

南華大學管理學院旅遊管理學系旅遊管理碩士班

碩士論文

Master Program in Tourism Management

Department of Tourism Management

College of Management

Nanhua University

Master Thesis

以方法目的鏈探討軟式網球休閒運動之價值意涵

Applying Means-End Chain Model to the Values of Soft Tennis

Leisure Sports

石麗芬

Li-Fen Shih

指導教授：丁誌紋 博士

Advisor: Chih-Wen Ting, Ph.D.

中華民國 109 年 6 月

June 2020

南 華 大 學

旅遊管理學系旅遊管理碩士班

碩 士 學 位 論 文

以方法目的鏈探討軟式網球休閒運動之價值意涵

Applying Means-End Chain Model to the Values of
Soft Tennis Leisure Sports

研究生：石麗芬

經考試合格特此證明

口試委員：林俊昇

黃文琪

丁誌敏

指導教授：丁誌敏

所 長：丁誌敏

口試日期：中華民國 109 年 6 月 12 日

南華大學旅遊管理學系旅遊管理碩士班
108學年度第二學期碩士論文摘要

論文題目：以方法目的鏈探討軟式網球休閒運動之價值意涵

研究生：石麗芬

指導教授：丁誌紋 博士

中文摘要：

軟式網球運動在台灣發展100多年，曾經是國內最普遍的球類運動項目之一，惟軟式網球運動風氣日漸式微，參與者減少且趨向高齡化。本研究目的在瞭解軟式網球休閒運動參與者之現況並建構參與者實現之價值，以提供軟式網球運動推廣單位參考。

本研究以方法目的鏈模式為研究方法與工具，運用軟式階梯法，訪談20位從事軟式網球運動10年以上的參與者，輔以內容分析法編碼後歸納分類，建構相關屬性、結果與價值的連結並繪製蘊含矩陣表及價值階層圖。

研究結果發現，軟式網球運動參與者內心真正獲得的價值為生活中的樂趣與享受、自尊及自我實現；獲得的休閒效益結果為分享互動、身體健康、紓壓、自我表現、豐富生活及養成運動習慣；吸引參與者之屬性為活動筋骨、可及性及人際互動。

關鍵字：軟式網球、休閒運動、價值、方法目的鏈

Title of Thesis: Applying Means-End Chain Model to the Values of Soft
Tennis Leisure Sports

Name of Institute: Master Program in Tourism Management, Department of
Tourism Management, Nanhua University

Graduate Date: June 2020

Degree Conferred: M.S.

Name of Student: Li-Fen Shih

Advisor: Chih-Wen Ting, Ph.D.

Abstract

Soft tennis has been developed for more than 100 years and was once one of the most popular ball sports in Taiwan. The popularity of soft tennis is declining. The number of participants is decreasing and become older. The purpose of this study is to understand the current status of participants in soft tennis leisure sports and to construct the value realized by the participants, so as to provide a reference for soft tennis sports promotion units.

In this study, the “Means-End Chain Model” is used as the research methodology and tool. The soft laddering method is used to interview 20 participants who have been engaged in soft tennis for more than 10 years. The content analysis coding classification is used to encode and summarize the categories to construct relevant attributes, consequences and values. Connect and draw the implication matrix table and Hierarchy Value Map (HVM).

The results of the study found that the real value gained by the participants of soft tennis is the fun and enjoyment in life, self-esteem and self-realization. The results of leisure benefits obtained are sharing and interaction, physical health, relief, self-expression, enriching life and developing sports habits. The attributes that attract participants are active muscles, accessibility and interpersonal interaction.

Keywords: Soft tennis, Leisure sports, Value, Means-end chain

目錄

中文摘要	I
Abstract	II
目錄	III
圖目錄	IV
表目錄	V
第一章 緒論	1
1.1 研究背景與動機	1
1.2 研究目的	2
1.3 名詞釋義	3
1.4 研究流程	3
1.5 研究範圍與限制	5
第二章 文獻探討	6
2.1 軟式網球運動發展史	6
2.2 休閒運動	7
2.3 參與動機	15
2.4 價值的理論	17
2.5 方法目的鍵理論相關文獻	18
第三章 研究方法	21
3.1 研究流程	21
3.2 訪談對象及取樣方法	25
3.3 資料分析法說明及過程	25
第四章 研究結果與分析	29
4.1 受訪者基本資料說明	29
4.2 訪談資料之分析結果	30
4.3 A/C/V 關係連結之建構	33
第五章 結論與建議	41
5.1 結論	41
5.2 建議	43
參考文獻	45
一、中文部分	45
二、外文部分	48
附錄一 訪談綱要	50
附錄二 訪談階梯鍵	52
附錄三 訪談逐字稿	56

圖目錄

圖 1.1 研究流程圖	4
圖 2.1 休閒、休閒活動、休閒運動關係圖	8
圖 2.2 MEC 模型圖	18
圖 3.1 方法目的鏈研究流程圖	21
圖 3.2 訪談階梯樣本圖	24
圖 4.1 價值階層圖(HVM)	37



表目錄

表 2.1 休閒運動的定義	12
表 2.2 休閒運動的分類表.....	14
表 2.3 休閒參與動機相關研究表	16
表 2.4 價值分類整理表	17
表 2.5 使用方法目的鏈之相關研究表	20
表 3.1 專家相互同意度表	26
表 3.2 編碼者相互同意度及信度表	27
表 4.1 受訪者樣本數統計表	30
表 4.2 完整要素編碼表	31
表 4.3 屬性要素之語意對照表	31
表 4.4 結果要素之語意對照表	32
表 4.5 價值要素之語意對照表	32
表 4.6 軟式網球休閒運動之屬性、結果及價值回答次數統計表	33
表 4.7 蘊含矩陣表	34
表 4.8 各要素與要素之間連結次數表	39
表 4.9 各鏈別連結之重要程度表	40

第一章 緒論

本研究旨在軟式網球休閒運動參與者參與動機、休閒效益及實現的價值，本章共分五節，第一節研究背景與動機，第二節研究目的，第三節名詞釋義，第四節研究流程，第五節研究範圍與限制。

1.1 研究背景與動機

我國早期的軟式網球運動萌芽於日據時代，由日本人引進台灣。近年來由於國內工商業發達，社會經濟繁榮，人民生活水準提高，追求精神與物質的生活享受，軟式網球運動風氣日盛。尤其在休閒活動方面。更為人們所重視。而軟式網球正是人們愛好休閒活動中的運動項目之一。軟式網球運動在我國各項體育競賽中是深受重視的項目，屬於競技的運動，也是國內受歡迎的運動，無論在行政領導單位或球場設施及運動球技等方面都不斷的求進步，而在亞運會中軟網運動已經列入正式項目之一，期望在國際競賽中為國爭光，促進國民外交(羅如卿，2003)。

軟式網球運動於 1900 年隨著日本人來台，在台約有 105 年的歷史。現今台灣人崇洋心態依然不減等諸多因素，導致軟式網球運動人口成長不易，而被歸類為較冷門的運動項目，但在無數前輩辛勤播種、默默耕耘下，仍能在世界杯、亞運會、亞洲杯、東亞運中奪得金牌，實在令人敬佩。(陳信亨，2007)。

台灣休閒運動的參與人口逐年上升，全國規律運動人口穩定成長，根據教育部體育署 2016 年到 2019 年運動現況調查，7333¹規律運動人口的比例穩定維持在 33%左右，2016 年 33.0%，2017 年 33.2%，2018 年 33.5%，2019 年提升到 33.6%，顯示推行全民運動的成效卓著。從事適當的休閒

¹每週至少運動 3 次、每次 30 分鐘、心跳達 130 下或是運動強度達到會喘會流汗。

活動可以紓解生活壓力、增進身心發展、提升生活情趣、拓展人際關係。人們透過休閒活動的參與，可以從中獲得不同的體驗與感受，幫助人們維持生理和心理的健康(Coleman & Iso-Ahola,1993)，從事運動性的休閒活動，不僅可以放鬆身心，忘卻煩惱，擺脫一成不變的生活型態，有兼具娛樂、滿足成就感、社交功能、改善健康等諸多效果，是其他類型的休閒活動所無法抗衡的一種獨特活動內容 (程紹同，1994)。團體性的休閒運動，比起個人性運動或其他社會性休閒活動來，在社會互動上更能帶給參與者成就感、促進身心健康和激勵自我發展 (Kim, Yamada, Heo & Han,2014; Marlier et al.,2015)。球類休閒運動大多屬於團體性活動，軟式網球即是團體性球類休閒運動，但從事軟式網球休閒運動者改從事硬式網球，初學網球運動者也學習硬式網球，軟式網球休閒運動日漸式微。

研究者本身從事軟式網球休閒運動，發現軟式網球休閒運動人口減少而且偏向高齡化的問題。關於軟式網球運動的研究中，大多討論的是選手訓練、技術層面提昇，少見關於軟式網球休閒運動參與者實現價值的探討。因此，本研究運用方法目的鏈理論架構，試圖去瞭解軟式網球休閒運動參與者選擇軟式網球休閒運動的因素為何？

1.2 研究目的

本研究之目的在於瞭解軟式網球休閒運動參與者實現的價值，以Gutman(1982)提出的方法目的鏈，透過半結構質性訪談及內容分析的方式進行探討。以從事軟式網球休閒運動至少 10 年以上時間的參與者為研究訪談對象，透過其所提供的參與經驗，瞭解他們的參與動機(屬性)、獲得的休閒效益(結果)，進而探究軟式網球休閒運動參與者在參與過程中，內心真正獲得的價值。故本研究之主要目的為以下幾項：

- (1) 探討軟式網球運動者的參與動機。

- (2) 探討軟式網球運動者在參與過程中所獲得的休閒效益。
- (3) 探討軟式網球運動者所實現的價值。
- (4) 提供參與者及推廣單位作為提升軟式網球運動風氣的參考。

1.3 名詞釋義

1.3.1 軟式網球

十九世紀末網球運動傳入日本，但因當時日本無法生產網球而使用表面無毛質感軟的橡膠球，逐漸發展成軟式網球運動。跟網球一樣，軟式網球比賽也包括單打和雙打，但在亞洲較為普及，特別是在日本、台灣和南韓，是亞運項目之一。

1.3.2 參與動機(Motivation)

意指發自個人內在驅力，促使運動參與者進行休閒運動的各種原因。

1.3.3 休閒效益(Leisure Benefits)

意指軟式網球休閒運動參與者在參與過程中及參與過程後之個人主觀感受，有助於休閒運動參與者改善身心狀況、滿足心理需求，達到自我實現，並於運動過程中增進社交需求，建立良好人際關係的效益。

1.3.4 方法目的鏈(Means-End Chain)

Gutman(1982)所提出的研究方法，是由「屬性」、「結果」及「價值」三個部份所組成的研究結構，利用個人對產品的屬性偏好，經由個人消費或從事參與活動所得到之結果及感受，探究個人最終無形價值需求之偏好及目標，並獲得個人內心深處最終的價值。

1.4 研究流程

本研究先根據研究背景與動機確立研究目的，再蒐集相關文獻進行

整理，藉以瞭解文獻之意涵及應用之理論，接著進行訪談大綱設計與修改，再進行一對一訪談蒐集資料，訪談完成後開始進行資料整理與分析，最後依據資料結果與分析做出結論與建議。流程如圖 1.1 說明。

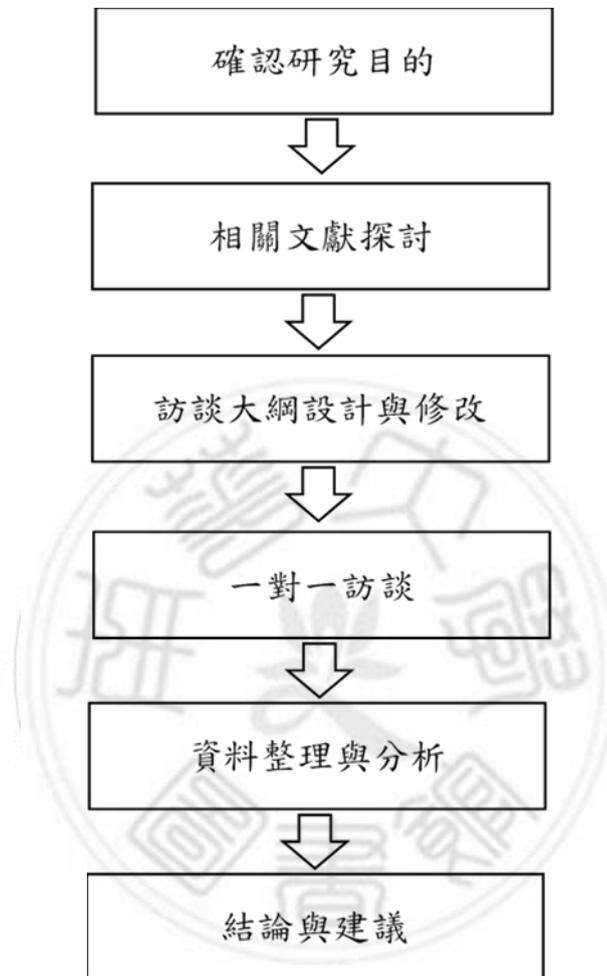


圖 1.1 研究流程圖

資料來源：本研究整理

1.5 研究範圍與限制

1.5.1 研究範圍：

- (1) 本研究以軟式網球休閒運動參與者為研究對象，其他球類休閒運動參與者不在本研究範圍內。
- (2) 本研究的訪談對象以參與軟式網球運動超過 10 年以上球齡者。

1.5.2 研究限制：

- (1) 限於人力、時間、地點及能力等因素，訪談對象以新北市、桃園市為主，受訪者年齡均為 40 歲以上，研究結果推論方面有其限制性，無法類推到全國。
- (2) 本研究以質性深度訪談方式進行，所得資料的真實性仍取決於受訪者的誠實程度，此為研究者無法完全掌握的情況。
- (3) Strauss & Corbin(1990)書中主張研究者必須避免自身的偏見，虛心地進入受訪對象的經驗當中。因為研究者本身也是軟式網球休閒運動參與者，在信度與特定研究領域的問題上，應當避免自身的偏見。

第二章 文獻探討

本章主要目的，在於探討國內外與本研究主題相關之理論與研究資料，以作為本研究之學理根據基礎，本章分為五節，第一節軟式網球運動發展史，第二節休閒運動，第三節參與動機，第四節價值的理論，第五節方法目的鏈理論相關文獻。

2.1 軟式網球運動發展史

(1) 桃園、中壢、新竹、苗栗等地區之軟網運動

早在西元 1946 年在台灣光復翌年 4 月、5 月間，桃園、中壢地區就有許多軟網老前輩在桃園鎮公園球場與中壢日拓會社(日本人經營的日本拓殖株式會社)網球場健身與聯誼。西元 1946 年 7 月 28 日新竹縣第一屆網球比賽大會於桃園鎮公園球場舉行。西元 1947~1948 年新竹、苗栗地區在第二次世界大戰時受戰爭損壞較嚴重，百廢待舉，在艱難的重建工作中軟網運動才得以重新開始(羅如卿，2003)。

(2) 中部地區之軟網運動

西元 1946 年 2 月台灣網球發源地員林、彰化、台中等中部地區，可以說是在台灣光復後最早推展軟網的復興地。西元 1946 年 5 月彰化市政府主辦彰化市軟式網球比賽，於省立彰化女中網球場舉行，此次比賽為光復後，首次由政府舉辦之軟式網球錦標賽。台灣光復後，第五屆亞洲軟式網球錦標大會首度在彰化市舉辦空前大規模的國際軟式網球大賽(羅如卿，2003)。

(3) 西螺斗六虎尾地區的軟網運動

二次世界大戰期間受到盟(美)軍轟炸傷害較輕的，首舉雲林縣的西螺、斗六、虎尾等地區。因此台灣光復後，也早就由當地軟式網球先進、地方士紳熱心推展軟式網球運動並奠定了良好的基礎(羅如卿，2003)。

(4) 南部地區之軟網運動。

西元 1920 年嘉義台南地區(嘉南平原)在日據時代地方經濟繁榮，正值台灣網球黃金時代。中南部之日、台技術人員及日、台之網球好手也集結於此地，有「網球之寨」之稱。而且在台灣體育會軟式網球協會的領導下，充分顯示南部地區之軟式網球運動在日據時代已有相當高度的水準與良好之基礎，於是南部方面積極推展軟式網球運動，專心訓練與培養男女選手，因此南部軟式網球運動之普遍發展(羅如卿，2003)。

綜合上述，軟式網球運動在台灣已經發展 100 多年，曾經是全台灣普及的熱門運動，即使現今軟式網球運動人口成長不易，在基層教練辛勤播種、默默耕耘下仍是台灣持續在國際賽事中奪牌的熱門項目。

2.2 休閒運動

2.2.1 休閒的定義

休閒的字義為 Leisure，源自拉丁文字 Licere，又可引申為法語 Lisir，意思是指自由時間 (freetime)，與希臘語 Schole 的涵意相同。歐美國家，如英文 Leisure 或 Leisure time 的意思都是指個人可自由或自主的時間 (許義雄，1983)。Kraus (1990) 認為休閒為一段時間，這段時間除了沒有工作義務職責、維持生理機能以外，個人還可以在這段時間中依自己的意願選擇從事各種活動，藉以獲得鬆弛、自我充實、愉悅及滿足感等。Kelly (1996) 則指出休閒為在一段時間以從容不迫或自由不受拘束的方式，來進行一項活動的過程中，所感受到的滿意和自由自在的感覺。張良漢 (2002) 認為休閒是一種大範圍廣義的詮釋，以達到享受樂趣、放鬆身心為目的，其涵蓋休閒活動及休閒運動的內容，都是在閒暇時、工作以外的自由時間，自由選擇有興趣的活動。休閒、休閒活動、休閒運動關係如圖 2.1 所示。

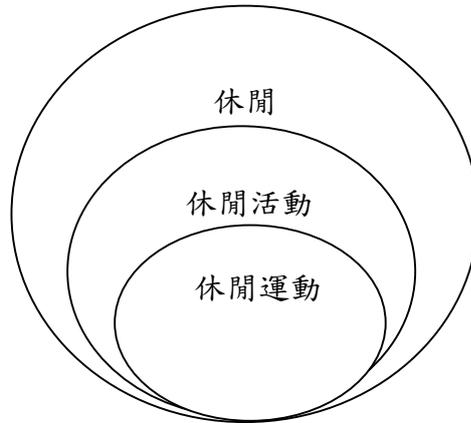


圖 2.1 休閒、休閒活動、休閒運動關係圖

資料來源：張良漢(2002)

探討休閒運動態度需先瞭解休閒相關理論，在《休閒運動概論》一書中指出，休閒是人類必然的生活內容，是時代潮流及人類發展不可抵擋的趨勢。休閒與人類密不可分，而人類乃是思緒縝密的動物，因此一件事情或一個行為都有許多的觀念或論述。因此人類面對休閒議題也不例外，進而衍伸出七個休閒理論。包括目的理論、補償理論、後遺理論、熟悉理論、同僚理論、自我挑戰理論、動機理論(涂淑芳，1996；翁志成，2010；Bammel & Bammel, 1992)。茲將其分別簡略說明如下：

(1)目的理論。

目的理論為最早源於亞里斯多德的著作中，主張休閒是人類所有活動的目的。人類生活中的目的，應以美德善行為與高貴思想出發，朝向自我休閒行為的展延。人類唯有在休閒時才是真實地生活者，因此休閒是靈魂存在的本源，是人類精神的根基，社會文化的基礎，更是人類生活中所有活動的目的。

(2)補償理論。

補償理論主張休閒是作為平日學術研究、辛勤工作於行政事務而產

生的衍伸活動與補償行為，以及人類當有機會避開平日的例行性工作，會朝向一件完全相反的事物來進行。

(3)後遺理論

後遺理論說明了人類的休閒行為乃源自於平日主要的生活作為，亦即為休閒與平日工作平行發展或為工作的結果。主張人類的休閒行為來自於日常主要活動的後遺，結果將日常的主要活動延伸，帶入個人的休閒與閒暇之中。

(4)熟悉理論

熟悉理論主張人們所從事的休閒行為，並非源自於個人的讀書、工作與生活作息的行為習得行為反應，而是透過個人成功的經驗以及熟悉的能力來影響休閒活動的參與情形，並讓個人獲得放鬆安適與正向能量。

(5)同僚理論

同僚理論主張人們的休閒行為導因於同儕、同學、同鄉與同事等人的影響，亦即人類的休閒行為主要導因於同儕團體的影響。同僚理論中的同伴有其相似特質，包括工作年齡、階層、住所背景、經驗能力、習慣、信仰與政治傾向等特質。同僚理論由於它的同僚特性，同時說明了休閒活動所蘊含的社會層面特質。

(6)自我挑戰理論

自我挑戰理論主張休閒具有三個相互關聯的功能，即娛樂、放鬆與自我發展，自我發展即為自我挑戰，該理論說明了許多休閒狂熱者的行為。自我挑戰理論亦符合馬斯洛(Maslow)的需求層次理論，當人們基本的生理與安全需求獲得滿足後，即朝向社會與尊重的需求，最後朝向自我實現的滿足。

(7)動機理論

動機理論主張參與動機由外在驅力與內在驅力所影響，驅力愈弱，則個體的反應愈弱，動機也愈弱；驅力愈強，則個體的反應愈強，動機也愈強。因此，行為論依據「刺激-反應-消弱或增強」機制來解釋人類的參與動機。

整體而言，休閒是指個人在工作或與工作有關的時間以外所從事的活動，即是在自由的時間內將自己全心投入活動，並從中獲得許多感受，但無論是以何種觀點來界定休閒，都有其局限性。休閒是自由選擇的，依不同的風俗習慣而有不同的活動方式，主要的目的是滿足個人放鬆的需求(Kraus, 1990)。

2.2.2 休閒活動的定義

休閒活動的範圍相當廣泛，涵蓋了靜態的休閒活動，例如：閱讀、欣賞電影，聽音樂等，與動態休閒活動，如：游泳、爬山、騎自行車等。利用空閒時間從事休閒活動不但可以放鬆筋骨、紓解生活、課業和工作壓力、還可從中得到滿足與成就感，是人們生活中重要的一環。在中華民國體育學會（2000）出版的休閒活動專書中指出：休閒活動是因個體內在動機所促發，為追求滿足、成就感或愉悅，在合乎自願的情況下，個體自廣泛活動中選擇參與的活動。Kraus（1990）認為休閒活動具有下列意義：1. 休閒和休息意義不同；2. 休閒活動範圍廣泛，可以個體或團體方式實施；3. 活動的參與或選擇是自由的、不受限制的；4. 參與休閒活動的動機是由內在引起，目的是追求愉悅和滿足感；5. 休閒活動與態度或內心感受有關。林清山（1985），林祐鎡（2005）一致認為個人在完成日常生活所需的工作之後，利用閒暇時間，自由選擇從事凡是具有遊樂、休憩、保養、犒賞；為達到消除疲勞、恢復體力、促進身心健康、提振精神、增進人際互動關係、提高工作效率等目的；進行合乎自願的、健康的、趣味的、且

有益於個人健康和社會和諧的再造，都屬於休閒活動。許義雄（1993）指出休閒活動的意義非常多元，具有 1.自由參加； 2.空閒時間； 3.滿足感； 4.恢復精力；5.促進家庭和諧、社會健康等意義的活動都屬於休閒活動的範圍。

2.2.3 休閒運動的定義

休閒運動的概念源自於休閒活動，屬於休閒活動中動態的部份。行政院體育委員會、中華民國體育學會（2000）出版的休閒活動專書中對於「休閒活動」與「休閒運動」這兩個名詞做了以下的區別：「休閒活動」是因個體內在動機所促發，為追求滿足、成就感或愉悅，在合乎自願的情況下，個體自廣泛活動中選擇參與的活動；「休閒運動」是在休閒時間內，以動態性身體活動為方式，所選擇具有健身性、遊戲性、娛樂性、消遣性、創造性、放鬆性，以達身心健康，紓解壓力為目的之運動。

休閒運動能帶給人們身心靈上的效益，在歷年來相關的研究中不斷的被驗證，休閒活動的參與，可以改善人們身心健康及生活素質，其中以運動性休閒對增進人們身、心、靈情況更具效果（卓俊辰，2002）。沈易利（1999）指出休閒運動是利用閒暇時間所進行的活動，活動的方式有別於其他社交性、藝術性、音樂性、社會服務等各項不同的休閒活動，是透過動態的體能性形式進行。陳鴻雁、楊志顯（1999）認為休閒運動是因興趣、健康、娛樂、服務、交際、打發時間等非因工作或其他生活需要，所從事以身體動作之練習或操作為主要型態的活動。行政院體育委員會、中華民國體育學會（2000）給休閒運動下了一個定義：在工作以外的閒暇時間，經自主選擇從事娛樂性運動或體能性活動，藉以獲得身體健康、精神愉快兼具歡樂效果的活動。張少熙（2003）提出休閒運動是在閒暇時，依自己的意願與興趣，從事有益於身心發展、屬於體能性的活動或運動。

休閒運動係指在個人在工作之餘的自由時間，所從事之體能性運動，可享受運動樂趣、增加身體活動量，達到健康的目的(林昕翰等 2016)。

表 2.1 休閒運動的定義

研究者(年份)	休閒運動的定義
沈易利 (1999)	利用閒暇時間所進行的活動，活動的方式有別於其他社交性、藝術性、音樂性、社會服務等各項不同的休閒活動，是透過動態的體能性形式進行。
陳鴻雁、楊志顯 (1999)	因興趣、健康、娛樂、服務、交際、打發時間等非因工作或其他生活需要，所從事以身體動作之練習或操作為主要型態的活動。
中華民國體育學會 (2000)	在工作以外的閒暇時間，經自主選擇從事娛樂性運動或體能性活動，藉以獲得身體健康、精神愉快兼具歡樂效果的活動。
張少熙 (2003)	在閒暇時，依自己的意願與興趣，從事有益於身心發展、屬於體能性的活動或運動。
張健群 (2009)	處理完一切事務之後，個人可用所剩餘的時間來從事其所好動態性活動，達到紓解工作壓力，身心健康的目的。
黃金柱 (2009)	在閒暇時間，自由選擇參與的體能性運動或具娛樂功能的運動，休閒運動可以使人獲得運動技術、快樂、趣味與健康。
曾俊達 (2014)	個人為了健康和樂趣因素，利用工作之外的閒暇時間，自發性的從事有益身心健康之動態性與體能性的活動。
陳函妤 (2014)	個人在可自由支配資源(時間、金錢)的限度下，以身心健康或其他目的，自主性從事的動態體能性活動。
林昕翰 (2016)	個人在工作之餘的自由時間，所從事之體能性運動，可享受運動樂趣、增加身體活動量，達到健康的目的。

資料來源：本研究整理

2.2.4 休閒運動的分類

根據研究資料顯示，學者對於休閒運動的分類，依其活動的性質、實施的方式、活動目的或活動空間之不同，而有數種不同的分類方法。

行政院體育委員會(1999)綜合中外學者的觀點，將休閒運動歸納為以下幾類：

- (1) 球類運動：網球、棒球、壘球、籃球、保齡球、桌球、羽球、撞球、槌球、木球、棒球、足球、高爾夫球、巧固球、馬球、迴力球等。
- (2) 戶外運動：登山、郊遊、散步、慢跑、快走、野外健行、溯溪、直排輪、攀岩、滑草、釣魚等。
- (3) 民族性運動：放風箏、扯鈴、踢毽子、踩高蹺、玩陀螺、舞龍、舞獅等。
- (4) 舞蹈類運動：土風舞、社交舞、有氧舞蹈、芭蕾舞、熱門舞蹈、方塊舞、現代舞、國際標準舞、韻律舞等。
- (5) 健身運動：瑜珈、國術、太極拳、太極劍、推手、重量訓練、伸展操、健身操。
- (6) 技擊運動：空手道、跆拳道、拳擊、劍道、擊劍、柔道、角力、射擊、射箭等。
- (7) 水中暨水上運動：游泳、划船、玩水上摩托車、衝浪、滑水、潛水、跳水、風浪板等。
- (8) 空中運動：滑翔翼、拖曳傘、高空彈跳、跳傘等。
- (9) 其他休閒性運動：定向運動、漆彈等。

翁志成(2013)將休閒運動依活動場域、空間分為「海、陸、空」三類：

- (1) 「海」類：水域活動，如游泳池的活動、救生、潛水、划水、划船、船獨木舟、衝浪、帆船、風浪板，溯溪、釣魚等活動。

(2)「陸」類：指陸上活動，這類項目很多，如各項球類、武術類、舞蹈類、養生健身類、跑走類，以及室內各項運動項目，是屬於大眾化的休閒運動。

(3)「空」類：指離開地面上的活動，如攀岩、登山、滑翔翼、跳傘等較特殊難度也較高的休閒運動。

體育署(2015)在 104 年運動城市調查中，將運動項目分為戶外休閒運動、球類運動、伸展運動/舞蹈、室內運動、水上活動、養身運動/武藝。

體育署(2018)「運動 i 臺灣」105 年至 110 年全民運動推展中程計畫運動現況調查報告書中，將運動項目分為戶外活動、球類運動、武藝/伸展/舞蹈、室內運動、水上活動。

表 2.2 休閒運動的分類

研究者(年份)	休閒運動的分類
行政院體育委員會 (1999)	球類運動、戶外運動、民族性運動、舞蹈性運動、健身運動、技擊運動、水中暨水上運動、空中運動
中華民國體育學會 (2000)	競賽類運動、健身類運動、冒險類運動、聯誼性運動、防衛性運動、親子運動、參觀運動競賽
翁志成(2013)	「海」類、「陸」類、「空」類
體育署(2015)	戶外休閒運動、球類運動、伸展運動/舞蹈、室內運動、水上活動、養身運動/武藝
體育署(2018)	戶外活動、武藝/伸展/舞蹈、球類運動、室內運動、水上活動

資料來源：本研究整理

2.3 參與動機

2.3.1 動機定義

民眾從事休閒運動時，依照本身不同的運動需求，產生各種不同的動機引發其開始且持續參與運動的內在驅力，進而從運動參與中獲得樂趣與滿足的個體內在動力(蕭有秀，2017)。李立良(2010)指出每個運動參與者其參與運動之動機及目的都不一樣，所以了解運動參與者之參與動機，對休閒運動的持續性和休閒效益的持久性是有幫助的，且運動參與者只要具備參與動機就會有進一步的運動行為產生。「動機」(motivation)一詞的字源是拉丁文 *movere*，其意是「開過來」(to move)。

動機是一種複雜的觀念，而學者對於動機也有眾多解釋、定義，張春興(1994)在心理學上指出動機是一種引起且維持個體活動並使該項活動朝向某一目標的內在歷程。「參與動機」是指個體產生的一種驅力，讓個體激勵自己朝向一個特定的活動前進之內在動力(李嘉慶，2002；蒲逸生，2004；張治文，2006；林子揚，2009)。「休閒參與動機」是指促使個人從事休閒活動的動機。在休閒運動領域中，休閒參與動機一直被視為是重要研究議題之一，其相關研究也不斷的增加。休閒運動的參與動機因各學者專家的研究對象和研究領域的不同而各有不同的論述，茲將其整理如表 2.3 所示：

表 2.3 休閒參與動機相關研究表

研究者	研究主題	參與動機構面
張清和 (2013)	休閒參與動機、自由時間管理、生活品質與工作滿意度之研究—以雲嘉地區網球運動參與者為例	增進知識、滿足需求、享受運動
林輝達 李元宏 張發勇 (2013)	新竹市立網球場網球運動參與者參與動機之研究	身心健康需求、社會需求、成就需求、知識性需求
陳素芬 (2014)	休閒運動參與動機、家庭支持、休閒阻礙及休閒效益關係之研究-以網球活動為例	充實生活、社會需求、心理需求、健康體能
謝惠湄 (2014)	公立幼兒園教師休閒運動參與動機和休閒運動效益之研究	健康與適能需求、心理需求、社交需求、成就需求
蔣宸艷 (2015)	高爾夫球友休閒參與動機和幸福感關係之研究	健康體能、成就獲得、休閒娛樂、社會需求、心理需求
李欣穎 張耀川 葉曉陽 (2017)	高雄市國中生休閒參與動機與休閒效益相關之研究--以高雄市中山國中二年級為例	知性追求、社交需求、成就需求、健康適能、刺激避免
陳素玉 曾千育 李世昌 (2018)	銀髮族休閒態度、參與動機與身心健康之實證研究	社交性、健康體適能、心理壓力釋放、興趣及個人/他人期望
李志鴻 (2019)	網球運動參與者休閒參與動機、自由時間管理及休閒效益之研究-以台南市網球俱樂部為例	社會需求、健康需求、知性需求、成就需求

資料來源：本研究整理

2.4 價值的理論

Rokeach(1973)認為價值是一種持久性的信念，是行為的模式或是存在的最終狀態，也是一種對偏好的事務概念，更為個人或社會所偏好。因此價值是於個人人格及認知結構的核心，是人類大部份態度和行為的決定力量，並依此定義將價值分為兩類：「工具價值」：指關於行為方式的價值觀，且能夠幫助達成最終狀態的行為模式，是達成最終價值的手段；「最終價值」：指關於存在目的的價值觀，人們所偏好的最終狀態或人生目標。因此先深入瞭解個人價值，以求探討軟式網球休閒運動參與者的決策認知結構。

文獻中最常用來衡量個人價值的工具有三種，分別為 Rokeach(1973)提出的價值調查(Rokeach Value Survey, RVS), Mitchell(1983)提出的價值與生活型態(Values and Lifestyle Segmentation, VALS)及 Kahle(1989)所提出的價值列表(List of Values, LOV), 這三種方式是將個人價值以不同的準則來進行分類，價值分類整理於表 2.4

表 2.4 價值分類整理表

工具/ 研究者	價值分類
RVS/ Rokeach (1973)	工具價值：愛、能力、權力、高興、清潔、勇氣、寬恕、幫助、誠實、獨立、聰明、邏輯、服從、禮貌、負責、想像力、心胸開闊、自我控制 最終價值：智慧、平等、自由、幸福、樂趣、救世、自尊、舒適的生活、刺激的生活、成就感、世界和平、美麗的世界、家庭安全、內在和諧、成熟的愛、國家安全、社會認同、真正的友誼
VALS/ Mitchell (1983)	倖存者、支撐者、隸屬者、競賽者、成功者、自我者、體驗者、整合者、社會意識
LOV/ Kahle (1989)	自尊、安全、與他人溫暖關係、成就感、自我實現、被尊重、隸屬感、生活中的樂趣與享受

資料來源：本研究整理

在 VALS 價值量表方面，採用人口統計變數加以區分形成的量表，與消費者關係關聯性較低，此外，將三種價值量表相互比較得知，LOV 價值量表上的九個項目較易落實到消費者的生活習慣中，不會隨著時間改變而加以修正。故本研究價值認知部份以 LOV 的分類方式，做為個人價值的衡量項目。

2.5 方法目的鏈理論相關文獻

方法目的鏈 (Means-end chain；MEC)最早是由 Gutman(1982)所提出的，主要是用來探討個人價值對個人行為產生影響的方式，以瞭解消費者行為，藉由消費者對於具體的產品屬性功能選擇行為，探討其內在抽象的價值取向。方法目的鏈被廣泛應用在行銷策略的制定上，主要是連結屬性—結果—價值的簡單結構鏈，如下圖 2.2 所示：



圖 2.2 MEC 模型圖

資料來源：本研究整理

2.5.1 方法目的鏈之研究方法

Reynolds(1988)所提出的階梯法(Laddering)認為此方法能夠有效的建立一套完整的「屬性—結果—價值」結構。而階梯法又可分為軟式階梯法(Soft laddering)和硬式階梯法(Hard laddering)。

- (1) 軟式階梯法(Soft laddering):軟式階梯法是運用一對一的訪談方式來進行，由 Reynolds(1988)所提出的，他認為在消費者的內在中對於產品屬性、使用結果及價值，並不會有直接的關係，所以在消費者的內心中並不會有具體的方法與目的，所以要如何應用軟式階梯法來進行與消費者的訪談，並引導消費者將心中所重視的產品屬性、結

果及內心價值連接起來產品屬性、使用結果及價值並完成方法目的鏈，便是軟式階梯法的最主要的目的。本研究者採用軟式階梯法來蒐集研究資料。

- (2) 硬式階梯法(Hard laddering)：硬式階梯法則是應用紙筆填寫問卷或電腦填寫的方式來進行，如果研究者需要大量的樣本來做分析時，採用硬式階梯法能夠節省許多人力和時間，消費者必須按照其研究者所制定的屬性、結果、價值的題目順序來一一的回答問題，這樣的方式可能在問卷題目及答案的設計下選擇並非自己本身真正的想法的答案，進而影響到資料的正確性。

2.5.2 方法目的鏈之相關研究

回顧文獻中，質性研究已呈現重要之趨勢，以方法目的鏈為基礎研究更廣泛應用於休閒運動領域中，如：以方法目的鏈分析自行車社團成員之單車活動體驗(李宛璇，2010)、方法目的鏈模式應用於水域運動參與動機之研究(黃仲凌，2011)、詠春拳參與者之休閒價值-方法目的鏈模型應用(王宏敦，2014)、馬拉松路跑參與者動機之研究-以「第二屆魅力金門烈嶼半程馬拉路跑」為例(何聰賢，2018)及以方法目的鏈模式探討衝浪運動者之體驗與價值(廖俊霖，2018)等。採質性研究法之特性，具有量化取向資料不易獲得的重要資訊，並以方法目的鏈為理論基礎，透過深入訪談進行研究資料的蒐集、歸納及分析，「訪談」著重在經驗上之探討、價值及本質，特別是闡述人們內心想法，是質性研究之精神所在(何聰賢，2018)。本研究以方法目的鏈探討軟式網球休閒運動參與者透過該項運動吸引力屬性，在實際參與休閒運動後所獲得的結果，達到內心所實現之價值。茲將相關研究整理於表 2.5。

表 2.5 使用方法目的鏈之相關研究表

研究者	研究主題	資料收集方式
李宛璇 (2010)	以方法目的鏈分析 自行車社團成員之 單車活動體驗	利用開放式問卷，針對 60 位受訪者進 行一對一深度訪談，經內容分析法淬取 三階層要素。
黃仲凌 (2011)	方法目的鏈模式應 用於水域運動參與 動機之研究	以階梯法訪談技巧對 20 位參與水域運 動之大學生進行深入的訪談，透過編碼 方式建構「蘊含矩陣」並描繪「階層價 值圖」進行分析與討論。
王宏敦 (2014)	詠春拳參與者之休 閒價值-方法目的鏈 模型應用	運用「方法目的鏈」為研究方法與工具， 透過軟式階梯訪談法，深度訪談 30 名 參與者，以內容分析法編碼後歸納分 類，繪製成階層價值圖。
何聰賢 (2018)	馬拉松路跑參與者 動機之研究-以「第 二屆魅力金門烈嶼 半程馬拉松路跑」為 例	採訪談法、內容分析法，針對跑齡 3 年 以上之 20 位跑友進行一對一訪談，運 用方法目的鏈理論-階梯法導出參與路 跑活動之屬性、結果與價值內涵
廖俊霖 (2018)	以方法目的鏈模式 探討衝浪運動者之 體驗與價值	以方法目的鏈模式，透過半結構質性訪 談 20 位運動者，經內容分析建構相關 屬性、結果與價值的連結並繪製蘊含矩 陣表，透過連結次數高低與強弱繪製價 值階層圖。

資料來源：本研究整理

第三章 研究方法

本章分為三節，分別陳述本研究的研究流程、訪談對象及取樣方法及資料分析法說明及過程。

3.1 研究流程

在進行訪談前，本研究者先參考其他文獻範例準備訪談大綱及設定引導語幹後先以三位球友進行訪談演練，再與指導教授針對訪談過程的問題進行討論，並確認题目的合適性，然後進行受訪者資格篩選，確認受訪者後便開始正式的訪談，再將訪談資料整理分析。如圖 3.1

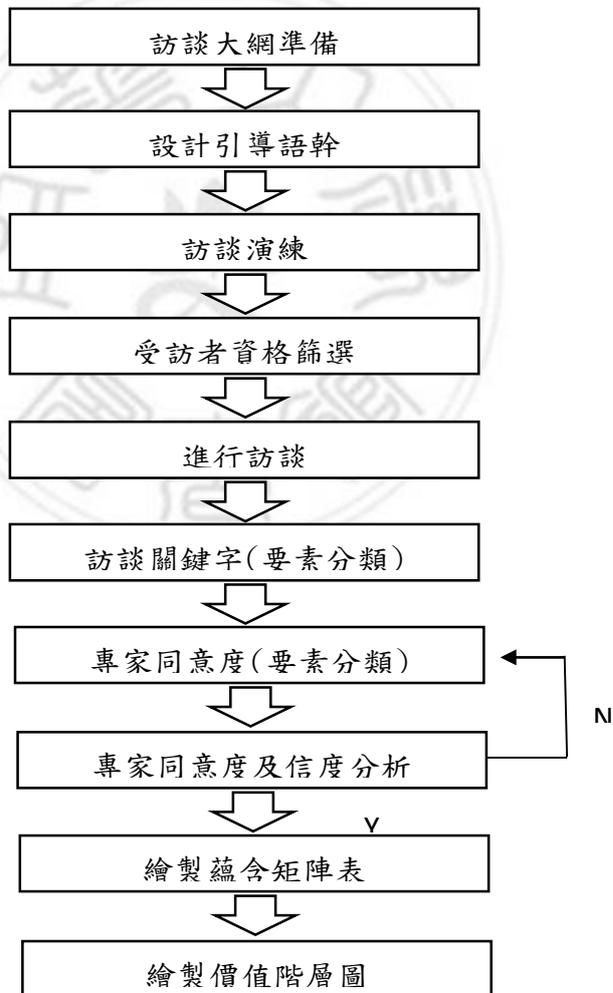


圖 3.1 方法目的鏈研究流程圖

資料來源：本研究整理

3.1.1 參考文獻範例及訪談大綱

參考王宏敦(2014)及廖俊霖(2018)都是以方法目的鏈作為研究方法，故本研究者以兩位研究方法，做為訪談練習範本。參考以上文獻的訪談大綱範本，本研究者擬定訪談大綱如下：

- (1) 請問您當初為什麼想參與軟式網球休閒運動？
- (2) 是否因為軟式網球有什麼特殊的吸引力而想參與？
- (3) 參與軟式網球休閒運動帶給您的感覺如何？
- (4) 參與軟式網球休閒運動為您帶來什麼益處？
- (5) 這些益處對您的人生產生了什麼幫助？
- (6) 軟式網球休閒運動為您帶來什麼意義？

3.1.2 訪談演練

本研究者先以符合訪談資格中挑選 3 位球友依照所參考的文獻範例進行訪談練習，訪談結束後，再與指導教授根據訪談過程中所遇到的問題及結果進行討論及修正。

3.1.3 正式訪談

本研究者先建立受訪者基本資料表單，其資料最主要採納要件為從事軟式網球休閒運動 10 年以上參與者為訪談對象。基本資料如：姓名、年齡、職業及球齡，再對 20 位受訪者進行一對一訪談。訪談時間自 2020 年 2 月 1 日開始至 2020 年 4 月 30 日結束，每次訪談時間 30 分鐘到 60 分鐘。

基於訪談時需要花費較長的時間進行，為了使受訪者願意配合訪談流程，並促使受訪者能夠盡其所能地自由回答，本研究在進行訪談前先向受訪者說明本研究之研究目的僅做學術用途並保證其隱私，回答之內容

無對錯之分，塑造一個輕鬆的訪談氛圍，讓受訪者更容易投入訪談過程。

為了使受訪者能迅速進入訪談內容的情境之中，本研究在訪談前以先詢問受訪者之基本資料的方式，讓受訪者回答一些個人背景並回想其軟式網球休閒運動參與行為。在階梯訪談階段，研究者以受訪者所導出的軟式網球之屬性，作為建立階梯訪談之基礎，來做一步地深入追問。在進行階梯訪導出結果與價值時，除了以「為什麼那對你來說很重要？」進行追問之外，也可以與其它問法交互替換(Reynolds & Olson,2001)。本研究在訪談中以「這運動對你有什麼益處？」、「你可以從中獲得些什麼？」等來追問較低層次之結果(功能性結果)，以「為什麼你這麼在意它？」、「對你來說為什麼這很重要？」等來追問較高層次、屬於個人感覺與觀念想法之結果(社會-心理性結果)與價值。當受訪者不斷重複相同的答案無法繼續回答或已經回答到個人價值階層時，即停止繼續追問，轉換追問另一條階梯(Claeys, Swinnen et al.1995)。所有訪談的內容都用錄音的方式進行並作為記錄，將訪談內容用文字的方式整理成文字稿，與專家學者一同從文字稿內容中分析其中之關鍵語句，並根據屬性(A)結果(C)價值(V)之定義歸納出關鍵之要素。

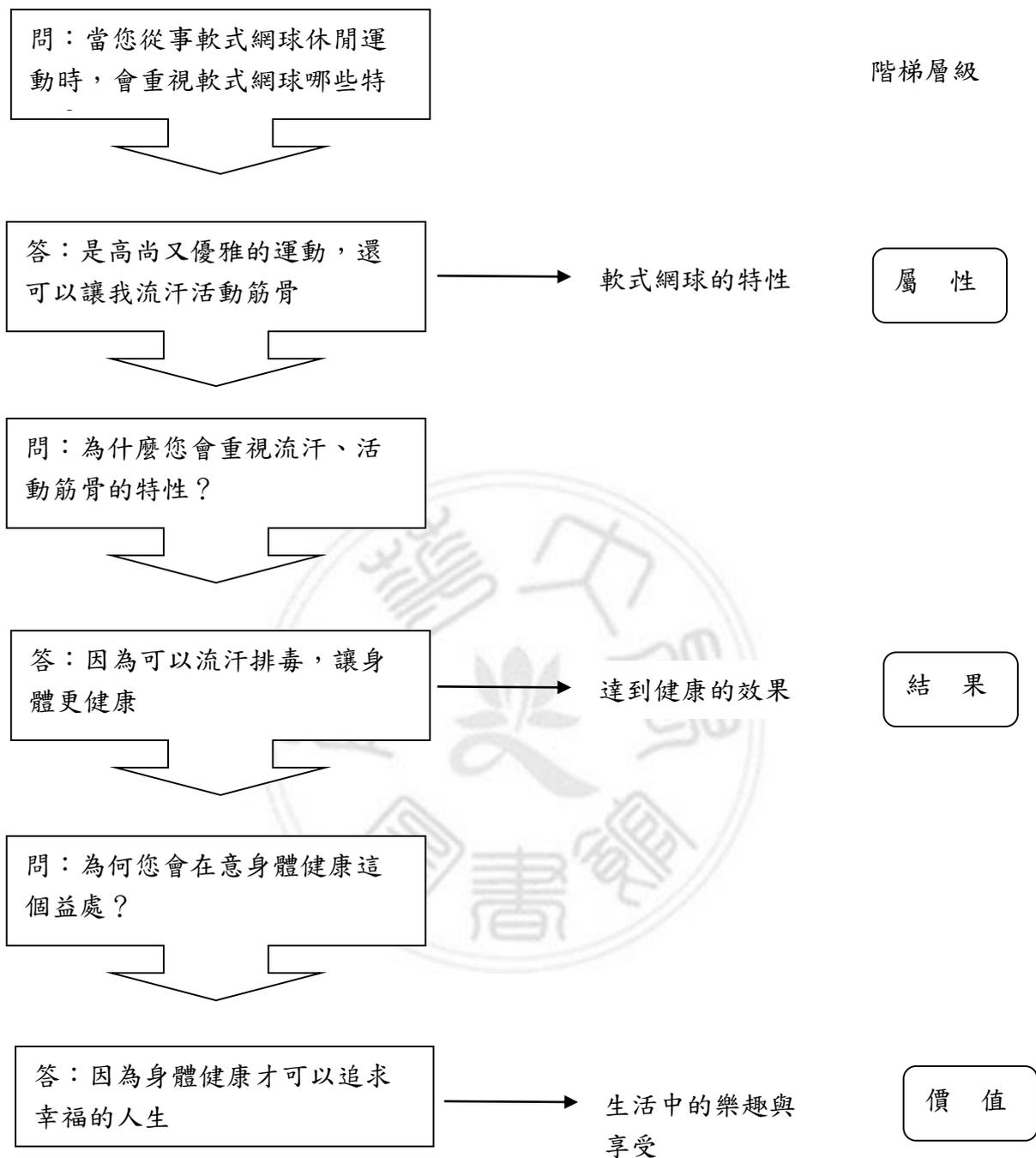


圖 3.2 訪談階梯樣本圖

資料來源：本研究整理

3.2 訪談對象及取樣方法

本研究的訪談對象主要設定為參與軟式網球休閒運動 10 年以上之資深球友，使用方法目的鏈之研究工具，訪談者與受訪者之間需要一定的熟悉度，如此才能在輕鬆的氣氛下，透過階梯訪談法，深入瞭解參與者的參與動機、休閒效益與實現的價值。因研究者本身為軟式網球運動資深參與者，常參與軟式網球賽事，與各地方軟式網球休閒運動參與者有長期的接觸，如此有助於訪談時的深入挖掘。本研究範圍設定在新北市及桃園市之參與者，作為本研究探討對象。

3.3 資料分析法說明及過程

3.3.1 分析法說明

在方法目的鏈(Means-End Chain)的理論中，為了將瑣碎的訪談資料做客觀、有系統的分類整理，並加以量化，常以「內容分析法」做為軟式階梯訪談資料的分析工具(Reynolds & Gutman, 1988)。

本研究是以方法目的鏈中的軟式階梯法為研究方法，先以篩選資格後的 20 位人員分別進行訪談，再將訪談後所得到的資料進行分析並依照 Reynolds(1988)的作法將每個受訪者的結果整理分別畫出訪談語幹，訪談語幹有可能是一段文字或是一個詞，之後再依據所得之要素項目分別編上 A(屬性)、C(結果)、V(價值)。為了確認這些訪談語幹能夠明確的歸類，除了研究者外，也邀請三位從事軟式網球運動超過 30 年的學者，分別針對研究者將訪談資料所整理的文字內容進行編碼及歸類，之後再與指導教授一同討論將分類的要素取得一致性。並完成專家相互同意度表(如表 3.1)，如同一項目有兩位學者專家表不同意則不予列入。

表 3.1 專家相互同意度表

階層	要素	屬性			結果			價值		
	編碼員	E1	E2	E3	E1	E2	E3	E1	E2	E3
屬性	A01 活動筋骨	○	○	○						
	A02 人際互動	○	○	○						
	A03 基礎體能	X	○	○						
	A04 可及性	○	○	○						
	A05 家人互動	○	○	○						
	A06 調劑身心	○	○	○						
	A07 服裝	○	○	○						
	A08 展現自我	○	○	○						
	A09 經濟性	○	○	○						
結果	C01 身體健康				○	○	○			
	C02 體重管理				○	○	○			
	C03 分享互動				○	○	○			
	C04 自我表現				○	○	○			
	C05 豐富人脈				○	○	○			
	C06 流暢體驗				○	○	○			
	C07 紓壓				○	○	○			
	C08 豐富生活				○	○	○			
	C09 養成運動習慣				○	○	○			
	C10 增加自信				○	○	○			
	C11 提升工作表現				○	X	○			
價值	V01 自尊							○	○	○
	V02 與他人溫暖關係							○	○	○
	V03 成就感							○	○	○
	V04 自我實現							○	○	○
	V05 被尊重							○	X	○
	V06 隸屬感							○	○	○
	V07 生活中的樂趣與享受							○	○	○

註：○表示編碼員同意此要素分類

X 表示編碼員不同意此要素分類

資料來源：本研究整理

3.3.2 信度分析

本研究是以方法目的鏈的軟式階梯法的訪談方式，探討軟式網球休閒運動價值，有關信度分析如表 3.2 所示。

表 3.2 編碼者相互同意度及信度表

	E1	E2
E2	0.94	
E3	0.98	0.96

*信度= $(n \times \text{平均相互同意度}) \div [1 + (n-1) \times \text{平均相互同意度}]$

*相互同意度= $2M / (N1 + N2)$

三位編碼人員：E1、E2、E3

M：兩位人員完全同意數

N1：第一位人員同意數

N2：第二位人員同意數

E1 完全同意數：26

E2 完全同意數：25

E3 完全同意數：27

$M(E1, E2) = 24 \quad (2 \times 24) / (26 + 25) = 0.94$

$M(E2, E3) = 25 \quad (2 \times 25) / (25 + 27) = 0.96$

$M(E1, E3) = 26 \quad (2 \times 26) / (26 + 27) = 0.98$

本研究之平均相互同意度= $(0.94 + 0.96 + 0.98) / 3 = 0.96$

信度= $(3 \times 0.96) / (1 + 2 \times 0.96) = 0.99$

資料來源：本研究整理

Reynolds(1988)所提出的階梯法能夠有效的建立「屬性-結果-價值」結構，而訪談的過程中，受訪者並不會對屬性、結果及價值產生直接的聯想關係，需要協助引導受訪者，將其帶入方法目的鏈的結構模型上，再將訪談內容整理出連結關係次數，建立蘊含矩陣表，再依據蘊含矩陣表資料

中的連結次數繪製出階層價值圖(HVM)。

蘊含矩陣表(Summary implication matrix)是將已完成的編碼資料將連結的次數作為統計後所產出的表格，表格中清楚的看出各要素連結的關聯性，要素存在直接和間接的連結關係，直接連結是指當兩要素為緊鄰的直接銜接關係，如 $A \rightarrow C$ 或 $C \rightarrow V$ ；但若兩要素需經由其他要素才產生連接關係則為間接連結，如 $A \rightarrow C \rightarrow V$ 則 A 與 V 為間接連結。

價值階層圖(HVM)依照蘊含矩陣表的連結資料中將屬性(A)、結果(C)、價值(V)所連結的次數統計繪製而成。Reynolds(1988)為了確認連結關係的重要性是否有效，需要設定一個截取值(cut off)來決定連結多少的次數才能繪製價值階層圖中，以樣本數的5%當為截取值，本研究訪談人數為20，截取值應為1，但為了讓連結關聯性更為明確，故將截取設為3，即連結次數出現過3次以上的才會繪製價值階層圖中。

第四章 研究結果與分析

本章旨在說明本研究之研究結果與分析，分為四節，第一節為受訪者基本資料說明，第二節為訪談資料之分析結果，第三節為 A/C/V 關係連結之建構。

4.1 受訪者基本資料說明

本研究主要在探討軟式網球休閒運動參與者所重視之屬性、結果及價值，因此受訪對象必須具有參與軟式網球休閒運動之經驗，運用方法目的鏈之研究工具，訪談者與受訪者之間需要一定的熟悉度，才能在輕鬆的氣氛下，透過階梯訪談法深入瞭解參與者內心實現的價值。研究者本身為軟式網球休閒運動資深參與者，常參與軟式網球賽事，與各地方軟式網球休閒運動參與者有長期的接觸，因此有助於訪談時的深入探究。本研究範圍設定在新北市及桃園市之參與者，參與球齡達 10 年以上的 20 位球友作為本研究探討對象。訪談時間自 2020 年 2 月 1 日至 2020 年 4 月 30 日結束，每次訪談時間約 30 到 60 分鐘。參見表 4.1。

- (1) 性別：女性 8 位，佔整體比例 40%；男性 12 位，佔整體比例 60%。
- (2) 年齡：40 歲以下有 1 位，佔整體比例 5%；41~50 歲有 4 位，佔整體比例 20%；51 歲~60 歲有 8 位，佔整體比例 40%；61 歲~70 歲有 5 位，佔整體比例 25%；71 歲以上有 2 位，佔整體比例 10%。
- (3) 職業：上班族有 5 位，佔整體比例 25%；自營業有 4 位，佔整體比例 20%；軍公教人員有 1 位，佔整體比例 5%；家管有 4 位，佔整體比例 20%；退休人員有 6 位，佔整體比例 30%。
- (4) 球齡：11 年~15 年有 3 位，佔整體比例 15%；16 年~20 年有 4 位，佔整體比例 20%；21 年~25 年有 5 位，佔整體比例 25%；26 年~30 年有 1 位，佔整體比例 5%；31 年~35 年有 2 位，佔整體比例 10%；36

年~40 年有 3 位，佔整體比例 15%；40 年以上有 2 位，佔整體比例 10%。透過基本資料的各項分析，受訪者有 60%為男性，年齡 35%為 50~59 歲，職業 30%為退休人員，球齡 25%為 20 年~24 年居多，顯見從事軟式網球休閒運動者的年齡呈現中高齡化，而且軟式網球運動的球齡較長，也是適合中高齡者從事的球類運動。

表 4.1 受訪者樣本數統計表

N=20

樣本		人數	百分比
性別	男性	12	60%
	女性	8	40%
年齡	40 歲以下	1	5%
	41 歲~49 歲	4	20%
	51 歲~59 歲	8	40%
	61 歲~69 歲	5	25%
	71 歲以上	2	10%
職業	上班族	5	25%
	自營業	4	20%
	軍公教人員	1	5%
	家管	4	20%
	退休人員	6	30%
球齡	11 年~15 年	3	15%
	16 年~20 年	4	20%
	21 年~25 年	5	25%
	26 年~30 年	1	5%
	31 年~35 年	2	10%
	36 年~40 年	3	15%
	41 年以上	2	10%

資料來源：本研究整理

4.2 訪談資料之分析結果

本研究將 20 位受訪者在階梯訪談中所提到有關「屬性-結果-價值」之語詞作為內容分析法之要素。根據內容分析，從 20 份訪談逐字稿內容

中，以軟式階梯訪談法所導出之方法目的鏈鏈結的要素語幹，由研究者挑出並與指導教授討論後進行歸類，再將這些要素語幹歸納至「屬性」、「結果」及「價值」三階層。歸納完成後再進一步精簡分類與編碼，編碼結果共計有 27 項(屬性 9 項、結果 11 項、價值 7 項)，編碼結果如表 4.2，操作型定義則見表 4.3、4.4 及 4.5。

表 4.2 完整要素編碼表

屬性 A	結果 C	價值 V
A01 活動筋骨	C01 身體健康	V01 自尊
A02 人際互動	C02 體重管理	V02 與他人溫暖關係
A03 基礎體能	C03 分享互動	V03 成就感
A04 可及性	C04 自我表現	V04 自我實現
A05 家人互動	C05 豐富人脈	V05 被尊重
A06 調劑身心	C06 流暢體驗	V06 隸屬感
A07 服裝	C07 紓壓	V07 生活中的樂趣與享受
A08 展現自我	C08 豐富生活	
A09 經濟性	C09 養成運動習慣	
	C10 增加自信	
	C11 提升工作表現	

資料來源：本研究整理

表 4.3 屬性要素之語意對照表

屬性 A	語意
A01 活動筋骨	喜歡運動、運動流汗、運動強身、想促進健康
A02 人際互動	人際互動、拓大生活圈、認識志同道合的朋友
A03 基礎體能	身材條件、年齡層較高、運動球齡長
A04 可及性	參與容易、有網球場、場地離家近、參加網球隊
A05 家人互動	可與家人一起學習
A06 調劑身心	紓壓
A07 服裝	服裝好看、穿著有規範
A08 展現自我	競爭感、展現給他人欣賞、發揮技巧性的表現
A09 經濟性	花費比較低

資料來源：本研究整理

表 4.4 結果要素之語意對照表

結果 C	語意
C01 身體健康	幫助健康、體力較好、增進心肺功能、減緩老化
C02 體重管理	維持身材、減肥、控制體重
C03 分享互動	聯誼交流以球會友、互動製造樂趣、邀約參賽兼旅遊、場上競技場邊聊天
C04 自我表現	擊敗對手、自我肯定、展現技能、有競爭對手、看到自己進步
C05 豐富人脈	交到不同行業的好朋友、找到好工作、與人分享
C06 流暢體驗	專注、放空、時間一下子就過了
C07 紓壓	身心舒暢、紓壓、打球很快樂很開心、釋放壓力
C08 豐富生活	跟老公有共同興趣、以球場為重心、變成生活習慣、多了生活重心、有伴不孤單
C09 養成運動習慣	打球變成習慣、持續的打球、養成運動習慣
C10 增加自信	自信心的提升、有了不同的人生歷程、會想辦法精進自己、磨練耐力技巧策略運用培養思考能力
C11 提升工作表現	生意成交比例提高、工作態度正向、工作思緒正面

資料來源：本研究整理

表 4.5 價值要素之語意對照表

價值 V	語意
V01 自尊	認同自我、對自我評價的讚許、維持自我尊嚴
V02 與他人溫暖關係	增進與維繫人際間的良好關係與情感。
V03 成就感	追求自己的成就表現，並以自己為榮。
V04 自我實現	肯定自我、展現專業與身分，達成自我要求與希望。
V05 被尊重	獲得他人的重視、肯定及尊敬。
V06 隸屬感	大家庭溫馨的感覺、有隸屬於同一團體的自覺
V07 生活中的樂趣與享受	從參與中獲得快樂、滿足、而能更愉快的享受生活。

資料來源：本研究整理

表 4.6 軟式網球休閒運動之屬性、結果及價值回答次數統計表

屬性 A	次數	結果 C	In 次數	Out 次數	價值 V	次數
A04 可及性	18	C03 分享互動	25	23	V07 生活中的樂趣與享受	40
A01 活動筋骨	17	C01 身體健康	19	17	V01 自尊	18
A02 人際互動	14	C04 自我表現	12	13	V04 自我實現	18
A03 基礎體能	7	C07 紓壓	12	12	V03 成就感	10
A05 家人互動	5	C08 豐富生活	11	11	V05 被尊重	8
A07 服裝	5	C09 養成運動習慣	11	11	V02 與他人溫暖關係	7
A08 展現自我	2	C05 豐富人脈	7	5	V06 隸屬感	7
A09 經濟性	2	C11 提升工作表現	6	6		
A06 調劑身心	1	C02 體重管理	4	3		
		C06 流暢體驗	4	4		
		C10 增加自信	4	3		

資料來源：本研究整理

本研究的統計發現，軟式網球休閒運動參與者最重視的屬性階層部分為 A04「可及性」，其次是 A01「活動筋骨」、A02「人際互動」；結果階層部分為 C03「分享互動」，其次是 C01「身體健康」、C04「自我表現」、C07「紓壓」；價值階層部分為 V07「生活中的樂趣與享受」，其次是 V01「自尊」及 V04「自我實現」。

4.3 A/C/V 關係連結之建構

4.3.1 蘊含矩陣

蘊含矩陣為繪製價值階層圖之基礎，透過內容分析法彙整受訪者對於屬性、結果、價值之間關係的連結(Reynolds & Gutman, 1988)。表 4.7 為本研究彙整之階梯訪談編碼資料所歸納出之蘊含矩陣表，蘊含矩陣的形成與矩陣內數字所的意義為：表中的行與列分別代表 A/C/V 三個階層之類目，其中行的部分包括結果(C)、價值(V)，列的部分包含屬性(A)、結果

(C)。矩陣內的數字代表由列的屬性、結果連結到行的結果、價值之間直接及間接連結的次數(Reynolds et al., 2001)。整數部分代表屬性連結到結果及結果連結到結果與價值之間直接關係的次數，亦即兩要素之間直接相鄰連結的次數；小數部分代表屬性連結到結果與價值及結果連結到價值之間間接關係的次數，亦即兩要素之間的連結需要透過中間要素連結的次數。數值之高低代表所有受訪者在此兩要素之間回答連結次數的多寡，也代表連結關係之強弱。蘊含矩陣將用於後續解釋並建構 A/C/V 階層關係之價值階層圖的基礎。

表 4.7 蘊含矩陣表

類目	C01	C02	C03	C04	C05	C06	C07	C08	C09	C10	C11	V01	V02	V03	V04	V05	V06	V07	合計
A01	13.00	1.01	1.00	4.00		2.00	7.00		1.00		2.01	0.06	0.01	0.02	0.05			0.17	31.33
A02			13.02	2.00	4.00	2.00	2.00	1.02	1.00			0.03	0.02	0.02	0.03	0.05	0.01	0.09	25.29
A03	4.00		1.00	2.00				2.00				0.03		0.01		0.01	0.01	0.03	9.09
A04	1.00		4.00	3.00	2.00		1.00	2.00	7.00	3.00	1.01	0.06	0.03	0.02	0.06	0.02	0.02	0.03	24.25
A05			2.00					3.00	1.00				0.01				0.02	0.03	6.06
A06							1.00											0.01	1.01
A07		2.00	2.00	0.01	1.00			1.00						0.02	0.02		0.01	0.01	6.07
A08	1.00			1.00						1.00	1.00			0.01	0.02			0.01	4.04
A09							1.00		1.00									0.02	2.02
C01		1.00									1.00	6.01			1.00			10.01	19.02
C02				1.00								1.00		1.01				1.00	4.01
C03								2.00				2.00	6.00	1.00		4.01	3.01	7.00	25.02
C04												1.00		6.00	3.00	2.00	1.00		13.00
C05			2.00									1.00	0.01	0.01	3.00			1.00	7.02
C06															3.00			1.00	4.00
C07													1.00		2.00			9.00	12.00
C08												1.00		1.00	1.00	1.00	3.00	4.00	11.00
C09												2.00		1.00	2.00	1.00		5.00	11.00
C10											1.00	2.00			1.01				4.01
C11												2.00			2.00			2.00	6.00
合計	19.00	4.01	25.02	13.01	7.00	4.00	12.00	11.02	11.00	4.00	6.02	18.19	7.08	10.12	18.19	8.09	7.08	40.41	225.24

資料來源：本研究整理

4.3.2 價值階層圖

HVM 是根據蘊含矩陣所繪製出用以呈現研究對象對於每一個要素連結至相關價值認知結構關係的架構圖(Gengler, Klenosky, & Mulvey, 1995)。為使本研究之 HVM 能呈現出具有真正重要性的 A/C/V 連結關係，因此採用 Reynolds & Gutman(1998)建議之截斷值(cut off)為 3 之準則，將 A/C/V 關係中直接與間接連結次數在 3 次(含)以上者，繪製進入 HVM 中進行討論。HVM 的形成與繪製的原則包含如下：A/C/V 三種不同抽象層級的要素，依抽象程度低至高，亦即依屬性、結果、價值分置於底層、中層、高層三個階層，並採用不同灰度加以辨識，屬性階層以白色表示，結果階層以淺灰色表示，價值階層以深灰色表示。三層級連結線的呈現，依據要素間連結次數的多寡，使用不同粗細箭頭線條呈現(Mulvey & Olson, 1994)，並參照 Fotopoulos, Krystallis, & Ness(2003)採用三種不同類型的線條定義，較弱關係(小於 4 次連結)、中等關係(5 至 9 次連結)、強大關係(10 次以上連結)予以區分。對於所導出的要素同樣依出現次數建立三種程度表示形式，當要素被受訪者提及 9 次以下者界定為低次數，10 至 19 次界定為中等次數，20 次以上界定為高等次數，並以不同粗細線條之方框呈現，亦輔以 N 值顯示 A/C/V 要素間直接被提及次數。

圖 1 為本研究根據內容分析之結果，並依截斷值為 3 之準則決定哪些 A/C/V 關係所繪製出的 HVM。本研究依 Reynolds & Gutman (1988) 建議之截斷值為 3 的原則繪製 HVM，根據表 4.6 之蘊含矩陣表顯示，總體直接及間接連結次數為 348 次（直接連結 224 次，間接連結 124 次），扣除要素間直接與間接連結次數皆小於 3 的連結關係之次數共計 80 次不繪製於 HVM 圖中，本研究 HVM 之解釋力為 77%，大於 Gengler & Reynolds (1995) 提出最低門檻 70%之要求，而在 A/C/V 關係之連結的

解釋上，亦無不合理的情形發生。因此，在分析與討論上將依圖 4.1 之 HVM 進行探討。

圖 4.1 中之數值包含兩個部分，一為屬性、結果與價值三個階層中各要素被受訪者所提及的次數，另一為三個階層中要素之間連結的次數。各階層要素被受訪者提及的次數中，在屬性部分以「A01 活動筋骨」被提及的次數最高 (N=31)，其次依序為「A02 人際互動」(N=25)、「A04 可及性」(N=24)、「A03 基礎體能」(N=9)、「A05 家人互動」(N=6)，其中「A07 服裝」及「A08 展現自我」由表 4.7 之蘊含矩陣表顯示，雖然被受訪者提及 6 次與 4 次，但因外延連結至結果階層的次數未達本研究設定的截斷值標準，故排除於本研究所建構的 HVM 中；在結果部分各要素被提及的次數分別為：「C03 分享互動」(N=25)、「C01 身體健康」(N=19)、「C04 自我表現」(N=13)、「C07 紓壓」(N=12)、「C08 豐富生活」(N=11)、「C09 養成運動習慣」(N=11)、「C05 豐富人脈」(N=7)；在價值部分各要素被提及的次數分別為：「V07 生活中的樂趣與享受」(N=40)、「V01 自尊」(N=18)、「V04 自我實現」(N=18)、「V03 成就感」(N=10)、「V05 被尊重」(N=8)、「V02 與他人溫暖關係」(N=7)、「V06 隸屬感」(N=7)。而在三個階層中要素之間連結的次數方面，由屬性連結至結果之次數以「A02 人際互動」連結至「C03 分享互動」最高 (13.02)，其中包含 13 次的直接連結關係以及 2 次的間接連結關係；由結果連結至價值之次數以「C1 身體健康」連結至「V07 生活中的樂趣與享受」最高 (10.01)，代表 10 次直接連結關係以及 1 次的間接連結關係。本研究價值階層圖以直接連結次數繪製。

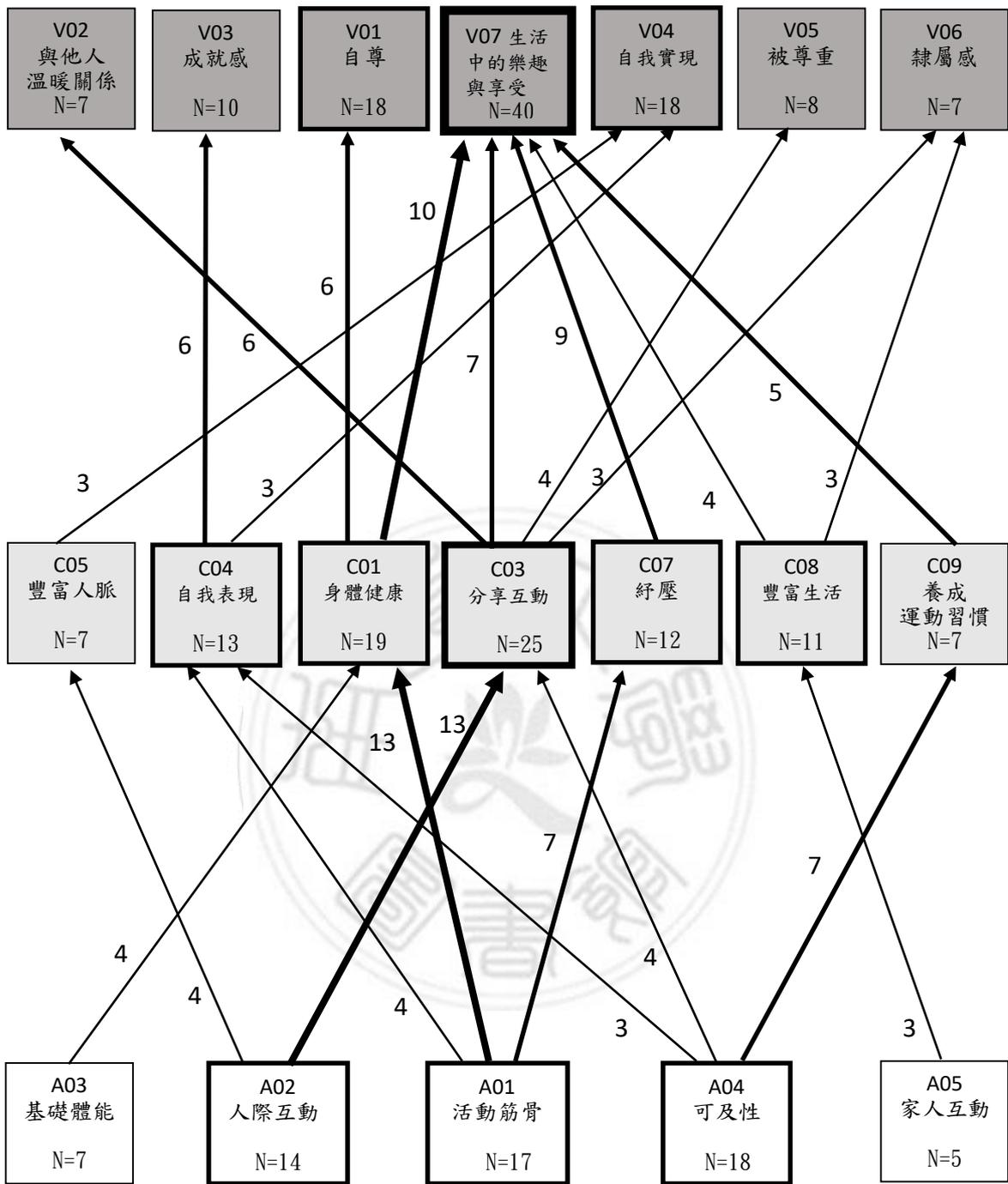


圖 4.1 價值階層圖(HVM)

- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| ■深灰：價值階層 | →：小於4次連結 | □：N值9以下 |
| ■淺灰：結果階層 | →：5至9次連結 | □：N值10~19 |
| □白色：屬性階層 | →：10次以上連結 | □：N值20以上 |

資料來源：本研究整理

4.3.3 軟式網球運動參與者認知結構之階層關係的重要性程度

由圖 1 的 HVM 可以得知，受訪者經由階梯訪談法的問答中，其所認知的屬性、結果與價值之重要性程度及階層之間關係的強弱。為能提供各層級要素之間連結關係及影響程度，亦即呈現 A/C/V 各要素間的因果關係連結次數，表 4.8 與表 4.9 分別呈現各要素之間的連結次數以及本研究所歸納出的 21 條完整 MEC。

表 4.8 中的外延 (to) 數值代表一個要素向其他要素連結的次數，整數部分代表該要素被所有受訪者提及的次數，也是外延連結至其他要素之直接連結次數；而小數部分為該要素外延連結至其他要素的間接連結次數。而內引 (from) 數值代表一個要素被其他要素連結的次數，整數部分代表該要素被所有受訪者提及的次數，也是其他要素內引連結至該要素之直接連結次數；而小數部分為該要素被其他要素內引連結之間接連結次數。以上數值的產生與計算方式皆來自於表 4.6 之蘊含矩陣。由表 4.7 得知，在軟式網球運動屬性之認知部分，「活動筋骨」、「人際互動」及「可及性」依序為三個最主要之屬性。在透過活動屬性引發出的參與動機部分，「分享互動」、「身體健康」及「自我表現」為選擇參與軟式網球運動時滿足其心理層面之最主要的三個社會心理結果需求。而在動機滿足後所得到的最終價值部分，「生活中的樂趣與享受」、「自尊」、「自我實現」為參與軟式網球運動時，最終期望達成的狀態模式；亦即在心理層面的需求滿足後，將可達成參與者更深一層所追求的價值目標。

表 4.8 各要素與要素之間連結次數表

類目	編碼	說明	外延 To	內引 From	合計
屬性	A01	活動筋骨	31.33		31.33
	A02	人際互動	25.29		25.29
	A03	基礎體能	9.09		9.09
	A04	可及性	24.25		24.25
	A05	家人互動	6.05		6.05
	A06	調劑身心	1.01		1.01
	A07	服裝	6.07		6.07
	A08	展現自我	4.04		4.04
	A09	經濟性	2.02		2.02
結果	C01	身體健康	19.02	19.00	38.02
	C02	體重管理	4.01	4.01	8.02
	C03	分享互動	25.02	25.02	50.04
	C04	自我表現	13.00	13.01	26.01
	C05	豐富人脈	7.02	7.00	14.02
	C06	流暢體驗	4.00	4.00	8.00
	C07	紓壓	12.00	12.00	24.00
	C08	豐富生活	11.00	11.02	22.02
	C09	養成運動習慣	11.00	11.00	22.00
	C10	增加自信	4.01	4.00	8.01
	C11	提升工作表現	6.00	6.02	12.02
價值	V01	自尊		18.19	18.19
	V02	與他人溫暖關係		7.08	7.08
	V03	成就感		10.12	10.12
	V04	自我實現		18.19	18.19
	V05	被尊重		8.09	8.09
	V06	隸屬感		7.08	7.08
	V07	生活中的樂趣與享受		40.41	40.41

資料來源：本研究整理

表 4.9 中 21 條 MEC，顯示連結關係以及重要程度。整數部分代表直接連結次數，而小數部分代表間接連結次數；合計之數值則為該條 MEC 的總和，例：編號 1 之 MEC 代表「A01 活動筋骨」連結「C01 身體健康」連結「V07 生活中的樂趣與享受」，編號 2 之 MEC 代表「A02 人際互動」連結「C03 分享互動」連結「V07 生活中的樂趣與享受」，編號 3 之 MEC 代表「A02 人際互動」連結「C03 分享互動」連結「V02 與

他人溫暖關係」由此亦可得知各鏈別之重要程度。其他鏈別數值之解釋可依此方式說明獲得瞭解。

表 4.9 各鏈別連結之重要程度表

編號	鏈別	A-C	C-V	合計
1	A01-C01-V07	13.00	10.01	23.01
2	A02-C03-V07	13.02	7.00	20.02
3	A02-C03-V02	13.02	6.00	19.02
4	A01-C01-V01	13.00	6.01	19.01
5	A02-C03-V05	13.02	4.01	17.03
6	A02-C03-V06	13.02	3.01	16.03
7	A01-C07-V07	7.00	9.00	16.00
8	A03-C01-V07	4.00	10.01	14.01
9	A04-C09-V07	7.00	5.00	12.00
10	A04-C03-V07	4.00	7.00	11.00
11	A03-C01-V01	4.00	6.01	10.01
12	A04-C03-V02	4.00	6.00	10.00
13	A01-C04-V03	4.00	6.00	10.00
14	A04-C04-V03	3.00	6.00	9.00
15	A04-C03-V05	4.00	4.01	8.01
16	A04-C03-V06	4.00	3.01	7.01
17	A01-C04-V04	4.00	3.00	7.00
18	A05-C08-V07	3.00	4.00	7.00
19	A02-C05-V04	4.00	3.00	7.00
20	A04-C04-V04	3.00	3.00	6.00
21	A05-C08-V06	3.00	3.00	6.00

資料來源：本研究整理

第五章 結論與建議

本章指在說明將主要的研究結果整理成結論，依此提出具體建議。本章分為兩節，第一節為結論，第二節為建議。

5.1 結論

本研究採用方法目的鏈研究法，依據受訪者的訪談資料分析後，獲得 9 項屬性：活動筋骨、人際互動、基礎體能、可及性、家人互動、調劑身心、服裝、展現自我及經濟性； 11 項結果：身體健康、體重管理、分享互動、自我表現、豐富人脈、流暢體驗、紓壓、豐富生活、養成運動習慣、增加自信及提升工作表現； 7 項價值：自尊、與他人溫暖關係、成就感、自我實現、被尊重、隸屬感及生活中的樂趣與享受。

本研究發現，軟式網球休閒運動參與者最重視的屬性為活動筋骨、人際互動及可及性。

- (1) 活動筋骨：國人普遍具有要活就要動的健康概念，選擇從事軟式網球運動參與者大都是運動的愛好者，喜愛戶外型運動，曬太陽、流汗達到健身的目的。
- (2) 人際互動：人無法離群索居，參與者透過軟式網球團體性的運動拓大生活圈，認識更多同好進行人際上的互動，通常也都透過參加固定的球隊、社團或俱樂部，才能找到一起從事的伙伴。
- (3) 可及性：參與容易、休閒運動場地離家近是休閒運動參與者考量的重要因素。高達 10 位受訪者(50%)提及在小學、國高中階段即因學校有網球隊的關係而從事軟式網球運動，更因青少年時期奠定的基礎而在青年期、壯年期到老年期持續從事軟式網球運動。

根據上述參與者最重視的屬性，延伸出參與後獲得的休閒效益為：分享互動、身體健康、自我表現。

- (1) 分享互動：透過參加固定的球隊、社團或俱樂部來從事軟式網球休閒運動，跟志同道合的球友一起學習、參與，達到經驗分享交流，球隊與球隊的聯誼交流以球會友，更令參與者感到充實開心。
- (2) 身體健康：從事軟式網球運動讓參與者獲得增強體能、增進健康、減緩老化，因為軟式網球運動是綜合運動，能夠更加充分地運動全身的肌肉，它的運動模式，基本上是間歇式的劇烈運動，優於單一節奏、持續性的運動模式。
- (3) 自我表現：軟式網球運動具有比賽的競爭感，讓參與者從比賽過程中發揮技巧性的表現擊敗對手或球技上的提昇而自我肯定。

本研究最後得出三項最重要的鏈結路徑：

- (1) 生活中的樂趣與享受
 - 分享互動→生活中的樂趣與享受
 - 身體健康→生活中的樂趣與享受
 - 紓壓→生活中的樂趣與享受
 - 豐富生活→生活中的樂趣與享受
 - 養成運動習慣→生活中的樂趣與享受
- (2) 自尊
 - 身體健康→自尊
- (3) 自我實現
 - 自我表現→自我實現
 - 豐富人脈→自我實現

本研究結果顯示軟式網球運動參與者最主要的價值是「生活中的樂趣與享受」，透過軟式網球運動的參與，在參與過程中獲得分享互動、身體健康、紓壓、豐富生活、養成運動習慣的休閒效益，讓參與者感受到身

體健康有活力，生活增添了樂趣而更能享受生活。其次價值之一是「自尊」，在參與過程中獲得身體健康的休閒效益，讓參與者認同自我並維持自我的尊嚴。其次價值之二是「自我實現」，在參與過程中獲得自我表現、豐富人脈的休閒效益，讓參與者肯定自我並達成自我要求與希望。

5.2 建議

5.2.1 軟式網球運動實務建議

(1) 軟式網球運動參與者：

(a) 參加固定的球隊、社團或俱樂部，定期參與球隊辦理的聯誼交流活動，增進球友間的情感。本研究透過價值階層圖瞭解到「生活中的樂趣與享受」主要來自於「分享互動」，球隊常會定期辦理會內賽、旅遊活動，建立良好的互「動與共同的話題，凝聚球隊的向心力與情感，還會結合旅遊活動跟外縣市友好球隊進行聯誼性質的邀請賽，結交各地區的軟式網球同好，拓展生活圈並豐富人際關係。

(b) 參與各地辦理的賽事活動，向同好切磋請益突破自我。「自我實現」價值主要來自於「自我表現」，軟式網球運動賽事均以年齡與性別來分組辦理，參與各地辦理的賽事活動，增加同好間的互動切磋請益，讓技術更加進步突破自我。

(c) 每週固定的運動次數，維持體能與身體健康。「自尊」價值來自於「身體健康」，軟式網球運動參與者透過持續參與獲得健康，可以延年益壽，健康活到老。

(2) 軟式網球運動推廣單位：

(a) 培訓種子教練，定期辦理運動營隊活動。本研究透過價值階層圖瞭解到可及性是參與者最重視的屬性，學校有球隊或鄰近有網球場能夠容易參與活動，最主要價值是生活中的樂趣與享受，因此建議透過運動營

隊活動辦理，以活潑有趣的教學內容來吸引運動愛好者接觸，在分享互動中學習產生樂趣。

(b)定期辦理球隊聯誼交流活動。本研究透過價值階層圖所得到之結果顯示參與者經由以球會友聯誼交流，跟球友的分享互動帶來樂趣與享受，學生球隊可辦理移地訓練來跟他校球隊進行交流，讓訓練方式更多元化而豐富學習內容、提高學習效益。

(c)舉辦重要賽事時積極爭取媒體曝光率。本研究受訪者年齡已充份顯示軟式網球運動參與者偏向中高齡化，建議舉辦重要賽事活動時主辦單位要更積極爭取媒體曝光率並透過 youtube、facebook 等網際網路傳播平台進行賽事直播宣傳推廣，讓年輕族群有機會關注到這項運動。



參考文獻

一、中文部分

1. 中華民國體育學會(2000)，休閒活動專書，台北市：中華民國體育學會。
2. 中華民國體育學會(2000)，休閒運動活動專書，台北市：中華民國體育學會。
3. 林清山(1985)，休閒活動的理論與實際，臺北：輔仁大學出版。
4. 卓俊辰(2002)，健康體能理論，教育部九十一年度大專校院學生體適能護照全面辦理說明會手冊，臺北市：教育部。
5. 翁志成(2010)，休閒運動概論，台北市，師大書苑。
6. 許義雄（1983），體育學原理，臺北市：文景。
7. 張春興(1994)，現代心理學。臺北：東華。
8. 陳鴻雁、楊志顯（1999），國民參與休閒運動人口調查研究，台北：行政院體育委員會。
9. 黃金柱（2009），運動觀光-基礎觀念、管理行銷、實務運用，臺北市：師大書苑。
10. 李立良(2010)，網球運動參與者之休閒運動動機、阻礙及效益之研究，國立虎尾科技大學學報，29(4)，99-112。
11. 何聰賢(2018)，馬拉松路跑參與者動機之研究-以「第二屆魅力金門烈嶼半程馬拉路跑」為例，真理大學運動知識學報，15，55-69。
12. 沈易利(1999) 臺灣省民休閒運動參與動機與阻礙因素之研究。國立臺灣體育學院學報，4，319-370。
13. 林昕翰、畢璐鑾、高麗娟、陳麗華(2016)不同生命週期適合從事之休

- 閒運動，台灣體育運動管理學報，16(2)，79-104。
14. 張春興 (1983)，工作、休閒、娛樂-提升生活品質的心理探索。中國論壇，15 (9)，47-51。
 15. 陳素玉、曾千育、李世昌(2018)。銀髮族休閒態度、參與動機與身心健康之實證研究。休閒事業研究，16(3)，45-52。
 16. 程紹同(1994)，現代體育發展的新趨勢-運動休閒管理，中華體育，7(4)，25-30。
 17. 黃仲凌(2011)，方法目的鏈模式應用於水域運動參與動機之研究，臺灣體育運動管理學報，11(4)，337-361。
 18. 王宏敦(2014)，詠春拳參與者之休閒價值-方法目的鏈模型應用，國立臺灣師範大學運動休閒與餐飲管理研究所碩士論文。
 19. 李嘉慶(2002)，屏東縣偏遠地區國小教師休閒運動參與現況與動機之調查研究，國立臺灣體育學院體育研究所碩士論文。
 20. 李宛璇(2010)，以方法目的鏈分析自行車社團成員之單車活動體驗，朝陽科技大學企業管理研究所碩士論文。
 21. 李志鴻(2019)，網球運動參與者休閒參與動機、自由時間管理及休閒效益之研究-以台南市網球俱樂部為例。高苑科技大學經營管理研究所碩士論文。
 22. 李曉萍(2018)，以方法目的鏈探討親子遊程設計之研究，南華大學旅遊管理研究所碩士論文。
 23. 林子揚(2009)，臺北市籃球俱樂部參與者參與動機、持續涉入與滿意度之相關研究，國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文。
 24. 林昕翰 (2018)，休閒運動效益量表之發展與驗證，國立體育大學體育研究所博士論文。

25. 林祐鎡(2005), 台中縣國小教師參與休閒運動現況及阻礙因素之調查研究, 國立體育學院體育研究所碩士論文。
26. 張少熙(2003), 臺灣地區中學教師參與休閒運動行為模式之研究, 國立臺灣師範大學體育研究所博士論文。
27. 張治文(2006), 冒險性休閒活動參與動機與休閒效益之研究-以六龜鄉荖濃溪泛舟為例, 國立臺灣師範大學體育研究所碩士論文。
28. 張健群(2009), 國中教師工作壓力、休閒運動參與身心健康之研究, 國立嘉義大學教育學系研究所碩士論文。
29. 張清和(2013), 休閒參與動機、自由時間管理、生活品質與工作滿意度之研究—以雲嘉地區網球運動參與者為例, 南華大學。
30. 陳信亨(2007), 軟式網球女子單打比賽得分技術之研究, 國立台灣體育學院體育研究所碩士論文。
31. 陳素芬(2014), 休閒運動參與動機、家庭支持、休閒阻礙及休閒效益關係之研究-以網球揮動活動為例, 南華大學旅遊管理系旅遊管理研究所碩士論文
32. 曾俊達(2014), 南投縣埔里鎮國小教師休閒運動阻礙及參與之研究, 朝陽科技大學休閒事業管理研究所碩士論文。
33. 游贊薰(2010), 國中教師休閒運動參與行為及阻礙因素之研究-以宜蘭地區為例, 國立臺灣師範大學體育學系研究所碩士論文。
34. 蒲逸生(2004), 台北市國民中學籃球校隊參與動機與社會支持之研究, 台北市立體育學院運動科學研究所碩士論文。
35. 廖俊霖(2018), 以方法目的鏈模式探討衝浪運動者之體驗與價值, 國立東華大學體育與運動科學研究所碩士論文。
36. 蔣宸艷(2015), 高爾夫球友休閒參與動機和幸福感關係之研究, 臺北

市立大學競技運動訓練研究所碩士論文。

37. 蕭有秀(2017)，彰化縣家長參與親子休閒運動的參與動機、社會支持與自我效能之研究，國立臺中教育大學體育學系研究所碩士論文。
38. 謝惠湄(2014)，公立幼兒園教師休閒運動參與動機和休閒運動效益之研究-以高雄市為例，樹德科技大學資訊管理研究所碩士論文。
39. 羅如卿(2003)，我國優秀軟式網球選手訓練歷程之研究，中國文化大學教育學院運動教練研究所碩士論文。

二、外文部分

1. Budd, R. W., Thorp, R. K., & Donohew, L. (1967). Content Analysis of Communications. New York: Macmillan.
2. Claeys, C., Swinnen, A. & Abeele, P. B. (1995). Consumers Means-end Chains for “Think” and “Feel” Products. *International Journal of Research in Marketing*, 12(3). 193-208.
3. Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and Health: The Role of Social Support and Self-Determination. *Journal of Leisure Research*, 25(2), 111-128.
4. Gengler, C. E., & Reynolds, T. J. (1995). Consumer Understanding and Advertising Strategy: Analysis and Strategic Translation of Laddering Data. *Journal of Advertising Research*, 35(4), 19.
5. Gutman, J. (1982). A Means-End Chain Model Based on Consumer Categorization Processes. *Journal of Marketing*, 46(2), 60-72.
6. Gutman, J. (1998). Means-end Chains, as Goal Hierarchies. *Psychology & Marketing*, 14(6), 545-560.
7. Kahle, L. R. & Kennedy P. (1989). Using the List of Values (LOV) to Understand Consumers, *The Journal of Consumer Marketing*, 6(3), 5-12.
8. Kahle, L. R., & Beatty, S. E. et al. (1986). Alternative Measurement Approaches to Consumer Values: The List of Values (LOV) and Values

- and Life Style (VALS). Journal of Consumer Research, 13(3), 405-409.
9. Kassarian, H. H. (1977). Content Analysis in Consumer Research. Journal of Consumer Research, 4(1), 8-18.
 10. Kelly, J. R. (1996). Leisure. Boston, MA: Allyn & Bacon.
 11. Kim, J. Yamada, N. , Heo, J. & Han, A. (2014). Health Benefits of Serious Involvement in Leisure Activities Among Older Korean Adults, International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being, 9[24616]
 12. Kraus, R. (1990) . Recreation and Leisure in Modern Society, 4th. ED., NY : Harper Collins. Research, 1 (12) , 22-33.
 13. Marlier, M., Dyck, D. V., Cardon, G., Bourdeaudhuij, I. D., Babiak, K., and Willem, A. (2015). Interrelation of Sport Participation, Physical Activity, Social Capital and Mentalhealth in Disadvantaged Communities: A SEM-analysis. PLOS One, 10(10), e0140196.
 14. Reynolds, T. J., & Gutman, J. (1988). Laddering Theory, Method, Analysis, and Interpretation. Journal of Advertising Research, 28(1), 11-31.
 15. Reynolds, T. J., & Olson, J. C. (2001). Understanding Consumer Decision Making: the Means-End Approach to Marketing and Advertising Strategy. Mahwah, NJ: Erlbaum.
 16. Rokeach, M. (1973). The Nature of Human Values. New York, NY: The Free Press.
 17. Strauss, A., & Corbin, J. (1990). Basics of Qualitative Research: Grounded Theory Procedures and Techniques. New York, NY: SAGE Publishing.

附錄一 訪談綱要

日期： 編號：

敬愛的受訪者您好：

感謝您百忙之中接受本次訪問,這是有關「參與軟式網球運動休閒價值」之探討,本訪問將以匿名方式調查,並請允許在訪談過程中錄音,以便精確整理訪談內容,您所提供之寶貴意見將僅供學術性研究之用,十分感謝您的協助及參與,使本研究能順利進行。

南華大學旅遊管理研究所

指導教授: 丁誌紋 博士

研究生: 石麗芬 謹啟

2020 年 1 月

一、背景說明

請試著回想您參與軟式網球休閒運動的經驗,從一開始參與到現在的想與意見,答案沒有對錯,請以輕鬆的心情來回答即可。

二、訪談者基本資料

1. 性別：男 女
2. 年齡：31-40 歲 41-50 歲 51-60 歲 61-70 歲 71 歲以上
3. 職業：上班族自營業軍公教人員家管退休其他
4. 球齡：11-15 年 16-20 年 21-25 年 26-30 年 31-35 年
36-40 年 41 年以上

三、訪談綱要

1. 什麼時候開始接觸軟式網球休閒運動？
2. 什麼原因讓你想參加軟式網球休閒運動？
3. 請說出最吸引你從事軟式網球休閒運動的三項因素。
4. 相較於其他休閒運動，你認為軟式網球最不同之處為何？
(探究吸引受訪者選擇從事軟式網球的屬性)
5. 請針對在前兩題提到的項目中，選出三項你選擇軟式網球最重要的因素。(詢問出對受訪者而言軟式網球最具吸引力的屬性)
6. 為什麼這樣的特色、功能或特性對你來說很重要？
7. 這樣的特色、功能或特性能為你帶來什麼益處？(導出「屬性」-「結果」階梯)
8. 這個好處為你帶來什麼意義？
9. 這個好處對你的人生產生什麼幫助或影響？(導出「結果-價值」階梯)

附錄二 訪談階梯鏈

R01	1	A01	C01		V07
	2	A01	C09		V07
	3	A02	C03	C08	V06
	4	A06	C07		V07
R02	1	A01	C01		V01
	2	A02	C05	C03	V03
	3	A02	C04		V03
	4	A04	C09		V07
R03	1	A01	C01		V07
	2	A04	C03		V02
	3	A05	C08		V07
	4	A05	C08		V06
	5	A07	C02		V03
R04	1	A01	C04		V03
	2	A02	C03		V07
	3	A02	C06		V04
	4	A03	C04		V05
	5	A03	C01		V01
	6	A03	C08		V01
	7	A04	C05		V04
	8	A04	C10	C11	V04
R05	1	A02	C05	C03	V02
	2	A01	C01	C11	V01
	3	A01	C02		V01
	4	A01	C06		V04
	5	A03	C01		V07
	6	A04	C09		V04
	7	A05	C08		V07
	8	A07	C03		V06

R06	1	A01	C01	C02	V07
	2	A02	C03	C08	V05
	3	A02	C03		V02
	4	A04	C09		V07
R07	1	A01	C07		V07
	2	A01	C01		V07
	3	A04	C04		V04
	4	A04	C10		V01
	5	A04	C08		V06
	6	A04	C03		V05
R08	1	A01	C07		V07
	2	A01	C01		V07
	3	A01	C04		V04
	4	A02	C03		V01
	5	A02	C03		V07
	6	A02	C03		V05
	7	A07	C03		V07
R09	1	A01	C01		V01
	2	A01	C07		V07
	3	A02	C03		V07
	4	A03	C08		V07
	5	A03	C03		V06
	6	A04	C09		V01
R10	1	A01	C07		V07
	2	A01	C03		V02
	3	A01	C04		V04
	4	A04	C09		V04
	5	A07	C02	C04	V03
R11	1	A01	C01		V01
	2	A02	C05		V07
	3	A04	C09		V01
	4	A05	C09		V07

R12	1	A01	C01		V04
	2	A02	C03		V07
	3	A04	C04		V05
R13	1	A02	C04		V01
	2	A02	C05		V01
	3	A02	C03		V05
	4	A04	C07		V02
	5	A04	C08		V03
	6	A08	C04		V03
	7	A08	C10		V04
R14	1	A04	C01		V07
	2	A04	C03		V02
	3	A04	C11		V01
	4	A07	C05		V04
	5	A07	C08		V04
	6	A09	C07		V07
R15	1	A01	C07		V04
	2	A01	C11		V07
	3	A04	C03		V01
	4	A04	C05		V04
R16	1	A01	C07		V07
	2	A01	C06		V07
	3	A01	C11		V07
	4	A02	C03		V07
	5	A03	C04		V03
	6	A03	C01		V07
	7	A09	C09		V07
R17	1	A01	C07		V07
	2	A01	C01		V07
	3	A04	C04		V06
	4	A05	C03		V06

R18	1	A01	C01		V07
	2	A02	C08		V07
	3	A03	C01		V01
	4	A04	C09		V03
R19	1	A02	C03		V07
	2	A02	C09		V05
	3	A02	C07		V07
	4	A04	C10		V01
	5	A08	C11		V04
	6	A08	C01		V07
R20	1	A01	C01		V01
	2	A01	C04		V03
	3	A02	C06		V04
	4	A02	C07		V04
	5	A02	C03		V05
	6	A05	C03		V02

附錄三 訪談逐字稿

受訪者：R01

我是 51 年次，現在 58 歲，高中畢業，職業是家庭主婦。

請您回憶一下當初怎麼參加軟式網球休閒運動？

高中畢業以後在會計事務所上班，大約是 72 年的時候有一個同學問我有沒有興趣去二水國小打軟式網球，我就開始接觸，當時打球的時間是早上，夏天天亮得早，五點多就去打，打完球才去上班，打了大概兩三年。

對軟式網球一開始接觸的時候，你對這個運動的印象是什麼？

以前都沒接觸過，但是因為我有打過桌球，再加上球場的那些資深的長輩都會熱心的技術指導，慢慢就會打球。

當初同學向你介紹軟式網球時它怎樣吸引到你？

應該我本身就是比較喜歡運動，所有的運動像籃球、田徑、排球大概這些，所以應該是本身很喜歡運動，然後你在高中、國中、國小都有參加一些運動的項目的校隊，而且還有去比賽，本身就是對運動有興趣。

結婚後沒多久搬到台北松山那邊休閒運動就中斷了。那時候就開始生小孩、帶小孩、煮飯、照顧家庭，佔用了所有的時間，成為專職家庭主婦之後，對於休閒運動想都不會去想。

後來你怎麼又開始回到球場有機會繼續從事軟式網球休閒運動？

真的是應該算緣分吧，大約是 80 年底的時候搬到永和。在鄰居家看到一盆很有意境很漂亮的插花，就跟著到中華花藝上插花課。大概是 88 年那時候球隊的何敏玉也在那個教室上課，她都打完球直接過去上課，所以都穿著網球的標準服裝，就問她是不是打軟式網球，她就問我「你有興趣嗎？我帶妳一起去。」

那時候是我 89 年加入，但是我差不多 90 年才開始打球，一開始打球都揮空拍打不到球。相隔了 10 幾年才又重回球場打球，球技都歸零，再從頭開始學習。

加入永和球隊後，來這裡很好，球友都很熱心都會教我，永和球隊就像一個大家庭，每個人真的都很好，都像家人一樣，這個環境讓我感到很溫馨，所以我就持續這項休閒運動，另外的原因，就是我有眩暈症，醫生叫我一定要運動流汗，所以我開始從事軟式網球休閒運動之後就幾乎就沒有中斷了，持續一直打到現在快 20 年了。

所以你從這個休閒運動裡面獲得哪些益處？

聽從醫生建議要多運動流汗幫助健康，而且還可以紓壓，紓解無形的壓力、打打球、流流汗，覺得身心舒暢，也會影響情緒和心情。來到這邊感受到球隊大家庭溫馨的感覺，還認識許多好朋友，不只是球隊的球

友，球隊之間的聯誼交流以球會友，也認識別的地方的球友，擴大交友圈。球隊的朋友感情很好成為知己，也另外有 10 對的球友在球場外成立「茶友會」，吃飯喝茶聊天出遊，成為生活上的好朋友。

為什麼您會在意身體健康這個益處？

因為身體健康才能追求幸福的人生。

你覺得軟式網球休閒運動帶給你的人生帶來甚麼幫助？

帶給我健康及精神上的寄託，已經變成生活中很大的一部分。

軟式網球休閒運動帶給你的意義？

每天早上起來吃完早餐就會到球場來打球，已經變成習慣也是生活的重心，純粹就是快樂啦！可以來打球要感謝我老公的支持，他會鼓勵我去打球、督促我去運動，是從事休閒運動的動力。

受訪者：R02

我是 36 年出生，雲林二崙人，學歷是虎尾高中，職業是自營機械油品生意。

請問您怎麼接觸軟式網球休閒運動？

民國 78 年(42 歲)我家住萬華，早上我和太太會到老松國小散步，看到人家打球去看了好幾天，有一天一位老先生看到我看他們打球看了好幾天，就問我有沒有興趣跟他們一起打球，我跟他說我都不會打，他就說

「沒關係你來打球，我教你」，就這樣開始接觸軟式網球一直到現在。

其實我在高中時看校隊選手在打球，我常去看，雖然覺得有興趣，但我們沒有辦法打，只有在體育課的時候去搶紅蕃牌球拍來揮一揮，但是還不會打球。

軟式網球休閒運動有什麼特性吸引到你？

接觸軟式網球之前你有從事其他的休閒運動嗎？

我的桌球打得很好，除了桌球還會打羽毛球，初中我就讀西螺中學，那時西螺中學羽毛球很盛行，羽毛球打得很好沒錯，應該算是發源地。接觸軟式網球之前我只有在老松國小打桌球，老松國小那時候有桌球隊，他們老師跟我很好就叫我去打打看，也幫他們練習小朋友。

本來有打桌球的你為什麼會在有人找你打軟式網球就被吸引？軟式網球有什麼特性吸引你？

那位邀我打軟式網球的老先生一直跟我講打軟式網球的好處，我也是打了以後就產生興趣，然後就持續打下去，那時候從事軟式網球休閒運動的人身份比較特殊一點，都是醫生、老師這些比較高學歷，覺得軟式網球看起來是一個高尚的運動。

軟式網球我學起來不會很困難，在老松國小打球的時候沒有出去比賽，只有林務局的人也是在老松國小打球，他們都打星期六星期日，我們打

早上，他們打下午，只有跟他們比賽。

比較持續性的在那邊打球，可能是環境的影響，場地離我家近，我自己在家工作，所以早上打到 8 點再回家上班，時間很好配合，而且老松國小他們那些老師還有校長都很支持這項運動，我們就持續在那邊打了 11 年，後來因為學校利用網球場蓋活動中心，就沒有場地可以打球，90 年那時候經由虎尾高中同學洪茂松的介紹加入永和球隊繼續打球。

從事軟式網球休閒運動之後帶給你什麼感受？

覺得很快樂、身體好很健康、交到很多不同行業的好朋友。

你太太什麼時候開始跟你一起打球？

在老松國小的時候我太太就開始接觸軟式網球，原本她對球類運動都不知道，她在做女裝的工作，身體不太好，我就叫她一起去打球，後來她的身體健康有改善，單純是興趣而培養夫妻共同的嗜好，彼此溝通事情也變得比較好，能互相體諒，也讓婚姻更幸福、家庭氣氛更和樂。

從事這麼久的軟式網球休閒運動為您帶來什麼的意義？

身體健康、快樂、交到很多朋友，尤其是來到永和隊以後到外面去比賽或友誼賽，交到更多的朋友。當時我剛開始不會比賽，他們出去，我差不多應該是來了三年多才跟球隊出去比賽，那個時候我會參加比賽是一個偶然的機會，台北市辦理青年杯，有一年我們本來比賽的班底劉○○

他那天打不好，洪○○就叫我下去打看看，那一場碰到中壢實力堅強的邱家兩個兄弟，結果我們打到搶七才輸掉，雖然輸掉但是我覺得自己表現得還不錯，所以後來出去比賽就都有下場比賽的機會，出去比賽讓我交到更多朋友也帶給我球技上的肯定、享受勝利的感覺。球隊技術比較好的球友都很願意指導我，我會吸收到很多打球的觀念與技術，無形中都有進步。

在從事這個運動的時候，你有沒有遇到過什麼阻礙？

有一次我在這邊右腳拉傷那一次我覺得最嚴重，大概是7年前我們辦永和市長盃的時候，那時候很多事情都有在幫忙處理，所以沒有熱身就下去比賽，往前一個小動作就拉傷了，跪下去就爬不起來，

那一次我覺得印象最深，差不多休息了半年多，到處去看都看不到，後來有一個醫師告訴我，你自己熱敷休息半年就會好，結果半年之後真的好了。

剛剛你有提到說，後來有一次就跟著大家去比賽那次，然後又跟中壢的邱家兄弟兩個人打球打到搶七，雖然輸了，但是這算是你在從事軟式網球運動這段期間印象最深刻的事，因為是第一次正式參加比賽。另外印象很深刻的是有一次在花蓮比賽，比賽中好像心律不整，但硬撐下來倒後來比賽結束我覺得很累，到樹蔭下和球友聊天，他們就跟我說以後不

行，不可以繼續比賽，應該要休息，我印象很深，覺得蠻幸運的後來有撐過去，那次覺得身體不舒服，只有休息，以前曾發生心律不整，後來也沒有再發生過。

後來出去比賽大部分都搭配吳○○，他常常鼓勵我，我們也因此打了幾場好球，像去年就在中正盃碰到陳○○，也不小心讓我們贏了。在球場上贏了實力很好的對手，也是讓我感覺到很有成就的一件事，留下很深的印象。

從事軟式網球休閒運動到現在這麼久了帶給你什麼樣內心的感受？

到這個年紀技術上差不多就這樣，但是還可以在球場上打球運動覺得很幸福，看到社會上，有一些年齡比我們小的，身體狀況不好，有的人行動不便還要用輪椅推的，感觸很多，這樣很值得、很幸福，能夠出去比賽跟朋友見面、聊聊天大家見面都很高興，覺得自己很健康。

最終你覺得軟式網球帶給你的意義跟價值？

就是能夠讓自己開心，身體的健康體能能夠維持下去，不要讓子女為我們的健康擔心，家庭上和樂、自己的事業也不會耽誤，而且可以交到很多朋友。只要體能還可以的話，我會繼續從事這個運動直到不能打為止。像我們球隊有很多我們值得效法的前輩，很羨慕他們年紀很大還可以繼續打球，他們是我的目標。

受訪者：R03

我是 49 年次，學歷是嘉義高商，職業是家庭主婦。

請問當初怎麼開始接觸到軟式網球休閒運動？

原本我是個不喜歡運動也怕曬太陽的人，是我老公強迫我來運動的，我老公先來打球，73 年在我生完老二時變胖了，老公就說我生完小孩一定要運動才健康啊，一開始每天就拉著我起床早上去打球，因為我都不想那麼早起來，後來他就將打球時間換到下午，因為那時候球場整天都有人可以打球，無論如何都要想盡辦法讓我跟他一起打球，所以生完第三個小孩之後還是繼續來打球。

開始參與軟式網球休閒運動之後，對於軟式網球有什麼特性吸引妳？

因為我以前都沒有運動，結婚前我家裡開建材行，我白天在蜜斯佛陀上班，下班會幫爸爸理帳，所以都沒有時間去做任何休閒運動，所以結了婚老公強迫運動，我沒有選擇，就跟著他打球，到後來好像有一點心得，稍微拉得到球我就開始有興趣了，反倒是老公不打球我反而會要他一起去打球。

從事軟式網球休閒運動帶給你怎樣的益處？

好處就是從加入球隊以後認識這些球友以後我就是這個球隊為中心，就是要去玩什麼想到都是這些球友，要運動好玩也都是在球場，打完球一

起去吃飯或者其他休閒活動都是找這些球友。

除了剛剛提到的交到這些好朋友以外，那麼從事這項運動，還有帶給你其他哪些好處？

我覺得自己身體健康很好，然後跟老公有一個共同興趣，夫妻之間也多了共同的話題，感情也更好、家庭更和樂、生活更幸福。

從事軟式網球休閒運動也讓我維持好身材，比起同年齡的人體力也更好一些，顏值也保持得比較高看起來比較年輕，在球場穿網球短裙就覺得心情很好，為了要來打球就會想出去，我就會想哪一套衣服穿去球場會好看，穿去打球我的心情就很好，連買到漂亮的網球服裝都很開心。網球服裝的部分也是吸引我的一個特性，來球場才能穿短裙，服裝特色很優雅很好看、很活潑又很年輕，覺得特別有精神，為了穿漂亮的短裙也讓我一直維持著好身材。

我沒上班，跟這些朋友打完球就約到我家或是球友公司喝咖啡聊天，我真的覺得人生這樣就很滿足了，覺得這樣的日子很好。

現在我都以球場為重心，球隊就像個大家庭，球友就像家人一樣，一有時間我就想要打球，出去玩也都是跟球友一起，來這邊感覺真的很好，甚至下雨天不能打球也會到球場跟球友聊天。

73年生完老二變胖，74年開始運動，就是運動才變瘦，又因為想要穿

漂亮衣服，就想辦法要運動，要想辦法節制，身材會好一點，為了穿短裙，這是一個打球的動力。平時我沒有什麼壓力，但打球可以讓我有好的心情，回到家庭跟老公的感情當然會更好

您覺得軟式網球休閒運動帶給你的人生有什麼意義？

我覺得打球已經成為我生活中很重要的一部分，好像沒有這個環境再讓我打球，我可能會覺得不知道該怎麼辦？(歸屬感)來這邊打球，我已經習慣來球場，有空就要出門來這邊走一走、動一動，就算下雨天，我們也會跟朋友約來這邊聊天。

你還是持續會繼續這項運動嗎？

好像不能少了，停不了了。從事這項休閒運動就是好玩，就是為了健身，有時候打完球，我會順便去菜市場，然後人家看到我就會很羨慕說你怎麼穿這麼漂亮！怎麼這麼年輕！然後我就想說運動好像感覺效果很好，別人的肯定跟讚美讓我感到很開心。

我的個性就是比較不會去計較輸贏這件事，球技對我來講我沒有那麼在意，因為我知道我的本質就到這邊而已，勉強是不可能。比賽打贏也不會特別開心，打輸就讓人家虧一下，這樣子也無所謂。純粹就是運動流汗、好玩、開心。

受訪者：R04

我今年 61 歲，48 年次，我是高中才接觸網球，因為學校有網球隊。就讀國立中壢家商，老師詢問有沒有人要參加校隊，沒有說要參加網球隊，因為國中是打籃球所以就跑去報名，但是沒有籃球隊，只有網球隊、排球隊，所以我就參加網球隊，因為我的個子矮才 157 公分，打排球要個子高才扣得到球。然後就開始練軟式網球，下雨天就做體能訓練、揮拍，好天氣就練拉球、接發球、比賽，徐睦秀老師是體專畢業，專長是排球，網球技術他完全不會，他是看著書在教我們的。

第一年因為桃園縣沒有人練，所以我們就代表桃園縣參加省運會，第一年參加就被修理得很慘。第二年，第三年一直都是我們學校代表桃園縣參加，因為桃園縣還沒有人練，所以每次都是在桃園縣拿冠軍，可是出去還是被人家修理。我 63 年進高中，66 年畢業，畢業那年還有參加區運。

66 年畢業以後進郵局，郵局是需要打硬式網球的，我是因為會打網球才有機會進郵局工作的，我的運氣也很好，所以就開始練硬式網球，軟式網球跟硬式網球其實沒什麼差別，因為都有基礎。從 66 年到 102 年，中間也都一直都是打硬式的，然後有軟式網球比賽的時候就出來練習一兩個禮拜，恢復一下軟式網球的球感。就這樣子斷斷續續的軟式網

球、硬式網球參雜的打。

102 年開始因為身體不舒服然後去開刀就暫停打球，停了四年後身體康復，以前的球友就把我拉出來說沒打沒關係來參與我們的活動，所以我就也就慢慢的恢復又開始打球，也是一樣軟式網球、硬式網球都打，軟式網球有比賽就去打，大部分都打硬式網球比較多。

高中時練球都沒有寒暑假，人家畢業旅行，我們就眼巴巴的看著人家坐遊覽車去旅行，寒假暑假都要練，也沒假日。每天都要到學校去，比較早到，比較晚回來，雖然很辛苦，可是練到軟式網球是我一生最大的驕傲，然後到現在我還可以打到六十幾歲，球場還有人 80 幾歲還在打，就是因為軟式網球的壽命很長，就是這個原因我覺得唯一驕傲的就是我可以學到網球。

在參與的過程當中有什麼美好的回憶？覺得它讓你感受到什麼益處？

比賽啊！比賽有輸有贏，覺得很正向，可以出來外面接觸人群，很正向，不會窩在家裡縮著，然後可以接觸很多人，不管哪一層面的人都可以接觸到，然後曬曬太陽，曬著曬著覺得身體有活力、很陽光，每個人看到我都說你好像都沒煩惱，都這樣笑笑的，我覺得我在球場上就很高興，我只要來到球場都很高興。

在這麼多參與的過程當中，除了這些以外，還有讓你覺得特別印象深刻

的嗎？

印象特別深刻的是我跟學姐徐○○搭檔參加全國立法院長杯壯年軟式網球錦標賽，獲得 55-60 組個人雙打賽冠軍。大大小小的獎盃很多，以前都捨不得丟，留著留著沾了灰塵，後來都丟掉了，只留那個院長盃的獎盃，因為很可愛。留著獎杯沒有用，最大的成就就是身體要健康，只有擁有健康的身體，才能來球場打球。這是我打球這麼久以來唯一的感受，就是你要有健康的身體，才能來到球場。打球讓我獲得健康，只是疾病什麼時候要來，我們不知道，那正是考驗意志力的時候。

從事軟式網球有遇到什麼阻礙的情況嗎？

沒有耶！軟式網球比硬式網球的運動量還要大。楊梅網球場這裡就是打軟式網球的人比較少，所以我們就改打硬式網球，除非約好人一起打軟式網球，不然很難找到球伴。

所以你覺得你去參加比賽得到冠軍，讓你覺得最感到成就感的部份？

對！

那也是技術上帶給我的。從事軟式網球運動那麼久，多多少少都有提昇自己的技術，其實打網球不是只有全身運動，還要動腦筋，對不對？打球的落點位置才會讓對手跑動，讓對方跑累了才有機會贏球，打球的益處不只是身體健康，腦筋也靈活，太陽曬著也很陽光。

在從事這個軟式網球運動之外，你有從事其他運動嗎？

我平常也會去游泳，以前我在郵局上班的時候還打桌球、羽球、排球，也曾參加幼獅工業區的桌球比賽，楊梅郵局的比賽我常常都拿冠軍，是因為網球的底子才會打桌球，才會打羽球，幼獅工業區辦比賽，我還拿到第二名，算是用軟式網球的底子來拉球提昇桌球技術。雖然有接觸過其他的休閒運動，最後還是回歸老本行軟式網球。

從事軟式網球休閒運動這段期間裡面，除了剛剛講到的因為參與人數比較少沒有同伴及 102 年健康因素中斷打球以外，只有懷孕兩次生了兩個小孩沒打球，都是下班就跑到球場，先到球場報到再回家。

身為一個職業婦女，在家裡要扮演媳婦、妻子跟媽媽的角色，要感恩我有一個好婆婆幫忙煮飯、帶小孩，我先生下班時間比較早也先回家幫忙帶小孩，所以我才能夠這麼放鬆的在球場混到天黑才回去，真的是應該說自己前輩子修來的福氣！

我覺得這個軟式網球從高中時期到工作，一直到你中間曾短暫的因為健康因素暫停，然後又有從事其他的運動之後，到最後你還是選擇持續這項運動，你覺得他到現在為止帶給你的意義是什麼？

從事軟式網球很方便，要打多久就可以多久，如果身體不舒服的話，拉球也可以，就是來流流汗，一個人可以打牆壁，兩個人可以拉球，四個

人就可以比賽，比賽的過程很高興，打球的最大的收穫，是去跟人家比賽、挑戰，然後贏的時候就很高興，然後就可以嘻嘻哈哈的笑，人只要笑出來，笑了心情才會好，把好心情帶回去，家庭相對的才會好。只要身體狀況還可以，球齡可以很長，很多人都打到 70、80 歲。

軟式網球給你的人生帶來的意義呢？

人生帶來的意義讓我有一個目標，不會說我現在從職場退休了，整天在家裡給電視看，我還可以來球場找一些朋友，不管認識不認識，只要在球場球拍一拿到就可以打球，不會像一些退休人員整天在家裡給電視看或是簡單走走走路爬山，我來球場打球很快的半天一下子就過去了，很好消耗時間。

這個運動有讓你實現什麼樣的價值？

這個運動給我帶來我的工作、我的家庭、我的老公，都是因為打球才找到的。因為有打網球才進郵局，我進郵局找到我老公、我老公跟我婆婆對我這麼好，家庭很美滿，都是打球帶給我的收穫。然後現在帶孫子來到球場，孫子只要來球場都很高興，他看著我打球，他在旁邊玩沙子，玩得很高興。家裡有球，他就會打球拿到球拍在打。以前我的兩個兒子小時候也都有學過軟式網球。我老公是後來小孩大了，他才請教練教，就是請何○○一對一教他，所以他的姿勢很標準。

高中時期學習歷程是很辛苦的，而且我們出去比賽都輸人家，老師是看著書加我們的，我們雖然有運動細胞的底子，但是技術的部份學得比較慢，話說回來我們也是很厲害。那時候練球很辛苦，看到別人都可以出去玩，我們都不行，也會萌生「可以不要打嗎？」的念頭，後來出了社會反而覺得慶幸我有學到網球，真的很感恩我們老師，那段學習的辛苦是值得的，辛苦的練習才有技術上的突破，也不可能來到球場有球拍就可以打，有學到網球真的是我這輩子最大的成就。網球現在是我生活重心的一部份，是退休人員最大的驕傲來球場打球。

打軟式網球跟別人從事其他運動，你會覺得這個運動跟其他運動是不一樣的？

因為如果去游泳，你就自己一個人，雖然網球一個人可以打牆壁，兩個人就可以拉球，四個人可以比賽、比賽的興奮感就是不一樣，打球有輸有贏，輸的人就會想要上訴隔天再挑戰，比賽就有競技上的成就感，游泳就是你游你的，我游我的，沒有那麼多人際上的互動。

高中時期出去比賽輸多贏少，出社會到郵局工作，開始接觸並常常打硬式網球，然後出去比賽也比較有贏的機會，不會一直是常敗將軍，比較有成就感，那是慢慢累積的技術與比賽的經驗值，別人從小學開始練，練到高中就很厲害，我們是從高中才開始練，所以高中的時候都是常敗

將軍，技不如人，不斷的參與比賽可以提昇技術也可以訓練膽量。在台北郵局工作 6 年後(66-72 年)的期間常常參加比賽，除了交通杯，還會辦友誼賽、選拔賽，慢慢練，膽量也大技術也比較好。調回楊梅工作後，一下班就跑到球場打球，更常打球我就不畏懼跟男生打，球友都把我當成男生在打，因為常常出去比賽，體力也可以、球技也可以，那時候還跟黃○○打單打，當時我的球技是不會輸男生的，膽子大、技術好，也帶來自信心的提升，相對的工作職場上也變得很有自信。

我曾遇到一個經理因為看到我工作能力上的突出表現連續三年幫我提名模範員工，還可以到國外參訪的。我們打球的球員動作都很俐落，不會摸東摸西拖泥帶水，工作很有效率，我一個人可以做 1.5 人的工作量。可以在球場上面繼續堅持下去的，在他相對的一些場合，應該也都有像相對等的優秀表現。

R05

41 年次，大專畢業，新竹人，金融業(第一銀行總行專門委員退休)

當初是經由永和球隊李○○介紹來打軟式網球，之前有看過中正橋下有紅土網球場有人在打球，看到人家在打軟式網球的時候，你對軟式網球的印象跟認知跟特性，覺得它有甚麼可以吸引到你？

打網球的時候服裝穿著比較有規範，比一般運動的選手比較會有要求，運動參與者的的水平感覺讓我覺得這個團體性的休閒運動應該是比較適

合我，工作比較適合，一般進到球場裡面的成員素質比較整齊，不會像一些社團裡面參差不齊，我也從旁觀察網球場社團成員的言行舉止，成員來自各行各業，不管從事哪個行業，進到球場裡面都會自我要求，比較有一定的素質與水平，讓我感到認同的團體，這也是我的考量之一。

對於軟式網球還有其他的印象嗎？

最主要的目的性還是有，那只是附帶的東西，最主要是打這種球，加入打球的年齡是中年以後，甚至壯年、老年進來打，我是 97 年開始接觸的，當時已經 56 歲，我是先從「適不適合」開始談起，例如慢跑一個人可以解決，打籃球鬥牛或全場有碰撞的問題，打高爾夫球也有時間的問題，時間的限制、場地的限制，另外打球的互動方式跟目的性跟我不太一樣，一般像高爾夫球，我找某個和我有工作上的關係、生意上的關係，目的性很強的去打球。他們會打球、吃飯、打牌…就這樣過了一天，有時候早上五點開球早一點，我一個人出去打球，然後就把家庭丟在一邊，或是配偶丟在一邊，所以一起去打網球就很簡單，我和太太一起出門，我就有伴可以打球，打球時間可長可短，

場地就近也可以解決，時間性的機動性也好一點，適合我的運動。運動不就是這樣，考量自己健康，也希望不要影響到家人，可以將家裡的人一直帶進來，一起從事健康的活動，是這種出發點，是這種想法，我的

球技沒有選手那麼好，但是同樣可以達到運動的目的，純粹是當作休閒運動。

從事軟式網球休閒運動，有達到你想要得到的益處嗎？

運動就是想要健康，很明顯身體健康狀況會好一點，養成運動的習慣讓身體更健康，體能維持、身材維持(結婚時的衣服還可以穿)、減緩老化。對於工作的關聯性還是有，因為你身體狀況好，工作的態度和工作的投入等都會好一點，如果整天病恹恹的，工作提不起勁，沒有精神好好把工作處理好，耐力、體力都會影響工作。尤其像我們的工作，工作量很大，全省幾百家的東西送到這裡，每天處理的千萬、億的數字就出去了，頭腦不清醒時精神不濟做出錯誤判斷，那我會想撞牆啊！我們是做資產管理的，體力不夠、思緒不完整會造成錯誤的決定，和健康都有關係，才能照顧好家庭安居樂業。最主要還是要有健康的身體、健康的體能跟運動的習慣又脫不了關係。運動休閒是另外一種生活方式，調解好身體才會好，林昭烈就是這樣子，九十幾歲還可以到球場打球。休閒運動可以緩和和工作情緒，有更好的體力往下面各階段的工作去做。我常常鼓勵我的小孩多運動，融入生活中，變成生活的習慣。

那你在軟式網球的休閒運動裡面，有沒有這十幾年來也沒有比較特殊一點印象深刻的事情？

這項團體活動是一個社團的方式，人與人互動也製造一些彼此生活上的樂趣，不會侷限交流的對象都是工作的同事，接觸這群不同領域的人，聽到他們對一些事情的看法，自己的想法也會受影響或當做工作上的參考。在群體中每個對事情的看法都不一樣，人與人的互動是彼此互相學習的。

讓你在打軟式網球的時候會有給你在在活動當中、打球的當中有什麼特殊的感受嗎？

也是給自己一個放空的機會，專注在球場練球，把其他的雜事放下來，就不要想別的事情，讓自己做心理調適。

那從事了這麼多年以後，你覺得這個軟式網球休閒運動帶給你有什麼特殊的意義，你覺得它帶給你的價值在哪裡？

初衷就是一個健康的休閒運動，社會總是離不開群體，多一些朋友，彼此球友之間互動變成朋友，其實也是另外一種社會型態，打球跟朋友互動這個群體生活也挺不錯！

退休以後又從事兩個人都喜歡的運動，對你來講有沒有另外的意義？

成立家庭希望家庭成員健康，家裡成員能運動的話每個人都去運動，

一定要走出戶外，做健康的活動，會比在家裡做些沒意義的活動，休閒

運動對一個家庭來講是很正面的事，把家庭成員帶往正向的方向去動，

對整個家庭的影響是很深遠的。在職場上我發現保有運動習慣的人到最後高階的位置比較容易出現。平常有運動習慣的人，耐力、EQ、工作效率有助於職場上的競爭。根據我的觀察，在職場金字塔上端的人，都保有運動的習慣。

開始打球就只是要運動，運動習慣是很長的時間，年輕時爬大山，運動的目的都是健身，運動的幫助有形無形的很多，對你工作絕對是有幫助，運動的人都比較開朗，對事情的看法比較正向，也不會在雞蛋裡挑骨頭，不會鑽牛角尖，比較陽光，看事情比較正面，跟情緒、工作都有關聯性。

及早養成運動習慣，對你的職場、工作、家庭都有幫助，看事情會比較正面。現在做到這個職位，我也很有自信的說我跟別人有不一樣的地方，能養成運動習慣，就盡量抽空去運動，不光是網球，現在這幾年投入網球的時間比較多，也已經變成生活習慣了。

R06

78年我在中國信託商業銀行上班，上班時間被一個穿著白色百摺短裙女客戶吸引，就跟她聊到她打軟式網球，而且運動場地就在銀行對面巷子裡(永平國中)，經過她的介紹加入當時入會不易的永和球隊，因為當時的會員太多，入會條件要設籍永和、要繳入會費跟年費，還要有兩位介

紹人推薦，也因為會員人數很多高達 150 幾人，場地只有兩面，會員都要用輪流的方式打球。像李○○就沒找到人可以協助入會打球。球場剛好就在公司旁邊，住家又在公司附近，早上去打球，打完球回家洗個澡再去上班，有地利之便，本身又想運動，就會參與。找總務繳費入會後，總務交給我 2 個球，叫我自己去隔壁打牆壁，不像現在新進會員入會還有人幫忙指導，那牆壁也不是現在一般看到的練習牆，而是一棟垮掉教室的牆壁，打沒兩下球就飛到上面去，就要爬到上面去撿球，不只危險又很麻煩，也沒人指導，去了幾天之後就萌生退意不想再打了。那時候會員人數很多，分成早中晚三班打球，早班是一大早的，都是老的、家庭主婦跟少數像我住家跟上班地點近的，早班剛好有一男一女的長輩找我進到球場練習拉球，雖然也沒指導我打球的動作，但是慢慢練習拉球的機會讓我繼續這項運動。直到有一年會內賽打完後有人來問我晚上有聚餐要不要參加？去了才知道有一個次級團體，成員有 20 幾人，大部分都是夫妻，因為球隊裡有很多夫妻檔，像我老婆她並沒有打球，但是聚餐會一起去參加，就像兄弟會，每個月有一次會內賽，那天晚上去吃飯，因為裡面有一個老先生，他的技術沒有很好，就是會餵球給初學者打，大家都尊稱他「師父」，大家每個月輪流當主辦，請師父吃飯。師父自己還笑說他教出來的學生姿勢都不對，因為他只會餵球，

學生的動作都沒指導，所以動作都不標準。不過這個兄弟會到後來因為有私人財務的糾紛，所以後來就散了。

我是 78 年加入球隊打球，打球需要一些志同道合的朋友，那時候剛好有 6、7 個初學者，大家年紀相近，技術又差不多，後來有一段時間我們就約好早上六點到球場打球，慢一分鐘到就要繳 100 元，慢兩分鐘到就要繳 200 元，最後再把這些罰款找機會聚餐把它花掉。

原本場地在永平國中，早上打球打到八點多就不能打，83 年永平國中後來升格為永平高中完全中學要增建教室，就將球場範圍規劃進去，我們就要另外找場地打球。那時候有一些民意代表熱心幫忙找場地建網球場，本來第一優先是仁愛公園，但是考量仁愛公園面積不大，興建網球場佔用較大面積而沒談成。後來當時擔任市長的林○○立法委員找到堤防外面的一塊地，讓我們球隊的會員樂捐款項來興建網球場，在興建期間先租用堤防外面的場地，因為租場地的費用、環境、地點不方便諸多因素造成會員慢慢流失。83 年我也因為工作調到台北市，上班之故無法早上去打球，原本租用的時候我假日還有去打球，慢慢的連假日也沒去而間斷了幾年。民國 88、89 年球場興建完成後去過幾次，覺得場地太遠了，因為以前走路 5 分鐘就可以到永平國中，後來要騎摩托車，冬天太冷、夏天太熱，但是這段期間還是持續都有繳會費。大概是 90 年的

一次會內賽，何○○球友打電話聯絡邀約打球，才又開始於假日時繼續去打球。這段期間球隊的會員人數降到大約 50、60 人，我也慢慢擔任理事、監事而參與會務，以前球隊的理事長是很多人搶著當，換場地後變成大家都在推拒。

換場地後我們又有了 8 對夫妻組成的次級團體，除了打球以外，常常會約出去玩，久了以後就剩下 7 個人，現在會一起出去玩。94 年我退休後，95 年我開始擔任理事長，當時是一年一任。

三十四歲那年就被迷你裙吸引去參與運動，學起來的過程也是滿挫折的，可是還是有繼續，那時候覺得這個軟式網球對你的吸引力，還有它的特殊性？

當時就知道要運動，也不是特別喜歡這個運動，也沒有其他特別喜好的運動，剛好在想運動的時候有機會接觸到，也很方便就近可參與，又有很多人同伴並成為好朋友。

參與運動以後有沒有達到你想要的休閒效益？

技術也不好所以不會太消耗體力，但是固定運動時會讓我的肌肉更結實，維持好的身材與體態，中間暫停期間就變胖，體重增加到 90 幾公斤。上班族每天坐辦公桌 10 幾小時，就是要利用時間運動，不然體重一直增加。九十六年剛好碰到有的朋友在做「低週波減肥」，看到成效

很好我就去做，做了一個多月成功減重到 77 公斤，本來打球比賽時調球跑動個兩趟就喘了，真的打球不會就不會那麼容易疲累，現在體重維持在 82 公斤，運動不可能達到減肥，但是可能讓肌肉結實，讓你看起來不會那麼虛胖，可以維持理想的體重跟身材。

因為從事軟式網球休閒運動後認識了許多好朋友，像呂○○夫妻、莊○○夫妻等等，因為有交到志同道合的好朋友，才會一直有興趣跟動力繼續從事這項運動。退休後持續不斷地從事軟式網球休閒運動，為了身體健康著想，不讓體重增加，到球場跟球友打球說笑很開心。

這些好處為你帶來什麼意義？

每個星期六日都固定去打球，跟球友一起哈拉哈拉。95 年開始擔任球隊的理事長成為球隊的重要人物，帶著球隊跟幾個友好球隊進行交流比賽，也利用賽會到各地出遊。這麼多年來結交了許多網球界的朋友，在球隊會員的肯定下擔任多年的理事長，跟各球隊的會長交誼深厚，認識了這麼多球友，球友變成好朋友，花蓮鄧玉生主委邀約打球，就組隊去參賽順便旅遊，帶著朋友遠到花蓮打球兼旅遊就是很開心。最重要的就是交了一堆朋友，後續朋友就是聚一聚、出去玩一玩，就是開心、快樂！朋友互相有來有往，大家都是好朋友而且把我當頭，我將大家召集起來，一年一次或兩次規劃好行程讓大家來參與，好朋友的肯定共同參

與創造了美好的回憶。最主要也是因為好朋友邀約，我再邀約好朋友同行，球友深厚的情誼與敬重是讓我感到最珍惜的。像我們去到竹北友誼賽，他們第二任會長陳○○現在也不太打球了，他就說他是專程去看我。最近球隊這幾年的理事長都是擔任兩年就卸任，所以跟其他友隊的會長雖然認識但交誼尚不夠深厚，所以應該說我是擔任6年比較久，跟友會的人就比較熟。看到球隊目前有點紛亂，沒有人有意願擔任理事長，在會員們的推舉之下選我出來，我之前做過那麼久，很快就可以上手，就繼續為大家服務。

R07

我是62年次(47歲)，學歷是大專，職業自營早餐店。

國小我是就讀雲林縣斗六市溪洲國小，大我三歲的姐姐是國小第一屆軟式網球隊的校隊，姐姐在練球，我在網球場外抓著網子看，心裡就是一股衝動：我要打球。小時候在鄉下地方沒有在推廣什麼運動，剛好學校就推廣軟式網球，看到校隊在練球就覺得很好玩很羨慕很想參與，吸引到我。

從國小練球持續到台北體專，畢業後才中斷。結婚後到花蓮、生小孩之後，發現附近有球場也有球隊，剛好工作到都很勞累，還是要運動一下，然後就開始重拾球拍重回球場打球。

從事軟式網球休閒運動帶給你什麼好處？

就是生活多了一個重心，然後對身體健康也幫助很大，跟老公一起經營早餐店，買房子背貸款，工作勞累加上經濟壓力大，去打球可以紓壓，運動流汗可以排毒，整個人的精神也比較好、體力也比較好，心情也比較放鬆，以前工作完就睡，睡完就工作，一直感覺沒睡飽，去運動之後感覺精神狀況有比較好一點，像以前沒運動時吃一點點東西，完全就沒辦法代謝，代謝功能很差，會覺得身體狀況變好，整個人也比較有活力一點，不會死氣沉沉的。其實打球就是也可以出來散散心，偶爾有比賽，出來跟很多很久沒見面的朋友就在球場上可以聚在一起，互相交流，就心情也不錯啊！結婚後一直住在花蓮，每天就是守著那個早餐店，起床、工作、睡覺過著單調又有經濟壓力的日子。去到球場跟球友們打球就覺得很開心，球友們又肯定我的球技，很認同我，就感覺心情很好，認識了很多球友也擴大了生活圈。在這個休閒運動的圈子裡獲得了肯定跟讚賞，也結識許多志同道合的朋友，我老公都說我把打球看得比家庭還重要。

其實剛開始我老公也很反對，後來我就帶他出去打。他以前有一陣子就是腰痛到不能動，後來我們就這樣子出去一起去運動之後，他就不再有腰痛的情形了。他有一次嚴重到沒辦法下床、沒辦法工作，我要拿早餐上樓給他吃，下面還有工作，他腰痛到無法動彈，很擔心是什麼僵直性

脊椎炎，但是後來透過打球運動，他自己也覺得有幫助，他自己也有感受到說這樣去動一動，真的比較好。找老公一起運動之後，他能理解跟瞭解這個環境，這樣子會讓我們夫妻相處起來，他比較能夠接受我花了滿多時間在從事這個休閒運動的部分。

所以有去打球，然後接下來就是因為你的球技是被肯定的，所以有比賽的機會，你就必須要利用到一些假日，因為比賽日起都會遇到星期六、星期天，所以你就必須要抽時間去參加比賽，比賽的過程當中帶給我的感受就是紓壓、快樂、運動很好。球技獲肯定跟著球隊出去參加比賽，因為人家有肯定跟認同，在球隊我也可以算是一個重要的角色，相對的我們也就覺得我們有機會讓這個球隊更好更有信心，所以有時候我覺得我可以我就做。

從事休閒運動之後，讓你特別印象深刻的事情？

就是多了人家的光環，縣內辦比賽時，那些很晚才學軟網的一些大姐還對我很不滿意，因為我的球他們都打不到而生氣，我覺得好尷尬，然後跟那個壯年組打，結果壯年組的男生打輸了，被他朋友笑說去穿裙子好了！打輸女生。

102年有人找我出來參加全國運動會的比賽，我才開始代表花蓮縣參加比賽。我為我現在講的就是接下來，除了像剛剛講了這個印象深刻的就

是你出去打球因為實力就是很好因為底子好所以贏過這些人，然後有時候輸給你的人就是有點不好意思，但是輸久了，我相信大家都習慣了，楊○○是很正常的。

軟式網球休閒運動帶給你的人生的意義？

其實我覺得滿感恩的，小時候其實我爸爸是反對我去打的，當初是我姐姐先去練球，然後每天在球場外面看我姐姐打球，就哭著跟我爸爸說要加入球隊，因為我個性調皮搗蛋，我爸就說不行，後來在我每天苦苦哀求下，游校長又看到我每天在網子後面很認真的在那邊看，就跟我爸說讓我參加球隊，然後我才踏進去這一塊。如果國小時沒有加入球隊，以及升上斗六國中的林○○主任的嚴格訓練，才造就現在的我，後來繼續就讀斗六高中、保送考上台北體專，讀完之後才有了不同的人生歷程，不然不愛唸書的我可能在福懋公司當作業員。

那麼現在你老公也跟你一起從事這個休閒運動，那你覺得有帶給你其他的意義嗎？

如果不是這樣我就沒機會遇到我老公，現在我們在事業上有自己的一片天，客人都很認同我們，我覺得真的是一個機緣，我本身我是肯做事能吃苦的人，但是我對自己沒什麼自信也沒什麼能力，沒有球隊的話我根本不會想說去補修學分、到學校代課那些目標，沒有想往那邊去走，當

初師範學院有招收我們上一屆跟下一屆，唯獨我們這一沒有招收，就是很坎坷，所以我就放棄，畢業後就上班，後來我老公就跟我聯絡上，交往然後就結婚，本來只做下午的生意，後來小孩出生壓力大、負擔重就自己出來開店，第一次開也是失敗，第二次開才成功。所以說我們現在這樣子，每天有一萬元的營業額，很多客人很照顧我們，在鄉下地方真的讓我覺得很不容易。剛開始凌晨兩三點就起來工作，朋友他們去花蓮找我，看到我做得那麼辛苦，他們都很難相信，以前我爸爸開工廠，家裡算很好過，我就像個千金小姐，所以他們看我那麼辛苦都很沒辦法接受，也覺得蠻心疼。我老公做事情不馬虎，要求很嚴格，水煎包要按他的標準做到好，我也不喜歡被人家唸，我會要求我自己要做就是要做好，不會隨便放棄，就像比賽落後，我就是一直堅持到最後。其實我剛在花蓮出來打的時候，也是被那些阿姨修理，因為剛出來打也不太會打球沒有球感，她們的打法又常用切球，後來不到一年換她們都很怕我，在球場上擁有球友們的照顧跟關心，讓我在陌生的環境感受到關懷。現在老公跟你一起打球，我們找到一個共通點，不會像我一開始去打球，他就是會不開心，我想打球他不給我打，然後我就是我工作很累，我想要出去紓壓一下，為什麼他就不認同？我就沒辦法理解？

後來他跟你一起去打球之後這個問題就不存在了。你能去打球的時間是

什麼時候？

我們都是下午打球，早餐店收到好，冬天大概三、四點去，夏天五點去，都沒有打很久啦，打個兩場，一開始比較頻繁，現在就是找到有空的時候才去。其實沒有去打還是會覺得身體都變很緊。現在我們的聖安網球場面臨土地被收回的情況，要換到縣立體育場，開車要 30 分鐘，每個月會員費我們已經去繳了每個月 180 元，會持續從事軟式網球休閒運動。

受訪者：R08

我是 39 年次，現在 70 歲了，學歷：碩士，職業：資訊業主管(副總退休)我在一家公司工作了 15 年，當到了經理，50 歲時被一家做股票軟體的資訊公司挖角跳槽。原本那家公司的老闆喜歡打高爾夫球，我們就跟著打高爾夫球，公司也組高爾夫球隊，我還當總幹事。其實我個人本身喜歡運動，像羽球、桌球甚至連我個子矮也打籃球，排球也打，什麼都打，高爾夫球也打了 10 幾年，後來換公司以後就慢慢脫離了高爾夫球運動。

打網球是因為三十幾年前就開始打，後來沒有打高爾夫球之後，就以網球為主要休閒運動。接觸軟式網球是因為在南部當老師並且會打軟網的姨丈上來找朋友，剛好就是永和球隊的會員，就順便找我跟秦○○(是我妹婿)一起去，看看有沒興趣打軟式網球，就這樣加入球隊。慢慢接

觸後發現這是一項注重服裝儀容、球場禮儀的運動，因為本身喜歡運動，也會打執拍類運動桌球、羽球的關係，感覺學這項運動並不困難。但是，從事新的運動項目想要提升技術，除了要常常接觸，找時間打球之外，就是要以虛心的態度向資深的球友請益指導。因為剛接觸時我還在上班，只有星期日打球，秦○○則因為上班時間比較有彈性，能夠常常找時間打球的關係，球技進步快，甚至後來曾當選亞洲杯壯年國手，勤練習就是技術提升的重要因素。

從事軟式網球休閒運動帶給您的益處有哪些？

網球是戶外運動，可以曬曬太陽流流汗身心舒暢、體力較好、促進身體健康。

網球是團體性的活動，對打比賽時需要跟搭擋培養默契，戰術的運用，如何調球製造贏球的機會，鏗而不捨的救球精神，都是我對搭檔負責任的表現。人際的互動，結交志同道合的朋友，在場上競技，在場邊聊天說笑，也成為生活中互有往來活動的朋友。在場邊觀賞球技並且觀察球品、球風，也連帶的洞察人性體會與人相處的哲學。

年輕時加入球隊，受到前輩的照顧，看到球友整理場地、辦理活動，後來也基於回饋的想法而曾擔任理事，來參與會務為球友服務。人是群居動物，加入球隊與球友們一起從事休閒運動，比賽有輸有贏並非是最重

要的，最重要的是盡力去打好球，我的球技沒有很好，但是跑得快很會追球卻是大家都知道的，因為上場比賽我會盡力去打好每一顆球，盡力去救球，這是自我要求，也是對搭檔負責任的表現。

到現在的年紀，體力漸不如前，打球的次數也調整變少，打完球也會出現疲勞痠痛的情況，不過，軟式網球是我目前唯一的休閒運動，只要天氣好就會想到球場動一動打打球，已經成為生活習慣。

受訪者：R09

請問您什麼時候開始接觸軟式網球休閒運動？

國中時期開始接觸，是因為校隊的關係，我原先是想參加桌球隊，那時候剛好我們體育老師他是軟式網球隊的教練，他就問我說要不要先打打看，打下去之後就繼續這項運動了。因為我本身就喜歡運動，國小的時候有接觸桌球，會跟親戚、朋友、同學打桌球，就對桌球有興趣，沒想到陰錯陽差參加了網球隊。我們的軟式網球隊剛成立第二年，我們算第二屆。

上了高中，有再繼續從事嗎？

沒有，我們國中那一屆全部都上同一個高中，那所高中是有軟網校隊的，但我自己個人的因素不想參加，想說國中已經打了三年，我想過一下正常學生的生活，高中我就不想參加了，因為國中打校隊，花了滿多

時間在練球，脫離那種正常學生的生活。

後來又什麼原因讓你再繼續參與軟式網球？

進到淡江大學之後，學校有軟網社團對新生招生，想說這是我從小就學過的有感情的運動，我本身也喜歡運動，當然就重拾舊有的興趣，然後就直接去軟網社團攤位報名了。淡江大學的校隊就是從社團裡面吸收人才這樣出來的。到社團報名的時候，就直接進入校隊，因為他們一聽說我國中打過校隊，他們就高興的要命，校隊都沒人啦。進到校隊後就有參加大專盃乙組的比賽，那時候女生組的話差不多有七八隊，北部有台大、陽明、淡江、政大跟國立台北師院，中南部有逢甲、成大、高醫。請說出最吸引你來參加軟式網球休閒運動的三個因素。

因為這是屬於戶外的運動，可以曬曬太陽，也有比較空曠的運動場地，打球的時候有一些同好可以聊天。

相較於其他的休閒運動，你認為軟式網球最不同之處為何？

可說是一個團體型的活動，有戰鬥的革命情感，團隊比賽性質的運動，不是只有個人的，大家都為了一個共同的目標去努力，以校隊來講，大家就是很有向心力的那種氛圍。第三個因素是這項運動的球齡很長，可以打到八、九十歲、體力很好的話打的動的話，是一項長久健身的運動。

關於戶外型運動這樣的特色為你帶來什麼益處？

可以讓我們健康、心情愉快、也是可以釋放壓力的一項運動。

這些益處為你帶來什麼意義？

擁有健康才能從事更多的事情，有好的健康才有辦法做自己想要做的事情，生活品質也會比較好。

關於團體性的活動為你帶來什麼益處？

好處就是說人際關係會很好，大家聚在一起聊天，意見交流、資訊交流，可以獲得一些不錯的互動，凝聚力的氛圍。多認識了一些球友，生活圈會比較大一點，心情會很愉快。

關於球齡很長這樣的特色為你帶來什麼益處？

進入老年生活有一個休閒的去處，老年生活更需要球伴，老年生活更需要這種戶外的運動。

這個益處對你的人生產生什麼幫助或影響？

往後的生活才不會空虛，生活才會更多采多姿，可以有自己的生活圈，之後子女各自有自己的世界，我們自己也有自己的一個生活圈。現在每週大約兩三天打球，養成運動的習慣，還能維持體能。

受訪者：R10

請問您什麼時候開始接觸軟式網球休閒運動？

國小五年級的時候就開始，那時候參加學校的球隊訓練。

是什麼原因讓你想要參加學校網球隊？

喜歡，我的興趣就是打網球。

它有什麼特色引到你？

可以在球場上發揮個人的興趣跟專長，可以穿著漂漂亮亮的球衣，尤其是短裙在球場上看起來很飄逸。

當初我國小的教練說只要會打網球，不怕以後出社會沒有工作做，鼓勵我們好好練球拿到好的成績，可以升高中或保送大學體育系，有一些保送升學的機會，甚至可能有工作保障的機會。還有我的興趣是喜歡運動，剛好網球對我來講我很喜歡。

關於你的興趣是運動，那你覺得這個運動帶給你哪些好處？

快樂，當我心情不好的時候來到球場打球，就覺得跟球友一起打球很開心，打球讓我覺得很快樂很開心，第二個我可以交很多朋友。

可以了解軟式網球的知識，讓我了解什麼是網球，網球的技術、技巧、規模、模式、流程，所以也去參加裁判講習取得裁判證、擔任裁判。可以提升自己的水平，我希望可以透過學習來提升有關於網球的境界。

這個好處為你帶來什麼意義？

讓我在忙忙碌碌的生活中有一個目標，不管我再怎麼忙，只要有空閒的

時間，我都會想到要來打球，生活中的一個休閒的目標。

關於漂亮的服裝這個特色能為你帶來什麼益處？

場上打球，甚至要讓人家注意到我，可以展示我打球的球技與美妙的身材。

這個好處對你的人生產生什麼幫助或影響？

給人家的印象好，也受人家重視跟稱讚，這就是我的快感，我覺得被人家稱讚跟重視是我的驕傲，覺得很開心。

關於教練說學會打球不怕沒工作這個特色為你帶來什麼益處？

當初教練是有提到說如果球打出好成績，以後可以保送升學、可以當國手也可以當教練，但是這些我好像沒有實現，國中打了一年就沒繼續打，後來出社會沒幾年就結婚了。直到結婚後生了小孩，小孩長大了，他們都可以獨立了，35歲回到中壢後再繼續打球，小時候是讀大崙國小、大崙國中，大崙國小的成績還不錯，到中壢網球場打球，因為是小時候比賽的場地，是我很熟悉的場地。當時覺得胖胖的想要減肥，下班有空的時候就想要運動、打球，後來也達到減肥跟控制體重的效果。因為來打球可以展現我的身材，覺得自己很能夠獲得很多人的肯定，來這邊認識更多的朋友，交到朋友這部份也是最重要的，又可以到各地方去交流去打球、以球會友，這都是我心裡想要的。

我現在還有一個願望，想要選亞洲盃壯年國手，還沒真正的選上，想要再去實現這個目標。現在已經 58 歲，想當初開始練球的時候，才三十多歲，然後參加院長盃要滿 45 歲，當時就一直等等等，好不容易等到 45 歲可以比賽的資格，時間一過現在都 58 歲了。今年因為疫情影響可能沒有舉辦，我還是會繼續打我的球，平常要練習，不會平白無故就有國手的頭銜。當然我現在不是說也是說什麼想要爭取來選國手，只是說，我現在就是為了健康，就是朝健康的目的打球，活到老就是要健康，有健康才可以選國手。

受訪者：R11

請問您什麼時候開始接觸軟式網球休閒運動？

大約 10 年前開始接觸，是跟我先生一起打球，我先生小時候就有打球，後來中斷，後來發現中壠地區有人在打軟式網球，他就先來打了一陣子，之後再帶我一起來打球，想說兩個人一起有伴，純粹就是運動，兩個人可以一起有休閒的運動，我本身就喜歡運動。我也喜歡爬山，也爬過百岳，但是現在家裡有老人家，所以沒辦法去爬山。

還有其他吸引你從事軟式網球休閒運動的原因嗎？

我本身也滿喜歡運動，就是大家一起打球的話，滿有樂趣，然後認識一些朋友，朋友就是像認識你們，大家一起打球，算是比較團體性的球類

運動。

跟家人從事同一個興趣嗜好的活動帶給你怎樣的好處？

想運動的時候有伴，兩個人同進同出的就是來就可以拉球。因為年紀有了，也是要一直每天都要運動，兩個人年紀慢慢大了，一起有共同嗜好也很好，像我爬山他不見得喜歡，早期的時候我都自己去騎自行車，那個自行車很風靡的時候我都自己去騎，因為我先生他不喜歡。培養了運動的習慣，也增進夫妻間的感情，有共同的嗜好就持續，而且球場又很近，走路就到了。

關於多認識一些人這樣的特色能為你帶來什麼好處？

大家都是來打球的時候聊聊天啊！我們是比較少在後面還會互相聯繫，純粹就是在球場上碰面打球，少數幾個女生比較聊得來會一起出去走一走、吃吃飯、去泡湯，但就是很少。

透過這個運動你獲得什麼益處？

這個運動對我來講是很容易取得的休閒運動，只要沒下雨每天都可以來打球，彈性比較大，跟其他運動比較起來，可以每天都可以持續從事的休閒運動。我是個喜歡運動的人，會想要每天都能運動，運動就是很容易，就很貼近我的生活，隨時都可以想要來打球就來打球。運動可以維持你的體能，覺得每天都要運動，沒來運動就覺得怪怪的，覺得今天好

像少做了一件事就是這樣子，已經有點像內化了，自然而然就是要每天做的行程，我才會覺得充實的過了一天。

因為喜歡運動才來參加這個軟式網球運動，運動可以維持體能，維持體能可以讓我更有活力，避免疾病，有年紀之後就是要把自己的身體照顧好，就比較不容易生病。我就在住家附近就可以運動的，這一點來講對我很重要，可以充分運用時間、掌控時間來從事運動。

受訪者：R12

請問您什麼時候開始接觸軟式網球休閒運動？

國小四年級參加球隊後一直訓練到台北體專。

什麼原因讓你想參加軟式網球休閒運動？

鄰居有人參加網球隊來問我要不要參加，覺得看起來還蠻好玩的，就去參加網球隊的甄選，爬樹、撿石頭折返跑、拋接球測試敏捷性。大專畢業後中斷多年，大約6年前張○○在臉書上貼出軟式網球的相關訊息，才到永和球場繼續打球。大專畢業後有從事保齡球運動，也有加入球隊打得還不錯，但是後來保齡球不流行球館就收了，球隊換到別的球館打球就慢慢退出了。

吸引你再從事軟式網球休閒運動的原因？

重新拾起小時候的記憶，原本就擅長的運動，懷念以前的老朋友可以見

到打球的老朋友。

看到別人來參加軟式網球的原因是什麼？

運動強身、體能部分不需要到很強，有基本條件就可以、年齡層比較高、團體性的活動促進凝聚力的運動像個大家庭，融洽的氛圍，

這個大家庭的球友們來自各行各業，可以吸收別人的很多我們不知道的事物。

關於團體性的休閒活動這個特色為你帶來什麼益處？

感覺心情很好，打球的時候有伴，跟興趣相投的人相處共事有討論的空間，要談事情感覺也比較放鬆沒有壓迫性，人際關係融洽，球友們相處都很單純沒心機。

這個好處為你帶來什麼意義或是影響？

互相鼓勵，不懂的事情請教別人時可以增加知識，愉快相處可以更快樂的過生活。

關於運動強身這個特色有為你帶來什麼好處？

增進心肺功能、肌耐力、敏捷反應。

你覺得這個益處對你來講算重要的嗎？

以生活上來說是滿重要的，健康就是財富，以工作上來說沒有健康就無法好好工作。

關於重新從事你的專長運動這個部分，你獲得了什麼益處？

以前打球是充滿壓力的訓練，現在是很放鬆，可以讓生活更愉悅，無形中的快樂。因為是專長項目術業有專攻，球技的部分獲得欣賞，給我成就感與優越感。帶動其他人學習的方向，提供球友更多的網球知識。

關於體能不必很強及年齡層很高這些特色為你帶來什麼好處？

要活就要動，軟網運動不會太劇烈，對於年紀大的人都適合繼續從事，打起球來也是蠻輕鬆的。

有哪些獲得的好處帶給你的感受最深？

要去打球時，心情比較愉悅，這種快樂的感覺都是無形的，心情就是很輕鬆，沒打球時就懶懶的，打球之後覺得比較有動力去做其他事情，體力也比較好。

受訪者：R13

請問您什麼時候開始接觸軟式網球休閒運動？

我從小學四年級看到學校有網球隊，那時候在台南麻豆，我當時是參加田徑隊，看到軟網有一種比賽的競爭感，覺得很有興趣。校隊的名額都滿了，我就跟著在旁邊練習打球。可以多認識一些朋友，同學很多，讓我感覺到團體的那種氣氛，我喜歡那種團隊的感覺。軟式

網球還有什麼特性吸引到你？

我覺得學習到的是一種彼此互相尊重的感覺，還有和諧。包容打球的搭擋，不會在意輸贏。

軟式網球跟其他運動不一樣的地方？

旁邊的團隊對我有種鼓勵的性質，打球的時候會有球友們在一旁為我加油，來欣賞我的表現，展現我的才能讓別人欣賞，無形中我的優越感就出來了。

小時候看到球隊在練球我也跟著玩，因為旁邊也有球友、長輩，看到我就好像一個人也蠻認真也會提醒我怎麼練技巧。國中時期也是當作休閒運動，也是唯一的休閒運動。

軟式網球還有別的特性吸引到你嗎？

可以多了解每個人的個性，從打球的過程中了解每個人的個性。

高中時期我就讀十信，有空的時候我會去台大打球，當時忠孝隊也在台大打球，也會去國北師打球，也是在那裡認識黃○○。因為喜愛軟網，連國四班課業壓力大，我還是會利用假日到台大去打球，我的書唸得不是很好，課業壓力大去打球後，隔天考試居然考得特別好，讓我覺得有紓解壓力的好處，排解心中的沈悶。

從以前開始學習時就接受到許多前輩的指導與照顧，感受到對晚輩的關

愛與溫暖，他們也成為我的楷模，讓我現在指導球隊中剛開始學球的球友打球也會特別有耐性與包容，大家的實力提升上來，可以一起融入這項運動，有一種傳承的感覺，所以我也會在群組分享打球的影片

關於比賽競爭感這個特性為你帶來什麼益處？

啟發我的學習，讓我會想辦法精進自己，這樣的學習精神轉換到其他事物的學習，能夠有心去鑽研，持之以恆由淺入深去培養其他的關於多認識朋友這個特性為你帶來什麼好處？

至少有一種虛榮心，至少大家還蠻仰慕我的，當我打好球時場邊的球友稱讚「很棒！很棒！」，無形中有一種自我炫耀的感覺，打出好球讓別人欣賞是一種成就感，在球場上展現我的能力，得到很大的安慰，因為在工作賺錢這部分我太太比我厲害，在球場上展現球技讓我得到一些安慰，有調劑的作用。

在球場上認識劉○○，並經由他鼓勵告知參加環保局甄試獲得穩定的工作，我也很感激遇到他這個貴人，讓我的生活穩定太多了，也慶幸打球讓我維持好的體能，才能在 38 歲時還能在術科測驗時優於其他的應試者。

參加軟式網球休閒運動之後，對你的人生影響跟幫助？

來自於早期前輩們的關愛與溫暖，讓我有不求回報的心態，我會出自內

心的去做事，學習到自我檢討、互相鼓勵、互相包容、不藏私提攜後進。我熱愛這項運動，幾乎天天都會去打球，如果沒出門打球，也可能是眼睛看著打球，或在家裡揮空拍，在我的生活已經佔了絕大的一部分，工作上沒有突出的表現，在打球這部分給我自我安慰有很大的成就感。多認識這麼多朋友開拓了視野，到各地去比賽時感受到球友們的關懷與熱情，覺得很溫暖，在球場上獲得球友的肯定，也讓我自我肯定。

受訪者：R14

請問您什麼時候開始接觸軟式網球休閒運動？

國中一年級參加學校網球隊，後來就持續練球到高中畢業。

是什麼原因讓你想要參加網球隊？

除了課業壓力沒那麼大以外，就是有營養午餐，免費的豆漿可以喝。下午就可以練球不必上課，逃避上課。

學校應該有其他的運動團隊可參加，為什麼你選擇軟式網球？

就喜歡啊！很羨慕一些社會人士他們的穿著很整齊，覺得這項運動是很高尚的運動，第一印象覺得軟式網球是滿高尚的運動，在球場上的人也彬彬有禮的，覺得這項運動應該蠻適合我。高中畢業後先服兵役，之後再工作，這段期間打球中斷。85年到台北工作，不知道台北哪裡有人在打軟式網球，也沒有活動的人口，在90年的時候我們國中的老師跟

我講說永和這邊有人在打軟式網球，所以才到永和繼續打球。

軟式網球跟其他的運動有什麼不一樣的差異？

在間斷的那一段期間有沒有從事其他的運動？

有接觸保齡球，保齡球運動量沒有那麼大，又在冷氣房之下，覺得都沒有流到汗，保齡球的花費比較高，運動量太低，當時保齡球打得還不錯，拿過台北縣運第三名，後來這項運動比較落沒，而且他們的運動行為有偏差，變成賭博比較多，一個好好的運動，如果說有賭博介入的話，覺得這個運動就失去它原有的目的。比較起來軟式網球花費比較低，運動量比較大可以流流汗。

軟式網球休閒運動帶給你的好處有哪些？

第一點就是不賴床，就想出門運動，然後就流汗排毒，團隊氣氛比較和諧，還有可以交很多朋友，可以擴充自己的社交圈，

運動可以流汗排毒這個好處為什麼對你很重要？

如果是工作上勞動的流汗，帶給我的是疲憊跟壓力，覺得那個體質會偏酸性，像這個軟式網球運動運動量比較大，流汗排毒反而不會覺得累，會覺得身體很放鬆。

軟式網球休閒運動帶給你什麼樣的意義或影響？

如果說影響的話以結合工作方面軟式網球運動這個運動的活動人口年齡

層比較廣泛，有助於我做的工作，接觸的工作有拓展市場的行為，這是一個好處。如果在生活品質上的話，除了紓壓之外，打球讓自己生活作息正常，另一方面就是體力也變得很好，訓練體力。因為國中就開始接觸，心裡的潛在因素就覺得這個運動跟我的生活有點連結，離不開這項運動，就是喜歡就很單純，就是喜歡這項運動，已經建立了很深厚的情感，像就學的時候那時候所接觸的球友或是比賽的對手在若干年後在球場上又巧合碰面，有一種很奇妙的感覺，發現不是只有自己在持續從事這項運動，包括朋友、學校的球隊、比過賽認識的對手，數十年後在球場相遇，感覺真的很好。

關於團隊氣氛很好這個益處帶給你什麼影響？

球隊的團體氣氛人與人的交際不是說只有在球隊才能建立，這些我們所學習到的運用在家庭上，還是在工作上，都很適用，不是說在球場上跟人家客客氣氣的，回到家裡就發脾氣，還是對客戶的話，我覺得對自己的情緒控制也是有幫助。

軟式網球為你帶來什麼意義？

我很習慣把這個運動連結到我的生活上，打球是一顆球、一顆球在輸贏，所以會珍惜，懂得要珍惜每一顆球輸贏的點數，所以在生活方面的話也會比較懂得去珍惜每一項事物，可以讓我做生意成交比例會提高很

多，不會輕易的放棄，這項運動除了休閒娛樂以外，讓我學會珍惜跟不輕言放棄。

有沒有帶給你人生的其他影響？

平常因為工作的關係覺得生活上會比較乏味，也沒有一個寄託，除了家庭、老婆、孩子、那種親情的寄托以外，自己要尋求放鬆，就是選擇去運動，運動就可以讓我去控制自己的脾氣不會輕易發怒可以更愉快的過生活。來到這邊的球友形形色色的人都有，我們可以從中去觀察到人家他們的家庭生活還是說他們的工作是怎樣去安排，我們都可以作為借鏡參考。軟式網球爭取的是團隊的榮譽，比較沒有個人的英雄主義，團隊方面的話，它的層面也帶給我很大的鼓舞，如果說是一個人的輸贏，一個人去拿第一名，比較偏向是自己的努力，如果團隊要拿到第一名的話，需要六個人的默契，一定要六個人同時的去付出這就比較不容易，自己的能力是要別人來肯定，我會盡自己的責任為團隊爭取更好的成績，當然也感受到別人的肯定，雖然不是都一定要聽自己喜歡聽的話，但是當別人在肯定我的時候，會讓自己覺得我的努力跟付出是有受到別人的認同就很高興。這項運動是團體運動，不是只有自己好而已，是要大家都好，團隊的成績才算好，當我的努力受到肯定的話，相對的比我們能力比較差一點點，他也會鼓舞自己，會把我們拿來當榜樣，去

努力去試著也跟著這個團隊一起努力去爭取團隊榮譽。不是只有在球場上，在家庭也是一樣，每天都會主動去掃地、做家事，小孩子看到會覺得是不是我也應該要這麼做，對小孩子的未來都是有幫助。人總是不能只是過自己想要的生活，太過於自私的話，周遭的人也會跟著你自私，你好我好大家都會好。

受訪者：R15

請問您什麼時候開始接觸軟式網球休閒運動？

國小三年級參加學校網球隊，國小畢業後就中斷，直到上淡江大學剛好看到軟網社團在招生，就進去玩一玩，也進到學校的校隊，因為時間問題再加上也有打工，所以就只有參加一個運動性社團。

那時候是什麼原因讓你選擇軟式網球休閒運動？

第一個當然是熟悉度，因為小時候有打過，然後看到竟然有一種熟悉的感覺，就比較有興趣，再加上球隊的一些傳統跟他們的氣氛也不錯，第三個就是自己住家附近也都有人在打，所以就一直持續的都有接觸，都沒有中斷掉，當兵、退伍回來工作也持續打球。住家附近都有俱樂部在打，回去學長也都會找去打球。只有北上開始工作前一兩年有中斷，後來剛好又遇到早餐店老闆劉○○是永和球隊的，就到永和球場打球，一直到現在。

從事軟式網球休閒運動帶給你怎樣的好處？

第一個就是接觸的人，接觸的一些球友，還有一些朋友，接觸更多樣、更多面，不會只侷限在自己認識的一個小圈圈這樣子。到這邊認識各個階層各種工作的球友覺得獲益比較多，然後讓自己的視野也比較廣一點。第二個當然是運動的部分，可以紓壓。第三個就是多接觸人的部分，可以讓自己的視野更廣，跟著球友們到處聯誼打球，認識各地方的球員。

認識了來自各行各業的球友這個益處為你帶來什麼樣的意義？

我覺得自己的視野跟想法都會不太一樣，跟這些各個領域、各個階層的人接觸之後，就可以知道他們的想法會跟自己的想法出發點不太一樣，可以讓自己的想法可以更多元一點，想法不會被侷限，以前可能就是比較鑽牛角或是說自己的想法可能就是侷限在某一層面，多跟這些人接觸之後得到想法上的啟發，不會讓自己的想法太過於狹隘。

關於紓壓的好處帶給你怎樣的意義嗎？

當然最簡單就是體能的部分，實質上就是體能，可是在心靈上面的部份的話可以在工作之餘從事屬於這個運動，能夠把一些負面的想法經由打球的過程之中跟球友聊天的過程之中消滅或轉念，對於平常工作的態度也會轉到正面的想法，對於事情的解決方式也會比較多面，思緒也比較

清楚，想法受困時能適時的解決。

還有其他的好處嗎？

另外一個好處就是球隊會辦旅遊活動，去到一些以前不曾到過的地方，會出去玩到處去走一走，讓自己的視野更廣，拓大了生活圈，不只是打球、打球之餘也是會有很多到私底下辦一些活動，可以帶小朋友出去，這也是不錯的。球技的部分當然是因為常年這樣子累積起來，其實我是覺得還好，跟那個年齡層沒有關係，反而是球技的部分能夠讓自己認識更多的人，認識球友的途徑更快速，更能夠有對外比賽機會，經歷會比較比一般後面才學習的球友更多，對外擴展人際關係又更快。

關於認識更多的朋友這部分帶給你什麼意義？

因為我的個性本來是屬於比較內向的，那經由這樣子認識的朋友越來越多，視野更開闊，然後想法跟個性的部份就會慢慢又不太一樣，對於人生也會覺得有一種更寬廣、更開心的感覺。平常只是在自己的工作領域，然後假日可能都在家裡面的話，跟這個又是完全不一樣的一個生活，我覺得這樣子反而是對於我自己來講是更好。

受訪者：R16

請問您什麼時候開始接觸軟式網球休閒運動？

我是 22 歲時先接觸硬網，當時看到張德培在網壇功成名就，想說東方

人的身材也可以打網球，就學打硬網，是在台北市河濱網球場，都是跟一些年長我 2、30 歲的長輩一起打球，那時候也有人在打軟式網球，後來打硬式的球友年紀愈大，人數愈少，在 93 年跟著劉○○改打軟式網球，也都是在河濱網球場打球，108 年才加入永和隊。

請說出最吸引你從事軟式網球休閒運動的三項因素。

參與者大部分是中高階知識份子，是一項兼具技巧、策略、體能的運動，可以促進健康、新陳代謝，從事的年齡層比較高，消費低。

這些特性或功能為你帶來什麼益處？

因為一起打球的球友年紀都比我大很多，前輩們來自各行各業，常給我一些經驗的分享，讓我能夠正面地思考未來的人生。這項運動可以讓我釋放壓力，專注於打球時可以放下工作，讓我在回到工作時以正面的思緒去應對。打硬網的球速快，年輕的時候喜歡打單打，後來打軟網都是打雙打，就注重默契，來回球數較多，因為我年紀較輕會搭年紀較大的球友，就會多利用技巧跟策略來打球，必須及時思考做出反應。多年來跟長輩們打球，看著他們的人生歷程，也讓我思考得比較長遠，能夠正向地思考。認識一個球友是心理復健協會的理事長，病友很多是自閉症患者，我曾經做過義工陪他們打網球，也問他為什麼要帶這一些病友來打網球？他說因為他們那些人要吃很多抗憂鬱症的藥，靠藥物來治療

他們的病情，避免惡化，他說打網球可以讓他們的那些毒素排掉。

說真的，陪他們打的時候，他不認識不熟的他理都不理，球打過去亂亂飛，叫他去撿球，他理都不理，只有跟他比較熟的才會理。透過擔任義工的機會我才了解網球運動可以幫助大家身心健康、釋放壓力的一種好方法，我覺得人活著就是要動，其實你越不動你的身體健康狀況就越來越糟糕，然後我們這些有打球習慣的球友都可以活到八、九十歲，因為他們都有在運動，你越不運動你的肌力退化，我看到身邊的人到老了以後不運動，很快就退化，之後就掰掰了。我從 20 幾歲遇到這一些七十幾歲、八十幾歲的長輩，然後我曾經遇到一個台銀退休的經理在喝了一杯啤酒之後就送去急救，因為他尿酸過高不能喝啤酒，只想喝一杯，沒想到就進加護病房，之後停了一、兩年回來以後沒運動整個肚子大起來，也因些腰會痠，每天在到球場當猴子吊樹，因為吊單槓手會痛，吊樹比較不會痛，因為有彈性，後來他也有回來繼續打球。我發現一件事情，因為軟式網球的運動量雖然時間長但不會喘，硬網的時間短但會很喘，所以發現軟網適合年紀大的球友打，我所觀察到硬網跟軟網的差別。球齡可以到 7、80 歲的運動有兩項，一項是網球，另一項是高爾夫球，這兩項運動都是時間長但不會喘的運動類型。台北跟新北的差別是因為新北的河床腹地比較大，好停車，台北河床腹地比較沒那麼大，不

好停車，新北有規劃停車場。以前在河濱公園只有兩塊(網球場)，場地不多，以前軟網沒有加入會員是沒辦法打，不管硬硬或軟，他們都有會員制，因為他們場地不多，球隊他們都輪流打，外人要插進去打球很困難。

軟式網球對你的人生有什麼影響？

這項運動是花費很少，可是對健康很有幫助的運動。而且最主要的一件事情是不容易受傷，他不像籃球或其他的運動有肢體上的衝突，很容易受傷，網球跟高爾夫球，我說的都是很紳士的一種運動，通常會受傷都是因為勉強自己。跟年長的球友相處這麼久，整個人生歷程都已經直接分享給我，讓我預見未來是什麼樣子，只是中間的精彩度每一個人不一樣。他們常跟我講要惜福，有打球賺到，有流汗也賺到，賺到健康。打球輸贏一定會有輸贏，又怎麼樣？就跟人生一樣有順境也有逆境，不可能永遠都是順沒有逆境，凡事就要看開一點。

受訪者：R17

請問您什麼時候開始接觸軟式網球休閒運動？

國中一年級參加網球隊社團，同學找我一起去打球，王○○的老婆謝○○她國小就打球，國中時就找我一起去，後來就讀台北體專也繼續打球，畢業後才中斷，三年前又回來打球。

三年前你為什麼又回來繼續打軟式網球？

就想打，然後就看我南部的同學在打就來了，想運動，就想要打球的感覺，其實一直都想打球，但是因為又要工作又有帶小孩，就沒空來打球，終於小孩長大了，就有空來打球，到永和球場打球是經由學長張○
○的介紹。

您覺得軟式網球比較吸引你的特性是什麼？

第一個是我想要運動，另外我喜歡球友的聚會，有很多球友可以互動，球隊還會辦理親子旅遊。

覺得這項運動跟其他運動不一樣的地方是什麼？

因為我有跳有氣，但是自己跳跟其他人沒有互動，這項運動跟其他人有互動，又有競爭對手、有團隊的感覺。

從這些特質裡面你有感受到他帶給你的好處嗎？

我覺得我每次打完都身心舒暢、心情愉快，但是在起床要來之前都很掙扎就會覺得很不想起來，但是來打球以後就會覺得還好有。我的臂力也慢慢練起來，而且我以前會手痛，來運動之後手痛就好了，在健康的部分獲得好處。因為我單身帶兩個小孩，所以長輩都會關心我，有人關心的感覺。比較久一點沒到球場打球就會有長輩會關心我問有最近還好嗎？長輩從事不一樣的事業然後就會做一些不一樣的人生的分享，都是

智慧，我很喜歡跟長輩聊天。

這些好處帶給你重要的影響？有什麼意義？

我也想要繼續來打球的意義是，現在除了我自己會想將打球的感覺找回來，因為想跟朋友一起去參加比賽，沒練球出去比賽就表現不理想。另外就是我女兒現在也有在打，帶著小孩一起來運動，小孩來也是有伴，就是一個很愉快的早晨。

受訪者：R18

請問您什麼時候開始接觸軟式網球休閒運動？

民國 52 年初中的時候，那時候是學校辦理班際比賽，軟式網球都是從學校的體育課學的，我們班有同學的哥哥在打網球，所以我們那一班的水準比較高，我們班際比賽成績也比較好。高中的體育課也會打網球，星期六下午放學後也會留在學校打球。等到高中畢業後出來外面上班，我在台塑的關係企業工廠上班，也有網球場，他們會辦理季賽，三個月一次比賽，我會跟他們一起去參加比賽。那時候還有打幾年，直到離開那個工作才先休息一陣子差不多四、五年沒打球，等到離開西螺北上工作在工廠上班，公司各廠共有 6 隊球隊會循環辦聯誼賽，所以都利用下班後的時間從事軟式網球休閒運動。

軟式網球運動最吸引你的三個因素是什麼？跟別的運動有什麼不同？

就想要運動流流汗，運動傷害比較少，像籃球運動傷害就比較多，運動年齡比較長。

從事休閒運動之後帶給你哪些好處？

我是覺得健康幫助很大，實力相當的時候打起球來很舒服，如果將對方打敗的話有征服慾，輸贏之間有給我一個成就感。

關於健康這個好處對你的人生有什麼影響？

這是一項很正常的活動，對家庭生活比較好，比較健全，而且費用也不高，只有消耗球拍。

關於運動年齡很長、傷害比較少對你來講，你覺得有沒有特殊的意義？

所以我 72 歲了還可以跑，還可以玩，還可以在球場上奔馳，身體的體能上比較不容易衰退，看到別人六、七十歲的話已經要坐輪椅，

我們還可以行動自如，可以幫助到我的家庭生活，看到同年齡的人顯得老態或行動不方便，相對的覺得自己身心都比較年輕，比起沒運動的

人，我的動作就比較靈活。我們這邊的團體生活，一起來打球沒有什麼利害關係，比較可以坦誠溝通，人際關係也比較好，促進友誼的流

通，物以類聚，興趣相投的人相處起來比較融洽，群居生活就是要有伴，沒有伴就很孤單，生活會很單調，可以延伸生活的觸角。

軟式網球對你人生有什麼意義？

退休的話就是要活動，運動可以保持體能，保持體能就可以參加其他活動，四處旅遊才方便，生活的觸角才可以伸出去。每個禮拜大概有五天、六天會到球場，已經變成生活的一部分，早上沒有下雨都會到球場來打打球，是一個運動的習慣，是一種享受。因為以前就學會這一項專長不用重新學習，可以融入裡面的生活一起打球，容易打成一片。

在球場上接觸到不同的人，看到人生百態，學習到待人處世的道理。

受訪者：R19

請問您什麼時候開始接觸軟式網球休閒運動？

民國 55 年小學三年級開始接觸，每天早上到學校看到長輩們打球，就去幫他們撿球，日子一久他們就很熱心地指導我學習。四年級之後進入學校網球隊，五、六年級開始代表學校對外參加比賽。當時在南部軟式網球十分盛行，到處都看到有人在打軟式網球，雖然也有其他排球、桌球等運動項目，但我還是喜歡網球。

軟式網球跟其他的休閒運動有什麼不一樣的特性？

最主要的特性就是能夠發揮技巧性的表現，最吸引我的是低手切球發球時的變化。另外就是學校有校隊，有機會對外參加比賽，每一屆只選了 6 位選手，課業成績前 5 名才可以經由老師的推薦參加球隊，還要用體育老師依個人的能力來分配參加哪一種運動項目。這是一項具技巧性的

運動，可以訓練自己更有耐性，打球時不急躁，能夠選擇適當的切入點來攻擊，還沒有辦法攻擊的時候就盡量保護自己，小時候教練有提過說，還沒有辦法找到攻擊點的時候，就儘量閃過前排拉高跟對方拉球，訓練耐心，磨練耐力，學習技巧上策略的運用、培養思考能力，對於以後唸書、工作都培養了耐性，這是我覺得最有感觸的。

從事軟式網球為你帶來什麼什麼好處？

為我帶來快樂沒辦法用金錢去衡量，練體力強健身體，還可以跟球友以球會友，有很多互動，只是人際關係很自然的互動，從小到大每次出去比賽的時候就是會跟著球隊，大家能夠在一起玩在一起，一起比賽，打完球嘻嘻哈哈，有共同的經驗跟理念能夠聊得很愉快，彼此都有共同的語言，聊到網球都聊不完，自己覺得始終會有動力，像現在一樣每到星期六日期待的這個假日趕快來到，早上打球，下午再繼續做自己的事，已經養成運動的習慣，雖然球技已經定型了，現在是運動強身重於比賽，我現在 60 歲以上就打健康球了，在健康的部分帶給我很大的好處。國中時期有參加田徑隊、體操隊，上了高中因為課業的關係就不再持續。而且田徑跟體操都是機械性的運動，沒辦法持久，只要稍微緩慢下來停頓下來，體態、技巧都會不進則退。這個運動對我來講已經變成生活的重心，一天 24 小時分配，8 個小時睡覺、8 個小時工作、8 個小

時休閒，8 個小時休閒當中網球又佔了大部分，一股那種永不停止的那種追求了。

這些好處為什麼這麼重要？

除了切磋球技之外，最重要的是人際關係的拓展，人生當中可以交到的朋友很多，透過打球認識的朋友那種親密度會更進一層，雖然不一定是會有什麼利害關係利益關係的牽連。

這個好處對你的人生有什麼幫助或影響？

整個生活面變得更寬廣，認識了更多的球隊，透過各球隊的活動邀請賽踏出一步，有機會把我們的活動空間延伸到那個地方。認識這麼多人各有不同的形貌、各有不同的類型與個性，可以從他們的類型、個性當中反觀自己，從運動當中省思處事的角度、方式與態度，內觀自己。

關於擔任球隊會長這個部分你覺得有什麼意義？

擔任會長最主要是要將我們的球隊那種向心力凝聚在一起，讓整個團隊的精神保持在很高昂的那種狀態之下。了解球隊每一個人的個性，每個人的特質，有時也需要從中協調，讓彼此之間有種磨合，當球隊彼此相處比較不順利的摩擦或尷尬的氛圍居中協調化解掉。

軟式網球對你的人生帶來什麼意義？

讓自己保持一個正向、健康的運動項目。從大家的互動當中，讓每個人

都能夠安心，對我信任，從忠孝隊開始我就以人人都好的出發點跟大家相處，大家覺得我的個性值得他們信賴，球隊成員比較會對我表達他們的意見跟想法，重新整合球隊來讓球隊延續，讓整個球隊的精神跟氣氛都很好。

帶給你的人生有不同的影響？

長久下來最重要的是讓自己的人生觀當中，覺得選定一項對的，覺得值得付出的事一直去做就對了！檢討一場球輸球的原因，是過於急躁還是球技或動作的關係？相對的連結到工作的思考，有些事情的決定勿操之過急，下決定之前可以再列舉一些不同方向的思考角度跟處理方式來安排。最基本的就是有運動的話，體力就會保持，提振精神，對於工作需要足夠的體力跟精神，體力不夠、精神不濟、需要思考判斷時會產生不良的影響。保持身體健康，能夠讓自己的生活中心有一個很重要的依歸，每次想到就打球的時候就覺的好興奮，前一天晚上就整理好球具。能夠去打球感到很滿足，如果遇到下雨無法打球會感到很失落，無法完成我生活重心的一部份，能夠利用時間去打球有時候也要家人支持跟同意。打完球之後的餐敘是很愉快的，球隊裡頭的球友來自不同的行業，少數相關行業的交集可以互相幫忙，但機會並不多。利用空閒時間來打球就是要放鬆，只有球技的高下，沒有職業的分別，不會去談事業的部

分。60 幾歲大家陸陸續續退休，才能享受想過的生活。我們現在還能夠繼續打球，就是很幸福，打球就覺得很滿足、而且軟網的那種年齡限制沒有受到很大的影響，球齡很長，每次去打球跟大家見面，打打球聊聊天就是一種快樂。紓解壓力對我來講感受最深，創業很辛苦，工作時間很長，充滿壓力，幾乎沒時間打球，難得抽空去打球，打球可以暫時放下煩惱、紓解壓力，感受到快樂。剛退伍到公司上班，連續遇到第一家第二家都倒閉，第三家是大公司，但裡頭有派系、紛爭嚴重，所以上班四年後決定自行創業，自己創業的時間是非常辛苦的。我本身的個性就是不到最後關頭絕不放棄，也是我的座右銘。打球讓我培養耐力、訓練體力與堅韌的毅力，專業就是專注做好一件事情，任何事情不到最後關頭絕不放棄，事情總有轉圜的餘地。

受訪者：R20

請問您什麼時候開始接觸軟式網球休閒運動？

國小開始接觸，是因為父母親有從事軟式網球運動，從小跟著在球場邊玩，耳濡目染產生興趣。四年級的時候正式跟教練學硬網，學兩個月之後，就是拿著硬網拍去打軟網。後來是因為我媽他們那邊接觸的人都是打軟網，只有我一個人打硬網，然後我要找球伴的時候就只能跟他們一起打軟網，所以我那時候是拿硬式球拍跟他們打軟網，一直持續到當兵

前，當完兵出社會還是一直有在打啦，但是就沒有那麼常打，大約 10 年的時間都是每個月一兩次有回到苑裡才跟爸媽去打球。我來中壢工作，大概民國 100 年的時候，因為身體不好，那時候身體滿虛的，在做 C 肝治療，半年內體重從 84 降到 72，就是因為很不正常的瘦，因為打針造成副作用，造成食慾不振、發燒，每個禮拜都這樣，每個禮拜都要去打一次針，然後就是體力非常不好，想說這樣的身體狀況不行，那就來運動好了，既然要運動要重新去打球也都是打軟式的，就是從重新開始學拿軟式球拍來打。

所以那時候真的有達到健康的效果嗎？

有！慢慢的肺活量、體力、肌耐力就開始慢慢恢復。因為停頓了 10 年忙於工作，剛開始打球是打一天要休閒三天，因為會鐵腿，後來就不會了。

覺得軟式網球休閒運動有怎樣的特性吸引到你？

我覺得第一個是有趣，人跟人相處上，他算是一個團體的運動，一個人打不起來，至少要有球伴，我覺得跟球伴相處上是一件沒有壓力的事情，因為平常的生活跟球伴並不會有利害關係，純粹為了打球才會結合在一起，我的工作任何的壓力或是任何的問題，也不會完全不會造成。我在工作上有任何不良的影響，所以在打球的過程裡面是一個很放鬆的

情況，然後專注在每一個球，這時候就可以忘卻工作上壓力、生活壓力等等。再持續下去的原因是因為自己本身也有一些運動細胞，所以在打球的過程裡面，可以慢慢去學習，知道自己不足的地方，然後去修正並且可以看到自己的進度，然後慢慢的從中獲得成就感。像慢跑這項運動我就不太行，像這種單獨一個人的運動，例如騎腳踏車也是自己一個人，像我有同事是騎腳踏車，但他們也是有一個車隊，也是著重在於跟人相處，像慢跑一個人的時候我實在是沒有辦法持續，因為我找不出這中間對我來講造成的樂趣，或許它對健康有幫助，是樂趣上我沒有找到，所以這種運動對我來講就沒辦法持續。

你覺得這些特性帶給你的這些好處對你來講帶來什麼樣的意義？

精神上會更好，持續有在運動會發現自己的精神不管是上班中的專注力或是體力上，我覺得都還滿良好的發展。然後加上看到在球場上看到很多年紀比較大的，他們都還可以這樣子跑，所以代表這個運動對長期來講也是一個很好的助益，以後年紀大的時候還是可以持續，可以是當成一輩子運動的項目，跟籃球不太一樣，年紀大打籃球被球友一撞可能立刻就暈倒了。

這些好處對你的人生有什麼影響或幫助？

我覺得有一個很大重點是可以釋放壓力，讓我在清醒的時候不會一直想

要工作而已，至少在那一段從事運動的過程裡面，我是一個非常放鬆的狀態，變成我一天的生活裡面會有緊繃的工作情況，也會有放鬆的時段，而不是一直緊繃著。特別是打球的時候是打球，工作上的事情天塌下來在打球的時候也完全不會去想到這件事情，回到一般生活無論是工作或家庭上，思緒或是體力上能夠更清楚的去思考。

關於場上的競爭性及球技的精進，對你的人生有影響嗎？

除了自我的肯定成就感的部分以外，我覺得來自於別人的讚賞這也是很大的一部分，因為每個人都希望得到讚美，我會選擇這樣的運動，也是因為在球技的部分，大家一看就覺得你的球技比較好的，得到大家的讚美，甚至可能有人會請教你怎麼打。其實教別人就是一件讓人覺得很快樂的事情。還有一個益處就是在球場上我的年齡算是比較年輕的，但是這些長輩來面對我的時候，他並不會覺得說我是年輕人，就會對我不客氣或者是命令之類的情形，在球場上大家是不分年齡，我覺得他們給我的感覺是非常客氣的，還會叫我「中哥」，其實他們的紀都可以當我爸了，甚至比我爸的年紀還大還是叫我「中哥」這樣子，類似這樣的，我覺得是一個他們雖然是長輩，讓我覺得相處上好像是跟平輩一起去相處這樣，對他們來講我對他們的感受是我跟他們沒有年齡上的隔閡，不會說因為你是長輩我對你畢恭畢敬好像也不需要這樣，然後他們也對我客

客氣氣的，那我覺得這是一個人跟人相處上很輕鬆的條件之一，就是互相，我對你很好，你也對我很好，那你有什麼吃的喝的也樂於分享，那我們就是樂於分享，做這樣一個人際的互動關係。台灣其實不大，每次出去比賽都是遇到同樣的熟面孔，不管是我今天有沒有跟他在打球，或者是一年只見過一次面，結果隔年居然還記得我，這是一件很神奇的事情，你記得我那我也記得你，還記得上次我怎麼樣、上次打第幾名，有共通的話題，讓我覺得很神奇。所以透過這幾年出去外面比賽認識了滿多朋友，跟自己的同學或工作上認識的朋友是完全不一樣的感覺，對我來講是非常的單純，就是打球而已，不管私底下的身份是大老闆、退休的校長、勞工階層的工人，我對他們的認知都是打球的球友，不會有社會階級之分，不會有誰看不起誰之類的，他們也不會這樣看待我，這是我覺得很好的事情。認識了形形色色的球友，在溝通上相處上，間接的讓我練習跟年紀比較大的人溝通，相對的應用在工作職場上，主管也幾乎是年紀比我大的人，當我覺得我的主管怎麼樣的時候，或許我在球場上的長輩聊天的時候發現原來他們有這樣的想法，來套用在我的職場生活裡面，讓我的主管他在這樣的年紀遇到這樣的事情，所以他會怎麼去看待我工作上的表現之類的，漸漸的就會有這樣的聯想，我的主管為什麼會這樣想，那我之前怎麼沒想到？球場上長輩跟主管成長的時空背景

的類似，思維也相近。

軟式網球對你說什麼特別的意義？

有一個很重要的地方是，軟網是我從小看到大，所以我可以用這個運動去跟我的父母親互動，這是一個共通的運動，會間接的讓我跟父母親有一個很直接的話題，並不會說因為我住在外面工作，工作領域不一樣，我回家就沒有話聊，可以聊比賽，可以聊球友，他們的朋友我知道，我打球的朋友他們也知道，我們共通的話題就很多，我們不會有沒有話講的時候，這是一個讓我跟我父母親比較親密的一個運動，所以我也很希望我兒子去學這個，不管打得好不好，至少我們有可以有共通的運動，我們在互動的過程裡面是很好的體驗。從小到大我會滿多運動，羽球、網球、籃球其實都有加入過校隊，雖然沒有到什麼都是甲組，就是喜歡運動，就算我在球隊中是最後一名，但是比起一般人就是強很多，有訓練過在技術上都算是滿專業的。

現在來講的話會從事的休閒運動是那一項？

就是軟式網球。羽球的話，不方便性因素太多了，他需要特定的球場的條件，它需要費用，他的消費也比軟式網球還要高非常多，所以我覺得這是一個限制住我去打球的時間，例如他規定晚上某個時段，我就是只能早上去打限制比較多，所以我選擇軟式網球來當成我這輩子的運動。