

我在交大排球隊的日子

1 機械80級／陸忠憲

我是機械80級的陸忠憲，於民國七十六年進入交大機械系成為大一新生，開啓我人生的一個重要旅程。

初窺茅廬

大一時，我因為喜愛運動就自願擔任班上體幹的職務，負責班上各項體育活動的事項，大一的體育競賽最主要的就是新生盃各項球類比賽，從國中就喜好打籃球的我對新生盃籃球賽特別有興趣，且此時班上有幾位同學如潘立維、周天賜（我三人在成功嶺受訓時剛好睡上下左舖）、陳清、葉培基、吳、．．．等也是籃球同好，大夥一起練球、比賽，在跌破大家眼鏡下（我們最高的人中鋒潘立維只有約180cm）我們竟然拿到了新生盃籃球冠軍。

大家一定覺得奇怪，我不是排球隊的嗎？幹麻講籃球的事情！別急，下面就跟排球有關係了。由於本身對籃球較有興趣，我本來想說拿到了新生盃冠軍，籃球校隊應該會找我或我的同學加入籃球校隊才對，結果乏人問津，我們冠軍隊沒有一人被詢問是否要加入，因為我們的身高與體重的確都不夠。

新生盃另一個重頭戲就是排球比賽，會打排球的人比籃球少得多了，於是我們籃球的原班人馬就去打排球比賽，學長也很熱心指導我們，其中有位機械78級大三學長周繼中（他身高194cm，是當時排球校隊主力）特別熱心，教我們如何接球、送球，重點是只要把球打到對方的後場，對方可能就會自己死了。最後我們好像是拿到第三名還是第四名，賽後周學長看我運動細胞好像還不錯蠻靈敏的，就問我有沒有興趣加入排球隊，此時我的虛榮心作祟，想說沒有籃球隊的話排球隊也好，也是校隊嗎！校隊一定會讓某些人崇拜的，於是我就欣然答應，心理還偷笑說排球隊的門檻還真低，像我這種幾乎沒接觸過排球的人都可以參加。

沒想到，在我觀察下，這種常態（大多數進入排球隊的新生都是排球菜鳥）

也是交大排球隊會成為大專乙組超級勁旅的原因之一。你想想看，以交大在全國大學的排名與科系分佈（集中於理工與管理，分數皆不低），收到的學生大都是文質彬彬的書生，會運動的不多，會打排球的更是少之又少，當然進入排球隊的新生大都是排球生手，必須從頭開始訓練。

第一次寒訓

我們這屆的球隊新生約有十幾人，第一次到球隊報到是某個星期三下午在體育館內二樓視聽室。那天由於體育館內部地板施工及外面下雨，於是在視聽室看過比賽（梅竹賽）的錄影帶，一進去室內我嚇一跳，怎麼學長的身材都如此高大，我看平均身高約 185cm 左右，反觀我們這屆的平均身高約只有 180cm，我本身更是只有 178cm。

過幾天後，看到學長在室外球場練球，球技更是不得了，有快攻、長攻、變化攻擊等，霹哩啪啦都很大支，我們學弟的工作主要是學長撿球與練習基本動作高手與低手，極少練習上網攻擊，因學長說大一主要是練習基本動作，基本動作最難需要花很多時間，攻擊只要大二以後操一操就會了，不過我現在認為這個觀念在現在可能較難適用，稍後再述。

到了大一的寒假，教練告知寒假要寒訓，要集體住在學校宿舍約十天，每天在體育館裡頭訓練。早上做重量訓練，下午練基本動作，剛開始很興奮因為以前從沒有過此種生活（只有在好小子漫畫中，看到書中人物於暑假到深山寺廟去集訓）。但是到了第三天我就累垮了，我恰好又睡上舖，每次要人幫忙才能爬到上面床舖睡覺，天天要塗擦勞滅以活絡筋骨。那種生活很累很苦，可是人就是很奇怪，如果是大家一起累、一同辛苦時就只會累不會覺得辛苦，而且會培養出革命感情與絕佳默契，你也有可能交到你一生最值得交的朋友，患難見真情。

還記得結訓的前一天晚上，我躺在九舍寢室床上與隊友聊天，腳翹起來掛在上下舖的樓梯上，身體成一 U 字型。忽然打了一個噴嚏，就拉傷了背部，痛得我只能趴在床上，寢室室（隊）友一見不對紛紛過來，按摩的按摩，慰問的慰問，但是痛的無法走路只能躺在床上。第二天，也是寒訓最後一天，我拼著命硬是慢慢走到體育館內，坐在球場邊陪者隊友完成最後一天的訓練，真是難忘的一次寒訓！

這裡也要提到與感謝兩個人，計工（現資工）78 級的廖英良與羅少宏學長，

大一與大二時的基本動作練習完全是由他兩人傳授的。廖英良學長是一個性沉穩、苦幹實幹型的人，他訓練我們時是一板一眼，要求動作要扎實，體能要求更是重要（因為他本身就是個健美先生），在這嚴格的基本動作磨練與體能的訓練之下，以致我們日後比賽時能有更佳的技术與體力來競賽，就是從他身上得到的。

另一個羅少宏學長，在我們大一時（他大三），因為打籃球摔斷腳（小腿接近腳踝的地方幾乎全斷），由於在復健中沒法與其他學長一起練，他就來當大一新生的小教練。他的基本動作非常棒且協調性佳，尤其是他的練球方法自成一系統，特別針對從沒打過排球的人所設計的一套練習法，可循序漸進地教導球員更上一層樓。設計練習方法如同設計實驗，講求實際模擬與效率，如何在最短時間內達到最大的效果，因為我們大多數都是沒有排球基礎的，你要贏別人，除了比別人更認真外，還要比別人更有效率的學習，才能贏過那些原來就比你傑出的人，即使是你原來就很厲害也一樣。我們常常看到某些學弟，大一剛進球隊時就打得不錯，四年後還是打的不錯，但就是沒辦法融入團隊而贏球，無法更上一層樓，因為他自己很棒打的不錯，尤其在球隊中已是佼佼者，就已經自



▷ 大專男子排球四強對抗賽，交大力拼師大，林漢洲學長俯身救球，洪育銘學長趕前進行第二波行動。交大雖以 1:3 輸給擁有六名現役國手的師大，但贏得一致的喝采（照片來源：自立早報 78.5.18 / 資料提供：林文忠老師）

我滿足了，熟不知如此坐井觀天，待一出去比賽就常被對手“電”的慘慘的，又沒有一顆謙虛上進的心，自我要求與檢討，難怪從大一打到大四都一樣，浪費了四年。這是現在很多年輕人皆有的問題，看看我們的各項國家代表隊，大部分不都是如此嗎？在家稱大王，出國比賽則“輸輸去”。

在交大，你唯一贏他校校隊可能只是你的頭腦。由於在基準點上已輸給人家，譬如他校校隊在剛進大學時，可能曾是高中的校隊、甚至是體優生，因此在技術與體能上比你強太多。既然我們已輸在起跑點，只好後天多多努力，並利用你唯一可能贏人的東西——腦袋瓜子。如何在最有效率下提升自己（注意，不是揠苗助長的速成法），時時謙虛反省並接受大家給我們的意見，在消化之後找出一條最適合自己的路，測試看看，失敗後再改進，如此循環不已，就會有更上層樓的一天。你的生活中的每件事又何嘗不是如此，將這種運動精神落實到生活中每件事，這就是排球隊給我的禮物（這可不是從天上掉下來的）！

苦練還是苦練

到了大二升大三時，由於球隊主力全部畢業只留下一位主攻大砲 79 級（大我一屆）的學長洪育銘，此時我們 80、81 級的學弟突感責任重大——就要上戰場了！

前輩學長又留給了我們超輝煌的紀錄，光是剛畢業那批學長在畢業前，就拿下大專聯賽大學組的亞軍（實際上已是乙組的冠軍了，因為當時是甲乙組混合的聯賽，冠軍是擁有多名亞青國手的師大）。那時學長的身高（平均約 185cm），且無論是體能、技術、經驗，都已至最成熟狀態。

說實在的，我們與其說是排球隊的學弟，倒不如說是來幫忙的球迷，因為各方面的條件都與學長差了許多。所以當學長一畢業時，瞬時感到要上戰場就死了，可能會有許多人無法接受怎麼排球隊一下子就差這麼多。因此爲了自己也爲了別人，大家約好那年暑假要提早半個月開始暑訓。

記得暑訓的第一天，只有五個人到，連六個人都湊不齊，不過我們也不用配隊形要用到六個人，只需練基本動作，只是那種感覺很淒涼，大家咬緊牙關撐下去開始訓練，但還好過幾天後，其他人也逐一報到，人數逐漸增加。大家的自我要求很高，羅少宏學長也趁在當兵前的空檔來幫忙帶我們，我們有時會練到午夜十二點多，之後大家再吃宵夜然後說說今天練球學到了什麼，搞到一點多才回宿舍睡覺。那段日子裏除了球技的進步外，那種同甘苦共患難的感覺是我永生難

忘的。「最大的收穫是與一群志同道合的朋友在一起為同一個目標做同一件事，你不是孤單一人，而是一個團隊。」

輸球還是輸球

從大三開始上場比賽以來，我們幾乎每場比賽都輸，輸到隊友間也開始“臭訐譏”。

我那時是隊長，除了叫大家練球外，還要負責排解隊友間的誤會所引起的臭訐譚。輸球的原因其實很簡單，就是技不如人（不要忘記，我們有三分之二的人都是上大學後，才開使練排球的）。

那時在大專聯賽第一級共有六隊，台大、清大、成大、淡江、中原與我們交大，除我們與清大外，其他學校的人數皆應超過一萬人，且地處熱鬧地區常有外校人士來學校打球 play，自然排球水準就很高，學生也很容易快速提升。反觀我們交大，不但人數少且平均錄取分數高，愛運動又能考高分的高中生不多，故能招到的選手不多；又地處偏僻，受到外界刺激少，若是山中稱大王自以為是，出去則一定是慘兮兮。所以當你球技不如人時，就要有與其他人不同的想法，才能提升自己。雖然一直輸球，但是我們熱愛打排球的心並沒有被擊敗，大家接受這個事實並不斷摸索失敗原因與改善方法，在經過大三那年輸了一整年的球之後，我們信心滿滿的邁入下一年，希望能夠贏球。

結果第二年也就是我大四時，還是輸球，但是已慢慢有贏一些比賽，但說實在的仍是很慘。記得有一次去成大比賽，那時我們的實力應已超過成大，大家在赴成大的路上於車上一路說說笑笑，一副必勝的樣子，還說比完後要去台南小北街吃宵夜慶功。想不到，比賽時在第一局明明已經以 14:8 領先（15 分制），只要再得一分便可先下一成，贏下第一局，但就是沒法得到那寶貴一分，最後連丟八分被人反敗為勝以 14:16 倒輸，接下來士氣大挫結果以 0:3 局數敗北。

比賽結束後就馬上坐車回新竹，還敢什麼宵夜慶功，教練（林文忠主任）在車上不發一語，面色鐵青，我們更是“惴惴不敢講話”。這時突然出現了一個代罪羔羊，有一個大一菜鳥叫許家賓（82 級）的，他沒有下場比賽，而是在旁邊幫我們拍攝比賽，記得好像是 81 級的“青蛙”于培倫（因其跳起時雙腿姿勢像青蛙）覺得可能是菜鳥學弟帶衰我們，就在車上當場給他取了一個綽號叫「烏鴉」，又因為他矮矮壯壯的（其實也不矮有一百七十多公分啦），又叫他「胖鴉」，胖鴨

也默默接受之。唉！那時的學弟真乖，不敢忤逆學長半句話。總之，大四那年仍是輸多贏少，但已有進步改善。我大三大四時連續兩年的梅竹賽都輸給清華，那種梅竹罪人的感覺實在是很難受，你想知道作為一個梅竹選手的感覺嗎？下段將會介紹。

梅竹賽

大三時第一次上場比梅竹賽，緊張到連發球都會手軟。

雖然之前看過學長比賽，但自己實際上場時還是很緊張。比賽時，雙方鑼鼓震天喊的震耳欲聾，你聽不到任何聲音包括教練、隊友的說話聲甚至球碰撞的聲音，在如此激烈的比賽中，會因為緊張造成許多意想不到的可笑失誤。

說實在的，除非你的球隊勝算很大、或是輸面很大，否則絕對是一場競爭激烈的比賽，因為巨大的勝負壓力會造成雙方實力拉近。贏了，你是英雄；輸了你是狗熊、罪人！可見給選手帶來多大的壓力。有人認為壓力可以是前進的動力，但壓力太大也可能造成還沒前進就爆了，你如果明知道技不如人可能會輸球，還必須要去和對方比賽的話，你就知道那壓力有多大了。

記得大三輸的那次，我同學跟我講他在看排球比賽時聽到旁邊有人說「那個10號是誰啊？怎麼打的那麼爛，這種球都會失誤！」不好意思，他講的10號就是在下我。現在講起來心情很輕鬆，但是在當時聽到這句話時心理很不爽。我們不是沒有努力，暑訓、寒訓操個半死，練球練到半夜，誰知道？而大家只是驗收成果，贏是應該的，輸的就被罵個半死。唉！心事誰人知。

大三時梅竹賽，我們寢室中四人（機械80級）有三人是跟梅竹賽有關，而且都輸了。一位是網球校隊隊長、一位是橋牌主力、一位是我——排球隊隊長，因為輸掉只敢躲在寢室內，到了晚上，都沒出去，只是默默地聽著中廣流行網——賀立時所主持的「醉（罪）人的音樂」來自我反省。

以我個人選手意見，我是不太喜歡參加梅竹賽的，但若是去看人家比賽則還滿樂意的，因為壓力不在自己身上。記得有一次（我研二時）碰上梅竹賽取消停賽，心中暗自竊喜，雖然那次我們應該會贏。你大概會覺得奇怪，我們不都是輸球嗎？且輸給清華嗎？怎麼說我們應該會贏？！我們輸球都是在我大三、大四時，到了我研一與研二時，我們幾乎都是贏球的，原因會在下一節告訴你。

轉捩點

輸了兩年後，是不幸也是大幸，這些失敗是日後我們成功的基礎。

我們這一批人從我大四至研二之中改變不大，主要陣容依級數有電工 79 級洪育銘、機械 80 級的我與張文駿、控工 81 級于培倫與姬文洲（綽號叫姬霸）、電工 81 級郭本寧、機械 81 級游家駿（綽號猴子）、運管 82 級許家賓（胖鴉）、機械 82 級許曉弘（綽號小紅帽）與王良泰（綽號小白泰）、電物 82 級朱元隆、電工 82 級陳慶雄（綽號大雄），也許還漏掉其他人。

雖然我們一直輸球，但是有兩個人沒有放棄我們，此兩人是電工 79 級洪育銘，與另一名那時已就讀博士班的電工 75 級郭俊彥學長（他大學唸台大，研究所碩博士唸交大）。郭俊彥學長的慈眉善目，但練球時非常嚴肅認真，因為他的經驗相當豐富，所以在個人技術訓練與團隊隊形演練上，讓我們受益良多。

洪育銘則是帶著上一屆的輝煌紀錄光環與我們這些菜鳥繼續打拼，然而獨木難撐大樹，戰績仍是灰頭土臉。但他並不放棄，一點一滴的思考問題在那要如何改善。後來，他有一個發現，就是以往我們練球太注重體能（可能跟他的體能不強也有關）且練球效率不佳，於是他開始強調如何有效率的練球。我們從最簡單的基本動作練習起開始設計練球方法，主要是重心的移轉與身體力量的傳導，一步一步的調整大家的基本動作姿勢，包括接球、舉球、殺球、防守、攔網、發球等。他會將每個動作例如接球的數個關鍵點抓出來特別練習，同時配合物理理論如慣性的原理，一一去解釋各個動作的現象。

如果你有看過「將太的壽司」這本漫畫，你也許會欽佩日本人連壽司都研究的如此透徹，同樣的我們也是以相同精神來研究排球，從中發掘更大的樂趣與實證。甚至我們會在與某對手比賽前，先用 v8 去拍攝此對手與其他人的比賽過程，再分析對方的優缺點在那，應該用什麼戰術與隊形來克敵制勝，後來其他學校也紛紛效尤而蔚為一股風氣。

拋開傳統的練球習慣要在有限時間內達到最大效果，就是我們的原則。

洪育銘學長還有一個優點，就是他能馬上看到某人打球的瓶頸在哪，並給予建議調整之，這點我也有向他偷學到。除了有他二人的引導練習外，還有最重要的是「大家都有一顆熱愛打排球的心」，而不是為了練球而練球。除練球外平常還會去球場與人 play，我們就是愛打排球的一群人，這次打的好下次就會更想去打、去突破，形成一良性循環。知道自己的臨場經驗不足，就會利用假日回台北

時到台大、工技院、中興法商等球場去 play。我還記得有一、二個暑假我們幾人就完全泡在那些球場打球，因為我們知道光是在交大打球是絕對不夠的，因外界刺激太少；而在台北 play 你必須很快適應各種人的各種打法，如此眼界就開了，經驗也快速累積，同時也交了不少朋友，與隊友的默契也更加契合，完全的沉浸在那種打球的快樂時光中。我覺得參加一個球隊就是要享受這種樂趣，而不是要享受「我是一個校隊」的名稱與虛榮。因此，我們即使畢業了，仍舊會互相“招招ㄟ”（互相約定）回交大，或是去上述那些球場打球。

回到正題——由輸而贏的「轉捩點」。它是發生在我研一時對淡江的一場比賽，那是聯賽的第二場比賽。

第一場比賽因對手不強，我們贏了但沒有什麼感覺，甚至對手是誰我現在都已忘了。淡江仍是傳統勁旅，我們前兩年都被他們海墊，那天是到淡江的體育館比賽，當然全場滿滿的都是淡江的啦啦隊，而且大多數都是女生，這也是我們交大可憐的地方，在交大比賽時周圍也會有一些觀眾在看，但清一色幾乎是男生。

第一局我們輸了，感覺好像又要跟以往一樣的要輸了整個比賽，但是到了第二局 4:7 落後時，突然體育館停電，過了 15 分鐘後電才來又重新開始繼續比賽，停電後的第一個發球雙方你來我往的殺了又接、接了又殺僵持了好久，這一球始終難以落地，觀眾更是一面倒為淡江呼喊加油，這時突然不知是洪育銘（背號 11 號）還是于培倫（背號 7 號）一記重錘，讓球落地結束了這一球，此時觀眾們瞬間啞口無聲，只見有二、三位女性同胞在觀眾席上突然站起歡呼，為我們加油。原來是許家賓（胖鴉）的女朋友（她是淡江的），帶著她的同學替我們加油。我們替她們捏了一把冷汗，想說她們應該不會被其他淡江校隊的女性球迷們揍吧！幸好淡江學生度量果真夠大，比賽一直到最後她們都沒事。

大概真是老天的幫忙，停電後我們勢如破竹地逆轉最後以 3:1 局數勝利，拿下這睽違已久的一勝，大家擁抱在一起歡呼，這是我突然看到與我們隨行的郭博（郭俊彥學長）他高興的眼中泛出淚的光芒。耕耘後的收成來臨了。因為我們不是只僥倖的贏了那場比賽而已，後面的比賽我們也都全勝，拿下了那一年的大專乙組冠軍。那場比賽應該就是我們的轉捩點。

第二年我們幾乎原班人馬不變，又拿了一次冠軍，連續兩年的冠軍，我想是當時所有隊員們與教練畢生都難忘的回憶。交大的 7-11：于培倫與洪育銘（7 號與 11 號）兩個主攻，當時在大專乙組可說是響叮噠，無人不知、無人不曉的人物。還有快攻手姬文洲與郭本寧雙雙肉角塔（這個是胖鴉給他們得綽號）的快攻與攔網，



▷ 民國 81 得到全國大專盃冠軍後的合照，這是努力四年之後，豐收的時刻（照片／文字：于培倫學長）

打的各校呱呱叫，快攻能把球釘上交大體育館觀眾看台，或是讓對方吃包子（打到頭）躲都躲不掉，像姬文洲還能打到 D 式快攻（一般皆是 A、B、C 式快攻），我想在乙組中絕對是少見的。

在這裡有點不得不提到，就是我研一時的梅竹賽，第一局時雙方好像是拉鋸至 7：7 附近時，這時輪到我方于培倫發球，他不知那根筋不對了，既然用“跳發”。之前的比賽從沒看過他跳發，只有在練球時有偶爾看到。他連續跳發得了 6、7 分，不是“A 死”、就是造成“沙西米”或我方機會球，看的觀眾是如癡如狂、嘖嘖稱奇，頓時他成為了大家的英雄，後來我們以 3：1 局數獲勝，也是交大排球史上的一則傳奇。

團隊精神

大三至研二的這幾年，後兩年時我的角色已從先發轉為替補與助教的工作，

雖然有時對不能先發而感到遺憾，但我想球隊任何人都不會抹殺我的貢獻，無論你是先發還是板凳，都是對球隊有所貢獻，因為我們是一個團隊。有時旁觀者清，在場下反而能看的更清楚場上的狀況。

我認為重點是在過程而非結果，你的過程會決定你的結果，輸贏皆是其次的，因為你不可能永遠贏球，而過程中的學習、思考與啟發才是你一生受用的東西。另外排球是六個人的運動，光你一、二人利害也沒用不會贏球，Michael Jordan 剛進 NBA 時每場平均可得三十分以上甚至單場六十分，但他所屬的公牛隊連季後賽都打不進去，直到教練、隊友等的團隊形成後才拿到總冠軍六次。因此一個好的球員除了自己的成長與進步外，還要讓你的隊友一齊成長與進步，這個團隊才有可能贏球。球員間是一種合作又競爭的關係，彼此競爭相互求進步，場上合作擊敗敵人，以團體的目標為目標，隨時可讓出你的位置並找出你適合的位置，有捨才有得。

下面這段話是寫給球隊在校生的一段話。

交大排球隊有一個優良的傳統，就是學長帶學弟以傳承技藝。想想看，一個教練要面對一二十個隊員，層次又差這麼多，哪有這麼多時間每個仔細的指導，讓學長帶學弟是最省事的方法。但是學長若是碰到臭屁的學弟時，是沒有人會肯教他的，所以做學弟的一定要謙虛，且幫忙做一些撿球等的工作（撿球還有技巧喔！）學長自然會感激你的幫忙而教你東西，在教的過程中還會教學相長得到額外的收穫，如此良性循環，傳統（精神與技術）才能延續。有些身為學長的人不願意花時間教學弟，有些學弟不願意聽學長教導，這些都是現在的在校生的常有問題，讓我們不得不感慨之。但是學長們還是鼓勵在校生學弟能再接再厲更上一層樓，練球或打球時要 Thinking（思考）再 Thinking（思考），擅用你的優點（腦袋）去彌補你的缺點，注意！重點是在過程而非結果，只問耕耘不問收穫，我想這對你們一生都受用。

最後，讓我們一起喊，「交大，加油！交大，加油！交大、交大、交大，加油、加油、加油！」

陸忠憲學長小檔案：

學歷：交通大學機械工程學系學士 80 級

交通大學機械工程研究所碩士 82 級

現職：工研院 環境與安全衛生技術發展中心 工程師