



---

## 福爾摩沙的旋風獵豹—— 王淑華的躍動人生

撰文：洪孟樊

受訪：臺北市立大學王淑華副教授

圖片提供：王淑華

攝影：邱楷恩、洪孟樊

---

曾拿下多次傑出青年獎章、擁有 9 次跳遠冠軍、超越飛躍羚羊紀政保持 21 年的跳遠紀錄等輝煌戰績，王淑華是臺灣田徑體壇上最閃亮的一顆星，讓全世界看到臺灣的田徑奇蹟。





(左圖) 王淑華(左1)與其他臺灣選手參加第二屆亞洲青年運動會。



(上圖) 王淑華曾代表臺灣出賽第二屆世界青年田徑錦標賽。  
(下圖) 王淑華(右)和許惠英展示她們得到的第一屆亞洲青年運動會女子七項運動金、銀牌。



## 國際視野

把田徑場當作自己第二個家的王淑華，從國小就開始接觸田徑，無論在哪一個時期，總是在田徑場上見到她的身影，目前將田徑教學做為職業，如今已是一位受人尊敬的大學老師兼教練，帶領田徑新血持續為國爭光。

提到王淑華的名字，對田徑運動稍有認識的人應該都不陌生，因為曾創下了多項驚人紀錄的她，超越了紀政保持多年的跳遠紀錄。由於優異的表現，後來被延攬成為國家栽培的重點選手。王淑華的訓練生涯看似一路順遂，在大學時，做了一個改變她人生的重大決定。當時苗栗縣縣長謝金汀發現王淑華潛力無窮，於是撥款補助王淑華出國深造。得知這項訊息讓王淑華欣喜若狂，迫不及待的用躍動人生的動力出發，找尋自己在體壇的定位，但另一個問題也隨之而來。

赴美國留學之前，必須先通過語言檢定，個性謙虛的她直說自己英文底子不佳，托福考試對她來說是一項大難關。但憑藉著運動員奮戰的精

神，她先就讀美國楊百翰大學(Brigham Young University)附設的語言學校，用功學習，終於通過托福考試，順利就讀猶他州的楊百翰大學，並獲得全額獎學金，展開在美國三年的大學生活。在楊百翰大學的求學過程中，王淑華見識到了國外的訓練方式，以及選手的態度，給了王淑華極大的震撼，讓她決心要超越自我。

## 態度決定高度

王淑華的努力很快就得到回饋。在大三那年(1991年)王淑華代表臺灣參加第16屆世界大學運動會，一舉刷新紀政所保持21年的全國跳遠紀錄，以6.43公尺的成績，跳出她的新紀元。回美國後，王淑華繼續參加了多場由全美大學體育協會(The National Collegiate Athletic Association, NCAA)舉辦的田徑比賽，在這些比賽上有輸有贏，但對王淑華而言，學到最多的不是別人的技巧或訓練模式，而是一種態度。王淑華說：「美國的教育重點是給予選手信心，就算選手輸掉比賽，也會正向地鼓勵選手，這樣的教育環境下，讓選手充滿自信，所以上場比賽時，

選手不會因為怯場而影響運動表現。」她繼續說到：「國家想要得獎牌，就應該先提供國際舞台，讓年輕選手有表現的機會，這樣才不至於在重要國際賽事中，因缺乏信心，輸掉比賽也輸掉自己。」受到美國對選手的震撼教育，王淑華深刻體會到與外國選手競爭的重要性，因此，在從事教學後，都會鼓勵選手朝著國際級賽事做為目標，開拓自己的視野，累積比賽經驗，才能與外國選手一較高下。

王淑華認為參加國際賽事是拓展視野的最快方式，也能迅速累積實戰經驗。舉美國為例，每週都會有比賽，透過這些比賽，能接觸到許許多多不同的選手，不僅可以磨練自我能力，也能學習彼此長處。如果國家、各單項協會在經費編列的許可下，

選手應該多多爭取出國機會，但機會絕不會平白無故找上門，選手必須在平常累積經驗，增強自身能力，如此才能有機會出國競賽。

態度決定高度，是王淑華堅信的。所謂的態度在於運動員的心態夠不夠積極，像是練習、主動學習、勇於嘗試等面向，等有了積極的態度後，對於比賽應能全力發揮，不會因害怕而失敗。運動員的鬥志也是比賽的決勝關鍵，一位運動員若在鬥志上輸對手，也就是無力比賽、不看重比賽等等，最終絕對是以失敗收場，「如果體力和技術都沒練好，何來自信可言？」因此，王淑華秉持著這樣的理念，要求選手將體能練好，唯有將底子打穩了，才有奪牌的機會。

就算與外國選手競賽，也毫不怯場，這是王淑華（左）的致勝關鍵。





在運動場上，王淑華（右上圖左2；右下圖中）猶如一匹獵豹，將終點線視為獵物，當槍聲一響，便全力衝刺，在得到獵物前絕不鬆懈。

## 殞落抑或復甦

近幾年，臺灣田徑體壇鮮少出現亮眼成績，反觀 20 幾年前的臺灣，田徑賽事的成績輝煌無比，究竟這 20 年來出現什麼樣的變化？王淑華認為除了政府的政策外，與少子化及社會風氣有著密不可分的關係。

臺灣少子化問題已經存在許久，因為小孩越來越少，也導致優秀運動員的銳減。眾所皆知，中國人口眾多，相對選手的選材及培育，成就現今在國際上的競技實力，將中國成功推向國際舞台；反觀臺灣，人口數遠不比中國，而生育率又持續下降，引發的問題其實超乎你我想像。此外，許多家長認為「萬般皆下品，唯有讀書高。」在這種思

維下「不希望孩子輸在起跑點」，成為當下社會流行的「三師」（醫師、律師及會計師）的情形。綜合以上因素，臺灣田徑人才的欠缺，是可預見的情況。但王淑華希望新一代的運動員能繼續努力，期望他們在競技場上能再出現紀政或楊傳廣等級的頂尖運動選手。

王淑華笑著說，這樣講似乎很悲觀，但其實臺灣田徑還是很有潛力的，雖然我們無法在短跑、長跑上贏過別人，但跳遠、跳高的奪牌機會其實很高。所以王淑華經常鼓勵選手，切勿妄自菲薄，即使身體等基本條件較弱，但仍應該發揮自己的優勢，擁有這樣的正向思考，才能制敵致勝。



在苗栗區運奮力一躍的王淑華。

## 運動員之路

有許多人的刻板觀念認為運動員比較不會讀書、將來也只能從事相關工作，但王淑華可不這麼認為。她笑著說：「我可是出了名的嚴格老師，而且我非常要求學生的課業成績，因為我認為讀書與運動是毫不衝突的兩件事情。雖然運動訓練的確會壓縮到課堂時間，但我還是希望學生能把握每一次學習的機會，盡可能的找到自己的第二專長及興趣。」王淑華總是跟選手說，運動員的鬥志若能延續到工作上，必定能有一番好成績，也能獲得他人的肯定。

王淑華更舉自己為例，她非常喜歡喝咖啡，夢想將來能開一間咖啡店，還去學了咖啡的相關技藝，還向一些創業者討教創業經驗及經營模式。她不反

對學生打工，只是會希望學生選擇有興趣的工作，或是與將來發展相關的工作，像風速女王王惠珍的拼布店和陳怡安的手工肥皂店，不要只是貪圖賺零用錢花用，打對工也是人生中一個很好的歷練。在此，王淑華再次勉勵各項運動領域的選手，不應將自己侷限於運動，畢竟運動員的生涯是極為有限的，應審慎思考未來的生涯規劃，盡早發掘自己的第二專長及培養多元興趣。

擁有多個獎項光環的王淑華，對於臺灣體壇仍持有很正面的態度，對於即將到來的2017世大運，王淑華認為臺灣應該好好栽培選手，給予選手最大的幫助與支持，同時藉此機會推銷我國選手。她在訪談結束前提到，希望大眾能多多支持本土選手，讓臺灣在2017年成為世界體壇上最耀眼的一顆星！



秉持著要越跳越遠、越跑越快的精神，王淑華不斷締造個人紀錄，更成為臺灣之光。