

●林婉禎架式十足。



女子體操的閃亮之星 林婉禎

■林婉禎小檔案

撰文：張添福

生日：1983年11月2日

出生地：臺北市

學歷：台北市志仁高中

經歷：補習班導師

幼兒體適能助教

兒童體操教練

廣告公司行政助理

現職：國立體育學院陸上運動技術系就讀中

專長：競技體操





●林婉禎與父親及弟妹合照。

運動成就：1995年臺灣區運動會二金四銀
1996年臺灣區運動會三金三銀
1997年臺灣區運動會四金二銀
1997年泛太平洋體操錦標賽一銀

GYMNASTICS

一、前言

林婉禎練體操至今已有一十三年之久，起因是她就讀的三重市修德國小有意栽培體操選手，剛好幼稚園有學過舞蹈的她，還有一點基礎，因此，很幸運的被選為該校體操代表隊。

一開始，她只是抱著好奇又好玩的心態，去體操館和大家一起玩樂，直到第一次參加比賽，看到了姊妹們手中捧著冠軍的獎杯，雀躍的心情不在話下，但是心中不免燃起了“如果那手上的獎杯是她得到的，那該有多好呢”的慾望。好勝心強的林婉禎，不甘只是羨慕者，於是從那一刻起，她就告訴自己：「下次的比賽，站在頒獎臺上接受大家喝采的，一定是我！」

二、求學過程及運動經歷 不計其數的運動傷害

林婉禎自小就領略到，要得到好成績，就必須付出相當的代價，在訓練過程中，一定是非常的艱辛、辛苦，除了身體上不時出現的關節疼痛、肌肉酸痛外，還在練習高低槓的過程中，不斷摩擦手皮，造成手掌因起水泡、淤血而破皮，一碰到水就哇哇大叫，眼淚都不聽使喚的流了下來……

她第一次較嚴重的運動傷害，是在國小三年級時，練習高低槓項目的一個動作中，不小心受傷，造成右手肘骨折。接著還有一次重大傷害，乃是剛升上國中一年級的時候，練習地板動作，在空中失去了平衡感，導致頭先落地，頸椎出現裂痕，造成暫時性中樞神經麻痺，因此，造成半身不遂好一陣子，也讓她感受到競技體操是多麼可怕又危險的一項運動，漸漸

地對體操產生了恐懼感，然而，因為陳蘭芝教練技巧地安排恢復訓練，才慢慢地找回對體操的熱愛與信心。

但是，她有時候還是會想到其他的同學，放學後，就可以參加很多課外活動，為什麼她就要去訓練？也有好幾次都哭著回家說不想練了，但是陳蘭芝教練始終不厭其煩、苦口婆心的開導，告訴她說：「現在的付出，以後是看得到的，不要因為一時的貪玩，爾後必定會付出更多的辛苦和努力。」

幸虧陳教練在每次遇到瓶頸時，都能費盡心思說服她繼續堅持下去，不要輕意放棄，也因此造就了她未來耀眼的體操旅程。

小小年紀，佳績不斷

憑著一股不服輸的個性，以及陳蘭芝與黃保協二位教練辛苦的栽培和提攜，在國小五年級時，首次參加臺北縣區運代表隊的選拔賽，初次竟以第五名的成績選上代表隊，可惜大會規定，必須年滿12歲方可參加比賽，當時她還差二個月，只得忍痛放棄該次的比賽機會。

所謂「塞翁失馬、焉知非福」，隔年在高雄舉辦的1995年臺灣區運動會，林婉禎一舉摘下二金四銀的佳績，往後的比賽，也就越來越有職業選手的水準，更在1997年臺灣區運動會創下個人最佳成就，獲得四金二銀的耀眼成績！同時也在國際體操錦標賽場上，獲得跳馬的銀牌。



●林婉禎依靠在媽媽的肩膀撒撒嬌。

1998年臺灣區運動會二金一銅
1998年臺灣區中等學校運動會五金一銀
1999年全國運動會三金

對自己負責的決心

林婉禎說：「原本認為可以擁有美好的前程，但到了高中一年級時，所謂的叛逆期就發生在她的身上，開始變得愛玩、開始學壞、不滿現狀。」又因為父親的一句話：「妳沒有讀書，將來能做什麼？妳不練體操，就什麼都沒有了！」個性倔強的她，氣不過父親如此看不起，而負氣的放棄體操，甚至還決定休學。當時陳蘭芝教練還是很耐心的加以勸導，而她非但不領情，更在言語上惡意中傷最關心她的教練，殊不知帶關心她的教練及家人巨大的傷害。

好強的性格，也使得她不願意好好反省認錯，一直執迷不悟，離開了學校，就像脫了韁的野馬，接觸到從未接觸過的另一個世界，自以為新鮮好玩，又無拘無束的生活，每天沉溺在玩樂的世界，好不快活。諸如：沉迷於電動、唱歌、跳舞、、幾乎所有有年輕人愛玩的都玩遍了。

然而，這種糜爛的日子，晃眼間過了三三年，直到家人告訴她父親生病，罹患了癌症。這個消息，對她的衝擊不在話下，也改變了她這種傲慢的態度。

回想這些年的所做所為，覺得父親的身體都是被她氣壞的，會生病也都是她害的，不過，再多的後悔也於事無補，該面對的還是得面對，現實問題終究是躲不掉的，父親經濟上出了問題，她只好把多年辛苦的情蓄才買來屬於自己的一間房子，以低價賣掉，然後自己去找份工作做。

在職場上工作後，才真正了解到，自己以前是多麼的幸福，並端視自己過去所犯下荒唐的錯誤。雖然晚了許多年，但看到昔日同窗，如今個個不是師大生，就是師院生，心中不禁羨慕起來，人常云：一個

人不怕錯，就怕不改過。她想現在努力應該不會太遲吧！

「體操」不僅是她的專長，在失去它之後，才驚覺體操才是她的興趣。而且，最對不起的就是她的體操教練，也最想獲得她們的原諒，所以決定要先從體操場上重新再站起來。

所幸國立體育學院王明鷹教練在瞭解她的狀況後，特別允許她在課餘時間，可以到訓練場和學長姐們一起接受訓練，接下來的就是要靠自己的努力，四年的空白，不是三兩下就可以彌補回來的，未來必然會很難熬，不過林婉禎堅定的表示，她會加油的，畢竟是自己造成的，總要對自己負責。

三、運動成就

皇天不負苦心人

初生之犢不畏虎，林婉禎在嚴格且要求高的教練陳蘭芝指導下，在不知自己的確有這麼好的實力情況下，代表的學校一舉贏得1995年的臺灣區運動會團體第一名，而個人也獲得全能第二名、跳馬第二名、高低槓第一名、平衡木第二名、地板第二名的佳績，陳教練形容林婉禎是比賽型選手，而林婉禎自己也感覺可能較幸運吧，因為年紀還小，不知道得失的心理壓力，自認比賽跟練習沒有什麼不一樣，因此，才能獲得好成績。

為了能更上一層樓，希望能夠拿全能第一，暑假期間，教練更加緊訓練，每天早上六時至七時半進行晨操訓練，上午八時至十二時及下午二時至六時，進

GYMNASTICS

行全能訓練，皇天不負苦心人，終於在1996年臺灣區運動會得到團體第一名、個人全能第一名、跳馬第一名、高低槓第二名、平衡木第二名、地板第二名等佳績。

1997年再度參加臺灣區運動會，雖然團體拿第一，但是個人卻只拿全能第二名、跳馬第一名、高低槓第一名、平衡木第二名、地板第一名。林婉禎指出，此次個人全能冠軍在望，然而卻未能蟬連第一，主要是因為在最後平衡木比賽中，不小心墜落，才以些微差距屈居第二名，她當場哭了出來，令她相當難過一陣子。

接著，由於教練心態似有找碴味道，林婉禎便開始產生不想練、想逃跑的想法，因為不積極訓練的緣故，以致1998年臺灣區運動會團體第一名，個人全能卻落為第三名、跳馬第一名。

參加1998年臺灣區中等學校運動會時，由於各隊實力不強，以及教練因生小孩未到比賽會場，較沒有壓力的緣故，團體拿第一，個人成績也響叮噹，共獲個人全能第一名、跳馬第一名、高低槓第一名、平衡木第一名、地板第二名等優異成績。

由於缺乏嚴格訓練，1999年全國運動會雖然仍奪團體第一名，但個人僅拿到跳馬第一名、地板第一名。

1997年首次參加國際賽的泛太平洋體操錦標賽，或許缺少與外國選手較技機會，不知外國選手實力有多高，因此，她僅得到跳馬第二名。

四、運動對人生的影響 運動真的是很好的選擇

林婉禎是一個早產兒，一出生就是個藥罐子，尤其是氣管的問題較嚴重，聽家人說：她小時後原本有嚴重的氣喘，剛開始並不同意她參加體操隊，但是她殷殷期盼的眼神想和同學們一起去體操館玩耍，家人也只好答應，就當作去鍛鍊身體吧！沒想到在練習過程中，身體不知不覺的健康了起來，免疫系統及各方面都越來越強壯了，所以，林婉禎要告訴大家：「運動真的是很好的選擇。」

五、自我期許及建議 不放棄，不死心

林婉禎自小被學校選為體操代表隊，12歲在全國性比賽中得到第一面金牌，雖然之後在國內的成績都保持不錯的成績，但也僅止於臺灣而已，卻無法和國外選手相提並論，因為程度實在差距太大，原本在13歲時，父親見她在臺灣體操場上的成就不凡，就有意思將她送往大陸受訓，但是當時受傷不斷發生，又怕去了大陸受不了苦，父親也只好尊重她的意見，不送她去大陸了。

然而在她15歲最顛峰時期，因為自己的想法愚蠢及行為幼稚，於是毅然決然的退出體操界，離開至今已五年了，在社會中打滾了一陣子，飽嚐了人情冷暖，憶起學生時代無憂無慮的黃金歲月，這才深深的體會到，為何大人們總是說當學生好。

由於無法忘懷對體操的熱愛，每每在電視上看到有關體操的消息，心中的雀躍不在話下，似乎還從體操場上找回當初那份榮耀及自信，決定要重回體操場上，想必一定也得吃許多苦頭，而體操這項運動，也不是兩三天就可以練就好功夫來，更何況她已經荒

廢許久了，而她也知道，女子體操選手的生命很短，21歲的她算是已經超齡了，要練到以前的那種程度都有點困難，更何況是超越以前呢？

只是既然都要重新來過，辛苦一點又何妨！於是，她找了父親商量，看現在這種情況是否還能夠到大陸受訓，畢竟大陸對於體操的訓練環境比臺灣要好，對她以後一定有莫大的幫助，碰巧她有親戚在上海，所以，利用了今年暑假的這段期間，到了上海市體育運動技術學院待了為期二個月的觀摩訓練，在那裡，不僅見識到了世界冠軍的訓練模式，也學習到了教學技巧，希望在未來的一年內，恢復本身的技能，更希望有機會代表臺灣參加2008年北京奧運。

保持快樂的心情來面對每一件事情

進入國立體育學院聽書，林婉禎表示，雖然她原本想像中的大學生活應該是多姿多采的，可以學到很多以前沒有學到的東西，可以認識到許多不同層面的人，更可以拓展自己的視野，然而在體育學院，再怎麼學習都跟體育脫不了關係，再怎麼認識，都還是體育界的人，雖然有點失望，但是上課時，同學們的互動都很好，專長課雖然在不同的場地接受訓練，但是卻都會彼此加油打氣，尤其是她在剛開學沒幾天，就因為體操館場地的問題，在練習地板時右腳骨折，因而打上石膏撐著拐杖走路，那時她的心情真的跌到谷底，還好同學們不時的幫她加油打氣，也鼓勵她一定不要放棄體操，等腳好了大家可以一起為自己的夢想加油，朝著目標邁進。

會來讀體育學院的學生，基本上都是有著一個明確目標，或許是這次剛好受到2004年雅典奧運的影響，金銀銅得主出現在她們們學校就有三位學長姊曩

括，無非是給她們打了一針強心劑，所以，系裡每位同學的最終目標，就是參加奧運，當然最好是還能拿牌，但起碼也要先拿到入場券。

林婉禎指出，無論如何，她真的很慶幸遇到了這麼好的導師和同學，所以非常珍惜在體育學院的一切，希望在未來的大學生涯，依然能保持快樂的心情來面對每一件事情。

大學畢業之後，她也要好好的充實自我，努力考上研究所，把之前所沒有學到的學好，加強外語能力，順利的話，當個體操專任教練，培育更優秀的體操人材，要是沒有能力參加奧運，也希望將來她的學生能幫她完成這個夢想。

六、結語

競技體操不僅是個危險的項目，更是挑戰人類極限的運動，而且永遠沒有盡頭的難度標準，練習體操雖然很容易受傷，但是也帶給無比的勇氣。雖然辛苦，回想起來卻快樂，至少曾經完成了許多人無法完成的任務，所以林婉禎有感而發的說：「非常感謝從小一手帶我進入體操界的陳蘭芝及黃保協教練，沒有她們辛苦的栽培提拔，今天的我不會在這裡接受訪問，雖然現在的我還不夠成熟，但是我會努力的。」

不敢說愛運動的孩子一定不會變壞，但是基本上是可以讓人身體健康的，所以林婉禎鼓勵大家，可以多讓孩子參加體育活動，搞不好明日之星就是你們家的小孩呢！



●林婉禎（二排右一）與老師、同學合照。