

國立臺灣師範大學運動與休閒學院
體育學系 碩士學位論文

熱情至低落，失意又成長
——一個籃球運動隱形人的生命敘說

研究生：唐宏儒

指導教授：石明宗

中華民國 103 年 6 月

中華民國臺北市

熱情至低落，失意又成長

——一位籃球運動隱形人的生命敘說

2014年6月

研究生：唐宏儒

指導教授：石明宗

摘要

喜歡籃球，熱愛籃球的人，都因為灌籃高手的卡通，編織著自己的籃球夢，因夢想而參加籃球校隊，參與訓練的人，都朝著自己的目標夢想圓夢。投入運動競技的世界裡，每個人都希望有自己的發揚自己夢想的舞台，屬於自己在籃球夢想中的角色。但並非每個追夢的人，都可以圓夢，都有自己的舞台，大部分的人，像是電影的幕後工作般的隱形，沒有舞台，最後放棄自己的夢想，最後絕望的離開自己最愛的籃球，熱情也被無情的澆熄，成為運動場域中的運動隱形人。

筆者帶著夢想，進入了高中籃球校隊，在技術尚未純熟的過程中，成為訓練場上及比賽場中的隱「形」人，進入大學後，在籃球體保生及職業球員的環境中，再次體驗到了自己變成隱「刑」人的身心失落感，更能感受到自己存在這個世界中變成隱形人的真實感。從熱情的參與，到低落的信心，從中了解自己，進而改變自己的想法，對籃球運動的態度，及運動生命的價值觀，從失意的籃球場中茁壯成長，進而成為有「型」具有正向態度增強抗壓性，面對未來挑戰的人生。

本文以敘說研究及存在哲學卡繆的哲學思想作為研究的理論基礎，透過敘說深度的自我真實敘說，從成長，加入校隊的過程，隔離練習的「刑」，板凳球員的「刑」，藉由不斷的回想過去的選手歷程，以及心情，情境的轉變，了解存在運動世界中的另一層意義，最後從運動隱「刑」人，成為了運動隱「型」人，得到更清楚的了解跟詮釋。

關鍵詞：隱形、隱刑、隱型、存在、敘說研究、籃球

Enthusiasm to depression, frustration and growing -An invisible man in the sport of basketball life narrative

June, 2014

Author: Tang, Hung-Ju

Advisor: Shih, Ming-Jung

Abstract

Like basketball, people love basketball, all because of Slam Dunk cartoon, weaving his own basketball dreams, because dreams attend school basketball team, people involved in the training, have toward their goals dreams come true. Into athletic world, everyone wants to have their own dream stage develop, their own role in the basketball dream. But not every man can dream, can realize their dreams, have their own stage, most of the people working behind the scenes like a movie-like stealth, no stage, and finally give up their dreams, the last desperate to leave their favorite basketball, dampen enthusiasm was relentless, becoming invisible sport stadium field.

The author with dreams, into the high school basketball school team, technically skillful process to become a training ground and playing fields in the hidden "shaped" people, after entering the university, students and professional basketball player protection body environment again experience the hidden themselves into "criminal" people's physical and mental sense of loss, more than ever of their existence in this world becomes invisible realism. From the enthusiastic participation of the low confidence, learn about themselves, and then change his mind, the attitude of basketball, and the values of the movement of life, from a frustrated basketball court thrive, and thus become "type" has a positive attitude enhanced resistance to stress, to face the future challenges in life.

In this paper, the existence of narrative research and Camus's philosophy of philosophy as a theoretical basis for the study, the true self through narrative depth narrative, from the growth process to join the school team, isolation exercises "punishment," the bench "punishment" by by the players constantly remember past history, as well as mood, situational changes, to understand the existence of another layer of meaning in the world of sports, from the last movement of the implicit "criminal" who became the sport implicit "type" of people, to get a clearer understanding with interpretation.

Key words: Invisible, hidden punishment, invisible presence, narrative research, basketball

謝誌

終於到了寫謝誌的夜晚，每夜就只有電腦及書本陪著我度過漫漫長夜。遨遊學術的路途中，師大人的九年時光，灌溉我從高中畢業生成為碩士畢業生，從學生成為了老師，感謝師大體育系的栽培。

首先，要感謝的是我尊敬的生命貴人：石明宗教授，讓我再次有信心面對考試、籃球、人生。考試的過程中不斷的鼓勵我，論文遇到瓶頸的時候點醒我，面臨人生抉擇的時候拉拔我，並肯定我的籃球的能力。讓我重拾運動的熱情、有信心，對人生更積極正面，有能力幫助更多的人。

其次，承蒙胡天孜老師以及李佑峰老師於百忙之中詳閱學生之論文，並於口試時提出寶貴的建議與指導，還有劉一民老師的哲學啟發課內課外的心靈啟發，讓論文得以更加充實與完整，在此至上無限的感激與謝意。

論文獻給，斗六高中王建長老師，沒有老師的球技上教導，就沒有我的運動生命，也沒有藉由籃球認識自己，幫助別人的機會。玉里高中姜振倫學長，從學長身上我學到經營運動代表隊，對體育的熱情及無思的付出，您是我身為體育老師及帶隊的表率。楊明國中鄧正榮學長，楊復興學長，陳芷瑜老師，以及楊明國中體育組及訓導處行政團隊在我考試及研究所及兼任行政的過程中給我許多的幫助及鼓勵，海青工商鄭文輝學長、吳昇翰老師，讓我順利完成學業並支持我帶隊及身為體育老師尚有許多不足的提醒。體96的乙丙聯隊的俊廷、大頭、彥傑、趙懇、耶穌、榜首、毛人、俊成、建志，國民，研究夥伴，冠甫、智瑋、冠亨、盈晨、建華、小夫、伯佑、暉賢、立偉、皓宇，仁美國中徐傑歆學長有你們這樣兄弟的情誼及鼓勵才可以讓我考試及學業順利完成。

最後要感謝我的家人，我的父母，教導我如何謙虛做人，待人和善，一直以來的鼓勵及支持，讓我有現在穩定的生活，謝謝你們，永遠愛你們。

我的最愛，小件人，一起經歷了大學，當兵，代理教師，正式教師，由北到南，辛苦妳了，謝謝妳的體諒及包容，謝謝妳的鼓勵與支持，因為妳，我才沒有放棄，才改變自己變的更好，愛妳。

目次

口試委員與系主任簽字之論文通過簽名表.....	i
論文授權書.....	ii
中文摘要.....	iii
英文摘要.....	iv
謝誌.....	v
目次.....	vi
表次.....	vii
圖次.....	x
第壹章 緒論.....	1
第一節 前言.....	2
第二節 研究問題.....	5
第三節 名詞解釋.....	6
第四節 研究範圍.....	7
第五節 研究章節.....	8
第六節 研究貢獻度.....	9
第貳章 文獻探討.....	10
第一節 存在哲學文獻探討.....	11
第二節 運動經驗.....	14
第三節 本章結語.....	20

第參章 研究方法	21
第一節 敘說研究.....	22
第二節 運動敘說.....	29
第三節 研究對象.....	32
第四節 研究流程與架構.....	34
第肆章 形之路	36
第一節 作夢進形式.....	36
第二節 入夢進形式.....	41
第三節 為夢進形式.....	43
第四節 追夢進形式.....	53
第五節 惡夢進形式.....	61
第伍章 型之路	66
第一節 夢醒進型式.....	66
第二節 圓夢進型式.....	70
第三節 造夢進型式.....	78
第四節 助夢進型式.....	84
第五節 憶夢進型式.....	91

第陸章 行之路.....	97
第一節 隱身之刑.....	97
第二節 重生之型.....	100
第三節 世界之形.....	103
第四節 破題之行.....	106
第五節 反思之行.....	108
參考文獻.....	109
表 次	
表 1 研究架構圖.....	35

圖次

圖 1 高中時期乙級冠軍照片.....	58
圖 2 高中時期乙級冠軍照片.....	58
圖 3 高中時期乙級冠軍照片.....	59
圖 4 高中時期乙級冠軍照片.....	59
圖 5 高中時期乙級冠軍照片.....	60
圖 6 大四體育表演會照片.....	77
圖 7 國文系籃合照照片.....	77
圖 8 成功大學學生照片.....	82
圖 9 斗六高中學生照片.....	82
圖 10 斗六高中學生照片.....	83
圖 11 關西高中學生照片.....	83
圖 12 青出於藍學生照片.....	89
圖 13 楊明國中籃球隊學生照片.....	89
圖 14 青出於藍學生照片.....	90
圖 15 青出於藍學生照片.....	90
圖 16 海青工商籃球隊學生照片.....	94
圖 17 海青工商籃球隊學生照片.....	94
圖 18 海青工商籃球隊學生照片.....	95
圖 19 海青工商籃球隊學生照片.....	95
圖 20 海青工商籃球隊學生照片.....	96

第壹章 緒論

我

愛作夢

愛做白日夢

夢想自己是個運動明星

夢想自己是個場上眾所矚目的焦點

我

愛運動

愛上籃球這個運動

愛上可以幫助我成為運動明星的運動

所以

我有著成為優秀籃球員的夢想

成為籃球運動明星的夢想

然而

夢想與現實

不同

我

不作夢

不敢夢

不想夢

夢想

破滅

黑暗、光明

隱形

隱刑

第一節研究背景

運動世界的舞台上中，每個人都扮演著自己的角色，每個角色扮演著各種人生的滋味，酸、甜、苦、辣，角色對於運動員來說，是一種存在感。角色的位置，隨著歲月的洗禮，運動生涯的鍛鍊與技術的精進，慢慢的從配角，變成了主角。在運動場中，不同的運動，不同的位置，不同的場域，都會有不同的感覺，對於一個運動員來說，練習的目的就是為了在場上有一個位置，佔有一個角色的位置，讓自己存在這個運動場域中，享受運動的感覺，競爭的感覺。運動也是會給人們一種歸屬感，對於運動產生出一種內心的依賴以及心靈上的寄託感，有了情感及存在的需求，漸漸的運動與內心產生情感交錯，交互影響，任何的因素都會牽引著內心。

然而，每個人都能夠有自己的角色可扮演嗎？都可以在舞台上位置嗎？運動的現實面是殘酷的，面對競技運動的競爭壓力下，能到運動場上的人都是精英，並非每個人都可以享受競技運動競爭的感覺，大家看到的都是檯面上的運動人物，明星，但是在運動場下，很多苦練多時，天份不佳的選手，常常被教練及社會大眾所忽略，像是一個運動的隱形人般，無人問津，乏人問曉，然而隱形人跟運動明星，跟檯面上的運動選手比較起來，隱形人的人數遠超過明星選手。

以目前國際知名的 NBA 籃球選手，華裔球星林書豪，在創造林來瘋，Linsanty 之前就是一個隱形人的例子。從來沒有教練欣賞他，在他到紐約尼克之前，甚至到尼克隊之後也沒有許多上場時間，上場時間都是一些無關勝負時間，也就是一般所說的垃圾時間。在這個情況下，林書豪就是本文所提到的隱形人的例子，在球隊中沒有任何上場的時間，沒有任何舞台可以發揮球技，導致於一開始從金州勇士隊時是沒有角色的，也沒有舞台的。因而後來轉至紐約尼克隊，在因緣際會隊上明星選手受傷的狀況下，以及球隊戰績不好教練大膽採用林書豪的情況下，才導致後來有林來瘋的全球矚目焦點。

其他領域方面，以舞台劇為例，幕前的演員，對於幕後的工作人員來說，是有型的，而幕後的工作人員，相對之下是無型的，但是幕後工作人員也是有著存在的意義，沒有幕後的工作人員，是沒有辦法讓台前的表演人員光鮮亮麗，這也是另一種隱形人。在這

個世界上，各領域都有隱形人，而隱形人如上所述，大部分的人都是隱形人，但隱形人對於社會各領域而言，是非常重要的而且具有意義的，隱形人的角色在普世大眾的各行各業中都有人扮演著這個角色，各職場領域最後成功的人，在成功的過程中，都會有著扮演隱形人的角色，必經的過程，所謂十年寒窗無人問，一舉成名天下聞，或許也是這種意境吧。

隱形人突顯非隱形人，非隱形人襯托隱形人。回到運動領域，就如同籃球，一個球隊登入十二人，先發五人，候補七人，先發因為候補襯托而是先發，候補因為先發而反襯托為候補。

筆者從小就是一位喜歡運動的小孩，對於運動競爭充滿了夢想，看到運動選手，運動明星，在學校，班級中，永遠都是如此出眾受歡迎，自己也希望成為一個可以成為受歡迎會運動的人。對於有看過灌籃高手的小孩子而言，心目中都會有一個籃球夢，對於我而言，我也有一個籃球夢。在雲林國中畢業後，就讀斗六高中的期間，加入籃球校隊，對於沒有籃球訓練經驗，以及基礎根基的我而言，加入籃球校隊，是一件很辛苦的事，不但要負擔繁重的課業，又要參與籃球隊的練習，而籃球隊的成員主要又是屬於體育班籃球專長的選手，對於我技術層面來說落差十分的大，而我就只是讀普通班的學生，對籃球充滿著夢想的熱血高中生，跟體育班專長的選手比較之下，我的練習時間相對之下少了很多，課業壓力負擔又重，在無法跟上學長及同儕的腳步下，一開始的我就是一直受到同儕隊員及學長間的較為忽略的選手，接近比賽後，老師只會調整有比賽的球員，忽略的結果就是伴隨著一些練習上的不愉快，及自信心的遞減，即無法上場比賽的痛苦，這是我第一個隱形人的經驗。

高中身為籃球校隊的我，對於體育的愛好與熱情，報考師大體育系，很順利的考取並就讀師大體育系，對於師大籃球隊的憧憬，讓我想要加入師大甲組籃球隊，由於當時的背景，師大球隊的組成是以運動競技系學生為主，教練又是屬於達欣的教練，師大的籃球隊員又是以達欣的陣容為主體，又具有青年國手資歷，相較之下我們高中乙級冠軍的程度對於籃球保送生的層級來說有如天堂跟地域的距離般，存在著等級上的落差，導致於隱形人這個狀況再次出現在我的運動生命中。

從這些運動的生命歷程中去回想自己的運動歷程，我大部分的時間都是運動的隱形人，不是主體的球員，也不是先發的球員，這也是我想去探討運動隱形人的原因，筆者認為運動隱形人是運動世界中很重要的角色，因為運動隱形人的人數相當的多，大部分選手或許都當過運動隱形人，都有過運動隱形人的經歷。從眾多的運動選手中去比較當過隱形人的運動選手是大多數，檯面上光鮮亮麗擁有運動光環的運動明星為少數。所以我想把自己的心路歷程以故事的方式敘述，藉由故事的介紹方式，讓讀者了解筆者的心路歷程，介紹筆者身為運動隱形人的「隱」與「刑」，以及筆者為了自己的籃球夢打拼的歷程，了解自己與籃球的關係，了解籃球訓練給自己的成長，藉由籃球更了解自己，藉由孤獨被隱形化的球員，從刻苦的訓練及自我的低潮中，自己與自己的對話中成長。讓讀者了解鼓勵在不同領域的運動隱形人，以及各個不同領域中，不光是運動的領域裡，即使是職場隱形人或是運動隱形人的歷程中一樣可以成為一位專業的籃球專長選手及體育教師。

第二節研究問題

研究者想要探討，運動隱形人如何在隱形的世界中找到自己堅持的意義，超越自己，了解自己進而成長，最後達到目標完成夢想。從這個問題中想要發現，隱形人雖然是屬於不得志的一方，以研究者的角度來說，隱形人是比較低落失落的，但隱形人也是默默的努力，打拼，為夢想奮鬥，不管是在什麼位置，堅持到底，在這個情境中找到超越自己的路徑，走向光明。

隱形人是如何找到超越自己的方式，從熱情的參與至掙扎的低落、失意的痛苦過程中，最後得到人生成長的歷程，這種屬於運動隱形人的運動特殊經驗，轉化成成長的蛻變，深化心靈，值得從中研究，啟發自己，即使面對未來的抗壓性，一樣可以成功面對各項挑戰。

因此，本研究所欲探討的問題可以歸納為點如下：

- 一、隱形人對於自我個人的意義？
- 二、隱形人對於球隊的貢獻為何？
- 三、隱形人的運動經驗對於生活世界所產生的影響為何？

藉由以上的問題，研究者想要從自我隱形人的運動生命歷程中，回想過去運動隱形人的心路歷程裡，看著自己的運動生命，不免想想，運動隱形人這段歷程對自己的人生是否有影響。而運動隱形人在對於運動代表隊的影響，運動代表隊中的隱形人對於團隊中的貢獻度的影響關係，運動隱形人的經驗以及故事對於普世大眾的接受度以及影響是否有幫助？或許可以從運動領域的經驗進入職場領域做出結合，找出共同的關係，變成各領域可以接受的文章。

第三節名詞解釋

筆者的研究的文章中，運動隱形人的這個關鍵詞，對於運動領域來說比較相關的文章、文獻比較少有，也相對探討的議題也不多。筆者從文章中的關鍵字做出名詞上的隱形解釋如下：

一、隱形

「隱形」這個名詞，常讓人聯想到神秘，夢幻，高深莫測，科幻片及科幻小說才會出現的名詞，常出現在軍事化，如「隱形戰機」，科幻電影「隱形人」等等。這個名詞在科學的文章中較常出現，相較於體育學術型文章，「隱形」出現的機會相較之下非常的少。

二、隱刑

「隱刑」這個名詞，本文意指當運動歷程進入隱形人的過程中，變成了一種懲罰、受苦。如同受刑人一樣，進入了隱「刑」的狀態。

三、隱型

隱刑的過程中，在本論文，最後會從隱刑的過程走出，成為隱「型」像是更生人，重生，藉由隱刑的歷練，變成了隱「型」了，為此名詞的釋義。

本文中的隱形，對於筆者而言，是相對於有型的球員，隱形對於本文來說是不受重視的球員，不常上場的球員，默默無名的球員，因為筆者覺得這個名詞更能夠貼近筆者的運動選手歷程，因此採用這個名詞當作關鍵詞來貫穿。並用隱刑這個名詞，來作為隱刑歷程所代表苦的代表詞，最後再利用隱型這個名詞，來作為最後結尾，所以以這三個名詞來作為文章的脈落。

第四節研究範圍

本研究的主題是探討一位籃球選手（本人），因籃球夢想參與校隊，認真練習，為了圓夢，成為一位可以上場比賽展現自我舞台的選手的運動生命歷程，親身的經驗，進入自己的內心世界，了解自己的個性，堅持，與不服輸的意志力，以及如何調適自己內心的壓力與不平衡的感覺。並以敘說研究的方式，深入了解自己與籃球不解之緣的歷程藉由敘說更了解自己轉變與成長壯大內心的故事。

藉由敘說探究的方式，探討筆者在籃球校隊的訓練，運動選手生涯中，進入運動隱形人的過程：

一、時間範圍：從高中參加校隊開始，到大學再次加入校隊訓練的兩個運動代表隊歷程，在選手的生涯歷程中，進入隱形人運動世界的生命故事，作為故事的主軸。對高中、大學這兩時期的選手生命故事為研究範圍加以進行敘說研究，作為筆者的研究時間範圍。

二、內容範圍：藉由不斷的重新閱讀過去的故事來反思「自己」，深入了解自己與「籃球」不解之緣的歷程藉由敘說更了解自己轉變與成長壯大內心的故事，進而轉換到筆者的未來面對任何「生活」上的挑戰，釐清自己的生命盲點及創造(超越)自己。寫出籃球生命故事的敘事文本，提供別人研究的參考。

第五節 研究章節

本文希望能夠藉由自我敘說的研究方法，對研究者的夢想經驗做一個深度的描述、詮釋以及澄清。因此，研究者的論述程序以運動選手明星夢為起點，進而說明研究者自身與籃球運動以及隱形人之間的經驗與對話。

第壹章緒論說明撰寫此篇研究的動機、目的、範圍與及問題以及研究的貢獻性。

第貳章以四大主軸做文獻分析探討，分別探討運動隱形人，運動經驗內容考察以及運動的存在經驗，運動經驗的特質。在運動經驗相關文獻的探討中，研究者發現，許多運動經驗的相關研究，其實都隱含了經驗重要性的影子，但是其文獻的作者卻常常沒有很明確的指出他們使用何種理論。而本研究則嘗試運用存在主義來深入運動經驗，希望能夠逼顯出更豐富的運動經驗世界。在敘說研究的探討中，研究者則發現，運動經驗是帶出敘說的必經之路，而敘說又帶出運動深層故事。透過敘說，研究者才能不斷地反省，進而激發出更深層的體驗及經驗。

第參章確立研究對象、方法、步驟與架構的說明。研究對象主要是介紹研究者本身的籃球經歷，以及說明本研究所聚焦的經驗將環繞在研究者隱形人的那一時期。研究方法主要介紹敘說研究以及存在哲學的方法論，並說明其方法該如何連結至自身為運動隱形人經驗上面。

第肆章運動隱形人經驗歷程，以研究者自身的籃球夢想為鋪陳。運用自我敘說的方式書寫出兩段運動隱形人進入運動生命歷程的故事，並在故事中加入哲學的理論，藉由理論分析自己運動經驗的方法，更明確的突顯出「隱」的文章重點性。

第伍章隱形人原本的「刑」變成「型」，從苦變成有型，以研究者經歷隱形人的運動歷程後的自我轉變過程為主軸。同樣運用敘說的方法，描述出研究者經歷運動隱形人運動生命歷程後的蛻變，分別為了解存在的意義、接受自我存在以及超越自我。

第陸章為此篇論文的總結，以研究者現今的位置來進行反思，反思走在隱形人歷程中的自我；反思在當下隱形人經驗進行敘說的自我；反思現今的自我；反思未來的自我，並將運動世界的體會和生活世界做聯結。

第六節 研究貢獻度

研究所對於筆者而言，是遙不可及的夢，如同星月無法摘取般，在體育系及高中的求學過程中，筆者就是一個對學科沒有興趣，對書本沒有定力的學生。在教師甄試的情非得已之下，我報考研究所當作是教師甄試的前哨戰，很幸運的我考上了，但是我又沒有信心畢業，在老師的鼓勵之下，我還是硬著頭皮上了，開始了我的學術之旅。在修習學分，口頭、海報的發表，緊接著到了研究計劃這個階段，我感受到這趟旅程似乎快要看到盡頭了。

在旅途的過程中，常常告訴自己，自己是不是可以在這個旅程中，看到自己的極限，看看自己的能力在哪裡，針對這個概念與想法，以及老師的鼓勵之下，我想把論文寫好，也想讓自己的論文在體育學術這個領域中，至少有價值，對於普世大眾有正面的幫助、鼓勵。不想成為老師所說的：「與蜘蛛、蟑螂作伴的論文」。這也是我一直想要努力的方向，我的起步比較慢，但是我希望可以好好的完成這趟旅程，

所以，對筆者而言研究的貢獻度就是在於，對於自己的貢獻度，看著自己的文章可以給自己正向成長的幫助。看著過去自己，及邁向未來的自己，對於反思自己的過去，能夠在現在及未來的職場上有著正向的幫助。對普世大眾的貢獻度，筆者希望藉由這篇論文，讓社會上不同領域的人能夠了解，無論在各行各業，不同領域的場域中，無論在何種位置，何種角色，只是堅持自己夢想理念，可望超越自己走向光明面。

第貳章 文獻探討

本章以兩個部分做文獻探討的介紹，第一是存在哲學文獻的探討，介紹存在哲學的基礎概念，進而連結至筆者的內心歷程。第二部分是存在哲學來探討自己存在於運動場上做出體育運動對於隱形人的結合。藉由了解自己的存在感，更了解自己在運動場上的意義，了解自己籃球對於筆者生命的意義。運動經驗探討，筆者以一段生命中與籃球的結合，參與籃球校隊訓練的自我經驗，透過敘說的方式呈現出研究的價值性。

第一節 存在哲學文獻探討

當你們用「存在著」這個詞的時候，顯然你們早就很熟悉這究竟是甚麼意思，不過，雖然我們也曾相信領會了它，現在卻茫然失措了。

柏拉圖《詭辯篇》

指出存在主義作為一種哲學和社會思潮，是在第二次世界大戰剛結束不久，在法國形成和發展的。¹正如存在主義此詞所表示的，它的特點首先在於它對存在的強調，它們對本質、可能性和抽象的概念不感興趣。它們只對存在的東西，或者只對存在者的存在感興趣而已。²在哲學思考的發展中，自柏拉圖開始就特別注重知識論中共相、普遍、抽象的概念，把具體世界放進超越的理念之中，導致思想吃掉了存在，消解了存在，這樣一來人們漸漸以思想來代替存在，以理想代替現實，以主觀代替客觀，然後不自覺的走到唯心論之中，而漸漸忘了現實的各種條件。但這些對於存在主義者而言，它們一致認為完美的理論不能代替實際的人生，他們寧願接受世間的現實與痛苦，然後在現實中去建構理想，通過痛苦走向快樂，換句話說，存在主義者的出發點是現實的，但，它們對於人生的寄望卻有著崇高的理想。³

依存在主義者的觀點而言，所謂人是指一個具體的個人，不是一個抽象的認識主體。但同時也在一種特殊的面相下去看人，也就是把人當作一個自由的、自我創造和自我超越的主體，人創造了它自己，及它完全憑藉它自己的自由，它自己的選擇。⁴存在主義者所談論著的存在，與其說是存在，不如說是在談個人存在的經驗，一個經驗並不自我解釋，它需要的是一個主體，但這個經驗的價值和意義，並不只在屬於指定的主體生命的事象中去尋找，它同時也是繫於客體的。⁵所以存在主義者認為人的存在是沒有共性的，人的存在首先在於，而且也只能是個人的存在。⁶為了要使每個人深信自己的存在地意義，那麼就要讓每個人先深信自己的存在是自己創造自己，然後遵循著它們所提出的

¹高宣揚，《存在主義》（臺北：遠流，1993），1。

² Foulque, Paul 著，《存在主義(L'existentialisme)》高秋雁譯（臺北：結構，1989），30。

³鄔昆如，《存在主義論文集》（臺北：黎明文化，1985），7。

⁴陳鼓應，《存在主義》（臺北：臺灣商務，1992），41。

⁵趙雅博，《存在主義論叢》（臺北：大中國，1968），220-222。

⁶高宣揚，《存在主義》（臺北：遠流，1993），47。

原則：自己體驗一下自己的存在吧。⁷

一般來說，存在主義是在一個特別的歷史時期中，自由人在對抗一切威脅著它做為存在主體的獨特地位所採取的形式，換句話說，它雖然是這世界中的一物因而是自然的一部分，但同時也是從自然脫穎而出的自由主體，它代表自由人對集體或任何非人化趨勢之反抗的重新肯定。⁸為了要取得自由，為了要尋找通向自己的道路，尼采曾提及：存在想要殺死孤獨者的感情；如果他們不成功，它們就不得不自己死去！可是你能當兇手嗎？…你不得不想要在你自己的火焰裡燒毀自己，如果你沒有先變成灰，你如何想要有新生。…孤獨者，你走創造者的道路，為自己創造一位神靈；孤獨者，你走愛者的道路，因為你愛你自己，所以你蔑視你自己，就像只有愛者才有的蔑視。⁹當存在的議題被提起以後，自由便是另一個需要被扛起的責任。海德格曾說過：人是被拋棄到世上的一種具體存在物。而沙特補充說：我們被拋進了自由，所以我們命定是自由，也由於是這樣，所以我們就把整個世界的重量擔在肩上，人對作為存在方式的世界和它本身是有責任的。¹⁰ 人的命運決定於它本身，存在主義不是欲使人喪失行動的勇氣，因為她告訴她除了它的行動之外別無希望，只有行為本身才能使它具有生命。¹¹

然而回到存在主義所強調的個人上，其認為任何人都有其個別的生命，每一個個別的生命都是獨一無二的，都有著各自不同的生活方式，肯定每個人的全力都各自夠成一個獨立的單位。¹²然而當自由、責任與獨一無二同時堆疊在一個個體身上時，或許卡謬在《西西弗斯神話》中的荒誕英雄西西弗斯的故事更能詮釋自由的處境。西西弗斯是希臘神話中的風神之子，但由於它蔑視眾神所以被懲罰，：她必須將一塊巨石推到山頂，但石頭又會因為慣力又滾下山，然後西西弗斯必須跟著下山，繼續推石頭上山，日復一日，永無止境，永遠無法成功，但它知道這工作的荒誕性，卻沒因此向命運屈服，而是

⁷高宣揚，《存在主義》（臺北：遠流，1993），65。

⁸陳鼓應，《存在主義》（臺北：臺灣商務，1992），42-44。

⁹ Friedrich Wilhelm Nietzsche 著，《查拉圖斯特如是說(Also sprach Zarathustra)》楊恆達譯（南京：譯林，2012），68-70。

¹⁰ Jean-Paul Sartre 著，《存在與虛無(L'Être et le Néant)》陳宣良譯（北京：生活·讀書·新知三聯書店，1987），588.671。

¹¹陳鼓應，《存在主義》（臺北：臺灣商務，1992），316。

¹²陳鼓應，《存在主義》（臺北：臺灣商務，1992），15。

勇敢的承擔起這工作，進而主宰自己的命運，展現出蔑視神的表現，她選擇嘲笑神，對生活充滿熱情，使得她成功的戰勝了不得反抗的命運。¹³

只要我們的目的永遠不是固定不變的，自由似乎也就越有保證。只要我們繼續存在，我們也就要繼續選擇我們的目的，因為自由就是我們存在的本質。人們雖然可能並不是要做他們願意做的事，然而人們卻注定要為它們所是負責，這就是事實；人手先存在，其次她才是這種或那種人，人應該創造她自己的本質。¹⁴最後，雖然存在主義所探討的人生是有限的、具體的生活，以及個人的特殊存在方式，但她最後所要回答和解決的問題，就是個人應該如何存在。她是那些只顧個人的一時存在而不顧其他人的世界觀、想使自己自由自在的生活而設計的人生觀、更是為了那些企圖使周圍的一切都服從於自己的存在的人的宇宙觀。¹⁵

從哲學存在的文獻中筆者發現，人具有獨特性，具有存在感。更藉由神話的故事延伸至本論文，人是被迫在環境之下服從，日復一日，有著懲罰的痛苦感，但是並沒有因此喪志，反而更要主宰自己的命運，也是文獻中重要的觀點。

¹³張容，《阿爾貝·卡繆》（臺北：遠流，1991）94。

¹⁴ Foulquie, Paul 著，《存在主義(L'existentialisme)》（高秋雁譯）（臺北：結構，1989），54.58.62。

¹⁵高宣揚，《存在主義》（臺北：遠流，1993）48。

第二節 運動經驗

一、運動隱形人文獻探討

有關隱形人的書籍相關的有，「隱形人」「The Invisible Man」英國小說家赫伯特·喬治·威爾斯（Herbert George Wells）在1897年發表的科幻小說，被視為是描寫瘋狂科學家與社會對立的傑作。¹⁶

隱形的文獻連結至體育學術研究的文獻十分稀少，筆者找出有關隱形人相關議題以籃球相關結合運動隱形人相關的文章，有關運動與隱形人相關的名詞「透明人」，那時，我感覺自己就像個透明人一樣，好像教練根本看不到我，好像我根本就是個跟這場比賽毫無關係的人。透明人這個經驗的勾劃對我來說，其實是非常痛苦與掙扎的，因為這是我十三年籃球生涯以來，感受到最屈辱的經驗。這個透明人是我一輩子都不想再去觸碰的記憶，但是每當我回想起中華隊的種種經歷時，這個透明人經驗總會不由自主的從記憶中跳出來，讓我不得不再次進入到那時難堪的情境。就在這樣不由自主的將記憶活化的過程中，我才真正的勾劃出透明人這個名詞。因為現今的我，可以清楚的看到那時的我在教練團心目中的地位（可有可無的地位）。當我再次活出那個情境時，我看著我自己，看著自己在板凳區從實體變成透明。在那個時刻，我是存在的，但卻是如透明一般的存在，一種讓人無法感受到的存在。就這樣，一個透明人的範疇勾劃如是而生！¹⁷

筆者看此篇論文的角度發現，論文的故事中主角以在國家隊坐板凳苦無上場時間的心路歷程，以及在比賽無關勝負的垃圾時間，依舊沒有上場的機會及時間，與筆者的論文要探討的問題有相關性的結合，故事中主角提出存在的透明人，即使透明人也依舊存在的觀點也是筆者所要探討的方向，所以此篇論文文獻探討的方向可以給筆者很大的啟發，在相關的議題中，發現適當可以結合切入的問題及發現。

二、運動存在哲學文獻探討

¹⁶隱形人。雅虎知識家。取自 <http://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%9A%B1%E5%BD%A2%E4%BA%BA>

¹⁷吳永仁。〈尋找、發現，超越，迷失自我——一個籃球選手築夢經驗的敘說與範疇勾劃〉（台北：國立台灣師範大學體育研究所碩士論文，2010），40-41

存在哲學與運動的相關文獻，筆者找出了幾篇與本論文較有相關性感受的文章來做文獻的探討，針對存在主義的意義文章內容：

從存在哲學的觀點論運動現象與體育教學，劉氏提出具體的個人，提出不要忘記具體的個人存在的意義，成為主體性的人，發展個人自由抉擇，為自己的奮鬥及理想目標邁進。個人存在的意義，其重要的點在於，唯有存在才能發現自己，了解自己的角色，自己的內心發展，存在於運動的場域中，了解自己才能知道目標為自己而奮鬥，為自己而努力，為自己加油打氣，跳脫掙扎，超越自己。¹⁸

動機是確實在自己心中安靜存在的東西，不應該向外部求取什麼形式或基準。以及，我跑，故我在。跑步變成凌駕在自己的存在之上的形而上領域了。我能體會到那是很上層(接近宗教體驗了吧)的東西，原本是透過跑步而存在，後來變成存在因跑步而有真實感。藉由跑步的過程中，體驗身體的苦。如同書中也有提到：**現實世界的任何地方，都沒有已經喪失理性者所懷抱的幻想那樣美麗。**如同我有著夢想，一心一意的朝著夢想前進，如同喪失理智般的編織著夢想，擁抱著夢想，但那只是想像的，事實上現實跟夢想的落差是很大的。¹⁹

文中提到個人存在的意義，在於發現自己，了解自己，文獻中提及的重點及內容，對於本論文文獻上的觀點同樣於為自己存在的意義去探討，發展個人自我的優點，超越自己的目標理想，超越自己內心的障礙。

三、運動經驗文獻探討

運動經驗相關文獻，運動哲學研究，近四十年來，由於受到現象學存在主義及詮釋學等歐陸哲學傳統影響，一直對人們運動經驗的反省，描述與解釋，有很深的興趣。劉式更進一步指出，到1970年以後，有關運動經驗的哲學研究，更是蓬勃的展開。²⁰

¹⁸劉一民，《從存在哲學的觀點論體育現象與體育教學》(臺北：師大書苑，1991)，140-150

¹⁹村上春樹著，《關於跑步我想要說的其實是》(賴明珠譯)(台北：時報出版社，2008)，32-40

²⁰劉一民，《運動經驗現象學考察》(臺北：師大書苑，2005)，105

(一) 運動經驗的現象學考察—透過運動觀照生命本體：²¹

運動經驗是在各種存在面向裡的雙關兩端，且對差之大，非日常生活事物可比擬，而運動生命之發生與感受，即在這極大的差異中產生。這也就是為何運動經驗是許多人生命裡，最具體也是最深刻的一部份。在運動中，感受身體的移動、與自己內心對話、與觀眾交流與情境互動產生回應，這都是因為在溝通，與過去的、與當下的溝通，能順利產生溝通行為，是因為你能夠去知覺、去感受，是身體感官在運作的結果。例如，對運動比賽過程或是結果的輸贏，你都能藉由感官去感受並轉而成為內心的感受成為運動經驗的一部份，並繼續影響著你未來的運動經驗。通常這種經驗是深刻且長久的。以下將藉由現象學描繪法展露運動經驗內容中，感官、感性、感知、人我、空間與時間等六個存在面向作為內容指謂的框架，以相關兩端對比論述。

(1)、感官面向—置身於極動與極靜之間

運動中「極動」與「極靜」的感官發揮，彼此間對差之大是日常生活中難能企及的感受，而極動與極靜之間轉換之頻繁，是促使平常身體和精神二元分立狀態，能在運動中合而為一的關鍵。也就是在專注於動作表現的同時，必須在放鬆且自然的狀態下將運動記憶喚醒，完成動作。

(2)、感性面向—轉化於愉悅與苦澀之中

運動情境是帶給人類表達激情一個最重要的場合，是情緒最直接、最真實也是最深刻的表現。雖然運動中充滿了許多的歡笑、興奮、樂趣等愉悅之情，但是更多時候，運動中最讓人深刻忘懷、最能引發心靈悸動直到生命深處的，確是「苦澀」的那一個部分。

(3)、感知面向—掙扎於意識與非意識之間

大部分的運動員皆能夠在練習時知道動作的要領和技巧，但是更高境界的確是在運動情境中，能夠將技術與知識經由體認、練習，轉而成為一種能夠「尤然而生」的意識，並能在「非意識」的狀態下表現出來。尤其是正式比賽中表現出的非意識運動行為，通常都能體會到那隨之而來在流暢之下的高峰經驗。

²¹劉一民，《運動經驗現象學考察》（臺北：師大書苑，2005），

(4)、人我面向—擺盪於外控與主控之間

相對於運動給人熱鬧、喧囂、外控感十足的印象，其實運動人本身經常是孤獨、寂寞與主控的。運動員在運動的路上，外界所給予的幫助只是短暫，自己必須不斷的追求、改變、獨自忍受煎熬，在比賽中運動員則必須遊走在外在情境與進入內在一種自我控制的心靈情境之中，尤其在競爭激烈與情勢艱難下，所給予的感受更是強烈。

(5)、空間面向—遊走於虛幻與真實

運動情境是與現實分開卻又存在於生活，當運動員投身運動場時，他是與生活分開，在另一個世界裡繼續生命。在運動場上飛跑是那麼的真實，在金牌到手的那一瞬間也是那樣的實在，但褪去運動外衣回到生活中，一切又不曾改變。運動員就是不斷的在虛幻與真實之間遊走，創造特別的經驗。

(6)時間面向—沉浸於後顧與前瞻之間

在運動經驗裡，紀錄不斷的被創造成為「歷史」，而創造這些歷史的優秀運動員更是將它刻劃在心，成為一被子的記憶，但對於歷史的挑戰，則成為運動員對於「未來」的梦想與希望，在這「歷史」與「未來」的追求之間，運動員必須面對的是「當下」，在運動中創造佳績，與觀眾分享，並成為心靈觸動的源頭。在時空的交會中，體驗了生命的奧妙。

運動永遠是創意的經驗，絕對不會有兩次一模一樣的動作、比賽發生，在運動中的點點滴滴都是運動員的創意的展露。正是因為不會有兩次一模一樣的訊息產生，因此，運動員在對情境的回應上，也不會有一模一樣的思考及表現。

正是因為運動經驗存在著各面向的雙關兩端，這樣的兩極端使的每一次的經驗有別於一般生活，成為更深刻、更濃烈的經驗意涵烙印在運動員的心理。也唯有如此的深刻經驗，才能提供更多的訊息，促使運動員從經驗中不斷的溝通、思考、挑戰與進步，成為不單是運動過程也是成長過程中重要的人生經驗。因此在運動經驗中有四個重要的特質，那就是創意的、深化的、內心成長的與生命的。

運動文化的發展不必然和運動的直接體驗共同成長，彼此間還可能有衝突與矛盾，我們不能一直沉浸在功利之下而忽略了運動的美與本質，在追求卓越的同時，必須更發

人省思的反思一些根本性問題。憑藉自身的感官去感覺週遭事物，就像是運動員必須懂得去感覺在運動經驗中存在兩極端的特別經驗，這都是能夠提昇心靈、幫助精神昇華體驗更高層次的享受，或著說，能夠回到運動原始的面貌發現運動中的本質，才能對於運動有更深層面的體認，這不僅是對於運動的體悟，更是人對生命價值的體悟，重新建立對自我生命的認識

（二）運動身體經驗探源—主體性與創造性經驗的反省²²

劉氏指出，各種經驗是通過身體，向世界開放，身體使運動富含心理上的意義，又提供運動者一個客觀的基礎。身體被定位為運動經驗探索的根源，從「身體」出發，包含主體性經驗與創造性經驗。主體性的經驗，表現在運動經驗裡，尤其以空間、時間，和活動的主體性體驗最凸顯。創造性方面的經驗，劉氏認為在運動場上，運動經驗對於身體來說是具有活潑創造的特質，是超越限制開創潛能、超越無知開創體知、超越有我開創無我經驗，最佳場合之一，也是見證人類創造性最理想的途徑。

（三）運動的神秘經驗研究²³

其研究的目的，在於探討運動現象中，神秘經驗的運作情形。以歸納法，比較法，分析法，綜合法四種方法來探討。運動可發展生理及心理上的功能，亦可提升深化本身的心靈空間，照亮運動生命歷程，表達出人最真實的一面。

（四）運動無我經驗研究²⁴

其研究主要以我國儒家、釋家、道家思想中有關論點，探討運動中無我的經驗、其產生的過程、及經驗中的感受與成就。研究方法採用直觀，以如入如、詮釋、描述等綜合的研究法，將三家無我經驗的觀點，整理成系統加構，進一步推衍出運動無我經驗。從研究文本中得知，運動無我經驗，為一整全、完善、歡愉、自我實現的感受，運動者和運動成結合的關係，自覺輕鬆、自然、不費力的將困難吃重的工作、動作圓滿和諧的完成，對勝負得失，情緒焦慮都淡化排除在外，而強烈感知在運動中，自我的存在。

關於以上文獻所探討的經驗，不管是最優經驗、一般經驗、最劣經驗，只要是對運

²²劉一民，《運動經驗現象學考察》（臺北：師大書苑，2005）

²³曾俊華〈運動的神秘經驗研究〉（台北：國立台灣師範大學體育系碩士論文，1990）

²⁴顧兆台〈運動無我經驗研究〉（台北：國立臺灣師範大學體育學系碩士論文，1988）

動參與者具有意義的經驗都是「好」的運動經驗。我們應該勇於嘗試體驗運動整體及全面的經驗，並在參與者和反省者兩個不同角色中來回往復，從中逼顯出豐饒的運動經驗世界，並重新建立對自我生命的認識。

第三節 本章結語

本章文獻探討，以存在哲學的角度探討，一個人存在這個世界上，個體的意義，自由的意義，超越性的意義，個人存在的意義。運動場上，每個人的角色，每個人的個體性，更加突顯，在團隊或是個人項目的運動中，個人表現影響團體，也同樣的影響著自己的本體。至於個人方面，存在的意識，存在的意義，在自我本體的內心不斷的探討，反思。從存在哲學的角度，看運動世界，再細看個人，從整體面存在哲學看下來「人」這個點，以運動世界作為背景，再從「人」的角度看整體運動世界，從「人」這個「點」到「運動世界」這個「面」，再從「運動世界」這個「面」回到「人」這個「點」，這是我們從文獻探討中整理出來的脈絡，也是接下來筆者論文的目標。

第參章 研究方法

本研究是以敘說研究的方式來作為本論文的研究方法，首先先介紹所採用的敘說方法其主要觀點。

文化研究：民族誌方法與生活文化：²⁵

內文提到，史蒂曼（Carolyn Steedman）指出，自傳數量的激增如今已超越了其身為一種文學類型的定義。認為書寫自我可讓自我得以存在，對生命故事重要性討論，以及故事的確實訴說，確立了我們的身分與角色。正是這個關於自我言說與書寫的過程，才是理解文化與社會的重要依據。

運動的書寫自我敘說的研究方法，以成為一種文學類型，藉由書寫自我得到自我存在的存在感，經由自我敘說對自我的生命做出反思得到更多的幫助、成長。

本章分為四節，第一節敘說研究、第二節運動敘說、第三節研究對象、第四節研究流程與架構。

²⁵ Ann Gray著，《文化研究：民族誌方法與生活文化》許夢芸譯（台北：韋伯文化國際出版有限公司，2012），112

第一節 敘說研究：

「故事是整理經驗的典式」。每一個人來到這個世界，都帶著故事，有的人故事長，有的故事短，有的人故事有頭有尾，發展完整；有的人故事有頭無尾，有的人故事無頭無尾，就當中某一片段。但是，不管如何，只要認真把自己的故事說給別人聽，或認真聽人家說故事，都是對人最大的尊重。有了這種由故事帶來的尊重，人與人之間，其它的一切，都容易理解多了。

“Reading the story, reading the world……”我想說的即是：「故事」不只是「故事」，它連結並通往著另一個更廣闊的「世界」；它連接著一片廣大的生活經歷。透過讀自己與別人的「故事」，我們得以有機會更「理解」自己或別人的世界，以及自己或別人得以「存有」(being)的歷程；由此，我們可能得以產生對彼此的「尊重」，並使自己與社群處於不斷變化生成 (becoming) 的狀態。

過去十幾年來，敘說 (narrative) 和生命故事 (life story) 的概念逐漸在社會科學的研究中佔有一席之地，儼然成為一種新的科學典範。敘說，要呈現的並非客觀的、普遍的真理，而是要提供一種可以作為彼此理解溝通的暫時棲腳處 (truces)，由此反覆地進入饒富脈絡意義的知識之途，進而尋找可能性的實踐之道。²⁶

近年來，使用敘說研究做為探討教育問題的工具，贊成和反對的聲浪兼而有之。如此的情況易發生在其他社會科學的研究領域，但每個領域也不約而同的想在探究方法上超越和移轉。他們有的是採用慎重的歷史方式，也有的是採用以趣聞逸事和敘說為主的方式。

經驗是敘說研究的組成因子，而敘說的思考又是經驗的主要形式，也是寫下經驗和思考經驗的主要方法。換句話說，敘說的思考是敘說現象的一部份，而敘說方法是敘說現象的一個向度或一部份。所以，我們可以說敘說是社會科學的現象和方法；至於敘說

²⁶ 范信賢，《課程與教學研究研討會題綱》(台北：課程與教學研究研討會，2002)

的中心觀點，則因不同的讀者而有不同的解讀。²⁷

一、何謂敘說研究

Polkinghorne 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」。簡而言之，敘說以故事形式呈現時，他是以情節為工具，並以時間脈絡將事件與插曲形成故事，主要在告訴我們到底發生了什麼，他能提供一種將事件展露於讀者眼前的即時感。²⁸

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。²⁹

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。³⁰

二、敘說研究背景

敘說性研究受到杜威觀念的影響極深；另一方面提出這新思維的質性研究的貢獻。³¹

(一) 杜威：

1、整體性：

杜威所強調的「經驗」在探討敘說研究上，是極為重要的觀念。他認為人類雖然是單獨的個體，但只要個體脫離了所處的社會脈絡，則個體無法真正被理解。經驗可以幫

²⁷楊茂秀，《故事的召喚》載於吳慧貞譯（台北：遠流，2001），15

²⁸楊宇彥，《女性生涯發展研究之質的取向—敘說研究法》（台北：測驗與輔導，2000），163，3429-3431。

²⁹許育光，《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》（台北：輔導季刊，2000），36(4)，17-26。

³⁰林美珠，《敘事研究：從生命故事出發》（台北：輔導季刊，2000），36(4)，27-34。

³¹ Clandinin D. J. & Connelly F. M. "Narrative Inquiry : Experience and Story in Qualitative Research. San Francisco": Jossey-bass press.

助我們在思考問題時，將個別因素以外的社會脈絡影響納進考慮的整體面向。

2、連續性：

杜威認為經驗是連續性 (continuity) 的，經驗可以衍生出其他經驗，亦可導致更進一步的經驗產生。另外，1980 年代初期，當研究小組在研究兩位教師的「個人實務知識」時，發現假如過度將研究焦點專注在分析研究對象所提供的片段零碎的資料上，則喪失對研究整體性的掌握。而如何才能完整再現研究對象的經驗知識思考方式呢？小組決定向當時研究「隱喻」(metaphors) 的心理學者 Mark Johnson 請益，Johnson 聽過他們的疑問後，建議他們「從文化的觀點，完整的說說你們對知識的看法」。而這所謂「完整敘說 (Narrative unity)」的觀念，促使研究小組更進一步思索個體經驗的「連續性 (continuity)」的建構。

綜而言之，在探究一個問題時，我們除了要來回穿梭於個人、社會和社會周遭環境的關係外，也必須將現在、過去和未來等時間因素納入考量。

(二) 研究的貢獻：質性研究的新思維

近年來，使用敘說研究做為探討教育問題的工具，贊成和反對的聲浪兼而有之。如此的情況易發生在其他社會科學的研究領域，但每個領域也不約而同的想在探究方法上超越和移轉。他們有的是採用慎重的歷史方式，也有的是採用以趣聞逸事和敘說為主的方式。

經驗是敘說研究的組成因子，而敘說的思考又是經驗的主要形式，也是寫下經驗和思考經驗的主要方法。換句話說，敘說的思考是敘說現象的一部份，而敘說方法是敘說現象的一個向度或一部份。所以，我們可以說敘說是社會科學的現象和方法；至於敘說的中心觀點，則因不同的讀者而有不同的解讀。

三、敘說研究的理論基礎

Polkinghorne & Bruner 對認知模式的分類區分出兩種敘說研究的類型：敘說的分析 (analysis of narrative) 與敘說分析 (narrative analysis)。前者的功能主要是從一連串的故事裡發展出一般性的知識；後者則在回答某個特定的結果是如何或為什麼

發生。³²近年來在教育問題的探究上，多採用敘說分析取向。就敘說分析取向的理論基礎而言，分述如下：

Riessman 認為進行敘說研究分析的研究者不只是把聽到的故事視為社會真相，而是將所處理的經驗再次呈現，並以五種層次來說明敘說分析的理論脈絡，其層次順序為關注、訴說、轉錄、分析、閱讀等五種。³³

(一) 關注 (attending) 此經驗：

經驗的再現是回到意識層面的活動，包括了對原始經驗所產生之意念或圖像之反射、回憶及重組。³⁴藉由關注，我將一些現象變得更有意義。對我來說，藉由思考，我主動地在第一層的經驗再現中，用新的方式建構實際。

(二) 訴說 (telling) 此經驗：

訴說是個人敘說的產出 (performance)。再述說事件時，事件按照某一順序組織，成為訴說者的內在體驗，在我訴說經驗時，我其實是在創造一個自我 (self) — 我希望如何地被他們所知。我的敘說，很明顯的是一種自我的再現。因此如何表達事件原委、次序組織等方面都有其理論上意義的探索空間。

(三) 轉錄 (transcribing) 此訴說之經驗：

研究者不但參與在對話中，亦經由錄音、轉錄、選擇性節錄成研究資料 (胡幼慧，1996)。錄音是使用於紀錄對話的方式，再將對話轉錄為文字時，研究者必須決定到底哪些應該被用文字表現出來？因為所呈現的，將影響未來的讀者會如何去了解敘說內容。其實，轉錄就是一種研究者解釋的實踐。

(四) 分析 (analyzing) 此訴說之經驗：

在這階段中，分析有明顯的步驟化，如何收入、割捨、放置問題等，然後將分散、片段的資料形成一個完整的故事，而在此同時，研究者的價值觀、政治意圖與理論視角又會再度進入。

³²楊宇彥，《女性生涯發展研究之質的取向—敘說研究法》(台北：測驗與輔導，2000)，163，3429-3431

³³莊明貞，《敘說性探究》(台北：國立台北師範學院課程與教學研究所，2002)，教育研究法上課講義

³⁴胡幼慧主編，《質性研究》(台北：巨流，1996)

(五) 閱讀 (reading) 此再表達之經驗：

每種文本都是多重聲音的 (plurivocal)，開放給不同的讀者與不同的建構。往往不同的讀者可能解讀成不同的經驗；即使是相同的讀者，在不同的歷史脈絡下，也會產生不同的解讀，所以思考讀者與其解讀，是研究者進行敘說分析所不能忽略的一環。

四、敘說研究的特性

綜合 Clandinin & Connelly 之觀點，敘說研究的特性如下：³⁵

(一)、敘說研究是一種了經驗的方法。

(二)、它是研究者和參與研究間的合作。

(三)、它是一種我們實地參與田野工作、由工作場域移至實地文本，再由實地文本移至研究文本的關係探究。

(四)、其研究的起點之一是：研究者本身的經驗和自傳。

五、敘說研究的類型

(一)、Cochran 依故事關注的焦點不同，將敘說研究分為兩種類型：³⁶

1、敘說建構 (narrative construction)：其所關心的是發展良好、紀實的故事。研究者著重在建構完整而真實的敘說，並沒有一定的方法和標準。

2、敘說評論 (narrative criticism)：其所關心的是故事所描述的意義、情節或涵蓋的解釋，並以這些焦點做為主要問題，研究者可以用不同的方法來解析一個或數個的故事，以回答研究問題。

(二)、Polkinghorne & Bruner 對認知模式的分類區分出兩種敘說研究的類型：³⁷

1、敘說的分析 (analysis of narrative)：此類型通常採用多個敘說 (故事) 為資料，從中找出跨越不同敘說的主題或概念，其有兩種可能搜尋型態：

(1). 在理論中先決定搜尋的概念為何，並在後來的實際資料中尋求包含這些概念的例子。

³⁵莊明貞，《敘說性探究》(台北：國立台北師範學院課程與教學研究所，2002)，教育研究法上課講義

³⁶楊宇彥，《女性生涯發展研究之質的取向—敘說研究法》(台北：測驗與輔導，2000)，163，3429-3431

³⁷Bruner, J.著，《教育的文化》(宋文里譯)(台北：遠流，2001)，91-92

(2). 先不決定所卻尋找的概念為何，直接從實際資料中歸納出概念。敘說分析的功能主要是從一連串的故事裏發展出一些性的知識。

2、敘說分析 (narrative analysis):

(1). 敘說分析為敘說類型的敘說研究，其是指研究者將資料裏的元素綜合處理形成前後連貫的整體程序，透過此程序，相關的事件與行為得以串聯，形成一篇有情節的故事。³⁸

(2). 敘說分析發展的重點在於研究者將「生活故事和對話」的表達本身視為「研究問題」而予以剖析。亦即研究者不僅將所聽到的故事、說辭、對話視作「社會真相」，而是當作經驗的再次呈現。³⁹

五、敘說研究的方法

Leiblich, TuvalMashiach 和 Zilber 以兩個主要向度將敘說研究中有關如何閱讀、詮譯和分析生命故事或其他敘說資料的不同方式分成四類，這兩個向度分別為整體 (holistic) — 歸類 (categorical)、內容 (content) — 形式 (form)。依照這兩個向度，可以將敘說的分析方式大致分為四大類。⁴⁰

(一)、「整體—內容」分析法：

聚焦於個體完整生命故事所呈現的內容，所分析的是故事裏的分段資料，藉由對每一片段內容的理解進而整合出故事的整體意義。

(二)、「整體—形式」分析法：

將焦點放在尋找完整生命故事的情節或架構，以找出最清楚的表達。

(三)、「歸類—內容」分析法：

如內容分析法，將一些故事的內容作一些區別和界定。

(四)、「歸類—形式」分析法：

其焦點重在敘說之定義單位中的抽象文体或語言特徵。

³⁸楊宇彥，《女性生涯發展研究之質的取向—敘說研究法》（台北：測驗與輔導，2000），163，3429-3431

³⁹胡幼慧主編，《質性研究》（台北：巨流，1996）

⁴⁰楊宇彥，《女性生涯發展研究之質的取向—敘說研究法》（台北：測驗與輔導，2000），163，3429-3431

六、敘說研究本節結語

敘說研究 (narrative inquiry) 在國內新興的研究取向，藉由自我敘說，以說故事的方式，呈現自己的內心世界，藉由敘說的呈現，更了解自己的內心歷程，反省自己的內心故事及運動的生命歷程。簡單的說就是說故事，但要把故事說的有意義說的有價值性，是必須要有組織、邏輯性的。

敘說研究是有其目的，雖然目的會改變；敘說研究是有焦點的，雖然焦點也許會模糊或變動；敘說研究的範圍會擴大也會縮小，但這些範圍會互相滲透；研究者個人的與專業的生活形態會滲進研究範圍，同樣地，參與者的生活也會經由其他方式進入。這種在進入敘說文本過程中流動的結果就是-有無數可見的生活經驗，通常這些生活經驗會變成研究中有價值的文本。然而，值得我們注意的是，生活經驗所形成的田野文本並不直接與研究文本相關，這些生活經驗必須和研究作連結，因此，研究者需要花心思去思考，為什麼一個人會想將某件事形成研究文本的感覺。

第二節 運動敘說

敘說研究在運動研究的領域中，慢慢的已經有許多研究的論文出現，敘說研究對於運動的領域而言，是將運動員的內心故事、經驗，經由敘說的方式呈現，筆者找出了幾篇運動領域的敘說論文。此研究方法已經慢慢的普遍進入運動領域之中。

（一）籃球夢—兩位臺灣籃球員挑戰 NBA 的夢想故事⁴¹

其研究從臺灣籃球員逐夢背景切入，探討兩位優秀選手努力追逐夢想的歷程故事，以期了解優秀學生籃球員出國逐夢之背景因素、優秀學生籃球員出國逐夢之歷程挑戰，與兩位優秀學生籃球員出國逐夢之省思等，接著利用參與觀察法蒐集第一手資料，再與吳岱豪與張宗憲兩位研究對象進行深度訪談，側寫優秀籃球員在尋求進入 NBA 的經驗歷程。研究結果發現，優秀學生籃球員逐夢背景因素，並非國內籃球環境不佳，挑戰自我極限才是促使他們勇敢追夢的主因。

（二）跑出生命的樂章—二位跑者參與馬拉松的生命故事⁴²

其研究為探究跑者參與馬拉松的經驗歷程，藉由生命故事的方式來敘說。為了探究跑步對人生的啟示為何？吳氏從對跑步一無所知而投入跑步，體驗到要跨出第一步時所帶來身體與心裡的苦痛與掙扎，不斷地自我調適、鍛鍊與反省，慢慢發現跑步的樂趣「寧靜、流暢、尋找自我、天人合一、苦痛、枷鎖、矛盾…等」。吳氏在時間不斷來回、重新閱讀自己故事之中，尋找到自己、重新認識自己，原來自己還有很多夢，並體會出跑步是一條創造自己的路。

（三）球場故事三部曲⁴³

劉氏在「球場故事三部曲」一文中，將運動員對於自我身體故事的呈現方式分為三個必須步驟：

1. 首部曲—進入體驗

⁴¹ 孫秉宏，〈籃球夢—兩位臺灣籃球員挑戰 NBA 的夢想故事〉（台北：國立台灣師範大學運動與修休閒管理研究所，2009）

⁴² 吳百騏，〈跑出生命的樂章：二位跑者參與馬拉松的生命故事〉（台北：國立臺灣師範大學體育學系碩士論文，2006）

⁴³ 劉一民，〈球場故事三部曲〉（臺北：師大書苑，2005），181-189

運動員的親身體驗，是當事人獨一無二，他人不可替代的經歷，它是整個敘事的基礎，內容豐富且絮亂，且多在自覺或不自覺的狀態下進行。因此，在進入說出體驗的階段，容易說明的是自覺性的經驗，不自覺的經驗，則需要藉由他人提問與敘說者不斷反省的循環過程，在各個線索補捉所需要的重點，一再地活出新的經驗；其中五個線索分別為身體線索、思想線索、事件線索、象徵線索及時間線索。

2. 二部曲—說出故事

透過身體、思想、事件、象徵及時間線索的掌握，可以逼出蘊含在故事中的經驗。不過故事在還沒有說出之前，終究只是一個模糊的感覺。發生的往事，只是靜默的躺著，必須藉由敘說，轉化為語言，才得以讓往事鮮活過來，以下是說出故事的五個停駐點，既體驗轉化成語言、語言轉化的侷限、語言轉化的創新、語言轉化的專業提昇及語言轉化的意義。

3. 三部曲—共享故事

事件的敘說，有敘事者，一定有聽敘者，敘事者在未找到臨場的聽敘者時，也會有假想的聽敘者，當敘事者說出故事時，聽敘者會有形無形地參與共敘，並針對故事提出問題或積極應和，而敘事者也可能在重返過往的體驗探索中，得到讚賞而自我肯定。因此，故事的敘說，不自覺的會進入共敘。而共敘故事的價值，有故事轉化聽敘者、當事人為主的良性共敘、遠離當事人的惡性共敘、創造專業意義的共敘及球場故事三部曲循環。

球場故事三部曲是運動員透過「講出故事」凝聚運動生命的範例。運動員是在比賽或行動中「進入體驗」，在「說出故事」中尋求自我，在「共享故事」中找到自我。體驗比賽，說出故事，與人共享故事，是球員理解自己運動生命的三部曲，此三部曲會不斷循環，並在往返體驗、敘說、共享故事中找出經驗的意義，自我反省與釐清，重新建立對自我的認識。

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。研究者以敘說的方式說出自己的生命故事，將自己一生中的想法與經驗轉換成為意義系統的紀錄，因此，敘說探究的方法是探究個體如何賦予其經驗意義，它的起點之一是研究者自身經驗的敘說和研究者的自傳。人們透過自我敘說、自我說故事的方式，不僅將自我的生命經驗歷程呈現，更能真實反應敘說者的心靈變化，是一種自我感受，亦是一種自我省思。每個人都會講故事，也愛聽故事，但是，講自己的故事、聽自己的故事，與自己的心靈對話，卻是發現與體驗自我生命歷程的詮釋。

第三節 研究對象

如同廣告電視所說的：「刮別人鬍子前，先把自己的刮乾淨。」我想好好的教學生打好校隊，當一個讓人喜愛的體育老師，就必須先好好的了解自己。不但要了解自己還要讓別人知道我內心的不安與恐懼，甚至像一個膽小鬼般的逃避自己曾經的夢想。但我告訴自己：「了解自己的內心恐懼，才可以知道怎麼克服它，換句話說，不要想克服它，先認識它。」

本論文研究的對象，就是研究者本人，研究者本人的籃球追夢過程，以及夢想滅滅的那一刻。最重要的是了解自己存在運動場域上的心路轉換歷程，在成為籃球代表隊中的隱形人之後，對於運動生涯的挑戰及信心的高低起伏做出介紹，並分成三個階段：

- (一) 國中時期：這段時期稱為夢想時期，受到灌籃高手，其外在環境的影響，踏入了美麗的運動世界，並對籃球開始有了憧憬。
- (二) 高中時期：這段時期分為美夢時期、惡夢時期。美夢時期在於介紹自己圓夢加入籃球隊加入參與訓練的成員，開始跟籃球結下這輩子都不可分割的緣分。惡夢時期，在訓練的過程中，技術、球技，多方的不足，開始被同儕及教練冷落，在團隊的惡性競爭中，開始懷疑自己存在於球隊的意義，發現自己成為運動隱形人的種種內外交織的內心複雜感。
- (三) 大學時期：這段時期稱為過渡時期，在高中的運動隱形人經驗之後，對籃球依然保持著夢想，熱情尚未熄滅，即使在許多艱苦及面對自我懷疑的過程中，還是想要加入籃球隊的訓練，挑戰極限，圓夢。在一次的運動隱形人經驗，擊垮了我對籃球的熱情，我不再有夢想，直到大四的社會甲組聯賽，我再次接受訓練，回到了舞台上，我開始想到人生未來的方向，這是個重要的轉折點，我發現我存在運動世界的籃球天地裡，我存在的意義、方向。

三個階段的研究者，都跟籃球運動脫離不了干係，也深愛著籃球，熱愛著運動，論文的重點在於高中及大學階段，這段心路的歷程及轉換讓研究者的人生充滿色彩，也是影響極大的一段時光，從原本的隱形人的黑白人生，超越自己得到彩色的光明面。研究

者的故事也希望讀者可以藉由此篇論文，與研究者產生時空互動，進而給予讀者正面的鼓勵及激勵。這也是論文給予普世大眾正面影響的幫助。

第四節 研究流程與架構

一、研究流程

整個研究步驟必須被視為一個連續的整體，每一個部份都是相互連結、相互影響，以下就是本研究的具體步驟：

- 一、從經驗反思及進入田野現場產生研究構想
- 二、相關文獻蒐集與閱讀
- 三、撰寫研究計劃
- 四、研究者個人運動經驗故事回憶與撰寫
- 五、相關哲學文本的交叉檢核與分析
- 六、持續實踐、持續體驗、持續反思
- 七、撰寫研究文本

決定採用「自我敘說」當作本文的研究方法後，以探討自己的運動經驗為主要文本，探討自己時需要注意到不同的面向。本論文的整個研究流程與架構，簡呈如下表：

以運動隱形人的故事為本體做故事主軸，再以自我敘說的研究方法，利用運動經驗的敘說方式，建構故事的內容及架構，以「熱情」、「低落」、「失意」、「成長」，作為故事的順序性，在內心及外在環境交替的方式，來突顯「形」→「刑」→「型」內心的轉換，及外在環境變遷對內心轉折的交互影響。最後在以自己的經驗，故事，解釋自我、運動世界、生活世界所產生的影響跟意義。

二、研究架構

本研究架構是以形→刑→型為架構的核心，以運動的世界籃球這個項目為背景，整體探討完之後，最後就是大範圍的生活世界，由核心的主題，藉由運動世界的經驗故事，延伸到生活世界這個大範圍中。

運動世界



第肆章 形之路

第一節 作夢進形式

雲林縣救國團的籃球鬥牛聖地，四面全場，八個籃框，無數個內心有著籃球夢的籃球夢想家，編織著各自屬於自己的籃球夢，研究者也是一個在此建築籃球夢想，編著未來籃球夢想藍圖的夢想家，這是研究者籃球夢想的起點；研究者接觸籃球的第一次是在國小的時候，國小時熱愛躲避球運動，每天都在操場上，躲避球場上廝殺，到了高年級之後，隨著同學熱愛打籃球，同伴的邀約，加上喜愛運動的個性，絕對是跟著走。隨後發現籃球真的是一個適合高個子的運動，國小時十分矮小的我，籃球場上實在是討不到什麼便宜，但從此開始接觸了籃球這項運動影響我一生的運動，如何說是影響我的一生，因為籃球進入了運動世界，因為籃球我可以擁有學歷，因為籃球我可以有謀生的能力，所以籃球幫助我成長。至於為什麼會成為夢想，或許是因為卡通的灌籃高手加上以前籃球大帝喬丹的神奇絕殺，讓我覺得打籃球的人都很帥，都很像英雄，都像是明星，所以不管自己的身材多麼的不起眼還是想要成為一個很出色出眾的籃球員。

我的愛與生命相結合，正是這份狂熱的生命之愛才使我感到活的有意義。⁴⁴

場上的十個人，每個人都有自己的位置，自己的專攻，我努力的想要擁有自己的進攻秘密武器以及絕佳的防守能力，努力的幻想自己是鬥牛場中最厲害的，為了成為最厲害的籃球員，我每天下午放學後準時像是高鐵般的到球場報到，一下課就飛奔到籃球場，準備一天的練習，雖說是練習但也只是自己在球場上打著自己當時最熱愛的籃球運動，瘋狂的運球，整場運球，整個半場都是我運球的軌跡。瘋狂的投籃，每個籃框都要投到最準，達到自己的目標，這種瘋狂的行為延續到每個週末，晚上十點關燈以後，開始我的夜間訓練，那時候不知道哪裡來的旁門左道，想說夜晚投籃可以讓自己在白天的時候更準，球感更好，每天晚上十點關燈之後我就獨自跑去籃球場，瘋狂的投籃，一開始投籃非常的不準，瘋狂的練球似乎是瘋狂的撿球，到最後似乎發揮了成果變的比較準了，頓時多了許多成就感及滿足感，對籃球這個運動也就更熱愛狂熱了。隨著球技的進

⁴⁴ 楊耐冬譯註，《卡謬語錄》（台北：漢藝社研出版，1994），52

步，開始會去跟球場上的一些熱愛籃球的球友們切磋球技，進入實戰的領域，進入實戰之後才發現自己練的東西在實際對抗的運用上很難發揮，自我訓練對於增加自己的基本能力固然是有幫助，但是沒有跟別人實際對戰打過也不知道自己練的東西是否有幫助，運球、投籃、這些在對抗性的過程中我吃足了苦頭，原因是我在練習時都沒有人防守我，防守我的只有空氣，一旦進入實戰就十分困難。再來就是防守，自主訓練訓練的課程都是自己的投籃及運球居多，沒有對象可以防守，自然就會在防守別人上面薄弱許多，不管是個人防守能力還是防守觀念上，所以一旦對打之後馬上從天堂跌入了地獄，但是在國中時期熱愛籃球的我可能會被打倒的，我一樣反覆的練習，練習進入了一個循環。練習然後被電，再練習然後再被電，持續練習持續被電。但是我不怕被電，因為我喜歡籃球，當下我告訴自己，這是最喜歡的運動，因為籃球我感受到自己的缺點，感受到自己球技的進步，感受到缺點變成不是缺點，平庸無奇我的也多了一些優點。

經過了一段漫長的焦慮和絕望後，我必須開始重建自己。⁴⁵

誠如卡謬所言，無法在自我訓練的過程中取得再進步，進步停滯的焦慮感，造成了我在鬥牛場上的失落感與絕望，在如此無助的狀況之下，我試著找出自己可以再進步的方法，意圖走出球技停滯的瓶頸，我開始尋求各種的方法，看電視，問一些公園的阿伯，也有問自己班上參加校隊的同學，土法煉鋼似的就只是想要自己的球技更加進步，用人最原始的本能一模仿；模仿比我厲害的人，用我的眼睛去偷學，偷學許多技巧，其實這是一個非常好用的方法，讓我進步很多，也知道我有很多地方不足，落後於一些高手的地方，我知道要變成高手的一部份，就是學習高手的打法，就如同站在巨人的肩膀上才可以看的更高，所以我學習了當時我覺得是高手的人，當然我無法成為他，因為當時模仿的對象是一個非常厲害的人，一個打甲組的人，全國運動會雲林縣代表隊的，無法成為他的原因是沒有那位前輩的基本動作以及身體的對抗素質，沒有那位前輩辛苦訓練的基礎所以無法成為前輩的影子；成為一位甲組球員必須要有的就是紮實的基本運球，精準的投籃，兇猛的防守，以及我覺得最重要的就是要有像一個甲組的樣子，這是我覺得很重要的，那就是一籃球員的氣勢。**運動英雄/明星的建構，不管出自於內在運動本質**

⁴⁵楊耐冬譯註，《卡謬語錄》（台北：漢藝社研出版，1994），33

的條件，或是外在做為媒體操弄的有效手段，都是一種作為權力宰制的有效機制，至於我們所謂的男性氣概，則處於英雄/明星建構中的核心位置，也就是說，運動英雄/明星的建構，是一種霸權式權力的彰顯，或說霸權式的男性氣概是運動英雄/明星所必須具備的特質。⁴⁶在前輩身上我看到了我覺得也是未來想要成為籃球員的樣子，這也是我當時一直想要模仿成為前輩目標的方向，所以如同卡謬所說我必須開始重建自己，那要如何重建？怎麼重建？從什麼時候開始重建？

服從熱情最輕易，也是最難。⁴⁷

準備重建之前，國中三年級的下學期，我開始想著要怎麼重建，從自己的角度來看，我想要接受正規的訓練，正規訓練簡單的說就是想要參加校隊，但是我已經國三下學期了，目標應該就是要放在高中的生涯中，但是我的能力可以嗎？我試著問問自己，自己的能力？體力？甚至問問自己知不知道什麼是正規訓練。但是擁有籃球夢想的我還是毅然堅決的想要在高中的時候完成我想要參加校隊，當一個可以殺遍籃球場的籃球員，成為一個學校的籃球明星，校隊的籃球主力，每天就是一直編織著這個夢想，日復一日的到家裡附近的鬥牛場報到，準備著高中體育班籃球專長的考試。老師得知這個消息之後，當然是極力的反對，一般而說，學科為主的老師大部分還是會希望學生專心在課業上，運動以及參加校隊當成興趣就好，是普遍老師對學生的要求，灌輸的概念，得知我要考試的消息之後老師便極力的勸說我好好讀書還是以普通科的微最後的目標，因為老師覺得應該是要極力的考一般普通高中的普通班，而非體育班。老師覺得運動是當興趣，還是要以課業為主，但是我當時的直覺是我只是想打籃球，我沒有要放棄課業，而且也是去考這間學校，所以老師跟我像是走在平行線上沒有交集，所以她從一開始到最後是極力的反對，但是沒有改變我的意志。

班上同學聽到我要報考體育班的消息，都覺得我是在作夢，因為我是一個長不高，跳不高，身體基本條件不好的人，加上我要考的是籃球專長，他們更覺得這根本就是天

⁴⁶甘允良，〈運動與男性氣概論述之研究－以台灣棒球的演進系譜為核心〉（台北：國立臺灣師範大學體育學系碩士論文，2009），124

⁴⁷對於籃球熱愛的判斷，可行不可行，全在一念之間。楊耐冬譯註，《卡謬語錄》（台北：漢藝社研出版，1994），118

馬行空的白日夢，有些同學就覺得他們就可以打贏我了，我怎麼可能考的上，考上的機會微乎其微。

家人呢？家人聽到我為了要去打籃球，想要參加體育班的考試，他們很緊張，因為體育班學生給予普世大眾的一般看法就是不愛讀書，因為不愛讀書所的小孩子大部分都是喜歡在外亂跑運動，也因為大部分參加校隊的小孩子都是功課比較不好的，給了一般人普便不好的印象，當然我的家人也是會受到一般人價值觀的影響，覺得去參加體育班的考試就是會放棄課業，參加籃球校隊就是會放棄課業，功課不好未來就無法考取國立的大學，考不到國立大學就比較會落後給同樣一起在社會上競爭的人，因為台灣的社會價值觀還是以國立大學才是優秀學生的標準在看人，因為台灣是一個升為為主的國家，家長的價值觀被社會的價值觀直接的影響，所以家人還是會以考取國大學為主的價值觀去影響你，所以反對體育班籃球校隊的聲音就會在自己決定參加考試之後一直被勸說。

由於父親是軍人的關係，比較喜歡利用權威式的方法來管教我，所以他是直接跟我說如果沒有考到國立大學就去讀官校，去考軍校至少不用管學費，也不用考慮到未來就業的問題，至少我在我父親，叔叔，以及爺爺身上是這麼看到的，雖然在未來的人生或許不用為了生活的問題去煩惱，但是我的興趣不是在軍校的領域方面，而是運動，我最喜歡的籃球運動，但是家人的想法我也知道，籃球運動領域的未來人生發展是什麼？未來人生發展的路比較受限在體育教師或是運動教練的路，就業的路比較窄，並且需要跟很多同樣是運動專業領域的人去競爭，沒有優秀的運動成績，或是豐富的學識能力，很難在術科及學科的領域上取得一個穩定的位子，所以家人也是抱持著不支持的態度去面對我想要就讀體育班的事情。

這樣另類的激勵之下，我更加拼命的練習，因為我是一個不想被看不起的人，別人越是看不起，我就越要拼給別人看。

一切都幾乎失去的時候，也就是事情正有了另一個開端。⁴⁸

大家都不支持我，不看好我會考上的情況下，我考上了。

回憶起大家都不看好我不支持我，不看好我，我去考試，考著術科，考著學科，考

⁴⁸楊耐冬譯註，《卡謬語錄》（台北：漢藝社研出版，1994），140

著夢想。術科是許多基本體能還有籃球基本能力測驗，靠著意志力，靠著每日特訓的成果，考了勉強不錯的成績，接下來，最困難的莫過於就是全場的籃球技術攻防，因為我不會打全場，沒有全場的概念，對於籃球正規的比賽我是一竅不通，都是從電視上學來的打法，我硬著頭皮上吧，感覺打的還不錯，可能就是以壑出去的心態吧，所以我很幸運的術科的成績達標，由於我學科成績並不是特別差，所以最後的成績讓我可以考上，考上了我人生另一個階段，進入了一個新的開端—國立斗六高級中學。

這就是如引言所說的這是我人生進入了另一個階段，這是一個對於我人生的開端，我的人生在高中前的階段正式進入了籃球專業訓練的領域，進入籃球生命的開端，進入運動競技世界的開端，因為這個開端讓我的生命豐富，我也因為籃球讓我可以有不一樣的人生。

國中的階段是人生進入高中前的跳板，學生求學生涯來說是如此，對於某些運動競技選手而言，對我而言，高中是我進入運動競技的階段，或許也是許多選手開始進入運動生命領域的一個階段。高中階段進入運動領域對我目前的感覺的情況一定是一件好事。因為讓我至少從國中時期就養成運動的習慣，以及運動的樂趣，進而培養了自我的運動專長，以至於未來銜接了大學甚至未來就業的機會。現在已思考的角度來看，的確是有正面的幫助，有了國中的編織夢想時期讓我的人生因為運動因為籃球而開始接觸運動領域，高中進入正規的運動訓練，了解籃球，進入籃球的世界，也讓自己的人生成為不可分離的體育人。

第二節 入夢進形式

一旦演員上了舞台，便只有接受習俗。然而，我們的存在卻不是演戲。⁴⁹

人生或許就像是個舞台，人生或許就像一本獨特屬於自己的劇本，每個階段都像是一場不同的戲，隨時都要扮演好自己的角色，但人有千種萬種，每個自我都是獨特的自己，習俗只是社會上的通病，尋找自我未必如演員般的在舞台上表演。

籃球是個有文化的運動，傳承了一世紀，在這個傳統的運動項目中，激烈的競爭，傳統的文化，表現出籃球特有的文化。強壯結實的肌肉對抗，場上的激烈競爭緊聯結著勝負的關鍵，防守與進攻的特色、轉換，每一隊的傳統精神，許多籃球的文化，伴隨的籃球的運動，也緊密著每個籃球運動員，擁有文化越深，越有特色的球隊與球員，絕大部份都是非常有力量的球員或是出色的球隊，因為建立了一個特屬於該對該選手的文化。

進入了籃球的正規訓練，就是進入了籃球的世界，體育的世界。籃球的世界在我當下高一剛進入的認知就是，拖地板，拿水，拿學長的鞋子，學習當小弟就是籃球訓練的第一件事。體育的世界以那時候的狀況就是一一直被學長學弟的制度，鍛鍊的非常有抗壓性，罰站、拱橋、體能、訓話。總之，那時候最大的就是老師，再來就是學長，高一剛入球隊的初期，我幾乎不敢跟高三的學長講話，因為學長們本身也很少講話。起初就是在這個張力很強的氣氛之中度過，練球的過程中幾乎是除了喊聲，拍手之外，完全沒有交談，也不知道哪時候可以喝水，哪時候可以休息，喝水學長先喝，休息學長先下，一開始真的是很難適應，之後才知道這就是所謂的正規訓練，跟自己所想像的正規訓練落差極為之大，校隊的生活真正就是一個訓練，從紀律、服裝、到言行舉止。後來我才知道這才是體育運動，運動競技團隊的文化。

我在團隊中，好好的學習自己該學的，扮演好自己學弟及球員的本份，但我知道自己的位置在哪，自己是屬於哪種角色定位，籃球給我了一個角色，我也因為籃球成為一個屬於自己的角色，我存在於球隊，存在於球場，存在於籃球世界。

⁴⁹楊耐冬譯註，《卡謬語錄》（台北：漢藝社研出版，1994），56

防守一守一個。防守是斗六高中的傳統，老師極力想要塑造球隊是一個全力拼防守的球隊，對於防守訓練或是親身經歷過的人一定可以感同身受，防守是一個極需要高強度體能以及強大敏捷性的訓練，所以每天就是接近一個小時的體能，防守腳步，折反跑，衝刺跑，反覆的攻守體能轉換，三千公尺十二分鐘內及格，針對防守的訓練在訓練的課程上十分的吃重。再來就是進攻的部份，進攻就是以快攻為主，強調的就是快攻，小組快攻，不落地傳球推進，半場系統不落地的強弱邊轉換，積極的空手走位，不斷的跑動及移動。由於身高平均不高，所以對於快節奏，力拼防守主打快速反擊攻守轉換的球隊風格，就是我們球隊的特色，由以上敘述所說就是知道是體能訓練極為恐怖的球隊，所以在訓練的過程裡是痛苦的，極為累人的，加上每天都要練習，週六有時候整天都要練，這就是斗六高中的校隊生活。

學校的生活，由於我讀的不是體育班是普通班，因為我學科比較高的原因所以可以選讀體育班或是普通班，最後我選讀普通班的班級就讀，對於我未來是一件好事，也是重大的轉折，由於選讀的是普通班，所以練習的時間相較於體育班的學生，每天大約都少了兩個小時，從練習的角度來看，一天少了兩個小時，日積月累自然球技就會落後或是有跟不上的可能，以課業的角度來看，每天都要練習，假日又要練習的狀況下，課業自然也是會造成嚴重落後，所以就讀普通班，對我的高中生涯來說是蠟燭兩頭燒，但是事情都是有兩面的，好處是我就讀普通班，讀書的風氣比較好，最後要指考的時候會覺得自己當初選讀普通班的的做法是正確的，導致自己的學科能力不至於最後完全無法有能力考上大學，而壞處就是練球的時間變的比較少，再加上自己本身基礎就比別人差，所以練球的時間是十分辛苦的，不但速度跟不上，體能不如人，在這樣多人競爭的環境中，十分辛苦十分痛苦十分累。所以課業跟練習就是我高中生活的重心，因為體育班是段考也會練，因為比賽就是，不會因為段考而改變，一邊是以術科為重，一邊是以學科為重，所以我就是在學術兼顧，學術不全的矛盾之中度過。

第三節 為夢進形式

你無法創造經驗，除非你經歷過，其實經歷過的事物，與其說是經驗，不如說是忍受痛苦。⁵⁰

人生就是一個充滿經歷的歷程，隨著年紀的增長，每個人都運用著經驗在做事，經驗伴隨的年紀而豐富，而經驗是無法被創造的，是因為人自我本身的走出的人生路徑，無可避免的，如同吸塵器一般，把人生的經歷，所有的人、事、物。吸取至你的腦海裡，甚至身體的感覺上。例如被刀子割傷過，就會知道割傷的感覺，是一種經歷，也是一種痛苦，因為有時候是一種被強迫吸收的因素，甚至有時候是自己去選擇這個經驗來成為自己本身痛苦的來源。如同引文所說，我們思考著，這真的是一個忍受，因為快樂的感覺會過，之後就沒有快樂了，只能等快樂來找你，或是你去找尋快樂，至於痛苦，一旦經歷過就會知道痛苦，人是一種奇怪的動物，大家都會去記住痛苦的感覺，快樂的感覺往往被遺忘，大家都想找尋以前失去的快樂，但痛苦的經驗感覺卻永遠忘不了，所以經驗的構成的以痛苦為最終的終點。

人是由蛋白質所構成，那是屬於科學性的解釋，在我的內心裡人是由經驗所構成，回憶所構成，由經驗及回憶感覺來成為一個人，人因為回憶及經驗的累積而豐富，而我就是一個我自己認定的「人」，我有許多運動的經驗，許多運動的回憶，許多參加籃球校隊訓練的經驗，以及籃球校隊訓練回憶，運動的經驗，運動的回憶，對於許多一般普世大眾，都是好的，對於高中時期的我也是好的；但是對於高中時期的我，參加籃球校隊的訓練的經驗，這段高中參加籃球校隊的回憶，就如同上述所說的，是在忍受的痛苦。

運動校隊的練習，對於高身體碰撞強度的籃球運動項目而言，是辛苦的，對於極需瞬間跑度高度無氧有氧系統交替的運動，是辛苦的，運動是快樂的，揮灑汗水在喜歡的運動世界裡，即使再怎麼辛苦，也是會開心快樂的，因為那就是當下最熱愛的運動項目之一，也是可以幫助自己圓夢，完成夢想，增進球技的一個方法，一個機會，一個平台，讓我能夠想起當初的夢想，編織的夢想，在這裡成形，成為真實的場景，而非如同白日

⁵⁰楊耐冬譯註，《卡謬語錄》（台北：漢藝社研出版，1994），25

夢般，不切實際，因為確實在讓你朝著夢想前進。

肉體上的痛苦，可以讓你學會吃苦，增加肉體上的抗壓性，增加體力，增進心肺功能，對於身體健康的發展是有益的。我是一個很能忍受吃苦的人，我自己覺得。在我小的時候父親軍事化的嚴格教育，常常會用打罵式的教育，非常高壓的教育方式，常常要求我幾點要起床，幾點要睡覺，生活作息規律，生活常規，用餐禮儀，而最重要的是不能反抗父親的決定以及頂嘴，不然就會討打討罵的。所以我覺得經由父親在小時候嚴格的訓練，練習上的苦，體能訓練上的苦，我都可以用我的忍耐承受下來，所以在一開始加入球隊訓練的我，即使在體能上會有十分嚴峻的考驗，我還是會很努力盡我全力的去完成它，把老師所開出來的菜單全部都吃光，因為這是我選擇的這也是我喜歡的。因為自己所選擇的所以死也要撐下去，就是不要讓別人看不起，因為是我喜歡的，所以我撐的下去，我要成為自己夢想中的人，我極力讓自己藉由努力的訓練來增進自己的體能，甚至球技，由於練習的時間比體育班的專長生少，所以我利用週六的早上來練習，週六下午兩點是固定的練習時間，但是我知道自己要進步就是要利用其他的時間加強才可以追趕上落後的球技與體能，所以我每週六的早上都來學校自主練習，練習投籃，跑步，重訓，運球等等一些自己不足的地方，就是為了要追趕上落後的進度，在這麼努力的練習之後我有了一些成果，在練習的跑籃，投籃，等等組合的動作練習中不在拖累別人了發現可以跟的上練習狀態了。

固定的練習狀態之下，球技以及體能已經有著明顯的進步，但自己知道這樣的能力是不夠的，由於我們是競技屬性的球隊，不是一般性的社團的球隊，所以團體內部的競爭是十分明顯的，球隊在我高一進入的時期，大約有 30 個人，在這樣的競爭之下，大家誰也不想輸給誰，至少在同年級的競爭我們是絕對不能輸的，大家都是一起進來的，同時間進來的，雖然我的基礎比較差，但是接受同樣的訓練，我相信只要努力會有好的結果。事情其實不會這麼的順利，因為人生不可能都一直這麼的順遂，當下的我或許是太天真了，以為好好的練習就可以有好的回饋。

一個人的失敗不能完全怪環境，也包含了自我因素。⁵¹在一次的友誼賽中，當時雲林縣比較有競爭力的籃球校隊就是我們斗六高中以及西螺農工，而西螺農工就是我們友誼賽的對手，當時西螺農工是前一年乙組的冠軍，而我們還是打甲組的隊伍，由於學長畢業的老師這一年要改打乙組的比賽，所以找西螺農工來打友誼賽，比賽分成兩部份，一部分是我們的二三年級與他們的二三年及對打，另一部份就是我們一年級跟他們一年級對打，我當時上場只能用「慘」來形容，失誤、放槍、投籃肉包，進攻不好也就算了，連最基本的防守態度我都沒有，或許就是很多人說的，被電到傻掉了，雖然說比數是不分軒輊，但在我內心裡，我知道我原來跟比賽強度的距離這麼遠，我真的是一個還不夠資格可以上場的球員，我真的被電的很慘，在當下我真的非常的失落，跟自己的隊友還是有一段的落差，接下來的事情我也都不清楚了，比數幾分，最後練球的後續，我都不記得了，我只記得自己內心非常的震撼，自己練習了幾個月，怎麼還像是個門外漢，一上場比賽就像是被打回原形一般，什麼都不會，或許自己還認為，只要把自己的能力加強，自己的體力增進，一定可以成功，或許紮實的基本動作，這是要成為優秀籃球選手的必要條件，但是要能夠運動在場上，要能夠跟自己的隊友配合，才是能夠成功的路徑，這場比賽真正的把我打回原形，打入地獄，打入深淵，因為這是很印象深刻的情境，因為在這之前幾乎沒有失落到如此的情況，學科的考試不曾出現過，生活上也沒有，這種感覺就是一種無可名狀的感覺，你不知道怎麼形容，但的確就是存在，失落、失意，一般人或許都有遇過，請他們講出具體感，可能無法形容的很貼切適宜，但是一旦經歷了，就會刻骨銘心。所以我很記得當下那種就是努力的練習變成是白費心力，滿腔熱血上場但是卻失望透頂，這場友誼賽讓我經歷了一次籃球訓練的低潮期，籃球訓練生涯的特殊經歷與回憶。

隨著友誼賽的過去，低潮期的到來，不變的是持續的訓練與比賽期的逼近，老師藉由友誼賽的表現，決定了要報名的初步名單，報名的名額乙組是 18 人，甲組是 12 人，由於這個年度是要打乙組，所以老師選了 18 人，基本上學長都是會在報名的名額的安全名單內，那剩下的名額就是由我們一年級的表現來決定最終的名單，這樣一來練習的

⁵¹楊耐冬譯註，《卡謬語錄》（台北：漢藝社研出版，1994），120

感覺變的比較奇怪，奇怪的地方應該說是團隊間的氣氛，大家都知道自己同年級同學都是自己所競爭的目標，雖然這是大家很常說的良性競爭，但是競爭就是有著不好的氣氛，在練習的時候開始會求於自己的表現，自己的數據，甚至於會去跟學長逢迎拍馬等等，畢竟學長建議老師報名學弟與否還是可以間接的影響老師的決定。

回過來說球隊中的學長學弟制，學長是哪個國中畢業的當然就會比較照顧哪個國中來的學弟，國中時期比賽成績比較優異的同學就會比較受到學長的照顧，這是很現實的，因為人就是動物，從電視上看探索頻道，動物的世界裡，弱肉強食，能力比較強大的動物，比較強勢的動物，就會受到其他動物的擁戴，同樣的，對應到了籃球隊，一樣是如此，學長比較照顧能力比較好的學弟，同學比較喜歡跟球技比較好的做朋友，這是很現實的，所以學長學弟制的氛圍也會影響到名單。

同儕間的競爭，很明顯的數據就是表現的一切，我是打一號，也就是控球後衛，失誤少，助攻多控制節奏，是我的基本工作，也是一個控球後衛最基本的能力。當下面臨到了一個問題，假設，在同時有空檔的狀況下，我傳給甲，沒傳給乙，乙就會一直唸我，傳給乙，甲就會一直唸我，之後，我想說自己殺上去，結果同時被甲跟乙說你是打一號的你自己殺上去幹嘛，現在想起來是好笑，因為我做什麼都不對，做什麼都被唸，當下真的是覺得打球真的很無力，因為我不知道什麼是對的，什麼是錯的，常常在猶豫的狀況下，自己反而失誤了，常常在不知所措的狀況下，失去了傳球的時機，失去了比賽的節奏，所以在這個狀況下我越打越差，即使我的個人能力有進步了，但是我的場上能力卻是無法進步，這樣的狀況下，同樣跟我競爭的同樣位置的同學，機會顯然就是比我大，加上本來就是國小就練上來的選手，漸漸的我失去了越來越多上場的機會。競技運動本來就是現實的，18個名額扣除了學長，機會是非常的小，除非真的是非常厲害的選手，不然真的是很難擠進這個名單之內，現在回想其實也是如此，沒有這麼競爭的環境之下，選手是不會進步的，比賽有時候面對的就是對手的競爭，輸與贏的一線之隔，沒有隊伍是想要輸的，習慣競爭，面對競爭，戰勝競爭，或許也是競技運動的一種精神。

做個抉擇並不困難，但根本無抉擇，因此痛苦產生了。⁵²

終於到了名單確定的那天，名單的確是沒有我，其實我心理面早就有一個答案，甚至有一個說服自己安慰自己的理由，就是自己要好好再加強，時機未到等等，當下是沒有那麼的難過，畢竟預防勝於治療，所以我已經有了心理建設，至少不會什麼都不知道就宣判沒有進入名單內的情況下，有心理建設一定會內心一定會好的多。

名單確定後再來就是針對比賽的的訓練做調整，也就是進入了所謂的比賽期，所以就是針對要比賽的隊員們進行準備參加聯賽的訓練，所以訓練的強度，由準備期進入了訓練期，強化期，訓練的強度更強了，針對比賽的強度，以及技術的強化，因為我們是沒有報到正選名單的選手，而訓練的課表又是針對比賽的選手做設定以及調整，所以我們幾個隊友在場地的限制之下，我們沒有報到名的隊友就到了室外的場地去練，因為室內的場地有限，而室內場地又是針對比賽的隊友們做比賽的訓練，所以我們沒有報名的人，就到室外場地做基本動作以及投籃等一些基礎性的訓練，像是被隔離般的，那時的感觉是很奇妙的，大家都在針對比賽做訓練，而我們就像是被放棄的孤兒般，在室外的場地流浪，沒有人管你練的好不好，老師訓練課表給我們，我們就自己在外面練習，練時的狀況自己掌握，休息的時間自己拿捏，這樣的練習環境，練習的氣氛，練習的感覺，根本就不是一個校隊該有的訓練構成，沒有紀律，沒有指導，沒有規範，在外面如同打發時間，只等著專長時間訓練結束，感覺就像是以前輩皇帝打入冷宮的嬪妃，無法翻身，似乎對於籃球的訓練失去了希望般，對於想要比賽的的意念，想要比賽的渴望，頓時間被隔離的環境，給抹殺了。

室內場與室外場就像是無法跨越的一條線，我們被隔離了，讓我們跟籃球校隊分離，似乎我們不是籃球校隊的一份子，室內是天堂，室外是地獄，室內場的選手可以去比賽，可以在室內練習，不會被拋棄，我們就像是圈外人，我們就是無法比賽暫時被放棄的人，沒有人看我們練習，沒有人關心我們，我們連板凳都不是，比賽的時候也無法去做在板凳上幫隊友加油，連拿計分版拿水給隊友的資格都沒有，我們連球衣也沒有，沒有比賽就沒有買球衣的資格與補助，當大部份隊友都有球衣可以穿的同時，自己沒有

⁵²楊耐冬譯註，《卡謬語錄》（台北：漢藝社研出版，1994），119

球衣可以穿的那種無助感，很難形容。

夜晚，有時我會睜著眼睡在星光閃閃的蒼穹下，那時我真的感覺到我真活著哩。⁵³

隨著名單的確定之後，練球的時候，就如同是一種懲罰，每天都要去接受的懲罰，日復一日，像是一種刑罰般，像是被判刑，罪名就是沒有報到聯賽的罪，這樣的刑罰，罰的不只是肉體上的痛苦，更是內心上的痛苦煎熬，肉體上的痛苦是反過來的，就是在練習的時候不再是有了目標，只是為了練習，只是為了趕快結束練習的時間，但是練習卻沒有以前這麼累，因為我們是像是被放逐的人，要怎麼練就怎麼練，所以不會累也不認真練習，所以這種肉體上的痛苦是一種反過來的痛苦，之前的練習很累，身體的負擔很大，但不覺得是身體的一種刑罰，現在沒有目標的練習，沒有隨著校隊的練習，沒有身體的痛苦感，反而是一種身體上的刑罰，對身體來說是一種無力感因為是牽連內心的，因為內心一向是接受的懲罰，一樣是被判刑的，內心的想法在於為什麼我會在室外場練習，我跟室內的隊友們真的差這麼多嗎？我到底在籃球場上還需要有夢想嗎？我真的適合打籃球嗎？籃球真的是我喜歡的運動嗎？

一些問題由於因為內心受傷的我產生了悲觀的想法，同時後看著自己的同學也是沒有報到名，帶著類似於我的心情，也是一樣產生了悲觀的想法，從他們的行為中一樣看的出同樣的感覺，那就是落寞與無力感，有些同學就放棄了訓練，開始打混，開始四處遊蕩，四處摸魚，一開始的時候或許大家還是會想繼續好好的練習，不想讓自己在以後也是在這樣的訓練環境下渡過，大家還是很想繼續拼，但隨著時間的過去，日復一日，大家開始覺得練習的課程枯燥乏味，完全沒有目標，這樣的狀況只能靠著內心的熱情，對籃球的夢想才可以堅持下去，但，某些人放棄了，這樣的結果似乎只會更加的讓自己無法走向成功的路徑，我沒有放棄，因為我知道我努力一定會有希望，有舞台等著努力的我，只要努力未來二、三年級一定會有可以報名上場的機會，學長也會給予鼓勵，以過來人的身分，在練習之後幫助我，讓我進步更多更快，讓我更加不能放棄。所以我努力練習，因為籃球的練習基本的動作是相當重要的，但即使知道這個觀念的大家，有些人

⁵³被隔離的感覺好比星空中的對比，天跟地的差距，讓我感受到我隱形在籃球隊中。楊耐冬譯註，《卡謬語錄》（台北：漢藝社研出版，1994），134

還是選擇了離開訓練的環境，或是選擇了打發這些時間，因為我們在室外場不會有學長、老師來看我們練習，所以室外場就是一群沒有被隔離的人，想不想在球技上進步完全是看自己。

我們像是「隱形人」般的「隱刑人」，隱形在校隊之中，在校隊之中，我們因為沒報名而隱形了，大家都知道我們是校隊的一份子，我們都是同一個校隊的隊友、同伴，但是我們被隔離了，大家都看不見我們，在室內我們是隱形的，因為隊友看不見我們，因為在訓練的環境空間中，沒有我們的存在，我們就如同消失隱形般的隊友，明知道有但是看不到。在室外我們是隱刑的，我們如同被判刑的受刑者，被隱刑在室外場，這樣的懲罰是殘酷的，因為我們必須日復一日的去練習，如同受刑人般，考驗著內心的意志，外在肉體上的艱苦，所以如同隱形人般的活在校隊之中，同時也如同隱刑人般活在校隊中。室內是一個訓練的空間，室外是一個訓練的空間，兩個不同的訓練空間，代表著不同的世界，一個是準備參加比賽的訓練空間環境，一個是被隔離沒有參加比賽的訓練環境，兩個不同的世界，好比天堂與地獄，我們處在內心與外在肉體交互刑罰般處罰的地獄，看著天堂，我們在當下這個訓練的環境中被隱形著，同時隱刑著，在地獄服刑，望著天堂，希望可以服刑期滿，解除隱刑，回到天堂。

在絕望的時候如果能稍微多堅持一下，終必帶來喜悅。⁵⁴

這樣如同刑罰般的訓練環境的下，內在以及外在的懲罰，在這樣的痛苦考驗中，時間伴隨著同伴的一一低落的放棄，不想訓練，不願意在這樣下去努力練習的狀況下，對於人的意志堅定保持對籃球的熱忱，是一個強大的考驗，要怎麼樣才能渡過，才可以維持自己的夢想，或許還是依靠著我對籃球的夢想以及籃球的熱情，有夢想才会有希望，堅持住自己的的籃球夢，保持希望不要放棄，即使外在的條件與環境再怎麼的折磨我的意志，只要內心能夠堅持當初的那個不變的熱忱以及內心自己所愛的籃球，最初的熱情與夢想，再怎麼樣困難，再怎麼樣的刑罰，都要堅持下去，這就是運動世界給我的抗壓性。而我也靠著這樣的抗壓性跟堅持，對於我的籃球技術，以及對籃球運動的認識，得到了許多更深入的了解。

⁵⁴楊耐冬譯註，《卡謬語錄》（台北：漢藝社研出版，1994），53

對我來說，一種孤獨奮鬥的經驗是非常重要的。⁵⁵

高一的隱形人球員生涯中，因為持續對於籃球的熱愛以及籃球的熱情不減，我努力的充實自己的基本動作、投籃、防守等等，配合著重量訓練，所以我開始有著明顯的進步，開始可以跟上比賽的節奏，以及比賽的強度，讓我可以應付比賽，可以在場上發揮，不在是荒腔走板，像是不會打籃球的門外漢，有著明顯進步的最大改變，就是可以脫離隱形人，不用繼續如同在籃球世界裡般潛水，終於可以浮出水面，見天日，脫離高一時的身心煎熬的感覺，脫離身體與身心的痛苦感。高二之後，開始真正的接受訓練，比賽等等，這段運動校隊的經驗歷程中，高二進入了另一個階段，由高一的身心磨練進入了運動的技術領域，一年級的身心磨練，讓我的身體在技能上得到了籃球技術上的紮實基本技術，在心理的訓練上，讓我可以忍受孤獨的訓練與自我內心的調整與轉換。這段感覺在我的運動生涯中是一個深刻的記憶，也影響我很深，讓我成長，讓我改變對於人生的態度。

隱形人這個經驗，個人所經歷的過程的改變在於身心的健全改變，對於事情的想法，面對事情勇於挑戰的態度，面對困難心態的調整。

身體方面的改變是在於讓身體健康，身強體壯，在籃球的技術領域上學到了很多技術，像是防守，運球，投籃等等許多在場上所要運用到的一切，在認知方面，學到了許多對籃球正確觀念上的建立，籃球智能的建立，像是比賽的時候要如何處理狀況，面對比賽時的立即性處理反應，籃球是立即性千變外化的開放性運動，正確的觀念讓我可以應付許多基本以及相較困難的狀況處理及應變。

心理方面，學到了怎麼去調整自己的想法以及轉換內心的過程，在隱形的過程中是孤單的，是悲觀低落的，總是想著自己是不是會永遠的在這個環境下練習，是不是會一直原地的踏步，永遠接受懲罰，這個刑期是如同無期徒刑般的不知道惡夢什麼時候會結束。內心的想法在於，接受自己的狀況，了解自己的狀況，做出心態上的改變。接受自己目前的狀況就是自己的能力不足以接受比賽的考驗以及進一步的訓練，能力的不足只會讓自己進入更無法彌補的狀態，就是害自己的球隊輸球，這個責任是更大的，因為球

⁵⁵楊耐冬譯註，《卡謬語錄》（台北：漢藝社研出版，1994），149

隊的輸贏是大家共同來承擔的，不能夠因為自己的能力不足而害的大家必須為了自己的失誤而承擔，所以之後了解能力不足所以要更加紮實自己的基本動作，更加強自己不足的地方，讓自己可以在籃球的領域以及球場上更加健全的發展。

對於面對任何困難時，在幾十年的人生過程中，起起伏伏的人生，不管是求學期間，目前的就業歷程，未來所要面對到的家庭，任何的情況都有可能發生在人生的各個階段，在人生的過程中也一定也會有許多挑戰以及要面對的困難，任何的困難在我們的人生經歷中，都是考驗著人生的重要因素，一定突破了困難的障礙，就會有一段平坦的道路，但人生都會有著不斷的障礙需要我們去突破，隱形人的經歷，這個過程的考驗，內心的轉換，加上面對到的許多困難，藉由隱形人的經驗，隱形人經歷對我的歷練，對我的考驗，讓我可以高二之後所面對到的困難都可以勇於去面對，勇於去挑戰，隱形人的經歷讓我在面對困難的時候，知道一旦突破了困難，就會有進一步的成長與進展，如同我在困難的情境，面對到球技不足，沒有任何人可以幫助我的狀況下，以及內心的不安全感，對於自我懷疑，失去信心，想要放棄籃球運動的狀況下，做出面對困難的調整，加強自己的球技，多看別人的打法，學習更厲害、更優選手的打法，加強自己的能力，藉由技術的增進，慢慢的回覆信心，不再懷疑自己，面對自己所遇到的困難問題的所在，再找出問題的重點，解決的方法，這是我學到的寶貴經驗，緊接著遇到的問題以及困難都可以順利的解決。

敢於面對問題，解決問題，不讓自己失去信心，受到影響，這也是我在這段經歷中得到的，那就是面對事情要有正向的態度，態度的轉換，遇到困難的事情，一開始總會沮喪，總是會覺得無力感，因為這就是一件事情對於給予的考驗，一旦通過考驗，就是一個成長，無力感、沮喪、失落、悲觀等等，都是面對困難的時候一開始會表現出來的態度，畢竟是不好的狀況，是一個自己不喜歡並會將自己帶到不好情緒，甚至會影響心情以及生活的情況，在這個情況下，我得到了轉換心態，告訴自己，一旦經歷過這個困難的狀況並克服了，未來相同的狀況下就不再會是讓自己進入無限循環的困擾，這個困難就再也不會出現了，突破一個困難的情境，人生就會少了一個困難的情境，並且學到怎麼去處理這個情境，再藉由這個不同的經驗，以及得到了東西，幫助更多的人，由

悲觀的心態，轉換成樂觀正向的態度去面對困難與挑戰。這也是為什麼人是由經驗的構成，因為經驗可以讓自己成長，越多人生閱歷的人，越多不同經歷的人，就是比別人不同的人，了解更多不一樣的看法，面對到不同的挑戰，不同的人生，可以讓自己更加豐富在人生的經歷中，我的不同經歷就帶給了我與其他人不同的人生經歷。隱形人的運動經歷加強了我的身心健全，讓我勇於面對困難與挑戰，正向的面對困難，由悲觀轉換成樂觀的態度，這也是這段運動經歷所帶給我自我的個人意義。

第四節 追夢進形式

在我們喪失什麼的時候，正是企及一生轉捩點的時刻。⁵⁶

高中校隊的經歷，高一的隱形人經驗，身心經歷了心理素質的成長，球技精進與進步，讓我在籃球的領域，得到了球技上的提升，以及很多比賽中的成績，在球技方面我在高二的下學期已經可以擠進固定的十二人名單內，雖然高二跟高三我還是就讀普通班面臨課業及校隊雙重磨練，但我至少適應也以習慣。在乙組的籃球報名規則裡，十八人名單代表的是有報到該年度的聯賽，有報到名的人就可以有獎狀，可以跟著一起去比賽，而十二人名單代表的是你是可以在比賽中上場的資格，只有在比賽登入的十二人才有上場比賽的資格，在我的內心裡的感覺，十二人的名單代表的是一個肯定，一個老師對你的球技，在隊上籃球能力上的肯定，能夠報名到對我的內心而言是一個正向的鼓勵，這個鼓勵對於自我的心理及技能上的肯定，幫助了我在對於努力練習努力完成夢想這個概念是可以成功概念的建立上，是相信認真種樹必有鮮美果實的回報。

籃球的乙組聯賽，分成了地區的預賽，南區的複賽，以及全國的決賽。高二我們拿到冠軍的路，走的辛苦，走的痛苦，但也走出一片天空。籃球的練習，體育運動的練習概念上，練習一旦是走向容易的方向，很難有會有好的成績，我們球隊也是有這個概念，所以我們走向難的方向，暑假的集訓，每天跑十公里，炎熱的天氣加上十公里的路跑，不是是體能上的考驗，對於意志力也是極大的要求，有如國家地理頻道陸戰蛙人般的體能嚴苛考驗。重量訓練，一週三天的重量訓練，都是以肌力為原則的訓練，重量非常的重，常是腰酸背痛，在體能強化期的我們，一天練習兩餐，早上是十公里有氧訓練，配合重量訓練，下午是重量訓練緊接著是基本動作以及防守動作的紮實化訓練，整個暑假都在紮根體能以及基本動作的基礎。嚴酷的訓練下，我們在十二月的地區性預賽，以第二名的姿態，進入了南區的複賽，第一名是已經乙級全國二連霸的西螺農工，也是我們學校一直以來強勁的對手。進入複賽之後，接下來就是寒假過後的複賽賽程，在這兩個月期間，是我身為籃球選手經歷進步最多的一個階段，也是決定我大學還會想要繼續

⁵⁶楊耐冬譯註，《卡謬語錄》（台北：漢藝社研出版，1994），53

打球的一個關鍵，進步最多的關鍵是在於，我們做了移地訓練。

寒假期間，我們從雲林的斗六來到了台北的深坑，東南科技大學，做了兩週的移地訓練，那時候東南科技大學，還是東南技術學院，是大學甲一級前六的學校，高中乙組的學校，來到大專甲組的學校，我像是一個有如劉姥姥進大觀園般的覺得新鮮，覺得興奮，新鮮是我從未移地訓練過，興奮的是，身旁的球員都是在電視上才可以看到的選手，可以跟他們一起練的感覺很難形容，就覺得是不是跟他們一起練就會變的跟他們一樣強，跟他們一起練自然就會這麼強，想法是單純的，是天真的，但某些部分是對的，某些是錯的，跟高一層級的對手一起練習會因為想要追上而可以提升到這個層級，這是對的部分，但本身的技術不足，體能訓練的條件環境無法跟上目前練習負荷強度時，即使一起練習還是無法跟上這個層級的訓練強度及實力，這也是錯的部分。

移地訓練的目的就是要走向對的一邊，走向進步，提升強度的目的在進行，訓練的課程，每天三餐訓練課表，這是我練過最久的課程，早上五點起床，開始跑山路，因為學校在深坑半山腰所以有訓練腿部肌力的天然環境，非常的累，早上五點天氣又冷，對於體能負荷是一大考驗，早起，天冷，空氣稀薄，都是以前沒有過的經歷，在大約八點晨操結束之後，用餐加上休息到中午之後，兩點開始下午的訓練，下午的訓練分成無球有球，個人團體，一開始是無球的跑動，防守腳步，再來就是個人的運球，快速運球過人，投籃，都是一直跑動完全沒有休息，然後就是團體訓練，小組快攻，這種快速幾乎沒有的休息時間的練習方式，是我以前從來沒有經歷過參與過的，在這第一次的練習，是我練習最累的一次，比我國中畢業剛到高中的練球還要累，讓我再次感受到自己的能力原來還是差了一大截，練習中包含了體能、技術、比賽的碰撞性等等，當然還加上了大專甲組跟高中乙組的天地之差。

下午課程的結束，兩點到五點三小時的練習之後，晚上的課程就是友誼賽，那時候高中甲組的南山高中、宜蘭高中，跟東南打友誼賽，第一天我們是看他們打，觀看的過程中，我發現了自己的很多缺點，因為他們這些厲害的選手，很強，特別可以顯現出我的弱，但也是因為他們的對打，我才看到我的弱，才能改善我的弱，這是我從眼睛中看到我的弱，隔天晚上的訓練，換我們跟東南的大學生打友誼賽，我上場之後，身體的碰

撞、對抗性，體力的消耗，面對能力高出一截的防守壓迫，防守比自己能力強出許多的進攻者，我從比賽的進行中，讓我感覺到我明顯身體技術上的弱，從外在的觀察發現到自己跟對手的差距，從比賽的過程中發現自己跟對手的差距，完全藉由觸覺以及視覺完全的震撼到自己，自己因為這次去移地訓練的學習，從第一天開始就了解到原來這就是我們進入真正競技世界的籃球，讓我認識到了進一步的籃球訓練，在這兩週的訓練課程中，藉由完整的訓練，體能、技術、競賽等等增進籃球技術的過程是必須如此下定決心吃苦練習。

兩週之後，我回到斗六發現自己比以前跳的更高，運球更快更穩，更能夠了解籃球比賽的內容，擁有了更多籃球得智能以及技術，在我的籃球結合自己的人生裡，我又學到了一個觀念—謙虛，發現自己的不足，發現自己的弱，在當隱形人與隱形人的過程中，都是因為自己技術上，心態上，不足，不夠正向，才會開始走入悲觀、失落，有了謙虛的態度，學習別人更多的優點，面對自己的缺點，改變自己的想法，也是因為有了隱形人帶給我的學習。

人必須生存就必須創造。⁵⁷

複賽的賽程為期一個星期在台中，寒假移地訓練的辛勞，讓我們在複賽有著不錯的成績，最後順利以全勝的戰績，南區前四名進入最後全國的八強，比較有印象的是我們對上大甲高工，有一個很會得分的人，老師在比賽前告訴我今天我就是緊緊跟著他，不讓他接球、得分，這是我第一次在複賽上場，在高二我終於在縣內以外的比賽上場了，雖然只是防守的工作，但也是我可以幫助球隊勝利的一個方式，只要能夠幫助球隊，只要我可以上場，一般人不喜歡做的防守工作，我也願意做。一般的籃球員，喜歡進攻，練習的許多方向，許多練習的目的，都是為了要得更多的分，很少人會把防守擺在第一優先做練習的方向，在我無法上場無法參與練習的時候我就告訴自己，自己要有上場的機會，在球隊裡要有能夠生存的空間，就是要去做大家比較不願意做的事，那就是防守，防守多半是扮演無名的角色，防守者也是一個隱形人的角色，隱形在場上，想對於光芒

⁵⁷創造文中指的是創造出自己可以上場的位置，創造出一個角色。楊耐冬譯註，《卡謬語錄》（台北：漢藝社研出版，1994），47

畢露的進攻得分好手，防守者相對於進攻著是顯的隱形，也因為有了隱形人的經歷，願意防守默默貢獻，幫助球隊取得勝利，比賽上進攻跟防守幾乎是各佔一半，大家注重華麗的數據，而非低調默默防守的球員，高一之後我就下定決心從此改變想法，要成為一個可以上場的的球員，就要積極的做好防守工作，而我的努力也讓我在對上大甲高工的時候終於有了收穫，這是我印象比較深刻的一個重要的記憶。

決賽的到來，要拿到冠軍，一場都不能輸，因為決賽是單淘汰，所以比賽的壓力非常的大，在這樣的壓力之下，第一場學長們打的是荒腔走板，幸運的是對手也是同樣的緊張，最後在我們防守不失常進攻會失常的觀念建立的基礎之下，打敗了金門農工，我們贏了第一場比賽進入了四強，第二場遇到了羅東高商，我們實力有段差距，我們贏的比較輕鬆，也得到了的上場時間，在決賽中上場，從一個只是喜歡打籃球的國中生，高中才進入正規訓練的背景下，在全國的決賽中上場，雖然只是乙組，但也是一個對自己內心的肯定，從斗六路邊的鬥牛場打到了台北的全國決賽場地。最後一場的冠軍賽，對上花蓮高工，對方的身高比我們高出許多，我們從一開始就一直落後到第四節，因為是冠軍賽，所以雙方都拼了，為了冠軍金盃，為了冠軍戒指，或許是因為移地訓練的效果，對上比我們高大的選手，讓我們不在陌生，對於比賽落後的心理建設，讓我們不在懼怕，我們一直相信我們會贏，因為落後分數不多，我們追回來了，最後也贏了，拿到了冠軍。這是我們學校第一個冠軍，也是我參與到的第一個第一名，在運動的比賽中，第一名真的不好拿，**我們奮鬥，我們受苦，只為了重新征服寂寞。**⁵⁸選擇難的路，才可以在最後得到好的成果，至少在這的觀點可以套用在我們的球隊上，就是因為有這麼難的路必須走，所以未來在人生、訓練、工作的路程中，再怎麼難的路我們也敢走也願意走。

運動團隊的組成、結構，以籃球隊員為例，先發、板凳、一到五號的位置，這是有形的，大家都看的到，而隱形人對於籃球隊的貢獻，本身的運動經驗，隱形人都有因為成為隱形人的原因，或許背景不同，但隱形人的角色扮演中，應該是以痛苦、負面的情緒居多，但是每個位置，每個角色都可以為了自己本身運動專長的團隊做出貢獻，隱形人的貢獻，或許就是一個可以發現團隊中不足的地方做改進，成為一個改變自己將團隊

⁵⁸楊耐冬譯註，《卡謬語錄》（台北：漢藝社研出版，1994），50

的缺點彌補不在擴大的幫助，我發現大家都喜歡進攻，我就苦練防守，藉由防守幫助球隊，並感染隊友讓其他隊友看到我的防守拼勁，用防守拼出自己的位置。眾多的隱形人在團體中也是可以幫助訓練的基石，沒有其他無名的隊友，就沒有成功的隊友，這幾年拿下 NBA 年度最有價值球員的詹姆士以及杜蘭特都因為有隊友默默貢獻防守，拼出成績，傳球給他們，才能造就他們目前的成績與地位，沒有上場及登入的選手，也在練習的時候幫助他們建立練習的強度，參與訓練的課程，共同讓球隊成長達到冠軍的成績。如同我沒有好好的防守我的隊友、學長他們也不會找出更好得分的方法，他們得分了我又必須找出守住他們的方法，我們雖然隱形，但是我們也是在幫助球隊，讓球隊繼續進步。而隱形人在球隊裡也是團隊凝聚的重點，隱形人與隱形人之間互相的鼓勵，互相的增進自己的技能，可以讓團隊的氣氛更好，藉由互相的鼓勵，除了擺脫隱形人的陰影增進自己的技能之外，更可以幫助球隊，整體團隊的成長，成績的進步。另外，隱形人不一定是永久的，或許只是暫時在這個位置裡，在隱形人的過程中，可以學習到不同角色所學習到不同的觀點，一旦跳脫，當然可以有更全面的發展與技術上的增進。林書豪從板凳中跳脫出來，躲過解約的危機，讓他更感激上帝、隊友，更謙虛，在比賽中更能幫助自己的隊友，對於其他隱形人看著隱形人的成功相對之下也是對自己的正向鼓勵，相信自己一定會跳脫隱形人的束縛。高中這個階段我是一個隱形人，藉由自己的失落找到隱形人對自己的意義，找到了當初的熱情，在藉由隱形人找到熱情的成長，幫助團隊，從熱情到失落，從失落又熱情，然後成長。







第五節 惡夢進形式

悲劇是個封閉的世界，在那裡我們會碰到障礙物，而被絆倒不起。戲院裡的悲劇只在有限的舞台上演完畢。⁵⁹

大學的升學，對於一個整天只在想著練球、比賽的我，升高三的時候，突然面對到了升學的問題，當下心理出現未來自己是要從是哪方面的工作這個問題，由於家人工作的關係，考慮過軍校，軍校是穩定的工作，但我不喜歡這樣受拘束的感覺，一到五都要住宿，當時每天喜歡到處亂跑鬼混的我，練完球就跑去釣蝦，釣魚，不敢想像自己進入軍校之後的感覺。以當時我每日練球荒廢的學業，要考上一般的國立大學，想了想，比拿乙組冠軍還難，畢竟我是花了許多時間在練習籃球，而非看書，有了自知之明之後，我就下定決心朝向體育這個方向，選擇體育這一條路來升學，而體育這條路也有選擇可以繼續打籃球或是把籃球當興趣的兩個方向來抉擇，翻了翻學測以及指考的歷屆簡章，加上請教學長以及師長的意見後，我以台灣師大為未來升學的目標，原來的意思是想要考籃球術科的獨招，後來決定以師大為方向的原因是，師大有籃球校隊，又是很棒的球隊，陣中許多明星球員，又是第一級前三名的球隊，而體育系的志願序，師大又是第一名，所以我決定以師大為目標，既可以繼續打球，也可以就讀志願第一的體育系。選擇繼續打球的原因，跟當初移地訓練有相當大的關係，當初的移地訓練，我進步很多，由於進步很多所以想要到大學之後繼續練習，在更好的球隊，強度更強的訓練，增強自己的籃球實力。有些經驗能對人有利，但也有些經驗能傷人。⁶⁰打球之餘，未來也可以朝向體育老師的方向去努力打拼，而體育老師也是一個穩定的工作，所以在未來考慮到穩定以及可以繼續朝著喜歡的運動的方向前進。

為了能夠考上大學達到目標，除了練球之餘，我開始拿起書本，再次拿起書本認真讀書，好比是練籃球，一但荒廢了就必須重新來過，不管是學科或是術科，要讓自己回

⁵⁹卡謬認為荒謬劇不同於一般戲劇，尤其是悲劇，荒謬劇指的是世間的事實，一段事實就可以了，不一定要有連貫的構思，更不必有結局，因為荒謬是事實，幻想的東西不容於荒謬中。卡謬認定荒謬是存在的特質之一。楊耐冬譯註，《卡謬語錄》（台北：漢藝社研出版，1994），80

⁶⁰移地訓練的經驗讓我想要參加大專甲組的訓練，但因這個經驗，讓我進入惡夢的進刑式。楊耐冬譯註，《卡謬語錄》（台北：漢藝社研出版，1994），119

覆以前的狀態，就是要回歸原來的基本動作，好好的把基礎建立起來，下定決心之後，我開始好好的練習術科的考試，同時準備學科能力測驗，讀書如同運動，練習時候忍受訓練時候的壓力，從不會要練到會，每次比賽或是友誼賽的時候就是一個小測驗，檢試自己的能力，讀書也是每到一次模擬考就是一個對於自己學科能力的檢視，有可能是我花太多心思在籃球訓練上，也有可能上課實在太混，一開始我根本是看不懂，這是一件麻煩事，因為學科沒有到一定標準是無法考上的，我更加努力讀書，努力的加強自己不足的地方，我放棄了數學，因為我除了算錢以外我不知道數學對我的幫助是什麼，我只能選擇用背的，土法煉鋼，只要是背的我就會想辦法背起來，這是最不需要頭腦的，因為只要背，最後發現背也是最需要頭腦的，因為要用最簡單的背法背起來，要想出最适合自己的方法背起來，最後在這個方法的發揮極致下，我指考考上了師大體育系。

師大體育系，我終於考上了，考上師大體育系，就是想要去甲組打籃球，想要立刻完成這麼夢想，以我的籃球能力，想要獨招進師大籃球隊，基本上是作夢也沒辦法達成的，連想都不敢想，我只是一個乙組的球員，師大的球員至少都是有亞青國手的資歷，這段差距好比天地，考上師大了，還記得，當時大一的時候，乙組籃球的教練，就是石明宗老師，有找我們去跟乙組的打友誼賽，那是我大一剛進來師大體育系不久，那時候是我們剛從高中上來大學，體能不錯，也還有一直保持在比賽訓練的強度，那時候跟乙組比友誼賽，比數雖也忘了，但是我們贏了不少，我們在友誼賽的過程中，回想起當時現在說也是驕傲了點，我覺得跟我們當時的強度有一段落差，乙組的身材不錯，但畢竟是沒有在大學之前奠定基礎訓練的選手，比賽的經驗上，處理球上，身體的碰撞上，雖然一樣是乙組選手的我們，但我們畢竟拿過冠軍，打過全運會，也是常常跟甲組的比賽，比賽的強度上會比大學的乙組好，就當時而言是如此，我們覺得來乙組練習可能得不到我們想要的，就球技而言，練習的環境強度不夠，而且我們練乙組也不能比賽，因為我們是體育系，如果要比賽的話，一定要打甲組，所以想去甲組練習，雖然只是一般生，但至少可以參與練球，至少這是一個機會，為了想要參與練習，麻煩當時體育系的學長幫我問我們可不可以去練球，答案是可以，聽到這個消息真的是非常的開心，得到練球的機會就代表自己在球技上的增進可以再更進一步的提升，對於籃球領域的事也會更廣

闊，不同等級的比賽及練習課程加上訓練的環境，可以更加提升自己的籃球智能跟技能，也是身為籃球選手可以好好提升的重大機會，當下我把握了機會就立即參與了隔天早上甲組的晨訓。

記得早上的晨訓，配合著競技系的晨操，六點就要到了，大約五點多就要從本部出發前往分部，第一次去練習帶點緊張興奮的情緒，如同去和心儀的女生第一次約會般的緊張。到了場地之後跑步的熱身，投籃的練習，任何的課程上的操作，完全都沒有我們可以訓練的位置跟機會，因為我們根本就是局外人，裡面練習的人，基本上不是師大的人，應該說是大部分是師大的人，其他的人不是，為什麼呢？因為這一隊不是師大而是達欣，達欣球員的組成是以師大為主體，加上一些非師大的球員，所以我們是局外人，抱著想要參加師大校隊的心情來練球，但是隊伍不是師大，教練也是達欣的教練，這裡就是達欣隊晨操的時間跟場地，而不是師大，我們就在一旁就如同隱形人一般，沒有我們的位置，沒有我們可以練球的理由，場上都是職業的球員，我不是職業球員，我只是想要讓自己進步的球員，只是想要參加師大的校隊，而非修著專長訓練，卻無法接受訓練的球員。

這次我告訴了自己我又成為了隱形人，這次的感覺更是奇特，高中的經驗是即使你是一個隱形人，還是屬於這個隊伍，認真的練習，如同潛水般再怎麼樣潛在隱形的苦海中，也是有浮出水面的時候，眼前這片訓練的環境，如同無底的海溝，比太平洋的還廣大的海，不知道它的深，產生出恐懼，不敢接近，看著這樣的訓練情境，我知道我感覺它又來了，隱形的我，明顯的出現在分部的訓練場地，我隱形，但我確實存在分部三樓體育館，這樣的感覺就是熟悉的陌生，熟悉的是我知道那是什麼感覺，一種隔離一種抽離現場的感覺，回到了高中的室外場，一樣熟悉，再次進入不好的痛苦感。陌生的是，這不是我最愛的籃球嗎，怎麼變的這麼陌生，我再也不想練習了，是不是該放棄了，籃球讓我進入師大體育系，進入了運動世界，今天卻是最想放棄的時候，我想放棄籃球，放棄當選手，雖然我知道我的能力跟場上的選手相比，有如天與地的差距，比賽的成績也沒有他們好，他們都是明星球員，我只是一個乙組的選手，不擅長進攻，身材不好，不如他們人高體壯，以前我靠的是熱情，是夢想，是我最初喜歡運動，喜歡運動的心，

現在的我，熱情被澆熄了，夢也醒了，當下的我，我知道我在師大不再會有比賽的機會，不再會有屬於我的位置跟舞台，或許是該謝幕了。

而夢想呢？夢想是伴隨著希望，當下的我沒有希望看到的是絕望，希望是支撐夢想的基石，但是我走向絕望，我沒有目標，更沒有如同以前高中學長練習完的鼓勵及拉拔，不知道要怎麼進步，沒有練習的環境，沒有練習的機會，當下的我，選擇放棄籃球，這次的隱形，又讓我再次的隱形，但似乎這次的刑期更重了，我犯了更大的罪，罪名是沒有自知之名，兩次的刑，都是自己判給自己的，都是自己選擇的，選擇接受這樣的刑罰，讓自己走入這樣無盡的痛苦。

這次的痛苦、刑罰，伴隨而來的，是我大學糜爛的生活，我放棄了籃球，失去了目標，沒有了練習術科的方向，在沒有目標方向的生活中，我開始翹課，開始不喜歡上學科的課程，只喜歡上術科的課，只喜歡藉由運動及身體活動的感覺維持喜歡熱愛運動的動力，學科的課程對我來說是無趣的，本來就不喜歡讀書的我，來到體育系之後一直放棄學科，覺得學科對我沒有幫助，術科才是體育系該學的，是我當時的認知，對於這個觀念所造成的結果，就是差一點修不到教育學程，教育學程需要平均 70 分，才有資格修習，但是學科幾乎都 60 分通過的我，最後總算是低空飛過，取得資格，雖然取得教育學分的資格，我還是很混，還是對於大學的學科課程感到無趣，上課態度依舊沒有什麼進步，不想去就不去，我一直找不到目標，找不到為什麼我要留在這裡。

當時，我有考慮轉學去高師大，或是國北師，因為有幾個高中的學長分別在這兩間打球，我跟一個同學都很想打球，到了師大沒有了目標，所以很想再次找回想要打球，想要繼續練球的夢想，我的球技不突出，同學是很厲害的球員，鼓勵我一起跟他離開師大體育系，去高師大、國北師，或是其他可以打球的學校，我們當下真的很想轉學，想要逃離這個地方，是不是當時來師大的學生都沒辦法去甲組籃球隊，難道師大的體育系學生都沒辦法參與大專籃球聯賽嗎？我大一進來大四是體育系，沒有競技系，我是體育系 96 級，當時 93 級有籃球隊的學長，94 級有兩位學長，也都是籃球隊的，幾乎沒有看到他們在上場，一開始都不知道原因，之後去練習了也才知道為什麼是這樣，根本也不需要去練習，全部都是競技系的球員，可以報到名是因為人不足 18 人所以可以報到名，

一旦競技系的球員有了 18 人，就不會有你的報名機會，因為當時的環境是 UBA 與 SBL 尚未切割，所以球員可以兩邊打，兩邊都報名，直接影響到了在大學裡其他沒有打到職業等級球員的報名位置，所以到了 94 級畢業後到我畢業前我都沒有看到體育系的學生去參加甲組籃球隊。

大一去練習過一次後，放棄了自己的籃球夢，一度想要轉學的念頭，卻因為對籃球失去了熱誠，失去了希望，而退縮了，不想再去想轉學，不敢奢望再當球員了，不敢想有比賽，整個大學的心態跟生活走在無止盡的刑罰中，我在師大體育系裡很不快樂，就像是被懲罰般，教室是我想逃避的地方，宿舍如同是監獄般把我關在鐵窗內，看著高中時的隊友們，快樂的在球場上奔馳，快樂的享受大家所期待的大學生活，跟我這樣的情境相比，我極度後悔。有個人，曾經也可能就是我自己，向虛無屈服，活著只是為了表現自己，認為自己頗有思想，其實是在出賣自己。⁶¹大一大二的生活中，學分數算是最多的前兩年，我這樣放棄自己面對自己的選擇，放棄自己面對之後未來的人生方向，這段隱刑人運動經驗不只影響了我的學業，人生的態度還有我的生活，學業不管如何我始終保持著可以修習教育學程的標準，就是 70 分，人生的態度，就如同前面所述，發現了高中的階段，大學的階段，在未來的發展以及心態的轉換，也了解身為隱刑人的我，對於團隊、個人的影響。

⁶¹楊耐冬譯註，《卡謬語錄》（台北：漢藝社研出版，1994），52

第五章 型之路

第一節 夢醒進型式

人喜歡追求自我，分析自我；然而，想要認識自己，必先確定自己。⁶²

一生的求學經歷，學生期間的生活經驗，求學過程，經驗伴隨著成長，大學陷入糜爛生活，整個人像是陷入爛泥堆中，爬也爬不出來，人生都會有身處困境的時候，高中跟大學的求學經歷，身處在隱形與隱刑的困境，一度讓我身陷困境，內心跟身體的痛苦感，每天都在無情並且反覆的刺痛著我，被刺痛的我持續找時間尋找重生的機會時間，要找尋重生的機會，了解要如何浮出深海困境中，讀書，好好的完成學業，是重生的方法也是路徑之一，這條路也是難的路，難的路挑戰它也是克服未來人生的學習，所以我從認真讀書，好好的完成學科，用正確的方法及態度去面對之前所放棄的課業，對於我要認真上課以及讀書這件事真的很困難，以前用心情，用情緒去面對的上課態度，上課的態度像是個浪子，說翹就翹，現在要認真當個乖孩子的上課態度，心情及態度的轉變很重要，這也是我能脫離隱形人的態度之一，就是改變面對事情的態度，大四開始我決定要好好的面對未來的人生規劃，體育老師就是我的目標，既然有了教育學程，畢業後要回斗六高中實習，就要好好的以考上正式教師為第一目標，考上正式教師最重要的是可以從師大體育系畢業，才可以進入下一個階段。

為了要畢業我必須要把必修的科目補修回來才可以不會延畢，為了要讓自己的術科能力更好，我在大三的時候就修了許多的術科二跟三，我知道自己未來要在基層的學校任教，術科的能力相當重要，對於未來的考試，以及示範教學上，我積極的修了許多術科的學分，加強以前只會打籃球術科能力的不足，藉由選課可以得到更多術科的基礎能力，以及老師上課講解的方式，學習並得到教學的方法，另一方面，雖然術科是一學分，但是分數跟學科相比術科的分數一定會比較高，因為我學科比較差，分數一定是術科高於學科，只好靠術科的分數來彌補學科分數上不足，要維持 70 分才可以修習教育學程，所以我還是必須為了 70 分的門檻去奮戰。

⁶²楊耐冬譯註，《卡謬語錄》（台北：漢藝社研出版，1994），41

大三開始我漸漸改變了上課的態度，慢慢的改變，在改變的過程中，我遇到了一些困難，由於大學時候我是屬於很混的學生，系上的老師只要知道我的都知道我是一個不愛上課生活糜爛的學生之一，所以老師對我的態度也是比較不好的，畢竟是我自己造成的，因為我以前的不認真所以老師依舊就覺得我依舊是一個不認真的學生，體育系的生態就是如此，系上的老師都是自己以前體育系畢業很資深的學長，所以會對自己的系上學生有很大的期待，因為我們是體育系的第一志願，自己系上的老師，以前高中的老師，幾乎都是師大體育系畢業的，對於自己的不認真，系上的老師，國高中的老師，免不了會有些失望，想到了這些因素，自己的個性中也是有著不想讓別人看不起的強悍，我不想要自己身為師大體育系畢業的人畢業出去丟了自己系上的臉，所以我要好好的努力，不管別人怎麼看我，都要好好為自己的未來去努力打拼，從這裡反映出隱形人的蛻變，不管身處在什麼樣的困境，不管別人用什麼樣的檢視角度去看你，自己告訴自己用正面的態度迎接所有的挑戰，自己用經驗與時間灌溉的果實，是自己人生最珍貴的寶藏。

大四之後我改變了自己，想要再次走出刑罰的困境，跳脫陷入的泥濘，我不在翹課把握一些機會去學習，例如校外的運動會裁判，其他學校研討會等等，雖然自己在大三之前比較混，但是參與許多運動會的裁判，或是其他盃賽的裁判等等，這些裁判的經驗，當時或許覺得只是一個可以賺取零用金的機會，但其實是完全可以結合自己的學科及術科所學的實踐，所以在大四的認真努力之下，最後如期準時畢業了，當下真的是很感動，像我如此不認真的在讀大學的態度之下，最後可以順利畢業算是真的很開心，畢業對於我來說是一個肯定，沒有後悔當初自己所選擇的路，也沒有放棄，雖然一度想要轉學，但還是把它完成了。

或許在大學的求學路程不是很努力的走，但也完成了，也謝謝大學的老師訓練我很多，也謝謝環境給了我很多學習的機會，學到了體育系的精神，倫理制度，體育人是不放棄的，在比賽場上我們要求勝利，為了要取得勝利，勝利不驕傲，輸了也不自怨，知道自己不足的地方然後改進，改進不足的地方然後取得勝利。體育系的倫理制度，讓我 know 謙虛的重要，以及團隊合作的重要性，來到體育系不論你是國手或是一般生考進來沒有專長的學生，看到學長姐都是要尊重的，這是訓練我們未來進入職場的謙虛態度，

藉由學長學弟制的的傳承，讓學校的大項運動賽會，班際的體育競賽，經由學長傳遞經驗並在實務經驗實作的教導下籌辦賽事及擔任裁判，讓我們在畢業後可以運用在職場，以謙虛正確的態度，在體育專業的領域中作出師大體育系的品質保證。在這樣的訓練環境之下我畢業了。

大學的四年，回想到一二年級，我的隱刑人經歷，加上高中時隱刑人的過去，這兩段經驗讓我在大學的後期，有重大的人生轉折，大學是一個進入職場前的職業訓練所，大學的學習態度會影響到自己的未來，以及面對自己就業的敬業態度，隱刑人的過渡時期，改變了我的學習態度，我從消極到積極，從失落到重生，因為自己有著運動員願意吃苦的抗壓性，不只是承受訓練實體能的身體苦，或是沒有訓練環境及比賽舞台的內心孤獨，都是因為我是運動員，因為我是一個運動隱形人，這樣的身心訓練之下，才讓我可以改變我的態度，用正面的態度，積極的態度去挑戰自己的人生，設定以畢業為前提的目標之下，我朝著目標前進，完成目標，最終如同運動員辛苦訓練一般，完成了勝利，而勝利的獎狀是一張大學的畢業證書，薄薄的一張紙，有著大大的肯定及意義。

畢業後，投入工作，由於教師甄試的關係，報名了研究所的考試當前哨戰，當作是考試的暖身，在激烈的考試中我考上了研究所，受到上天的眷顧，我是最後一個錄取的名額，讓我有這個機會回到師大來讀書，在大學學科並不是很認真的我，我的體育學原理被當，但是在考研究所的考試裡，體育學原理是我專業科中最高分的，體育學原理、體育史、體育行政，這三科中體育學原理反而是我最高的，或許是知道以前學的不好，在考教師甄試的時候就讀的比較認真，讓我有機會回來好好的學習。

考上後面對了兩個抉擇，由於我還在當代理教師，我一直是以正式教師的路在準備，研究所只是我準備考試的暖身，我並沒有要馬上就讀，甚至有想到要放棄，在要放棄不想要來讀研究所的決定確定之後，一通電話，打來，改變了我的決定，謝謝這通電話的打來，確實改變了我的人生，電話是石明宗老師打來的，畢業後我幾乎沒有在跟系上的老師聯絡，以前連班會都不會去開的我，基本上不會有老師會打給我，也不會有老師會主動關心我，老師的主動來電，當時是嚇了一跳，甚至還不知道是誰打來的，老師是先恭喜我考上，然後問我有沒有要讀的意願，我照實回答，其實我也不太記得，只記

得老師大概是說要我好好考慮，可以來讀讀看，當時的意願不大，老師就說找一天來師大找他，聊聊天見個面，由於老師的邀約，我馬上就答應了，這次的見面我決定要讀了研究所，由於我依舊是一個沒有什麼信心的人，我怕研究所即使讀了我也無法畢業，浪費時間跟金錢，但是在老師親自的鼓勵之下，我就下定決心來讀研究所。

老師跟我在大學的時候算是比較有緣分的老師，我們幾個從雲林縣斗六高中來讀師大的同學，有四個都是籃球隊的，老師也是雲林人，也喜歡打籃球，有幾次在放假的時候還會在雲科大的球場遇到老師，剛好大一跟大四的時候都有修老師的籃球課，大四畢業的時候班上很多人有一天晚上約老師去吃熱炒，老師也答應了，老師真的是很照顧我們，也不會用我們在系上的表現以及成績來看我們的態度，很不一樣，在老師的鼓勵之下，我來讀師大體研所，而且是最重要的決定之一，由於這個決定，我在讀的期間，進入了文史哲這個領域，讓我更加了解自己，了解自己本身，藉由哲學了解自己與籃球運動的關係，確立自己的定位，加上對思考以及讀書習慣的培養，很幸運的考上了正式教師，現在也快要畢業了，因為隱形人的自己，蛻變，面對許多的挑戰，克服了讀書上面的一些困難，求學的經歷轉變成有型，從自己在體育系的位置，排名在後面，在系上比較隱形，受到校隊的刑罰之苦，但是自己改變態度，許多貴人的幫忙之下，我成為一個有型的人，完整的看的到自己的位置，我是一位體育老師，看的到自己的價值，藉由讀書期間的反思看見自己在讀書，學習上的改變，改變態度讓自己想要找尋自己讀書的極限，我還在努力，還在努力讓型變的更加明確，更加顯眼。

第二節 圓夢進型式

生命中最要緊的是不要失落自我，也不要失落置身於人間的那個軀體。⁶³

國中之後不管在何時，籃球一直都在我的生命裡，國中的興趣，滿腔的熱血，編織的明星夢，從此以後籃球這項運動進入了我的生命，伴隨著高中的三年基礎且紮實的訓練，到了大學之後我依舊喜愛著籃球，進入師大的當下，我想要加入籃球隊的心，縱使狠狠的一擊打入了深淵苦海，掉入了刑罰的泥濘中，我在大三的時候，靠著轉換的心境，積極正面的態度努力的爬了出來，就如同天堂路般，身上的傷痕是光榮的印記，雖然我沒有外傷，內心的傷痕即使在癒合之後，也留下了不可以移除的寶貴印記，靠著這股印記帶給我的啟示，我掙脫出了生命中的泥濘，在學業中重生，而我的籃球夢呢？

大一大二，確實我放棄了籃球，大三的時候，有一位國文系的 95 級學長，也是有打乙組籃球隊的一位學長，來寢室找我，他是漢卿⁶⁴，大一大二的時候除了跟乙組的幾次友誼賽，也在室外的籃球場跟他打過幾次球，而他來找我的目的，是希望我能去幫助他，當國文系男籃的教練；體育系有一項學分是必修的，那就是專業服務，裁判、教練、研討會等等，需要在每學期達到一定的學分然後在四年級之前達到一定的總數，才可以得到這三個學分，這三個學分是必修的，所以在體育系擔任師大各系的系隊教練的情形十分普遍而且是必須的。聽到這個消息當下我是覺得我已經不想再去當什麼球員了，更何況是教練，我自己本身球技也不夠資格打甲組了，哪有什麼能力去說服外系的學生，並且還有國文系研究所的學長，怎麼會有公信力呢，我當時拒絕了他，理由是他自己本身是乙組的校隊，也是一個球技不錯的學長，以他的能力跟練球的經驗帶自己的系隊應該很夠了，所以我就這樣拒絕了他。

他的這個舉動，點醒了我，讓我從刑罰的困境中，看見了一隻手，要把我拉起來，這隻手把我又拉回了籃球這個我一直熟悉但漸漸陌生的運動。當時，我真的很認真的在想，我喜歡籃球這個運動，我練過很多技術，有過許多比賽的經驗，正確的概念，我是

⁶³存在主義對抗失落感是在悲哀中不讓絕望得逞，打擊絕望就是要以微笑面對它。只有這樣，失落的存在就不可能限你於絕境中。楊耐冬譯註，《卡謬語錄》（台北：漢藝社研出版，1994），34

⁶⁴ 師大國文系 95 級學生。

不是也可以藉由教導別人，重拾籃球的熱情。大一經過了練球的慘痛經驗後，對籃球就只剩下偶爾去鬥牛場鬥牛，回雲林去跟學弟打打球場而已，而且都是同學約的，自己不太會主動去打籃球，所以在那兩年的時間除了身材走樣，球技變差之外，變最多的就是對籃球的熱情，對籃球的夢想，提不起勁去充實自己再進步，也沒有環境讓我繼續進步，也沒有隊伍可以讓我參加，對籃球放棄，沒有目標。但在國文系的學長來找我之後，讓我又開始想起籃球的事情，或許我可以藉由讓他們在球技上提升的方法，讓他們學到籃球的技術，也可以讓我從球員的角度以外去看更多籃球的技術，讓我學到更多的籃球技巧，或許他們也是有著把籃球打好為自己的系隊爭取好成績，或許他們也有著籃球夢，我跟他們一樣都是喜歡打籃球的人，熱愛運動的感覺在當下是可以連結的，讓我想起國中時候的我，在家裡附近鬥牛場編織夢想的我。運動的熱情是可以受感染的，隔天，國文系的學長又來了，這次他說不方便去看看他們打球也可以跟他們一起打，這次我答應他，我去看他們打球，但是我並沒有下去打，看完之後，他私下找我過去問，他們系隊如何，有什麼優缺點，我就大致跟他說了大概，同時他就集合他們系隊，並說出歡迎我們的新教練，我就在這趕鴨子上架的過程中從球員變成了教練的這個角色。

這是一個我在籃球運動的叉路，我的籃球路分成了球員以及教練的兩條路並行，也開啟了我的新生命，這是一個把我從泥濘中拉出隱形人角色的關鍵一隻手，因為有了當教練的機會，讓我重新接觸了籃球，從不同的角度認識了籃球，也讓我對於籃球在次擁有了熱情跟夢想。

開始成為了系隊教練之後，我得到了一個新的角色，讓我繼續學習，並回復了對籃球的熱情與動力，即使只是一個在旁邊出一張嘴的角色，但也是要让這張嘴說的有公信力可以有專業來說服別人，所以開始認識我以前從未看過的籃球領域。我一直相信，如果我只用我以前接受訓練的方式來訓練自己身邊的選手，他們也只會跟我一樣而已，即使能夠超越我，或許也不多，這是我自己的認知。

任何運動幾乎都具備著體能、心理、技術、戰術等等，除了這些的基本訓練可以學習之外，最難學習的我覺得是運動的智慧，也就是運動智能，可以將學習到的技術體能確實發揮到比賽場上，如何發揮，這是運動智能最重要的，畢竟籃球是一項開放性的運

動，開放性的運動就是會受到對手的變化，受到外在環境影響的運動，所以在瞬息萬變的比賽場中，優異的運動智能可以表現出較好的表現取得先機，也是一般人常說的理解比賽。這是我開始帶隊之後才注意到的，帶隊之後需要的是觀察自己的隊員，把每個人的個性、能力先區分出來，一但區分出來之後，就可以開始分工，籃球是一項團隊的運動，扣除每個人該有的一般能力之外，一般能力就是投籃、防守、運球等等基本比賽性技術運動之外，發揮個人特色才可以激發出選手的能力，也就是用我們的優點打擊對方的缺點，對方的缺點也是我觀察自己隊員過程中學到的。

第一節都是雙方先發的選手，先發的選手都是屬於雙方比較好的選手，因為教練都要取得先機，想要領先對手，畢竟籃球是比得分的運動，誰可以率先把比分拉開誰就可以取得最後的勝利，贏一分也是贏。所以我就學會了從第一節觀察對手的能力，就知道對方球隊的特性是什麼，缺點優點是什麼，並在暫停的時候告訴隊員，用我們的優點去打敗對方的缺點，這是贏球的關鍵，也是我以前在當球員的時候比較不會去想到的，這也是當了教練之後才學習到的。

訓練的方法也是一大考驗，一週只有兩到三天一次一個小時的練習時間，常常又因為該系活動或是有考試而停練，有練習的時候又會有許多人因為個人外務請假，畢竟大學生的生活沒有像國高中如此的按部就班，所以要如何在短時間內學到技術，我開始去研究重「質」的訓練，強調練的質，而非「量」，可以練的時間不多，量就不能多，質就很重要，所以把練習的概念講解後，要設計一連串的訓練，這也是我所學習到的，要如何好好的訓練一個球隊加強球隊的技術。國文系籃就像是國高中的社團性校隊，練習的時間不多，學生又要補習，因為我有這個經驗，所以在以後面對到這個狀況的時候不至於要適應級重新學習的問題。

再來就是就是團隊的氣氛，是影響一個隊伍士氣的關鍵，鮮少會有氣氛不好的球隊會有優異的成績，所以打造球隊氣氛、風格也是很重要的學習。提升凝聚力，更多的溝通，強調團隊的進攻，都可以加強團結，合作，讓球隊感情更好的方法。在這樣的努力之下，大三大四時候全國的大中盃，國文系男籃都拿了冠軍，雖然隊中有一些研究所的學長助陣，加上隊長本身在乙組籃球隊的基礎實力下，陣中人才濟濟，如何發揮選手能

力以及臨場調度，卻也是我學習到並發揮的成果下，我們真的拿了冠軍，當下有了共同的榮耀，這種感覺好像以前高中拿了全國乙組冠軍一樣的感覺，但實質上這次的冠軍更有意義。這次的冠軍不僅僅救了我，漢卿的一隻有如光明般的手，把我從黑暗的隱形世界中拉了出來。

新的角色，新的籃球觀，讓我脫離了隱形的刑罰束縛，我可以成為一個有型，真的可以在籃球場上利用不同角色的方式去幫助更多喜歡打籃球的人，同時也讓我對籃球重拾信心以及熱情，這比我自己的夢想更重要，因為我幫助更多人完成了他們的夢想或是得到他們所想要的，由隱形的隱形黑暗泥濘中，轉換成隱型的的人，在籃球場上不起眼的隱身在場邊，卻可以有型的指導幫助著球員，不但發揮自己的專長，更讓自己有了信心，有了自己的位置。

當一個籃球教練不是自己在當而已，課堂中聽過老師的分享，教導選手，是綜合著許多教練的知識，這句話隊對我幫助很深，我們當教練的時候，就是在學習許多優秀的教練，把他們最好的能力，最好的教導方法，學習起來，然後在最適當的時機運用出來，累積越多知識，學習越多優秀教練的執教能力，讓我有如站在巨人的肩膀上，可以看的更遠、更高，也可以幫助自己的選手達到一定的能力，我必須突破自己，認真的學習，認真的帶隊，選手不但可以超越我，更可以在好的環境下成長，這也是幫助選手的最直接的方法。

當了教練之後，籃球的視野開始會從老師的角度，隊員的角度，裁判的角度，甚至觀眾的角度去關心，從老師的角度會開始去關心隊員，觀察理解隊員，以自己隱形的經驗來看，當了教練之後會替每一個選手去想，每個選手都需要舞台，都需要一個位置及角色上場表演及發揮，在自己執教的過程中畢業同樣的經歷再次出現在指導球隊的運動場域中。

從隊員的角度去看，教練的調度訓練的安排等等，讓調度及安排都能夠考慮到選手的內心安排更適合更有效有意義的學習。

從裁判的角度去看，我的訓練是不是符合規則的合法性，防守的動作，進攻的動作是不是有犯規或是違例的情況會發生在比賽場上，讓我的訓練正確化，不會在比賽時場

上執教尺度上的不適應。

甚至也觀眾的角度來看出，我訓練的球隊打的好不好，觀眾是不是會贊同、欣賞我的球隊所表現的出來的運動團隊以及技術，運動比賽很粗糙，觀眾就不喜歡看，運動也是有美感可言；韓國隊的傳導及切傳的方式，個人覺得就是一種很美，很流暢的傳導。所以要以表現出來優美的技術呈現為訓練的方向。

訓練這一個課題，在我大三之後接觸到了，直到現在都還是一個讓我還是喜愛以及熱愛籃球的重心之一，因為有了漢卿的邀約，我接觸到了籃球的領域的另一個角色，或許年老了不能上場打，但是身為教練的我，可以看到自己的所教導出來的選手可以在籃球的領域中，代替自己完成以前未完成的夢想，打到甲組上了電視，在籃球的領域中都有自己的傳承的代表性，有著跟自己的同樣籃球使命的選手同樣轉變成教練的時候讓這樣的使命以及精神傳遞下去。而教練的角色也是可以幫助更多人完成夢想，也因為當下的我成為了一個籃球教練，在未來邁入教職之後也可以成為一個籃球教練，幫助同樣是國中生或是高中生那樣年輕的小孩子，或許也是曾經有著跟我一樣夢想編織著籃球夢的小球員，這是我在大學籃球有型的貢獻以及體悟。

只要我還能夠感覺到內心那暗處的火焰仍在燃燒，我知道那就是我，我還活著。⁶⁵

一條路，我成為了系隊的教練，另一條路，在升大四的同時，開啟了，同樣也是籃球的路程卻是讓我有機會再度成為球員，大四的暑假，我回到了雲林國中我的母校，學習帶校隊，完成行政實習的學分，大三的時候有選一門行政實習的課，在暑假的時候我選擇回到國中幫忙帶校隊協助行政的工作，由於對指導籃球隊有興趣，所以在雲林國中也是學到很多帶隊的技巧與觀念，也可以跟他們國中生一起打打籃球。

暑假的期間接到了學弟的電話，學弟說建樺學長⁶⁶有想要組一隊體育系的球隊配合乙組籃球隊的隊員去打社會甲組聯賽，以及聯電盃的賽事，當下聽到覺得興奮，有比賽可以參加表示有機會成為球員了，但想到變形的身材及荒廢的手感與球技，不免感到恐懼，畢竟社會甲組聯賽的強度大概是僅次於SBL跟大專第一級比賽的強度差不多，要回

⁶⁵ 楊耐冬譯註，《卡謬語錄》（台北：漢藝社研出版，1994），63

⁶⁶ 師大體育系91級當時為體育系助教。

復這個等級的身手，而且又只有一個多月的時間，興奮卻帶有恐懼和不安的情緒，每天衝擊著我。當時學長的用意是看我們幾個沒有球隊可以練習，有沒有比賽可以報名的幾個籃球專長的體育系學弟，讓我們可以有一個比賽的機會，一個練球的環境，學長當時是指導乙組男子籃球隊，我們去跟他們練習可以提升他們的強度，也可以順便讓我們有練習的環境及機會。聽到這個消息之後，七月我就在雲林國中跟著學生把基本動作以及基本的體能慢慢的回復，練習的同時，血液中的熱情又在次沸騰，再次成為了熱血的籃球人，練習成為了最開心的事情，在結束行政實習後，回到了師大的乙組籃球隊練習，就算每天再怎麼的累，體力即使有限，但熱血是無限的，用我的熱情完成大學生涯唯一且最終的戰場，暑假自我訓練的一個月，師大訓練的一個月之後，便出征前往社會甲組聯賽的戰場。

社會甲組聯賽是我大學之後唯一比過的正式比賽，我們打了四場，四場的記憶我永遠都不會忘，第一場是醒吾學院，第二場是國立體院，第三場是台灣體院，最後一場是東南學院。對上醒吾的時候，第一節我完全無法適應強度，身體的碰撞，比賽的節奏，我完全跟不上，根本就建立上能力層級不一樣的比賽，我們練習的時候對象是乙組的選手，比賽的時候對上的是甲組的選手，即使在暑假期間有跟台北大學打過友誼賽，但感覺不同，實力更是不同。在場上的我感到無助，直到第二節我才知道如何調整節奏，避免多餘的失誤，開始冷靜面對，知道就算輸也要輸的光榮，我要盡力輸，而不是放棄輸，為什麼會想到輸，因為我們是不同等級的球隊，上半場就已經輸了 20 分，半場休息的時候我告訴自己最後不會在多輸我就覺得是贏了，下半場之後，我們開始利用區域的防守，團隊的強弱邊進攻轉換，至少保持自己的節奏，最後我們還是輸了，不過跟半場時候的差距不大，或許輸了這場球賽是不好的結果，但是在自己的籃球生命中，出現了一個畫面及片段，讓我證明自己打出控球後衛的價值，整場比賽，我只記得一球，我切入禁區，遇到中鋒的補防，我小球給了俊成，中鋒轉身要補防，結果俊成雙手灌籃，中鋒不但犯規還被騎在頭上，我人生中參加強度最強的比賽，我傳出了印象最深刻的助攻，從默默無名的高中乙組球員，到社會甲組聯賽中記上一筆漂亮助攻的球員，藉由整場的驚呼聲與歡呼聲，我確實的從隱形、隱形跳脫出來成為了隱型，默默在隱身場上卻化成

有形的控球後衛對球隊作出具體的貢獻，傳出籃球生命中最重要助攻，讓我對於比賽有自信相信自己的控球能力。隔天的比賽，我們遇到了國體，有了前一場比賽強度上的適應，以及對於比賽場地的熟悉度，節奏的掌握性，我們贏了，這場比賽我們打的不錯，以我們的陣容跟身高來說，從開始到最後都是拉鋸戰，我跟俊成⁶⁷、文逸⁶⁸、陳富⁶⁹，還有工教系的伯鑫⁷⁰，可以打贏國體，國體當時有現在許多在打 SBL 的選手，我們會贏或許是他們打不好，又或許是他們輕敵，但我們真的贏了，贏了一場在社會甲組賽場上的勝利，而且我有上場，我幾乎打滿全場，這場比賽的勝利是靠大家的努力來完成，也靠大家的努力讓我得到一場寶貴的勝利經驗。

有了比賽的漂亮助攻，以及勝利的經歷，即使最後的幾場我們沒有贏下比賽，但是社會甲組的比賽經歷，讓我在大學的求學期間，在大四的時候完成了當初高中畢業來到師大時的夢想，就是去比甲組的比賽，代表著師大去比甲組的比賽這個夢想我完成了，輸多贏少的結果不是重點，對我而言過程的經歷才是我轉變的過程。

大學期間的教練角色，再次重生的選手生活，豐富了我大三大四，這兩年對於我之前高中畢業時的期許，高中辛苦練習打下的訓練基礎，以及打下的紮實籃球的技術，在大學再次當選手之後，感到高中辛苦的練習是值得的，對於高中所奠定的籃球基礎，對於大三之後轉換成教練角色的我，感到一種新的視野，新的體會，從不一樣的點切入籃球世界，因為自己隱形人的經驗，身為教練特別會去注意到一些教練不會注意的小細節，也讓我的教練之路更加豐富，球員的生命延續對我來說不但可以進入乙組籃球的世界，認識更多外系的學生，學到不同的觀念及看法，對於我這個許多能力都不足的體育系學生幫助甚大，學到如何讀書，每個系的特色風格都可以了解，最重要的是可以結交到許多不同領域的朋友，讓自己的大學生活更加多元化，更加精采，在乙組練習的過程中，了解每個球員的背景，練球的目的及意義，許多隱形人的角色，互相勉勵，這也是隱形人在團隊中的意義，帶來正面的影響，互相鼓勵影響，讓球隊更好，更加團結，這

⁶⁷ 師大體育系 96 級學生。

⁶⁸ 師大體育系 98 級學生。

⁶⁹ 師大體育系 97 級學生。

⁷⁰ 師大工教系 96 級學生。

也是我在轉換成為教練角色以及籃球生命延續中所得到的最大收穫。



第三節 造夢進型式

力量、勇氣和熱愛生命這些因素可以擊敗死神，也可以擊敗你內裡的一切的束縛。⁷¹

身為一個體育系畢業的學生，又是就讀師大，大部分畢業都會選擇當老師，以老師為第一優先的志向作抉擇，我的選擇就是以當體育老師為目標，在高中畢業時我就已經確立目標，未來要以體育老師為我的職業，成為一位體育老師，尤其是正式教師在目前的景氣狀況下，相當的困難。

但要成為一位正式教師之前，必須要有幾個步驟，首先就是實習，畢業後我選擇回到了故鄉，回到母校國立斗六高中實習，邁入了就業的第一步，對於體育老師的刻板印象停留在高中時期，老師就上課出現教我們考試的技能，然後就在旁邊指導，就下課了，覺得好像只是跟著學生一起運動，然後教他們運動的技能就可以了，感覺當體育老師只要一直運動就有錢賺，真的是很單純，雖然在大四的下學期有去師大附中教學實習過一個月，但也是去上課，旁邊有自己的指導老師在一旁指導協助，所以也是單純對於體育課的上課情況有了初步的了解，但是實習後，進入真正的學校，真正的自己當了一位實習教師，一旁沒有了老師的協助，許多的時候都要自己來，真正學習怎麼去當一位教師，也接觸到了以前沒有遇過的事物，就是行政，行政的包含很廣，籌辦運動會，水運會，許多以前只是初步了解的活動的皮毛，從書中大致上了解的概念，在實習的時候將概念實體化，作出實務上的執行。實習時的心態在於一種感恩與回饋，能夠回到母校實習，能夠去讀師大體育系，我感謝自己的母校給我學科的認知跟術科的練習環境，因為有母校有籃球對我才可以去讀師大體育系，也才可以順利的回來學校來實習，因為這種感恩的心態，我回到學校想要回饋的除了在教學，行政上的實習，最重要的就是校隊上的指導。

由於在我高中畢業後，接下來體育班的籃球專長只有再收兩屆之後就沒有繼續收了，所以比賽的成績也就沒有我們這個時候來的好，校隊低迷了一陣子，畢竟沒有成績也沒有專長生，也沒有老師來帶，實習之前我就大概了解了一下校隊的狀況，來實習之

⁷¹文中的死神，代表的是一些外在的束縛，外在不一樣的價值觀。楊耐冬譯註，《卡謬語錄》（台北：漢藝社研出版，1994），38

前內心就一直想著要如何才可以讓以前的校隊有不錯的成績，說實在的我實習的時候大部分的時間都是在想著怎麼樣才可以把校隊練好，導師實習、教學實習、行政的實習方面，雖然我一樣是認真的去學習，但是我放學後以及假日時我幾乎就是在帶校隊，由於校隊已經不是體育班項目，所以練習的時間是在五點放學後到七點半的這段時間，由於星期六學校是要自習到四點的，所以週六早上我自己除了看書之外，其餘的時間就是在想著訓練的課表，星期六的練習是四點到七點半，也是練習狀況比較好的時候，因為練習的時間不會受到上課的時間影響或是補習的時間，畢竟他們都是普通班的學生，練習的時間不足之外，也很難會有全部都到齊的時間，所以週六的課程也是進步很大的關鍵。

練習課表不外乎就是正常一般校隊的練習內容，唯一跟大學時系隊練習差異性比較大的是在於場外的處理經驗，指導校隊以普通班來說，最常遇到的狀況就是家長與導師，斗六高中是雲林縣算是還不錯的升學學校，家長普遍上是認為小孩子來學校是來讀書而不是來練習校隊打籃球的，常常接到家長的電話，抱怨著小孩的功課退步原因是因為練校隊，校隊練習太累太晚。導師也是練習校隊時比較常遇到的問題，導師常常也會因為家長給的壓力因而會將家長給他的壓力輾轉到我這來，導師也會有學生升學的壓力來自於家長或來自於自己本身帶班的原則性，所以導師跟家長的雙重火力之下，常常會在辦公室接到他們的電話。

當時有一個最大的困擾出現在我處理這兩個外在困擾的狀況，就是我只是一個實習的老師，沒有教師證，不是代理教師更不是正式老師，並且很多老師又是我在高中學生時期曾經教過我的老師，所以在角色及身份上會有很大的尷尬，因為老師們還是把你當作是學生而不是老師，就會直接跟你說誰不准練，誰要考試了不能練等等的話，家長一知道你只是實習老師，就直接質疑你，覺得你只是一個學生，小孩子的升學你又不懂，看見家長對教師及實習教師的態度落差很多，就會覺得自己應該要更努力讓學生不只是在球技上有進步比賽可以拿到成績，更能夠藉由學術科不錯的成績以體資生為升學的目標，幫助他們升學也可以打球，更可以讓反對他們的家長以及老師們相信其實參加校隊不會影響讀書升學，更可以好好安排時間讀書，藉由參加校隊了解如何時間上作妥善的安排，才可以好好的升學，課業及球技兼顧，我也是從實習後才把我真正帶隊的意義以

及個人風格建立起來，意義在於能夠藉由籃球專長訓練的過程中，養成學生做人處世的學習，培養吃苦的精神。校隊就像一個小社會，訓練過程中學會團隊合作，守時，等等未來出社會中可以運用到的精神，以及在校隊訓練過程中身心煎熬的苦，也是可以培養在讀書以及未來出社會之後吃苦耐勞的精神，訓練的過程追求的是競賽成績的優異以及個人球技上的突破極限，個人球技的突破可以經由練習得到，競賽的成績可能要看看臨場的狀況，以及對手的強度而定，但可以給學生學到上述的兩個精神是我們可以控制的，成績或許不能強求，但是校隊練習的精神以及意義是我們一定要給學生灌輸的觀念，因為這才是可以伴隨著學生未來出社會面臨任何人生戰場上可以運用到的技能，實習後我就一直用這個觀念在指導著球隊。

由於要把一個已經沒有專業練習的校隊指導到兩年後拿到全國乙組第六的成績，回想起來沒有想到真的可以拿到乙組第六，一開始只是希望能夠幫助自己母校的校隊不要在一直這樣被電下去，畢竟他是讓我可以考上師大甚至以後可以當老師的基石，這樣的心態去訓練，學生也是很積極的訓練，因為我實習的關係很多拿冠軍那屆的學長都有回來幫忙，以及自己這屆拿到第四的同學，甚至下一屆的學弟，也因為這幾屆學長的出現，讓自己帶的學生認識了解以前的學長，藉由學長們的鼓勵及指導，學生不但有了目標也覺得他們也是可以的，可以贏，這個信念對他們很重要，有了熱血有了目標做什麼都不怕，也帶著學長的鼓勵以及指導一起贏的比賽，將過去的學長以及現在學生們同樣是斗六高中籃球隊精神因為我實習連結起來。

拿到乙組第六的過程，第一年我們一直練習著基本動作，因為基本是技術的基石，藉由我以前的被訓練的方法，加上大三大四的帶隊經驗，我們進入了複賽，因為我是以一二年級為重建的重心，所以這一年我們複賽打了三場就被淘汰了，第二年我去當兵了，當兵放假的時間我一直都會回去帶隊，經過大家的努力以及畢業學長的幫忙，加上當時 94 級志豪學長⁷²在斗六高中當老師的支持，我們再次進了複賽，這次我們帶著要進八強的決心來比複賽，第一場對上南大附中，很順利的我們贏了，但是我必須回軍營收假去，我告訴學生希望我放假的時候他們還沒被淘汰，這句玩笑話，他們確實做到了，

⁷² 師大體育系 94 級學生。

放假後的第一場，也就是要進四強的關鍵比賽，進四強就可以進全國八強了，這一場對上的是大甲高工，我們第四節的時候雙方都還是平手互相拉鋸，最後靠著團隊戰力較優勢的狀況下，我們贏了，進入了全國八強，非體育班球隊進入乙組八強不是什麼新鮮事，但是我們前幾年的比賽輸多贏少，去年也是三場打包的結果，今年我們終於贏了，一開始或許大家都不相信，我們能贏，畢竟以那時的校隊狀況，斗南高中一直都贏我們很多，我們可以跟他們一起進入八強，對我們來說真的是一大鼓勵，對學生來說也是自己辛苦這三年下來的回饋。決賽的到來，我們最終拿下第六，但是在高三畢業的幾個學生裡，有一半以上國立，有一個體資考上成大。

印象深刻有一天在練球的時候，他得知他們母親因為某原因過世，他在體育館外一直哭，他是單親，後來跟他父親一起住，他的父親一直不相信他可以考上成大，但在高二時我就跟他說他一定會上成大，最後他真的體資上了成大，我很開心，至少沒有對不起他的母親，即使他的父親一直都不相信我能幫助他，最後也沒有謝謝我，但這是我實習時候得到最多的一刻，我隱形在球中默默的幫助一群認真練球的高中生，我們是最不被看好的球隊，但是我們一樣在認真的練習，努力的朝著我們的目標前進，最後大家真的贏了，也升學了。在球場上，我跟球隊的學長們一起努力重返榮耀，在本身教師的身份上，我幫助了他們升學，以體育老師的身份，藉由體育的力量幫助他們升學，從不一樣的方法幫助他們。





第四節 助夢進型式

將自己完全奉獻出去，無論肯定或否定，無論叛逆或順從，都要表現的同樣具有魄力，不可退縮。⁷³

教師的工作在退伍之後經歷了下一個歷程，由於沒有考上正式教師的關係，只好找代理教師的缺讓自己有工作為第一優先，而且我選擇了離開自己的家鄉來到了新竹縣的關西高中，離開自己家鄉是我自己選擇的，因為我想要自己生活，去別的地方工作，不來關西工作的話，現在也不會對桃園新竹這麼的熟，也是對人生的一大幫助之一，這也是我自己選擇的人生挑戰。

來到關西之後，接了一個任務，就是擔任綜合高中一年級的班導師，這是一般性的班級，而非體育班，又在我 24 歲剛退伍的時候接下，新手的教師、導師，面對新來高中環境的學生，全新的挑戰，挑戰來自於家長，學校的老師，還有學生。家長會懷疑一個沒有教學經驗的體育老師擔任升學班級的導師的能力，學校的老師也會質疑為什麼是我來當導師，學生也會覺得體育老師不是只有當體育班的導師嗎，多方的質疑，多元的挑戰，在這一年讓我學習導很多寶貴的經驗。為了克服家長的挑戰，我做足了功課，了解每一個學生，在班親會的時候讓家長知道每位小孩子的個性我大致上都有了初步的了解，用自己帶球隊的能力轉移到班級經營上，了解自己的球員，了解自己的學生，讓他們發揮出最大能力，表現出最好的表現，讓家長放心我會努力了解學生，輔助他們升學，讓他們在未來高二的時候作出好的選擇，因為綜合高中在二年級之後會面臨選擇類組的抉擇，在他們高一的時候就必須好好輔導他們，讓家長放心，也要讓學校其他老師看到我有努力在學習當導師，認真的關心自己的學生，畢竟自己是一個代理教師，要取得學校老師以及家長的認同必須要下一番苦心，才能得到其他人的認可。至於學生方面，體育老師的優勢，就是我們是術科為導向的科目，而非學科，所以學生自己會比較親近體育老師，因為我們看的是他們放鬆的一面，沒有拿書本的一面，體育課不會看到他們學科能力上的差異，體育課也是學生最放鬆的時候，所以藉由自己是體育老師的身份，更

⁷³楊耐冬譯註，《卡謬語錄》（台北：漢藝社研出版，1994），35

可以跟學生沒有距離，取得學生的信任，每個月我就會找一天的班會辦慶生會，拉進彼此的距離，進而幫助他們、了解他們。

導師的工作，一開始以經營校隊的方式去經營，一年之後發現用校隊經營方式在經營班級的同時，慢慢的也學習到另類的經營方式，得到了互補，以前經營校隊訓練以成績，生活常規一些為主，擔任導師之後，慢慢的更了解了家長，以及學生在面對課業，與跟家長的尷尬，比起以前在實習的時候學到了更多，因為多了輔導的介入，了解學生後，輔導學生更可以因為了解比次讓學生有更大的幫助，學生會更加的相信老師，因為這些經歷，讓我的教學經驗及能力上有了很大的提升，有了自己的風格。

第二年的到來，我離開了關西高中，代理缺有沒有誰也說不定，所以離開了關西，來到了楊梅的楊明國中，我一共在楊明國中待了兩年，也是我第一次接了體育班專長教師兼任教練，第一次當體育班的教練，帶起來的感覺完全是不一樣的，就學科說他們是完全不讀書的學生，雖然說國高中生有差異，但學科能力來說是完全的不一樣，一般班級的學生至少還有在關心自己的學科，體育班的學生從以前就放棄自己的學科，以術科為導向目標前進，這是一般我們普遍對體育班的認識，雖然我是代理教師，但是我想改變一些對於體育班校隊訓練的方式，以三點練習為例，三點到四點是讀書時間我會考今天上課的東西，看看學生有沒有上課，雖然他們不太會也讀不太好，但至少他們一直保持著一個小時在看書養成定心專注力，對於比賽場上也是有幫助，更可以提升籃球智能，有讀書習慣促進腦力思考對於籃球比賽的理解也很重要，最重要的是培養讀書習慣，養成閱讀專注力，才不會以後要讀書的時候基礎不好，這也是我想改變體育班籃球校隊的一部份，學術並重，未來畢業後才可以有較多的選擇。

來到楊明國中後，才知道這一間籃球隊的選手都是附近不愛讀書的國小畢業生，品德品行比較缺乏的小朋友，根本就不會打籃球，雖然說是籃球專長的體育班學生，但是國小是毫無基礎的，國中才開始練雖然不會晚，因為我也是高中才開始進入體育班訓練籃球，但以體育班來說這樣的身材跟基礎出去比賽會很辛苦，畢竟沒有身材也沒有技術，在我來到這所學校之前，前一年的比賽是沒有贏過任何一場的，所以來到這裡之後我覺得要讓籃球隊起死回生，至少能夠贏一場吧，越年輕的選手可以針對球感跟籃球的

協調性作學習的效果越大，所以在七月到十月之間下午四點到六點的課程中基本上都是個人的運球、傳球以及速度一些基本的個人能力為訓練重點，十月之後再以小組的快攻跟基本的團隊概念來訓練。到了十二月的乙組聯賽我們終於贏了一場，這段過程可以讓我了解體育班的小孩子很多都是品行不好不愛讀書，但是藉由讓他們讀書，讓他們在練習中得到成就感及比賽勝利的內心滿足感，他們還是會轉移目標，把目標為到訓練專長以及學生該有的本份即是讀書方面上，很多學生就是沒有了目標迷失了方向，因為了解所以給了學生目標，給學生成就感，讓他們知道自己存在的價值，他們就像是我以前的樣子，高中時不會打球的我想要進步上場比賽贏得勝利，他們用這樣的拼勁在練習，我們成為了整體性的隱形人，我們從來沒有贏過球，是桃園縣籃球比賽中的隱形人，我們是幫別人多一場勝利的幫手，如今我們也是可以取得勝利，我們從別人看不見我們球隊，我們總是在輸球，直到我們贏了比賽被看見，從看不見到看見，就像是以前的我，從室外到室內，從沒報到名到報到名，不是板凳到可以上場，這一個很大的轉變也是因為有我的個人經歷，經由個人的經歷來幫助更多在運動世界的人，也幫助了之前當導師時的學生，都能用我的經驗幫助到很多人，因為大家都跟我一樣會有經歷過這一段隱形人的過程，用我的經歷來幫助有相同過程的人，尤其在運動世界中，這也是我當體育老師開心的地方。

第二年我繼續留在楊明國中代理，除了訓練校隊外，多了兩個身份，就是衛生組長，還有師大體研所碩一的身份，所以這一年非常的忙碌，也是一大挑戰，最忙碌的一年收穫最大，因為我是在這一年考上高雄市聯招。一天的工作就是早上七點就必須要在路口站路隊，站完路口後還要看掃區，看完掃區後一週還有兩天要看升旗，看完升旗後就開始一天的行政工作以及上課，三點之後還要帶校隊，週三及週四還要去師大上研究所的課程，這樣充實的日子是我在楊明國中第二年的生活。

比較特別的是身處在訓導處的關係，接觸到一些高關懷的學生，桃園縣警察局當時辦了一個青出於藍的籃球比賽，是針對高關懷學生所舉辦的比賽，基於想讓高關懷的學生多來學校，主任跟我決定參加這個比賽，讓高關懷的學生組一個籃球隊，讓他們在運動中找到目標，也找到來學校的動力，藉由這樣的活動讓他們來學校，至少拿到畢業證

書。訓練的過程中發現到這些小孩子其實沒有他們導師口中說的行為非常偏差，其實他們可以為了打籃球早上就來跑步，為了想要參加球賽都不缺席，他們只是沒有目標以及來學校的動力，為了打球為了比賽為了請公假，可以不罵髒話，不遲到，不違反校規；因為我有訂下規矩，比賽前如果遲到或是違反校規是無法參加比賽的。這個規範不但讓學校秩序以及校園環境變好，因為他們不會違規也不會亂丟垃圾躲起來抽煙。

其實這些小孩子可以做的很好，他們都是被班級中導師放棄的孩子，也像是隱形人的角色，只是他們是在班級間，不是在運動的世界中，老師在班上無視於他們的存在，他們也是想要擺脫隱形人的角色，所以他們違犯校規，跟老師頂嘴，故意突顯出他們跟其他同學不一樣，來擺脫隱形人的處境，故意要讓全校師生知道他們的存在，故意讓所以有人看的到他們。但我告訴他們你想要讓老師知道你們的價值你們也是很棒的學生，我給了他們希望，希望就是我們只要贏比賽，讓他們上台接受表揚，他們沒有在全校面前上台頒獎過，他們熟悉的不是司令台頒獎，而是訓導處前面空地的罰站區，我跟他們說只要上一次頒獎台就可以擺脫大家對你們不好的印象，就算只有一次，但很多人國中三年也沒上過頒獎台，你們有機會應該要好好爭取，在這樣的鼓勵之下，他們真的很認真，看到他們認真的樣子，確實是下定了決心，就像是以前我轉了念頭想要擺脫沒有報到名的困境，在他們身上同樣的也發現到想要脫離困境的樣子，只要是人在困境都會想要擺脫，每個人都會有當隱形人的時候，大部份的人都會想要擺脫這個困境，每個人都會想要脫離困境，但不一定都會有人幫你，我靠著認真努力的練習，觀察自己可以爭取的角色，認真的拼防守，但是這群學生，受到老師們的冷眼，老師們很多人都已經放棄他們了，因為他們先放棄了自己，他們揮霍了老師給的耐心跟教育愛，讓老師們對他們失望，沒有老師願意幫助他們，身為訓導處的組長，應該不能放棄他們，只要一放棄他們很容易會在以後的社會新聞上到他們的照片，因為他們現在的行為就是朝著這樣的目標前進，他們的行為有打架、偷竊、飆車等等，未來成年後這些都是犯法的行為，所以必須幫助他們，讓他們擺脫這樣的人生，至少在國中時期，我們能夠幫助他們。最終我們比賽得了第二名，其實分區只有四隊，但是我們還是在升旗時讓學生們享有應該有的鼓勵。

到教育界從新手教師到當了三年的教師，導師、帶隊、行政，從導師中學到了了解學生鼓勵學生幫助學生，藉由帶隊經驗學到了班級經營，在從班級經營中學到了帶隊，班級、校隊都是團隊的經營，密不可分，我都是以幫助的角色讓學生成長，得到他們該有的進步發揮他們的極限。從高中的教育環境轉移到了國中的教育環境，從導師變成了體育班專長教師，還有衛生組長的角色，當然我又再度成為了學生，國中的學生來源是學區，是無法篩選的，教學更具挑戰，學生差異性更大，擔任行政及校隊教練可以幫助更多的人。像是青出於藍的高關懷學生，以及體育班畢業的學生都考到國立的高中職，至少讓他們找到了自己的定位，讓他們不在迷失像我以前一樣隱形在球隊中，他們原本各自也隱形在班級中或是球隊裡，希望我這個隱形人的過來人可以當他們跳脫的橋樑及媒介。這些工作上的經歷及教學經驗，又因為我是研究生身分的關係，進入了文史哲領域常常促進了我的思考以及個人的反思，做出更不同面的思考，教授常說到一個點到一條線到整體的面的觀點，讓我用更多不同的角度去看體育的世界，從教學、行政、帶隊上做很多思考讓事情的處理，面對事情的分析及態度都有很大的進步及成長，以至於這三年的代理教師經歷，以及成為研究生的學識成長，讓我最後能夠考上正式教師。





第五節 憶夢進型式

隨著自己的意志而活，回感覺到內裡有一股極大的力量在衝動，這是成功的契機。

74

教師甄試，是要成為正式教師的唯一路徑，對於一個師大體育系畢業生來說，也是除了公費生以外來說，想要成為正式教師的唯一方法。

成為一位正式教師，要先取得教師證，在斗六高中實習之後，在教師檢定的考試後我取得教師證，開始了考試的旅程，我自己認為是要考上正式教師這段旅程才會是終點，考試的旅程中會看到很多人放棄考上正式教師，或許考上正式教師不是唯一的路，對其他同樣也是考試的老師而言，但是對我來說考上正式教師是我的目標，當了老師才可以藉由籃球的運動體育課程的過程，讓我可以幫助更多學生與選手，讓我的經歷及帶隊風格影響學生選手們的態度，體育老師對我來說也是快樂的工作，至少是對學生方面，跟學生互動運動又可以有收入，雖然不能賺大錢，但是賺到的是內心的健康與快樂，所以更是我想考上正式教師的動力。

實習取得教師證後，考了第一年，沒有教學經驗的狀況下，靠著把全部考古題都背起來的決心，我進了全國聯招複試，但是沒考上。從考試中我發現了一個關鍵點，就是不管有幾個缺就是要以考第一名的心態去考，那次聯招有 12 個缺，所以缺額不少，進複試的人只有 26 個所以幾乎是二取一的機率，在比較放鬆的心態之下我失敗了，相較於其他的考生，發現他們對於考上的決心非常的堅決，我只是想說我有上就好，反正我想要去花蓮高工，就算考比較後面的名次，也是填的到，這樣的心態是不正確的，因為要以考上第一名的心態去應考，才有機會上，上了再填自己喜歡的學校就好，經過了這次的考試，後來面對任何一場教師甄試的戰役，我都全力以赴。

當兵時的教師甄試，當兵期間放假最希望做的一件事情就是睡覺，當兵沒有放假的時候最難做的一件事情就是看書，當兵很難有自己的時間，部隊又是屬於地區性戰備部隊，所以當兵的時候根本就沒有看書，所以這一年考的非常的差，開啟了代理的旅程，

⁷⁴楊耐冬譯註，《卡謬語錄》（台北：漢藝社研出版，1994），53

隨著缺越來越少，畢業的人數越來越多，考試也越來越難考，伴隨著考試工作雙重壓力之下，在考上前的代理三年過程中，進入了沒考上，考代理，下學期簡章出來了，考試，沒考上，這樣的無限循環。**要在一個定點上先耐得寂寞，絕對不可退縮，才有機會通過它而找回自我。**⁷⁵

代理的第三年，也就是我兼任衛生組長，校隊教練，以及學生多重身份的那一年，其實每年都在看一樣的考試專書、筆記等等，但是很難突破考的更好更高分，第三年的經歷讓我在申論題上有更多的提升，多重身分的關係，讓我有更多的想法，更多的實務，讓我在申論題的發揮上更多元，寫出更不一樣的答案，讀研究所讓我在申論題的解題寫法上有更大的突破也是很大的幫助，有了這樣的教學以及指導校隊經驗及學識上的提升，我考上了高雄市聯招，我用了要考上第一名的拼勁去拼。記得那天複試下著大雨，七點要到左營高中，三點我一個人從桃園開著車往民雄出發找我的同學彥傑⁷⁶，我們是師大的同學，一起拼考試，一起為了考上正式教師努力。到了左營高中下著超級大的大雨，俊廷⁷⁷也來了，俊廷也是師大的同學他實習後應屆就考上了，算是我們的大學時候的一群好朋友的革命情感其中一位，還有一位外號叫做歐弟⁷⁸的高中同學，讀高師大國文系，幫我印了履歷，幫了我許多在這場人生關鍵的複試。試教是桌球，由於臨時下了一場大雨，改到一般教室，沒有球桌，只有球拍跟球，當場我豁出去了，我就把課桌椅拼成桌球桌，黑板上粉筆畫一畫球桌，我就開始教了，也不管十五分鐘的時間限制，我就一直教，我想說這樣子我應該是不會上了，桌子也沒有，光處理桌子就花了五分鐘，就想說隨便吧，我把想教的教完就好，分數就看評審了。由於一切都很混亂，我的口試也沒時間換成西裝，直接就口試，口試就比較幸運，除了服裝上跟其他考生不同之外，口試問了許多行政、帶隊、導師等等的經歷，由於我本身有經驗所以回答或許得到口試委員的青睞，當下覺得口試應該不錯，但是想到試教就覺得機會不大了，當下真的很難過，想哭，很累，週五上整天班，下午帶校隊，晚上寫教案，幾乎沒睡的狀態下，來到

⁷⁵楊耐冬譯註，《卡謬語錄》（台北：漢藝社研出版，1994），52

⁷⁶ 師大體育系 96 級學生。

⁷⁷ 師大體育系 96 級學生。

⁷⁸ 高師大國文系 96 級學生，與研究者高中同學關係。

高雄考試，結果居然是這樣，當下我沒想太多，只覺得失落沮喪，想說大不了再進入這三年的代理輪迴吧。

考完複試後，隔週一上班，主任問我考的好不好，我跟他說了狀況，他拍拍我，跟我說沒關係，還是可以留在這裡，至少工作不用擔心，聽了之後是有給了實質上的安慰，再來就是放榜了，放榜的那天我們去隔宿露營，山裡面沒有什麼收訊，放榜的時候，我趕快想辦法去查我的榜單，結果我考上了，終於考上了，我考第一名，當場流下眼淚，一旁的生教組長，是體育老師，是大我兩歲的學長，也是代理教師，他就拍拍我，但我如同壓力宣洩般，一直掉淚，成功考上的背後，都有辛苦的過程，相信每一位運動員甚至是非運動領域的人都有，考上對我來說有幾個意義，最明顯的就是前面所說的從代理教師，每年考試的無限輪迴，到不用接受這樣的輪迴痛苦考驗，真的是從看不見的隱刑，沒有考上接受無限輪迴的刑罰，到有型看的見，看見第一名的榜單，看到了我的名字。再來就是長期以來我們幾個同學大學時期學科能力不好，上課也不認真，排名又都是倒數的，系上的老師，學長姐，同學，很多人都覺得我們這樣很難可以考上正式教師，考上正式教師也是讓我們像是高關懷的學生一樣，用實質真正表現，讓以前不認同我們的人，看到我們為了未來一直在改變自己，從隱形的體育系邊緣群，到可以被接受的隱型，我們持續低調，但我們的有型存在大家的內心裡。最後就是對自己的認可，考上的瞬間，回想過去，踏進斗六高中體育館的那一步，想要報考體育班的那一個想法開始，我的人生就是開始接受重重的考驗，從隱形的籃球選手，接受隱刑的身心考驗，最後進入了有型的運動世界，或許這些感覺在我考上後依舊會來找你，但我知道我進入了隱型，也可以如何擺脫隱形、隱刑，進入隱型，藉由考上傳遞給更多人知道這個故事。







第陸章 行之路

第一節 隱身之刑

從矛盾中認識荒謬才夠了解荒謬的本質。⁷⁹

運動的世界，每個人的都會有自己的特殊經驗，運動的特殊經驗，可以讓個體本身因為自我的運動經驗成長，每段運動經歷都有特別的地方，這也是運動經驗可以帶給運動員成長，充實自我人生的最主要原因。

隱形人的運動經歷改變了我的人生，隱形人的隱刑過程，經歷了很多種感覺，這些隱型過程的刑罰可以歸類有幾個感覺在我自己的生命歷程：

一、拋棄

被拋棄的感覺，在隱形的過程中重複的出現，被教練拋棄，被制度拋棄，被自己拋棄，被教練拋棄是外在人的因素的拋棄了我，被高中的教練拋棄，我沒辦法報名到比賽的成員中，所以我被拋棄了，到室外的球場練習，被拋棄到室外場去服刑。當球員的心態最希望的就是可以在場上發揮自己的球技，教練是操縱可否上場的生殺大權，一旦能力不足被教練拋棄了，球員就失去了舞台，如同被拋棄般，對我本身而言不只是被拋棄的感覺，更有一種像是刑罰般的痛苦感。再來就是被制度拋棄，來到師大之後，由於當時的環境，時空背景，在職業隊與大學隊尚未切割，教練也是職業隊的教練，這樣的制度之下，不是我們不努力，不積極爭取，而是被制度拋棄了，如果是換成畢業後的狀況，由師大內部的教師，擔任師大的教練，或許就會有上場比賽機會，而不是連邊的摸不到，所以我來到大學之後被制度拋棄了，又在次進入了刑罰的深淵，最終自己拋棄了自己。

二、漂泊

拋棄的感覺的連結著得不到關愛及被忽略的感覺，隱形的感覺就是被忽略了，所以才成為隱形人，而我被忽略了，才更凸顯我成為隱形人，因為我真實的感受到我一個人孤獨在室外場，得不到關愛，更能清楚的注視著不是隱形人可以上場比賽的其他選

⁷⁹卡謬認為荒謬的真實在矛盾。籃球讓我開心跟痛苦，也是楚於矛盾之中，藉由籃球矛盾有了深刻體會。楊耐冬譯註，《卡謬語錄》（台北：漢藝社研出版，1994），110

手。被忽略成為的隱形人，受著孤獨沒有未來般的焦慮感成為我的刑罰，這種焦慮感讓我很怕是不是一輩子都是這樣被忽略在運動的世界裡，我焦慮我是不是能力不足，我焦慮我是不是沒有未來，像是一艘船，漂泊在眾多籃球選手中的大海，只是我沒有岸可以靠，沒有岸可以上，只是一直漂泊著，沒有依靠的地方，焦慮感交織著漂泊感，因為得不到關愛，我被忽略了，所以隱形的我，受著焦慮及漂泊的刑，雖然我人在球場，人在師大，但是我的內心漂泊，內心焦慮，受著無情的刑罰，身心受苦。

三、差距

隱形人的我，在這個過程中，我的身體跟心理感受到了明顯的差距，這個差距是內心的距離，像是在人群中我感受到很大的孤獨，都是在球場上我感受到明顯的差距，短短的距離，內心卻有遙遠的差距，同樣都是在球場我卻隱形，還要隱刑，受著人群中的孤獨。再來就是對籃球運動這個愛好熱愛的運動，但卻因為籃球成為了隱形人，越是想要熱愛它，越是受到刑罰，越是感到痛苦、陌生，我感受他這段跟現實中與想像中的籃球夢不一樣，這段差距之大，更包含了我跟甲組選手實力的距離，內心加上現實上的距離，讓我對於我的愛好籃球運動感到越來越陌生，越來越懼怕。對愛好中陌生，同樣也是交織著熱情中的無情，我帶著熱情進入運動世界、籃球世界，但卻帶來了無情，我對這一切的隱型與隱刑過程感到噁心想吐，想到這麼的痛苦，內心如同被掏空、作嘔，熱情與無情是完全相反的方向，所以才更讓人難以連結，更加痛苦。這些差距讓我的隱形的受刑感，刻苦銘心。

上述這三點是隱形人在我內心的過程中，可以發現的三個點，而隱形跟隱刑，給外人看到的是隱形其實是看的到的，只是非主流，我如同板凳中的板凳球員，但這是看的到的形，看的到的形，是一種可以讓人看出的表象。但隱刑是看不到的，是我內心受刑，看不到我受刑的苦、身心受創的痛與苦，得不到關愛、焦慮感、漂泊感、內心的差距、被拋棄等等，這些看不見的刑，才是隱形人真的成為隱刑的原因，也是一般人看不到的隱刑人的裡象，也是為什麼隱形人對我而言影響我人生及運動生命這麼關鍵的原因，就是有了看不見的因素所組成我的運動生命及球學經歷豐富了我的就業歷程。而表象及裡象構成的隱形人特質，才讓這段歷程更有意義。因為隱形人的過程是暫時的，會持續進

步持續想要跳脫及擺脫，面對運動的高低起伏、消長，由熱情體會到無情，由熟悉更徹底了解陌生，我們是運動員，不管任何運動項目，開放性運動，閉鎖性運動，我們都生活在運動世界龐大的運動群體中，隱形人在運動團體中，體會到人群中的孤獨，這些隱形人的苦，看不見的刑，豐富運動員生命，強化運動員內心，堅定運動員意志力，這也是隱形人影響我最深刻的意義。

第二節 重生之型

只要活在陽光裡，便不會有失敗的生命。⁸⁰

經過隱形人雕碩，經過身心的刑罰歷練之後，我的人生開始進步與成長，在工作方面由學生變成了老師，籃球專業領域方面，由球員變成了教練，學識方面我進入了研究生的領域。這樣多元的轉變，不只是表面上年紀的增長，內心也有很大的心態轉變，因為隱形人的經歷，在我的人生歷程中我找到了幾個要從隱形人的過程跳脫的轉變原因：

一、積極態度

積極的態度很重要，正面的態度更是跳脫隱形人過程必備的關鍵因素，身處在隱形人的負面悲觀的生活中，要有積極正面的態度就可以逃脫隱形人的泥沼，積極與正面的態度可以讓自己認真也可以讓自己成功，勇於面對困難，挑戰困難，才能克服困難，進入另一個階段。

二、找到出路

隱形人的故事裡，我是一位沒有位子，沒有報名的球員，沒有舞台，由於我身材不好，所以要有自己的舞台，我知道必須做出一般球員不願意做的就是防守，由於我認真學習防守，練習體能，所以我更會觀察對手，知道對手的優缺點，更能了解比賽場上處理球所必備的前因後果，由於防守讓我了解比賽，讓我可以上場，讓我不在隱形，找到比賽的角色定位。由於這個觀念我才知道自己的優缺點，更藉由反思觀察自己的優缺點，讓我在人生中找到出路，利用自己的優勢考上正式教師，找到人生的出路。

三、謙虛助人

正確積極以及正面的態度，也發現謙虛的重要性，由於進入體育系之後看到體育系學長學弟制的生態，體育系就像是一個小型社會，有階級，有許多活動分工細膩，養成謙虛的態度，未來到了職場上，才可以好好的學習，虛心求教，面對任何的學習，任何的環境，有著謙虛的態度才有機會突破困難，更因為謙虛的態度才可以讓自己知道自己的缺點不足，改善缺點才會進步，進步才會有更多機會可以改變隱形人的困境，在過程

⁸⁰楊耐冬譯註，《卡謬語錄》（台北：漢藝社研出版，1994），33

中我發現謙虛的態度也可以影響週邊的人，別人進而幫助自己，幫助自己脫離困境，而我目前還是希望自己能夠用謙虛的態度去面對我不懂的事物，即使自己知道的事物，也不要太過招搖，多多幫助需要幫助的人，我因為別人的幫助才可以有目前的現狀，也希望我能幫助更多需要幫助的隱形人。

四、多元發展

師大是一個綜合型大學，不是體育學院，所以身處於師大的優勢，就是有很多多元不同的系所，體育系是屬於術科學科並行的系所，由於我有機會指導國文系男籃的關係，更可以認識到許多國文系的人，更因為參加六十鐵騎環島，認識更多不同的科系，認識更多不同科系的人，可以了解各科系、每個人不一樣的想法，多元發展，讓我的思考更多元，增進很多不同的視野，也受到很大的刺激與鼓勵，多元的發展及思考，讓我可以脫離困境，不侷限在自己的內心世界裡，藉由外系了解自己的專業，刺激自我不足的地方，改變自己，進而成長，成為有型的體育人。

五、絕不服輸

隱形人具備不服輸的個性，不服輸的意志力，高中的時候我就是拼，我就是要想辦法爭取自己可以上場的機會跟位置，我就是喜歡籃球，我就是拼，就是要進步，別人越看不起我，我就是要讓別人看的起。大學的時候，即使無法當球員，我還是喜歡籃球，改變自己的心態，就算我無法上場，我還是想要用籃球幫助更多人，畢業後還是一樣，我無法打到的比賽，就靠我的學生幫我完成，只要他們可以打到甲組甚至更高的殿堂，就如同是在場上一樣，把我對籃球的熱愛，一起帶到最高的殿堂上，這是對籃球的一種不服輸，我就是要讓大家知道我有能力藉由籃球幫助更多人，盡力幫助想要圓夢的人，藉由幫助他們圓夢也幫助自己圓夢，我是一個普通的選手，但是我對籃球的熱愛不比別人少，面對冰冷無情的拋棄，再多的困難，我願意用我的拼勁去克服。考試也是一樣，我就是考第一名，這次沒有考上，下次再來，我一定會考上，只要我不放棄，而且我一定會考第一名，因為在考試中往往只有一個缺，第二名就等於是沒有考上，所以靠著不服輸的意志與拼勁我才可以由隱形變成隱型走出自己的風格。

由隱形轉變到隱型，我就是一個行走在隱形、隱刑、隱型三個型態的運動員，由身

心受苦變成自我風格的呈現，經過了沉淪、妥協，沉淪於自己拋棄自己的深淵中，妥協於在也沒有籃球員舞台的困境，轉變成超越、反抗，超越自己的能力，擺脫自己的的困境，反抗自己在次陷入深淵，反抗自己放棄自己的情緒轉變成正面的態度，各個階段的轉換、突破，都是自己本身經驗的成長，增加自己的人生歷練，豐富自己的運動經歷。過程是痛苦的，是受刑罰的，集合所有劣勢的，經歷了隱形，轉變跳脫後，劣勢變成了優勢，我的優勢就是我擁有這些讓我成長的劣勢，過去的隱形幫助了我現在的隱型，我的隱型裡有包含了過去的隱形及隱刑，是我成長的基石進步的根基。

第三節 世界之形

荒謬的世界始於卑微，進而衍生達於崇高。⁸¹

運動世界的隱形人，各個角落或許都有，很多選手在成名之前，或多或少都會經歷一段隱形人的低潮期，近期以來籃球領域中比較著名的例子就是林書豪的故事，雖然在華人的世界中，林書豪是家喻戶曉的籃球選手，但是在競爭激烈的 NBA 賽場卻是一位運動隱形人，沒有上場的機會，隨時要被解聘，在更換替補上場的時候，即使坐在板凳席中，卻如同透明般的隱形人，並隨時下放發展聯盟，像是被拋棄般，這樣隱形人的經驗及體驗，在各個運動領域都有。競技運動的選手就像是個金字塔形，永遠只有幾位選子在頂端頂點，籃球世界有，只要是運動的世界都會有，但運動世界也只是整個生活世界的一個小部分，生活世界中各行各業都有隱形人的故事，都有著不一樣的苦，這樣的故事每天都在我們的生活週遭，每天都有各領域的隱形人從我們的身旁經過，報章雜誌，新聞媒體，常常在播報這一類的事情，一些勵志性的小說也常常寫出隱形人成功的故事。一些藝人在大紅大紫萬人擁戴之前也是幕後的工作人員，或是三餐不濟的臨時演員，這也是隱形人的角色，這些各行各業的隱形人，加上運動世界的隱形人，在整個生活是世界中，佔了很大的一部分，而我本身的運動隱形人故事，對於普世大眾能夠幫助或許有限，但我想要讓我的故事有價值，藉由我的故事，我的經驗，我所解決的自我內心問題，幫助更多需要幫助的人。如何幫助一般非運動領域的人可由以下幾點分析中得到答案：

一、妥協與反抗

人的一生，面對許多困難、挑戰，在曲折離奇的人生經歷，每天都有不同的心情隨時轉換，情境瞬息萬變，從小到大，求學過程，面對工作，起伏不定。人生常常面對著許多選擇，許多選擇都會伴隨著挫折感，而挫折感常常是人生最大需要面臨的考驗，不管是求學、工作、感情，任何情境都會有挫折感的產生。運動隱形人的故事就是在敘說挫折感讓人反抗，妥協的心情轉換，藉由自己隱形人的故事，讓所有生活世界領域的人

⁸¹卡謬認為偉大的行為或思想開始都是荒謬的，只是後來漸漸地發展到偉大的地步。楊耐冬譯註，《卡謬語錄》（台北：漢藝社研出版，1994），108

都能了解妥協於挫折，反抗於挫折。當自己面對挫折感的處境中，就能越了解自己的不足，妥協自己的挫折，認清自己的不足，面對挫折做出反抗，越了解自己越知道自己存在的角色以及能力，才可以為自己找出更多人生出路以及成功的機會。

二、劣勢即優勢

人不是完美的，每個人的身上都帶有優點與缺點，面對任何的困難與挑戰，如同運動比賽，要先了解比賽的規則內容，了解挑戰的困難與內容，利用自己本身的優點，去對抗別人的缺點，就如同利用自己的長處去克服困難是一樣的道理。面對許多困難常常都會處在劣勢的情境，劣勢常常會激發出人本身自己優點的潛能克服劣勢及困難，所以劣勢或許是一個人生必經的考驗，這個考驗通過就能往下一個階段前進，劣勢是一個關卡，如同遊戲一般，突破關卡就會累積經驗值，一旦經驗值累積到一個的量，就有機會破關，征服遊戲，所以劣勢就是訓練走向成功的關卡，一旦征服越多不同情境的劣勢，就是在生命中累積更多的優勢，迎向成功。

三、積極與謙虛

各行各業，都有自己的專業領域，專業領域的能力，代表著在該領生存的機會與位置，積極的面對自己的專業領域讓自己的專業更進步精益求精，才可以讓自己在自己所屬的專業領域成為有舞台的人，而非隱形人，我或許不是一個球技非常突出的人，但是我積極學習如何帶隊，讓自己對於自己所屬的體育世界籃球的領域有著自己的位置。謙虛一直是世間強調的美德，在所屬的專業領域上一定有比自己更精進的人，所謂人外有人，天外有天，謙虛的學習自己能力所不足的地方，會有更多前輩更專業的人幫助你，伸出援手幫助你，藉由他人的幫助，讓自己更進步，在幫助別人，可以讓自己有更多的空間及舞台。培養謙虛與積極的態度，可以得到更多屬於自己領域的專業，更多充實自己的能力，讓自己更接近成功，不在隱形。

運動領域的借鏡，生活世界的任何情境，或許本身的運動隱形人故事是屬於個人的小故事，可以幫助自己，幫助運動團隊，對於普世大眾，可獲得的是一種態度，一種觀念，如同隱形跳脫到隱型，就是用正面積極的態度，以及觀念想法上的轉變。在如此的困難的處境以及隱形人的困境時，能先幫助自己的人是自己，越能夠了解自己，越能夠

了解困難跟自己的關係，才可以打敗困難，除此之外，態度的轉變也是相當重要，一旦改變態度才有機會改變自己，才有機會影響外界，增加其他人幫助你的機會，如同自助天助般，不管任何專業領域，各行各業的人，進入隱形的過程，是必然的，由於隱形人的過程必定不是長久的，只有成功脫離，或是放棄脫離，成功面對跳脫進而成長，以及放棄面對逃離目前處境離開，所以在這樣不是永久的隱形人的過程中，從運動領域符應到生活世界，可以從以上幾點的整理希望可以幫助更多的人。

第四節 破題之行

靈魂不必渴望生命的不朽，但求今生盡心盡力而活。⁸²

隱形人的故事敘說到了就業之後，未來還有大段的人生路途，依舊有許多挑戰等著我去克服與面對，有了這段難走的路作為經驗，會更加有信心去面對，即使我只是一個普通的體育老師，一位普通的籃球指導者，但我願意用一直以來熱愛運動的心，熱愛籃球的使命，讓我的運動生命持續下去，幫助更多的人。

以籃球運動的領域來說自己，我的球技普通，沒有打過高中甲組，大專甲組，全運會，甚至是目前台灣籃球最高殿堂 SBL，我只是一個乙組的替補控球後衛，我放棄得分，只想要助攻，放棄成為看的見的得分明星，做一個看不見的防守者。其實我自己不適合在競爭激烈的競技活動生存，我不想鬥爭，我沒有信心，不想為了上場的名單去鬥爭，也沒有信心爭取到可以先發的位置，只希望自己可以打好自己所愛的籃球，我可以在訓練時很認真，完成艱苦的課表，也可以孤獨的一個人去重量訓練，為了想要更強壯，跳更高，讓自己球技更加精進，體能更加提升就是我的希望跟目標。雖然說我有夢想要打甲組，但是我知道沒有機會，由於制度的關係，或許晚個幾年心態就不一樣了，也許換成了師大內部的教練，辛苦的練習就會有舞台了也說不定，但唯一可以確定的是，因為有了這段經歷我可以成長、改變，事實證明這或許是一件更棒的是更好的人生經歷也說不定。我也很感恩自己接觸到了運動世界，接觸了籃球，運動世界之大讓我學到許多人生的歷練，正確的態度，謙虛的美德，以及不服輸的精神。

運動的領域中不管是開放性運動或是閉鎖性運動，都有團隊的意識，團隊的概念，身為籃球專長的我對於運動團隊的概念更為重要，籃球不只是一個團隊，連在比賽場上都強調團隊合作分工的觀念。身為運動隱形人的我，在團隊中可以幫助許多同樣身為隱形人的隊友成長，互相鼓勵，改變心態，不但能夠增加的自我的專長術科能力，也可以藉由自己的進步，幫助其他人進步。最重要的是因為自我本身的進步，跳脫，成長，而從自己的這個小小的點，影響到整個團隊，由點去擴散，發揮正面的影響。室內場的課

⁸²楊耐冬譯註，《卡謬語錄》（台北：漢藝社研出版，1994），106

表針對比賽，室外場的課表針對的是基本動作，明顯的差距，遙遠的距離，我們奮發向上，突破，進入室內，不只幫助了自己，也幫助了整個團隊，增進團隊的戰力，因為我的努力影響了隊友，我的隊友進步也刺激了我，相互影響，成長，而球隊的比賽成績也進步許多，所以隱形人也是可以增進團隊的能力，在於隱形人自我的成長，也因為有隱形人的默默努力，彌補球隊的不足，奠定更多球隊勝利的基礎。

高中時不是讀體育班，高中畢業後同學就讀不同的大學，不同的科系，大學畢業後，同學在聚會的過程中，常常聽到一開始就業並不順利，或是在公司裡常常不愉快的抱怨。當下了解到在生活世界中每個人剛進入職場，都會有進入隱形人不如意的時候，進入隱形人的原因大多是因為專業能力不夠，剛進入職場，同樣的我剛進入正式的競技訓練，我也是專業的球技不足，才進入隱形人的狀態，加強專業，改變心態，幫助自己的團隊，或是其他領域的職場團隊，具有很大的借鏡，藉由自己的隱形人經驗從運動世界連結到生活世界，幫助更多有困難的人。

第五節 反思之行

對人生意義的意義是懷疑且必要的。⁸³

論文像是一台 X 光機，徹底的讓我看到了我自己，也讓許多人看到了運動場域中隱形人的故事。我的論文就像是一個實驗，但是沒有任何的實驗控制，也沒有實驗的儀器，我就是個實驗者，遊走在被運動世界佈置的實驗環境，實驗的過程就是論文，實驗的結果就是研究問題的答案，結果是正面的，我幫助了很多人，也走出隱形人，完成了階段性的人生實驗。藉由論文了解自己轉變，為夢想而形，為熱情而受刑，但也因為夢想與熱情讓我成型。藉由自我敘說的論文研究方法，我面對了我的運動經歷，教師的啟程，年輕的歲月。看到了我從轉球員的功能性轉換，放棄進攻轉而防守，從不愛讀書愛翹課，轉變成積極的學生，從考試的失意到成為聯招榜首的那一刻，最後再從球員轉變成為教練。面臨了很多的轉折，內心的心態轉換，外在的積極執行力，最重要的讓我知道我受了很多人的幫助，進而想要幫助更多的人，從隱形人的角度看出，發揮自我的同理心，幫助自己身邊的隱形人，不管從教師或是教練的角色中，發自於內心的想幫助需要幫助的人，能幫助別人比受別人幫助的感覺更加有意義。對於普世大眾的幫助，以體育領域中籃球的項目，用小小的分子，希望可以引起大大的共鳴，從運動的世界中，從隱形人的自我敘說研究，幫助普世大眾中相同角色、相同經歷的人，也是幫助別人的一種方式。

我沒有信心但希望我的球員在場上有堅強的信心

我是個普通的球員很希望我的球員超越普通的我

我還有籃球夢也希望他們幫我踏上完成夢想的路

我曾經是隱形人希望球員們在各領域中活的有型

對於自己

對於球隊

對於生活世界

⁸³對人生意義的懷疑源自於卡謬名著〈薛西佛斯的神話〉的根本主題，卡謬認為超越需無的方法是：「在荒漠的深淵裡我仍要生存和創造。」楊耐冬譯註，《卡謬語錄》（台北：漢藝社研出版，1994），106

引用文獻

維基百科，〈隱刑人〉，

<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%9A%B1%E5%BD%A2%E4%BA%BA>, 2014年1月17日檢索。

吳永仁，〈尋找、發現，超越，迷失自我——一個籃球選手築夢經驗的敘說與範疇勾劃〉，台北：國立台灣師範大學體育研究所碩士論文，2010。

劉一民，〈從存在哲學的觀點論體育現象與體育教學〉，《運動哲學研究》臺北：師大書苑，1991。

劉一民，《運動經驗現象學考察》，臺北：師大書苑，2005。

曾俊華，〈運動的神秘經驗研究〉，台北：國立台灣師範大學體育系碩士論文，1990。

吳百騏，〈跑出生命的樂章：二位跑者參與馬拉松的生命故事〉，台北：國立臺灣師範大學體育學系碩士論文，2006。

顧兆台，〈運動無我經驗研究〉，台北：國立臺灣師範大學體育學系碩士論文，1988。

村上春樹著，《關於跑步我想要說的其實是》（賴明珠譯），台北：時報出版社，2008。

許育光，〈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(4)（台北，2000）：17-26。

Ann Gray著，《文化研究：民族誌方法與生活文化》（許夢芸譯），台北：韋伯文化國際出版有限公司，2012。

林美珠，〈敘事研究：從生命故事出發〉，《輔導季刊》，36(4)（台北，2000）：27-34。

胡幼慧主編，《質性研究》，台北：巨流，1996。

楊宇彥，《女性生涯發展研究之質的取向——敘說研究法》，台北：測驗與輔導，2000。

楊茂秀，《故事的召喚》載於吳慧貞譯，台北：遠流，2001。

范信賢，《課程與教學研究研討會題綱》，台北：課程與教學研究研討會，2002。

Bruner, J. 著，《教育的文化》（宋文里譯），台北：遠流，2001。

高宣揚，《存在主義》，臺北：遠流，1993。

鄔昆如，《存在主義論文集》，臺北：黎明文化，1985。

陳鼓應，《存在主義》，臺北：臺灣商務，1992。

趙雅博，《存在主義論叢》，臺北：大中國，1968。

Friedrich Wilhelm Nietzsche 著，《查拉圖斯特拉如是說(Also sprach Zarathustra)》
（楊恆達譯），南京：譯林，2012。

Jean-Paul Sartre 著，《存在與虛無(L'Être et le Néant)》（陳宣良譯）北京：生活·
讀書·新知三聯書店，1987。

張容，《阿爾貝·卡繆》，臺北：遠流，1991。

孫秉宏，〈籃球夢—兩位臺灣籃球員挑戰 NBA 的夢想故事〉台北：國立台灣師範大學運動
與修休閒管理研究所，2009。

楊耐冬譯註，《卡繆語錄》，台北：漢藝社研出版，1994。

甘允良，〈運動與男性氣概論述之研究—以台灣棒球的演進系譜為核心〉台北：國立臺灣
師範大學體育學系碩士論文，2009。

Foulquie, Paul 著，《存在主義(L'existentialisme)》（高秋雁譯），臺北：結構，1989。
Clandinin D. J. & Connelly F. M. "Narrative Inquiry : Experience and
Story in Qualitative Research". (San Francisco: Jossey-bass press, 2000)

Smythe, W. E. & Murray, M. J. "Owning the Story: Ethical Considerations in
Narrative Research" . ETHICS & BEHAVIOR, 10.4, (2000) : 311-336.