

創造機會與希望的輕艇好手

撰文者 ■ 孫羽涵

蕭韻茹



蕭韻茹小檔案

出生地：桃園縣大溪鎮

學歷：輔仁大學體育系運動競技組

經歷：2004~2005大漢國中輕艇助理教練

專長：輕艇

指導教練：蔡元珀

座右銘：「朝自己的目標前進，相信自己
不放棄任何希望和機會」

現職：桃園縣體育會輕艇委員會副總
幹事

歷年成績：

◆全國運動會2005 輕艇K4-500公尺第一名

◆全民運動會2006 女子組輕艇水球第一名

◆全國中等學校運動會2004 輕艇K2-500公
尺第一名

◆亞洲盃2003 輕艇K2-500公尺第三名

◆亞洲盃2003 輕艇K4-500公尺第三名

◆亞洲盃2002 輕艇水球第二名

◆亞洲盃2002 輕艇K2-1000公尺第三名

◆亞洲盃2002 輕艇K4-500公尺第三名

◆亞洲盃2002 輕艇T2-500公尺第三名

◆東亞運2005 大龍舟500公尺第三名

◆東亞運2005 大龍舟250公尺第三名

◆東亞運2005 小龍舟500公尺第三名

◆東亞運2005 小龍舟250公尺第二名

前言

現就讀輔仁大學體育系運動競技組二年級的蕭韻茹，從小就是個好動的孩子，目前擔任大漢國中男生組輕艇隊助理教練，也是大漢國中輕艇隊總教練蔡元珀的得意門生。

喜歡運動的蕭韻茹從小就是個早鴨子，在接受輕艇訓練後，才開始學會游泳，在大漢國中就讀時，蕭韻茹發覺輕艇是個刺激而又能向體能挑戰的運動，在教練的推薦，蕭韻茹在國中一年級，開始接受輕艇訓練，這時也開始開啓了蕭韻茹的輕艇世界。

求學過程與經歷

✧ 毅力與恆心，致勝的關鍵

在蔡元珀教練嚴勵督促的訓練下，蕭韻茹接受六個月的訓練後，開始參加各項比賽，在多次比賽中蕭韻茹雖未能得名，但卻訓練出自己的臨場反應及增加比賽經驗，這也為蕭韻茹日後在比賽中，都能以沉著穩建，臨危不亂的精神，屢屢奪冠。

輕艇訓練中讓蕭韻茹印象最深刻的事，就是在國一時參加日月潭的輕

艇比賽，當時太陽非常大，蕭韻茹全身都被酷熱的太陽晒到嚴重脫皮，傷口就如同被火灼傷一樣，讓蕭韻茹非常痛苦與難受，當時才只有十五歲的蕭韻茹，想起蔡教練所說，做為一個運動員要有傑出的成績，就必需要有堅強的毅力與恆心，想起教練對我們的期待，蕭韻茹仍然不畏懼傷口的疼痛，提起堅強的毅力，參加全程的比賽。

輕艇的訓練過程是相當辛苦的，在體能及天後的變化下，對選手都是相當大的考驗，在烈日當頭時要忍受晒傷的痛苦，天氣寒冷時又要不懼怕冰冷的河水，手掌也因划槳而長了水泡，長了又破，破了又長，最後都變成了厚厚的繭，對年僅十五歲的蕭韻茹來說，輕艇訓練的路程真是艱辛，



練習場地（龍珠灣）

但蕭韻茹現在能有如此卓越的成績，全都是憑著一股過人的毅力與恆心，不怕辛苦、努力不懈，這樣的運動精神令人讚嘆不已，值得讓現在的年輕人學習。

就讀中壢高商時，在學校安排的固定練習時間裡，讓蕭韻茹能專心的練習輕艇，但上了輔仁大學後因為課業繁重，只能利用假日的時間來訓練，使得蕭韻茹一度想放棄輕艇的訓練，但是在蔡教練強烈的鼓勵與支持下，蕭韻茹最後不但沒有放棄輕艇訓練，還在多次的比賽中，拿下許多優秀的成績，蕭韻茹



2006年全國輕艇激流錦標賽（南投水里溪）

在輕艇的表現，可說是天才型的選手，在只接受三年的訓練，參加競速比賽，就獨得八金二銀的優秀成績，這樣的成績讓蔡教練感到相當的欣慰。

蕭韻茹對於接受輕艇訓練的點滴，都記載在她的日記簿裡，這本日記簿就是她輕艇生涯的縮影，她將訓練過程中，對自己的期許，勉勵及檢

討都刻記在這本日記本內，蕭韻茹說：將來自己也身為教練時，對選手的訓練及要求，就如同日記內所記載的一樣，感觸也會特別的不同。

運動暨其他成就貢獻

✧ 不放棄不退縮，朝目標勇敢前進

在多次國際比賽中，蕭韻茹發揮了她的實力，91年在亞洲盃輕

艇水球賽中，以高超的水球射門技巧，奪得了第二名，94年更在東亞運小龍舟250公尺項目中擊敗群雄，勇奪第二名，在國內比賽中更曾於93年，全國中等學校運動會，輕艇K2-500公尺中以2分7秒84刷新全國紀錄，這些輝煌的比賽佳績，都是蕭韻茹平時努力

的成果。

蕭韻茹最大的人生目標就是期許自己也能為人師表，從事體育教育工作，將她對輕艇運動的技巧及比賽的經驗，能繼續傳承給有興趣的學弟學妹們，帶領他們走進輕艇的美妙

境界。蕭韻茹經常提醒自己，身為運動選手遇到困難時，一定要相信自己



2006年全國輕艇激流錦標賽過杆情形



馬拉松邀請賽（小琉球）

己，不放棄任何希望和機會，朝自己的目標前進，相信自己平常的努力練習，心血絕不會白費，只要好好把握住每一次的比賽，在比賽中發揮實力，一定會有好成績。

目前蕭韻茹任職桃園縣體育會輕艇委員會的副總幹事，負責處理行政方面的工作，為推動輕艇運動犧牲奉獻，期待培育更多對輕艇運動有興趣的學員，讓輕艇運動在國內能夠普及到每個縣市，蕭韻茹也期許我國輕艇運動能在國際上佔有一席之地。

期許與感想

✧ 團結是力量，成功靠打拼

輕艇運動是個講求團隊精神的運



與教練選手合影

結語

動，蕭韻茹認為現階段的年輕選手，團體觀念較為鬆散，缺少團隊精神，不管任何體育運動，團體獲獎是大家的榮譽，個人奪冠也是大家的光采，在團隊中一定要有向心力，大家一同融入群體訓練生活，才能激盪出不同的靈感，譜出更動人的光榮樂章，為生命帶來更多美妙的榮耀。

蕭韻茹說卓越的成就除了靠

自己的實力及堅定的意

志外，還要努力不斷的

練習，才能開拓出致勝

的遠景。正所謂的三

分天註定，七分靠

打拼，要拼才會

贏，希望能與選

手們共勉。

蕭韻茹感謝父母親及家人，對她從事輕艇運動的支持，讓他能朝自己喜好的運動目標前進，更感謝啟蒙教練大漢國中的蔡元珀教練，對選手們不求回報的付出，以及在他無私及認真嚴謹的教導下，讓她穩健的走向成功之路，至今蕭韻茹仍感受在心頭，將來蕭韻茹也希望能以無悔的精神，

付出所學，帶領更多的選手接

受輕艇運動的挑戰，拓展

他們的人生的舞台，讓他

們在輕艇運動上的舞

台更豐富更寬

廣。



亞洲盃比賽與當地人合照（馬來西亞）



亞洲盃比賽與伊隊合照（馬來西亞）