

## 降體重 也是苦差事

【記者馬鈺龍／報導】除了準備特考之外，降體重也是件讓紀淑如備感頭痛的事。她曾經一天急降了四公斤、第二天再降兩公斤，兩天總共甩掉六公斤體重，第三天上場比賽時卻手軟腳軟，輸得一塌糊塗。

2000年參加雪梨奧運時，紀淑如為了維持49公斤以下的體重，只得在賽前急速減重，比賽當天還得先掛了點滴才走上擂台。當年，紀淑如幾乎都是到比賽前才降體重。她回憶說：「有一次比賽，我一天降了四公斤，當天不吃不喝，練了五趟對練，再加長跑20公里。」第二天再去跑步，還是不吃不喝。她說：「第三天上場，腳都是軟的。」

急速減重令她生理失調，半夜經常流鼻血，白天餓到不行，「好像連口水都沒了。」看到自己愛吃的食物卻不能動口，心裡實在「很掙扎。」紀淑如從小愛吃巧克力，但在靠著降體重參賽的日子，她不能不適當與巧克力「保持距離」。

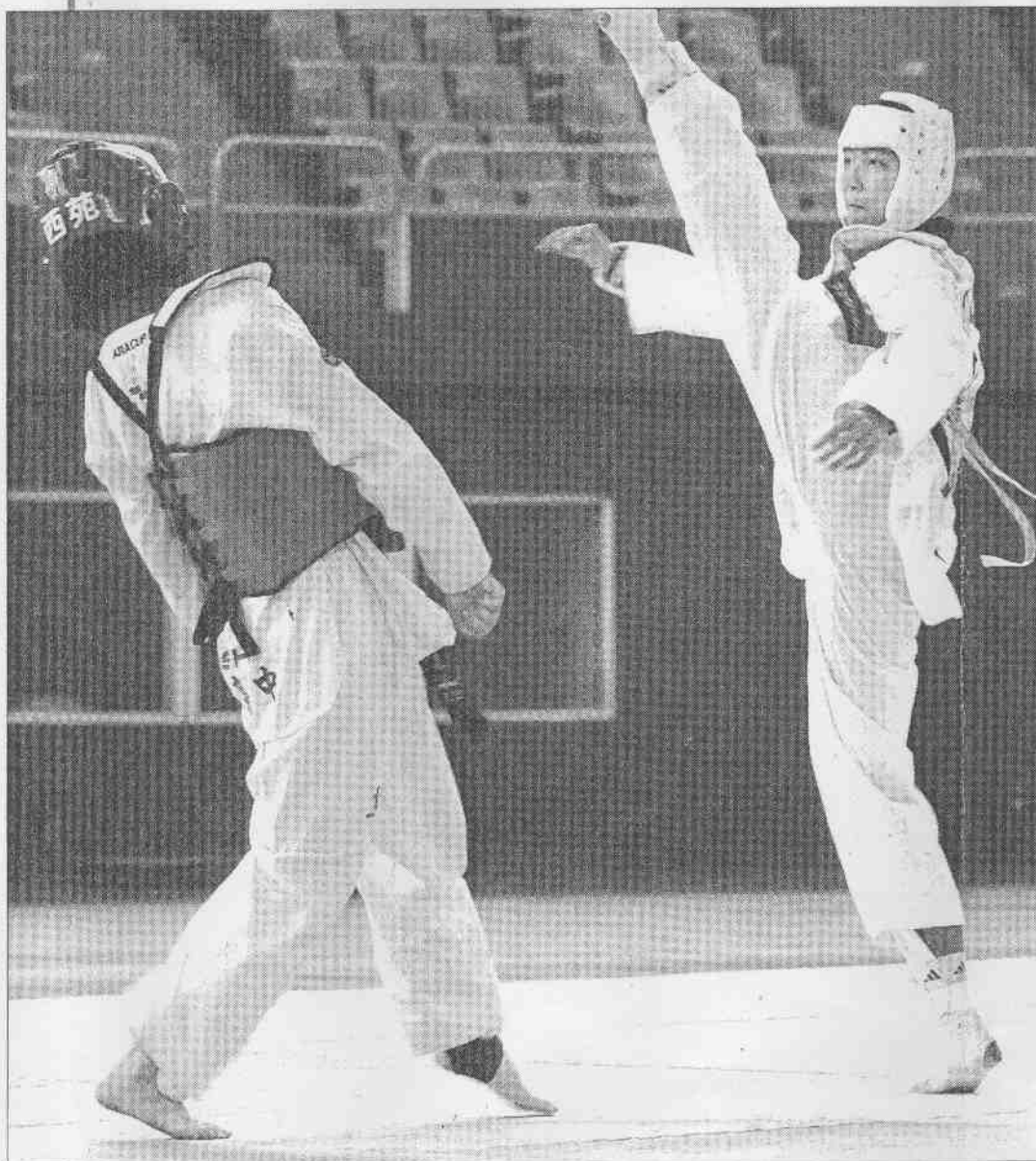
她曾經餓到產生幻覺，「想像自己泡在冰涼的可樂池裡游泳，邊游還可以邊喝，真是過癮。」她甚至一度懷疑自己是不是病了。想到過去的這種經驗，她說：「就跟現在拚特考一樣慘烈。」而兩者的共同感覺就是「頭昏眼花」。

2003年進入奧運培訓隊後，她聽從運科委員徐台閣的建議，採取有計畫的控制體重，從此不再受急速減重的苦。「現在，我看到隊友到賽前三、四天才開始減重，總感覺很不好。」

現在小紀沒有體重的困擾了，吃得正常、練得正常。她說：「雖然累得頭昏眼花，起碼身體還很健康。」拋開降體重之苦後，現在只要能通過特考，她就可以無後顧之憂的準備三度挑戰奧運了。

# 紀淑如 拚到

為亞運 為生涯 從早忙到晚  
能多練 能多念 再苦也願意



▲紀淑如當選亞跆賽國手，被體委會選為精英選手，目前在國訓中心一面備戰、一面準備警官特考。  
資料照片 周文郁／攝影

# 金牌 不忘 K 警特



▲跆拳道國手紀淑如利用在國訓中心培訓的餘暇苦讀，挑燈夜戰預備挑戰警大特考。 中華隊／提供

▶紀淑如在基層單位實習後，還得先通過警官特考，才能正式穿上警官制服執勤。 資料照片 陳明正／攝影



【記者馬鈺龍／報導】為了能在接踵而來的亞運中奪牌，跆拳道女將紀淑如近來在國訓中心忙著接受嚴格培訓。但在同時，她卻必須擠出有限時間接受警大的課業輔導，挑戰警察特考。訓練和念書兩頭燒，累得她頭昏眼花。

最近每個周末，她都不得在國訓中心連續三晚接受警大教授的課業輔導，直到午夜12點才能合起課本上床。她讀的不是訓練學或體育理論，而是鑑識學、刑法、犯罪偵查、警察勤務之類的非體育專業課程。

紀淑如在警大念了四年公費生，從警大畢業那年算起，有三次參加警察特考的機會，如果考不上，得賠警大四年的公費。她不敢估算這樣要賠多少錢；「總要一百多萬罷，」她伸伸舌頭說，考不上的話可是會「損失慘重」。

考不上警察特考的損失不只要賠錢，還損失了以二線一星敘職的公職聘任機會；只要通過特考，即可從派出所主管做起，是警官而不是警察。因為攸關個人的生涯規畫，她不敢馬虎，再累也得打起精神認真把書讀好。

2004年為了備戰雅典奧運，她的學業荒廢了不少，2005年特考平均77分即可錄取，但她只考了75分，雖然呂秀蓮副總統在考前已「欽點」要紀淑如當她的隨扈，她也只能請副總統「再等一等」了。「考上特考以後，起碼我的未來生活有了保障，等奧運結束後再等著發任職就好。」

今年七月，她打算二度挑戰特考。但在今年初，她入選了體委會黃金計畫的精英選手，取得接受國家栽培訓練的機會；紀淑如只得向體委會提出申請，把警大教授請到左營幫她做考

前惡補。從四月初開始，她必須每周抽出三晚，苦讀特考的項目。

特考的壓力令她喘不過氣來。「今年一定要考上，我才可以好好準備2008年奧運。」每到周五傍晚，警大教授到達左營後，紀淑如只能暫時拋開跆拳道，把心放在警察的專業領域上。

國訓中心輔導組的呂裕雄、藍慧芝對紀淑如很照顧，知道她唸書的時間不多，馬上幫她安排教授南下，這樣可以幫她多爭取一點時間。第一個周末的三天，她唸了七種課目，包括刑法、刑事訴訟法、警察法規、警察勤務、犯罪偵查、保安警察、警察學，連續兩晚跟教授拚到半夜十二點。

這種生活，她每周都要過，一直維持到特考結束。她甚至想請教授多撥一天南下，「累一點沒關係，能多念、多練，再苦也願意。」