



揮拍！揮開陰霾

樂活桌球社新手老友收穫滿滿

越來越多國外報導顯示，打桌球對巴金森症狀的緩解有幫助，甚至陸續有些國家將桌球納入治療方案之一。台灣的病友也不例外，台灣巴金森之友協會的「樂活桌球社」人數越來越多，病友們熱情分享桌球帶來的轉變，歡迎大家一起來打球！

採訪・撰文・攝影／趙瑜玲

德國 — PingPongParkinson

56 歲的 Silke Kind 女士罹患巴金森 10 年了，她與 PingPongParkinson 運動互助小組的朋友們每周聚會打球，他們感受到症狀與孤獨感都緩解了，協調性也改善不少。現在德國已經有 170 個類似的團體，Silke 說：「每個球友都是我的榜樣，大家都是日常生活的英雄。」

美國 — 社區桌球聚會

凱利是美國麻州一處社區老化委員會的活動總監，她發現社區裡的巴金森長者越來越多。於是為他們安排乒乓球的聚會，每周一次。大家紛紛感到手眼協調能力、平衡感、靈活度都得到改善，心情也好多了，罹患巴金森 20 年的病友也能樂在其中。凱利主張：「巴金森會讓多巴胺減少，我們就透過運動來增加。」美國巴金森協會得知後也十分肯定，並於協會通訊中報導。

周三下午或周日上午，從捷運板橋站刷卡出站，便能聽到乒乒乓乓的聲音，誰在打乒乓球？是台灣巴金森之友協會「樂活桌球社」的定期球敘。

球桌前專注打球的、在一旁認真撿球的，都是巴金森病友。在各桌之間來回指導的教練，則是台北市立大學球類運動學系陳建利教授，他帶著系上兩位同學當助教，協助大家熟悉桌球，享受揮拍樂。而來到這個交通便利、空間寬敞、設備專業的球場之前，社團已經更換過三次場地。

自主發起的社團人氣真旺

為什麼一直搬遷呢？桌球社徐班長與副班長劉信炎先生與我們分享了「樂活桌球社」的故事。

兩年前，熱心的資深病友陶姐發現打桌球對動作改善很有幫助，於是鼓勵大家打球。當時雖然還在疫情期間，有桌球基礎的徐班長仍率先響應。

一開始，只是在病友家社區中心的私人球室，為了交通方便移往台北小巨蛋，那時雖然只有三張球桌，還勉強足夠。但由於球敘的病友經常分享自己打球後的症狀改善，加入的病友越來越多，只好租用國語日報桌球室。隨著社團人氣迅速攀升，國語日報無法穩定提供足夠的桌數，且距離捷運站稍遠，於是大家分頭找尋更適當的地點，終於在去年9月發現了全新開幕的板橋捷運站的桌球場地，這裡不但空間寬闊、交通便捷，費用也不高，而且是設備完善的國際級場地。

由於這些球友都是在巴金森之友協會認識的，而協會的戴春暉理事長及前理事長吳瑞美主任都非常鼓勵病友打球，於是去年底在協會通過提案，正式成立為「樂活桌球社」。

專業教練指導 新手也可以

但，不是人人都會打桌球，新手可以嗎？沒問題的！熱心又活動力十足的徐班長的確觀察到有些社友因為不會打、總是打不到球而產生挫折感；雖然她本身會打球，但教學還是需要專業教練才行，她說：「雖然我們不是要參加比賽，也能互相切磋，但還是需要懂得教導基本動作的教練。至少要打得到球，才能體會打球的樂趣。」

她開始幫社團找教練，才發現困難重重。桌球教練除了費用不低之外，更大的問題是他們指導的多半是一般民眾或是有基礎的熟手、體育系學生，甚至桌球選手，有誰願意教動作不靈活的巴金森病友呢？她於是轉向有桌球班的慈善機構，但對方因為對巴金森病不瞭解，也不敢承接。

徐班長鍥而不捨繼續找尋，這才想到素以體育相關科系聞名且熱心公益的臺北市立大學。她主動打電話給學校，在熱心的學生、助教協助下，連絡上了「球類運動學系」陳建利教授。經歷過各種婉拒的徐班長內心非常忐忑……萬萬沒想到，陳教授了解狀況後，二話不說就答應了！

感謝臺北市立大學上下相挺

陳教授不但本人一口答應，不收費用；還

安排了兩位同學來當助教，他說：「同學輪流擔任，負擔不會太重；而且每學年都有新同學加入。」徐班長認為這是一個互助的循環：學生幫忙指導社友打球，是一種教學實習；同時也能了解社會上有不同的人，會生不同的病，但都需要被關心；有過這種經歷，對同學們是很好的社會教育。

為了感謝臺北市立大學的情義相挺，也讓孩子們這些校外活動師出有名，協會正式行文給校方表達謝意，並由吳瑞美主任率隊正式赴學校致贈感謝狀。頒發當天，臺北市立大學校長、院長、系主任及陳教授都出席表示對病友打桌球的支持，十分令人感動。校長強調：「學生不能只會運動，應該要走入社會、關懷他人。」也就是在校長這樣的理念帶領下，來桌球社當助教的學生多半是自願的；而陳教授除了義務教學，更幫忙聯繫新北市桌球協會，爭取到一批桌球社需要的乒乓球。

這樣的機緣連結，串連了校方、教授、學生，甚至桌球協會，一起來幫忙桌球社，讓社友們感受到社會的無限溫暖。



臺北市立大學從校長到學生，都非常支持「樂活桌球隊」；左三為校長邱英浩，中為臺大醫院吳瑞美教授，右一為陳建利教授。

聽專家的就對了

想要打球健身卻遲遲不敢行動的人通常會說：「可是我打不好。」陳教授回答：「就是因為打不好才要多練習啊！」

以他的經驗，一開始不會的人，通常練個幾堂課就能來回上百球了。現在他以對打來回 30 球作為社友的第一階段目標，經過練習、越挫越勇終於達標時，連家屬都會一起開心。接下去就會越打越上手，打出樂趣就會越打越喜歡，就像球友們的親身感受：「因為樂趣無窮，常打到廢寢忘食！」

陳教授認為，無論健康學生或生病的球友，打桌球對於「提升專注力」都很有幫助。打球時，眼睛專心盯著球，心中唯一關注的就是「打到球」，自然就能專注。這樣有目標地來回幾次，就慢慢有信心了。對於程度漸佳的學員，他有時會故意調球，訓練他們的手眼協調能力。

陳教授觀察到，有不少學員雖然手抖著抖著，但球一來，竟然就不抖了，揮拍擊球順得很！他真心邀請躊躇不前的病友放心來打球，不必擔心沒經驗、打不好。



開打前，先暖身！



程度高低不重要，活動筋骨好處多。



陳教授指導學員打球



球友們展示練球後的平衡感。

我們的老師

臺北市立大學球類運動學系 陳建利教授
中華民國桌球協會教練委員會副主委／訓練組組長

指導社友打球的陳教授，是桌球社能越打越熱情的重要推手之一。為什麼答應長期義務幫忙？原來陳教授平常就熱心公益、關懷社會，特別是有重大災難時，必定參與救災不落人後。

他相信大家一起做公益的力量，也將自己的信念傳遞給學生，他告訴學生社會關懷的重要，因為「很難說以後自己的家人朋友是不是也會遇上需要幫忙的時候」。

陳教授除了在校執教，同時也是中華民國桌球協會教練委員會副主委兼訓練組組長。他曾義務指導台北市身心障礙的公益團體學員打球，其中有兩位打到全國總冠軍，足見身體有某些問題並不代表做什麼都不好。

他認為學生跟著做公益也能學到很多，變得更有愛心、耐心。他主張，以前人們強調「為善不欲人知」，但公益社會，應該要號召大家一起來行善。



（圖說）陳建利教授（右一）除了安排兩位熱心學生前來指導，教授的女兒（右二）有空時也會來幫忙。

助教心得

已經來球社服務 5 次的陳同學（左一）發現巴金森球友比一般人積極，很珍惜打球的機會。他自己也很高興有這樣的機會磨練教球的經驗。

蔡同學（左二）一開始也不知如何拿捏，現在她會配合對手的程度，給出比較「甜」的球，製造較多的來回機會，讓球友充分體會擊球樂趣。她非常樂意有這個社會服務的機會，陪伴球友打球之後，她對家中長輩更加關心了。她表示：「我們國家隊是由政府資源培訓，現在有機會回饋社會，我覺得非常棒。」

聰明撿球樂

分工合作球場好情誼

樂活桌球社目前有 39 位學員，分別在周三、周日兩班，每次球敘時段三小時。到場時，大家先做暖身運動、柔軟筋骨才開始打球。

每張球桌四人一組，兩人上場對打、兩人在旁邊休息，順便幫忙撿球；一段時間之後，再對調換人；若有家屬陪同，可在場邊休息觀戰。這樣的好處是球桌容量比較充足，學員也不會連續打球三小時太累，穿插休息時間對體力負荷比較適當。若有學員不巧 OFF 了，球桌換人打，自己在一旁休息聊天，也比較沒有心理壓力。

學員依能力進行概略分組，能力相近對打比較順手。沒有基礎的學員，有教練指導基本動作；教練無法到場時，球友們也會互相陪打，有助於漸入佳境。兩位助教也會跟學員對打，依程度指導動作與球技。

場地時間到之前，大家會合力幫忙收拾物品、整理環境，以便歸還場地。這些收拾動作對病友來說也是很好的日常生活功能訓練。

這樣的球敘方式，大家都非常喜歡。打一陣子下場休息跟朋友聊聊天，感受到有人了解自己，跟自己遇上一樣的事；結束前，大家一邊收拾一邊聊天，有些相約接著去共餐、歡唱聚會。很多學員都說：「打球那天，就是每個禮拜最期待的一天。」

伸縮網袋+球球腰包=撿球神器

樂活桌球社有個聰明的撿球方式，讓場邊撿球畫面十分有趣。利用附有網袋的伸縮桿，撿球不必彎腰，只要將球撈進網袋即可。球友也發揮創意，用棉布製作了腰包，網袋滿了，就分裝一些在腰包。

這個腰包是本社獨創，每位球友腰間都有一個，撿球時累積的球掛在腰間，上場打球時正好方便取用。



樂活桌球社

參加資格

巴金森病友，不限期別

球場地點

捷運板南線板橋站

1 號出口搭手扶梯至 B1，球場就在右後方

打球時間

週三下午 2:00~5:00、

周日上午 9:00~12:00（擇一參加）

報名方式及費用

請洽台灣巴金森之友協會藍秘書

有興趣的巴友無論有沒有基礎，都歡迎登記觀摩試打。

打桌球後真的不一樣， 球友說…

樂活桌球社的學員真是活力十足，問起「打球之後感受到什麼變化？」居然人人都要發言，形成排隊分享的超熱血畫面；當天沒到場的學員也主動在 LINE 留言。大家都說，自己感受到好處，希望病友們也來試試看。

以下是球友們分享的打球心得：

桌球社發起人 - 陶姊

乒乓球從哪裡來我們都要配合，整個打球過程腳步經常左右移動，練久了，平衡感進步很多！

桌球社推手 - 徐班長

白白的乒乓球本身就像是復健時的那條紅線，是一種「視覺引導」，盯著它，被它引導，動作自然就順了。打球對我的睡眠幫助很大，以前我常睡不沉，睡眠中常醒來；現在，打球那天運動流汗，晚上特別好睡，也能睡得很沉。

曾有一位先生是由女兒帶來的，女兒說父親生病後就不出門、婉拒任何活動，我請他別擔心，大家都是病友，能夠互相體諒。來打球後，這位先生變得很自在，聚餐時還上台高歌。參加這個社團我交到來自各行各業的新朋友，擴大了交友圈、生活更豐富；看到很多人狀況變好，我也感到開心。

副班長 - 劉信炎

剛開始打球時，肢體僵硬；打一段時間之後，身體就靈活許多，特別是手部動作改善最明顯。為了揮拍擊球，眼睛會專注盯著球，身體會自然轉動，腳步要跟著球左右移動，腰部、腳步、手眼協調都練到了，動作不再像機器人。只要打球半小時，就開始流汗，對新陳代謝也很好；晚上很好睡。

此外，這樣的團體互動也是一種治療，開打前、收場時大家分工合作整理物品、恢復場地，很有團隊精神；無論打到球還是揮拍落空，都充滿趣味，每個人都變開朗了！有些原本容易跌倒的學員，也比較少跌倒了。



揮拍時必須左右轉身，能夠鍛鍊腰部



打球後，柔軟度與平衡感都回來了！

Wendy

我因為藥效波動大，動作狀況好壞落差很大。打桌球一年多以來，腰部轉動、眼睛跟手腳的協調都得到訓練。打完桌球後，動作較靈活、精神也比較好。

余小姐

我覺得打桌球對我的情緒幫助很大，肢體的鍛鍊以中醫觀點來說也比較能「活血」。在這裡除了有教練指導，也有互助合作的朋友給我支持的力量，讓我覺得不孤單。

外籍友人－Albert

我來台灣工作多年後，發現自己常頭昏，雙腳好像不是我自己的。確診巴金森後雖然有在用藥控制，但我覺得應該更積極維持身體的正常運作，延緩病情發展。

我年輕時有打過桌球，知道桌球能訓練反應速度及動作靈活；因此桌球社一開辦我就參加了。因為太久沒打球，一開始我還是頻頻掉球，但我知道這是一個過程，不覺得挫折。乒乓球跳來跳去不聽你的，你要自己移動腳步去救球。打球之後，我的反應、協調性都進步了。

我覺得桌球很適合巴金森病友，也不受天氣影響。這裡也因為有教練，大家都進步很多，球技越好就越打越有樂趣。現在，我愛上打球，覺得一周一次不夠。以前為了工作放棄一切，現在為了健康，我希望能多打球鍛鍊，好好愛護自己唯一的身體。

李先生

我今年 60 歲，確診 16-7 年了；非常感謝陶姐邀我打球。我覺得桌球非常適合巴金森患者，因為其他球類（例如籃球）不能打一半停下來，但桌球可以；腳靈活最好，不靈活也能打，打不到球也沒關係。以前我平衡感差，腳步常常黏住不動；打球半年後平衡感改善很多，也比較少跌倒，我想應該是「專注」的關係。而且我學會了跌倒的技巧，一旦跌倒，身體就順勢滾，比較不會受傷。

林先生

我是個牙醫師，因此當我覺得肌肉僵硬、頭痛、手腳沒力，就醫又得不到診斷時，總以為是低頭看診、姿勢不良所致，因此拖了 2-3 年；轉到臺大就醫才確診是巴金森病。

我個性比較內向不活躍，但一直有在打羽球；自從手部漸漸無力就較少打了。加入桌球社後，我發現桌球比羽球更適合巴金森病友，因為羽球經常需要殺球、大動作揮擊，對巴金森患者比較不適合；桌球不需要太大的力氣，只要練習反應速度。目前我一周打 3-4 次桌球，1-2 次羽球；但我想將來我會以打桌球為主。

林小姐

桌球社成立時我因為不會打，興趣缺缺；只是偶爾去探班、幫忙拍照錄影。整理影片時意外發現，這些朋友們打球時完全不一樣，各個神采奕奕、快樂滿滿。相較於我自己一個人打的壁球，桌球社的團體練習型態真的比較理想，因此去年 10 月我也加入了，跟著大家一起快樂打球。