●徐佩菁勇奪2003年全運會四百公尺及四百公尺跨欄金牌，與女兒在冠軍臺上合影留念。



田徑拚命三娘

徐佩菁

■徐佩菁小檔案

撰　文：何玉華

生　日：1973年10月24日

出生地：新竹市

學　歷：國立體育學院教練研究所碩士

經　歷：臺北縣立錦和高中代理教師

現　職：臺北縣立錦和高中教師

專　長：田徑



運動成就：

【國際比賽】1990年第三屆亞洲青年田徑錦標賽兩百公尺第三名、四百公尺接力第二名

1992年第四屆亞洲青年田徑錦標賽四百公尺第一名、四百公尺跨欄第一名

1993年第一屆東亞運動會四百公尺第二名、四百公尺跨欄第三名

1993年第十屆亞洲田徑錦標賽四百公尺接力第二名

1994年第十二屆亞洲運動會四百公尺跨欄第二名

1995年第十一屆亞洲田徑錦標賽四百公尺跨欄第一名

1996年第廿六屆亞特蘭大奧運會國手

1997年第二屆東亞運動會四百公尺跨欄第二名、四百公尺接力第三名

1998年第十二屆亞洲田徑錦標賽四百公尺跨欄第三名

1998年第十三屆亞洲運動會四百公尺跨欄第二名

一、前言

從國中小太妹到頂尖田徑好手，徐佩菁有著讓人刮目相看的轉變與堅持走不一樣道路的毅力，一再挑戰體能的極限，突破再突破…在田徑界被稱做「拚命三娘」；2003年，再度拿下全運會獎牌後，徐佩菁高掛釘鞋，開始思考田徑、運動場之外，不一樣視野的人生道路，琢磨著再譜生命中另一段美麗的樂章。

二、求學過程及運動經歷

年少輕狂成為田徑明星

徐佩菁是新竹市人，第一次嶄露頭角是從新竹到基隆唸二信高中的第一年，然後在基隆待了六年，後來因為運動員生涯規劃考量，轉投臺北縣迄今。

徐佩菁回想她年少輕狂的歲月，她說，剛進國中時，就傳出有學校「大哥」要追求，所以一入學就成為校園內的大姊級人物，沒有人敢動她。她說，只要是打架，十之八九是她帶頭，而說的十句話，有九句是髒話；甚至當時曾經犯錯被學校的主任處罰，消息傳出去，隔天就有黑道找到校園來算帳…。這些種種，當教練戴雲林在運動場上發現她的彈力、她的速度後，開始有了不一樣的轉變。

徐佩菁說，當時她在學校賽跑就常拿第一名，有一回遇到當時在光復高中任教的教練戴雲林，教練建議她畢業後到基隆唸二信高中，她說當時爸爸對她也沒輒，她想想後便決定到基隆唸書，跟著戴雲林教練練田徑；而與當時其他選手相比，徐佩菁名不見經傳，各方壓力不斷，當時的她瘦瘦弱弱，40幾公斤，別人都看她是「肉腳」，認為不值得教練花心思訓練，但教練認為她彈力好、速度夠，一定是明日之星。

沒想到第一年參加臺灣區運會，徐佩菁就以黑馬之姿拿下第一名，眾人驚訝之下，徐佩菁壓力更大，在別人眼中認為或許只是「曇花一現」，但徐佩菁不服氣，接著在高二卻開始陷入低潮，難過的一度想放棄，也打電話回家向爸媽哭訴：她說，因為自己是長女，不想讓父母擔心，很少會跟家人提到令人擔心的事，爸媽頂多也只是安慰她要忍耐，但高二那一年真的是忍不住了，那也是她在基隆六年，爸媽唯一來探望的一次。

除了父母之外，教練戴雲林的鼓勵也很重要，教練對佩菁說：「最怕的是妳自己放棄自己，我沒有放棄妳，妳也不能放棄。」教練要她撐過瓶頸，就能海闊天空；就這樣，徐佩菁捱過了兩年的低潮，直到1990年第三屆亞洲青年田徑錦標賽拿下兩百公尺第三名、四百公尺接力第二名的成績；徐佩菁說，以她當時的成績已經足以保送師大，但她認為讀書是一輩子的事，年少時沒有好好讀書的遺憾，讓她深感知識的重要，而高中英語老師兼導師的照顧，也讓她決定多留高四一年。

徐佩菁說，國中時不愛唸書，連英文基本能力都不行，高中的導師也是英文老師，耐心的陪她慢慢建立起基本能力，她說，人生的路是自己的，所以她利用高四一年的時間，學電腦、唸英文；而教練對她的要求也相當嚴苛，希望她是體育人也能唸好書，堅持不要她唸體育系，所以她選擇國貿系，考量距離及成績，以她的成績填上了離基隆最近的中原大學，成了繼王惠珍之後，選讀非體育科系的傑出女將，但學校和訓練場地的距離也讓她吃足苦頭。

徐佩菁回憶大一那一年的生活，每天早上四點起床晨操，然後趕六點零一分的火車，七點三十分抵達中壢，轉搭公車、走路，才能趕上第一堂課；而當時二十四學分的課程，一直上到下午五點，然後她搭車回到基隆已經是七點四十分，八點開始進行訓練課程直到十一點，然後吃飯、洗澡，接著讀厚重的原文書，通常一點多才上床，四點就要起床開始新的一天。



●1996年，徐佩菁（後排右一）獲選中華民國第十六屆十大傑出女青年。

徐佩菁說她的英文不好，但記憶力不錯，高中時唸三民主義，她背得滾瓜爛熟，寫滿整張考卷還不夠；因此原文書讀不通，她只好央求老師讓她背課文，別人一天只用一堂下課時間背，她主動要求用八節的課餘時間背所有的內容；每天趕車、下課背書，徐佩菁說她跟同學都不熟，這樣的生活過了一年，日復一日，身體本就不好的她更是因此而累垮；為了休養也為了1994年亞運考量，徐佩菁最後選擇休學一年。

休息是為了走更長的路，用在徐佩菁身上的確是如此，這一年的休息之後，徐佩菁屢創運動生涯高峰。

三、運動成就

徐佩菁國中畢業後，跟著現在的夫婿教練戴雲林到基隆，開始接受正規的田徑訓練，她說，原本以為就是跑跑跳跳而已，沒想到嚴厲的超乎想像，但是怕父母擔心，也不敢打電話訴苦，爸媽為了讓她心訓練，也很少打電話給她，只是告訴她要忍耐，又不甘心被其他教練譏諷為「軟腳蝦」，徐佩菁咬牙苦練，只能在晚上偷偷掉淚。

令徐佩菁與教練驚喜的是，第一年就拿下全國高中組兩百公尺金牌，高三延畢唸高四那年，並利用機會到其他國家接受訓練、比賽，這一年對徐佩菁而言，是另一個重要的轉捩點；而徐佩菁原本是專攻一百、兩百公尺短跑，後來也在教練的苦心及訓練下，轉攻四百公尺及四百公尺跨欄，並獲得傑出成就。

進入中原大學國貿系就讀，徐佩菁在課業、訓練兩頭燒的情況，1992年新德里亞洲青年田徑賽，獨拿四百公尺及四百公尺跨欄雙金，1993年在東亞運上又摘下四百公尺銀牌、四百公尺跨欄銅牌，然而每天基隆、中壢往返的舟車勞頓，徐佩菁還是病倒了，為了休養身體，也為了1994年亞運考量，她選擇了休學一年，也因此能在1994年的廣島亞運中創造出自己田徑生涯的第一高峰，拿下女子四百公尺跨欄銀牌，擠進



【國內比賽】1991年、1992年、1994年及1996年~1998年臺灣區運動會四百公尺跨欄第一名
1991年~1994年、1996年~1998年臺灣區運動會四百公尺第一名
2001年全國運動會四百公尺及四百公尺跨欄第一名
2003年全國運動會四百公尺及四百公尺跨欄第一名
【其他成就】1993年~1998年中華民國田徑協會十大優秀運動員
1994年~1995年獲選民生報十大傑出運動員
1996年獲選中華民國第十六屆十大傑出女青年獎章
1996年中華民國體育總會十大傑出運動員
【紀錄保持】四百公尺跨欄、四百公尺接力兩項全國紀錄保持人

當年度世界排名第十六傑。

徐佩菁在1994年的廣島亞運表現出色，更可貴的是將成績推進到55.75秒，達到世界級水準，也可以在1993年的世界排行榜上排到前三十名內，在亞洲排名第六名；尤其這面獎牌更是1978年第八屆亞運設置四百公尺跨欄競技以來，中華隊第一次獲得的最高榮譽，意義非凡。

當時權威的美國「田徑雜誌」也將徐佩菁列名1994年田徑十大運動員，並指出徐佩菁在廣島亞運的成績，足以擠身1993年世界排名第十七；田徑史上，徐佩菁成為楊傳廣、紀政、王惠珍、乃慧芳之外，在世界年度排名最高的我國選手。

1995年徐佩菁接連參加世大運及亞洲杯田徑錦標賽，雖然在世大運上未能有出色的表現，但在亞洲杯上，徐佩菁再度為我國拿下四百公尺跨欄睽違六年的金牌。由於壓力大及本身身體狀況不佳，徐佩菁在體力耗盡的情況下，幾乎是靠著意志力及好勝心衝向最後的一百公尺，抵達終點後不支倒地，緊急由兩名運動傷害防護員攙扶至場邊，不斷灌入新鮮氧氣，照顧多時才恢復元氣。

這一面亞洲杯四百公尺跨欄金牌贏來不易，徐佩菁的堅持，為我國贏得自1973年以來，唯一的女子四百公尺跨欄金牌，也是當時我國在歷屆亞洲田徑賽所獲得的第十四面金牌。

徐佩菁在亞洲田徑賽摘金後，1996年1月31日決定與她跟隨八年的教練戴雲林步上紅毯，結了婚的兩人，仍舊心繫訓練課程；兩人的蜜月就是移訓合歡山、大禹嶺進行高地訓練；接著徐佩菁又在五月的大專運動會預賽中，以54.03秒的成績，改寫了她自己保持的大會紀錄，該項成績甚至已經達到國內奧運參賽選手的標準；該年徐佩菁也獲選中華民國體育運動總會十大傑出運動員及全國十大傑出女青年。

接下來的歲月，徐佩菁還是持續有出色的表現，包括1997年第二屆東亞運動會四百公尺跨欄第二名、四百公尺接力第三名，1998年第十二屆亞洲田徑錦標賽四百公尺跨欄第三名、第十三屆亞洲運動會四百公尺跨欄第二名，甚至在全運會上也是獨領風騷，嘗了媽媽的徐佩菁，寶刀未老；而她所締造的四百公尺跨欄、四百公尺接力兩項全國紀錄，至今仍無人能破。

四、運動對人生的影響

只有苦練，沒有僥倖

徐佩菁說，回想過去的挫折，現在看起來都是一種磨鍊，離開新竹之後，她就抱著既然踏出來，一定要練出一份成就的決心，全心投入，她說她的字典裡沒有「隨便練」三個字，沒想到第一年參加區運會比賽就得了第一名，是繼王惠珍之後，另一個15歲就拿下區運會第一名的健將。



●1997年徐佩菁隨臺北縣體育會至日本北海道參訪留影。

曾經有算命先生說徐佩菁命格裡沒有天降的好運氣，凡是都得靠自己打拚，徐佩菁不是相信宿命的人，但她對此卻深信不疑，她說：「別人有實力，還有幸運之神眷顧；我的運動生涯只有苦練，沒有僥倖。但是我始終相信一分耕耘；一分收穫。」不服輸的個性，讓徐佩菁渡過別人撐不過的苦難，也相對造成叛逆的個性，加上心直口快，常常和教練頂嘴，遭到修理，日子過得更苦；隨著年紀漸長，身為人母，也逐漸瞭解父母及夫婿教練當時的苦心。

五、自我期許及建議

順應環境的改變求得成長

徐佩菁是田徑界公認的「拚命三娘」，從高中接受夫婿教練戴雲林的指導以來，不論訓練、比賽都全力以赴，早期身體不好，還經常跑到缺氧幾乎昏倒；徐佩菁的鬥志、毅力有口皆碑，十多年來為國家立下不少汗馬功勞；直到1999年9月，因為懷孕退出田徑場，但在2000年生產完後，徐佩菁靜極思動，原本只是想健身、恢復身材，沒想到越跑越感覺到爆發力增強、韌性和恢復力也比以前好，產後復出的第一個比賽，就在2001年的全國大專運動會中放光芒，在非專長的一百公尺跨欄拿下銀牌，並為國立體院贏得四百公尺接力金牌。

徐佩菁因為懷孕、生產兩度停止賽事，然而每次回到運動場，她的表現一樣耀眼，去年再度披掛臺北縣戰袍，在全運會拿下佳績後，決定高掛釘鞋，專注訓練工作，她說，她不敢期待另一個田徑明星，但她希望能訓練選手順應環境的改變求得成長。

六、結語

從一個國中時的小太妹，徐佩菁說，田徑改變了她的生命，因為練田徑，所以她沒有跟其他同學一樣念私立高中，然後結婚生子，反而因為成為國手，而有了出國比賽的機會，也因此而有不一樣的生活經驗；徐佩菁說，過去十六年來，她的生活只有田徑，與運動場為伍，就連現在仍是居住在臺北縣立板橋體育場，跟著運動員一起生活、訓練，開門所見便是運動場；一直身體不好的徐佩菁說，這些年來的壓力讓她快喘不過氣來，身體狀況也不斷出現警訊，在去年決定退休後，她開始思考自己的生活，除了田徑之外，希望有更大的發展空間。



●2003年徐佩菁和大女兒、小兒子的居家生活照。