

文・潘瑞根

擇畝良田勤耕作 基層體育運動教練工作經驗分享

農曆年結束，返鄉過年的車潮再度湧進高速公路。緩慢的車速，並沒有讓駕駛們火氣上升，依然有序地南北方向交會前進。我不想讓

自己太累，於是選擇在泰安休息站歇息片刻。然而，心裡頭卻惦掛著小傑橫越撒哈拉最後一段「埃及紅海」終點站是否已經平安抵達？當

下，我試著打手機給靜如，沒想到很快就接通了，手機裡頭傳來靜如激動、興奮不已的聲音，靜如告訴我她在紅海見證了小傑完成人類徒步橫越撒哈拉111天7500公里的世紀壯舉，她的情緒非常激動，分分秒秒都是感動。我可以感受到她在現場分享小傑完成不可能任務的至高榮耀氣氛；當然，在這一刻，身為小傑的老師，我也感到相當的欣慰與滿足。

◀ 林義傑完成橫越撒哈拉沙漠之壯舉，讓潘瑞根老師感到欣慰與滿足。(攝影/吳心平)





▲ 成淵高中田徑隊在潘瑞根老師的帶領下，屢創佳績。(圖/潘瑞根提供)

林義傑用「腳」行銷臺灣

兩個星期沒通電話了，我非常渴望聽聽小傑的聲音，試探那股超我的毅力與堅持還剩多少？我請靜如將手機交給小傑，「老師我成功了！老師我成功了！」聽到小傑的聲音，我蘊積了一百一十天的眼淚也奪眶而出。我在電話裡跟小傑說：「平安到達就好，你真的很棒！老師以你為榮；你把西湖田徑隊的精神都帶到撒哈拉去了，能完成這麼艱鉅的任務，讓全世界都看到臺灣。你真的很棒，你沒有辜負國人的期待，老師很欣慰啊！你回國當天，體委會楊忠和主委、李高祥副主委、彭處長、紀政阿姨、臺北市體育處梁永斐處長、臺北體院、中正研究所的師長與同學、清煌、薇婷、西湖校友、成淵學弟、還有你的好友及媒體朋友們都會到機場迎接你凱旋歸來。等你回到臺灣，讓老師喜歡的抱抱你，這幾天就讓靜如好好照顧你。」通話結束，思念的

淚水隨涼風而逝，內心卻充滿激昂的感動，佩服這孩子的勇敢，小傑他真的做到了，了不起啊！

二十幾年來，我幾乎每天都在做同樣的工作；當體育老師教導學生上體育課，做行政工作服務全校同仁與學生，當教練執行年度訓練計畫，帶領選手南征北討，日子倒也過的規律。當小傑成功橫越撒哈拉的新聞披露報導後，平靜的生活突然起了變化，原因是電視媒體與平面媒體都以最快的方式找到我，媒體朋友們希望我能夠提供小傑高中時期的生活與訓練照片等相關資料，融入小傑成功橫越撒哈拉的新聞畫面，以便做更詳盡的報導。短短幾天，慶幸所提供的資訊均能滿足各家電視媒體順利地播出，而提供給電子、平面媒體的照片與文字，也都能如期完稿見報，倍感寬慰。不過，2005年才動過心臟手術的我，跟媒體朋友們度過了好幾天刺激又驚險的追逐日子，真是令人難忘啊！

專業技能與生活教育並重的觀念

酷熱的夏天，時間是下午二點半，圖書館裡正在進行高一、高二的補考，館外儲物櫃旁的一個大型垃圾桶，已經溢滿垃圾及瓶瓶罐罐，環境顯得很髒亂。這一個畫面讓我想到學生公德心的教育問題？我一直很納悶！不用功的學生是不是公德心也比較差？功課比較差的學生跟公德心會不會畫上等號？公德心是不是跟生活習慣有密切關聯？這樣的種種疑惑，我反覆的想著。

下午四點多，我走出圖書館，拿起相機將館外的髒亂畫面拍下來，接著步行到操場的重量室，開始準備田徑隊的督訓工作。我記得剛剛離開圖書館時，印象中應該有五位高二的孩子還留在教師研究室彙整光碟資料，我馬上打手機聯絡田徑隊隊長，請隊長轉知四位選手完成光碟資料彙整工作要回到操場前，合

力將館外的髒亂環境做一個處理。大約過了半個小時，隊長跟其他四位選手走到重量室，隊長回報館外髒亂已經處理乾淨了。我決定去現場看看，不是去檢查，也不是對孩子打掃工作的不信任？而是想看看孩子們是用什麼方式處理掉這塊髒亂的區域？也想印證經過教導後的孩子對於「公共服務態度」究竟體會了多少？我帶著相機回到現場，圖書館外面的髒亂不見了，垃圾也清理掉了，桶子重新裝置新的垃圾袋，現場器具排列整齊，置物區也整理的非常乾淨，看起來很舒服。我拿起相機再次拍了幾張照片，帶著滿意的心情走回重量室。



▲ 潘瑞根老師教導成淵高中的學生養成「公共服務」的習慣。(圖/潘瑞根提供)

回到重量室，我決定先跟孩子們分享心得。我跟孩子們說：「暑假沒有班級返校打掃，身為成淵的一份子，對於學校的環境整潔，任何人都都不應該袖手旁觀，教練希望成淵田徑隊每一位選手都具有樂於助人的善念，歡喜做事、發揮舉手之勞的生活態度」。我繼續跟孩子們說明，試著讓孩子們更加瞭解教練在傳達的生活教育理念。「髒亂的區域，絕對不是你們亂扔的，但確實是存在著，你們可以選擇不必理會它；當然，如果願

意的話，這一個區域會因為大家的同心協力與熱心參與，恢復整潔的面貌。」簡簡單單的一席話，我希望能培養孩子的基本接納態度。

長久以來，我讓西湖、明湖及成淵的田徑隊孩子養成「公共服務」的習慣，也就是培養「服務人生」的態度。一開始接觸「公共服務」的新生，會覺得這不應該是他們的事

情，內心的不舒服與抱怨是可想而知的。其實，這些都是人之常情，然而經過一段時日的教導、鼓勵、肯定、讚揚等引導過程，再加上師長言教、身教「帶著做」的行動參與後，孩子們自然能夠體會到「公共服務」原來是這麼容易做到的，教練也會慢慢發現孩子們隨著「公共服務」的次數，涵養出心甘情願、快樂付出的心境。這麼多年來，對於公共服務的過程，我一直很堅持必須師長親自帶著做，和孩子一起參與、一起工作，適時給孩子一句讚美、一個肯定都是最直接、最有效的鼓勵。從言教與身教裡讓孩子們很清楚看到老師的言出必行！

以身作則，這樣的情境才是最真實的教育。

「公共服務」可以有效培養孩子面對不同環境時解決問題的能力。彎腰打掃能讓孩子懂得什麼是「謙卑」、「禮讓」，清除馬桶污垢可以訓練孩子堅韌的意志與恆心，這也是我二十幾年來不曾改變、始終堅持的帶隊原則。當天晚上，我把今天圖書館館外髒亂環境的處理經過寫在我的教練日誌裡，也把髒亂與乾淨的相片左右各貼一張，對照前後處理的過程，我發現許多的教育工作還是要重視為人處事的基本課題，這幾位高三的孩子受到最直接的肯定，他們似乎也在等待教練的講評，對成淵田徑隊的孩子來說，教練一句忠懇的話，遠比物質獎賞來的更有意義；對我來說，每次看到孩子專注、用心做事的畫面，總會讓我駐足欣賞、感動久久。因為，我很清楚這樣的「態度」一定會被轉化到運動競技場上，日後必將昇華選手們的專注力與運動成就表現。

「書讀的不好的孩子與公德心絕對沒有關連，書讀

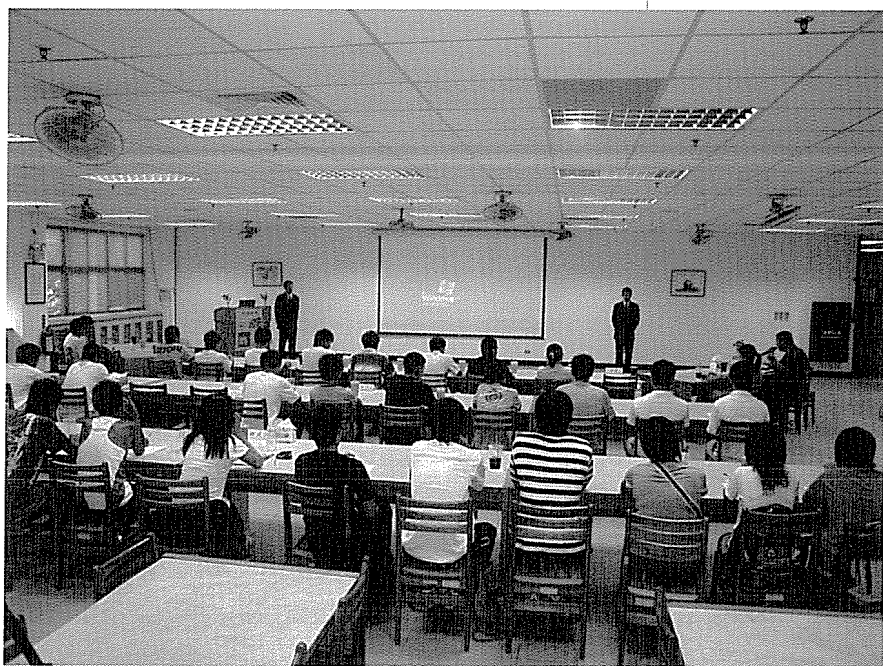
的很棒的孩子也未必具有較好的公德心。」總之，養成孩子良好的公德心，必須從生活教育做起。

培養選手領導的能力，迎接職場的挑戰

升上高三的田徑隊選手，最主要的重點教育工作是培養選手「幹部領導」的能力，奠定孩子們未來職場擔任領導者的基礎，高三的「幹部領導」狀況演練，成效的關鍵在孩子們前兩年的學習能不能產生聯結效用。

下午的訓練沒有掌握好時間，練到六點四十分才結束。當週值星官就盥洗、換裝、晚餐採取強力管控作息銜接專題報告流程的方式進行，總算沒有耽擱太久的時間。我對於這次的專題報告頗感意外及遺憾，照理說高三的選手已經在高二時經歷過「專題報告」嚴謹的過關門檻，不應該出現「資料空泛」的狀況。高三這次香港比賽的分享，以及高二兩個選手的專題報告，並沒有達到預期的成效。我跟孩子們說：報告過程不但出現可以

避免而未能掌控得宜的問題？更讓老師看到用心不足、交差了事等不該出現的失誤！這麼多人坐在台下聽你們亂掰一場，這是很不負責任、不尊重聽者的態度，實在很不應該。當下請兩位選手下次重新報告。遇到孩子敷衍了事的心態，站在教育的立場，我會很慎重的傳達「誠心對待、尊重聽者」的訊息，強烈的告訴孩子，專題報告必須以全部心思與誠意做最好的準備，而不是只想去做完一件事；因此，我相當堅持做不好就讓孩子重來一次的原則，高二的選手必須很嚴謹的準



▲「專題報告」是潘瑞根老師讓高二學生培養「自信」的一項活動。(圖/潘瑞根提供)

備，才能通過「專題報告」門檻的檢驗。

「專題報告」是我讓高二的孩子培養「自信」的一項活動，主要的目的是讓孩子們在面對群眾時，能夠很有自信的表達心裡所要講的話，附加價值是獲得實質的轉化作用。「自信」的培養一定要從最基礎面著手，過程中的轉化作用，能不能結合選手們未來要面對的運動舞台，以及發揮高昂的鬥志是其重要關鍵。輪到報告的孩子必須先訂主題，且盡量避開跟運動有關的主題，以人文、科技優先考量。一場完整的專題報告活動，從開始到結束，必須擬定全套的企劃，結合學長、學弟的分工才能順利推展，整個籌辦過程可以看到個人能力的優點與缺失，更可以從中瞭解孩子們平時經營人際關係的脈絡，從檢驗過程中考核孩子們面對一件事情的「態度」。

完成一場專題報告後，該發現的問題通通都會浮出檯面，正好提供教練幫孩子矯正缺失的最佳途徑。「我爸爸的行業」、「無名小站」、「弓奏樂器」、「卓別林」、「臺灣的火山」、「F1賽車」、「組裝電腦DIY」……一場接一場的專題報告，讓高二的孩子培養出高度的自信心，讓孩子清楚做事情該具有的基本態度，穿西裝打領帶，學習場合分明的穿著禮儀，更要學習人與人之間的互相尊重。

蘋果日報體育記者威海倫曾經受邀參與成淵田徑隊的專題報告活動，戚記者驚訝的發現：「原來在田徑運動場上展現高昂鬥志與自信的孩子是這樣磨練出來的。」這是一種轉化作用，附加價值的學習效果與收穫

非常可觀。孩子們在面對問題時所產生的一連串效應，其實就是最好的教材，活化作用不單只是自信心的培養而已，最能感受到的是孩子們的「自我肯定與學習成就」。

經營運動代表隊有很多種方式，沒有那一種是最好的。只要有心、用心、再加上恆心，正確引導，適度規範，都可以經營出具特色的運動代表隊。成淵田徑隊的經營路徑擇取多元學習價值導向，從不以比賽成敗論英雄；而是以廣度與深度看待孩子的未來，以微觀角度切入平常生活作息與學習，希望孩子們將來都能成為社會



▲潘瑞根老師獲頒2007講義雜誌高中組Power教師之殊榮。(圖/潘瑞根提供)

有用的人，懂得惜物、惜福、感恩、回饋國家的人才。

真誠付出，終能歡喜收割

講義雜誌是以人文關懷為主題，是老師們平時喜歡閱讀的一本刊物。

2007年9月1日，講義雜誌假圓山飯店十樓宴會廳揭曉2007年講義power教師獎。這個獎項已經邁入第八屆了，遴選的過程相當嚴謹，從初選、複選到決選，每位入圍的教師都可能遺珠之憾。因為每年僅產生一位國小組power教師，一位國中組power教師，以及一位高中組的power教師。我在校前任陳校長世昌的極力推薦下完成報名手續，始終抱著學習成長的態度，不敢奢想得獎，心情自然輕鬆自在。

第八屆講義power教師獎頒獎儀式在九點鐘準時開場，前國語日報社長林良爺頒獎國小組，小說作家司馬中原先生頒獎國中組，最後揭曉的是高中組，我們入圍的三位教師被請到台上，余光中大師小心翼翼地拆開信封宣布得獎人的時候，原本心情平穩的我，突然被激勵的興奮不已，這二十幾年來親手帶大的孩子們，在台下歡欣鼓舞著。此時，「苦盡甘來」的心情特別強烈。學體育的我，一個安安分分的體育老師、平平凡凡的運動教練，能夠從國寶級大師余光中教授手中接過power

教師獎，是我一生最感光彩的時刻啊！領獎後的致謝詞裡，我非常感謝評審委員們肯定我這些年來所做的教育工作，至高無上的榮耀，任重道遠的心情，感恩生命裡遇到的親人與貴人，真的很感激、很感謝。

9月3日，行政院體委會2007年精英獎入圍頒獎典禮在體育大樓三樓舉行。當初是臺北市體育處處長及臺北體院教授們組成的遴選委員會一致推薦我角逐基層體育奉獻獎。而每年的精英獎評選工作，均由媒體記者們組成的初評委員，以投票方式產生入圍者，我在初評投票中僥倖入圍，這個獎項還有另外三位不同運動種類的優秀教練入圍。9月9日，精英獎移師高雄市舉辦，地點是在高雄市社教館；首先頒發～終身成就獎～給一生執著於棒球運動的老教官曾紀恩教練。接著頒發第一個入圍獎項～基層體育奉獻獎。揭獎之前，主辦單位選用聯合報記者黃顯祐先生在行政院體委會「2004歲末榮耀與感恩之夜」手冊資料中撰寫的一篇『潘瑞根帶兵帶心的良師』做入圍教練的介紹。高雄市委副书记揭開信封

宣布得獎人，在熱烈的掌聲中，僥倖獲得獎項肯定與鼓勵的我，非常感激體委會、中華體總及評審委員們的厚愛，我的致詞裡滿懷感恩，特別是紀理事長政與陳全壽教授的提攜，感謝省體專、國立體院二年制體育系、國立體院教練研究所師長們的指導，中華田協林正峰理事長、黃忠仁副理事長、饒理副理事長，還有我省體專的同班同學王祕書長景成，在教練工作上他們給了我最多的支持。



▲ 潘瑞根老師獲頒2007年基層體育奉獻獎；精英獎入圍時與楊忠和主委、張銘煌選手合影。(攝影/李天助)

9月27日，我跟學校同仁前往臺大校友會館，出席臺灣省教育會主辦的「2007年臺灣師鐸獎」頒獎活動。本次活動，評審委員一致決議，將2007年臺灣師鐸獎評審團最高榮譽這個獎項頒給我，短短一個月獲頒三座獎項的我，自認受到上天的厚愛，對於這項崇高的獎項，實在不敢當。在領獎前夕，臺北市教育局吳清

基局長一通鼓勵與肯定的電話，讓我懂得謙讓受獎的道理，非常感謝評審委員們的青睞，謝謝臺灣省教育會王總幹事所帶領的籌辦團隊，以及評審召集人吳明清教授的愛護。隔天，我繼續帶著成淵的孩子們實施課程學習與田徑訓練，獲獎不會改變我的生活作息，只會讓我更堅定地堅持自己的教育理想。

從1984年籌組西湖工商田徑隊時，我跟孩子們的年齡差距最多十歲，感情好到亦師亦友如兄弟。而今帶領成淵田徑隊，我的身段變得更加柔軟，花更多時間思考教育問題，經常以孩子們的想法及社會的變遷，尋找最合理的平衡，跟孩子們努力學習「正向的思維」。師徒35歲的年齡差距，並沒有讓我們出現嚴重的溝通障礙，反而培養出亦父亦子般的深厚情誼，每天生活在一起，訓練在一起，感覺像親人，相處像家人。另外，我也經常在想，當「青春期」的孩子碰到「更年期」的教練時，會不會蹦出一連串緊張與對立的問題？「代溝」絕對是無可避免的習題，這是師徒必修的課題，就看教練花多少時間帶孩子、陪孩子，從孩子們的態度裡可以找到教練與選手究竟付出多少心血？



▲榮獲「2007年臺灣師鐸獎」使潘瑞根老師更堅定地堅持自己的教育理想。(圖/潘瑞根提供)

孔子說：『吾十有五而志於學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲，不踰矩。』對於已經邁入知天命之年的我來說，更清楚做人的本分與原則。這二十幾年的教育工作與行政歷練，對我個人來說，除了竭盡心力於每天的工作與訓練任務之外，將教育視為終身的志業，陪孩子們成長，分享孩子求學、升學、成家、創業、奉獻給國家社會的歷程，這些才是教育工作者最感欣慰與喜悅的事。

『得天下英才而教之，乃師者最樂事。』教育的工作是甜蜜的負荷，是生命責任與師格尊嚴的堅持。教練的工作是一門藝術，集愛心、創意與技術結合的使命。當老師也好、當教練也好，犧牲奉獻、執著付出，才能成就孩子們的未來；務實崇遠的教育工作，需要理論與實務的印證，無我無私的堅持。感恩上天的厚愛，感激一路相挺、相隨的長輩與親朋好友，還有這二十幾年來大大小小的孩子們，感謝你們走進老師的生命裡，豐富了老師的教育生涯與人生。(作者為臺北市立成淵高中祕書兼田徑隊教練)