

从美国社区走向国际的「新全民运动」—— 旅美华人以匹克球运动串联社区族群融合、城市交流与国际友谊



杨建民与鹤壁市匹克球协会主席尚欣签署匹克球交流合作备忘录。

《本报特稿》在美国许多社区公园里，一项运动正在悄悄改变人与人之间的距离。青少年、上班族与银发长者同场挥拍，彼此不问族群背景与年龄，只谈配合与笑声——这项被称为「新全民运动」的匹克球(Pickleball)，正成为美国社区与各族群世代融合的重要推手。

正是在这样的社区经验中，由旅美华人杨建民发起的非营利组织【波多马克匹克球俱乐部】应运而生，并逐步将这套以社区为核心的运动理念，推向台湾与中国。

从联邦公务员到社区行动者
俱乐部负责人杨建民是一位从台湾旅居美国多年，刚从联邦政府退休的公务员。离开公职后，他并没有选择完全退居家庭生活，而是将多年来在美国社区观察到的运动文化，转化为一项新的社会实践。

「我是从自己居住的社区里透过朋友介绍，开始接触到匹克球的，」杨建民回忆道，「一开始只是喜好这个运动，后来发现，这项运动真正吸引人的地方，是它能把原本互不相识的男女老少连结在一起。」

在美国，匹克球常设于社区公园与公共设施中，规则简单、运动量适中，让许多原本较少运动的中高年龄者，也能长期参与，同时也吸引了不同年龄与族群背景的社区居民加入，逐渐形成稳定而友善的社区运动。

从家庭娱乐出发，凝聚一群同好
「一开始只是家庭休闲，没想

到却改变了我们的生活方式。」杨建民笑着分享。他的太太原本从不接触球类运动，却在他的影响下爱上了匹克球；身边许多朋友夫妻，也陆续加入行列，从尝试到着迷。

「我是在美国的社区生活中，真正理解了匹克球的价值，」杨建民表示。「它不仅是一项运动，更是一种让社区重新连结、重新活络起来的方式。」

正因如此，他与一群同样热爱匹克球、认同社区精神的朋友，共同成立了【波多马克匹克球俱乐部】。俱乐部不以商业营利为目标，而是透过志工参与、社区合作与经验分享，推动健康、友善且可持续的生活方式。

俱乐部成员背景多元，既有专业人士与退休族群，也有年轻家庭。大家因匹克球相识，从运动场上建立起跨世代、跨族群背景的连接。

以社区为基础的「新全民运动」

不同于高度竞技化、以选拔菁英为导向的运动模式，波多马克匹克球俱乐部所推广的，是一种以社区为单位、以全民参与为核心的运动理念。

杨建民指出，匹克球之所以能在美国迅速普及，关键在于它具备多项贴近社区生活的特质：

- 不受年龄限制，适合跨世代共同参与
- 男女混合、友善包容，大幅降低参与的心理门槛
- 场地与设备需求低，社区公园与运动场即可推动、快速落地
- 有助培养长期运动习惯，促

进身心健康与社交互动
「我们推动这项运动的目的，不是培养职业选手，」杨建民强调，「而是让更多人愿意走出家门，重新建立人与人之间的连结，让社区再次活络起来。」

用运动搭起各族群友谊的桥梁

杨建民看来，匹克球交流的价值，从来不只在于比赛或胜负，而在于它所创造的公共互动空间。

在波多马克地区的社区球场上，常常可见来自不同背景的参与者——包括华人、台湾与中国移民家庭，也有越南裔、韩裔等亚裔族群，以及非裔美国人、白人家庭与新移民世代。大家以运动为共同语言，跨越语言、文化与年龄的界线，在一次次挥拍与对话中建立起自然的友谊。

「当来自不同世代、不同族群与文化背景的人，在同一个球场上挥拍、合作、互相鼓励时，很多原本存在的隔阂，会在不知不觉中消失，」他说。「这也是为什么我一直认为，匹克球是一项特别适合促进民间交流的运动。」

带着社区实践经验，走访亚洲城市

透过这样以社区为核心的运动实践，【波多马克匹克球俱乐部】希望在未来持续促进美国、台湾与中国之间的民间交流，同时也深化不同族群之间的理解与连结。以最生活化、最贴近社区的方式，让运动成为公共健康、社会凝聚力与跨文化理解的重要桥梁。

基于多年在美国社区推动匹

克球的实务经验，杨建民开始思考，是否能将这套以社区为本、以全民为核心的运动发展理念，分享给更多华人社会。

带着这样的信念，他于2025年底先后走访台北、高雄、郑州与西安等城市，与当地社区人士、教育工作者及企业界进行深入交流。

交流过程中，【波多马克匹克球俱乐部】所倡议的「以社区为本、全民可参与」的匹克球运动发展，获得多位企业家与教育工作者的高度认同。在当地伙伴的协助下，俱乐部已陆续于台北、高雄与西安设立联络办事处，作为未来持续交流、培训与推广的重要平台。

「我们不是在输出一套美国模式，」杨建民说，「而是分享一种思维与经验，让运动回到社区，回到人与人之间。不分族群、不分性别、不分年龄，人人都能参与。」

「中国匹克球之城」鹤壁市的关键回响

在2025年底的行程中，另一项备受关注的里程碑，是受邀访问被誉为「中国匹克球之城」的河南鹤壁市。这座拥有深厚文化底蕴的城市，曾经是《诗经》中「关关雎鸠，在河之洲；窈窕淑女，君子好逑」的发源地。从千年文脉到现代生活，鹤壁以开放与创新的方式，走出一条属于自己的「运动城市」发展之路。

目前，全市已建成近两千个匹克球场，使匹克球成为市民日常生活的一部分，也让鹤壁成功将一项新兴运动深度融入城市发展，成为中国名副其实的「匹克球之城」，并树立了具代表性的全国示范城市

形象。

在与鹤壁市匹克球协会的深入交流中，与会人士高度认同【波多马克匹克球俱乐部】所倡议的「以社区为本、全民可参与」的运动理念。双方并正式签署《匹克球交流合作备忘录》，就教练培训、青少年交流与友谊赛事等领域展开长期合作，为未来持续深化中美交流奠定稳固基础。

从运动交流，走向城市友谊

杨建民表示，这份合作备忘录的意义，不仅止于动作层面的互动，更为未来城市之间的长期交流开启新的可能。下一阶段，俱乐部将以匹克球为起点，逐步推动美国马里兰州蒙哥马利郡(Montgomery County, Maryland)与台湾台北与高雄还有其他县市之间的城市层级交流。并将交流重点将放在最具延续性的族群，包括青少年互访，以及中壮年与银发族群的友谊赛事与经验分享，让不同世代都能在运动中建立连结，深化彼此理解。

「运动是最自然、也最没有距离感的共同语言，」杨建民说，「当城市因为运动产生连结，这样的友谊往往更真实，也更长久。」

作为一个非营利组织，【波多马克匹克球俱乐部】核心目标是透过可持续、可复制的社区全民运动模式，连结不同族群与社区力量，从美国社区出发，让匹克球成为一种新的共同语言——把健康、友谊与跨文化理解，自然地连结在一起。

这项「新全民运动」正以最贴近日常生活的方式，悄然串起不同城市与文化族群之间的友谊之路。



波多马克匹克球俱乐部创办人杨建民与由鲁琳琳夫妇



杨建民与鹤壁市匹克球协会主席尚欣签署匹克球交流合作备忘录。



在维吉尼亚州与社区朋友相聚打球，分享运动带来的欢乐与连接。



波多马克匹克球俱乐部创办人杨建民与由鲁琳琳夫妇



在蒙哥马利郡，匹克球跨越族群与世代！



波多马克匹克球俱乐部西安球场。



在蒙哥马利郡，匹克球跨越族群与世代！



在蒙哥马利郡，匹克球跨越族群与世代！



在蒙哥马利郡，匹克球跨越族群与世代！

