

從少女打到阿嬤： 一生的「桌球人」——姚足

育達技術學院 劉亞文

壹、前言

台灣體育史上，女性運動員不少，但多半因為結婚工作等原因，早早就退出桌壇。姚足以女性的身分投身桌球運動，從早期參加市運、省運，選入國手，並多次代表中華民國參加亞洲盃等國際比賽，獲得女子單打季軍的佳績，之後加入合作金庫等機構的球隊，並長期擔任教練工作。離開合庫之後又秉持希望使桌球向下紮根的願望，成立了「媽媽桌球俱樂部」，至今已二十五年，從未離開過桌球界。從台灣體育史的角度來看，可說具有其代表性，因此本文對姚足女士的一生，從成長、從事桌球運動到至今的俱樂部經營，做出簡單的介紹，以期為台灣體壇的女性運動員，保留部分歷史資料。



圖一 姚足攝於媽媽俱樂部現址

貳、天生好動的小女孩

民國二十六年出生於台中的姚足，在九個兄弟姊妹中排行老六。在那個年代的母親大多有「重男輕女」的觀念，對於女兒並不會抱有太高的期待，也不會特別的栽培，只希望她能像一般女孩一樣，乖巧勤快，最後平順地嫁為人婦便已足夠。但是從小就早熟獨立的姚足，卻很清楚地知道自己喜歡什麼、想要什麼，勇敢而堅持的走上了桌球這一條特殊且不容易的道路，而且一走就是一輩子。

姚足是在七、八歲時開始接觸桌球。據她回憶，當時正是台灣的桌球運動受到亞洲其他國家的影響，慢慢開始風行的時候，那時所用的還是只貼一層軟木的球拍與軟式的球。她的幾位兄長與姊夫，以及姊夫的一位日本籍的好友，都是桌球的愛好者，幾個人便在姊夫家的客廳中，設置了一張長桌，平時用於工作，閒暇時便成為簡易的桌球檯，三五好友便可以時常切磋球技。在這樣的環境中，姚足自然也跟著大人玩起桌球來。當時又瘦又小的她，站在球桌旁身高還嫌不夠，於是在腳下墊了一張小板凳練球，就在這樣克難但趣味十足的情況下，愈打愈有興趣，大家也發覺這個小女娃頗有天分。當時的

比賽規則是女子也可以參加男子組的比賽，姊夫的朋友便鼓勵她一起報名參加台中市運的雙打，這場男子組雙打是姚足的第一場比賽，完全沒有受過正式訓練卻很大膽的她，竟然以靈活俐落的動作，獲得亮眼的成績。後來更報名參加省運，年紀小小就參賽的姚足，在一次比賽中還一舉打敗了當時成名的國手邱寶銀，讓所有人都大為驚嘆。她以黑馬的姿態出現在台灣的球壇上，甚至因為動作迅速而獲得「台中的青仔（子彈）」的外號。姚足回憶起當時對手邱國手已經是一名醫師，她雖然敗給了新人，卻展現了十足的前輩風範與運動精神，並且對於這個球壇的初生之犢十分的讚揚，還送了姚足許多的禮物，鼓勵她繼續努力，創造更好的成績。

國小畢業之後，姚足並沒有像家中大多數的女孩子一樣：開始工作或是早早的結婚生子，進入婚姻。姚足勇敢地向爸爸媽媽提出想要繼續接受教育的心願。為了進入初中，甚至和父母訂下契約，每天由她負責準備全家的便當、洗全家的衣服。「那時候早上四點就要起來把大家的便當做好，才去上學，回家之後就拿著衣服去河邊洗」。姚足回到當時兩隻瘦細的手刷著粗硬的卡其褲，累得都快斷了！就這樣以自己的「勞力」，換到女孩子得之不易的讀書「特權」。而她這種說到做到、獨立負責的態度，不但說服了父母讓她有機會繼續升學，更讓他們對這個性獨立的女兒非常放心。姚足表示就當時的標準而言，她的父母算是給了她很大的空間，而她後來又自行去學習鋼琴、芭蕾等「才藝」，從音樂中培養出韻律感、舞蹈中學習的身體統合性，也成為她日後桌球技藝的提升的助益。

叁、轉戰各地的桌壇女將

初中時代的姚足，就是這樣興趣廣泛，再加上天生好動，因此，不僅是在桌球場上，連棒球場、田徑場邊與游泳池畔，都有她傑出優異的表現，而她也不想因為特別鑽研某項而失去學習其他技藝的機會。直到台中家商的體育老師，也是台灣桌球運動開路先鋒的王友信老師，看出了這個女學生在桌球上的天分與潛力，如果好好培養，將來一定會嶄露頭角，便替她做出了決定，王老師告訴姚足，以後不要再到田徑場，而應該專心一志的在體育館中練習桌球，並且要她加入校隊，接受正規的球員訓練。從那時候開始，姚足便正式地走上了桌球的路。

從初中加入球隊之後，「桌球」對姚足而言已不再是小時候的「好玩、興趣」，而是在教練嚴格的訓練下紮紮實實地下功夫苦練。「剛開始的時候，根本連拍子都沒得拿，每天只練腳步」，接下來每天的練習更是練到連指背上都長滿了繭。姚足回想起這段基本訓練的過程，依然對王友信老師充滿敬佩與感激，她說老師是當時中國有名的桌球選手。台灣光復後他從上海受邀到台灣做巡迴表演，沒想到一九四九年大陸淪陷，從此便留在台灣，也因此成為台灣桌球運動的推手，許多台灣早期的桌壇人才，都受到他的影響啟發。「老師不但要求技術，也要求我們培養起對於打球認真莊重的態度，就算是平常的練習，只要拿起球拍就全力以赴。」對姚足而言，啟蒙教練王老師為她奠定的不僅

是紮實的球技，更培養了一生面對無數挑戰時，要認真負責拼到底的運動家精神。每天一放學就帶著球拍到家裡附近的中興大學，和大學球隊的學生練球，當時一般球壇上的女球員的球姿都比較秀氣，手腳動作比較放不開，而姚足卻不管這麼多，直接模仿男子快速猛烈的揮擊移位動作，因此形成了她獨特的犀利球路，並且和中興校隊的球員都成為好朋友。姚足回憶說，有很多次中興大學舉辦舞會，朋友們邀她去玩，她連高跟鞋、洋裝都穿好了，想想竟然還拿起球拍跑去體育館，寧願把時間花在練球上，「那時候心思很單純，就是把打桌球看作唯一重要的事情，其他什麼都不能跟打球比！」就是這樣濃厚的興趣支持著她大量的練習，逐漸累積她的實力。

在辛苦的練球歲月中，姚足也更清楚展現出她堅毅獨立的人格特質，當時的她，只要有比賽就想盡辦法參加，有時候參賽的旅費還得自籌，當時她還為此向朋友借錢，獨自搭車到外縣市參賽。例如當時的國手選拔賽，就是她獨自前往台南參加的。因為當時風氣保守，父母也不太贊成女兒成天往外跑，和男孩子一塊打球、獨自遠行參賽。父親有時更是責罵她不好好待在家裡，太沒有女孩子的規矩，甚至不願意她繼續打球。當時姚足並不曾與父親當面爭辯，但是心中卻暗自發誓，無論多麼辛苦困難，都不會放棄打球。後來她漸漸在球賽中闖出名號，父母親對她打球也慢慢從憂心轉而成驕傲。

講起大小比賽的經過，姚足總是說自己運氣好，「有時候選拔賽要五名球員，我就排第五；選三名就剛好排第三，要選兩名的話我竟然就第二，總是吊車尾排上」，她認為這也是因為在比賽中，只想著要把每一球打好，完全沒有想到勝負結果。這樣以平常心不計得失的打球，反而能發揮應有的水準。

但有時比賽過程驚險萬分，她也常常能在劣勢中堅持住，保持冷靜，沉穩的等著對手失誤並抓住機會反擊。例如在一次二十一分制的選拔賽中，對手已經二十比十五取得大幅的領先，再失一分就要輸掉比賽了，「當時我完全都不想勝負結果，只是更加小心地穩住，並且鼓勵自己千萬不要著急，自亂了陣腳，慢慢送球等對手失誤，竟然一球一球地板成平手，最後竟然贏了。」在另一場比賽中，再輸一場全隊就要被淘汰，最後也是靠著姚足撐住最後一球，終於反敗為勝。這種「即使只剩一線希望也不輕言放棄」的堅強態度，以及「不服輸」的個性，不但是她成為優秀球員的關鍵人格特質，更是影響了她一生的做人做事的態度。

身為運動員的姚足，也體認到比賽時值得人敬重的不僅是高超的技術，更是運動家的風度與修養。她說早期體壇的風氣是比賽之前一定與對手敬禮，賽後不論輸贏要握手道謝，頗有「揖讓而升，下而飲，其爭也君子」的古風。但是後來漸漸只重視個人的成績，那種輸了球就當場口出穢言、摔球拍的行為時而有之。她甚至記得有一位在國手選拔比賽中落選的球員，賽後便把球衣上的國旗扯下丟棄，姚足目睹了這些形形色色的賽場眾生相，也警惕自己應該盡全力拼比賽，公平競爭後便坦然接受結果。乃至她日後從事其他的事業，也從不因挫敗而怨天尤人。她認為說體育運動除了強身外，更大的功效是培養出青少年光明正大、公平競爭的良好人格。

憑著自己的努力，再加上一些好運氣，姚足獲選成為國家代表隊，並且多次赴國外比賽。談到自己「亞洲盃季軍」的個人最佳紀錄，姚足卻是難掩遺憾。原來是在某次東

京舉辦的亞洲盃比賽中，當時她正處於最巔峰的狀況，一路打進了四強的決賽。當時日本媒體一致看好姚足應當會獲得此次比賽的冠軍，她也對自己有很大的期待，沒想到中華隊卻發生了球員打架的事件。比賽當天早晨在球員宿舍中，同隊的陳姓球員與江姓球員竟然聯手毆打姚足，這件突發的意外事件除了使她受傷，也嚴重的影響她賽球的心情，據姚足回憶，到了比賽的時候她還感覺步履踉蹌，連站都無法站穩，當然不能正常發揮實力，最後輸給了來自香港的劉姓選手。這件毆打事件也引起了外界的注意與猜測，有的媒體報導是隊員爭吵但並未動手，有的則報導衝突的起因是早晨陳姓球員招呼隊員們練習，姚足正在洗臉並未回應，因而陳江兩人氣憤與之爭吵並互毆。這種出國參賽卻同隊「鬩牆」的事件並不光采，當時國內外媒體當然是低調處理，並沒有深入的報導，但事件的起因就姚足看來，當時的隊友也都是球壇上多年的競爭對手，在各種比賽中互有輸贏，瑜亮情結在所難免，那年的亞洲杯女子組僅有她一人有望奪牌，或許也因此引起隊友的嫉憤。無論事情的真相到底如何，原本應該順利獲勝的姚足卻因此失去了再創佳績的大好機會，無法打破「亞洲盃季軍」的個人紀錄。這不僅對她個人來說是一生的遺憾，也讓國內外的球迷扼腕，在中華隊的亞洲盃賽史紀錄上未能再添一個冠軍，也是非常可惜的事。



圖二 姚足赴日參賽

參加國際級的比賽讓她體認到，體育選手應該培養國際觀，多與外地人才交流切磋，勇於吸收改進，才不會流於閉門造車。這種體認也使她日後擔任教練時，特別重視教授球員新的打法與技術，經營俱樂部時也不惜重金禮聘外籍教練指導學員。另外一個讓她深有感慨的則是，自從五〇年代之後，中國大陸的參與國際比賽逐漸增多，因此也壓迫中華民國的選手。國力的強弱不僅在外交上顯現不公，在原本應該一視同仁的國際運動競技場合上也可見端倪。她回想起當時中國隊選手人多勢眾，受到各國的重視，比賽廝殺時雖然只以輸贏論英雄，並無不公，但中華隊在賽程之外選手交誼的場合，就明顯地受到刻意的冷落與排擠。在各國的旗幟之中，也不能使用中華民國的國旗，而必須以不太醒目的「中華台北」的梅花旗代替。姚足說，要不是出去參加過這些國外的比賽，也不會體認到台灣生存的壓力，與在國際場合沒有國家「相挺」的孤獨感。由於外交局勢的困境，也使得球員們分外的努力，希望能在賽場上揚眉吐氣，讓國際都看到中華民國選手的優異表現。

肆、兼顧家庭與事業的職業婦女

從少女到青年時代，姚足把全部的注意力都放在球場上，別的事情一概不放在心

上。當時的女孩子十八、九歲就是適婚年齡，她那個時代的女孩子往往認識一個男孩子就結婚了，而她雖然透過練球認識了許多朋友，也因為在球壇上表現亮眼，儼然成為當時的運動明星，愛慕她的球迷與追求者也不少，但她卻都只是把他們當作哥兒們，一直到了二十五、六歲還沒有訂下來的打算，使得父母親朋也都為這個從小就像野馬似的女孩擔心起終身大事。到台北之後的姚足多半認識的也是打球的朋友，後來在合作金庫的球場上認識了同為桌球國手的莊進益先生，最後因為抵擋不了他緊迫盯人的熱烈追求，而嫁給了他，連終身大事也是訂於球場，姚足笑說這一生都牽連在桌球上了。

婚後的姚足並沒有放棄心愛的桌球，繼續加入土地銀行的球隊，後來又因為先生的強力拉角，轉而投入合作金庫。雖然身分特殊，仍然要和其他員工一樣的工作，絲毫不敢懈怠，以免同事們認為具球員身分的她有特別待遇，下班之後才開始練球，工作時間反而比別人更長。曾經有一次比賽，姚足已經懷孕六個月卻還下場參賽，因為桌球是她的最愛，自己累一點也不以為苦，只是因此壓縮給了家人的時間，這才是她最心中過意不去之處。有時候出國比賽，更是幾十天不在家，回想起這段的日子，姚足非常感謝家人的支持，尤其公婆的幫忙與體諒，更是讓她感念在心。她說因為丈夫也是運動員，兩位老人家很能了解打球的辛苦，幾名女兒都是公婆幫忙帶大的，家中的大小事物也由他們打理。姚足也是個孝順的媳婦，每有比賽出國的機會時，很少為自己採購，行李箱中總是塞滿帶給公婆的東西。姚足雖然沒有重男輕女的觀念，但是知道老人家總是喜歡孫子，因此雖然工作生活忙碌沉重，她在有了兩個女兒之後，還是願意再試試看能不能生個男孩讓公婆開心。想起這段歲月雖然蠟燭兩頭燒，好在有家人支持，也就這樣度過了。

在合庫任職的同時，姚足也在左營訓練中心當教練，培訓各國中選拔出來的優秀桌球人才。當時她便教授他們許多新的觀念，例如退離球檯的防守等，後來證明，她的打法也都很符合世界的潮流。面對這些國中年紀的小球員，姚足當的不但是教練，也像是他們的導師。除了每天四點就帶著大家跑步練習，當這些小球員只顧打球，沒興趣讀書、不想做學校功課時，姚足還要盯著他們寫功課，別人都認為這個教練太雞婆了！但她卻認為學打球固然很好，但是桌球這條路實在不容易，除了努力、天資外，似乎還要靠幾分運氣，她不希望這些小朋友因此而荒廢了課業。

伍、媽媽俱樂部的成立

有鑑於台灣女性的運動風氣一直不盛行，姚足接受了一位日本知名運動器材老闆的建議，決定在台灣成立一個桌球俱樂部，從社區中推廣桌球運動。由於當時許多新聞界的朋友相當幫忙，主動發布新聞，於是俱樂部便在民國六十八年十月成立。聯合報的董事長王惕吾先生更是鼎力相助，把報社的會議廳借給她舉行成立大會，當日前往參與的貴賓就有一千五百多人，場面之盛大令她出乎意料。有了這樣風光的開幕典禮，使姚足更加勉勵自己不能虎頭蛇尾，一定要把俱樂部辦得有聲有色，因此還邀請兩位朋友出資合作，在台北各地尋找適合的場地。剛開始的時候非常克難，分別在永和、忠孝東路等

四個不同地方，和球館的老闆租借球檯使用。當時姚足還任職於合作金庫，每天在辦公室、俱樂部兩頭奔波。剛開始時一直處於虧損狀態，各家球館也因為是以營利為目的，覺得將球桌出租的收入太不划算，雙方的合作也不太愉快，而俱樂部的虧損也使另外兩位股東想打退堂鼓，表明「哪有那麼多錢每個月的虧下去」，不願意再繼續投資。因此姚足便湊了十萬元的現金，把股份全部買下，咬牙獨自苦撐俱樂部。這時每個月要虧損好幾千元，要不是憑著一股從小不服輸的好強個性，再加上對桌球運動的喜好與理念，是絕對無法撐下去的。她也曾幾度動搖，但是想到過去在球場上，也曾經在大幅落後的狀況下，一球球的追回失分進而獲勝，因此姚足發揮她運動員堅毅的精神，在別人都不看好的狀況下，俱樂部存活了下來。最後她在金山南路（現址）找到一個合適的地點，此處原本是一群台大教授相約練球的地點，但是因為疏於經營管理，空氣流通不佳，照明也不夠，經過姚足一點一滴的打點，場地才漸漸進入狀況。此時姚足也制定了俱樂部的規章，她認為要長久的經營下去，一定要塑造出健康的形象，因此前來打球的人一定要穿著正式運動服裝，不能打赤膊或穿皮鞋，更不要說吃檳榔或抽菸，她要讓前來打球的人了解，練球就是練心，在態度上要莊重認真，站在球桌前就要有奮鬥的心態。在姚足的努力經營下，俱樂部的形象慢慢建立了起來，營運也步上軌道。現在俱樂部的會員有四百多人，除了一開始的婆婆媽媽們之外，其中也不乏醫師、教授等，已經可算是全民的俱樂部了。每天從早上六、七點就有會員自行拿鑰匙來開門練球，每逢周末假日更是熱鬧。姚足總是鼓勵會員盡量參加比賽，這樣練球時才有目標，而不是只隨興致高低，隨便動動揮拍而已。對於自己所打的每一球都要檢討，每一個揮拍的動作，從頭頂到腳尖都要注意，同時她也要求會員注意打球時的韻律感與協調性，如此一來，會員即使是平時的練習，也是鬥志昂然，在比賽時也磨練出不認輸的精神。就這樣，一群原本不會打球的會員，在教練苦心教導督促下，也漸入佳境，雖然早期比賽時真的只是「志在參加」，賽後也只能坐看他人上台領獎，但隨著練習時日的增加，媽媽俱樂部派出參賽的選手，也能拿下獎盃。例如俱樂部的李月裡，就曾拿下亞洲盃錦標賽壯年組混雙金牌。李月裡記得第一次參加比賽時，看到對手打來的球會旋轉，竟然緊張到頭暈，比賽一結束，立刻去看醫生！亞洲證券董事長張家賢，多次得到全國婦女組冠軍，其他會員的參賽的成果也相當輝煌。



圖三 姚足率媽媽俱樂部球隊出賽

姚足對俱樂部的會員愛護有加，對於每個會員的個性都非常了解，也常想著如何提升會員的實力，每有國外知名教練到台灣，她總是請來俱樂部上課，讓大家能接觸最新的技術與觀念。許多會員也因為學打球，而開啟了全然不同的人生。許多婦女原本只是以家庭為中心，忙於家務而把自己弄得筋疲力竭，與家人的關係也很緊張，自從加入俱樂部後，生活的壓力能有一個抒發的管道。王舜美女士以往的生活總是一成不變，繞著丈夫、孩子打轉，完全沒有自己的時間，加入俱樂部之後，生活變得更有活力。她說，一開始時看到球飛過來總是手忙腳亂，經過教練的調教和自己辛勤練習，已經進步到可以上場比賽，到後來甚至奪得獎盃。在這裡大家除了切磋球技之外，還可談天說笑，現在連丈夫也鼓勵她暫時放下家中瑣事，固定出門打球，讓自己更愉快。

另一位會員郭錦梅女士，更是因為想贏球，不但請教練做個別指導，還買書來研究，提升自己的觀念，連作飯時都不忘拿菜鏟當球拍揣摩揮擊的姿勢。遇到該打好而未打好的球，更是仔細思索自己的失誤處。久而久之，郭女士也從賽球中體會凡事保持平常心的哲理，不但性子磨平了，人際關係也大大改善。目前七十多歲的郭金遺女士，在俱樂部打了二十年的球，從三個小孩的母親，變成兒孫成群的祖母，在不知不覺中，陪同俱樂部走過甘苦歲月。郭金遺說，漫長的二十年有著許多人事變化，但不變的是她對桌球的熱愛。雖然年紀大，她仍有球員不服輸的精神。姚足笑說，別以為銀髮族打球只是消磨時間，她們很在乎自己的技術有沒有進步，打輸不該輸的比賽，有時也像小孩一樣，流下眼淚。

資深會員林秀卿回憶，因為看到了報紙上俱樂部徵求會員的廣告，想想有一個休閒活動也很好，於是報名參加，當年自己對桌球一無所知，也不曉得姚足是鼎鼎大名的國手，參加後非常熱心的幫忙聯絡奔走，目前是俱樂部的總幹事。她說第一次參加比賽時，因為對手用顆粒球拍，結果被打的落花流水，回來後也勤練顆粒球拍，終於一雪前恥。

俱樂部副會長李昭昭回憶，曾經因為當了多年的家庭主婦，一直沒有機會好好的運動而向丈夫抱怨，有一天丈夫看到國手姚足要組織桌球俱樂部的消息趕緊告訴她，她二话不說立刻前往報名。剛成立時資源不足，大家有錢出錢有力出力，她也常要幫忙張羅，帶頭捐獻。她想起過去曾經出國比賽，有時一參賽就是四、五十人，聲勢浩大。她本人也在民國八十一年得過亞洲盃壯年組第三名。「這裡就像一個五代同堂的大家庭，從八十多歲的阿嬤到二十出頭的年輕人都有」，她慶幸自己找到了這麼一個既健康又有歸屬感的好地方。

姚足表示，打從一開始籌辦俱樂部，她就沒有想著要出名賺錢，完全就是憑著一股傻勁與熱誠要完成一個夢想，更要為桌球運動盡一份心力，因此也就能撐過開始時的困難而漸入佳境。如今從這些會員身上，可以看到運動帶給她們的快樂與成就感，姚足的「媽媽俱樂部」不但提倡了體育活動，更開風氣之先，在台灣女性的自覺與自我成長上，也做出很大的貢獻。

陸、尚在努力中的理想

媽媽俱樂部是姚足實現桌球運動理想的重要一步，她還有兩個更高的理想有待完成。其一是希望在基層向兒童與青少年推廣，培養出廣大的桌球愛好者。在俱樂部擔任教練，目前也是台灣桌協全民發展委員會主任委員的鄭炎明先生，和姚足女士有同樣的理念，他們一致認為體育活動是最好的外交武器，認識吳文嘉、蔣澎龍、莊智淵的人，全世界加起來絕對超過五億，如果培育出一位好的選手，一定勝過千百篇外交文宣。但是要栽培出好的選手並不容易，如今台灣的狀況是政府並沒有長遠的眼光，而只是以重金獎勵已在國際比賽得名的選手，但是以這樣沒有組織的環境，要有出色的選手冒頭，簡直是可遇而不可求。因此他們認為，要提升我國的桌球乃至運動競技的實力，一定要靠政府與民間的推廣鼓勵，並規劃出的一套完善的教練制度。要從基層培訓教練，提昇教練水準引進新觀念，還要建立教練的分級制，每項訓練環節能緊緊相扣，統合資源，透過學理和實際驗證，形成一貫的訓練環境。此外還要進一步建立起桌球技術檢定制度，舉辦計分賽，這種制度的好處是，鼓勵大家只要有興趣，隨時入門都不嫌晚，以吸引更多的有興趣人口投入桌球運動。有了廣大的愛好人口，才更有可能從中挑出質量均佳的優秀球員。姚足女士認為，桌球所需的技巧性高，決勝關鍵也不在體型或爆發力，是最適合亞洲人的運動項目，因此也最有可能在國際比賽中獲得佳績。政府應把有限的經費用在刀口上，而不是不切實際的空想，或是齊頭式的把經費平分而不見成效。

姚足的另一個夢想則是以「媽媽俱樂部」為起點，結合社區資源與企業贊助，成立「銀髮族桌球俱樂部」。她說，以往出國參加比賽，總是看到別的國家的老年人，即使七、八十歲依然活力旺盛，不覺得自己已經老邁。但是反觀台灣的老人家經常坐著不動，她認為這樣反而很不健康。因此她想號召廣大的桌球愛好者當義工，主動邀約社區老人家一起打球，不管技巧，只要先動起來就好，讓台灣更多的銀髮族一起運動。姚足一生享受了運動的快樂，現在她想和所有的銀髮族一起分享。



圖四 姚足赴大陸
與鄧亞萍切磋球技

她感慨的說，這一生和桌球結下了不解之緣，現在的住所也和俱樂部距離不遠，有人看她把俱樂部辦得成功，因此也想效法，便向她請教經營之道，但是姚足總告訴別人，經營的心態是最重要的，如果抱著不想賺錢的心，就能做得有聲有色。可見她是真心的希望用自己的生命經驗不計回報地推廣桌球運動。使桌球普遍被每個家庭接受，讓台灣有更多的人享受到打球的樂趣，更進一步多陪育出幾位拔尖的桌球選手。當來自台灣的球員在國際比賽中揚名，聚集世人的目光，這種外交效益是無可比擬的。國家不大、外交艱困時，更需要有好的球員，幫助我們走出困境。

柒、結語

姚足天生就是打桌球的料，套句老話也就是「老天爺賞飯吃」，她的學習能力強、情緒管理佳，在球場上能夠冷靜看待比賽與對手，很快地分析出敵我的優缺點，找出相應的對策與戰術。堅毅的個性，也使得她在比賽中，經常反敗為勝，姚足在人生的其它戰場中也曾歷經挫敗的打擊，例如在投資方面，就曾經因為球員單純直率的個性，不了解商場上的爾虞我詐而血本無歸。但是因為發揮了在球場上磨練出的韌性，終於熬過困境。她認為自己能成功的最大關鍵就是在劣勢中依然穩住陣腳，面對現今年輕人經不起失敗而輕言放棄的行為，她深感不以為然，並且以自身經驗勉勵青年應該要除去不勞而獲、不肯吃苦的心理，勇敢面對生命比賽的挑戰，堅持到最後，才有獲勝的可能。

這位桌球界的常青樹，年近七十卻神采奕奕，完全不見老態，一心一意要拓展桌球人口、提升國內技術水準，希望桌球運動能向下紮根。姚足可謂是台灣桌壇的傳奇女性，稱她為逆境中奮鬥的桌壇阿信一點也不為過。

捌、姚足大事年表

民國二十六年	出生於台灣省台中市。
民國三十八年	參加台中市運動會，為姚足第一次正式比賽。
民國四十年	進入台中家商就讀，遇到恩師王友信。
民國四十二年	第一次參加省運，代表台中市出賽便一鳴驚人，往後連續參加二十五屆，從未間斷。
民國四十五年	與陳寶貝選手赴香港比賽獲得佳績。 代表中華隊參加第三屆東京亞運會獲得銅牌。
民國四十七年	赴日參加亞洲盃比賽，卻發生被毆事件。
民國五十一年	獲選亞運女子桌球國家代表隊，赴菲律賓參加亞運。
民國五十三年	進入合作金庫服務，參加球隊。
民國五十五年	和同為桌球國手的莊進益先生結婚。
民國五十七年	代表台北縣參加省運。 擔任左營國家代表隊女桌教練。
民國五十八年	代表台北市參加省運。
民國六十二年	獲台灣區桌球賽女子單打冠軍。
民國六十八年	成立「媽媽桌球俱樂部」。
民國七十一年	舉辦中、日、韓、香港媽媽桌球大賽。
民國七十三年	邀請日本婦女桌球聯盟來台友誼賽。