

# 開發特教生無限可能

## 林雍傑 斜槓人生路

林雍傑，不只是位傑出的輕艇運動選手，因為弟弟是過動兒，開啟了他對於特教知識的興趣，進而選擇特教老師做為人生職涯的規劃選項之一。文／羅怡如 圖片提供／林雍傑、傳動數位整合行銷



2021年的全運會上，林雍傑代表台北市出戰輕艇競速及傳統舟艇兩項賽事，共獲得三金兩銅的成績，這也是繼2019年全運會後再一次拿到三個項目的金牌，對他來說，成功的訣竅除了不間斷的練習之外，更涵蓋著堅毅、「堅持到底」的精神。

### 自律努力 訓練 念書兼顧

自小就熱愛運動的林雍傑，參加過羽球隊、游泳隊、田徑隊，直到小六那年，跑去媽媽工作的海巡署泳池玩，本身在練輕艇的救生員介紹他認識這項當時算冷門的運動。林雍傑表示，接觸輕艇時讓我覺得很震撼，很喜歡那種船頭畫開水面的感覺，最後會選擇輕艇、加入體育班，其實是經過與家人深思熟慮地討論。除了喜歡，再加上這個項目比較冷

門，競爭者少，只要夠努力，就能更快站到更高殿堂。

就是這樣的決定，林雍傑從景美到南港高中的國小部就讀，加入該校輕艇隊，更成為全隊年紀最小的一個後生小輩，隊上其他五人全是高中生。回想起學習、練習專業的歷程，讓他印象最深的是，輕艇都要在戶外訓練，忍受風吹日曬雨淋，皮膚曬得黑亮、還曾經曬傷眼睛。曾有一次遇上霸王寒流（陽明山都下雪了），他跟著隊友來到河邊，看著河面上飄著一層白煙，心裡想著這樣下水會凍死人，結果教練一聲令下，大家如常訓練。河水潑到身上，經冷風一吹，冷到雙手凍成紫色，那個凍徹心扉的感覺至今記憶猶新。

雖然念的是體育班，但林雍傑對學業卻毫不鬆



懈，不論學科、術科他哪一樣都不落，功課保持班上前三，輕艇努力訓練，最後成功保送高中部。非常自律的他是因為媽媽的一句話：「我們念體育班不是因為不會讀書，而是喜歡這項運動。」讓他對念書、訓練都充滿責任感，當別人在玩樂、享受的時候，他的人生規劃已經到大學了。

不過，學科、術科兼顧的雙重負擔，也帶給他不小的壓力，大二時開始特教師培，生活變得更多元也更累，他甚至覺得自己不是念書的料，大三的公費生考試讓他更痛苦，他歷經對自己的懷疑，也曾對家人嚴厲的督促感到厭煩，但當努力化作甜美的果實，他感謝家人，及不放棄的自己。

## 正向思考 感謝家人支持

許多人看輕艇選手們都是優雅地划船，事實上，光練習坐上船就得花上兩週以上的時間。回想自己剛接觸輕艇時，林雍傑表示，看學長划船輕輕鬆鬆，可是他光是不讓自己翻船，就花了一個多禮拜的時間練習。那段期間，他非常感謝家人的陪伴。問他，金牌桂冠是否帶給他壓力？他回答，是壓力也是助力，因為每回練習後他都會與媽媽分享，媽

媽總為他打氣「放低身段」。面對挫折低潮時，一向樂觀的他就會告訴自己：「多努力一點、多堅持一下，只要今天比昨天再好一些，就是進步。」

輕艇訓練的過程非常孤單，對於非主流運動的堅持也曾不被看好，甚至遭受過同儕的嘲笑，但身為「運動員」是林雍傑自小的心願，更讓他在訓練過程中提升耐挫力與思考問題解決的能力。因此即使面對壓力，他也會正向思考，收拾好心情再出發。

「一旦做出選擇就沒有退路」是林雍傑一直提醒自己的話，也是他成為頂尖選手的原因，抱持追求更高榮耀的使命感，每當累的時候，他總會想起當初選擇輕艇的那股熱血、執著及初衷，當然，堅持及自律的人格特質，也是在競賽場中能勝出的重要關鍵。

## 雙軌並行 斜槓人生

認識林雍傑的人，都知道他不只是名輕艇選手，也是名特教老師，擁有斜槓人生。會擔任特教老師，是因為他有一個小他四歲多的弟弟，很早就被鑑定為輕度過動症。林雍傑表示，「我弟是過動兒





很難專注，讀書不太行，從小情緒也比較不穩定，但對於某些事物很執著，因為奧運傳奇的八金泳將費爾普斯，也是過動症。於是我們就把他導向練輕艇，剛好他也喜歡，而且他比起常人更不會放棄。」

從弟弟到特教生，林雍傑進一步指出，小時候看到別的兄弟姐妹會聊天、分享心事，他跟弟弟卻多半是在吵架，總有種不平衡的感覺，接觸特教之後，發現這些不理解都隨著增加專業知識瞭解、釋懷，是避免彼此誤解及衝突的重要關鍵。他學習切換角度跟思維認識弟弟，也越來越能感同身受。

看到弟弟因輕艇而變得自律，運用長處改善短處，林雍傑說：「有時候弟弟看到前面的我練一個動作10分鐘就一百分，他就練30分鐘、一個小時，也可以達到100分。輕艇對他的改變是，『我現在雖然做不到，但是只要努力，也可以做到。沒有什麼不可能，只要肯練，就可以達成。』」林雍傑希望所有過動的孩子，都能藉由輕艇，創造更多可能。



### 林雍傑 Profile

國內頂尖輕艇選手，正職為台北市介壽國中特教老師。

2017、2019、2021年

近三屆全國運動會輕艇項目共囊括10面金牌

2019世界輕艇競速錦標賽國家代表隊選手

2022亞洲輕艇錦標賽K艇雙人200公尺銀牌

## 追夢小蜻蜓 幫助過動兒

身為特教老師，因著弟弟的成功例子，林雍傑提出「追夢小蜻蜓」幫助過動兒計畫，未來規劃每年舉行輕艇體驗營、宣導講座，讓更多人了解輕艇對於過動兒童的益處。他指出，運動後大腦會釋放腦內啡，能刺激到過動兒的前額葉功能；輕艇需要一定技巧，要划槳、控制方向、訓練平衡，強化感覺統合；大量的活動也能釋放過動兒無處發洩的精力；尤其可以提高孩子的專注力。

林雍傑計畫將特教與運動專業背景結合，他進一步說明，輕艇分為單人艇、多人艇，單人艇，讓孩子先享受自己划水的感受，透過訓練他們的耐心，讓他自己去體會，當他體會到了，他的執著比平常人的毅力更驚人。之後慢慢灌輸孩子理解「團隊」、「一起」的概念，兩人一艇或是多人艇，就要有合而為一的默契，後面的人要適應前面的節奏、前面的人要適應後面的平衡感，是真正「一條船上的人」。

特教老師的耐心和愛心與追求速度感的輕艇截然不同，林雍傑認為，自己不是很有耐性的人，但當有想要達成的目標時，卻比任何人都還要勇往直前、堅持不輕言放棄。

輕艇上的亮眼成績，讓林雍傑成為人人稱羨的金牌選手；特教老師，讓他為過動兒創造更多可能，堅持及自律的人格特質，讓林雍傑的斜槓人生，更加精采、更加充實。 