

●羅仲仁教練於學校運動會時，擔任大隊接力的裁判。



排球與人生的導師～

羅仲仁

■ 羅仲仁小檔案

撰文：何立心

生日：1951年1月27日

出生地：屏東縣萬丹鄉

學歷：輔仁大學體育系

經歷：清傳商職體育教師十年

沙烏地阿拉伯甲組選手排球教練二年三個月

華僑中學排球隊創隊教練十五年

現職：華僑中學排球隊創隊教練

專長：排球



1998年曼谷亞運第三名其中四位選手曾受其指導
引導排球界許多明星球員進入學校作育英才

指導成就：1996年亞青杯第二名

1997年世青亞洲代表資格賽第一名

1997年~2003年臺北縣男子排球隊五連霸

一、前言

羅仲仁從小想讀師範學校，為家裡省錢，到最後真的成為誨人不倦的老師，冥冥中彷彿有著某種天意。

雖然自己在訓練過程中，受過的苦比現在的孩子多出好幾倍，但是羅仲仁並不是採取當初的權威式管理。他令人服氣的除了言教還有身教，同時，這位老師為學生做的，永遠比你看到的還要多。

二、求學過程及擔任教練經歷

嚴格訓練，養成不怕苦個性

體格壯碩的羅仲仁，出生在南部鄉下，從初二開始打排球，加入校隊後，很快變成了排球隊長。初中畢業時，他一心一意要讀師專好為家裡省錢，沒想到失敗了，只好去參加屏東商工的夜間部考試。不過就在口試時，屏東的訓導主任驚訝地發現他是萬丹初中的排球隊長，於是就跟他網羅到日間部的校隊。羅仲仁當然滿心歡喜地答應了，隔天他就去球隊報到，展開三年艱苦的訓練生涯。

屏東商工傳統上就擁有強勁的排球隊，為了維持學校的榮譽，隊員的訓練過程非常嚴格。羅仲仁回憶，一天要練習八、九個小時，可以說除了吃飯、睡覺跟上課的時間外，都在練習。早上五點半開始，練到上課前半小時結束，讓學生洗澡換衣服。放學後有

十分鐘整裝，三點十分準時集合再開始練。六點多可以吃飯休息一下，再練最後一攤，直到晚上九點、十點。此時隊員們已經累到不行，準備一下匆匆就寢，隔天再重複五點就要起床的生活。

別以為睡眠時間很香甜，羅仲仁說，高一的時候是實前集訓才要住校，但高二以後排球隊員天天都要住校。所謂住校也沒有宿舍和安穩的床，時常課桌椅併一併就往上躺，反正已經累翻了也沒得挑剔。冬天的話，自己從家裡帶棉被來，還是躺在課桌椅上照睡不誤。只是羅仲仁也記得，這種拼湊的“床墊”縫隙太多，三不五時翻個身，身上的肉就會被夾到，他說，睡夢中還真是痛啊！

著重學科，疏於術科

這麼拼的訓練不只是為了球場上的榮譽，也因為關係著球隊選手們的未來。「因為只有全國第一名才能參加保送甄試。而且說真的，校隊的學生大多不愛唸書，既然不喜歡讀書，就拼一拼看看能不能拿冠軍。」羅仲仁輕描淡寫地說出當時努力的動機，而在實力和決心的雙重影響下，屏東排球隊果然一路冠軍到畢業，讓這班運動健將全都拿到甄試機會。最後羅仲仁考上自己的第二志願一輔大體育系，不過他有點懊惱地說，因為高三下學期我就專門唸書，沒有再練球，沒想到學科太認真、術科反而荒廢，就沒有考上第一志願師大，讓他非常惋惜。

嚮往師大，未來之路浮現

從初中的第一志願師專，到大學的第一志願師大，羅仲仁對於師範體系情有獨鍾，原因很簡單，和絕大多數當時嚮往師大的學生一樣，都是為了學費。「那時候師大不但不用繳學費，還有零用金，而且住宿免費，以後又有工作。現在當然會看說學校好不好，

●2003年全運會比賽場景，進行快攻時，兩邊隊友迅速補位。

可是以前我們鄉下很窮，免費就是第一考慮呀！」羅仲仁笑笑地說，帶點靦腆的神情。這份對未來的考慮，不只用在自己身上，當他成了教練之後，更是推己及人的，為學生們設想將來，以及實際去幫忙、引導學生的就業之路。

擔任了十二年體育老師之後，羅仲仁才有機會進入華僑中學並一手創辦排球隊。當時他還是外交部派駐沙烏地阿拉伯的教師，負責教當地青年打排球。

駐外教球的工作聽起來很有意思，但實際上對羅仲仁來說，生活卻非常單調。「一個禮拜上班五天，一天上班三小時，再加上他們沙烏地常常都會放假，一年下來我真正上班恐怕只有三百多個小時。實在是太空閒了！」加上負擔不起當地美國學校的學費，羅仲仁沒有帶家人小孩同行，一個人在沙烏地待了兩年多，有一次休假回臺灣時，正好聽說華僑有缺，於是立刻毛遂自薦，成功後就辭掉了沙烏地的工作。

●羅仲仁於2003年全運會，臺北縣（僑中為主）排球隊奪冠後合影。（前排右三為羅仲仁教練，右四為臺北縣體育會排球委員會主委李顯榮立委，右五為僑中校長張銘華）

進入華僑執教，

一手創辦超強排球隊

羅仲仁1989年2月到華僑中學服務後，改變了他自己，也改變了許多學生未來的人生。

「那時候進華僑是寒假嘛，我開始籌組排球隊，就要在暑假做起來，時間很趕。我記得林君豪，是開始有排球隊的第一屆國中學生，之前他們都是後埔國小，我跟那邊老師也熟，就去打聽說，你這些學生畢業了要送去哪裡呀？要不要送來華僑，這邊正在組球隊……」

羅仲仁悠悠回憶著招收新血的過程，不過他之所以有這麼多人脈，是因為林君豪等選手的小學教練，曾經也是羅仲仁所帶領過的選手。桃李滿天下的羅老師，沒有「師公、師祖級」的派頭，談到現在和過去的學生，思路一樣靈敏、反應一樣熱情，看在老師的眼裡，這些都是值得疼惜的孩子。

三、指導成就

選手應繼續深造

問到運動方面的成就，羅仲仁沒有說出一串年份和名次，卻是逕自講出許多深造的學生名字。在他的心中，打球是為了自己，不是國家或學校，他更希望學生們的未來能夠有好的發展。



「我的學生在唸研究所的很多哦，像江威霖啊、林志華啊、陳永祥啊，都有考上研究所，我是勸他們年輕的時候要多讀一點書，將來的發展才會比較好，而且要趁有體力、沒有家庭的時候，不然像我年紀大了，想做很多事都有限制。」

以華僑選手為榮

球場上的成就，羅老師想了一想，只吐出一個答案，「國家隊選手通常是初選十八名、決選十二名。十二個裡面華僑中學的選手通常都是佔大多數，最多好像有過七個。1998年的曼谷亞運第三名的成績算是不錯，十二名當中有四個是華僑的學生。有邱得全、鄭鈞民、吳智民跟鄭強，但是攻擊最好的林志華沒選到，唉！好可惜呀！」

四、教練工作對自我及選手的影響

選手苦，教練更苦

當過選手也當過教練，還是現在許多教練的教練。羅仲仁哈哈一笑說：「當教練真的是酸甜苦辣都嚐盡了！」

「當選手的時候，只要對付一兩個人，把教練規定的事情做完就好；但是當教練，所有的事情要自己去想出來，讓學生去做，或是得先考慮怎樣對學生才好。要對付一大群學生、甚至還有其他老師跟家長，做好一個教練，抗壓性真的要很強！」

羅仲仁解釋，每個學生的想法和觀念都不同，管的時候就會很辛苦。體育班的學生高頭大馬，多數不愛唸書又比較調皮，真正是「小過不斷、大過不犯」，因此很容易就會被普通班的老師或學生誤會，有時候一狀告到教練這邊來，讓羅老師心中也相當難堪。

「有時候是別人先去惹他們，因為他們比較少到教學區去上課，但是他們生氣以後高頭大馬的，大家會以為他們是以大欺小，以為排球隊學生很兇，我聽到後心裡也很難過。」

恩威並濟，講理也不忘留面子

羅仲仁總是用恩威並濟的方法，讓學生和家長們都服氣。「他們有錯，我不會馬上處罰，我會預告再犯就要修理，嚇他們一下，就會很乖啦；如果真的不聽話，修理個一兩個，保證全班都乖乖聽話。」雖然已經是師級別的教練了，羅仲仁還是相當了解學生的心理，也明瞭為他們留一點面子的重要性。

羅仲仁的靈活管教法常讓學生苦衷求別的老師，不要把自己的過錯告訴羅仲仁，不只因他會立刻聯繫家長，也是害怕受到蜻蜓點水式的打屁股等處罰，會讓血氣方剛的青少年顏面全失。而即使羅仲仁要戲謔性質地處罰學生，也一定會知會家長，到目前為止，也還沒有家長不贊成他的決定過。

徒弟出師，羅仲仁欣慰

羅老師的許多學生現在也已經成了老師，包括林君豪、江威霖、吳智民和鄭強等等。羅仲仁說，自己一向都教孩子們眼光要放遠，未來才有希望。而像出路的問題，許多學生都跟他一樣執起教鞭，羅仲仁認為，其實教師不算是太好，但也不算是太差的工作，不過對下一代非常有幫助。而且他也勸勉徒弟們，當老師是一個起點，如果用功點再進修，還有機會再往上爬到更好的位置。

五、自我期許及建議

奉獻一生無悔，

卻希望學生們多為自己想想

「臺灣有很多教練都離婚。」、「我看到他們(指自己的學生)能在教育界訓練下一代就覺得相當欣慰，有一種觀念是：走過這條路，要回饋一下。不過，國內的教練不好當，要犧牲很多，包括家庭，我希望他們也要為自己想想。」

羅仲仁說，結婚以後感受尤其強烈，別人的小孩有爸媽天天接送上下學，去安親班、才藝班，自己的小孩卻常懷疑，為什麼爸爸都不在家？有意無意之間就會比較疏遠。尤其當教練天天看著學生，自己的小孩卻沒法照顧，真的是很心酸。

「我是希望年輕的選手，練球隊不急於一時，一定要兼顧家庭，但是自己的小孩一天沒照顧到，一天就過去了，不是說可以以後再補償，這是沒有辦法補償的，我真的感受很深。」

羅仲仁語氣中，充滿對家人的歉意。也希望自己走過的路，後進不要學習。「你想想看，我們練球那個時間，天天早出晚歸。帶隊去比賽，一去就一週，家庭當然都忽略掉了。我老婆問我，你為什麼這麼晚回來？不管怎麼答都是我理虧啊！」

羅老師的兩個女兒如今都長大成人，夫人也守著他至今。他俏皮地說：「幸好我老婆捨不得跟我離婚。」不過事實上他也深瞭於心，夫婦兩人的默契才是維繫婚姻的法寶。而雖然自己為教練工作奉獻一身心力，但他真的勸諫年輕人，婚後要慢慢調整生活重心。

「剛畢業當教練是人生一個歷練，因為會打球不代表你會帶隊，但是婚後真的要慢慢離開球場，有些教練也是會慢慢減少，有時候還看到他們帶小孩來看球，這樣就很好啊。」

把大部分的時間給了學生的羅仲仁，何時打算把自己還給老婆和家人？羅仲仁說，要找好的學生回來接班，自己才能離開，言下之意還是牽掛著球隊，任重道遠不敢輕忽。不過他的得意門生吳智民和鄭強目前也都是華僑中學的排球教練，羅仲仁預計再花三年時間，讓兩人進入狀況，把練球帶隊的所有事務傳授給弟子，自己就可以真正的休息。

六、結語

採訪告一段落時正好鐘聲響起，羅老師突然跳起來說：「等一等，我去招呼一下學生。」然後就匆匆往外跑。不論何時，他的心中學生總是擺第一。

訪問的地點在體育辦公室後面的教室，看起來不太特別，不過羅老師煞有其事地說，這是特地幫球隊學生爭取的，讓他們不練球的時候在這裡看書。

「各種設備都有，你看，電腦、空調、單槍投影機。因為球隊學生的作息和其他學生不太一樣，他們也沒辦法利用圖書館，所以就是爭取一個教室，讓他們有地方好好唸書，這是去年才蓋好的。」

聽完他的講解，投入眼簾的課桌椅和投影器材，突然都變得珍貴而令人感動了！而結束和羅老師的訪談後，突然覺得好像筆者也是他的學生，上了一堂精彩的課，有種如沐春風的溫暖。難怪羅仲仁的學生們即使當了教練還是對他念念不忘，因為他不但教「球」，更重視教「心」和教「人生」的態度，讓人對這位排球導師真正感到崇敬不已。

