

●卓玉雀南拳美姿。



# 南拳才女 卓玉雀

■卓玉雀小檔案

撰文：張添福

生日：1970年7月16日

出生地：高雄縣美濃鎮

學歷：中國文化大學體育系國術組

現職：詹明樹太極世界特別助理

專長：南拳、女子三項全能



運動成就：1990年的北京亞運會女子南拳第五名  
1993年上海東亞運會女子南拳銅牌  
1993年-1998年臺灣區運動會女子南拳冠軍六連霸  
1994年廣島亞運第六名

## MARTIAL ART

### 一、前言

卓玉雀從小是個好動的孩子，對任何事情都充滿好奇心，喜歡接觸與學習新事物，高二那年，因緣際會，一頭栽入武學世界裏去，從此與武術結下不解之緣。

自1990年獲選為國手起至1998年間，曾多次代表國家，參加國內外大型的運動比賽，成績亮眼。在1993年上海東亞運會女子南拳銅牌，1997年區運會獲女子三項與女子南拳兩面金牌，1997年義大利世界杯武術錦標賽獲女子南拳銀牌，1998年曼谷亞運獲女子南拳銅牌。

做為武術運動員是她人生中最難忘且精彩的一部分，期間除了歷經酸甜苦辣之外，也有幸運美好的時刻，並結識了後來與她攜手共度此生的伴侶——詹明樹。

### 二、求學過程及運動經歷

#### 初生之犢不畏虎

在就讀於新營高中二年級那年，每日放學後看到操場上社團學長們汗流浹背、拳打腳踢的揮舞著身體，她滿心歡喜的加入社團，就這樣誤打誤撞的闖入了武術的世界。當時正值青春期好動的她，總有一股發洩不完的精神力，所以每日武術訓練後的通體舒暢，成了宣洩的最佳管道。回想起來，那段日子沒有比賽壓力，只有盡情揮灑著汗水與活力。

第一次參加校外比賽，是在高二升高三那年的暑假。教練為他們報名參加省長杯比賽，就憑著所學的幾個技擊動作與初生之犢不畏虎的傻勁，居然贏得了第一回合的勝利。但是，缺乏比賽經驗的她，因在第一

回合就將全部的體力用盡。到了第二回合也只有任人宰割的份了。更痛苦難捱的是比賽採三戰兩勝制，第三回合就在體力透支、腦筋一片空白的情況下，苦苦撐完。

一方面覺得丟臉輸得難看，另一方面感到自己認知上的落差，讓她在比賽結束後，失落了好一陣子，心想放棄算了。後來經教練的鼓勵，並告知如果獲得全國性的比賽前三名，可參加保送甄試就讀體育系。又激起了她的鬥志與衝勁，積極的為緊接著而來的全國中正杯做密集訓練。

記取這次比賽的慘痛教訓，認真的加強體能與技術訓練，穩紮穩打，終能以堅強的實力作後盾，讓她獲得全國中正杯冠軍，並代表臺灣赴美參加世界杯國術錦標賽，獲得第三量級的冠軍。也因此甄試獲得進入文化大學體育系國術組就讀，這充滿戲劇化的轉變，可說是人生另一階段的開始。

進入文化大學國術組後，對於國術的起源與發展有了更進一步的認識，終日習練著以前未練過的拳術與器械。文化大學地處陽明山上，冬天時，常有雲霧過籠罩著全校，就幻想著自己是個退隱山林的俠士。

### 三、運動成就

#### 期待自己更上一層樓

大一那年的1990年北京亞運首次列入武術項目，選拔地點就在文化大學。消息傳來，系上的學長及學弟妹都很感興趣，加緊練習。加上資深教授孫紹棠的指點，很幸運的獲選為參加亞運的培訓選手。

經過半年的密集訓練後至香港移地訓練兩個月，回臺隨即決選，每個項目男女各取二名。隨後全隊提

1997年區運會女子三項與女子南拳兩面金牌  
1997年義大利羅馬世界杯武術錦標賽女子南拳銀牌  
1997年釜山東亞運女子三項全能第四名  
1998年曼谷亞運女子南拳銅牌



●卓玉雀於1998年曼谷亞運會奪得銅牌。

前兩個月至北京賽前訓練，在北京的訓練非常辛苦，曾經好幾次淚灑地毯，但也都咬著牙撐過去了……第一次參與國際比賽是在

1990年的北京亞運會，由於武術首次列入比賽，大陸及亞洲各國的精銳盡出。而歷經了一年的魔鬼般訓練的她也摩拳擦掌、卯足了勁，希望能有最完美的演出。話雖如此，比賽結果，在女子南拳項目僅獲第五名。氣餒在所難免，但是眼界大開的她，虛心檢討自己、改進缺點、融合優點，期待能更上一層樓。

接著在1993年代表國家參加上海東亞運，並獲得女子南拳銅牌。

有了東亞運的激勵，技術上也躍進了一大步，緊接著而來的是1994年底的廣島亞運，國術會亦相當重視，在1993年下半年，便舉行了第一次選拔，同時也順利入選。這一年當中，每天眼睛睜開就是訓練，滿腦子都是武術，對這次比賽，也做了完整的訓練計劃，在體能與技術上訂定階段性的目標，另外也加強壓力管理、運動營養以及注意生理、生化的指數變化，使選手不致因過度訓練而產生運動疲勞。在決選後，便移至國訓中心總集訓，進行最後兩個月的衝刺，不容有任何的閃失，也抱著必勝的決心。

但事情並非如此順利，由於生理期問題、賽前的壓力，加上長時間的震腳練習，致使兩腳腳跟受傷，異常的刺痛。除了做好護理腳部傷害的措施，還得作心理調適，告訴自己：「一年的苦練，都咬緊牙關撐過去了，在最後的關頭認輸，豈不功虧一簣，要相信自己一定可以戰勝一切。」

但終究還是天不從人願。卓玉雀說：「上場時，我大步昂首的走到定位時，卻感到腳跟陣陣的刺痛，此時已顧不得疼痛，必須表現的是一股大無畏的精神與氣勢。但仍受限於傷痛，無法盡情的發揮，這場比賽，也由預估的銅牌滑落至第六名。」

懷著一顆落寞的心回國，覺得比賽這回事，並非作了多少努力，就會有相同的收穫，還是有一些無法控制的變數以及運氣。頓時感到心灰意冷，使她認真的思索，未來是否要繼續走這條路？那段日子對未來感到有些茫然，不想再比賽，但總覺得心中有一絲的遺憾。

### 轉戰女子三項全能

直到1996年底，舉行1997年釜山東亞運的選拔賽，離開競技場兩年多的她，不免有些技癢。但這次想法有了些改變，由於前幾年對三項全能一直很感興趣，身體條件與素質也很適合，衡量之後，便選定女子三項，作為給自己重新出發、自我挑戰的機會，並希望在整體的技術上能有些突破。很順利的被選上培訓隊，並至北京移地訓練，經過總決選，最後代表國家參加東亞運，成為女子三項全能的選手。

一直以來三項全能是大陸的強項，這次的比賽，另一名香港選手也是來自大陸，當時卓玉雀是與日本隊爭取銅牌，成績不相上下，比賽非常激烈，但總成



●卓玉雀與先生詹明樹赴日本旅遊。

績卻以零點零一分的些許差距只得到第四名。心中雖然感到失望，但這是她轉換項目後的第一場國際賽，也是中華臺北隊歷年來女子三項成績最接近獎牌邊緣的一次，能有此表現，也令人刮目相看了。

透過三項全能的訓練，練起南拳竟比以前輕鬆許多，這真是原本所始料未及的。

回國後，緊接著來的是1997年10月的區運會。在那年的區運會武術項目，首次可跨項比賽，也是唯一的一次，當時她同時參加女子三項與女子南拳兩個項目，並獲兩面金牌，這是國內區運武術比賽，第一個同時拿兩面金牌的選手，應該也算是一項創舉了。

緊接著來的是1997年11月的義大利世界杯武術錦標賽。由於可選擇單項，所以她選擇了劍、槍加上最拿手的南拳。此時她的技術已趨於成熟，體能正值巔峰狀態，在比賽場上也作出超水準的發揮，獲得女子

南拳銀牌。

自羅馬回國後，休息了一些日子，接著準備1998年的曼谷亞運。

由於前兩次的亞運成績皆不盡理想，心想這應是最後一次參加亞運會了，若沒有好成績，也該認了。由於全國國術會期望這次的亞運會能奪首面金牌，所以相當重視整個訓練工作，也重金禮聘大陸金牌教練何強來臺訓練中華隊，隨後赴天津與大陸國家代表隊一同訓練，當時武術隊的訓練，可說是如火如荼，氣勢如虹，最後終於在曼谷亞運女子南拳項目獲得銅牌。

自1990年至1998年共參加了三屆的亞運、兩屆的東亞運、一屆的世界杯，獲得一面東亞運銅牌、一面亞運銅牌及一面世界杯銀牌；在國內區運方面，獲女子南拳六連霸、一次女子三項金牌及第一屆全運會女子三項金牌，運動成就雖算不上輝煌，但在亞運武術競賽這個項目來說，也算是亮眼的成績了。

#### 四、運動對人生的影響 萬丈高樓平地起

卓玉雀認為自己從小就好玩，什麼都想學，但有一個最大的毛病，就是容易喜新厭舊，常常只維持幾分鐘熱度。所以常因虎頭蛇尾，學而不精。

自從練武術之後，學習從基本功紮起，瞭解了基礎的重要性，即所謂「萬丈高樓平地起」。每天重覆著相同且單調的動作，一遍又一遍，剛開始深以為苦，常常覺得快撐不下去，但只要堅持下來，便又成了往前推進的一股強大動力，在艱苦的訓練當中，磨練出頑強的意志力，也證明了人類的潛能是無限的。

正因有此經歷，讓她更虛懷若谷，相信任何一位有成就的人，必定是加倍的刻苦奮鬥！所以面對那些令她尊敬與佩服的人、事、物，常虛心以對，絕不因小小的成績而自滿，提醒自己以平常心看待所有事情。寬心的面對未來，盡本分、堅持與努力，人生因有夢而美，築夢踏實！

#### 五、自我期許及建議

##### 推廣理念，精神永存

現代人生活常因壓力大、飲食不均衡、缺乏運動、加上作息不正常，使得病痛也隨之而起。而習練養生功法與太極拳，正好符合社會大眾健康的需求。

因此，近兩年來卓玉雀積極協助先生詹明樹彙編、整理，出版一套適合國人的太極功法。希望結合彼此之所長，推展此一健身功法，對社會大眾的健康有所助益。

近日，更與夫婿共同成立了「詹明樹太極世界」，透過授課、配合書籍的發行，將「至柔太極」的理念與精神推廣至社會大眾。

對於後進的年輕選手們，卓玉雀也不吝將她的心得提供出來。她說：「不論是作學問也好，工作也好，都需要有健康的身心作為基礎，而學習專業運動更是如此。除精湛的技術與體能外，更須具備良好的運動科學根基，舉凡生理學、心理學、運動營養、生物力學與運動管理等科目均不可或缺。」

「有志於此的年輕選手們，應儘早作好運動的生涯規劃，這個大家庭，需要更多的人才與新血注入，大家共同攜手努力，盡一己之力、貢獻所長，配合現今的體育政策與方針，期許在不久的未來，看見臺灣擠

進強國之列，成為世界的體育大國！2004年雅典奧運會上，跆拳道兒勇奪二金一銀，已使臺灣在國際體壇發光發亮！」

#### 六、結語

你我都很難相信，一位在高中二年級才初次接觸武術的女子，能在短短的幾年間在國內外比賽中大放異彩。除了說她是天賦異秉之外，後天的努力更值得敬佩。

我們看她從每次的實戰中，累積經驗，記取教訓，保留優點，改進缺點，愈挫愈勇，終能在體壇上發光發亮。

誠如她自己所說：「並非每個人自小就已訂好未來的方向與生涯規劃，在成長的過程中，長輩的期望與建議常會左右自己的志向。」

當年她原來希望考中文系，

成為一位徜徉在文學世界的

國文老師。卻陰錯陽

差，一頭栽入武學

(術)的世界裏。人生

真是處處充滿了意

外，但在這意外的

人生中，卻能開

花結果，也算是

個相當美好的機

緣了。



●卓玉雀於1998年臺灣區運動會南拳比賽時英姿。