

農田水利員工退休的絕佳選擇

走出戶外玩槌球 舒筋動腦曬太陽

劉雅萍 吳再欽



槌球過門看似簡單，也得練一陣子

近年來是戰後嬰兒潮退休期，農田水利會即現在的管理處員工絕大多數是屆齡退休，一離開職場就是滿65歲法定老人，該找個休閒活動，最近很多人嘗試打槌球，能活動筋骨舒展心情，又能維繫人際關係，農田水利杯錦標賽後，就有人要開始玩槌球。

全國水利杯錦標賽在2022年9月24日在台南舉行，當天有兩名嘉南管理處退休未滿兩年的員工到市立槌球場看比賽，不光是要為老同事加油，也是要了解槌球。其中一名退休員工說，年輕時打羽球，也曾參加水利杯比賽得佳績，多年前腿部受傷後就停止了，退休後除偶而爬山和社大每周兩節胡琴課，空閒的時間很多，想找個適合的球類來玩，看玩槌球比賽，兩人都有意願。

多數人對槌球的第一印象就是老人運動，現實情況也是如此。在公園裡綠油油的草皮上常見銀髮長輩拿桿，聚精會神把小球推進釘在草皮上T型門。除了老人，也有以輪椅代步、持助行器的



槌球選手除了自己要過門得分，還要想辦法將隊友的球槌到最佳得分位置



殘障人士，更有15年次的超高齡老人出賽。一名小兒麻痺坐輪椅參加比賽的選手說，原本休假日只能待在家，偶然的機會找到適合他玩的槌球，二十年來讓他走出戶外接觸人群，迎接燦爛陽光，生活有了熱情。15年次的老阿婆每次要比賽，前一天晚上就會興奮到睡不著，女兒都在比賽當天早上才告訴她。她兒女說，老人家年輕就喜歡運動，曾經和人玩羽球，有連續三百次接球不落地的紀錄。

槌球比賽分成單數(紅球)及雙數(白球)的紅白兩隊各5名成員上場，每局30分鐘看哪隊分數為高者為優勝，規則不複雜。槌球動作溫和，適合老年人活動筋骨，其實也是動腦筋的益智遊戲，它包含撞球的「切球」、高爾夫球的「果



15年次的高齡阿婆迫不及待要上場



槌球是老少咸宜的運動

嶺推桿」及圍棋的「地盤攻防戰」。更需利用團體戰來打擊、閃擊、再以過門、奪標得分，選手過門得分後，要協助隊伍取得最佳得分位置，還要想辦法把對手的球槌出界外。

水利杯錦標賽至2022年已舉辦57屆，槌球列入比賽項目應該超過35年，桌球、羽球、網球等項動作激烈，膝蓋受傷很普遍，屆齡退休後還能活躍於球場者可能不多。在嘉南管理處服務的資深員工廖祿原打球超過30年，在團隊還算是年輕一輩，他說，60歲或退休後65歲在槌球隊都算新生，可以重頭開始練習。

第57屆水利杯錦標賽，冠軍的雲林管理處自2008年成軍後就年年征戰水利杯，除2010年88風災及2021年疫情因素停辦外，13次比賽得6次冠軍、7次亞軍。2022年從參加7隊中歷經初賽、複賽到與嘉南隊爭奪冠亞軍之戰，壓倒性勝利完成三連霸，消息傳開，大家同感興奮共榮。

團體協力は槌球比賽致勝的關鍵，只有不斷出賽才能累積經驗與默契。

雲林管理處槌球隊由管理組機電股長謝志煌領軍，旗下網羅北港分處主任李調宋、林內分處主任廖志聰、中坑站站長李孟憲、斗六分處管理股蔡金蒼、重興工作站林美霞、大埤工作站黃莨景共7人。團員皆利用假日閒暇時間征戰各縣市槌球比賽中養成球技，南征北討下累積實力，加上隊員間不可忽視的默契，才成就如此佳績，一支球隊的永續養成難在「持續」，雲林管理處的常勝槌球隊不同於其他有賽程才組隊練習的隊伍，他們從不以好成績而自滿，比賽水利杯隨即報名參加2022年嘉義縣舉辦的全民運動大會。

由雲林管理槌球隊的經驗得知，個人或團體要持續一項運動，就是要參加



88歲的阿婆上場比賽槌球

團體並適度表演、比賽，才能激發動力持續去下。很多退休人後買了室內健身器材，或者刻意養了狗發願要每天健走運動打敗三高，通常不到一個月就難以持續，跑步機沾塵，小狗每天早上吵著要主人帶牠出去。

退休員工一開始常到之前的辦公室找舊同事閒話家常，一開始還客氣泡茶寒暄幾句，不久就自己泡茶獨飲，過一段時間就不敢去了。

1950至1960年嬰兒潮出生的員工這幾年大批退休，之前屬於類公務機構的水利會是個很獨特的單位，員工極少提早退休，65歲屆齡要離開工作崗位還依依不捨，法定老人難以再規畫事業第二春，顧好身體保持健康是多數人努力的目標。除了飲食控制以外，適度運動才是維持健康根本之道，獨自一個人運動太無聊很難持續，參加球隊偶而參加比賽才能激發動力，從各方面評估，槌球是退休人員極佳的選擇。

(作者現任本刊編輯委員) ■



小兒麻痺坐輪椅參加比賽的選手