

# 淡江奪金健兒的奮鬥日記

專題召集人／陳昭岑 採訪／張瑞文、黃致遠、劉昱余

## ●敬業就是專業

每年全國大專運動會，無體育系的淡江總是榜上有名，淡江的品質屋中，提到了「五育」兼備的策略，期待培養出德、智、體、群、美五育均衡發展的學生，並為培養代表隊學生不遺餘力。

淡江於2010年全國大專運動會中，在全國165所參賽的大專校院激烈競爭下，共獲17面獎牌，獎牌總排名達到第17名。並於2011年全國大專運動會時，在全國164所大專校院參賽學校中，獲得5金6銀11

銅，共計22面獎牌佳績，總獎牌數第8名，每支代表隊的表現都相當優秀，戰績輝煌。體育長蕭淑芬對此曾讚許道：「我們沒有單獨招生體保生，又非體育性質大學，卻仍然能夠得到這麼好的成績，真的很棒、很優秀！」

其中，有5個代表隊成績是突出，但這一切並非白白得來，紮實的訓練才是這些榮耀背後的真實，也就是這些不為人知的辛苦，才換得卓越成績。

## 游泳隊

首次出征年：民國58年  
目前成員：1位教練、男選手21位、女選手8位

參考資料／體育事務處提供製圖／陳昭岑

「淡江出品，菁英群集，泳冠群倫，唯我獨尊，天下第一強（台語），Yes！」本校游泳隊從去年暑假開始，訓練模式有了極大的變化，不管季節、天氣，就算寒冬，每週一到五早上課前都做練習及每週二晚上6時30分至8時，教練與隊員一同，從拉筋、暖身，到基本的游泳訓練，平均游100公尺12至16趟，如此有氧訓練，紮實的培養選手的耐力與肌力，且每週就有一次不固定項目的測驗。每逢比賽前，泳隊教練陳瑞辰

會讓選手列出上屆前8名的成績當作練習目標，以求突破。

還會有25公尺20趟全力衝刺的無氧訓練，以激發選手更深層的潛力與體力。隊長中文三黃新智表示，最辛苦的地方，就是「晚上無法跟朋友出去玩」，由於一早的訓練，隊員們必須早睡早起，陳瑞辰說：「就是知道現在的大學生普遍無法早睡早起，所以希望藉由這樣的訓練方式能夠讓他們養成作息規律，並且能兼顧健康與課業。」去年大運會，游泳隊創下有史以來最輝煌的成績，除了囊括3金1銀3銅，且得到一般男子組團體總錦標冠軍的殊榮。



▲泳隊教練陳瑞辰（右）經常會帶著隊員一起練習，感情相當融洽。（攝影／林奕宏）

在陳瑞辰眼中，本校游泳隊相當吃苦耐勞，並且懂得自律與自我要求，他期待隊員透過訓練能夠增加對泳隊的歸屬感，互相幫助，並且在101年大專運動會連霸，甚至為學校增添更多的佳績，想對隊員說：「淡江游泳我愛你！」

## 女網隊

首次出征年：民國60年  
目前成員：2位教練、女選手5位

本校女網隊在99年大運會中獲得女子組網球團體賽冠軍，並於100年獲得季軍。女網隊目前與男網隊一同訓練。女網隊長國企四陳昕好說：「網球是一種非常需要恆心與用心的運動，因此常有新隊員無法承受持續訓練而中途離開，導致隊員人數不多。學校給了我們非常好的練習環境和教練，希望對網球有熱忱的同學們趕緊加入我們！」



▲正在進行例行訓練的女網隊員，動作流暢敏捷。（攝影／林奕宏）

網球隊的練習一開始先以拉短、長球和正反拍等基本動作暖身，接著按照教練的指示進行分組對打，當中包含戰術的模擬演練。除了平日的技巧練習外，假日也會至國泰教育中心進行跑山訓練，提升隊員的體力及肌耐力，對此陳昕好表示最辛苦的地方在於比賽前兩個月的密集訓練，不分冬夏皆須早上6點於網球場集合，尤其冬天的早晨很冷，但跟著隊員們一起努力便撐到了現在。

女網隊指導教練范逸敏說：「網球隊訓練時會以男女混合對打，因此女隊員進步的速度很快，加上她們很勤練且自動自發，常常會自己約出來打球、吃飯，不需要我的提醒就懂得經營隊員與隊員間的情誼，她們讓我覺得很驕傲！」

## 擊劍隊

首次出征年：民國54年  
目前成員：2位教練、男選手9位、女選手9位

淡江擊劍隊在99年大運會中分別從男子團體軍刀及女單鈍劍項目中奪魁，並於隔年從一般女子組鈍劍個人賽中再添一面金牌。擊劍隊訓練內容以變速跑及進入跑，並搭配兩隊競賽方式的折返跑，最後再加上擊劍基本動作。折返跑以訓練協調性，進入跑訓練體力，變速跑則與爆發力訓練息息相關，全方位的訓練使隊員能夠在肌、耐力上的提升。

但隊上就好比是一個家庭，彼此感情融洽，還會定期一起聚餐和出遊，使得擊劍隊就屬於一對一的競賽，隊上還是能擁有強大的凝聚力，對此，蔡牧臻說：「真心喜歡這項運動就能凝聚大家。」她還提到，剛加入擊劍隊時，深怕自己進步不夠快跟不上大家，因此她對新選手勉勵說：「提升戰力在於經驗的累積，大家都不是天才，都是努力而來的，撐下去就是你的。」



總教練王順民表示：「擊劍就是一種武德，期待隊員去體驗擊劍的哲學，將其融會貫通到生活哲學當中，帶著優雅的態度，保持著運動家精神，並懂得將策略應用在溝通協調上，讓擊劍不單單只是一種運動。」擊劍隊現今在王順民及黃皓志兩位教練的帶領下，以奪下全項目12金作為未來目標。王順民對隊員們勉勵道：「好要更好，不要滿足於現狀！」

▲擊劍往往在轉瞬之間就決定了勝負，圖為隊員練習的畫面。（攝影／林奕宏）

## 阿驚與蛋捲



# 輕鬆學英文 English is easy!

- 一、重要字彙
1. circumstance (n.) 情況、環境
  2. decisive (adj.) 果斷的
  3. insight (n.) 內涵
  4. insightful (adj.) 有內涵的
  5. cool (adj.) 酷
  6. in reality 實際上
  7. weak-minded (adj.) 內心脆弱的
  8. sheep (n.) 懦弱之人
  9. willpower (n.) 意志力
  10. addiction (n.) 癮
  11. addicted (adj.) 上癮了
  12. fashionable (adj.) 時髦的
  13. admire (v.) 仰慕
  14. sense of style 時尚感
  15. walking (adj.) 活生生的
  16. commercial (adj.) 商業的
  17. propaganda (n.) 廣告
- 二、請填入英文，訂正之後朗讀三遍
1. 我佩服出淤泥而不染的人。  
I \_\_\_ those \_\_\_ can be \_\_\_ under any \_\_\_.
  2. 這種人有定見、有思想、有魄力。  
Those people are \_\_\_, \_\_\_ and \_\_\_.
  3. 抽菸的人自以為很酷，事實上，他們的內心不夠堅強。  
\_\_\_ think they are \_\_\_. In \_\_\_, they are \_\_\_ sheep.
  4. 你需要意志力來擺脫一個上癮的網癮。  
You need \_\_\_ to break an \_\_\_.
  5. 許多身穿時尚衣服的人認為別人很欣賞他們的時尚感。  
Many of these who wear \_\_\_ think that everyone \_\_\_ their \_\_\_ of \_\_\_.

6. 事實是，他們已成為商品的活廣告。  
In \_\_\_, they have become \_\_\_.
- 三、答案
1. respect, who, themselves, circumstance
  2. decisive, insightful, powerful
  3. Smokers, cool, reality, weak-minded
  4. willpower, addiction
  5. fashionable clothing, admires, sense, style
  6. reality, walking, commercial propaganda

### 小屋

導讀 王慰慈 大傳系副教授

「你是否願意深入記憶中最黑暗痛苦之處，尋找真正的愛與救贖？」

此書以一件兇殺案為開端。麥肯某次與三名子女露宿時，小女兒卻不幸的被變態連環殺手綁架，並在小屋中慘遭殺害，現場只留下大片血跡與血衣。雖事情已經發生三年半，但麥肯仍無法走出傷痛，甚至已不再信任上帝。在一寒冷的早晨，麥肯在信箱中，突然收到來自上帝的邀約，邀請他到女兒被殺害的小屋見面，就是他心中最恐懼最令他傷痛的小屋。

「小屋」代表著每個人內心中，最不願意被碰觸或是面對的慘痛過往，甚至因其悲慘的經驗，懷疑本身的信仰，進而失去愛的能力。書中提到：「黑暗會隱藏恐懼、謊言、悔恨的真實大小。」與其他宗教性意味較強的書相比，此書很特別的將上帝人性化和生活化，高高在上、看不見的神居然與人一般，喜歡種植花草樹木、又精心於烹飪。同時作者透過上帝的三個不同身份父、子、靈，化為三個不同的形象，不斷交替與麥肯對話，藉著反覆思辨的過程，麥肯逐漸療癒傷痛和解放心靈。

不以宗教為前提，其實也可算是一場精彩的心靈治療過程。小說中，神並沒有利用超自然的力量減少麥肯的痛苦，反而是選擇耐性的等候與傾聽、相信、幫助他釐清問題，甚至給予麥肯審判上帝的權力，來探討為何上帝並沒有阻止悲慘的事情發生，讓麥肯在療癒的最後，甚至願意原諒兇手，而從這些思辨的歷程中，就像是為麥肯與讀者舉行一場心理治療，讓大家逐漸走出傷痛。

作者讓讀者藉著麥肯奇妙的經歷，讓讀者學習何謂愛與饒恕，學習與神和好、與人和好，也與自己和好，因為這都是我們每一個人一生的功課。（張萃慈整理）

書名：小屋  
作者：威廉·保羅·楊  
出版社：寂寞  
索書號：874.557/864.2

### 給自己一個讚！

文／諸輔組

常聽同學說：「沒有把事情做好，感到自卑，但又希望自己不要那麼自卑。」當下聽到時，一方面為同學沮喪的心情感到心疼，另一方面卻也替同學感到開心，因為這種不舒服的感覺，代表同學看見自己的不足，並未因逃避而漠視這些缺失，也因此有了改善與力求突破的想法與行動。

「自卑感」是當感到自己有所不足、想改善某種不滿意、失意時，自然產生的一種不如人或自慚的感覺。小時候每個人都是脆弱，沒有能力的，凡事都需依賴別人，自然在成長過程中都會產生這種自卑感，何況，世上沒有十全十美的人，每個人處在這追求精進、競爭的狀態中，都會發生因自卑不足而有不如人的想法，擁有這樣的感覺是正常的，不是病態。

雖然這種感覺令人感到不舒服或不安，但它也是一種促進向上的動力，會自然而然驅動自我去加強或克服不足的地方，甚至轉向發展其他專長，擁獲他人的認同，減輕自卑感並將自卑變成自信。

所以自卑感是正常的，而且具有積極正向的作用，它會讓我們力求完美與超越，是我們奮鬥向上的原動力，創造發展的泉源，甚至人類的文明也是為了克服人們能力的不足感而漸漸發展出來。

另外，剛進大學的新鮮人，在課堂上將面臨寫報告、上台發表等情事，而對習於坐在台下聽講的同學來說，會產生壓迫感—不知如何把龐雜的內容簡化成幾頁書面或PPT中，也可能對上台發表，因不知如何在有限的時間內將重點呈現清楚而感到不如人產生挫折感。然而，過程雖辛苦，但由於這樣的不足，才讓我們在這個部份有進步的空間，在努力學習與加強中看到台上嶄新的自己，因此，自卑感有著促進我們更加超越的作用。

當自卑不舒服時，心態上如何調整？

我們不要怕自卑所帶來的不舒服與難過，要與其共事—它是正常的，要告訴自己世上沒有十全十美的人，因為它的不足，才讓我們擁有進步與超越的空間，而我這種感覺並不奇怪。而且，事情做不好，只代表在這件事情上仍有加強努力的空間，而非我這個人不好，若人生沒有遭遇任何挫折一帆風順，反會讓人覺得平淡無味。畢竟因有所不足，才讓人體會到進步後的落差，感受到努力帶來的成就感，也讓我們更懂得珍惜眼前的一切。

自卑感雖有其好處，但須配合你的努力，方能在你的成長中漸漸消滅。但持續過長或太過強烈的卑微感，反讓人產生嚴重的自慚形穢感，而讓人變得消極、沮喪，逃避現實，不願去克服不足的地方，甚至失去生活的動力。

這時自卑感已經不再是促進成長的動力，反會對人造成心理障礙，若有這樣的情事，建議您到商管大樓B413室諮詢輔導組，與專業輔導老師談話，他們會協助您釐清問題的癥結，讓您再度回到充滿活力的生活狀態，將自卑感化成超越的動力，併肩朝著更完美的方向前進！