

不是只會打棒球 統一獅劉育辰

記者 邱靖雯 報導

2021/05/23

佇足於球場休息室裡，注視著場上球員的一舉一動，細心地記錄下每一位球員的打擊狀況，他是中華職棒統一7-ELEVEn獅隊有著「中島育辰」之稱的打擊教練——劉育辰。國小時不願參與學校的升旗典禮，因此毅然決然地加入了學校的棒球隊，這充滿稚氣的出發點，打開了劉育辰的漫漫棒球路。



在球場邊關注著場上情況的育辰教練。(圖片來源 / 育辰'S第92號 FanPage)

懂得放下 才能獲得更多

23歲時加入中華職棒，劉育辰9年的球員生涯表現得並不算亮眼。2016年底適逢球隊進行教練團換血，在競爭激烈的球場上缺少出賽機會的劉育辰順勢退休成為教練。劉育辰略顯失意的說：「是人應該都想要當球員。」32歲對於一名棒球員來說，再奮戰個幾年仍是游刃有餘，因而當劉育辰說起自己年紀輕輕便退下球員身分的決定，不免深感遺憾。

「總有退下的一天，享受當下比較重要。」劉育辰明白擔任教練這件事也是「學
國立交通大學機構典藏系統版權所有 Produced by IR@NCTU

以致用」，條條大路通羅馬，既然在場上的展現機會不多，那換個方式盡心也是為球隊付出。劉育辰表示，雖然他並未將所學在棒球場上發揮得淋漓盡致，但仍有機會將這些技術和知識帶給後起之秀，使他們去施展及表現。

走舊路到不了新地方

「我以前在當選手的時候真的不太講話，學長們都叫我Kube（孤僻的諧音）。」轉任教練是劉育辰人生的轉捩點，以往陪伴其成長的前輩們紛紛表示這讓他在個性上有著顯著的突破。選手時期不擅長人際互動的劉育辰，任職教練之後不得不開口發言，加上「龜毛」的性格使他對於細節之處無法視而不見，求好心切下會特別注重選手的訓練過程以及擊球的想法程序，許多球員都因此遭到劉育辰的「碎碎念攻擊」！當職務產生轉變時，面對諸多事情只能試著接受與嘗試，才令劉育辰有種跳脫過去框架、走出另一條路的感覺。

即使已經肩負重任，劉育辰仍抱持著謙虛好學的心態至美國及日本自主訓練，他認為各國的訓練方式及理念均有所差異，不同的棒球文化有著各自的優點，都值得他去學習。同樣的心態應用在指導選手上，劉育辰希望選手在他的引導之下能看見自身的價值，不因弱點而自怨自艾，每個人皆有優缺點，各自在擅長的領域發揮才能為團隊創造最大效益。



劉育辰細心記錄選手表現，挖掘出每位選手的優點。（圖片來源 / 劉育辰提供）

教練也是服務業

劉育辰剛升上教練時，不少球迷因為他在球員時期的成績而產生質疑，認為他每

劉育辰剛升上教練時，不少球迷因為他在球員時期的成績而產工具疑，認為他無法擔任一名稱職的教練。面對這些挑戰，劉育辰說：「我是一個不服輸的人，當有負面的東西過來時，是人都會想積極地證明自己」。「換位思考」是劉育辰的解決之道，站在他人的角度才能更客觀地檢視自我，否則會容易感到自滿，墮於舒適圈和假想的美好中。

劉育辰能擁有正面的態度迎戰負面的評價，取決於大量的「閱讀」。書籍是劉育辰日常生活中不可或缺的養分，透過閱讀各式種類的書本，能了解更多自身領域外的知識，試著讓自己的想法不侷限在某個範疇之中，才有辦法跳脫至新的思維。假若對世界的認知猶如井底之蛙一般，做事情也容易趨近失敗。成為教練之後，劉育辰常看《孫子兵法》、心靈勵志類以及服務業管理的書籍，他認為「教練也是一個服務業」，學習如何去服務選手和了解他們的心態，更能在第一時間給予他們最直接的幫助。

打者的心靈導師

提及擔當教練必不可少的關鍵，「信任」是劉育辰不斷強調的重點。無論是在棒球場上或是其他場所，與夥伴建立互信的關係是首要之事。劉育辰說道，即便自己擁有再多專業知識，假若與選手之間沒有信任感，彼此間有隔閡的話，哪怕他傳達的理念再正確，丟再多想法給選手，他們也會反彈。因此得先了解選手的個性，與他們如朋友般打成一片並順利溝通，再帶進技術性的指導，球員們對於資訊的吸收方能事半功倍。

「成功是什麼？我不曉得，但我很清楚失敗是什麼。」劉育辰在球員時期經歷過的挫折，轉化為擔任教練的基石。劉育辰經常告訴選手：「除了控制自己可以掌握的事情以外，更重要的是要擁有健康的心態去面對失敗。」每當球員陷入負面情緒裡，他會花不少時間與選手溝通，過去相仿的經驗讓他能真正地了解球員內心的糾結，使他給予對方的建議變得更有說服力。也因為劉育辰了解失敗為何物，當察覺到球員朝錯誤的方向前行時，他能適時地伸出援手，將選手拉回正確的道路上，「遠離失敗，至少就離成功近一點了。」劉育辰笑著言道。





信任與溝通是劉育辰擔任教練的兩大要點。(圖片來源 / 統一獅官方粉絲團)

打教的斜槓人生

平日裡便喜愛畫畫的劉育辰在今年年初推出自創的LINE貼圖，更於2月時發布了親自設計的衣服，繪製的圖案小巧可愛，與以往棒球員帶給人的酷帥形象形成了「反差萌」。見到許多球員及球迷穿上自己設計的衣服，令劉育辰感到滿滿的成就感。





育辰教練親自設計的衣服。(圖片來源 / 育辰'S第92號FanPage)

服裝設計、畫畫和培訓講師是劉育辰未來嚮往從事的行業。培訓講師的部分劉育辰談到，因為台灣的教練養成偏向「不得不」，許多選手卸下戰袍後，自然而然地轉戰至教練的跑道上，然而肩負教練的重任並不是件輕而易舉的事情，思想的啟發是較為重要的。因此劉育辰希望經由基礎的課程，使選手們能接收到更多元的觀點，於未來轉換到教練甚至是其他領域的指導角色時，能夠有更正確的方式帶領其他人。

執教第五年的劉育辰是教練，是球員的心靈導師，更是「斜槓打教」！「努力不一定會成功，但至少不會後悔。」劉育辰最後談及現今社會盛行「斜槓」的概念，因此顧好教練的本業之餘，也期盼能運用職棒場上的資源多方嘗試，讓大家知道「棒球員不是只會打棒球」！

關鍵字：劉育辰、統一獅、中華職棒、打擊教練、斜槓

縮圖來源：郭揚攝



記者 邱靖雯



編輯 徐曼妮