●1994年劉昭晴參加第十一屆亞洲杯跆拳道錦標賽，榮獲冠軍。



不屈不撓苦練跆拳

劉昭晴

■劉昭晴小檔案

撰　文：何玉華

生　日：1971年7月5日

出生地：臺北縣瑞芳鎮

學　歷：國立體育學院教練研究所碩士

現　職：景文技術學院體育教師

專　長：跆拳道、高爾夫球、國際標準舞蹈



運動成就：1988年-1996年臺灣區運動會八連霸
1989年第二屆世界杯跆拳道錦標賽銀牌
1990、1992、1994年第九屆、十屆、十一屆亞洲杯跆拳道錦標賽冠軍

一、前言

從瑞芳鄉下小孩到揚名國際的跆拳道選手，從明星跆拳道選手到優秀的高爾夫球老師、國際標準舞蹈老師，劉昭晴不服輸的人格特質，鞭策著她每一個階段都認真的投注練習；不能讓人看不起的自我要求與好強，劉昭晴卸下運動員明星光環，一樣揮灑出豐富的運動生命。

二、求學過程及運動經歷

無名小子踢出一片天

1971年出生在臺北縣瑞芳鎮，劉昭晴從國小五年級就開始學習跆拳道，當時的啓蒙教練鄒清儀，啓發了她在跆拳道上的潛質，燃起她對跆拳道的熱忱，不斷練習。直到就讀基隆二信中學時，劉昭晴加入跆拳道校隊，她說：「當時代表隊有七個人，其中六個人在參加校隊時都已經拿過全國賽前三名，另外一個是無名小子，甚至沒參加過全國性比賽，那個無名小子就是我。」誰知，數十年之後，劉昭晴卻在跆拳道界踢出一片天空，揚名海外，也叱吒國內。

劉昭晴高中時的教練是許志耀，在劉昭晴眼中教練是個奇才，也由於許志耀教練的慧眼，發掘了劉昭晴獨特的特質。劉昭晴說教練從觀察她各種生理條件、個人特質考量，建議她發展深具個人特色的「特殊武器」，而這特殊武器後來也成了劉昭晴過關斬將的獨門密技，劉昭晴說這項密技就是「上端踢法」。劉昭晴說：「國內的選手一般都採取保守穩健的中端踢法，上端踢法因為動作大，容易有破綻，較少人使用。」劉昭晴的與衆不同，成了她勝利的武器。

許志耀教練的慧眼，改變了劉昭晴的運動生涯，而這一改變也讓她在高中畢業前，首度入選成為國家代表隊選手，並且拿到世界杯錦標賽銀牌的佳績，順利進入國立體育學院就讀，直到現在，許教練仍是劉昭晴生活中遇到難題的解惑恩師。

進入國立體育學院就讀後，除了劉志宏教練的指導外，校方還特別請來韓籍教練河龍成，在天時、地利、人和的配合下，劉昭晴大學四年，國內外獲獎無數。

三、運動成就

別人眼中恐怖的對手

國立體育學院良好的訓練環境，加上本國籍及韓籍教練的培訓，劉昭晴包辦第九、十、十一屆亞洲杯三屆跆拳道錦標賽冠軍。劉昭晴回憶剛上大學時的情景，她說：「大一那一年，我已經是世界杯跆拳道錦標賽銀牌得主，但是在國內卻始終無法突破，始終屈居第二。」

她說當時並沒有非要打贏第一名對手的念頭，只是覺得怎麼會打不贏。劉昭晴說：「所以我不斷的練習，除了白天一般必要的訓練之外，晚上我還是持續練習，甚至在左訓中心時，假日也不放棄練習機會。」

而這種逼迫自己不停歇的苦練精神，讓劉昭晴成了別人眼中「恐怖的對手。」劉昭晴表示，那一段時間只是埋頭苦練，沒想太多，但卻讓她的成績有了更亮眼的表現，她說，那一段日子，許志耀教練一直對她很有信心，有信心她會成為明日之星，教練的肯定增添了她對自己的信心。

因此，在1990、1992、1994年，劉昭晴連三屆拿下亞洲杯跆拳道錦標賽冠軍，已經是當時的最高榮

1992年世界大學杯跆拳道錦標賽冠軍
1993年第三屆世界運動會冠軍
1994年第四屆世界杯跆拳道賽冠軍

耀，接著在1993、1994年，陸續獲得世界運動會及世界杯冠軍，並在國內分別獲頒臺北縣、全國、民生報全國十大優秀運動員獎項，算得上是劉昭晴運動成就的顛峰。

當時正在讀研究所的劉昭晴，一方面為參加1996年的奧運做準備，沒想到1996年的奧運取消跆拳道項目，也在那個時候，25歲的劉昭晴決定退休。

「1994年參加世界杯的時後，是我印象中狀況最差的一次，偏偏又遇到前一年爭奧運銅牌時苦戰的對手。」劉昭晴回憶說到：「當時的心情相當低落，只想逃回臺灣。」劉昭晴說，那次比賽場地在戶外，又剛好碰上颱風天，戶外的場地風大雨大，她心裡暗自企盼著停止比賽，她就可以馬上回臺灣。在百無聊賴的等待過程中，她跟隨團成員中一個記者的小孩邊玩邊打發時間，玩著玩著就忘了比賽的心情，劉昭晴說，這一放鬆轉移了她的注意力，讓當時被求勝慾望壓得喘不過氣來的念頭出現了空隙，正面的訊息適時出現，她決定改變策略「先閃再打」，劉昭晴說沒想到這一招奏效，她以9：3贏了對手，表現比前一年還好。

劉昭晴在這次的經驗中得到一個重要的啓發，她說，尋找正面的訊息很重要，要能在低落時找回自我，並增強正面的能量；教練也很重要，專業的力量是選手很重要的支援動能。她說：「直到現在，生活上一有什麼問題困擾，我還是會去問教練。」尤其是許志耀教練，不僅在運動場上指導，生活上亦是劉昭晴解惑的恩師。

四、運動對人生的影響

一份豁達，練就一身好功夫

劉昭晴說，跆拳道是一種全身性的運動，強調肌肉的協調，也是一種個人的技巧表現，她笑著說自己喜歡這種個人式的運動項目，可以突顯自我。她說：「運動員其實都是很自我的。」她也一直強調人格特質，運動員的人格特質。她說，人格特質是不會改變的，只是要尋找出最有利自己的發展，這時候有一個專業的指導教練是很重要的。她說自己就是屬於苦練型的選手，從小就是一個非常乖巧、言聽計從，很安靜的人，教練說什麼，她也不會多說什麼。她形容自己呆呆的，就是練習、練習、再練習；或許就是這份傻勁，讓她有一份豁達，也練就了一身好功夫。

劉昭晴說，跆拳道訓練很注重尊師重道的倫理精神，練習過程相當艱辛、困難，而長期處在艱苦的訓練環境中，身體、精神常常處於過度疲勞產生的疲憊感狀態下，有時練習時無法集中精神，這時候教練的鼓勵往往給她很大的動能，到現在她仍感謝鄒清儀、許志耀兩位教練不斷給予的鼓



●1994年劉昭晴獲頒全國十大優秀運動員，獲總統李登輝接見。



勵打氣。劉昭晴認為一個優秀的跆拳道選手通常具有「堅強的鬥志」及「不屈服」的精神，以及要戰勝對手的決心跟信念，而這種跆拳道選手獨特的人格特質塑造了她強韌的毅力，終而讓她成為優秀的跆拳道運動員。

劉昭晴在1997年宣布退休，卸下運動員光環，她說：「我可以再去發展第二專長。」隨後進入景文技術學院教學。配合學校的教學方向，劉昭晴開始學打高爾夫球，近年還加上國際標準舞，除了校內的練習外，自己也到外面教練場學習，兩者至今都有一定水準。劉昭晴說，有些人卸下運動員光環後，或許會不知何去何從，「我不會！」

她說：「進入第二專長領域的學習，我樂在其中，拓展了人際關係、也拓展了視野。」

劉昭晴表示，剛到學校教書時很辛苦，每個禮拜有三天早上七點就到學校陪著校隊訓練，還有不少行政事務，她也是悶著頭做。她說：「不能活在過去的光環裡，不能讓人看不起、也輸不起。」在學習高爾夫球的過程中，她一度受挫，但因為同事一句「妳是優秀的跆拳道選手，所以高爾夫球應該也打得很好。」一股不服輸的精神，讓劉昭晴下定決心要把高爾夫球練好，兩、三年過去了，劉昭晴在校園裡的表現，成了學生眼中的人氣老師，「倒不是我教得特別好，而是我會開導學生。」她說體育原本就是抒發情緒的一個活動，所以上課除了體育之外，她也會開導學生課業、生活上的困擾，與學生感情融洽。



●1993年劉昭晴獲頒臺北縣十大傑出運動員。

在運動場上近三十年，從跆拳道、高爾夫到國際標準舞蹈，劉昭晴每一項都認真的學習，她說我不相信命運，或命運操控在他人手中，她對自己喜歡的事，認為有意義的事，就一定相信自己能做到並堅持到底，她說：「一切盡其在我。」超越自己是她給自己的挑戰，如果盡了全力還是輸了比賽，那就不用太在意，下一次還有機會。劉昭晴說這是她從運動中領悟到的成功途徑。

五、自我期許及建議
扮演跆拳道界的傳承角色

目前在景文技術學院擔任體育專任教師，並且擔任跆拳道乙組校隊教練職務，劉昭晴說她的首要任務就是啓發學生對跆拳道運動的興趣，訓練學生成為優秀選手，代表學校出賽爭光。劉昭晴說，在景文擔任教師這幾年，體會到施與受之間的人生哲學，當年幾位教練用心認真對她的栽培，如今在跆拳道傳承上，自己也扮演一個橋樑角色，用回饋的心盡力教導學生學習體育相關技巧與專項領域，讓學生在休閒之際，身體更健康、生命更有活力，也希望在未來，能利用擔任教師的機會，多研究跆拳道相關的技術分析，有助於提升跆拳道運動的水準。

劉昭晴認為，現今的青少年由於社會的急遽變化及在父母親的呵護之下，大都缺乏：冒險、參與、責任感、領導力、創造力、自律、團隊互助合作的精神。對於學習事務也缺乏耐心、信心、毅力及解決的能力。劉昭晴認為跆拳道的訓練，不僅讓她鍛鍊身體增強了體力，也培養了她對事情執著、耐心有毅力的態度；而競賽場中常有的輸贏情境，也讓她發展出自我表現的能力並體會失敗的教訓，學到以較正面的態度去面對發生的事情。她說，這些特質可以從不同運動類型中產生發現，除了自信之外，從競賽輸贏中也會學習到較強的韌性，不害怕失敗。因此，劉昭晴相當鼓勵成長中的青少年，多參與各種運動的學習，進而從過程中學習到對事對物的態度，家長也應該鼓勵青少年在課業閒餘參與正當的休閒活動，她認為跆拳道就是一項不錯的選擇。

六、結語

2001年初，劉昭晴結婚，嫁給一個讓大家跌破眼鏡的對象，先生家族是會計世家，她說，剛開始公公還覺得怎麼會娶一個運動員，經過相處，再加上劉昭晴燒得一手好菜的手藝，收服了公公的心，也帶給整個家族不一樣的氣氛。劉昭晴說與先生的結識是一個奇妙的機緣，就如在運動場上悶頭苦練一般，離開運動場受到一些挫折她也是逆來順受，只想著去解決問題，就這樣遇到了另一半。劉昭晴說：「套一句老話，機會是給有準備的人。」

從鄉下小孩到揚威國際的跆拳道選手。從優秀的跆拳道選手到教授高爾夫球、國際標準舞蹈，卸下運動員光環的劉昭晴，在其他體育運動項目上依然得心應手。「運動成就了我不屈不撓的人格特質。」

劉昭晴說，從國小五年級被發掘走上跆拳道選手這條路，甘苦點滴在心頭，如今回想起來，卻是愉快的回憶，充實的成就感居多。



●1994年劉昭晴獲頒全國十大優秀運動員，獲總統李登輝接見。