

從懷孕離場到復出上場

制度縫隙裡的國家代表隊育兒觀察

——射擊運動家余艾玟

圖片／余艾玟

射擊是一項把動作拆解到極細微的運動：站定、吸氣、舉槍、扣扳機，每一個過程都是在與自己對話。射擊好手余艾玟，在成為母親後重新回到靶場，也在生活裡經歷類似的調整。

生產後僅兩個多月，她便回到國家隊的訓練節奏。孩子如今滿一歲，在這一年中，她重新摸索身體恢復、比賽心態與日常生活，一點一點把專注拉回來。

時間被切割後，訓練如何維持

回到靶場後，余艾玟最先感受到的，是時間比過去更稀薄。「我最直接的感覺，是一直覺得時間很不夠用。」她說。

從前，她能一路練到天黑；如今，訓練得被塞進緊湊的生活時段裡，母親與運動員的身份在一天之內反覆切換。即便如此，訓練量並未因此減少。「其實沒有耶，反而變得更加重一些。」

在因為生產而短暫離開的那段期間，國內女子射擊的整體水準明顯提升。「我生小孩回來，就發現女生空氣手槍的水準整個都提升很多，後面的人都追上來了。」

為了不被浪潮推開，她在產後迅速把訓練量調回熟悉的強度，把更多心力投入技術細節與臨場穩定度的調整。

儘管努力，原本規劃好的國際賽季仍因未達標準而受到影響。「今年很多預計要去的比賽，都沒有達到標準。」

這段落差，讓余艾玟更清楚必須把握每一段可練習的時間。於是，她把注意力重新收攏在每一個可用的時段裡：通勤路上、訓練間隙、孩子睡著後的片刻安靜——都成為她重新調整狀態的時間片段。

也因為這樣，她比過去更在意，能不能在有限的時間裡，把每一次訓練與比賽都能穩定下來。

「我從頭到尾都還是在做自己，因為這就是我想做的事情。不要因為有了小孩就覺得自己必須放棄什麼——那其實是選擇的問題。」



◀ 2024年代表臺灣參與巴黎奧運的余文玟。

走進射擊的競技賽場

余艾玟的射擊旅程始於國小畢業後的一次嘗試。母親希望她多接觸不同活動，而她意外地在一年後成為亞青國手，早早踏入競技的節奏。

在記憶中印象最深刻的一場比賽，是2019年拿坡里世大運的混合團體金牌戰的過程——隊友在受傷



狀態下打出的關鍵一槍，讓兩人挺進金牌戰。那一刻，她看見射擊雖是個人項目，卻仰賴信任與長期累積。

射擊作為競技項目特性，讓她較少面臨運動場上的性別刻板印象。「這個項目的好處是，高矮胖瘦都不會影響你的專注。」

真正支撐她在競技路上走得長遠的，是反覆練習的耐心、面對波動

的韌性，以及在狀態不佳時仍維持節奏的能力。

這些長期累積的能力，也在她成為母親後，以不同方式出現在生活中。

懷孕與生產後，回到賽場的現實

過去，許多女性運動選手往往得先退出國家隊才能懷孕，直到近年來國訓中心的制度調整，余艾玟分享當她在看到制度手冊上出現產假的說明，笑說那時候她第一次意識到：「原來我們也是可以生小孩子的呀。」

懷孕發生在爭取奧運資格的關鍵期。初期參加世界盃時，她因身體不適而影響成績，但三個月後狀態逐漸回穩。

當國際射擊總會公布遞補名單時，余艾玟以懷孕五個月的身體再次站上巴黎奧運。那是在前兩年積分賽努力後，她以當時能承擔的方式回到賽場。

▼孕期持續在國家隊訓練的余艾玟。



真正的挑戰落在生產之後。催生無效、剖腹生產，使自己的核心肌群明顯下降，連基本的體能訓練都帶著疼痛。但她知道，若延後復出，恢復之路只會更長。「國家隊的產假只有八週，也沒有育嬰假。如果沒有成績就會被淘汰，被淘汰就等於失業。」這段經驗也呈現出她當時面臨的制度壓力。

產後某些時刻，余艾玫確實動搖過要不要回歸賽場，但朋友以過來人經驗的一句話讓她在混亂中看見一個方向：「再撐一下，你會覺得上班的時間是最快樂的。」而當她第一次把孩子交給保母時，那種短暫的輕鬆讓她第一次覺得——自己又回來了。復出之後，她發現自己的耐心變好、變長。面對比賽、孩子與自己的狀態，都比過去更知道怎麼慢慢調整。

運動國手與媽媽的雙重身分日常

孩子滿一歲後，她愈發感受到生活中不同角色之間的距離。未來一



▲余艾玫陪同孩子前往接種疫苗，留下日常生活中的合影。

年國際賽事的節奏將更加緊湊，而孩子也開始慢慢學習理解「媽媽要離開一段時間去工作」的意思，新的情緒、生活與工作接續出現，日常不斷在重新協調排列。

孩子出生後，她常常提醒自己：「要以自己為主，不要被小孩完全支配。」只有先照顧好自己，才有餘力照顧孩子，這不是自私，而是讓生活能長期運作的方式。

她也認為育兒不該是單方負擔。「照顧小孩不是只有媽媽的事，而是爸爸媽媽兩個人的事。」真正的隊友，是能在工作與家庭之間彼此留出空間的人。有時，把孩子短暫交給家人照顧，也是讓自己喘口氣、重新站穩的方法。「你要放過自己，最好的方式就是去試試看，把小孩給別人帶一下對你有什麼好處。」

▼余艾玟想與讀者分享目前的自己。



談起一路以來的決定，余艾玟仍維持一貫的直率：「我從頭到尾都還是在做自己，因為這就是我想做的事情。」在她的理解裡，生育與職涯不是互相排擠的選項，也不需要誰替誰讓步。若把某個選擇視為「放棄」，那份情緒終會在未來的對話裡變成壓力，「因為你只要有放棄這個情緒，以後一定會被拿出來吵。」。

她知道不可能在每個角色裡都用一樣的力氣，但還是得一次一次把生活調整回可以繼續往前的樣子。重新回到靶場，不只是回到過去的狀態，而是帶著新的生活，重新走回訓練與比賽的節奏。

這個過程就像射擊訓練，不是只靠某一瞬間的準確，而是反覆修正後留下來的穩定。余艾玟在生活中也用同樣的方式，一次次調整自己。

余艾玟

女子射擊選手，於2019年拿坡里世大運獲得混合團體金牌。曾代表臺灣參加2016里約與2024巴黎奧運，目前為國家代表隊射擊隊成員。當年在肚子中一起站上巴黎奧運殿堂的小朋友剛滿一歲了唷！