

# 陳怡安 闖出一片天

## 轉換跑道

### 體育人跨域領要 只有自信 成就功第一 步



明星會客室

**前言** 十多年前，本台上曾經擁有過璀璨的篇章，如今日、韓、大陸紛紛在「體育顯示國力」的前題下勇往直前搶登國際舞台，台灣反而出現開倒車的現象，國際戰績日益低垂，即日起本報特開專欄邀請國內運動專家與巨星談談他們的過去與現在，讀者與體壇人士分享巨星風範之餘，請同時參考他們對國內運動再起的建言。

記者 葉奕君／專訪

從絢麗回歸平淡，我國第一面跆拳道奧運金牌得主陳怡安，抱持著盡情享受態度，面對自己的人生。

陳怡安擁有姣好面貌及身材，加上兩面奧運金牌，可說是眾人羨慕的女人，自從淡出體壇後，她回校園完成研究所學業，又嚐試多方面發展，堅持做喜歡的事，不僅主持生活資訊節目，還將多年來喜歡的手工香皂集結成冊，當起作家，證明了體育人跨越不同領域，同樣也能闖出一片天。

「我覺得多數運動選手都害怕轉換跑道，因此沒有自信，不敢跨出第一步。」陳怡安表示，很多人建議，以她在跆拳道場上的輝煌成就，應該自己出來開道館，相信收到的學生一定不少，也比較能賺錢，不過她還是決定選擇另外一條路，並未再以跆拳道為生活重心。

#### 建議年輕選手培養企圖心

「設立目標、努力完成，就是我做事情的方式。過去選手時代，雖然練習和比賽相當苦悶，但是對自己要求很高，一定要勇於完成預定的目標，所以我是盡情享受比賽的感覺，至於那些輝煌戰功，對現在的我而言，就是甜美的回憶吧！」因此，對於現在年輕選手，陳怡安感覺總是少了些「企圖心」，建議大家一定要設立目標，否則觀念和大環境轉變，國內選手的素質雖未下降，卻不容易再踢出好成績。

以西方選手為例，他們實力並非一定很

強，但是大家都喜歡這種運動，比賽時都認真投入，就算成績不佳，心情也是很輕鬆，陳怡安覺得國內選手要利用國際比賽，多和外國選手接觸，拓寬國際視野，對於自己的想法絕對會有不少的啟發。還有全力投入比賽，把比賽當成一種享受的感覺，相信選手們對於平時訓練的辛苦，就能釋懷了。

**培養多方面興趣 走出另一條路**

由於選手時代的陳怡安名氣實在太響亮，就算已淡出體壇蠻長一段時間，多數人見到陳怡安，還是會說「妳是那個踢跆拳道的陳怡安嗎？」對這樣的情況，陳怡安都會微笑回應，其實現在的她，角色已經從跆拳道名將轉換成享受生活的女人。「我是很享受生活的人，喜歡一些香香的東西，以前就愛不釋手的香皂，花了很多時間去研究，現在自己能夠親手製作出各式花樣的香皂呢！」

過去香精油和手工香皂未引進台灣前，想找尋相關的書籍，陳怡安都看得原文書籍，本著自己親手製作的精神，還是無師自通變成手工香皂專家，不僅作一手好香皂，還親手撰寫「香皂自己做」這本創作，搖身一變成為作家。對於這樣轉變過程，陳怡安覺得

並不算什麼，因為運動員只要培養多方面興趣，清楚自己要做的就是什麼，並非無法走出另外一條路。

目前陳怡安還在努力寫論文中，若是順利完成，今年六月後，她就能拿到台北體院運動科學研究所的碩士學位，對於未來的打算，陳怡安還是覺得隨心就好，不刻意強求，如果沒有意外，兩年後，可能就會和交往多年的澳洲華僑男友步入禮堂，當個幸福的女人，總之，從陳怡安身上證明了一件事，運動選手跨入其他陌生領域，只要努力，還是可以有一番成就。

#### 陳怡安重要國際比賽成績

- 1988亞洲錦標賽銀牌
- 1988漢城奧運金牌
- 1989世界錦標賽銅牌
- 1990世界盃銀牌
- 1991世界錦標賽銀牌
- 1991世界盃金牌
- 1992巴塞隆納奧運金牌
- 1994亞洲錦標賽銀牌
- 1994世界盃銅牌
- 1998亞洲錦標賽金牌
- 1998曼谷亞運金牌

陳怡安自於闖出關，道跑換轉壇體由地功成安怡陳  
攝／助天李 者記

。天片一的



記者 李天助／攝