

●2003年全國運動會謝溪林教練（右）指導的選手成績輝煌，和其他有功教練一起泛舟慶祝。



用生命熱力照亮選手 的教育家～謝溪林

■ 謝溪林小檔案

撰文：陳祥麟

生日：1950年1月22日

出生地：嘉義縣民雄鄉

學歷：臺北市立體育學院

經歷：1974年～1980年臺北縣立雙溪國中體衛組長兼田徑教練

1980年～1983年臺北縣立五股國中註冊組長兼田徑教練

1983年～2004年臺北縣立新泰國中副體育組長兼田徑教練

1982年～1992年臺灣區運動會臺北縣女子田徑教練

1993年～2001年全國運動會臺北縣男子田徑教練

2003年全國運動會臺北縣男子田徑代表隊領隊

2004年臺北縣立新泰國中副體育組長兼田徑教練退休

現職：臺北縣體育會田徑委員會副主任委員

專長：田徑跳遠



指導成就：1983年~2001年臺北縣全運會田徑總教練
1984年~1999年臺灣區運動會國男組、國女組冠亞軍
1987年指導選手汪義雄、黃美華，獲中華田徑協會評為績優教練

1987年~1997年指導臺灣區運動會社女組冠軍十連霸
1996年~1999年田徑分齡錦標賽冠軍
1997年獲師鐸獎

一、前言
「我只有運動這項興趣，你就讓我繼續走下去，直到我死了為止。」被朋友笑說得了「田徑癮」的謝溪林，曾經為了太投入教練工作和太太爭吵，他一句「到死都要陪學生練體育」的話，讓太太深受感動，從此無怨無悔支持他。

二、求學過程及擔任教練歷程

鄉下小孩愛跑步

來自嘉義民雄的謝溪林，家中務農，會走上體育這條路，他說：「完全是走路上學走出興趣來的」。以前交通不便，上小學時，每天上下學來回就要走上兩、三公里的路程，而且都是崎嶇不平的小石子路，有時候上學快遲到，還是留校唸書太晚回家，就會用跑步的，跑呀跑，他發覺自己還蠻喜歡跑步的感覺。

小學五年級時的學校運動會，老師要謝溪林參加四百公尺接力，第一次比賽得到了不錯的成績，小學六年級就參加單項比賽。初中考上民雄農工，當時學校規定每個學生都要參加一個社團，謝溪林參加了排

球隊，校慶時代表排球隊參加四百及二百公尺比賽得了第一名，把田徑隊選手遠遠甩在後面，這場比賽，讓他打響了名聲，田徑隊也積極挖角，成了運動場上的風雲人物，當時他的信念是「要參加田徑隊，就要參加比賽，比賽的目的就是要拿到好成績。」

初中畢業，直升現為臺北體育學院的前身臺北體專，在導師邱家駒的鼓勵下，謝溪林在專四時就立志要走教練這條路，他回憶：「邱老師教我要把運動當成興趣，不要光看成績，要懂得讓自己從運動中得到快樂。」

因為這些教導，謝溪林慢慢轉換心境，他說：「以前身為選手，總是要爭第一，想拿冠軍，改走教練這條路後，心情放鬆了，反而更能體會選手在運動場上面臨的種種問題。」

畢業後考上預官，在軍中呼口號、喊口令時，謝溪林更深體會自己很適合當體育老師。退伍前軍中長官遊說他到民眾服務站工作，雖然薪水比教師薪水多一倍，謝溪林依舊堅持走自己的體育老師夢。

體育老師散發運動種子

退伍後，因為哥哥在雙溪鄉做生意的關係，謝溪林到雙溪國中教書，還兼任體育衛生組長，一口臺灣國語，雖然鬧了不少笑話，卻也拉近他和學校師生的距離。他說，有一次朝會，他上臺報告，一開口「衛生組報告」被學生聽成「衛生紙報告」全校哄然大笑，還有學生笑彎了腰。

剛到雙溪國中時，學校的體育風氣不盛，也沒有正式的體育老師，卻因為謝溪林，讓運動的種子在那裡開花結果。

謝溪林回憶，當時學校受限於經費，沒有藍球場，學生就算想打球也不知道要

到哪裡，他靈機一動「沒有錢就自己蓋」，他號召學生一起到溪邊撿石頭，沒想到反應出奇熱烈，還有學生太過熱衷，連火車軌道旁的石頭都撿到學校，一度引發雙溪火車站站長抗議，說學生快把鐵路石頭撿光了。

花了一學期的時間，田全校師生一起打造的藍球場終於完成，從此，運動場上多了運動的身影，老師或是學生都會留下來打打籃球、跑跑步，甚至還組隊參加比賽，第一次參賽，就獲得瑞芳區籃球冠軍。

三、指導成就

田徑教練初試啼聲

1980年因為家庭因素，謝溪林轉到五股國中任教，當時學校田徑隊沒有專任的訓練老師，田徑隊幾乎沒有正規訓練，謝溪林決定「從頭開始」，他從一年級學生裡找隊員，從三十多個報名的男生中，挑了十多人，他以遊戲的方式來訓練這些學生，鼓勵學生不要有壓力，他說：「以前的訓練太死板，不是跳就是跑，雖然短時間有成效，學生無法持續進步。」每逢假日，他就帶學生騎著腳踏車到處玩，說是玩，其實也就是訓練學生的腳力，學生玩得開心，一點也不覺得是在受訓。

也因為這樣的訓練方式奏效，經過一年的訓練，五股國中就勇奪縣運會男子田徑第二名，參加臺灣區中等學校運動會還抱得冠軍。由於男生訓練成績不錯，女子田徑隊也在謝溪林指導下成立。



●謝溪林教練指導新泰國中田徑隊得獎，校長陳淑賢和學校家長頒發獎金感謝。

當時，他栽培的選手吳國賓，參加區中運破四百公尺紀錄，吳國賓的紀錄還維持了二十年才被打破。

談到這樣優秀的選手，謝溪林眼中滿是驕傲。後來謝溪林轉調到新莊市的新泰國中，吳國賓也跟著轉學。

選手這樣死忠跟著教練，謝溪林解釋是「要分不分不開」，國一時的吳國賓相當好動，愛打架，當導師的謝溪林苦勸不聽，乾脆把他帶到田徑隊訓練，希望消耗他的體力，有時候太辛苦，吳國賓會噙著淚說「不練了」，甚至還想和老師打架，這時候謝溪林會用更嚴格的體能訓練方式來處罰他。

這樣緊張的師生關係，直到吳國賓升上國二，參加縣運及區中運都獲得冠軍，從運動場裡找回了自信心，才決定持續練下去，也從此一路跟著謝溪林到新泰國中，國三年轉到新泰，吳國賓就破了區運會四百公尺紀錄。



●謝溪林教練耐心指導學生基礎體能。

四、教練工作對自我及選手的影響 教練無私奉獻，家人從不解到支持

謝溪林在新泰國中，更是把教練的精神發揮得淋漓盡致，為了學生受訓及上學方便，他把自己原本租人的新房子免費提供給學生住，就這樣，三、四名學生從國中一直住到畢業，甚至有人住到大學；除了提供住宿，謝溪林也會大老遠到基隆買海鮮替學生加菜，帶學生到外地訓練時，謝溪林更扮演廚師的角色，烹調學生的三餐。為了學生營養均衡，他透過管道專程訂購大批冷凍魚貨替學生加菜，有時候還得半夜起來剝蝦殼，他說：「有些孩子家境不好，平常吃的不夠營養，這樣怎麼會有力氣跑跑跳跳。」

謝溪林對學生這樣無私奉獻，剛開始看在太太的眼裡，會有點「不是滋味」，有一回兩夫妻就為了這件事爭執，太太問他：「為什麼眼裡只有學生？你到底要陪學生練到什麼時候？還要付出多久？」謝溪林回答：「當教練是我的興趣，我只有這項興趣，你就讓我繼續走下去，因為我會一直陪學生練，直到我死為止。」聽到先生說出這番話，謝溪林的妻子才發覺，先生真的把教練當成畢生的志業，從此她也在背後全心支持。如果只是興趣，為什麼謝溪林能持續對教練這項工作有那麼多的熱情？他說：「許多孩子畢業後還會回到學校看看我，這是孩子給我不間斷的鼓勵；看到孩子在運動場上有優秀的成績，也是支撐我繼續走下去的動力。」

教練的遺憾

謝溪林訓練了不少優秀的選手，看著選手有好成績，他會很高興；不過，看到自己訓練的選手變壞了，或是中途而廢，他也會灰心。他舉例，有個男生國一時進入田徑隊，成績一直不錯，沒想到到了國三，交了一些壞朋友，開始學壞，不但不再練田徑，

連家也不回。每個星期有兩天，謝溪林都到這個學生家中，苦口婆心地勸他回學校上課，花了許多心思，都沒辦法把這個孩子勸回頭，後來，謝溪林得知學生畢業後，因為沉迷賭博，犯下搶劫、殺人罪被判刑，難過了好久。

遊戲訓練法培訓優秀選手

在新泰國中任教長達二十一年的歲月裡，謝溪林培育了馬拉松女將許玉芳、七項全國冠軍的國手黃美華、全國八百、一千五百公尺雙料冠軍的黃昭華等許多國手，可說是國手培訓的搖籃，他的訓練秘訣，就是「把訓練當遊戲」，他說：「如果只是訓練，選手的壓力還是很大，以前雖然會帶學生騎腳踏車到處玩當成訓練，久了效果就疲乏。」他發明了體能遊戲訓練法、田徑跑遊戲訓練法，像是他會帶著學生玩貓捉老鼠，目的就是訓練學生的跑步及敏捷度、玩黑白配的猜拳遊戲，也是要訓練學生的反應，由於遊戲訓練法的變化多，選手越玩越有興趣，有些選手上了大學，還是回到新泰要跟著謝溪林受訓，因為覺得和謝溪林一起訓練沒有壓力。

五、自我期許及建議 確定目標勇往直前

幾十年來，朝夕和選手相處，謝溪林總是會提醒年輕選手，要先確定自己的目標，自己是不是真的想走運動這條路，有沒有興趣，不要當「汪洋中的一條船」，在茫茫大海裡沒有目標，只要目標堅定了，就會發現目標會越走越近。

謝溪林也提醒選手要有恆心、毅力及信心，不要想好高騖遠，一定要把基礎先打好，就像爬樓梯要一步步慢慢走，不要一開始就想追求速度，先把肌肉線條、心肺功能等基礎練好，再練重量、速度，才是正

確的觀念，否則很容易受傷。

對於教練，他也是這樣的提醒，一定要按部就班訓練選手，不要太心急，同時教練一定要冷靜，不能意氣用事。「我曾經做過一個錯誤決定，讓選手有了運動傷害。」他回憶，約十八年前，新泰國中有個選手叫做陳碧玉，她曾獲得一百公尺全國冠軍，後來，卻因為成績停滯沒有進步相當憂心地哭了，一再央求謝溪林加強訓練，謝溪林曾勸她，才加入田徑隊半年，先打好基礎，要進步不難，不過學生聽不進去，仍苦苦哀求說她想要更好。

謝溪林一時心軟，只問了她一句「妳想進步嗎？如果受傷妳會後悔嗎？」學生想進步的心很堅定，謝溪林狠下心來陪著這名學生苦練，只花半個月時間，就讓她的成績進步許多，有了好成績，學生高興地不得了，卻沒想到三個月後，身體卻因為過度訓練傷到了「不可收拾」的地步，需要花一年來調養。

六、結語

過去三十年來，謝溪林全心奉獻田徑場上，他堅持「會運動的小孩不會變壞，因為運動是身體與思考的結合，雖然許多喜愛運動的學生行為會有偏差，只要有適當指引，那怕是一時誤入歧途的孩子，也可適時導正。」因為這樣的理念，他全然付出、無怨無悔。

今年，他從學校退休，退休後他仍然心繫在運動場上受訓的學生，他常常會想著：「現在學生不知道怎麼樣？訓練是否順利？」雖然掛心，謝溪林卻不好意思再回到學校去探望學生，他認為，已經離開了，就不要再去打擾學生練習。

其實，對54歲的謝溪林來說，只要學生一句「謝老師」的話語，就能讓他高興得大半天，所有的疲累和付出，都值得了。

●謝溪林教練把選手當成自己孩子般的照顧。

