

資料來源：少年報導者 <https://reurl.cc/2lZoGE>

## 李洋：清晨的首班列車，終於載我抵達「贏球」那一站

口述 / 李洋；文字 / 吳冠伶

### 從爸爸的羽球夢，最終變成我的夢

走上羽球這條路，最初不是我的選擇、而是「被選擇」。父親從軍中退役後打羽球健身，就這樣開始帶著我和妹妹一起打。我 4、5 歲就開始拿拍子了，但一直到小學五年級才加入體育班，不過，多數羽球選手的培育，從小學一、二年級就開始了，我在小五才接受專業訓練，已經落後同學一大段，所以小學時我從沒贏過任何一場比賽。

我也想過，國中後是不是就放棄這條路了？但很奇妙，打著打著，發現自己逐漸在場上可以掌握擊球，也開始贏，反而真的開始喜歡上羽球，變成我向父親主動爭取：「我想好好學羽球！」

### 最早到校的人，卻苦追不上同學齊麟

國二時我轉學進入羽球強校台北市中山國中。但我家住在中和，因為我不喜歡「人擠人」，所以每天早上 5 點半起床，媽媽騎著機車載我去捷運趕首班列車，我每天得轉 3 班車，先搭「中和線」從南勢角搭到古亭，換「淡水線」到台北車站，再轉「板南線」到忠孝復興站，最後再轉「文湖線」才能到中山國中。

因為中山國中很要求學業，壓力滿大的。我每天都是等待校門開的人，會先在學校旁邊的超商，寫前一天還沒寫完的作業。最近我經過中山國中附近，看到那家超商已經關掉了，真的有點懷念。到校後，8 點開始晨操，8 點 40 開始上課，下午 3 點後就一直訓練到第八節課，然後到晚上回家，一樣要寫考卷、繼續讀書。

我們體育班有 15 個羽球選手，我那時就和王齊麟同班，但 15 個人自然會分成前段和後段的，打得好的一掛、打不好的一掛，而我是屬於後面那一掛的、齊麟是前面那一掛。那時候我很想「追」他啦，不過和他就是有一段距離，加上我家住得遠，一練完球就想快點回家，比較少參加同學的課後活動。

### 最討厭的事都能完成，什麼事都能做到

雖然在軍人父親從小「鐵的紀律」教育下，我一直是很自律的小孩，妹妹常說，最佩服我連打電動都可以守時，時間一到立即放手。但我也有自己不喜歡做的事，就是練體

能，其實直到現在，我也很討厭跑步。

我喜歡羽球，但除了打球之外的訓練通通不喜歡，小時候常假借受傷閃掉體能訓練。那時還自以為聰明，如果說手痛、就要練腳，說腳痛、就要練手，所以說「腰痛」，就完全不必練了。剛轉到中山國中那年，有次我故技重施，蹺掉跑步；但訓練結束後，教練和大家精神講話，對全班說：「不要以為教練很笨，不知道有誰認真、誰不認真練，你們自己知道，這些都跟你的未來有關係。」可能因為自己心虛，覺得教練就是對著我講，那瞬間，我突然被啟發，練這些不是為了應付誰，而是為了自己，此後每一次訓練都用盡全力完成，一路到退役都不曾再偷懶。

直到現在，我自己當教練，和學生一起練體能、跑步的時候，我也會跟著一起跑，因為如果連我都跟著跑，學生也就更能撐住。而對我自己來說，如果連很討厭的體能都能完成，那我還有什麼事情做不到？

相較於嚴厲的爸爸，媽媽是完全互補的「慈母」角色。國中時我曾經被老師誤會考試作弊，任憑我怎麼解釋都沒用，我那天回家心想：「死定了！」但媽媽知道後非但沒有責備，還抱著痛哭的我安慰說：「沒關係，誰都會作弊，媽媽我小時候也作過弊，以後不要再犯就好了。」讓我頓時好氣又好笑，媽，我真的沒有作弊呀，但媽媽全然的愛和包容，給我很強大的安全感和撫慰。

家人對我影響很大，媽媽重視「守時」、爸爸要求「禮貌」和「紀律」，讓我更看重「說到做到」的精神，而且善於堅持，不到最後絕不放棄。很多同學進入體育班會覺得學長、學弟制很嚴格，但我完全沒有適應困難，因為我的家庭教育已經「超前部署」了。

### 數理學得好，贏球靠「量化」技巧

大家都知道我英文不是很好，但我數學可是很不錯的，國中基測數學只錯了一題。這都要歸功於我們國中班導，他數學教得非常好，而且還會利用零碎的休息時間，帶班上同學寫其他科目的考卷，幫助我們這些體育班學生可以更專注在學習上。我們和其他學校的選手交流時可以觀察到，不少體育生幾乎放棄了讀書，訓練結束後就在睡覺，所以我們同學到現在都很感謝導師，在國中那段辛苦練球的日子仍讓我們兼顧學業。

長大後我發現，「有讀書」在球場上也是一大優勢，特別是我數理能力比較好，大學又讀商科，幫助我在預判球路時發展出一套「量化」技巧。例如，當對手拿反拍從某個角

度擊球，那瞬間可能有 3 種球路可以打：A 對角、B 直線、C 猜不到，我會根據過去經驗累積的「大數據」評估每種選項發生的機率，在毫秒間選出最佳解法。

此外，和對手交手後，我也會記下對方擅長選球的習慣，或是他在哪些環節容易出錯，進而找到攻擊點。這招是跟 NBA「詹皇」LeBron James 學的，他說他可以記住每個戰術，起初我還想說，這怎麼可能記得起來？後來實際練習發現，其實我也可以！可能因為以前我爸逼我背很多古詩，讓我的記憶力特別好吧！

#### **雙打像情侶，方向一致、方式要磨合**

東京奧運一戰成名後，很多人把我們「麟洋配」拱成 CP，我覺得，雙打搭檔之間的關係確實和「情侶」很像——我們之間同樣重視羽球這項事業，就與情侶重視彼此間的感情一樣，但我們努力的方向，或是給予的愛和「情緒價值」可能不同。

單打是一種自我對話，而雙打是自我對話後我還要跟你對話，你會有你的小劇場，我有我的口氣、態度和表達方式。也幸好我從小就練雙打，所以比較能知道要怎麼和隊友磨合。

大學進入合作金庫羽球隊，當時我的男雙搭檔是我小學到高中都同校的學長李哲輝。「雙李配」期間，我們締造了亞運銅牌的佳績，世界排名最高曾到第七名。我的個性比較急，如果發現「1 加 1 等於 3」錯了，就會想要立刻改正成「1 加 1 等於 2」，而不是給自己時間慢慢推進，所以我和哲輝的溝通就是直接講；但跟齊麟搭配就不一樣，如果直接講、直接撞，他會覺得「你這麼兇幹嘛？」麟洋配成軍初期的表現不太穩定，有時候會出現兩個人各打各的感覺，後來大家看到合作默契無間的我們，是從一次次的錯誤中學習，朝著一致目標，找到屬於我們的團隊模式。

2021 年「泰國三站」是麟洋配的巔峰，比兩次奧運拿冠軍時的狀態更好，我們在泰國「連三拉三」奪冠，為準備東京奧運大大提升了士氣。在此之前，我們很難想像自己有機會站上奧運頒獎台，更不用說在下屆的巴黎奧運締造二連霸的紀錄。

但對我而言，更重要的意義是，在此之前不要說國際、甚至在台灣，講到羽球，大家只想到戴資穎、周天成，沒有人看見雙打選手。2018 年亞運時，我就曾發願：「希望有一天，讓世界看見台灣的羽球雙打。」

#### **退役之後，還有好多想做**

打完巴黎奧運後，我在 2024 年底退役，這是我早就設定的終點，可能很多人覺得 27、28 歲還能打，但我 18 歲的時候就覺得羽球生涯可能要結束了，我覺得上天已經對我很好，讓我多打了 10 年。有些運動員在選手生涯時可能飲酒、抽菸等等，狀況受影響，要退休時會說「早知道……就如何……」，但我一直很清楚，人生沒有那麼多早知道，時間每一秒都在流逝，所以退休這刻來時，我完全沒有遲疑、也沒有遺憾。

大家可能都不知道，我在進入世界排名前 10 的那一刻開始，很多事就不能做、很多食物都不能吃，因為世界前 10 會加強藥檢，我不吃豬肉（怕含有萊克多巴胺）、薑母鴨，因為家裡早年務農，也一直不吃牛，所以選手生涯我只吃雞肉和魚肉，更不要說中藥、感冒藥等；我甚至到了 2024 年才第一次出國「旅遊」，過去出國無數次，但每一次都是為了比賽，沒有任何休閒。退役之後，生活終於可以不用這麼嚴格「控管」了。

我是個沒什麼物慾的人，我覺得選手生涯賺了這些錢就足夠幸福了，這幾年也在爸爸的建議下，捐了一些獎金和物資幫助金門學子。當地的籃球、羽球、體操等項目最近都做得不錯，但很少教練願意到金門執教，他們如果要飛到台灣打比賽，更需要不少經費。

今年我也贊助了 6 位很不錯的羽球選手、還去了很多地方和小朋友演講，我的個性是勇於接受挑戰的，這次也接受行政院邀請出任新成立的運動部首任部長，希望自己可以把握改善台灣運動環境的機會，讓更多人喜歡上運動。

我最近看了影集《菜鳥警察大叔》很有感，美國的運動文化讓人認真地幫助自己的城市、隊伍加油；但在台灣的文化，運動往往是最先被捨棄的事，我希望讓台灣可以朝向選手、大眾和體育團體三贏的方向去努力！

#### **小叮嚀**



閱讀完晨讀文章後記得將心得感想書寫在閱讀護照上喔！

歡迎同學一起集點換獎品



-----

閱讀護照點數這裡查詢～

學校首頁→行政單位→圖書館→晨光閱讀→閱讀護照認證系統