



[No.2]

快樂羽球 運動友誼

Happy Badminton Time Builds Sports Friendship

■ 文、圖 | 李依甄 花蓮慈濟醫院老年醫學科個案管理師

你是否也有一種感覺，明明都在同一家醫院上班，怎麼感覺很久沒有見到本人？

周而復始的生活讓人疲累無法消除，磨去了正能量，也磨去對工作的熱忱。想突破現狀、改變生活，希望找個同伴一起來運動一下，也希望能夠釋放壓力，於是乎羽球的故事就這樣開始。

同為醫院同事，但大家能夠聚在一起的時間不多，受到疫情的影響及網路的便捷，聯繫方式轉為虛擬化，透過聲音及影像傳輸；現實生活中的身影在記憶中已變得模糊。但當大家發現自我的體能開始呈現等比級數的下降，突然間大家醒了，感覺似乎要做一些改變了。2021年東京奧運，臺灣羽球好手大放異彩，這個結果讓我們決定以羽球作為運動項目，決定一起快樂打羽球。

繁忙的生活往往讓現代人只剩下「勞動」，要如何重新從「活動」甚至轉為「運動」，其實沒有一個契機真的做不到。過去每每要邀約一位前輩外出散步活動時，答案都是：「外出可以，走路不行。」不是怕熱就是怕流汗，不是準備開會就是要去上課，在一個天時地利人和的契機下，氣溫涼涼的，所有會議都剛好結束，前輩突然說：「今天好像可以去陪妳走一下喔！」就這樣開始我們運動的第一步。後來前輩的家人覺得她終於肯出來活動了，於是乎串通我們，喔！不！是配合我們，一起將前輩拉往球場的路上邁進，就這樣，成員間一個拉一個，加入了同事、加入了家人，快樂羽球組隊成功。

運動過程中，也互相交流彼此工作上的內容及困擾，大家才發現，原來即使是同一職類也有很多不同的問題，而家人也從閒聊中能夠理解我們是在忙什麼。忙碌的生活讓大家都非常疲累，常常需要開會或是延遲下班，有各種各樣的狀



況會導致突然無法前來運動聚會，因此同儕的力量很重要，讓大家決心決意，至少一週來一次的運動日，當天盡可能排除萬難場上見，晚到也沒有關係，無論如何都可以來參加「一週一會」。不管你是否會打羽球，不管你有沒有球具，當然技術也不是必要條件，只要你準備好隨時都可以來，大家相約場上見，時間不湊巧也沒有關係，醫院也還有羽球社，在不同的活動時間，可以運動，可以紓壓。

最初有成員連發球跟遊戲規則都不會，慢慢進步到會計算比賽分數跟比賽規則，雖然距離大師級還有一段路要走，但這種進步已經是讓大家非常滿意。不管是球技的切磋或是生活的分享，其實也增加了心理與心靈的能量。

靜思語提到人生四寶：安心睡、快樂吃、歡喜笑、健康做。而身體健康是人生的根本，心理健康與身體健康是不可劃分，只有身心都健康了，才能完善自己，進而朝向完成人生四寶。