



從規則解說走向共感

文／張榮斌（臨床心理師） 圖／達志影像

前幾天，我坐在電視機前看世界棒球經典賽轉播。

關鍵時刻的提問

輪到中華隊進攻，我心裡期待與緊張達到最高點，投手球一出手，打者揮棒，一聲清脆的聲響，球飛向左外野，越飛越遠，越飛越遠……我的心跟著那顆球一起升高，眼看要飛出牆外，結果球是出去了，卻落在界外區。

「啊！」我從沙發上彈跳起來，雙手抱頭，發出那種只有球迷才懂的惋惜聲。然後，我聽到小小的聲音從旁邊傳來：「爸爸，你為什麼叫？」

我低頭，看見我家那個中年級的孩子，一臉困惑的盯著我。我說：「呃……因為球被接到了。」

「被接到為什麼要叫？」

「因為……因為差一點全壘打了。」

「什麼是全壘打？」

我愣住了。球賽還在進行，下一棒已經上場，而我必須在這個瞬間，決定繼續看球，還是轉頭迎向那個求知若渴的眼神。

我選擇了後者。

「全壘打是球被球員打出去，飛過那面牆，就可以得分。」

「為什麼球飛過牆就可以得分？」

「因為這樣對方就接不到哇。」

「為什麼接不到球就可以得分？」

我看向電視螢幕，看著我支持的球員出局，而我正在解釋「為什麼接不到球就可以得分」。那一刻，有一股很強烈的感覺湧上來——那種感覺，叫做「解三忌」。

接下來的幾場比賽，幾乎都是這個模式的循環。我投入的看球賽，為每一個好球喝采，為每一個失落扼腕。孩子就在旁邊不斷提問，三振？好球還是壞球？雙殺？盜壘？

每一個問題，都把我從球賽的情緒裡拉出來，讓我變

成棒球規則解說員。一場球賽下來，我大概花了三分之一的時間看球，三分之二的時間回答問題。說實話，我好想說：「孩子，你能不能安靜一下，讓爸爸好好看場球？」

但我沒說出口。因為我看著她那雙發亮的眼睛，發現她不是來搗亂的。她是真的想知道，為什麼這個節目可以讓爸爸又跳又叫又抱頭。所以我一次又一次，一場又一場的解釋。從投手丘到本壘板，從好球帶到全壘打牆，從得分規則到出局規則。我不知道她記住了多少，懂了多少，但她問的問題慢慢變少了。

共同的熱血時光

有一天同樣的緊張時刻，輪到中華隊進攻。投手投出，打者揮棒，鏡頭帶到球高高飛起，越過外野，然後掉在牆外的觀眾席裡。「全壘打！」我從沙發上跳起來，雙手高舉，像個瘋子一樣又叫又跳。然後，旁邊傳來一模一樣的聲音：「



全壘打！」我轉頭，看見孩子也從沙發上跳起來，雙手高舉，跟我一樣又叫又跳。

那動作不是模仿，不是重複，而是真正的發自內心的興奮。她知道那顆球飛過牆意謂什麼，她知道我們的球隊得分了，她知道這一刻值得跳起來歡呼。

比賽結束，中華隊贏了。她大聲說：「爸爸，我們贏了！」不是「你支持的球隊」贏了，是「我們」贏了。

我突然懂了。那些被她打斷的球賽，那些解三忌的瞬間，

那些被迫從情緒中抽離去解釋規則時刻，從來不是浪費時間。那是一場又一場的「基礎建設」，一步一步在她的腦袋裡搭建起棒球世界的藍圖。

規則，本來就是讓人掃興的東西。它們像一條一條的繩子，綁住你，限制你，告訴你什麼可以做，什麼不行。當你剛開始學習，它們只會讓你覺得麻煩、無聊，無法融入。但當每個人都學會時，規則就成了共同的語言。

現在，我們不再是一人「解說」，一人「聽講」，而是一起尖叫，一起惋惜，一起跳起來歡呼。

她和我討論誰打得好，誰表現得不好。她在我支持的球隊落後時，拍拍我的手臂說：「沒關係，還有機會。」她會在贏球時，跟我擊掌慶祝。

那些曾經的「解三忌」，最終成了我們父女倆最珍貴的連結。

教養的距離學

我最喜歡的是那些安靜的時刻——她靠著我，我們一起看球賽，不須說話，卻知道彼此想什麼。因為我們都懂，那些規則，那些戰術，那些勝負的意義。