

第五章 方教練的故事



前言 ~

本研究原試圖針對個人生命的解釋為主軸，經由穿插編輯來建構瞭解研究對象的生命故事，可我於「試圖」經由穿插編輯來建構瞭解研究對象的生命故事過程中，不斷出現反思：此研究文本真的是忠實於所見、所寫、所論嗎？我和研究對象之間的聲音，如何公平呈現？又如何得到平衡？我必須承認，既然我的筆觸尚不足以精確表象研究對象方教練舌燦蓮花之其中一朵，又何以見得我的書寫擁有再現「他」的權力？

倒不如就讓方教練自己活靈活現「跳」出來躍然紙上。恐怕再沒有比他親自說自己，更貼切他生命的事了；因此使用第一人稱「我」再現研究對象方教練。第五章如是故。

在說之前 ~

要不是因為你的研究，否則我不大談自己啦，好像是在抱怨...

我不喜歡這樣，因為我覺得：「要做就不要唸，要唸就不要做！」

(2006.1.9 方教練口述)

在我們的世界裡，「時間」是經，「空間」是緯，細細密密地織出了一連串的悲歡離合，織出了極有規律的陰差陽錯（席慕蓉，1983：113）。本研究對象方教練生命故事經分析後，筆者將其「生命時間」中的「過去」、「現在」與「未來」透過「墾荒篇」、「築基篇」與「追尋篇」敘說之；而「生命空間」則歸類出其生命故事所涵蓋之四大元素：教練、工作、行政、家庭。

第一節 墾荒篇（過去）

一、與巧固球的邂逅

（一）毛遂自薦

我小學最早接觸的運動是棒球，國小四年級加入棒球隊，小學畢業時原本要與隊友一起到陽明山的華興中學，但當時父母親希望我繼續唸書，加上當投手時手臂骨折過，因此就近在學區內的龍山國中就讀。當時同學中有人參加巧固球隊，我很好奇，問了同學後也跟著加入球隊了。

當時當學弟時其實蠻辛苦，因為學長制比較重，我們也較無機會參與很多的訓練和技術的學習。記得每當學長們練球時，我們就是在旁邊撿撿球，做做球，守守後排。當學長練完球，我會先跟同學「假裝」跟大家一起解散回家，結果還轉回來，拿出器材，就我和幾個國一的小學弟這樣子偷偷的練習。當時，也是憑著一股不服輸的個性，所以國二時我大膽的跟學長講說，我希望我也能練攻擊和防守。自從那次之後，學長也覺得我還蠻認真的，當然學長也給了我很大的機會，才能快速跟上學長的腳步，然後下場比賽，慢慢的成為主力球員。

國中最輝煌的成績是在國三時，我們拿下全國第二的成績。當時最強的還是桃園縣，所以從小到大，一直以來對戰的假想敵，都是以桃園縣為目標。

（二）我的教練

我的啟蒙教練是龍山國中廖條文老師，他是臺灣巧固球之父方瑞民教授的學生。廖老師對我們的教育，現在回想起來蠻有趣的；其實他都是從旁關心我們，對於訓練的過程他並不會干涉太多，通常都是由學長來帶學弟的訓練方式。

我國三時當了球隊的隊長，通常對外比賽，無論中部、南部或東部，老師都叫我帶隊去比賽，賽前老師就給我住宿費和膳雜費，我就自己帶著全隊東征南討，由此也間接的培養了我領導統御的能力。我們與廖老師的關係亦師亦友，一直到畢業很多年後一直與廖老師有來往，之後他退休了，我們還常常去他家裡陪他打打麻將、泡泡茶、聊聊天....我常覺得今天能夠有巧固球這一條路，我的啟蒙教練對我的影響是非常大的。

（三）與巧固球分道揚鑣

國中畢業時，約了幾個臺北市志同道合的球員，和不會打巧固球的朋友，一起去唸「私立中興高中」體育班，並成立巧固球隊，由我負責訓練及擔任隊長。學校蠻支持我們巧固球隊的運作，相對的，我們當時也是希望能拼得保送權進入好的大學或三專。其實當時並沒有好好的唸書，只顧著打球，比賽成績也不是特好，雖然有機會升學，可是自己不爭氣也沒有考好，因此毅然決然先去當兵。退伍後因現實的壓力選擇就業，巧固球部分就只有每年區運之前，和以前的學長學弟們約一約，參加一年一度的區運，所以當時工作之餘會接觸巧固球只有區運的前後時間了。

會結束巧固球員身分的原因主要是臺北市巧固球的「生態」，因為臺北市巧固球界一直都無法整合，大家誰也不服誰，沒有一個頭來帶領我們這些球員，就像一盤散沙一樣，所以當時我們臺北市參加區運當然一屆不如一屆了，慢慢的，我們也大了，有生活的壓力，要工作、要賺錢.....等等，成立家庭之後就更不可能再擁有球員的身分來打球了，自己慢慢的就不再參與巧固球的活動了。

二、教練

（一）開啟巧固球人生

我在 1991 年退伍，剛退伍時在自己爸爸的公司上班，之後覺得想要出去闖一闖，所以去外面應徵了幾個工作，有當送貨員、有當業務，這之中也短暫跟了幾位朋友.....「混了一下」。

所謂混了一下是指有時到舞廳圍事，或有時朋友那邊需要「排解」什麼事，我都會去「幫忙」，然而三天兩頭沒有回家，工作也有一搭沒一搭，陸陸續續做了好多的工作，漸漸的，覺得這種生活很厭煩，直到去臺中某 PUB 工作，才改變了我未來人生做人處事的態度。

那時大概 24 歲，因為我是店長權限很大，背後又有大股東撐腰，所以就作威作福，雖然處理事物的能力頗佳，可是態度上氣焰囂張，服務生和廚師內心都不服我，可惜我自己並不自知。當時小股東們說我搞得這家店好像是自己的一樣，每天都坐在包廂跟客人喝酒，高談闊論，然後底下的服務生，有事沒事就罵，有時真的很忙時也不幫忙。有天開會所有的股東聯手批判我，我當頭棒喝，突然看到自己.....在那之前，我的人生很荒唐！

隔天起我完全改變我的作法，連那些服務生都嚇一跳；我開始帶頭掃地、擦桌子、收拾善後.....我深深覺得「不用多說，做就對了！」跟大家一起做！有時下班我會約員工一起去吃個宵夜，開始會將心比心。

方教練口述：

..... PUB 工作那段時間非常關鍵，影響我後來不管是帶隊或是待人處事，一點一滴的累積我才發現「謙虛」這個美德，使我贏得了很多的機會和友誼。

..... 回過頭來想想現階段的所作所為，有那麼一點點小小的成績，其實就是在當時就啟蒙的..... (2006. 1. 20 研究日誌)

之後接觸了中古汽車，讓我嚐到了賺錢的滋味，在那年代我做中古汽車，就靠一張很會吹牛的嘴巴——「裕隆都能說成法拉利」！也奠定了我在人際關係上的應對法則....

闖了一年多，湊了一點錢，自己出來開中古車行。

常有人問我以前做生意時有沒有賺錢？坦白講，真的有賺！可是人就是這樣，當人自以為很行的時候，自以為很了不起的時候，往往就是最容易迷失的時候，當時生意做著做著，錢賺著賺著，最後也不曉得錢跑到哪裡去了.....。最後在政府土地徵收及房東不續約的壓力之下，忍痛收店。算一算，不只是把賺的錢都花掉，我連原本做生意的本錢，都花得差不多了。

筆者：

經我一再追問，方教練解釋說當時士官隊的同袍在桃園開酒店，因為當兵時的一份情，每週帶朋友去捧場三四趟，賺的錢大部分都吃喝花掉了。躊躇未說的原因是怕讀者誤以為上酒店與色情的聯想。
(2006. 6. 5 研究日誌)

在一個巧合之下，國中球隊小我一屆的學弟高嘉宏，在新莊國中幫陳芳雄校長帶巧固球隊（之後陳校長調到三民完全中學，簡稱三民高中），他看我事業不順利，就建議我要不要來三民高中做事，他問陳校長（曾任龍山國中訓導主任），陳校長一知道我是龍山國中畢業的學生，就很爽快的答應了，幫我在三民高中安插一個職位，負責學校營養午餐的分發及收費，並利用下午空餘時間組國中男生隊，高教練負責國中女生隊。我的巧固球人生就是從這裡開始。

方太太口述：

因緣際會，陳校長調來三民，由他來帶國中男生隊，可是沒薪水怎麼辦呢？後來中午時間當便當廠商助手，一個月兩萬多，然後邊帶隊。初期他很怕說沒有成績很難交代，因為他的個性就是這樣，他一旦接了就全力以赴..... 第一趟出去真的沒成績耶，第二趟稍微有起色，可是他訓練就是比別人勤，就這樣一直訓練到現在.....
(2006. 6. 29 研究日誌)

(二) 巧固球教練的肇始階段

1、球隊的訓練與管理

當年草創時期，因為還很年輕，對於組織一個球隊只是憑以前曾任球員兼隊長兼教練的角色及經驗來帶隊。

我的球員當時也完全沒有任何巧固球的基礎。我常常講，我是和球員共同成長，就是邊帶邊學，遇到問題常常也不知該如何解決.....大都就是請教高教練或自己想辦法。

方教練口述：

.....我會剪報鼓勵選手，引述其他人成功的例子與選手分享。其實我真的都是土法煉鋼、用經驗累積、從失敗中學習，再找出我覺得適用的東西.....

當時的我不相信科學的依據可用來決定或訓練球隊的。「一種米養百樣人」，教練要長時間與球員相處，花時間了解他們，才能因材施教進而改變他們。不同的個性、球技，焉能用科學化的那一套統一的標準？ (2005. 12. 05 研究日誌)

當時我也以為只是短暫的在這裡謀一個安定的工作，並沒有想到說日後要把球隊帶到什麼樣的境界，就是懵懵懂懂的訓練，直到有一天被刺激到了：

方教練口述：

.....學校當時有三個巧固球教練，我資歷最淺。最早是為了句話，有同事背後批評我說：「他帶的那種方式永遠贏不了！」於是「我想要證明一件事，我也能帶出全國冠軍！」他用篤定卻不激動的眼神看著我說出這句話。(2005. 12. 05 研究日誌)

2、學生的來源

當時學生來源是由體育組長楊聖智委託體育老師在上課時若發現有特別愛運動的孩子，只要對巧固球有興趣，不用經過任何測試或考試，就可以來參加。記得第一批報名的學生大約有三十位吧，而越後面就越練越少人了。

方教練口述：

.....起初我所有球員的來源都是從國中自己訓練來的，後來2005 瑞士沙灘世界盃冠軍之後，常有別的小學和國中教練要送選手來我這裡學，通常他們都會說選手球技多厲害，但我只想問一句：「乖嗎？」「人格特質最重要！」不過事後也證明了一件事，只要品性好，我就能栽培他像他們的學長一樣優秀...
..... 早期會來球隊的大多是在課業上比較沒有成就感的學生（其實現在也還是差不多啦（笑）），偶爾會翹課、不寫作業、打架等..... 對學生要「高壓懷柔」，我用球隊留住孩子的心，否則一些偏差的孩子早就「撿角」了...像某某某，曾經那麼皮的孩子都跟著我去過七個國家了..... 多虧大家的幫忙，這群學生不僅沒有成為社會的負擔，好像還逐漸成為臺灣巧固球的棟樑了..... (2005. 12. 05 研究日誌)

3、學生的升學管道

巧固球是一個冷門的運動，在三民那麼多的體育團隊，就屬巧固球的升學管道是「零」，沒有大學願意收巧固球。

我的球員是一路從國一帶到高三（因完全中學），一帶就是六年。第一批球員進到高中體育班，我也察覺到必須幫他們找到好的出路，可是無奈巧固球並沒有任何升學管

道，所以我當時突破困境的方法就是讓我們的球員練「第二專長」，而第一個第二專長就是「國術散打」。

由於國術隊蔡麗華老師的大力相助，所以至今我們不只是同事，也是很好的朋友。人就是這樣，當你在最危急、無助時，如果有人伸出援手，那種感覺是非常美好的.....

筆者：

.....今天在辦公室有同事見我桌上放了一本巧固球規則，忽然有感而發說：「巧固球這項目實在早就該廢掉了，想不通怎麼還在呢？」他們認為，學生練了三年、六年，最後畢業沒有出路，這樣的運動項目，最後其實是在「害」學生.....

(2006. 6. 10 研究日誌)

蔡麗華老師口述：

方教練來的時候我就在了，他啊很難得，剛開始沒有人看好他，那時候巧固球還有另一個教練，後來只剩方教練繼續帶隊了。那時期巧固球多可憐啊，沒有升學管道，說真的學生也不知道為何而練，所以那時候我們體育班很多問題都是巧固球隊的學生犯的，那也不能全怪學生，他們沒有升學的目標嘛，也就懶懶散散等畢業.....現在就不一樣了，你看他們現在的氣質多好！也多虧方教練這麼多年努力不懈.....這幾年我等於看著他成長，從無到有。他為了學生，什麼事都肯做、什麼錢都肯花、什麼賽都去比、什麼酒都願意喝（笑）.....日積月累豐廣的人脈，加上有成績了，開始有人注意這個項目。妳看他現在多忙（朗笑）.....

(2006. 6. 20 研究日誌)

斷斷續續之後也是蔡老師的引介，我們的第二個第二專長轉練「龍舟」。當時利用練巧固球的空檔跟輔大龍舟隊一起練龍舟，希望能藉由輔大獨立招生的機會讓球員進入輔大體育系就讀，最後還是沒有成功，最主要的原因是學生練了龍舟之後覺得他們最愛的還是巧固球，他們一想到大學四年都要練習龍舟而要放棄巧固球都覺得難以適應，我們當教練的也無法勉強他們。

再過一、二年，我就想該怎麼辦呢？所以我找了跟巧固球很類似的「手球」，這是我們的第三個第二專長。當時為了讓球員發展手球，我自己先去參與手球教練、裁判研習，更深入去瞭解手球這項運動的技術以及它的升學管道，這部分非常感謝西門國小傅騰輝老師來協助我們手球訓練，因為他本身是手球專長，也終於因為練了手球，才讓我們的球員開始靠著手球而進入大學。首次靠獨招一位進「銘傳商業設計系」。

方教練口述：

.....我上網到處找要收手球專長的大學，找到了我就去買簡章，幫他們找要考試的書，然後親自載學生去報名、去考試...
就希望學生有個出路..... (2006. 3. 23 研究日誌)

4、心中永遠的痛

某次的臺北縣巧固球對抗賽，我發現三重國小有兩位球員，對巧固球非常熱衷，一位姓陳，另一位姓闕，這兩個進來三民巧固球隊後也很努力的練習，國中畢業也很順利進入三民高中體育班就讀。

有時候我在想，如果當時他們願意再堅持下去，如果當時我再多一點機會給他們，多跟他們溝通，或許今天，他們也都在唸大學.....與他們同屆的有六位如今全部都升學了，而我從側面知道陳同學、闕同學兩人現在連高中都沒畢業。

方教練口述：

「其實這兩位選手巧固球的能力與實力，都是頂尖的。他們在升高二時休學..由於網際網路的風行，以及結交一些中輟的朋友，開始不正常練球與上課。當時我對球員也是很嚴格，罵也罵了，打也打了，機會也給了，可是，還是造成.....這樣子（休學）。就這個部分我也不知道該怎麼說（靜默嘆息）.....還是那句話吧，或許當時我的歷練還不夠，自己本身從完全沒經驗的一個教練直到現在，風風雨雨，點點滴滴.....」方教練說著說著，眼裡突然閃過一絲水光，接著他又說了一句之後就練球去了：「其實這件事我從未曾與人提起.....當年沒能把這兩個留下，是我心中永遠的痛.....」

(2006.3.23 研究日誌)

其實常在想，這兩位選手，如果當時不要休學，如果當時我有把他們拉拔回來，跟著我們一起圓國家隊、世界冠軍這個夢，如果他們現在能順利在大學唸書，太多的如果...可是都已無法彌補。也或許現在的我來處理當年的事情，可能會處理得比較圓滿吧。

三、工作

我原本負責學校營養午餐便當的分發及收費，並利用下午空餘時間訓練國中男生隊，兩年之後正好有一個工友缺（臺北縣最後一個缺額，此後遇缺不補），原本不是我優先，是高教練，論跟著陳校長的資歷，當然是他，校長當著我們的面講明，我也沒有多做其他的聯想；之後高教練考慮許久放棄了，因為他放棄了，才變成是我，而我也考慮了很久，因為我一直以來都把自己當做三民的過客而已。

主要還是因為當時跟我太太不太愉快，她知道我一直想著要做生意，要「東山再起」！可是她希望我穩定，先穩定再說，而當時也有了小孩了，於是順著她。其實我的

心一直想離開，所以考慮很久，陳校長也唸了我一頓，他還在桌上拿出幾封推薦信，當場拿給我看。

如果高教練當時答應留下來，我的命運就完全不同了。

筆者：

「工友這份工作的性質、內容，非我想也，但因陳校長他對我有提拔之恩，我曾想過他一退休我即辭職...」方教練於平時的聊天裡數次強調，陳校長的恩情值得他即便知道對方的某些決定或許有誤，但只要陳校長的一句話，他都會「義」無反顧地去做.....

(2005.11.26 研究日誌)

四、行政

剛開始在巧固球界，並沒有人注意我，尤其是初期我們在帶球隊，打也打不贏人家，認識的人也不多，從來沒有人主動理我們，所以我們根本沒有機會去參與全國協會或各縣市協會的工作或推展，更遑論經營人際關係了。

當時巧固球生態還是桃園縣最厲害，而全國協會的秘書長、幹部等等都是在桃園縣。運動界是非常現實的，你人際關係不佳，沒有成績，沒有人會主動找你參與任何有關巧固球的事。

五、家庭

我與太太相識於開中古汽車行時，當時我工作有賺錢，可是我花錢的速度比賺錢還快，我太太剛開始跟我交往時完全不知情，因為我們在談戀愛嘛，所以我一定都是展現出最好的一面，也就是「表面功夫」做得很好。

當我們感情談到論及婚嫁，也是我事業上最低潮時（收店）。婚後我有嘗試找一些正常上下班的工作，但都不順利，那時我和太太也常為了錢的事在煩惱，常因此不愉快... 因為家庭的壓力，工作的壓力，迫使我不得不積極的，只想圖個安定。

剛開始我們租一個小套房，兩夫妻共同努力.....時間過得很快，當我現在回想那一段，其實苦樂參半。

方太太口述：

.....婚後我們就在學校附近租房子。方教練說他的學生功課不是很好，導師有在反應，那我說不要說補習啦，起碼學生放學之後不要說沒有地方跑，吃完飯來我家，就一張四方桌放著，比方說國文，方教練就給他們考試，是一個一個抽哦，對的就回家，不對的人就繼續背；或是隔天補數學，數學可能我比較幫得上忙，我就出一些基本題，給孩子練習一下.....是不曉得有沒有幫助啦，但是起碼學生在這裡也不會亂跑。如果我下班晚一點回來，大概八、九點就買個涼的給他們吃一吃，有時候聊聊天，有時候聽聽學生在想些什麼.....大概一年多的期間我都是做「假日媽媽」，週一到五我女兒給婆婆帶，假日才把小孩接回來..... (2006. 6. 29 研究日誌)

方教練口述：

.....前兩年住在學校側門附近，選手下午練完回家晚餐洗澡後到我家免費補習，由太太教英數，我在旁煮紅豆湯、綠豆湯。我底子不好，但我可以考學生背國文、歷史、地理，沒有背好的不能回家或隔天操體能。起初尚未有小孩，後來孩子生了，沒辦法就先由我父母幫我帶，我和太太則專心照顧這一群學生，只有六日才回父母家照顧自己的孩子。(2005. 11. 21 研究日誌)

筆者：

經過多次的相處及觀察，方太太人如其名，性情恬靜，進退得宜，氣質溫良典雅，言談裡總是真情流露對方教練的關心與肯定，難怪已有一個女兒的人還可以全心投注巧固球志業而無後顧之憂.....

筆者：

你有這種太太真有福氣。她真偉大，當初怎麼敢嫁給你？

方教練：

也對哦，我老婆也說當初不知道是怎樣給騙來的？真的，我老婆嫁給我的時候，我工作也還不穩定，東奔西跑，她的同學還覺得不應該嫁給這個看起來油嘴滑舌的人（笑），而且呀，我都還跟巧固球沾不上邊呢..... (2006. 7. 17 研究日誌)

第二節 築基篇（現在）

一、教練

（一）圓夢之道

初期並沒有想到會有今天，當然，未來，誰想得到？

當時只是想圖一個穩定的工作，因為我結婚了，為了給另一半安全感以及我們家庭的和諧，我來到了三民高中。

這所有的點點滴滴，酸甜苦辣，真的不是三言兩語能講得完的。其實帶隊這麼多年，可以說是艱辛萬苦，困難重重，要不是本著一顆回饋的心，以及對學生割捨不掉的感情與責任，早就放棄了。

能夠成為世界冠軍（2005 瑞士第一屆沙灘世界盃），前前後後，我花了八年的時間。這之中的付出與甘苦，印證了「唯有努力，不斷的努力，才有機會」這句話。

方教練口述：

我常告誡學生：「不能期待每次的球或網都和學校的一樣，隨時要適應不同的變化，遇到什麼球、什麼網子都要能打！要當優秀運動員，什麼都要克服，就算三天不睡都一樣！」方教練又提到瑞士之行：「抗議歸抗議，雖然環境險惡，但為了學生的保送權，再險惡也要去.....反正我告訴學生，在飛機上也一樣在睡覺，坐車也可以睡呀，只是睡的「場地」不同而已啊（笑）.....不累不累，我們怎麼會累！」說完他又補充了一句：「大多數球賽是自己輸掉的，而不是對手贏來的.....」

.....出國時啊，我自己帶電鍋、大包米、熱水壺、轉換器、大鋼杯、鋼碗、泡麵幾十包（六種口味）、醬瓜、豆腐乳、花瓜、海底雞、魯肉罐、小卷、微波包十幾包、花生、蛋糕、王子麵（送外國人的）、茶包、咖啡包、腸胃藥、萬金油、OK繃、膠帶、熱力軟膏.....學生自備鐵碗、鐵筷，我當大廚煮飯煮麵，出國不怕飲食不慣餓肚子。我出國的行李三大箱，只有一箱是自己的.....

那一天坐了十幾個小時的飛機，一到瑞士，立刻再坐三個小時公車到日內瓦，一到選手村（青年旅館）行李一放，再騎腳踏車到比賽場地參加開幕賽，是對主辦國瑞士。現場人山人海，夜間燈光一打，我看這批學生都軟腳了，因為抗壓性及國際賽磨練不夠，只好連我自己都下場壓陣了。但贏了這一場球員就越打越好，最後全勝..... (2006.3.19 研究日誌)

我的個性就是不要說這麼多，教練做給你看，我就是比你快、跳得比你高、球速比你強、守得比你好；就算沒有你好，你們都是我教出來的，我能做到，你們做不到嗎？所以我以身作則來影響球員。我認為當教練真的一定要親身下去體驗，不見得你一定要很厲害.....我覺得有些東西可以試著去做，去做才知道問題的精髓在哪裡，你不能只會「皮」而已，你連那個「骨」也要知道。我帶球隊到現在三十八歲一直還在打球，第一就是不服輸，第二就是讓自己運動，第三就是要做給球員看。

筆者：

.....光為了對付沙灘豔陽，方教練行前就先買了8副太陽眼鏡供大家使用。我問這次比賽家境清寒的學生經濟狀況？他說：「自掏腰包代墊啊不然怎麼辦？第一：自己的球員，第二：

為了要贏，第三：也不是學生的錯，因為有些人的家境就是那樣.....」我又問大約墊了多少錢？他算了算說：「約莫七萬五千元。」我也算了算，大概是他兩個多月的薪水。我再問太太知道嗎？他搖頭說：「這件事不敢告訴她.....」

原來「連老婆也要瞞」也是巧固球教練的戰術之一。

(2007. 1. 21 研究日誌)

或許從小就有這種不服氣的個性，所以覺得既然要做，就要做到最好，可是這個「最好」並不是嘴巴講講就算了，一定要比別人更加的努力。老天爺很眷顧我和我的球員，聽人常講：「人在做，天在看！」今天，能有今天，真的是要有多少人的幫忙，要有多少的資源，要有多少的流血流汗.....。其實不只要學校的支持，家庭支持的動力也是非常重要的。

方太太口述：

.....他就是如妳說的「事必躬親」耶，可是他又想要做到完美，是幸好他到體院進修後結交了許多好朋友，還有你們幾個好同事，這麼有心協助他.....

筆者：

還要有一個好老婆不嫌棄他（笑），我其實常常跟他講，你是運氣好娶到一個好太太，否則巧固球界今天或許就少了一個方教練了.....

(2006. 6. 27 研究日誌)

這幾年南征北討，尤其在國外比賽的經驗，亞洲盃、世界盃等等，我們都是用體育、用運動來證明臺灣的巧固球是最棒的。所謂的金錢外交，還不就是要讓臺灣在國際上受

到認可？我深深覺得巧固球這一、二十年來都一直在做最好的體育外交。我常告誡我的球員，要讓別人看得起你，要先從自己做起，自己要做得夠正直、夠謙虛，最重要的是球技實力要最好，這樣才能贏得人家的尊敬與尊重。

我深深感受到外國人對我們黃皮膚的中國人，不是很友善，可是我們今天用球技來證明一切，用球技、用巧固球的技術來征服他們，不得不讓他們佩服我們。

雖然我們這一、二年很僥倖的幾個國際性比賽都拿到冠軍，但是我還是秉持著一個信念：「好，還要更好！」世界各國都是以臺灣球隊為目標，當然我更不能輕忽，我們要訓練得更紮實，讓自己更強壯。

筆者：

方教練回三民高中練球，樣子曬成黑炭一個，同事見了問：

「怎麼曬那麼黑？」他說因為六日在通宵海水浴場沙灘練球，全隊練了兩天，也曬了兩天。「怎麼那麼拼？」同事又問。他說：「沒辦法，我現在怕輸，很怕輸！沒有什麼比昨天的成功更加危險了.....為了6月瑞士沙灘世界盃的衛冕，所以只好比別人更努力練！」他沒讓人知道的是「全隊17人，門票加住宿與三餐，共約七千元，連續四周」他全數買單...

(2007.5.21 研究日誌)

每個球員我一帶，就超過六年，所以孩子們慢慢大了，現在很多的「管理」我都是用「溝通」，「訓練」上則盡量設計不一樣的球風。例如我會參考籃球、手球、網球、棒球等不一樣球風的觀念來融入我們巧固球的訓練課程裡。此時期我對球隊的訓練和管理觀是「信任與成熟」。「信任」是指教練信任球員、球員信任教練、球員彼此信任；而「成熟」是球技成熟，性格成熟，更要在比賽時穩定發揮，在比賽中抗壓、耐壓。

每次比賽我大方向的規劃有，細節沒有，就是當下那個感覺來了，也就是第六感——「直覺」。不管是調度或是訓練，不管是攻擊或防守，我當下一看一剎那我就能做出

調整，如果沒打球時要我說缺點在哪，我說不出來，但在打球的當下，我可以馬上調整學生的姿勢，然後循序漸進的教。

筆者：

..... 他的訓練，並不全然耽溺於技術的修練，而能夠在肢體的符號背後，發現不為人知的信息與意義.....

..... 他的領導，有時看似沒有邏輯，但在看似無邏輯的頭腦裡，早已胸懷意志，掌握全局... (2007. 5. 21 研究日誌)

(二) 學生的升學管道

大約三年前優先突破零升學管道的是「屏東科技大學」。當時基層教練跟全國協會反應，希望全國協會能幫忙解決升學的問題，因而屏科大體育室主任徐明義教授（全國巧固球協會裁判長），排除萬難開了三個「運動休閒保健學系」名額，讓我們三年前那一屆一位學生，雲林縣兩位女生去就讀。

筆者：

我看畢業多年的選手，一個個回來了，因為升學機會增加，教練立刻叫他們回來練，並開始策劃他們的後路，想辦法幫他們找學校。方教練常舉例以前沒有升學管道的選手實在既可憐又可惜，因此他希望將升學的光譜擴及已畢業的學生，拉拔他們，只要有一丁點的機會。他希望自己一手帶大的孩子能有更好的機會升學、讀書、進修，因為他終於體會了讀書的樂趣，同時也在校園裡結交了許多志同道合的朋友。

(2006. 1. 17 研究日誌)

之後是臺中師範學院（後改制臺中教育大學）。他們有一位學生黃志偉，以前是彰化縣的巧固球選手，他入學後向學校申請組織「巧固球社」，再號召一些會打球的學生，帶得有聲有色，再加上常出來參加全國性的比賽，全國協會因此透過中師周智麟教授，終於去年開始開了一個巧固球甄試名額，很幸運的由我們的畢業生順利考上。

臺灣體院是「進修部」，五六日上課，目前由一位畢業生就讀。由於該生當年畢業時沒有巧固球升學管道，所以他先當兵，退伍之後我鼓勵他去考臺灣體院進修部，平時上班，假日去臺體上課，入學後我也鼓勵他號召班上同學以及學長學弟們，來成立巧固球隊，漸漸的也有一些成績，也希望臺體接下來能開出巧固球甄試名額，讓我們後進的學生更有機會，更有進入各大學的選擇機會。

我本身畢業於國立體育學院體育推廣學系，當我在唸書時就常跟黃永旺系主任提起巧固球，我也把巧固球的未來跟一些推展的方向及理念與老師溝通，當時剛好巧固球比賽有增列大專組，我就利用六日去體院上課時帶領班上同學玩巧固球，漸漸的體院老師也希望我能協助日間部小小學弟妹們，也就進而成立巧固球社團。我也藉由這個機會一直希望老師能夠開出巧固球保送生名額，當時成立時我也主動答應老師，希望老師能多多提拔我們這些高中球員到國體唸書，我會把社團帶好，讓老師不要煩惱擔憂.....所以每週五晚上義務的去體院指導巧固球社.....我做這些事情最主要還是希望能讓球員日後有固定的保送名額，讓球員以後有路可以走（升學），也讓老師對我們有信心，彼此良性循環。

多虧老師很支持，於去年開了兩個巧固球甄審的名額，很幸運我們有兩個學生入學就讀。總結今年我們三民有六位高三畢業生全部符合大學甄審甄試的資格.....總算有這麼一天了。

方教練口述：

2004年我在讀國體時就開始與黃主任談，2005年1月國手選拔完，去瑞士比賽前又談了一次，黃主任說先專心帶隊去比賽，等回國再談。我當時就向系主任報告「沒問題，我們一定拿冠軍！」

(2006.1.26 研究日誌)

筆者：

下週方教練要到系上一個一個拜訪老師，並帶兩位將去就讀國體的學生去熟悉環境。他一再告誡第一屆進去的兩個學生：你們進國體後，在校的任何舉動都牽連著我們球隊的「未來」，務必要有良好的表現，千萬別斷了以後學弟們的路啊.....

(2006. 6. 6 研究日誌)

(三) 進修之路

能到國體再進修，我非常感謝兩個人，第一位是三民高中陳建泰老師，我今天若有一點點小小成就，整個過程中他是非常關鍵的一個人；另一位是蘆洲國中的邱仙道老師（陳建泰老師的表弟）。是他們一直鼓勵我再去進修，因為若要走體育，走專業教練這條路，一定要再充實自己。

一開始是邱老師聽說國體有進修的機會，所以他先幫我收集資料後交由陳老師，再由陳老師不斷的鼓勵我，我才報考了「國體專科先修班」來就讀。

方太太口述：

..... 先唸學分班，然後拼學分。很拼很累呀，可是他進入這所學校，交了更多朋友，而且開了眼界，一些想法什麼的，真的都在變了，真的變不一樣了..... (2006. 10. 1 研究日誌)

我想彌補在年輕時所失去、沒有把握的機會，因此我很珍惜，最重要的是認識了好多來自各領域的好同學、好朋友們。這次進修，不管是對我個人、家庭、球隊，那種點點滴滴無形的幫助，是累積的。

方太太口述：

..... 例如輔導學生，之前我們看事情的角度都是直接的，但他唸了之後，他就會說你要站在哪個角度去看這件事情，原來站這麼高看，可是他漸漸就低，低到跟你要談的那個學生站在跟他同等的位子上，你才會真正了解他在想什麼。對我來說也獲益良多啊！這一招用在我公司的事也是適用啊，他會把這些觀念帶給我..... (2006. 10. 1 研究日誌)

我可以把不同的球風，不同的待人處事的觀念，及接受一些在學校所學的最新的資訊，融合在平常的生活跟訓練，所以去體院進修的那兩年，我非常的快樂，因為到這年紀可以說在那幾年才真正的學到什麼叫做「做學問」，雖然只是皮毛而已，可是不只在我的人際關係，或是內心深處，隱藏在內心深處的基礎，我覺得慢慢的都打通了。

方太太口述：

..... 我覺得是「觀念」以及處理事物的態度，他比較能夠... 沈得住氣了..... 以前或許比較衝動，但他現在碰到事情都會先去想「如果我這麼做，他會變成什麼樣子？」以前會直接爆發，他現在遇事會稍微停住。我想這也是一個境界吧！所以他之後常會有感而發說，等我唸完換妳去唸....

(2006. 10. 1 研究日誌)

方教練口述：

..... 我國中一年級就開始抽菸，早期比賽時，還會在比賽場地邊叨根菸邊翹著腳指揮球員，之所以會戒煙一來是因為去體院進修後同學間耳濡目染無形的影響，再者是一直在學校的環境裡，抽菸並不是一個很好的典範..... 我不希望我的球員會

抽菸，最主要是因為真的有損我們巧固球界的形象，相對的慢慢想到要以身作則.....其實並不是一個事件或什麼事使我立刻改變的，是慢慢日積月累——是「榮耀」與「挫折」使我不知不覺中就變了.....連球員從世界盃回來都變了，出了國，開了視野，整個隊的氣質都變了.....

有一天我對自己說這根菸抽完就不再抽了.....我還抽到菸屁股，因為好像「生離死別」一樣（大笑）.....隔天起床就再也不需要它了..... (2006.3.19 研究日誌)

二、工作

我超額調到小學之後，其實不快樂，我的快樂都是假裝的。在小學工作及服務只是應付了事，渡時間罷了，但這不是我要的工作方式。

方太太口述：

.....我也很高興他走出自己的一條路來，他現在每天都忙著巧固球的事，他有一個夢，我很替他高興。他調去國小時，有一些很官僚的事，他心情很悶，一度想辭職，我說辭職沒有關係，但事情要想清楚，重要的是工作要有意義.....

.....麗華從他開始唸學分班就一直很鼓勵他，當他想辭職的時候，她說：「你一定要撐著呀.....你這樣才有時間唸書」

.....他不像你們是正式老師，然後.....在學校階級就是次人家一等.....尤其調去小學之後，更次等、超級次等.....

.....或許在巧固球領域，大家覺得他德高望重（笑），可是回到小學，他接收的訊息就是這樣，例如他說：「我並不是排斥做工友，而是他們不尊重一個「人」！高興就跟你打個招呼，不高興就當做沒看過你這樣擦身而過.....我並不認為工友是低等的職位，可問題是你們是怎麼『看』人？你不是看我的作為，你是看我的『頭銜』！」他說他最沒辦法忍受的是這個.....
(2007.5.1 研究日誌)

當初因為三民高中超額，我選學校時唯一的考量就是要離三民越近越好，下班回去練球才可以較快銜接學生的專長練習時間，而這個學校在三重，來訓練然後回家，剛好是中間，沒想到一進去之後問題就開始.....

方教練口述：

學校有我的公文從不知會我.....該給我的公文，長官壓著從不給我，都得我自己去找去問..... (2005.11.17 研究日誌)

方教練口述：

父親住院期間我找人代班，今天上班才被告知事假薪水照扣，但代班費仍須支出(事前已支付了)。學校同事一句「我剛接不懂」就平白損失了一萬多元..... (2005.11.26 研究日誌)

筆者：

他穿著大外套來（是去寒帶國家用的那種「大」外套），再對照我身上的短袖，我不禁笑出來說：「你們學校在下雪嗎？」看他的臉紅通通的不作聲，我問他是不是在發燒？他點頭說

現在全身畏寒，昨天就發高燒了，所以昨晚才沒有來練.....
我問怎麼不請假休息發燒還上班？他說：「必須將我的假留在『最有用的時候』才行！」而他所謂「最有用的時候」指的是出國比賽要請假較多天的日子.....因為平時國內的大小比賽，幾乎已用光他的年假..... (2006. 5. 26 研究日誌)

方教練口述：

.....過幾天要帶學生去比全中運（臺南縣），長官要求我沒有賽程就要回來上班，我解釋說，學生搭縣府的車出發，也只能閉幕後再一起搭縣府的車回來，否則，若提早自行回來，一二十人的車資我找誰出呢？若是我自己先回臺北，那麼學生在臺南的安全問題誰負責呢.....

(2007. 4. 18 研究日誌)

方太太：

遇到一個不支持體育的長官.....就會比較累了....

筆者：

很多人不支持是因為他不懂。三民現任的張經昆校長就曾坦誠說出他的經驗：「我從前也以為老師、教練帶隊出去比賽好像是出去玩的，都以為很輕鬆.....要不是我自己有一回帶過一個隊，我才知道有多辛苦.....訓練已經夠累人了，出去比賽更累！要顧前顧後，訂這個，買那個.....球隊出去比賽一趟至少十幾人，經費根本不夠教練慰勞選手吃一餐.....還不都自掏腰包.....更別提比賽前中後這個扭傷那個破皮...一個人根本忙不來，所以這就是為什麼一個球隊至少還要有一個管理

來協助瑣碎的事，教練才能專心顧比賽的學生.....最後我是寧願待在學校上班，也不要帶隊出去！」他的結論是：「教練」真不是人幹的差事..... (2007. 4. 29 研究日誌)

簡單的說，其實我非常不喜歡我現在的工作！我能夠一直熬到現在只有兩個動力，一是家庭，因為我需要一個安定的生活，我要對家庭有交代；二是球員，我放不下跟著我這麼多年的球員，這些球員一屆一屆的進來，我只好永無止盡的要對他們負責任...。

方太太口述：

.....他之前說，學生從國一帶到高三，會捨不得，可是每屆都有新生，每屆都有你熱愛的球員，那你說要帶到何時終了？我們的低潮期就是那個時候.....高三了他們畢業，那總可以劃下句點了哦.....他安撫我說，我國中的不收了只收高中；好，OK，我說那總是有可以結束的時候吧.....結果過不久，一句「誰誰誰說要來，我又接了一個.....」那，循環下去嘛.....最後我也只能，好吧，順著吧.....還好我現在工作比較穩定，然後，說實在，還好只有一個小孩... (2007. 4. 29 研究日誌)

假若我沒有一個穩定的工作以及「最接近在教育界」的工作，我根本沒有辦法好好專心的來訓練球隊，全心的帶領我的球員，更何況眼前有一個最重要的目標，就是2009年世界運動會。

方太太口述：

.....真的是兩年前，他哥頂下那家店，已經做得不錯，要拉他過去合夥的時候，就有講一句話：「你這邊巧固球真的要徹底放掉你才能學新的工作，否則你跟人家施工到一半難道要跟客戶

說，對不起，我球員臨時有問題我要回去處理一下..... 這樣子只會造成兩邊都做不好.....」最後經過長考他還是婉拒了，他還是留在他最放不下的巧固球... (2007. 4. 29 研究日誌)

其實一直想跳脫這個領域，很想要做一些自己想要做的事，可是沒有辦法，目前很多的責任跟想法在腦海中一直打轉，眼前其實就工作的體驗是無奈的，為了求溫飽，也只有繼續做下去，想辦法努力的進修，努力的找尋機會，找到一個最適當的位置，而這個位置是要真的發自內心的，要快樂的.....。

三、行政

(一) 臺北縣巧固球委員會

最早的總幹事是陳芳雄校長，他到三民高中之後改由高教練當總幹事，他當主任委員，我則擔任副總幹事兼訓練組組長。當時很多委員會業務的推動大部分由我來做，所以與教育局體健課的幹部們或體育會的長官們，都保持非常良好的互動關係，而後高教練因個人人生的規劃離開三民高中，也就由我接下總幹事這個職位。當我接下之後，陳校長也很信任我，讓我放手大膽的去做，所以接總幹事這幾年就持續的推動巧固球的訓練以及行政的工作。

方教練口述：

..... 教練原本就應該專心顧好教練的工作，不該另外分心去接「行政」，但久而久之我發現若不接行政工作，我們根本沒有發展的位置..... 「決策、分配教練工作的長官們，往往不曉得民間疾苦.....」方教練談到這裡時微微露出罕見的

激動。

..... 每個單項協會都有派系問題，所以平時要去「走動」，
保持人際關係，以及主動參與行政事物。

(2005. 12. 05 研究日誌)

由於政府政策不再重視非亞奧運項目，以致於學校比賽經費全數刪掉（學校體育），所幸有賴臺北縣體育會、臺北縣巧固球委員會及陳校長的支持及補助，雖然不足但至少還能維持運作並僅賴此維生。

方教練口述：

以往縣府一年補助北縣巧固球委員會兩次，一次給學校體育用，一次給委員會（社會體育）用，但這也是四、五年前的事了..... 後來比賽學生自費，其餘不夠的由我出錢貼用..... 諸如此類任由我們自生自滅..... (2006. 4. 18 研究日誌)

出國比賽是代表國家，但政府是不全額補助的，所謂的「自『籌』經費」，就是「自己發『愁』」的意思.....。

方教練口述：

沒有經費，如何培養選手（因為辦比賽才有經費補助，有經費補助才有錢換球網或補貼一點花費）？幾乎所有的基層教練自己掏腰包，真的很辛苦，像5月的師生盃就斷炊了，因為去嘉義那一趟比賽已用完..... 我要訓練，還要弄經費，出國沒錢補助，還要處理學生升學的事..... 我是人，我也會累.....

(2006. 4. 18 研究日誌)

（二）全國協會

我們只不過是一個縣市的委員會，算是依附在它底下，也算是平行單位，看事情大小。全臺灣有那麼多縣市有巧固球委員會，為什麼全國協會比較會注重我們？因為任何有關巧固球的事我們常常主動幫忙，所以互動日漸良好。全國協會大約從 2003 年開始注意我們，那時我們是學生組最強的，整個到達最高峰是 2004 年，高雄世界盃開始。

當然也不能說人家全然不關心我們，我想任何運動項目與各單項協會都是如此，球隊不強自然互動機會就不多，加上當時年輕不懂得與人家經營關係。

通常國際賽的「青年組」可看性不高，大家的注意力都是在「成人組」，但這次世界盃第一場我們出賽大家看了就嚇一跳，之後我們出賽的每一場就滿場觀眾，反而成人組除了冠亞軍之外，觀眾就零零散散了。

當時國際總會會長丹尼爾問亞太總會黃進成秘書長說：「奇怪，臺灣不是都派最強的參加成人組嗎？怎麼會最強的在青年組（贏亞軍三十幾分）？」黃秘書長回答：「因為臺灣的規則還沒改，還沒跟國際同步。」當時臺灣成人組代表隊還是打越區，而打越區就打輸瑞士。

一直以來臺灣就是玩自己一套，在臺灣選拔完出國，再打國外那一套。臺灣打 2 級動作，到國外打 1.5 級，國際總會發現此風不可長，要把級數調高變 1 級，而且嚴格執法（以前沒那麼嚴），故以往我們臺灣球隊只要在國內選拔完了，出國去打，很快就適應了，可是到了 2004 年，比 1 級動作結果輸球的原因在此。

我眼光放比較遠，很早就改了，我改了之後也很關心國內選拔是不是也比照國際規則。當時 2003 年選拔賽沒有與國際規則同步，我表達抗議卻沒有用。因此那年成人組兵敗高雄世界盃卻成就了日後臺灣巧固球界的「改革契機」！

（三）國內外推廣

1、國外推廣

一開始是義大利及奧地利總會會長，他們親自來三民高中觀摩及攝影我們的訓練過程，他們還希望每年由其國家主辦的比賽我們都能報名，而最積極的莫過於瑞士籍的巧固球國際總會會長丹尼爾，臺灣每一年的幾個重要賽事他都親自來攝影，然後每次都邀請我到瑞士擔任客座教練一年；我知道他最大的動機是希望瑞士能夠贏臺灣，畢竟巧固球的發明地是瑞士。

筆者：

方教練不願意去瑞士的原因有三：一是去的時間太久，無法兼顧家庭；二是比較習慣亞洲的生活文化及語言；三是瑞士對東方人不太友善。
(2005.12.20 研究日誌)

有一次辦理巧固球研習，黃進成秘書長來旁聽，或許他覺得我們有些理念相同，再加上我在講「訓練」的課程部分還蠻契合的，因亞太總會的任務目標就是要在亞洲地區推展巧固球，於是邀請我加入亞太總會擔任「訓練組長」。

我目前已經去推廣的國家有香港、澳門、新加坡。他們真的很尊重專業，因緣際會接觸了巧固球，雖然不懂卻願意虛心認真學。我會願意一直去國外推廣並協助他們，最主要是因為我們受到尊重。

誠如香港，我們一到達其手球兼巧固球總會的董事局副主席與重要幹部已親自在英華書院等我們，並分享及聽取我們的建議等等。香港不愧是受英式教育，我對他們的感覺就是各司其職、專業分工。

澳門是用澳門理工學院體校（體育系）校友會的力量在推廣，主要都是手球界的代表。

筆者：

..... 為了這次研習，方教練特別帶了一位祖籍澳門的優秀選手一同出席，希望能拓展他的視野，未來也能獨當一面。

據他回來表示，澳門理工學院體校十分歡迎這位選手將來能至其校就讀，或回澳門任教體育老師。他說：「給他一個機會去證明自己、體驗人生，相信他也能從中得到一個對他一生受用不盡的經驗。」還說：「如果能讓學生有多一個選擇的機會，叫他去幾趟他都願意」..... (2006. 6. 10 研究日誌)

新加坡則是希望我 8 月再過去一趟，一旦我答應了，就把我的行程列入新加坡巧固球總會的年度計畫。他們先做初階、中階一貫性的培訓，讓我到達時無須再去做初階的事情，初階他們先自己來，等他們訓練、培養種子教師之後整個階段完整銜接，當我會便可直接教中高階的層次。他們規劃事情的頭腦真好，組織能力真強！

新加坡的會長是一位中學老師，副會長則在公家機關從事青少年輔導，他們的理念是用體育的角度輔導較不愛念書，有點頑皮的孩子，希望藉由體育的力量改變他們。

我在講課的時候因為有些學生不太專心，我想說這樣講下去也達不到效果，乾脆靈機一動停下講課的腳步，委婉的跟他們說了一些話：

..... 你們覺得在新加坡有什麼事情讓你能夠抬頭挺胸？有什麼事情讓人家覺得肯定你？今天機會來了，就是「巧固球」！你們是新加坡的第一批，如果你們以這樣的學習態度繼續下去，只是讓大家放棄你而已..... 既然你們是屬於不是那麼那麼的愛唸書的孩子，我們可以將剩下的精力發展到巧固球的身上啊..... 我們不過是一個平凡再不過的平凡人，而我今天能夠站在這裡跟你們講話，我也是經歷過你們這一段，可是我不斷的學習，不斷的用心，我創造了一些在臺灣的經驗，然後今天飛到這邊來跟各位

分享，你們大可以在家看電視，我可以去聖陶沙走一走，但你我在這裡，表示我們有緣份，可是你們這樣的學習精神和態度，說真的，你們做任何事情，也不過這樣而已..... 未來是掌握在自己手上，而這個未來的起點在哪？就是「巧固球」！有多少人能像你們這樣這麼幸運？你們接觸了巧固球！有多少人能像你們成為新加坡國家代表隊？這是一個榮譽..... 你們要珍惜啊。

(2006. 6. 10 研究日誌)

有太多的人，終其一生埋怨懷才不遇，命運坎坷，卻從來沒想到，唯一能夠栽培自己、提拔自己的，不是別人，正是自己，你就是自己的貴人。

2、國內推廣

臺灣巧固球無論是行政或是技術的經驗都是首屈一指的，因此舉凡協助他們的訓練或整合其協會推動的計畫，我們都受到這些國家巧固球協會幹部的尊重與禮遇。在推展的餘時，對我們也是盛情款待。因此今年4月當我主辦B級裁判教練研習便邀請他們，這次香港、新加坡就派了代表來。

方教練口述：

我去他們國家，是他們希望跟我學東西，那今天他們來，也是希望學東西，可是我覺得我們不要有那種心態跟高度，好像我們很行、很了不起..... 你們來，我就盡地主之誼..... 我上一趟去，你們把所有的事處理（指招待）得好好的，現在換你們來，我絕對也禮尚往來。這次研習光招待香港、新加坡大概花掉我三萬多元，包括吃、住、還有走一走（意指遊覽、逛街、吃小吃等），他們只需買機票..... 這次我總共接機三趟，

週五凌晨一點第一批香港三個，下午接新加坡，晚上再去接香港另外三個.....
(2007.5.1 研究日誌)

我覺得大家平常工作那麼辛苦，希望假日來我這裡學東西，可以抱著邊休閒邊學習的心態，而不是迫於無奈的每天得坐8個小時才能拿到這個證書，若是這樣，很多課程他們並不會聽到心坎裡，而只是來應付。

筆者：

..... 研習前幾天，他突然遞給我一個藍色置物盆，說是要用來裝研習的飲料包，還神秘兮兮叫我猜多少錢？我從99、69、49一路猜到39，最後他極興奮的說「一個才5塊錢，IKEA大減價！」他買了好幾個回來用，沒忘記幫我和麗華留一個！這樣的他讓我想起省吃儉用買到便宜的好貨便要高興半天還不忘四處相報的姊姊妹妹婆婆孀孀們.....

筆者：

..... 方教練自己設計封面，寧可貴一些，也要彩色影印，是希望學員能夠喜歡而把研習手冊留作紀念；外加T恤一件（圖案亦是親自設計）、一人一個馬克杯（親自去IKEA挑選）、各式咖啡茶飲無限提供、午晚餐 buffet 任君挑選；大大小小、吃吃喝喝，鉅細靡遺，一人包辦！而他總是登高一呼，眾人響應.....
(2007.5.1 研究日誌)

而我在臺灣「幾乎」沒有後盾、沒有資源，我運用的資源是我身邊的好朋友，這些願意跟我共同來創造巧固球歷史、巧固球經驗的朋友。倘若沒有這些人，有許多事我根本沒辦法繼續做下去：

方教練口述：

國體同學有前鋒協助裁判事物與雜務（本職為少校），家傑在當兵還特別請假回來幫忙研習的事（跆拳道教練），每次活動的會場佈置全由劉會長親自協助與贊助（幼兒體育專家），建龍則免費替球員治療運動傷害並擔任研習的講師，遇比賽義務支援醫務組（專業整脊治療師），音響贊助都是寶文提供（專業音響租借商），以及傅騰輝老師提供移地訓練場地、協助訓練手球、協尋贊助廠商.....等，還有妳跟麗華在三民高中協助管理這群學生.....數不清、說不完，這一切只能說如人飲水，冷暖自知.....

就贊助企業而言，我最要感謝的是傅騰輝老師，因為他自己常常大力的出錢出力來贊助我們三民高中這個球隊，無論是帶球員吃飯、贊助球衣，或是平常集訓期的飲料、集訓場地的提供等等，也因為他，進而認識了「上海老天祿」的老闆蔡清國董事長，蔡董事長在我們球隊最困難時伸出援手.....沒有傅老師，就沒有球隊今天的榮耀.....

.....尤其是我的恩師陳芳雄校長，我常在講，過去沒有他，就沒有今天的我！我有今天那麼一點點小小的成就，完全都是靠陳校長對我的信任及提拔.....（2007.5.1 研究日誌）

四、家庭

我太太常心疼我太忙了，看我在客廳可能寫個什麼或在電腦前找什麼資料，不小心就睡著了，她常擔心這樣下去我的身體會受不了。我因為巧固球比較忽略了家庭，尤其我太太，在我最忙的時候，全心全意照料這個家以及我們的女兒。

我常跟太太說，我們做人要知足，雖然很辛苦，可是至少我做的事情是自己有興趣的，而且很有成就感的事。今天就是因為有巧固球，所以老天爺眷顧、照顧我們，讓我們家庭和樂融融，讓我們全家身體健康，讓我們不愁吃不愁穿，雖然我們並非很有錢，但我們這樣付出是正面的，一定會得到一些回報，當然這些回報不一定是金錢上的回報。

方太太口述：

..... 像黃進成秘書長跟我說他老婆恨死巧固球了(笑)，我問為什麼？他說：「因為我都在忙巧固球呀！我在學校忙完，回到家，就是上網讓國外了解我要怎麼推廣.....」他無奈的說，他常常就讓老婆這樣..... 孤單！我說哦？會這樣哦？有時候想想，那我為什麼要看得開？

..... 其實我也有抱怨過，可是我也覺得說，抱怨有用嗎？沒用，因為他還是會做，那倒不如，有時候比賽地點近一點就可以過來看看，帶女兒來走走，其實，我是覺得就這樣子：「我幫不了他，也不要當他的阻力、阻礙.....」他的成就感就是在這裡了，我何必阻擋他..... 其實今天他走到這個地步了，是一種「實現」，還有為了一口氣，爭一口氣。他能走到今天真的很不容易了.. (2006. 6. 29 研究日誌)

筆者：

方教練常自我調侃：「黃進成與我是二呆，他是『大呆』、我是『小呆』！」

又說：「巧固球不是一般行業，沒有人能打一輩子，但它讓

人一輩子難忘.....」 (2006. 2. 24 研究日誌)

剛開始帶球隊時過得比較辛苦，再加上當時帶隊的心意也不夠堅定，工作也不穩定，常常在想這樣子下去該怎麼辦？可能自己當時成熟度不夠，不懂得如何去面對這些問題.....。

自己的小孩也漸漸長大了，其實我也希望多花點時間在自己的家庭，可是我帶的每一個球員，就像自己的小孩一樣，我希望他們好，希望他們成長，希望他們有未來.....。雖然我不是一位老師，可是，我覺得我做的不會比老師少，付出的不會比老師少.....。

用「漸入佳境」來形容是最貼切的，也真的是因為巧固球，使我不管是為人夫、為人父，真的是更有信心，更穩定。

雖然很多人覺得我對巧固球有那麼一點點小小的貢獻，我太太認為我很辛苦，可是我自己最知道，今天擁有的一切，其實都是從巧固球延伸出來的。

第三節 追尋篇（未來）

一、教練

（一）夢想

不管夢想為何，夢想中都要有他人的存在。

（林懷民）

巧固球一向以來給人呆板、易學、易懂、安全的一個運動，可是也常讓人覺得「缺乏可看性」，所以我們很努力的訓練，很努力的修正各種戰術的運用及動作，我想要帶領我的球員，尤其是已畢業在各大學就讀的學生，現在正是他們體力、技術、成熟度最顛峰的時候，我想要引領這群球員打出顛覆巧固球的球風與技術，更要讓巧固球這項運動技術至臻最優境界。

筆者：

全國體委盃巧固球錦標賽，三民高中第一場賽事，第一節比數 18：11 時，原本在對隊的場邊指導突然不經意的就往場外走，碰巧走到我的身邊時又想到什麼似的停下來繼續觀戰（我混在觀眾群裡觀察）.....

.....他先是無奈的望了兩眼，接著又喃喃自語說了四個字：

「震撼教育！」說完搖搖頭嘆口氣轉身就走了.....

第三節，方教練下場了。我右邊不遠處一個穿著制服的中學生，用驚呼的聲調告訴他旁邊的朋友「你看那個教練下去比了耶！」他的朋友趕緊問「哪一個哪一個？」「13 號，那個

13號啊！」一會兒方教練射球得一分，這兩個孩子連聲大叫：「哇！好帥喔！好厲害.....」羨慕崇拜毫無矯飾地寫滿在他們童稚的臉上...

有時候大人的一舉一動都是孩子眼裡的「神跡」，每每撥動著他們敏感躁動的心海，叫我們怎能說沒有社會責任？一場球賽往往不會只是（有）比賽，它每每令人感到驚心動魄、神魂顛倒、嘆為觀止甚至洗心革面。欣賞一場美好的球賽還讓人感到不枉此生..... (2006. 1. 21 研究日誌)

從我小時候玩巧固球到現在自己當教練，其實巧固球的生態改變了很多，我想任何運動都要具有「觀賞」的價值，所以我們不斷的學習，不斷的融合各種球類的優點來改造巧固球，我最主要的信念還是希望讓巧固球展現力與美，以及提升可看性，這是我一直在努力的方向與目標，也希望藉由快、狠、準的球風（閃電打法），及包裝、行銷等等，讓不懂巧固球的人看了之後會覺得很想認識巧固球，不管是國內或國外的朋友。

筆者：

..... 今晚的練習重點是快攻，亦即守到球立即快攻不傳遠球，以遊戲的方式訓練反應、敏捷、體能。由於速度極快，一閃即逝，我稱之為「閃電打法」。

「閃電打法」的態勢不禁使我聯想起周星馳電影〈功夫〉裡火雲邪神「天下武功，無堅不破，唯快不破」的武術境界，親近目睹它確實令我感到驚心動魄..... (2006. 1. 9 研究日誌)

筆者：

..... 方教練從訓練的第一階段開始講到第二階段的訓練重點，

毫不藏私的跟我講怎麼做四角傳球又到四角跳傳，又如何的到第二階段要縮短原有的動作訓練時間外加新的訓練內容；說到這，方教練突然話鋒一轉說起這件武器的典故，而此典故卻也說明了桃園縣一部分的興衰榮替史：

方教練口述：

以前的空中配球(sky)其實是桃園縣最棒，我是模仿他們修改後成為我自己的東西。我當選手時永遠打不贏他們，因為他們素質比較齊，可惜這一批選手有一半去當正式老師後，都沒有帶隊傳承，久而久之也就斷層了.....

筆者：

在訪談的過程裡，方教練數次嗟嘆著並直替桃園縣這一批選手惋惜，彷彿失去了一位可敬的對手，就算成為武林至尊也顯得寂寞.....
(2005. 12. 15 研究日誌)

當練到一個層次的時候，有種東西是教不來的，只能靠自己體會。我的學生技術即使頂尖了，我仍看見他們暴露了許多缺點，尤其心理層面。我認為巧固球的最高藝術為：「以假動作騙對方以為的假動作！」這是一瞬間的判斷，猜對方的思想，也就是「欺敵」！

例如攻擊：打對方以為我要打的角度，做出假動作騙對方，再打另外一個點。而防守則是「先先之先⁸」：先假裝不在意，等到對方出手那一剎那移位接球；或挖一個陷阱，故意空出一塊，好讓對手打那個方向，防守者其實已瞬間移位到那個區塊等著接球了。

⁸ 劍道之最高境界，乃「後發先至」，當自己對對方的一切動作已經了然於胸時，便能在對方發動攻勢的一瞬間加以反擊。

(二) 計畫

眼前最重要的任務是衛冕 2007 年 6 月在瑞士世界盃沙灘巧固球錦標賽，這是未來第一階段的計畫。

第二階段的計畫：衛冕 2008 年全民運動會，要完成連霸。

第三階段的計畫：鎖定 2009 年世界運動會，這是巧固球界睽違二十年的世界運動會，我希望帶領我的球員創造歷史，共同為體育，為臺灣的體育，為臺北縣的體育，為三民的體育，為個人的體育，留下一個輝煌的紀錄。

方教練口述：

..... 我們現在，正在影響其他人，站在教育及良心的立場，我捨不得，但站在私心、我自己的生涯規劃，可以放掉.....
我可以有更大的不平凡，我的志氣、志向，不只是這樣！以前的我，對自己好，對別人不好，但現在的我，對學生好，對自己不好..... 我在巧固界的付出不能說夠了，但可以說問心無愧.....

筆者：

讀聖賢書，所學何事？而今而後，庶幾無愧！

(2006. 9. 15 研究日誌)

二、工作

現階段我想要考取研究所，然後完成研究所學業，因為我最想要的是能夠到大學去任教，如果要繼續往教育界來發展的話，這才是我唯一的路。至於變化到底如何，其實

自己都不敢想，目前也只有走一步算一步。

方教練口述：

.....說要計算，還是安於天命？其實我不甘心，但，老婆要我安定，學生要我指導.....但是自己，我的另一個自己想奮鬥一闖的意志，只好用一塊布把它蓋起來，催眠我自己說「我已經很幸運了，比起別人.....」對別人而言或許是穩定安逸的工作，對我而言卻坐如針氈..... (2006. 9. 15 研究日誌)

方教練口述：

進入研究所，我相信一定會有另一個層面等著我去學習，終於.....因為去年沒考上蠻失望的.....希望有機會到大學教書，也可以兼課就好，一樣做自己想做的事.....目前我想做的事都達到了，接下來下一步，就是去世界盃，不只要贏，我還要贏到國際覺得十年二十年都超越不了臺灣，每天我都在創新研究戰術，希望這些戰術能變化莫測，讓人摸不透，當然最重要的還是基本功，且不斷努力，才能做出千變萬化的動作，就算國外攝影再多，也沒辦法學到精髓，只能學到皮毛.....
回國後邊讀研究所邊理出時間完成一本訓練書，這是我想要傳承的東西，這是我的理想.....世界盃回來則先去馬來西亞、新加坡辦教練裁判講習，接下來準備 2009 年世界運動會.....
(2007. 6. 1 研究日誌)

方太太口述：

.....他讀完國體的這一年我才好像常看到他耶，之前假日不是在學校就是球隊，未來如果說讓他考上研究所不就....可是

要想他是去唸書，我有什麼理由阻止？就像我媽說的，路選擇了就是這樣！換別的方法想，要跟他在一起，就必須要配合..

(2007.5.1 研究日誌)

方教練口述：

.....我在體院唸二年制時，有人唸得很苦，因為白天要上班，五六日晚上要上課很辛苦，我們有很多同學就因此休學了，而我自始自終都覺得很快樂，好像每週去參加一個 Party 一樣，中午和晚餐都在想要去吃什麼.....（笑）這可能跟自己的社會經驗以及自己的經歷和成熟度有關.....

從另一個角度切入，我們在學校除了學習，我覺得老師是在跟我們「分享」，我們互相在「切磋」.....我一直都是這麼認為，又不是別人逼我們來唸的，是自己願意進來學習的，既然是自願的，人為什麼要那麼痛苦？與其要痛苦，不如不要嘛，所以我覺得很快樂.....

如今考上研究所，我也將是朝這個心態去唸.....我才不要像妳「鑽研」得那麼痛苦呢（笑）.....

筆者：

等你寫完論文那一天我們再來互相「切磋」這個問題吧（大笑）！

(2007.6.1 研究日誌)

三、行政

(一) 冷門運動、熱情推動

一直以來政府都比較重視亞奧運的項目，而我們巧固球不只是冷門運動，應該可以算是「極地運動」，因為它冷到最高點。

起初只是好奇，想到國外去看看去體驗自己能做些什麼，過程中我們也很認真，很有規劃的、計畫的去推廣，而這些的 idea 和理念，幾乎都是由黃秘書長來做籌劃，我只是執行者之一而已。由於巧固球已經是冷門中的冷門了，所以我一直希望我們的巧固球能夠走出去，不只是我們臺灣要好，我也希望在世界各國紮根，尤其是亞洲國家，希望跟他們一起努力，讓巧固球在亞洲地區蓬勃發展。最主要的信念是讓更多人認識巧固球，而這件事，我們就從亞洲開始做起。我非常願意隨著黃秘書長來支持推動巧固球國內外的推展，希望未來能夠讓巧固球進入「亞運」項目，這是我在亞洲推廣的目標。

方教練口述：

..... 據我所知，巧固球國際總會擬定的計畫是，全世界男女各要控制在六隊，每隊成員是十個球員、一個教練的名額，並以區域來區分選拔，例如歐洲區選拔兩隊，南美洲區選拔一至二隊..... 等等。亞洲區選拔兩隊，臺灣雖是地主國，但沒有地主國保障名額。亞洲有澳門、香港、新加坡、馬來西亞、臺灣，目前我確定這五隊一定會參加選拔比賽，後續韓國、蒙古、印度，有可能會參加。目前臺灣佔據一個名額的可能性很高，另一個名額就是上述的幾個國家要來爭取的.....

人的一輩子能至少參加一次的世界運動會，真的是無限的光榮，上一次有巧固球在世界運動會是 1989 年，至今二十年，下

一次的世界運動會若要再有巧固球，是哪一屆哪一年？什麼時候？誰都不敢預料！因此亞洲國家正在積極爭取另一個名額，只要臺灣這邊有辦研習、比賽，香港、澳門、新加坡、馬來西亞，他們都非常樂意積極的來參加.....亞洲區是我們去推展，手心手背都是肉，我和黃秘書最終的目的是希望將大家的實力訓練得很平均，讓所有國家良性競爭。(2007.6.1 研究日誌)

(二) 臺北縣巧固球委員會

今年北縣中小學巧固球賽參與隊數驟減，讓我驚覺基層球隊是凋零了，這部分我要負最大的責任。

由於我們從最基層的階級跳脫到比較高技術的層次了，反而忽略了基層(中小學)，因為我自己也忙，加上大大小小比賽又多，又要推展亞洲地區.....我覺得這樣下去會斷層，一定要回過頭來紮根中小學。

這也牽涉到什麼樣的角色做什麼事情，我現在一直在走全國、亞洲路線，回歸到北縣總幹事這個角色的職責反而忽略了，其實這是我的問題，我的錯，因為我分身乏術。

接下來我要想辦法找錢採購一些球和網子，把以前組過球隊而沒有再出現的學校找回來，再去拓展沒有發展過巧固球的學校，希望讓北縣的巧固球再熱絡起來，這是未來的展望。

方教練口述：

.....只是這個時候，不曉得是什麼時候了.....我現在一直被預支很多時間，很多人在等我去協助.....我不知道這是光榮或是累贅了，後面是開始有一點頭痛了.....有時候回到家，太太小孩都睡了，我還在電腦前忙，或用 Skype 跟國外聯絡事情，等事情終於結束，看看時間，一點了.....有時到冰箱拿瓶啤酒，坐在客廳冷靜的想，好像我自己的興趣，巧固球以

外的世界，完全都沒有了.....

我只能說，走到這地步，傻傻的被後面推著走，就好像背後有一股海浪。做了也就做了，我也沒想太多，而且我認為這是一種分享，能教別人我會的，是福氣！只是我也很想回歸到以前最單純的，還沒有光環的那個我，只是不曉得有沒有辦法啦
(笑)..... (2007. 6. 1 研究日誌)

我一直希望有人能來協助我行政的事情，畢竟我最喜歡的還是「訓練」，鑽研在訓練的事；可能是我人格特質的關係，再加上以前工作的屬性，所以做事情我一直有一種「壞習慣」，就是除非我很肯定那個人，我才「敢」交辦給他，否則我寧願自己來，我對別人比較沒那麼放心，自己能掌握的我才放心得了，所以做任何事我就是獨來獨往，累死自己，不管是打每一個字，做每一份文件，到最後去送這一份文件，都是自己來。我只是一個巧固球教練，可是訓練、調度、生活管理、行政、請款、核銷全部都是自己來，外力資源（支援）不足，自己個性又不放心他人，只好累死自己，越來越忙。

方教練口述：

..... 帶這球隊，除了我自己之外，不相信其他人能做到我想
要的..... 我還不放心交給別人。例如我自己帶出來的學生，
雖已成年或退伍，卻無法達到我認為他們該具備的領導統御的
能耐..... 此時又回想起廖條文老師在他國中時期讓他一人
帶隊四處比賽，及高中時他自組球隊兼教練的往事.....

筆者：

他說著說著，我想起什麼般拋給他一個問題：「廖條文老師帶
出一個方教練，而你方教練帶不出另一個你？」

(2006. 3. 19 研究日誌)

四、家庭

我覺得做人要知足，不僅我要知足，我太太也要知足。我常對太太說我雖然很忙，但是很多的忙，都是為了「未來」，我們不可能在家等機會，機會要靠自己去爭取.....我們有房子、車子、孩子，身體健康，家裡平平安安，這就是老天爺眷顧我們。

方教練口述：

.....我太太身邊的許多好友婚姻發生問題，都是因為第三者
.....我的個性就是這樣子，我就不會去做那種事，尤其我忙，根本沒有時間去做那些事（笑），而且，眼線非常多（大笑）
..... (2007. 5. 20 研究日誌)

方太太口述：

.....可是怎麼辦，已經嫁給他了，畢竟他的錢並不是花在玩樂上，他工作的情形就是這樣子.....這幾年為了學生，他真的是已經節省到極致.....

筆者：

有時經費沒下來，他都得代墊。學生的運動用品、護膝、貼布什麼的，都他掏腰包買。有次我問他，孩子都大了，像這些運動消耗品學生可以自購嘛！他說：「哎呀，沒關係啦，有些孩子家境不好，我們能幫多少算多少啦.....這個我來付就好啦。」我說這樣下去也不是長久之計，他卻一副「日子總可以過下去」的態度安慰我說：「等我這次辦研習等補助款下來，就可以買買護膝換換球網啊，那網子也破蠻久了.....反正就是

挖東牆補西牆吧！」

方太太口述：

.....他的環境就是這樣，收入就是這樣。有次他說薪水要給我管，我說不，你的你自己管，否則我會操心死（大笑）！

.....我會怕，為什麼？他在忙，那好不容易小孩拉拔大了，現在我出去帶著她，起碼母女這樣互動OK.....我.....很難想像我手裡拉著一個，後面又背著一個.....我很怕如果我抱著嬰兒的時候，他是去哪比賽，去哪講習，我會覺得，唉，萬一孩子感冒生病之類的，我怎麼辦？這樣真的很辛苦，那與其.....我就好好照顧這一個.....她會長大嘛！然後我就可以比較放心了。

.....有時候會想說，或許我替自己找理由，可是會覺得....我也有日子要過.....好，你的事我幫不了，那我至少顧好我們的小孩.....但我的人生.....我一方面支持你，一方面，我自己怎麼辦？等她長大，說實在，我也老了.....無助時會這樣想，可是，他還是三不五時會說：「一個小孩太孤單了..」我說：「對！但你有多少時間可以陪她？是我！不是你.....」.....好，現在這巧固球他願意投入這個熱誠，我不想阻擋他是因為他現在小學的工作已經很消極了，如果我又阻止他從事他最愛的巧固球，那人生怎麼辦？總是要有一點成就感.....

像我工作上人家的班，說實在生活就是這樣子（用手指劃一水平線），而他就是起起伏伏.....他的人生是狂喜與消極交替，

而我的人生就是「老闆，記得5號撥給我薪水，這樣就好了
 (笑)，記得給我錢！就這樣子！每天時間一到，六點，請一
 定要讓我走，我要接小孩。就這樣.....」

(2007.5.1 研究日誌)

就我自己的層面，我也要知足呀，今天沒有做這些事，沒有付出這麼多，我怎麼會
 得到我該得到的。

我得到的是至少知道在這個領域教而後之不足，因為知不足而去進修，在進修時，
 相對的就認識不一樣層面的人，進而拓展視野，豐廣人脈，增加機會。

人與人之間就是這樣，同樣的機會人家為什麼要給你？就是看你平常的作為！機會
 來自於你的投入，在家等人給機會嗎？不可能！

我自己從小，從學生時代就不是什麼好貨色。我太太嫁給我時沒有一磚一瓦，什麼
 也沒有，但我一路爬上來的過程，她是從頭到尾參與，她是「參與者」。

我們常講「苦盡甘來」，這「甘來」我是不敢講，但至少能讓家人有更好的生活環
 境，讓小孩快樂成長就夠了。

方教練口述：

.....至少在巧固球和教育界這兩個領域，應該可以讓我女兒
 很自傲的覺得自己的父親是佼佼者.....人生「有夢最美」，
 而這個夢你如何去追尋？人的一生其實很短，只要是正確的、
 能專注的，去朝那個目標去進行，能在那個目標找到你最高的
 榮譽，找到覺得最有自信的一部份，再從那個部分「延伸」到
 做其他的事.....我也要讓孩子瞭解，我爬到那個「佼佼者」
 那個階層的過程是多麼的不易，她要知道這個「精神」，我要
 把這個「精神」帶給她，讓她未來不管是求學階段，或是長大
 後自己的婚姻、事業，都是秉持這樣的精神.....我想傳承給

她的，就是這個。

現在她還小，還不會埋怨我陪她太少，每次我出門，她只記得要我帶禮物回來而已！（笑）.....（2007.5.5 研究日誌）

三十八歲的我覺得我的人生非常精彩，能走到這一天，我已經非常心滿意足了，我覺得有夢就要勇敢的去追.....然而率領著球員勇往直前追尋著我們的夢想的同時，轉過身面對多年來在我背後默默守候的妻兒，我卻想對她們母女倆說一聲：「妳們辛苦了.....我對不起你們！」