

特別報導

# 素食造就金牌泳將

## —陳品慈小道親專訪

採訪 張尚瑩  
攝影 洪培晟

### 品慈游泳小檔案

九十年七月：九歲開始接觸游泳，遇到「伯樂」：翁耀宗教練。

九十年十一月：參加桃園縣運動會，短短三個月拿到首張獎狀就是第一名。

九十一到九十三年：累計獎狀、獎牌不計其數。

九十四年：桃園縣中小學游泳比賽破四項大會紀錄、全國春季分齡比賽八面金牌、四面銀銅牌，並獲全國總冠軍。

專長：蝶式、自由式、蛙式、仰式、混合四式接力。

紀錄：九十三年開始，破桃園縣運大會紀錄及社會組【國中以上】四百公尺雙紀錄。



翁教練（右立）與品慈（左立）與飛鯨隊選手在泳池畔。



## 挖掘的初始

小時候，因為媽媽工作忙碌，疏於照料，所以品慈身體不好，後來就結束工作，全心照顧孩子。從三歲開始，每天早上讓她泡在水裡，下午就去爬山，因此身體逐漸強壯。翁教練認為，只要有心要學游泳，就可以好好栽培。在泳池畔發現品慈，察覺她是可造之才。從基礎的踢腳學起，蝶仰蛙自由式，全方位培養。

每天早上四點半起床，早上五點半到七點半練習，至少練兩小時，來得及去上學。在認真踏實、嚴格督導下，養成品慈刻苦耐勞的個性。媽媽是重要的推手，九年來一路陪在身邊，每天交通接送，並耳提面命：書要讀好、游泳要游好，不像別的孩子一樣可以常

常玩。媽媽的游泳知識也非常豐富！

游泳不滿兩年，為了增加品慈的經驗，讓她參加全國校際分齡比賽（十歲以下組），初試啼聲，就拿到二百公尺第一名！非常出乎教練的意料，「她是屬於比賽型的選手，而且很有鬥志，當一個游泳選手絕對要吃得了苦！一天至少要游五小時。」教練如是說。

## 義務投入飛鯨隊

基於對游泳的興趣，教練組織了業餘「飛鯨隊」，投入很多時間和精神，義務栽培選手。更虛心請教桃園縣的一些老前輩，以栽培好選手為最大的心願。南來北往，將證照考齊，飛鯨隊至今已擁有十年歷史。

一個好的教練往往是學生

的好榜樣：本身不抽煙、不喝酒、不賭博，對母親非常孝順，是一位正直的人。對學生以理性教導，本身對武術、書法都有兩把刷子，「學什麼就要像什麼，學書法就要練好，下手要剛柔並濟。」翁教練總是這麼說。

## 栽培出色的運動家

游泳是相當耗體力的運動，先天條件柔軟度要好，選



栽培選手無怨無悔的翁耀宗教練。



材方面，身材要高挑。以訓練來說，按部就班去做，而非擅苗助長，適應期都很長，要有適當方法，才不會傷害到體格正在成長中的小孩子，甚至於到十三、四歲，要增加適度的重量訓練。一天下來至少也要游一萬公尺。品慈現在每天都要游幾萬公尺，出色的成績也讓教練保持教學熱度，進而帶動整個團體。「一個好的選手，要有適當環境，教練與選手都認真，互相搭配，週遭的鼓勵，父母的支持配合，才能成就一個好的選手。」品慈有天賦、鬥志強、有毅力、耐力好、力求上進、企圖心夠。「孩子有優秀的技能，我們就幫助他往前推。」在桃園縣這二十

年來，第一次有像品慈這麼優秀的選手出現，行事低調的翁教練謙虛地說：「一山自有一山高。選手能力到底強不強，到最後才見真章，我們一直都穩紮穩打。」教練生涯中有這樣的出色的運動家，真的很高興、很安慰。

### 蘭心蕙質的媽媽

吃素二十七年的素蘭媽媽，是素食料理高手。家裡平常三餐的菜色很平常，注重營養均衡、充足。在媽媽堅持求好下，孩子不挑食，如果孩子不愛吃的東西，腦筋很好的媽媽就想辦法變換方式讓她吃，例如將紅蘿蔔切碎、大量包在水餃裡，孩子就吃下去了！蔬菜要五色

均衡，少食油炸品，平常也不讓孩子喝含糖的飲料。身材高挑的陳媽媽，四個孩子都是素食，身高也都很高。

### 教練對品慈素食的看法

游泳的人需要增強肌力（能增加速度），一般選手需多吃高蛋白的肉類，尤其是牛肉（血紅素較高），認為吃素可能會影響肌力的發展，坊間營養品中含「肌酸」就是牛肉去提煉濃縮的。遇到品慈是胎裡素的小朋友，又是游泳高手，各方都不可思議，這是比較特殊的例子。

### 品慈最好的成績

第一年表現就非常突出，先在桃園縣拿到第一名，再破桃園縣紀錄，市公



所、縣政府都有獎金獎勵。參加全國比賽得到第一名，再收集歷年來前八名小朋友的成績加以分析，「知己知彼，百戰百勝」，訓練技術再突破。第一年成績雖有起伏，但也設定目標在練習。第三年漸入佳境，今年三月全國春際分齡比賽於高雄國際標準游泳池舉行，參加十一、二歲組短道比賽，預計品慈應有十面金牌，但稍有閃失，只拿到八面金牌，其他四面是銀銅牌等，以她個人的成績就拿下團體總冠軍獎盃，短短四天緊湊的比賽，品慈的體力實在驚人！細心的教練拿出口錄下比賽過程，在飯店內加以分析、檢討，隔天比賽應該注意哪些事項。今天有這樣的成績，

「翁爸」真的很高興，學校老師及同學也很興奮，老早就把這項好消息放到公告欄上，還邀請記者來採訪呢！

### 恩威並施的翁爸

大家口中的「翁爸」，就像太太常說的「痴」，無可救藥地全部義務投入，孩子願意學、家長肯配合，個性是「不做則已，要做就做好！」對孩子的要求也很高，告誡：既然要來學游泳，就不要辜負父母親的苦心，浪費自己的時間、沒意義！

平日練習都嚴格督導，帶隊出去比賽時，絕不給選手壓力，鼓勵他們盡全力表現，馬有失蹄，更何況是人！不要責罵。認為孩子還是以學業為重，如果全中運

（全國中等學校運動會）、全運會兩個大比賽，成績優異有保送權，將來可以直升大學、體院、師院或其他科系，比申請甄選、獨招，還多了一個機會，能幫孩子找好的出路。

「人都有惰性，需要的是



南征北戰，得獎不計其數。



激勵而非處罰。以休閒來說，運動應該比其他活動來得自然健康，而游泳更是一個最均衡的全身運動，能夠提升心肺功能，在水中有壓力，每個關節適度伸展，不像在陸上、劇烈運動，上了年紀者，關節嚴重磨損，醫生會建議去游泳，長期游泳更可以改善氣喘的體質，游泳是對身體很大幫助的個人運動，從幼兒到九十幾歲都可以從事。」教練說。

### 天中講堂龜山立

桃園龜山在地人，家中開設「天中講堂」，母親吃素也三十多年的陳文賜壇主，全家非常誠信向道，家裡有二姊三妹一弟，都住附近互相幫辦道務，隸屬於全真道



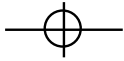
悠久歷史的「天中講堂」在龜山扮演重要角色。

院至善單位：黃素蘭、劉昌義、黃金蓮、簡文金點傳師，家裡設整合班、精進班、綜合班、兒童讀經班（星期六晚上），講堂非常寬敞，可容納一百五十人同時聽課，也經常提供道親練禮節、練講、辦活動，場地、

水電完全奉獻，出入有電梯，道親往來相當頻繁。兩夫妻客氣地說：「這都是上天賜與的！」太太打理家庭、照顧孩子，陳壇主退休九年，全心打拼道務，兩夫妻是很好的示範！陳壇主甚至表示：「太太全力照顧孩子，後學打拼道務，希望上天保佑全家！」

### 陳爸爸的心聲

本身在忠恕學院高級部上課，經常在全真道院和忠恕道院做義工的陳爸爸說：「感謝教練和媽媽的勤快用心，孩子的品格道德也很重要，既然她有這個天份，也希望她能培養出一個文武全才、品學兼優、令人敬重的孩子。學業方面也非常要



求，考試要考好，不希望給人運動家都是『頭腦簡單，四肢發達』的印象。」品慈很難得，課後並未參加課輔（安親班），只有補習英文。在班上成績很優異，考試都是前幾名，如何做到呢？「要求她上課一定要專心，晚上睡眠要足夠。品慈也像時下孩子，喜歡看電視、上網打遊戲機，我們都會適度管制。」品慈從三歲開始就跟在旁邊，媽媽學電腦、壓花，品慈就跟著學，打電腦也很厲害。從小學心算，還得到四座心算比賽獎盃，說她文武全才實在不為過！

### 巾幗不讓鬚眉

長相清秀、面色紅潤、身材瘦高（身高一五八公分）、



素食泳將的驕傲！（左：陳爸爸、右：陳媽媽中：品慈。）

結實，就讀桃園市北門國小五年級的品慈，因擅長游泳而編在體育班，本身最喜歡自然科，最厲害的是數學和體育，級任老師章兆雷很有責任感，對學生很有愛心和耐心，有好老師和好教練是孩子很大的福氣，陳爸爸強

調：「章老師曾提起，在班上比起同樣參加游泳訓練隊的同學，吃素的她精神都特別好，不會打瞌睡，學業成績也很好，讓老師另眼相看！」

本身的興趣是畫畫，媽媽非常用心，整理保留所有的繪畫和書法作品。在學堂曾經參加「兒童讀經班」，背過百孝經、三字經、彌勒真經等，都是由媽媽一手帶動，對於自己不到四年的游泳成績，就打敗許多哥哥姊姊，感覺如何？小小年紀的她認為表現好，教練就會提供獎學金鼓勵，這對孩子是一個很大的誘因。

拿到全國總冠軍，自己非常開心，感謝教練和爸媽。考上游泳池救生員（無





年齡限制)資格,如此年輕就擁有救生證的她,對於未來參加奧運則是抱著平常心。

### 將來目標——奧運

南征北戰,歷經全國中正盃、冬季短道、春季短道、分齡賽等多次競賽,在桃園縣的紀錄也是空前絕後,表現非常突出,累積很多獎金,媽媽幫她開戶頭存起來了,並且告訴她,將來要拿出十分之一作為社會救濟金,真是很有意義的事!

「做事要有明確的目標、前瞻性。」翁爸表示身為長輩和教練,要引導、激勵她,數年前我國有一位少年游泳選手,參加奧運得到第九名,就風光全國,現在的

游泳競技很競爭,品慈天份、實力都夠,最高目標是參加二〇〇八年奧運,進軍世界,再過三年(十五到十七歲)是女孩子發育期最高峰、潛能發揮極致時期,希望能有好成績!「名師出高徒」,贏得全國總冠軍的品慈,目前知名度非常高,能夠教到她也是教練的福氣,「大家有緣分,像一家人!」與教練的感情亦師亦友,長輩們都很用心地栽培品慈,適度啟蒙做人的道理,給予正確觀念。

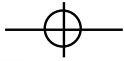
### 文武兼備的上天使者

來自修道家庭、生活單純、心地善良的品慈,受到父母的影響很大,並且幸運地遇到有心的教練,陪她成

長。教練認為教育孩子,要為他們塑造一個好環境,適度幫助孩子正面成長,孩子懵懵懂懂,還無法判斷是非、行為言詞有所偏差時,一定要糾正,不可縱容,要堅持家長的立場。教練的看法是:游泳再好,也要注意品格,對父母要尊重、孝順,千萬不能有驕傲的心態。

品慈是個活潑又聰明的么女兒,腦筋也轉得快,媽媽表示:品慈從小好動,精力旺盛,又愛捉弄別人,若不是栽培她游泳,可能會是老師眼中的問題學生呢!個性中帶有男孩的陽剛氣息,也具有打抱不平的正義感,懂得保護自己。

陳爸爸指出,日前媒體



有一「素食孩童會營養不良」的負面報導，（編按：美國營養學家艾倫發表在非洲肯亞的研究報告「吃全素有礙幼兒生長發育」，掀起全世界日益眾多的素食人口一陣波瀾！其指出非洲孩童吃素【僅以豆類、玉米等低營養食物為主食，長期嚴重營養不良】，孩子較瘦小沒精神，課業表現也較差。）感到憂心，客氣地說：「品慈的例子希望能鼓勵修道家庭，不要怕孩子吃素，要打破吃素缺乏營養的迷思，對吃素要有信心，也能在道場好好成長、修辦道！」更期許品慈將來是個文武兼備的上天使者，度化更多眾生。

## 後記

許多人都怕水，品慈也

坦言小時候很怕水，誰知道後來會成為游泳高手呢！

人的潛能是無可限量的，不要怕嘗試！陳媽媽特別強調：讓孩子素食，絕對不會沒體力，而且可以很健康！

### 參考資料一

#### 【品慈的三餐】

早上起床：喝一杯「七寶粉」（含有二十幾種營養、五穀類、四神（戴瑞治講師研發）、補充綜合營養劑（含植物提煉之肌酸，可快速消除疲勞，有提神作用），再出門去游泳。早餐：附近素食店裡的水餃、麵或飯。午餐：媽媽做便當，內容為新鮮有機蔬菜：紅、綠、黑、黃、白，五色均衡，及蛋（有機蛋）奶素。晚餐：在家

吃，注重營養和菜色。並時常打果汁喝，採當季新鮮水果，如：酪梨牛奶加蜂蜜，營養豐富又均衡。

### 參考資料二

#### 【豐富維他命B12的食物】

穀類：全麥、黑米、全米、粗麵、糙米、麥芽、米糠。  
豆類：大豆、豆腐、素肉、葵花子、花生。  
海藻：紫菜、海藻。  
蔬果：菠菜、雛菊、蘋果汁、綠藻、蓮藕。  
菇類：香菇。  
酵母和酵母衍生食物，如：無酒精啤酒。  
發酵食品：泡菜、芝麻醬、味噌、豆腐乳、豆豉。  
有機食品：小麥草、雪蓮果、明日葉。  
中藥當歸、天培(Tropaeolum)、康復力等。

