●1995年舉行的臺灣區運動會，林淑惠（中）五千公尺破全國紀錄。



堅毅樸質的跑者 林淑惠

■林淑惠小檔案

撰　文：何玉華

生　日：1971年11月12日

出生地：臺北縣雙溪鄉

學　歷：國立臺灣師範大學體育研究所碩士

經　歷：臺北縣立樹林國中實習教師

　　國立臺灣師範大學體育系助教

現　職：國立臺灣師範大學體育系專任講師

專　長：田徑、體能訓練法、重量訓練





運動成就：1987年～1996年臺灣區運動會一千五百公尺十連霸
1988年新加坡亞青杯田徑賽八百公尺、一千五百公尺第六名
1988年～1996年臺灣區運動會八百公尺九連霸
1989年～1996年臺灣區運動會一千六百公尺接力八連霸
1989年中華民國田徑協會十大傑出運動員之首
1989年～1996年臺灣區運動會一千六百公尺接力八連霸
1990年北京亞青杯八百公尺第六名、一千六百公尺接力第二名
1991年馬來西亞亞洲杯田徑賽八百公尺第五名，創個人最佳紀錄2分7秒67；

一、前言

跑步，對林淑惠來說似乎是一件再理所當然不過的事：從小喜歡跑跑跳跳的她，一路跑出全國第一，跑出人生舞臺，也在田徑場上結識了生命中的另一半—蔡尚智；如今，即便高掛釘鞋改執教鞭，她依然帶領著年輕跑者，期望他們在良性的競爭中有更出色的表現。

二、求學過程及運動經歷

教練無私付出，成就自己

林淑惠在雙溪（牡丹）出生，7歲全家搬到臺北縣樹林，從小就喜歡跑跑跳跳，她記得念樹林國小時參加田徑隊，只有跑前三快的同學才有釘鞋穿，那時候的林淑惠始終沒有資格穿到釘鞋；她心想：「我跑得那麼慢嗎？為什麼沒有辦法穿釘鞋？」為了穿釘鞋，林淑惠努力練習。

升上樹林國中一年級，林淑惠擔任班上的風紀股長，同時也參加學校的田徑隊練習，林淑惠說，當時的跑步姿勢不好看，班導師甚至要她別再跑步，專心當風紀股長，不然要把風紀股長給別人當；林淑惠想想，覺得風紀股長也不討好，更何況她喜歡跑步，所以放棄了當風紀股長，繼續活躍在田徑場上。

林淑惠說，育林國小的吳寶貴老師、樹林國中的程瑞源老師，都是她的啓蒙恩師，甚至樹人家商一位鄭守吉老師也給她很大的幫助；她說，那時常利用時間跑到樹人家商練習，當時在樹人家商服務的鄭守吉老師常常給她指導、鼓勵，後來國中畢業後到臺南念德光女中，也是鄭老師的建議，鄭老師甚至親自帶著她到臺南報到。

林淑惠說，德光女中的訓練相當嚴格，加上住宿舍統一管理，生活上有諸多不適應的地方，那時候會打電話給鄭老師訴苦，鄭老師都會勉勵她，甚至當她很沮喪，表示唸不下去要回臺北時，鄭老師曾經坐著夜車南下臺南，一早出現在晨操的場合安撫她的情緒，給她很大的鼓勵；林淑惠在德光唸了一年，後來還是選擇回到臺北縣金陵女中就讀。

林淑惠說，離開德光，讓她心裡一直對兩位老師過意不去，一個就是鄭守吉老師，另一個就是她在德光的教練陳谷豐；林淑惠說，陳谷豐是一個很嚴格也很照顧選手的教練，當時全隊有三十幾人，林淑惠一人從臺北南下就學，教練常常會叫師母燉些補品給她跟其他選手吃，對她們很照顧，她說，陳谷豐教練雖然嚴格，但也會為學生的未來規劃設想。

因為適應不良，林淑惠後來還是轉學回三重金陵女中就讀，雖然對陳谷豐教練過意不去，但仍感謝教練對她的支持；回到金陵女中後，林淑惠遇到了目前服務於中山國中的吳金欉教練，並在後來的歲月中持續跟隨學習，一直到今天。林淑惠的先生，一樣也是田徑好手，吳金欉教練便是林淑惠先生的啓蒙恩師，因此當年林淑惠與先生結婚時，吳金欉教練說她是「娶媳婦也是嫁女兒」，林淑惠也曾經以一篇「亦師、亦友、亦父的恩師」的文章，來形容她與吳金欉教練的關係。

高中畢業後，林淑惠以優異的表現，保送甄試考取國立體院運動技術系，第二年就以1990年參加北京亞青杯第二名的成績保送甄審進入師大體育學系重新就讀一年級，當時的教練有林純玉、廖貴地、黃賢堅；林淑惠畢業後，回樹林國中實習一年，後來在黃賢堅教授的鼓勵下，林淑惠回師大擔任助教，2001年拿到碩士學位後改聘講師，目前專心教學、研究及帶隊訓練。

三、運動成就

驚險中拿下十連霸

林淑惠的跑步是在唸國二時初露頭角，當時參加臺灣區中運八百公尺，獲得第三名；1987年參加臺灣區運動會就拿下一千五百公尺第一名，從此便是臺灣區運田徑場上跑得最好的女選手，直到1996年十連霸後，宣布退休。

1988年，林淑惠第一次入選國家代表隊，參加在新加坡舉行的亞青杯拿到第六名；林淑惠回憶說，當時集訓長達兩個月的時間，那時跟另一位選手黃春莉交情相當好，兩個人會互相鼓勵、切磋，她說，那次比賽黃春莉拿到比她好的成績，只不過後來參加臺灣區運時，兩人不是參加不同項目，就是林淑惠的狀況比較好，所以順利拿下了十連霸；林淑惠說，當時與黃春莉兩人交情好，但也會互相競爭，或許是因為在這種良性的競爭下，兩人都跑出不錯的成績，締造了一千五百公尺4分28秒89的佳績，現在已經很少有這樣的成績；林淑惠說，那一段時間也是她跑得最好、最用心的歲月。

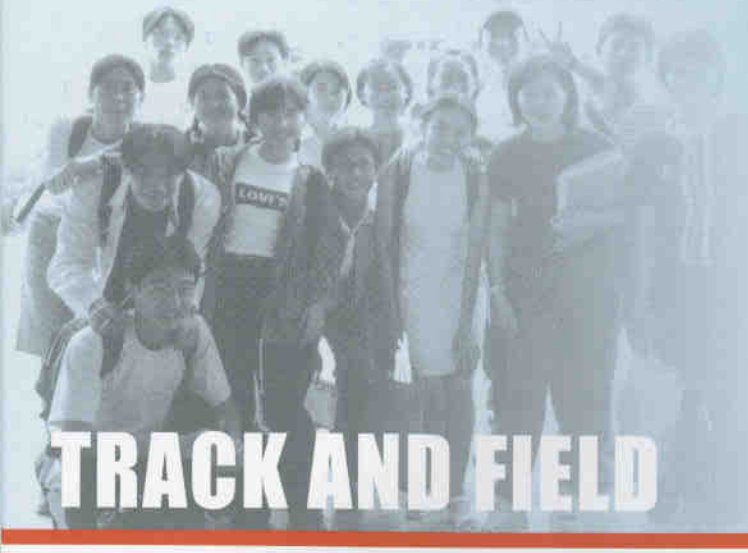
考大學那年，參加完保送甄試後，林淑惠便代表國家參加1990年在北京舉行的亞青杯，並且拿到一千六百公尺接力賽的第二名；林淑惠說，她覺得自己一路走來還算順利，原本也計畫在1995年退休，但許多朋友、教練鼓勵她挑戰區運十連霸，林淑惠採納了，決定參加1996年的區運會，延後退休。



●2000年隨臺北縣教練吳金欉（中）及先生蔡尚智（右）攝於上海。

這一決定參加，卻給了林淑惠很不一樣的經驗：林淑惠說，當時她已經回到師大擔任助教，每天要在樹林、板橋、師大間往返，沒想到竟然在比賽前兩個禮拜，發生大腿肌肉拉傷的意外；林淑惠回憶說，那天暖身時只覺得肌肉緊緊的，但當時的警覺性不夠，並沒有意會到這已經是警訊，偏偏那天進行的又是一百五十公尺速度訓練，於是在彎道進直道處拉傷了肌肉。「只覺得一陣疼痛，無法再跑，便跌倒在地。」

眼看著比賽就剩兩個禮拜卻發生這樣的意外，林淑惠差點想放棄，幸好有榮總楊天放醫師及臺北縣田徑委員會的協助；林淑惠說，這兩個禮拜的時間，根本無法進行任何練習，只能不斷的治療，盡快恢復到最好的狀態；她笑說，還好之前練習得很紮實，沒有因為兩個禮拜沒練而落後太多；但讓林淑惠印象深刻的是，賽程第一天進行的一千五百公尺預賽，因為不敢做加速動作，只拿到分組第四名，抵達終點時，林淑惠坐在屏東縣立體育場的田徑場上掉下了眼淚。



TRACK AND FIELD

一千六百公尺接力第五名
1992年當選英國雪菲爾世界大學運動會國家代表隊
1992年當選日本千葉馬拉松賽國家代表隊
1992年當選菲律賓田徑邀請賽國家代表隊
1992年當選臺北縣第二屆傑出體育青年獎
1992年、1993年、1994年當選香港黃金一英哩國家代表隊
1993年~1994年臺灣區運動會三千公尺第一名
1993年~1994年臺灣區運動會三千公尺第一名
1995年臺灣區運動會五千公尺第一名並破全國紀錄

難過的林淑惠幾乎要放棄了比賽，她跟楊醫師說：「明天決賽不用跑了吧？」但是楊醫師安慰她：「明天拚了，腳沒問題的！」林淑惠像吃了定心丸，原來腳已經痊癒，尚待克服的是心理上的障礙，也因此第二天，林淑惠放開顧慮，奮力一跑，終於為北縣順利拿下三金。

林淑惠說，那兩個禮拜，她每天早上都到榮總進行一整個上午的治療，楊醫師仔細的為她進行水療、超音波按摩、復健等各種方式，甚至到賽程進行的那幾天，臺北縣田徑委員會還特地花費請楊醫師隨隊到屏東，讓她可以無後顧之憂的衝刺；而當時每天早上復健，中午再回到師大上班，也多虧了師大師長的體諒跟協助。幸好林淑惠不負衆望，儘管受傷，還是順利的為臺北縣摘下三金，也完成了十連霸的夢想。

四、運動對人生的影響
受傷經驗學習將心比心

林淑惠回想她這一路走來的田徑生涯，雖然換了幾所學校，念大學時也不是馬上達到她的目標，但她覺得這一路是順利的，也感謝每一階段教練對她的照顧；尤其是德光女中的陳谷豐教練，雖然只有短短的一年，可是林淑惠一直謹記在心上，前幾年陳教練退休時，也特別到臺南去看他。

在當時的環境，社會上普遍還是認為老師是最好的出路，所以林淑惠一直認定將來就是要唸師範大學當老師的；林淑惠說，每回跟同學、朋友只要經過師大門口，一群人就會起鬨著說：「淑惠，淑惠，妳的學校到了！」林淑惠也不曾懷疑過；偏偏考大學那年，師大沒有開放保送田徑的名額，讓她難過了好一陣子，之後保送甄試考上國立體育學院運動技術系。

林淑惠回憶說，大一那年與簡鴻玟教練一同赴英國參加世界大學運動會，跑完時簡教練還幫她按摩；林淑惠打趣的說，有時候常會故意跟國中時的教練抱怨說，如果那時候有認真做好按摩放鬆肌肉，現在腿的線條一定會好看很多，她說，田徑選手的腿部線條都是非常優美的，如果過於結實，多數都是因為平時沒有做好肌肉的伸展放鬆。

林淑惠說，1996年最後一次參加臺灣區運動會前兩個禮拜肌肉拉傷的經驗，可以說是因禍得福，在退休前夕經歷了第一次的拉傷疼痛，讓她瞭解到心理建設的重要，也讓她體會到受傷的感覺，這對於後來在帶隊、教學生涯中幫助很大，除了提醒學生注意身體的警訊外，也能在選手受傷時將心比心適當處理；後來也常常跟學生講，不是光注重體能、技巧練習就好，有機會也要多看書、多參加講習會，吸收多方面的知識，包括醫學、健康新知等等，對做為一個運動員相當有幫助。



●攝於2003年的全家福，先生蔡尚智也是田徑好手，女兒8歲剛上小一，兒子5歲。

五、自我期許及建議
吃別人不能吃的苦

林淑惠說，做為一個選手，自律性很重要，必須從各方面，包括生活習慣、作息等等來控制；她說，一個選手如果有抽煙、喝酒習慣，就算是成績好，很快就會出現瓶頸，對於一般人「體育選手都是四肢發達、頭腦簡單」的說法，林淑惠相當不以為然，她說自己常常告訴學生，一個優秀的選手，要功課好，也要會玩，更重要的是還要知道自我要求、自我控制。

林淑惠想起有一次跟中、南部的選手，難得聚會一起去唱歌，結果一唱通宵，本來已經盤算好要取消隔天一早的路跑，沒想到一進體育場門口就遇到近視上千度的教練，心虛的不敢落跑，只好趕快換裝參加訓練，一路從板橋體育場跑到圓通寺，再從圓通寺折返，將近十公里的距離，當時心裡只想趕快跑完可以回去補眠，沒想到還是第一個回到終點；後來教練雖然想責罵她，但看到成績就放了她一馬，這個教練就是吳金檯教練；但林淑惠也坦承，對一個運動員來說，是沒有能力也沒有資格做熬夜、夜遊這樣的活動，因為這些活動勢必會影響到隔天的練習。

林淑惠說，中長跑是非常需要耐力、毅力的項目，想要跑贏沒有秘方，只有在訓練的過程中，克服疲勞才能得到發展，不能說累了就停下來，要不斷的鞭策自己再突破。所以她常跟學生說，要想清楚，想成為一個優秀選手，就要不斷的練習，吃別人不能吃的苦，當然也要犧牲掉一些玩樂的時間，而練習只有一個目標，就是要不斷的自我突破，訓練打不倒的韌性。



●1998年林淑惠（右四）第一次帶師大乙組田徑隊，隊員感情融洽，迄今都仍保持聯絡。

六、結語

常常有學生會問林淑惠：為什麼跑步？她說，每一個階段都有不同的想法，除了興趣之外，最開始是為了爭一口氣，後來慢慢的成績不錯，就希望自己越來越好，可以突破自己，成為國家代表隊，為國家爭光，到最後，不諱言是為了獎金，為了工作，她說，每個階段儘管想法不同，但不變的想法就是向前走，而因為田徑，也讓林淑惠有了一份穩定的工作，並讓她可以一輩子跑下去；如今，運動已經是林淑惠生命的一部份，她說：「只要一天不流汗，就覺得哪裡不對勁。」運動，豐富了她的視野，也成就了她的人生舞臺。



●1995年參加高雄區運會，田徑場上的林淑惠（左）專注有毅力。