

專注練習 享受過程

小美人魚黃漢茜 期盼 50 公尺蝶式締新猷

小學五年級因緣際會開始練習游泳，黃漢茜不只游出興趣更積極苦練，今年更在全大運決賽刷新五〇公尺蝶式全國紀錄。

文／羅怡如 照片提供／黃漢茜、游泳筆記



在 2019 年全大運 最終日賽程，女子 50 公尺蝶式決賽，由黃漢茜游出 26.68，改寫自己去年亞運會游出 26.89 全國紀錄！

去

年在雅加達亞運游泳池畔，代表中華隊的黃漢茜在女子五〇公尺蝶式預賽游出二六秒九八，決賽再飆出二六秒八九，單日兩度打破全國紀錄，這是她第一次在大型國際賽中衝進決賽，格外有意義。

看見自己決賽的成績，黃漢茜開心地流下眼淚，她說：「我已經在二七秒停了四年。」尤其再度破全國紀錄，讓她分外開心。對於這樣的成績，她特別感謝家人，在她遲遲無法突破時還是支持她，甚至告訴她開心游就好。

堅持絕不放棄

小學一年級時，家人為黃漢茜安

排暑期泳

訓班課程，

沒想到一

游游出樂

趣，小學

五年級時，

也加入南

門國小的

游泳隊。

因為對游

泳的喜好，念國中時她希望能進入

體育班就讀，但家人都反對，覺得

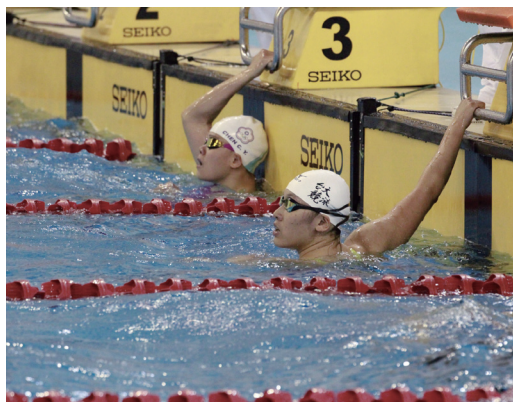
會對課業無暇照應，唯獨爸爸獨排

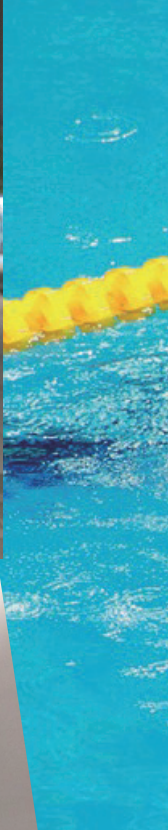
眾議，為了讓她好好練習游泳幫她

找了補習班，班主任還特別為她安

排上課時間，讓她能夠兩邊兼顧。

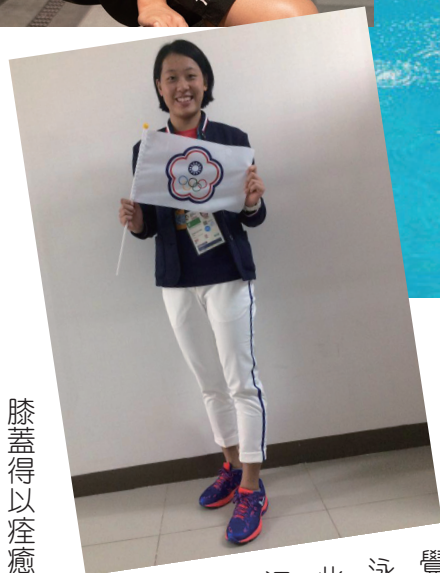
國二開始，黃漢茜練蝶式練出心





泳池，她說：「每次比賽都很興奮，才發現自己很享受比賽的感覺。」
問起她當時怎麼會有放棄的念頭？她說：「那時因為膝蓋受傷，坐著、走路都覺得痛，為此也停止練習，雖然每天都到泳池畔，卻只能看著隊友們練習，而且尋遍多家醫院，身體的病痛也未見改善，真的覺得很失望，

再度回到
癢難耐，
強的她技
但好勝心
想放棄，
國三一度
得，雖然



膝蓋得以痊癒。但因為實在

覺得自己的游泳生涯大概就此打住了。「還好，後來她在台大遇到一位醫生，找到問題點，讓她的

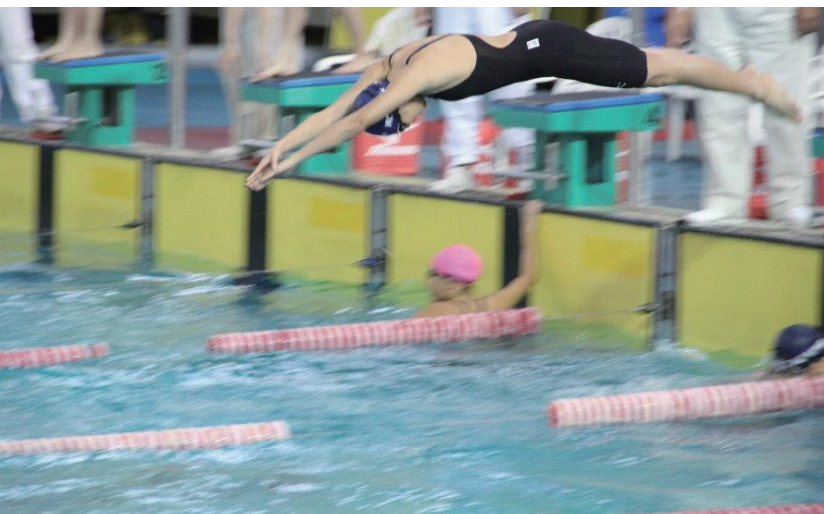
停頓太久，一時半刻要回到原本的成績委實不易，旁人不看好的情況下，黃漢茜堅持照表操課，將自己打掉重練，一切重新開始，終於在高一時，在全中運泳池畔獲得「全國第一」，以二十七秒六五刷新女子五〇公尺蝶式的全國紀錄。

身處高張力的比賽，黃漢茜又是如何排除壓力？她笑笑說：「就是大哭一場。其實教練及朋友都知道，讓我放鬆的方式就是讓我哭，所以每回發現我出現緊張情緒時，他們就會想辦法把我弄哭，讓我紓解一番。」

凡事全神專注

游泳技術超然，黃漢茜的課業表現

也不遑多讓，南門國中畢業後，她考上北一女。「游泳和課業對我都一樣重要！」黃漢茜如是說。北一女沒有體育班，她晨操完就和同學一起上課，下課到補習中間的空檔就是她的練習時間；除在北一訓練，她每周還會去附近的建中練習，和男選手一同訓練。她表示，一開始原本是回國中訓練，發現成效不好，不只訓練量少，身體也變胖。後來因緣際會得知建中的泳





秒六五刷新紀錄。對於成績的突破，她感謝教練的提攜，「真的很操，訓練量提升很多，不過同時肌耐力也增強了不少，成果也反映在成績上面。」

小美人魚游出自己一片天

黃漢茜的名字原本沒有水字旁的「美」，但因為黃爸爸小時候帶她去算命，算命師說她命中

訓，透過高強度的訓練，發現雖然時間少但效果不錯。

黃漢茜訓練時相當專注，時間管理也相當好，再加上男泳將速度快，互相刺激下讓黃漢茜更加進步。個性專心是黃漢茜一大優點，教練就曾表示，「不管在課業或是游泳，她都能全神貫注。」

成績已達標準，黃漢茜也在二〇一四年仁川亞運拓展視野，但是她在仁川的二七秒記錄，卻「卡關」了四年。不過，雖然卡住了，但她還是不斷地勉勵自己，一次又一次的挑戰，終於在去年雅加達亞運戰勝心魔也破了全國記錄，接著在三大運再以二六

秒六五刷新紀錄。現在看來，似乎呼應了她在泳池畔出色的成績，雖有這一段淵源，但她還是笑笑說：「只是巧合啦！」

目前就讀台灣大學生物環境系統工程系三年級的黃漢茜，對於未來，她認為游泳是頂老少咸宜的活動，她依然會在選手之路上繼續努力，尤其對於即將到來的韓國光州世錦賽及拿坡里世大運游泳項目，她更將全力以赴，希望能再度創下佳績。

懷抱著感恩的心，黃漢茜感謝所有幫助過她的人，在她的T恤上寫著：「謝謝台灣和世界各地的朋友們給予的鼓勵和支持，每一個加油都讓我覺

得更有力量，也謝謝台大泳隊和生工的大家一直以來給予我的幫助，真的很謝謝你們，我會繼續加油的。」黃漢茜以自身的故事，讓人們見證全神貫注、堅持，就能擁有屬於自己的一片天！

黃漢茜 Profile

學歷：

台灣大學生物環境系統工程系三年級
台北市立第一女子高級中學
南門國中
南門國小

賽事成績：

2019年全大運再破全國紀錄
2018年雅加達亞運女子50公尺蝶式、兩度破全國紀錄
2013年中運女子50公尺蝶式奪金，破全國紀錄

