

球員變裁判

■ 文／林美伶 大林慈濟醫院內科加護病房護理長



A Volleyball Referee



「嗶——！」哨音吹起後，兩手合起比了個握手的姿勢，代表著這場排球比賽的結束，也表示當裁判的我又完成了一場公平的判決。

考取球場上的專業證

從事護理行業多年，工作壓力不在話下。在醫院推動員工的健康促進時，意外地跨單位組成了排球社團。剛開始球場上只有 6、7 人，抱著配合醫院辦的活動而來的心態，所以對於排球只停留在初步的認識，例如只知道要把球打過網，其他規則都不懂。

但到後來愈來愈多人參加，甚至成立「一手好排」排球社，大家就愈來愈了解比賽規則。一手好排的夥伴們都熱愛排球，也興致勃勃地想要參加比賽，為使社團順利運作，加上夥伴的鼓勵，所以我參加了排球委員會舉辦的 C 級裁判講習會。

如果以醫療專業來相比，裁判講習會就等同我們加護病房同仁必須取得的 ACLS 證書是一樣的道理，先藉由上課來了解及熟記排球規則，再藉由實際排球活動來演練比賽時判決的過程；裁判證也是經由筆試規則內容以及實際執行判決職責來評核是否能取得裁判證。

參加了講習會，我才更清楚球隊隊員該如何組成，如何在比賽時讓整個流程順暢，擔任主審、副審、線審以及記分員在執行判決時的手勢及注意事項。也發現，沒有充分準備下就去考裁判證，真的比想像中的難，真的不知道是哪裡來的勇氣。不過這三天的講習會我可是加倍的認真，也很幸運地順利取得 C 級排球裁判證。

排球如護理 裁判像小組長

排球活動是可以訓練人的靈活度，練就團隊意識，學習與隊友間互信互助，培養團隊向心力，互相幫忙的運動。就如同在加護病房工作一樣，也需要與

同事間培養默契，互助合作讓病患獲得最好的照護。

當初取得裁判證，是為了讓社團的夥伴對於排球有更進一步的認識，也希望大家更能享受打到排球的樂趣。除此之外，也讓自己學習如何在一場比賽中能夠保持公正的、明確的、不受他人影響的判定得失分。裁判的執行如同執行臨床護理技術一樣，正確的執行技術，反覆的操作才會更加熟練。而裁判的功能，更像臨床上擔任單位 Leader 的角色一樣，指揮著當班工作的進行，讓單位的業務能夠順利的運作，遇到突發狀況時能做出決定，圓滿的解決問題。猶記得第一次在前輩的帶領下對外執行裁判的工作，心情就如同臨床新進人員一樣，幸好現在漸漸熟悉，但仍有很多進步空間。



打排球可以一掃煩憂、保持健康，林美伶樂於推薦給大家。圖為大林慈院一手好排運動，林美伶擔任裁判。

像在第六屆院慶盃的排球比賽，有兩隊是不太懂排球的，為了讓大家更了解球賽的流程及規則，在賽前辦過幾次小型比賽，協請「一手好排」的夥伴陪同密集訓練，讓更多同事認識了排球，更喜歡排球。

也很開心有機會把自己喜愛的運動推廣出去。看到大家對於排球的熱愛，心裡就覺得很感動。回想過程，從籌組「一手好排」到後來組隊參加外面的比賽，舉辦院慶盃排球賽活動，取得裁判證，讓喜愛打排球的我，在每天隨病患生命徵象的高低起伏後，能有一個保持健康的運動時間。更重要的，這是一個可以讓我發洩，舒解壓力，認識更多朋友的好地方。

這是非常難得的經驗，一路走來，心是甜的！我，很幸福！