

曲或裂縫了。

一張好的球桌，也要靠平日好的保護，纔可以長久使用。太重的東西不要放在桌上；容易擦傷桌面的東西，儘量避免和桌面接觸。茶壺和茶杯不要放在上面，以免燙壞桌面。不要曬太陽也不要淋雨。

桌球運動是老少咸宜的運動，選手們或年輕力壯的，可以很激烈地打。一般人也可以揮動球拍，打比較斯文的球。幾局打下來，一天的疲勞，會隨同汗水消逝。

同時，打桌球不管單打或雙打，都是隔着一張長方形的球桌，因此也不會在攻守之間，有雙方互相推撞踢打的情形發生。英國名將李芝曾經說過：「桌球是一學就會，打上幾次就容易上癮的運動，然而要從一個好球員進步到世界名手，却不是一件容易的事。」又



名師何家作先生練球姿勢

說：「我有一位朋友，他是八十三歲的老先生，但却告訴我，還在日夜思量怎樣打好他的反手攻球。」

今年六月十六日，我曾陪著桌球名手周麟徵、蘇一富、王尚武和林幸菊、劉淑美到埔里鎮去作示範表演與技術指導，當地正在舉行扶輪杯桌球賽，我見扶輪隊中有不少是白髮蒼蒼的老者，參加比賽。

台北市有一個老年人組成的桌球隊，這個隊名叫「松柏隊」，隊員年齡最小的也在五十歲以上。著名的專欄作家何凡先生，今年五十八歲，他每天下午都要打一小時球。黃林爐先生已六十歲，賴天頤先生也有五十四歲，還有曾經代表我國參加遠東運動會的鄧國範先生，已經五十五歲，他們三位在今年七月參加了「扶輪杯」桌球賽，年輕小伙子想要打贏他們，還是真不容易。

至於想
要成為桌球
選手，進而
成爲國手，
以至世界名
手，那就要
從國小四五
年級開始，
或從國中開
始學習，最
好能有好的
對手練習和
教練。

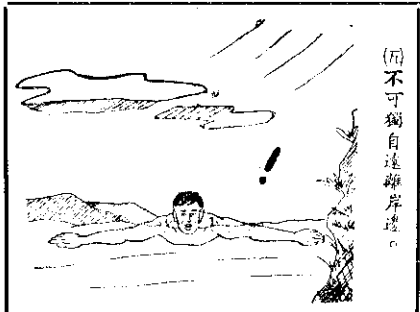
游泳

圖

說

• 武育勇 •

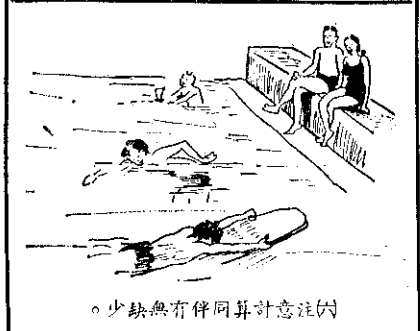
練習游泳安全規則



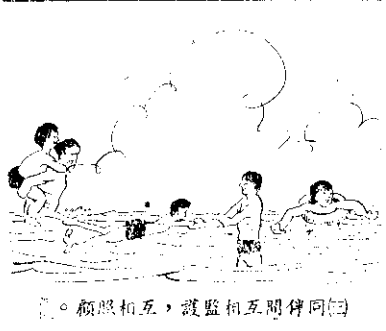
(一) 不可獨自遠離岸邊。



(二) 養成水中眼習。



(三) 因注意同伴無缺。



(四) 同伴互相監督，互相照顧。



(五) 不可在水中作惡劇或救命。



(六) 不可靜立水中不動。



(七) 女子月經期內，不宜練習游泳。