

●黃秋琴獲得1998年德國世界杯錦標賽躡量級銅牌與隊友葉巧玲（左一）合影。



跆拳道閃電快腿

黃秋琴

■黃秋琴小檔案

撰文：林麗如

生日：1978年10月17日

出生地：臺北縣鶯歌鎮

學歷：國立臺灣師範大學體育系

經歷：臺北縣立清水高中體育教師

跆拳道兼游泳訓練班教練

現職：臺北縣立安康高中體育教師

專長：跆拳道、游泳



運動成就：**1995**年世界杯跆拳道錦標賽驍量級金牌
1995年荷蘭公開賽銀牌
1996年英國公開賽金牌
1998年大專院校跆拳道錦標賽驍量級銅牌

1998年世界杯跆拳道錦標賽女子組驍量級銅牌
1998年大專院校第二十九屆運動會跆拳道大女甲驍量級銅牌

一、前言

跆拳道給人印象是相當陽剛猛烈、殺傷力強的運動項目，練習之人連帶會被想像成是身材壯碩、面帶殺氣。但不需要介紹的跆拳道女將，勢必令你完全對跆拳道徹底改觀，重新對跆拳道選手有所認識與解讀。

黃秋琴是臺北縣土生土長且優秀傑出的跆拳道選手，起初接觸跆拳道是受其二姐黃麗梅薰陶而引入門，剛開始是因好奇好玩的心理，沒想到反而練出濃厚的興趣，也造就跆拳道界一顆閃亮的星！

二、求學過程及運動經歷

投入跆拳道的大家庭

住鶯歌地區的黃秋琴，家中以農礦業維生。父親生活態度秉持「嚴以律己，寬以待人」，母親也待人和善。另有八位作為楷模表率姊姊、一位非常照顧她的哥哥以及一位活潑可愛的妹妹。

全家人除了大姐，所有小孩都因二姐影響加入學習跆拳道的行列，父、母親自然而然就變成孩子們比賽時的啦啦隊與比賽後的心理諮商師。在她成長過程中，家人給予無限的鼓勵與幫助，特別是排行後面的四位姐妹更是一路相互砥礪、彼此打氣，更輪流為國爭光，因而與跆拳道結下不可抹滅的緣分。

負笈跨區，求教恩師，奪金連連

二姐想要她能有更好的訓練環境與發展，在她小六從鶯歌中湖國小畢業後，旋即造訪跆拳道名師—宋景宏—，送入其門下學藝，並就讀樹林國中成為基層訓練站的一員，接受宋景宏教練的指導與磨練。

升上國中後，雖然路途遙遠，但從不缺席，因訓

練站的每位選手幾乎都是赫赫有名的金牌選手，諸如黃志雄、洪佳君。她感受到一股從所未有的強大動力，更知道自己只是默默無名的小卒，需要更加倍努力練習，方能趕上前輩的耀眼光輝。她憑著過人毅力，咬牙吞下教練每天給予豐富的訓練菜單。很快的在國一新生階段初試啼聲，就大放異彩，於德國司都卡跆拳道分齡錦標賽一舉拿下金牌，也展開一連串的奪金之旅。國二參加全國區中運，拿下在國內第一面大型比賽的金牌，意義非凡。國三又再次於區中運摘下驍量級金牌，達到二連霸的紀錄。國中畢業後，因體育績優表現，順利進入國立華僑中學就讀。

第一年區中運亦光采的搶下高女組驍量級金牌。同年，代表中華莊敬隊參加中正杯國際邀請賽為國奪得一面金牌。

黃秋琴提到雖然在國內、外比賽均有良好成績，但仍不敢自我鬆懈，常在別人休息時，自動找空檔加強練習，若動作不順暢之處便向教練請益，協助糾正缺點。正式團體練習更是要求自己，超越別人。

她說：「當然練習並非每次都順暢如意，也會遇到困境，無法突破。」

好在有位金牌教練及眾多亦師亦友的好姐妹，提供充分意見並開導，使她在學習之路，不論遭遇多大挫折，皆能安然渡過。

三、運動成就

永遠的跆拳道，回憶多多

由於不服輸的精神與努力不懈的練習，在高二參加1995年世界杯跆拳道錦標賽國手選拔，當選為驍量級國手。黃秋琴說：「當選固然高興，但覺得是更大

責任的薰陶。因為以往都是代表道館及學校，這次則肩負國家榮譽與使命，所以要好好珍惜。」儘管在國訓中心進行國手集訓離家甚遠，相當思念家人，但她不斷告訴自己，用心練習，一天要比一天更加努力，替國家、為支持她的家人及所有關心她的人，踢出好成绩，以報答大家對她的厚愛。因此在菲律賓首都馬尼拉舉行的1995年世界杯跆拳道錦標賽，果真不負眾望，一路過關斬將，踢落各國好手，辛苦掙得驍量級金牌，達到跆拳道人生的高峰。

得獎後更相信「成功不是偶然，必須付出努力的代價」。也因這項殊榮，得以保送臺灣師大體育學系繼續兼顧求學與比賽。

一般人練習跆拳道多是為了防身，但黃秋琴沒有機會用來防身，倒是練出興趣，不斷對外競賽，爭取佳績。父母也樂見其成，經常陪伴在身旁南北征戰、往來世界各地加油打氣。有次輸掉一場重要賽事，深深對不起國家與所有支持她的人，非常難過，一邊抽噎一邊掉淚，父親就跟她說：「關公敢殺人，也要敢被殺！」（臺語，意指戰場上的輸贏乃兵家常事，得失心切勿太重，反要愈挫愈勇。）她回應父親說：「爸爸！我絕對要雪恥！」父親說：「你一定會成功的！」同年，她重新整理心情並加強各項動作技術與體能，便又以優異表現取得世界杯錦標賽代表權。

她第一次參賽是在國中一年級，參加樹林鎮鎮長杯，首次出賽就以黑馬姿態抱回冠軍，欣喜之情難以言語。但隔年再上場參加北縣區中運選拔，卻碰到所有運動選手都

可能面臨到上場前尷尬痛苦的窘境，而其中教練的指示更是她畢生難忘的經驗。原本準備充分，等廣播唱名進場比賽，要一展身手，萬萬沒想到，肚子傳來一陣陣「咕嚕~嚕」的聲音，她扶著肚子跑向教練，連忙報告有「突發狀況」，然而宋教練給的答案是，要在三十秒內擊敗對手，就可以下來如廁。當下，她想到的都是肚痛難耐，怎知道宋教練竟提出高標準要求。似乎也無退路可選擇，硬著頭皮，抱著肚皮，快步上場，將心中與肚中蓄積的力量發洩在對手身上，以迅雷不及掩耳的速度，在三十秒內將對手KO出局。至於是如何將對手擊倒，她實在是不想起來，只知道要趕緊衝下來到廁所報到，如今再回憶起往事，還會感到激賞與澎湃的喝采，還真叫她永生難忘。

教練重品行，加強日常生活教育

儘管，宋教練訓練態度是如此嚴厲，但對選手日常生活行為也是馬虎不得。她說宋教練總會特別強調習武者人絕不可動手打架，以免玷污學習跆拳道之本質。此外，對先進師長的尊重與選手運動精神的倡導更是三令五申，不得違反，否則就被嚴厲懲處。

這對黃秋琴在品行修練上，有不斷提升的效果，進而促進競技心理的素質水準。她在場上最



怕分數落後時，會急於進攻，往往令自己陷入更大的危機，而宋教練就會提醒要先冷靜，回歸原點。「國三

那年，參加區中運，在冠亞賽中已經輸三分，要奪金牌恐怕無望，教練提醒我要保持冷靜，也相信我絕對可以奪冠軍。就因這句話讓我突然

●黃秋琴（左一）勇奪1994年荷蘭公開賽銀牌與妹妹清秀（中）合影。

1999年跆拳道國家重點培訓隊隊員
2000年奧林匹克運動會跆拳道培訓隊國家代表隊隊員

TAEKWONDO

有如猛虎出柙，十分有衝勁，而擊敗對手，將金牌掛在脖子上。」

「就是因為許多小事情累積我對宋教練的信任度，不管在言行舉止或武

技訓練與比賽，教練對我而言，就像

心情的鎮定劑，有著特殊藥效，能令我全然地接受教練悉心的傾囊相授。」話雖如此，宋教練的訓練還真是很嚴格。如果是自己大意將該贏而未贏的比賽搞砸，皮就得繃緊，等著算帳。但她說：「換個角度想，所有成功不都是辛勤努力加苦練而來的嗎？輸了，只怪自己活該，教練處罰則是應該。」

相信宋教練的鐵血政策，是成就黃秋琴與其他戰友的重要因素。

三姐妹同臺競技，包辦冠亞季

「在北市石牌舉辦的1995年世界杯國手選拔賽，我和一同參賽的姐妹，秋菊與清秀，約定要打一場轟轟烈烈的比賽。黃家三姐妹果然如願以償，囊括同一量級前三名。」雖然自家姐妹常對練，卻很少在正式比賽場上會如此拼命，多半省力踢，護航前進，但這次是真的卯足全力，闖關廝殺。想知道排名順序是如何嗎？大概名次對她們來說，只是點綴的緞帶，重要的是當初承諾的事，齊心努力堅持到底，而加深姐妹彼此的情誼。

四、運動對人生的影響

一路保送，兼顧學業與競賽

因跆拳道成績備受肯定，從國中畢業甄試保送華僑高中，接著甄甄保送臺灣師大體育學系，並獲頒當年度全國唯一師資培育公費名額。大學畢業後進入清大高中實習，再分發至安康高中擔任體育教師一職。整個求學過程，幾乎和其他跆拳道選手雷同，練習之外，剩餘時間就是得兼顧課業。

她說常常要兼顧課業與練習，真讓自己吃不少苦頭。教練給的魔鬼式訓練，簡直是在體力與意志力之間拔河。比方說，腳上綁住輪胎內胎，進行踢擊速度靶不定向訓練，次數難以算計，腳常常酸到不能再酸。黃秋琴說：「跆拳道！我都快變抬腳了（作勢抬手抬起腳來踢）！」

還有其他讓人體力盡失的魔鬼訓練，黃秋琴和隊友私下稱為恐怖訓練。也正因為宋教練所訓練的基礎夠紮實，配合本身意志力，即使練到流鼻血，也會撐到訓練結束，將體力、毅力、精神力發揮極致，還因而被隊友戲謔外號為「沒心臟」。

她在練習跆拳道時堅持信念，在課業上，就算遇到挫折，也不輕言放棄。比賽前會讀完一定課程進度，比賽後則又是抱著書本要補進度，以免落後其他同學。所幸有許美娟及邱進財兩位老師的關懷和指導，從旁協助複習學業，並不斷督促鼓勵，才有黃秋琴今日知書達禮的內涵。她說：「從跆拳道中，我學到的不只是體驗勝利果實的滋味，更重要的是凡事堅持，努力不懈的原則。」

五、自我期許及建議

認清方向，堅持苦練

在練習跆拳道的過程中，難免會像其他選手出現倦怠感，曾一度想不開要放棄跆拳道。在1996年時，由於去年成績優異，被各方喻為奪冠熱門，卻無法順利繼續蟬聯冠軍而陷入極度低潮，認為用心苦練卻無法突破成績，導致信心崩潰，加上學業表現也差強人意，沉浮課業與跆拳道之間，差點就黯然離開跆拳道界，準備專心朝升學之路發展。幸好，二姐及時發現她的困擾與矛盾的心情，適時給予建議和扶持，才讓她重新確定要繼續在跆拳道界創造更優良的成績。

她提起這個例子，就是認為選手這條路，或許會讓很多人感到困惑與迷惘自己缺乏保障的未來，這時就需要有像二姐一樣的人出現，透過輔導與溝通，讓自己心靈得到解放，確定自己的選擇。

她認為自己很幸運，除姊姊之外，教練也會給具有建設性的意見，而做出明確抉擇。透過自己親身經驗，要告訴選手們，遇到低潮期，別放棄了！與身邊的人聊聊，疏通思路，也許會得到該有的幫助。

走過選手訓練之路，她相當了解箇中滋味，要不是堅持意念，及家人與教練的支持，恐怕早已是跆拳道逃兵的逃兵，也沒有機會暢談自己的過往經驗。

「練習過程真的很辛苦，除訓練技術外，跆拳道還分量級競賽，對體重銜銜比較，為避免體重過重，曾有三天不吃飯的紀錄。」她自己回憶起來還滿佩服能夠經歷這段艱苦的訓練。希望能以自己已經歷過的小故事和現在的選手一同分享，相互勉勵，期許在跆拳道界締造佳績。

目前是中學教師的黃秋琴，除在校教導體育課程，也有計劃朝著跆拳道教練的目標發展。已退出選

手行列的她認為，跆拳道項目在奧運奪下獎牌後，明顯臺灣人確實在此項目有充裕的發展空間。不過，要培育好選手，必須要有經驗老到的教練陪同。由於這個想法，她認為這就是她下一個目標，為跆拳道貢獻一己之力。

六、結語

儘管，黃秋琴在大學一場賽事中不幸受重傷後，便逐漸引退。不過據資料瞭解，在全盛時期是很少輸給其他選手吞下敗績喔！加上她現今有心往教練之路發展，也許會培育出下一個奧運金牌選手。

照片裡的黃秋琴，個頭瘦小，給人刻板印象就覺得不像是跆拳道選手。不過，在與她見面深談過後，會發現這個女孩，跟其他女生相較之下，除有女性的溫柔本質之外，還相當有「勇氣」。所謂的勇氣還外加比賽時的凶猛氣勢。她說應該都是在訓練期間，被幾位教練給磨練出來，還有從跆拳道中，培養出來的吧！黃秋琴表示，跆拳道這項運動實在有太多讓人想不到的意外收穫。簡單來說，

包括修身養性、端正行為舉止、強健體魄、培養健全人生觀與結交國內外眾多優秀選等等，不勝枚舉。也就是因為感受練習跆拳道的好處，黃秋琴計劃要當教練培訓選手，爭取成績之外，也希望能夠將所學所得與有心投入的後進選手，一同分享勉勵！



●世界杯錦標賽與韓國李教練合影。