

●2004年參加教育會哈爾濱參訪團留影。



以游泳成就自己和選手的 陽光教練～張蘋蘋

■ 張蘋蘋小檔案

撰文：陳祥麟

生日：1971年1月8日

出生地：臺北縣永和市

學歷：國立臺灣師範大學體育研究所碩士

經歷：1984年～1987年臺北縣區運游泳代表隊選手

1991年～2000年臺北縣秀朗國小游泳班教練

1994年亞太分齡游泳錦標賽中華代表隊教練

現職：臺北縣永和市秀朗國小教師

專長：游泳



運動成就：**1984年、1985年臺灣區中等學校運動會女組100、200公尺蝶式冠軍**
1984年臺灣區運動會女子組100、200公尺蝶式第三名
1986年臺灣區中等學校運動會女組100、200公尺蝶式第二名

1988年~1991年第19~22屆大專院校運動會游水女甲組200公尺蝶式第一名
1995年、2001年臺北縣第三屆及第九屆十大傑出教練
2002年臺北縣教育會優良教師

一、前言
 張蘋蘋是家裡的獨生女，只因為喜歡團體生活，想多交點朋友，才加入學校游泳隊，剛開始，她總是落後，經過一番苦練才有後來的成就。在游泳裡，她創造了自己的巔峰，也找到人生的方向。

她說：「游泳是我的生命，沒有游泳，也沒有現在的我，可以說是游泳成就了我。」

二、求學過程及擔任教練經歷 獨生女琴棋書畫樣樣學

張蘋蘋從小就愛上學，不愛待在家裡，因為家裡沒有其他小孩，她嫌在家太無聊，到學校有許多同學，都是她的玩伴。放學後，她參加許多才藝班填滿自己的空白，舞蹈、作文、鋼琴、書法……，她說：「幾乎能學的都去學了，我對任何事都很好奇，也不想讓自己一個人在家沒事做，就會請求爸媽讓我學東西，只要是團體活動我就會很開心。」

家住臺北縣永和的張蘋蘋，讀秀朗國小三年級時，剛好學校游泳隊招生，只為了想多交點朋友的張蘋蘋毫不猶豫報名加入，當時她是從悶氣開始學，起初的成績不太理想，她說：「我的成績一直都是全隊最糟糕的，看到隊友都能出去參加比賽，留下我一人一人在學校，我都很羨慕，會偷偷掉眼淚，不知道什麼時候才會輪到我？」

左訓中心學會蝶式，泳技突飛猛進

張蘋蘋印象中，她的游泳技術是到小五時才有了突破。她說：「小五時，全隊到高雄左營訓練中心集訓，那時候左訓中心裡的一個教練教我蝶式，奇妙的是，蝶式一學會，其他自由式、仰式、蛙式我也都捉到訣門了。」從此，張蘋蘋成了各場比賽的常勝軍。

●2004年榮獲臺北縣十大優秀青年獎。

「我記得從左訓中心回來後，到嘉義參加全國游泳分齡賽，我的蝶式成績打破紀錄，拿到第一名，那時候興奮得不得了，不過以前比賽總是贏我的另一個同學，相對之下就很失落了。」

同儕間的競爭，是在成績和友誼間拔河，讓張蘋蘋印象相當深刻。她說：「從那次比賽後，我和那位同學總是相互爭誰是冠軍，每次比賽我們兩人都很煩惱，不知道誰會贏、誰會輸，贏的人會擔心對方心情不好，輸的人心情自然好不到哪裡去，到最後不管是贏還是輸，兩個人都是愁眉苦臉。」不過，後來這個同學沒有繼續朝游泳發展，張蘋蘋覺得相當可惜。

加入游泳隊後，張蘋蘋放棄了以前所學的鋼琴、舞蹈等才藝，因為游泳佔了她太多時間，不過她一點也不遺憾，「游泳的團隊生活實在太吸引人了，在游泳隊可以交到那麼多好朋友，我怎麼會捨得放棄？」

教練許安東的溫馨接送情

國中時原本讀的是臺北縣福和國中，她記得那時候學校沒有溫水游泳池，國小游泳教練許安東還專程開車載她到基隆市練習，而且每天不間斷。她說：「冬天很冷的清晨，天都還沒亮，許教練就到我車，開車載我到基隆，由於太早起床，在車上我會再睡一覺，許教練就安靜地開著車把我平安地送到基隆，練完後再載我回家，這樣的日子持續了一年多，那時候很多人還以為許教練是我爸爸。」



這樣辛苦的練習，張蘋蘋從沒有想過要放棄，因為她心裡有個目標在支撐她，就是要拿到甄試權，考上師專，以後可以當老師。她說：「我從小就立志要當老師，玩家家酒時，永遠都是我扮演老師的角色，加上爸媽也都認為當老師最穩當，老師理所當然成為我追求的目標，而要達到這個目標，就是要拿到甄試權。」

國中生活就是在練習和比賽中度過，張蘋蘋記得，從小五開始每次她出去比賽，爸媽一定會陪著去，而且還會帶著其他同學家長一起採購水果，並充當啦啦隊；有一次她到宜蘭比賽，在開公車的爸爸每天都是一大早坐火車到宜蘭加油，下午回到家，晚上再開公車，持續三、四天都沒有喊累，讓她很感動，也誓言要奪得好成績。

由於福和國中沒有正式的游泳班，國二時她就轉到臺北市南門國中，也在國二那年她參加全國中正杯游泳賽贏得兩百公尺蝶式冠軍，如願以償取得甄試權。

「考上臺東師專後，背著行李到臺東我是一路笑著去的，想到終於可以住校過團體生活，心情就好像要飛出去的小鳥一樣，可是陪著我到臺東的爸媽心裡卻相當捨不得，爸爸在回家的火車上還一路掉淚。」

張蘋蘋在師專的生活可說是多姿多采，她參加舞蹈社、國樂團，也代表學校參加游泳比賽，生活忙碌充實。畢業後，她選擇回到母校秀朗國小擔任游泳隊教練，一方面離家近，可以就近照顧父母，也把自己的經驗傳承給學弟妹。

嚴格教練學生敬畏

剛開始當教練，張蘋蘋非常嚴格，她說：「年輕時我覺得成績很重要，對學生也非常嚴厲，只要學生達不到我的要求，我就會要他們一直練習直到達到為止，那時候學生看到我都很害怕。」這樣嚴厲要求的結果，雖然學生成績都不錯，張蘋蘋卻發現，學生生活裡好像只剩下游泳，沒有其他東西。

漸漸張蘋蘋有了不同的想法，她說：「起初是求好心切，才會嚴厲要求學生，後來我從自己的經驗來回想，慢慢體認出成績只是人生裡的一個小小過程，沒什麼值得留戀或一定要追求的，只要盡力而為就好了。」

「反倒是每個孩子都有不同的天賦，以後也會有不同的發展，應該趁他們在國小階段好好培養多方興趣；至於加入游泳班，只要讓他們喜歡游泳，能把游泳當成終生的運動就好了。」



●臺北縣秀朗國小第六屆游泳班校外教學（第三排左一）為張蘋蘋教練。

2000年洪敏浩當選亞太分齡泳賽中華隊代表選手、楊尚軒獲選雪梨奧林匹克運動會游泳國手
2002年楊尚軒獲釜山亞州運動會游泳國手，獲男子組一百公尺蛙式第四名
2004年選手聶品潔獲選雅典奧林匹克運動會游泳國手、世界杯短水泳賽國手

2004年臺北縣社會優秀青年
指導成就：1995年~2000年指導秀朗國小游泳班多次獲縣、省及全國分齡游泳賽冠軍、亞軍
1995年楊尚軒、徐銘鴻當選亞太分齡泳賽中華代表隊國手
1999年、2001年、2003年楊尚軒獲全運會蛙式金牌

三、指導成就

得意門生入選奧運國手

在張蘋蘋教導下，她所帶的游泳班學生都有傑出表現，像是第一屆的楊尚軒曾入選雪梨奧運游泳國手，並參加釜山亞運獲得男子組一百公尺蛙式第四名；徐銘鴻、洪敏浩曾當選亞太分齡泳賽中華代表隊國手；聶品潔獲選雅典奧運游泳國手。

張蘋蘋說，楊尚軒剛進游泳班時，模樣很可愛，不過游泳跟不上進度，原本要被淘汰的，卻因為蛙式游得特好，被留下來，練習時偶爾會偷懶，比賽時成績卻總是比其他認真練習的同學還好，尤其是蛙式成績；他極佳的領悟力、比賽時不服輸的拚鬥精神與生俱來的身體協調及爆發力讓人印象深刻。

她說，小時候的楊尚軒鬧過不少糗事，有一次接力比賽，楊尚軒游第二棒，當第一棒已經在水裡奮力向前游時，楊尚軒還跑到觀眾臺旁問誰有帶泳褲？原來他連泳褲都忘了穿，第二棒都沒下水，最後當然是輸了。

另外一個入選參加奧運的學生聶品潔，則被張蘋蘋形容為很有「阿甘精神」。她說，聶品潔小學畢業時只有20幾公斤、120多公分，在國小階段都沒有什麼成績，除了接力比賽外，從沒拿過前三名，不過由於她的反應相當靈活，身手矯健，還曾經「兼職」代表學校足球隊遠赴夏威夷參加比賽，因此只要參加障礙賽，可以贏國、高中生。國一時，個子小小的她常背著大書包、大游泳袋來上游泳課，而且都是清晨五點就到，相當認真，從不偷懶，有些同學會利用慢游來偷懶，可是聶品潔從來不會，同學都笑她「不知道什麼叫做慢游」。

升上國二時，成績還是沒起色，媽媽不忍心看她再練下去，去找張蘋蘋討論，還心疼地掉淚。張蘋蘋當時告訴聶品潔的媽媽，再讓她試試，因為聶品潔身

材特殊，只要慢慢長高後，成績就會進步。果然，到了國三，聶品潔總算贏得全中運冠軍，從此成績亮

眼。

四、教練工作對自我及選手的影響

對選手的辛苦感同身受

師專畢業後，張蘋蘋就擔任游泳教練，近十年的時間，她幾乎都沒有寒暑假，四年她轉任游泳班級任老師，由教練轉當老師，其實張蘋蘋心裡曾有一番掙扎。

她說：「我是選手出身，在訓練時當然知道選手的辛苦，可是當教練不能太顧及人性，不能太心軟，要激勵選手挑戰極限，要狠心『這孩子做他做不到的事』，我很難過也很不忍要做這樣的事，因為我瞭解他們的感受。」

當游泳班教練時，就經常提醒學生要培養多元興趣，轉當游泳班級任老師後，張蘋蘋更用心做班級經營。她說：「我在班上是很搞笑的，和游泳池畔完全不同，兩種角色我經常也會混淆，需要不斷自我調整，找到對學生最好的一面。」

張蘋蘋把游泳班的學生當成自己的學弟妹，她說：「這樣的心情帶起班來讓我相當自在，也和學生容易產生共鳴及默契，因為我和他們走的路很類似，我瞭解他們可能會遇到的問題，當級任老師，我發現自己可以做的空間更大，不管是心理輔導、生活教育還是課業輔導，我都可以做得很好。」

對兒童文學及兒童哲學也有研究的張蘋蘋，就鼓勵學生多閱讀，她經常和學生「聊書」，在她的帶領下，班上學生的讀書風氣相當盛。她說：「運動員身上少見人文氣質，我希望培養學生成為不一樣的運動員，有其他人沒有的內涵，這要靠多閱讀來達成，尤其運動員經常都是孤獨的，如果有良好閱讀習慣，就能從書中找到樂趣、追隨典範。」

五、自我期許與建議

下定目標不回頭

「游泳這條路是很艱辛的，想要當個優秀的選手，一定要考慮清楚，下定目標後就不能回頭，也不要猶豫，一旦猶豫了，就不會有成就。」

張蘋蘋以自己學游泳的經驗舉例說：「我曾有過練習過度，累到躺在床上手還在發抖卻停不下來；也有邊游邊掉淚，最後還是咬牙游完的經驗，練習過程是很辛苦的，但是我那時候的目標就是拿到甄試權，再怎麼辛苦，我都要撐過去。」她說，奧運選手楊尚軒、聶品潔也是因為堅持，才有今天的成績。

張蘋蘋在帶班時，看到學生彷彿看到自己的童年，她也以小學時的老師任新店中正國小校長楊進成常勸勉的話來提醒年輕學子：「千萬不要讓人以為運動員一定是頭腦簡單，四肢發達。」成為老師後，她也把這句話銘記在心，更希望能帶領自己的學弟妹打破這樣的觀念。

六、結語

「因為游泳我有特殊性，在我的人生中，如果拿掉了游泳，我就沒有後來的紀錄，也無法當老師團小時候的夢想，更不會遇到那麼多好朋友，我的成長過程中要感謝的人實在太多了，謝謝父母無悔的支持，所有教練老師的用心，以及臺北縣游泳隊這個大家庭所有的教練團隊、家長間共同努力的熱情。」

游泳對張蘋蘋來說，扮演相當重要的角色，她說：「小時候我常以為離開游泳池我就會完蛋。」可見游泳簡直是她的第二生命。

不當教練後的張蘋蘋，依然喜愛在水中享受和自己獨處的时光。她說：「我喜歡慢慢游，邊游邊唱歌，這是我和自己相處的時間，不必理會其他人，也不用擔心有人來打擾。」游泳，讓張蘋蘋成就了自己的人生。

●臺北縣秀朗國小第十屆游泳班歡送會（第一排右一）為張蘋蘋教練。

