用一個標題及核心價值來闡述當時的經歷，每一個階段至今回味仍然刻苦銘心。

第一節 親情-爸爸的身影

從師長的口裡聽說，爸爸在高中時曾經是縣內赫赫有名的籃球選手，當然這我並沒有深入探查，聽爸媽說我第一次碰到籃球是在一歲左右，當時籃球只是我眾多玩具的其中之一，比起籃球我更愛鹹蛋超人與無敵鐵金剛，誰也沒有想過籃球將來會成為我生命的一部分。開始學會走路後，爸爸常常會帶著我到籃球場，從籃下投到罰球線，再投到三分線，再投回罰球線，在投回籃下，不斷重複這樣的過程直到太陽下山，爸爸總是不厭其煩地撿了一顆又一顆的籃外空心，總是帶著微笑的語氣對我說：「拜託你投準一點好不好！」我的回應是：帶著害羞的微笑投出下一個籃外空心。不論工作多麼辛勞，日復一日、不曾間斷。那時候帶給我快樂的不是籃球，而是家人的愛與溫暖。



圖 3-1 與父親合照

第二節 謙虛-中正國小的肉羹麵

剛進小學的時候，我最熱衷的課外活動並不是運動，而是民俗技藝，舞龍舞獅、敲鑼打鼓是我當時最擅長的事情。在我國小三年級的時候，有一部風靡青少年之間的熱門卡通「灌籃高手」，我立即放下了鑼鼓吵著要進籃球隊，因此爸媽向老師推薦我加入中正國小籃球隊。剛接觸籃球時候還很青澀，只懂得把球放進籃筐，並不完全瞭解籃球這個運動。但在大太陽下揮汗苦練基本動作卻讓我獲得了極大的成就感與滿足，我從不感到疲倦，甚至願意 24 小時都投入在球場。如果說人生是找尋自己存在的意義，我想這就是了。

金門有數十所小學，每年都會舉辦校與校之間的對抗賽，只有一所學校能獲得到臺灣參加全國大賽的入場券。所以每年的國小錦標賽就是當時學校最重視的賽事，我還記得只要贏得一場比賽，老師還會請我們到學校門口的麵攤吃麵。在當時獲得的榮譽感及同儕之間羨慕的眼光遠遠超過了一碗麵的價值。遇到實力較弱的學校，我們還會以挑釁與輕藐的語氣羞辱對手。甚至在上籃的時候等待對方回防，暗示他們永遠追不上我們。教練在場邊大聲警告，但我們依然故我，持續到比賽結束。以學校學生人數來算，我們與金湖國小算是人數較多的兩所小學，幾乎每年冠軍賽都是由我們兩所學校來競爭。在冠軍賽我們遇到了預想中的對手金湖國小，當時兩所小學都派了相當多的親友團來加油、打氣，雙方的校長及老師也相當重視。比賽一開始我們依舊帶著傲氣上場，認為能輕鬆奪取勝利，沒想到對方以認真嚴謹的精神面對我們，原本我們有十分的優勢，卻在最後一節崩盤，最終我們輸掉了這場冠軍賽，每一個人都哭了，包括我在內。我看著對手慶祝勝利的那個畫面，心中除了不甘心外，更多了一份後悔，後悔自己不夠謹慎，後悔自己並沒有全心全意投入這場比賽。爸爸安慰著我並告訴我：「身為一個運動員，除了尊重自己在比賽付出的過程，更需要懂得尊重對手。你們挑釁對手的行為，

不只侮辱了自己更侮辱了籃球這項運動，學著謙虛才有機會更上一層樓，這一場失敗就是一個很好的教訓。」



圖 3-2 中正國小籃球隊

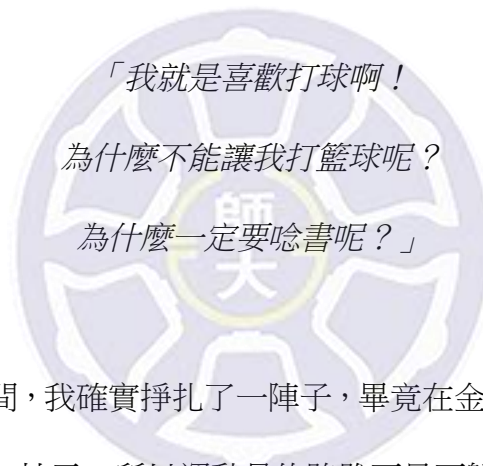
第三節 強悍-離島小孩的逆襲

「你必須要上大學，否則你就是個廢物。」我在國中生的日子，父母每天都指著我的鼻子告訴我這句話。

在金門這個小島，資訊及見聞較為稀少的地方，唯有讀書高是父母的唯一宗旨。家人堅信學歷是取得生存的唯一途徑，縱使他們從來沒有唸過大學。加上我又是家中的獨子，承受的壓力更加不可言喻，在一個禮拜的七天中，除了每天從早上七點到下午五點的學校課程外，補習班成為了我的第二個家。青春期的且叛逆的，父母越是希望你成為什麼角色，就越不想去成為那個角色。我相信這是青少年時期的天性，於是在我國中的青春期中，我學會了反抗，甚至學會了反擊，伸出了雙手不為了擁抱世界，而是為了出拳抵制。

我認識了問題學生，或者說加入了他們。我抽菸飆車，甚至徹夜不歸、留漣網咖、出入不良場合。我很明白這一切，都不是我內心真正的自我，但沈溺其中，我感受我跟世界不同，不受規條所約束，從中獲得了成就感。

一開始會喜歡籃球，是因為童年的記憶中，爸爸會陪著我一起打球，他不論工作多麼辛勞，總是會抽空陪我運動。小時候籃球之於我的意義，就是對親情的一種寄託與滿足。國中之後加入籃球隊，是因為不用參與制式的校園生活，鬼混的時間多了，讀書的時間少了，成績自然一落千丈。當時父母見狀便嚴格限制我遊玩時間，這時年輕氣盛的我更加難以接受，對於書本的憎恨又更加重了。



在書本於籃球之間，我確實掙扎了一陣子，畢竟在金門這個環境中極少數人能靠著運動專長獲得一片天。所以運動員的路雖不是不歸路，但肯定是一條窄路。

金門縣有兩大運動賽事金城盃與金湖盃，當時還是國中二年級的我，參與了金湖盃的比賽，當時新榮高中總教練田本玉的學弟正好也參與了此賽事，他隨口問問我的年齡和身高體重，並且問了我是否有來臺打球的意願。經過了一番詢問後找到我的爸媽，卻被我爸媽罵了一頓，堅信我是讀書而不是運動的料，堅持不讓我走上籃球這條路。在這之後，我因為偷竊差點被警察移送法辦，我父母除了失望以外，更害怕我繼續沈淪。田教練就與我父母討論，希望用籃球把我導回正途，用運動消磨我一些多餘的心力，並承諾我爸媽，只要接受他們三年洗禮，保

證可以上大學。於是我爸媽終於點了頭，在機場含淚送我離開金門。



圖 3-3 於球季結束後返回母校指導學弟

第四節 挫折-渺無人煙的新榮高中

對於一個十五歲的青少年，哪能明白離鄉背井一個人生活的痛苦。我當初是抱著觀光的心態來到新榮高中，卻發現四面環田，最近的便利超商離學校走路程 20 分鐘。我開始懷疑，這個決定是對的嗎？對於一個毫無生活技能的我來說，任何事情都是第一次。第一次自己洗衣服、第一次自己洗碗、第一次自己整理內務，都是我不曾體驗過的。每天凌晨五點的鬧鐘聲、每次刻苦的訓練，我印象最深刻的不是訓練的內容，而是嘴裡嘔吐物的味道。我還記得當時田教練的名言就是：「從來不會有球員因為練習而死在球場。」一日四餐的練球，沒有手機、電視、電腦的日子，十點準時鎖門的鐵鍊聲，就像惡夢不斷徘徊著。當時我非常堅信，我是無法在這裡度過四年的日子。高一的某一天，我因為練習到全身抽筋而躺在球場上，拖著疲累的步伐，我到公共電話亭打了通電話給我媽媽：

「媽，你在上班嗎？」我用微弱的氣音播了電話過去。

「對啊，兒子你過得好嗎？最近練習怎麼樣啊？有沒有吃飽穿暖？」

「咦？現在不是練球時間嗎？你怎麼有空打給我？」

「我…我…我不想打球了…我沒有辦法接受這樣刻苦的訓練，我再也受不了了！」

「我要回家！麻煩你跟教練講，我要休學了。」語畢，我就大哭了。

「你冷靜一點，當初要打球是你自己堅持，並沒有人逼迫你的啊！為什麼要這麼輕易說放棄呢？任何事情要成功，都需要經歷非常艱辛的過程。你當然可以選擇回家，爸、媽絕對有能力養你一輩子，但這就是你要的人生嗎？孩子，我跟教練聊聊，你沈澱一下，好好休息，晚上再打電話回家。」

「好，媽媽，我會想想的。」

到了下午固定的練習時間，我穿著便服、背著包包走進球場，用告別的語氣向田教練說對不起，我以為她會劈頭痛罵我，或者賞我幾巴掌，叫我滾出他的球場，沒想到她取消了當次練球，帶我到了她的寢室，拍了拍我的背並告訴我：

「孩子，從今以後你不需要參與任何一次練球，因為你心裡並不愛打籃球，你也不愛惜自己的條件，甚至是爸媽的期許，我會輔導你在學業上的成績，但你要怎樣的人生沒有人可以替你決定。你是我到新榮高中這幾十年來遇過最有天份的球員，但也是最懶惰的。我或許可以逼著你打球，但那是沒有意義的，只有你內心渴望進步，才能成就你自己。你該長大了，不要躲在爸爸媽媽的懷裡。你可以休息到你決定好，教練相信你會做出正確的抉擇。」

當晚我輾轉難眠，仔細的回想自己從金門來到臺南的過程，爸媽的關心、眾人的不看好、教練的看衰，一切都讓我非常掙扎，我流著淚帶著恐懼，不知道在幾點睡著了。突然驚醒，我不記得我昨天有訂鬧鐘，但鬧鐘卻響了，旁邊的隊友拉著我的手告訴我：「練球時間到了。」我莫名的換上球衣、穿上球鞋，在前往

體育館得途中不斷想著：「奇怪，我不是要放棄了嗎？我要回家了啊！為什麼我的身體不由自主地跟著練球的行程？」到了球場，教練出現並沒有與我交談，照表操課的結束了上午的行程，當我拖著疲累的身軀前往上課教室時，教練叫住我：「你做出選擇了，縱使你的內心有多麼討厭訓練，但你內心深處，是非常愛籃球這個運動的，你也願意為他付出，只是沒有人指引你方向，教練教球教了十幾年，從來沒有替學校拿過一次冠軍，願意和我一起完成嗎？」我有點內疚的點了點頭，不好意思地回教室上課。從那一刻起，我下定了決心，勇敢地朝自己的夢想前進。

我很幸運的在高一就入選了新榮高中籃球隊的正選 12 人名單，這對當時人才濟濟的新榮高中而言，算是非常特殊的，也招來很多學長的嫉妒，常常會在訓練時有意無意的調侃我，甚至於身體上的攻擊。但我並沒有想要反擊的意思，我把這視為一種歷練，我知道我只能用球場的表現來作為最好的回應，結果我在 HBL 生涯的第一場複賽就拿下 33 分，不只是學長們，連我的爸媽都感到驚嚇。

唯一不感到驚訝的只有田教練，她並沒有多說什麼只跟我擊了掌，我從她眼神中感受到信任，我知道至此至終她是唯一相信我的人，而我的表現正是給她最好的回報。爾後的八強賽我以複賽得分王之姿再次回應了那些不信任我的人，球隊也順利晉級八強並取得保送資格，每位學長都跟我擁抱，當時令我開心的不只是球隊的勝利，而是我贏得了學長們的尊重與肯定，也讓我學會不管多少人輕視你、用任何方式打擊你，只要持續的努力做給他們看，終究會贏得信任。

張容軒 菜鳥主控禁區

2004年01月02日



焦點人物

【廖柏璋／高雄報導】所謂「英雄少年」，HBL複賽開打3天以來，單場最亮麗的得分表現，竟然是由一個高1生主演，他就是新榮高中的張容軒(圖右)，這個HBL菜鳥昨天主宰禁區，全場投21中16，狂砍33分，技驚全場，並且幫助新榮2連敗之後，總算在複賽開胡。

圖 3-4 蘋果日報 2004 年報

第五節 快樂-史上唯一來自外島的 MVP

有了高一的經驗，高二的我更有決心挑戰 HBL 的總冠軍，這一年我以身作則，成為球隊的領導人物，不論是在訓練或是與隊友溝通上，我都竭盡全力。預賽與複賽，我們都以全勝的姿態晉級，一路殺到了冠軍賽，遇上當時擁有四名亞青國手的再興中學。因為當時我們並沒有冠軍賽的經驗，所以大家都非常緊張，甚至在熱身時，每個人都繃緊了神經放不開手腳，只有我一個人樂在其中，於是我決定集合大家：「兄弟們，我們已經站上這個舞台了，是多少高中球員夢寐以求的舞台，不用擔心接下來贏或輸，只要我們同心協力，沒有球隊可以擊敗我們，我們做的就是尊重對手、享受比賽、不需要有壓力。」我不知道我這段話對球隊有沒有影響，但以當時我們主力都是高二的情況下，我們在上半場還以三分領先幾乎全是高三主力的再興中學。雖然在最後力拼全場以些微的差距落敗，但我還是擦乾了淚，把每一位隊友扶起來，除了向他們道謝以外，更鼓勵同年級的隊友，我們明年一定要把冠軍拿下。當時我們全隊相擁而泣，但沒有人因為這次輸球而感到失敗，因為我們贏得了最美好的，那就是努力的過程。



圖 3-5 冠軍賽落敗眼眶泛紅的時刻

田教練是一位很特別的教練，除了很先進的籃球觀念以外，他對球員的照顧遠遠超過一個教練的職責，除了給予我球技上的提升，更教會了我如何學習一個人生活，更在我寂寞想家的時候給予我安慰。高中的最後一年，我意識到籃球並不能夠保證我升學，他更能保障我進入明星大學，甚至成為我謀生的一種技能。於是我更加埋頭苦練，我告訴自己必須成為高中第一的球員。

整個賽季就如我們的計劃內一步一步前進，一路挺進了總冠軍賽，在冠軍賽前的夜晚，我難以入睡，離夢想就差一步，我反而有些膽怯。比賽哨聲響起，我在短時間內就陷入了犯規麻煩，我是整個球隊的主要得分手，卻只能在板凳上幫隊友加油。我有充足的體力卻無法在場上奔跑，我有高超的技巧卻無法在萬名球迷下展現。第四節的最後三分鐘，在比賽結果確定後，我回到了場上，我被漫天飛

舞的藍色彩帶淹沒，終於在高中第三年拿下了隊史第一座 HBL 總冠軍，我獲得最有價值球員（MVP）的肯定，但此時此刻我充滿了疑問及懊悔。

“這該是屬於我的嗎？”

“我值得這樣的肯定嗎？”

“為什麼我這麼努力，卻在最重要的時刻失常？”

這些問題當時帶給我很大的疑惑，我陷入迷惘，甚至不知道怎麼面對隊友，遲遲無法振作。終於在畢業前夕，新榮高中助理教練黃義翔看出了我的疑惑，他首先關心了我的情形，我也一五一十地向他坦白，爾後他露出了微笑，告訴了我一段話，這段話深深地影響我的一生。

“不是每個人都有機會在最關鍵的時刻失常，你應該要珍惜這個機會，你只看到了你失去了什麼，並沒有看到你得到了什麼，無論你值不值得這個 MVP，下個階段我都希望你是重新開始的張容軒。”

頓時我了解了我還有更多需要努力的地方，下個階段，我一定要能夠記取教訓，重新開始。順帶一提，我是歷史上唯一一個來自外島的 MVP 得主。我很高興為離島爭取榮耀，也期望有更多離島的孩子能更勇敢朝夢想前進。

第六節 本章小結

敢夢時的我(兒時—十八歲)：從朦朧懂懂到中正國小、金城國中轉學到新榮高中國中部開始，整整約五年的時間，這五年的求學階段是我奠定基礎的日子，追尋夢想的起點。那時的我，原本對籃球充滿熱情，殊不知過程卻不完全如我所想，取而代之的是數不盡的痛苦和折磨，但我從中奠定了目標，對每一次的訓練都嚴格自律，對每一場比賽都全力付出。勇敢踏出金門青少年少數敢夢的一步，對現在的我而言是感到驕傲且欣慰的，國、高中時刻苦的訓練更讓我在未來踏入

更高殿堂累積了更多本錢。



圖 3-6 冠軍賽畫面

圖片來源：蘋果日報

第肆章 追夢

在本章裡，研究者所要寫出的，是研究者進入大學參與 UBA，從同時兼顧職業隊和兩次國手夢的經歷。研究者將故事共分為三節：第一節為北上師大求學的歷程，主要是描述研究者在國立臺灣師範大學接受教育、學習知識，並應用在籃球上的體驗，從小就是體育班的我進一步發現，知識與體育運動是息息相關不可分的，甚至在更多迷惘、無助時，學術都能為你解答，知識是研究者人生的重大轉捩點；第二節為研究者參與職業籃球隊，從默默無名的到明星球員的內心世界。經歷了自我懷疑、陌生以及厭惡籃球的時刻，但依舊努力崛起的故事；第三節描述了研究者二次入選國家代表隊時，受到了中華隊中許多特有的次文化的影響及催化，我進一步的發現，原來在自身內心黑暗的角落，還存在著許多奇特的自我，但年齡的增長讓我更成熟面對代表國家的犧牲與奉獻，最終甚至站上了中華隊隊長的身份，以身作則帶領年輕球員前進。除了使用敘說的方式之外，同樣加入了小標題即核心價值。其目的是為了能夠把故事中所有的環節從模糊帶入明晰之中，再從中勾劃出故事裡最特別的經驗。

第一節 知識-夢寐以求的師範大學

頂著 MVP 的光環考進了當時所有球員的第一志願，臺灣師範大學。並銜接著石明宗教練的訓練以及帶兵方式。當時最困擾我的第一項問題並不是球技，而是那荒廢已久的學業。在高中一向都是體育班的編制，以術科為主，學科較不重視。突然發現在練球之外，多出很多課業讓我極為不適應，但當時的石明宗教練對我的幫助非常大，包含在學業的進步、環境的適應，他告訴我在學生時期如何平衡好打球與讀書之間的關係，要時時提醒自己，有哪一方面投入太多而另一方面投入太少，當我面臨一項重要考試的時候，我必須要適當減少一些籃球的訓練

量，相同的，面對一場重要的比賽時，則必須向老師溝通如何在學業上暫緩，必須嘗試著努力做到最大的平衡。如何成為一位優秀的學生運動員，在大學時期是非常重要的。為了最愛的籃球，我選擇不抱怨，盡可能事先安排所有時間，一有時間就提早完成，別人再安排兩天後的計劃時，往往我已經在思考下個月的事情了。剛開學一兩個月，確實很辛苦，我的成績都普普通通，但我並沒有感覺到很沮喪，我認為自己已經盡力了。我的父母親與大部分的家庭一樣，希望我透過用功念書、取得學位、奠定基礎。臺灣師大一直是大專甲一級前兩名的隊伍，通常無法給一個大一新鮮人機會。大一、大二的時期，由於隊上有許多中華隊的學長，坐板凳的時間遠遠大過於比賽在球場上的時間。從前的先發主力漸漸變成了冰桶的角色，說不令人失望是騙人的。我必須更加重自己在場外的訓練強度，因為等學長畢業之後，我就必須扛下責任了。我最印象深刻的是大學即將畢業那年，複賽中陷入了再一敗就無緣四強的困境。那時我毅然決然地向職業隊請假，回到學校幫助球隊，最終我們拿下了重要的一勝，以兩分力克當時氣勢如日中天的明道大學。而最關鍵的致勝一擊，正是我在倒數時刻投進的。因為這一球，我們最終闖進了冠軍賽，完成了三連霸，同時獲得人生第二座的決賽 MVP 獎座。很有趣的是，我高三那年的 HBL 高中籃球聯賽，整季表現傑出，卻在最重要的冠軍賽失常，但大四這年的 UBA 大專籃球聯賽中，整個賽季表現平平，卻都在最關鍵的兩場比賽表現傑出。這樣的對比，呼應了我從高中畢業之後，在應付重大壓力的情境下，我更懂得去享受比賽，發揮出比以往更高的水準。

課業和籃球是我大學生活的重心，我幾乎找不出空檔的時間做自己的私事，我不是在寫作業就是在籃球場上，幾乎沒有喘息空間的我卻感到充實，籃球反而成為我唸書的原動力，也使我的球技與思想更加成熟。石明宗教練的帶兵重在用心，他肯定我們在訓練上的投入以及純熟度，但心理層面卻很少有人提及。石教

練經常分享如何將自己空出杯子的理論，運用在個人球技提升，小至於球場，大至於人生，一樣的心態、一樣的努力。直至今日，我一直很感謝空出杯子的理論，因為他提醒了我，無論我再怎麼自滿，都要學著拋棄它。只要杯子是空的，我就能不斷學習，就能不斷成長。在大學畢業之際，石教練更鼓勵我繼續朝著學術精進，於是我報考了研究所，希望能藉由自己的專業上的才能，更加幫助師大籃球隊的茁壯。

告別UBA 張容軒MVP

2011年03月19日



張容軒奪下MVP，冠軍戰射下全場最高22分。
郭運復攝

【黃建仁／台北報導】最後1年打UBA的「大五生」張容軒昨晚手感發燙，攻下全場最高的22分，台師大奪3連霸，張容軒的MVP(Most Valuable Player，最有價值球員)當之無愧，他說：「勝利屬於大家，這座獎項要和所有隊員一起分享。」

圖 4-1 蘋果日報 2011 年報導

第二節 痛楚-開啟職業生涯

研究者最初所選擇的球隊是臺灣銀行籃球隊，當時在臺銀的我雖然沒有特別突出的表現，但因為還年輕至少感覺自己有持續的在進步當中。一直以來臺銀的戰績雖然不好，但我們還是很努力的練習與付出，並且全心全意的去迎接每一場比賽。臺這樣的一個拼戰精神，讓我對籃球又有了更新一層的認識。我就這樣在臺銀慢慢的學習，慢慢的進步，慢慢的靠近我的夢想。一直到大學畢業，UBA 最有價值球員的光環，讓我有不少球隊捧著大把銀子遊說我加入他們的球隊。經過再三的考慮，我選擇轉隊，最後我感受到臺灣大公司的誠意還有未來性，順利談妥並簽下了合約，前往我下個東家。



圖片來源：SBL 官方網站

圖 4-2 筆者效力於台灣大籃球隊

臺灣大籃球隊隸屬於富邦集團，是一隻在管理層面上和資金極為嚴苛跟豐富的球隊。但球隊建立的草創期並不順利，無奈投入了大量人才跟資金六年時間，卻連季後賽的邊都不曾碰觸到。因此球團急於在這一年達成目標，不成功便成仁。以至於隨之而來的壓力，著實令我始料未及。平時球團不但會嚴格檢視每一場比賽的成績跟結果，也會要求隊員檢討如何展現出符合身價的表現。在這樣內外緊逼的情況下，間歇性的影響了我自己比賽的心情，在實戰發揮的綁手綁腳幾乎做不到平時七成的身手，平均表現相比去年掉了將近一半。自己成績不佳的虧欠，加上公司連續第七年沒進季後賽的內憂外患，這一年球季算是我職業生涯的最黑暗時刻。面對這個表現不如預期的一年，曾經在公司備受期待的我，自然也成了待罪羔羊。旁人開始質疑你的能力是否足以獲得這樣的報酬，總教練開始懷疑你是否值得這些上場時間，公司開始不諒解為何投資無法轉化成實質的戰績，到最後甚至連自己都開始產生了自我懷疑。

面對新一個球季，公司是無法接受再次失敗的。因此在二零一三年的夏天，臺灣大公司花了歷史上最優渥的合約將台灣第一中鋒吳岱豪納入旗下，同時招兵買馬補進了國家隊成員前鋒鄭人維、何守正、後衛陳世念、吳永仁幾位響噹噹的超級球星，球隊呈現了不同的風貌，瞬間變成了總冠軍的大熱門。球隊能有所改變當然是好事，然而這樣的補強，卻漸漸了壓縮了我本來擁有的表現機會，上場時間將受到嚴厲的考驗。

果不其然，在球隊第一次的正式比賽：花蓮的觀護盃。我嘗到從高中時代第一次坐板凳的體驗，整場比賽都沒有上場任何一分鐘，只有拍手跟遞水的工作，我回想起來整個過程就像是在地獄一般水深火熱，心裡想著曾經我是高中最有價值球員；曾經我是中華隊的國手，我怎麼能夠忍受這樣的待遇？怎麼能忍受自己被邊緣化？然而當球季正式開始後，我才知道這一切才是真正宛如惡夢的襲來。

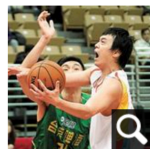
別說想成為主力了，連想要替球隊帶來些許貢獻都是個問題，留給我的，只有無數個只有眼淚陪伴我的夜晚。

負面情緒在我心中不斷延伸，每一次正式比賽對我而言都是無比的打擊，那些刺耳的批評，那些所有曾經不看好我的聲音，彷彿都變成是真實的。我甚至想著如果沒有球隊要我了，之後我該做些什麼工作呢？終於要回老家金門了嗎？

我已經不記得我多久沒有上場比賽了。但之後的每一次訓練，我要求自己都比別人早一個小時到球場訓練，團隊練習中全力投入，絕對不抱怨不偷懶。等到訓練結束後，再給自己半個小時加強肌力耐力，不論教練是否看見，我堅持自己的信念：努力是為了自己更加強悍。終於有一次機會來了，在球季中段，球隊在拉距戰中幾位主將陷入犯規的麻煩，教練實在是沒有人可以換了，徘徊了幾趟之後，臨危受命叫了我的名字。我實在是好緊張但又壓抑不住自己興奮的情緒，站上了球場。我還記得當時的感覺，我一輩子都不會忘記，是無比的陌生啊！我雙手冷冰冰的拿了球，一不小心差點造成了失誤。然而我心情馬上冷靜下來，藉由平時訓練給自己的信心，我大膽的做了一個轉身切入，球應聲入網，上半場比賽結束我拿下了六分，讓我更堅定自己要有更具侵略性的表現。下半場我宛如脫疆的野馬，連投帶切的不斷得分，最後我們球隊拿下了勝利，而我投八中八百分之百命中率拿下了十六分，堪稱球隊當日贏球的第一功臣。

張容軒8投全中 台灣大4連勝

2012年12月24日   1  8-1  0



台灣大張容軒(右)為過逝阿公而戰，替補攻下本季新高16分。林啟華攝

台灣大 82:76 台啤

【蔡裕隆／新莊報導】抱持著為日前過逝阿公而戰的信念，台灣大前鋒張容軒昨天出戰台啤，替補出擊繳出8投俱中，攻下本季新高16分表現，幫助球隊以82比76繼續將本季最佳連勝紀錄推進至第4場，並以9勝5負戰績獨居SBL第2，台啤則苦吞5連敗。

台灣大今年大手筆補強，上季原先擔綱先發的張容軒，在教練賈凡調度考量下，變成替補，表現機會也受到擠壓，加上日前阿公過

逝奔波老家金門與台灣，本季到昨天為止只出賽7場，昨天替補大爆發，成了贏球奇兵。

張容軒並沒有為本季出賽時間大減而抱怨，反而站在教練的立場來想，他說：「若我是教練的話，也會為喬球員的上場時間感到頭痛，我身為球隊第11、第12人，若能把握機會打出像今天這樣的表現，這證明我們球隊真的很強。」

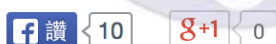
圖 4-3 蘋果日報 2012 年報導

正當我天真的認為從此一帆風順的時候，原來真正的磨練還在後面。帶著上一場比賽的好表現，信誓旦旦的認為從此海闊天空之後，下一場的比賽我又被莫名的徵召回板凳的最末端，依舊只能靜靜的看著隊友表演，而我的演出還是只有拍手跟遞水，持續的連著好幾場球賽，我的自信又被打到了谷底。

但因為堅持著做對的事情，在這個時刻負面思想轉化成我最強大的力量，不服輸的個性也驅動我給自己更嚴苛的要求。每天發瘋似的苦練，團隊練習中積極的求表現。我相信上一次的好成績不是偶然，而是這些平時苦工下的成果。結果過年之前最後一場比賽，前三節我依然沒有上場表現的機會，這個時候我們當家前鋒鄭人維突然在場上一不小心扭到了腳受傷，另外一名球員何守正也有犯規麻煩，我又從地獄深淵被拉上前線，準備再一次放手一搏。這一次幾乎感受不到任何壓力，我感覺到很輕鬆自在。但我狀況好的連我自己都覺得不可思議，我單單是在第四節就攻得十五分，原本跟對手陷入苦戰的我們在短時間內就拉開了比數。比完賽隊友又叫又跳的跟我擊掌，我好像化身成林書豪了！

張容軒 15分甩尾 台灣大宰達欣 過年保前3

2013年02月04日



張容軒表現突出，與隊友空中擁抱。丁北陽攝

台灣大87:72達欣

【蔡裕隆／高雄報導】SBL(Super Basketball League，超級籃球聯賽)季後賽名次卡位戰，第2達欣與第3台灣大昨天在農曆年前「封關戰」打出「割喉戰」氣氛，台灣大靠鋒衛搭檔菲立斯與吳永仁合下41分，外加張容軒第4節扮演奇兵獨得15分，後來居上以87比72獲勝，農曆年前穩住第3名名次，並以半場之差緊追達欣。

圖 4-4 蘋果日報 2013 年報導

賽後教練略帶愧疚握緊我的手跟我道歉，在那一個瞬間，如果我身上有帶刀子，我一定會往教練的肚子上猛刺個幾刀，來彌補我生不如死、啞巴吃黃蓮的痛苦生活。可是當我腦袋充斥著一堆髒話的同時，我卻不由自主的說出：

『教練，謝謝你！謝謝你不給我上場、謝謝你把我逼到絕境、謝謝你讓我知道努力、謝謝你總是忽略我，讓我保有上場的熱情、謝謝你刺激了我、謝謝你砥礪了我，讓我知道要上場打球需要多少努力。』

如果有人問我：這一個球季，我從籃球場上學到了什麼？我會回答不只是球技的提昇，還有更多我以前不曾經歷過的道路。誰不想所有事情都如自己所願，都按照自己所想的發展。但真正完美的計劃，並不是這樣。如果你不斷的勝利，不斷的得到成果，如果我永遠是球隊的不動主力，那我永遠只會活在自己的世界裡，永遠不會成長。只有失敗才能讓我獲得反省，讓我思考，讓我獲得真正成長。當我經歷過這些考驗，當我承受別人不能承受的寂寞跟痛楚，當時間流逝，能讓你成為一個更優秀的運動員，如果蝴蝶破蛹般的改變。我想這才是一切屬於人生的最完美計劃。

經過了將近半年的努力，新的 S B L 球季又將展開，我把所有經歷過的苦難與不平衡，都先放到旁邊去，其餘的把它轉化成積極的力量。我知道我不能帶著憤怒上場，也不能太過自私的只追求自己的表現。我必須控制自己的情緒，儘最大的心力並享受這一切。賽季從一開始就如同我想像般順利，我輕易的掌握了自己的打球節奏，百分之百的發揮自己的水平，我在球季中的表現一直很穩定，加上球隊的戰績也名列前茅。在這期間，我也獲邀參加了 SBL 的全明星賽，我想這是對我上個球季不被重視的一種補償。感覺非常光榮，畢竟一年也只有二十四個球員有這等肯定，對我的意義更為重大。



圖片來源：SBL 官方網站

圖 4-5 2014 年 SBL 全明星賽比賽照

明星賽結束的下半季，球隊表現還是一直維持高檔，甚至擊敗了二連霸的球隊璞園建築，整體實力到達了最高峰，拉出一波九連勝。在三十場例行賽的比賽中贏了其中的二十二場，抬頭挺胸的進入季後賽，直指總冠軍。但不料事情總是沒有那麼簡單，或許是例行賽的一帆風順讓我們有點自滿，心情也放的過於輕鬆，跟我們第一輪的對手臺灣啤酒隊的放手一搏的心態有點差距，也埋下讓我們陷入苦戰的前兆。

季後賽第一輪的對手是臺灣啤酒，這是一隻去年墊底的球隊。球員組成相當的年輕經驗較差，但年紀也帶給他們優勢，有無限的體能跟活力。但各大媒體依舊看好兵多將廣臺灣大能夠輕鬆過關，甚至認為可能橫掃對手。但比賽畢竟不是紙上談兵，陣容華麗也不一定是贏球的保證，結果我們不止打得很辛苦，更幾乎被逼到淘汰的邊緣。

這次季後賽我給自己非常高的期待，我給自己的期許是最優秀的球員本來在

應該在最重要的比賽中發揮，從第一場比賽開始，踏進球場時我有著百分之百的信心擊敗對手。不料過程中我打的乏善可陳，缺點百出，幾場比賽甚至只繳出到個位數的貢獻，與我的賽季平均值差了將近一半左右，球隊也在幾場球拉鋸下落敗，這幾場比賽無疑對我自己的心理是一個打擊。我仔細思考球賽發生錯誤的原因，我給自己的診斷是：壓力太大是一個因素，但最大的原因是我給自己的壓力破錶了，每一個人都會犯錯，我太想要完美了，忘記了要讓自己去享受籃球，去享受每一場比賽。我讓自己被綁在一個小圈圈裡，像是一隻退無可退的野獸。七戰四勝制的比賽，最後一路拼搏到了要一決生死的第七戰。反而在這個生死關頭的第七戰，我心情意外的平靜。這是至關重要的一戰，但我決定要放手去享受這一切。我在上半場就攻下十分，保證了球隊有雙位數的領先，在終場前的三十秒，我穩穩罰進兩球更讓球隊立於不敗之地，最後我們在二度延長賽中險勝了臺啤，我攻下了全隊本土最高的十四分，帶領了台灣大籃球隊八年來首度晉級的總冠軍賽。這是我生涯最榮耀的時刻。

在激情的比賽過後，我獲得聯盟票選為年度的最佳第一隊與年度最佳進步球員兩個獎項，也是唯一在今年同時獲得兩項大獎的球員。

張容軒最豐收 再獲最佳進步獎

2014年03月23日  讚 1  8+1  0



張容軒獲頒第11季年度最佳進步球員。李鴻明攝

【龍柏安／新北報導】台灣大前鋒張容軒昨獲頒第11季年度最佳進步球員，並入選年度最佳5人，也是他6年SBL生涯第2度獲年度最佳進步獎，他說：「在我心目中，年度最大個人獎就是最佳進步獎，因為每個球員都希望自己能夠持續進步，並且得到所有人的肯定。」

15歲自金門獨自來台灣打球，張容軒透露，那個年代像他這樣的球員不多，很多人等著看他笑話，認為遲早會灰頭土臉回老家，不過他自信地說：「我拿過HBL、UBA冠軍，就算我的體能條件沒有劉錚好，我一直很想證明，我是台灣最好的球員之一。」

張容軒不僅拿到生涯第2座年度最佳進步獎，也入選年度最佳5人，是他生涯最豐收的球季，他說：「希望自己的故事能夠激勵更多金門子弟，讓大家知道只要努力，一樣能在台灣籃壇闖出一片天。」

圖 4-6 蘋果日報 2014 年進步獎報導



圖 4-7 獎項照

『你拿到這些獎，有什麼感受？』在頒獎記者會中，記者問道。

『今年是我在臺灣打球的第十二年，我在高中的最高殿堂，曾經帶領新榮高中拿下過總冠軍，我獲得最有價值球員的殊榮。我在大專第一級的聯賽，穿著臺灣師範大學的球衣完成了三連霸，更有著冠軍賽最有價值球員的肯定，我在SBL拿過兩次最佳進步獎，年度第一隊證明了我是當今最好的五個球員之一，然而這一切看似容易，但從金門到臺灣有資格說自己成功了，卻整整花了我十二年。』

『你覺得創造了一個屬於自己的年代了嗎？』記者接著問。這個問題其實原因來自我們球隊班底是來自於臺灣啤酒籃球隊的成員，像是何守正跟陳世念，都是在臺灣啤酒三連霸的成員，換句話說，他們其實已經創造了一個屬於他們自己的年代。而我並不是其中之一。所以這個問題在我心中反覆的思考，身為球員我該怎麼去挑戰自己成為這個年代最優秀的一員？身為運動員都是在挑戰自己的極限，但我自己的極限在哪？

『疑惑的時候，回想一下自己的原點。』這句話是我爸爸告訴我的，在我人生一直深深的相信著。我的原點在哪？我的原點在金門，是源自於我爸爸一步一

腳印帶我接觸籃球，我才會走上球員這條路的。因為我熱愛籃球，因為我喜歡籃球，所以我願意付出，願意受苦，更願意忍受離家的苦楚。了解了過去，更可以勇敢面對將來，我該如何創造自己的時代？應該換成：我願意為我愛的事情付出多少？如果答案是肯定的，那我的方向就相當明確了。

第三節 堅持-中華隊國手夢

大學畢業之後，從來沒有中華隊國手經歷的我，意外的選進了武漢亞錦賽培訓 24 人名單，當時的好手有現在在 CBA 赫赫有名的「野獸」林志傑、「台灣飛人」陳信安。能在激烈的前鋒群中獲得青睞，實為不易。屬於隊中年紀最小的我，最先被賦予的責任並不是技能與戰術，而是每天拖地與搬球的工作，剛開始非常不能適應，但陳信安與我分享了他第一次選上國家隊的故事，他也是從這些雜事做起的，甚至他說練球從來沒有參與過，只有按表與紀錄的份。他鼓勵我要持續加強自己，並隨時做好準備。我觀察到，雖然每個人都是母隊的明星球員，但穿上中華隊的球衣時，大家的心是一致的，只為國家爭取榮耀。

中華男籃24人國手名單

位置	球員(所屬球隊)
	陳世念(SBL台啤)
控球	洪志善(SBL璞園)
後衛	蘇翔翊(SBL台灣大)
	李學林(CBA北京首鋼)
	楊敬敏(SBL台啤)
	張智峰(SBL達欣)
得分	陳順詳(SBL台銀)
後衛	陳靖寰(SBL金酒)
	林志傑(CBA浙江廣廈)
	張宗憲(NCAA楊百翰大學)
	周儀翔(旅美)
	鄭人維(SBL台啤)
	簡浩(SBL台啤)
小前鋒	毛加恩(SBL璞園)
	呂政儒(SBL裕隆)
	陳信安(CBA東莞馬可波羅)
	何守正(SBL台啤)
	田壘(SBL達欣)
大前鋒	陳子威(SBL達欣)
	簡嘉宏(SBL璞園)
	張容軒(SBL金酒)
	周柏臣(台灣師大)
中鋒	吳岱豪(SBL台啤)
	曾文鼎(BJ聯盟大阪財神)

圖 4-8 2011 年中華男籃名單

第一次入選時跟前輩比，我還是年輕小球員，相隔三年我又進入了中華隊的陣容之中，沒想到我卻成了最資深的前輩，此次集訓的目的是備戰第五屆的武漢亞洲盃，這是我生涯首次當選中華男籃正選國手，不同的是，我已不再是搬水與拖地的小伙子，而是必須站在第一線的戰士。期待與壓力不可同日而語，教練更賦予我隊長的職務，使我的責任更大，但我毅然決然接受這個挑戰，我甚至享受著這樣的心情轉折。我等不及為國家貢獻一份心力了。

到了武漢，我見識到了中國隊傲人的身材條件、日本隊的速度與嚴謹、菲律賓的粗暴與奔放、伊朗的美式球風，都令我大開眼界。我國際賽的代表作是預賽的第五場比賽，面對的是新加坡，拿下我國際賽生涯最高的 20 分，也為我的籃球生涯寫下新的里程碑。

我們在八強賽力克了日本隊，靠著團隊戰力進入到了四強，迎戰的對手是地主中國隊，全場暴動的中國球迷，充滿著看不起的謾罵聲音。在這樣不利的條件下，我們頂住壓力，最終扳倒了長城。這是一場歷史戰役，因為這是在台灣歷史上第二次擊敗中國隊。雖然最終我們敗給了亞洲霸主伊朗，但拿下銀牌的佳績，卻是中華民國 50 年來最好的成績。這項成就在我的籃球生涯中無可比擬。



圖 4-9 武漢亞洲盃勇奪銀牌照

威廉·瓊斯盃國際籃球邀請賽（William Jones' Cup International Tournament）是一個自 1978 年以來，由中華民國主辦的國際性籃球賽事，每年一度在臺灣舉行（但曾停辦過兩次）。本賽事是為了紀念 1970 年代國際業餘籃球總會秘書長威廉·瓊斯博士（Dr. William Jones）對中華民國籃壇的友善支持而命名。在中華民國於 1970 年代喪失國際奧會會籍以後，迄臺灣於 1980 年代以中華臺北名義重新取得參與國際體育賽事權利的年代裡，瓊斯盃是臺灣籃壇與國際交流最重要的窗口。

很巧合的是，我的第一次瓊斯盃也出現在我正式入選國手的這一年。從小爸爸與我就是瓊斯盃的忠實觀眾，鄭志龍與顏行書的身影仍在我腦海中。要說瓊斯盃是暑假國內最重要的籃球賽事，應該不會有人反對。至今我也有機會踏上這個舞台，現在想想還真不可思議。

我們這次中華隊分為中華藍隊與中華白隊，我隸屬於較年輕的白隊，也再次被賦予隊長的重任。隊中因為年輕球員較多，雖然充滿著熱情，但場上的經驗及技巧稍顯不足，導致我們在開賽就苦吞了二連敗。在當時低氣壓的球隊休息室裡，我選擇站出來對大家精神喊話：

「我們是一個團隊，贏在一起，輸也要在一起，沒有人可以放棄，因為我們代表的是國家。」

下一場比賽，我們對戰的是在亞洲盃就曾經交手過的日本隊，在武漢的時候，我對日本的四強賽表現並不出色，但瓊斯盃再次遇到了，因為有了先前對戰的經驗，熟悉他們的打法，在賽前就擬定好了對策，力求首勝。最終我以身作則，拿下了全場最高的 17 分，幫助中華白隊取得重要的一勝。比賽中因為救一顆界外球而傷了自己的腳踝，但我依舊站了起來，繼續完成比賽，並鼓勵著其他年輕隊友不到最後關頭不要輕言放棄。這是我第一次學習如何成為一個領袖球員，過程

很艱難也有摩擦，但也代表著我的角色轉換，過去我總追逐著其他球員，而現在我必須為其他球員樹立榜樣。



圖 4-10 2014 年瓊斯盃中華白隊合照

第四節 本章小結

九年的籃球夢想旅程，充斥著無數酸、甜、苦、辣的經歷。但對我自身來說，最具有代表性的，還是那些我內心中的核心價值。它讓我體會到各個階段我獲得的能力，比賽那份等待的無力感與掙扎感，它讓我體會到球場上殘酷與現實的一面，也讓我看見了自身夢想連續摧毀而崩潰的自我。它也讓我體認到，原來自隨著不同心態的變化，永不放棄才是唯一的出路。我一心想要衝進夢想，卻常常一

步都動彈不得。我發現因為那時的我，背負著太多自以為是的經驗和對未來不切實際的幻想，反而忽略了最重要的部分：堅持與努力的重要。直到我領悟了這一切都是上帝所給我的歷練，我不再怨恨這段旅程帶給我的喜怒哀樂，因為我知道只要保有正確的心態，持續的苦戀，那個我心中最棒的自我，自然而然會出現。



第五章 築夢

本章將描述出研究者經歷了十二年的夢想旅程後，所形成的個人核心價值，研究者了解到唯有先真誠的接受這獨一無二的自我，才有可能對於夢想與自身擁有更深一層的領悟。在成長發展的過程中，逐漸蛻變成了一個完全不同於十二年前的我，其中且最終的目標就是不斷的超越自我。

羅馬不是一天造成的，成功亦非一朝一夕，各個領域都不缺乏成功者，成功的背後總累積著各種要素。能夠造就現在的我，並不是那些輝煌的事蹟，而是那些事蹟背後的奮鬥歷程，也就是從小到大的各個階段。

剛接觸籃球的我，每天總是開開心心，抱著一顆籃球等待爸爸的到來。久而久之的罰球線遊戲，充滿笑容的奔馳在球場，沒有紛紛擾擾，沒有壓力。此後漸漸衍伸到了比賽的中場線，真槍實彈的比賽開打，縣內的小學籃球錦標賽，幼稚跟不捨的眼淚，是第一次為籃球流下淚水。國中時期的叛逆，青春期的迷惘；我感謝上帝給了我一顆籃球，讓我再次找回到生命的重心，也接受了挑戰獨自前往外地台灣位於台南縣的新榮高中，縱使面對嚴苛的訓練和想家的痛楚，不斷支撐我繼續向前的動力，就是成為頂尖運動員的決心。從小都已打籃球為興趣的我，意外在成年後踏入了職業籃球的世界，成為我謀生的工具。但我很清楚的是：絕對不要被成人環境中的名和利誘惑偏離初衷，不斷追求進步和卓越，才是讓自己成長的不二法門。這段期間我不但獲選職業籃球聯盟的最佳五人，兩次最佳進步獎更是我奠定身價的勳章。我不但在國內籃球界擁有了成績與佔有一席之地，更圓了每一位運動員的夢想：中華隊國手夢。胸口披上中華台北的字樣，挑戰亞洲的頂級強權，這些夢想都是我一輩子追求的。

反省自己十二年來的籃球生涯，無數的操練、比賽以及一趟令人難以忘懷的築夢之旅。發現了自己除了外在的變化，更重要的是內心的變化…，過去二十幾年的人生，從未像此刻這般地清楚、了解自己、知道的方向。

人的一生到底要追求什麼？或許，許多人會認為我是個笨蛋，為了籃球犧牲了大部份的時間，但這就是我對自己人生的選擇。妥協於現實生活而不敢做夢也沒有夢的人，只會順著生命之流渾渾噩噩的流向死亡。失敗固然可怕，但更可怕的是連嘗試的勇氣都沒有。我們一生所要追求的不是成就，更不是金錢，而是那不愧對於自己的一生。我非常的清楚籃球就是我的生命，也是我唯一的答案。



第一節 旅外球員的特質

身為離鄉背井的籃球運動員，在球員圈內並不是只有我，研究者統整了兩偏研究旅外球員的文獻，藉由對照及分析更能體會旅外球的艱辛及內心世界，相較於研究者離島旅台的經歷，在各個適應層面上，與研究者本身仍有不同，且值得探討的部分。

	研究者本身	吳岱豪	孟瑞庚
心理層面	想自我挑戰到產生自我懷疑，負面情感，適應力。	想自我挑戰到產生自我懷疑，負面情感，適應力。	到異鄉逐夢。感受各國籃球文化，挑戰自我。
訓練層面	球風不一，缺乏統一教材。鋒線人才多，制度完善。	各國球風不一，亞洲人體型及先天條件不足，易遭排擠。	日韓教材統一，亞洲人體型及先天條件不足，訓練較死板。
生活層面	離鄉背井，強調自我管理。	外國生活文化不同，必須融入。	日韓較為排外，生活文化不同，必須融入。
文化層面	文化較相近，較容易有人協助生活細節。	文化差異大，調適生活是重要課題。	文化差異大，調適生活是重要課題。
工作層面	權威式，刻苦訓練，薪水較一般台灣人民佳。	中美球風觀念逐漸統一，開放靈活，強調自主訓練。薪水屬於職業運動員等級。	權威式，刻苦訓練，薪水屬於職業運動員等級。

表 5-1-1

資料來源：研究者自行整理

一、心理層面：

是任何離鄉背井的運動員，都是想要挑戰自我能否到更高的殿堂，佔有一席之地。旅外籃球選手選擇離開自己的家鄉，遠赴美國或大陸，原因除了薪水誘人之外，無非是為了想要自我挑戰、追求自我實現（吳岱豪，2013）。臺灣球員由於家庭教育與蒙古不同，父母親從小較為疼愛，以至於離鄉背井時，會提早感受挫折及失落感。蒙古球員因國內條件較差，接受挫折的適應力較強，因而較臺灣球員更能克服困難。

二、訓練層面：

臺灣籃球的訓練方式一直以刻苦訓練，權威式的教學為主，近幾年雖較有改變但還是不夠普及，與日韓較為相同。最大的主因是由於亞州人的體型條件與外國人相比處於劣勢，於是更強調團隊及速度的打法，這就必須要求每一位球員的體能條件都在水準以上，甚至是想法觀念都經過嚴格的統一。日本凡事重視完美、嚴謹的民族性，採用其完整的籃球訓練制度，從小學、國高中、大學再到社會隊連貫的發展，做為蒙古籃球制度重建之根基。（孟瑞庚，2010）外國選手體能與技巧上展現皆有過人之處，這是亞洲球員難以克服的。但近幾年臺灣深受美式球風的影響，球風開放、靈活，球員運動能力卓越，可塑性高，其刻苦訓練的方式已不適用於現今臺灣籃球員的身上。（孟瑞庚，2010），大陸已開始聘請許多優秀外籍教練來為球員作訓練，在這部分的環節已經算是改善許多。（吳岱豪，2013）

三、生活層面：

生活從各個旅外的運動員來說都是一項困難的課題，從食物到語言，變化不可謂不小。離島旅臺的我接受的生活變化較小，但還是不及在家鄉方便和熟悉。同樣的不論是旅美旅日旅韓，生活差異性都相當的大，在短期間適應該國家的生活型態，成為了每一個旅外運動員是否能長期待下的關鍵。語言是一開始面對文

化衝擊最大挑戰。旅美時受限於「不好溝通」而需花較長時間適應，相同問題便不會再前往中國時發生。(吳岱豪，2013)

四、文化層面：

文化牽扯的層面很廣，從分析上來看，臺灣運動員前進旅中的問題較小，離島運動員旅臺的問題也不大，主要是在像吳岱豪曾旅美或是孟瑞庚的研究蒙古人在日韓臺發展的差異性會較大，適應生活習慣仍是旅外運動員最難克服的問題。對於是否有他者陪伴，以及如何給予陪伴是否能夠增進旅外球員在海外發展的狀況，是未來能再更深入探討的部分。(吳岱豪，2013)。

五、工作層面：

在前幾項層面已有探討有關於在工作各國對於籃球訓練上的差異，研究者在此層面想比較有關於待遇上的差異。臺灣半職業聯賽 SBL 籃球員的薪資目前並不一致，規定薪資上限為十二萬，但臺灣有此薪資等級的球員並不多，但由於臺灣工作普遍難找且國民平均所得偏低，SBL 球員的薪資還是略高於一般民眾。相較於離島旅臺的運動員比起在金門擁有更高薪資和工作機會的。相較於在臺已具有知名度和球技成熟的籃球員，目前第一選擇是往大陸 CBA 聯賽，除了薪水誘人以外，無非是想要自我挑戰，追求自我實現。(吳岱豪，2013)。旅外球員的薪水是無上限的，薪資所得也高於一般上班族，甚至是在臺灣 SBL 聯賽的五六倍以上，若不將其他因素併入，工作報酬是亞洲其他聯賽無法相比的。相較於蒙古球員在蒙古國內並沒有職業聯賽，大多是旅臺日韓為主要國家，蒙古球員到韓國念大學，並接受獎學金，畢業之後參加韓國的職業球隊，通常是簽長約，只是所有獲得的薪資一半要給予韓國籍的父母(孟瑞庚，2010)，蒙古球員到日本唸書，一開始到語言學校，之後正式入學，便可以參加日本的大專籃球賽。往後若有機會，則會參加日本的企業籃球賽。(孟瑞庚，2010)

第二節 他者眼中的張容軒

「運動視界」是一個得以讓全台熱衷運動寫作分享的各路好手們盡情發揮所長的平台，一個得以逐步實踐圓夢的舞台。

第十二季 SBL 季後賽第二輪前夕，我在備戰期間抽出空檔，與運動視界作者群進行一場聯合訪談。過程中我暢談個人生涯目標，在臺灣籃壇闖出一席之地的過程與訣竅，外籍教練對富邦甚至於臺灣籃球的影響，以及運動員在臺灣的憧憬與想法，我想經由作者群的文章，從別人眼中的張容軒反思自我。

沈寂是為了等待飛翔 富邦勇士張容軒

作者：Santa

富邦勇士是SBL這幾年來最用心的球隊，從球團接手球隊開始，就毫不遲疑投資球隊，多次進行球員名單的補強，希望球隊能打出一番好成績，前年接連簽下吳岱豪、陳世念、吳永仁、鄭人維等成名球星，更是國內少見的大手筆動作。擁有了豪華陣容之後，球隊還是沒有停下進化的腳步，兩年前又找來了NBA級的教練Otis Hughley成為顧問，綽號「老爹」的Otis教練為富邦帶來了防守的強化，也讓球隊嚐到隊史以來首度冠軍賽的滋味。今年的富邦勇士則是詮釋第十二季SBL口號「Change」的最佳代表，除了更名富邦勇士及教練團的調整外，球團投入了許多精神在球衣、整體形象的建立上，努力朝向一隻職業球隊的目標邁進，也是逐漸冷漠的SBL賽場上難得一見的強心針，而這兩年在球隊陣中擔任進攻要角的張容軒，當然是這場富邦風暴的重心人物。



曾經身為94學年度的HBL MVP的張容軒，也在100學年度拿下UBA MVP，在籃球場應該一直是贏家的代表，不過卻始終未得到國家隊的青睞，學生時代從來都沒有入選任何國家代表隊，甚至在高中畢業的時候，也沒有受到太多球隊的注目與接觸，可是他也因此能一直抱持著謙遜的心態。新榮高中時的田本玉教練也讓張容軒深刻了解到籃球是一個延續不止的階段，每個階段都需努力跟改變。這漫長的沉潛也讓他培養了無比強大的抗壓性。

來到臺灣大的一開始，隊上陣容堅強，張容軒並不是會受到注意的角色，但他認為危機就是轉機，也持續相信自己有值得被看到的地方，認定自己能達到SBL頂尖球員的水平，就算教練可能暫時沒有看到他的表現，甚至是漫長的時間都在板凳上度過，抱著身為一位籃球員的堅持，他在訓練上的投入從來不曾放棄。

在鄭志龍教練正式執教臺灣大籃隊之後，張容軒獲得了大量先發的機會，也打出生涯最佳的表現，除了成為年度第一隊外，繼SBL第八季後再次抱回了你想要一直獲得的最佳進步獎，能夠持續在球場上不停進步是張容軒的希望。當然也是因為他能夠一直保持穩定的效率，就算教練、隊友有頻繁地更替，張容軒總是努力地學習了解新的系統、適應新的團隊。



今年成為了球隊進攻要角之後，張容軒覺得自己增進更多的是責任心和球場上的企圖心，隨著年紀漸漸成為球隊裡的中生代，他正慢慢學習像前輩吳永仁一樣，成為球隊中的領導者。而講到了領導一職，球迷們當然不會忘記去年亞洲盃、瓊斯盃時，他擔任中華白隊的「老將代表」，以優秀的低位技巧和多樣化的進攻手段幫助小老弟們在場上快速衝刺的節奏中，仍能擁有一股穩定的力量。

也正是這段經歷，讓他成為了富邦陣中與Otis教練相處最久的球員，幾近一整年都聆聽著老爹的教誨，使他更能體會到教練的真意。容軒說雖然兩人的私交並不深，但Otis教練的專業卻讓他深深敬重，他信任Otis教練能幫助富邦變成更好的團隊，也能幫助自己成為更好的職業球員。

Otis教練的到來，不只是讓張容軒跟富邦有所成長，從亞洲盃的奇蹟開始，他帶動了整個台灣籃壇的變化，SBL的各隊除了舊有的半場系統戰，也都各自嘗試加入更多全場開放式進攻，透過亞洲盃的勝利，讓各隊都了解到壓迫防守和快速度的進攻是身材不如人時的另外一種解決方式。

此外Otis教練也讓富邦的練球方式大有轉變，強調美式作法以時間短和高強度進行，可是細節卻是一點也不能放鬆，只要有所疏漏，就必須再次把訓練做好。除了身體、球技的要求，或許Otis做得最好的是幫助球員的心理成長，雖然在責備

球員時，口氣比誰都兇狠，不過內容絕對不是人身攻擊或羞辱，而是針對球員所犯的錯誤提醒，希望他們能夠改善沒有做到的部分。

富邦經過這些年的整軍經武，也使他們在本季成為璞園霸業最有希望的挑戰者，而今年拿到生涯第一個SBL總冠軍亦是張容軒的最大期望，HBL、UBA的經歷使他深深理解在球場上團隊成就永遠比個人成就更重要，奪取冠軍除了完成個人生涯重要里程碑，也想讓富邦集團能夠感受到投入的資源開花結果，進而吸引更多的企業更願意投入SBL的賽場。



訪談的尾聲，協助我們完成這次訪談的Mandy小姐特別跟我們透露了個小故事，在前年台灣大重金邀請到眾多球星加盟時，尚未展露球星架式的容軒也被球隊豪華的陣容給擠到了板凳的末端，許多場次都苦無登板機會。但容軒並沒有氣餒，除了持之以恆地苦練和等待，相信自己有值得被看重之處，他找了個最佳的方式來提醒教練自己的存在 - 坐在板凳席靠近球場底線處，讓教練一轉頭就能看到他。

一直抱持著對上場的飢渴與野心，盡自己所能的去準備、爭取上場的每一分每一秒；不停地反問自己是否已經將球技、身心鍛練到最好；不管外人如何看待自己，對籃球的投入從未停息，也正是這樣的心態，激發出張容軒的力量，讓他可以在SBL的世界中成功展翅飛翔。

板凳上的對角線 張容軒

作者：Howard

在球場下，板凳的對角線通常是教練最容易看到的位置，而這個位置，也是富邦勇士隊前鋒張容軒最愛的位置。



「容軒喜歡坐那個位置，因為如此教練一回頭就可以看到他，這從他在台灣大時期就一直是這樣。」富邦品牌經理游敏鈴說。

心態

張容軒，說在籃壇雖然無人不知，但也並非無人不曉，加入SBL八年，或許許多人對他的印象仍停留在新榮及師大，拿過高中及大學MVP的他，其實也拿過兩次最佳進步獎。

「高中畢業我是沒有人要的球員。當時沒有那麼多公司、球隊接觸。但我訴自己，要投入SBL就要忘記在高中做過什麼事情。拿過什麼獎都不重要。」

「我受田教練影響很深。當時或許我們會被捧，但我們自己知道，我們不是明星球員。這是一個階段，大學是一個階段，SBL是一個階段。每個階段都需要努力跟改變。我一直記得一句對我影響很深的話，就是“把水杯倒空，讓人家的東西可以在進來”，這種心態很重要。」

「我記得岱豪剛加入球隊的時候，我整整十場比賽都沒上場，那時的處境就有點像是現在的BEN或鄭鐵這樣，但我認為危機就是轉機，我認為我自己是有值得被看到的地方，我也相信自己我有SBL頂尖球員的等級。」張容軒了解他自己的實力，因為他也曾經在由台銀轉隊至金酒的那個球季，表現由平均9分升至12.8分，這樣的轉變經歷，他不是第一次，所以在經過該球季的適應之後，在隔年第11季SBL，張容軒就繳出13.3分3.4籃板1.4助攻的成績，這樣的成績也讓他獲得該季最佳五人與第二座的最佳進步獎。



嶄露

去年的亞洲盃與瓊斯盃，也是張容軒讓自己的名字再度被大家注意到的一次機會，從武漢到台灣，除了被賦予隊長之職，27歲的張容軒也在國際賽場上達到了他自己生涯中的一個里程碑。

「岱豪16歲就是國手，我到27歲才選入二隊，我覺得這樣讓我更珍惜這個機會，站上去了就不會想再下來！！」

從去年的台灣大到中華二隊，再由瓊斯盃到今年的富邦，有一個人始終與張容軒都在同一隊打拼，而那個人不是球員，是教練Otis Hughley，或許已經有人聯想，在短時間之內密集的訓練、比賽、相處之下，兩人的默契與熟悉度或許已建立了不錯的關係。

但儘管如此，離開國際賽場，回到母隊富邦之後，Hughley有時候還是會因為場上戰況太激烈而忘記了張容軒的存在，有一次在一場出戰台銀的比賽中，張容軒上半場出賽12分鐘，三投三中，連罰球都是罰二中二的高命中率表現，但下半場竟然是枯坐板凳直到終場。

「我那時板凳上一直喊容軒的英文名字Scola，有時還叫得太大聲，連黑哥都回頭看我。」何守正說。

「時間讓我越來越知道他(Hughley)想要什麼。我相信他能夠帶我到更好的地方，讓我變更好的球員。他也相信他能把我塑造成更好的職業球員。加上跟他有在亞洲盃成功的經驗，我會更能夠服從他的想法還有指導。」

「其實他就是你們在電視上看到的那個樣子，他對我們比對裁判還兇，他就是直來直往，他說你是娘娘腔就是直接講你娘娘腔，完全不掩飾，也沒心機，愛你就說愛你，做錯了就是罵你，其實一開始很多球員不習慣，但我已經適應，我認為我適應力強也是一個比較特別的地方，而這些都直接的表現在球場上。」



站穩

攤開例行賽的戰績來看，富邦可以說是開低走高，在由高走到低，先是開季3連敗，在接著6連勝，又在例行賽結束前2連敗，最後雖然以例行賽第二名之姿成為種子球隊，但每每陶斯發揮不佳，外線又無法打開時，張容軒往往就會跳出來用著他那低位轉身，外線冷箭，還有那個幾乎已成為招牌的拋投來縮小差距，每每在最出奇不意時候將球送進籃框，令對手總是認為即將開始拉開比分時，不禁又得為分差而提心吊膽起來。

如此的表現讓張容軒成為富邦引以為傲的雙位蘇翊傑與吳永仁，紮實沉穩的陶斯之外，富邦最穩定的得分手，也讓他自己寫下12.6分3.9籃板的成績單，其中籃板是生涯新高。

「其實球隊很多人都犧牲了自己的一部分。把一些光芒跟數據做給我。守正、永仁、翊傑、岱豪、人維，他們都是很好的球員，他們犧牲了一點在場上可以發揮的機會，把機會做給我，讓戰術圍繞著我。」

「去年龍哥給我機會，就是盡力做好本分。今年真的責任心又變更重，對球場的企圖心也變強，因為從台灣大那時候，就有這麼多的球星在，我比較不容易被注意到，別人也沒想到張容軒能做到，所以我不侷限自己試著當領袖球員，扛下勝負。」

「但這種東西不是現在講，明天就能做到，我自己也被冷凍過，責備過，我會慢慢學習帶領的腳色，我想做一個領袖球員，一個直得尊敬的球員以及富邦勇士的指標球員。」

對許多人而言，張容軒或許不那麼有星味，但現在的他已經由板凳上等到了他的時刻，星不星味或許對他而言也不是那麼重要，因為現在的他雖然已經不太常坐在板凳上，而是在場上用他那靈活出奇不意的拋投，靜悄悄的在計分板上寫分數。

但只要他一下場，他還是會選擇在板凳上他那最喜歡的對角線位置，期待下一次 Hughley 教練那粗曠聲線的呼喚。



做自己的冠軍 我是張容軒

作者：S Defender



「張容軒」這個名字，或許在許多人眼中，從來就無法跟「頂尖球星」劃上等號。的確，就一名直到快27歲，才首次當選中華隊國手的籃球員來說，這樣的狀況絕對不算是出類拔萃，即便從高中、大學一路都順遂嘗到奪冠滋味，但對於張容軒來說，爭奪SBL「首冠」的路途，卻是格外艱辛、遙遠。

即便如此，「**做自己的冠軍**」，自始自終都不曾從他的腦海意志中改變。

金門男兒 真實自我

從外島金門一路發跡，張容軒於HBL新榮高中時代，就在總教練田本玉帶領下，奪下多少人夢寐以求的總冠軍榮耀，但隨之而來的，卻是充滿「不確定性」的未來。

沒有能飛擅扣的體能條件，194公分的張容軒老早面臨「轉型」陣痛期，他說：「我在拿下HBL冠軍賽後拿下MVP的那一刻，就知道自己要『忘記一切』，才能有打入更高殿堂的可能性。」

曾有一位教練告訴我：「把水杯內的水倒空，你才能有再將自己裝滿求進步的可能性！」張容軒如此說著。

進入師大後，張容軒依舊幫助學校勇奪冠軍殊榮，甚至成為國內少數同時擁有HBL、UBA雙料MVP的明星選手，但這樣的表現仍不足以讓他成為目光焦點，甚至在加入SBL賽場後，只能默默扮演著「綠葉型」選手，襯托著陣中的主力球星。

不過這並不足以滿足張容軒的渴望，反而成為他不斷進步的最大動力，從踏上SBL舞台，歷經台銀、金酒、到台灣大(現為富邦勇士)，他不斷把自己推上極限，從第8季的最佳進步獎，到第11季再獲最佳進步獎及聯賽最佳5人肯定，張容軒可以說來到球員生涯高峰，也成為實至名歸的球隊本土一哥。

但他的心態從來沒變，還是一名很「真」的球員，事實上，你很容易從他口中感覺到他對勝利的渴望、對上場的渴望、對自我表現的渴望，甚至對外界評價的渴望，當然還有最重要的～對總冠軍的渴望。

「學會做自己」 才有國手榮耀加身

「每一年都想拿『最佳進步獎』！」這是軒最常從張容軒口中說出的最大目標，一年要比一年更好，或許也就是這份對自我表現的飢渴，讓他在2014年一舉入選了亞洲盃、瓊斯盃國手，成為國家二隊年輕小將口中的「老大哥」，但諷刺的是，他也不過才26歲而已。

「去年終於入選國家隊，事實上，直到我真的進入了這個層級，我才發現，唯有球隊缺我這個位置，我才有可能入選。所謂的國家隊、國際賽，並非要你改變自己的球風，而是將你會做的事發揮到淋漓盡致，這樣就足夠！」張容軒說道。

聽來容易，但上述這番話真要有所體認，恐怕真得有一定時日的歷練，才能領悟透徹並確實做到。如果說什麼叫做球員「成熟度」的展現，張容軒的一席話，或許已經證明自己準備好了！

奶爸、領袖 冠軍夢

從2014年至今，張容軒經歷了人生的數次重大轉變，入選國手、初為人父，到一步一腳印完成研究所論文，即便身兼多個角色，但心中的唯一目標沒有改變，就是要為母隊富邦勇士，拿下期盼已久的隊史首冠。

談到自己球場外的生活，張容軒表示：「其實日常生活的所有，都以練球、工作相關的為第一優先，我的每件事都與此相關，除此之外才是陪女兒與自己的休息時間。」

曾經表示要當「績效值先生」，為球隊提供源源不絕的穩定表現，張容軒也透露：「這兩季真的感謝隊友，全隊每個人都犧牲了自己的某些表現空間，把光芒做給我，也才能讓我每年都有更進步的數據展現。」

「過去我不是當家球星，這個球季各隊都有針對我進行防堵，但我仍努力維持一樣的水準表現，努力成長，也學著當個領袖。」



對於自己生涯未來的努力目標，張容軒明白表示：「就是總冠軍！SBL史上也才4隊有奪冠紀錄，今年正好也是我來到富邦的第4年，上季我們闖進總冠軍賽，今年說什麼，也要打下一座屬於我們全隊的冠軍榮耀！」

「相信自己有值得被看見的優點存在」，張容軒笑稱自己直到現在，都還害怕無法上場，甚至極度渴望上場，因為一切的成果，都是靠自己一點一滴所打拚而來，或許也正是因为這樣的態度，讓這個金門小子，自始自終都堅持、努力的朝目標邁進。

靈活的低位腳步、出奇不意的單打拋射，從過去不被認可的國家隊「戰力外」選手，一步一腳印的站上頂尖舞台，未來的路也許仍充滿質疑，但你我都知道，張容軒，會如何沉著面對一次又一次的考驗。

進步 永不止息 張容軒

作者：小鐵

我最想拿的獎，就是最佳進步獎，每一年我都想拿最佳進步獎。」

由於工作，我有很多機會可以和他聊天，有一次聊到個人獎項時，這是他給我的答案。當時我就覺得，這個人，好特別。

深入探討並回顧他的籃球路後，我才知道，原來在這個看來開朗的大男孩背後，竟蘊含這麼大的動力，驅使他不時往前邁進，在他身上，進步，永不止息。

他是張容軒。



金門孩子張容軒，高中加入南部強權新榮高中，在田本玉教練的帶領下，於94學年度拿下新榮校史至今唯一一座冠軍，表現亮眼的張容軒，也獲選當年HBL的MVP，然而，他的未來是備受質疑的，當時190出頭的身高，雖在HBL縱橫禁區，但面對未來，勢必面臨轉型，而外界對他轉型的可能，則打了一個大問號。即使張容軒在UBA再幫台師大奪冠，也再度拿下MVP，成為HBL和UBA都拿過MVP的球星，他在SBL的路，仍被外界評為「國內以上，國際未滿」的等級，張

容軒主打的前鋒位置，是台灣出產最多球星的位置，也因此，即使他不斷努力，在2014年以前，始終未能披上國家隊球衣。

而這就是他自許不斷努力的原因之一。

「如果我成為國手，代表我有國家隊需要的東西，我自然盡力為國家隊付出。能不能入選，取自於教練團，我無法控制。」

一個曾拿過HBL和UBA雙料MVP的球員，理應是籃壇的一號人物，但從張容軒的口中，你永遠聽不到聲勢浩大的宣言，聽不到豪氣干雲的喊話，就算有，他多半會在隨後附上幾聲笑聲，讓你知道他只是在開個玩笑。不論多大的信心，在最後總會包覆著一抹收斂，正如他的籃球生涯一般，不論再大的成就，總是會讓人投以一絲質疑的眼光。

正因此，或許，張容軒就是那種一直沒有得到充足肯定，而無法完全展現自己自信和霸氣的那種孩子。

即使，我們可能早該知道他有多好，就像來台不過兩年的富邦總教練Otis Hughley一樣。

「老爹剛來的時候，有些球員不習慣，包括訓練方式或咆嘯方式。而我已經很習慣，這當然反映在球場上，溝通與信任表現在球場上，我的表現也很穩定。

時間讓我越來越知道他想要什麼。我們雖然沒有太多私交，但彼此信任。我『相信』他能帶我到更好的地方，讓我變更好的球員，他也相信能把我塑造成更好的職業球員。」

2014年，張容軒總算穿上中華隊的球衣，儘管這不是大隊(中華藍)，只是由Otis協助培訓的小隊(中華白)，但在籃協政策下，還是以「中華隊」的名義出征武漢亞洲盃，接著是自家的瓊斯盃，和Otis額外的合作，讓張容軒接觸了國際賽，也更讓我們了解，他一點一滴的努力，在國際賽場上的確管用。

「去國際賽不是要改變自己，而是做好自己會的東西。為了國際賽改變打法是錯誤的。像男模就是一個射手，不可能變成像林志傑的角色。在國家隊你要找一個你會的東西，想辦法幫助國家隊更上一層樓。」

在中華白隊開訓那天，我和張容軒聊天，一慣說話謙虛的他，直說能穿上小隊(中華白)球衣就夠了，小將們還有未來，而 he 已感到時不我予。我告訴他：「蔡文誠到28歲才成為中華隊正選，(當時)還未滿27歲的你，哪可能已經沒機會？」

我真的不覺得他沒機會。

蔡文誠和張容軒是很類似的球員，他們體能不像陳信安、林志傑、劉錚的勁爆，他們外線也不如呂政儒、簡浩，但是他們非常聰明，中學時期都主打禁區，所以擁有搖擺人而言非常出色的低位腳步，又有穩定的中距離。蔡文誠在2013年不但入選中華隊，更在亞錦賽和東亞運有亮眼表現，加上2014年亞洲盃張容軒的成功，我真的認為將來他還是很有機會繼續挑戰國家隊。



只是，打過一次國家隊，和站穩國家隊之間，又是不同的功課。

「一開始守正、岱豪進來時，以他們為核心。很多人會因此放棄，但我認為危機就是轉機，尤其在這種時候。我相信自己有值得被看到的地方，不知道外界怎麼看，但我相信自己能達到**SBL**頂尖球員的**Level**。」

想打國家隊，至少在母隊要是主力，對於體驗過板凳滋味的張容軒而言，他知道從板凳變成先發有多遠，曾在SBL第8季躍升為金酒主力，並拿下最佳進步獎的張容軒，在多位資深球員轉進台灣大之後，曾一度又退居替補，但在第11季再繳出亮眼表現，生涯第2度拿下最佳進步獎，堪稱台灣一絕。

「高中畢業我是沒有人要的球員。當時沒有那麼多公司、球隊接觸。心態對運動員很重要，就像把水杯倒空，讓人家的東西可以進來。我不認為我是這屆打最好的，但我有自信我進步很多。」

從高中畢業開始，張容軒就開啟了他的進步之路，就算因球隊考量，他從一線退居二線，但只要機會一來，他隨時都準備好，可以站上屬於他的舞台，拿出他應有的水準。即使去年已經拿了最佳進步獎，他今年還是期許自己能再進步。雖然他也開玩笑說：「我也知道記者不會投給我。」

「我的心態很正確，只能盡力去修改。利用優勢彌補劣勢。希望一年一年更好，成為轉型成功的球員。」

每年都想拿進步獎，那到底是什麼樣的表現？張容軒第一次拿到進步獎，是從9.05分進步到15.18分，第二次拿到進步獎，是從8.67分進步到13.11分。也許，他要的並不是數字上的進步。

「今年的進步，我認為是心態，責任心變重了，對球場的企圖心也變強了。」

不只是技巧上的長進，心態的進步，才是讓張容軒永不止息的最大動力。

既然進步永不止息，那抱著這個信念的張容軒，也一定會在每一年都讓我們看到更好的張容軒出現。

至少我是這麼期待著。

從別人眼光中了解自我

場內外的我了解持續追求進步的重要性，我很慶幸自己在訓練與對籃球的投入不曾放棄，我相信危機就是轉機，相信自己有值得被看到的地方，不管外界怎麼看，都要堅信自己能達到頂尖運動員的水準。有的人天生就具備國手的才能，而我卻到了 27 歲才入選，這種坐足板凳的抗壓性，花了更長時間爭取來的機會，讓我格外珍惜這種被肯定的感覺。一個年輕球員的養成，除了抗壓性以外，如何學習放下身段的心態最為重要。當你表現好的時候，外界會自動告訴你得到了什麼豐功偉業，但真正困難的，是克服當你上不了場的時候那種難過與無助。當時拿下了高中以及大學的雙料 MVP 時，我就警惕自己，如果要投入 SBL 就要忘記自己曾經受到過怎樣大的光環，持續地清空水杯，讓別人想要幫助你的東西可以持續加進來。身為一個運動員如何達到巔峰，或是有沒有接近，我會不斷問自己，事實上這個問題就是這個問題本身的答案。永遠有努力的空間，盡力做好身為一個籃球員的本份，這需要花很長的時間與每一個頂尖球員的交手中，找到能學習的部分，並訓練成自己的優勢。更重要的是讓一個運動員整體的素質與氣質更加提升，讓社會更加尊重與欣賞運動員的付出。

第三節 張容軒的成就要素、籃球特質

成就的要素

羅馬不是一天造成的，成功亦非一朝一夕，各個領域都不缺乏成功者，成功的背後總累積著各種要素。能夠造就現在的我，並不是那些輝煌的事蹟，而是那些事蹟背後的奮鬥歷程，也就是從小到大的各個階段。



圖 5-1 成就的要素(研究者自行整理)

一、親情：我如果沒有爸媽的陪伴與支持就不會對籃球充滿熱情，從小爸媽對我的籃球賽事無役不與，在我的背後，除了對籃球的喜愛，更巨大的力量其實來自於我充滿正向力量的家。在中小學時代，我即使是想要運動，爸媽總是會要求我把家庭作業及該唸的書唸完，才能打球，這與一般家庭開放自由式的教育並不同，他們支持我熱愛的體育活動，卻不忘提醒我求學問的重要性，這對未來的我產生

巨大的影響，更不用說父親常陪我一起打球，這和一般金門家庭的父母差異極大。

二、謙虛：如果沒有輸掉國小籃球聯賽的冠軍賽，我將永遠認為只要條件好就一定能取得成功，不懂得尊重對手，更不懂得尊重比賽。「謙遜」是我從籃球生涯經驗身上看到的另一重點，惟有謙虛才能感到自己的不足，自覺不足才會不斷學習也才有可能不斷進步，不然就會變成井底之蛙、自以為是。「謙虛」是自信的積極表現，對他人的側目、歧視不會感到在意或自卑，也不會想與他人爭辯，反而用行動證明自己的能力使他們知道自己的愚蠢。現在，我也許實力還不及很多國內知名的球員，但心理上我絕對沒有驕傲與不爽，我相信這樣的心態一定能幫助我一直進步的。從一個沒沒無名的離島球員變成了 SBL 的一線球員，這樣的轉變並沒有使我變得驕傲自大，我明白必須保持謙遜的態度，才能使別人更加欽佩。一躍成名是令人振奮的、令人感受美好的，但同時也引來更多的側目，所有的優弱點一一被檢視，被挑戰，過去的努力被忽視，甚至被說成「運氣好」，在這種批評下，我必須學習仍維持一貫的低調，展現「謙虛」的特質：不曾攻訐、輕蔑同僚或他人，力求做好本分——繼續埋首苦練球技。

三、強悍：如果沒有毅然決然地離開爸爸媽媽的舒適圈，跨海到臺南縣新榮高中，我可能很難年紀輕輕就能學習到如何面對自己的生活。如何一個人勇敢的面對難關。對於這項選擇以當時的年代來講，是頗具風險的，事實證明了這趟旅途中，我也想要放棄，但除了那些不斷幫助我的貴人之外，我更感謝自己強悍的內心及優秀的心理素質，每當想要放棄，總是有另一個我在內心鞭策著我，提醒著我不許前功盡棄，要為這趟離鄉之旅對自己負責。

四、挫折：如果沒有接受到嚴格的訓練，如果教練沒有刻意的刁難我，讓我感到莫大的失落與挫折感，我將很難下定決心，堅持自己的夢想。面對這樣的生活磨練，身為球員那些不能一展身手的日子，基本上只有眼淚和我做伴。當一個人無法完成他畢生的夢想時，那是一種椎心的痛苦。想要表現自己的實力，卻一直遲遲沒有機會，那種望穿秋水卻又無可奈何的痛苦是旁人難以想像的。經歷過那麼多的失敗，不被認同，自我懷疑…我憑藉的是努力不懈的精神，明確的目標，以及堅信的態度一步一步的走過來。

五、快樂：對我而言，遊戲提供的是一種成就感，一個打籃球很快樂的孩子會天天盤桓在籃球場，一個喜歡玩積木的孩子會堆疊出最滿意的城堡，一個愛音樂的孩子會天天像瘋子一樣的大唱大跳；而一個在現實生活中沒有成就感的孩子，很可能就會走偏道路。我很感謝雖然籃球帶給我人生無以倫比的痛楚，但更多的時候，那種贏得勝利以及和隊友一起拚戰的回憶，拿到冠軍無可言喻的興奮感和滿足感，是我不斷向前，不斷苦練的最重要因素，因為這一份真正的快樂，讓我無日無夜的專研在籃球這項行業中，讓我接受了累到想吐的訓練內容，誠如我所說，籃球是我的生命，有時生命的過程就是這麼矛盾的吧！

六、知識：如果沒有在大學時期奠定學業與知識的基礎，對於自我認知以及未來的規劃，甚至於技術的養成，我將無法獲得跳躍式的成長。我學習到了如何在追求夢想的同時，兼顧自己身為學生運動員的本質，事實上要成為一位成功的運動員，如何能將自身經驗分享給後進運動員外，更要能用科學的方式說服每一位在職場上遇到相同問題的人，這就是知識的重要性，因為並不是每一個人都是運動員，如果你無法從別人的角度或大眾的角度去分析和表達你內心真正想要述說的

想法，這是非常可惜的。而大學教育正式給了我這樣一個機會，不僅讓我在學術科上平衡，提升了自身的球技，更能理性且有效率的與他人分享經驗。

七、痛楚：痛苦製造性格、性格製造希望、而希望不會讓我們失望。如果我現在可以說我自己成功了，那是因為經歷過很多、很多次失敗，痛楚。但不管什麼樣的打擊，每次失敗我都要想盡辦法站起來繼續往前走。鄙視的眼神、惡劣的話語，都是在挑戰之路上得一直默默承受的，在沒有證明自己之前，講什麼都是毫無意義。或許經歷了那些旁人無法經歷的痛楚，才能造就一個更不一樣的自我。成功沒有僥倖，如果你的成功是輕易得到的，那就代表只是短暫的成功而已，真正美好、甜美的果實，必定經歷過風吹日曬，如同真正的成功也是在經歷過無數痛楚之後。

八、堅持：如果不曾經歷過在板凳深處無球可打的日子，如果不曾經歷過如何努力都無法獲得收穫的日子，如果不曾經歷過被教練遺忘的日子，我將永遠不會學會如何從困難中堅持，如何不放棄堅持自己的夢想，如何堅持達成目標。那段閃光燈照不到、不斷受挫、不被重視的過程，如何堅持信念，持續練球的黑暗時光，造就了今日的我，也造成了這段屬於我的人生。

張容軒的籃球特質

一、適應力

自中小學時代開始，筆者就是條件很好、備受矚目的運動選手，上了高中之後遇到前所未有的挫折與困難，離鄉背井的苦更是難以言喻。運動員不僅要消耗大量的身體能量，同時也大量的消耗了心理能量，甚至摧毀運動員的自信心。如

何成為一個優秀運動員的關鍵，不但取決於身體條件、技術水平的好壞，同時也取決於心理適應和心理承受的能力，在從國中聯賽到職業聯賽的過程，我努力克服了「輕敵」、「放鬆」、「自以為是」的心態，更戰勝了自己心裡面對每個強度不同的恐懼。面對害怕會逃避，人皆有之，但我培養良好的心理素質，增強了自己的適應能力與應變能力，乃是我在每個階段不斷成長的原因。

二、進步的飢渴

我沒有林志傑、田壘甚至新生代的劉錚等人能飛擲扣的奪目眩光，但我曾經入選年度第一隊，獲選兩次年度最佳進步獎，也曾有望角逐年度最有價值球員（MVP），我在 SBL 的風光並不來自於學生時期的輝煌，而是我永遠不自我滿足。高中及大學的「雙料 MVP」並沒有因此在 SBL 特別受到球隊「照顧」，總是扮演著「綠葉」，襯托出隊上主力的實力，不過這樣的考驗反而讓我加倍努力，更想在大家面前證明自己，讓大家認識「張容軒」這個名字。我擔任輔佐的角色，總是比當主力的時間還長，不過我並未為此失落，反而努力充實自己，我認為在 SBL 與國內頂尖球員交手，若是每年能發現一個不足的地方，就能再進一步，最重要的是，不管環境好或壞，都不能受到影響，否則就會對不起自己最愛的籃球。謙遜、精益求精的態度，正是我最飢渴的部分。在籃球場上改變不了的客觀因素很多，想擊敗對手就必須更努力訓練，藉由後天努力將差距濃縮至最小。我自認是個負責任的球員，我知道自己還沒有到巔峰，但正因不知道自己的極限，所以還在尋找那個最高的自己。

三、聰明球員

做為當年新榮最成熟的球員，最被看好的 SBL 新秀，儘管 191 公分的身高，打小前鋒速度和爆發力感覺有點吃力，打大前鋒、內線又太矮、力量不夠，但我認為最好的技術成分不是高度，也不是速度、力量，他最好的球技是「腦袋」。

當時的我選擇非常另類，放棄更好的球隊，更高的待遇，選擇在臺灣銀行籃球隊出發，這種決心和自我定位，跟歷年高中籃球 MVP 人往高處爬，薪往高處走的走勢完全不同。雖然在戰績壓力和教練執教風格底下，我根本沒有得到預期的上場機會和發揮空間。也曾在臺銀板凳末端等待。

但我持續運用腦袋打球，加上理解比賽能力過人，球技和中距離跳投中規中矩，我很安靜的等待機會。一直等到難得的先發機會和上場時間，我以絕佳的攻防效率打出明星級攻防數據，打出讓人看不到的球技特色。

穩定、幾乎零失誤、跑動積極、策應為重、不貪功，我就算在沒有特別戰術設計下，還是利用積極的跑動與接應，打出個人最合適的球路與功能性，扮演「偷襲者」的奇兵，成功的為每個球隊打出深層戰力。

持球不多，效率奇高，融入團隊，發揮自己的功能與特長，我正在打出 SBL 生涯最好的球賽，建立了信心，讓教練和球迷看到屬於我的「籃球智慧」。我想要做的，就是成為一個「智慧型」球員。目前臺灣這類型球員太少了，體能條件好的很多，但是真的用好腦子打球的，並不多。我想我可以為一些體能不佳的球員提供一個方式去突破。

第四節 本章小結

我在籃球路上的成功對於在離島生活、熱愛籃球的金門年輕人來說，開啟了另一個籃球夢的可能。但「我還有很長的一段路要走，還有很多要學習與努力的地方。但是如果我的經歷可以激勵大家，我會感覺到很欣慰。」每年都會舉辦來自全國各地的臺灣籃球選手，巡迴全台各大城市參加專為不同族群所舉辦的籃球賽。但離島的球員總是少數。我的奮鬥經歷，期望能讓一些不屬於原本籃球熱門城市的孩子們，甚至是在球場上遭受忽視、甚至不公平對待的二三線球員，更有信心及毅力，更有機會進入 SBL 殿堂。



第陸章 結論與建議

生命是一段精彩且充滿奇幻的旅程，唯有不斷與他人交流、分享人生的故事，才能更加了解自己的價值觀，因此我選擇與大家分享我那充滿崎嶇的籃球運動築夢與追夢前傳，也讓我人生的下一步更加寬廣。

論文至此，我的夢想前傳告一段落，我將迎向夢想的後半段，畢竟屬於敘說屬性的研究，最根本的目的是對生命現象做最深度的敘說。除了體察出自身夢想存在的真實，更希望能幫助其他運動員在遭受挫折與失敗的同時，能受我的故事影響而更勇敢、堅強的面對、接受挑戰。本研究的開端起始於我為何愛上籃球的原因，又為什麼會將籃球當成自己畢生的夢想，然而夢想並非都是完美無暇的，在追逐夢想成真的歷程裡，我可是如假包換地經歷了無數痛苦、難過、失望…所幸，我遇到良師益友，還有遠在金門家人的精神支持，使我得以在百般苦痛磨練中，一次又一次的重新出發，迎向挑戰，也因此我從中瞭解要真正完成自己的夢想，唯有從屢次的失敗中得到教訓，經驗的收穫，才能成長、穩健、最後也能解放自我。

為了證實在逐夢途中經歷的事件與學習到的成果，我將所有可記憶中的小插曲連接成一段段故事，並以標題來聚斂每一段過程所學習到的寶貴經驗。整體分為六個階段，第一階段是「親情」主要敘說我接觸籃球的第一個畫面及因緣。第二階段是「謙虛」，紀念那些影響我時常記得要空出杯子能夠接受外在的意見，及不斷進步的原動力。第三階段是「強悍」，在這過程中體認到勇者無懼的道理，說出了跌倒卻能不斷爬起來的經驗。第四階段是「挫折」，人生不如意十之八九，沒有險峻的礁石，哪能激起美麗的浪花，這正是我看似順理成章的籃球生命外表

下，他人難以想像的黑暗與艱辛經驗敘說，它伴隨著成功一體兩面，不可分。第五階段是「知識」，在這裡，我因為籃球而得以進入大學學習如何與社會接軌，大學的教育是一切力量的來源，是破解所遭遇各種橫逆或問題最大的利刃。最後一個階段是「堅持」，在我人生的上半場，我藉由投身籃球運動而淬煉了身心，並從中體悟到，任何事情唯有堅持到底，才有可能接近成功，才有機會實現夢想。



第一節 結論

由於本身是金門人，在旅臺的歷程中反省自我並發現自我，根據自己的背景，探究本身從金門至臺灣的奮鬥歷程；並且分析旅臺時期的經驗；再從旅臺時期之高峰與低潮的經驗中尋找自我。根據以上的研究目的，反省每個時期的自我並提供建議給後輩。而金門到臺灣奮鬥的十二年來，我經歷過了每個自我認定的核心價值，成就了一個更不一樣的張容軒。小學輸球的眼淚，到高中贏得冠軍的成就感，高中、大學雙料 MVP 的光環，豐富了我在籃球生涯中的成就。剛進職業隊的小球員，到如今拚上一線的成就感，甚至是對國家的付出，都證明了我獨一無二的生命歷程，更讓這項敘說更具說服力。

(一) 高中時期

高中時期，每天晨操訓練從 6 時開始，早上上課前就練了將近 2 個小時半，下午或晚上還要再練 2 到 3 小時；一日三練的例子也有，也聽說部分學校常有發生一天訓練超過 6 小時的事情。集中住宿、規定繁多、軍事化管理是 HBL 註冊商標，我們幾乎沒有太多個人時間去做自己想要做的事情，每天投入的除了訓練還是只有訓練。不過，這幫助我們在青少年時期，培養了良好的基本動作以及忍耐及服從的心態，只是由於訓練的課程太過辛苦，也有很多人受不了而放棄，甚至聽說有高中教練為了比賽成績而打罵球員，或用金錢來招生等，影響了高中籃球發展有了不健康的現象。

(二)大學時期

大學時期，強調自我管理，理解學業、籃球、生活、自我要求的重要性，我覺得自己最大的收穫和成長，就在自我的理解和生活、學業嚴格的自我管理，因為想成為一位優秀的大學生籃球員必須要有嚴謹自律和自我要求，除了定時完成功課，還要能自主強化訓練，並且配合球隊訓練節奏，大學籃球每天訓練不超過三次，和高中時期每天練 4、5 次的情況不一樣。大學時期養成自我時間管理和對各種人事物的觀察與理解力，這有助於球員的成長，同時對大學生涯有更深刻的了解和期許，這是在大學四年的學習生涯，自覺變得較成熟、懂事，也更能掌控自己的關鍵。

(三)職業隊時期

截至目前，SBL 這個半職業的比賽，筆者已經投入了將近八季之多。「半職業」是個很有趣的字眼，先談談什麼叫「職業」？一個能讓你謀生的工作就叫職業，全 SBL 的球員可以拿到優渥於一般公務員的月薪，如果不亂花，理財得當，要存個兩三百萬不是問題，比起一般的工作，待遇算好上許多。

那為什麼 SBL 會稱之為半職業呢？因為球員並沒有球員工會保障合約問題，以至於勞資的條件並不平等，資方永遠大過勞方。球員很容易隨時失業，加上薪水標準不一，有兩三萬的更有超過六位數的，幅度不可謂不大，導致許多球員收入不夠必須兼差，才能維持日常生活的開銷。甚至更有球員兼學生，一邊打球一邊唸書的狀況，這都不是一個標準職業化的情形。追究最終的原因，就是對於籃球職業化沒有信心，球員的職業心態也不足，待遇也難跟各國職業聯賽相比。這些都是臺灣籃球可以更加進步的地方，還望主事者更加費心。

SBL 票房收入真的不多，好歹每年也有 1500 萬以上，轉播權利金雖然現在每

年每隊只剩 3 百萬左右，比起 SBL 球隊每季最少兩千萬，最多還超過 6 千萬的支出，真的是算小錢，不過一個球員薪水不低、對外賣票、收轉播權利金的聯盟，早就算職業的吧！

(四)國家隊時期

投入競技運動，無非追求卓越及獲得肯定；而「國手」正是獲得肯定的重要指標。十二年織夢、尋夢的歷程，原本以為圓國手夢後的果實，必然甜美，但事實卻與想像不盡相同。原來，成為國手後，隱藏於光鮮的外表之下，著實存有不少令球員煎熬的秘辛。

筆者在對中華隊一無所知的情況下進入了中華培訓隊。進入後，體驗到許多身體與心理的痛苦與掙扎，這些經驗都是筆者在入選中華隊之前從未經歷過的。這些經驗雖然在當時今年輕的我十分的痛苦，但卻在未來增加了我對於國家隊的經驗。我經由不斷的自我調適、鍛鍊，從中體會出許多如何進一步幫助國家及個人的成長，第二次的中華隊，我入選了正選 12 人，也正式參與了國際的賽會，表現就比第一次優異許多，身為國家隊的選手是要放下名與利去思考如何為國家盡一份力，或許上場期間及表現不如在自己母隊時亮眼，但國家更為重視在國際賽場的成績，就像 2012 年的亞錦賽，不但擊敗地主菲律賓，更創下史上第一次讓中國隊的手中拿下勝利，這些戰役不僅激勵了國人的士氣，更間接地提升了運動員在社會上的價值及地位。

直至今日，我已經慢慢的領悟到，因為那些無法改變的過去，而成就了未來的我，雖然凡事無法完全如我所期望，但我寧可盡全力而失敗，也不要懦弱地放棄嘗試。因為追求夢想意味著，同時接受快樂與痛苦，榮耀與代價。對於過去或許我們有很多不同的詮釋與敘說，但不論我們做些什麼都無法重新再活一遍，最

重要的是，掌控當下這一刻，唯有掌握住當下，才能接管自己的人生。每一個人的生命都是獨一無二的，隨時隨地逼自己不斷成長、學習、挫折、失敗，然後不斷輪迴，是我經歷過夢想上半段之後，所得到的領悟，也是我認為最正確的價值觀。我相信兩天過後一定會出太陽，只要秉持著自己所堅持的信念，夢想會永遠停留在我的生命當中，等待我不斷發光發熱。

第二節 建議

一、身為運動員的建議

除了籃球之外，我身上依舊有許多從運動中學習到的人生重要課題，各項運動項目面對的問題不盡相同，但只要保持堅定的信念、正確的態度，不保證能在運動成就上獲得多大的光環，但卻能造就屬於自己不凡的人生，研究者提供十點從自身經歷學習到的原則，希望能給各項運動員啟發。

1. 就算沒人相信，仍然要相信自己。
2. 當機會來臨時，要用力的把握它。
3. 家人永遠是你的支柱，你也要努力成為他們的支柱。
4. 找到一個能讓你發揮的體系與方法才能駕輕就熟。
5. 別忽視現在可能就在你團隊中能與妳共進退的朋友。
6. 大家所欣賞的是你個人散發出來的特質，別嘗試成為其他人。
7. 保持謙遜，求知若渴。
8. 努力讓你身邊的人看起來也很優秀。
9. 別忘了幸運和命運在你生命的重要性。
10. 全力以赴，永不放棄。

二、如何培養金門後進運動員

身為一位出身於金門離島的運動員，深深感受到離島對於運動員的重視與培養還有很大的進步空間，每一位運動員光榮的背後有著外人難懂的奮鬥歷程；而我離島追夢的歷程，被金門籃壇喻為金門籃球發展史上最值得紀錄的一頁。但島內父母親對於子女投入運動的信心不足，認為唯有靠學科才能夠使自己的子女成功，所以我認為最首要的，除了培養金門青少年在運動上的興趣，更必須將國內最高等級的賽事帶回金門，讓鄉親父老能就近感受比賽熱烈的氣氛及高水準的球技，更會期許未來有更多的金門子弟，在一樣的舞台上發光發熱。

放眼望去，除了我以外，金門也出了不少國家隊的球員及教練，達欣球員羅鈺群、金酒球員楊哲宜、陳靖寰、達欣總教練許智超、金酒總教練吳俊雄，相信如果 SBL 能到金門進行表演賽或是例行賽，勢必會吸引許多年輕學子前往朝聖，但在金門開打仍然有許多因素需要解決，筆者提供了 SWOT 分析，來了解在金門舉辦 SBL 的各項優劣。

優勢	劣勢
1. 金湖、金城體育館設備完備。 2. 比賽場館附近交通機能、生活機能優良。 3. 民眾參與度高。	1. 金門有些比賽項目場地並不完善。 例如：籃框老舊、場地木板不平、場館漏水。 2. 醫療資源不足。 3. 球團移地成本提高。 4. 下塌飯店設施不足。
優點	缺點
1. 當地企業贊助意願高。 2. 提高離島運動風氣。	1. 天候不佳。例如：霧季。 2. 班機難掌握。例如：觀光客多。

表 6-2-1

金門所能舉辦的賽事，大多是邀請賽，不列入正式紀錄的比賽，菁英球員投入的意願較低，沒辦法展現出最好的狀態及最高水準的表現，必須置入最高等級的賽事，各隊才能以最佳的陣容，面對比賽對手，使得比賽更具張力性，再度刺激金門籃球風氣。

此外身為 SBL 七隊之一的金門酒廠籃球隊，可延續為了金門在地鄉親所舉辦的「金酒籃球隊籃球夏令營」讓該隊教練與球員擔任營隊教練，親自下場指導球員籃球技巧，並發掘金門籃球人才。

其實金門籍選手條件不比別人差，只是缺少磨練與機會不足；培育地區籃球人才，必須金門縣政府及中小學投入資源，增加比賽經驗，我相信不論任何人只要給予舞台，就有機會發光發熱再創佳績。



柒、參考文獻

中文文獻

- 許育光（2000）。敘說研究的初步探討—從故事性思考和互為主體的觀點出發，輔導季刊，36 卷 4 期，頁 17-26。
- 林美珠（2000）。敘事研究：從生命故事出發。輔導季刊，36（4），27-34。
- 陳泰良（2008）。從兩岸大學籃球聯賽制度看 UBA 之發展。運動健康與休閒學刊，8，63-70。
- 吳正奇（2006）。運動賽會現場觀眾參與行為與企業贊助效益認知之研究—以第三季超級籃球聯賽為例，輔仁大學體育學系為出版之碩士論文。
- 何守正（2008）。SBL 超級籃球聯賽球員生涯規劃之研究。國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文。
- 孟瑞庚（2010）。蒙古旅外籃球員發展現況之比較研究。國立台灣師範大學運動競技學系研究所碩士論文。
- 吳岱豪（2013）。台灣旅外籃球運動員之文化適應與發展現況。國立台灣師範大學運動競技學系研究所碩士論文。

英文文獻

- Connelly, F. M., & Clandinin, D. J. (1990). *Stories of experience and narrative inquiry*. *Educational Researcher*, 19 (5), 2-14。
- Carr, D. (1986). *Time, narrative and history*. Bloomington: Indiana University Press, as cited in Crossley, M. L. (2004)。敘事心理與研究：自我、創傷與意義的建構（朱儀玲、康萃婷、柯禧慧、蔡欣志、吳芝儀等譯）。嘉義：濤石文化（原著出版於 2000）。

Polkinghorne, D. E. (1988) 。 *Narrative knowing and the human sciences*. Albany: State Univ. of New York Press.

網路資料

金門縣政府 (2015) 。關於金門。

http://www.kinmen.gov.tw/Layout/main_ch/ArtHtml_Show.aspx?ID=4facbade-55b0-4af8-a41c-b41d35d9e436&path=10931

金門觀光旅遊網 (2015) 。印象金門。

<http://tour.kinmen.gov.tw/chinese/CP.aspx?sn=142&n=10043>

運動視界 (2015) 。「勇」不放棄—張容軒訪談全紀錄。

<http://www.sportsv.net/basketball/subject/117>

