

學校運動教練傳習錄

傳炷II



部長序

臺灣有許多運動教練默默地在校園耕耘，訓練陪伴著國家未來的選手們成長茁壯，造就孕育出優秀的運動員。競技場上選手們的榮耀，除了本身的努力，教練長時間付出的心血不容漠視，他們的「經驗」累積出寶貴的智慧，是指引選手成敗的關鍵性人物。「傳炬II——學校運動教練傳習錄」乙書，延續去年出版「傳炬——學校體育園丁傳習錄」之第二輯，呈現二十位學校運動教練培育體壇新血時筆路藍縷的歷程，是當代為臺灣體育運動熱心付出的最佳典範，透過本書活栩栩的紀錄與反思，期盼體育智慧的發揚與傳承。

細細品讀書中二十位運動教練生涯的點點滴滴，運動場上一幕幕動人的故事灼然浮現。尤其過去臺灣務農的社會型態，這些教練在鄉間學校，面臨資源匱乏與環境等種種困難，更要懷抱著豐沛的熱情，付出更多的心力，才能淬礪著這些孩子挑戰一項又一項的運動競技。對這些受磨練的孩子來說，教練所教導的不僅僅是運動技能，更是影響一生的品格教養與做人處事的態度。「門生故舊看名師」專文中清楚地點出當年在運動場的孩子，如今在社會上都各有所成，回憶起和教練的相處時光，每位都有很深刻的感受，酸甜苦辣之餘，無不敬佩這些體壇師長無怨無悔的奉獻。這些過去在臺灣各地學校運動場上累積的成就，讓我們萌生對前人種樹的感恩與敬忱，也瞭解到因為有當年這些教練所耕耘的基礎，才能夠造就現今體育燦爛輝煌的碩果，也為臺灣體壇留下寶貴經驗！

灌溉學校體壇，得之於許多人的付出；本書得以出版發行，也仰賴眾人的力量，在這裡要特別感謝本部體育司的統籌，與國立臺灣師範大學體育研究與發展中心行政團隊的規劃，以及編輯群、採訪者、受訪者的辛勞，使本書得已付梓。編輯撰寫本書的作者，每位都是長期觀察運動領域，對其深入研究者；透過他們專業的採訪與記錄，我們可以從這些字字句句勾勒出一幕幕辛酸血淚的小故事，也堅信每篇文章都能啟發讀者的心靈感觸。

傳承每位優秀教練的經驗與智慧，是培養金牌選手的關鍵，早年臺灣社會並不富足的情況下，這些教練們一樣能夠培育出當代許多傑出的運動員，在現今科學發展更為完善的世代，若我們能將前人所鋪設好的道路加以拓展、延續，臺灣體育運動的發展將是無可限量，精采可期。歲月增長，時代更迭，孕育新世代的萌生，傳承灌溉著體壇新幼苗，讓學校體育的園地欣欣向榮，是本書所代表的最大意義，在此殷切盼望臺灣學校體育的源頭活水，源遠流長。

教育部部長

吳清基

謹識

2010年12月

學校教練我國體育的瑰寶

體育工作者有一種共同特質——豪爽熱情、勇往直前。

他們通常皮膚黝黑、嗓門較大，直來直往、熱情乾脆，將體育場上的成就當作畢生職志，運動團隊的勝利就是人生的目標。

我有幸和許多當今臺灣最努力的體育工作者認識，他們大部分在學校擔任教職，除了在課堂上闡述體育理論，也在運動場上示範動作、傳授技巧、操練戰術，講解比賽的實際事務；他們都是我國體育界的功臣，有了他們，才有體育幼苗，才有運動場「新血輪」，才有「風雲人物」，乃至許多「臺灣之光」，讓大家揚眉吐氣。

2009年承教育部體育司及臺灣師大體育研究與發展中心邀請，集合了以前在採編體育新聞時的「寫將」、「快手」，共同採、寫、編「傳炬」學校體育園丁傳習錄專書，大概是反應還可以，2010年體育司長王俊權希望這個團隊繼續採寫第二本「傳炬」。

王司長希望為臺灣學校體育留下永久智慧與資產，他認為第一本「傳炬」在傳承課堂大師級教授的著書立論、學術成就，第二本「傳炬II」專書要走出室外，為天天冒著艷陽、不怕風吹、無視雨打的教練們立傳傳承。

臺灣受儒家教育思想影響至深，一般家長認為「讀書、考試、升學」是到學校受教的三部曲和主要宗旨，過往的觀念裡，上體育課甚至參加學校體育團隊，是不務正業，總有很多阻力。

基層學校運動教練是一位運動員走進「競賽殿堂」、成為「世界巨星」的「發現者」與「推手」；每一位剛上小學的小朋友都是一張白紙，如果沒有細心的體育老師發掘，沒有啟蒙教練不厭其煩拉手、扶腳、擺正，從示範動作到難度技巧，天天指導、慢慢雕塑，就沒有學校體育選手。

少了這些勞苦功高的學校教練們，原石不會變成璞玉，小樹不會成巨木，而我們臺灣不會有運動名將。

臺灣師大體育研究與發展中心主任林玫君教授是我國大學體壇女儒將，著書立說，精於協調策劃，她承接「傳炬II」專案後，立刻召集三次規劃會議、二次諮詢會議、二次撰述會議，另請體育司協助發文全國各縣、市政府推薦優秀教練，從一百多位資深績優教練裡，根據：1.長時間對學校體育、運動團隊訓練工作奉獻者。2.年齡超過65歲者。3.競賽成績卓著、處世道德足為典範者等三個原則，作為評選標準，進行多次甄選。

我國的優秀學校體育教練非常多，他們流汗、流血，沒暝沒日、日以繼夜訓練團隊，並且在世界各個角落參加比賽，展示臺灣學生的優良風格和一流技術，摘金奪銀，將錦標帶回寶島，將好評留在各地。但是一本專書只能傳承二十位教練行誼及智慧，最後決定以基層的「中小學」為第一優先，大學教練只佔四分之一，許多遺珠只能在往後的「傳炬」專書繼續採寫傳承。

第一本「傳炬」的學術大師們大部分住在臺北或臺中的都會區內，在採寫、拍攝DVD時都比較方便；第二集「傳炬」的學校教練則分散在臺灣每一個角落，他們是最基層的學校工作者，是最小的幼苗播種者，聯絡、採訪、校稿時，動線拉長許多。但採寫過程裡，也挖掘出許多感人故事，老教練們在為我們培育體育幼苗時，無微不至呵護小朋友，殫精竭慮克服困難，想出訓練新技巧的第一手故事，都讓人

感動，也足以回味再三。

很多老教練有一個共同特質，他們非體育專長，當初師範畢業分發到國民學校，憑著對體育的喜愛，邊摸索邊學習邊指導，慢慢地教出成績；看到學生蛻變成選手，體會自己的意旨，打出有模有樣的比賽，得到成績、獲得認同，圓了訓練的目標。

教練們更加努力，希望造福更多小朋友，時間飛快逝去，10年、20年、30年，有的教練已經教了30年，不知老之將至，還天天到學校指導小朋友，讓人感動莫名。

陳谷豐老教練從田徑教到舉重、健力、保齡球，愛心所至，為了讓學生得到最正確的學習方法，他不斷充實自己，訓練技術也一直追上時代潮流，即使2001年已經從德光女中退休，德光校長還留他擔任教練一職，直到2010年陳教練還在帶領德光校隊。

行政院體育委員會主任委員戴遐齡是陳谷豐教過的學生，7月間知道老師入選傳炬，戴遐齡主委欣然到臺南市一起接受訪談，滔滔不絕講起恩師，從晨操到晚自習規律甚嚴，課表很重，晚上就寢還要查舖，笑中有淚。

臺灣東部地區唯一入選的教練陳明水已經72歲了，還是天天大清早就到明義國小球場教軟網，他教過的學生沒有人成為國手，但他一點都不氣餒，他的學生一批批出來，開枝散葉在東臺灣每個小學，送器材給原住民小朋友，募款到西部參加比賽，得到全國亞軍，還到日本山中湖參加「世界青少年軟網賽」；學生感佩他的愛心，組成「陳家軍」繼續在東部學校推廣軟網運動。

陳明水在訪談中，展示立法院院長王金平在民國56年臨退伍前，寫給花蓮球友的信顯示，愛球成痴的「金平仔」從金門退伍搭船回到臺灣的第一件事，不是回路竹家裡，也不是去看女朋友，而是兼程趕往花蓮參加一項當地的軟網比賽。

原住在彰化鄉下馬鳴山的楊尊全老師，父親原是佃農，自己只有163公分高，並不是運動高手，但是憑後天的進修努力，不但完成師範的學業，也從非競技型運動的「跳繩」闖出一片天，帶領臺北市西門國小、弘道國中的民俗體育表演隊，到過80個國家，在許多元首面前表演讓人嘆為觀止的神奇技巧。

「身體教育」並不局限在亞、奧運的競技運動，楊尊全老師的跳繩隊和呂碧霜老師的踢毽隊，都是讓臺北市飲譽國外的民俗體育團隊，他們的努力讓全世界看到臺灣人的靈巧、智慧和文化多元；可貴的是兩位老師即使已經年過70，依然身體柔軟，還經常上場親自指導學生，動作俐落讓人羨慕不已。

在嘉義大林三和國小教軟網的吳義松老師，為了讓小朋友有足夠體力，請在幼稚園任教的太太，將20世紀50年代美國援助送的奶粉沖泡成濃濃的牛奶，要小朋友天天喝。當年鄉下農路不平坦，每天從奶桶濺出來的牛奶很多，到現在路上還聞得到牛奶香。

同樣要學生喝牛奶的還有新竹商職射箭隊教練林圭璋，他每天將家裡牛奶帶到學校給隊員喝，希望他們有更強的臂力，也提早適應出國參加比賽時的食譜；但是林圭璋家裡兩個小孩後來抗議，家內牛奶都被爸爸帶走，以致兩人都長不高。

「月眉桌球常勝軍」教練陳嘉上最會動腦筋思考作戰方法，他廣收世界桌球資訊，運用長顆粒球拍，正反兩面交替攻擊，讓國內桌界感到陣陣「怪拍來襲」的威力。他也自創獨特的「手指示意法」，讓小朋友在成人世界的國手選拔賽裡節節獲勝，創下國小六年級的林淑誼，12歲就當選國手的傲人紀錄。

這些感人的小故事，在體育專業媒體人曾清淡、劉復基、許瑞瑜、李亦伸的筆下娓娓道來，引人入勝、逸趣橫生。後來為了中南部地緣上方便，又請出聯合

報系的資深專業媒體楊荃寶、陳俊文、陳俊合，以及臺北的林辰彥、江彥文等先生，採寫足球、籃球、桌球、游泳教練，他們和受訪的教練有的是舊識，有的是新朋友，都在體育界工作多年，彼此心靈默契相通，珍藏的圖片、壓箱的文件全都展示無遺，許多當年未見報的私密故事，也都沒有保留公諸於世。

前聯合報體育組長曾清淡兄，是我國田徑界「活字典」，他收集的資料在國內無人出其右，受訪的雷寅雄、陳谷豐、許振芳三位教練，和清淡兄一起出國比賽數十次，他們的故事就在腦海裡，阿淡兄寫來特別動人。

劉復基是體育系高材生，當過國家橄欖球隊教練，採訪棒、足、手球等體育新聞20多年，1992年巴塞隆納奧運前後，中華棒球隊從選拔到勇奪銀牌，復基都在旁邊觀察，也協助提振士氣，他的文字帶有濃濃書卷味，相當可貴。

許瑞瑜寫人物很細心，善於觀察人心性，對捕捉教練長時間訓練學生的心路歷程，團體成長的來龍去脈鉅細靡遺，她的長文裡有老公林嘉欣配合拍攝的精采圖片，是很特殊的組合。

前民生報雲嘉南特派員楊荃寶，從初中到大學都是足球校隊，酷愛各項球類運動，他這次是「訪談」的撰述委員，也是「受訪」的故事人物之一，採訪也受訪，雙重身分真是巧合。

楊荃寶在民國69年是民生報記者，奉派隨臺南縣佳里國小足球隊到芬蘭赫爾辛基、瑞典哥德堡、美國……等地隨隊採訪，佳里足隊小朋友一路過關斬將踢進首戰赫爾辛基分齡賽決賽，冠軍賽雖然輸給伊拉克，但楊荃寶強烈懷疑伊拉克選手超齡，賽後要求伊隊合影時，伊隊迅速離場，出現小小議論，也成為佳里隊史上至今討論話題。

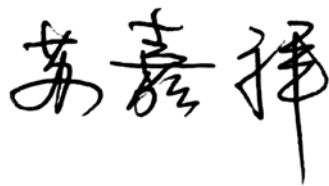
楊荃寶當年還兼作隊上翻譯，是佳里國小足球隊遠征51天，環繞地球一圈不可或缺的「橋梁」，這次「傳炬II」他負責採寫另一位足球教練王水盛。

臺灣師大體育研究與發展中心的專案助理張佳佳，則是這次「傳炬II」不可或缺的橋梁，有了佳佳的協助，所有撰述委員的聯絡工作才有辦法進行，老教練們的背影資料、生平事蹟，才能順利取得，她足足忙了一年，要特別感謝她。

文字編輯劉雲英延續「傳炬」第一輯的經驗，將長篇文稿爬梳地更順暢，畫龍點睛下了漂亮好標題，她的家人有一點災厄，但她公而忘私，付出許多，只為專書好看。

臺灣師大的美術編輯賴建富，是位動作快、有耐性的設計師，為這本書設計封面，為書頁美化版面，許多個夜晚他不睡覺，只為讓書編得更快更美，這本專書如果獲得讚譽，都是他們的功勞。■

民生報體育新聞中心主任
2004雪梨奧運聯合報系採訪團總領隊



謹識

2010年12月

雕塑運動員之手——學校教練

林玫君

去年，體研中心有機會為體育領域的學術大師們，記錄他們對於體育學術與教育的貢獻，深感榮幸，「傳炬——學校體育園丁傳習錄」的出版，頗受好評，進而有幸繼續延續這項歷史性的工作。「傳炬Ⅱ——學校運動教練傳習錄」一書，是以報導文學的方式，輔予口述歷史，提供珍貴的一手資料，記錄學校運動教練對於選手們的付出。學校運動教練創造了許多優秀的選手，是臺灣能在國際體壇及舞臺上嶄露頭角的關鍵人物，「傳炬Ⅱ」一書中記錄的教練，其貢獻的範圍除了學校體育，更擴及了社會體育與民俗體育。本書中記載的許多運動教練是在臺灣各地小學或中學服務外，也是現今很多優秀運動員的啟蒙導師，唯有這些教練耐心與細心地指導運動員的技能與品德，才能使得臺灣體壇保有源源不絕的旺盛活力。

為了確立本書之受訪名單，本中心工作小組網羅蒐集並參考相關資料，如：歷年杏壇芬芳錄、網路體育學院、行政院體育委員會歷年得獎名單、教育部歷年學校體育個人及團體得獎名單、體育推手獎資料等，也邀集不同領域的年輕運動教練或選手進行推薦，同時，建請教育部發文至各縣市政府，調查推薦適合的人選。評選過程中，一共經過了多次工作會議，三次規劃委員會議、兩次諮詢委員會議，擬訂了推薦原則：一、長期對教練工作及選手品德教育有重要貢獻之學校教師或運動教練；二、65歲以上且從事教練工作達25年以上，且目前仍持續協助教練工作者；三、以中小學學校教師或運動教練為優先考量。最後，由一百四十八位名單中，票選出本書之二十位學校運動教練。

主編蘇嘉祥及其他記者們於去年描繪出二十位體育大師的身影之後，今年同樣邀集資深體育媒體記者共十一位，擔任本書撰述小組，擬定訪談流程與撰稿方向及內容，從一開始與受訪老師們的聯繫，邀請其門生共同進行人物專訪，以雅俗共賞、深入淺出的人物特寫方式來撰述稿件，由於每位教練分住臺灣各地，編輯群們歷經三個多月才完成本書之撰述工作；緊接著，蘇嘉祥主編及劉雲英編輯更是耗心費力，協助進行順稿及校稿的工作，本校美術系賴建富研究生，在林磐聳教授的指導下，盡心盡力負責排版及設計工作。另在蒐集相關歷史圖像及採訪之影像上，則仰賴瑪佳有限公司之影片製作團隊的協助，製成人物專訪短片。大家齊力努力，共同完成本書之出版工作，在此特別感謝！

當然，本書能夠順利出版，是許多細心付出的人員一同努力的結果，不管是事前的聯繫受訪者、編輯，或是初稿完成後，不斷的來回反覆校稿，都希望讓每篇文章更臻精采。為了使每位閱讀者能身歷其境地感受每位運動教練的故事，本書出版前，編輯群與受訪者對於字字句句的要求更是嚴格，定稿前仍往返修改，如此費時費力皆是期待這些故事能夠感動更多的閱讀者，造就更多人願意投入體育領域豐富多元的世界。在此，特別要感謝的是規劃、諮詢、撰述委員及工作小組，還有所有為本書付出的相關人員，您們提供本中心最大的協助，謹此致上最高的敬意與謝忱。■

國立臺灣師範大學體育研究與發展中心主任

林玫君 謹識

2010年12月

目 錄

003	部 長 序	吳清基
004	主編的話：學校教練 我國體育的瑰寶	蘇嘉祥
007	主任的話：雕塑運動員之手——學校教練	林玫君

傳 炬 II 學校運動教練傳習錄（依姓名筆劃排序）

010	王水盛 黑仔勇腳冠全臺	楊荃寶
028	呂碧霜 讓踢毬運動昇華為藝術	許瑞瑜
048	吳義松 永不休息的軟網教頭	蘇嘉祥
066	林竹茂 傑出排球教練成大使	許瑞瑜
086	林圭璋 全能的神箭俠士	蘇嘉祥
106	林敏政 臺灣棒球的力行者	劉復基
124	邱祺霈 文武雙全 有教無類	林辰彥
144	高 庸 打不倒的硬漢	劉復基
164	郭 輝 南山籃球導師	李亦伸
184	陳 南 打造臺灣製造的世界第一	許瑞瑜
204	陳谷豐 體壇超級魔術師	曾清淡



224	陳明水	永遠的搖籃推動者	蘇嘉祥
242	陳嘉上	月眉的冠軍教練	陳俊文
262	許振芳	臺灣撐竿跳高教父	曾清淡
282	雷寅雄	幼年種花生 一生勤耕耘	曾清淡
302	楊健雄	平凡中的不平凡	李亦伸
320	楊尊全	繩采飛揚的繩奇人生	許瑞瑜
340	劉錦池	姥姥教練 所向披靡	陳俊合
360	蘇金德	全力以赴的體育園丁	江彥文
378	蘇肇元	全方位的手球國王	劉復基
399	跋		王俊權

王水盛



王水盛 黑仔勇腳冠全臺

► 楊荃寶

一分耕耘 一分收穫
天底下沒有不勞而獲的便宜事兒，
凡事 欲想有成就，得先承受艱苦
的琢磨，才有後福。
王水盛. 2010.08.01

民國99年6月，世界杯足球賽熱烈地在南非捉對廝殺，68歲的退休國小足球教練王水盛，儘管視力因眼睛剛開刀看得不真切，但還是跟著「high」了好幾個晚上，半夜常常爬起來緊盯著電視螢幕；無關「章魚哥」的神算夠不夠準，更不管誰輸誰贏，每回看比賽，他都隨時憶起當年馳騁球場、揚威海內外相似的片段，還不時夾帶再率領球隊，奔逐球場的念頭。

王水盛在世足賽電光石火的剎那間，回想起30年教球生涯的每一場比賽和刻苦的訓練，熾熱的攻守交戰，陷入瓶頸時的困惑期待，小選手純真求勝的心態，宛如昨日，歷歷在目。

當然世界杯的球技屬最高殿堂，不能和當年小學生的足球賽相提並論，但王水盛說：「彼此的技術水平和價值觀雖然不同，但是我們是為了培養孩子對足球的正確觀念及團隊的榮譽感，我和孩子們在每一場的訓練和比賽都很認真踢球，從來沒有遺憾過。」

世足賽有很齊全的踢球環境和設備，但王水盛絲毫不羨慕，他撫摸著一座座已褪色、斑駁的獎杯，反而更加思念過去艱辛學球、帶隊的歷程，因為那份由師生情感、血汗共同融入後，所淬鍊出的成果，絕對不是任何外在的物質能夠取代的。

他更欣慰的是這一路走來，儘管少了專業和政府公權力的奧援，然而在無數個跌跌撞撞過後，也激盪出足供後輩使用的專業資訊，更啟動了地方基層力量與運動結合的風氣，成就感實在不亞於雷米金杯的榮譽啊！

細數王老師的戰績，著實是琳琅滿目，他歷任兩支國小足隊的教練，先執掌屏東縣南州鄉同安國小足球隊，接連榮獲屏東國小聯運第20、21、23、28屆冠軍，還有民國66年屏東縣中正杯冠軍、67年屏東縣南光杯南部七縣市足球賽第一名、70年更攀登最高峰，勇奪全省男童組冠軍王座。

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

學校運動教練基本資料表

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

一、教練檔案

出生年、月、日	民國31年（1942年）6月16日
出生地	屏東縣萬巒鄉
小學	屏東附小
初中	屏東中學
高中	花蓮師範特師科
大專	臺南師範學院研究所40學分班
進修（如國際級教練講習）	1.屏東縣臺南市足球教練講習
	2.民國66年省級足球教練班（德籍講師歐柏曼）
	3.1978年FIFA國際足總巡迴講習行政組
教練重要經歷（個人參與運動團隊）	1.屏東附小足球隊
	2.屏中足球隊
	3.陸軍步兵三十四師足球隊
	4.臺南市海東國小教師組足球隊
	5.屏東中學游泳隊
	6.臺南市海東國小教師組游泳隊

二、指導過的學生團隊及成績

屏東縣南州鄉同安國小足球隊時期	1.參加屏東縣國小聯運足球賽榮獲第20、21、23、28屆第一名
	2.參加屏東縣民國66年中正杯冠軍
	3.參加民國70年全省足球錦標賽男童組第一名
臺南市海東國小足球隊時期	1.參加民國71年全國第5屆李惠堂杯女足第二名
	2.參加民國72年全國中正杯女足學童組第二名
	3.參加民國72年南市學童杯女足第一名
	4.參加民國73年全國第6屆李惠堂杯11歲組第四名
	5.參加民國73年南市國小聯運女童組冠軍
	6.參加民國73年南部七縣市女足冠軍
	7.參加民國77年全國第10屆李惠堂杯13歲組第二名
	8.參加英國哈特斯杯分齡賽
	9.參加民國78年南市中小學足賽男童組冠軍
	10.參加臺灣省青少年足賽優良獲頒獎狀
	11.參加民國81年全國第14屆李惠堂杯13歲組第三名
	12.參加民國88年臺南市中小學綜合運會男子足球冠軍
	13.參加義大利盧森杯國際分齡賽
	14.參加日本書道協會合辦龍石杯邀請賽



▲看著世界杯足球轉播，王水盛回首30年足球教練生涯，感觸良多。

楊荃寶／攝影

► 黑仔勇腳首踢屏東無敵手

南州鄉屬於屏東縣偏遠、淳樸的農村，原本沒沒無聞，因同安足球隊接連踢出地方和全國的佳績，甚且揚名國際，使得南州聲名大噪了好幾年，王老師莫非有什麼通天的本事嗎？「沒有啦！就是發揮鄉下人吃苦耐勞的精神，一步一步這樣操練出來的。」王水盛永遠是那麼地低調、實事求是。

王水盛原籍屏東縣萬巒鄉，從小跟著家人，在稻田邊、曠野中長大，所以有個可愛的綽號「黑仔」，後來擔任警察的父親安置他就讀屏師附小，讀書環境比較固定，校園雖然不夠寬敞，但是校方重視足球教學，由於他慢一年入學，因此比同學高壯得多。

王水盛天生注定是踢球的料，屏師附小足球隊一次訓練時，才五年級的「黑仔」站在場外當觀眾，一顆球踢出場外，剛好落到王水盛前面，黑仔不由分說第一時間回踢，位置距離球門至少20碼以上，球去勢強勁，居然破門而入，而引起啟蒙老師劉肯訓的注意，他因這次不經意的大腳表演，立刻被校隊網羅，教練並指定他擔任需要速度的右翼位置，短暫訓練基本動作後，王水盛很快就能藉著優越的衝刺及大腳攻門，能夠立即與其他六年級的學長並肩作戰。

由於足球運動的受傷機率極高，當時，家長通常不贊成孩子參與，只准體育課玩一玩就好，王水盛雙親原本也持相同態度，但劉教練苦口婆心遊說，強調他的踢球天分好，放棄練球太可惜了，王家雙親秉持著尊重老師的精神，最後折衷勉強同意，但限定只能假日打球，平時還是以功課為重。

有了這層對足球的第一印象，王水盛帶隊都發揮同理心，面對家長，儘量不讓球員受傷，球場的場地力求平坦，練球和休息也講求平衡，他回顧這些年來，門生均無重大運動傷害，唯有車城國小一名學生在屏東公園比賽時腳踝受傷，不過並無大礙。

當年物資不豐，加上繼母須照料五個小孩，對物資的管制嚴格，而且王水盛的腳勁強，若穿布鞋練球，很容易破損，有可能因而沒法再踢球，因此王水盛平時練球咬緊牙根，乾脆打赤腳，在比賽時才穿上足球鞋。

在劉老師懸賞簿子、鉛筆及球鞋獎品的激勵下，能衝敢拚的「黑仔」很快就

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

踢出名堂，不但不用擔心沒鞋穿，還一路幫著屏東附小打天下，冠軍一直是囊中物，國小畢業加入屏東初中球隊，教練朱志清的教法更有系統，王水盛與初中的隊友依然獲得屏東地區無數的冠軍榮譽。

王水盛回憶說，其實那時候教練們並沒什麼特別的練球技巧，但他們的耐心和愛心，讓他很受用，也成為他後來帶學生的主要法寶。

很多足球選手為傷所苦，在世足賽更是屢見不鮮被抬下場治療的案例，說到這裡，王水盛就禁不住露出得意微笑指出：

「我踢球時，很少受傷，除了害怕被

嚴厲的繼母責罵，還可能因此沒球可踢，不過我盤帶球速度飛快，左閃右躲特別靈活，時常單刀赴會，對手要攔阻或絆倒我可不容易哩！」

因為右翼扮演開路衝刺的先鋒，除了快速推進、腳法穩健外，還必須有過人的長處，頭頂球就是王水盛的絕活，他的高躍前額迎頂非常準確，掌握住制空權，王水盛射門意識極強，18碼禁區附近逮到空檔就立刻起腳射門，左右腳均靈光，一場球獨中三元演出「帽子戲法」，對他來說可說司空見慣。

讀初中時，王水盛也愛上了游泳，自學自練，居然贏得全縣中學聯運會的仰式冠軍，差點就改行當游泳選手，不過足球還是他的最愛，考上花蓮師範特師科功課較忙，球踢的不多，幸好當兵時，他入選為陸軍34師足球代表隊，才能重拾對足球的熱愛。

花蓮師範特師科畢業後，他分發到屏東縣車城鄉任教，在落山風的阻撓之下，先以土法煉鋼方式指導學童踢足球，困難重重，但他沒有氣餒，用心良苦地到處參與屏東、南市及全省的足球教練班，細心研習，還向來臺灣講習的德國專家請益，吸收了更專業的資訊，才能嘉惠南州家鄉的學童。



▲王水盛老師（左五）和昔日門生歡聚一堂，大家再享踢足球的樂趣，回味往日美好時光。

楊荃實／攝影

► 南州募款 同安奪標

後來返回故里任教，家長充分信任他，讓王水盛得以全心操兵，隨著同安國小足球隊戰績愈來愈出色，球員外出比賽的機會增多了，然而頻頻暴增的旅費、住宿都變成難以克服的難題。

還好，大人、小孩刻苦慣了，球隊常以比賽會場司令臺下的空地當成臨時旅館，而棉被就是王水盛拉下臉，向夜市商人廉價租借來的，還得交代學生們必須小心使用，連塑膠袋子都不敢隨便開啟，免得賽後沒法歸還。而吃的方面，則是王師母就地煮大鍋麵解決，只要沒餓著就好，師生宛如一家人，同甘共苦，孩子們深受激勵之餘，更樂於奮勇征戰。

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

隨著戰績漸佳，出國比賽的機會大增，小選手都以出國作為踢球的終極目標，更甚於比賽得到好名次，過去經常飽受經費困擾的王水盛，覺得就地簡陋紮營的老套不能再用，特地發起籌組南州鄉足球委員會，號召鄉民代表、教育界、產業界人士參與，成為屏東縣甚至是全省都少見的地方型足球組織。

在民國60年代，這項創舉不但解決南州發展足球的難題，更有餘力主辦數屆「南光杯」足球賽，涵蓋國小、國中、高中至社會組，儼然是南部足球界的盛事，相當有效地帶動了南部基層足球運動的風氣。

現任屏東縣長的曹啟鴻，當時擔任南州國中的英文老師，也曾積極投入足球委員會的活動，與王教練互動熱絡，兩人迄今仍聯絡不輟哪！

南州足委會不但激勵了同安國小隊屢次留下冠軍獎杯，也險些改變了王水盛的教練生涯。

因王水盛與南州各界的關係融洽又深厚，為了推展足運，他曾經鼓舞學校一位主任參選鄉長，由於這位主任過去出錢又出力，他以足委會總幹事的身分出面，到處拜會，幫助奠定了良好的地方關係，也使這位主任萌生參選鄉長的念頭，然而此刻王水盛卻選擇了轉換碼頭。

由於王水盛經常帶隊到臺南市安南區海東國小比賽、聯誼，教練研習也好幾次，深深喜歡上該校興盛的運動風氣，加上他對府城悠久豐碩的古蹟和美食極為著迷，決定請調海東國小。

南州各界百般挽留他，由於王水盛平時就不藏私地將教球要領傳授給其他後輩老師和教練，委員會的會務也安排得妥當，他更答應經常返鄉聯繫和交誼，大家才放棄說服他留下來。

然而，人氣和經驗卻無法在短時間完成傳承，王水盛離鄉跳槽的舉動，不但震撼了同安國小的全體師生以及南州足球委員會，尤其重創了這位雄心勃勃的主任老師，主任頓失倚靠之餘，也喪失了投入鄉長選戰的信心，王水盛內心深感歉意，選舉的計畫也就此打消。

王水盛強調，自己個性保守內向，記得在屏東初中踢球時，教練常帶西瓜來慰勞球員，大家大口猛吃還一邊談笑，他卻帶著一小片躲在角落慢食，若不是為了球隊、球員，他根本不可能拋頭露面跟地方人士做公關。



▲同安國小第一支男童足球隊，啟蒙教練王水盛（右一）。

同安國小／提供 楊荃寶／翻攝

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

有位王氏家族的長輩當縣議員，正準備交棒，看到王水盛在南州如此風光，也曾期勉他接棒，但他不在乎名位而謝絕，另行推薦族親繼任，所以王水盛二度婉謝助選，相當坦然，他一點也不後悔沒走政治這條路。

70年間，王水盛將同安隊推上了全省足球錦標賽男童組冠軍寶座，然後急流勇退，他轉赴府城臺南任教，營造出足球教練生涯的第二春。



▲王水盛（左）的太太幫忙照顧小選手，包辦伙食，嘘寒問暖，對他的足球教練生涯發揮了極大的助力。

楊荃寶／攝影

► 轉戰海東 女足發威

海東國小位處安南區中心地帶，歷年來積極參與體育競賽，一直有良好的表現，民國62年就有學生入選巨人少棒隊，代表國家獲得美國威廉波特世界冠軍，受到激勵，足球隊成立於民國65年，由當時的教務主任陳石松及老師楊添榮、蘇全金、黃俊榮等分別領軍，在國內外體壇風靡一時。

民國67年海東男子足球隊奉派赴西德，打開了基層足球的視野，接著海東國小又發展女足運動，海東算是開臺灣風氣之先，70年女子足球隊奉派赴挪威、美國參加比賽，許多好手數年後躍身為木蘭國家女足代表隊的主幹，然而教練陸續退休或離職後，女子球隊就停擺，幾乎就要無疾而終。

校方不忍女足運動從此銷聲匿跡，到處尋覓適當教練人選，發覺王水盛苦幹實幹，因而網羅他北上任教，由於過去海東和同安國小彼此都發展男足運動，往來頻繁，毫不陌生，海東國小校長林金水金口一開，王水盛就義不容辭，挑起海東承先啟後的重任。

海東學生都來自農村，先天的體力較好，加上所在的本淵寮聚落車輛少，適合訓練學生奔跑的耐力，校方挹注了豐富的訓練硬體資源和人力，提供了王水盛全心推廣足球教育的後盾。

王水盛發現早期臺南市的足球風氣盛行，曾「踢」遍全省無敵手，不過日後受到升學歷力的影響，加上各縣市平均發展，臺南市領先群雄的地位漸被取代，癥結在於基礎不足，也就是基本功不夠，他決心從扎根做起。

校方允許王水盛挑選具有足球潛力的三年級女生組隊，為方便培訓，都集中在同一個班級上課，王水盛身兼球隊教練、體育老師、導師三職，宛如體育專班。

然而，女童的體能略遜於男童，王水盛採取「勤能補拙」的策略，多花些時間，從加強鍛鍊體能展開，不只每天上午練體能，更透過籌備參加各種友誼賽的名義，連星期六、日都實施「特訓」，甚至加練長跑，有時還從1,000公尺延長到1,500公尺。

由於海東女足重新起步有點匆忙，比賽在即，女足隊成立後的寒假照樣練球，王水盛還找來南州時代的昔日門生蔡寶堅當助教，當時他已是高中生，算是翩翩美少年，對小女生來說較有吸引力，王老師則在旁察看和糾正，使得訓練的

成效更扎實。

在王水盛悉心的呵護下，海東女足隊的威名果然回魂了，成績有如旱地拔蔥而起，奪得了民國71年全國第8屆女足亞軍及民國72年全國中正杯亞軍、南市學童杯冠軍、全國第6屆李惠堂杯亞軍。

王水盛還記得，在士林高商舉行的李惠堂杯冠軍決戰，與臺北修德國小對壘，兩隊勢均力敵，海東女兵的攻勢雖然猛烈，卻總是缺少臨門一腳，最後以0：1輸球，選手們都覺得可惜又懊惱，盼望學妹以後要「復仇」！

可惜，當時全國女足運動的風氣尚未成形，家長們眼看著自家原本嬌滴滴的女娃兒操練到變得黝黑、粗壯，因而反對第二批球隊成軍，不少具有潛力的海東選手黯然退出。



▲李美惠（右）是當年海東國小女足隊驍勇善戰的猛將，對王水盛最是感念，如今是教美語的教師。
楊荃實／攝影

► 男足圓夢 揚威國際

民國75年起，王水盛改為培訓男童足球，決心實施更有效率的訓練方式，引進他在南州鄉創研的腿部綁沙包練腿力。

「當年同安隊雖有很多不起眼的矮小選手，但在半場行進間就能放冷箭射門，往往讓對手措手不及，轟動全場」，他亟思在海東如法炮製也起用沙包，但衡量都市與鄉村孩童的體質差異後，修正為使用橡皮筋拉腳，並利用破球塞進碎布取代藥球，用來增強腳力，結果也鍛鍊出理想的體能，培養出射門的爆發力。

民國75年，他帶隊參加全國李惠堂杯，憑藉著選手們長期培養出的過人體能，一路過關斬將，進入準決賽時，終場前雖然踢進一球扳平，但對手突然抗議海東前鋒越位，裁判竟然因此改判入球不算，海東無法踢平而以一球之差飲恨，只得到亞軍。

民國78年時，海東又在小學足壇嶄露頭角，王水盛再力爭海東出國參加英國哈特斯杯足球賽，遭到很多人質疑，認為郊區小孩幹嘛飄洋過海去玩球，但他強調有足球天分的孩子更需要到足球起源殿堂的英國開開眼界，經過足球強國的洗禮，球技方能突破。

幸好，當時擔任家長會長的現任淵中里里長周竹抱登高一呼，向企業界積極勸募到160萬元，全隊得以歡欣遠征。

英國比賽的會場多達十面球場，因採俱樂部制度，管理順暢，球員無論腳法、傳球、陣勢都很流暢純熟，海東小將們看得目瞪口呆，歎為觀止。由於參賽英國及其他歐洲國家選手雖然都是高頭大馬，但踢起球還是非常細膩，海東小學選手的球技相形見绌，只能贏得一場比賽，雖沒能得名，但大家大開眼界，收穫滿行囊。

儘管王水盛得到校方和安南區地方的充分支持，然而教練人手還是不足，比不上市區眾多有計畫推行足球運動的國小，他每梯次帶領11歲四年級選手到13歲畢業後，才能回頭再培訓新選手，往往會遺漏掉兩梯次具有潛力的人才，讓這些微感到遺憾。

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

他兒子王昱仁幼年時身材瘦小，不喜歡運動，更對足球沒興趣，他堅持愛子隨隊練球，日久也練出了興趣，雖未踢出名堂，還導致膝蓋十字韌帶受傷，卻練出好體能，後來猛長到183公分，堪稱是意外的收穫啊！

民國74年起，王水盛接連榮獲全市優良教師獎、全省社教體育優良獎，他更加賣力在校園推展體育風氣，組成教師足球隊、教師游泳隊，老師與學生都陶醉在運動的洗禮中。

王老師不僅關心門生們在國小的球技、功課，更積極保障大家的升學管道，通常是海東畢業後集體升入鄰近的土城國中，一起讀書、練球，球員彼此的感情和球技更加提升，練球或比賽時他儘可能到場加油打氣；即使是國中畢業後，也會提供升學的諮詢，讓孩子們深刻體會「一日為師終身為父」的真理。

後輩球員和家長，對王水盛真心無私對待選手的一言一行都看在眼里，無論是嫡系或中途練球的球員，練起球來都樂於全力以赴。

王水盛的教練史，曾經在79年騎機車摔傷暫停兩年，當時除胸部骨折外，肝胃也遭重創，不得不閉門養傷。

王水盛在海東國小執掌足球隊兵符期間，不但締造出無數輝煌的足球賽勝利紀錄，還頻頻出現「無心插柳柳成蔭」的趣事，其一為88年帶隊參加義大利盧森杯國際分齡賽，成績並不算理想，卻反而讓選手和家長都特別感念。

當時，臺南市的國小足球隊已睽違十餘年未代表國家參加國際賽，89年由海東國小足球隊拚得國內排名第三，而有資格進軍7月初在義大利舉行的國際足球分齡錦標賽，但也是一度因經費不足險些放棄比賽。

原來這支球隊是由另外一位體育老師李鋒義在85年所培訓，可惜李老師不幸在寒假期間，為足球隊採購足球用品，回校途中發生車禍，意外喪生，王水盛匆匆接手教職，與選手的感情較不連貫，使得初期的比賽成績不穩定，他並不氣餒，照樣帶領孩子們到處磨練踢友誼賽。



▲只要健康情況允許，指導小球員永遠是王水盛的最愛。
楊荃寶／攝影

► 以球會友 日人折服

孩子們為回報亡師的啟蒙及王教練的苦心，全心全力練球，成績漸入佳境，接續獲得臺南市中小聯運足球賽、民國88年屏東縣南光杯足球錦標賽13歲組、89年全國體委杯七人制足球錦標賽臺南區13歲組冠軍，又在88年全國足協足球錦標賽、89年全國少年杯足球錦標賽得名，累計積分排名全國第三，搶得7月在義大利文森市舉行的國際足球分齡錦標賽D組13歲組參賽資格。

海東國小這次有資格參加正式的國際足球錦標賽，是臺南市國小足球運動近十餘年來最優異的表現，但市政府的補助不到10萬元，體委會也只援助16萬餘元，導致出國經費嚴重不足，幾乎無法成行。

王水盛不忍孩子們的畢業美夢破碎，費盡唇舌央請當地市議員吳達雄、郭信良出面，爭取海尾朝興宮、正統鹿耳門聖母廟、本淵寮朝興宮、鹿耳門天后宮、

臺南市農會等地方團體援助，並號召全校教師等募款，總計募得130餘萬元，終於由校長帶領19人遠征，因而為國小足球執教歲月畫下美麗的句點。

意外的收穫其二，80年間參與日本書道協會合辦的龍石足球賽，這場在長榮中學操場的比賽，日隊幾乎是衝著海東的名氣而來，雖非錦標賽，但王水盛費心協助籌備，日本隊職員小選手分別住在海東國小老師和學生的家中，實際地感受到臺灣民間好客的氣氛，雙方的互動暢快極了。

從此以後，日方教練若從琉球來臺灣旅遊或洽公，都會專程到海東拜會，或找王老師聊聊敘舊，「沒想到，這樣才多喝幾杯酒，我也能對臺日兩國的國民外交有了貢獻！」

民國88年王水盛再度率隊贏得全市中小運動會男小足球冠軍；民國91年8月結束長達30年的足球教練歲月，退休後，他依然以義工團副團長和外籍兼課教師的角色，活躍在校園，協助培訓後起之秀，海東足球隊於民國92年贏得臺南市中小聯運足球賽亞軍，王水盛居功厥偉，迄今仍被全校稱頌。

► 退而不休 回饋鄉里



▲王水盛退休後，醉心於隸書的揮毫。楊荃寶／攝影

因長年身先士卒帶兵操練，王水盛無暇照顧自己的身體，造成腳傷多處，這些年常引發痛風症狀，眼睛也因多年室外操練，長期受到陽光曝曬侵襲，而衍生黃斑部病症，常常眼底出血，經過三次自費手術，情況才稍有改善，因此王水盛雖然體能依然豐沛，這些年來卻只能轉投入靜態性的公益活動，例如擔任安南區淵西社區長壽俱樂部總幹事，去年更兌現當年離鄉任教時的承諾，接任臺南市屏東縣同鄉會總幹事，由於現任屏東縣長曹啟鴻曾為老同事，會務推展極為順暢，儼然是屏東鄉親在府城的代言人。

近年，王水盛也愛上書法，常常模擬劉其鐸大師的隸書行草，有時一寫就4、5個小時才歇手，並曾參加書法培訓班，許多朋友都嚇一跳，想不到足球高手卻也動靜皆宜，自得其樂。

日前，在臺南市持續推廣國小足球運動的一些足球教練舊識，向前輩級的王水盛提議，希望大家合力重新開拓府城近乎沒落的國小女足運動，此刻，他似乎又聽到女童在足球場上的跑步聲重新響起。

「我老了，實在跑不動啦！恐怕不能再像以前那麼拚命帶著孩子衝鋒陷陣，不過傳承實戰的經驗，絕對義不容辭，無論是男童或女童的足球運動，都應該讓它們繼續在臺南市發揚光大。」王水盛悠悠地說著。

「足球運動是團隊性的運動，每一個球員和每一個訓練的環節都同等重要，即使是世界級比賽也一樣，就像這次世足賽的許多超級強隊，稍有疏忽或犯錯，馬上就被超越，甚至落敗而無法彌補」。

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高庸

郭輝

陳南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

臺灣基層足球風氣還算熱絡，但往上發展，斷層現象愈是明顯，國際比賽的成績總是烏鴉鴉，讓畢生與足球為伍的「足球園丁」王水盛感到既無奈又痛心，他認為解套方式，唯有讓選手安心練球，對前途有信心，球技和成績才能逐步提升。

他認為，練足球非常辛苦，所消耗的體力、時間極多，但根據他30年的帶隊經驗，選手鮮少喊累退出，通常是家長代替喊累，或覺得沒前途，頂多讓孩子練個意思就好。

► 足運式微 園丁慨言

王老師曾在全國教練會議中建議，重賞之下必有勇夫，政府也曾有意發展職業足球，但時機沒掌握到，就不了了之，他感慨地說：「熱潮一過，想再重頭起步就很難囉！」

30年前臺灣省政府教育廳聘請德國籍講師歐柏曼來臺灣指導最新的足球觀念，開啟了王水盛的視野，他覺得不妨再比照辦理，甚至高薪禮聘世界級教練，花多一點時間相處，扎實訓練種子教練和選手，再轉化為適合國情運用的訓練策略，才是正途。

如今高中球員必須擁有非常優異的正式錦標賽成績，才有機會保送大學，勉強具備申請專業教練的資格，升遷的機會更是稀少，球員獲得保障的空間實在狹窄，王水盛認為像他這樣願意專心教球，刻苦生活甘之如飴的人不多，希望主管官署能再給予更多獎勵和優惠，才能留住更多足球人才。

他舉例說，以前陸軍撥款專業組訓足球隊，是他足球生命沒有中斷的主因，現在或許也可以採用類似的方式，透過集中訓練，至少能維持好手的體能和技能不至於生疏，進而挖掘出被忽略的足球璞玉。

現在政府雖實施補助重點發展運動項目的制度，王水盛認為並不切實際，以海東發展足球運動而言，當年一年才補助三萬元，頂多只能買一套制服和十顆球，膳食費、教練費、器材費根本不敷使用，光靠募款和依賴家長會的奧援，僅能偶爾為之，絕非正途。

如果重點發展運動項目改為一市選定一、二所學校，發展同一項運動，集中資源，每年補助數十萬元，方能應用裕如，尤其是需要長期發展的足球等團隊運動，更應制定3至4年的培訓計畫，由專業教練持續執行，配合潛力選手的發掘，才會有具體的成效。



▲王水盛（左）退休後，仍常常撥空指點社區俱樂部愛好足球運動的年輕球友。
楊荃寶／攝影

► 觀世界杯 回首來時路無怨無悔

王水盛仔細分析國際足球高手，即使是球星注重個人球技之餘，也相當重視打團體戰，使得進攻和防守的節奏達到行雲流水，反觀國內球隊，基本功不夠扎實，每次控球總是超過不了三分鐘，不是急著出腳踢球，就是運丟了球，關鍵在於球賽太少，臨場經驗總是不足。

他認為歐洲盛行的足球俱樂部制度，可以增加選手實戰經驗，然而他推廣的結果，卻發現困難太多，譬如說，歐洲須付費踢球，臺灣幾乎做不到，所以非得由政府帶頭，以補助或獎勵的手法，才有機會保持選手的球技，讓體能處於最佳狀態，同屬於東方人的南韓、日本都已走向國際足壇，我們也能啊！

王水盛領軍出國征戰多次，始終牢記著當年到英國比賽時，親眼目睹足球俱樂部成功運作的實情，數年前曾在南州故鄉推廣類似的足球俱樂部，號召昔日門生繼續踢球保健，成為全縣唯一的新型足球團體，成立當天曾讓他激動得落淚！

這幾年他又鼓勵許多臺南的子弟兵也成立俱樂部，例如「海東虎威」俱樂部就運作得有聲有色，儘管自己已無餘力下場跟著學生們縱橫球場，但每次在場邊觀看門生汗流浹背拚鬥的身影，他就會興奮得嘶吼，宛如回到當年南征北討的場景，他期待有朝一日，足球俱樂部的形態也能成為全民運動。

「一分耕耘、一分收穫；天底下沒有不勞而獲的便宜事，凡事愈想成就，就得先承受艱苦和琢磨，才有後福！」這是王水盛長年扮演足球園丁的心得，他誠摯期盼後起的基層足球教練，以及小選手都應牢記，並且親身去體驗後，徹底實踐，臺灣絕對能扭轉在世界足壇長年墊底的宿命。■



▲王水盛（左三）每年生日，故舊門生都自動報到聚集，重溫當年情誼。

楊荃寶／攝影

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霈

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

門生故舊看名師

楊荃寶

蔡寶堅 難分難捨師生情

「足球園丁」王水盛教練耗盡30年的青春歲月，以孜孜矻矻的愛心帶領年幼的球員南征北討，從球場、職場甚至是情場，他一律義無反顧地幫襯到底，師徒之間始終維繫著如師如父的情感，歷久彌堅，稱羨足壇。



▲蔡寶堅與太座的良緣由王水盛大力促成。

楊荃寶／攝影

國小足球隊每一梯次的相處時間，才3至4年，王水盛總是善盡教育班長的職責，將剛雕塑成形的足壇生力軍往前推進，他不像一般的師長「船過水無痕」，而是持續關切子弟兵身心的發展和需求，以「藕斷絲連」來形容毫不為過，所以門生對他的感念也是濃郁得化不開。

王水盛為愛徒蔡寶堅說媒成功，絕對是他漫長教球生涯的最大美事，寶堅如今擔任幼兒足球教練，畢生絕活後繼有人，也算是傳承了恩師的梦想。

▶ 扮父說媒 蔡寶堅教球傳承

蔡寶堅和王水盛老師一樣，都是屏東南州人，蔡寶堅自幼喪父，家境不好，所以加入同安國小足球隊練球的歷程格外艱辛，但王老師把他當成是自己的孩子看待，球藝更是傾囊相授。

那時候練球都是打赤腳，在坎坷不平的泥土地奔跑，一不小心就會受傷，寶堅不敢多抱怨，而是悄悄塗抹米酒消毒，等到比較不痛了才回家。所以，蔡寶堅小學就在田間幫忙打工，發憤地認真下田，增加採收紅豆的數量，然後把多賺到的錢存下來，忙了一學期，才能換得一雙比賽專用的球鞋。

至於專用的襪子也頗昂貴，王水盛就以練習控球的精準度行賞，使得蔡寶堅非常珍惜得來不易的襪子，可是若遇到下雨天，比賽和練球通常風雨無阻，打起泥水仗時，沾滿濃濁泥漿的襪子就泡湯了，很難清洗乾淨，也無可奈何，唯有等候王教練下次的獎勵了！

這群孩童處於發育初期，練球所消耗的營養極多，急需補充和增強，剛好王師母在學校消費合作社上班，新鮮又廉價的牛奶

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

供應無虞，孩子們即使再累，都能馬上恢復體力；寶堅吐露「我每次都會賴皮，多留一會兒，想辦法再喝一瓶，回家就沒得享受了啊！」

王水盛球隊門生大都留在鄉下務農，只有少數走上教育和教練的路子，蔡寶堅即為少數的成功案例，他從臺灣體育學院畢業後，在高雄縣鳳山創設小頑熊企業社，商務繁忙，但想起昔日與老師學習足球的點點滴滴，讓他對足球無法忘懷，閒暇時仍兼任足球教練。

當時他喜歡上屏東九如郵局支局長的女兒，而央請王水盛出面充當媒人，王老師義不容辭，專程向學校請假，到九如登門造訪，與女方父母長談到深夜。

女方希望讓女兒過著比較安逸、有保障的生活，最好對象也是公務員，所以蔡寶堅的條件略遜一籌。

王老師強調，寶堅很上進，剛創業的收入就比他當老師還多，他從小看著阿堅成長，以後的發展無可限量，成就不會比一般公務員差。

後來，他查詢到潘姓門生的父親是女孩的舅舅，也找來幫忙，兩週後再度拜訪，這份誠意果然發揮了功用，女方終於點頭，締結了足球姻緣。

蔡寶堅從此更加敬愛恩師，還肩負起聯絡其他同學的責任，每年6月16日生日當天，都邀同學到王老師住家祝壽，數十年如一日，羨煞海東的師長！今年的生日會就有4名同學專程從南州趕來與會，師生歡樂聚會的景況，不時縈繞於師生腦海。



▲蔡寶堅習球有成，又以教導幼兒足球為終身事業。
楊荃寶／攝影

而且，寶堅從高雄跨足臺南市兩地發展，目前也在永康等地的幼兒機構教導幼兒足球，在玩樂中感受足球的動感，與昔日為比賽而昏天暗地練球截然不同，他覺得：「同樣是傳承足球的血脈喔！」

那麼，王水盛的教球絕活，蔡寶堅又採用了幾招呢？「不太一樣，都市的小孩都是父母心頭的一塊肉，操不得的。」所以蔡教練如今常用的練球一字訣就是「玩」，讓孩子主動與足球自然互動，適應球的彈性和特性，當然更重要的還是妥善運用王老師留傳下來的亙古不變的愛與獎勵絕招，也就是「帶心」啦！

不過，蔡寶堅感嘆高雄市高度重視運用幼兒足球教學，激發幼兒體能的均衡發展，形成制式的課程，然而臺南地區還是處在各自發展的階段，他必須奔走各地，分別說服幼教業者開課及勸導家長配合，相當辛苦。

但每當想起30年前，王教練帶著孩子在屏東的炙熱豔陽下和泥巴中賣命教球，而如今他大都在冷氣房和綠蔭下輕鬆指導孩子玩球，這點付出實在算不得什麼！

寶堅愈來愈覺得他與王老師的兩代足球教練真的太像是園丁，只因足球的果實長得很緩慢，園丁只能盡力撒種、除草，幼兒專注力凝聚的成效，就如幼苗，短時間即能在眼前呈現綠意，至於以後足球運動的收穫如何，用「成功不必在我」的心情去面對，就豁然開朗了！■

（蔡寶堅為小頑熊企業社負責人、幼兒足球教練）

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

門生故舊看名師

楊荃寶

挨K頓悟 王奕衛永記師恩

國防部臺南監獄擔任組長的王奕衛，永遠記得那一天：「我們以為進球了，冠軍在望，沒想到裁判突然改判越位，進球不算，大家都呆立在場中，哭成一團。」雖然事隔20多年，王奕衛始終沒忘記民國75年「李惠堂

杯」全國足球賽國小男子組這場準決賽，大家都覺得明明沒犯規，主審看得很清楚也沒說什麼，不知道線審為什麼要偏袒對方！

「當時，王水盛教練奮力抗議無效後，就馬上過來，很溫柔地安撫大家失望的情緒……」，王奕衛深深記得王教練接下來的這句結論：「比賽最重要的收穫，是證明自己夠水準夠努力，今天，大家已經達成了，所以不必要難過。」

「王水盛其實是很兇的……」，王老師在眾門生的心目中普遍是和藹又可親的形象，但對王奕衛卻並非如此，只因他是極少數遭到狠狠修理過的男足球員！

當時，王奕衛相當好動貪玩，剛練球時，還會翹課，有一次他趁教練不注意之際，溜出去偷打電玩，王老師發現了，連忙放下球隊，在本淵寮聚落沿路搜尋，只因娛樂場所不多，很快他就被活逮。

「還好，王老師很給面子，將我帶回教室，用棍子打了幾下，好痛，但我不敢叫，畢竟是自己做錯了事嘛！」王老師還提醒他，打罵他是為了他的安全著想；王奕衛非但不恨老師，反而有當頭棒喝、醍醐灌頂的感覺，此後，反而更服膺教導了。

王奕衛如今在國防部臺南監獄擔任組長，有時候會遇到一些調皮搗蛋的個案，他就會想起王老師身教的經驗，及時運用而都能有效點醒當事人。

為了平息當年海東足球球隊只得到全國亞軍的遺憾，王水盛向大家保證球隊解散前一定會帶隊出國，果然4年後就遠征英國；「沒辦法，我們的身材就是差了一點，老是踢不贏老外」，不過，王奕衛現在想起來還是不太服氣。

「歐洲的天氣和食物實在跟臺灣差太多，又有時差還不能適應，很多人都感冒了，才會沒力氣踢球。」

經常帶隊出國的王水盛早就有備而來，行李箱裡面既有點心又有泡麵，王師母會隨時烹煮，及時補充選手們的體力，「這次球賽成績不算好，實在對不起老師和師母，還好球員的默契變得更好了。」



▲王奕衛從小由王水盛指導踢球，至今仍勤練不懈。 楊荃寶／攝影

由於球員在賽後就畢業了，大家的醒悟對戰績已無幫助，幸好，王教練費心安排，全隊集體升入土城國中，繼續踢球，凝聚力更強了。

國中時期的王教練以嚴格出名，操得比以前兇，王奕衛說：「大家的基本動作都很扎實，個頭和力氣也有大幅度的成長，所以根本不畏懼被操。」果然都通過考驗，他特別要感謝王水盛老師恩威並用的啟蒙啦！

這一批老搭檔愈來愈有隊形，先得全國中正杯亞軍，再登上區中運冠軍的寶座。然而，這些優異的戰績都只在國一展現一下而已，因大部分家長要求孩子們多費心於功課，很多夥伴萌生退意；王水盛聽到了消息，還過來學校「管閒事」，主動找家長溝通，由於互相有交情，再一次信任他，才讓球隊留下足夠的球員。

非但如此，王水盛還好人做到底，爭取一些高中職校給予升學的保障、學雜費的減免，漸漸使得回籠的球員增多，後來好幾趟出國，連家長也來謝謝老師的「雞婆」。

長榮中學、崑山中學等校都爭著招攬球員揪團就讀，「我選擇了就讀南英商工，可不是與王建民或郭泓志有關，而是南英那時候熱心補助我們出國啦！」

這群一路攜手征戰的大孩子，在南英進軍全國賽事的表現更是令人驚歎，先後贏得青年杯季軍、會長杯亞軍、區中運殿軍，每逢比賽，王水盛一有空就會到場加油，宛如自己還一直是他們的教練。

其中多人後來就讀體專或體育學院，繼續在體育道路奉獻，其中尤以顏志遠接棒最徹底。目前在臺中明新國中擔任體育老師，專攻足球教育，也曾領軍參加亞洲的國際賽事，讓王水盛欣慰後繼有人。

王奕衛目前的公務繁忙，但對足球總是沒能忘懷，不久前與昔日戰友共組「虎威足球俱樂部」，每逢例假日練球一次，地點常選擇母校海東的操場，固然大家速度變慢了，還是能充分地浸泡在奔逐的樂趣中。「有時候還會約住在附近的王老師出來會面，那一天踢球就更加有意思了。」

「足球講究團隊合作，每個位置的角色和功能分明，可以培養榮譽感和責任感，多練習也能夠提升平時的工作態度。」由於「虎威」群英以球會友的做法感動了附近社區民眾，近來也開始跟著大家玩玩足球。

「真希望這不是世足賽之後的三分鐘熱度，不過，沒關係啦，社會能夠重新認識足球，總是好事，這種扎根的事就是要慢慢來。」他建議政府多出點力，早日形成全民運動，激發社會大眾開始正視及喜歡足球，足球的水準才可提升，若想期待出現臺灣的「章魚哥」來短線炒作運動風氣，絕對行不通！■

（王奕衛為國防部臺南監獄組長）

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

門生故舊看名師

楊荃寶

倪榮彬踢球會友 李美惠師承真傳

目前在屏東縣南州鄉務農的倪榮彬，是王水盛教練在屏東最後一批子弟兵，哥哥倪榮城比他早接觸足球，他與老師相處的時間當然比其他球員少一點，但卻是與老教練最密切保持聯繫的「舊屬」，師生感情濃厚的程度不言而喻。

「王老師最讓人佩服的就是那份熱誠助人、無私奉獻，我們當球員的都只是想到自己的成績、前途，他卻是始終為別人的需求著想，不僅沒賺錢，還經常倒貼，這種人當然要挺他！」倪榮彬的父親倪仙超，長久以來都是同安足球隊後援會的主力，還當過屏東縣南州鄉足委會主委，讓王水盛減少不少壓力。

講到錢，倪榮彬說：「王老師這一路在屏東教球，都是處於缺錢環境，只能不斷想錢、找錢……」，他記得加入屏東同安國小足球隊那四年，球隊根本沒錢練球，足球破了就猛塞稻草硬撐，他是前鋒，奔跑球場的距離長，當然很累，但是大家就是這樣傻傻地苦練；「或許過人的腳勁就是這樣練出來的！」

「還有頭頂球，王老師說這是他的拿手本事，要我們好好的練，我是前鋒，頂球的機會最多，所以不勤練也不行。」

只是，老問題又來了，足球不夠，練球設施更不足，只有把稻草球吊在樹枝上，大家必須跳個不停，猛練頂球。「當然囉！每次都是練到腰痠背痛，頭額發麻，王老師常說這是懶人式練球，我實在懶不起來。」

如此有如新兵入伍的操練方式，小孩子「敢怒而不敢言」，忍了一陣子後，大家不曉得是無言的抗議或是沒力氣練了，有一天紛紛有一搭沒一搭地在球場上閒扯，惹毛了王老師，他突然暴跳如雷，厲聲喊道：「不練了啦！」

話一說完，王老師就氣沖沖地掉頭返回教師辦公室，留下一群目瞪口呆的球員，沒人知道該怎麼辦，統統杵在球場上發愣，過了幾分鐘，他氣消了，才重新回來教球，「那個年代，學生都很敬畏老師，當時的感想只有一個怕字，很怕老師從此不教我們了，何況是小朋友不認真。」倪榮彬認為這次事件，有效警惕了大家開始認真練球。

同安隊在王水盛安排下，集體升入南州國中繼續踢球，球隊的默契更純熟，曾得過全國亞軍，倪榮彬說，大家都把啟蒙的功勞歸給王老師，一再向他道謝。

王水盛與小球員朝夕相處練球、苦中作樂的情景，讓倪榮彬事隔多年仍不能忘懷，前幾年與倪榮城嘗試當教練，有心將恩師的棒子傳承下去，然而目前鄉下的基層足球風氣不像以前那麼興



▲倪榮彬（左）與倪榮城兄弟倆在同安國小啟蒙，目前仍然在同安國小發展足球運動。 楊荃寶／攝影

盛，他唯有聯絡昔日球員，再搭配東港、長治的球友，組成俱樂部，每逢假日踢球會友。

他說，球伴都已4、50歲，有各自的事業要忙，況且以前踢球的舊傷未癒，現在只能玩玩球，偶爾會與海東的社會組切磋球技，聆聽王老師的加油聲，重溫比賽的氣氛，也期待基層足球旋風再颺之日。



▲李美惠當年嬌滴滴，王水盛老師帶她進入足球殿堂，學球有成。

楊荃實／攝影

想起王老師的好，如今在臺南市喬登美語補習班當老師的李美惠，就會滔滔不絕，「其實我國小時是被騙來踢球，現在則是覺得很慶幸，假使沒那次美麗騙局的話，可能就遇不到王水盛老師，一輩子也就不會碰足球。」

「因為老師帶給我的幫助太多了，從學生時代到出社會就業，現在教導自己的小孩，他的話語、觀念、做法都一直讓我受惠良多。」

李美惠的爸爸原先拒絕讓她加入球隊，王水盛登門造訪，誠懇解說，最後折衷為功課必須保持前十名；王老師信守承諾，不但沒讓她操過頭，對課業還盯得特別緊。

身兼導師的王水盛在練球時以鼓勵的口氣居多，但進了教室，就板起臉孔要求，希望大家收斂起玩樂的心情。王水盛也顧慮女孩子踢足球後，個性會變野，中午享用營養午餐時，特別要求大家端坐後統一開動，而且還要先同聲朗念：「食物來之不易，我們要珍惜！」如今來看好像有點八股，時髦的李美惠不但回味無窮，甚至全盤照收，目前在補習班陪小孩用餐，也是天天要求學生說上一遍。

她說，王老師教大家做人一定要飲水思源，牢記前人種樹、後人乘涼的道理，讓她受用無窮，現代的學生太幸福，無法體會，所以她會想盡辦法，將老師的精華觀念延續下去！

大家同為從事教職，李美惠認為王老師值得學習的就是，知人善任然後堅持不變；她本來體能差一點，但王老師觀察她應該可以藉勤練改善，因此用獎勵喝牛奶方式，比照男子隊的練法，盯住她，激發她勤練體能，果然李美惠後來連馬拉松和長跑都不錯，由她擔任中場角色都游刃有餘。

李美惠成為海東隊的佼佼者，因入學較早，比其他球友早一年升上土城國中，雖然落單，卻由於球技遠近馳名，先後被南市大成國中、高雄縣鳳山市鳳西國中借將，扮演中流砥柱的角色。

李美惠好像是「孤鳥插人群」，操累了、踢累了就會回到王老師身邊訴苦，恩師溫馨的安慰一再成為她重新點燃鬥志的動力，也因此她協助兩支球隊贏得全國的佳績，更多賺到兩次出國比賽的機會，較其他同儕幸運得多！

王老師的基本功讓李美惠受用無窮，連得中正杯、李惠堂杯全國冠軍，所以常常出國比賽，這麼多次出國的見聞，如今依然是教導學生的鮮活題材。

每逢6月王老師生日，門生們都儘量撥空出席，老師總是要大家不要勉強，但李美惠都優先排入行程，99年聚會當天她人在花蓮，卻為了擔心老人家擔心，打電話說她人在臺中而已，照樣及時趕回來請安。

由於自己也從事教職，她領悟到王老師的教學、教球方法早就深存腦海，目前運用更專業、更有效，尤其王老師腳踏實地、犧牲奉獻的精神，杏壇堪稱罕見，她覺得受教於王老師3年，30年來仍持續受惠，實在三生有幸！她也期盼基層多多出現像王水盛老師一樣，願意用生命奉獻足球教育的優秀教練群，一起用足球愛臺灣吧！■

（倪榮彬為屏東同安國小足球志工、李美惠為臺南市喬登美語補習班教師）

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

呂
珣
霜



呂碧霜

讓踢毬運動昇華為藝術

► 許瑞瑜

人生中有許多挫折與困難要勇於嘗試。
酸、甜、苦、辣都是人生必經的路程。勇往直前
為自己所選的路途負責，終會看到成熟的果實！

呂碧霜 2010. 9.



▲臺北市89年度99體育節頒獎大會，由當時的臺北市長馬英九頒獎給呂碧霜。

呂碧霜／提供 林嘉欣／翻攝

自稱得到「毬子癮」的呂碧霜，潛心研究踢毬30年，率西園國小踢毬隊出國表演近30次，用前所未「毬」的精采演出，和僑胞相「毬」歡，也讓臺灣的踢毬運動，從單純的遊戲、休閒運動，昇華成讓人嘖嘖稱奇的民俗表演藝術。

由臺灣「國寶級」踢毬教練呂碧霜指導的臺北市西園國小踢毬隊，是全國民俗體育競賽的「金字招牌」，包辦民國90年到98年全國體委杯民俗體育競賽踢毬項目國小組男、女子組團體、個人賽以及雙人賽冠軍，他隊難望其項背。

西園國小踢毬隊令人稱奇的獨門絕招，包括結合彩帶舞和毬子的「天女散花」；兩人疊羅漢，上下互踢，再加飛環旋套的「壯志凌雲」，及「金絲繞葫蘆」等，上下翻飛、左右穿梭的毬子，讓人看得眼花撩亂，拍案叫絕。

1984年至1986年間，呂碧霜三度率西園國小踢毬隊到歐洲的義大利和法國表演；1987年入選「教育部民俗運動訪問團」教練，率隊到歐、亞、美洲的九個國家演出；1988年至2010年，年年入選臺北市青少年民俗運動訪問團教練，足跡踏遍全世界，也留下不少美好回憶。

例如1987年國際兒童節在美國華盛頓蘭谷舉行，教育部青少年民俗運動訪問團應邀表演，訪問團從美國總統雷根手中領到表演獎，還獲邀到雙橡園參觀；到蒙古訪問時，臺北市青少年民俗運動團獲禮遇，大會用專車載著穿著西裝的小蘿蔔頭，出門時都有前導車開路……，這些點點滴滴，呂碧霜都記憶猶新。

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霽

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

學校運動教練基本資料表

一、教練檔案

出生年、月、日	民國27年（1938年）11月15日
出生地	桃園縣大溪鎮
小學	大溪國小
初中	大溪初中
高中	臺北女子師範學校
大專	臺北女師專
進修（如國際級教練講習）	1.民國74年毬球運動裁判講習會獲得裁判資格 2.中華民國體育協進會民俗體育運動國家級運動教練 3.民國76年中華民國民俗體育運動裁判講習會 4.民國85年中華民國民俗體育運動A級裁判講習
教練重要經歷（個人參與運動團隊）	1.民國69年國民小學運動大會女教師組四百公尺接力賽第二名 2.民國70年國民小學運動大會女教師組四百公尺接力賽第三名 3.民國70年國民小學運動大會女教師組八百公尺接力賽第四名 4.民國77年至82年中正杯女教師組踢毬個人賽第一名 5.民國77年至82年青年杯女教師組踢毬個人賽第一名

二、指導過的學生團隊及成績

團隊	1.指導民國75年至99年臺北市青少年民俗運動訪問團訓練與進行出國訪演，訪演足跡遍及全球世界各地 2.指導獲得民國96年、97年、98年等全國體委杯國小組男生團體賽冠軍 3.指導獲得民國96年、97年、98年等全國體委杯國小組女生團體賽冠軍 4.指導獲得民國96年、97年、98年等中正杯國小組男生團體賽冠軍 5.指導獲得民國96年、97年、98年等中正杯國小組女生團體賽冠軍 6.指導獲得民國96年、97年、98年等青年杯國小組男生團體賽冠軍 7.指導獲得民國96年、97年、98年等青年杯國小組女生團體賽冠軍 8.指導獲得民國96年、97年、98年等教育杯國小組男生團體賽冠軍 9.指導獲得民國96年、97年、98年等教育杯國小組女生團體賽冠軍
個人	1.指導獲得民國93年、97年全民運動會男生個人賽冠軍、亞軍 2.指導獲得民國93年、97年全民運動會女生個人賽冠軍、亞軍 3.指導獲得民國96年、97年、98年等全國體委杯國小組男生個人賽冠軍 4.指導獲得民國96年、97年、98年等全國體委杯國小組女生個人賽冠軍 5.指導獲得民國96年、97年、98年等中正杯國小組男生個人賽冠軍 6.指導獲得民國96年、97年、98年等中正杯國小組女生個人賽冠軍 7.指導獲得民國96年、97年、98年等青年杯國小組男生個人賽冠軍 8.指導獲得民國96年、97年、98年等青年杯國小組女生個人賽冠軍 9.指導獲得民國96年、97年、98年等教育杯國小組男生個人賽冠軍 10.指導獲得民國96年、97年、98年等教育杯國小組女生個人賽冠軍

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

► 國歌兒童篇 看得到西園踢毬隊

西園國小踢毬隊出神入化的演出聲名遠播，除了入選臺北市青少年民俗運動訪問團，代表臺北市出國表演外，還曾經獲邀一起參加「國歌兒童篇」的演出，這是呂碧霜和西園國小踢毬隊最引以為傲的風光事蹟之一。

雖然事隔多年，但呂碧霜還清清楚楚記得，當年「國歌兒童篇」的拍攝地點是在臺北市青年公園的射箭場，大夥從早上九點拍到十二點，「雖然播出的時候，以西園國小踢毬隊為背景的畫面只有短短幾秒，但大家都覺得是莫大的榮耀，好開心喔！」



▲中視新聞氣象時段曾經把SNG車拉到西園國小，踢毬隊特別把這些畫面集結起來作成月曆。

呂碧霜／提供 林嘉欣／翻攝

玩具很少，而接觸踢毬，「當時不像現在，有那麼多元的遊戲可以選，看到從中國大陸來的同學踢毬子，大家就跟著踢，那個時候很流行的。」

呂碧霜印象中，當時來自中國大陸的同學，踢的毬子是用毛線纏的，臺灣的小朋友們，則是用幾乎家家戶戶都有的，那種大張、透明、較軟的日曆紙做毬子。

「將銅板包在撕下的日曆紙裡面，再用橡皮筋綁起來，就變成一個毬子了，好處嘛，是成本很低，缺點是很快就踢爛了。不過反正每天都會有撕下來的日曆紙，再做就有了，而且裡頭的銅板又不會壞，還是可以拿來花用，很省的。」當時踢毬子沒什麼特殊的花樣，大家就是比賽，看誰可以踢比較多下就是贏家。

任立渝在中國電視公司擔任氣象主播期間，有一天在新聞播報氣象時段，還把SNG車拉到西園國小操場作現場連線，「任立渝播報氣象時，另一個分割畫面是西園國小踢毬隊的表演，穿插訪問外，還有個大螢幕作現場直播，讓全校同學開心尖叫，HIGH到不行。」

除此之外，有一年屏東師專畢業旅行，到臺北來參訪體育教學，把參訪西園國小踢毬隊教學過程列入行程之一，對呂碧霜來說，這些都是外界對西園國小踢毬隊的肯定，也是讓同學們更加努力不懈地練習，尋求更上層樓的動力之一。

很多人說，呂碧霜的一生已經和「毬子」畫上等號，但其實她會跟毬子結緣，可以說是誤打誤撞！從遊戲中了解毬子運動的她坦承，以前自己從來沒有想過，會和毬子結下一世情緣。

民國27年出生在桃園縣大溪鎮的呂碧霜，小時候因為環境的關係，小朋友們可以玩的

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

► 西園校長重體育 要求一班一特色

從臺北女子師範學校畢業後，呂碧霜被分發到西園國小當老師，當時西園國小的校長很重視體育推動，西園國小有體育季，幾乎什麼運動項目都有。

民國69年時，學校要求16個班級的級任老師，都要負責一項專長，動態、靜態的都可以。這下子呂碧霜老師頭大了，「別人先天條件好，我先天不足，個子又矮；人家會打球，我又不會。」

當時靜態的項目有演講、朗讀等項目可以選，但呂碧霜評估，當時演講、朗讀已有一些實力超強的傳統學校，如果自己挑這兩個項目，很難出線。最後剩下民俗運動的跳繩、踢毽隊可以選。呂碧霜心想，小時候踢過毽子，至少基本動作不會有問題，加上自己也喜歡，就選毽子好了。

在西園國小校長「一班一特色」的要求下，呂碧霜在學校推廣毽子運動時，一開始非常順利。

「反正不管喜不喜歡，每位學生都要選擇其中一項，在大部分家長印象中，籃球、排球、桌球都是運動量比較大的運動，相較之下，比較不會有運動傷害，不必有伴，一個人也可以玩，而且感覺比較像遊戲的毽子，反而成了不錯的選擇。」

就這樣，西園國小踢毽隊在民國69年成軍了，當時大家對毽子這項活動，可以說是既熟悉又陌生。「熟悉，在於幾乎每個人都見過毽子，也都可以踢上幾下；陌生，則是因為沒有多少人深入了解它的技巧。」

當時臺北市踢毽子風氣並不盛行，沒有正式的比賽，只有一個非正式的「踢多比賽」，就是在一定的時間限制內，比賽看誰踢比較多下，最多下的就是冠軍。

第一次帶小朋友去比賽，呂碧霜碰到一件讓她很難堪的事，一位曾經在西園國小任教，後來轉到別的學校，當天也帶隊去比賽的老師，因為知道呂碧霜不是學體育的，很不以為然地嘲笑她說：「你竟然也敢帶隊出來比賽？」

呂碧霜當下心裡很難過，「我也知道，要拿冠軍要踢好幾千下才行，還好我的學生們很爭氣，踢到腳都紅了還一直踢，最後竟然拿到冠軍，大家都很訝異，說我們是大黑馬！」也讓呂碧霜吐了一口怨氣。

一開始，呂碧霜只是把毽子當做是活動中的一種，原本也認為踢毽子不是正宗的體育，當時沒有想過要組校隊，更沒想到，有一天可以帶踢毽隊出國表演，所以也沒有進行密集訓練。

民國72年，臺北市民俗體育委員會成立，由西園國小校長擔任主委，當時全國中正杯民俗體育競賽設有踢毽、跳繩、舞獅、舞龍、放風箏這幾個項目，按道



▲呂碧霜穿旗袍領取師鐸獎。

呂碧霜／提供 林嘉欣／翻攝

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霈

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

理，臺北市要先舉辦選拔賽，再派隊伍參加全國中正杯民俗體育競賽。

不過由於當時臺北市國小並沒有踢毬隊，身為臺北市民俗體育委員會主委的西園國小校長，為了起帶頭和推廣的作用，便要求呂碧霜老師挑選學生成立踢毬校隊，參加比賽。

問題是，當時資訊較不發達，不像現在這麼方便，可以透過電腦，在網路上搜尋相關知識，呂碧霜只能透過觀摩來學習，包括找尋有關毬子教學的相關書籍、觀看錄影帶，再加上自己的揣摩、發想和創新，讓踢毬隊在西園國小成長、茁壯。

經常帶隊參加大大小小的民俗運動競賽，呂碧霜也發現自己當初選擇教踢毬隊的另一個優點。「比賽時，每個教練都會覺得自己的學生是最棒的，印象中扯鈴等項日常會有抗議事件，大家為了名次吵翻天，但踢毬賽中毬子有沒有掉很清楚，沒有模糊空間，反而比較不會有爭議。」



▲呂碧霜懂得善用小道具，讓西園國小踢毬隊的表演總是能贏得滿堂采。

林嘉欣／攝影

► 踢毬看似簡單 其實難學又難精

踢毬子看起來簡單，其實一點也不簡單！看來簡單，是因為踢毬子的動作，是人的本能，不用教，每個人拿起毬子，都可以輕輕鬆鬆踢上幾下；但如果要踢得好，可就一點也不簡單。

呂碧霜笑說，原本自己也以為這是件簡單

的事，投入後才發現很難。到底有多難？呂碧霜的結論是：「難看、難學又難精！」

「難看」指的是，一開始練習踢毬子時，大部分人的動作都不是很協調，姿勢看起來都怪怪的，很難看！「踢的時候，要頭不動、肩不晃、背不弓、雙臂伸屈自然，姿勢才會優美，這並不是很容易辦到的。」

「難學」，是因為踢毬子一定會一直掉，這是由於人的雙腳，遠遠不如手靈巧，當毬子落下時，雙腳除了移動調整，還要以單腳踢毬，再以另一腳支撐身體保持平衡，因此初學者練習的時候往往手忙腳亂，剛開始踢毬時動作僵硬，踢空是常有的事。

尤其是初學時，掉毬子的頻率更是高，學生們難免會跟呂碧霜抱怨說：「老師，毬子都一直掉，好像在下雨喔！」此時呂碧霜就會幽默以對，跟學生說：「你就當做自己是在採茶（指掉毬子後，不斷彎下腰撿起毬子的動作）吧！」

因為難學，訓練時，呂碧霜會善用朗朗上口的「十字經」口訣——「一手心」、「二手背」、「三酒盅」、「四佛手」、「五牙筷」、「六拳頭」、「七上肩」、「八上臉」、「九穿針」、「十搖頭」來加深同學印象，口訣妙、舞姿俏的踢法，讓練習變有趣。

「難精」是因為光是要達到步法敏捷、身形穩定，姿態優美這三項要求，就要一段時間，「真正的好手，不僅能夠運用腳尖、腳背、腳跟和腳底踢出花式，全身每一部位包括頭部、胸部、肩部、背部、臀部和腿部都可以踢出花樣。」

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

► 循序漸進 適時鼓勵

呂碧霜表示，會踢毽子的人很多，但要控制好毽子難度不小，「看起來容易，踢起來難，要踢得好，沒有一到兩年的訓練是辦不到的。」因此，訓練時，呂碧霜會循序漸進，由容易到困難，由簡單到複雜。

她會讓同學先從小武的「單腳踢」開始，「左右腳都要單獨訓練，促進身體協調平衡感。」學完「小武」的踢、拐、膝、踮、豆、蹬等基本踢法後，再練習「大武」的勾、跳、蹺、跪、踩、蹦、剪、彎、扣等基本跳躍動作，再進階至以兩者為基礎，自創編配花招的「花式」。

呂碧霜建議，踢毽時，兩眼須注視毽子的上下，不能光顧著看腳的動作，忽略毽子落下的時間點；踢毽的腳須往外稍開，而非單單膝蓋直上抬起而已。

「為強化腳部的力量，踢毽前可先以空踢的動作輕踢手掌練習，慢慢熟悉足踢的動感，正式踢毽時，如果雙足踢空，儘可能用手接住毽子，不使其落地，逐步培養身體的耐力、靈活和穩定度，切忌求快躁進。」

有句俗話說：「膝若軸，腰如綿，縱身猿，著地燕。」踢毽子時，全身肌肉包括膝蓋、腰部都要放鬆，身體自然擺動；跳躍時，要像猿猴般靈巧；落地時要像燕子般輕盈，才能把毽子踢得好，這12字箴言，就是踢毽入門的一點訣。

因為難度高，擔心同學遇到困難時，會想要打退堂鼓，呂碧霜訓練踢毽隊的時候，會穿插一些舞蹈訓練，讓學生不會覺得太單調，「培養興趣很重要，要先有興趣，才能夠持續下去。」

除此外，呂碧霜也會時常給學生鼓勵，或視情況變換訓練方式和內容，降低學生的挫折感，「像練大武時，如果一直接不到毽子，我就會讓他們放下毽子，先練習動作就好，等動作熟練之後，再加上毽子，這樣成功的機率就比較大。」

為了不讓學生在拿到冠軍後自滿，失去更上一層樓的動力，呂碧霜常常會給學生心理建設，告訴學生，比賽拿到冠軍只是第一步而已，還要入選臺北市青少年民俗運動訪問團，並完美地完成海外巡演，才算成功。

西園國小踢毽隊成員之一的林婉君，在入選臺北市青少年民俗運動訪問團，出訪澳洲前接受媒體訪問時便表示：「雖然現在每天都住在學校，從早上六點開始練習到晚上十一、十二點才睡，但是我相信唯有努力的練習才會有精采的演出。」證明呂碧霜對學生的心理建設很成功。

就這樣，呂碧霜巧妙地穿插蹬踢、勾踢、跳踢、蹺踢及團體踢法，融合舞蹈、體操等動作，變化成各種不同的招式，讓西園國小踢毽隊每次比賽或表演時，總能贏得滿堂采，也讓踢毽不再只是運動強身的活動，由技藝提升到藝術的境界。



▲雖然年逾七旬，呂碧霜絲毫不顯老態，動作依舊靈活。

林嘉欣／攝影

► 一學期比別人多上100節課

西園國小踢毬校隊成軍之後，為了要在競爭激烈的比賽當中脫穎而出，爭取入選臺北市青少年民俗運動訪問團的機會，呂碧霜開始對校隊進行密集訓練。

按照呂碧霜所排的訓練課表，西園國小踢毬校隊每天都要練習，「早上七點十分練習到八點三十五分，中午午休時間作劈腿、拉筋練習，下午放學後繼續練，週六練全天，週日上午練半天。」等於每個星期只能休息半天。

不只如此，為了更有效率地利用每一分、每一秒，呂碧霜費盡苦心，「我請教務處幫我排科任課，用科任課去教體育，無形中一週又多上了三節課，再加上一週兩節的團體活動，以一學期二十週來算，我就比別人多上了一百節課。」

由於呂碧霜性子很急，帶隊比賽時壓力特別大，平時又很注重學生的生活教育，使得她得花費更多的心力和時間，但她還是不願假手他人。呂碧霜不諱言，這是個性使然，「我希望把每件事情做好，又擔心別人做不來，所以還是自己來比較安心。」

假日時，朋友或是以前的同學有時候會打電話給呂碧霜，約她去逛街，但呂碧霜都會以要訓練踢毬隊為由，婉拒他們的邀約，「他們都笑我說，我是全世界最笨的人，好不容易把孩子養大了，可以逍遙地過自己的日子了，為什麼還要那麼辛苦？」

說到這裡，呂碧霜想到一件有趣的事，「之前學校有個工友跟我說：呂老師，你又不是校長，卻每天都比校長早到學校，又比校長晚回家，如果你是我的老婆，我早就受不了，跟妳離婚了。」

但話說回來，雖然平日還要上課的呂碧霜，願意犧牲假日及休息時間，來訓練踢毬隊，弄得幾乎完全沒有個人時間，但她不怕累，學生家長們可不一定，願意讓孩子花這麼多時間練習踢毬子。



▲劈腿這個動作，西園國小踢毬隊個個駕輕就熟。林嘉欣／攝影

「家長最大的反彈是，踢毬子不是只是一種遊戲嗎？既然是遊戲，為什麼要花這麼多時間來練習？」呂碧霜很清楚，家長最大的擔憂，就是怕影響到孩子的學業。當時呂碧霜最怕從學生口中聽到的一句話，就是：「爸媽不讓我踢毬子了！」

這件事讓呂碧霜很挫折，「有時候看到條件很適合踢毬子、也有

興趣的孩子，因為家長反對而作罷，心裡很難過，也無可奈何。」但她沒有被打倒，呂碧霜的因應之道，是預先作好風險管控，「選才時多挑一些人，萬一有人退隊就可補上。」

西園國小踢毬隊成軍後捷報頻傳，民國73年到75年呂碧霜帶西園國小踢毬隊到義大利、法國表演，76年入選教育部青少年民俗運動訪問團，77年起年年入選臺北市青少年民俗運動訪問團，出國表演的榮譽感和誘因，讓踢毬運動逐漸得到家長和孩子們的認同。

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

另一方面，以前大部分家長認為，讓孩子踢毽子根本沒有前途可言，近年來因為踢毽子被列為升學甄試時可以加分的專長項目之一，弘道國中、華江高等學校也開始接收踢毽專長學生，慢慢地改變了家長們的想法。

少子化的趨勢，也意外成了助力，「現在的家長比較寵小孩，只要孩子想學的話，家長大多會同意，阻力也變小了。」呂碧霜很希望，家長可以參與孩子們學習踢毽的過程，「如果無法全程參與，至少要能欣賞、共享孩子們的成長和成果。」

► 成軍初期 學習環境很克難

在呂碧霜苦心經營下，踢毽隊已成為西園國小的招牌，不過呂碧霜表示，西園國小踢毽隊剛成軍的那幾年，訓練的環境是很克難的。

因為當時西園國小棒球隊、排球隊、羽球隊和跳繩隊成績都不錯，但學校的體育館只有一座，僧多粥少情況下，踢毽隊很難有機會用到體育館，只能和體操隊共用地下室練習，後來學校球隊變少了，加上踢毽隊成績輝煌，才有機會「搬家」到體育館。

雖然訓練環境克難，但呂碧霜的訓練一點也不打折扣，有一回校長跟呂碧霜說，他在巡視課堂時，發現呂碧霜幾乎每一節課，都是從頭到尾站著，對她上課認真的態度和負責的精神，給予高度肯定。

對於校長的肯定，呂碧霜笑說，是因為個子矮，才151公分，坐下來的話，怕會看不到學生，所以一定要站著，全程盯著才行。「這是個性使然，我一定要聚精會神看著，不盯著不放心，輸人不輸陣，想要有好成績，得盯緊一點才行。」

在呂碧霜眼裡，負責任是成為好教練的必備條件。她所謂的負責任，不只是一要教會學生踢毽子而已，還包括讓學生兼顧功課，「儘量讓選手的作息時間正常化，該讀的書、該做的功課也不能荒廢；讀書時專心讀書，踢毽時專心踢毽。」

呂碧霜的用心，學生們感受到了，很多學生畢業後常會主動回學校幫忙，讓呂碧霜覺得

很窩心。門生陳念儀就記得：「有一位毽子踢得很棒的學長，常常會回學校來看我們，雖然畢業後他已多年沒有練習，還是能踢出許多我們都無法練成的招式，好厲害！」

西園國小毽子隊中曾經出現一對雙胞胎兄妹，陳念儀說：「他們兩人毽子都踢得很好，雙胞胎中的妹妹，後來去參加『黑澀會美眉』徵選時，就是表演踢毽子的絕活，這也算是宣揚了踢毽子運動。」



▲這些多到數不清的剪報和出國表演剪影，都是呂碧霜的珍藏。

林嘉欣／攝影

► 踢毽要眼到、心到、手到、腳到

為踢毽隊物色新秀時，呂碧霜會選擇彈性好、反應靈活、有笑容、活潑可愛型的。「因為踢毽子時一定要眼到、心到、手到、腳到；判斷要正確、果決，才能在瞬間決定往那個方向移動；反應也要快，否則判斷對了，但到不了位，也沒有用。」

那學毽子的人最大的忌諱是什麼呢？呂碧霜說：「腳、膝蓋，是踢毽選手最重要的資產，所以我要求選手不能跪、不能半蹲，不能內八字，一定要好好地保護自己的腳，相形之下，手受傷或感冒問題不大，但膝蓋千千萬萬不能受傷。」

民國76年起，呂碧霜的生活便完全以毽子為重心，毽子已經成為她生命中不可分割的一部分，「早上如果沒有訓練毽子隊，就會六神無主，老覺得什麼事情沒有做完，還好我的孩子很獨立，先生也很支持，讓我可以無後顧之憂地投入。」

對呂碧霜來說，毽子本身就是個藝術品，踢毽表演也是種藝術。

西園國小踢毽隊使用的毽子，跟市面上販售的有很大差異，呂碧霜會細心地教導孩子們製作毽子，透過讓學生親手製作的參與感，這些五顏六色、七彩繽紛的毽子，都成了孩子們的寶貝，不僅提高了練習意願，也為表演增色、加分不少。

呂碧霜表示，自己製作毽子一點也不難，只要用長寬小於30公分的布片，把小鐵片或一個10元硬幣包裹起來，用橡皮筋繞緊，將布尾端剪成細條，再黏上彩色羽毛即可。「講究一點的，可黏上真正的羽毛，隨著選手的揚腿跳踢，形成五彩繽紛的踢毽動線，非常好看。」



▲呂碧霜訓練時相當嚴格，要求每個動作都要到位。

林嘉欣／攝影

為了讓學生的表演能讓人耳目一新，呂碧霜挖空心思，除了在毽子的顏色、樣式作文章外，也不斷設計、發想新的招式，並結合音樂、舞蹈、體操等元素，讓西園國小踢毽隊只要一上場，總是能讓人眼睛為之一亮。

要求完美的呂碧霜坦言，音樂是自己的「罩門」。「我的音感和節奏感不好，一開始自己剪接音樂時，常常會慢半拍。」試著克服各種軟硬體及內在、外在的難題，呂碧霜希望，將民俗體育變成藝術，讓踢毽子變成一項有價值的休閒運動。

踢毽子好處多多，不僅可以促進大腦和神經系統的協調能力，還能活動四肢、腰、肩頸部和膝蓋關節，促進血液循環、新陳代謝、強化心肺功能，對於提升身體免疫力、平衡感、專注力都有莫大助益。

呂碧霜說，踢毽子除了可當做運動健身，可以做為和同儕間較勁的遊戲，可以上臺表演讓大家欣賞外，還可以訓練孩子的專注力及膽量，「因為毽子是活的，踢的時候注意力一定要集中，加上有個人表演，膽子一定要大才行。」

膽量方面，呂碧霜認為是可以訓練的。她記得學校有位愛心媽媽，一心想讓內向害羞到不行的孩子學踢毽，「第一堂課，我只不過是跟她說，踢的時候

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

腳板要平，她就哭了。但後來孩子膽量變大了，還參加英文演講比賽，表現得很不錯呢。」

曾經獲得臺北市青年杯、中正杯民俗體育運動踢毽個人賽冠軍的陳姿佑也表示，自己的人生因為加入西園國小踢毽隊，而變得不一樣。

陳姿佑平時個性內斂羞澀，但只要一上場踢毽，就充滿自信。她在接受媒體訪問時指出，自己是在導師陳惠齡極力推薦下進入踢毽隊，一開始只能踢兩三下，獲得教練呂碧霜指導後，成績才明顯進步，開心地創下踢毽285下不落地的紀錄。

► 雙親開明 童年多采多姿

民國77年獲頒「師鐸獎」及「優良教師」殊榮的呂碧霜，雖然已經72歲了，但個性開朗，活力十足，這跟她小時候成長的環境有很大的關係。

小時候，呂碧霜的父親在農林公司（現在的農委會）上班，雙親很開明，很重視孩子的教育，「那個時代，重男輕女的觀念很重，普遍認為女子無才便是德，有些人家甚至會把女兒送給別人養，更別說讓女兒上學受教育了。」

呂碧霜的媽媽畢業於靜修女中，在那個年代是很不容易的。因為了解到教育的重要，雖然身處大家族，媽媽仍堅持要讓呂碧霜受教育，在呂碧霜印象中，媽媽管教很嚴，但很相信孩子，放手讓孩子去闖。

「當時我有很多同儕不是不會讀書，只是沒機會讀。」排行老么的呂碧霜覺得自己很幸運，「有些家長不讓女孩子出門，爸媽不只送我和姐姐上學，也給我們很大的自由，有時候姐姐會帶著我去唱歌、跳舞，我還會一點點交際舞呢，童年生活多采多姿。」

身材嬌小的呂碧霜，小時候的志願是要當懸壺濟世的醫生，雖然以前她沒想過會和體育沾上邊，但跑步其實還挺快的，民國69年國民小學運動會，在女子教師組四百公尺接力賽拿亞軍，70年拿到季軍以及八百公尺接力賽第四名。

談到跑步，呂碧霜笑說，因為自己身高矮，才151公分，腿比較短，每一步之間的距離比別人短，要跟別人比賽，就得加快腳步，「每次比賽時，我都是用小跑步的，腳尖點的速度很快，所以大家都笑我，說我跑步的動作像小貓一樣。」



▲呂碧霜親自教授小朋友製作毽子。林嘉欣／攝影



▲西園國小踢毽隊戰績輝煌，隊員個個活潑可愛。
林嘉欣／攝影

► 退而不休 因為放不下

民國90年8月，呂碧霜從西園國小退休後，並沒有因此停下腳步，還是繼續義務指導西園國小踢毬隊，呂碧霜用「放不下」這三個字，來解釋自己退而不休的理由。

一般人可能會想，既然呂碧霜已經退休了，又是義務指導踢毬隊，照理訓練時要求會低一點，但事實不然！退休後的她，還是天天「上班」，如今年暑假，星期一到星期五到西園國小訓練，周六、周日則到吳興國小訓練，而且每天七點前就到學校，比學生還要早！

聊到這裡，呂碧霜感慨地說，曾經有老師跟她商量，希望她把上午練習的時



▲呂碧霜說，自己從沒想過會和毬子結下一世情。

林嘉欣／攝影



▲舞蹈是西園國小踢毬隊表演的重要元素之一。

林嘉欣／攝影

間，從七點十分延後到八點，讓呂碧霜好氣又好笑：「八點半就要上課，如果八點才來，集合後講幾句話，再熱身一下時間就到了，能練什麼？」

呂碧霜堅持：「要教就好好教，不然不如不要教！」還自嘲是「不適任」的老師，「我也知道，要求學生這麼早起練毬子會很辛苦，但為了讓他們進步更快，就不能偷懶。這一點，沒當過老師的人，是沒辦法體會的。」

如此執著，呂碧霜到底所為何來？「親身參與學生的成長過程，看到孩子們一點一滴進步，從完全不會到上手，進而在比賽中得獎、還成功出國巡演，那種成就感，是言語無法形容的！」

看到自己訓練的學生們動作瀟灑自然、靈巧活潑地表演起毬、執毬、過毬、停毬、甩巾、跳繩、彩帶、呼拉圈等踢毬招式，呂碧霜有滿滿的幸福感：「再怎麼辛苦，都值得！」

除了成就感，呂碧霜對傳承踢毬運動還有強烈的使命感，「踢毬子是老祖宗留下的國粹，一定要傳承下去。」呂碧霜認為，踢毬子本來是種民俗運動，但如今會踢毬子的人愈來愈少，想要推廣踢毬，由學校推展至民間是一條可行的路。

事實上，隨著休閒運動選擇性愈來愈多元化，相較於知名度較高的扯鈴和跳繩，同屬民俗體育活動的踢毬人口的確相對銳減，臺北市的專業表演競賽踢毬隊，如今只剩西園國小一支，這樣的危機感，加強了呂碧霜舍我其誰的使命感。

呂碧霜形容，自己是個病入膏肓、但很快樂的「毬子癌」病人，看到孩子們開心地學習，又得到學校的大力支持，呂碧霜覺得自己幸福到不行，「如果有遺憾，就是沒能將踢毬運動推展得更好，讓更多人享受到踢毬子的樂趣吧！」她說。■

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

門生故舊看名師

許瑞瑜

李美蓉：學藝也學做人道理

對服務於西園國小的臺北市教育局踢毽輔導員李美蓉來說，跟隨呂碧霜老師學毽子的過程，是段很棒的回憶和人生經歷。「呂老師很有耐心、追求完美，就像一位望子成龍、望女成鳳的媽媽一樣，希望孩子們好還要再更好！」

李美蓉和呂碧霜的淵源，始於她就讀西園國小四年級時，當時呂碧霜到各班挑選毽子隊成員，「大家安安靜靜地坐在位子上，我是四年六班第二個被老師點到的，老師問我：『你想加入踢毽隊嗎？』我點點頭，就這樣成為踢毽隊的一員。」

「毽子」是西園國小引以為傲的傳統民俗體育運動，李美蓉表示：「能夠加入西園國小毽子隊，為學校爭光，又有機會可以出國表演，是件很風光的事情，因此下課時間，大家幾乎都在練習踢毽子，希望自己能夠被選入毽子隊。」

剛進入毽子隊時，李美蓉覺得呂碧霜老師很嚴肅，「每次練習時，呂老師站在場中，指揮學長姐們的練習動作，整個活動中心只有跳起後落地的蹦蹦聲、掉毽子的聲音，以及呂老師的哨子聲，感覺只要開始練習，大家精神都很緊繃。」

五年級下學期時，呂碧霜老師指派學姐對同學進行一對一的教導，李美蓉的技術開始突飛猛進，還被選為隊長。「跟班上的同學們PK，我總是贏的那一方！」李美蓉更加認真練習，李美蓉說：「因為踢毽子，讓我更有自信！」

在學習的過程當中，李美蓉發現到呂碧霜老師追求完美的個性，「她常常會花很多時間，跟學長姐們溝通，學長姐表演舞碼編排時，她總是一次又一次的跑場，不斷地作修正……。」

升上六年級後，身為主力的李美蓉，練習各項難度很高的動作時，雖然經常失誤，但呂碧霜老師並沒有生氣或指責她，而是不斷提醒她動作應該修正的地方。

這和剛開始時，呂碧霜老師給她的嚴肅印象大不相同，李美蓉說：「呂老師就像媽媽，每天照顧我們，而且求好心切，希望我們好還要再更好！」

李美蓉印象中，踢毽子最難的，是個人項目的組合動作，「短短20秒內，就得將自己所學會的高難度動作全部表現出來，為了達到老師零失誤的高要求，只好一次又一次地反覆練習，重複的動作，不知道已經踢了幾百遍了！」



▲李美蓉認為踢毽子讓自己變得更有自信。

李美蓉／提供

呂碧霜老師訓練時的專注和耐心，也讓李美蓉留下深刻的印象，「為了達到最好的訓練成效及完美的動作呈現，常常一個動作就要練習很長一段時間，老師會配合音樂節拍，一遍又一遍，耐心地修正每位同學的動作。」

每次練習時，呂碧霜很少說話，總是盯著每位學生的雙腳看，要求學生們練到零失誤、達到身段優美的程度，李美蓉說：「踢毬子沒辦法立即看到練習效果，但呂老師總是耐著性子，陪著學生們練習，不疾不徐……。」

跟隨呂碧霜老師學踢毬子後，李美蓉變得更有耐心，「呂碧霜老師的陪伴和鼓勵，讓我們了解到，練習時會不斷的失誤，是因為自己不夠熟練，要將一件事做到接近完美的境界，是需要時間、精神和體力的，不能好高騖遠。」

在李美蓉眼裡，呂碧霜老師的教學方式相當民主，她不會硬性要求學生「應該」做什麼，練習時，會請學姐先示範動作給大家看，再讓同學自己選擇想要練習的動作。

因為呂碧霜很清楚，在學習的過程中，培養興趣很重要，「自己喜歡的，比較會認真地將動作練到熟練。」呂碧霜老師讓李美蓉佩服的另一件事是：「她總是能很快地發掘學生的潛質，找出能讓他們在舞臺上發揮的特色，因材施教。」

在呂碧霜老師的鼓勵下，李美蓉以「有志者事竟成」這句話鞭策自己，用一座又一座的冠軍杯，以及零失誤的精采演出，來回報呂碧霜老師的栽培，也贏得入選臺北市青少年民俗運動訪問團，到海外訪演的機會。



▲在李美蓉（右）眼中，呂碧霜老師就像位慈祥的母親。

李美蓉／提供

► 老師的包容 讓李美蓉心懷感激

在出國巡迴表演期間，發生了一件讓李美蓉永生難忘的事。

有一天，李美蓉跟另一位隊員在飯店裡，玩房間內的電視遊樂器遊戲，當時她們並不知道，這是需要付費的，很開心地玩了30分鐘。隔天飯店經理透過訪問團導遊，要求訪問團付額外的娛樂費時，她們才知道自己闖了大禍了。

當天呂碧霜要求毬子隊到房間集合，問大家有沒有亂動遊樂器？李美蓉說：「大家（當然，包括我）都異口同聲回答：『沒有！』當時呂老師並沒有指出誰的嫌疑最大，只要求大家不要再亂動這些付費設備後，就叫我們回房去休息。」

當時李美蓉心裡有股沉重的壓力，她覺得，呂老師一定知道是她做的，只是沒有當面拆穿她而已，當晚擔心到睡不著。因為良心不安，後來李美蓉鼓起勇氣，寫了一張紙條，偷偷遞給呂碧霜老師。

李美蓉向呂老師自首，說打開電動遊戲頻道的是她，表示自己並不知道要付費，是因為一時好奇才犯了錯，後來又擔心自己會成為同學的笑柄，所以不敢承認。李美蓉在紙條上寫著：「老師，對不起！我是隊長，還做這樣的事情。」

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

隔天早上起來，李美蓉原以為呂碧霜老師會把她叫過去痛罵一頓，已做好挨罵的心理準備，沒想到呂碧霜老師還是跟平常一樣，照常帶著大家一起練習、表演、吃飯，就像什麼事也沒發生似的。

「我不知道老師為什麼沒罵我，只覺得老師對我真好！」那次之後，李美蓉再也不敢對老師說謊。「因為呂老師的原諒和包容，沒有讓我在大家面前丟臉，也讓我體會到，身為隊長更應該要行得正，坐得端，才不會辜負老師的期望。」

李美蓉認為，自己不僅從呂碧霜老師身上，學到踢毬子的技術，讓自己的體力與身體協調能力比同儕好，也學到很多做人的道理。「老師要求我們要守規矩，也透過漫長的練習過程，讓大家了解，要怎麼收穫，先怎麼栽的道理。」

看到呂碧霜老師為了傳承毬子這項中國傳統民俗運動，投入畢生心血，李美蓉深受感動，也決定跟隨呂碧霜老師的腳步，投入推廣踢毬子運動的行列，在成為臺北市教育局踢毬輔導員後，回到母校西園國小服務。

97學年度獲頒教育部實習教師績優獎的李美蓉，透過〈踢毬認證・再現西園活力〉、〈一生一專長，神毬齊飛揚～西園踢毬活動推廣內文〉等論文，分享心得，還製作了西園國小踢毬認證教學光碟，希望讓更多人了解毬子運動。

自己當了輔導員後，李美蓉更能體會呂碧霜老師的用心，也打從心底佩服呂碧霜老師。「訓練學生的過程是很辛苦的，但呂老師從未喊過累，也沒偷懶過，不僅要陪著孩子成長，有時候還得受孩子們的氣，回頭想想，真的很不簡單。」■

（李美蓉為臺北市教育局踢毬輔導員）

門生故舊看名師

許瑞瑜

老師退而不休 陳念儀佩服

呂碧霜老師對民俗運動的投入以及退而不休的精神，讓陳念儀很佩服。回想跟隨呂老師學踢毬子的日子，就讀臺灣師範大學英語學系的陳念儀說：「老師每天一大早和放學後都陪我們練習，寒暑假也不休息，這麼好的老師，要去哪裡找？」

曾經入選民國90年臺北市民俗運動訪問團的陳念儀，在臺北市西園國小三年級時，因為媽媽希望她多運動，要她去參加毬子隊，所以當呂碧霜老師巡迴教學到她們班上，她便舉手說自己願意參加，也因此和呂碧霜老師結緣。

俗話說：「工欲善其事，必先利其器！」筆者前往西園國小訪問呂碧霜老師時，呂老師從袋子掏出來的毬子，不僅七彩繽紛，還有各種不同的造型，每個毬子都像是個精緻藝術品，這些可是呂碧霜的秘密武器喔。

陳念儀坦承，自己一開始會喜歡毬子，就是被毬子可愛的造型所吸引。「我們學校毬子隊用的毬子，都是自己做的，是黃色圓球狀的，底部是紅色的絨布，很漂亮，跟一般在文具店販售，那種沖天炮似的10元毬子很不一樣喔。」

剛開始時，參加毬子隊同學很多，「但大家都沒接觸過毬子，踢毬子時手總會不自覺的歪一邊，姿勢怪怪的。」一開始陳念儀也有些納悶：「教練怎麼都只說不動？只請學長姐示範，然後要大家自己練習，跟印象中的教練不大一樣。」

其實「踢」毬子這個動作，是人的本能，不用教，每個人都會，只是需要花時間練習，呂碧霜老師的作用，是從旁點出問題，修正同學的動作，並提醒技巧、重點，陳念儀練著練著也慢慢懂了：「毬子強調熟能生巧，不斷地練習是最重要的。」

當時陳念儀覺得毬子像是玩具，並不知道訓練會有多辛苦，也沒想過，有一天竟然可以出國表演。幾個月後，當訓練漸漸地變難了，退出的同學也愈來愈多，陳念儀心想，既然已經付出那麼多時間練習，這樣放棄有點可惜，便繼續留下來。

► 造型特殊毬子 呂碧霜的秘密武器

不過陳念儀坦承，對於呂碧霜老師的指導方式，自己一開始的確不大能接受。因為呂碧霜老師是位求好心切、要求很高的老師，如果同學動作沒做好，就會被指正。

比如說，如果某位同學有些招式練不起來，呂碧霜老師在集體訓話時，會直接點名說：「剛剛某某同學的動作要再加強，不然這一幕做不起來，該怎麼辦喲！」或是決定換人，讓被點名或被換掉的小朋友，當下覺得很沒面子。

不過相處久了之後，陳念儀發現，呂碧霜老師是典型的「刀子口，豆腐心。」後來也就習慣了。長大後陳念儀也了解到，老師會這樣唸同學，只是希望大家做得更好，換人則是為了要把對的人，放在對的地方，讓表演的品質更好。

當時陳念儀期盼有一天可以像身懷絕技的學姐們一樣棒，「但這些困難的招式，非一朝一夕可練成，有些招式還得有點天分。」陳念儀說：「在毬子隊這兩年，對我來說是很好的磨練，也讓我培養出堅持到最後，不輕言放棄的精神。」

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

雖然練習的過程很辛苦，但可以成功地讓毬子乖乖聽話，在自己腳上飛舞著，還可以出國參訪和表演，陳念儀覺得，一切的辛苦都值得了！

陳念儀說：「最重要的是，想到自己曾經完成一件這麼有意義的事情，不管過程如何艱苦，無論中途有多少次想要放棄，但最終，我還是撐到了最後，這是我覺得最可貴的地方。」

現在回頭想想，陳念儀覺得呂碧霜老師真的很厲害，「平常她只告訴我們，要練什麼招式，我們只要專心練好自己的招式就好了，但其實表演要好看，不是只是招式就好了，包括走位、進退場、表演順序等細節環環相扣，馬虎不得。」

除了平日的訓練外，陳念儀表示，每次帶小朋友們四處參加大大小小的比賽，呂老師都要一個人當好幾個人用，「不去細想的話，這些好像都是理所當然的，而且毬子隊成員又多是國小五、六年級的學生，並不好帶，真的是辛苦她了！」

在陳念儀眼裡，可以教出一屆又一屆優秀的學長姐們，並帶大家出國表演的呂碧霜老師是位傳奇人物，她猜想，呂老師年輕時有可能是體操選手，或是從小就對毬子有莫名的熱愛。「可以肯定的是，呂老師對毬子有獨到的研究與見解。」

表面上看來，呂碧霜老師對同學的要求好像都一樣，但陳念儀相信，呂老師心中應該是有一把尺！「每位同學可以練到怎樣的程度、要花多久的時間才學得會、以及優缺點等等，呂老師好像都心知肚明，這是需要經驗和智慧的。」

► 一個人當好幾個人用

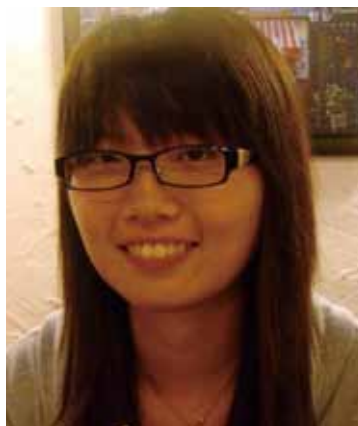
呂碧霜老師除了在訓練同學踢毬子時很嚴格之外，對於同學們的行為舉止、禮貌方面也嚴格要求，其間便曾經發生過一件讓陳念儀印象很深刻的事。

陳念儀記得，當時有一位學姐天分資質都還不錯，毬子也踢得很好，但有一次，那位學姐對呂老師的態度很不敬，甚至出言頂撞老師，呂碧霜老師就要求她退隊，呂碧霜老師希望孩子們了解：「踢毬子的技術很重要，但做人更重要！」

也因此，呂碧霜不只訓練同學踢毬子，也會時常提點同學們做人的道理，以及生活中應該注意的事，例如與長輩的應對之道。陳念儀說：「年輕時所學的技術，有一天可能會忘記，但這些做人做事的道理和寶貴的經驗，是一輩子受用無窮的。」

在臺北市青少年民俗訪問團所表演的三項民俗運動中，陳念儀覺得，扯鈴和跳繩運動在臺灣已經相當普及，不用特意推廣或保存，但毬子的情況不一樣，「如果沒有呂碧霜老師，毬子這項中國老祖宗傳下來的民俗運動，可能早已沒落，甚至不復存在。」

呂碧霜對於推動民俗體育的堅持，讓陳念儀很感動，「呂老師退休以後，按理無事一身輕，可以每一天開心地待在家裡吹冷氣，享受含飴弄孫之樂，但老師卻選擇留下，繼續在西園國小訓練毬子隊，這種精神真的很令人感動。」■



▲呂碧霜老師退而不休的精神，讓陳念儀很佩服。

陳念儀／提供

（陳念儀為臺灣師範大學英語系學生）

門生故舊看名師

陳玉珍：嚴格訓練都為學生好

許瑞瑜

民國89年臺北市青少年民俗運動訪問團出國表演時，陳玉珍一個無心之過，遭呂碧霜老師處罰到「高級桌」用餐，這個當年讓她心裡不大服氣的處罰，意外改變了她魯莽的個性。陳玉珍感恩地說：「因為呂碧霜老師，今天的我，才能得到別人的肯定！」



▲陳玉珍說，呂碧霜訓練嚴格，都是為了學生好。

陳玉珍／提供

毬子是西園國小重點發展的民俗運動，是每位同學四年級時都必須要參與的一項班級競賽，因為有班級競賽，同學們下課時都努力練習，跟大部分的人一樣，一開始陳玉珍只是把毬子，當成一種可以跟同學間一起玩、互相較量的遊戲。

除了好玩之外，陳玉珍因為看到姊姊風光地在臺上表演，而且還可以出國近一個月，心裡好羨慕，也有了不同的想法，所以當老師到各班級挑選毬子校隊成員，她被選上後，就馬上答應說要加入，成為毬子隊的一員。

五年級時，陳玉珍正式接受呂碧霜老師指導，對呂碧霜老師的印象是：「這位老師怎麼這麼嚴厲？」陳玉珍不否認，當時心裡難免會有一些抗拒，因為在毬子隊接受訓練的日子，真的很辛苦。

「每天早上上課前、中午午休時、下午放學後都要練習，上半天課的那天下午，整個下午也要練習……，練習時不斷地重複同樣的動作、一再的演練，練完個別動作後，還要團體排演……。」

陳玉珍說：「真的很累很累，大家難免會抱怨，但是我很清楚，自己是校隊一員，嚴格的訓練是理所當然的。」

在陳玉珍的印象中，呂碧霜老師的哨音，從她進入毬子隊後從沒停過，每天早中晚的練習也從不缺席，選上臺北市青少年民俗運動訪問團代表隊後，呂碧霜老師還是兢兢業業，用響亮的哨聲，陪伴大家度過每一個辛苦練習的時光。

相處時間久了之後，陳玉珍發現，呂碧霜老師雖然訓練很嚴格，但私底下，其實是一位很好相處的長輩。

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

「在了解呂老師這麼嚴格，都是為了大家好，希望我們在舞臺上能有更傑出的表現，在比賽時能拿到優秀的成績後，大家也就慢慢可以接受了。」陳玉珍強調：「為了讓同學在毬子的表現上有一定的水準，訓練時嚴格要求是必要的。」

在成為校隊正式隊員後，為了讓自己能在比賽中風光地贏得冠軍、為學校爭光，陳玉珍很努力地練習，加上每年臺北市都會甄選優秀選手，組成臺北市青少年民俗運動訪問團，更給了陳玉珍不能怠惰的理由，和咬牙苦練的動力！

因為呂碧霜老師告訴大家，只有最優秀的毬子隊隊員，才有機會參加甄選，也只有全臺北市最頂尖的毬子隊，才能夠代表臺北市到國外去表演、宣慰僑胞，這時候，踢毬子在陳玉珍心中，已經從一個遊戲，變成一種使命和榮譽感。

參加臺北市青少年民俗運動訪問團集訓後，陳玉珍才體會到，原來呂碧霜老師先前對他們的訓練很「仁慈」，陳玉珍半開玩笑地說：「擔任訪問團集訓助教的大哥、大姐們的體能訓練，和編舞老師的舞蹈訓練才是噩夢，他們才是惡魔！」

► 練踢毬 也要練舞蹈

陳玉珍表示，臺北市青少年民俗運動訪問團集訓時，最辛苦的是，不能只維持原有的技術，還要加以突破，不只是在專長的毬子技術，非專長的舞蹈也是如此，體力、精神都耗費甚鉅，讓她覺得很難熬。

辛苦歸辛苦，當然也有不少收穫，其中在練習團體項目時，和大家長時間相處，讓陳玉珍體會到，跟他人相處之道，就是：「互相學習、互相尊重、互相包容。」

當時陳玉珍被呂碧霜老師委以和另一位同學負責管理其他隊員練習狀況的任務，經歷過將近兩年的團隊練習，陳玉珍學到很多，「讓我在領導、管理時，能夠更快地將事情分析清楚，解決事情時，思維、方法、態度都更面面俱到。」

民國89年，陳玉珍和臺北市青少年民俗運動訪問團一起到加拿大巡迴演出時，發生了一件讓她印象深刻的事情。

陳玉珍記得，出國表演期間，呂碧霜老師每天早上都會給同學morning call，叫大家起床展開各項專長、體能和舞蹈訓練。有一天早上醒來後，她以為自己睡過頭，沒接到morning call，梳洗好之後，和另三位女生討論要不要下樓看看是不是遲到了？

大夥拿不定主意時，陳玉珍說：「下樓吧！」巧的是，她們四個一衝下樓，出電梯後拐個彎，就遇到呂碧霜老師。

呂碧霜看到她們，驚訝地問：「你們怎麼會在這裡？」陳玉珍說明事情原委後，呂碧霜說：「沒打電話叫你們，就是不用練習，是誰自作聰明，決定跑下樓來？你們年紀這麼小，人生地不熟，語言又不通，萬一發生意外怎麼辦？」

陳玉珍坦承，當下自己的確沒有想到這個問題，「當時比較害怕的是，會因為練習遲到被處罰吧！現在想想，那時我們才小學六年級，還真的是挺危險的。」也因為這件事，陳玉珍被呂碧霜老師處罰，天天都得到「高級桌」去吃飯。

何謂「高級桌」？陳玉珍解釋道：「訪問團用餐時共分四桌，是依專長項目分桌次，就是踢毬隊、跳繩隊和扯鈴隊各一桌，另一桌由帶隊的政府官員和舞蹈老師坐的那一桌，就是我們所說的『高級桌』啦。」

雖然陳玉珍苦中作樂，自我解嘲說：「這樣也好！『高級桌』這邊人少，可以多吃到一些自己愛吃的東西，還不用擔心跟呂老師同桌，吃飯時又挨罵。」但

心中難免犯嘀咕：「老師又沒有跟我們說，沒接到morning call就不用練習，這樣就要處罰我，真討厭！」

► 陳玉珍學會三思而後行

但日子一天天過去，陳玉珍發現，因為三餐都與官員們同桌，不像之前可以跟同儕嬉笑打鬧，不知不覺中讓自己養成說話或做事前，先思考清楚之後再行動的習慣，陳玉珍說：「就因為這樣，讓魯莽、草率行事的我，變成一個懂得三思而後行的人。」

從那次以後，陳玉珍做事的態度變得更加謹慎，就讀臺北體育學院體育與健康學系期間，隊上辦比賽分攤任務時，陳玉珍細心、負責的工作態度，有條不紊的做事方法，也讓她成為教練心目中，可以託付重任的人。

回想小時候，陳玉珍因為能力得到呂碧霜老師賞識，被委以重任，當然，也會被求好心切的呂碧霜老師盯得比較緊，壓力自然比同儕大，但相對地，也學到更多東西、成長速度也別人更快。

陳玉珍說：「長大後，我才明白呂老師當年的用心良苦，因為呂碧霜老師的小懲大誡，改變了我的個性，今天的我，才能得到別人的肯定！」

陳玉珍說，如果時光倒轉的話，自己還是願意跟呂碧霜老師學習踢毬這項民俗運動。「因為在學習踢毬子的過程中，我學到的不只是踢毬子的技巧，也從呂碧霜老師身上，學到待人處世的態度及道理，真的獲益良多。」■

（陳玉珍畢業於臺北體育學院）

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

吳義松



吳義松

永不休息的軟網教頭

► 蘇嘉祥

機會一縱即逝。
必須掌握每次練習，全力以赴。
而不是被動等待機會。

吳義松

三和國小到中林的路有三公里，早年是泥巴農路，現在是柏油路，路面仍只有六米寬，路上奔馳的仍是吳義松和他的摩托車；已經40年了，吳義松沒有換學校，也沒有換他的志氣。

民國49年吳義松19歲，剛從嘉義師範學校普通科畢業，政府分發到大林鎮三和國小任教，這是一個離大林鎮2.5公里，離他的住家中林里3公里的小學校；早年騎腳踏車、後來改騎摩托車，學校、家裡來回40年一萬四千多個日子，這條小路沒有太大變化，路上有的只是他的汗水味，還有一路顛簸，載牛奶時濺出來的酸牛奶味。



▲連續40年，吳義松（左一）每天盯著這群三和國小小朋友打軟式網球。

蘇嘉祥／攝影

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

學校運動教練基本資料表

一、教練檔案

出生年、月、日	民國30年（1941年）5月5日
出生地	嘉義縣大林鎮
小學	大林國民學校
初中	斗南中學初中部
高中	嘉義師範學校普師科
大專	嘉義師範學院
進修（如國際級教練講習）	國際軟網裁判講習（72.06.05）
教練重要經歷（個人參與運動團隊）	1.民國71年嘉義區教師杯軟網個人賽松組冠軍 2.民國77年嘉義縣主委杯軟網賽壯年組冠軍 3.民國91年嘉義縣縣長杯軟網賽健康美麗組冠軍 4.民國92年嘉義縣縣長杯軟網賽健康美麗組冠軍 5.民國94年嘉義縣縣長杯軟網賽健康美麗組冠軍

二、指導過的學生團隊及成績

團隊	1.民國89年同濟中學全國青年杯國女組冠軍
	2.民國89年同濟中學全中運國女組冠軍
	3.民國89年同濟中學日本山中湖世界青少年軟網賽初中二年級女組冠軍
	4.民國90年同濟中學全國青年杯國女組冠軍
	5.民國90年同濟中學全中運國女組冠軍
	6.民國90年三和國小全國青年杯小女乙組冠軍
	7.民國91年三和國小韓國東亞日報杯國小女冠軍
	8.民國91年三和國小日本山中湖世界青少年軟網賽初中一年級女組冠軍
	9.民國93年三和國小日本山中湖世界青少年軟網賽初中一年級男組冠軍
	10.民國92、94、96、98年「全國運動會」嘉義縣女子軟網隊教練
個人	1.民國84年葉佳霖全國青年杯男單冠軍
	2.民國85年葉佳霖自由杯分齡賽12歲男單冠軍
	3.民國85年葉佳霖／葉倉明自由杯分齡賽12歲男雙冠軍
	4.民國88年鍾慧珊自由杯分齡賽12歲女單冠軍
	5.民國89年簡秋梅自由杯分齡賽14歲女單冠軍
	6.民國89年賴韋霖／江嘉慈山中湖世界青少年賽初中二年級女組冠軍
	7.民國89年賴瑋庭／江美智自由杯10歲級女雙冠軍
	8.民國90年簡秋梅自由杯分齡賽14歲女單冠軍
	9.民國91年賴瑋庭／范慈航自由杯12歲級女雙冠軍
	10.民國93年賴瑋庭自由杯14歲級女單冠軍

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

多位和吳義松同年畢業的師範同學，有的到臺北、高雄都會區任教，有的再深造，升為校長、中學教師；但是吳義松獨沽一味，他選擇在基層繼續教小朋友打球，一批走了再來另一批，他灌溉苗圃，培養了許許多多軟網新血輪，大部分成為教師、教練，廣泛地分散在各地，繼續教導軟網運動。

這其中有一部分成為國手，而且是多次在關鍵時刻為國爭光的「金牌國手」，所以他和其他教師們不一樣，他家收藏櫃裡有許多「國光獎章」。

「國光獎章」是政府為鼓勵運動員在參加奧運、亞運、東亞運、世界錦標賽……時全力以赴積極進取，奮勇爭牌設立的獎勵勳章，除了運動員得到獎章外，也兼籌並顧，從運動員小時候的「啟蒙教練」到成長過程的「階段教練」、參加國際大賽的「執行教練」都一併予以表揚，並有實質的獎勵。

吳義松在40年來教導過的選手都很爭氣，替學校奪取一百多個全國小學比賽冠軍，四次日本山中湖「世界青少年軟網賽」冠軍，也有學生賴永僚、林寶新、簡安志、簡佳玉、江婉綺、葉佳霖、簡秋梅等人畢業後當選國手。幾位國手和其他兩百多位前後輩，都是當年「從無到有」、從一張白紙完全不會打球，被吳老師帶進「軟網殿堂」，最後成為校隊、區運選手、臺灣乃至世界級球星。

其中賴永僚打過四次世錦賽、四次亞錦賽、兩次亞運、兩次東亞運，得到一面亞運（1994年廣島）金牌、一次世錦賽（1986年名古屋）冠軍，另有無數個世錦賽亞、季軍。簡佳玉一次世錦賽女團冠軍，江婉綺在2006年杜哈亞運得到女單金牌，他們都彰顯了啟蒙教練吳義松的功績，在國光獎章頒贈表揚大會時，和老師一起領獎並接受大家祝賀。

吳義松已在民國93年從三和國小退休，但是在軟網球場上他「退而不休」，依然每天上午七時前準時到球場教小朋友，太陽剛射出第一道曙光，他也送出第一個球，每天送球近800個，不知不覺又過了6、7年。



▲吳義松老師（左）手持「國光體育獎章」教練獎，這是他的徒弟賴永僚在1994年廣島亞運獲得金牌，啟蒙的吳義松教練也得獎章。

蘇嘉祥／攝影

► 中林到三和國小的「牛奶路」

2010年8月父親節前這一天，賴永僚和簡安志陪同老師回到中林，賴永僚、簡安志都不是中林人，他們都住在三和國小旁的村莊，但到中林來熟門熟路，十多二十年來走了無數次，對這兩位老國手來講，再一次到老師家裡，有另一番感觸，早年的「大徒弟」賴永僚特別感念這個村莊、這個家。

30多年前，「阿僚」還是國小六年級生，經常放學後騎腳踏車來老師家，幫忙裝載牛奶送到學校給隊友們飲用，這是民國60年代初期，吳義松老師的太太吳蘇秀月在中林擔任幼稚園老師，園裡有多出來的「美援奶粉」，師母每天下午將奶粉加熱熬成一大桶牛奶，賴永僚的工作就是將牛奶桶綁好，放置在腳踏車上，騎送到三公里外的三和國小網球場。

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霈

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

當時的鄉村農路不像現在，泥巴路上還是坑坑洞洞，下雨後有牛車駛過的深溝，一陷進去不得了，一桶牛奶送到學校，有時濺得只剩半桶多；這條農路上摻有許多牛奶，賴永僚覺得如今走過去，都還聞得出奶酸味。

三和國小位在大林往梅山的路上，日治時期即設校，位在一片稻田中，就讀的小朋友大部分是務農家庭，民國49年吳義松剛從嘉義師範學校畢業，分發到三和國民學校，先擔任當時國小最流行的躲避球教練，也曾帶到校外比賽，取得好成績。



▲三和國小軟網隊學生，和吳義松老師（左六）一起高舉勝利球拍，叫：「打第一名。」

蘇嘉祥／攝影

民國50年，三和國校來了一位很喜歡運動的陳江淋校長，他的軟網打得很好，是當時嘉義縣最好的「後排選手」，底線抽球很穩健，配前排方煒靈，參加過好幾次省運，陳校長任期到民國60年，這段時間對吳義松影響很大，吳義松跟著陳校長學軟網，由於運動秉賦高，愈打愈好，也成為嘉縣教職員隊代表，並且開始培訓軟網隊。

當時三和國小只有一面水泥球場，位在操場邊，樹立網球柱、張掛網子打球時，經常將球打出校園，滾到水溝裡，最早期的球員賴永僚、林哲宏等回憶那段時間：「球常打到大馬路旁水溝裡，撿起來時臭得很，但老師催我們趕快回來，第二輪練習又要開始，想不了那麼多，臭也要打……。」

教育部體育司專門委員林哲宏，也是民國60年三和國小最早期軟網隊員之一，目前雖是主管全國各級學校體育衛生的中央官員，但是這一天回到母校，看到老師依然畢恭畢敬，很興奮地在當年練球的「老球場」尋尋覓覓，地上找痕跡、人群裡找故友，整天神情盎然。

林哲宏專門委員的父親林豐攷也是當年三和國校教師，他的宿舍就在目前的紅土球場旁空地上，「阿宏」看到童年住宿的日本屋舍現已成為綠地，帶著搭檔「阿僚」來追憶回味，「你還認得這塊地和房子嗎？當時我們兩個常偷跑回來喝開水吃東西，有一次被老師抓到還打屁股……。」

林哲宏和賴永僚從三和國小畢業後，一起考上嘉義市南興國中，一起打軟網，兩人在國三時曾一起參加民國65年「中上運動會」，得到團體及個人賽冠軍。林哲宏後來畢業於輔仁大學體育系、臺北市立體育學院運動科學研究所，目



▲站在40年前三和國小第一面網球場上，老球員賴永僚（左起）、林哲宏、老師吳義松及簡安志一起睹物思情，很想再打一場。

蘇嘉祥／攝影

前為臺北市立體育學院博士生，1995年在臺北市教育局任股長，曾和鄭權地在「臺北師生杯網球賽」得到「行政組」冠軍。

1989年體育行政特考林哲宏高分錄取，在彰化縣當過教育局督學，代理過國小校長，在體育委員會全民運動處、競技運動處，及體育司當過科長。

► 小學生打敗社會人士

吳義松從民國59年起專心訓練軟網，訓練出來的球隊幾乎長時間稱霸臺灣國小組，在民國93年退休前曾有一段三和國小的「黃金年代」，締造「14連冠」的傲人紀錄，根據我國軟網協會多年規定，只要在全國比賽得到前兩名，就可取得赴日本參加「山中湖世界青少年軟網賽」資格。

雖然幾乎每年都有資格參賽，但每年籌措經費很傷腦筋，地方政府是最大的經費來源，如果縣政府經費吃緊，就得暫停出國比賽，他曾和校長帶領三和國小隊到山中湖參賽八次，得到四次冠軍，日本、韓國的初中球隊多次指定到三和國小來比賽，每次都造成轟動。

由於學校經費、人力都不是很充裕，三和國小以每三年到四年做為一個「週期」來培訓球隊，一批球員從三、四年級開始帶起，到五、六年級球技成熟時，參加縣內、國內比賽，學生畢業後「周而復始」，再從小三、小四選兵挑才，學生素質有高有低，但吳義松並不在意，他樂在其中。

吳義松帶軟網隊出去比賽，是從民國62年賴永僚那一屆開始，這支隊伍已經訓練兩年，利用暑假臺南市辦「獅子杯軟網賽」帶去練兵，隊伍裡有賴永僚、劉俊夫、林哲宏等人，得到團體賽亞軍。這支精心栽培的隊伍在六年級時就有多支國中球隊青睞，後來集體升嘉義市南興國中，畢業後到東石高中，賴永僚在高中階段就當選第4屆世界錦標賽國手。

另一支民國66年（1977年）的女子隊讓吳義松印象特別深刻，這一年的女生裡有大林附近軍營老兵子弟加入球隊，長得最高的叫武鵬慧，父親是山東人，國小就有160公分高，常被認為是社會組球員。吳義松有教無類，對軍眷之後特別用心，依吳老師的看法，武鵬慧是我國軟網史上少見的優秀少年球員，可惜在國中之後全家遷居臺東，沒有繼續打球。

這一年夏天吳義松和大林國中教練張榮梅，帶著這一群六年級剛畢業，馬上就要升到大林國中的小朋友到桃園參加「石門水庫杯」軟網賽，她們在前一天先以全勝得到國小組雙料（男、女）冠軍，第二天趕到臺中參加「穩得士杯」（Wintex）軟網賽，吳義松想考驗一下球員程度如何，報名參加「社會組」比賽，還在場邊練習抽球，沒想到居然被抗議，有同組球隊問她們是那個大學，幾年級的？

同學們回答：「六年級」，這些球隊大惑不解問：「大學哪有六年級的？」當她們知道這是來自大林三和國小六年級生時，向裁判抗議：年紀太小，不應該

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霈
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

參加「社會組」比賽。奇怪的是當時的裁判組長居然接受抗議，武鵬慧這一隊趕路過來，最後竟然不能參賽。

吳義松對這件事很不能釋懷，比賽的「競賽規則」裡只有限制年輕選手不得參加「壯年組」比賽，實力最強的「社會組」理應「公開」接受各級挑戰，章程裡沒有年齡限制，被抗議不能參賽實在沒道理。

這一隊還參加當年嘉義縣「區運代表隊選拔賽」，武鵬慧這一組打敗嘉義市選手，這是三和隊史上，創下的第一組國一生就當選區運代表紀錄。

民國89年更以「嫁女兒嫁妝是媽媽」方式，帶領愛徒直升同濟中學，繼續打球。當年就以國一球隊參加全中運，過關斬將擊敗國三球隊，光榮奪得國女組金牌。這也是紀錄！

民國95年，已退休的吳義松和學校教練賴信宏、蘇子見、張廷仰帶隊參加全國中華杯比賽，包辦了國小六年級男、女，國小五年級男「三料冠軍」，另外六年級B隊獲亞軍、五年級女生獲季軍，總計得到3金1銀1銅，創下建隊40年史上最佳紀錄。

吳義松對小朋友非常好，他常在上午六時就抵達學校，先整理好網球場，帶著小朋友做晨操，很有耐心地送球，從基本動作站立、握拍、正手拍、反手拍，發球、截擊……慢慢教起。

10歲左右的小孩似懂非懂，玩心很重，教練除了教球也要教生活規範，軟式網球比較重視球場禮節，吳義松教導的球員對人彬彬有禮，連日本選手都很願意和他們作伴。

► 四處征戰 樂在其中

除了辛苦的訓練，到了星期假日「Matsu」（松的日語）教練會帶小朋友到嘉義市游泳池玩水，也會帶他們去附近的梅山爬山，既可調劑身心，也可鍛鍊體能，但是小球員最期待的還是離開鄉下到桃



▲1977年8月三和國校女子隊武鵬慧（後排右三）等選手參加桃園「石門水庫杯軟網賽」獲國小組冠軍。後排右一吳義松教練時年36歲、左一為大林國中教練張榮梅。

吳義松／提供



▲1984年10月三和國校男女兩支軟網隊出去比賽，後排左四為吳義松教練。

吳義松／提供

園參加「石門水庫杯」、到員林參加「百果山杯」、到臺南市參加「獅子杯」、到麻豆參加「五王杯」、到日月潭參加「三藏杯」軟網賽，就是到嘉義市參加吳鳳杯軟網賽，都會讓大家高興很久。

吳義松有一男一女，兒子吳尚羅也在三和國小就讀，當然也打軟網，比賴永僚小一屆；曾和林寶新搭配，在嘉義市「吳鳳杯」國小組比賽得到亞軍，只輸給南投社寮國小劉宏佑那一組，劉宏佑就是後來和賴永僚搭配得到第6屆「世錦賽」雙打冠軍、1994廣島亞運金牌的球星。

尚羅的球速較緩和，吳義松覺得他在競爭激烈的比賽裡，勝利機會不大，讓他在國中時專心攻讀學科，嘉義師專（今嘉義大學）畢業後目前在嘉市宣進國小任教，雖不是體育專科教師，不過平常也協助訓練軟網隊，畢竟這是父親的最愛，也是自己平生接觸到的第一個運動，有克紹箕裘的責任。

吳義松的軟網隊員裡還有一位傑出女生賴瑋庭，她在1998年國小四年級時加入球隊，天資聰明，會讀書、球也打得呱呱叫，連續三年在全國自由杯分齡賽得到10歲、11歲、12歲級冠軍，國小畢業和隊友詹慈航、簡如玉等升上崇先中學，高中畢業後考上中興大學生命科學系，2011年將畢業，她是三和女隊員比較特殊的一位。

男隊員裡江正邦也很突出，他在國小組比賽和劉宏佑等人對壘過，大學考上臺灣大學公共衛生系，後來又到陽明醫學大學碩士班研究，目前開了一家環保開發公司，承做綠化植生工程、垃圾衛生掩埋工程，經常從斗六回校找老師。

吳義松除了教練工作，平常也鑽研裁判法，曾經參加過國際裁判講習，取得國際裁判資格，在1999年桃園舉行的第11屆世界軟網錦標賽擔任執法工作。那一屆比賽裡，他的學生簡佳玉入選為國家女子隊，同隊的還有王思婷、鄭淑貞、林麗蓉等人，打敗日本、韓國、蒙古等隊得到世界冠軍，吳義松又得到一次「國光獎章」。

▶ 默默耕耘 與世無爭

吳義松老師出生在樸實的農家，方圓幾十戶都是吳姓人家通稱「吳厝」，位在中林「清水池」邊上，這個有三甲大的大水池建有兩座漂亮的涼亭，池光激盪、乾淨迷人，池邊樹下有蚊子，池上亭及坐椅芳香無蚊，吳義松最喜歡和住在



▲2004年山中湖世界青少年軟網賽，三和國小六年級獲國一組冠軍，後排左二為吳義松教練。

吳義松／提供

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霈
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

清水池另一頭的大林國中教練張榮梅在這裡開講，張榮梅曾經長時間接收三和國小球員，所以大林國中軟網隊也曾在我國國中組叱吒一時。

吳義松自小不喜歡與人爭名利，他在嘉師普一班的同學柳道生，在年輕時到臺北任教，後來由於愛打羽球，參與全國羽球推展協會，目前擔任協會秘書長，每年舉辦大規模的「清晨杯國際羽球賽」，接待來自20個國家的選手。柳道生回憶吳義松在嘉師時，就是一位很隨和、樂於幫助別人的好朋友，班上有什麼事，吳義松一定搶第一個擔當下來。

吳義松連續幾年在三和國小教球，每天幾乎重覆同樣的工作，換另一個來做，可能三兩年就煩就膩，但吳義松甘之如飴，民國50、60年代「國光獎章」制度還沒宣布，當基層教練沒有任何回報，他仍像太陽一般準時，每天一大早來教球，接著還要當導師，上所有教學課程，每天忙到回家時，累得在清水池畔喝杯唯一嗜好的咖啡，從無怨言。

所以當教育部及後來的體委會實施「國光獎章」教練獎金頒發時，很多選手為了沒有報啟蒙教練、階段教練姓名，被教練大罵忘恩負義，甚至對簿公堂，吳義松教過的學生，都感念老師無私奉獻、諄諄教誨，自動將老師姓名填寫在啟蒙位置，無一例外，而且平和無事，成為教練表率。

住在嘉義市垂楊路的全國軟網協會理事長藍雲峰，是吳義松長達50年球友及知己，藍雲峰很推崇「馬茲」（Matsu，松）長年童心不變，做到許多常人無法做到的偉大事業，他說：「能將一批完全不會打球的小朋友練到會比賽，都是菩薩，他是我們軟網界的活菩薩。」

吳義松和藍雲峰還經常一起出征，參加「院長杯」壯年比賽，迎戰日本壯年隊來訪。吳義松在民國71年常得到冠軍，他獲得嘉義區教師杯個人松組冠軍，這是45歲級比賽，是他個人生涯第一個冠軍。

民國77年在嘉義縣「主委杯」也得到壯年公開組冠軍，之後曾因肝病只教球未參加比賽，到民國91年起又出來參加「縣長杯」健康美麗組比賽，得到三次冠軍，同時擔任民國96到民國99年中學運動會裁判，除了教球，總是多方位參與軟網相關活動，續積能量和體力，希望繼續教球到100歲。



▲吳義松老師在中林住家前「清水池」畔留影。蘇嘉祥／攝影



▲三和國小校長洪振昌（左起）、教育部體育司專門委員林哲宏、嘉義縣教育處長洪嘉文，三人在三和網球場共商為學校創造特色大計。

蘇嘉祥／攝影



▲吳義松老師（左二）和已畢業多年的軟網弟子江正邦、周富建等站在正在修建的第六、第七面網球場上，三和國小現有七面網球場，是全國之最。

蘇嘉祥／攝影

► 網球場數冠全國國小

三和國小不斷地參加國內、外各項比賽，不斷帶回各式各樣大小小金杯，獲得縣政府、省政府、體委會、教育部重視，除了民國60年第五任的「省運級校長」陳江淋外，第六任校長陳松很重視學生營養；第七任校長郭章豐增建綜合球場；第八任校長朱鈞從民國68年到81年任內，新建司令臺、改建運動場。

民國81到90年第九任的江瑞潤校長期間建設更多，學校加鋪紅土網球場，申請成立「軟網班」，在民國83年通過成立，民國87年蓋了體育館，這段時間三和國小到山中湖參加了四次世界大賽，是球隊活動最高潮。

民國90年陳茂源接第10任校長，吳義松的訓練沒有中斷，又在山中湖得到一次世界冠軍，還接待了兩次日本初中球隊來校訓練及比賽，由於公家的國中接訓球員意願不高，雲林大埤鄉私立崇先中學以優惠免收學雜費方式吸收三和國小球員就讀。

這時三和國小的軟網球隊學生多達四、五十位，而且每位都是比賽級選手，急需增建多面球場，從李雅景縣長時代起，嘉義縣政府就重視這個很具有特色的學校，政府以「重點學校」、「球場及曬穀場兩用」方式，在三和增建水泥地網球場，最多時達到八面，包括體育館內有一面室內場。堪稱全國單一國小擁有網球場最多，就是很多大學的網球場數也不如三和國小。

2006年起洪嘉文獲陳明文縣長禮聘，到嘉義縣接任教育處長，重視各級學校體育，選定三和國小為具有特色的軟網重點學校，撥款整建已經老化的水泥場地，加蓋鐵圍欄、富麗克PU地面，及練球的大牆壁，三和的網球場將擁有可供作軟網特殊訓練的「切發球特訓中心」，學校的營養午餐廚房設備新穎、卡路里供應充足，球員再也不必由老師千里迢迢載送牛奶；第11任校長洪振昌配合辦理使球場多元、多樣又完善，足可做為臺灣代表學校。

如今三和國小還計畫設「校史館」，將四、五十年來三和歷屆校友球隊南征北討，飲譽世界體壇的光榮歷史陳列在館內，讓以後的校友鑑往知來，發揚光大。

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元



▲吳義松教軟網40年如一日，感動了全國軟網協會理事長藍雲峰（左起）、嘉義縣教育處長洪嘉文、三和國小校長洪振昌、大林國中校長林基春、永慶高中校長羅明都、體育司專門委員林哲宏等六個人，大家都說：「吳老師讚！」
蘇嘉祥／攝影

► 三和、大林、永慶「一條鞭」培訓

嘉義縣一直是臺灣軟式網球搖籃之一，三和國小軟網教練吳義松老師連續40年教導小朋友打軟網，任勞任怨、樂此不疲，即使到了年近70，還不知道「休息」是怎麼回事，真是世界少見。

但是，嘉義縣過去只有國小、國中學校培養球隊，國中前縣內兵多將廣，到了高中沒有學校繼續培養，球員轉投效其他縣市。

教育處長洪嘉文發現這個現象，經過一年安排，委請縣立永慶高中從新學年起培養高中球隊，2010年民國99學年起嘉義縣完成軟網「一條鞭培訓」法，讓縣內球員在自己家裡成長茁壯。

8月父親節前夕，洪嘉文處長和體育司專門委員林哲宏一起到三和國小向吳義松老師致敬，在中午邀請三和國小校長洪振昌、大林國中校長林基春、永慶高中校長羅明都等三位聚會時宣布，嘉義縣將有「九年一貫」的軟網培訓方法，作為對吳義松老師辛苦的禮敬。

洪嘉文處長回憶2006年杜哈亞運中華代表團的第一面金牌得主，就是嘉義縣的江婉綺在軟網女子單打賽取得，為臺灣爭取到最關鍵「第一金」的榮譽，凱旋後，洪嘉文得知江婉綺臺東大學體育系畢業，工作卻未固定，即想辦法安排在她的母校三和國小擔任「專任運動教練」，協助已經67歲的義工老師吳義松，並且斥資350萬元整建網球場，希望軟網在嘉義縣繼續發光發熱。

嘉縣大林國中接收三和國小軟網幼苗，由簡賜進教練繼續培訓，2010年全國中學運動會得到二面金牌，六位大林國中球員有五位決定升學到縣立永慶高中，繼續接受軟網訓練，並且為嘉義縣爭光。

這是嘉義縣體育界的一件大事，過去國中畢業的優秀軟網選手常苦無縣內高中可就讀，男生到臺南市南寧中學、女生到臺南縣曾文家商，或雲林縣斗六中學，總是「楚材晉用」。

洪嘉文利用聚會向吳義松老師致敬的同時，請來三和國小校長、大林國中校長、永慶高中校長，當著吳義松老師及體育司林哲宏專門委員、全國軟網協會理事長藍雲峰面前，表示嘉義縣不但有九年一貫的軟網培訓學校，還要向縣內中正



▲吳義松在過去40年教出來的三和軟網傑出球員代表，在父親節前夕向亦父亦師的老教頭致敬。

蘇嘉祥／攝影

大學、臺灣體育學院及嘉義大學拜託，希望高中畢業的優秀選手，只要留在嘉義地區就可以繼續完成大學學業。

這一天，三位校長豪氣干雲，都表示會盡全力認真培訓選手，得到臺塑企業大力贊助、設備完善的永慶高中是國內少見的完全中學，校長羅明都有信心地表示，最近在與三和國小畢業也是吳義松學生，目前還服替代役的國手葉佳霖接觸，希望他回來永慶任教，訓練這批新血輪。

吳義松和他的學生賴永僚、簡安志、江正邦、簡錫進、王錫龍、紀樂民、周富建及兒子吳尚羅，一直默默地為體育、軟網奉獻，他們沒想到在父親節前夕，得知嘉義縣學校體系重視軟網運動及學生選手的培訓，學生們都說：「這是老師的努力，獲得最好的回報。」■

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霽

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霈
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

門生故舊看名師

蘇嘉祥

賴永僚：永遠感謝吳老師

目前在大葉大學擔任助理教授的賴永僚，是我國也是世界軟網名人，打過四次「世界軟網錦標賽」，1985年在日本名古屋的第6屆世界錦標賽，賴永僚是我包辦男子團體、雙打賽雙料冠軍的最大功臣。

但是「阿僚」賴永僚老師一輩子最感激的人，除了偉大的單親媽媽外，就是吳義松老師。

賴永僚住在大林鎮三和國小旁三和里，他是單親媽媽從小帶大，國小四年級第一次動念想加入軟網隊，但一直鼓不起勇氣報名參加。升上五年級開學後，來了一位新導師，抬頭一看，可不是那位天天在網球場教球的教練嗎？

吳義松老師自我介紹後很和藹地問大家：

「有沒有人要加入軟網球隊？」這會兒賴永僚不再遲疑，立刻舉手，這一舉手影響了「阿僚」的一生，也改變了臺灣的軟網歷史。

軟網是在一百多年前由日本就硬網改良而成，在20世紀初傳到臺灣、韓國及中國東北，又經50年後才傳到世界三十幾個國家，臺灣光復之初，軟網是最普及的運動之一，幾乎每個鄉鎮都有球場球隊。

1985年在名古屋的第6屆世錦賽，中華隊練就了「切式發球」的秘密武器，男子團體賽贏了美國、蒙古後，關鍵對日本戰，三組對三組「全勝制」（殲滅戰）比賽裡，賴永僚配黃錦州兩度打敗日本名將若美／田中組，世川／稻垣組，使中華以3：1贏了日本。

接著第二天對韓國雖以2：3落敗，但賴永僚／黃錦州贏了關鍵一點，最後臺灣、韓國、日本三隊各一勝一負比勝點，中華隊多出一點得到史上第一次冠軍。

接下來的雙打個人賽，賴永僚改配劉宏祐，居然五戰全勝，得到冠軍，個人賽還造成四組臺灣選手包辦前四名；賴永僚／劉宏祐在奪冠途中還淘汰了在「團體賽」一組打敗臺灣三組的韓國金奉洙，這是臺灣近百年軟網歷史第一次大豐收，史稱「名古屋大捷」。這一年，賴永僚24歲，他是全隊「勝場」最多的選手。

1994年廣島亞運賴永僚和劉宏祐、廖南凱等隊友，在亞運第一次將軟網設項時，就奪下最重要的男團金牌，打響軟網從此在亞運、東亞運多次為國爭光的第一炮。



▲2001年「大徒弟」賴永僚（右）帶臺中向上國中球員回三和國小友誼賽，和教師吳義松合影。吳義松／提供

賴永僚是吳義松從躲避球轉當軟網教練的第一批選手，當年隊中還有後來成為體育司專門委員的林哲宏等人，他們這批選手受到吳義松無怨無悔、視若己出的教導及呵護，免費供應溫熱牛奶、球鞋、球衣，帶他們到全省各地參加比賽，經費不夠時，老師和同學一起搭慢車、吃泡麵，卻屢屢建奇功、奪冠軍。

賴永僚在臺中向上國中當體育教師及軟網教練時，曾多次帶國中球員回三和國小友誼賽，也請吳老師協助指導學生，幫忙抓出錯誤動作，老師都不吝傾囊相授。

後來阿僚繼續到國立體育學院教練研究所進修，到大葉大學任教，也取得「國家教練證」，帶中華軟網隊參加2002年釜山亞運，參加亞錦賽、世錦賽，都秉承吳老師當年教導的精神、方法，每次都能創造佳績。

阿僚至今仍念念不忘30多年前，老師帶來的熱牛奶，讓一個正在「轉骨」的少年獲得充分營養補給，也學到了一流的軟網功夫，在他心目中，吳義松老師是永遠的恩人。■



▲三和國小第一代軟網隊員林哲宏（左）、賴永僚，在母校門口豎大拇指比第一。

蘇嘉祥／攝影

（賴永僚為大葉大學助理教授）

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

門生故舊看名師

蘇嘉祥

江婉綺：上午六時，老師已在等我們

2006年多杜哈亞運中華代表團第一面金牌得主江婉綺，是三和國小畢業生，也是目前三和國小體育班的「專任教練」，住家就在大美里，和學校只隔1公里多，但是每次到校時間都比吳義松老師晚。

江婉綺說：「因為老師幾乎每天都在上午六時，就穿著整齊球衣在網球場等大家。」

江婉綺印象中老師好像不怕冷，就是在冬天也穿著短褲教球，他每天上午五時起床，從3、4公里外的中林騎摩托車過來，六時前已經將網球場整理好，等2、30位小朋友來打球。

如今江婉綺因為在亞運表現傑出，經嘉義縣政府教育處拔擢，在母校三和國小擔任教練，成為老師的「接棒人」，也學老師每天大清早就到校教球；但年輕人有時天冷賴床，到得晚了，還是看到老師已經到校，江婉綺總納悶：「老師怎麼那麼厲害，都不用睡覺嗎？天天起那麼早。」

2006年在卡達杜哈的亞運會，中華代表團行前有體育主管表示可以得到15面金牌，但是比賽已經了第六天，由於前面幾個團隊有點失常，金牌數依然掛「零」，總排名還在第19名，團本部很緊張。

體育委員會原先評估軟網會得到一面金牌，但不是女生，而是「男單」或「男雙」；因為臺灣的女子軟網選手從1999年第11屆世界錦標賽在桃園的國立體育學院舉行，王思婷得到女單、全隊得到女團冠軍後，近10年來在世界錦標賽、亞洲錦標賽、亞洲運動會、東亞運動會像得了傳染病似的，每次比賽都輸給日本、韓國，有時連中國大陸都打不過，和冠軍完全絕緣。杜哈亞運團體賽稍早已比賽完，中華女子隊只得到第三名，男子隊第二名。

江婉綺在大家不看好女子隊的情況下，在個人單打賽咬緊牙根打出一場場好球，預賽連贏兩場後，前八強就有硬仗，和中國隊的趙蕾纏鬥許久，先輸後贏大逆轉，在「搶七」局以4：3險勝，接下來準決賽對韓國種子選手金智恩，江婉綺拚出全力，以4：0大勝。

決賽舉行時已經是晚間七時，體委會主委陳全壽、奧會主席蔡辰威等人都在場邊，媒體也來了很多，大家都關心臺灣的「第一金」會不會出現。



▲2006年杜哈亞運軟網女單金牌江婉綺（右）和銀牌蔣婷於2010年6月在廣州合影，江婉綺目前是大林鎮三和國小軟網專任教練。
蘇嘉祥／攝影

江婉綺知道她責任重大，已經連打兩場有點累，但一如她四年級時不顧家人反對，堅持一定要學軟網的意志，面對高頭大馬的中國選手蔣婷的猛抽，「麻吉」（江婉綺綽號）以優異的判斷，提前起跑到位，拉起球拍第一時間回擊，有時長抽、有時短吊，她的兩翼落點刁鑽，體力也比對方好，最後以4：1獲勝，得到中華代表團，也是個人在國際賽第一面金牌。

在大家歡呼聲中，男單決賽接著進行，王俊彥一個小時後也得到金牌，當天中華隊就以兩金佳績，總排名跳到第7名。

中國大陸的蔣婷也在這次亞運後，昇華了和臺中名將劉家綸的感情，2008年嫁到臺灣，如今和江婉綺成為好朋友，劉家綸入選2010廣州亞運國手，蔣婷在懷孕後退出球場，目前在深圳大學任教。

江婉綺在杜哈為臺灣勇奪第一面亞運金牌的消息傳出，頓時成為新的「臺灣之光」，大林鎮大埔美的江家賀客盈門，江爸爸江山正、江媽媽王錦菊忙著接待親戚朋友、教育處長洪嘉文及媒體，三和國小也貼滿紅紙，啟蒙教練吳義松神奇教練術又成為報紙大篇幅故事，這一屆亞運男子隊培訓員葉佳霖也是來自三和國小。

2006年12月20日嘉義縣運會在東石國中舉行開幕典禮，江婉綺成為持最後一棒火炬，點燃聖火臺的選手，2010年她又入選中華亞運國手，這是她連續9年第3次當選亞運國手，左訓中心集訓期間她在三和國小專任教練的工作，由學弟周富健代勞，天天來協助老教練吳義松訓練工作。

江婉綺是在四年級加入軟網隊，入隊前她在一旁觀察，看到吳老師很和氣、很認真地教小朋友打球，語多鼓勵，小朋友笑聲很多，她先是偷偷加入，很快就愛上這個運動。

後來爸媽發現她變得很黑，每天回來一身臭汗，雖然媽媽反對，但江婉綺仍堅持到底，她長得較矮，但雙腿跑得很快，體型和吳老師很像，老師指導得宜，小江盡得真傳，小六就得到全國冠軍，18歲就當選國手。

江婉綺說：「我是有樣學樣，老師怎麼做，我就怎麼做。他是我們三和軟網的總指揮，我如果有一點成就，都是老師造就的。」■

（江婉綺為中華軟網隊3屆亞運代表，嘉義縣三和國小專任教練）

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

門生故舊看名師

蘇嘉祥

簡安志、簡佳玉兄妹感謝老師的奉獻

在吳義松教過的兩百多位軟網隊員中，有一對兄妹檔：簡安志、簡佳玉。他們都成為國手，在世界錦標賽、東亞運動會、亞洲錦標賽為國爭光，也為大林三和國小爭光，時過十多年，回想起來，兩兄妹最感激的是帶他們「進門」的吳義松老師。

兩兄妹現在屏東當體育教師，他們覺得當初要是沒有吳老師苦口婆心、耐住性子諄諄教導，今天兩人不可能在國立潮州高中及屏東高工當老師。

臺灣的軟式網球有一百多年歷史，代表臺灣出國比賽的「國家代表」很多，他們是經過國內千挑百選才取得代表權，歷年軟網國手超過三百位，有許大鑫／許晃榮，劉聰達／劉家綸的「父子檔」，也有黃建賓／黃建仁的「兄弟檔」，但是「兄妹檔」成為國手，而且還是同一個時段出征，一起在1999年參加我國國立體育學院舉行的世界軟網標賽，是我國體育史僅見，國際軟網史首見。

簡佳玉在1999桃園世界錦標賽表現傑出，獲得女子團體冠軍外，還在女單個人賽得到季軍。簡安志接著單獨在2000年的日本佐賀亞洲錦標賽、2001年大阪東亞運動會代表臺灣出賽。簡佳玉則在2003年泰國清邁再度取得國手資格參賽。

兩兄妹年齡只差一歲，安志四年級、佳玉三年級的時候趕上吳義松送走六年級畢業生，準備從三、四年級再訓練另一批球員，兩人一起加入軟網隊，他們住在內林，每天騎腳踏車到學校，從基本動作學起，每天「一、二、三……」揮拍學正拍、反拍，走位、截球……。

他們的父親是家長會長，簡爸爸對學校球隊出外比賽的組隊、交通、住宿、成績比較注意，很鼓勵吳老師多帶隊出去比賽，有時也幫忙募集一些經費。不過簡安志還是記得很清楚：「吳老師的學生球員太多，我們出去參加三藏杯、獅子杯時，經常是三支球隊，一支六年級男、一支五年級男、一支五年級女生隊一起出發，為了省錢，老師常在出發前就透過朋友向當地寺廟借香客房，或訂比較便宜的大通舖，大家擠在一起。那時老師、學校沒有汽車，只坐慢車或平快車。」

簡安志強調：「我們的裝備可能是最簡陋，吃飯也比較簡單，但是老師對我們很好，他和我們一起吃、住，有朋友送好吃



▲簡安志（左）和老師吳義松，在老師住家旁的保安宮前合影。蘇嘉祥／攝影

的東西，他一定先拿給我們吃；比賽成績很好，經常拿冠軍回來，是大林地區最風光的隊伍。」

安志和佳玉後來甄選到臺灣體育學院就讀，畢業後到軟網風氣很盛的屏東，在潮州高中，和屏東高工擔任體育教師，帶軟網隊也有不錯成績。

吳義松的軟網隊員裡還有一位身分比較特別的吳尚羅，他是吳義松的兒子，球也打得不錯，國小時曾和後來成為「世界球王」的劉宏祐在全國國小組決賽交手過，目前擔任嘉義市宣信國小教師。

尚羅形容當年每一個早晨，揉著惺忪的雙眼，看著窗外仍是黑暗一片的天空，好想再睡一下。可是想到早上還要練球，趕緊穿衣梳洗吃早餐，坐在爸爸摩托車上向學校疾駛，到了學校奔向球場，只見十幾位軟網隊員都已到齊，一起作操開始練球，上課鐘響方才停止；下午放學後繼續苦練直到天黑回家。不分寒暑幾乎天天如此，好比「7-11」一般全年無休。

而凝聚全體隊員的力量，就是源自於爸爸無私的奉獻與犧牲，也是三和國小軟式網球隊的精神所在。

他最推崇媽媽的背後支持，他指出：「爸爸的全心投入教學訓練，犧牲了對家庭的照顧。家中的大小事全放在媽媽的肩上。媽媽卻從不叫苦，甚至幫忙準備茶水點心，默默支持球隊運作。家庭能正常運作，使得爸爸更將全部心力都放在球隊，也因此開創了三和國小40年的軟網傳奇。」

吳義松就是這樣的痴迷、這樣的執著，創造了嘉義三和國小的輝煌成績和不可朽事功。■

（簡安志、簡佳玉為國立潮州高中及屏東高工體育老師）



▲吳義松（左）在家中和兒子吳尚羅，站在滿滿的冠軍獎杯及國光獎章收藏櫃前。

蘇嘉祥／攝影

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

林竹茂



林竹茂

傑出排球教練成大使

► 許瑞瑜

同學們，要為排球運動而努力，就應任勞任怨，
犧牲奉獻，研究創新，並要隨時自省。
共勉！

1964年東京奧運聖火傳遞來臺，林竹茂擔任最後一棒傳遞任務，並負責點燃聖火重任，也點燃了他對推動排球運動的烈火雄心。

1967年率領國立臺灣師範大學男子排球隊打敗日本全國聯賽冠軍八幡製鐵男子排球隊、2003年率領中華臺北大學女子排球隊，勇奪韓國「大邱世大運」女子排球賽銀牌，2005年輔導我國大學女子排球隊，獲得土耳其「伊斯麥世大運」冠軍后座，則是林竹茂教練生涯中，最引以為傲的代表作。

► 點燃東京奧運聖火 此生最大榮幸

「這是我這輩子最大的榮幸！」這是林竹茂獲得日本東京奧運聖火在臺傳遞任務的心情寫照。也因此，雖然時隔45年，但45年前，奧運聖火來臺的那一幕，林竹茂至今仍歷歷在目，談到這件往事，他的胸口依舊澎湃。

日本東京奧運聖火，是在1964年9月6日抵達臺北松山機場，由當時的中華奧會主席楊森、日本駐華大使木村四郎七，以及我國參加東京奧運會的選手、職員及體育界代表千餘人，在松山機場迎接，因為這是史上第一次來到我國的奧運會聖火，場面盛大隆重。

陳英郎、畢立明及鄭洛成三位田徑名將迎接聖火，並傳出了松山機場後，奧運聖火就從民權東路經中山北路、臺北火車站、中華路、小南門、重慶南路、總統府、仁愛路、復旦橋，到現在的臺北綜合體育場，沿途觀看聖火傳遞的人群如潮水般，其中第11棒由南門到羅斯福路、杭州南路口這一段，因為路途比較長，火炬還一度快要熄滅，讓大家捏了把冷汗。

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

學校運動教練基本資料表

一、教練檔案

出生年、月、日	民國28年（1939年）5月20日
出生地	宜蘭縣宜蘭市
小學	宜蘭市中山國民小學
初中	省立宜蘭中學初中部
高中	省立宜蘭中學高中部
大專	臺灣省立師範大學體育學系
進修（如國際級教練講習）	國際排球總會 II 級教練
教練重要經歷（個人參與運動團隊）	1.國立臺灣師範大學男子排球隊，奪全國大專院校排球賽男子組冠軍 2.陸光男子排球隊，奪得全國排球錦標賽男子甲組冠軍

二、指導過的學生團隊及成績

團隊（國內）	1.2003年率領中華臺北大學女子排球隊，勇奪韓國「大邱世大運」女子排球賽銀牌
	2.2005年輔導我國大學女子排球隊，獲得土耳其「伊斯麥世大運」冠軍后座
	3.私立銘傳商專女子排球隊，獲二專組、五專組冠軍
	4.國立臺北商專男、女排球隊，獲男、女子組亞軍
	5.國立臺灣師範大學男、女排球隊，獲大專院校男、女子組冠軍
	6.私立明志工專排球隊，獲五專男子組亞軍
	7.市立臺北成淵國中男子排球隊，獲國中男子組冠軍
	8.市立臺北師範學院男子排球隊，獲五專組第六名
	9.市立建國中學排球隊，獲莒光杯男子組殿軍
團隊（國外）	1.1977年玻利維亞男子國家代表隊，榮獲玻利維亞人運動會亞軍
	2.1975年烏拉圭女子國家代表隊參加巴西國際邀請賽，榮獲第四名
	3.1975年烏拉圭男女國家隊參加在巴拉圭舉行南美洲排球錦標賽，男女均獲第四名
	4.1976年烏拉圭青年男子國家代表隊參加南美洲排球賽，榮獲第四名
	5.1984年厄瓜多爾男子國家隊參加南美洲排球錦標賽，榮獲第六名
	6.1997年智利青年女子國家隊參加南美洲青年排球賽，榮獲第五名

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元



▲1964年東京奧運聖火傳遞來臺，林竹茂擔任最後一棒的點火重任。

林竹茂／提供 林嘉欣／翻攝

聖火傳遞到了臺北綜合運動場後，跑最後一棒的林竹茂持火炬到聖火臺，在奏樂鳴砲後，由林竹茂點燃聖火臺上毛公鼎內的油蕊，說到這兒，林竹茂笑了出來，「因為毛公鼎很高，又沒有梯子可以爬，所以我只好踩著桌子，爬上去點火。」

► 使命必達態度 贏得傳遞聖火殊榮

這是歷屆奧運聖火唯一來臺的一次，當時是國立臺灣師範大學男子排球校隊隊長，也是大學明星橄欖球隊成員的林竹茂，為何能夠獲得這個超榮幸的任務？林竹茂說了一個有趣的小故事。

話說在那個年代，並沒有電子郵件、快遞等這些迅速又方便的聯絡工具，剛好林竹茂擁有一輛腳踏車，所以每當「國際奧林匹克史」這堂課的授課老師吳文忠教授，要送信給當時體壇的一些重量級人士（包括郝更生、林鴻坦、周中勛、唐恩江、趙國慶、陳海濤諸教授）時，就會叫林竹茂充當快遞，騎著腳踏車送去。

能夠得到吳文忠教授的信任，林竹茂很開心，而且他做事很周到，每一次把信送達後，他都會請收到信的教授，打個電話給吳文忠教授，確認已經收到信了，從來沒有出過一次差錯。

林竹茂「使命必達」、牢靠又負責的態度，讓這些「重要人士」留下深刻印象，加上當時他又是臺灣師大排球隊的隊長，林竹茂說：「所以，當時他們擔任聖火傳遞隊評選委員時，一看到林竹茂這三個字，二話不說，就把這最後一棒的重任，交給我了！」

► 打敗八幡製鐵男子隊 開啟臺日排球交流

1964年，林竹茂從臺灣師大體育學系畢業後，就到淡江文理學院擔任助教，1966年返回臺灣師大體育學系擔任助教，同時也是臺灣師大男子排球校隊助理教練。從球員升格為教練，林竹茂訓練很認真，而小學弟們也非常爭氣，同年就送給這位「菜鳥」教練，一個讓他終生難忘的見面禮。

當時日本八幡（製鐵）男子排球隊（即目前的新日本製鐵株式會社，簡稱新日鐵的前身），到臺灣來訪問比賽，比賽地點在公賣局球場，八幡男子排球隊頂著日本全國聯賽冠軍隊頭銜來臺踢館，沒想到竟然踢到鐵板，成為臺灣師大男子排球隊的手下敗將，消息傳回日本，引起日本排球界一陣嘩然。

這場勝仗的意義何在？為什麼讓林竹茂如此自豪，30餘年後仍記憶猶新。

林竹茂說：「當時日本排球的實力比我們好，他們完全沒有料到，日本的全國冠軍隊八幡製鐵男子排球隊，竟然會敗給臺灣師大男子排球隊，這對日本人來

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

說，根本是不可能發生、而且也完全無法接受的事！」

也就是說，在此之前，日本一向沒有把臺灣排球隊的實力看在眼裡，這一場比賽，徹底顛覆了日本排球界對臺灣排球實力的刻板印象！林竹茂難掩得意地說：「因為這樣，日本排球協會後來才會邀請中華男子排球代表隊，到日本參加都市對抗賽，開啟臺、日排球交流。」

► 2003年世大運 最矮的女子排球隊奪銀

2003年韓國大邱世界大學運動會女子排球項目，賽前完全不被看好的中華臺北女子排球隊，爆冷門一路過關斬將，勇闖冠軍戰，最後敗給中國大陸，以亞軍作收，寫下該屆之前，中華臺北大學女子排球隊在世大運最佳的團體球類戰績，這也是林竹茂的得意之作。

這面銀牌有多難？排球場上兩方人馬隔著一張網，身高優勢很重要，中華臺北女子排球隊選手身高不夠高也就算了，而且平均身高還是所有與賽隊伍中的倒數第一名，加上之前中華臺北大學女子排球隊在世界大學運動會中，最好的名次也不過才第五名（1995年），所以賽前並不被海內外排球界人士看好。

但中華臺北大學女子排球隊硬是要得，第一場比賽面對全隊只有一個人的身高不到180公分的烏克蘭隊，與全隊只有一位球員的身高超過180公分的中華臺北隊，竟然演出「小魚吃大魚」的精采戲碼，以27：25、25：14、25：18大勝而返，技驚全場。

雖然中華臺北大學女子排球隊將勁敵烏克蘭、法國強拉下馬後，冠軍戰對到平均身高182公分，足足比中華隊高出10公分的中國隊，因為頂不住壓力導致體能下降，以11：25、16：25、19：25敗下陣來，和金牌擦肩而過，但卻以銀牌寫下新史，讓執行教練林竹茂開心地說：「這是我最好的退休（臺灣師大）禮物。」

巧的是，這兩件林竹茂教練生涯的得意代表作，一件是發生在他剛從臺灣師大男子排球隊球員，變成男子排球隊教練的第一年，另一件則是發生在他將自臺灣師大退休的那一年，在學校教練生涯可以說是有了一个好的開始，和漂亮的Ending。

林竹茂印象最深刻的事，是1974年他以中華女子排球隊教練身分，準備率領中華女子排球隊，到墨西哥參加世界排球錦標賽，「沒想到出發當天，所有隊職員到松山機場集合後，竟突然被告知說，不必去墨西哥了，比賽也不用比了！讓大家當場傻眼。」

原來是因為承辦國墨西哥，在中國的介入下，竟然拒絕讓中華女子排球隊到



▲ 1999年林竹茂（後排右三）率領中華女排隊赴西班牙帕瑪，參加世界大學運動會女子排球賽。

林竹茂／提供 林嘉欣／翻攝

該國參加世界女子排球錦標賽，後來又拒發會議代表簽證給我國會議代表，使得我國不僅沒能參加世界男女排球錦標賽，後來連中華排球協會好不容易才恢復的國際排球會籍，也在復籍4年後的1974年得而復失。

林竹茂的教練資歷相當完整，從臺灣師大男子排球隊、新光紡織女子排球隊、中華青年男子排球隊、中華青年女子排球隊、中華臺北大學男子排球隊、中華臺北大學女子排球隊到中華男子排球隊……他都帶過。不只帶排球隊，他同時也是1968年到1973年間，臺灣省菸酒公賣局青年男子籃球隊的助理教練暨臺灣師大男子手球隊教練。

► 教練「放洋」資歷可觀

除了帶過中華各級排球代表隊，林竹茂的「放洋」資歷也很可觀，他曾經外派至位於中南美洲的玻利維亞（以下簡稱玻國）、烏拉圭、厄瓜多爾、智利等國家，擔任這幾個國家排球代表隊的客座教練，並參加南美洲排球錦標賽，不僅為當時外交處境相當困難的臺灣，做了很好的體育外交，也靠自修學得一口流利的西班牙文。

談到被外派到中南美洲擔任客座教練的塵封往事，林竹茂話匣子一開便停不了，「1975年中華民國公務人員運動會時，我擔任外交部排球隊的教練，當時外交部排球隊的領隊歐鴻鍊先生（後來擔任外交部部長），積極推薦我到中南美洲擔任外派教練，推動國民外交。」

1977年6月，玻國積極再度邀請我國派遣教練赴該國服務，原來那時再過2個月左右，就要舉行玻利維亞人運動會，玻利維亞男子排球隊很希望可以在比賽中拿到好的名次，卻又找不到合適的教練，讓玻利維亞體育部急得跳腳。

這時他們想到，先前離開玻利維亞轉往委內瑞拉（以下簡稱委國），擔任客座教練的前一任臺灣外派教練，也就是有「體壇怪傑」之稱，臺灣少見的排球、籃球、田徑「三棲國手」謝天性，但謝天性教練當時已負責委國排球訓練工作無法兼任，便找我國駐玻國吳祖禹大使求救，希望臺灣可以再找一位排球教練，到玻利維亞擔任球隊訓練工作，外交部接函後，便要林竹茂再赴玻國擔任救火教練工作。

林竹茂坦承，自己一開始有些猶豫，但當時我國駐委內瑞拉的代表林享能主



▲林竹茂（後排右五）外派至玻利維亞時，和玻利維亞男子排球隊合影留念。

林竹茂／提供 林嘉欣／翻攝

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

任跟他說：「臺灣的外交處境相當艱難，現在是人家需要我們，主動要求我們幫忙，這種情況下，我們一定要派人去，等到人家不需要你時，你想去也去不了，而且也沒有意義！」

「當時玻利維亞是個很窮的國家，都是拿菸酒課重稅的錢，來發展體育。」1977年，林竹茂率領玻利維亞男子排球隊，在該屆玻利維亞人運動會男子排球賽中，拿到亞軍，也算是不辱使命。

► 想要揚名立萬 拚命學西班牙文

剛到玻利維亞時，林竹茂的西班牙文一竅不通，在當地，他遇到現擔任中華民國桌球協會秘書長的楊正雄，楊正雄拿了一本從日文翻譯成中文的西班牙文字典自我學習，那時林竹茂也有這一本中文的西班牙文字典可以參考，「我們就自己作功課，互相交換學習心得。」

當時在玻利維亞聖塔克魯斯市有一位僑領羅美南先生，鼓勵林竹茂說：「如果你想要在南美洲揚名立萬的話，一定要先把西班牙文學好，才有機會！」這句話點醒了林竹茂。為了不想被別人看扁，林竹茂發奮圖強，拚命學西班牙文，除了自己拿著字典學之外，也跟自己教導的球員學習西文。



▲林竹茂說，在地球村裡，外語能力很重要。

林嘉欣／攝影

在玻利維亞待了4個月之後，林竹茂轉往烏拉圭擔任客座教練，本來他只打算待4個月左右，但烏拉圭籍的國際排球總會執行委員斐列斯（曾來臺訪問），很肯定他的訓練成效，便跟當時的臺灣大使陳雄飛（後來曾經擔任外交部常務次長），提出讓林竹茂繼續留在烏拉圭擔任訓練工作的要求。

不只如此，烏拉圭排球協會知道林竹茂想要學好西班牙文，還特別商請首都司令的妹妹露絲小姐，擔任林竹茂的西班牙文老師，讓林竹茂的西班牙文突飛猛進，林竹茂笑說：「我覺得學語文呢，跟女生學最好，因為女老師比較有耐心與細心。」

林竹茂的日文、英文、西班牙文都不錯，但他說自己並沒有語言天分，完全是苦學來的。

至於學語文的訣竅，林竹茂說，第一個要點，就是要不怕被人笑，要在日常生活中敢講出口，「一開始在國內時，我也不大敢講，到了國外時，反正人生地不熟，臉皮就變厚了，對的也講，錯的也講，加上比手畫腳，外國人大概都猜得懂我在說什麼，學得就更快了！」

對於當時我國駐烏拉圭大使陳雄飛，林竹茂至今印象還是很鮮明。他說：「陳雄飛大使曾經當過故總統蔣中正的法文秘書，是一位要求很高的人！」

讓林竹茂覺得最窩心的是，要求如此高的駐烏拉圭大使陳雄飛，在回臺述職時於立法院報告，曾經公開表揚他，誇讚林竹茂外派至烏拉圭擔任排球隊客座教練時，所達到的宣傳臺灣成效，比農技團有過之而無不及！

► 烏拉圭推廣排球 有教無類

大家很好奇，外派到烏拉圭期間，到底林竹茂是做了些什麼？會讓烏拉圭籍的國際排球總會執行委員斐列斯，主動要求留住他？還讓我國駐烏拉圭大使陳雄飛，給予他如此高的評價呢？



▲1990年中華民國大專院校男子排球代表隊赴南美洲訪問比賽，以全勝之姿由領隊梁尚勇校長率領凱旋歸國。
林竹茂／提供 林嘉欣／翻攝

林竹茂笑說，烏拉圭當時的人口才三百多萬人，但土地卻足足是臺灣的六倍大，為了讓更多人接觸排球、了解排球、喜歡排球，他除了訓練烏拉圭國家隊、俱樂部隊之外，假日便會到鄉下地方去推展排球運動，免費教大家打排球。

也就是說，在烏拉圭期間，林竹茂教過的學生，從打迷你排球的國小學生、國中生、高中生、國家隊到鄉間的「señor」（先生）、「señorita」（小姐）都有。也因為成效受到肯定，烏拉圭排球協會捨不得放人，林竹茂說：「我本來只

打算去4個月，結果直到1976年才回到臺灣。」

在那個年代，出國是件大事，何況是搭那麼久的飛機，去到距離臺灣那麼遠的中南美洲。一個人在異域打拚，人生地不熟的，對才30幾歲，又有家室的林竹茂來說，當然是件很辛苦的事，但他甘之如飴，把吃苦當做吃補，很快融入當地人的生活。

林竹茂遠在千里之外的中南美洲工作，也苦了嬌妻，林竹茂坦承：「想

家是難免的。」但那個時候，打越洋電話和匯款都不像現在那麼方便，想家時，也只能寫寫家書，解解思鄉之情，問題是，就連想要寄封信回臺灣給家人，也都是個大工程。

林竹茂說：「那個時候，在烏拉圭有個中華民國遠洋漁船俱樂部，我想要寄給家人的家用和家書，只能請船長與船員回臺灣換班工作時，幫我帶回臺灣漁業署，再轉交給家人，家人給我的家書，也只能透過這個方式帶回來給我，相當的



▲1982年林竹茂（左三）赴韓國漢城，參加亞洲排球聯合會競賽委員會會議。
林竹茂／提供 林嘉欣／翻攝

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霽
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

不方便。」也讓林竹茂體會到古人詩詞中所提到「家書抵萬金」的感受。

除了從1975年到1976年，外派至玻利維亞和烏拉圭擔任排球客座教練外，1983年到1984年間，林竹茂又被外派至厄瓜多爾擔任客座教練，1987年至1988年，則外派至智利，排球「放洋」經歷相當豐富。

► 烏拉圭國會議員來臺 指名他當接待

有趣的是，1992年宜蘭縣區運會時，林竹茂意外接到外交部的通知，希望他可以擔任國外貴賓的翻譯和接待。接到通知的第一時間，林竹茂坦承很意外，也有些不解，因為自己的身分是排球教練，怎麼會有人要找他當翻譯及接待呢？

詳細問清楚原委之後，林竹茂才知道，原來是有一位烏拉圭的國會議員安德烈·培列斯（Andres·PEREZ），應區運會籌委會之邀來臺灣擔任貴賓，由於他在烏拉圭時，也上過林竹茂的排球課，所以來到臺灣，特別指定要林竹茂擔任翻譯及接待，也順便跟林竹茂敘敘舊。

林竹茂不只以教練身分帶球隊、訓練學生，對於體育行政工作也很投入。

在學校的行政工作方面，1972到1974年，林竹茂是臺灣師大副教授兼訓導長室秘書，1988年至1993年為教授兼體育組主任，2000年到2003年為運動競技學系主任，2003年到2004年，則擔任私立稻江科技暨管理學院體育室主任。

除了學校體育之外，林竹茂也積極投入社會體育，而且面向很廣，在他最熟悉的排球界，撇開十餘度擔綱各級中華排球代表隊教練重任部分不談，除了林竹茂曾經在1982年參加國際排球教練講習獲得二級教練資格外，自1977年到1981年間，以及1984年到1987年間，兩度擔任中華民國排球協會總幹事，也是自1982年到1992年獲聘擔任亞洲排球聯合會競賽委員會委員，1992年到1993年亞洲排球聯合會教練委員會委員。

十八般武藝樣樣精通的林竹茂，同時也曾經擔任中華游泳協會競賽組副組長、中華手球協會訓練組副組長、中華殘障體育運動協會常務理事、中國民國國家優秀運動選手訓練中心主任（桃園）、中華民國體育運動總會技術委員、中華民國大專院校排球委員會總幹事……等，資歷相當完整。

林竹茂會對社會體育如此投入，是受到吳文忠博士的影響。「吳文忠老師曾經對我訓示：『在大學體育學系服務，要先當專家，再當學者。』強調體育只有理論是不夠的，因為所有的理論，都要跟實務結合、互相佐證後，才有意義。」因為有吳老師此一鼓勵，才決心赴國外擔任教練任務。

中華代表團到國外參加國際運動賽會時，資歷完整、外文流利的林竹茂也常被委以重任，他是中華隊參加1990年第11屆亞洲運動會、1994年北京第7屆遠南暨泛太平洋殘障運動會總領隊、1996年美國亞特蘭大殘障帕拉林匹克運動會、1999年曼谷第8屆遠南暨泛太平洋殘障運動會總領隊、以及2001年韓國釜山第9屆遠南暨泛太平洋殘障運動會的總領隊，也是中華民國參加2000年澳洲雪梨殘障奧



▲林竹茂積極投入社會體育，遇有大型國際賽會時，也常被委以重任。
林嘉欣／攝影

運考察團的執行秘書。

談到外語能力，林竹茂還有一件很自豪的傑作，就是在1984年，用非母語的西班牙文，完成《排球教學與訓練》這本書。林竹茂說：「1985年臺灣師大教授升等時，同事某教授把這本書，以航空快遞送到委內瑞拉給謝天性老師評閱是否水準著作。這本書，在我國論文升等過程中是參考著作，扮演著很重要的角色。」

► 宜蘭庄腳囡仔 高中就會作西裝

體型壯碩、嗓門大的林竹茂是來自宜蘭的「庄腳囡仔」，從小就喜歡運動，就讀宜蘭中山國小的時候，臺灣省教師排球賽在中山國小舉行，是林竹茂和排球的第一次接觸，林竹茂說：「那是教職員組的比賽，隔著一張網比賽的排球賽，看起來好精采喔！」隨後就接受謝連益老師教導努力學習排球運動。

就讀宜蘭中學初中部時，林竹茂是籃球、排球校隊，初中畢業時，林竹茂雖然順利考上宜蘭高中，也到學校報到並交了學費，卻因為家境的關係，被迫休學了兩年，求學之路因此一度中斷。

林竹茂小的時候，雙親在宜蘭市中心經營「近代美男裝社」，從小雙親便教孩子們學作裁縫，小學四年級起，林竹茂和弟妹們，平時便得幫忙開店、掃地、準備好柴火以及燒木炭的熨斗等等，妹妹則要幫忙煮飯，寒暑假時，大家都要學裁縫技術。



▲體型壯碩的林竹茂，外型頗有「三鐵選手」的架勢。 林嘉欣／攝影



▲1979年鄭煥韜教授（前右）率中華男子排球隊遠征中南美洲，獲厄瓜多爾總統裴瑞斯（前中）接見，站在裴瑞斯後方的就是林竹茂。 林竹茂／提供 林嘉欣／翻攝

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

談起這段往事，林竹茂精神又來了！「作裁縫時間就是金錢，效率很重要，我作衣服的效率很高，如果一般師傅要24個小時才能完成的，我只要16個小時就可以完工了。唸高中的時候，我就已經可以一個人，獨力完成一套西裝製作的能力。」

雖然林竹茂對自己的裁縫技術很得意，但除了運動，也很愛唸書，家中八個弟妹中讀書較多的一位，對於求學之路因此中斷也難掩無奈。在休學的那兩年間，林竹茂很認命，也很認真地學裁縫技術，林竹茂得意地說：「臺灣師大黃賢堅教授結婚時，穿的那套西裝，就是我做的喔！」

「沒辦法，家中有八個小孩（四男四女）要養，卻沒有足夠的錢，可以請更多的裁縫師傅，這也是環境所逼，爸爸要求我先休學兩年，幫忙店裡的生意，我也只能照辦了。」也還好天無絕人之路，休學在家當裁縫師傅的第二年，林竹茂遇到一位貴人。

林竹茂的舅舅本身是位老師，舅舅有位學生黃國卿也是老師，有一天，他跟林竹茂的媽媽說：「你家八個小孩通通學作裁縫，有什麼前途？如果其中有比較會唸書的孩子，就應該要給他機會唸書，好好栽培，以後才會有前途。」這句話打動了林媽媽的心，也讓林竹茂得以重回學校，繼續求學之路。

高中即將畢業前，林竹茂的爸爸跟他說，如果沒考上大學的話，那當完兵後就回家擔任裁縫工作，「我本來想考法律系，以便能當個律師，填了25個志願，體育系最後一個，結果最後上了臺灣師大體育系。」林竹茂笑說：「雖然我沒完成當律師的心願，但兒女幫我圓了夢，很有成就感，也就沒有遺憾了！」

► 曾在運動練習中 被標槍射中腰部

談到這兒，筆者想起去年為《傳炬》這本書，訪問簡曜輝老師時，他曾提及高三那年，有一天騎腳踏車到學校運動場逛逛，看到一位同學在練三鐵，便下車幫忙，把同學擲完的標槍撿起來，再丟回去，沒想到有一支標槍，竟然不偏不倚，直接命中那位正在作鐵餅轉身練習的同學腰上的意外事故。

還好送醫急救後，只傷到肌肉，據醫生表示，可能是因為那位同學剛好在做轉身，被標槍射中的瞬間，腰部肌肉是緊繃，所以傷害可以降到最低。但簡曜輝受訪時仍心有餘悸地說：「醫生說，射中的位置如果再往後一點是腎，往前一點



▲1969年5月，光華男子排球隊赴日本富士軟片公司訪問比賽。

林竹茂／提供



▲林竹茂很照顧學生，他知道國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所研究生林巧婷（右）對新聞採寫很有興趣，訪問當天特別通知她來「旁聽」，讓林巧婷好開心。 林嘉欣／攝影

練是謝天性老師，大三的時候我也打橄欖球校隊，曾入選大學橄欖球明星隊，到香港參加國際邀請賽。」

當兵時，林竹茂擔任陸光男子排球隊隊長一職，並且是球隊先發舉球員，陸光隊於1966年6月17日至19日，參加在臺北市公賣局球場舉行的第5屆亞運排球國手選拔賽，陸光男子排球隊一路過關斬將，取得和臺電男子排球隊，爭奪男子國手選拔冠軍的資格。

「臺電男子排球隊高手如雲，擁有蘇水生、孫嘉雄、楊高平等好手，反觀我們陸光隊，當時最有名的戰將就只有曾浩祥了，我印象很深的是，我把最後一顆球作給王儀祥扣打『A式快攻』（近體快扣球），最後我們打敗臺電，抱走國手選拔冠軍杯。」這場球，可以說是林竹茂球員生涯的代表作。

但令林竹茂很懊惱的是，開開心心地打敗勁敵臺電後，原本他意興風發、滿腔熱血，一心想披中華男子排球代表隊戰袍，角逐1966年12月在泰國曼谷舉行的第5屆亞洲運動會男子排球賽的資格，為國爭光，但最後卻在選拔投票時名落孫山，這件事讓林竹茂很不服氣，也受到很大的刺激，「我下定決心要當個好教練，同時要好好唸書，充實自己，一定要成為一位優秀排球教練。」

▣ 嚴格但不嚴苛 愛護但不姑息

就這樣，林竹茂從1965年擔任中華青年排球隊助理教練開始，一直到2003年率領中華臺北大學女子排球隊，勇奪韓國大邱世界大學運動會女子排球賽亞軍後，並在2005年擔任中華臺北大學女子排球隊技術顧問獲得土耳其伊斯麥冠軍，才為自己長達40年的教練生涯，畫下一個完美的句點。

在林竹茂眼中，要成為一個好的教練，大原則是一定要有犧牲奉獻、任勞任怨的精神，「簡單地說，就是要有傻瓜的精神啦！」

「訓練時要嚴格，但不要嚴苛；要懂得愛護學生，但絕不姑息！」勤於搜集資料也很重要，「因為知己知彼，才能百戰百勝！1995年第一次率領中華臺北大

是肝、胃，後果真不敢想像，算是不幸中的大幸了！」

為尊重當事人，在未徵得當事人同意下，所以當時並未在書中寫出當事人姓名，如今有機會當面求證，筆者當然不願錯過。

談到這段塵封往事，林竹茂自己也啞然失笑，「對啊，我跟簡曜輝教授都是宜蘭人，我就是被他的標槍射中的那個同學，不過反正只傷到肌肉，也沒有後遺症，事情過了也就算了！」

就讀臺灣師大體育系大一時，林竹茂便把重心放在排球運動，也是隊中的舉球員，「當時六人制排球剛開始在臺灣推展，臺灣師大男子排球隊的教練是曹清鵬教授，助理教

練是曹清鵬教授，助理教

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霈

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

學女子排球隊到日本福岡參加世大運時，我就花了很多時間搜集敵情。」另一點也很重要，就是要能點出學生的缺點，尋求改進之道，然後讓學生將優點發揮到極致。

至於如何成為一位成功的球員？撇開天分等條件不談，林竹茂的建議是：「要多聽、少講、多練、多想，才會成功。」

林竹茂以自己為例說：「1962年大二時，我剛加盟公賣局排球隊時，感覺到才從大學隊出來的自己，跟已經打社會隊多年的隊友們，實力有一段差距，為了讓自己快點進入狀況，球隊例行練習結束之後，我每天都會再對著牆壁苦練托球、舉球、發球、接發球及防守救球等技術。」

► 愛讀書 活到老 學到老

曾在多個單項體育運動協會服務過，資歷完整、經歷豐富的林竹茂，還是位超愛讀書的體育人，家中藏書資料甚為豐富。

林竹茂喜歡讀書，跟個性有關，也跟他成長的環境，有很大的關係。「因為我的父親小時候沒有機會讀多少書，認識的字很有限，每次跟銀行打交道時，都很頭痛，所以，我從小就知道，讀書對一個人未來的重要性。」

另外，在和日本排球界交流時，林竹茂也發現，日本球員不是只會打球而已，也會讀書，「像日本著名國際教練領導者松平康隆，就是日本名校慶應大學畢業的，這讓我體認到，球員不能只會打球，也要多讀書充實自己，沒有學問是不行的。」

林竹茂不是只讀有關運動的書，除了排球事典、日本排球雜誌等必備的工具書之外，各方面的書籍，他也都有涉獵，家裡有小而美的書房，但他的書多到連書房都擺不下，地上也擺滿書，林竹茂笑說：「我家的藏書量，不會輸給體育室（組）存書。這一點，朱裕厚教授可以證明！」

愛讀書的他，當然也不吝著書分享自己的心得，「我所寫的第一本書，是1970年《六人制排球訓練法》（臺灣師範大學體育學會出版），也是臺灣排球界初版著作，第一本用西班牙文寫的書，則是《排球教學與訓練》（VOLEIBO. TECNICAS. DE LA ENSEÑANZA Y ENTRENAMIENTO F. E. V. 1984.），那本書我花了一年多才完成，因為西班牙文不是我的母語，文法跟中文也不一樣。」

他同時也是體委會體育白皮書《提升國家競技運動實力分冊》協同召集人、教育部高、國中體育評鑑委員、教育部大學體育評鑑委員、體委會全民運動會申請舉辦工作評鑑委員以及考試院高等考試評審委員。

林竹茂強調，生活在這個地球村中，語言能力是很重要的，「因為我會西班牙文，而西班牙文跟拉丁文系的葡萄牙文、義大利文之間，又有些連貫和共通點，讓我帶隊出國比賽時，可以通行無阻。」

更難得的是，林竹茂並沒有停下學習的腳步，72歲的他，到現在每天還會花時間勤學日文，活到老，學到老的精神令人敬佩！■

門生故舊看名師

張少熙：粗獷外表下有顆細膩的心

許瑞瑜

林竹茂是張少熙就讀臺灣師範大學體育系一、二年級時的導師，也是排球課授課老師。在張少熙印象中，身材壯碩、表情嚴肅、聲音宏亮、言談中總會夾帶幾句本土俚語的林竹茂老師草根性十足，很快地就把全班同學震懾住，沒有人不怕他。



▲張少熙表示，在林竹茂老師帶領下，工作所累積的經驗，讓他獲益良多。

張少熙／提供

當時臺灣師大體育系有甲、乙兩班，甲班是男生班，乙班則是男女合班，張少熙是在甲班。「甲班中因為運動績優保送生比較多，行事風格比較不同，有些同學喜歡在課業要求上，跟其他老師討價還價，唯獨不敢對林竹茂老師造次。」

在張少熙的眼裡，林竹茂老師上課的风格相當獨特，氣氛絕無冷場，「兩個小時的課，老師從頭喊到尾。早上八點鐘的課，同學們只會早到，沒有人敢遲到！」

印象中，有一次上排球課時，由於外面下著大雨，第一堂課，林竹茂老師就讓全班同學在體育館內練習「魚躍救球」的動作，因為地板有打蠟，滑起來頗為順暢，大家都「玩」得很開心。

沒想到，第二堂課林竹茂老師把大家都帶到戶外，以身作則與同學們在泥濘的操場（當時仍是泥土場地）上一同練習「魚躍救球」動作，班上許多同學忍不住小聲地嘀咕說：「我們又不是蛙人部隊！」不過雖然很多人嘴裡不停地啐啐唸，但大家還是都很認份地按表操課。

「下課後，全班同學全都像是泥人兒似的，每個人都裹著滿身泥巴回到宿舍，經過宿舍長廊時，很多路過的同學都對我們投以異樣的眼光，一開始時，我自己也覺得有些尷尬，但隨後湧上心頭的，卻是一種成就感。」

▣ 透過筆記了解學生 和學生交心

張少熙記得，每週上完排球課後，林竹茂老師會要求同學交筆記，筆記後面還要寫上自己的學習心得，每一本筆記，林竹

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高庸

郭輝

陳南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

茂老師都會仔細批改，並給同學建議，張少熙笑說：「這些年來，我搬了好幾次家，唯一捨不得丟的，就是這本排球筆記。」

「時隔近30年後的今天，回想起來，我才發現老師的用心，也才明白，當年為什麼林竹茂老師，總是能對班上的同學和大大小小的事情瞭若指掌。」原來這本筆記，在不知不覺間，已從「例行作業」，變成了同學和林竹茂老師之間最佳的溝通橋梁。

► 為訓練球隊 每天九點多才用晚餐

林竹茂老師的家就住在學校附近，有時候，張少熙會在晚上時，幫忙班長一起把筆記送到林老師家，但因為晚上下課後，林竹茂還要指導臺灣師大排球隊練球，所以他都要求學生，在晚上九點以後，再把筆記送去他家。

讓張少熙不解的是，明明那個時候都已晚上九點多了，老早過了一般人吃飯的時間，但他每次到林竹茂老師家時，都會看到師母端出熱騰騰、剛煮好的晚餐，全家一起吃飯。他忍不住好奇地問師母：「怎麼這麼晚才吃晚餐？」師母總是笑笑的回答他：「孩子們說，要等爸爸回來，再一起吃晚飯。」

看到林竹茂老師為了訓練臺灣師大球隊犧牲奉獻，全家人的作息也配合老師的練球時間做調整，讓張少熙心中好感動，「30年後的今天再回想起來，更覺得老師的偉大。」

大學三年級，林竹茂老師獲派到海外，擔任厄瓜多爾排球客座教練，導師因此換了人。但張少熙說，班上同學仍然和林竹茂老師保持聯繫，老師每隔一段時間，也會寫信回來鼓勵班上同學，「這段難得的師生情誼，30年了仍歷久彌新，大家都很珍惜。」

林竹茂老師帶班風格嚴格且重紀律，但深獲班上同學的敬愛，「因為大家都知道，那是一種出自『愛』的要求。」後來張少熙發現，林竹茂老師帶球隊時更為嚴謹，「當時臺灣師大排球隊是校隊中，最有紀律的一支隊伍，比賽結束後，會自動整理好隊伍，聆聽師長的訓勉。」

20幾年前，任職臺灣師大體育組助教的張少熙，有一次跟隨林竹茂老師，帶臺灣師大排球隊到港澳比賽，讓他看到了林竹茂老師細膩的一面。

當時幾乎每天晚上比賽都比到很晚，但隔天一大早又要到另一個地方比賽，早上張少熙一打開飯店房門，就有同學幫忙他拿行李。原來林竹茂老師已經交代低年級隊員，每天早上到每位隨隊老師房門口，等著幫忙拿行李。「當下真的讓我上了一課！林老師就是這樣一個人，粗獷的外表底下，有著十足細膩的心。」

民國77年，林竹茂老師接任臺灣師範大學體育組（體育室的前身）主任，後來將張少熙從課外活動組調至體育組服務，張少熙因此和林竹茂有更密切的接觸，從師生變成同事，也讓張少熙對林竹茂老師有了更進一步的了解。

「那個時候，臺灣師大體育組的規模小、編制人員少，每個人業務量都很大，加上林竹茂老師是屬於活動力很強的主管，常常會接辦許多額外的業務，大家都累壞了，但每個人都敢怒不敢言，組裡頭我的個性比較衝，也因此常常與老師發生衝突。」

這個磨合的過程，當然不是愉快的記憶，張少熙印象最深刻的是，不管彼此之間是為了什麼事情產生衝突，每次林竹茂老師罵完他之後，總會撂下一句話：「等以後你自己當了主管時，你就會明白！」對於這句話，張少熙坦承，當時心中並不以為然。

時光荏苒，取得臺灣師大運動與休閒學院教育學博士學位的張少熙，一路從

助教、講師、副教授、體育研究與發展中心主任、運動與休閒管理研究所所長，做到臺灣師大體育學系教授兼運動與休閒學院院長。

年歲的成長和豐富的人生經歷，讓張少熙愈來愈能體會，林竹茂老師當年所說的話，也了解到很多事情，並非自己年輕的時候所想的那樣——不是黑就是白，不是對就是錯；最重要的是，每個人的角色定位不同，要考慮的層面也就不一樣。

「當年要是沒有在林竹茂老師帶領下工作，累積工作及辦理活動的經驗，今天的行政工作，可能就無法推動得如此順遂。」張少熙在逐漸了解、體會到林竹茂老師當年的用心良苦後，對林竹茂老師的感謝也與日俱增。

對於有機會受教於林竹茂老師，並和他共事，張少熙覺得是種福份，「雖然皮要繃緊一點（哈哈……）。」因為跟著林竹茂老師做事，不用害怕會做錯事，「最後他總是會幫你解決問題，也正因為這種不怕做錯的精神，更能從中獲得許多寶貴的經驗。」

► 不只教球員球技 也關心球員生活

林竹茂老師一生奉獻於排球運動，也在排球界建立起屬於自己的「林氏風格」。他常說：「不只要教球員球技，也要關心他們的生活和交友狀況，包括他們的男（女）朋友。」張少熙認為，這是一種真正的關心，也唯有如此，才能掌握學生的情緒和狀況。

張少熙表示，林竹茂老師的處世原則其實很簡單，「就像傳統家庭教育一般，重倫理、講道義。」自己也從林竹茂老師的身上，學到很多做人做事的道理。

喜歡用臺語俚語講道理給學生聽的林竹茂，對張少熙影響最大的一句話是：「人若不照道理，天就不照甲子！」（臺語，意指人如果不照情理行事，天地就會脫離運行常軌。）在處理各項紛雜的行政人事時，張少熙常會想到這句話，提醒自己要善知因果、明辨是非。■

（張少熙為國立臺灣師範大學體育學系教授兼運動與休閒學院院長）

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

門生故舊看名師

郭美蘭： 經典名句—— 輩子受用

許瑞瑜

對於林竹茂教練，昔日門生郭美蘭的形容，既有趣又貼切！郭美蘭說：「林老師外表看起來像『老大』，是位聲音大、體型大、名氣更大的教練！」

林竹茂教練草根性十足的外型，給了郭美蘭這樣的第一印象，但上過林竹茂老師的排球課之後，郭美蘭對林竹茂老師，有了完全不一樣的看法。

「林老師教學一點也不粗枝大葉，他會用精準而循序漸進、嚴格中帶點輕鬆的教學方式，帶領學生認識排球、了解排球，進而喜歡上排球；而林教練上課時，許多詼諧而深富哲理的口頭禪，也成為學生茶餘飯後琅琅上口的經典名句。」

國立臺灣師範大學圖書館副館長暨校史經營組組長郭美蘭，於民國63年進入臺灣師大社教系就讀，在大學一年級體育課選修排球，成為林竹茂老師的學生。

郭美蘭當時會選修排球課，是因為自己在高中時的體育課，就有上過排球課，對排球這項運動並不陌生，加上系上幾位跟自己比較要好的同學，也大都選了排球課，所以她就跟著選修排球，也因此和林竹茂老師結下師生緣。

由於有共同的運動喜好，同學們的感情也更融洽。但是剛開始時，有許多同學覺得上老師的課會緊張，郭美蘭心裡也在考慮：「要不要退選呢？」但最後還是繼續上下去，郭美蘭說：「還好最後沒退選！」

當時臺灣師大社教系打排球的風氣很盛，和同學們以球會友的日子，也成為郭美蘭難忘的美好回憶。「接近黃昏時，排球場上經常可以看到我們的身影，雖然事隔這麼多年了，同學們的笑聲、驚叫聲、歡呼聲，彷彿還在我耳邊。只不過，當時的球場，現在已經改建成文學院大樓了！」

▶ 聲如洪鐘 身如大樹 語調詼諧 要求嚴格

在還沒有上林竹茂教練的排球課之前，郭美蘭就從學長口耳相傳中得知，林竹茂老師是位很有名的教授，在郭美蘭眼中，林竹茂老師是位「聲如洪鐘、身如大樹、語調詼諧、要求嚴格」的教練。

郭美蘭記得，第一堂課時，林竹茂老師要同學每人拿著一顆排球，練習「托球」的動作，林竹茂示範動作給學生看時一派輕鬆，只見排球在他的手裡乖乖地上上下下，規律地發出篤、篤、篤……的聲音，看起來好像一點兒也不難。

但練習一開始，郭美蘭和同學們發現完全不是那麼一回事，大家都忙著滿場追球，個個練到脖子僵硬、哀聲四起，郭美蘭忍不住大呼：「我的媽啊！」但這還是小case，接下來的「對牆托球」訓練更可怕！

因為一開始的向上托球，大夥是身體轉著圈在追球，對著牆托球，排球自牆面反彈的速度和方向更難掌控，讓大家邊練邊嫌牆面不夠大，「每個同學都為了不讓球落地，追球追得滿頭大汗，脖子酸就算了，手指更是痛到不行。」很多同學爭相向林竹茂老師抗議，說牆壁凹凸不平要怎麼練？

► 未曉駛船嫌溪彎 發人深省

此時只見林竹茂老師從容地拿起一顆排球，重新示範一次標準動作給同學們看，奇怪的是，剛才同學們手中，那顆像長了翅膀似的，會到處亂飛的排球，到了林竹茂老師手裡，可是乖得不得了，不僅不會到處亂竄，而且還像被催眠了一樣，每顆球碰到牆壁之後，又會老老實實回到林竹茂老師的手中。

看到同學們一臉無法理解的表情，這時林竹茂就會氣定神閒，告訴學生說：「要下功夫，不要找藉口！」並消遣同學們「未曉駛船嫌溪彎」（臺語，意指自己不會開船，怪溪流太彎曲。）「就是這樣既輕鬆又嚴格的教學方式，讓大家對林竹茂老師心服口服。」

而當時林竹茂老師常常用來訓示學生的這一句口頭禪：「未曉駛船嫌溪彎」，也給了郭美蘭很大的啟示。

郭美蘭不諱言，當時大家只把這句話當作是老師的玩笑話，並沒有很認真地去思考這句話真正的涵意，直到走出校門進入社會後，自己才真正體會到箇中真義，郭美蘭說：「簡單地說，如果馬步不夠穩，只能怪自己下的功夫不夠深，怨不得別人的。」

由於郭美蘭並不是臺灣師大排球校隊成員，所以在體育課沒有選修排球之後，就比較少看到林竹茂老師，不過郭美蘭偶爾和同學打打排球時，心裡還是會自得地想：「有被林竹茂老師訓練過，身手還是有差的！」

一頭鑽進圖書館領域再沒離開過，著有《讀者對國立臺灣師範大學圖書館行銷滿意度之調查研究》論文的郭美蘭，自臺灣師大畢業後，曾經到國中任教兩年，後來回到母校，在臺灣師大圖書館服務，進修碩士學位，目前是圖書館副館長暨校史經營組組長。

郭美蘭再一次和林竹茂老師聚談，緣於林竹茂到圖書館，說要尋找臺灣體育百年大事記的資料，和30年未見的老師，在自己最愛圖書館喜相逢，昔日種種又躍上郭美蘭心頭，「好像只是昨天發生的事似的。」

和林竹茂教練從師生變成同事，郭美蘭很驚訝：「沒想到，已經是排球界大師級教練的林竹茂老師，待人處事依然如此地親切，聲音、表情也一如往昔，完全沒有變。」

林竹茂向郭美蘭表示，他希望可以找到前輩謝似顏教授的相關資料，讓臺灣師範大學的榮光，在臺灣體育百年的重要人物行列中再現，讓郭美蘭感受到，林竹茂老師尊師重道的精神，以及感念師恩的情懷。也發現到：「原來師生之間的情誼，不管過了多少年依舊存在，而且不容易變質。」

雖然當年剛開始跟林竹茂老師學排球時，郭美蘭和同學們一開始都吃足苦頭，但如果可以再重來一次，郭美蘭斬釘截鐵地表示，自己還是會再選修由林竹茂老師指導的排球課、願意再當林竹茂老師的學生，當然，也想再聽，林竹茂老師再說一次那句發人深省的話——「未曉駛船嫌溪彎」！■



▲郭美蘭說，林竹茂老師聲音大、體型大、名氣更大！
郭美蘭／提供

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

（郭美蘭為國立臺灣師範大學圖書館副館長）

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霈
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

門生故舊看名師

葛晶珮：老師凡事以身作則

許瑞瑜

在臺北市北一女中排球隊教練葛晶珮眼中，林竹茂老師雖然聲音大到會嚇人，但心思卻細膩到讓人很窩心。尤其是有一回代表隊返國時，林竹茂老師帶著熱騰騰的排骨便當去接機，那個排骨便當的幸福滋味，讓葛晶珮到今天還忘不了！

綽號「阿寶」的葛晶珮，是前中華女子排球代表隊當家舉球員，曾經身披中華隊戰袍，角逐過1989年祕魯世界青年女子排球賽，打敗名列前茅俄羅斯隊，一舉轟動世界排壇，1990年參賽北京亞洲運動會、1994年廣島亞洲運動會、1995年福岡世大運、1997年西西里世界大學運動會女排賽，以及多屆亞洲女子排球錦標賽，是中華女排史上，最出色的舉球員之一。

從小就喜歡運動的葛晶珮，小學時就被選上排球校隊。「就算沒有被選上校隊，我也會自己運動吧！」由於排球是團隊運動，小學教練曾經跟她們說過：「球隊必須團體行動，沒有個人自由！」葛晶珮認為，能夠親身體驗，並學習團隊精神的重要性，是她接觸排球運動最大的收穫。

► 嗓門大得嚇人的老師

第一次見到林竹茂老師，是在葛晶珮還在唸國中的時候。有一次教練帶球隊到臺灣師大，和臺灣師大排球校隊一起練習，當時葛晶珮對林竹茂老師的第一個印象是：「聲音很大、很嚇人！」

葛晶珮說，林竹茂說話的聲音本來就很大聲，如果有學生動作做錯時，他糾正學生的聲音，更是大到嚇人，「雖然林竹茂老師當時對我很溫和，說我年紀還小，做錯沒關係的，不過當時的我，還真的是被林老師給嚇到了。」

國中畢業後，葛晶珮進入排球傳統名校屏榮商工（現在的屏榮高中）女子排球隊，出色的球技贏得中華排球協會選訓委員青睞，順利入選中華青年女子排隊成員，有一次中華青女排隊到中南美洲比賽，就是由林竹茂老師擔任領隊。

葛晶珮記得，1989年中華青年女子隊赴祕魯俐瑪參加世界青年女子排球賽，途經阿根廷首府「布宜諾斯艾利斯」，有幾位中華青年女子排球隊球員，在自由活動後的集合時遲到了，讓林竹茂老師非常非常地生氣，「應該用震怒來形容，比較貼切。」

回想起這件往事，葛晶珮坦承，當時她不了解，林竹茂老師為什麼要發那麼大的脾氣？「一直到我自己後來也成為教練，並帶隊出去比賽時，才了解到，林竹茂老師當時發那麼大脾氣的原因，除了生氣選手沒有時間觀念外，最重要的是，處在人生地不熟的異域，他很擔心學生的安全問題。」

後來葛晶珮進入臺灣師範大學體育學系就讀，並入選1995年福岡世界大學運動會、1997年西西里世界大學運動會女排賽國手，其中赴義大利參加西西里世界大學運動會時，發生了一個小插曲。

話說1997年從西西里到羅馬轉機返國，中華臺北世大運女子排球隊在羅馬西班牙廣場自由活動結束後，全隊職隊員集合上車

時，竟然所有的隊職員都到齊了，就只有擔任教練的林竹茂老師還沒出現，沒有人知道，到底發生了什麼事。

由於林竹茂教練平日對球員的要求很嚴格，不准大家遲到，在車上等待林竹茂老師時，這群小女生們忍不住竊竊私語，大家都等著看好戲，想看看待會兒林竹茂老師，要用什麼樣的理由或藉口，來為自己的遲到行為，跟大家作解釋？

等了一段時間，林竹茂老師終於出現了，大家才知道，原來林竹茂老師是因為遇到扒手，他為了要抓扒手，把扒手扭送到警察局交給警員處理，並按程序作了筆錄，所以才會遲到的。

說到這裡，葛晶珮有些不好意思地說：「其實現在想起來，當時大家應該是要擔心，林老師會不會發生了什麼事情才對，實在不應該有幸災樂禍的心態。只能說當時大家真的是年紀小，不懂事啊！」

葛晶珮最佩服林竹茂老師的一點，是他以身作則的態度。

「放學後要到球場練習時，總是會看到林老師已經站在球場上等我們。準時只是林竹茂老師展現紀律的一部分，在球隊訓練時，他也很注重紀律，包含生活規範上對我們的教導，而且他都是從自身作起，以身作則，才能贏得學生的認同。」

▶ 帶熱騰騰的排骨便當來接機

還有件事讓葛晶珮印象深刻。有一次到國外比賽，回國時林竹茂老師到機場來接機，其實每次代表隊回國，都會有人來接機，算是例行公事之一，沒什麼特別的。那為什麼別人來接機，葛晶珮都不大記得，卻獨獨記得，林竹茂老師來接機的那一次呢？

「因為林竹茂老師帶著熱騰騰的排骨便當，在接機處等我們啊！」在從機場回到臺北的路上，葛晶珮和隊友們，個個迫不及待，在車上開心地享用熱呼呼的排骨便當，心中滿滿地都是幸福的滋味。

因為到國外比賽，除了有成績表現的壓力之外，各國料理食物的方式不一樣，球員們在飲食方面，難免會不大適應，一定會很想念家鄉的味道，葛晶珮說：「那個排骨便當，是我記憶裡，最好吃的便當。」

也因此，葛晶珮強調，雖然林竹茂老師聲音很大、脾氣也很大，但是在選手身心疲憊時，心思細膩的他，會以關心為出發點替學生著想，這一點很令人感動。

之前曾在永吉國中擔任體育專任教師排球隊教練，目前為北一女中體育教師兼組長、排球隊教練的葛晶珮認為，自己從林竹茂老師身上，學到很多寶貴的知識，也學會很多做人的道理。

「運動技術是一條魚，生活的態度是一支釣魚竿，林竹茂老師除了給我魚，還外送一支釣魚竿，並教會我釣魚，讓我受用一輩子。」她說。■

（葛晶珮為臺北市北一女中排球隊教練兼體育組長）



▲葛晶珮最佩服林竹茂老師凡事以身作則的態度。 林嘉欣／攝影

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

林圭璋



林圭璋

全能的神箭俠士

► 蘇嘉祥

凡事

確定目標，相信自我
不屈不撓，勇往直前
則成功可期

林圭璋
2010.7.12

在臺灣的體育園地裡，有一位豪邁爽快、直來直往的俠客，他的運動秉賦一流，當選手能跑能跳，年輕時成為省運金牌、奧運會國手。

到中學當教練也駕輕就熟，從出拳打的，到跑、跳、擲的，他都教出全省冠軍，破全國紀錄；但最讓人驚訝的是他自修射箭、射擊，成就居然凌駕所有人，成為臺灣射箭「林家軍」大家長，還有人稱呼他是「臺灣箭王」，他是林圭璋，開創我國體育新史頁的一位怪傑。

林圭璋的「林家軍」家大業大，三十多年來，讓他教導過的學生有兩百多人，都成為體育界有名有號的國手、縣市代表或校隊，已刷新亞運紀錄15次、全國紀錄300次以上，帶領我國選手在奧運會、亞運會、世大運、世界杯、亞洲杯得到金牌50面以上。

然而世人最感念林圭璋老師的是，他個人運動資歷顯赫，卻不求名利、甘於守在新竹一地，「蹲」在基層學校近半個世紀。耕耘鄉梓、造福學弟妹，不在乎大專院校名氣，不強求教授頭銜，半輩子待在新竹商校，至退休仍不願褪去教練兵符，繼續在十八尖山山腳下，為竹塹貢獻心力。

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

學校運動教練基本資料表

一、教練檔案

出生年、月、日	民國28年（1939年）11月1日
出生地	新竹縣竹北鄉
小學	新竹市東門國小
初中	新竹縣立商業學校
高中	臺灣省臺北師範學校
大專	臺灣省立師範大學
進修（如國際級教練講習）	1.1980年美國射箭教練講習（賓州）
	2.1990年亞洲射箭講習（北京）
	3.1991年國際射箭講習（漢城）
教練重要經歷（個人參與運動團隊）	1.1962年菲律賓國際田徑邀請賽百十高欄季軍
	2.1964年東京奧運中華代表團田徑選手
	3.1988年漢城奧運國家射箭隊總教練
	4.1992年巴塞隆納奧運國家射箭隊教練
	5.1994年廣島亞運國家射箭隊教練
	6.1996年亞特蘭大奧運國家射箭隊教練
	7.1991年伊斯坦堡世界杯射箭賽國家射箭隊教練
	8.1993年印尼世界杯射箭賽國家射箭隊教練
	9.多次亞洲杯國家隊教練

二、指導過的學生團隊及成績

團隊	1.自民國66年至89年間，指導新竹高商射箭隊在全國中正杯、青年杯、會長杯、室內錦標賽男、女團體冠軍次數不勝枚舉
	2.自民國66年至89年間，指導新竹射箭隊在區運會屢獲男、女團體冠軍，女子隊締造7連霸紀錄
	3.1988年漢城奧運射箭賽，男子團體第七名
	4.1993及1996年義大利「銀箭杯」國際賽，女團冠軍
	5.1987年第40屆澳洲射箭錦標賽，男、女團雙料冠軍
	6.1988年印度加爾各答亞洲射箭錦標賽，男團亞軍、女團季軍
	7.1988年美國射箭錦標賽，女團冠軍、男團季軍
	8.1991年泰國國際賽，男、女團雙料冠軍
	9.1993年第2屆世界杯（法國）男團季軍
個人	1.1987年澳洲國際射箭賽，秦秋月冠軍、劉碧瑜亞軍、男子邱炳坤亞軍
	2.1988年印度加爾各答亞洲射箭錦標賽，劉碧瑜個人賽冠軍
	3.1991年泰國國際邀請賽林宜瑩冠軍、楊鈞芪季軍，男子呂嘉瑋季軍
	4.1992年義大利銀箭杯射箭賽，女子徐佳瑤冠軍、男子范揚智季軍
	5.1993年印尼世界杯，吳聰義亞軍
	6.1994年廣島亞運，吳聰義銅牌
	7.1995年泰國曼谷亞洲杯，楊鈞芪季軍
	8.1996年義大利銀箭杯，楊鈞芪亞軍、張曉楓季軍
	9.民國73年區運會林鴻治獨得射箭8面金牌
	10. 民國75年區運會李水河獨得射箭9面金牌

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元



▲林圭璋在民國52年（1963年），代表新竹縣參加省運，得到百十高欄金牌。

林圭璋／提供

民國99年7月12日是原定的「林家軍」在新竹「大集合日」，但林圭璋得知這一天凌晨兩點半是四年一度「世界杯」足球賽在南非約堡決賽日，他知道子弟兵大都是各級學校體育老師，二話不說，立刻將集合日順延一天。他說：「當體育老師不能不看世足決賽，這是國際體壇大事，已經打了一個月，全世界有50億人次看過電視直播，只要是體育人、尤其體育老師都要看西班牙對荷蘭的決賽；學學別人，充實自己，不光是懂射箭，也要知道全世界體育界都在幹什麼、在想什麼。」

13日上午，他的得意門生十多人來自全省各地，有中華射箭協會秘書長、國立體育大學總務長邱炳坤博士，有2004雅典奧運女子射箭隊銅牌教練施雅萍，有3屆奧運國手林宜瑩，還有女子名將曾蕙潔、呂明瑾，世界杯冠軍的張曉楓；有男子神箭名將林鴻治、國手吳聖乾、曾冠諱、倪大智、彭添鉞、林合威，還有繼承衣鉢在新商任教的名國手楊鈞芪……。

15年前和林圭璋配合得最完美、協助射箭隊闢建90公尺室外射箭場、體育館、空氣槍射擊場，出國遠征多次奪冠的老校長廖俊一，也從臺中趕來，興致勃勃地和所有射箭隊老新隊員聚會。

聊天中大家才知道，林圭璋老師年輕時也踢過足球、打過橄欖球，都是新竹縣隊代表，縱橫在北臺灣，他還帶過義民中學女足，在「萬壽杯女足賽」打敗過20年前有名的國內女足隊，只輸給香港隊得到亞軍，轟動一時。「他好像什麼都會。」竹商現任體育組長鄭玉珠偷偷地說。

他已經71歲，早在10年前就從新竹商職退休，但他不甘寂寞，關心徒弟們的事，他會經常回到新商射箭隊「看頭看尾」前後巡視一下，這裡的一草一木、一磚一瓦，30公尺射箭場、90公尺射箭場、標準室內射箭場……，都有他的參與和投入。他協助讓這個中華民國最完美的學校射箭中心，成為世界級訓練場，也培養出世界級選手。

他的學生開枝展葉，學成之後考上體育教師或專業教練，散布在全省各地學

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高庸

郭輝

陳南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霈

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元



▲七月天，新竹商校老中青三代射箭隊，在學校引以為傲的大射箭場合照，由老教頭林圭璋（二排左六）帶領下，大家發願「永遠第一」。

蘇嘉祥／攝影

府，2010年初，行政院體育委員會主任委員戴遐齡到新竹表揚基層體育訓練站教練，林圭璋「跨縣市」為新竹縣博愛國小、國中射箭隊的奉獻，也獲得表揚。2010下半年，新竹縣要成立「射箭訓練中心」，還就近請林圭璋提供意見。

林圭璋高頭大馬，在上個世紀50年代，他是臺灣體壇「非原住民」之外的運動員裡「十項全能」冠軍，也就是說，如果排除楊傳廣、吳阿民等人，他是臺灣十項金牌。這一項紀錄讓他很引以為傲，加上家世不錯，他養成「孟嘗君」似的「俠客風骨」，出手大方、服飾華麗，快人快語，豪邁爽朗，即使人已過「古稀」依然開跑車、戴金飾、鑽錶、穿絲衣，「漂撇」（瀟灑）不減當紅藝人。

林圭璋的造型在臺灣體壇獨樹一幟，即便在亞洲也很少見，許多學校教練，乃至國家級的大學教練通常都穿著樸素，但是林圭璋與眾不同，他每次出現在公開場合必定梳粧打扮，留鬢角、抹髮油，堪稱全亞洲最稱頭、最有型的教練。林圭璋自許這也是為國爭光，讓外國人知道臺灣人不是鄉巴佬，作風華麗，比賽更有自信，未比賽先贏一半。

► 高欄破楊傳廣全國紀錄

林圭璋的「百十高欄」曾打破楊傳廣紀錄，入選1964年東京奧運（當時叫世運）田徑代表隊，他回家鄉帶領只有56位學生的義民中學初中部學生，得到全國中上運動會田徑冠軍，民國60年起帶拳擊隊連得3年冠軍，63年到新竹高商任教，自己摸索、學習成立射箭隊，三年後在臺灣造成「秋風掃落葉」，席捲臺灣各項射箭比賽，還成立射擊隊，同樣拿冠軍……，在在都是令人印象深刻的紀錄。

叫人稱奇的是他在55歲時披掛參加比賽，還獲區運會射箭賽金牌，成為國手；並將原是「民族舞蹈」教師的太太秦秋月，也調教成射箭國手，夫妻倆在1988年首爾（漢城）奧運時，雙雙成為國家射箭隊男、女教練，獲得團體賽第七名，只差獎牌一小步，短時間達成佳績，體育史僅見。

幾年前他的第二個兒子林國瑞，從美國北科羅拉多大學取得「運動教育」博



▲民國50年代，林圭璋（後排左七）帶義民中學田徑隊，在第21屆中上運動會獲冠軍。

林圭璋／提供

▶1996年林圭璋老小三代團聚，圍爐吃年夜飯。右四為次男林國瑞、左一為長男林騰瑞。

林圭璋／提供



士歸來，在臺北體育學院、臺北市立教育大學任教，成為國內體育院、所運動教育名師，臺北聽障奧運籌備會執行長，年紀輕輕一度成為臺北體院校長候選人，林圭璋的第二代繼承衣鉢、青出於藍，是體育教育界的另一番佳話。

「俠客」林圭璋的作風完全異於常人，人生前半段也有和一般運動員、教練很不一樣的地方。早年很多拘謹、傳統的體育領導人及媒體不能接受，但是對照時下的體育圈風格開放前進，大家突然明白、豁然開朗，原來林圭璋只是走在「時代前端」。

他的家世不錯，父親於日治時期在糖廠服務，在新竹置有不動產，哥哥林圭璧從國防醫學院畢業後在臺北開業，愛運動的林圭璧是影響弟弟圭璋走上體育路的關係人，林圭璋小時體弱多病，哥哥帶他走到室外操場跑啊、跳啊，發現這個弟弟「運動神經」很好，鼓勵他參加東門國小的游泳、體操校隊，沒想到病好、身體健康，也玩出興趣，從此一輩子和體育運動結上不解緣。

林圭璋在縣立新竹商校就讀初中，當時他參加田徑隊，主攻400公尺，運動之餘學業也不錯，高考上位在臺北市和平東路的省立臺北師範學校，受業於名師吳萬福，兩度到日本求學，任教的吳萬福在教導田徑專長時，很重視體耐力、生活及品德教育。

這時的林圭璋有名師指導，又有來自全省的優秀同學較勁，田徑天賦嶄露頭角，高二時以16.9秒在「中上運動會」得到高中組110m高欄金牌，他精力充沛，好像有用不完的體力，同時接觸到橄欖球、足球以及十項全能。

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高庸

郭輝

陳南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

臺北師範畢業後，他回到新竹東門國小任教，這時他還不到20歲，已是臺灣省有名短跑選手，民國48年（1959年）7月在臺灣省第11屆田徑賽，楊傳廣在美國受訓沒有回國參賽情況下，林圭璋得到十項金牌，自嘲「雜菜麵」的林圭璋並沒有讓金牌沖昏頭，他知道自己「跳部」跳遠、跳高、撐竿跳高不好，三鐵也要大大加強，遠景不大，在23歲考上臺灣師大體育學系時，只專攻跨欄一項。

1960年羅馬奧運楊傳廣獲得十項銀牌，1964年奧運在東京舉行，我國決定壯大陣容參加這個首次在亞洲舉行，又在我們友邦日本的奧運，首席項目田徑是「運動之父」，代表團決定擴大參賽人數，田徑舉行第二次甄選時，林圭璋110m高欄以14.9秒剛好達標，和葉菊妹吊上車尾，成為田徑隊的第五及第六名。稍早林圭璋曾以15秒打破楊傳廣保持多年的15.1秒110m高欄全國紀錄，名噪一時。

當時的田徑隊首席代表楊傳廣、次席代表紀政都在美國受訓，楊傳廣被全世界媒體看好可能在東京奪得金牌。在臺北授旗時隊上只有吳阿民、李阿土，及林圭璋、葉菊妹。首位參加奧運（1932年）的「運動巨人」張星賢一直想當這屆奧運田徑教練，但最後出任的卻是謝天性。



▲1964年東京奧運田徑隊授旗後合影，前排左起教練謝天性、教育部長黃季陸、田徑委員會主委錢大鈞，後排選手左起：李阿土、葉菊妹、林圭璋、吳阿民。

林圭璋／提供

► 運動傷害毀人 教練新人救贖

這屆奧運臺灣有十多位媒體前往採訪，田徑更是所有媒體注目焦點，林圭璋在國內時即有訓練過量、肌肉拉傷現象，但是他在行前加強訓練時不敢講出來，怕被除名、不能赴日本。

到了東京，林圭璋肌肉拉傷疼痛的現象沒有改善，比賽時硬著頭皮上場，槍聲響，林圭璋大步往前衝，只跨過兩個欄架，「叭」一聲左腿傷痛處又拉斷，痛得受不了，踉蹌兩步後，他一跛一跛地走出跑道。棄賽！

這種現象有如1966年、1970年紀政在兩次曼谷亞運，兩度在比賽過程嚴重拉傷，劇痛退賽；也和2008年北京奧運中國的劉翔百十高欄起跑後，未跨欄就直接退賽一樣，都是可怕的「運動傷害」瞬間再發，直接拉斷肌肉不得不退出，否則一輩子運動生涯報銷。

但是當時大家運動醫學常識不夠、運動資訊不發達，加上當時「泛愛國意識」非常強烈，跑不到半程就退出的林圭璋，被定位為「懦夫」、「不愛國」、「沒有運動員精神」……，也沒有隨隊醫師為他作證，人還沒回臺灣，已被媒體、教練、團長罵到狗血淋頭。他長得英俊瀟灑，在選手村、比賽場外，常被日本運動迷要求簽名，也被批評為到東京交女友、來觀光的……。



▲1964東京奧運，年輕的林圭璋，在運動場外應日本觀眾要求簽名。

林圭璋／提供

「奧運退賽」的負面效應在林圭璋臺灣師大畢業後出現，他是名校體育系，又是奧（世）運國手，許多公立學校卻不錄用他（甚至在10年後被推薦到大華工專當體育主任，還有人掀起舊事），長時間碰壁後，他回到家鄉新竹，私立義民中學校長張順慶惜才「大膽」啟用，林圭璋一待就是7年，這是他人生的「轉捩點」。

他「痛定思痛」，決定在哪裡摔跤，就要從哪裡爬起來，他飽嚙人間冷暖、看遍世態炎涼，以「救贖」的心理，下定決心要以培養學生、創造佳績，來讓世人知道他沒有污辱體育、沒有對不起運動，他要讓世人重新評估林圭璋。

義民中學是所規模不大的學校，田徑跑道只有二百公尺，高、初中加起來只有六百多人，初中部更是只有男生26位、女生34位。26歲的林圭璋以校為家，將田徑隊員當作自己兒子，從早到晚帶著隊員訓練，兩年後的第15屆全省中上運動會，義民中學獲得初男徑賽冠軍、田賽亞軍。第16、17屆獲得高男5項金牌、田賽、徑賽亞軍；18屆更躍上雙料冠軍，初中部派4位男生、1位女生參賽，獲得4面金牌，讓其他參賽三百多所學校驚奇不已。

義民中學的田徑選手王英師、林朝明、溫宏富、陳森堂、王炎輝……，都是



▲新商射箭隊前後屆老中青隊友，及林圭璋總教頭伉儷（二排左二、三）在創隊的老射箭場大合影。

蘇嘉祥／攝影

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

當時國內田徑名將。楊傳廣前去義民參觀時，也為該校人少金牌多的績效讚賞不已，向教育部報告，得到20萬元補助，重修運動場。

林圭璋個性倔強，直言直語，他不相信選手一定要穿國外跑鞋才能締造佳績，他自己從不穿外國名牌跑鞋；也不相信設備要一流，才有好選手會來，他一直以心帶人，以實際行動感化選手。31歲了，他的百十高欄還是全國紀錄保持者，學生還跑不贏老師，動作扎扎實實，學生不得不服氣。

他最討厭「挖角」，從不向其他學校搶學生，他要的選手一定親自訓練，想成為林圭璋的學生還得經過一段時間考核，不能吃苦、品性不佳、對人不誠懇，一定先剔除，技術的部分還可以慢慢調教，但道德有瑕疵，他不要。

他在義民中學時還帶出一支拳擊隊，這支隊伍很快時間就成為國內中學勁旅，從民國57年起，一連在中學拳擊賽得到冠軍。1972年訓練出一支女足隊，居然將多支成軍已久，揚名國際的中部名校球隊擊敗，在萬壽杯得到亞軍。這是義民中學在我國體壇最出鋒頭時代，民國63年，林圭璋離開義民中學，這所學校就慢慢從體壇消失。

► 從射箭場找回運動信心

民國63年回應徐天秩校長之聘，來到國立新竹高級商業職業學校（以下簡稱竹商）任教，這是他教練生涯的新起點，他在義民中學帶田徑隊、帶拳擊隊，雖稱霸臺灣很少遭遇對手，但是幾次參加國際比賽，看拳擊選手遇上外國選手，「比賽有如赤手空拳遇上高速卡車、一交手就倒」，外國選手天生的爆發力，以及堅韌的體力和耐力我們遠遠不如，在國際賽奪標機會不大。

至於田徑也是一樣，他長時間觀察這種運動，發現外國白人、黑人的體型、體能都超過臺灣甚多。

「帶學生參與運動，就要對他們負責。」如果只是玩玩、打發時間，或只是取得國內冠軍，拿個金牌沒什麼意思，「我要負責地想想」。

新竹風強勁出名，從沒有人想在新竹開展射箭運動，但是竹商位在十八尖山山腳下，「弓狀型」的後山有如一道天然屏障，有靠山如弓，註定要為竹商孕育出世界級射箭名將，它擋住了強風，還成為安全的屏障。這時是1974年，1972年的慕尼黑奧運恢復射箭運動設項，韓國人居然有不錯的成績，林圭璋決定發展射箭運動。



▲林圭璋在漂亮的竹商90公尺射箭場上，很想再引弓發箭。

蘇嘉祥／攝影

這時臺灣的射箭運動是典型的「貴族運動」，玩得起的都是醫生或企業家，女子射箭基本存在於貴婦團，有如高爾夫一樣，昂貴到無法普及。一把弓要三萬元，是公務員三個月薪水，一支玻璃纖維材質的箭一千元，有時射歪脫靶，打到水泥地就報銷，三天生活費就沒了，竹商怎麼玩得起？

林圭璋的太太秦秋月是幼稚園園長，同時開舞蹈訓練班教授學生，此時臺灣社會「習舞」人很多，收入頗豐，林圭璋買進第一把弓，翻開教學訓練的書，一邊看一邊學，學校旁山腳下樹林邊，就看他一個人在拉弓發箭，有人還奇怪地問：「為什麼不買鳥槍，比較好打。射箭打鳥太累了吧！」

這其間他還到國外，參加數次教練講習會；國內臺大醫師林天佑成立中華射箭協會，辦中正杯、青年杯等比賽，他參加比賽取經驗，在3年後代表新竹縣參加區運，居然得到金牌，還代表臺灣參加1984年美國公開賽。這是他第二次成為「國手」，距離上一次相隔20年，上次是田徑、這次是射箭。上次他只有25歲，這次已是45歲郎了。

林圭璋在剛進竹商時，答應校長繼續帶田徑隊，因為田徑是他的「成名項目」，希望能很快練出成績，可以報答校長徐天秩的「知遇之恩」，果然不久他帶竹商在中學聯運會上也得到一次田徑、足球、生活教育等項冠軍。

射箭卻是此時林圭璋的「新寵」，他個人參加國內比賽有成績後，他知道可以教學生了，他從田徑隊找個性沉穩、內斂、生活單純的選手，告訴他們「射箭」將是未來臺灣主流運動之一，為個人長遠生活，也為臺灣爭取國際榮譽，希望有潛力的選手「轉項」改練射箭，許多選手聽老師的，改為射箭選手，結果這次的明智決定改變了他們一生。

竹商射箭隊很快就達到三十多人，當時一把好的碳纖維弓具要三萬多元，林圭璋將家裡積蓄拿來買器材，只購置了十把弓，只好三個人共用一把弓，大家合力開墾學校旁山腳下的荒地，假日師生一起除草、鏟地、挖溝、推平，搭棚、紮標靶，終於有了一個克難的射箭場。

多年下來，他有些心得，他學會觀察學生血型，他發現血型會影響人的定力，A型最適合，O型也不錯，B型的學生較不適合練射箭。每個學生的射箭習慣不同，體型不同，他會因「才」施教，有的要使用加高握把，有的要在弓箭器材上稍「動點手腳」修整，效果居然不錯，佳績頻頻出現。

► 開源節流 撐起射箭隊

林圭璋的家境還算不錯，校長也很支持，勻出許多經費供他們修場地、買器具，但是標靶等耗材使用率高、消耗快，還是需要許多經費。他們只有挨家挨戶



▲林圭璋退休後，還常出現在竹商箭場，指導現在的學生射箭。

蘇嘉祥／攝影

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

去敲門詢問，看看有那戶人家的「榻榻米」壞了要丟掉的，請他們好心送給他們當標靶，早年新竹地區睡榻榻米的人很多，只要大家齊心合力去扛回來，就可省下許多買標靶的錢。

教練發現選手一般家庭負擔重、營養普遍不夠，臂力不足，拉弓力道淺，出箭速度不快，準度自然不高。他向自行車店請求，將人們換完車胎的廢內胎送給他們，他要選手們每天先練習拉橡膠內胎500下，再去取弓射箭。現在的竹商隊員命就好多了，他們不但射一流的進口標靶，漂亮美觀；還用進口的拉力輔助器，五彩斑斕，一點都不像早期學長那麼土。

為解決選手營養不足，他每天帶一大桶牛奶到學校，要學生們一定先喝牛奶，增強體力，也習慣國外飲食。他和秦秋月生的兩個兒子林騰瑞、林國瑞都長得不高，只有170公分左右，距老爸的178公分差很多，兩個小孩長大後都哀怨地說：「小時候根本沒有牛奶喝，都被老爸帶去學校了。」

林圭璋協助解決學生們的生活、訓練器材，安頓好基本環境後，訓練及生活管理上則嚴格要求，他是臺灣體壇有名的「兇教練」之一，他使用近乎軍事管理的方式，訓練前講話要選手「立正」、「稍息」，隊長要敬禮報告，完全有如當年他上成功嶺情境。他知道射箭這項運動和田徑很不一樣，選手要是不收心、不靜心、沒恆心，就成不了大事。



▲林圭璋（左一）一呼百諾，「竹商射箭隊」從全省各地來聚會，大家一起向大家長敬酒。

蘇嘉祥／攝影

別的運動可能會服興奮禁藥，增強體力，但射箭需要定力靜心，不可能服禁藥。運動員要單純化，才能在「失之毫釐，差之千里」的百步穿楊運動裡明察秋毫、穿透黃心。

他告訴學生對人要氣，要有禮貌，要問候別人，讓大家都成為你的朋友，人人都樂於幫助你，你才能成為好的箭手。竹商選手是國內少數會主動向學長、來賓問好的團隊，這項好習慣沿襲至今。

20年前華視「新聞雜誌」播出長達一小時製作的「竹商射箭隊」，臺灣師大校長梁尚勇看了後，對林圭璋訓練學生迭有佳績、學生聰明有禮、奮發有為相當感動，還寫了一封信給他，林圭璋知道他的努力慢慢有了回響，人們不再視他為「給國家丟臉的人」。

秋天以後，新竹地區竹風兀自地吹，但是竹商射箭隊的學生無視風勁日毒，他們揮汗趕蚊，每日長達6個小時的嚴訓，很快就有了回報，民國66年林圭璋親自披掛帶著這批「菜鳥」學生參加比賽，不但獲得高中組冠軍，有時跳級參加「社會組」，和成人國手競技，居然逐一打敗成名老將，一群高中生將社會組的冠軍獎杯帶回家，他們改變了臺灣的射箭生態。

這個時期竹商射箭隊的李小燕、鄭美燕、邱炳坤、林麗珉、林麗珠、李水河、黃爾營、林鴻治，以及後來較年輕的林宜螢、楊鈞芪、張曉楓、呂嘉璋、林品書、曾冠諦都是以高中生身分成為中華臺北國家隊代表，當時，他們到美國參加國際射箭邀請賽、到歐洲參加銀箭杯比賽，也在亞運、奧運穿上中華臺北征衣比賽。以前由上班族、貴婦團當國手的射箭隊逐一由高中生取代，全國紀錄分數愈來愈高，選手平均年齡卻愈來愈低，最後中華代表隊清一色由學生取得。

▶ 新竹成為臺灣箭手搖籃

他們在國際比賽獲得佳績、為國爭光，取得保送升學資格，擺脫原先可能從事於較基層辛苦的工作。甄選到了體育學院、臺灣師大就學，有三、四十位後來成為各級學校教師，有的還繼續出國深造，竹商第一代男子射箭隊員邱炳坤，成為國立體育學院教師後，又赴美國北科羅拉多大學深造，取得體育博士返國，目前是國立體大總務長，也是領導臺灣射箭運動的「中華射箭協會秘書長」，從接受林圭璋分解動作指導起，到成為秘書長，竹商這個「射箭搖籃」對臺灣射箭的貢獻，還真不可一言以蔽之。

林圭璋在年滿60歲後退休，但並未離開竹商，他的學生們也開枝散葉、分發到各地任教，逐漸成為各據一方的射箭教練。2004年在雅典奧運，帶袁叔琪、吳慧如等人，在女子團體賽得銅牌的施雅萍，就是林圭璋的學生，目前在三峽明德高中任教，在新竹富禮國中任教的倪大智，教導的國三學生裡，有人在國手選拔積分賽裡，居然名列前三，將國手當選機率推到更年輕的國中生，「林家軍」威力又添一頁新詩篇。

這些林圭璋指導的門生有一個共同特色，他們的教學方法大同小異，都採嚴訓精賽，學生拿起弓箭前，都要先在射箭場掃地、整理場務三個月，持弓具之前先拉橡皮筋練臂力，對人要溫文有禮，個個有如同一個模子鑄出，相當有特色。

林圭璋個性強烈、擇善固執的脾氣，是他堅持到底的原動力，他的20年運動員、40年教練生涯裡惹出很多議論風波，和地方政府體育官員、和民間協會領導



▲林鴻治和20年前「華視新聞雜誌」的學生林鴻治對照，地點在林圭璋老師五樓客廳，這個客廳成為「射箭之家」。

蘇嘉祥／攝影

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

人，和媒體都有過爭論，但審視他的出發點，大抵是為學生爭取福利、為個人理念爭是非，有強烈的個人色彩，但也維護了三百多位傑出學生的訓練環境，也為臺灣爭取不朽的榮譽，建立地方基層苦苦經營者、學校教師勇敢挑戰社會惡勢力的典範。

所幸他有一位美麗溫柔的賢內助秦秋月，經常在激烈爭論時適時拉他一把，巧妙地化解爭端，將戾氣變為祥和，也讓針鋒相對的「毒箭」變成蓮花朵朵的「情箭」。

秦秋月原是一位臺北市名門之後，19歲的時候參加暑期青年自強活動，認識了20歲的國小老師、陽光青年林圭璋，他們很快就墜入情網步入禮堂，林圭璋就讀臺灣師大、代表國家參加奧運時，她已生有兩位兒子，但她也是運動天使，早年以教運動舞蹈馳名，加入老公行列參加射箭訓練，33歲時打敗群雌當選國手，1988年夫婦倆還雙雙成為漢城奧運中華男、女隊教練，帶邱炳坤等人得到男團第七名。

這是陳詩園、王正邦等人，在2004年雅典奧運得到銀牌前，中華最好的奧運成績，這份佳績也讓人意識到射箭是中華隊在奧運殿堂裡，距離獎牌庫最近的運動種類之一；1992、1996年奧運林圭璋又當選中華隊教練，成績逐步推進，終於在2004年雅典奧運由他的學生摘下甜美的銅牌果實。



▲全家福：次男林國瑞（左起）、秦秋月、林圭璋、長男林騰瑞。

林圭璋／提供

教練秦秋月在45歲左右時，遇上了另一位來自桃園年輕射箭女將，也叫秦秋月，她們曾一起參加過區運比賽，後來小秦秋月愈射愈好，大秦秋月禮讓，專心做後勤工作，這是我國體育史上另一則，同時有兩位國手級秦秋月的佳話。

不再爭奪國家代表隊的秦秋月，將重點擺在射箭全民化的推廣工作，她號召了新竹、臺南兩地五對佳偶，成立家庭射箭隊，成員是醫師及企業家，他們參加休閒化的「原野射箭」、「複合弓」、「十字弓」比賽，將這項運動趣味化，推廣射箭人口。

秦秋月細心地審視每一位竹商同學家中情況，有困難的馬上伸出援手，三萬、五萬經常送到同學家裡，為了不讓同學在放學回家到處亂跑，她買了大型液晶電視，添購一千多片電影DVD，要求每位同學不要上電影院，直接到老師家吃飯看電影，省去年輕氣盛、街頭巷尾的爭端，也順便看看別人的射箭賽錄影帶，揚長去短。

老師家裡有一面牆，滿滿的都是兩三百位門生弟子寄來的生日卡、賀年卡，有的還有學生兒女的畫畫。「早就變成爺爺了。」兩隻腳都裝上「人工關節」的林圭璋，在沒有電梯只能一步一步緩緩爬上的樓梯間，有感而發地說著。

今天的臺灣射箭壇裡，「林家軍」族廣群繁，林圭璋老師的徒子徒孫眾多，他們已經各立門戶，為爭取有限的奧、亞運名額，有時同門師兄弟、第七、八、

九代門生會出現互相拚鬥情形。

從南投、臺中到臺北都有林圭璋學生的影子，他們在激烈的競逐後，會在林圭璋生日當天齊聚新竹林家，在五樓滿是國際射箭賽戰利品的「射箭之家」裡，大家看錄影帶、翻閱一百多本照相本，回味一路走來，滿是辛苦卻苦中帶甘的拉弓射箭路，每個人都充滿感恩的心：「沒有林老師和秦老師，就沒有我們。」是大家共同的心聲。■



▲滿牆學生送的生日卡、賀年卡，是林圭璋退休後最大的安慰。

蘇嘉祥／攝影

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霈
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

門生故舊看名師

邱炳坤：老師以身作則令人折服

蘇嘉祥

我國射箭協會秘書長邱炳坤原是一位電子計算機技能競賽選手，學習射箭後受林圭璋老師影響至深且鉅，他體認到老師說的：「當運動教練，自己一定要有國手資格才有說服力。」沒想到他在四十多歲還當選國手，箭的「集中性」、準度都讓人折服。

邱炳坤目前本職是國立體育大學總務長，在四、五年前從美國北科羅拉多大學取得體育學博士，是林圭璋的學生裡，在術科、學科雙領域兼籌並顧，同時又在行政管理工作也有傑出表現的第一位。

邱炳坤從不諱言他的小時候過得很辛苦，父親從事勞務工作，他就讀竹商時只希望將商業本科學好，以後好好找個工作，幫忙父親負擔起家計，所以高一時是學校「電子計算機組」選手，參加「全國技能競賽」，獲得第一名。也是竹商美術社社長，是竹商第一位辦校慶畫展的社長。

後來看到學校射箭隊練習，對選手百步穿楊相當神往，加上好朋友鄭承伸在三年級時成為射箭隊隊長，他鼓勵邱炳坤一起參加射箭隊，邱炳坤欣然同意，從此踏上「箭途」，這是他人生新的起點，後來遇到教練林圭璋，人生起點上就有明燈引導，一路走來更加順暢。

邱炳坤個性沉穩內斂，心細如髮，他的定力、體力都不錯，但很快就發現射箭還要有另一「力」——財力，這種「力」他很無奈，比賽用的好弓很貴，他很難使用到好弓；他還記得第一次參加比賽，才射了六箭，那套二手弓就拉斷了，向別人借來使用的，沒幾天也斷了，雖然只有意思意思賠了500元，後來卻得在下課後到書店、餐廳打工，多賺點錢來買好的弓箭。

林圭璋老師有一次從美國參加比賽回來，帶回一把新的弓，以「分期付款」方式賣給邱炳坤，對工人子弟的邱炳坤來講，這是天大的佳音，他以相當低廉的價格擁有一流的好器材，比賽更有信心，弓箭掌握也更得心應手，成績不斷推進。邱炳坤大概用了兩年時間，將兩萬元弓的錢還清，後來進入國家隊時，邱炳坤將這把弓送給竹商母校，讓學弟學妹繼續使用。

林圭璋的射箭技術是看書加上自己摸索體會出來，他教邱炳坤等人的同時，自己也參加練習，他常講如果沒辦法當國手，絕對不可能帶出國手，所以他自己也練得很勤快，後來還當選國手到美國參加比賽，林老師的箭「集中性」很高，這一點讓邱炳坤很佩服，從此練習不敢打折扣，颶風下雨從不缺席。



▲全國射箭協會秘書長邱炳坤（左）和林鴻治兩師兄弟，在竹商母校相聚。

蘇嘉祥／攝影

新竹風很厲害，有一次冬天邱炳坤到操場練習長距離，這天的風特別刺骨，一個人在操場上孤單的訓練，更加辛苦。後來林圭璋老師突然出現，過來就說他已經在遠處看很久了，同時也指出缺點並說許多鼓勵的話，這次讓邱炳坤特別感動，心中頓時將訓練的辛勞放在一邊，更積極練習，也對教練的欣賞、支持永遠記住。

他還認為林圭璋是一位很能鼓勵人的教練，他善用各種心理技巧來鼓舞學生。在他的舌粲蓮花之下，所有的學生都積極投入訓練工作；有時講話重了一點，有時還有肢體語言，不過都是出自於「恨鐵不成鋼」，希望大家都能創佳績、有成就，這些點點滴滴大家都牢記在心。

另外，林圭璋老師積極投入射箭運動的推展，也讓愛幫助人的邱炳坤印象深刻，他除了在竹商任教之外，當他知道有學習射箭運動的地方需要幫助，他都願意去幫忙。包含新竹周邊學校甚至於遠到苗栗地區，他都親自前往，也都有播下他的射箭種子，他樂於將學生散布到各地，對推展我國射箭運動很有助益。

邱炳坤很推崇他在上體育課時，要求學生從運動服裝開始，到每環節都要一絲不苟，並且感念他每當春節過年時，都會來到射箭場，他自己投入訓練工作及擔任教練，把射箭場當作他的家一般，即使過年也要在射箭場上過，對射箭充滿著如此希望與熱情的，臺灣實在找不到幾個。■

（邱炳坤為國立體育大學副教授兼總務長）



▲1983年8月3日林圭璋（中）帶高中生邱炳坤（左）、林麗珉到美國洛杉磯參加國際比賽。
林圭璋／提供

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霈
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

門生故舊看名師

蘇嘉祥

楊鈞芪：亦師亦父帶來不同的人生

國立新竹高級商業職業學校內有一棟專科大樓，其中五樓有一個全世界最高級的學校「室內射箭場以及射箭準備室」，這是教育部專款給新商建造的臺灣射箭「秘密基地」（這裡有空調、標準燈光照明，有身體質量分析器、無線心跳監控表、高速攝影機、測磅器、測速器、及2D運動技術軟體等），當然還有最先進的射箭專用器材，負責人楊鈞芪老師幾乎以校為家，將個人大部分時間花在這裡。

她不但以運動技術服人，也以「心」帶人，經常捐錢協助單親、家貧學生，帶他們到射箭的天地，學得一技之長，成為校隊、市隊、國手，一位女隊員

在世界青年射箭錦賽獲得個人亞軍，近幾年培養多位學生考取國立大學，2007年新竹市政府頒發「Super教師」獎給她。

她在這裡掛著私人畫像，這是已畢業的學生為她畫的，畫裡勾勒出楊老師的愛心和智慧。有她最喜歡的一幅字：「靜者心多妙」，她時時在教室面對字畫警惕自己，心要定下來，意志要堅定起來，時時作為學生、隊員的表率，不能辜負老師林圭璋的期待。

民國87年楊鈞芪還在建華國中擔任「代課教師」、89年三民國中擔任「代課教師」，同時進修教育學程學分時，射箭啟蒙老師林圭璋不時督促：「教育學程會畢業嗎？」這時他已滿60歲，屆退休年齡，他掛心的是新竹商職的射箭傳統需要延續下去，他要找一位放得了心的傳人。

「他不但關心我，也關心所有射箭隊員。」竹商射箭隊員在各級學校任職比率較高，今天臺灣的新竹縣市、苗栗縣、臺中縣市、臺南縣市、高雄縣市、臺北縣、桃園縣到處都有竹商隊友擔任體育教師，區運、全運會射箭比賽場上，經常出現「校友會」，和林圭璋老師很照顧學生，教射箭還兼顧生涯規劃有關。

楊鈞芪是在國三畢業後，一次偶然的場合裡看到林圭璋老師訓練射箭隊，才決定參加射箭隊，剛開始沒有器材，林老師免費送進口弓具及纖維箭支，又深入淺出、認真地講解，只有一年功夫，第二年居然就在區運會代表新竹縣得到團體及個人賽雙料金牌。

這個提早到來的輝煌成績，卻有如曇花一現，接著楊鈞芪像不會射箭的普通人，成績退步到離譜，惡夢一場接一場，她形



▲楊鈞芪最喜歡這幅學生畫好送她的人像畫。
蘇嘉祥／攝影

容自己在比賽時「像走到跳水臺終端，卻不敢跳下去」一樣，莫名的害怕油然而生，比賽時不敢放箭，心理障礙無法克服，幾乎從箭壇消失。

楊鈞芪最失意的時候，林圭璋仔細觀察、分析，要她加快放箭速度，「不要想太多，第一時間感覺對了就放箭。」

「妳是最棒的，一定會成為國手。」他面惡心善，沒有放棄，不斷鼓勵，楊鈞芪的感覺又回來了，從亞洲錦標賽、亞洲運動會，到世界錦標賽代表，1996年終於成為亞特蘭大奧運國手。

文化大學體育系畢業後，楊鈞芪回到新竹在一家國中擔任體育代課教師，後來經林圭璋拉拔，回母校專任體育教師，她感受到校長、老師們的重託，老師傳承給射箭隊的箴言銘記在心，「精誠團結、雄壯威武、沉著忍耐、處變不驚、服從師長、榮譽至上」及愛校的精神在楊老師身上發酵。

她每天守在學校的時間超過12個小時，用心地指導射箭隊，這時竹商的射箭場從一個增加到三個，射箭隊員也多達30位，楊鈞芪除了照顧射箭隊員的運動技術，也要關心他們的家庭狀況、生活品質。

射箭隊員有很多來自貧困家庭，有的是隔代教養、單親家庭，也有原住民學生、混幫派的學生，楊鈞芪在放學後還要去「家庭訪問」，許多學生家長不認識學生導師，但都認識那位黑黑的楊老師。

她實地走訪學生家庭後，經常捐錢幫忙較窮困的學生，為了帶學生出國比賽，寫了一份又一份的企劃書，請工商企業界協助，情況有如當年林圭璋幫忙她。同學的求學和練箭沒有中輟，大部分都升上大學，楊鈞芪是2007年當年五位新竹「Super教師」最突出一位，還代表新竹參加全國競賽。

楊鈞芪非常努力地延續老師交付的使命，讓「竹商」在臺灣射箭壇上成為金字招牌，她個人在去年才結婚，目前仍天天守著當年林教頭打下來的基地，繼續將射箭的大業發揚光大。■

（楊鈞芪為國立新竹商職體育教師兼射箭隊教練）



▲林圭璋（右）和楊鈞芪在漂亮的竹商室內箭場討論訓練方法。 蘇嘉祥／攝影

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霈
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

門生故舊看名師

蘇嘉祥

施雅萍：他是一位成功的領導者

2004年雅典奧運是臺灣體育史上很重要的一次盛會，射箭衝過瓶頸，達到奪取獎牌的目標；女子隊員在臉上彩繪，以「驚世駭俗」的面貌突破心理障礙，得到一面團體賽銅牌，選手與教練施雅萍「瘋」在一起，施雅萍成功地帶動選手袁叔琪，讓全國印象深刻。



▲施雅萍在竹商室內射箭館箭靶前。

蘇嘉祥／攝影

施雅萍教練是射箭名校竹商畢業，擔任國家教練7年以上，2010年再度擔綱中華隊教練，她最服氣的是從思想啟迪，從基本動作啟蒙，在射箭領域裡隨時以熱情訓練，隨時動腦筋思索更好、更完美，帶她們成為國手的教練林圭璋。

她在雅典奧運時活學活用「運動心理學」，讓三位選手畫成「花臉」，解放緊張的臨場壓力，讓袁叔琪畫成「福州伯」、吳蕙如成「僵屍女俠」，林麗如畫成「刀疤殺手」，三位選手在輕鬆氛圍裡，得到射箭銅牌。

在臺北縣三峽明德高中任教，施雅萍有許多例行校務工作，她還受射箭協會敦聘擔任國家女子隊教練，忙歸忙，但是牙一咬還是要忍耐過去，她有一個得自林圭璋老師對事務的態度及決心，就是：「我們都堅持要把射箭運動，帶向更高巔峰的決心。」

施雅萍在國中時原是女籃選手，高中時才「轉項」加入射箭隊，受教於林圭璋老師。學箭改變了施雅萍一生，她在複合弓、反曲弓都有很突出成績，雙雙成為國家隊，有甄選進入國立體育學院（現國立體育大學）機會，原先以家庭生計困難有意放棄，後來由於林圭璋及太太秦秋月極力協助，仍回校就讀才有今天。

再回首前塵，施雅萍最推崇林老師「貫徹到底」的精神教育，他重視選手品德教育，不管選手的學、術科表現如何，選手在長期訓練中，都必須養成對事務熱心的學習態度，因為「成就」會給選手短暫的榮耀，但選手要維持對人謙和有禮，不可恃才傲物，教練的個人風範會影響選手往後的處事態度，林老師以

身作則，值得我們學習。

施雅萍當選手及教練時，一直秉持這樣的熱情，來看待射箭運動，他相信能做得到，所憑藉的是面對事務的態度及決心，2004年雅典奧運那一場戰，就是以熱情帶動選手，以瞭解融入選手，樹立遠大目標，把射箭運動，帶向更高的顛峰。

林圭璋很照顧學生，每次跟帶出去比賽都讓學生有安全感，因為不管發生任何事，他都會與選手同在，並站在第一線捍衛選手的權益；施雅萍認為林圭璋相當風趣，每當大家聚精會神聽他講說時，他總會穿插些他生活上的趣事，逗得全隊笑聲連連，訓練的辛苦暫時忘記。

施雅萍在高中時，因單親，想減輕母親的負擔，每逢寒暑假都會利用訓練空檔的時間打工，賺取射箭器材費用，以減輕家裡的經濟負擔。高三畢業時，原本考上國立體育學院，但想放棄學業，先工作，好讓母親輕鬆點。但被師母秦秋月老師知道後馬上制止，她指出應該完成學業，好好充實自我，將來才能更有能力減輕母親的負擔。

施雅萍思考後，也覺得應繼續求學充實自我、完成夢想，很慶幸當時有秦老師的告誡，因為她細心的關注，了解每位選手的背景，幫忙解決問題，才能繼續堅持射箭的動力。

施雅萍擔任教練以來從沒忘記林老師堅持的信念：「要帶隊當教練就要無私的付出，要就帶最好的隊伍，要就拿最輝煌耀眼的成績。」■

（施雅萍是國家射箭隊教練、臺北縣明德高中體育教師）

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

林敏政



林敏政 臺灣棒球的力行者

► 劉復基

日久見真章 路遙知馬力

林敏政

有人稱呼他是「點子王」，也有人認為他是點石成金的「魔術師」，其實臺北市立體育學院前棒球隊總教練林敏政最驕傲的是，子弟兵繼承他的精神，在我國基層棒球運動默默耕耘。



▲68歲的林敏政投球動作依然相當順暢。

劉復基／攝影

「天道敏生、人道敏政、地道敏樹。」林敏政人如其名，深諳帶兵帶心、以身作則的哲理，他的教練生涯留下不少傳奇故事，最膾炙人口的是化不可能為可能的奇蹟，訓練出許多一流的球員。

臺北市立體育專科學校（現臺北體育學院）棒球隊成軍時是雜牌軍，二專及五專的棒球專長學生不多，林敏政能把「北華興、南美和」篩選過兩輪的五專球員，訓練成全國青棒選拔賽亞軍的雄師，也能使默默無聞的二專球員在他的嚴格操練下，一舉贏得國家代表隊選拔賽的冠軍。

林敏政是公認的棒球體能訓練專家，難得的是他從不藏私，體能訓練的研究心得，他都無私無我的與大家分享，奠定臺灣棒球科學化的體能訓練基礎。

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

學校運動教練基本資料表

一、教練檔案

出生年、月、日	民國31年（1942年） 4月24日
出生地	新竹縣竹北鄉
小學	臺北市幸安國民學校
初中	臺灣省立臺中一中
高中	臺中市立臺中二中
大專	臺灣省立師範大學體育學系
進修（如國際級教練講習）	1978年日本棒球見習6個月
教練重要經歷（個人參與運動團隊）	1.臺北地區大專棒球賽1962秋季、1963年春、秋季、1964年春、秋季、1965年春、秋季及1966年春季冠軍
	2.1963年大專橄欖球賽冠軍（師範大學）
	3.1963年大專橄欖球聯隊
	4.1966年臺灣省橄欖球賽大專冠軍（師範大學）
	5.1968年臺灣省主席杯棒球賽亞軍（陸軍）
	6.1967年國軍棒球賽亞軍
	7.1968年國軍棒球隊遠征菲律賓5勝1和

二、指導過的學生團隊及成績

團隊	1.1974年全國青棒代表隊選拔賽亞軍
	2.1976年全國成棒代表隊選拔賽冠軍
	3.1976年第24屆世界杯棒球賽第七名
	4.1981年第1屆IBA世界青棒賽預賽

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

► 推動體能訓練 奠定科學化基礎

國立臺灣體育學院球類運動學系、全國棒球協會亞奧運選訓委員會召集人林華韋教授認為，林敏政是推動臺灣棒球運動體能訓練的先驅，對臺灣棒球運動的貢獻非常大。

1970年林華韋在七虎少棒球隊的時候，就曾接受林敏政的體能訓練，1974年的中華青棒隊、1982及1984年的中華成棒隊，他也都經歷過林敏政的體能訓練，對當時的訓練情景仍歷歷在目，林華韋說：「臺灣棒球早年的體能訓練不多，林敏政老師是把這個重要概念帶進我國棒球界的第一人。」

林敏政表示，臺灣棒球運動早年都是師徒相傳，沒有科學化的訓練法，日本職業棒球讀賣巨人隊1968年在臺中的移地訓練，讓他學到了他們的體能訓練，也印證在學校學習的一些理論，「我把心得告訴全國棒球委員會（全國棒球協會）總幹事謝國城，剛好少棒運動的發展正逢風起雲湧之際，他就派我協助金龍少棒隊的體能訓練。」

1969年金龍少棒隊贏得世界少棒聯盟（Little League Baseball）遠東區代表權，首度在威廉波特（Williamsport）的世界少棒賽亮相時，就與加拿大隊鏖戰了12局才分出勝負，最後以三連勝贏得冠軍；金龍隊教練吳敏添返國後向謝國城報告，強調體能訓練是金龍少棒贏球的關鍵，從此國內少棒、青少棒、青棒及成棒隊才開始重視體能訓練，林敏政也不辭辛勞的投入訓練工作，打響了體能訓練專家的招牌。

林敏政回憶說：「20世紀60、70年代金龍、七虎、巨人、臺北市等少棒隊及中華青少棒、青棒隊相繼成立，先後大概有6、7年時間在幫忙三級棒球隊訓練體能，其間只有1974年因為北體隊打到亞軍，有幸隨著中華青棒隊出征；另外1972年也協助中華成棒隊的訓練，1973年擔任中華成棒隊教練專責體能訓練。」

► 主導奧運培訓 把棒運推向顛峰

1992年西班牙巴塞隆納奧運棒球賽，擔任全國棒協輔導組長的林敏政，獲得理事長唐盼盼的信任，主導奧運棒球隊的培訓大計，他與執行教練李來發攜手

合作，兩度擊敗亞洲首強日本，將我國棒球運動推向顛峰，贏得我國唯一的奧運團體項目獎牌（1984年洛杉磯奧運棒球賽非正式項目）。

林敏政在1988年擬訂巴塞隆納奧運棒球培訓計畫時，訂出以四年為一期的長程計畫，採取機動調整陣容的方式，一直執行到1992年巴塞隆納奧運；初期選出將近80名資賦優異的年輕球員集中培訓，並逐年汰換與增補新血，保持培訓隊完整的陣容與良好的狀況。

中華全國體育協進會（中華民國體育運動總會）競技運動強



▲李來發（左）胸前掛著奧運銀牌，感謝恩師林敏政相助。
林敏政／提供

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

化委員會在1988年底成立，林敏政與簡曜輝兩名委員負責督導棒壘球；隔年4月全國棒協奧運選訓委員會又選林敏政為「輔導教練」，協助他的徒弟李來發，負責督導球員生活管理及體能訓練。這兩項任命使他的奧運培訓計畫得以貫徹。

林敏政指出，巴塞隆納奧運棒球教練團的李來發、高英傑、林華韋及楊賢銘，都有到日本深造的經驗，非常了解日本棒球的發展，抓住了日本棒球界的老大心態，才能出其不意的兩度擊敗日本隊，「日本棒球協會副理事長山本英一郎在預賽輸球後不當一回事，他向我表示將會在準決賽討回面子，結果他們還是輸了。」

山本英一郎是臺灣棒球界的好朋友，他在我國沒有國際籍，無法參加國際比賽的那段時期，頻頻派遣實力堅強的日本球隊來臺灣比賽切磋球技，如明治神宮棒球賽大學及高中冠軍隊，增加我國球員國際比賽經驗，至今仍未中斷。

1978年林敏政獲得教育部獎助進修的機會，也在山本英一郎的安排下，到日本都市對抗賽的本田技研、住友金屬、松下電器、大昭和製紙等社會球隊，以及東京六大學聯盟的早稻田、駒澤、慶應等大學球隊見習並且參觀比賽，日本媒體用「臺灣監督日本留學」為題，大篇幅報導了他的動態，爾後我國又有多名教練循著這個模式到日本取經。

當年巴塞隆納奧運棒球賽，日本隊志在必得培訓了三年，奧運賽前更專程到歐洲移地訓練，然後直接趕往西班牙比賽；林敏政說：「這個模式是1988年中華棒球隊兵敗漢城（首爾）的翻版，我們有過這樣切膚之痛，所以在擬定培訓計畫時就決定，達到移地訓練的效果後，先返國休息與調整，再開赴奧運比賽戰場，以免重蹈兵疲馬困、選手厭戰的覆轍。」

林敏政是1973年中華民國棒球協會改組成立時「入閣」，被理事長謝國城延攬為訓練組長，爾後就一直在學校體育、社會體育兩個不同的領域，齊頭並進的推動棒球運動；當時他的父親林鳳麟擔任總幹事（秘書長），父子兩人同為棒球運動效力而傳為佳話。

林鳳麟是跟著「少棒之父」謝國城一頭栽進棒球圈，先後在臺灣省棒球委員會、中華全國棒球委員會、全國棒球協會擔任副總幹事、總幹事、副理事長及榮譽理事長，林敏政在這種特殊的背景下，工作更是兢兢業業，惟恐落人口實、辱沒家風。

林鳳麟雖然幫忙推展棒球，卻對林敏政投入棒球運動持反對意見，「小時候父親非常反對我打棒球，我都是躲著他去打球，深怕被他逮著，等到了臺灣師大體育系後，他才有了開放的態度。」

► 舅舅收為養子 從東北逃回臺灣

林敏政的身世有些複雜，他的生父徐灶生是臺灣戰後的臺中市參議員，爾後擔任過副議長、議長及兩任臺灣省議員；他的養父林鳳麟是他的舅舅，林鳳麟當時還沒有小孩。林敏政的生母也就是林鳳麟的大姊林冬柑已生了四個子女，所以「老五」林敏政一出生就由林鳳麟收養。

林敏政說：「我的父親林鳳麟從九州帝國大學（現日本九州大學）法律系畢業後，在日本人以華制華的政策下，被分發到中國東北新京（長春）的滿州國國務部任職，同時也在新京法政大學教書，我在未滿周歲的時候，就被姑姑及叔叔帶到東北，一直待到6歲才回到臺灣。」

林敏政還記得兒時的情景，尤其是冰天雪地裡搭乘馬車逃難，令他印象深刻。「在日本人戰敗的那段日子過得非常辛苦，為滿州國工作的人都被列為搜捕



▲林敏政父親林鳳麟（左）、阿姨（左二）與王貞治夫婦合影，2005年林敏政到日本時，請王貞治在照片上簽名。

林敏政／提供

的對象，先要躲避俄國人、再要躲中國共產黨與國民黨的部隊，有一次碰到士兵來搜查，我們藏身在楊楊米的地板下面，士兵用刺刀到處亂刺，真是驚險；後來我們冒著風雪連夜逃亡，趕上最後一班遣返日本人的專機，才輾轉回到臺灣。」

林敏政回到臺灣，在臺北讀完小學後，又回到臺中的生父母家庭，在初中、高中的六年時間，都和親兄弟姊妹一起生活，林鳳麟後來也添了四名小孩，不過林敏政一直沒有「認祖歸宗」的想法。

林敏政是由大他8歲的哥哥徐迺輝啟蒙棒球運動，「我的哥哥熱愛棒球，可是他在國立臺灣大學物理系讀書時，檢查出有心肌內膜炎的先天性疾病，從此被父母親嚴令禁止運動，他就把對棒球的熱情轉移到我身上，不但買球棒、手套等球具給我，同時還教我基礎的棒球動作，雖然哥哥不是名師，不過確實激發我對棒球的興趣。」

高中時為了能打棒球，林敏政特別選擇有棒球隊的臺中市立第二中學（現雙十國中）就讀，當時身材瘦小的林敏政並不起眼，不過優異的速度與強壯的肩膀，終於使他在游擊守備位置展現才華，原本合作金庫棒球隊想延攬他加盟，但1962年高中畢業後考進臺灣省立師範大學體育學系，改變了他的人生，四年的體育專業教育，培養他成為術德兼備的運動長才。

林敏政表示，在臺灣師大體育學系讀書是他人生最快樂的時期，他說：「哪有那麼好的事情，可以每天打球，根本不用上課。」他的運動天賦也在這時完全發揮，雖然從大一開始就被林德嘉老師拉到橄欖球隊，但在棒球、田徑、游泳、足球及柔道等項目，也曾代表學校參加比賽，在當時被同學戲稱「六項全能」。

臺灣師大橄欖球隊練習非常辛苦，教練林德嘉每天清晨六時一定到校。林敏政說：「每天清晨只要聽到林老師腳踏車的剎車聲，我們就會從宿舍驚慌失措的奪門而出，大家都祈禱哪一天聽不到林老師的剎車聲，就可以舒舒服服的睡個好覺，不過這個願望從沒有實現過。」

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高庸

郭輝

陳南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霈
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

林德嘉的執著感動了他們，臺灣師大後來也贏得大專橄欖球賽的冠軍，林敏政因此入選大專明星隊。林敏政說：「我們當時最常用的戰術，就是接鋒張宗培的戰術踢球，我用速度趕過對手，拿到球後跑去達陣。」林敏政百公尺的速度在煤渣跑道上只有11秒，而且他的步伐大，非常適合中長跑。

林敏政認為，影響速度的原因可能與參加橄欖球訓練有關，橄欖球奔跑時要

求重心低，這樣才能用墊步（Side Step）的動作改變行進方向，這種跑步方式與短跑的要求剛好相反，所以他的速度在臺灣師大四年並未進步；林敏政從小到大都沒有做過肌力訓練，他的速度快是天賦，「如果沒有練橄欖球，我的身體條件可能會在800、1500公尺的中長跑，跑出一些成績。」

不過，橄欖球的訓練增強了林敏政體能，臺北地區大學棒球春、秋季比賽，臺灣師大曾連拿七次冠軍，他當時不需練習，就能經常拿到打擊王。

范錦亮中學時曾看過臺灣師大隊的比賽，「林老師那時候擔任游擊手，動作敏捷、身手矯健，表現不會輸給棒球國手陳勝次，我當時就留下深刻的印象。」林敏政表示，高中時他與臺南市南英商工的吳祥木、臺北市開南商工的林家祥，是北、中、南三名最出色的游擊手。

林敏政在陸軍棒球隊服役時是隊上唯一的少尉軍官，那時棒球隊沒有教練，他便自然而然成為教練兼球員，同時還得處理許多軍方的行政工作，這樣的經歷讓他提前體驗教練的全面工作，也由於在主席杯棒球賽打到亞軍，使得他有機會全程觀察日本職棒巨人隊1968年在臺中的移地訓練。

1968年2月日本職業棒球讀賣巨人隊大軍開到臺中集訓，王貞治、長嶋茂雄等



▲林敏政（左排第一人）曾獲選為1964年東京奧運聖火在臺灣傳遞陪跑的運動員，持聖火者是田徑名將陳英郎。 林敏政／提供



▲林敏政在臺灣師大棒球隊比賽獲得打擊獎，獎杯至今仍保留著。劉復基／攝影

熠熠巨星都在陣中，臺灣全島掀起一陣旋風，具有傳奇色彩的總教練川上哲治更舉辦講習，將棒球的一些奧妙之道傳授給臺灣棒球界，不過林敏政並沒有參加講習，只是坐在觀眾席上，著迷他們的體能訓練。

林敏政服役期間，海、陸、空三軍都有棒球隊，1968年4月由三軍好手組成的國軍棒球隊遠征菲律賓，空軍隊曾紀恩擔任教練，林敏政以外野手入選，同隊好手有陳輝雄、官大全、林家祥、周阿海及楊梨揚等好手，結果與菲律賓三軍聯隊、電力公司及糖業等三支勁旅打了六場比賽，獲得5勝1和的戰績。

► 協助北體籌備 提前兩個月退伍

林敏政從菲律賓回來不久，他的恩師臺灣師大教授王屏周，就將他推薦給臺北市立體育專科學校（現為臺北市立體育學院，以下簡稱北體）籌備處主任、北體第一任校長林鴻坦，由於籌備處當時急需人手，王屏周找上主管國軍體育的負責人齊劍洪，透過齊劍洪的幫忙，林敏政破天荒的提前兩個月退伍，正式到北體籌備處報到。

林敏政表示，北體是配合臺北市實施九年制國民教育而創設的，目標是培養臺北市學校的體育師資，1968年創校時就利用臺北市立綜合運動場（臺北田徑場）的硬體設施，設備非常簡陋，學生人數也不多，第一年二專只招收兩班共100人、五專一班50人。

北體棒球隊成立於1968年，即北體設校的第一年，第1屆二專只有蕭光遠、林子恩及五專陳榮山、歐陽良楷等四名棒球專長的學生。蕭光遠回憶當時訓練的情況：「印象最深的就是林老師的執著與操練的嚴格。」

蕭光遠指出，棒球隊成軍後都住在臺北市立體育場看臺下方的宿舍，每天清晨六時的晨操，不管是颶風下雨，或是天寒地凍，林敏政總是會比球員先到運動場，專心訓練這批七拼八湊的雜牌軍，雖然當時只能參加一些乙組的比賽，卻絲毫沒有動搖他的意志，也由於這樣的堅持，北體棒球隊42年來從未間斷過。

林敏政說：「我是從林德嘉老師身上，學到教練也要以身作則的重要性，訓練北體棒球隊時，記得的就是那種恆心與毅力，其實當時還不太會教，許多訓練都是拿他們試驗。」



▲北體校長林鴻坦（中著西裝者）到棒球場來給球員加油，林敏政（26號）與謝清文分別站在林鴻坦的兩側。

林敏政／提供

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霈
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

1969年10月以北體為班底的體鋒隊，在全國硬式棒球賽缺乏投手的情況下，被打得很慘，五局就被空軍隊以11：0提前結束比賽；隔年6月的第2屆全國中上棒球賽，北體又以3：13輸給擁有國手江本宏、陳良治等多人的文化學院（文化大學）隊。

北體五專第2屆的棒球好手范錦亮說：「那時候要考北體並不容易，學科成績至少要有300分左右，不容易招到好手，都是把其他專長的同學找來練習，每天清晨體能訓練，同學都在睡夢中聽到我們跑步時高亢的答數聲。」

1970年9月，在第3屆學生入學後，北體的戰力顯著提升，10月的臺北市運動會棒球賽代表松山區參賽，首戰就以20：0大勝木柵區，最後以黑馬姿態勇奪冠軍；11月的第6屆大專院校棒球賽，北體先後擊敗臺灣師大、文化學院及輔仁大學，僅以1：2輸給臺灣省立體育專科學校（現為國立臺灣體育學院），結果得到亞軍，范錦亮更以3成84的打擊率拿到打擊獎第三名。

蕭光遠非常感慨當年訓練的辛苦，北體隊照三餐操練，有時晚間還會加強訓練；晨操是體能訓練，最苦的就是跑階梯、間歇訓練及10,000公尺長跑，在嚴格的要求下，有時累得嘔吐不止，但是大家還得硬著頭皮接受中午及下午的技術訓練，「除了球隊的練習，學校每天還有術科的課程，我們就是這樣日以繼夜的熬了過來。」

陳榮山也有同感，他還記得有一次晨操，林敏政只撂下一句話「25圈！」大家好不容易跑完10,000公尺，接著300公尺慢跑、100公尺衝刺又跑了20趟，跑完後大家的腿部肌肉都僵硬了；「肌耐力訓練折磨人，肌力訓練也不好受，跑階梯40趟，跑完了總會有人累趴了。」

► 魔鬼訓練惹禍 16部腳踏車遭殃

五專第2屆的林錦輝說：「總歸一句話，就是魔鬼訓練！」林敏政嚴格訓練也付出代價。一些苦不堪言的球員，拿林敏政的腳踏車出氣，不是把車子弄壞、就是把車子偷走；林敏政一發現腳踏車出了問題，回家後就趕緊到車店再買一部，免得第二天一早沒有代步的工具，結果不管新車、舊車，共有16部腳踏車毀在學生手裡。

陳榮山有一天中午在練習接滾地球時，接了四、五十球都沒有被稱讚過一句，加上被炙熱的陽光曬得肝火上升，竟然接起球要砸林敏政，不過最後關頭還是把球投向別處。

當時在場的林錦輝表示，「這也接不好、那也接不好」是林敏政常掛在嘴上



▲林敏政與北體老校友餐敘，上排左起林錦輝、張滄彬、莊林貴、彭仲達、蕭文勝，下排左起陳榮山、范錦亮、林敏政及高英傑。

劉復基／攝影

的口頭禪，有時候聽了很不舒服，不過他認為陳榮山這一球並沒有砸人意圖，否則那麼近的距離一定會出事的。

陳榮山接受的魔鬼訓練沒有白費，1972年他在專四的時候，因為攻守俱佳而入選國手，隨中華隊前往尼加拉瓜參加第20屆世界棒球錦標賽（世界杯），他是北體五專訓練出來的第一位國手。

北體棒球校友會的會長張滄彬，從另一個角度看林敏政的訓練，「我最佩服就是林老師的精神，不管是內野或外野的接球練習時，都是林老師一個人擊球，一名球員4、50球，10名球員就是4、500球，自從我擔任桃園縣新明國中的教練後，我才體會到教練的活動量，不見得比球員少。」

五專第4屆的彭仲達也是苦練出頭的球員，林敏政每天晨操一定盯著他，林錦輝說：「彭仲達的體能最好，在學校跑運動場時，一定由他跑在最前面帶頭；跑去圓山，他也一定是最快，林老師都騎著腳踏車亦步亦趨的跟著他。」所以彭仲達在當時能投得和高英傑、郭源治一樣出色，不是沒有道理的。

林敏政說：「我比較重視專業訓練，不會的都請專家來協助，投手訓練請過的專家有方水泉、高泉榮、陳錫龍及譚鳳君、譚信民父子。」

目前在慈濟功德會擔任志工的彭仲達，對當年的練習記憶猶新，「每位投手教練都有一本本領，有的重視動作的協調性、有的強調出手時的加速度，可是他們的投球姿勢都不相同，我們除了學習投球的技巧外，最重要的功課就是記住每位教練的動作，否則用錯姿勢一定會挨罵。」

► 自掏腰包添器材 兩支木棒抵月薪

北體的運動團隊不少，學校的經費補助不會厚此薄彼，但是棒球是耗材非常大的運動，學校給的預算根本無法滿足球隊的需求，不過棒球隊的訓練從沒有因此而捉襟見肘，蕭光遠說：「林老師總是自掏腰包，今天買球棒、明天買棒球；有時還會提供一些獎品，作為提高訓練情緒的獎勵。」

林敏政還記得當年買兩支木棒就花掉他一個月的薪水，沒想到第一天使用，就被歐陽良楷打斷了一根，林敏政趕緊把另一根木棒收了起來，「帶球隊的那段期間，我的薪水從來沒有拿給太太，除了購買棒球器材外，有時還幫家境清寒的球員繳學費。」

強恕中學棒球隊總教練蕭文勝透露，1998年北體棒球隊與中國信託商業銀行7年的建教合作驟然生變時，為了讓北體延攬的好手能順利入學，當時甄選到北體的棒球新生，全部由林敏政出錢代繳學雜費。

林敏政說：「許多球員衝著建教合作的良好條件，中信突然結束建教合作，原先答應他們免學雜費的承諾，關係著北體的信譽，當然不能食言；其實得知中信要片面解約時，我就決定先發制人，用書面聲明表示對此事的錯愕，這件事也是後來我參與籌組臺灣棒球協會的導火線。」

為了尋找新的建教合作夥伴，林敏政抱著試一試的心情找上那魯灣職棒公司，總經理陳進堂二話不說，立即敲定與北體500萬元一年的建教合作計畫，1998年底就和年代公司正式簽署合約；那魯灣職棒公司的雪中送炭讓林敏政倍感窩心，雙方才有了組織臺灣棒球協會的默契。

林敏政這個做法直接衝擊中華棒球協會，使得一些卡在中間的北體校友遭受波及，林敏政並不覺得是和中華棒協對抗，因為臺灣棒協著眼於學生棒球運動，是彌補中華棒協的不足，其中最大的改變就是金龍旗棒球賽，由原來的青棒賽變成青棒、青少棒及少棒的三級棒球賽，但是他的努力被外界模糊了焦點。

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

► 青棒震撼棒壇 成棒冠軍寫新頁

林敏政最引以為榮的是1974年的北體青棒隊，「那時候臺灣北部的華興中學、南部的美和中學名氣響亮，網羅了全臺灣的青棒名將，可是我們的團體戰力最佳，原有機會問鼎冠軍，不過晉級四強後就聽到一些傳言，『北體打到冠軍，青棒國手難產』，我原本不相信此事，結果裁判的誤判，說明了真的有问题。」

聯合報在1974年全國青棒賽的預賽結束後，有一篇批評選拔辦法的文章，文中指出按照全國棒協的規定，冠軍隊選8人、亞軍4人及其他球隊選3人的方式，如果是團隊合作、鬥志及韌性都出色的北體隊贏得冠軍，除了投手彭仲達比較突出外，其他球員恐怕都不好選。

北體當時的球員幾乎都來自臺南縣市及嘉義縣市，這些地方上素質最好的球員，在青少棒時期就被華興或美和中學網羅了，剩下的好手以嘉義縣東亞高工的隊名組成了聯軍，北體可說是他們挑剩下的「第三隊球員」。北體這些球員雖名不見經傳，可是經過林敏政的嚴格訓練，球技已和他們相差無幾，大家只是無法適應這種現象。

北體在1974年全國青棒賽分組預賽排名第二，1：2輸給高英傑、李來發領軍的東亞高工，9：1擊敗臺北市稻江商職，14：4輕取新竹縣義民高中；四強循環決賽時，北體3：2勝東亞，不過他們先以1：2輸給美和，最後對到華興時，2：1領先到第九局，一出局後華興強迫取分戰術失敗，黃宏茂被觸殺在本壘前，郭源治應該也被觸殺在二壘，可是裁判竟然判決安全上壘，接著華興就把比數追平了。



▲林敏政與北體棒球校友、在校生老中青三代在平鎮棒球場合影。

劉復基／攝影

選拔結果冠軍美和入選8人，華興、北體並列亞軍，華興選了郭源治、劉秋農及盧瑞圖等3人，北體只選上投、捕手彭仲達及王俊民，東亞選的是高英傑、李來發；林敏政不滿意選拔的結果，但對球員打出的戰果極為滿意，「這是我帶青棒隊下功夫最深的一屆，從默默無聞到震撼棒壇，實在是北體的驕傲。」

1974年我國青棒、青少棒及少棒等三級棒球隊，在世界少棒聯盟的三級比賽都贏得冠軍，寫下我國三級棒球史上的第一個「三冠王」，北體隊在謝國城的運作下，爭取到中華青棒的最佳投、捕手高英傑及李來發，終於在1976年打出顯赫的戰績，贏得中華成棒代表隊選拔賽的冠軍，林敏政也成為中華隊的總教練。

林敏政指出，這是大專棒球隊第一次贏得社會組冠軍，也是我國發展三級棒球的成果，臺灣棒球在六行庫時代發展最蓬勃，然而大專院校一直是最弱的一環，1974年起隨著連續三年的青棒好手升上體育科系就讀，使得大專棒球運動的

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

水準顯著提升。

經教育部甄審到大專院就讀的青棒好手，大多選擇輔仁大學（以下簡稱輔大）或中國文化學院（現為中國文化大學，以下簡稱文大），就讀臺灣省立體育專科學校（現為國立臺灣體育學院，以下簡稱臺體）及北體的意願不高，所幸北體1976年獲得曾明德、黃明怡、陳義信、陳錦淨、郭俊林及李志俊等好手加盟，加上原有的高英傑、劉國明、吳智恒等球員，陣容相當整齊。

這一年的選拔賽有6隊參加，北體以4勝1敗的成績得到冠軍，並列亞軍的合庫及臺電同為3勝2敗，陸軍及可口奶滋2勝3敗、輔大1勝4敗，林敏政說：「我不敢說是最好的棒球教練，不過我們球員的體能與管理，絕對是其他球隊沒得比的，這種團隊戰力就是致勝的本錢。」

參加哥倫比亞的第24屆世界棒球錦標賽（World Baseball Championship，後改名為世界杯Baseball World Cup），中華隊陣中的高英傑、曾明德、王俊明、蕭文勝、劉國明、陳進財、陳義信、李志俊及黃明怡等9人都是北體隊球員，另外合作金庫隊的李來發、陸軍隊的黃清泉則是北體校友，不過林敏政的子弟兵在哥倫比亞比賽5勝5敗，與多明尼加、南韓並列第四名（國際棒球總會後來取消並列，中華隊改列為第七名）。

林敏政在1977年一度放下教練工作，可是1978年北體化身的亞洲信託隊，在國內首次舉辦的甲組聯賽資格賽，只打出2勝6敗的戰績，未能躋身七強而降為乙組球隊，林敏政這時出面整頓球隊，只留下涂忠男、沈清文、林仲秋、高文川、張義益與黃振宏等6名二專一年級的球員，同時從五專一年級選出17名沒有棒球基礎的「門外漢」，從基本的傳球、接球及握棒、揮棒等動作教起。

► 科班球員較自負 不如新秀身段低

林敏政認為，從少棒、青少棒科班出身的球員，往往都有自以為是的錯誤觀念，更使得他們的球技難以進步，因此培植新秀是解決問題的根本之道；當時招兵買馬有兩個條件：一要有興趣，二要具可塑性，「對棒球沒有興趣，訓練必然事倍功半；沒有可塑性則徒然浪費學校資源。」



▲林敏政（右）訓勉北體棒球隊球員要有雄心壯志。

劉復基／攝影

林敏政特別強調，北體新軍注重「精神訓練」，不但要球員能表現出色的球技，更要有抖擻的精神，所以引進了學長制的方式，讓球員養成尊重教練、尊重學長，以及尊重所有人的精神，這個制度一直延續至今，成功的維繫北體校友與在校生緊密的關係。

1979年北體棒球隊又有一波的衝擊，協助訓練球隊的校友謝清文轉往十信任職，林敏政失去得力的助手，重拾教練棒的他，當時豪氣干雲的說：「北體棒球隊成軍以來，敗多於

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

勝，小小的挫折算不得什麼！」

北體青棒隊這些「半路出家」球員，1979年6月3日戰戰兢兢的打完他們第一場全國青棒賽，先發投手是排球出身的陳逸松，第一局投完後手腳冰冷，右手還不停的顫抖，林敏政連忙召集球員穩定軍心，最後以1：4敗給榮工隊。陳逸松畢業後投效兄弟飯店棒球隊，後來成為中華職棒兄弟象隊的投手。

北體從五專部訓練新軍，其實是因為兵源不繼，當時輔大和榮民工程處、文大與味全公司建教合作，連臺體都和服裝公司建教合作，只有北體的資源最差而招不到好手，一直到1982年全國成棒秋季聯賽，北體才從乙組升上甲組。

北體重整旗鼓與1979年下半年二專改制為三專有關，長榮中學林百亨、美和湯志鴻及榮工青棒隊的劉義傳、張鉅生、陳執信等好手陸續前來投效，加上教育部在1981年把體育專科學校每週專長課時數增加為22小時，使得練球時間變得更加充裕。

林百亨、劉義傳及陳執信都是經過北體的琢磨，後來才成為中華職棒矚目的球星，陳執信更是1992年巴塞隆納奧運銀牌軍的主力捕手。

專長課果然讓北體棒球隊振衰起敝，五專青棒的雜牌軍球員，經過3年的苦練後，也在1981年底的中華杯棒球賽北區預賽，3：2淘汰實力堅強的華興隊，勝利的喜悅讓這些球員流下激動的淚水。

1983年國慶杯甲組成棒賽，賽前被認為實力最差的北體隊，竟然在預賽淘汰臺電、味全隊，循環決賽1：1和榮工、4：3勝合庫、1：2輸給空軍虎風，最後獲得第三名，冠軍是他們的手下敗將合庫隊。

其實北體隊在這一年6月的中正杯甲組成棒賽，曾以6：5擊敗陸光、7：5贏了榮工隊，本來與榮工隊的積分相同，需加賽爭奪複賽資格，最後因為經費不足放棄晉級機會。

► 北體隊動能補拙 名師指點拚佳績

民生報前體育新聞中心主任楊武勳認為，動能補拙是北體隊比賽的最佳寫照，因為他們陣中沒有國手，也沒有鋒頭十足的大牌球員，完全是一批其他球隊看不上眼的球員組成，在林敏政、莊林貴、陳榮山與棒壇名宿藍德明等教練團的苦練下，靠著充沛的體能、高昂的鬥志，打出一場場的好成績。

中國信託公司（以下簡稱中信）在1991年與北體建教合作，是北體的實力迅速提升的關鍵，每年都有數以百計的青棒球員要擠進北體，1998年北體建教合作的對象換成年代公司，可是報考的人數居然創下806人的新高，當時任北體總務長的林敏政說：「單獨招生都是棒球及籃球的天下，大家擠破頭想進北體。」

北體當時成棒及青棒球員有94人，這一年青棒還有19個名額，成棒也要招進16人，總計達到129人。林敏政說：「北體球員過剩並非好事，全國棒協也樂見北體組織兩支球隊，我的構想是要在校內形成良性競爭，可惜開始運作後學校有不同的意見，最後被迫中斷。」



▲林敏政家中珍藏個人參加許多重大國際賽會的識別證。 劉復基／攝影

北體與中信的建教合作完全是林敏政一手策劃的，他曾先後五次向中信高層做簡報，最後一次向中信董事長辜濂松說明，辜董事長親自拍板定案；雙方達成分三階段進軍職棒的目標，果然中信與北體共創雙贏的局面，後來中信鯨成為中華職棒第七支球隊，北體也在1995年贏得成軍27年來的第一個全國青棒冠軍。

回想這段經過，林敏政說：「當年有人笑中信很傻，建教合作怎麼會找上當年體質最弱的北體隊，甚至有人開玩笑說，找北體就像是找了乙組球隊一樣；不過，我要中信簽下奧運銀牌教練李來發，再分階段改變球隊體質，結果完全達到我的預期，1992年秋季聯賽就踏出成功的第一步。」

由於林敏政的能力受到中信高層的信賴，所以2004年2月他從北體退休後，中信鯨職棒隊就立即聘請他擔任球隊的領隊兼育樂公司總經理，「我答應擔任這個職務其實是有使命感的，我認為以我的產、學、經能力，應該可以創造一個很好的平臺，擴大社會體育的觸角，可惜最後落得悲劇收場。」

2008年11月11日中信鯨職棒隊無預警的宣布解散，給予林敏政最沉痛的打擊，中信棒球隊是他在18年前一手催生的，「原本我有計畫寫些東西，或是留下一些札記，但是中信鯨的解散讓我心灰意冷，第二天就把所有與棒球相關的資料都扔了；我最大的錯誤是太信任自己的學生，經過這個事件我決定徹底退出棒壇。」



▲林敏政退休後享受田園生活，在關渡農場種菜。 劉復基／攝影

► 徹底退出棒壇 喜見基層後繼有人

其實林敏政2002年就已經決定從北體退休，他答應了同學、行政院體育委員會主任委員許義雄的請託，準備接下國家訓練中心主任的職務，沒想到內閣改組波及許義雄，為了讓新主委林德福方便行事，林敏政特別請許義雄在卸任前，追回國訓中心的人事命令。

「我在2001年答應林德嘉老師南下左營幫忙時，其實就已有退休的念頭，當時以請假的方式當國訓中心副主任，沒想到林德嘉老師升為體育委員會副主委時，我差一點進退兩難，所以2004年在服務滿35年後就毅然退休了。」

北體二專第7屆畢業的劉明光，是臺北市重慶國中棒球隊的總教練，他率領的重慶國中青少棒隊，在2010年8月世界少棒聯盟（LLB）的青少棒賽冠軍戰，以9：1擊敗美國冠軍德州隊，為我國寫下第18度封王的紀錄，這是我國在間隔13年來第一次參賽，距離1992年屏東縣鶴聲國中隊摘冠也有18年了。

在棒球界辛勤耕耘了30多年，林敏政退休後依舊勤於耕種，不過他耕種的田園不再是棒球，而是一畦畦的菜苗果圃，這個背依大屯山、座落在關渡平原的農園，在他與朋友的悉心照顧下，作物生長得欣欣向榮，昔日北體的門生故舊常來串門子，順便帶些養生的有機蔬菜回去。

林敏政的農園是朋友借給他使用的，約有500坪的面積，許多學生聽聞此事，就會千方百計帶些優良品種給他，像是臺東的釋迦、稀有的山葡萄，一年多來林敏政曬黑了很多，鬱悶的心情漸漸舒緩了，「種豆南山下，草盛豆苗稀；晨興理荒穢，帶月荷鋤歸；道狹草木長，夕露沾我衣；衣沾不足惜，但使願無違。」可以說道盡了林敏政現在的心境。■

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

門生故舊看名師

劉復基

張滄彬：化不可能為可能

桃園縣過去是臺灣的棒球沙漠，不過在新明國中、平鎮高中棒球隊總教練張滄彬的努力下，桃園縣隊在2002年全國青少棒錦標賽贏得冠軍，2009年更拿到王貞治杯全國青棒賽、協會杯全國青少棒賽及謝國城杯全國少棒賽的「三冠王」，張滄彬說：「我要像林敏政老師一樣，化不可能為可能。」

2002年以新明國中為主力的桃園縣贏得全國青少棒賽冠軍，取得小馬（Pony）聯盟亞洲區參賽權，雖然報紙已刊出了這則新聞，不過從桃園縣長到新明國中校長都沒有人知道，直到全國棒球協會通知縣政府，請縣政府出函給學校辦理公假時，他們才知道桃園棒球已有全國冠軍的紀錄了。

「我不相信桃園的棒球就是差人一截，我在1999年卸下學校的行政工作後，開始著手訓練球隊，為了不讓外務的干擾影響訓練，所有與球隊有關的事務包括經費，我都一個人承擔下來，我的個性不愛炫耀，所以贏得青少棒冠軍時，並沒有在縣內激起漣漪。」

張滄彬接著說動平鎮高中的校長成立青棒隊，不但讓桃園地區的青少棒球員有了出路，他也到各地去發掘資賦優異的好手，加上前中華職棒球員藍文成加入教練團，使平鎮高中成軍4年就在2007年贏得玉山杯全國青棒賽冠軍，張滄彬也帶著中華青棒隊在這一年贏得亞洲青棒賽冠軍。

2009年桃園縣龜山國小贏得謝國城杯全國少棒賽冠軍、新明國中拿到協會杯全國青少棒賽冠軍、平鎮高中更奪得王貞治杯全國青棒賽冠軍，在三級棒球隊成果最豐碩的這一年，桃園航空城棒球隊也成立了，而且吸收了11名桃園縣出身的球員，張滄彬高興極了。

張滄彬目前是桃園縣體育會壘球委員會的主任委員，不過桃園縣成棒、青棒、青少棒及少棒的四級棒球架構，實際上都是他幕後奔走、出錢出力的成果。張滄彬說：「當年我在陸軍棒球隊服役，新明國中招考體育老師，我因為陸軍隊贏得全國冠軍而加了25分，順利獲得教職，可以說是棒球惠我良多，所以回饋鄉里也是應該的事，更何況我們北體棒球校友會強調的就是飲水思源，我忝為校友會會長，更應當領頭示範。」

張滄彬表示，林敏政是「北體棒球隊之父」，他對球隊無怨無悔的付出，讓他們深深感動，他也願意為桃園縣棒球運動貢獻心力，除了要效法林敏政老師無中生有的本事外，更是繼承了他的精神，團結北體棒球人，做好國家棒球事。■



▲把桃園縣棒球實力推到全國第一的教練張滄彬，有林敏政會變魔術的本領。 劉復基／攝影

（張滄彬為桃園縣體育會壘球委員會主任委員、北體棒球校友會長）

門生故舊看名師

劉復基

高英傑：感念照顧與提攜

臺北體育學院棒球隊總教練高英傑，非常感念林敏政的照顧與提攜，「如果不是林老師苦口婆心的勸我辦理休學，我可能會放棄臺北體專的學籍；從日本學成歸國，更是透過林老師的幫忙，才能回到母校任教。」

高英傑17歲就入選為棒球國手，1974年更是中華青棒隊贏得世界少棒聯盟世界青棒賽冠軍的主力投手，他與老搭檔李來發進入臺北體育學院二專讀書後，出現適應不良的狀況，他原本決定放棄學業加入可口奶滋棒球隊，「林老師知道後就一直找我懇談，他勸我先休學一年，再決定未來去向，終於把我說動了。」

「剛進北體的時候，由於成長的背景不同，不容易打入五專球員的圈子，所以久而久之就變成獨行俠，加上可口奶滋隊一直找我，這兩種因素的糾結，讓我產生不如歸去的感覺；不過打了一年的成棒比賽，其實並沒有什麼不同，這時回想起林老師的諄諄教誨，所以就辦了復學重回北體讀書。」

1983年高英傑和李來發從日本返國，林敏政帶著他們去見全國棒球協會理事長嚴孝章，促成他們加入奧運棒球培訓隊的教練團，獲得學以致用的機會，後來再擔任榮工棒球隊的教練，由於高英傑比較嚮往學校球隊的教練工作，林敏政遂建議他前往日本中京大學進修，拿到碩士學位才有機會回校任教。

高英傑花了3年拿到學士學位，原本準備繼續攻讀碩士學位，卻因為李來發的一通電話打亂了計畫，「我的碩士班指導教授都已經找好了，來發卻在這時打電話告訴我，他率領的中華隊已取得巴塞隆納奧運的參賽權，他希望我能為他訓練中華隊的投手。」老友需要一臂之力，高英傑二話不說就整裝返國了。

「從日本回國時，曾有中華職棒的球隊來找過我，我以興趣不合婉拒了他們的好意，其實林老師也有這樣的建議，他認為學校助教是打雜的工作，可能會委屈了我，不過我告訴他，我出國進修的目的始終沒有改變，林老師見我的意志堅定，所以在1991年9月提拔我進到北體。」

巴塞隆納奧運棒球賽中華隊拿到銀牌，這時國立體育學院（現為國立體育大學）運動教練研究所剛好設立，高英傑順利獲得深造的機會，研究所畢業後他就告別助教生涯，目前已升到副教授，曾擔任過球類運動系的系主任。

高英傑認為影響他最深的就是林敏政老師，在他心情最低落的時候開導他、最徬徨的時候指引他、最無助的時候幫助他，讓他球員生涯得以迭創佳績，教練人生開啟康莊大道，這樣的恩情實在難以報答。■

（高英傑為臺北體育學院副教授、棒球隊總教練）



▲受到林敏政照顧與提攜的高英傑，接手擔任北體棒球隊教練。
劉復基／攝影

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高庸

郭輝

陳南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霈
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

門生故舊看名師

劉復基

李來發：巴塞隆納奧運銀牌的推手

1992年巴塞隆納奧運棒球賽中華隊贏得銀牌後，執行教練李來發感性的說：「4年來的培訓過程，如果沒有林（敏政）老師的協助與鞭策，中華隊絕對打不到這樣的成績。」18年後，李來發還是對林老師充滿了感恩，也對當年寫下我國棒球運動空前最佳紀錄感到驕傲。

李來發在1974年贏得世界少棒聯盟世界青棒賽冠軍後，與他投捕搭檔的投手高英傑一同進入北體二專就讀，和北體總教練林敏政結下了師生緣，1984年他與高英傑結束在日本職棒南海隊的職業生涯，正感到前途茫茫時，林敏政又推薦他們成為1984年洛杉磯奧運棒球賽中華隊的教練。

李來發歷經1988年漢城奧運棒球賽，到1992年巴塞隆納奧運棒球賽終於「媳婦熬成婆」，擔任4年執行教練的期間，曾經面臨全國棒球協會常務理事的「倒戈」危機，結果在林敏政以退為進的策略下度過危機，1992年師徒倆合作無間，成功的將我國棒運推上顛峰。

李來發對當年的經過記憶猶新，李來發說：「當年奧運培訓計畫是林老師一手擬定的，由他來監督、我來執行，所以沒有寫一套、做一套的問題；林老師的邏輯好、位階高，在計畫遭人質疑時由他出面解決、行政支援方面也由他搞定，幫我擋掉許多不必要的麻煩，讓我可以心無旁騖的訓練球員。」

李來發指出，在1991年亞洲錦標賽贏得奧運參賽權前，中華隊連續參加洲際杯、會長杯及與美國隊的訓練比賽，以致主力球員幾乎都有傷在身，李來發非常擔心密集比賽帶來的後遺症，這時林敏政以全國體育運動總會強化委員的身分建議，讓球員返國後獲得充分的休息與療傷止痛，結果證明這套策略是對的。

1992年中華隊放棄一年一度與美國隊的對抗賽，卻選擇到美國的阿拉斯加比賽，這時又是林敏政出面向全國棒協溝通，因為1984、1988年的經驗，美國隊都藉著這個比賽蒐集中華隊攻守的資料，但是中華隊也需要接受美式球風的洗禮，阿拉斯加當地球隊實力不弱，是相當合適的選擇。

李來發表示，中華隊過去與美國隊的比賽輸多贏少，在巴塞隆納奧運單循環預賽的賽制下，中美之戰中華的策略是少輸為贏；果然美國隊在缺乏情資的情況下，和中華隊形成一場打擊戰，中華隊一度曾以4：3領先，後來被超前，第七局中華隊追回4分，把比數追成9：10的一分之差，最後兩局中華隊推出王牌投手郭李建夫，未再讓美國隊得分，達成「小輸」的賽前目標。

李來發說：「巴塞隆納奧運棒球賽贏得銀牌的關鍵就是兩度擊敗日本隊，兩場的勝利投手郭李建夫，是我們刻意隱藏來對



▲巴塞隆納奧運棒球賽執行教練李來發，在林敏政協助與鞭策下，率隊奪得奧運銀牌。

劉復基／攝影

付日本隊的秘密武器；中華隊的培訓計畫很早就鎖定日本隊，認為他們將是我們得牌的障礙，所以1991年的洲際杯及亞洲賽，郭李建夫都刻意避開對日本隊的比賽，果然在巴塞隆納發揮『奇兵』的作用。」■

（李來發為前國家棒球隊總教練）

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

邱祺霽



王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霈

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

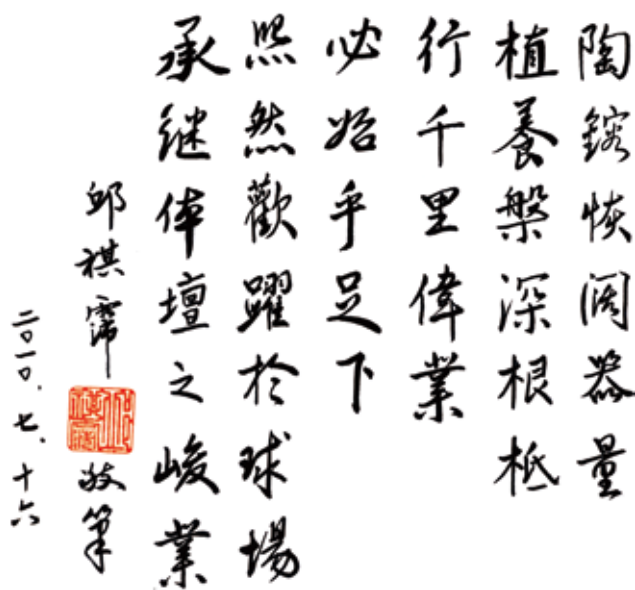
蘇金德

蘇肇元

邱祺霈

文武雙全 有教無類

► 林辰彥



民國60年代，有很多學校尤其是國小，並沒有體育專任教練，一些在全國體育競賽場揚威的莘莘學童們，幾乎都是在一群有傻勁、衝勁的非專任教練老師帶領之下走出一片天。

那時候還是「好鐵不打釘」的年代，大家認為運動場上，那是不愛唸書小孩的樂園，小孩子要在學業上不斷複習、考試，以期考上更好的學校為榮，也才能光耀門楣，彰顯父母。

一群非科班出身的國小老師，在興趣以及使命感的驅使下，很艱難的在升學第一的時代組訓足球校隊，真正的叫做「帶兵如子」，希望小孩子在求學階段以及未來都有出頭天。邱祺霈老師，一個在國小服務44年的老師，44年沒請過一天事病假，沒有睡過一天午覺，終身奉獻的好老師，曾經神奇地帶領我國分齡足球隊揚威歐美各國。

邱祺霈老師從省立臺中師範專科學校畢業後，分發到臺南海邊南鯤鯓廟旁的蚵寮國小，那是個離家22公里的窮鄉僻壤，居民大多以捕魚、曬鹽維生，家長的教育程度泰半是國小或者目不識丁，對於孩童的教育理念，「識字」是唯一的目標。

80%打赤腳的學童大概只有3年時間可以上學，少部分小康家庭才能買布鞋給小孩，但是穿布鞋上學反而會受到排擠，下了課都跟著同學打赤腳嬉戲玩耍。這裡的小孩，大概10歲左右就輟學跟著家人到海上捕魚，平時當臨時工鹽工，些許的收入，都是改善家庭生活的活水。

邱老師初任教，心中滿懷理想與愛心，每天騎著腳踏車，從佳里到蚵寮，風雨無阻往返44公里。

學校運動教練基本資料表

一、教練檔案

出生年、月、日	民國30年（1941年）12月9日
出生地	臺南縣佳里鎮
小學	臺南縣佳里鎮佳里國小
初中	臺灣省立北門中學初中部
高中	臺灣省立北門中學高中部
大專	臺灣省立臺中師範專科學校（現為國立臺中教育大學）
進修（如國際級教練講習）	1.國立臺北師範學院教育學系 2.國立臺北師範學院國民教育研究所碩士 3.國立臺北師範學院課程與教學研究所碩士（現為國立臺北教育大學）

二、指導過的學生團隊及成績

團隊	1.民國60年指導參加中華民國第4屆麻豆五王杯少年足球賽亞軍
	2.民國66年指導參加全國學童杯足球賽冠軍
	3.民國68年指導參加臺灣省足球錦標賽季軍
	4.民國69年指導參加全國中正杯及學童杯足球賽冠軍
	5.民國69年指導參加全國李惠堂杯足球賽冠軍、全國成功杯足球賽冠軍、全國北迴鐵路杯足球賽冠軍
	6.民國69年指導參加美國紐約長島史密斯杯分齡足球賽亞軍以及教練獎、芬蘭赫爾辛基杯國際分齡足球賽季軍、瑞典戈夏杯國際分齡足球賽季軍、大會教練獎以及精神總錦標
	7.民國79年指導臺北縣思賢國小參加全國科學展覽高小組應用科學類特優獎
個人	1.民國67年指導學生參加全國兒童作文比賽第一名
	2.民國70年指導佳里國小參加臺南縣書法比賽第一名
	3.民國95年指導臺北市中山國小參加臺北市學藝競賽硬筆書法比賽第一名

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺鼎

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

► 愛護困苦學生 視若己出

由於學生家長都忙於生計，邱老師在臺中師專學到的「家長互動」、「親師聯繫」完全不管用。於是邱老師在預定的「母姊會」之前，先拜訪學生家長，希望他們能抽空來參加，然後在母姊會宣導讓學生在生命中充實自己、激勵成長，最主要目的還是跟家長溝通「讀書是家族脫貧的最有效方法」，讓家長儘量讓小孩繼續唸書。

這裡的村民大多清寒，每個學期初學校發出三聯單通知繳學費，學生就會有無限的惶恐寫在臉上，因為學生家裡人口眾多，家長可能一時無法繳學費，學校要學生回家拿錢來繳學費，很多學生就不敢來上學了。

這村子的小學老師們都特別用心，老師不浪費下課時間以及放學後的免費補習，儘可能讓學生多學一點東西，因為這學生不可能天天來上課，或許明天他又要幫家人出海捕魚。

邱老師當時薪資只有750元，自己要背負家庭生計壓力，也只能多帶些課外讀物、訂國語日報、買些鉛筆簿本鼓勵小朋友上進。窮鄉僻壤的蚵寮國小也沒什麼娛樂，小朋友有書可以看，也一併帶動起家庭的知識增長。濱海地帶的蚵寮國小也有少部分家長非常重視教育，老師幾乎都是剛從師範體系畢業、滿懷理想的年輕老師，在校長照顧學生的帶動下，老師都盡心盡力。

蚵寮國小麻雀雖小，但也是人才濟濟，前財政部長王榮周就是蚵寮國小畢業，其他有一些法官、檢察官也出身蚵寮國小。馳名中外的「素人畫家」洪通，

曾讓當年的行政院長蔣經國到偏遠海邊看他作畫。

後來因為照顧家人需要，邱老師調派到佳里鎮佳興國小。有別於蚵寮國小的鼓勵學生上學為最大動機，來到升學主義為第一要務的市區小學。

那個以升學取向的年頭，老師的尊嚴、地位必須被校長、家長和學生依「升學率」作判斷，家長時常會挑三揀四，希望小孩在最好的老師班級。老師的壓力很大，但是老師們還是希望雀屏中選當升學班的級任老師，因為當時的社會觀念，這就是尊嚴與榮譽感的標竿。校長也是壓力很大，因為升學率代表著校長的社會地位。

邱老師一直在帶最好的班級，從佳興國小，到後來回到母校佳里國小都一樣。民國59年，佳里國小有個班級要從四年級升上高年級五年級，這個



▲民國70年左右，邱祺霈夫婦和兩位女兒在佳里國小留影。

邱祺霈／提供

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霈

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

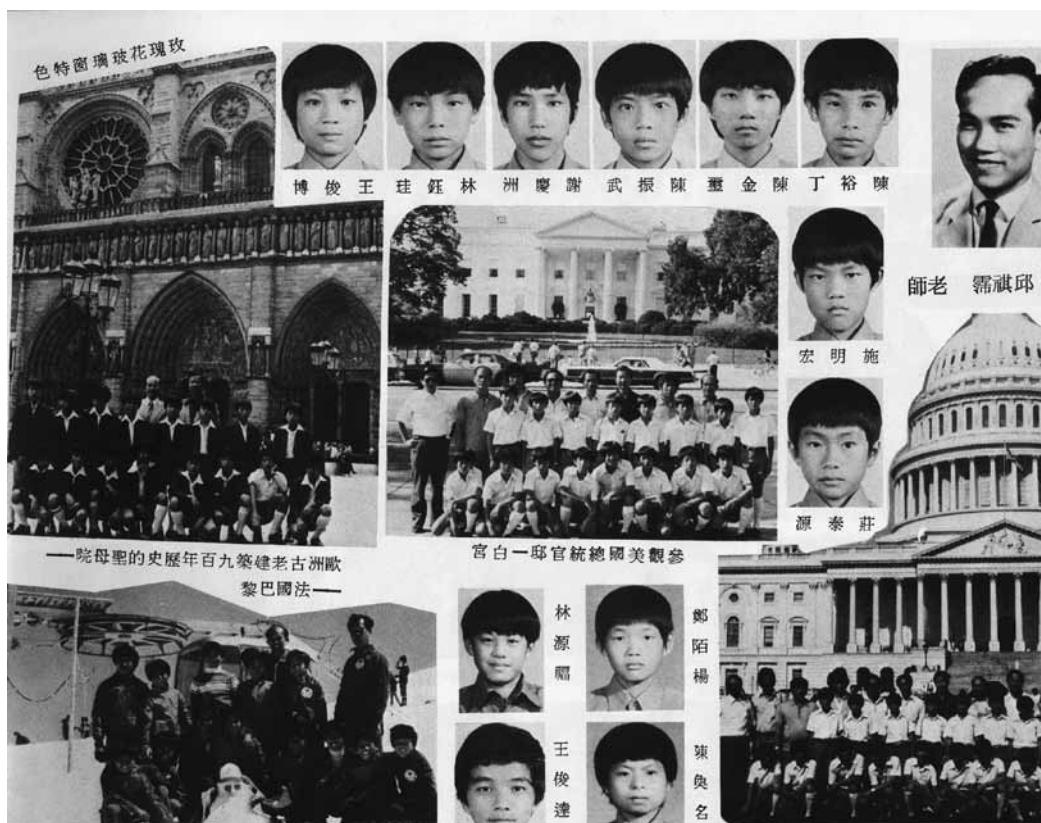
楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高庸
郭輝
陳南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元



▲1980年環球比賽51天的佳里國小足球隊來自六年義班，他們的畢業紀念冊很不一樣，有足球隊遠征全記錄。

邱祺霏／提供 林辰彥／翻攝



▲佳里國小六年義班畢業紀念冊第二頁，這是邱祺霏老師協助編製。

邱祺霏／提供 林辰彥／翻攝

班從一年級入學之前，就在地方仕紳奔走之下銳意規劃成為一個班級，學童的聰明才智以及學習環境特殊，德智體群美五育都有很高的表現，很快就成為極富盛名的班級，也變成佳里地區眾所注目的焦點。

開學當天，在這學校當了23年校長的陳紅突然宣布邱祺霈擔任這個班級的五、六年級級任老師。陳校長對邱老師說：「我想了一個暑假，才做了這個決定。」邱老師對學生的教育理念是「成為自己」，這個班級的成功，日後成為邱祺霈老師一直是「好班級任老師」的代名詞。

邱祺霈接觸足球運動較晚，小學在佳里曾經看到許多學長踢足球，但自己正式踢球則是到就讀省立北門中學才開始。在50多年前，學生的課後休閒活動大多是球類運動，邱祺霈在課後的活動包括舉重、單雙槓、雙環，當然也包含北門中學同學最熱愛的足球運動。

邱老師到佳里國小兼任體衛組長，才接觸到組訓學童足球隊的問題。當年組一個球隊很不容易，常常遭到家長的反對而斷斷續續。由於一般家長的觀念都是學科至上，唯恐參加球隊而影響成績。佳里國小也只能以「業餘心態」來組織球隊，球隊成績好壞，端看球員素質，當時戰績對佳里國小來說並不是重點。沒料到民國65年這一班，卻踢出全國性的好成績。

民國67年佳里國小被指定為足球重點發展學校，當時身兼體衛組長的邱祺霈在校長、後援會以及使命感的驅使下，展開球隊比較專業的組訓工作。先前學校球隊組組停停，成績時好時壞。民國57年左右，佳里國小操場綠草如茵，當年佳里國小足球隊在一場友誼賽中以0：16輸給臺南市勝利國小。到了民國65年，佳里國小操場因為足球隊長期操練變成半禿，而這一年佳里國小已經能在全國賽踢出好成績。

► 一肩扛下足球隊榮譽

民國67年佳里國小楊水波校長想要專門成立一班實驗性的「足球班」，楊校長不僅希望這個足球班能踢出好成績，更想讓這個班級學生品學兼優。楊校長和足球後援會陳嘉鴻、黃昭雄兩位代表找邱祺霈老師在操場旁的成排榕樹來回一面



▲赫爾辛基足球分齡賽中場休息，邱祺霈（中）、林鎰明（左一）兩位教練面授機宜。

邱祺霈／提供 林辰彥／翻攝

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霈

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

走、一面遊說、一面討論，經過三個小時，邱老師跟校長達成共識，邱老師要所有學生家長以及其他班級級任老師答應全力配合，只要是邱老師及後援會挑中的學生，一定無異議到這個足球班，校長允諾全力支援，邱老師才答應接下這個重任。

暑假，學校先召開家長說明會，把這個構想讓家長們知道，暑假期間所有想參加的學生們先進行體能測驗，開學之後再度開家長會，校長、足球後援會以及邱老師共同向家長們保證會妥善照顧學生的課業，邱老師更答應免費幫學生課後補習，而其指導的動力就是德雷莎修女「愛，就是在別人身上看到自己的責任」，足球班的第一次月考，數學平均93.5分，讓大家都安心了。

當時初選的學生有50多位，經過嚴格篩選，選出14位集中一班，而將其他學生分配到其他同年級的各班級就讀，直到畢業。當時看似無理的要求，在校長、其他老師、家長、後援會共同默契之下，「足球班」順利成軍。（佳里國小這一屆足球隊出外比賽以五年級的足球班14位同學以及2位六年級未超齡學生組成。）

佳里國小足球隊成軍之後，在地方人士以及足球後援會積極運作下，聘請當時在國立臺灣師範大學體育系就讀的中華隊國腳「鎗頭」林鎗明，來幫忙指導最專業的足球技術，由於林鎗明還在就學，後來畢業之後在臺北當兵，那幾年都只能利用每個星期六、日回臺南指導小朋友。星期一到星期五，邱老師以及足球後援會負責球員體能及基本動作的訓練。

林鎗明是臺南市人，在長榮高中時候就當選中華足球隊國腳。就讀臺灣師大被網羅進入聯勤飛駝足球隊踢球，他臺灣師大唸了七年，據學生回憶，當年他為了可以帶佳里國小，以及可以繼續南征北討，所以一直延畢。

「鎗頭」家裡開鐵工廠，全家也都很熱心於佳里國小的足球發展，有時候要



▲出國比賽期間，邱祺霏負責全隊護照、生活費，參加開幕遊行時，白色手提袋不離身。

邱祺霏／提供 林辰彥／翻攝



▲邱祺霈老師的全家福合照、三代同堂和樂融融。

邱祺霈／提供 林辰彥／翻攝

出外比賽經費沒著落，林鎗明都是「沒問題，就出去比賽吧」直接贊助經費。林鎗明當兵期間也在飛駝踢球。

退伍之後，卻被分發到澎湖任教，當年的林鎗明鬱鬱不得志，認為去了澎湖這個沒有人踢球的離島，除了空有一身武藝無法傳授，更無法延續自己的足球生命，所以「賠錢」了事，拒絕分發到澎湖。林鎗明在一些國中、國小帶球隊，只能以微薄的臨時聘任薪資繼續他熱愛的足球傳承。民國94年，這位7次當選國腳的林鎗明卻積勞成疾而病逝。

這些小朋友早上六點半到學校，先做柔軟體操放鬆筋骨，然後要跑200公尺的操場20圈，因為足球球員在場上來回奔跑需要要有10,000公尺的體力。上午八點四十分開始第一堂課，從不敷衍。

下午三點開始練球，還沒完成課堂教學之前，後援會一些熱心成員已經在教室外催促等待，邱老師一定要把課程詳細講完，才喊下課，讓學生到操場旁集合，小朋友才可以碰觸到球，傳球、頂球、胸部停球、左右腳挑球、定點射門，各項球技練習都反覆練習，每天都要到日落西山，才回到集訓地點一一檢討，分析動作的錯誤在哪裡、補位漏失，也輔以錄影帶講解，指出如何面對對手。

訓練一支堅強的球隊，除了要培養球員信心與毅力責任，灌輸他們勝不驕敗不餒的精神，嚴格紀律之外，還要賞罰分明。平時隨機機會教育，用愛心去帶小球員。在小球員眼中，邱老師嚴而不苛，老師的付出讓他們更懂得自我努力的重要。老師把球隊當成第二個家，對球隊的付出更甚於家人，到後來寒暑假的集訓階段，邱老師的夫人也在照料年邁的公公之餘，全力投入照顧小球員。

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霈

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霖
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

邱老師的父親得了「綠內障」而失明，愛潔淨的父親每天堅持要洗三次澡。邱老師的夫人原本也是個老師，為盡孝道，辭去工作，專心在家照顧公公。後來師母也獲得臺灣省南部七縣市「模範孝媳楷模」的殊榮。

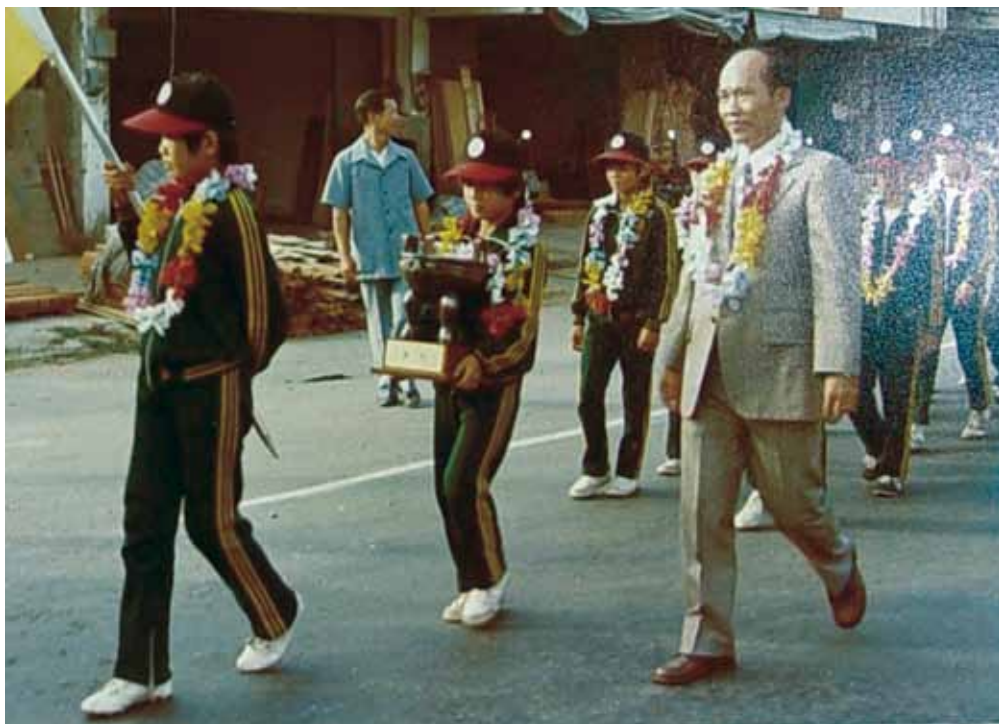
► 贏得全國冠軍 責任加重

這個足球班級除了從四年級升五年級的同學，也來了一位「超級同學」，他叫解歸鴻。上一批佳里國小足球隊到高雄比賽時候，後援會發現一位場場來看比賽的小朋友，他對足球相當熱愛，嚮往球隊團體作戰贏得比賽的感覺，後援會於是跟解歸鴻溝通，然後找上家長，希望讓小孩到發展有成的佳里國小一起訓練，當然還提供一些未來升學、照顧等等的承諾，解歸鴻於是加入了這個足球班。解歸鴻在五年級時候跑百米已經有12秒出頭的速度了，加上高人一等的體型、敏銳判斷以及天生的足球細胞，後來在全國各大比賽當中，大家只要看到解歸鴻就很頭痛，回顧民國69年曾在彰化舉辦的臺灣區足球賽，小選手由於默契良好，勢如破竹以17：0輕取對手，其中解歸鴻獨進10球。不能不感謝陳振武、莊泰源兩位球友漂亮的三角短傳供輸呢！

佳里國小在這年贏得國內全國性足球賽所有的冠軍，包括全國中正杯、學童杯、李惠堂杯、成功杯以及北迴鐵路杯。北迴鐵路杯是慶祝北迴鐵路開通所舉辦的唯一「學童足球賽」，當年花東地區球隊不信佳里國小橫掃西部各個比賽，到底有多厲害？

後來踢了比賽，花蓮地區的球隊都心服口服。中正杯則是當年可以出國比賽的冠軍「資格賽」，冠軍隊伍可以獲得300萬的出國補助，亞軍則要自籌出國經費，後援會戲稱這是一場300萬賭注的大賽。佳里國小順利贏得冠軍。

贏得冠軍之後，因為要出訪歐美各國，出國經費是一個大問題。教育部、臺灣省教育廳、臺南縣政府、佳里鎮公所、佳里國小以及足球後援會出錢出力，當年縣議員陳錦燦為了出國經費，直奔臺南縣長辦公室拍桌子爭取100萬。而當時



▲民國69年，臺南縣佳里國小足球隊，榮獲全國中正杯足球錦標賽冠軍凱旋歸來，遊行佳里市區接受民眾歡迎。
邱祺霖／提供

的全國足球協會理事長蔣緯國將軍還鼓勵佳里國小，經費不是問題，未來要更發展足球運動，只要把成績拿回來就沒問題。

出國之前，佳里國小足球隊進入左營訓練中心集訓四周，其中包括歐美地區生活禮儀以及注意事項、簡易英語會話。小朋友們都對能進入國家體育訓練中心感到驕傲，也大幅提升自我信心。

民國69年6月28日，佳里國小足球隊踏上征途，帶著400面校隊錦旗、1,000個小徽章、三座大理石紀念杯（贈送主辦單位），這些紀念品常常是出訪球隊做國民外交的小禮物，但礙於經費，總是供不應求。

► 環繞地球51天 參加三大足球賽

第一個比賽是芬蘭赫爾辛基杯，佳里國小從7月4日起連過六關，7月8日準決賽遇到伊拉克。伊拉克隊人高馬大，有如在臺灣的高中組身材，兩隊體型懸殊，加上伊拉克選手動作非常粗野，佳里國小堅持到離終場前四分多鐘，一個回傳球失誤，才被對方前鋒突破踢進一球。賽後隨隊採訪的民生報記者楊荃寶希望兩隊合照，他強烈懷疑伊拉克疑似以超齡選手頂替比賽，但伊拉克教練迅速拉著球員快跑離場。赫爾辛基杯13歲組，佳里國小因而只獲得第三名。

7月13日來到瑞典哥德堡展開戈夏杯第一戰，佳里國小以5：0獲勝，接著連續四天都沒讓對手進球，一直踢到7月17日的冠軍戰，對手是巴西。巴西是由全國八百多所學校比賽組成的明星隊參賽，又是一場體型懸殊的對陣。上半場1：1，下半場終場前三分鐘佳里球員在禁區犯規，巴西踢進12碼罰球，佳里國小獲得戈夏杯亞軍。賽後並獲頒全部四百多支球隊當中選出的精神總錦標。

從歐洲轉戰美國紐約，紐約長島史密斯城杯主辦單位讓16位球員分住在八個接待家庭，小朋友接觸到美國的家庭生活，收穫很大。每天一大早各個接待家庭爸媽開車送球員到球場，球隊才展開熱身運動。

8月11日上午準決賽的對手就是美國隊，在加踢延長賽後，佳里國小以一球



▲在芬蘭比賽後，蘇聯隊應邀合影，前排右三為邱祺霈老師。

邱祺霈／提供 林辰彥／翻攝

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霈

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霈

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元



▲國際足球總會會長在瑞典弋夏杯比賽後，親自到國家體育場頒獎。

邱祺霈／提供 林辰彥／翻攝

踢進冠軍戰。下午的冠軍戰前，解歸鴻的接待家庭爸媽喊出「踢進一球一百美元」，在場的縣議員陳錦燦、校長楊水波以及邱祺霈教練也跟著加碼贊助，解歸鴻受到激勵，卻太過急躁，開賽不久就領到一張黃牌，旋即又在禁區衝撞對方守門員被罰出場，沒有解歸鴻的佳里國小，以一球落敗，拿到史密斯杯亞軍。

民國69年，佳里國小在歐洲芬蘭比賽時，由於芬蘭華僑較少，佳里國小只能作深入民間的國民外交。瑞典則有非常多的華僑到場加油以及賽後的歡宴，歡宴場上大家還合唱梅花等愛國歌曲。但是到了美國，情況就有點不一樣。我國北美協調會處長在賽前幾小時開車到球場加油，大家搖起青天白日滿地紅國旗加油，也有臺灣鄉親持綠旗加油。

當年還是「反共抗俄時代」尚未解嚴，佳里國小與蘇聯代表隊踢完比賽以懸殊進球數贏球後，蘇聯隊的球員、教練希望與佳里國小合影留念，當時其他隊職員都認為不妥，只有邱祺霈老師認為這是國民外交的機會，沒有必要去避諱這些敏感問題。

一個人，一個家庭的觀念，不僅影響到個人以及家庭，甚而可能影響到全國的足球發展。解歸鴻後來在國中、高中階段，有英國的職業球隊透過當年國小比賽時後留下的蛛絲馬跡，尋訪到臺灣來，要邀請解歸鴻到英國職業球隊青年隊培訓、發展。當年別說足球史無前例，就連棒球球員旅外發展都少之又少，解家父母斷然拒絕了英國球團的邀約，後來解歸鴻踢完高中球隊之後，就從國內足壇消失無蹤了。

► 允文允武 什麼都會教

在國小任教的老師，有一群是在教學上有獨門專精功力，於是在學校、家長口耳相傳，甚至在教育界享有盛名，一般俗稱為「好老師」，也就是教最好班級，生活紀律、學業上都在全學年獨占鰲頭。



▲臺北市長郝龍斌（左）頒發臺北市特殊優良教師獎給邱祺霈老師，師母作陪。

邱祺霈／提供 林辰彥／翻攝

另外有一群老師是在某些術科有專長，他帶的學生在這個領域有特別的加強輔導，例如美術、書法、作文、自然以及體育等術科，長大之後也是卓然有成。

綜合這幾類國小老師的發展方向來看，一位畢生帶「好班」的老師，在使命感驅使之下組訓球隊，足球是他以往的興趣，但並不是專業，以這樣的條件下，還能帶出一個全國冠軍的足球班，實在很不簡單，最重要的，邱祺霈敢拍胸脯保證，一定讓這個足球班的學業成績非常優秀，這就更難能可貴了。

邱祺霈老師在民國95年榮獲總統頒發服務40年資深績優教師教育「奉獻獎」，三度入選中華民國現代名人錄。民國96年榮獲臺北市特殊優良教師「師鐸獎」。

邱老師在教育界不僅是在帶足球隊得到好成績，也指導過學生榮獲書法比賽、國語文競賽作文、演說等等獎項第一名、科學展覽應用科學組特優。邱老師育有三女二男，邱幸雅、琬智、瓊儀、信誠、信銓，在各行各業中都有很不錯的發展，有生物科技工程師、電腦軟體工程師、報社主編、雜誌社負責人、補教界名人。

邱老師自知在足球專業領域的不足，每每利用時間自我充實，找資料、看錄影帶、做功課分析，有機會多請教足球專業人士，讓他的「足球班老師」的專業性更豐富。

國內基層有很多教練並非科班出身，他們基於興趣以及責任，帶起小朋友的運動潛能發展，讓每位同學發揮天賦，日後各有一片天，這些細心又有愛心的基層園丁應為他們喝采，邱祺霈老師只是踢過足球，卻把學生足球隊帶到國際競賽上，還教出一群品學兼優的好學生，實在難能可貴。

教育並非只是課業上的知識傳授，更須讓學生知書達禮。一個好的老師除了灌輸學生生命成長歷程所需的養分，平時更要隨時把握特別容易讓學生記憶深刻的生命教育以及機會教育。

邱祺霈老師一直認為「如果老師的關懷，能夠為學生開啟明亮之窗，何樂而

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霈

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霈
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元



▲民國96年，臺北市特殊優良教師記者會，吳清基部長（時任臺北市教育局局長）（中）與邱祺霈老師賢伉儷合影。
邱祺霈／提供

不為？」邱老師「教學一生，甘之如飴」。

民國96年，邱祺霈老師榮獲臺北市「特殊優良教師獎」（師鐸獎導師類）師鐸之光，成為教師之光，實至名歸。正如邱老師在他的碩士論文裡面說到：「教學即關懷、責任、創新、接納、無條件投入、一股傻勁、建立學生之尊嚴及自信心、引導學生勇於自我表現、激勵成長、提升學生競爭力。」邱老師44年在教育界的奉獻，身體力行，一言一行都足堪為學生的表率。

► 教學一生 甘之如飴

邱老師44年的教學生涯沒有睡過午覺，他的中午時間，都拿來輔導單親以及弱勢的學生。20多年前邱老師帶過一個單親家庭的學生，這個學生不僅經常遲到、逃學，功課退步之外，最主要的是上課一直打瞌睡，口渴、黑眼圈，邱老師明察暗訪，發現這個學生家長是個吸毒、販毒者，也連帶讓小孩有樣學樣的吸毒。

為了掩人耳目，家長讓學生在上學途中運送毒品。邱老師排除萬難，極力跟家長勸說，最後家長同意把小孩轉學到嘉義鄉下，遠離是非之地，後來這個小孩在電子公司擔任電腦軟體工程師。

中山國小校長李柏佳說：「邱老師在教育界的貢獻，對學生不僅是在知識上的傳授，更加強知書達禮的教育，因材施教，幫助學生發展潛力，所以他指導過的學生有國語文競賽作文、演說、書法，科學競賽等等方面。邱老師的關懷，開啟許許多多學生的明亮之窗，他教學一生，甘之如飴。」

中山國小家長會長黃昌煥、前副會長陳瑩玲，對邱老師推崇有加。他說：「邱老師出生於民國30年12月9日，依退休條例需於民國96年2月1日強迫退休。但是邱老師帶的這一班六年級學生剩下一個學期的級任老師，必須由代課老師來完成孩子的學業。邱老師在家長的懇求下，繼續服勤，但礙於法規，如延退半年，則邱老師必須喪失享受月退休之權利，亦即必須於退休只能一次全退，經粗算邱老師每月之退休所得損失約七千元。」邱老師疼惜師生情緣無視於金錢損



▲1980年佳里國小足球隊比賽後到瑞士，在雪地留影，這是他們第一次看到大雪。

邱祺霈／提供 林辰彥／翻攝

失，殊堪敬佩，亦值得教育人之表率，獲得小孩子無限的愛戴。

目前臺北市中山國小足球隊跟臺南縣佳里國小的城鄉交流、姐妹校情誼，也是因為邱老師所帶來的良好合作關係。

2007年邱老師榮獲臺北市特殊優良教師「師鐸獎」。2009年邱老師榮登臺北市杏壇芬芳錄，他真是一位文武全能、師愛廣被的好老師。■

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霈

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

門生故舊看名師

陳振武小學就出國比賽51天

林辰彥

臺南縣體育重鎮佳里地區的足球風氣特別盛，一群佳里國小足球後援會成員默默貢獻，地方戲稱這群人得了「球癮」，無藥可醫。他們出錢出力，到處奔走，隨隊加油，五萬人左右的佳里鎮，在臺灣足球發展史上，有著不可抹滅的地位。



▲邱祺霏（左）和在土城國中任教的得意門生陳振武合影。 林辰彥／攝影

目前在臺北縣土城國中擔任體育組長的陳振武，一家都是足球癮，國立臺灣師大體育系畢業後，到美國加州大學長堤分校拿到碩士。他的父親在30年前就是熱心足球的佳里國小後援會最積極的成員，兄長也踢過校隊。到了陳振武這一屆，他也很想加入佳里國小的足球隊。

「小時候我們都在場邊看，學長們練習、比賽時，我們低年級生都在旁邊撿球。」四年級升五年級，這一群學生都有著強烈的衝動，想要加入很風光的球隊。「以前看學長比賽回來，站在吉普車上在佳里市區遊行接受歡迎、慶賀，加上學校有著不錯的傳統，我們從在旁邊撿球的低年級學生，就開始期待自己趕快升上五年級，才有機會變成站在吉普車上接受歡呼的足球隊員。」陳振武說。

以前佳里雖然有濃烈的足球風氣，但是也都斷斷續續，當時臺灣有這樣足球風氣的地區，大概就是臺中的外埔，以及高雄的阿蓮，這兩個地區的風氣以及成績都比較亮眼。

到了陳振武前兩屆的楊裕隆這一屆起，佳里才有比較完整的足球培養，這群培訓的球員一路從佳里國小到北門高中，一脈相傳，才有後來在彰化的臺灣區運足球賽展開臺南縣的足球金牌霸業。

「四年級要升五年級的暑假之前，我們就報名參加暑假的體能訓練以及檢測。開學之前我們都在猜，到底校長會派哪位老師來接足球隊、帶我們這一班？聽說可能是邱祺霏老師，大家都既期待又怕受傷害。因為邱老師一直是帶最好班級的級任老師，小孩子都會有偷懶的心態，如果不在功課上要求嚴格，或者帶球隊

不會太操的老師來帶班級，或許日子會比較好過一點。但是又希望在邱老師的教導之下，能夠在學業以及球技上面都能兼顧。」

邱老師帶班級很嚴格，功課一定要完全教好，才會讓小朋友到球場練習。陳振武說：「那時候我們到臺北參加比賽，每個人的隨身行李都要把『自習』帶著，賽後回到住的地方，邱老師要我們把自習拿出來，把每天應該要上的課複習一遍，我們比賽之後有點疲倦，但一定要把每天應該做的作業做好，才可以去睡覺。」陳振武於教師節前夕提了一副對聯深表對邱老師的感謝之意：「祺福廣披顧學子，霈水三千照大千」更為貼切。

「以前會認為老師很嚴格，現在回想，反而認為邱老師的嚴格，才有我們後來的成績，以及現在的小有成就。」陳振武說，「其實邱老師嚴而不苛，他和師母對我們就像自己小孩一樣，希望大家成材，而不僅是在球場上奔馳的土牛。我們到現在都很懷念師母每每在我們踢完球的晚上，帶來她精心熬煮的滷味，師母還會把小孩子帶在身邊，我們也因為這樣對邱老師的孩子都很熟悉。其實我們也都是邱老師的好孩子。」

那個年代還沒開放出國觀光，要出國，代表國家出征是最大的榮耀。陳振武這一班一共出國51天，「在出國之前，不怕你笑，我們都以為『外國』就是美國。」陳振武回憶起當年出國，紅西裝配紅短褲，也不知道外國會比較冷，就這樣出國。人家環遊世界81天，陳振武這一支足球隊花了51天，歷經16個國家地區，繞了地球一圈。

邱老師不管在哪裡，手上都會拎著一個包包，他交待大家幫忙注意這個包包，因為這裡面有全隊的護照，以及幾百萬全團的經費，當然這裡面還有一些學校老師、親朋好友「預購」的款項，邱老師每到一個國家就要計算匯率、兌匯、到處張羅球隊的食衣住行之外，還要張羅這些預購的物品。

後來這些小球員經歷了國中、高中，上了大學，算是科班出身了，回顧小學時候邱老師的帶隊帶班級，這群同學都會莞爾的說，「當年帶足球班跟現在有專業教練的時代不同了。」現在這群以前揚威歐美的同學們，有的已經是科班出身的專業足球教練，他們更感謝邱老師當年絕無例外的課業要求，因為這樣的要求，讓足球在這群同學的人生歷程上，不是唯一，而是走上這條路、繼續傳承足球以及各類體育專項最美好的開啟。■

（陳振武為臺北縣土城國中體育組長）

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霈

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

門生故舊看名師

楊裕隆 踢球不忘要好好唸書

林辰彥

楊裕隆目前是國立臺灣大學專任副教授，也是佳里國小出身的足球國腳，他比陳振武這一班高兩級，是臺南縣北門地區足球培育的第一代。

楊裕隆也是教育部新頒定體育運動大辭典足球部分的召集人，他回想當年代表國家南征北討，看到邱祺霏老師對足球的執著，平常鼓勵大家要充實知識、語言能力、好好唸書，感觸良多。



▲楊裕隆（右）和邱老師一起翻閱舊照片，懷念過去光榮時刻。

林辰彥／攝影

民國60年代初期，我國剛退出聯合國，沒有國際足總會籍，中國大陸在世界各地打壓我們活動空間。我們北門高中到芬蘭參加「赫爾辛基杯分齡足球賽」，卻在機場被攔阻，不得入境。那時候不論如何爭取，芬蘭機場海關就是不放行，經由隨隊採訪的體育專業記者出面跟海關爭取，說赫爾辛基杯分齡足球賽是個邀請賽，主辦單位邀請我們遠渡重洋從亞洲來到歐洲，卻不讓去年冠軍隊伍前來衛冕。

總領隊堅持要前往衛冕，隨隊記者作勢要找國際媒體來了解，經過四個多小時，北門高中足球隊才得以入關。

在那個漢賊不兩立，而芬蘭又是傾向大陸的年代，很有可能就這樣原機遣返，被拒絕參賽回臺灣。全隊對足球賽的堅持，讓搭了20多個小時飛機的球員，還能夠順利參賽。

當年也還沒有奧會模式，沒有「Chinese Taipei」這稱呼，芬蘭當局在開幕典禮上還不准我國球員舉國旗進場。當年北門高中足球隊就以中間有國徽的北門高中校旗進場，球員們更加互相砥礪，要踢出好成績來為國爭光。

另一個讓楊裕隆感慨的是，我國運動發展比較類似於美國，由學校當領頭羊來發展運動，而不是歐洲地區主要以俱樂部來發展。在學校無法自籌充裕經費發展運動情形下，教育主管單位的態度就特別重要。

楊裕隆用「人亡政息」一語道破臺灣運動發展最大的瓶頸。人亡政息往往讓臺灣三級學校發展運動呈波段性起伏，其實在

其他領域又何嘗不是如此？主其事者一旦不在其位，接續者如果有不同的理想想法，前面茂然成林的好成績，可能在一聲令下，就草草結束。

佳里國小之所以能一直在足球項目上面發展，堅強的後援會是很重要的推手。但是這些後援會的成員有一天也會老去，如果沒有熱心的接續者，一樣會走上斷頭臺。

另外就是補助經費問題，佳里國小每年要籌集國內外的參賽經費，各級政府的補助是大部分，但是校長還是要去籌集更充裕的經費來支持足球發展，家長會、後援會、地方政府的努力缺一不可。

如果籌款發生困難，一個學校優良傳統也可能面臨斷炊。楊裕隆目前也負責教育部審核足球出國補助，「每年到了暑假，出國比賽的學校、參加的比賽琳瑯滿目，城鄉差距也常常是發展運動很難兼顧的困難所在。」

佳里國小目前的作法，是結合以前這些曾經揚威歐美的校友們，透過足球校友會，以網路、網頁作為聯繫管道，出錢出力，為佳里國小的足球持續發展而盡心盡力。

楊裕隆很謙虛的說：「我們這一屆算是最幸運的，在我們之前，足球的體育保送生都分配到雙體，也就是以前的北體跟臺體。」

當年佳里國小足球後援會的成員有一次難得機會，跟當時的臺灣師大體育系主任簡曜輝會面，提到這一批足球員不僅在足球項目上有卓越的成績，最重要的是他們平常也重視課業，學科成績也非常優秀，簡曜輝回學校後有機會再往上爭取，調整師大體保生的項目分配，楊裕隆等五位成績優秀的足球員，才得以進入臺灣師大。

綜觀最近2、30年臺灣師大學生來源，也只有這一屆是這樣，後來「足球專長」也沒有特別保留名額，必須跟其他專長學生以學科成績來爭取入學機會。

「我在臺灣師大就學期間只有翹課一次，就是去百齡足球場看母校北門中學足球隊解歸鴻他們踢高中冠軍賽。」楊裕隆在臺灣師大也以極為優秀的成績畢業，有機會到臺灣大學任教。「佳里國小時期給我們的觀念，就是踢球不忘要好，好唸書。」年輕的楊裕隆不斷充實自己，一路往上升到副教授。

楊裕隆說：「邱祺霈老師以前帶球隊的方式，在那個年代算是最科學的了，重點在於邱老師對於學生的學業、品格的絕對要求，他不但重視足球比賽成績，也同樣重視學生品德、功課。」■

（楊裕隆為國立臺灣大學副教授）

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霈

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霈
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

門生故舊看名師

莊泰源：邱老師對我們要求很高

林辰彥

國立臺灣大學助理教授莊泰源31年前在佳里國小踢「右翼」，以絕佳的速度往前衝、帶，然後製造好機會讓跟上來的解歸鴻展現臨門一腳。

小時候就只知道佳里鎮，五年級開始出去比賽才知道世界之大。莊泰源回憶以前，還好有邱祺霈老師要求高，才能在六年級出國51天，長大後才能為國爭光，才能在足球這個地球大家庭裡「像劉姥姥進大觀園」。



▲莊泰源（左）、楊裕隆（右）和邱祺霈老師在臺大餐廳敘舊。

林辰彥／攝影

莊泰源到現在還很自豪：「其實，佳里國小好幾屆以來都踢出不錯的成績，但是到現在我們仍然很自豪的說，就我們這屆的比賽成績以及課業成績都是最好的一屆。」

學生的領悟力，除了從小耳濡目染所建立的基本概念，兩位林老師的指導，也必須有充分的資質，才可以順利吸收，成為場上的勝利保障。邱祺霈老師刻意在課業上要求，就是希望這批小孩子文武全才，在課業上能特別突出，讓人刮目相看，也因為有唸書的小孩領悟力比較好，在球場上的表現就更能當人家的表率。

這一班原本已經是大家的目光焦點，邱老師就是希望他們在未來有足夠的知識，去追尋豐富的人生。

莊泰源說：「那時候出國真的像劉姥姥進大觀園，小孩子出國開開眼界，還一次跑了16個國家地區，雖然走馬看花，卻已足夠讓一個小孩子一下子眼界大開，對世界觀的建立非常有幫助。」

「邱老師在課業上對我們要求很高，也因為這樣的要求，讓我們在出國時，面對新奇事物的領悟以及體驗更加深刻。」

一個人，尤其是運動選手，在精神層面的提升是很重要的，球技的成長可能需要一個長的階段，但是精神層面的提升，可以瞬間把球技因為信心與責任榮譽加身，變得無形之中的升等。

「從進入左訓中心開始，我們這群同學一下子感到無比的驕傲，突然之間發現自己是國手，才可以到這個神聖的國家運

動員集訓中心接受訓練。」那時候木蘭足球隊長時間在左訓集訓，莊泰源也不知道為什麼常常被安排與木蘭隊踢友誼訓練賽。「那時候就跟以宜寧中學為班底的中華木蘭女子足球隊周台英、李梅琴等大姊們很熟了。」

在左訓中心，佳里國小的足球隊員除了技術、體能的密集訓練，還有很多國民禮儀、國際禮儀、英文會話等等的課程，「那時候突然知道原來踢球之外，還有很多東西需要學習，這也奠定往後我們這群同學在各行各業努力精研的動力基礎。」

當年回國慶功表揚大會上，全國體協理事長黎玉璽將軍以及足球協會理事長蔣緯國將軍的勉勵，也讓這群曾經揚威歐美的足球隊員感嘆，當年時空環境，有充沛的資源直接挹注在足球運動發展上，有些事情，現在想起來像是天方夜譚。

足球場上除了優良傳統之外，後援會重要成員也是陳振武的父親及邱祺霈教練奔走，邀來中華隊國家教練「鎗頭」林鎗明老師，對場上的技巧、觀念提升最多。「林鎗明我們稱他是大林老師，有時候還會帶他的好朋友，現在在政大教書的林培元小林老師一起來指導我們。」這些都是當年形成北門中學佳話的主因。■

（莊泰源為國立臺灣大學助理教授）

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霈

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

高庸



高庸 打不倒的硬漢

► 劉復基

堅持理念，進修鍛鍊，
永不間斷。 高庸

就在撰寫這篇文章的時候，縱橫臺灣體壇56年的「硬漢教練」高庸退休了。他把辛勤耕耘27年多的銘傳大學（前銘傳女子商業專科學校、銘傳管理學院）足球隊，交給他指定的接班人曾台霖，然而73歲的高庸還會堅守崗位，並調整至幼兒足球的發展，繼續燃燒他對足球生生不息的熱情。

原為籃球選手出身的高庸，在1954年全國自由杯籃球賽嶄露頭角，即使處於籃球生涯顛峰的時期，卻總是無法入選國家隊；他為足球運動的奉獻超過42年，卻因為擇善固執的個性屢遭打擊，更為中華女子足球隊三度移地訓練花掉所有的積蓄。不過，無論是籃球或是足球，他都從未向逆境屈服，是我國體壇「打不倒



▲高庸（前排右二）與銘傳足球隊的球員，在暑假苦練五人制足球的心血沒有白費，贏得2010年「全國體委杯Futsal」社會男子組冠軍。

劉復基／攝影

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高庸

郭輝

陳南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

學校運動教練基本資料表

一、教練檔案

出生年、月、日	民國26年（1937年）2月18日
出生地	南京市
小學	新竹縣東門國民學校
初中	臺灣省立新竹工職機械科
高中	新竹一中
大專	世界新聞專科學校廣電科
進修	1.1973年國際足球總會（FIFA）第2屆足球教練學校畢業（馬來西亞吉隆坡）
	2.1977年德國足球教練B、A級教練講習4個月（德國科隆）
	3.1981年大洋洲高級教練班1個月（紐西蘭威靈頓）
	4.1993年巴西足球教練學院講習1個月（巴西里約內盧）
教練重要經歷（個人參與運動團隊）	1.1954年全國自由杯籃球賽青年組冠軍（飛飛隊）
	2.1958年臺灣省運動會棒球賽季軍（新竹縣隊）
	3.1961年臺灣省七人制橄欖球賽亞軍（飛飛隊）
	4.臺灣省排球錦標賽亞軍（臺電隊）
	5.1964、1965年臺灣省運籃球賽冠軍（苗栗縣隊）
	6.1966年臺灣省運籃球賽冠軍（臺北縣隊）
	7.1967、1968年大專籃球賽冠軍（世界新專隊）
	8.1972年全國主席杯足球賽冠軍（僑青隊）

二、指導過的學生團隊及成績

團隊	1.1981年亞洲杯女足賽冠軍
	2.1998年曼谷亞洲運動會女足賽第四名
	3.1991年英國雪菲爾世界大學運動會女籃賽第九名
	4.1995年美國水牛城世界大學運動會女足賽第四名
	5.1978年全國中正杯足球賽國中組冠軍（陽明國中）
	6.1973年萬壽杯、1974年全國足協杯社會組冠軍（飛駝隊）
	7.1984年臺灣區運動會男子足球賽冠軍（臺北縣隊）
	8.1980年臺灣區中學運動會足球賽、1980及1981年全國中正杯足球賽高中男子組冠軍（西湖工商）
	9.1991年~1994年大專足球賽女子組冠軍（銘傳隊）
	10.1984年~2001年全國中正杯、全國足協杯、總統杯及全國女子足球聯賽社會組16次冠軍（銘傳隊）
	11.1999年大專足球賽男子組冠軍（銘傳隊）
	12.2003年大專男子甲組足球聯賽冠軍（銘傳隊）

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

的硬漢」典範。

認識高庸的人，不論個人好惡，都肯定他對足球運動的付出。遠東科技大學教授林和成認為，「高教練是對足球運動最執著的人」；國立交通大學教授張生平覺得，「高教練誨人不倦的精神在國內首屈一指」；高庸從小帶大的國腳、華夏技術學院副教授蔡尚明說：「他既是嚴師又是慈父，對我們的照顧無微不至。」

前全國籃球協會秘書長高遠普，與高庸有50多年的交情，「高庸對朋友非常熱忱，不過就是個性耿直、好惡分明，所以經常在無意間得罪了人，我和他是在球場上打出來的交情，可是有一次為了裁判的誤判，兩人在場上差一點翻臉，後來我低頭向他道歉，才化解了風波。」

高遠普說：「那是一項聯誼性質的比賽，叫作全球華人杯籃球賽，從海外各自組隊回國的好朋友齊聚一堂，為了誤判，高庸氣得要罷賽，我因為參與比賽的籌備工作，必須出面解決，本來我認為依我倆的交情很好解決，但是好說歹說，他就是不妥協，他認為裁判的判決就是錯了。」

「錯就是錯、對就是對」是高庸個性上的優點也是缺點，反映在教職上能教會學生及球員明辨是非，反映在人際關係上則容易得罪人，儘管高庸的學生都循規蹈矩，鮮有冒犯權威的行為，而常常據理力爭的高庸，卻在足球界遭到排擠，甚至莫名其妙的被禁賽處罰。

► 四度參加國外講習 足球教練資歷豐富

高庸不是科班出身的足球教練，但是他憑著對足球的熱愛，以及勇於追求理想的衝勁，先後四度到國外參加教練講習，並且是我國拿到國際足球總會（FIFA）國際教練資格的第二人，也是「球王」李惠堂的得意門生，更是我國資歷最豐富的足球教練。

高庸初次了解足球運動的奧妙，是1968年德國「足球教授」（Football Professor）克拉馬（Dettmar Cramer）在臺北的教練講習，由於他的語文能力強，因而被選為講習的文字記錄；高庸為了汲取新知，又參加1973年克拉馬為國際足總在吉隆坡開辦足球教練學校；隔年在中華青年隊的集訓時，客座教練李惠堂又把他的經驗傳授給高庸。

1976年取得教育部公費獎助的高庸，1977年在科隆考上德國的B級及A級教練資格；1981年更飛到紐西蘭威靈頓，參加英格蘭足球教練瓊斯（Allan Jones）的大洋洲高級教練講習班；1993年又獲公費前往巴西里約熱內盧的足球教練學院講習四週。

高庸的教練資歷非常豐富，他兩度出任中華青年男子隊教練、擔任過聯勤飛駝隊的首任教練，也曾是晨光、西湖商工、陽明國中隊的教練；轉往女子足球發展後，曾在1981年率領中華木蘭隊贏得亞洲女足賽冠軍，另外也擔任過1995、1997年亞洲賽及



▲高庸經常帶隊出國比賽，他的戰利品有獎牌也有紀念品。 劉復基／攝影

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高庸

郭輝

陳南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

1998年曼谷亞運木蘭隊的教練，以及世界大學運動會中華女籃、中華女足隊教練，更帶隊參加亞洲五人制的比賽。

除了在籃球、足球卓越的成就外，高庸還是我國體壇著名的「全能」運動員，棒球、排球及橄欖球都曾在臺灣省運動會或全國錦標賽留有成績，甚至在游泳、自由車也展現出過人的才華。

銘傳大學創辦人包德明博士慧眼識英雄，她在來來女足隊於1982年解散後，延攬高庸組訓銘傳女足隊，她對高庸的充分信賴，給了高庸在足球界揮灑的空間，即使如此高庸仍躲不過一些暗箭中傷，但是他堅持原則，不在乎毀譽、不計較名利，從來不向惡勢力低頭。

1993年，高庸接下廣島亞運中華女足的培訓工作，沒想到在培訓一年多後，全國足球協會竟然出爾反爾，執意徵召7名沒有參加培訓的球員打亞運，為了防範高庸從中阻擾，還空降外聘的中國教練商瑞華，逼得高庸掛冠而去。

時至今日，高庸想起此事仍會感到難過，他說：「女足當時在亞洲打不贏中國、日本及北韓，所以球員大多不願意參加長期的培訓，可是得知北韓隊確定不參加亞運後，這些球員就改變了心意，透過關係爭取回中華隊，她們的目的不外就是亞運的巨額獎金，我在抵擋不住全國足協的壓力下，只有選擇離開。」

當時協助培訓的教練蔡尚明對此憤憤不平，他說：「高教練全心全力的投入培訓，許多球員跟著我們辛苦了一年多的時間，結果一夕之間完全化為烏有，怎麼對得起高教練？怎麼對得起苦練多時的球員？」

► 自掏腰包移地訓練 三次耗盡個人積蓄

更離譜的是，先前為了廣島亞運的日本移地訓練計畫，全國足協批准了卻不出錢，而且在出發前告訴高庸沒有經費，這個突如其來的變化並沒有難倒高庸，他說：「移地訓練都和日本方面談妥了，怎麼能失信於人呢？剛好那時收到兩個會款，我瞞著太太把那136萬元全都拿出來，帶著球員到日本21天，打了14場訓練比賽。」

類似的場景在1996年、1998年重演，全國足協都在最後關頭兩手一攤，結果1996年到美國參加表演賽，幸好主辦大會負責吃、住、交通等費用，高庸只需負擔80多萬元的機票；1998年赴歐洲移地訓練支出120多萬元，前後三次讓高庸付出340萬元。

1998年出發去歐洲前，高庸跟球員說：「這是最後一次，我再也沒有能力了。」

連番遭遇挫折，高庸為何還要擔任國家隊的教練職務呢？高庸淡淡的說：「1995年亞洲女足賽我堅辭中華隊教練，結果全國足協理事長武士嵩跑去找包校長，我跟包校長解釋時，包校長說：『別人都說你脾氣不好，你為什麼還要讓人家逮住你的把柄呢？』就這樣，我啞口無言了。」



▲高庸率隊到歐洲移地訓練，獲得三項比賽的獎杯。

劉復基／攝影



▲高庸在吉隆坡足球教練學校的「畢業照」，他站在克拉馬（第一排左起第九人）的正後方。

高庸／提供

17歲就在國內籃壇闖出天地的高庸，由於只有170公分的身高，使他籃球場上的際遇時乖運蹇，不管他打得多好，都進不了國家隊；1962年雅加達亞運會、1963年臺北亞洲籃球賽、1964年東京奧運會外賽及1965年吉隆坡亞洲籃球賽，高庸都在決選階段落選了。

選不上籃球國手，並沒有讓高庸懷憂喪志，他選擇足球其實是被環境所迫；因為他在裕隆隊沒多久，年齡就超過了30歲，加上裕隆新秀輩出，因此逐漸淡出籃球圈。高庸1965年在退役後加盟剛成軍的裕隆籃球隊，1968年裕隆足球隊成立，吸收了莒光隊培訓的青年菁英，高庸遂透過裕隆汽車工廠廠長毛永深的幫忙，轉往裕隆足球隊發展。

高庸認為「要學就要學精、要做就要做好」，基於這個原則，高庸在35歲下定決心要做個精通足球的好教練；剛好第二年國際足總在吉隆坡成立足球教練學校，高庸於是再度接受克拉馬的訓練，經過3個月如同苦行僧般的密集訓練，高庸通過考試取得國際教練文憑。

高庸的基本動作不佳，在吉隆坡接受訓練前，連續用頭頂球、用腳挑球都不到10下，但是跟著澳洲職業名將艾倫、日本1968年奧運國腳山口芳忠等各路好手勤練了3個月後，連續頂球及挑球的測驗都超過200下，克拉馬覺得不可思議。

高庸表示，當時測驗是兩人一組，相互記錄成績，「我和山口一組，交出成績單時克拉馬難以置信，山口見狀連忙說：『他的成績的確比我好！沒有錯。』克拉馬因此留下深刻的印象。」

在吉隆坡的課程周六、周日放假，高庸都沒有外出，艾倫笑高庸像和尚一樣的修行，非要找高庸和他的朋友一塊去玩，高庸都婉拒了他的好意，高庸說「我的基本動作、傳球的準度都不行，每次拖著艾倫陪我練習，總覺得有些虧欠，所以我只有勤能補拙，多花時間加強練習。」

► 公費獎助德國進修 足協刁難橫生波折

高庸第三次受教於克拉馬是在1977年，當時高庸獲得教育部的公費補助，先在格倫柏格（Gremberg）考上德國B級教練，再在科隆漢尼夫運動學校（Sports School Hennef）取得A級教練資格，講習後去拜訪德國聯邦聯賽（Bundesliga）拜仁慕尼黑隊擔任總教練的克拉馬，獲得隨隊見習一個月的機會。

高庸回憶說：「原本我想付費參與見習，不過克拉馬認為沒有必要，他只

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高庸

郭輝

陳南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

要我自行負責三餐，至於住宿、交通都跟著球隊一起，還送了我球隊的T恤，我把握這個難得的機會，非常認真記錄球隊操練的細節，與先前教練講習的課程印證，理論與實際操作收穫都非常大。」

高庸的德國之行波折很多，他在1976年通過全國體育協進會（全國體育運動總會）的初選，取得教育部公費進修的資格，但是需要全國足球協會的證明，才能向德國移民局申請德國簽證，可是全國足協的承辦人員打「太極拳」，高庸透過層層關係都解決不了問題。

德國足球協會確實收到我國足協的報名，卻一直等不到高庸來報到，後來高庸直接打電報到德國，請曾於1975年來華協助訓練中華隊的德國足球教練奧伯曼（Holger Obermann），親自到德國移民局「具保」，才在拖延了半年後拿到德國簽證，等高庸風塵僕僕的趕到科隆，已經錯過專對外國人而辦的國際班。

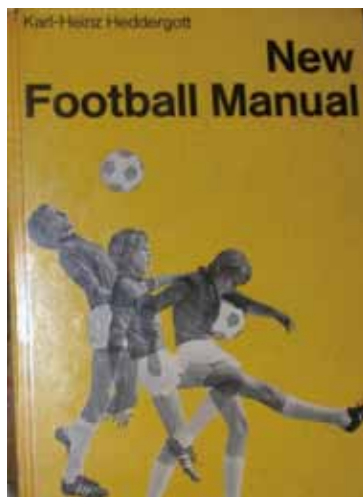
高庸到了德國才知道，國際班一個梯次有30個名額，他未及時報到，讓好幾個梯次的講習因為他而少了一名學員，這時奧伯曼安排他先上B級的德國班，然後再參加德國名教練赫德高特（Karl-Heinz Heddergott）的A級教練講習；「我抵達德國的第二天，奧伯曼拿著我國足協剛傳來的傳真，上面說我還需要一個月才能前往德國，我看了真是又好笑、又好氣。」

在接受德國克拉馬、赫德高特及英格蘭瓊斯的薰陶後，高庸到了巴西足球教練學院才赫然發現，巴西訓練球員的方式和德、英國完全不同，德國著重實用性、英格蘭要求是一板一眼，巴西則是科學的啟發式，他們鼓勵球員發揮創意，「如果球員能有別出心裁的動作，教練會毫不吝嗇給予獎勵，這大概就是巴西經常會出現超級球星的原因。」



▲協助高庸安排德國教練講習的奧伯曼（右），曾來臺協助訓練中華隊。

高庸／提供



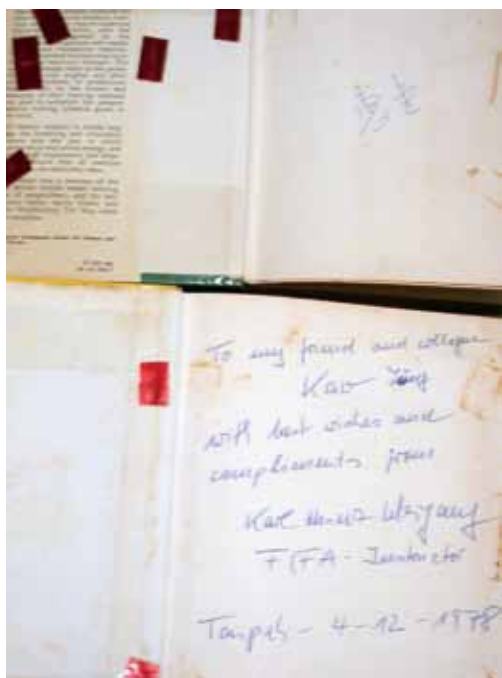
▲德國教練赫德高特把他寫的「新足球手冊」（New Football Manual）送給高庸。

劉復基／攝影

► 新竹一中接觸足球 再入足壇組晨光隊

高庸記得第一次參加足球賽大約是18歲的時候，他與新竹市立建華國民中學的同學組隊參加新竹縣青年杯七人制比賽，他踢中鋒，球隊獲得第三名；由於當時中華隊都由香港球員組成，國內球員未獲重視，高庸也無心在足球場上耗費精神，但在1968年重新踏入足壇後，他就和足球產生了濃厚的感情。

高庸足球生涯開始後就組織晨光隊，陣中有臺灣足球聯隊最佳門將李正輝，以及蘇國強、戴民強、鄭俊膺、陳弼端等僑青隊好手，後來組隊一年多的裕隆足球隊解散了，他又集合了部分球員一起踢球。高庸說：「我母親很好客，每當晨光隊要比賽時，中南部的球員就住到我家，我母親會燒飯給大家吃。」



▲赫德高特（下）及李惠堂（上）都在送給高庸的書上簽名。

劉復基／攝影

高庸在1972年就被選為1973年第15屆亞洲青年足球賽的中華青年隊教練，後來因為政治因素未能成行，隔年高庸在馬來西亞拿到國際足球教練證後，剛好聯勤飛駝足球隊成立，高庸成為第一任的教練，當時晨光隊的許志祥、羅智聰、林和成等好手都被飛駝隊網羅。

1974年高庸再度膺選為中華青年隊的教練，這兩次帶青年隊的經驗讓他體認到，足球訓練工作還得再往下扎根，所以就從這一年起，他利用在合作金庫工作之餘，在政治大學足球場、臺大醫學院足球場，訓練陽明國中足球小將，並把這些小將送進西湖工商繼續培養，最後成為晨光隊的主力球員。

國立交通大學教授張生平透露，高庸每天清晨訓練學生，總是搭第一班公車出門，早上六點一定準時趕到臺大醫學院，由於作息穩定，久而久之竟和公車駕駛員成了好朋友，大家都知道高教練的準則即是以身作則。

蔡尚明特別感恩當時政大管理球場的工友，他說：「每次冒雨練球後，這位工友都會煮薑湯給我們祛寒，打開更衣室讓我們洗澡。」高庸之前並不

認識這位操著廣東國語的工友，後來才知道他是老球迷，有好看的足球賽他從不錯過，不管比賽是在臺北或臺南，「他對我們大概是愛屋及烏」。

1964年光華籃球隊遠征香港時，高庸在華僑的歡宴中認識李惠堂，後來李惠堂多次返國也都和他們聚會，直到1974年李惠堂來華協助訓練中華青年隊時，他和李惠堂才有長時間的相處，兩個多月的時間，李惠堂非常欣賞高庸的風格，把他豐富的經驗完全傳授給了高庸。

高庸小學時曾看過李惠堂踢球，他說：「當時看到球王高超的射門技術，真是崇拜極了，後來與球王一起訓練青年隊，才更了解球王對我國足壇用心良苦。」

高庸指出，李惠堂一直主張國內要自行培養球員，不可依賴香港的華僑足球好手，這個建議未獲國內足壇領導單位接受，造成足球運動起步太晚的困境。



▲聯勤飛駝足球隊成軍，球王李惠堂（後排左六）、聯勤總司令鄭為元（後排左七）與球員合影，教練高庸（後排左二）也穿著球衣。

許志祥／提供

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高庸

郭輝

陳南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

► 為了女足專職教練 追求理想離開合庫

1980年國泰關係企業的來來百貨公司副董事長蔡辰洋找上高庸，聘他擔任來來女子足球隊的專任教練，高庸原來是合庫派在臺灣電視公司的代表，而且快有升襄理的機會，經過一番考慮後，還是被蔡辰洋進軍世界足壇的理想打動，放棄在合庫8年的金飯碗工作，選擇了他最愛的足球；高庸說：「金飯碗是能夠發揮特長及嗜好的工作環境，我認為足球教練就是金飯碗。」

來來隊的兵源以原住民為主，吸收了臺東商職（國立臺東高級商業職業學校）女足隊的劉玉珠、陳秀容、李梅琴、李春妹等現役國腳及黃美月、林秋英、伍玉妹等青年代表隊球員，高庸也找來一些運動神經發達、身材高的運動員，從最基本的足球動作教起。

來來隊成軍不到半年，首次出師就拿到全國中正杯足球賽社會女子組亞軍，隔年3月更一舉奪得中華女子足球隊選拔賽冠軍，高庸也獲選為國家隊教練，1981年7月率中華隊在第4屆亞洲女子足球賽以全勝贏得冠軍；可惜來來女足隊「樹大招風」，高庸受晨光隊波及被全國足協判處球監，老闆蔡辰洋為他打抱不平，加上球隊內部的問題，所以來來女足隊在1982年3月9日解散，高庸轉到銘傳帶女足隊。

銘傳創辦人包德明當時是亞洲女子足球聯盟的副會長（1994年當選為會長），也是1981年中華木蘭隊的榮譽總領隊，當時女足的風氣並不普遍，亞洲女子足球賽準備在香港比賽，亞洲女足聯盟請香港一家電視臺來拍攝宣傳片，很自然的就找到木蘭隊及高庸，包德明後來看到播出的內容，對高庸的才華非常讚賞。

► 校長賞識投效銘傳 接掌球隊不包冠軍

當銘傳女足隊需要重整的時候，包德明立即想到了高庸，請總務長楊瑞蓮傳達這個訊息時，讓高庸陷入一番掙扎，蔡辰洋的知遇之情他感恩在心，但是身為一個足球教練讓他覺得活得更有價值，因此他決定接下銘傳隊的兵符，重返他熱愛的足球園地。

高庸說：「總務長找過我後，大概拖了半個多月我才答應，不過去見包校長時，我開出兩個條件，第一我不包拿冠軍、第二不做國家隊教練，這兩點包校長都欣然同意，並讓我全權處理球隊事宜，直接向她負責。」不過這兩個條件後來都黃牛了。



▲銘傳女子足球隊成軍後，校長包德明（右）親自到百齡球場邊給球員打氣。

楊雅晴／提供



▲高庸（後排左一）經常隨著包德明（前排右二）到國外參加國際會議，包德明旁邊是亞洲足球聯盟當時的秘書長韋拉潘（前排右一）。

楊雅晴／提供

高庸帶隊最重視紀律，所有球員都一視同仁，絕不允許大牌球員的作風，更不會為了獎杯而違背原則，他寧願教出冠軍的球員，而不一定要當冠軍教練。

初到銘傳，高庸的當務之急便是解決球員學籍的問題，銘傳商專當時在私立學校名列前茅，女足球員很難考進來，所以一些寄讀在銘傳的球員，他就安排到別的學校就讀，再利用轉學生考試考進銘傳；進到銘傳後又擔心她們畢不了業，高庸還特別拜託學校一些熱心的老師，每周有三次晚間在學校上輔導課。

1981年中華木蘭隊隊長、亞洲女足最佳球員的劉玉珠，從來來隊到銘傳隊都是高庸倚重的主將，她認為高庸是非常關心球員的好教練，「高老師是位有個性的好教練，雖然練球的時候非常嚴格，但是私底下總是為球員設想，他知道有些球員的學籍有問題時，就立即解決了問題，讓她們能安心的踢球；他尤其重視我們的課業，絕對不允許翹課。」

銘傳女足球員在學校的學雜費全免，同時每個月還有零用金，包校長體恤球員的辛勞，每年都會和高庸商量零用金的調幅，從剛開始的500元，到後來800、1,000、1,200到1,500元，「但是家境不佳的球員，這些零用金也不夠用，所以我也在學校幫忙找些工讀的機會，讓她們能在不影響練球的情況下，多賺些零用錢

貼補花用。」

高庸剛到銘傳隊還未能整合球員，所以在1983年全國足協杯女子甲組的分組預賽就遭到淘汰，他藉著這個機會展開去蕪存菁的工作，經過4個月的整編後，組成銘傳、銓青兩隊參



▲高庸帶銘傳球員參觀陸軍輕航空隊。

楊雅晴／提供

加臺北市中正杯足球賽，結果銘傳隊力克景文工商贏得冠軍，不過晉級全國中正杯，卻在冠軍戰0：1輸給臺中宜寧隊。

銘傳在一年後的全國中正杯社女組奪得冠軍，可是這屆比賽僅有三隊參加，其中銘傳就佔了兩隊，所以贏得並不風光；不過1985年5月的全國足協杯，銘傳在冠軍戰2：1逆轉勝臺中宜寧隊，更先後擊敗臺灣省立體專（現為國立臺灣體育學院）、臺灣省立臺南師專（現為國立臺南大學）及臺北縣明志隊，摘下名副其實的全國冠軍。

劉玉珠說：「高老師的訓練因材施教，他找出球員的弱點後，就會要求她們反覆練習，一直到把動作完全練好為止，看起來他的訓練非常簡單，但是球員的弱點改善後，就組合成一支實力堅強的勁旅。」

銘傳隊爾後又在1987、1990、1991、1997及2001年五度贏得全國足協杯冠軍，1985、1986及2001年全國中正杯第一名，另外從1990至1995年的6年間五度贏得女子甲組聯賽冠軍，1997年勇奪總統杯金杯；1989年銘傳女足隊前往歐洲遠征，分別獲得芬蘭丹拿杯19歲組及英國哈特斯杯公開組冠軍。

銘傳商專在1990年升格為管理學院後，五專不再招收學生，使得女足隊直接受到衝擊。因為當時國內女足的發展陷入瓶頸，國中球隊的發展還算正常，可是高中球隊卻所剩無幾，銘傳過去可以從五專招收國中畢業的女足好手，球員的來源不是問題，但是升格後馬上面臨招不到球員的困境。

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高庸

郭輝

陳南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

在女足的發展出現危機後，銘傳決定從1992年成立男子足球隊，高庸仍然擔任教練，這些年來男足發展趨於穩定，女足的情況則日趨惡化，2008年銘傳女足隊已人數不足，2010年更只剩下一名球員，高庸無奈的說：「巧婦難為無米之炊，銘傳女足的輝煌紀錄已走入歷史，實在是無可奈何的事實。」



▲銘傳女子足球隊在田徑跑道上集體練習頂球。

楊雅晴／提供

高庸能者多勞，他在銘傳女子籃球隊教練洪濬正離開後，變成身兼女足、女籃的兩棲教練，教授籃球依舊駕輕就熟，更何況銘傳當時擁有齊璘、黃寬雅及李慶滿等等女子甲組好手，所以在1991年被選為大專女籃隊教練，參加在英國雪菲爾舉行的世界大學運動會女籃賽；兩年後的美國水牛城世大運，高庸則是帶女足隊參賽。

► 說動女籃球員轉行 練成國內最佳門將

高庸在銘傳還成功複製了自己的故事，他把電信女籃隊的球員楊足珍，改練成中華女足的當家守門員；可惜，他改造另一名女籃球員周玉梅，卻因為時間太短而功敗垂成，周玉梅的條件不下於楊足珍，結果訓練了3個月周玉梅就畢業了。

楊足珍雖有171公分的身高，可惜韌帶受傷後在籃球場上失去舞臺，進到銘傳大學後想要專心念書，高庸覺得楊足珍條件與個性，絕對是足球守門員的上驕之材，他跟楊足珍保證，能在一年之內訓練她成為國家隊主力門將，從沒碰過足球的楊足珍，剛開始有些猶豫，最後還是答應了。

楊足珍在高庸的督促下苦練了3、4個月，一度因為進步有限而感到氣餒，不過熬過這個練習的低潮後，她愈來愈有球感，也愈來愈有成就感，對足球接受的程度與日俱增，進步更是一日千里，從銘傳到中華隊的當家門將，真的只花了一年的時間，高庸不愧是發掘千里馬的伯樂。

銘傳男子足球隊成軍後僅在1999年贏得大專甲組冠軍，2003年在行政院體育委員會主任委員林德福的指示下，設立冠軍獎金高達1,100萬元的全國大專男子甲組足球聯賽，結果銘傳隊一路過關斬將，拿到我國足壇空前的最高獎金。

高庸認為那一年的比賽毫無僥倖，從壓軸戰4：0的懸殊比數擊敗臺北市立體育學院，就說明了球隊戰力的堅強；銘傳現任教練曾台霖就是當時的主力球員，不過冠軍戰致勝功臣是演出「帽子戲法」的190公分前鋒陳炳鑫，他以身高的優勢兩度頭槌破網，下半場更錦上添花射進第三球。

銘傳在社會組的比賽戰績並不出色，不過2006年亞洲五人制足球賽國腳選拔賽，銘傳隊勇奪冠軍，可惜受到一些人士的阻擾，中華隊無法以菁英參加亞洲賽，當然未能取得好成績，讓中華隊教練高庸一直引以為憾。

► 七虎比賽轟動新竹 迷上籃球揚名立萬

高庸12歲的時候來到臺灣，在新竹東門國小讀六年級的那幾個月，跟著同學

打棒球，到了臺灣省立新竹工業職業學校讀初中時才迷上籃球，高庸回憶說：「那一年七虎籃球隊到新竹表演賽，在縣政府後方的籃球場造成轟動，也讓我們從此迷上籃球，每天中午都霸著學校的籃球場，放學後就到縣政府的籃球場，和大哥們三對三的鬥牛。」

高庸高中考進新竹一中，打籃球的夥伴更多了，在打球之餘常去看球。「1953年美國青年歸主隊來比賽，我們從新竹搭火車到臺北、再換車去北投，擠進七虎球場觀看七虎、歸主隊的比賽，大家看得如癡如醉，回到新竹後就模仿歸主隊的動作，顏憲舜夠高就打中鋒、鄭錦和跳得高當後衛、我的個子矮打前鋒，另外還有葉宗權、陳琳勳，就這樣自我摸索、天天鬥牛，玩得興致勃勃。」

1954年全國第1屆自由杯籃球賽要舉辦時，他們五個人決定用飛飛隊的名字試試身手，原先認為大概預賽就會被淘汰，沒想到竟然打進複賽，「打到八強時，我們把目標訂在準決賽，結果又連贏兩場而晉級決賽，決賽的對手是早年臺北籃球發源地文山中學，擁有陳金郎、王耀煌等好手，這場比賽怎麼拚贏的，到現在還搞不清楚。」

那時到臺北比賽非常辛苦，因為旅費不夠，高庸他們有時就會搭便車，擠在新竹貨運的貨車上臺北，沒有便車搭就只好坐火車，「那時交通很不方便，新竹到臺北要兩、三個小時，還好大家都很年輕，吃些苦實在算不了什麼。」

贏得全國自由杯青年隊冠軍的獎賞，就是可以隨時到三軍球場練球，在總統府斜前方的三軍球場是國內籃球聖地，有一天高庸他們三個小子，傻呼呼跑去三軍球場敲門，球場管理看不到大隊人馬，所以問了一句：「來了幾個人啊？」高庸他們不知如何回答，不過還是讓他們進去「朝聖」了，他們當時的心情興奮極了。

力力隊教練蔡孝德非常欣賞高庸，自由杯後希望他到力力隊打球，高庸雖然沒有答應，可是仍然接受蔡孝德的訓練，高庸說：「蔡教練是我的啟蒙教練，我的運球技巧、防守動作都在那時得到他的真傳，如果沒有這段日子的苦練，我就不可能後來在甲組籃球那樣活躍了。」

高庸大學聯考進入陸軍兵工工程學院（現為國防大學中正理工學院）機械系，保定軍校出身的父親高植明，對於獨子能繼承衣鉢非常高興，不過高庸始終覺得與志趣不合，離開學校。

► 進入臺電 運動天賦充分發揮

高庸離開學校進到新竹的臺灣電力公司工作，這段時期他的運動天賦又有了其他的發展，他打過臺電排球隊及棒球隊。他在當時九人制排球隊的位置是二排中，曾獲得全國排球賽亞軍，只輸「籃、排、田徑三棲國手」謝天性領軍的公賣



▲銘傳足球隊贏得大專男子甲組足球聯賽冠軍，獎杯足足有一個人高。劉復基／攝影

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高庸

郭輝

陳南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

局隊；棒球方面，竹電隊化身的新竹縣隊，曾獲得1958年省運季軍，他擔任捕手和外野手。

另外，因為他的速度快、爆發力強，所以又被找去打橄欖球，1961年5月在新竹縣舉行的臺灣省第11屆七人制橄欖球賽，高庸他們的飛飛隊得到亞軍，冠軍是「黑衫軍」建國中學的校友隊；前全國橄欖球協會理事長林鎮岱當時代表建中校友隊，他說：「飛飛隊的實力相當堅強，我們被嚇出一身冷汗。」

高庸說：「橄欖球也取名飛飛隊，主要是有王哲雄、黃浴修及劉秀雄等好幾名飛飛籃球隊的球員，大家都覺得好玩而參加比賽，由於體能好，所以打出不錯的成績。」橄欖球打出了興趣，高庸也曾代表新竹縣隊參加省運橄欖球賽。

在陸光籃球隊服役時是高庸籃球生涯的顛峰，但是受限於身高而使他在國手選拔一再遭遇挫折，他說：「我還記得中央日報的記者蘇玉珍曾為我打抱不平，她在文章中說我是十項第一，前九項像是速度快、控球好等等，只有第十項是儀表不佳，因為個子太矮了。」

高庸印象中有幾場難忘的比賽：1963年中華籃隊在四國五強籃球賽一路落後菲律賓伊戈隊，教練朱聲濤在最後13分鐘、還落後6分的情況下，大膽啟用高庸、卜樹仁等矮將上場，同時採取全場緊迫釘人的防守戰術，這個成功的調度拖垮了伊戈隊，高庸靠著速度在伊戈隊籃下通行無阻，9分鐘內個人攻得13分，最後中華藍65：56反敗為勝。

1965年南韓企業銀行籃球隊訪華，以準國手組成的中華藍隊都以76：83失利，不過陸光隊卻以78：72贏了韓隊，高庸說：「這場比賽我負責防守南韓第一射手金永基，付出四次犯規的代價，只讓金永基得到6分」。

1965年美國NCAA大學聯賽的華盛頓大學（University of Washington）籃球隊到訪，在臺北中華體育館對光華隊的比賽，教練霍劍平在下半場落後20分的時候，派高庸上場防守208公分的哈利士（Gordy Harris），高庸上場只12分鐘，迫使華盛頓大學隊的這位得分之輪，無法得分、也搶不到籃板球。

當時中央日報記者蘇玉珍是這樣描述的：「高庸就一直擋在哈利士的身前，儘管他比哈利士矮了38公分，但是只要哈利士一有動作，高庸一定會先一步卡到他的前面，哈利士根本動彈不得。」光華隊一度把比數追回只差6分，可惜高庸下場後又被打得潰不成軍，終場以62：75輸了13分。

► 運動神經發達 得自遺傳

貼身防守是高庸的招牌動作，國內成名較早的好手，都嘗過「薩隆巴斯」的苦頭，中華隊最有名的射手黃國揚、陳金郎都公開表示，最怕碰到高庸的盯人防守。高遠普說：「高庸的體能特別好，腳步的移動非常快，加上肯纏、肯拚的精神，所以被他防守的球員都苦不堪言。」

高庸在陸光籃球隊的時候，被管理簡世豪（前全國籃球協會副秘書長）拉去練田徑，因為他穿著球鞋在早年的煤渣跑道，200公尺可以跑出24秒的速度，有一天在臺北市立綜合運動場（臺北田徑場）練習時，剛好捷安特車隊的自由車選手也在場上練習，他一時興起跟他們借車一塊練習，絲毫不會輸給這些訓練有素的車手。

場邊關注練習的捷安特老闆，對於高庸展現的潛力驚為天人，他並不知道高庸是現役軍人，所以直接開出條件，邀請高庸代表捷安特車隊比賽、並要送給高庸三部自由車，高庸當然婉拒了他的好意，「田徑已經是插花了、哪還有精力練自由車，更何況是在服役的現役軍人。」

運動神經發達應該是得自遺傳，高庸並不清楚父親專長的運動，因為從小父

親就在部隊，與他見面的次數非常少，他是後來看到陸軍大學的籃球賽，他的父親都在擔任裁判，才得知父親一定會打籃球；他的母親年輕時會打網球，肯定也是喜歡運動的新女性。

高遠普說：「每次高庸的比賽，他的父母一定到場加油。」蔡尚明更指出，高庸的母親非常關心高庸比賽的動態，報章雜誌只要有高庸的新聞，她都會做成剪報保存下來，不過這些珍藏的剪報，高庸在最近房屋重新裝潢的時候，幾乎扔光了，僅留下了一小部分。

高庸退役時一度想到中國石油隊打球，可是中油和臺電一樣，沒有大學文憑就只能當技工，了解學歷的重要性，高庸在裕隆公司服務時，就考上世界新聞專科學校（現為世新大學）廣播電視科夜間部，1967年世新籃球隊曾經扳倒名將如雲的淡江文理學院（現為淡江大學）隊，贏得大專籃球賽冠軍，第二年他們又衛冕成功，這兩次高庸都入選明星隊。

► 55歲高掛球鞋 64歲推展幼足



▲高庸推動足球運動多次獲獎。

劉復基／攝影

高庸在足球場上一直踢到55歲才高掛球鞋，1972年他35歲時在僑青隊踢得全國主席杯冠軍，後來還與香港甲組聯賽冠軍南華隊過招；42歲時率領晨光隊以2：2踢和阿拉伯聯合大公國的阿蘭大學隊、50歲仍能踢完90分鐘的社會乙組比賽。

高庸曾在1979年獲得教育部的推展全

民體育績優獎、1981年被民生報選為年度十大體育園丁、1996年拿到全國體育運動總會的優秀教練獎，在足球場上的貢獻良多。

高庸從1990年就參與推動幼兒足球，他在臺北市幼兒體育委員會主辦的暑期幼兒足球訓練營時，義務擔任訓練營的總教練，還帶著木蘭隊女將與大同公司足球隊的球員，教導年齡在5至10歲的小朋友踢球，沒想到20年後，當時訓練營的小朋友曾台霖，已從他手上接走了銘傳足球隊的教練。

2001年8月時任臺北市長的馬英九，在推出「臺北市足球希望工程」時，高庸與李正輝等老朋友就配合成立了臺北市足球協會，由李正輝的哥哥、前全國跆拳道協會理事長李正勇擔任理事長，第一年臺北市政府還補助經費推動中小學的足球希望工程訓練營，但是聯賽開始就完全由臺北市足協自籌經費，不過臺北市的聯賽從未間斷。

足球希望工程就是臺北市的扎根工作，臺北足協擬定了短、中、長程計畫，每年大臺北地區的足球聯賽都非常轟動，由於比賽辦得成功，吸引廠商贊助的興趣，也在別的縣市造成良性反應。

高庸說：「這10年來我們跑遍了臺北市大街小巷，不停的在各個學校開設足球班，靠著李正勇、李正輝及李豐澤他們三兄弟的熱情贊助，雖然經費不多，但是做我們能做的事還夠用，近年也獲得合作的廠商支持，相信這條路會愈走愈遠、愈走愈順。」■

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高庸

郭輝

陳南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

門生故舊看名師

張生平：足球界首屈一指教練

劉復基

全國足球協會技術委員、國立交通大學體育室前主任張生平教授，曾經是高庸在中華女子足球隊的助理教練，他認為高庸的足球專業知識、個人操守與教學認真的精神，在臺灣足球界可以說是首屈一指，也是他學習的榜樣。

張生平指出，高庸1980年在已逾「不惑」的年紀，還毅然捨棄合作金庫（合作金庫銀行）「金飯碗」的職位，冒著改變工作環境的風險，靠教球擔任教練維持生計，這種對足球運動如此執著的精神，絕對不是一般人能做到的。



▲全國足球協會技術委員張生平，拿高庸當成學習的榜樣。 劉復基／攝影

依據張生平的了解，高庸帶兵作戰非常嚴格，和他父親是軍人出身有極大的關連，加上接受德國與巴西的專業足球訓練，也使得他在選擇助理教練時如同選拔國腳一般，需具備專業能力，同時也要有責任心，因此張生平被他選為助理教練後，時刻抱持著戰戰兢兢、如履薄冰的態度，然而與他共事一段時間後，張生平發現他是個面冷心熱的教練，在嚴肅的外表下，具有良好的溝通能力。

高庸的另一個特點就是寬容大量，不管和朋友或學生之間曾經發生過什麼樣不愉快的經驗，一旦他們有事情需要幫忙時，都能不計前嫌地給予協助，兩肋插刀也在所不辭。

最讓張生平佩服的是高庸調教球員的功力，1980年高庸從臺北市立陽明高級中學國中部培養到西湖工商的一批球員，身材差但是技術好，靠著優異的小組配合，踢出歐洲控球短傳的現代足球戰術，一舉扳倒當時高中組實力最強的臺南市慈幼高工（慈幼高級工業職業學校），而且這批球員到了40多歲還能活躍在國內甲組足壇，例如陳文發、蔡尚明等人。

他還透露了一段鮮為人知的往事，現為香港乙組球隊的駿昇花花隊（花花足球會），曾於1978年8月間來華訪問比賽，當時駿昇花花隊還屬於丙組球隊，第一場比賽就以0：3輸給高庸指導的晨光隊；花花隊輸得不服氣，第二年又指名挑戰晨光隊，結果又以1：2敗下陣來；第三年花花隊終於止敗，卻仍是贏不了晨光隊，兩隊最後以1：1握手言和。

張生平目前是交通大學的足球隊教練，寒暑假都召集球員到校集訓，假日期間也經常帶球隊到外縣市比賽，很多人都感到不解，以他的年齡、年資早就可以交棒了。

張生平說：「當年我進到交大時，我的前輩告訴我，在交大帶球隊只有兩種情形可以交棒，一是年滿50歲、一是帶隊達20年，這兩個標準我都超過了，但是年長我近20歲的高教練從未輕言退休，我們這些晚輩怎麼好意思偷懶呢？」

把高庸當成學習典範的張生平認為，足球科班出身的足球

人，受惠於足球運動很多，所以他一直堅守足球教練的崗位，交大與清華大學每年舉辦的梅竹賽，是他在球場上奮鬥的動力，「高庸與我是亦師亦友，雖然我訓練球員的成就比不上他，但是敬業精神總不能也輸給他。」■

（張生平為全國足球協會技術委員、國立交通大學足球隊教練）

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

門生故舊看名師

許志祥： 恩師改造控球技術

劉復基

曾是國內足球最佳後衛的許志祥，每次講到擔任臺南縣佳里國中、佳里國小的足球隊教練，險些被小朋友考倒的故事時，他都會感謝恩師高庸在他18歲那年對他的改造，成為他足球生涯的轉捩點。

從16歲起連續4年入選中華青年足球隊的許志祥，1973年8月在教練高庸的嚴格要求下，一個月就把最弱的基本控球動作補強了，「我在佳里國中、國小當教練時，有的小朋友基本動作非常好，連續挑球有一千多下的實力，有一天他們向我下戰書，結果我用雙腳連續挑球兩千五百多下，這才把他們的氣焰給完全壓了下去。」

許志祥說：「我的身材好、腳勁足，不過基本功並不扎實，18歲那年集訓碰到高教練時，每天上午練習的前20分鐘都是基本控球練習，用大腿、腳背、腳內側、腳外側和頭頂控球，每個星期測驗一次，這一個月的苦練讓我進步神速，集訓結束後回到學校，我和其他球員就有明顯的差距。」

許志祥對高庸的感激化為行動，與好友羅智聰北上效力晨光隊，他們都住在高庸的家裡，許志祥說：「高教練的母親非常照顧我們，不僅煮飯給我們吃，還幫我們洗衣服，當時沒有洗衣機，她都是用手幫我們洗，讓我們非常感動。」

第二年在青年隊許志祥仍跟著高庸苦練，服役時調到聯勤飛駝隊，第一年又是高庸擔任教練，所以高庸後來出任來來女子足球隊的教練時，他與羅智聰立即答應擔任助理教練，繼續跟著高庸學習。

訓練來來隊後衛羅居銀是許志祥最得意的事，這位中華木蘭隊的國腳和許志祥年輕時一樣，球踢得很好、基本控球技術不佳，所以他用高庸訓練的方法訓練羅居銀，結果一個月時間，羅居銀從原來的四十多下，進步到一千多下，更印證了高庸的話「認真練習就一定會有進步」。

許志祥說：「高教練的德國式教法，最大的特色就是以身作則、實際參與，當時他的體能非常好，每天清晨肌耐力訓練的長跑，他都和球員一起跑，所以40多歲依然能在場上踢球。」

1981年許志祥離開來來女足隊，返回老家臺南的遠東工專（現為遠東科技大學）當了兩年體育老師，1983年應聘到國立中興大學，除了擔任體育老師外，還要負責訓練足球隊。

許志祥說：「我來中興時，當時獲得大專乙組亞軍的主力球員已經畢業，第一年沒有打出成績後，第二年重新組隊，先從班際比賽中去找球員，再把從高教練那裡挖來的訓練法，運用在球



▲許志祥足球生涯的轉捩點，是在18歲苦練控球技術。 劉復基／攝影

隊的訓練上，3年後終於把中興帶進四強，2004至2006年更締造大乙組三連霸的紀錄，我決定急流勇退，所以從中興退休了。」■

（許志祥為前國立中興大學足球隊教練）

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

門生故舊看名師

蔡尚明：他像慈父般照顧我們

劉復基

華夏技術學院副教授、前中華男子足球隊教練蔡尚明，是高庸從臺北市陽明高級中學國中部、西湖工商一路訓練出來的子弟兵，他認為高老師教給他的不只是足球的技術，還有為人處事的道理，對他的一生有深遠的影響，至今他依然能活躍在足球場上，就是感染了高老師對足球的狂熱。

蔡尚明說：「我是在臺北縣三重市修德國小的時候開始踢足球，直到1975年國中一年級時，才開始接受高老師的正統足球訓練，高老師不僅把有系統的足球知識教給我們，同時還非常注意我們的言行舉止，平常除了不時提供球具、服裝外，還經常帶著我們上館子打牙祭，連過年也發壓歲錢給我們，對我們的照顧像慈父一般，讓我們一直念念不忘。」



▲前中華男子足球隊教練蔡尚明，念念不忘高庸的照顧。劉復基／攝影

蔡尚明認為他們是最幸運的一群，他與三重市修德、三光、三重及厚德等四所國小的足球菁英就讀陽明國中時，當時的足球教練並非科班出身，後來是在萬華晨光足球會顧問楊振華的牽線下，他們才拜在高庸的門下，「高老師在我們身上花費最多的精神，把我們的基本動作都練得非常扎實。」

蔡尚明回憶說：「國二時因為身材太矮排不上場，高老師就把我拉到社會組去歷練，外人都覺得很好奇；國三時報名甲組比賽，因為我們動作細膩、小組配合熟練，甲組球員都拿我們沒輒，後來他們發現我們不耐衝撞，就以兇悍的搶球動作招呼我們，儘管輸了球，不過膽子也愈磨愈大。」

蔡尚明指出，早年在國立政治大學、後來在國立臺灣大學醫學院練習，不管颶風下雨，高庸都一定是最早到達球場的人，「高老師的訓練方式不拘形式，不同於一般的足球訓練，他經常化訓練於娛樂，讓我們在有趣的遊戲、有獎賞的競賽中，達到足球訓練的目的。」

「下雨天場地溼滑或是人數太少的時候，他會利用排球場、網球場來練習足排球、足網球，訓練我們對球的控制；有時像是挑球比賽，他也會自掏腰包準備一些獎品。」

蔡尚明還記得有些家境較差的球員，高庸都會買球鞋或球具送給他們，至於他們經常有樣式新穎的運動外套，更是高庸張羅來的，「到外地比賽時，高老師一定順道安排旅遊；高老師反對抽菸，所以我們大都沒有染上這個壞習慣，他在我們最叛逆的時期，給了我們最佳的教育，不管是精神上或物質上這種無私的奉獻，我在足球圈還沒有見過第二人。」

1977年高庸前往德國參加教練講習，出國前開出訓練處方，

指定每天該做的事項、每周需達成的標準，回來後便引進新的訓練法，「印象最深的就是體能訓練，他利用一些協調的體能運動，達到強化肌力的目標，這種方法對我的幫助很大，近年來我在一些體育科系教足球，學生對這種體能訓練的接受度非常高。」

蔡尚明說：「高老師的給人的感覺非常嚴肅，可能與他耿直剛強的個性有關，其實他是一位相當和藹可親、平易近人的人，他跟我們沒有距離，可以和我們一起打泥巴仗、也被我們的臺語『同化』了，講出來大概沒有人相信。」■

（蔡尚明為華夏技術學院副教授、前中華男子足球隊教練）

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高庸

郭輝

陳南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

郭輝



郭輝

南山籃球導師

► 李亦伸

籃球是一種遊戲
我培養光明磊落之心意

郭輝 於南山
99.8.16

高齡80的南山中學「籃球教父」郭輝，軍人出身，沒有打過全國性頂級籃球賽，甚至沒有接受過專業系統的教練訓練，但「半生戎馬，終身籃球」。他在南山40年，培育超過300位頂尖籃球人才，培養出至少60位國手，贏得排名第一的五座HBL高中籃球男生組冠軍。

這個充滿傳奇的「籃球老頑童」，他的出身、崛起，他的籃球思想、戰術觀念，以及他的領導風格與智慧，就像一部籃球大百科，必須耐心且仔細的翻閱……。

提起「南山籃球教父」郭輝，就不由讓人想起NBA聖安東尼馬刺隊總教練波波維奇（Greg Popovich）。

波波維奇出身空軍官校，他是NBA史上唯一一個出身軍校，既沒打過大學籃球和NBA，甚至也不是籃球科班出身的NBA一線教練。

然而，波波維奇在NBA籃球的成就與展現的籃球智商，絕非泛泛之輩。波波維奇率領馬刺在1999、2003、2005、2007年四度摘下NBA總冠軍，他底下的馬刺隊重視團隊、紀律，凸顯個人風格，極有效率的發揮球員特色和角色，在波波維奇軍人性格「紀律、效率、榮耀」的驅動下，馬刺成為過去10年NBA最出色的球隊之一。

軍人出身的郭輝，同樣沒有打過大陸時期或臺灣實力最頂級的甲組、乙組籃球，不是科班球員出身，他甚至沒上過正統教練講習，就憑著一股過人熱忱和毅力，靠著軍人「服從、效率、紀律」的崇高信念，創造南山中學籃球，帶領南山籃球寫下40年傳奇歷史。

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霽

高庸

郭輝

陳南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

學校運動教練基本資料表

一、教練檔案

出生年、月、日	民國19年（1930年）11月14日
出生地	湖南省益陽縣
大專	陸軍通信兵學校
教練重要經歷（個人參與運動團隊）	陸軍通信署籃球賽

二、指導過的學生團隊及成績

團隊	1.1970年主席杯殿軍
	2.1971年～年1975年年兩次自由杯冠軍、三次亞軍
	3.1982年～1984年三次自由杯冠軍
	4.第1屆HBL（高籃球聯賽）季軍
	5.1990、1995、2003、2006、2007年HBL五次冠軍
	6.1989、1993、1994、1996、1998、2005年HBL六次亞軍
	7.1971年亞洲青年男籃賽銀牌
個人	1.1971年亞青國手廖樹元、黃明坤、陳建邦、胡再麟、黃錦雄、馬鳴遠
	2.1997年釜山東亞運男籃金牌國手邱宗志、許智超、顏行書、李雲翔
	3.2010年中華男籃國手陳子威、楊敬敏、鄭人維
	4.明道大學教練賈凡、輔仁大學教練楊哲宜

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

► 玩了一輩子籃球的籃球軍人

大概是民國57、58年左右，年近40的郭輝在臺北縣圓通寺附近的營區當連輔導長，中和市政府透過中和民眾服務站的站主任，找到郭輝支援阿兵哥30人，郭輝領軍開車，帶著圓鋤、挖土器材，前往現在南山中學校區的位置「瓦窯社區」，整土修建，協助社區改造，整理環境。

當年的瓦窯社區，後來已經更名為華窯社區，意思就是「美麗的窯」，不再是破破舊舊的社區之意。

在軍中就很喜歡籃球，從年輕打球打到瘋狂，並且長年負責陸軍通訊署籃球隊組成、訓練、比賽的郭輝，利用這次為民服務機會告訴民眾服務站。郭輝說，「你們可以多辦一些年輕人活動，給年輕人揮汗、參與的空間，這樣會更有意義，凝聚更多人氣。」

民眾服務站主任也搞不懂郭輝在說什麼，有什麼創意，但他還是略感興趣、好奇的問：那要辦什麼活動？

郭輝說，「年輕人就喜歡籃球比賽啊，又熱鬧又好玩，還可以宣洩體力」。站主任回應說，「我們沒有錢，怎麼辦比賽？」



▲南山中學的每一座冠軍和過程，郭輝都是幕後那個最重要的推手。
李亦伸／攝影



▲1970年南山商工籃球隊創立，這張泛黃的老照片，是南山教父郭輝（右一）籃球生涯最重要的紀念。

郭輝／提供 李亦伸／翻攝

擁有軍方豐富的資源、經驗，多年負責組成、訓練陸軍通訊署籃球隊參加國軍運動會，一生熱愛籃球的郭輝心裡想著，這是個不錯的機會，因此他立刻大方的向民眾服務站表明，「我只需要你們的行政資源、場地、精神援助，其他的交給我負責，我們來辦中和地區的週末籃賽」。

郭輝因緣際會創辦中和「週末聯賽」，是他走出軍人世界，開啟籃球視野和人脈的開始。

草創的週末籃賽是每週六下午開打，從剛開始只有4隊參賽，後來增加到20幾隊，連週日上午也要安排賽事，讓中和地區的籃球風氣頓時熱絡起來，籃球人才不斷浮現。

南山高級商工職業學校（現為南山高級中學）因地緣之便也報名參加週末籃賽，不過當時的南山沒有系統組訓，沒有教練，也沒有什麼組織後勤，只是球員自發性的組成，因為喜愛籃球而報隊比賽。

比賽中自然少不了爭議，一起裁判不公的抗議事件，引發爭論，也因為這次爭議，吸引了郭輝注意南山商工這所學校和籃球隊。

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

► 結緣南山 當籃球義工

那次裁判不公抗議事件，比賽只打了一半就打不下去。當時，南山籃球隊沒有主軸，沒有組織練球，沒教練、更沒系統，球隊就是隨便找來玩玩、打打，到處挑球員，大家純粹是為興趣、熱情結合。

負責辦比賽的郭輝就說話了，他告訴南山籃球隊，「你們有這麼好的學校環境、球隊、學生，怎麼不好好練？我很有興趣，我來給你們義務指導，你們覺得如何？」

郭輝先跟南山訓育組長表明自己願意義務指導、組訓南山籃球隊的意願，訓育組長也很高興，馬上跟學校訓導主任報告，在跟校長仔細研究後，決定找郭輝組訓南山籃球隊一年。

從無到有，郭輝組訓南山籃球隊的成效非常好，1970年代的亞青國手黃明坤、胡再麟、廖樹元那一代，都是郭輝找來就讀南山，郭輝除了幫忙找學生、練球，擔任南山客座教練，也幾乎掌握中和地區籃球推廣、球探的動脈。

民國58年左右，當時學校的設備並不充裕，練球環境都很刻苦，哪有什麼體育館、室內地板之類的設備，為了提升訓練成效，郭輝只能經常把南山籃球隊拉到圓通寺的球場練球，解決場地不足困擾。

► 軍中經驗 成就未來

郭輝豐富的籃球經歷和執教經驗，以及他一身籃球武藝、經營長才，都在軍中養成。陸軍通訊署並沒有體育運動團隊正式編制，但每年10月要打國軍運動會，郭輝就會負責組訓籃球隊，由於通訊署沒有體育官，郭輝就是負責組訓、比賽的總指揮官，當年的陸軍通訊署兵源分布全臺灣各地，郭輝所屬單位是陸軍通訊署後勤署司令部。

陸軍通訊署籃球代表隊成員分布全臺灣，每年就是由郭輝負責組隊、訓練、管理、比賽，通訊署上校參謀官特別去找郭輝的單位主管，直接挑明了講，「籃球隊和通訊署其他代表隊在你們這裡集訓，努力打出成績和效率，只要全程安全不出事，我保證你記大功。」

每年國軍運動會定期組訓、管理、比賽，郭輝很快累積了動員、尋才、訓練、紀律和比賽的經驗，這些都是郭輝後來在中和創辦週末籃賽，成為南山籃球義工教練的基礎。

郭輝組訓管理，維護紀律相當有成效，這項「體育業務」便成了郭輝在單位中的強項與專長。不過，特別喜愛籃球的郭輝還是有他自己的創意，在國軍運動會結束後，其他運動代表隊都會解散，選手完成任務後，一一回到原部隊繼續服役，只有籃球隊不解散，留在郭輝身邊繼續組訓、比賽。

民國58年郭輝還是連輔導長，只要他高興，隨時可以走人，因為上有連長，下有排長，部隊裡的權責和業務各有層層負責，輔導長的權責比較有彈性，加上配車方便，開了就走，郭輝在南山當義務教練非常順利、快樂，整整練了一年，每天下午都把球隊帶到圓通寺練球、操課。

郭輝當教練時間和心血更多於當連輔導長，他很快面臨生涯抉擇。在南山教了一年，郭輝要升任連長，部隊的連長是都要待在部隊，什麼都要管，更不能亂跑，要擔負全責，跟當輔導長完全不同。郭輝只能忍痛跟學生講，「教練要升連長了，因為種種原因，我已經無法再像以前那樣教你們打球，陪你們訓練、比賽，一起享受籃球。」

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元



▲南山籃球，代代相傳，每一個世代都有郭輝留下的傳承與智慧。郭輝／提供 李亦伸／翻攝

► 提前退伍 為籃球選擇南山

學生很快就跟學校報告，「教練不幹了！」學校主任問他，「輔導官，你可以退伍嗎？」這是很難抉擇的事，學校詢問郭輝退伍意願，當時他心裡想著，「我現在退伍還能幹什麼，我當了一輩子軍人，退伍對我來說，太冒險了。」

學校主任說：「你來當學校體育老師、教練，繼續帶領球隊。」那時代的教師資格從寬，經過慎重考慮，郭輝跟老婆說好，決定提前退伍。

那一年正好國軍從60萬大軍縮減為43萬，很多人都在那時候退伍。郭輝30多歲，不算是老軍官，他放棄升職，解甲歸田，進入南山。本來學校是要郭輝提前退伍當學校體育老師，帶籃球隊，但沒有職缺，只能先當學生宿舍舍監。

當南山舍監，真的是很特別的經驗。早年南山還不錯，招生容易，但後來競爭日趨激烈，利用五專聯招，跟部分專校連結，那時候臺北縣市以外的鄉鎮，像苗栗、桃園、基隆的孩子都想往臺北就讀，因此大家都很願意來就讀南山。

因此外地來南山念書的學生不少，住校就要管理，體育老師的職缺也沒有搞定，郭輝先被安插當學生宿舍舍監。

郭輝說：「當舍監很辛苦，比當軍官還要辛苦，我一個人要負責照顧管理兩百多個學生，晚上又不能回家，待遇又不高，我真覺得自己是神經病。」退伍軍人當舍監還是比當時做軍人待遇要好一些，但真的太辛苦。郭輝經過再三思考，他決定不幹！

► 峰迴路轉 初露鋒芒

上帝總是不斷為郭輝的籃球傳奇開路，這次也不例外。1971年底第2屆亞洲青年籃球錦標賽要在菲律賓舉行，當時的中華青年國家隊選拔辦法規定，哪一隊打冠軍，教練就負責代表隊的組訓。郭輝在南山經營兩年有成，他手裡有的是強將好手，那一年郭輝率領南山打下選拔賽冠軍，一舉把自己推上中華亞青國家隊教練寶座。

亞青籃賽在創辦之前曾試辦兩次，一次在新加坡，一次在臺灣，第1屆亞青籃賽在南韓舉行，中華隊打第四名。第2屆亞青籃賽在當時籌備官員劉世珍指示下做出了「誰冠軍誰帶隊」的規定。

郭輝充分利用自己手裡的兵源，包括黃明坤、胡再麟、陳建邦、廖樹元等後來入選亞青國手，展現豐富的比賽經驗和團隊精神，打開南山籃球隊字號，也把自己的名字寫進臺灣高中籃球歷史。

在郭輝的教練生涯中，他總是不斷的創造機會和把握機會，這次亞青登峰，郭輝在籌組國家隊的過程裡依然備嘗艱辛，但也因為這樣，奠定郭輝後來在找球員、找家長談、用策略和資源挖掘年輕球員的能力。

為了組成實力最強大的中華亞青國家隊，郭輝費盡苦心，他去找了193公分長人程官寶，郭輝說：「國家希望你來打，希望你可以效力，不是我找你打我的

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

球隊，你要不要打國家隊，想不想當國手，為國爭光，為自己爭口氣，就看你自己了。」郭輝曉以大義，得到程官寶認同加入。

那一年亞青隊裡，南山共有六名球員入選，其中黃明坤來自板橋，廖樹元是中和子弟兵，都是郭輝在暑假舉辦的週末籃賽找來的球員，南山長人胡再麟則是郭輝在當時已經沒落的全國少年籃賽中挖到的寶。

第一次執掌國家隊兵符，郭輝就贏得亞青銀牌，只輸給地主菲律賓，這段記憶猶新的故事，讓郭輝好不驕傲。

對一個名不見經傳的退伍軍人教練，對一支成軍只有兩年歷史的高中球隊來說，1971年的隊史顛峰和亞青籃賽銀牌，注定要讓他們成為臺灣高中籃球歷史最偉大的一部分。



▲所有南山籃球榮耀，都深刻記錄在郭輝教練（後排左一）的一生中。

郭輝／提供 李亦伸／翻攝

► 去除恐韓症 臺灣籃壇揚眉吐氣

1971年南山中學在亞青國手選拔賽摘冠，南山六名主將馬鳴遠、黃錦雄、胡再麟、黃明坤、廖樹元、陳建邦全部入選第2屆亞青籃賽國手。這屆亞青籃賽郭輝帶領中華隊打第二名，輸菲律賓，日本沒去，南韓連輸中華隊兩場。

亞青籃賽連克南韓兩場比賽，談起這段往事，郭輝到現在都難掩驕傲，這是他一輩子最驕傲的戰績。因為，1970年代中華男籃早已經不是南韓的對手，那1、20年的時間裡，臺灣籃球不管大隊、小隊、國家隊，全部患了嚴重「恐韓症」。

1950年代的南韓，一直打不贏臺灣的克難隊，臺灣籃球一直領先日韓，這是我們最大的自信。但1960年代開始南韓崛起，臺灣已經很久打不贏老韓，臺灣籃球患了相當嚴重的「恐韓症」。

第1屆亞青國手，一代名將洪濬哲就曾經開玩笑的說，「老韓都吃高麗人參，他們體力、腿力過人，永遠不會累，難怪我們跑不贏也打不贏老韓」。

這當然只是替失敗找藉口，為輸球自我安慰的說辭，老韓在1960年代發展出一流神射和快速的切傳跑動，成熟度高、外線精準、體能優異，速度、外線、體力兼俱，讓中華隊頓時失去對戰優勢。

南韓籃球的快速進化讓臺灣籃球相形見绌。一向勇於面對問題，果決尋找答案的郭輝，為「恐韓症」找到藥方。郭輝帶著第2屆亞青國手兩度在亞青籃賽打敗老韓，不但振奮國人士氣，去除「恐韓症」，也讓長年輸給老韓的臺灣籃壇揚眉吐氣。

郭輝說：「臺灣籃球早從1950年代的七虎隊開始，打球比賽就老是靠幾個主

將在打，『板凳球員』根本沒得打，主力球員的體能負擔極大，面對老韓快速攻防、切傳和精準外線，防守體能自然大受影響，沒有顧慮到體力調節的問題，正是中華隊最終打不贏老韓一個很重要的癥結。」

郭輝擅用板凳，調整體力，把每個球員的功能充分融合，讓先發有型，替補有勁，各種變化組合都能維繫相當穩定的戰力，得以破解球風快狠準的老韓。郭輝得意的說，「當年別人都怕老韓，我可是帶著勝利和銀牌回來。」

► 傳承南山 嫡傳教練

1971年亞青選拔賽摘冠，亞青籃賽又摘銀，風光返臺，讓郭輝在南山商工站穩了腳步，學校也開始重視他的存在和必要性，他正式成為學校體育老師，並通過教師鑑定考試，成為南山正式的教師和教練，開始南山籃球傳統與傳承。

1970年一手創辦南山籃球隊，郭輝投入20年心血，栽培無數籃球幼苗，1990年，也就是民國79年，郭輝心裡有了傳承火炬的念頭。

郭輝擔任南山體育組長，不用上課，可以專心教球、訓練、找球員、督訓和比賽，後來當上學校主任，也要負責一些行政工作，郭輝決定給球隊找一名合適的教練，並且幫忙球隊組訓。

他看中當時還沒有結婚，郭輝第一代籃球弟子，亞青國手出身的黃明坤。郭輝開玩笑說，黃明坤有四個爸媽，因為黃明坤的父親有五個兄弟，他的叔叔沒有兒子，黃明坤是最小的孩子，也就過繼給他叔叔當兒子，他們家裡有祖產，四個兄弟各佔一份，黃明坤一個人一份。

相中黃明坤，一來兩人籃球思路理念相近；二是自己學生和球員；三是黃明坤對籃球的理解力出色。不過，郭輝也要求性格派、留一抹鬍子、喜歡綁髮髻的黃明坤務必做到三個基本要求。

第一、言行舉止要像個老師，第二、允許交女友，但不准帶來球場，第三、不准無故不到，不能黃牛，可以有事，但要事先請假，如果三次無故不到，就不必來了。

郭輝三不五時就會問自己的學生，教練的出席率如何？情況怎樣？郭輝表示，「他沒有什麼恆心，我太了解他的個性，但我希望給他責任和機會，讓他幫助我，幫助學校，因為早年在學校客串籃球教練，多半沒有恆心，都是玩玩而已。」

當時郭輝真的沒有什麼特別的選擇，因為黃明坤是自己的學生和球員，郭輝覺得要照顧黃明坤，不能沒有人關心他，讓黃明坤的工作、生活多一份重心，也可以給南山籃球隊帶來更多正面力量，一舉數得。

平日練球郭輝不會到場，完全交給黃明坤統籌負責，但郭輝隔天就會問問球員，教練幾點到？有沒有準時？郭輝非常嚴厲，他說：「只要三次不到，教練就不要來了，當老師、當教練就是要懂得自我要求與自律，這是基本守則。」

► 化解矛盾 巧扮禪師

黃明坤初掌兵符，南山中學籃球擁有20年隊史傳統，陣中始終不缺天才球星。1993年南山第一戰將叫顏行書，亞青國手，HBL高中第一控球後衛，顏行書後來名震全國，不在話下。當年自信高傲，不可一世的顏行書要升高三，和黃明坤處得並不好，兩人之間常有矛盾。

郭輝說，「顏行書就像當年的黃明坤，真有趣，黃明坤也是對自己充分自

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

信，自信到目中無人，認為球隊非我莫屬，沒有我不行，兩人都是出色的球員，都擁有非凡天分和球技，都能主宰比賽。」

有一次黃明坤在練球時，顏行書用一種自主、強勢的口吻指揮隊友，那種權威口氣就像教練般，黃明坤忍不住了。他告訴顏行書：「你不要叫，你叫什麼，你練你的球，做好你的本分就好」。

被教練這一激，一身傲氣的顏行書當然很不開心，他當下就不練了，教練和球隊大主將當場鬧翻，這是黃明坤的風格重現，是顏行書的性格展現，但看在郭輝眼裡，這只不過是20年前黃明坤在中華體育館挑戰他執教威權的歷史重演罷了。

過了兩天，雙方的不愉快和怒氣沉澱之後，郭輝用開玩笑的方式去排遣雙方的矛盾。郭輝告訴黃明坤：「顏行書說不打了，你不要理他，他只是撒嬌而已，他是球隊的大主將，禁不住你吼他，他一下子下不了臺，他不會不想打球。」

郭輝又轉向顏行書，安撫這孩子的情緒，郭輝說：「你不想當隊長，你要知道，隊長是責任，不是權利，你不幹，就是不負責任，教練吼你，你就不高興，那教練怎麼幹，你來幹嗎？」

面對衝突矛盾，郭輝總是有他的辦法和方式去化解危機，轉換方式，這也是現在教練和球隊經營者始終欠缺的智慧。



▲跟小球員溝通，關心球員的生活、品德、操守，郭輝執教籃球40年風格不曾改變。 李亦伸／攝影

► 主將犯錯 一視同仁

「郭老師，你當籃球教練40年，你的執教理念或籃球哲學是什麼？」這是所有認識與不認識郭輝的人，都會想要問他的問題。

郭輝說：「帶學生，以軍中那一套來帶，他們沒有人敢隨便的。」當年中華亞青國手黃明坤、胡再麟都被郭輝打過。胡再麟被郭輝揍，因為他住宿舍，郭輝規定便當盒當天吃完要洗淨，隔天早上他要檢查，結果第二天郭輝要檢查便當盒時，胡再麟不敢吭聲，因為前一天胡再麟找不到自己的便當，沒吃當然也就沒洗。

胡再麟當年很紅，做為球隊主將和紅牌主力，他到處吃，到處打零食，非常吃得開，一時也忘了自己的便當和教練的規定。郭輝表示，「該罰就要罰，主將犯錯也一視同仁，絕不寬貸。」

黃明坤被郭輝打，那是在中華體育館的比賽，當時比賽還剩下五分鐘左右，黃明坤已經四次犯規纏身，比賽還很僵持，郭輝被迫換上一個球技不很好，但個頭很高的替補。郭輝的用意是他的個頭至少可以嚇人，有高度可以防守，而且讓黃明坤休息一下，避免過早五犯，比賽最後決勝期再上去拚。

沒想到黃明坤脾氣來了，黃明坤當場噙自己的教練郭輝，「你這麼換，比賽要是輸了不要怪我。」郭輝當下給了黃明坤一個大耳光。

郭輝在比賽激烈時出手打了球隊的大牌球星，裁判、觀眾全都嚇了一跳，大家都不敢講話。黃明坤不肯下場，郭輝火大了，大聲斥責他，「我叫你下去，你

幹什麼！」

比賽結束，郭輝照例集合球隊，為了化解剛才掌摑黃明坤的尷尬，也給自己和黃明坤臺階下，郭輝又使出他拿手的太極禪意。郭輝說，「以後你們少搞這一套陷害老師的事情，讓外界以為老師很壞、很野蠻、會打學生，以後不准你們這麼做。」

郭輝視黃明坤為自己的孩子，後來郭輝就一路幫他，提攜為南山教練，並出掌中華亞青男籃兵符。

► 揭開郭輝打球之謎

郭輝執教南山，戰功無數，傳奇更多，但郭輝打球到底是什麼樣子，許多人都很好奇。

宜蘭陸軍通信兵學校畢業，畢業後郭輝分發到部隊服役，一直喜歡籃球，只要是陸軍軍師團際的比賽，郭輝都會參賽，但郭輝最多只打到團際比賽。

他沒有念高中，在當年算是大陸來臺的知識青年，經過鑑定考試，取得高中同等學歷和學位，考進通信兵學校。民國38年來了很多跟郭輝差不多年紀的青年，他們也都沒有高中畢業。

郭輝主打後衛，大概就是現代籃球所謂的「一號」位置，但當年的籃球觀念和現在大不同，臺灣籃球對位置、球路、風格的定位，也與世界籃球有很大落差。

郭輝說，「我們那個時代打一號位的是負責拉籃板，應該是現在的中鋒，我那時是打前鋒，負責投籃、控球、分球、突破得分，跟現代籃球的觀念、定位完全不同，我只有165公分高，但我的速度、彈力不錯，投籃精準。」

郭輝是軍官，像他這麼瘋籃球的並不多，因為當時打球的大多是士官和士兵，因此郭輝在負責找人、練球、帶隊、行政資源方面的表現機會就特別多，也是郭輝又打球、又組訓、又經營、又要謀略企劃，展現長才的良好背景。

教練生涯40載，最讓郭輝感到驕傲的成就很多，其中最具代表的是開啟兩岸籃球交流，1993年由郭輝創辦的「南山杯」兩岸籃球邀請賽，另外就是師法南韓籃球，在全臺推行「禮貌運動」，奠定學生籃球在賽後向對方教練敬禮的文化。

這兩項打破兩岸藩籬，成為深刻籃球文化的創舉，令郭輝引以為傲。至於南山隊史無數冠軍榮耀，培養數百名籃球好手的成就，以及品德至上、紀律唯重的

籃球訓育，都讓南山畢業的球員，擁有絕佳的社會形象和評價。

更多人不知道的是，當今SBL超籃臺灣銀行籃球隊，就是郭輝在1972年前後參與組訓，努力奔走、提供資源和協助才成立的傳統球隊。

1970年代銀行業界有個代表性的籃球比賽叫「金融杯」，那時候土銀有很多挖角球員幫忙打，實力突出，戰力相



▲郭輝半生戎馬，投身籃球，從軍人到籃球教練，他都幹得傳奇動人。

李亦伸／攝影

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霈
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

當好，經常奪取冠軍。1972年金融杯舉辦時，土銀董事長在開幕典禮時故意跟臺銀老總講，「明年換你們辦好了」。

臺銀老總說話了，他表示，「我不辦，如果臺銀打了冠軍，我再辦」。這一來一去的對話雖然有點半開玩笑，也有點相互譏諷，卻也讓臺銀動了成立籃球隊的念頭。

臺銀是個老銀行，在競爭日趨激烈的金融界，需要新形象和新朝氣的刺激，成立當時風氣很盛的籃球隊，組織知名好手，未嘗不是一步好棋。但如果真要成立球隊，就要當一回事來做，這需要費很多腦筋去打通關節才行。

因緣際會就這麼開始了，當年臺銀專員曲自立，也是後來臺銀的教練、領隊，看報紙，看亞青新聞，知道了陳建邦這一幫籃球好手，因此私下找他們去打臺銀隊，為臺銀打金融杯籃賽，第二年曲自立透過球員找上郭輝，決定開始組隊。

郭輝表示，「我原來擬定的臺銀籃球隊組訓計畫是，以我的學生為主，走穩定的組隊路線，有年輕球員為基礎，不要挖角，但要找一、兩名退休有經驗的球員來幫忙，組成一支有潛力的球隊。」

當時臺銀要組籃球隊的消息很快就傳了出去，當年名震江湖，身為飛駝、中華隊第一戰將的洪濬哲還打電話給郭輝，表明了他們兩兄弟（洪濬哲的弟弟洪濬正也在飛駝，兩人都是中華隊一線高手）願意一起過來加入臺銀。

為什麼當年臺銀要成立籃球隊時會這麼的火紅誘人？因為那個年代打球的就只是打球，哪有什麼公家單位給予比照公務人員的待遇和福利？

但臺銀不同，為了照顧球員，吸引各方好手加盟，進入臺銀打球就能成為臺銀的正式雇員，只要學經歷通過考核，球員也能一路升職，前途誘人。

郭輝說：「臺銀的創隊機制，改變臺灣籃球社會甲組球隊生態，因為很多球隊都比照臺銀的作法，讓球員以公司員工方式，進入企業服務，能打球就打球，不能打球或退役，就進入公司、企業服務，這也為球員創造了更好的打球環境。」

► 戰術思想 來自軍隊

出身軍旅，沒有接受過正統的教練訓練，也沒有打過頂級聯賽，接受正規球員訓練，身高僅165公分的郭輝，是如何建立自己的戰術思想，創造南山籃球的風格，一頁頁打造南山的籃球傳統？

早年媒體訪問郭輝，大家都很好奇，郭輝的戰術思想從哪裡來？

郭輝說：「我的籃球戰術思想是從軍隊衍生來的，我是個軍人，受過正式軍事訓練，打仗有中前左右後，籃球也是中前左右後，打仗觀念就是中央突破，兩翼包抄，迂迴側進，前探後殺，籃球戰術和基本觀念也是如此，萬變不離其宗。」



▲郭輝老師年逾80，還是關心南山男籃，經常前來指導。
李亦伸／攝影

那時候採訪郭輝的各路媒體記者都聽得霧煞煞。郭輝解釋說，「我講的是一種觀念，軍隊講戰技，需要經過很多磨練、訓練和演練，然後拿到戰場上運用、應變，成為戰鬥力。」

這種元素和觀念轉換到籃球場上，情況也很類似，籃球的戰術思想就是找到自己的長處與優勢，再發揮自己的特長，以己之長，攻彼之短，籃球同樣也講技術，有個人、有團隊的組合，另外再加上基本的傳投運切，整體的籃球戰術思想就這麼成型。」

用軍隊那一套帶兵，重紀律、講品德、看團隊，同時將個人戰技和基本動作練到最佳狀況，郭輝的軍人思想和戰場戰略，成就他40年教練生涯的精華，南山籃球的傳統，也一直脫離不了郭輝那股軍紀風格與高尚品德要求。

► 提拔菜鳥教練 延續南山血緣

南山現在的教練許時清，今年才26歲，去年他還在為SBL超籃璞園籃球隊打球，2010年中才取代楊宜峰，新掌南山兵符。

啟用菜鳥教練，延續南山血緣，是郭輝領導南山，建立籃球傳統的不變根基，楊宜峰在2007年初掌兵符，就帶領南山完成HBL高中籃賽二連霸，今年接掌南山兵符的許時清更年輕，甚至年輕到讓人驚訝，但郭輝一點都不以為意。

郭輝充滿自信的說：「讓他幹吧，他了解南山，了解傳統，也了解我的行事風格，給他一點時間，他會做得更好。」

啟用一名只有26歲的年輕教練，雖然這是南山校長的創意，但無論如何後頭還有南山籃球祖師爺郭輝挺著，應該是南山校長王繼光敢於嘗試的助力。

許時清在南山五年，校長一直很欣賞他，對他印象特深，從國二就以籃球資優生的身分，在南山籃球家庭裡成長。

郭輝說，「許時清這小子是做了壞事，反而變好事，因為他高三當校隊隊長時，有一名高三學生破壞學校籃球場護墊，他看到了，去修理了人家。結果，人家是有後臺，有背景的，不肯原諒許時清，後來是校長王繼光出面擺平，這樣的特殊經歷，反而讓校長記得他。」

許時清打過璞園、臺銀、達欣三支球隊，校長建議找許時清做為教練接班人，開始培養年輕教練，郭輝也審慎評估校長的建議。郭輝表示，「我知道許時清膝蓋有傷，加上他打的時間和生涯也不會太長，因此值得一試，而且許時清自己也很有意願，就這麼一拍即合。」

王繼光說：「南山誰在帶沒差，不管怎麼搞，還不是你那一套，你在後頭指導。」這就是郭輝與南山籃球，永遠血脈相連的基因。

► 教學相長 虛心以對

教練生涯40載，郭輝前20年自己負責組訓、比賽、戰術戰略運用，近20年一共啟用了四名中新生代教練，分別是黃明坤、賈凡、楊宜峰、許時清，前後40年的籃球心路，他了解籃球日新月異的改變，以及現代籃球戰術千變萬化，風格打法瞬息多變，還有球員體能天分的蛻變，已經跟40年前的籃球有很大很大的不同。

除了堅持品德教育，注重紀律和團隊外，郭輝也從每一代南山教練身上學會新的籃球思路和創新元素。

郭輝表示，「南山每一個教練都經歷過不同的訓練過程與成長，他們帶來很

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霈
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

多新的東西與觀念，我不一定懂，教球、戰術、籃球新知，他們比我行，但我負責決定球隊的組隊原則與大戰略，我是球隊經理、技術顧問，在領導統御方面我有我的原則與理念。」

郭輝現在領導南山更大的一部分工作是協調與潤滑，他跟球員說：「你們不要跟教練有任何衝突，你們的信念只有服從、倫理、努力，如果有任何問題，你們要跟我說，讓我來協調」。

80歲的郭輝，在學校沒有架子，他就像一名鄰家長輩，親切的笑容，和靄的聲音，跟他聊籃球、談球隊、談球員的未來與現況，他的誠懇與細膩，總是給人如沐春風的感覺。

歷經40年的教練生涯，郭輝始終跟著球隊同步成長，跟著籃球時勢與時俱進。更新的籃球打法、戰術、觀念無法淘汰他老人家，更多更複雜的訓練、科學統計也沒有難倒他。

郭輝說：「我現在是個老軍人了，我看得懂很多事情和東西，這也是為什麼我今天還能領導球隊，延續南山籃球風格與傳統的主因。」



▲南山杯剪報，是郭輝重溫舊夢，回憶歷史最好的禮物。
李亦伸／攝影

► 南山杯的推手 兩岸籃球一家親

民國82年，「南山杯」兩岸高中籃球邀請賽在臺北舉行，北京四中男籃和首鋼中專女籃來臺訪問，開啟兩岸籃球交流新頁。

「南山杯」的推手就是郭輝。現在來看17年前兩岸籃球的互動與兩岸關係，可能不覺得怎樣，但17年前要突破兩岸阻隔逾40年的藩籬，把大陸球隊拉到臺灣來進行友誼賽交流，那真的是前無來者。

再困難的事，只要跟籃球有關，郭輝都會去一一克服，南山杯開啟兩岸籃球交流，民國82、89、96年連辦3屆，第4屆預定民國100年10月舉行，那是南山65周年校慶，南山中學計畫擴大舉辦，除了邀請六支大陸球隊來臺，臺灣HBL前六名也在力邀之列。

談起第1屆南山杯，郭輝話就多了。他表示，「民國82年大陸球隊想來臺灣，那時的時空背景，兩岸互動，根本就進不來，但首鋼女籃、北京四中還是來了，那層障礙被我打破。」

郭輝依然記得當年臺灣的民心，很難突破這重重障礙，高中體總也不敢簽辦投入，郭輝心想，南山是私立學校，乾脆自己聯繫、自己辦，校長也同意。最終南山給了郭輝90萬元辦南山杯。校長只說了一句話：「你給我辦好。」

那時代90萬元是很大數目，但要辦一場兩岸籃賽，邀請外隊來訪還是不夠，郭輝一共募了180多萬元。他說：「當年很多單位都支持我，他們不但贊助比賽，秩序冊也不要冠名，那是第1屆南山杯創辦的盛況與熱情，大家都很支持我。」

除了打破兩岸藩籬，把大陸球隊拉到臺灣比賽，1995年郭輝也代表臺灣，進行文化體育交流，第一支高中籃球隊訪問大陸就是郭輝參與促成的成果。

郭輝強調，那一年高中聯賽南山打冠軍，代表臺灣去對岸訪問比賽，經費是行政院大陸委員會出，財團法人海峽交流基金會、兩岸學生聯合體育會聯合接待，兩岸籃球交流就從高中籃球開啟新的歷史。

► 籃球是一種遊戲

郭輝教了40年籃球，除了紀律，禮貌、服從、品德，他對籃球的理解和解讀，非常另類。

郭輝說：「玩籃球的人，要有一個心態，籃球是一種遊戲，要認真去玩，做好準備，才有意義，雖然比賽有輸贏，但不要強求，強求就失去它原本的意義，只要認真過了，輸贏都好，代表國家，只有榮譽，籃球教育是在磨練球員心志，建立正確心態和做事態度、負責精神，這就是籃球可貴之處。」

40年前，郭輝的球隊一天練一次球，通常是在下課後練兩、三個小時。現在的高中籃球一般上課時每天早晚練，暑假練三次。郭輝強調，「現在的籃球比以前進步，早年靠天分，現在要苦練，大家都這麼做，你不做，根本跟不上時勢」。

籃球觀念戰術打法在變，但郭輝執教的信念、風格沒有改變，他相信一脈相傳，相信基本動作，堅持品德教育和球技一樣重要。

郭輝說：「我還在，我的觀念也在，只要大家一起遵行，一起向前走，我們就能走出自己的路和未來。」

80歲的郭輝在民國85年退休，那是他第一次退休，退休之後，南山籃球一度跌出HBL八強，面臨危機，那也是南山籃球40年來最嚴重的一次衰退。

民國87年郭輝重出江湖，重返南山，重建南山籃球傳統，重新回到他投入一輩子的舞臺，繼續玩他最擅長的「遊戲」。

把籃球當遊戲在玩，用軍人的思維去衍生，郭輝的籃球哲學就是這麼特別。■



▲1993年第1屆「南山杯」兩岸籃球邀請賽，南山勇奪冠軍，一手創辦南山杯的郭輝開啟兩岸籃球交流新頁。

郭輝／提供 李亦伸／翻攝



▲郭輝老師的生日宴，徒子徒孫圍成一圈慶祝。

李亦伸／攝影

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霽
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

門生故舊看名師

李雲翔 紅花也要綠葉襯

李亦伸

ESPN球評李雲翔指出：郭輝老師給我人生最重要的一句話是——「紅花也要綠葉襯，如果沒有綠葉，你再紅、再艷、再美，最終將什麼都不是，因為籃球就是一項團隊運動，若你沒有最出色的隊友做為後盾，是很難取得成功……。」

「小象」李雲翔覺得這句話讓他終生受用不盡，他是1997年中華男籃勇奪南韓釜山東亞運金牌的主要功臣，出身籃球傳統名校南山中學，小象代表的不僅僅是南山籃球和出色傳統，在他身上我們也看到籃球以外的很多元素，包括努力、專業、籃球知識和能力。

190公分的小象，打前鋒，90年代他在籃球場上的位置非常吃香，既有水準以上的高度、對抗性，又有出色的控球能力、視野、單打技巧，他在後場可以遊走控球後衛、得分後衛、小前鋒三個位置。

他擅長利用過人體型、技巧單吃對手，甚至扮演現代籃球最「變態」的「控球前鋒」角色，利用個人能力做為組織進攻，突破對手防線，創造進攻機會的武器。

在1990年代亞洲籃壇，190公分，壯碩具身體對抗性，有速度和控球、外線、組織能力的鋒衛球員肯定吃香，這也是李雲翔在籃球生涯顛峰期間，可以在中華隊擔任要角，在國際賽打出成績，並且受到教練賞識重用的關鍵。

聰明又有傑出球技，反應靈敏，籃球知識豐富，球員時代的李雲翔不可一世，叱吒風雲，是中華男籃第一把「爛仗王」，即使在退役之後，李雲翔轉任籃球教練，再轉戰電視球評、主播，他的表現和專業素養，一針見血、亦諧亦莊的專業形象，受到極大肯定。

出身南山，身上流著的當然是南山籃球的DNA血緣，小象永遠記得他高三時，教練郭輝給他的沉重針砭。

► 籃球是團隊運動

那是小象升高三的時候，做為南山第一主將，受到媒體、球迷的高度吹捧和重視，李雲翔不但自詡是高中籃球第一人，他也是南山追求勝利唯一的致勝保障。

小象說：「當時的我，真的有點目中無人，我行我素，我認為南山沒有我就會輸球，只要讓我多打，聽我的指示，給我更大的發揮空間，我就能帶領球隊贏得勝利，打下江山。」

在一場對屏東高中的失利之後，郭輝說話了。

「你啊，不要以為靠你自己一個人發揮就可以贏球，打敗對手，那是不夠的，籃球是團隊運動，你需要場上其他四名隊友的幫助，你們也需要板凳上另外七名隊友的協助，發揮每個人的作用與功能，每個人都要保持共同追求勝利，犧牲小我的信念，才能成就一個團隊。」郭輝用他濃濃的湖南腔國語，給眼前這個17歲，不知天高地厚，自認擁有一身驚人籃球武藝的小毛頭一席重話。

小象說：「我當時是有聽沒懂，籃球是團隊運動，我當然知

道，但我一直自認是學校的超級球星，只要我打好比賽，演出水準，我的球隊就可以贏球，幫助隊友和球隊，這不就是籃球運動的真諦？」

「沒有我，球隊就不可能贏球，只要我不打，球隊也會失去重心，我就是這麼重要的一名球員。」在小象的心裡，他的自信與對球賽的認知，仍停留在「自我」的層次。



▲李雲翔是郭輝老師得意門生之一，在ESPN電視運動頻道擔任講評，常到美國看NBA籃賽。

李雲翔／提供 李亦伸／翻攝

球、拚命在籃下防守的隊友，你會變得什麼都不是。」當年郭輝那句話，一直到現在，都被李雲翔奉為籃球聖經。

小象說：「郭老師是個軍人出身的籃球專家，他最擅長的就是教你做人處世與應對進退之道，他將豐富的人生閱歷與對紀律的嚴格要求，灌注在籃球知識上，傳授給球員，轉化為實質戰力和動力，這就是他與眾不同的地方。」

► 臺灣高中球探先驅

關於恩師郭輝，讓小象印象更深刻的就是他「挖掘球員的超能力」。

在民國70、80年代的臺灣，高中籃球並不盛行挖角、金錢攻勢，由於民風、資源、觀念尚未開放齊全，因此高中挖掘國中球員的風氣也很保守，雖然競爭不多，但也沒有成為一股潮流文化。

郭輝應該算是臺灣高中球探的先驅，他用說理，說服球員以及家長，做出最明智的選擇。

小象表示，早年臺灣高中籃球並沒有像現在這般百花齊放，競爭激烈，只要能招收到好的籃球人才，獎學金、學雜費全免、額外條件通通可以拿出來談判。

在臺灣的社會，一所私立學校想要拉攏球員，說服父母讓孩子打籃球，走上運動員這條路還是非常困難的事。

1970年亞青國手，包括胡再麟、黃明坤、廖樹元、陳建邦，都是郭輝一手找來的，曾為中華男籃培訓隊一員的204公分長人鍾一鳴，他的老師正是郭輝的學生，這一層因緣也被郭輝用上了，順利網羅到鍾一鳴這樣的超級長人。

包括後來的李雲翔、顏行書、陳暉、楊哲宜、魏永泰、鄭人維，這一脈相承的天才球員，大都是經過郭輝的布局、經驗、傳承進入南山，成為南山籃球的DNA。■

► 紅花也要綠葉陪襯

看到小象如此自負，自以為是，完全沒有把團隊籃球的觀念放在心裡，確實執行，郭輝真的忍不住了。

小象回憶說，「當年郭輝老師對比賽勝負，對球隊連敗，他看的並不是那麼重要，相反的，他把注意力完全擺在我身上，他在一場連敗的比賽後，把我拉到身旁。」

「我說小象，有一句話你要千萬記住，所謂紅花也要綠葉配，你是紅花，非常美艷動人，你有過人的能力和出色球技，南山是你的球隊，但如果沒有做苦工的隊友，沒有賣力防守的隊友，沒有肯為球隊做出奉獻的隊友，沒有拚命抓籃板

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

（李雲翔為電視運動頻道ESPN球評）

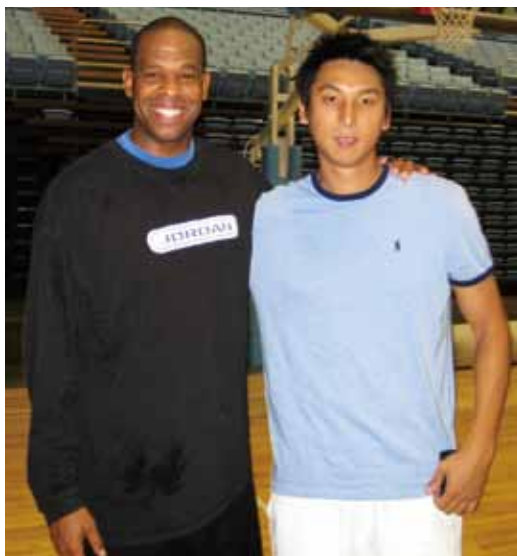
王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霈
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

門生故舊看名師

賈凡：永不放棄的籃球老園丁

李亦伸

明道大學教練賈凡強調，他的老師郭輝是籃球教練，但他非常重視球員的品德教育，南山中學畢業的球員形象普遍都不差，就是他勵行紀律和品德教育的結果。



▲2007年10月，賈凡（右）遠赴美國北卡羅萊納大學進修，參加籃球教練研習，與北卡畢業的NBA球員戴維斯合影。

賈凡／提供 李亦伸／翻攝

賈凡說：「他對籃球運動投入的熱忱，是我們這一代教練遠不能及的。」賈凡現在也是籃球教練，但認為南山中學籃球隊他的老教練郭輝，對籃球的真誠遠遠高過他們，他陪籃球、陪球員的時間，遠遠多過他陪老婆和家人，這就是他的老師、老籃球人終身事業的寫照。

做為郭輝的學生、球員、教練，南山籃球嫡傳的優秀教練賈凡很有感觸的

說：「我永遠記得郭輝老師的太太跟我說過的一句話，師母告訴我說，他跟你在一起的時間，比家人還多。」

► 坐夜車找球員

有一次郭輝帶著南山教練賈凡南下找球員，找年輕球員，挖掘球員潛能，說服球員和家長加入南山籃球隊，一向是郭輝的專長。在南山歷經40年，憑著郭輝的三寸不爛之舌與個人魅力，成功率一直很高。

通常被郭輝看中的球員都已經有初期聯繫和溝通，但不管如何溝通，正式拜訪球員家長，轉達誠意還是很有必要；並且利用拜訪，充分說明南山籃球隊的歷史傳統與優勢，讓球員家人知道學校及球隊的背景。

賈凡說，「找球員，在我們的觀念裡是約好家長時間，懇談、溝通、協商，最後給彼此一些思考空間，展現我們的誠意和提供資源、學校成長環境，這些郭輝老師都是專家，但談完之後，立刻坐夜車返回臺北，回到臺北天都亮了，真的很累。」

「郭輝老師覺得這一點也沒什麼，讓我超不好意思，這就是郭輝老師對籃球、球隊、球員的投入與熱忱，他讓我們這些後生晚輩看在眼裡，暗自佩服，心裡只有尊敬。」賈凡把當年他執教南山時，跟郭輝一起南下找球員的經歷說出來。

賈凡表示，「我覺得很不好意思，他老人家年紀大了，還這麼有精神，談到籃球就充滿朝氣活力，我們年輕一輩真的要好好學習。」

► 禮貌運動發起人

臺灣「學生籃球」現在已經形成一種新的特有禮節文化，比賽後球員會整隊拉到對方板凳席前立正、敬禮、致謝，感謝對方教練和球員的指點，這套球場禮儀已經成為新的「籃球文化」，正是郭輝老師自南韓、大陸的禮貌運動，在臺灣推廣成風。

雖然只是一個小小的細節，但表現出來的是學生籃球員服從紀律、尊重對手和比賽的精神，更重要的感謝對手和教練的指導，賈凡對郭輝老師推廣籃球場上「禮貌運動」的執著信念，並且蔚為臺灣學生籃球主要文化，由衷感佩。

注意球員品德和禮儀，強調球場倫理，嚴謹的球隊紀律，郭輝將他軍人一絲不苟的特質與服從文化，透過籃球帶進校園，形成文化，光是這一點就足以讓郭輝的名字永載史冊。

賈凡認為，在郭輝的眼中，籃球不只是遊戲、運動、競技，那更是生活、人生、教育的一個起點。

► 兩岸籃球交流祖師爺

郭輝40年籃球生涯，除了推行禮貌運動、組訓臺銀男籃、重紀律和服從的執教信念之外，賈凡認為兩岸籃球交流從學生籃球開始破冰，正是郭輝開啟的史頁。

民國82年第1屆「南山杯」兩岸高中籃球邀請賽，郭輝就是率先打破兩岸藩籬，藉學生籃球展開互訪、交流，進而融合兩岸體育文化的先驅。

第1屆南山杯代表中國大陸訪臺的北京四中男籃和首鋼中專女籃隊，在1993年踏上臺灣，成為兩岸籃球交流的親善大使，雖然這只是郭輝推動兩岸籃球交流的一小步，卻是日後兩岸籃球一家親，擴大兩岸教練、球員、球隊交流互訪的依據。

賈凡說：「千萬不要小看兩支大陸高中球隊來臺訪問，這在當年的時空背景，以及兩岸互動的複雜來看，那可是天大的大事，郭輝老師在經費有限、政治

互動敏感、媒體球迷瞪大眼睛好奇心的重重壓力下，成功推動兩岸學校籃球交流，他過人的眼界與貢獻，絕不是三言兩語可以說盡。」

民國96年賈凡在南山籃球隊執教有成，被新成立、企圖心和投資過人的明道大學籃球隊挖角，南山中學起初還不肯放人，最後還是透過郭輝老師居中協調，促成美事，也間接促成南山、明道之間的另一種籃球血緣。

▲賈凡（後排左五）帶領明道大學籃球隊參加大專籃球聯賽。

賈凡／提供 李亦仲／翻攝



藉籃球教育球員，成就球員，用寬闊的視野去經營球隊，看待人事物，郭輝教練生涯裡的每一個小故事，都有無比感人的一面。■

（賈凡為明道大學籃球教練）

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霈
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

門生故舊看名師

許時清：紀律第一 注重倫理

李亦伸

南山中學籃球場邊，26歲的年輕教練許時清表示，郭輝老師很重視球場倫常，他要求絕對遵守紀律，球員的服從性和球場禮貌，永遠不得打折，在郭老師的眼中，「打球不能打一輩子，但做人是一輩子的事，這也是比球賽、勝負更重要的東西。」



▲許時清（右）是郭輝老師的得意門生之一，目前接老師棒子在母校擔任籃球教練。
李亦伸／攝影

26歲就接掌南山中學籃球隊，許時清現在的球技、經驗、體能狀況，可能都不會比手南山籃球隊裡的任何一名球員差。

談起這麼年輕，甚至都還沒達到籃球生涯顛峰就轉換舞臺，從SBL超籃現役球員變身高中教練，許時清有點半開玩笑的說，「我還能打，也可以打出精湛的好球，展現更出色的球技，或許這就是我更能讓球員信服、給球員親身指導、並且讓球員更有方向感的優勢。」

做為擁有40年隊史和輝煌傳統，並且贏得五座HBL高中籃球聯賽男子組冠軍的南山教練，許時清的壓力自然不小。但這一切，都因為學校的充分支持，校董的肯定，以及南山籃球祖師爺郭輝的勉勵之後，成為許時清突破挑戰的助力。

► 南山出品 紀律第一

許時清說：「很多人都會問我，南山籃球何以延續40年歷史傳統，永遠保持最好的競爭力，除了五座總冠軍，除了1997年無緣HBL八強，南山在HBL20幾年歷史始終保持前八強的實力，我們的傳統除了學校鼎力支持和後勤資源之後，最最重要的關鍵，當然就是南山40年老教練郭輝老師。」

許時清永遠記得郭輝老師跟他說過的兩個關於南山紀律第一的故事。

第一個故事是南山第一代亞青國手黃明坤，那是1970年代的事情，黃明坤也是後來郭輝找來協助訓練南山籃球隊，並且接下

郭輝教練棒子的第一任南山教練。

黃明坤曾經在很重要的比賽時和教練頂嘴，當場被郭老師換下來，當時老師大聲叱責聲震體育館，籃球協會、高中體總、媒體都為之動容。

許時清說：「在郭老師的籃球觀念裡，球員的紀律、服從、禮貌、團隊，永遠比球賽勝負更重要，只有在球隊裡建立起服從第一，紀律為先的倫理，才能凝聚一支球隊的戰力，並且長長久久的延續下去。」

在郭輝執教的球隊裡，超級球星同樣要接受嚴厲、對等的訓練和要求，沒有特例，沒有特權。許時清特別強調，「因為你是主宰勝負球星，你是球隊主將，郭老師甚至還會更加嚴厲的要求你，要你承擔更多的責任，這就是南山建立優良傳統的基礎。」

► 勇敢果決 情義相挺

第二個例子是許時清自己的故事。

那是許時清就讀高三，約莫是2002年左右，當年南山還沒有室內籃球場，只能在室外的PU籃球場練球，當時是南山隊長的許時清有一次撞見一名南山學生在籃球場破壞籃架的護墊，許時清當時憤怒可以想見。

路見不平，怒氣上升，氣不過的許時清當下動手修理了這個破壞籃球場護墊的同學，給他一點教訓。

許時清身高192公分，打前鋒，彈性爆發力都很出色，從國二就進入南山中學就讀，五年的南山資歷讓他以南山人為榮，看到不平之事，許時清當然難以忍受。

怎料許時清這一揍，揍出問題，因為這個挨打的學生也是小有「背景」。

這個被許時清教訓的學生家裡不放過許時清，運用各方勢力，打算進一步討回公道，事情鬧大，逼到學校、郭輝都要幫忙出面協調擺平。

南山校長王繼光成了這次意外事情的「終結者」，為了維護南山籃球隊的紀律，也要建立南山中學學校的紀律，王繼光出面擺平這起糾紛，許時清打人不對，雖然他是見義勇為，挺身而出，破壞籃球架護墊的同學也不對，對於學校公物更要懂得愛惜保護，王繼光運用八面玲瓏的手腕，說服當事人放下仇恨，讓榮譽和紀律，成為南山籃球隊的護身符。

許時清這次肇事意外的「義舉」，是南山籃球講究紀律與服從的沉重一堂課，但也間接造成許時清在2010年入主南山，取代楊宜峰，成為南山新教練的因果。

王繼光對許時清的認識加深，對他的豪情與果決，更有深厚情感，當年因為維護南山籃球隊的榮耀和紀律，出手教訓人的許時清，反而替自己的教練生涯打開一條出路。■

（許時清為南山中學籃球教練）

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

陳
南



陳南 打造臺灣製造的 世界第一

► 許瑞瑜

網球運動在我國還有很大的成長
空間，希望它成為國人素業、職業運
動、休閒的一股巨流

陳南

誰說半路出家的和尚不會唸經？學生時期連班隊都選不上的陳南，成功訓練出澳洲網球公開賽女單十六強謝淑薇，世界青少年網球年終球王楊宗樺，美網、澳網青少年男單亞軍的王宇佐等多名世界級名將，就是最好的反證！

陳南領軍的臺北市中山國小、新興國中及中興高中網球隊，是國內網壇指標性球隊。中山國小曾在教育杯28度奪冠，新興國中17度在全國中等學校運動會網球賽掄元，中興高中9度稱王，一條鞭的體系，成為臺灣網球搖籃。



▲半路出家的陳南雖然沒有打得一手好球，但教得一手好球。

林嘉欣／攝影

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

學校運動教練基本資料表

一、教練檔案

出生年、月、日	民國31年（1942年）3月16日
出生地	南投縣埔里鎮
小學	埔里鎮麒麟國小第1屆
初中	埔里初中
高中	花蓮師範普師科
大專	臺北師專、淡江大學
進修（如國際級教練講習）	1.參加國際網總主辦之1993年佛羅里達第8屆、1995年巴塞隆納第9屆、1997年摩洛哥第10屆、1999年泰國曼谷第11屆世界網球教練講習會 2.參加過3屆由教育部主辦的國家網球教練研習會 3.參加1989年、1990年尼克網球學校訓練營 4.到西班牙國家網球訓練中心受訓一個月
教練重要經歷（個人參與運動團隊）	1.軟式網球裁判11年 2.教育杯軟網賽臺北市代表隊 3.巧固球臺北市代表隊

二、指導過的學生團隊及成績

團隊	1.1984年第8屆世界青少年軟式網球賽男子金牌
	2.2000年臺維斯網賽中華隊教練，我國由亞大區二級晉升至一級
	3.2002年青少年臺維斯杯網賽世界總決賽第四名
	4.2005年東亞運網球男子隊教練，2金2銀1銅
	5.2006年亞運網球代表隊總教練，1金1銀2銅
	6.2007年青年臺維斯杯網賽世界總決賽第三名，創亞洲最佳成績
	7.2007年世界中學網球賽冠軍
	8.全運會臺北市網球隊教練，男子隊完成4連霸
	9.臺北市中興高中教練，獲金牌9年
	10.臺北市中山國小教練，獲教育杯金牌28年
個人	1.1988年李秀明獲日本、美國青少年12歲組單打冠軍
	2.1994年蘇威宇獲亞青網球賽男單金牌，是我國首位拿下ITF單打冠軍的男子選手
	3.1995年陳威儒勇奪亞青男子單打冠軍，世界青少年排名第十
	4.1998年鄭為仁世界青少年排名第五
	5.1999年謝淑薇職網5連勝，世界女子單打排名挺進150名內
	6.1999年美國橘子杯網賽，王宇佐奪14歲級單打冠軍
	7.1999年王宇佐拿下美國網球公開青少年男子單打亞軍，世界青少年排名第三
	8.2003年劉泰瑋、王亭文獲ITF單打冠軍
	9.2006年李欣翰拿下ITF 青少年一級單打冠軍，世界青少年排名第九
	10.2008年法國網球公開賽，楊宗樺奪青少年男子單打冠軍，創亞洲83年歷史

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

早期陳南培養出來的網球好手，還包括1988年在美國、日本青少年12歲組單打奪冠的李秀明、1994年亞青少網球賽男子單打金牌蘇威宇、1995年亞青少網賽男單冠軍陳威儒（世界青少年排名第十）、1998年世界青少年排名第五的鄭為仁等。

近期除了謝淑薇、王宇佐和楊宗樺外，2007年澳洲網球公開賽女子雙打亞軍詹詠然、2009年在東京泛太平洋女網賽，爆冷擊敗當時世界排名第一的薩芬娜（Dinara Safina），寫下臺灣選手首度在WTA巡迴賽擊敗女單世界第一紀錄的張凱貞等，也都曾受教於陳南門下。

► 非體育科班出身 連班隊都選不上

能夠培養出這麼多網球好手，外界一定很好奇，陳南到底是何方神聖？年輕時應該很會打網球吧？但答案跌破大家眼鏡！

陳南不諱言，在體育這條路上，自己是「半路出家」，因為他不是體育科班出身的，只是愛運動，也從沒想過會走這條路。

出生貧窮佃農家族的陳南，從小穿的是麵粉袋縫製的衣服，吃的是地瓜、樹薯配醬筍和野菜，只有生病時，才吃得到珍貴的白米稀飯，這樣的環境，培養出陳南勤奮進取的憂患意識。

就讀埔里初中時，學校有位老師很愛打軟式網球，陳南也很想打，「但當時的軟式網球球拍都是日本進口的，臺灣沒有，一支球拍就要臺幣三百多元，比老師一個月的薪水（約臺幣280元）還要高，我怎麼可能買得起？」

初中畢業時，父親跟陳南說，如果沒考上高中，就去學做西裝，學個一技之長，後來他考上花蓮師範學校普通科，父親想說這樣畢業後可以當老師，也很好。陳南感恩地說：「如果政府沒有公費制度，今天的我可能還在田間牧牛。」

在花師時，陳南雖然會打排球和籃球，但班上的同學實力太強了，陳南連成為班隊的機會都沒有，更不必說校隊了！

► 跟陳玉俊學軟網 改變30歲以後的人生

民國61年，陳南在青年公園附近的新和國小當老師，在同事陳玉俊指導下，原先只能看別人打網球的他，終於有機會真正接觸軟式網球，「到現在，我還是很感念他，雖然他的年紀其實只比我大十個月，卻是我的軟網啟蒙教練。」

陳南不只跟陳玉俊學打球，也從他身上學到很多待人處世的道理，「即使碰到沒有天份、球打不好，或者是手無縛雞之力的女老師，陳老師還是會認真地教，謙虛、有教無類的態度替我上了一課。」陳南說：「他改變了我30歲以後的人生。」

曾拿下臺北市教師運動會男子軟網冠軍以及田徑八百公尺季軍的陳南，也作過十年的巧固球和軟網裁判，「當裁判也很有意思，但總覺得，不如栽培選手來得有



▲陳南年輕時的帥氣模樣。

陳南／提供 林嘉欣／翻攝

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

意義，很多自己未能圓的夢，可以透過訓練小球員的方式來延續、實現！」

民國67年8月，陳南調至中山國小任教，隔年學校原本要他帶手球隊，但他考慮後，決定帶巧固球隊，「當時中山國小的家長們都很重教育，很多學生嬌生慣養，因手球項目容易有拉扯和衝撞，較不適合，所以我選擇教巧固球。」

► 寧可不要冠軍 也不要不聽話球員

陳南還記得，自己第一次帶中山國小巧固球隊參加臺北市的比賽時，被對手打到爆，狂輸了52分，「輸10分以內是正常的，我們竟然輸了52分！」陳南透露：「按照實力，根本不該輸那麼多，是因為主將不聽指揮。」

比賽結束之後，陳南把主將給開除了，這樣的作法把大家嚇了一大跳，因為當時很多教練，為了要贏球，對陣中主將不敢太嚴格。

「我剛好相反，寧可不要冠軍，也不要不聽話的球員！」陳南堅持：「如果在軍隊中，士兵不聽將官指揮，堅持要按自己的方式打仗，怎麼可能打得贏！」

陳南認為，身為教練要有魄力，賞罰分明，才帶得動球員。「如果球員規矩不好、不聽話，我處罰時，一定先罰不聽話的孩子中，實力最好的那一個，因為他是同儕心目中的英雄，看到連最好的都被老師罰了，其他同學自然會乖乖聽話。」

結果一周之後，主將回來找陳南，保證以後一定會乖乖地聽教練的話，希望重新歸隊，惜才的陳南見他知錯能改，決定再給他一次機會，「一個月後，我帶他們去找臺北市冠軍隊友誼賽，結果倒贏了對手十分。」

民國71年時，雖然才成軍第三年，中山國小巧固球隊便拿到全國巧固球錦標賽冠軍，但「全國第一」這檔事，陳南根本不放在眼裡，他想要培養的，是「世界第一」。

在那個資訊不是很發達的年代，一個非體育科班出身的小學教練，怎麼會有想要培養「世界第一」人才這樣的鴻鵠大志呢？

► 訪歐通關被刁難 激起陳南愛國心

故事得從1979年陳南隨巧固球隊赴歐洲比賽，在33天內蜻蜓點水11個國家說起。陳南仔細算過，入境時最快也要花上40分鐘，「有一次我們和日本隊同時通關，他們全隊秀護照後就直接入境，但我們卻被刁難，折騰了三個小時才入境」，陳南強烈感受到，我國國力不如人，所受到的不平等待遇，讓他心中一震。「清末以來，中華民族便飽受外國文攻武嚇，國人備受屈辱，提升國力不只是外交人員、軍人或政府官員的責任，我希望自己也能盡一分力。」

因為這個衝擊，陳南除了固守教職崗位，也開始思考自己能做什麼？「軍事、文化我不適合，那就從體育著手，藉提升臺灣



▲陳南希望藉著網球提升臺灣競爭力，打造MIT的世界第一。
林嘉欣／攝影

運動競賽的實力，來提高我國的國際地位吧。」

左思右想後，陳南覺得巧固球運動較缺乏國際競爭力，很難落實自己的想法，決定改成立軟式網球隊。

就這樣，行動派的陳南開始到各班級挑選精英隊員，並添購了50顆練習球、一個簡易球網，利用原有的排球柱作為網球柱，再用粉筆劃上線當做網球場，開始了他的築夢之旅。

「愈困難時，愈接近成功！」陳南惕勵自己：「沒挫折的事，不算是一回事！」

► 中山湖收割 世青少軟網賽大獲全勝

1984年是中山國小軟網隊的收割期，在臺灣參加20項比賽得到19項冠軍，隨後陳南意興風發地帶隊，揮軍軟網創始國日本，參加山中湖第8屆「世界青少年軟網錦標賽」，技壓強敵日、韓，勇奪團體賽冠軍，並包辦個人賽前四強，技驚全場。

在世界青少年軟網錦標賽頒獎典禮中，看著青天白日滿地紅的中華民國國旗，在國歌聲伴奏中冉冉升起，陳南胸中澎湃不已。這一刻，他很欣慰自己的選擇是對的，證實透過小朋友、老師的努力，也可以提升國際地位。

揮軍國際的第一個目標達到了，但陳南並不因此自滿，「軟式網球畢竟還是以亞洲為主，雖然世界賽有巴西隊參加，但成員幾乎都是日裔的，只是稱霸亞洲，還算不上揚眉吐氣！」



▲1984年，陳南（前排右四）率領中山國小軟網隊，在日本山中湖「世界青少年軟式網球賽」中大獲全勝。

陳南／提供 林嘉欣／翻攝

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

► 不甘只稱霸亞洲 組硬網向世界宣戰

打完世界青少年軟網賽回來後，陳南決定向世界列強下戰帖，朝「世界第一」的目標前進。這一次，他選擇了難度更高的硬式網球當作主戰場，希望向世界各國展現臺灣的實力。「硬網在世界各國是很普遍、很受歡迎的運動，這樣才有意義。」

一開始很多人都以為，陳南根本是癡人說夢話，畢竟網球一向是歐美的天下，就算只是在亞洲，那個時候的臺灣，也打不過日本、南韓等國，更別說世界第一了。

外界的冷言冷語，並沒有澆息陳南的決心，因為他深信，有朝一日自己一定辦得到，決定按照自己的計畫，一步步築夢踏實。

中山國小硬網隊第一批球員有四位，除了李秀明外，還有目前在美國夏威夷當教練的蘇威宇、建中教練黃昱銘，以及留美又留日的陳冠榮，後來又補上蔡佳諺和劉承勇。

雖然時隔多年，但陳南對這段往事如數家珍，「他們從國小三年級開始打硬式網球，五年級便打出成績，李秀明12歲時排名第一，越級挑戰14歲級、16歲級都拿到冠軍，越級參加18歲級時，才在八強時輸給江勁彥……。」

1989年，中山國小硬網隊到當時亞洲實力最強的國家日本試刀，李秀明從會外賽一路過關斬將打進會內（全國32強），在觀眾的驚愕聲中登上少年組冠軍寶座，轉戰美國網球賽也順利稱王，技驚全場，向日本和美國宣示：臺灣不再是軟腳蝦。

1994年，蘇威宇赴新加坡角逐亞洲青少年網球錦標賽，成為史上第一位奪得亞青少網賽男子單打冠軍、也是首位在國際青少年網球賽奪冠的臺灣網將，1995年陳威儒也在亞洲青少年網球賽稱王，臺灣青少年網將崛起的勢力讓人不敢小覷。

► 子弟兵勢如破竹 為臺灣網壇寫奇蹟

成功叩關國際網壇之後，陳南的子弟兵一路勢如破竹，為臺灣網壇寫下一頁又一頁的奇蹟，也改變了臺灣網壇的生態，優秀的球員不再只滿足於當全國第一，而是積極進軍國際，把征戰職業網壇當成職志。

1997年12月，王宇佐榮獲美國橘子杯網賽14歲冠軍，擦亮了「臺灣」這塊招牌；1998年，鄭為仁世界青少年網球排名躍居第五；1999年，王宇佐先後勇奪澳洲網球公開賽、美國網球公開賽青少年男子單打亞軍，世界青少年排名躍居第三；同年謝淑薇寫下職業賽5連勝，闖進世界女子單打150名內。

子弟兵如此爭氣，讓陳南離訓練出「世界第一」好手的目標愈來愈近，原先等著看他笑話的人，一個個自動封嘴，這個夢想也因為「小胖」楊宗樺，又往前邁進一大步。

2008年澳洲網球公開賽和溫布頓網賽，楊宗樺在青少年男子雙打和謝政鵬聯手奪冠，成為首對在「滿貫級」網賽封王的純臺灣本土搭檔，惜澳網單打只得亞軍。

同年5月法國網球公開賽，楊宗樺如願攀上頂峰，成為史上第一位拿下青少年男子單打冠軍的臺灣網將，同年並成為世界青少年年終球王，為我國網球史寫下新頁。

陳南感慨地說，歷史上，中華民族在滿清末年受盡外國人欺負，「想要不被欺負，一定要自立自強！」



▲勇奪法國網球公開賽青少年男子單打冠軍的楊宗樺，是陳南的得意門生。

林嘉欣／攝影



▲陳南（後）和張凱隆（前排右起）、王宇佐和陳迪等球員合照。

陳南／提供 林嘉欣／翻攝

黃柏蒼聯手拿下三座雙打冠軍。」

第三點雙打，陳柏儒／黃柏蒼真的贏了，中華隊2：1後來居上氣走南韓，全隊HIGH翻了，陳南說：「這是我們第一次在正式國際賽中打敗南韓，真的很開心，而且南韓宣布跟我們斷交，當然要給他們點顏色看看才行！」最後中華隊獲得第四名。

1999年世界少年網球賽世界組晉級賽，陳南率王宇佐、謝侑達和林家正出征捷克，中華隊碰到澳洲，「我判斷我們第二單打一定不會贏，必須靠王宇佐的單打和第三點雙打。」但王宇佐卻沒有信心。

總統馬英九接見奪得法國網球公開賽青少年男子單打冠軍的楊宗樺，以教練身分隨行的陳南，開心地對總統說：「以前八國聯軍欺負我們，現在的我們，不能用砲彈還擊，但可以用文明的方法討回公道！」

斷交翌日 中華隊在世少打敗南韓

經常以中華隊教練身分帶選手征戰世界各地，讓陳南留下許多難以磨滅的美麗回憶，1992年第2屆世界少年網球賽是其中之一。

那一年陳南帶著陳威儒、黃柏蒼和李仁佐到日本參加世界少年網球賽，比賽場地靠近富士山，在球場一抬頭就看到富士山，「8月24日抽籤，中華隊第一場對到南韓，沒想到同一天剛好南韓宣布和我國斷交，球員們個個愁眉苦臉的。」

「除了聽到臺韓斷交消息外，之前參加在馬來西亞舉行的會外賽時，中華隊輸給南韓，所以第一場抽到南韓，大家都沒信心。」小朋友們擔心的是什麼？陳南心知肚明。

他故意問球員：「知道為什麼會外賽我們會輸給南韓嗎？」球員回說：「南韓切球很厲害！」陳南說：「針對切球切到反拍，我們不是練了很多次了嗎？何況歐美實力都比亞洲好，打進決賽後，抽到亞洲隊伍最好打了！南韓又跟我們斷交，大家一定要給他們點顏色看看！」

第一點，中華隊李仁佐輸了，第二點陳威儒以7：5、7：5力克南韓，扳成1：1後，全隊士氣大振，「第三點雙打我們穩贏的，因為前一年的東亞網球巡迴賽中，陳威儒不僅拿下三座單打冠軍，也和

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

陳南問王宇佐：「澳洲有這麼厲害嗎？」王宇佐說：「他們的截擊很好。」陳南再問：「截擊好，那他截擊站在那個位置？」宇佐說：「接發球線的前面一點。」陳南說：「也就是距離網前還有一段對嗎？那我們就來苦練下墜球和吊高球。」

陳南的策略是，如果中華隊打下墜球，對方教練便會要求球員接球時要靠近網一點，這個時候，中華隊再出其不意地吊高球，對手就會措手不及。

比賽開始後，中華隊前半段仍處於落後劣勢，「換邊幾次之後，澳洲教練終於要求球員往前了，這時我們就吊高球，結果就贏了。」

► 戰略應用成功 臺維斯杯勝中國

2003年臺維斯杯網賽亞大區第二級中華對中國之戰，在SARS肆虐風暴中，陳南帶著盧彥勳、王宇佐、陳迪和鄭為仁到中國大陸武漢，這是兩岸第一次在臺維斯杯交手，那一役陳南也是永生難忘。

按照競賽規程，提出賽名單後，前兩點不可以換人，第三點可以在賽前一個鐘頭更換名單，陳南評估，關鍵的第三點雙打一定要贏，為了降低對手的警覺性，他故意放煙霧彈，第三點雙打不排除盧彥勳和王宇佐，而是填上鄭為仁配陳迪。

比賽開打後，前兩點單打雙方一勝一負，當天大陸教練團賽後接受媒體訪問時，信心滿滿地表示，他們的雙打一定會贏，因為曾少眩／徐冉是全國冠軍。

第三點雙打開打一個鐘頭前，陳南把出賽名單換成盧彥勳／王宇佐，「第一盤我們輸在對手兩顆爬過網的lucky ball，我發現對手前排只會搶中間，交叉很好，但直線不好，要求兩人接發球「攢」直線。因為王宇佐發球較軟，我要彥勳發球後就搶，最後終於贏了。」

雙打比賽結束後，中國媒體全部圍過來，打聽致勝原因，陳南只淡淡地說，中國隊第一盤打得很好，第二盤可能是因為觀眾多，壓力太大。「我不能說是因為他們直線不好，中華隊只要打直線就『賺到』，這是機密不能講。」中華隊最後以3：2拿下勝利，從「二級戰區」升上了「一級戰區」。

► 堅信勤能補拙 一年只休36小時

子弟兵成績如此耀眼，「半路出家」的陳南到底怎麼辦到的呢？每天晚上作當日教學檢討、明日教學準備，六時三十分便到校做好場地教具準備，讓學生可以在六時四十分開始練球，這是陳南最基本的功課，數十年如一日。

從徒弟變同事的李秀明說：「勤能補拙，是陳南老師的心靈雞湯！」陳南坦言，從小便自認是個笨拙的人，很羨慕那些一目十行、過目不忘的人，「但父母給了我一顆好勝的心。」

因為自知不足，陳南以「一勤天下無難事」自許，「我做教練不是要贏本國球員，目標是世界第一，我常捫心自問，自己下的工夫是否已達世界第一？所以一年裡頭，我只敢休息除夕下午半天和初一。」

為了要成為一位好的教練，非體育科班出身的陳南，看了很多書籍和教學錄影帶，陳南挺得意的一點是：「我覺得自己的觀察力還不錯，可以看出選手的問題，知道如何幫他們修正。」這是沒有打一手好球的陳南，能教一手好球的主因。

在專業方面，陳南認為，教練在教球時一定要因材施教，了解自己的教法是



▲陳南（左）說，我教楊宗樺（右）的，是最適合他的打法，這是身材不高的楊宗樺，能夠脫穎而出的主因。

林嘉欣／攝影

的技術認知和潮流趨勢。他強調：「不能發明也要模仿，但不能盲目抄襲，還要加以改良，如果能研發最好。」

► 勤於閱讀 讓自己從A到A+

除了體育方面的專業書籍，陳南也涉獵企業管理經營、行銷、哲學類的書籍，「《如何從A到A+》這本書告訴我，球隊要好除了傳統的管理方法，訓練精神和球藝水準也要加入科學的應用。」

受到這本書的啟發，陳南用統計教學代替含糊概念，讓球員知道自己的程度；請醫師檢測球員體能後，再依專家建議開「菜單」，幫球員練體能；並用測速器的數據，讓球員知道自己發球、抽球進步的狀況。

陳南說，心理學像是一面透視鏡，「知己知彼才能百戰百勝，先知先覺才能取得制敵先機。」尤其是在教練可以臨場指導的團體賽中，戰術戰略的運用相當重要，「這是中山國小、新興國中和中興高中、臺北市全運代表隊能在大賽中屢創佳績的主因之一。」



▲68歲的陳南（右）至今仍頂著艷陽，在球場上訓練學生。

林嘉欣／攝影

否符合球員的個性，能讓球員打出個人風格，「不能只要求球員依樣畫葫蘆，而要用很短的時間，看出球員的問題，並找出修正的方法。」

球員比賽時，陳南一定在旁觀看，有人問他，只不過是青少年的比賽，何必看？陳南說：「多看球員比賽，才能知道他的長處和缺點。像楊宗樺雖然不高，但他的發球，並不輸給身高兩百公分的，就因為我教的，是適合他身材的打法。」

陳南也利用訓練空檔閱讀與進修，世界網球總會所舉辦的國際網球教練訓練營或研討會，不管多忙他必定參加，汲取最新

► 以身作則 只會早到 絕不遲到

當然，想要成為世界第一，光是教練認真還不夠，陳南希望球員也能全心投入。「訓練時，我自己以身作則，只會早到不會遲到，也不准球員遲到，遲到就要被我罰跑操場十圈，一邊練體能一邊反省。」陳南說：「守時是責任感的起點！」

陳南採取的是斯巴達式的訓練方

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霽
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

式，請假必須要家長親自打電話才行，有些家長想請假帶孩子出去玩，因為陳南不同意，家長覺得孩子不去的話沒趣，乾脆不去玩，全家到球場來看孩子練球。

陳南笑說：「這樣一來，孩子不僅不會荒廢練球，還把家長『拐』到場邊陪他們練球，潛移默化下，家長們不僅看得懂網球，甚至後來有不少人也開始打起網球，網球變成他們的家庭活動重心，孩子進步更快，親子間的感情也更好。」

大部分小球員大年初二得跟著爸媽回娘家看外公外婆，陳南會請他們跟外婆說，因為自己想打出好成績，要專心練球，這樣外婆也會很高興，至於外婆給的紅包，可以託爸媽帶回來，「我也會另外包個小紅包給球員，這是鼓勵性質，但如果初三還不回來練球，就會被我處罰了！」

► 企業化經營球隊 把球員當客戶對待

雖然訓練很嚴格，但時代不一樣了，陳南在心態上也不斷在調整，現在的他，把球隊當成企業在經營，把球員當成客戶，「對於每一位球員的訓練與關心，要面面俱到，不能只著重於程度較高的選手。」

陳南說：「每位球員就像是一位客戶，每位客戶的需求不同，為了爭取客戶，就要想辦法教會他，這就是敬業。只要敬業，成效就會高出許多。」陳南還苦練英文，因為他知道，想和世界接軌，英文是絕對必要的「交通」工具。

「我常常聽到教練罵球員笨、動作僵硬、不專心……，但教練們是否有檢討過，自己是否有用心教球？有沒有把握教學原則？畢竟運動員的運動生命有限，球員除了跟別人賽跑之外，也在跟時間賽跑！」

雖然網球隊都是利用課餘時間練球，並不影響上課，但由於比賽多，花費的時間又長，陳南坦承，想在以升學為重的中山國小成立網球隊並不簡單，但這一點難不倒他。

為化解阻力，陳南每周會找兩天幫球員複習功課，「以前搭公路局的車子去參加比賽，在車上時我就幫球員複習自然、社會，比賽空檔則在旅館複習數學、國文。」

陳南笑說：「大家都很納悶，怎麼跟我去打比賽的同學，考試的分數反而比沒去比賽的同學高？家長也就放心了。」

► 慨嘆愛徒陳威儒被「送錯位子」

陳南執教三十餘個年頭，桃李滿天下，在他眼裡，條件最好的愛徒是陳威儒，「威儒不僅在身材各方面的條件都很齊備，最重要的是，心理素質很好，不怯場、練球認真，教練的叮嚀，有些球員一上場就忘了，但他很快就吸收並記住，而且執行得很好。」

想到陳威儒，陳南不禁嘆了一口氣說：「哎，只可惜當年他被『送錯位



▲陳南（左）為臺灣培養出很多網球好手，屢次獲獎，右為前三重光榮國小校長林東瀛。
陳南／提供 林嘉欣／翻攝

子』，當時威儒五年的美籤已經辦下來，但有人建議他，為何不選擇到提供免費練球的日本打球，就是『免費』這兩個字，害了他。」

陳南記得，陳爸爸當時邀他一起和日本的校長見面，「那位校長說要自掏腰包，讓威儒打衛星賽，會栽培他，但後來證實，除了『免學費』有做到外，其它的都跳票。」

「那時威儒有被選進ITF聯隊，他是我教的學生中，第一位進ITF前十強的，但日本方面不讓他去打ITF聯隊，真的很可惜。」陳南說：「日本缺乏競爭對手，如果威儒當時選擇到美國發展，早就成大將了！」

至於楊宗樺，陳南說「小胖」身高雖然不夠漂亮，個性屬神經大條型的，抗壓性強，而且發球好，反拍直線也打得好，懂得借力使力，是他的優勢。「單打要好，反拍直線一定要好，才有可能，如果反拍直線不好，未來的發展有限。」

► 規矩第一 功課第二 打球第三

陳南帶球員有幾個基本要求，第一是規矩要好，第二是功課要顧，第三才是打球，「必須徹底執行，才能讓家長們，放心地把孩子交到你手上。」

很惡劣的學生，陳南當然也碰過！曾經有個孩子脾氣很不好，上課時還會對著老師、同學罵三字經，這種學生要加強管理。家長覺得陳南帶球員有一套，希望陳南可以教他的孩子打球，「家長跟我說得很白，球打得好不好倒是其次，主要是希望能讓孩子轉性。」

對於學生，陳南認為，每個人都有優點，身為老師，應該要儘量發掘學生的優點，並擴大他的優點，「如果優點能大到讓人家忘了那一點點的缺點，就算成功了。」

當然，但這不表示陳南會縱容學生的缺點，有個球員，剛到中山國小時脾氣很壞，有一次發脾氣，把垃圾桶給踢破，陳南就把家長找來，要求懲罰性賠償，「如果不是故意的，問題不大，但很明顯他是故意的，一定要讓他有所警惕。」

► 亞洲球員通病：太早「狷」而丟掉「狂」

陳南強調，一位球員想要成功，需要天份加上努力，「有天份的人很多，但想要達到要更高的境界，一定要努力不懈。」在他眼裡，亞洲球員最大的通病在於太早「狷」，很多人的網球生涯是葬送在「狷」這個字上。

狂狷一詞出自《論語·子路》：狂者進取，狷者有所不為也。「狂」在古代指的是不拘一格，氣勢猛烈，蔑俗輕規。狂如果同智者相連，是一種可貴的精神力量。陳南說：「沒有狂，就沒有突破常規的勇氣，好的選手就應該要狂。」

「狂狷」一張一馳乃文武之道，是中庸之道的進守辯證，「有的選手一開始攻得很狂妄，但開始有成績壓力後，教練可能就只要求穩定，要求球員抽幾百顆球不要掉。」陳南說：「狷不是壞事，但一狷就很容易丟掉原先的狂，時間點的拿捏很重要。」

指導學生時，陳南會把重點放在補強球員的弱項上，也很尊重專業。李秀明說：「比如說要練球員的穿越球，陳老師如果自認自己截擊水準還不夠好，就會拜託這方面較強的教練，來幫球員作修正。」

根據李秀明的觀察，陳南老師做事的態度屬於英國式作風，「就是走一步要回頭看一步，再看看終點，確定這三點是否連成一條線，如果是，才有辦法達到那個目標。」

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

► 不想讓太太變反對黨 回家變身快樂臺傭

能夠專心投入網球訓練領域，陳南說是因為太太很用心地帶小孩，兩個孩子也很爭氣，從功課到做人都不用自己擔心。對於以前是國小老師，現在是慈濟義工的太座，陳南充滿感恩的心。

陳南把網球當做生活重心，難道太太沒有反彈嗎？這和陳南的作法有很大的關係。不管球隊成績多輝煌、或遇到什麼困難，只要一回到家，陳南絕口不談學校的事，因為自覺愧對太太，陳南還會搶著幫忙作家事。

回到家，陳南會幫忙洗碗，把廚房弄乾淨，或是擦擦窗戶、拖拖地，而且邊做家事邊吹口哨，哼著：「我的家庭真可愛……」老婆問他：「為什麼我做家事覺得很累，你卻這麼開心？」陳南回說：「能為家人做事，我打從心底高興啊！」

「男人要能屈能伸，在球場上，我是斯巴達式、威風八面的指揮官，但回到家就變成不折不扣的快樂臺傭。」有人問他為何家人不反對時，陳南便會反問對方是否跟自己一樣這麼做。

陳南笑說：「太太可以跟自己不同黨，但千萬不能是『反對黨』，否則內憂外患，那包袱可就大了！什麼事都不必做囉！」



▲68歲的陳南，在網球場上依舊生龍活虎。

林嘉欣／攝影

► 心安理得 就是最大的幸福

再過兩年，陳南就70歲了，很多人跟他說，年紀這麼大了，該享清福了，何必還要在烈日下如此辛苦教球？但陳南不以為然，「很多人臨終前會想到，自己這輩子還有什麼事情沒做到，離開人世時帶著遺憾。」他不希望自己步入這些人的後塵。

陳南說：「我只要盡心盡力、投入去做，不管結果如何，這美好的一仗我已經打過了，因為心安理得，晚上覺就可以睡得很好，這就是最大的幸福！」■

門生故舊看名師

謝鴻鈞眼中的陳南：嚴格、細心、負責

許瑞瑜

和陳南共事27年，在臺北市新興國中體育組長謝鴻鈞眼中，陳南是位帶隊嚴格、做事細心、處事果斷、態度負責的好教練。謝鴻鈞說：「我最佩服的是，他遇到困難或是被打壓時，愈挫愈勇、絕不屈服的精神。」

畢業於臺灣體育學院的謝鴻鈞，是在民國72年，陳南帶著曾經勇奪全國軟式網球錦標賽國小組冠軍的中山國小軟網隊，進入新興國中就讀時，開始和陳南成為同事，對陳南的第一個印象是：「他是一位專業的體育名教練。」

對於陳南在訓練球隊時，要求一個口令，一個動作的「斯巴達式」教育，謝鴻鈞很認同。「基本動作的落實，是影響選手邁向職業階段的關鍵所在，一開始基礎一定要穩穩地打好才行。」何況帶隊像帶兵，教練要有威信，才管得動這些小蘿蔔頭。



▲新興國中體育組長謝鴻鈞（右）很欣賞陳南（中）愈挫愈勇的精神，左為李秀明。 林嘉欣／攝影

► 賞罰分明 心中沒有大小牌之分

身為新興國中體育組組長，謝鴻鈞多年來常跟著陳南，一起帶著選手們參加國內、外大大小小的比賽。根據謝鴻鈞的觀察，「賞罰分明」是陳南帶隊的一大特色，「他對球員絕對一視同仁，在他眼裡，選手都是一樣的，沒有大、小牌之分。」

不過，其實嚴格來說，陳南對球員並不能算是真正的「一視同仁」，事實上，陳南對球技愈好的球員，要求愈高愈嚴格，這一點謝鴻鈞心知肚明，從教育的角度來看，也很理解陳南的用心，這也是新興國中網球隊的「文化」之一。

因為陳南認為，球技愈好的球員，很自然地會成為同儕眼中的英雄人物和學習的對象，本來就應該要比其他同學更懂事，所以如果球員不聽話，第一個被他處罰，或是被罰得最重的，一定是其中球技最好的那一位，這樣才能達到最大的警惕效果。

► 有教無類 不放棄任何一個球員

值得一提的是，陳南有教無類，不管選手的身材條件好不好、頭腦夠不夠聰明，只要願意跟著他學網球，他都會盡心盡力地教他們打球，給他們同樣的機會和訓練環境，謝鴻鈞強調：「陳南從來不放棄任何一位球員！」

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霈
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

三十餘年來，陳南為臺灣網壇培養出很多優秀選手，謝鴻鈞如數家珍，也與有榮焉。「像李秀明、蔡佳諺、黃柏蒼、陳威儒、翁子婷、鄭為仁、王宇佐、楊宗樺、李欣翰等等，都是陳南老師的得意門生。」

謝鴻鈞指出，這些選手之所以能夠在競爭如此激烈的網壇，靠著精湛的球技脫穎而出，成為箇中翹楚，除了本身具備天賦，加上後天的努力外，跟陳南教練的慧眼識英雄，當然也有很大的關係。

► 他是發掘千里馬的伯樂

可以說，陳南就是發掘這批網壇「千里馬」的「伯樂」。當他發現具有成為「千里馬」資質的孩子後，便會竭盡所能，在球技上給予這些孩子們最大的幫助，讓他們一步步朝成功之路邁進。

不僅有發掘「千里馬」的慧眼，陳南還有過人的觀察力，對於及時發現問題、矯正球員的缺失方面，很有一套，可以讓選手少走很多冤枉路。

謝鴻鈞說：「陳南可以在很短的時間內，發現每一位球員的問題，並找出解決和改善的方法，幫助他們跳脫低潮。」因為有陳南協助指點迷津，選手就不必浪費太多時間，靠自己盲目摸索及嘗試錯誤，進步幅度當然比較大。

網球團體賽時，教練是可以坐在教練席上，適時給球員指導和提示的，也因為陳南敏銳的觀察力，能在比賽中，很快地看出己隊球員的問題和對手的弱點，找出破解之道，並及時給予提點，由他帶領的中山國小、新興國中、中興高中網球隊，才能在全國賽團體賽中屢戰屢勝。

謝鴻鈞強調，教練和選手之間默契的養成，絕對不是一蹴可幾的，從平時練球時，就必須一再磨合，選手也要對教練充分信賴、服氣才有可能，畢竟球場如戰場，比賽時，教練的暗示及手勢，球員必需能夠馬上理解並徹底執行，才能將整體的戰力發揮到極致。

► 處世以和為貴 遇事愈挫愈勇

在臺灣網球界，陳南的名氣響叮噠，但他並不會因此自以為了不起，擺個臭架子，謝鴻鈞說：「相反的，陳南待人處世（尤其是對同仁和家長），都是以和為貴，處處替人著想，寧願自己吃悶虧，也不佔別人便宜，令人敬佩。」

體育是個殘酷的競技舞臺，沒有永遠的第一名，在網球這條路上，陳南當然也不是一帆風順，途中也曾碰到很多的風風雨雨和打擊，但他就像是個不倒翁，那裡跌倒就從那裡再站起來，從來沒被打倒。

謝鴻鈞說：「陳南在遭遇困境時，絕不會輕言放棄，遇到任何困難或打壓，不僅不曾退縮，反而會愈挫愈勇，這種絕不向逆境屈服的精神很值得我學習。」

有緣和陳南成為同事，謝鴻鈞希望，陳南能持續保持健康的身體，繼續在臺灣網球界耕耘、奮鬥，為臺灣訓練出更多、更棒的網球選手，也讓年輕一代的教練，有機會和較長的時間，可以從陳南的身上「挖寶」，將這些智慧一代一代傳承下去，讓臺灣網壇的未來更美好。■



▲謝鴻鈞和陳南在新興國中
中共事了27個年頭，
對陳南了解甚深。

林嘉欣／攝影

（謝鴻鈞為臺北市新興國中體育組長）

門生故舊看名師

李秀明憶當年 深悔未聽陳南言

許瑞瑜

新興國中教師李秀明和陳南淵源極深，是陳南轉戰硬網的第一批徒弟，從小跟著陳南四處征戰，「若非當年叛逆，沒繼續接受陳老師訓練，我在網球上的發展一定不只如此。」李秀明坦言，未能朝職業網球之路前進，是他心中最大的遺憾！

李秀明小時候因運動神經好，常常擔任體育股長，10歲那年經班級導師推薦，參加網球校隊甄選，在約百人中脫穎而出，成為新興網球場上最敏捷的一頭豹子，「網球網住了我的心，成了我的最愛。」他也成了父親口中的「網球小子」。

李秀明是陳南轉戰硬式網球界的第一批球員，國小便隨著陳南四處征戰，曾拿下全國青少年網球排名賽12、14、16、18歲組單、雙打冠軍、ITF國際青少年單打亞軍和雙打冠軍。

後來又勇奪全國網球排名賽男子單打亞軍、男子雙打冠軍、大專網球排名賽男子單打冠軍、世界青年網球賽亞太區亞軍等等，戰績相當輝煌。

只可惜新興國中畢業時，正處於叛逆時期的李秀明，因為覺得自己長期以來，每天的生活都是在球場上接受訓練中度過，讓他對原先摯愛的網球，產生了厭惡感，在進入高中時，成了網壇的「逃兵」。

回首來時路，李秀明心中充滿悔恨，「如果當年繼續接受陳老師訓練，我相信，自己在網球上的發展，一定不只如此。無法朝職業之路前進，是我心中最大的遺憾！」



▲李秀明（左三）國小起便跟著陳南（右）出國比賽。

陳南／提供 林嘉欣／翻攝

► 年休36小時 犧牲享受 享受犧牲

大學畢業後，李秀明回到母校臺北市新興國中實習，1998年實習結束後，至臺北市立大同高中服務，2004年新興國中成立體育班，李秀明利用課餘時間回母校擔任教練，隔年正式加入新興國中教練團團隊，和恩師陳南再續前緣。

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霈
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

重新加入陳南的訓練系統，開始和陳南老師及其他教練團前輩，學習網球訓練的技巧與管理，李秀明說：「陳南老師不僅不藏私，而且還很樂意地將其所學，毫無保留地和我分享，讓我獲益良多。」

在李秀明眼中，陳南老師過的是一年只休36小時（就是在一年裡，只休農曆除夕下午和初一）、教師兼教練的嚴謹生活，「陳老師犧牲享受，也樂於享受犧牲的精神，令我折服。」

李秀明說，陳老師從1979年投入網球訓練至今，主要的目的，就是希望藉由體育來提升國力。

「因為以前在國際網球賽中，抽籤抽到CHINESE TAIPEI，被對手視為是件很幸運的事，但現在真的完全不一樣了！抽籤遇上CHINESE TAIPEI，對對手來說，已經成了件令人頭痛的事，這就是一種國力的提升。」

和陳南從師徒變成同事，李秀明很清楚，陳教練的目標，不是只要選手拿國內第一，而是世界第一，「為了讓臺灣選手在世界舞臺揚眉吐氣，他常自我檢討，自己所下的功夫，是否已達到世界第一。」



▲李秀明很佩服陳南老師犧牲享受、享受犧牲的精神。 林嘉欣／攝影

► 不斷汲取新知 讓陳南更上層樓

雖然先後訓練出王宇佐、謝淑薇、楊宗樺等名將，但陳南並沒有因此自滿或劃地自限，反而更積極、更廣泛的利用訓練空檔，藉著閱讀進修、充電。

李秀明表示：「世界網球總會所舉辦的國際網球教練訓練營或研討會，不管多忙，陳老師一定會參加，並將國外最新的技術、潮流趨勢帶回來，和新興國中網球隊的教練團一起分享。」

在李秀明眼中，陳老師就像一塊海綿一樣，不斷汲取新知，企業管理經營、行銷、哲學等書籍，都是陳南平時愛看的書。

陳南的訓練原則，就是要球員主動學習、同時學習，李秀明補充說：「所謂的同時學習，就是不要因為急著要打出成績，而一直催、或只把重點放在練習底線上，而是發球、截擊、抽球這些基本動作同時訓練，不能偏廢，這是陳老師的教學原則。」

► 重視基本動作 強調蓋樓先打好地基

陳南很重視基本動作，「陳老師強調，基本動作就像是蓋大樓的基礎，基礎好，上面就蓋得好。基本動作扎實了，再運用動作，接著才讓選手去比賽，將平日所學應用在比賽中，如果沒有經過這個程序，只是用口頭講講傳授技術，選手是沒有辦法學得來的。」

陳南告訴李秀明：「這好比教學生數學，我們不只要教到會，還要教到他熟練，考試的時候，別人可能剛好來得及寫完試卷，但我希望我們所教的學生，不只寫完了，還要有充足的時間再驗算一次，就是所謂的熟能生巧！」主動學習，是陳南對自己、新興國中教練團及每位選手基本要求。

在李秀明眼裡，陳老師使命感很強，認為即使自己只是一位觀光客，也要表現臺灣最好的一面，把國家的形象做起來，而他對球員的第一個要求是「投入」，第二個是「人品」。

「陳老師告訴我們，如果一個人做事的精神很好，即使專業領域修得不夠，因為投入，很快就可以彌補；先求有，再求好，投入的精神，是非常重要的。」至於人品，李秀明說：「有些學生想回到他底下當教練，但陳老師說，品性如果不好，即使球打得再好，他也不考慮。」

► 充分授權 尊重專業

能和陳南從師徒變同事，李秀明覺得自己很幸運，「陳教練透過充分的溝通，秉持互敬互重，崇尚自我追求、自由與實現的原則及堅守自己嚴謹、按部就班的行事風格，經由不斷的自我進修與國際接軌並進行修正，且樂於分享，讓整個新興國中網球隊可以依其理念與方向，不斷前進與提升。」

「陳教練採取的是充分授權、不干預的政策，他放手讓我們去做，除非有困難或教法上面有分歧，陳教練才會幫忙，給我們很大的揮灑空間，這是他對於每位教練專業上的尊重。」而陳南「登高必自卑，行遠必自邇」的叮嚀，李秀明也銘記於心。

雖然陳南並不是體育科班出身的教練，但李秀明認為，陳教練對體育的熱忱、執著和付出，是許多科班出身的體育人，所比不上的，加上不斷與時俱進，吸取新知的精神，這些都是陳南成功的關鍵因素之一。

李秀明說：「如果沒有陳南老師的努力和付出，臺灣的網球運動，不可能獲致今天的成就！」■

（李秀明為臺北市新興國中教師）

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霈
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

門生故舊看名師

楊宗樺：沒有陳南教練，就沒有我！

許瑞瑜

2008年法國網球公開賽青少年男子單打冠軍楊宗樺說：「陳南教練是我眼中最認真的教練，也是對我網球生涯幫助最大的恩師。沒有陳教練，就不會有今天的我！」

今年19歲的楊宗樺，青少年時期便在世界網壇嶄露頭角，寫下多項紀錄，是繼盧彥勳、王宇佐之後，頗被看好的中華男子網球好手。

2008年，楊宗樺勇奪法國網球公開賽青少年組男子單打冠軍，成為史上第一位在「滿貫級」青少年網賽單打奪冠的我國球員，也是17年來，首位獲得網球滿貫級賽事男子青少年單打冠軍的亞洲球員。

不只如此，楊宗樺在同年青少年世界排名躍居第一，榮膺國際網球總會2008年年終世界青少年男子網球王，也是我國史上第一人。

楊宗樺一開始會和網球結緣，是因為爸媽覺得他體重過重，想說把他送去救國團的網球訓練營運動一下，看能否把體重降下來，對身體也比較好，沒想到打著打著就打出興趣來了，楊宗樺笑說：「我很喜歡贏球的瞬間，球迷幫我歡呼的那種感覺。」



▲2008年世界網球青少年年終球王楊宗樺霸氣十足。

林嘉欣／攝影

▣ 出國比賽練膽識 楊宗樺獲益良多

就讀臺北市新興國中一年級時，楊宗樺開始接受陳南教練指導，「陳老師很認真，對於網球，也有一套自己的想法。」

就拿帶選手出國參加比賽這件事來說吧！雖然最近幾年來，受到盧彥勳等名將職業賽佳績頻傳激勵，臺灣網球員到國外參加職業網球賽的風氣漸開，但礙於經費及語言不通等諸多因素，大部分的球員，還是只能在臺灣打打比賽，楊宗樺說：「像陳老師一樣，願意常常帶著選手，出國參加比賽的教練並不多。」

因為坦白說，出國比賽雖然對選手的球技有很大的幫助，但帶小球員出國比賽，身為教練的陳南，除了要適時代為處理報名、住宿、交通等諸多瑣事外，還得照顧球員、負責他們的安全問題，責任相當重大，可以說是件吃力不討好的差事。

事實上，前幾年就曾經發生，有位臺灣網球教練帶選手出國比賽，結果比賽結束之後，選手在下榻的飯店游泳池戲水不幸溺斃的意外事件，承受各界的指責和不諒解，壓力之大可以想見。

楊宗樺認為，自己真的很幸運，可以遇到像陳南這麼好的教練，因為如果只是留在國內打青少年的比賽，他不可能有這麼大的進步。

畢竟國際賽和職業賽的強度，是國內比賽的好幾倍，想要躋身世界級，沒有經過國際大賽的洗禮，根本是不可能做到的，楊宗樺說：「陳老師是對我幫助最大的教練。」

► 人生彩色or黑白 取決於一念之間

對於陳南教練斯巴達式的嚴格訓練，楊宗樺坦承，有時候當然也會覺得很累，可是當他累的時候，就會想到教練平日的諄諄教誨。

「這個時候，我就會不斷告訴自己、提醒自己，雖然現在訓練是辛苦一點、累一點，但總比到時候，在比賽輸球後，傷心難過來得好！」

陳南在球場上訓練相當嚴格，但私底下很照顧球員，楊宗樺指出，陳教練對他影響最大的一句話是「一念之間」。

因為打網球的人，常常會有想要放棄的念頭，不管是在比賽中處於落後劣勢時，或者是練球練得很累的時候，「放棄」的念頭，便很容易就會跑出來，楊宗樺當然也不例外。

「陳教練告訴我們，很多事情都取決於人的一念之間，只要思考的方向不一樣，就會有不同的想法和決定，人生也會有所不同！」簡單地說，一個人的人生到底是彩色還是黑白的？邁向成功之路還是跌入失敗深淵，心態和想法相當重要，「一念之間的決定，可能會改變一生。」



▲2008年年終世界青少年網壇球王楊宗樺（右），對教練陳南充滿感恩。

林嘉欣／攝影

► 帶兵用心 教球認真 才能教出好球員

陳南認真教球的態度，也替楊宗樺上了一課，「他待在球場上教球的時間，真的很長很長，這是一般人很難做到的，因為帶兵用心、教球認真，才有辦法訓練出這麼多優秀的球員！」

教練教球教得這麼認真，看在眼裡的楊宗樺，當然也會惕勵自己要好好練球。「陳教練努力不懈的精神，很值得學習。」

除了教球認真之外，陳南還會積極、主動地汲取新知，不斷地求進步，畢竟世界網壇競爭相當激烈，想要讓自己訓練的子弟兵，在世界網壇揚眉吐氣，陳南下了很多功夫，這一點楊宗樺打從心底佩服。

打網球不僅讓楊宗樺揚名立萬，個性也改了很多，楊宗樺透露：「我在國小三年級以前，可以說是壞學生，常常被老師跟媽媽打，自從打網球以後，就開始專心地打球，沒有什麼力氣去做什麼壞事。網球真的讓我改變蠻多的。」

► 強調可以輸球 不能輸掉人品

楊宗樺不只從教練陳南身上，學到很多技術面的東西，讓自己在國際網壇爭得一席之地，也學到很多待人處世的正確態度。隨時保有一顆謙虛的心，就是其中之一。

陳南常常告誡球員，即使是球技再好、再成功的球員，都要隨時保持一種謙虛的態度，楊宗樺說：「不管是在網球場上，或是平常生活當中，對事、對人都要有顆謙虛的心，這是陳教練對我們的要求。」

陳南希望，自己教出來的網球選手，不只球要打得好，人品也要好。楊宗樺印象很深的是：「陳老師常告誡我們：比賽可以輸，只要回去好好練習，下次碰頭時，再贏回來就好了！但是無論如何，都不能輸掉人品！」

「講真的，如果沒有陳老師的指導，我絕不可能打出這樣的成績，我真的對陳老師感激不盡。」楊宗樺強調：「陳教練是對我網球生涯具有啟發性的恩師，沒有他，就沒有今天的我。」■

（楊宗樺為2008年網球世界男子青少年總排名第一名）

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

陳谷豐



陳谷豐

體壇超級魔術師

► 曾清淡

要自我期許，攀登專業高峰，
學、術、德兼備，樂觀進取，
成為國家、社會的棟樑。

陳谷豐 99年7月10日

陳谷豐老師像是體育界的「超級魔術師」，無論站上哪一個舞臺，只要他揮動手上的魔法棒，總是能夠變出令人驚奇連連、嘆為觀止的戲法！

更神奇的是，這位魔術師並非體育科班出身，他的學歷僅止於國立臺南商業職業學校（以下簡稱臺南商職）高中部畢業，卻不斷鑽研，並且靠著熱誠、傻勁，再加上追根究柢的精神，1967年先通過初中、1969年通過高中的體育教師任用資格檢定，培育無數人才，終於成為國內公認的田徑專家，成就了他的體育人生。

陳谷豐初任教師時，教師群中只有自己是高中畢業，難免有些自卑感，於是他花了很多時間研究田徑，不斷蒐集資料充實自己。他充電的來源包羅萬象，日本、美國、蘇聯、德國的書籍，都勤於涉獵；除了運動專業學養外，更深入心理學、生理學等領域。

他後來常以自己的親身經驗，勉勵學生，「要比別人更認真，不要驕傲，也不要看輕自己」。

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

學校運動教練基本資料表

一、教練檔案

出生年、月、日	民國29年（1940年） 11月20日
出生地	臺南市
小學	臺南市進學國小
初中	臺南商職初中部
高中	臺南商職高中部
進修	初、高中體育教師檢定合格
教練重要經歷（個人參與運動團隊）	1.1960年/第15屆省運會舉重賽羽量級銀牌/臺中
	2.1978年/訪美高中田徑隊教練/美國加州
	3.1981年/中興田徑隊赴澳移地訓練教練/墨爾本
	4.1986年/第1屆亞青田徑賽教練/雅加達
	5.1987年/亞洲田徑教練講習會/新加坡
	6.1987年/第1屆世界女子舉重賽教練/美國邁阿密
	7.1988年/第1屆世青田徑賽教練/加拿大塞伯瑞
	8.1988年/第24屆奧運會助理教練/首爾（漢城）
	9.1989年/第3屆世界舉重賽教練/英國曼徹斯特
	10.1989年/第3屆亞洲舉重賽教練/上海
	11.1990年/第3屆亞青田徑賽總教練/北京
	12.1992年/第4屆亞青田徑賽總教練/新德里
	13.1995年/第6屆亞青田徑賽總教練/雅加達
	14.1997年/第7屆亞青田徑賽總教練/曼谷
	15.1999年/第8屆亞青田徑賽教練/新加坡
	16.2003年/第10屆亞青田徑賽教練/曼谷
	17.連續30年獲田徑協會頒發績優教練獎

二、指導過的學生團隊及成績

個人	1.譚廣嘉（文生）1976年蒙特婁奧運國手、1975年亞洲田徑賽男子1,500公尺銅牌；多次打破800、1,500公尺全國紀錄
	2.洪春來（文生）1976年蒙特婁奧運國手、多次打破女子跳高全國紀錄
	3.謝茂松（文生）多次打破男子鏈球全國紀錄
	4.戴遐齡（復華）打破400公尺接力全國紀錄、現任行政院體委會主任委員
	5.沈淑鳳（復華）區運女子200公尺七連冠、多次打破400公尺接力、1600公尺接力全國紀錄
	6.鄭守吉（復華）指導殘障奧運田徑金牌選手江志忠
	7.鄭素蓮（復華）多次打破女子標槍全國紀錄
	8.彭藝玲（復華）打破女子400公尺跨欄全國紀錄
	9.涂添貴（復華）打破男子鏈球全國紀錄
	10.廖志明/多次打破舉重90公斤級全國紀錄
	11.賴正全/1990年北京亞運會男子400公尺接力銀牌、跳遠銅牌；接力賽並打破全國紀錄
	12.徐愛齡（德光）入選世界杯田徑賽亞洲代表隊、多次打破女子1,600公尺接力全國紀錄
	13.黃桂英（德光）打破女子400公尺接力全國紀錄
	14.倪嘉辛（德光）世界賽、亞運均獲第四級舉重銀牌
	15.曾莎梅（德光）亞洲女子舉重賽第七級3面銅牌
	16.林惠珍（德光）區運女子鐵餅冠軍、多次擔任國家隊教練
	17.許惠英（德光）亞青田徑賽女子七項金、銀牌各一面，並入選世青、奧運國手
	18.李小娟/多次打破女子10,000公尺全國紀錄
	19.林麗敏/世界運動會女子健力賽第三級金牌
	20.朱南美/世界女子舉重錦標賽第二級金牌
	21.陳淑枝/世界女子舉重錦標賽第七級金牌
	22.黃瓊瑤（德光）曼谷亞運保齡球賽金牌、銅牌各一面
	23.吳美儀（德光）世界運動會女子舉重第四級金牌
	24.高玉娟（德光）廣島亞運打破女子400公尺接力全國紀錄
	25.鄭孟君（德光）亞青田徑賽女子400公尺跨欄、1600公尺接力雙料銀牌，接力賽成績打破我國青年紀錄
	26.朱媛滿（德光）入選亞青田徑賽國手
	27.楊惠菁（德光）亞青田徑賽女子400公尺接力銅牌
	28.楊佩芳（德光）亞青田徑賽女子400公尺接力銅牌
	29.周雅淳（德光）亞青田徑賽女子400公尺接力銅牌、1600公尺接力銀牌；另入選世青田徑賽國手
	30.李怡娟（德光）亞青田徑賽女子1,600公尺接力銀牌
	31.吳曉秋（德光）多次打破女子5,000、10,000公尺全國紀錄
	32.葉乃菁（德光）多次打破女子鐵餅全國紀錄

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

► 充滿運動細胞 樣樣都玩

陳谷豐身高165公分，外型看來不像運動員的料，但他的全身卻充滿運動細胞，而且樣樣都嘗試，初一打軟式網球，初二玩單槓、雙槓、吊環等機械體操，初三是籃球校隊；高一開始練舉重，高二踢足球，高三更迷上橄欖球，並且都是校隊。晚上他還利用時間到臺南師範學校，拜李翹翹老師學土風舞。

陳谷豐對自己的爆發力相當自豪，他在臺南商職就讀時，全校有兩名學生的速度飛快，百米跑出12秒2，他是其中一人。

這些多半屬於玩票性質，陳谷豐真正參加過的比賽是舉重。1960年在臺中舉行的臺灣省運動會，陳谷豐得到羽量級銀牌。當時的比賽制度，除了抓舉、挺舉外，另有推舉，他的總合成績為610磅（約277公斤），由臺北市劉輝雄以640磅（約290公斤）摘金。

陳谷豐堪稱「鬼才教練」，他在基層學校作育英才已經46載，桃李滿天下。他所調教的國手級名將以田徑為主，並且跨足舉重、健力，以及保齡球等領域。



▲陳谷豐在臺南商職就讀高一時，打赤膊站上校園的噴水池，擺出古代奧林匹克投擲鐵餅的姿態。

陳谷豐／提供 曾清淡／翻攝

► 作育英才46載 桃李滿天下

自1964年以來，陳谷豐一輩子從事基層學校的體育教學，前後教了五所學校，最早是臺南縣西港鄉港明中學（7年），接著是嘉義市蘭潭國中（1年）、雲林縣四湖鄉私立文生中學（3年），然後轉到高雄市私立復華中學（7年），再到臺南市私立德光女中（迄今已28年）；他每到一個地方任教，訓練成果都是發光發熱，子弟兵們分別闖出一片天。

其中，文生、德光都是天主教會創辦的學校。陳谷豐在德光待最久，感情也最深厚，前任校長鄭再發主教、現任校長孫碧芳女士，都非常支持田徑隊，始終保持25至30位選手。

孫碧芳是國立成功大學外文系畢業，1974年到德光教英文，1977年擔任訓育組長，1981年擔任教務主任，1992年接任校長迄今。



▲德光女中校長孫碧芳非常賞識陳谷豐老師，陳老師退休後，仍留他繼續帶領德光田徑隊。

曾清淡／攝影

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

► 德光校長孫碧芳 唱歌讚美陳谷豐

2010年6月19日，筆者到德光女中訪問陳谷豐老師時，聽到孫校長當眾哼唱閩南語經典名歌「農村曲」的前幾句歌詞，「透早就出門，天色漸漸光，受苦無人問」。孫校長說，她和陳老師共事20餘載，這些歌詞正是陳老師教練生涯的最佳寫照，因為為了帶領學生做晨操，陳老師通常必須清晨五點就出門，夏天還好，遇到寒流來襲的冬天，要爬出被窩都很難受，遑論要到戶外跑步練體能。

陳谷豐當年應聘到德光任教，頗受禮遇，他成為國內第一位專任運動教練，除了支領高中教師的薪水外，上課時另有鐘點費，一周八節課。

在德光教了21年，陳谷豐於2002年辦理退休，但孫碧芳校長非常肯定陳老師的教學，一再懇求他留下來，繼續帶領德光田徑隊，仍然支領高中教師的薪水；這一留就留到現在，欲罷不能。

當了一輩子田徑教練，陳谷豐實際調教的選手至少有500人，最年長者為目前仍任教於文化大學的林清香，她已62歲。林清香是港明中學初中部畢業，當時她的身高就達1米73，以鉛球為主項；後來林清香投效號稱「臺灣魔女排球隊」的嘉義市嘉華中學，由林勝郎教練調教，成為主將，再獲保送到文化大學就讀，並留校任教至今。

第一批女選手尚有陳秋馨，她身高1米68，原本是跳高選手，後來跑80公尺低欄，成績約12秒7，欄與欄之間跨三步的跑法在當時很少見。

陳秋馨是港明初中畢業，高中就讀曾文家商，高二的下午下課後，她由麻豆搭興南客運到西港的港明，接受陳谷豐指導，並住在陳老師家。陳老師特別稱讚陳秋馨是最受教的學生，再晚就算只剩她一人，都會按照陳老師的課表練完，晚上回到陳老師家，靠自己加強研讀考試科目，還經常幫忙照顧陳老師的長女燕南。

經過一年苦練，陳秋馨以優異的成績（第四名）考上臺灣省立體育專科學校，畢業後，陳秋馨任教於學甲國中，現已退休。她推展田徑、排球都極有成就，鏈球國手涂添貴就是她的得意門生。由於陳秋馨的推動，學甲國中排球隊每年在各項比賽表現耀眼，目前是行政院體育委員會國家排球訓練中心。



▲行政院體委會主委戴遐齡（前排中）和學長、學妹，一同在臺南市德光女中聚會，探望昔日恩師陳谷豐（前排左二）；前排右二為德光校長孫碧芳。 曾清淡／攝影

民國60年至61年的學年度，陳谷豐在嘉義市蘭潭國中教了一年，其實他在蘭潭應該屬於「過客」，因為他還到吳鳳中學田徑隊兼任教練，教出短跑女將許秀華。許秀華原本在虎尾女中就讀，百米速度14秒，連接力隊也排不上，轉到吳鳳

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

接受陳谷豐訓練半年，成績進步到12秒4，後來她以第一名考上省體，畢業後在雲林縣大埤國中擔任老師。

► 從港明到文生 子弟兵嶄露頭角

到了文生的年代，陳谷豐老師回憶說，文生最早期的國手級名將包括男子中距離譚廣嘉、女子跳高洪春來，兩人都入選1976年蒙特婁奧運會國手，但是加拿大政府屈服於中共的政治干預，中華代表團未能參賽。

提到文生這兩名子弟兵，陳谷豐頗感驕傲。譚廣嘉當年與輔大郭忠欽、師大劉昭湖對抗，後來張金維加入戰局，成為國內田徑賽的焦點戲碼。譚廣嘉在800公尺、1,500公尺都曾打破全國紀錄，後來由全國田徑協會送往美國深造，目前定居舊金山，回國時都會去臺南探望恩師。

至於洪春來，陳谷豐老師花了很多心血「改造」她。國內採用「背向式」跳法的先驅是來自屏東的陳德宗，洪春來則成為第一位女選手。

陳老師說，這種跳法最需要海綿墊配合，文生當年買不起昂貴的海綿墊，於是他挖空心思，和選手們合作，將泡棉儘量塞進麻布袋裡，雖是濫竽充數，洪春來卻在這種克難的器材下練出好身手，數度締造全國新猷。

全國田徑協會在聯合報系創辦人王惕吾、女傑紀政擔任理事長的20年間，逐年表揚優秀教練，陳谷豐每一次都在受獎之列，因為他的訓練績效年年得意。陳谷豐特別感激王惕吾當年領導全國田徑協會，出錢出力，與紀政合力打造我國田徑運動的「黃金20年」。

值得一提的是1974年至1976年間，正是陳谷豐從文生轉到復華任教的過度時期，但是他的子弟兵非常爭氣，在臺灣區中學運動會、全國分齡田徑賽的表現都很傑出，使陳谷豐連續三年獲得田協的高中組最佳教練獎，每年由理事長王惕吾頒發獎金五千元。

► 復華年代 超級金牌勁旅

陳谷豐在復華執教的年代，開創輝煌戰績，譬如1976至1978年，連續三年都獲男、女總錦標。復華田徑隊當時全隊60人，總教頭陳谷豐當時不到40歲，「強將手下無弱兵」，區中運高中男、女組共有34個比賽項目，復華贏取近半數的15項冠軍，被形容為「超級金牌勁旅」。

陳谷豐當年受訪時，謙稱他訓練選手「沒有什麼秘訣，只是擬定長期訓練計畫而已」。他說，他手下的選手素質不見得很好，但照著年度計畫練習，火候夠了，成績就會好。

談到訓練，陳谷豐任教最久的復華、德光，都只有200公尺跑道的運動場，只能在校園內進行晨操、重量訓練及基本動作，技術性的訓練仍需到市立體育場。

為了配合國內的賽制（4至5月的全中運及大運會、10月的全運會），陳谷豐的田徑訓練形成「雙高峰期」，兩個階段又各分成綜合體能、專項體能、技術適應期、技術練習與比賽經驗期、比賽調整等，以收到成效。

他強調，田徑訓練除了長期計畫外，更要結合科學方式，達到「省時間、效果好」的境界。陳谷豐堅持不用正課時間訓練選手，只要方法對，利用早晚課餘時間訓練已足夠。這種訓練選手的態度，陳谷豐40多年來一以貫之，他的選手服從性強、鬥志高。

1978年春天，全國田徑協會組成史上首支高中代表隊，共23名選手，由紀政

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霈
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

率領，前往美國西部進行45天的訪問比賽，陳谷豐是教練團成員之一，他的子弟兵多人入選，包括男子跨欄畢鈞輝、男子短跑黃柏強、男子跳高吳文化、撐竿跳高陳乃聰、女子短跑沈淑鳳，以及女子跳高顏桂花，可見復華田徑隊人才濟濟。

臺南縣關廟鄉出身的沈淑鳳，在區運會女子200公尺曾達成「7連霸」的目標，後來她與短跑好手吳俊毅結婚，兩人都是陳谷豐的學生，而且從復華畢業後，一同考上輔大體育系。吳俊毅目前經商，沈淑鳳任教於國立中央大學。

談到配對成佳偶，陳谷豐表示，他從不主動為子弟兵扮演「紅娘」的角色，不過，他的學生有四對自行配成，都是男女同校的復華學生；另三對為：黃柏強、張秀霞；黃奇堪、彭藝玲；丁陸坤、陳秀惠。

陳谷豐培養的子弟兵，一棒接一棒，七項全能的許惠英在1986年崛起，在首屆亞青賽得到銀牌。1988年，許惠英入選奧運、世青、亞青國手，在新加坡舉行的第2屆亞青賽以5364分榮獲金牌；在首爾（當時稱漢城）奧運會名列第24。



▲陳谷豐（左一）在1988年擔任首爾（漢城）奧運會田徑隊教練，與楊傳廣（左二）、紀政（右二）合影留念；右為陳谷豐的子弟兵許惠英。
陳谷豐／提供 曾清淡／翻攝

► 擔任奧運教練 生涯顛峰期

1988年是陳谷豐田徑教練生涯的顛峰期，他的視野從亞洲拓展到世界。那一年6月，陳谷豐和國立臺灣體育學院林純玉、桃園光啟高中鄭來生，一同擔任世青賽中華隊教練，遠征加拿大塞伯瑞；10月，我國參加首爾奧運會，田徑隊由孫國揚擔任執行教練，陳谷豐、林純玉為助理教練。

陳谷豐後來又培植了女子長跑新秀吳曉秋，這位澎湖縣馬公國中出身的小妮子，由李榮華教練啟蒙，國中畢業後隻身前往臺南，投效陳谷豐門下，1999年5月連續打破兩次5,000公尺全國紀錄，最佳為17分13秒33。當時吳曉秋未滿18歲，就讀德光二年級。

翌年3月，吳曉秋在臺灣區南部中學田徑賽挑戰10,000公尺，締造36分08秒38佳績，打破蘇子寧保持7年的36分29秒75全國紀錄；相隔一個月，吳曉秋在苗栗舉行的區中運，把全國紀錄推進到35分52秒74。

區中運那場比賽，吳曉秋表現受到日本名古屋商科學大學田徑隊教練野崎哲郎賞識，決定比照當年栽培我國男子名將許績勝的模式，吸收吳曉秋。可惜吳曉



▲長跑女將吳曉秋（中）赴日深造前，女傑紀政（右）、恩師陳谷豐相送。

陳谷豐／提供 曾清淡／翻攝

秋赴日後，該校的訓練環境不如預期，同時前往留學的大陸選手不求長進，學校也以參加公路接力賽為重點，並未落實正規訓練，吳曉秋念了三年半，成績未見進步，畢業後留在日本就業。

提到長跑，遼寧「馬家軍」的成就讓陳谷豐感慨萬千。我們的選手老是無法在國際賽拿到獎牌，陳谷豐非常不服氣；尤其是印尼、馬來西亞等東南亞國家，氣候比臺灣更濕熱，人家可以在亞運會得牌，臺灣怎麼不能練？

陳谷豐認為，如果跟國際賽獎牌無緣就不想練，愈不想練就愈不可能得牌，形成一種惡性循環。為了破除這個魔咒，陳谷豐曾經專程跑到瀋陽，與馬俊仁切磋，發覺兩人理念、理論接近，但選手能夠接受的訓練強度卻大大不同，「馬家軍」子弟兵可以天天跑馬拉松，他的選手跑一趟，卻得休息好幾天。



▲陳谷豐（前排右一）在1994年造訪瀋陽的「馬家軍」大本營，後排右三為馬俊仁、右一為吳阿民、右六為詹裕仁。

曾清淡／攝影

▶ 帶頭直探「馬家軍」大本營

「馬家軍」締造傳奇，使馬俊仁成為大陸體壇的當紅炸子雞，一般人想和他見面請益，往往不得其門而入，但陳谷豐經常在國際賽場合和馬俊仁見面，建立深厚情誼。

1994年元月，全國田徑協會改組，由時任立法委員的詹裕仁擔任理事長，立即透過陳谷豐安排，偕祕書長吳阿民、訓練組長簡坤鐘等人同行，在攝氏零下26度的嚴寒天候下，直探瀋陽的「馬家軍」大本營，參觀訓練情形及設施。

雖然邀請「馬家軍」來臺訪問的計畫後來因故受阻，馬俊仁的聲望也今不如昔，但陳谷豐和他的互動至今依然頻繁。

女子舉重方面，陳谷豐後來會積極投入，主要是因為舉重教練楊進琨（名將蔡溫義的恩師）獲得訊息，國際舉重總會計畫推展女子舉重。

▶ 選手轉練舉重 「一兼二顧」

在陳谷豐看來，田徑選手的體能訓練其實和舉重的重量訓練密不可分，共通性尚有爆發力訓練，所以他手下的選手幾乎都開始兼攻舉重，「一兼二顧」，成績斐然。

1987年10月，第1屆世界女子舉重錦標賽在美國佛羅里達州舉行，中華隊兩名

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

教練為陳谷豐、楊進琨；1989年年底在上海舉行的亞洲女子舉重賽，更是「舉重、田徑一家親」，揚威的中華隊選手，多半也是田徑好手，連教練團也是如此。

這些選手一腳踏兩船，田徑、舉重兩得意，主要是受到教練影響。德光女中、東石高中當時是國內女子舉重人才的搖籃地，兩校教練分別是陳谷豐、李四川。

陳谷豐認為田徑是國際間具有悠久傳統的主流運動，水準極高，我國選手脫穎而出的機會較小，而女子舉重起步不久，競爭的激烈程度不若田徑，選手在田徑場上也許難有大發揮，但靠著田徑訓練打下的底子，轉而在舉重賽為國爭光，也值得稱許。

身為體育人，陳谷豐一向有話直說。1989年5月，同時擔任中華奧會主席的全國體協理事長張豐緒，率領體協主管訓練的幹部南下視察時，陳谷豐向張豐緒訴苦，指田徑教練們辛辛苦苦訓練的高中選手，一旦升入大學，成績就直瀉千里，退步異常，這樣下去怎能訓練出人才？

► 有話直說 痛陳體壇積弊

這個問題一直是陳谷豐心中的痛。選手進了大學，就以學業為由，荒廢訓練；大學畢業後就業，更難兼顧練習，於是選手們很早就結束運動生涯，像中長跑選手的黃金歲月應是27、28歲，我們的選手卻在20歲出頭就高掛釘鞋，讓陳谷豐不勝唏噓，他感慨，「臺灣的選手退休得太早。」

陳谷豐另一特質是「擇善固執」，只要是他認為對選手好的事，必定據理力爭，譬如1999年年底為了替選手爭取合理的賽制，陳谷豐不餘遺力。

行政院體委會當時規劃全國中學運動會今後要先舉辦資格賽，在每年11月至翌年3月，分成地方縣市、北中南東分區、全國等三個層次，由於時間冗長，且錄取名額各縣市皆同，又不允許換人，引起基層教練反彈。

陳谷豐於是發動連署，受到各地學校教練熱烈回響，提案陳情。體委會召開中運會技術小組會議討論，田徑界派代表在會中和體委會官員、小組委員激辯；體委會後來妥協了，決議中運會田徑賽單獨比照以前的區中運模式，設置各項目的參賽標準，不必先舉辦資格賽。

► 注重學業成績、品德教育

至於陳谷豐的帶兵哲學，不只要求子弟兵在運動場上不斷突破紀錄，更重視他們的生活起居，尤其是學業成績。因此，他的選手在練習結束後，晚上還要接受課業輔導，多年來，他的學生在升學考試時都能考上理想的學校。



▲1987年亞洲田徑賽在新加坡舉行，陳谷豐老師（右一）與子弟兵合影，黃桂英（由左自右）、徐愛齡、許惠英、林明珠。

陳谷豐／提供 曾清淡／翻攝

對選手的付出，陳谷豐從來不求回報，帶隊到外地比賽時，昔日子弟兵如果送來一杯甘蔗汁或一碗綠豆湯，他就會覺得好窩心。

陳谷豐老師一向視選手如己出，關愛備至。在德光先攻田徑、再練保齡球的黃瓊瑤，最能體會陳老師的苦心。

黃瓊瑤家境清寒，靠母親唱野臺戲維生，沒戲唱時就沒收入，偏偏母親的心臟有毛病，即使接到演出通告，有時候也無法登臺演出。

黃瓊瑤在大成國中求學時，曾獲臺南市跳高冠軍，畢業後面臨升學的經濟壓力，陳谷豐於是幫她爭取免費就讀德光女中，在區中運曾獲七項全能銅牌，專長項目則為標槍。從德光畢業後，陳老師幫她介紹到一家保齡球館工作，並就讀於中華醫專夜間部。半工半讀期間，黃瓊瑤仍勤練標槍，1992年在全國大專校院運動會以41公尺64輕取女乙組冠軍，打破大會紀錄，接著推甄進入文化大學就讀。

黃瓊瑤的人生轉捩點就發生在保齡球館，她邊工作邊找時間練習，運動天份助她一展所長，1998年入選亞運會保齡球國手，在曼谷榮獲一金一銅。金牌是五人賽，她和周妙玲、古惠琴、郭淑真、曾素芬搭檔；銅牌是盟主賽。

陳谷豐培養選手，堅持不到處挖角，事實上，也沒有什麼名額可供挖角，因為德光田徑隊一年只招收10人，有些是他早期的學生當教練後，向他推薦子弟兵，像新化國中高福隆老師每年都介紹5、6位；至於臺南市選手，資質稍差的也優先錄取。在陳谷豐看來，選手只要真心肯練，他可以接納人家挑剩的，即使把「棄嬰」撿回來訓練也無妨。

► 撿回「棄嬰」調教 照樣冒出頭

陳谷豐口中的「棄嬰」包括鄭孟君。鄭孟君從善化國中畢業時，因教練胡西田太晚介紹，只好自費就讀德光。當時鄭孟君百米速度13秒6、400公尺跑70秒，不像是塊料，但她期盼能夠繼續練習，真誠打動陳老師的心。

經陳老師調教後，鄭孟君轉攻400公尺跨欄，成績不斷進步，1991至1992年，她幾乎主宰國內的大小比賽，並且入選亞青賽國手，在印度新德里獲得兩面銀牌，其一為400公尺跨欄，其二為她和吳佳穎、王佩薰、徐佩菁聯手出擊的1,600公尺接力，接力賽並以3分41秒72打破我國青年紀錄。

由於1992年的表現搶眼，鄭孟君當選全國田徑協會評選的年度十大運動員。

鄭孟君後來就讀臺灣師大，1994年贏得大運會冠軍。對陳谷豐老師的栽培，鄭孟君記在心上，因為當年如果沒有陳老師願意收留，她的命運就大大不同了。



▲鄭孟君（右二）當年有如田徑界的「棄嬰」，經陳谷豐老師調教後嶄露頭角。右三為李小娟，左一為洪蕙玲、左二為洪小惠，她們都是中長跑健將。 曾清淡／攝影

田徑隊集訓，10月底參加區運，就跑出4分59秒，10,000公尺跑41分，都在區運掛名，保送國立臺北師範學院（現為國立臺北教育大學），現任教於臺北縣新店市雙城國小。

陳谷豐說，選手資質好壞，確實差別很大，但他認為把每位選手訓練成能夠發揮到極致，就是教練最大的成就，至於比賽勝負、團體錦標，他並不在意，因此很多教練和他教過的學生，都感佩陳老師有教無類的教育精神。

最好的例子是陳谷豐子弟兵彭藝玲在臺南市安南國中調教的中長跑選手吳嘉燕，國三時1,500公尺成績5分36秒，進入德光，7月下旬開始參加

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

彭藝玲後來轉到復興國中任教，介紹短跑選手莫金玉到德光，莫金玉長得瘦小，像個小學生，百米最好成績13秒5，高三進步到12秒5，區中運400公尺接力賽奪標時莫金玉跑第三棒，和隊友創下47秒59大會新猷。莫金玉獲保送文化大學就讀，畢業後任教於臺南縣崑山科大。

高雄縣路竹國中出身的朱媛滿，百米跑13秒6，她有坐骨神經痛的毛病，但好勝心強，進入德光先調養身體一陣子，後來練習特別認真，到高三時跑出12秒1佳績，入選亞青國手。朱媛滿現任教於臺北縣土城市清水中學。

► 黃家姐妹花 人生際遇不同

更值得一提的是黃家「姊妹花」美鳳、美桃的田徑際遇。

姊姊黃美鳳是練田徑的上乘好才，國中時身高170公分，國小時曾獲南部七縣市跳高冠軍（1公尺45），敏捷性、爆發力俱佳；國中就讀南市復興國中，三年級時在屏東贏得區中運雙料冠軍（200公尺25秒2、400公尺58秒3）；到了高中就讀臺南市亞洲商工，成績未見進步，且延一年才考上臺北體院。

陳谷豐說，黃美桃的天份差姊姊一大截，但她從安南國中畢業後，就讀德光女中，高二時正值陳老師回德光任教，經一年調教，400公尺從64秒進步到59秒，區運會獲1,600公尺接力賽金牌，1984年獲保送臺灣師大，畢業後分發到臺南市大成國中任教。

黃美桃的夫婿陳樹屏是美國明尼蘇達大學運動生理學博士，現任教於國立臺南大學體育系。長女陳政亞在幼稚園大班時隨父親到美國，小學四年級才返回臺南市定居求學，英語呱呱叫，國小六年級托福就考600多分；2005年陳政亞就讀德光女中一年級時，和另五位同學組隊，以「哈利波特」第一集內容為腳本，參加「文藻杯」全國英語說故事比賽，唱作俱佳，勇奪高中職組冠軍。

陳政亞後來考取政大國貿系，但只念到二年級，2010年5月赴美，在加州大學洛杉磯分校（UCLA）攻讀文學。

陳老師會提到這件事，是想說明兩姊妹因高中教練不同，人生際遇就完全改觀。陳老師強調，當教練應要求選手學術兼備，尤其更應注重品德教育，培養樂觀進取的人生觀，讓他們步出社會後都能成為國家的棟梁。

陳谷豐生平最得意的參賽經驗，當推1986年11月在印尼雅加達舉行的首屆亞青田徑賽，由79歲的田徑耆宿高何土擔任領隊，總教練陳定雄，榮獲6金7銀9銅。

陳谷豐認為，田協當時為了激勵基層教練，包括他自己在內，由7人組成教練團，成員另有陳進龍（臺北體專）、吳賢文（臺灣體專）、林清光（花蓮農校）、江文俊（大甲高中）、戴雲林（光復中學）、黃柏強（海青商工）。這些教練深受鼓舞，從集訓階段就同心協力，比賽時又按專長項目分工督陣，成效卓越。

回顧教練生涯，陳谷豐強調，他的人生信念為：對人客氣、對事擇善固執。

► 畢鈞輝遭槍擊 驚魂之旅

一輩子經常隨隊遠征海外，陳谷豐最驚魂的一趟旅程，莫過於得意門生畢鈞輝在菲律賓首都馬尼拉的黎沙運動場遭到槍擊受傷。

事件發生於1980年2月23日，當時畢鈞輝年方20，身高186公分、體重70公斤，從復興中學畢業後，剛考上臺灣師大體育學系一年級，他隨高雄市田徑隊征菲，參加全菲華人聯合運動會，陳谷豐擔任教練。

據當地警方調查，子彈是由畢鈞輝的左乳下方，穿過心臟的下端而轉入肝臟

邊緣，並反彈穿過胃壁，彈頭留在左腹腔的肉骨與肌肉之間。警方確定畢鈞輝是受到零點二二口徑手槍所擊，子彈是近距離發射。由於案發時沒有人聽到槍聲，警方研判歹徒在凶器上裝了滅音器。

這起槍擊事件引起高度重視，陳谷豐取消一切行程，貼身照料畢鈞輝。高雄市田徑隊於2月29日回國，陳谷豐和畢鈞輝3月6日才歸國，畢鈞輝轉往臺北榮民總醫院繼續接受治療，直到康復出院。在馬尼拉10多天日夜照料的折騰，陳谷豐的體重驟降了5公斤，畢鈞輝減了9公斤。

畢鈞輝幸運地逃出「鬼門關」後，試圖重返田徑場，成績雖然未再創高峰，但仍然活躍於運動場，1983年成為「水陸兩棲」運動員，他到夏威夷參加第3屆世界水上救生賽，在100公尺沙灘賽跑獲得第六名，是中華隊唯一得分項目。

畢鈞輝從臺灣師大畢業後，任教於臺北市華江中學，1987年和曾任田徑協會幹事的吳文玲結婚。後來畢鈞輝還擔任壘球國家代表隊助理教練。

► 感激愛妻江玉麵一路相挺

談到自己的家庭，陳谷豐老師對夫人江玉麵女士充滿感激，因為如果沒有她的相挺，一切可能就不一樣了。

陳谷豐是由堂姊陳雪芬牽紅線，於1967年元月和住在嘉義市的江玉麵女士結婚，婚後的那一年年底就生下女兒燕南，3年後生下兒子俊成。

陳燕南和夫婿王楠景都是臺南師專畢業，兩人於1991年7月結婚，目前都在臺南市擔任國小老師，育有3個兒女，長女王思涵已就讀高二。

2000年2月12日對陳谷豐而言，是個意義非凡的日子，因為陳家有喜事，他的兒子俊成迎娶美嬌娘。百餘名陳谷豐的學生從全省各地趕來聚會，當天中午先設宴謝師恩，晚上喝喜酒；田徑女傑紀政也參與喜宴，使陳谷豐樂開懷。

小時候的俊成，據說常被陳老師的學生們戲弄，還取了個「臭弟仔」的綽號。然而，俊成長大後，從德國師傅那裡習得一手好技術，擅長帽子外型的打模，應聘到上海擔任工廠廠長，太太張芬雅則留在臺灣工作，獨生女已經念小三。



▲ 陳谷豐老師和江玉麵女士在1967年的結婚照。

陳谷豐／提供 曾清淡／翻攝

► 多才多藝 圍棋美術也拿手

陳谷豐老師的興趣非常多樣化，對軟網、足球有所涉獵，還對圍棋著迷，有五段的功力，經常利用空閒時間跑去圍棋社找人對弈。他覺得下棋時的思考，有助於讓腦筋保持清醒。

高二時，陳谷豐還對著一張2吋的「羅馬假期」女主角奧黛莉赫本黑白照片，以水彩描繪成12吋的彩色畫作，眾人稱讚唯妙唯肖，還以為是出自名家之手呢！

其實，陳老師有美術天分的家族遺傳，他的阿嬤生了14個小孩，五姑陳霞雲從未學畫，卻無師自通，在78歲高齡時才首度開畫展；陳老師的表妹許瓊朱目前在臺南科技大學教美術。

2002年9月，全國田徑協會與紀政擔任董事長的「希望基金會」，為四位貢獻卓越的中學田徑資深教練，舉辦一場溫馨的聯合退休感恩茶會。這四位教練包

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

括陳谷豐、李四川，另兩人為：南投縣草屯商工許振芳、苗栗縣竹南國中許萬發（由學生陳秀華代表參加）。

他們在「鐵人」楊傳廣、「羚羊」紀政手持燭光的引領下緩緩出場，接受田徑界人士致意。紀政表示，四位教練「退而不休」的精神、經年累月「拋家棄子」投入訓練，已成為國內田徑界的榜樣。

希望基金會贈送每名教練一幅嵌有玫瑰石的匾額，上面寫著：「擎天之志在分毫間，突破極限；闢地之功於信望裡，造就高人」。紀政說，玫瑰石是臺灣之寶，四名教練正是田徑之寶，她「以寶獻寶」。

陳谷豐致詞答謝時說，他雖然沒教出世界級田徑金牌選手，但是教出了世界級金牌教練，他的學生鄭守吉指導江志忠，在殘障奧運會奪得金牌，陳谷豐說，「我希望我的學生們要有青出於藍更勝於藍的骨氣，為臺灣田徑爭光。」

曾幾何時，楊傳廣走了，罹患淋巴癌的李四川在出版「田徑阿甘——對抗癌症病魔的李四川」自傳後，如今也告別人生。

陳谷豐老師現年70歲，他慶幸身體依然硬朗，而且沒有近視或老花，看報紙不必戴眼鏡。至於體重，陳谷豐表示他在港明中學任教期間，一度降到56.5公斤，到復華時也是如此，直到進入德光才慢慢恢復為63公斤，而且20多年來始終維持這個體重。

不過，1996年7月3日，陳谷豐曾因心臟不適，緊急送醫救治，幸好安然無恙。當天一早，陳谷豐帶學生做完晨操，回家後上二樓的寢室，突然覺得胸部右邊悶痛，原先他以為是神經痛，或是感冒了，並不在意，等到家人叫他吃午餐時，他根本沒力氣回應，下午一點半由家人送往市立醫院，檢查後才知道是心臟出問題，趕緊利用「氣球擴張式」作醫療處置。

► 身懷救心丸 堅持繼續奮鬥

出院後，醫師囑咐陳老師必須長期服藥，也要隨身帶著「救心丸」，以備不時之需。相隔14年了，陳谷豐慶幸他不必打開「救心丸」應急，那瓶藥的外包裝，如今已經褪色。

親朋好友仍勸陳老師以後別太勞累，他卻慶幸自己能從黃泉路上回來，更不應該放棄鍾愛的田徑事業。只是讓陳老師憂心的是，體育政策愈改愈壞，選手沒有追尋的目標，導致教練不敢積極培育選手。

陳老師認為體育主管者，不應常聽少數「自認內行」的專家學者意見，反而破壞好的制度；應多聽取有涵養的基層教練的心聲和見解，譬如有客觀標準的項目如田徑、游泳，不應該進行資格賽；另外亞奧運競賽項目，全國運動會應恢復一年舉行一次，如此才能讓選手的成績獲得突破。

他說，若政府能為優秀選手設想、規劃未來的出路，如當老師、當專任教練，甚至由企業界提供就業機會，體育發展才有前途。若真有這麼一天，陳老師願意再奮鬥10年。

陳老師說，他一生辛苦訓練選手，箇中滋味不足為外人道，但學生的成就卻也豐富了他的生命。陳老師強調，若有來生，他願意再投入體育園丁的行列。

說著說著，臉色紅潤的陳老師又昂首闊步，走向運動場，做他最熱愛、最熟悉的事——訓練選手去了！■



▲陳谷豐老師的全家福，2007年春節前往臺南縣楠西鄉梅嶺爬山。

陳谷豐／提供 曾清淡／翻攝

戴遐齡談恩師笑中有淚

曾清淡

2010年6月19日（星期六）下午，約20位「谷豐田徑舉重俱樂部」的成員，聚集在臺南市私立德光女中的貴賓室，向他們的恩師陳谷豐致敬，恭賀陳老師被選為「99年學校體育園丁智慧典藏暨經驗傳承」的表彰對象。

「谷豐田徑舉重俱樂部」於1972年成立，成員都是陳谷豐老師教過的學生，主要目的是聯誼，另方面也由事業有成的學長提供獎學金，幫助遭遇經濟困境的學弟妹。

當天的聚會來了一位貴客，德光女中大門口還張貼「歡迎行政院體育委員會主任委員戴遐齡蒞校指導」的大字報，校長孫碧芳親自相迎。



▲行政院體委會主任委員戴遐齡（右）聽取陳谷豐老師對體育興革意見。

曾清淡／攝影

事實上，戴遐齡具有雙重身分，一方面她是體育事務的全國最高行政主管，另方面也是「谷豐田徑舉重俱樂部」的成員，是陳谷豐老師在高雄市私立復華中學調教的得意門生之一，專長為400公尺，1979年締造56秒4佳績，1980年曾經入選訪美的高中代表隊。

1981年6月在臺北舉行的國際田徑邀請賽，戴遐齡和沈淑鳳、林美華、林瑞娥搭配，以46秒58打破400公尺接力全國紀錄。

這次到臺南聚會的成員，老中青三代都有，有的年紀相差達30歲。大夥兒啜著冰奶茶、品嘗什錦水果，暫且拋開年齡的代溝，有說有笑，像個和樂的大家庭，話題則圍繞在陳谷豐的身上，有人以感恩的心情向陳老師道謝，也有人重提陳老師「阿兜仔」（閩南語發音）的外號，細數當年對陳老師又敬又畏的過往。

► 戴遐齡對師母有謝意 更有歉意

戴遐齡感同身受，她說著說著，有時候也不禁哽咽，尤其是提到對師母江玉麵的感恩，她真情流露。戴遐齡在復華田徑隊的宿舍住了三年，偶爾會和隊友抱怨師母燒的菜缺乏變化，早餐通常是炒蛋配吐司，吃久了會膩。

如今回想那個場景，戴遐齡對師母有深深的謝意，也有更多的歉意。她說，師母在婚前根本沒有進過廚房幹活，婚後「嫁雞隨雞」，為了幫夫婿照顧田徑隊這群孩子，她挽起袖子，揮汗在悶熱的廚房忙這忙那，而且師母的身高僅1米52，和兩具碩大無比的鍋子相比，個子更顯得嬌小，揮動大鍋鏟時相當吃力，連女

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

傑紀政當年看到這幕場景，都深受感動。

戴遐齡說，當時復華田徑隊有60人，除了高雄市籍外，約40人同住，而且男選手的食量超大，師母為了餵飽這群孩子們的三餐，稱得上煞費苦心與勞力，所有的付出她都無怨無悔，反而是學生們在背後嫌東嫌西，如今讓戴遐齡覺得相當愧疚。

戴遐齡從臺灣師大體育系畢業後，先在北一女中教了3年，1981年轉往附近的臺北市立教育大學任教迄今。

對陳老師，戴遐齡有另一種尊敬。在她看來，陳老師除了教學認真、子弟兵個個傑出外，他為人處事的態度更令她豎起大拇指。

► 恩師教學認真 不為自己爭利

戴遐齡表示，她就任行政院體育委員會主委後，經常到各地訪察，無論是到縣市政府或是各級學校，她最常遇到的情形是向她要錢，要不然就是要人；這讓戴遐齡對恩師更加感佩，因為「利」這個字，從未跟陳老師沾上邊，若有，通常是恩師幫學生們爭取福利。

戴遐齡的經驗談，現在有些選手和教練的心態都是「唯利是圖」，舉區運會或全運會為例，當年他們拿金牌，縣市政府給個700塊錢獎金，選手就很滿足了，還可以買甘蔗請隊友分享，如今的獎金增至8萬，甚至10萬，仍然有人不滿意。

陳谷豐在旁邊補充說，他一生的教練生涯，前後待過五所學校，除了最早期的港明、蘭潭外，他每到一所學校任教之前，從來不談自己的待遇，而是先談學生的福利，其中最重要的條件為：一律免學雜費三年；獲全國分齡賽冠軍、區中運前三名或全運會前六名，免繳伙食費。

談到現在的選手心態，戴遐齡的一席話讓陳谷豐心有戚戚焉。戴遐齡有一次到國家訓練中心視察，座車經過射箭場時，看到受訓中的女選手撐著陽傘，跑去標靶處拔箭；戴遐齡回憶當天的情景，天氣並不熱，太陽也不大，選手居然還要撐傘拔箭，運動精神何在？

對照她在復華就讀的年代，戴遐齡覺得現在的選手太受嬌寵了。當年復華選手住宿舍，從晨操到晚自習，每天的作息非常規律，就寢後還要查房，而且陳老師帶隊嚴謹，不准女生和男生私下交談，否則會被責備。

戴遐齡回憶說，他們一週七天都在「備戰」狀態，唯有星期天上午允許出門，時間通常只有兩個鐘頭，因此，「放假」時她得先想好買些什麼，譬如牙刷或牙膏，買好後就得趕緊回宿舍，偶爾尚有剩餘時間，能夠順道吃碗剉冰，就很滿足了。

► 徐春勝感恩圖報 照顧學弟妹

談到復華年代，目前在高雄市五福國中任教的徐春勝也有話要說。徐春勝是文生中學畢業，曾獲全省田徑賽百米金牌，他到省體就讀時，省體隊贏得全國大專運動會400公尺接力賽冠軍，四名選手全是陳谷豐培植出來的學生，暑假都會回高雄幫忙照顧學弟妹。

復華當時沒有運動場，他們必須到中山路大統百貨公司對面的高雄市立體育場練習，總是由徐春勝整隊出發，去的時候全隊慢跑，回程像軍隊行軍一樣，沿

途要唱歌以提振士氣，常常引起路人側目。

戴遐齡補充說，練習時還必須搬運起跑架、標槍、撐竿跳高等器材，笨重得要死，如果偷坐公車回學校被發現，一定被罰。

目前任教於高雄市海青商工的黃柏強，是復華田徑隊第一批選手。他說，剛成軍時缺乏成績，難獲校方提供較多的資源，第一年他們在外頭租了一棟三層樓



▲林新楠、徐春勝、黃柏強（由右至左），是陳谷豐在港明、文生、復華中學分別調教的學生。

曾清淡／攝影

的透天厝，說是三層樓，其實變成「六層樓」，因為男生住的一樓搭成上、中、下層的睡床，女生住的三樓搭成上、下兩層，二樓則供陳老師一家人住宿。

好笑的是，當年經費拮据，買來搭建鐵床的管子太軟，偏偏運動員的體型壯碩，一睡上去就變成「搖床」，翻身時滋滋作響，而且深怕睡到半夜會

垮掉，被壓成肉餅，後來乾脆將床固定在牆壁上。

▶ 回首當年 黃柏強感觸良多

第一年的房租和伙食費，選手必須平均分攤，黃柏強的印象中，好像一個月要繳交1,500元。幸好師生同心協力，復華田徑隊很快就打響名號，有了成績，校方的資源就不斷挹注，第二年由校方負責住宿費，伙食費則自理。

復華中學位於四維路附近，現在非常繁榮，當年卻是荒郊野外，四周不是公墓就是菜園；目前市政府的所在地，當年屬於中華工程公司所有，專門擺置大型機械。

徐春勝、黃柏強都是短跑選手出身，徐春勝身為學長，他告訴黃柏強，復華的年代若和文生的年代相比，其實好太多了。

徐春勝回憶說，文生中學位於雲林縣四湖鄉，更為偏僻，當年可以稱之為「鳥不生蛋的地方」，周圍都是甘蔗田，半夜常聽到狗吠，再加上那個年代有種種令人害怕的傳聞，晚上他們不敢出門，如廁時則靠兩個木桶，白天再拿出去倒掉。

文生中學當時沒有運動場，重量訓練室很簡單，他們通常是利用周末及周日，前往北港、虎尾的運動場練習，有時候還遠征嘉義市，器材得搬來搬去。慶幸的是，學校提供一輛大型巴士當交通車，雖然是中古車，卻是賓士，坐在車上覺得好拉風，陳老師則騎著50cc的本田機車隨行。

「英雄不問出身低」，徐春勝自豪地說，陳老師都不怕環境險惡了，選手更沒有理由不賣力練習，於是成績就出來了，這讓徐春勝更加佩服陳老師。■

（戴遐齡為行政院體委會主任委員；徐春勝為高雄市五福國中教練；黃柏強為高雄市海青工商教練）

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

門生故舊看名師

劉福財當年放蕩 陳谷豐拉他一把

曾清淡

陳谷豐老師教過的田徑選手，有的畢業後改行做生意，在商場得意；還有人赴美攻讀運動生理學等領域，成為在美國執業的內科醫師。

人稱「財哥」的劉福財，現年60歲、一臉福相，他事業有成後，對陳老師的感恩也與日俱增。

劉福財是陳谷豐在臺南縣港明中學任教時的學生，他自己承認不是好選手，初中時代練田徑，百米速度雖然一度由16秒8猛進至11秒8，後來卻停滯不前，200公尺跨欄的成績也平平；至於400公尺接力賽，四人上陣，他是「永遠的第五棒」，偏偏劉福財的個性，不喜歡當「老二」，「非常討厭輸的感覺」。

陳老師的教誨，助劉福財度過年少輕狂的叛逆期，因此，劉福財至今仍然非常感激陳老師當年對他的啟發，尤其是經歷一次重大的教訓時，陳老師拉了他一把，使他在人生道路上受益無窮。

「青春正當時」的劉福財喜歡耍酷，常把中學生戴的船型帽歪著戴，書包則掛在單肩，一副吊兒郎當的模樣，有一天被糾察隊舉發，叫到司令臺上訓誡，結果和管理組長發生肢體衝突，事情鬧大了。

陳老師後來出面替他求情，讓劉福財寫悔過書、留在田徑隊。這雖然已經是40多年前的陳年往事，但是劉福財認為，這是他人生道路上的重要轉捩點，經過這次教訓後，他的行為舉止有了巨大的轉變。

劉福財後來又就讀於南市六信商職、麻豆黎明高中，成為田徑、橄欖球、足球的三棲選手，其中高一時就助六信橄欖球隊贏得全國冠軍。

在運動場上鍛鍊的毅力、拚勁，助劉福財在建材水泥事業經商有成，他並且飲水思源，持續出錢出力，回饋體育界，尤其是他後來最熱愛的足球運動。

劉福財認為，不管運動或事業，都要養成多思考的能力，這些他都具備了，當年是陳老師給他機會，因此，「谷豐田徑舉重俱樂部」成立時，劉福財義不容辭，擔任會長。

劉福財早年的事業發展重心在桃園、臺中，如今他回到故鄉臺南縣佳里鎮打拚，和陳老師的互動更為熱絡。劉福財目前擔任全國足球協會副理事長、臺南縣體育會理事長兼足球委員會主任委員，以及佳里鎮體育會會長。

陳谷豐同樣經商有成的學生是李志銘，他也是港明第一代的選手，專攻標槍。李志銘從省體畢業後離開體育圈，從巴西進口珠寶的材料，在泰國曼谷設廠加工，後來轉到昆明做寶石生意，現任雲南省臺商協會會長。



▲人稱「財哥」的劉福財，感激陳谷豐老師當年對他的啟發。

曾清淡／攝影

► 陳朝雄從醫 不忘謝恩師

最特殊的學生當推陳朝雄，他是文生中學年代的選手，以中距離為主。陳朝雄從臺灣師大體育學系畢業後，先回到臺南母校金城國中任教一段時間，服完兵役後赴美深造，結果取得三個博士學位，包括醫學、營養學、運動生理學等領域，目前留在俄亥俄州擔任內科醫師，1998年回國探親時，特地去向陳谷豐老師致意。

堅守田徑教練崗位的則有林新楠，他已經在臺南縣北門高中任教35年。林新楠當年是陳谷豐在港明中學任教時的得意門生之一，專攻中距離。

林新楠原本沒有加入田徑隊，卻在校運會的800公尺、1,500公尺都贏了田徑隊隊員，於是陳老師將他吸收入隊。

1971年全省田徑賽在虎尾舉行時，林新楠贏得800公尺金牌、徐淑明獲銀牌、林文珍名列第六，他們是同班同學。相隔40年，陳谷豐至今仍對這項戰果津津樂道，因為全省性的社會組比賽，同一項目由三位同班的高中學生跑進前六名，應屬空前絕後的事。

► 陳谷豐與林新楠情同父子

林新楠家住佳里，港明中學在西港，相距約七公里，他都是騎單車上下學，往往影響練習。國三時，陳老師剛結婚，租了一棟房子，於是把林新楠找來同住，早餐都是由師母煎蛋，因此，林新楠和陳老師情同父子。

林新楠的學業成績不錯，從港明畢業時，陳老師原本想推薦他到明志工專就讀，那時候念明志工專等於就捧了一只飯碗，畢業後不愁找不到工作，但港明剛成立高中部，林新楠考慮後，還是決定留下來練田徑，這項決定改變了他的一生。

林新楠說，陳谷豐老師當年體力充沛，課餘會找學生到籃球場鬥牛，或是踢七人制足球；陳老師在旁補充說，他現在的體力還行，偶爾會去打軟式網球。

林新楠國三時參加全省中上運動會400公尺，決賽時他被分在第八道，因為缺乏跑最外道的經驗，技巧不好，結果名次殿後。1975年林新楠從臺灣師大畢業後，到北門高中任教，調教了稱霸區中運的400公尺名將胡文瑜。

1993年林新楠獲全國體總頒發傑出田徑教練獎，兩年後獲行政院體委會頒發推展體育優秀教師獎，其他的獎項不勝枚舉。林新楠把這些榮耀與陳谷豐老師分享，因為田徑界「沒有陳谷豐老師，就沒有林新楠老師」。

► 曾莎梅浸淫漫畫世界

陳谷豐還有一名多才多藝的女學生，那就是擲鉛球又練舉重的曾莎梅，1989年她在上海舉行的亞洲女子舉重賽得到3面銅牌，在田徑場上也曾獲社會組銀牌。

陳老師說，就運動條件而言，曾莎梅並非上駟之材，卻有一股執著不服輸的精神，即便百次、千次重複同一動作，亦無怨尤，只為摸索出正確的姿勢，而汗是不會白流的。

因受到摯友游素蘭的影響，曾莎梅自高中時代即浸淫於漫畫世界，後來她將多年來的畫作集結，出版「少女漫畫教室」一書，並請陳老師寫序文，陳老師以「一如運動場上的勤奮不懈」為題，讚美曾莎梅。■

（劉福財為全國足球協會副理事長、臺南縣體育會理事長；林新楠為臺南縣北門高中教練）

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

門生故舊看名師

陳淑枝受教一年感激一生

曾清淡

被體壇封為「神力女超人」的舉重女將陳淑枝，雖然只在德光女中讀了一年，但是她和陳谷豐的師生情誼卻是永恆的。

2010年6月19日，「谷豐田徑舉重俱樂部」成員聚會的那一天，陳淑枝帶著淘氣的5歲小女兒，從桃園搭乘高鐵，專程到臺南探望恩師陳谷豐，她說：「陳老師是我永遠的老師」。

陳淑枝和舉重國手江明政結為連理，轉眼間，陳淑枝已經成為三個孩子的媽。老大是男的，現已11歲，念國一；長女9歲，念小三。

筆者和陳谷豐老師訪談時，他在不同場合兩度提到同一件往事，這件事跟陳淑枝有關，時隔23年，至今仍讓陳谷豐老師耿耿於懷。

1987年第1屆世界女子舉重錦標賽在美國佛羅里達州舉行，當時陳淑枝年僅15歲，國際舉重總會在競賽規程中，只註明男子參賽選手的年齡需滿17歲，女子部分並未明文規定。



▲陳淑枝（中）帶著小女兒南下，探望陳谷豐老師。

曾清淡／攝影

► 選拔機會被剝奪 恩師抱屈

在陳谷豐看來，女子舉重剛剛起步，尚未制度化，而且女孩子的發育較快，應該不受年滿17歲的限制；他一再催促我國舉重協會去函或去電查詢，舉協卻毫無動作，總幹事張安利堅持不准陳淑枝參加選拔。

陳谷豐當時擔任中華隊教練，飛到邁阿密後，他快氣炸了，因為各國代表隊都有「娃娃兵」，芬蘭隊甚至有一名12歲的小女孩，照樣獲准出賽。各國每一級可各派兩名選手參加，當時中華隊第七級僅派黃麗子上陣，她名列第四，爭取團體積分時吃虧，造成中華隊總成績未能躋身前四名。黃麗子從復華畢業後，由陳老師介紹到臺南市臺鹽總廠工作。

陳谷豐認為，每一位選手應該都是寶，況且陳淑枝的實力確實優於黃麗子，不能因為她的年紀小，就任意剝奪她參加選拔賽的機會，而且國際舉重總會既然沒有年齡限制，「我們大人的疏忽，對孩子的打擊實在太大了！」

陳淑枝自己對當年這項遭遇也感到相當遺憾。她了解陳老師疼愛她，極力幫她爭取選拔機會，她的實力也不錯，結果事與願違，當時確實令她非常沮喪。

雖然錯過了那一次機會，但是世界女子舉重錦標賽每年都會舉辦，陳谷豐雖然已經不再擔任陳淑枝的教練，但仍鼓勵她繼續

練習，增強實力。

陳淑枝後來在世界賽的表現相當搶眼，歷屆共獲4金12銀8銅，總獎牌數為24面，到2001年的前14屆為止，她的總獎牌數僅次於匈牙利老將塔卡克絲的33面，和哥倫比亞的烏魯蒂婭並列第二。當時，我國以陳瑞蓮9金6銀最豐收，陳谷豐老師的另一門生朱南美則為3金7銀7銅。

1993年世界賽在澳洲墨爾本舉行時，陳淑枝並且當選「年度最佳女力士」。

陳淑枝說，她雖然只在德光讀了一年，在區運會曾獲鉛球第六名，而舉重的基礎其實是靠陳老師幫她扎下，這很重要，她一直非常感恩。

► 回彰化不念書「還是德光好」

陳淑枝回憶當年的情景，她之所以會選擇轉學到達德商工，因為她是彰化縣埔鹽鄉人，離家較近，另方面則是家裡有點經濟壓力，她多少是受到「利誘」。事過境遷，陳淑枝不諱言，她回彰化後不太能適應，尤其是學業方面，覺得在達德兩年根本沒有念什麼書，相比之下，「還是德光好」。

其實，陳淑枝第二年就很想再回德光就讀，但她聽聞陳老師的外號為「阿兇仔」，她很怕他，就沒有勇氣回頭去找陳老師求情。之前，陳淑枝在德光曾經為了某件事與學姊槓上，鬧得不愉快，而德光田徑隊建立了學姊制，陳淑枝好怕會被陳老師修理一頓，結果陳老師只是私下好言相勸，更讓陳淑枝感到愧疚。

陳淑枝是天生的舉重好手，她的父親開貨運行，從小她就得幫忙搬運貨物，因此鍛鍊了一雙強壯的手臂，上半身肌肉非常發達。

► 升學甄試 慶幸恩師提醒

雖然離開了德光，陳谷豐持續關心陳淑枝的狀況，包括升學甄試的事。當時，陳淑枝根本不知道她在亞洲賽拿過銀牌就可以申請升學甄試，幸好陳老師及時告訴她，才得以就讀國立體育學院（現為國立體育大學）。

陳淑枝從國立體院畢業後，留在該校任教，迄今已13年。

關愛選手一直是陳谷豐教練生涯的職志，尤其是學業成績，陳淑枝回憶她在德光的那段時光，陳老師相當重視課業輔導，總是希望他的子弟兵能夠繼續升學，接受更好的教育。

事實上，陳谷豐從不輕易放棄任何一個選手，吳美儀就是典型例子。吳美儀在高雄市苓雅國中就讀時是練跳遠，受過傷，到了德光，陳谷豐觀察她的腳踝有問題，檢查後發現有裂痕，根本不能再跑，於是安排她轉攻長跑，再練舉重，結果在舉重場上開創輝煌戰績，成為世界運動會金牌得主。

吳美儀後來就讀國立體育學院，舉重生涯卻毀在2000年雪梨奧運會之前的藥檢未過，與同校另一名將陳瑞蓮同時被取消參賽資格。

吳美儀改名「吳奇宸」，跑到大陸的湖南苦練，試圖東山再起，惜未如願以償，目前她在雲林縣崙背國中任教。■

（陳淑枝為退休女子舉重選手，現任教於國立體育大學）

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

陳明水



陳明水

永遠的搖籃推動者

► 蘇嘉祥

做為志工，「既已開始，就不停止。
基此信念，終生願當學校義
工。」 陳明水 99.7.20.

中央山脈在西側高高聳立，從明義國小運動場看過去，像一堵牆，阻隔了花蓮與外界的聯繫；也像一幅大布幕，翠綠壯觀，任你持彩筆揮灑，愛畫啥就畫啥。

72歲的陳明水老教練無視於中央山脈的高不可攀，他每天拿起球拍，走啊走的，走到明義國小，教小朋友打軟網，他自己打球很快樂、很健康，希望小朋友們也快樂、身體健康。

他知道球拍有如畫筆，抽球就像潑灑色料畫布，這一堵群巒疊嶂的山脈，是屏障，也是阻障；它與生俱來，花蓮人無法避諱，必須直接面對。

打球可以讓小朋友和山那邊的小朋友「以球會友」，可以結交許多球友，也可以到更遠的國外去比賽，為花蓮爭名氣，也為臺灣拚出成績；最重要的是，可以讓自己活得很快樂。

陳明水年輕時曾經是花蓮縣參加省運會的代表，曾經是全國軟網排名第七名高手，也是立法院長王金平在花蓮當兵時最「速配」的軟網搭檔，但是他這一輩子最大的心願，是永遠在國小球場陪小朋友打球，看他們成長、看他們茁壯。

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

學校運動教練基本資料表

一、教練檔案

出生年、月、日	民國27年（1938年）1月11日
出生地	花蓮縣鳳林鎮
小學	鳳林小學
初中	鳳林初中
教練重要經歷（個人參與運動團隊）	1.民國41年以初中生搭配林宜爵，獲花蓮縣「勝利杯」軟網賽冠軍，東部聯運會冠軍 2.民國59年在臺北參加全國「連仲杯」軟網賽，獲第四名，年度全國排名第七 3.民國60年入選花蓮縣省運代表隊

二、指導過的學生團隊及成績

團體	1.民國63年花蓮女子軟網隊在首屆區運會（高雄）獲亞軍
	2.民國71年花蓮明義國小女童在全國中華杯（苗栗）軟網賽獲第五名
	3.民國74年明義國小男童在基隆體育季，包辦男、女團體冠軍
	4.民國89年全國青年杯男團第五名
	5.民國91年全國中華杯國小男乙組（五年級）冠軍
	6.民國91年全國中正杯國小男乙組（五年級）冠軍
	7.民國92年全國青年杯國小男甲組（五年級）冠軍
	8.民國92年全國中正杯國小男甲組亞軍
	9.民國93年全國青年杯國小男甲組冠軍
	10.民國93年日本山中湖世界少年軟網賽國小男組亞軍
	11.民國98年全國青年杯國小女甲組亞軍
	12.民國98年日本山中湖世界少年軟網賽國小女組季軍
	13.民國99年花蓮縣全民運動會國小女團冠軍
	14.民國99年花蓮議長杯國小男團亞軍
個人	1.民國74年明義國小在基隆市體育季軟網賽，包辦國小組男、女個人賽前三名
	2.民國91年全國自由杯國小11歲男個人賽冠軍（劉冠賢、卓宗翰）
	3.民國96年全國自由杯國小10歲女個人賽亞軍（柯芃聿、董玟好）
	4.民國97年全國自由杯國小11歲女個人賽冠軍（柯芃聿、梁靜方）
	5.民國98年全國自由杯國小12歲女個人賽冠軍（柯芃聿、林琬庭）

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

每天早上七點半跟下午四時，他固定到明義網球場，掄起球拍送球給小朋友們練習，從當年英挺壯碩的身材，到現在略顯佝僂，有點彎腰的S身材；沒有變的是送球還是那麼準，聲音依然宏亮，態度仍然溫和，每天最少600球，從沒有打過折扣。



▲陳明水教練每天在明義國小網球場送球給小朋友練習，29年如一日，那雙推動軟網搖籃的手從沒停歇。

蘇嘉祥／攝影

明義國小在花蓮市、花蓮縣來講，都是最大、設備最好的小學，位在市中心，田徑跑道是200公尺PU材質，兩面網球場周圍有高網圍住，軟網練習球不會到處亂滾，運動場中間還有一面開放式網球場，大樹底下有「迷你網球場」，暑假期間，體育組辦夏令網球營，從一年級到六年級，每天上、下午各有數十位小朋友快樂地在這裡打海棉網球、軟式網球，喧囂聲回音滿校園，熱鬧非凡。

陳明水一個人「應付」不了幾十位活蹦亂跳的小朋友，好在他有「陳家軍」十多位大朋友來支援，大朋友有的是國小學校組長、老師，也有清華大學、淡江大學學生、或高中生、國中生，都是近30年來陳明水指導過的徒弟，過去在明義國小就讀時，也曾經在全國性賽事名列前茅，甚至進軍日本比賽，他們人人身穿「陳家軍」T恤，協助敬愛的陳明水老師，訓練這批應該稱為「小小學弟」的「陳家生力軍」。



▲陳明水站在小朋友堆裡，不停地送球、示範反手拍動作，他已在這裡送了29年球，打過網的球比明義國小操場的沙子還多。

蘇嘉祥／攝影

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

► 全國獨一無二的「陳家軍」

國內體壇可歌可泣的感人故事很多，但是很多「武林中人」在股翼長大、學藝成功、取得金牌，升上更高的學府、就讀大學體育系所後，通常立刻自立門戶，儼然成為新的宗派祖師，或營運自己團隊、招收徒弟，或強調自己求學上進，以新證照創造商機、打造品牌、攀附權貴。甘於將榮譽歸功於啟蒙老師、老教頭的很少。禮失求諸野，花蓮地區看到「陳家軍」，正在教我國體育界，什麼叫尊師重道，什麼叫「一日師、一生師。」

「陳家軍」自行分工，花蓮師院（現為東華大學）畢業、佳民國小教練的林展章以及在元大證券服務的梁群聖，教在日本「山中湖世界少年軟網賽」得到第三名的國風國中女生選手，以及目前就讀新城國中的男選手，這是「國家級」的青少年選手，球速快、抽球兇猛，只有他們兩個才壓得住陣腳。

暑假回來花蓮的清華大學、淡江大學校隊級徒弟教五、六年級「小小學弟」，他們都有實際參與比賽的經驗，球技也不錯。明義國小柯莉芳老師是「土地婆」，也是「陳家軍」發起者；她自己帶只有中、低年級甚至更小的幼生玩「迷你網球」，這種球是在十多年前由教育部體育司及國立臺北藝術大學張清泉教授推廣到全省各地，球拍短、球網低，海棉泡泡球不會傷人，是5到8歲最合適的「玩具網球」，練手感、寓運動於玩樂。

「陳家軍」的概念是來自中國大陸東北的「馬家軍」長跑隊，由第4屆的學生林展章構思、研議到召開全體學長、學弟妹會議通過，目前成員近一百位，包括目前在明義國小任教的第1屆學生柯莉芳，第2屆明潔資訊的林佩郁，第3屆五洲中醫診所郭芳汝，第4屆服務於元大證券、同時在宜昌國小義務教球的梁群聖……。

這些都是陳明水老師親手教過的軟網弟子，他們定期集會，不定期貢獻所得當作陳家軍基金，每逢老師過生日，就召集生日紀念會，過年一起到老師家拜年。柯莉芳設計兩款紀念衫，有黃、綠兩色，前有草書寫的「陳家軍」，後有陳明水最擅長的「Top必殺技」殺球動作，球拍高高掄起，作撲殺狀，非常有特色，但不對外出售，不符合條件的沒資格穿。

重點中的重點，三年級的「初學者」由「陳家軍」總教頭陳明水自己教、自己練，小朋友第一次拿軟網球拍，從「正手拍」教起，教他們「握球拍」、「練揮拍」、「站姿」、「腳法」、「反手拍」……，軟網的東西，要教的還真多。

訓練軟網隊要花去許多資源，一所國小不可能充分供應年年練新兵的人力和財力，但因為陳明水、柯莉芳指導用心有口皆碑，所以每年慕名而來參加的新生，總是有五、六十人之多，如果是一般人，為了求成績，大多會從中選拔資質較優異的孩子留下來做菁英式訓練，但陳明水與柯莉芳的選擇卻是來者不拒，有教無類，「我們是志在推廣，只要孩子想學，我們就教，如果遇到一批素質都很整齊的孩子時候，我們也會調整策略，做更密集的訓練，目標全國賽。」

花蓮萬里晴空，藍天裡找不到一片雲，太陽愈來愈大，陳明水站在網前送球到底線，小朋友打好好打的「半場軟球」，接著是底線到底線的長球，球的行進



▲全國唯一「陳家軍」軟網隊，老中青三代穿紀念球衫，旗幟鮮明，只有陳老師教過的才有資格穿。

蘇嘉祥／攝影

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

方向變化多、來速加快，小朋友接球的「成功率」明顯下降，陳明水大聲叫：「準備動作快！」「球拍早點拿起來！」「重來一遍！」老教頭耳朵重聽，平常都得裝上助聽器，所以講話聲音特別大，整個校園都聽到陳老師的聲音。

陳明水講話聲音雖大，但態度和藹可親，從不會罵小孩，有的只是不停作示範動作及解說，小朋友最喜歡他了，坐在樹底下為小朋友分配

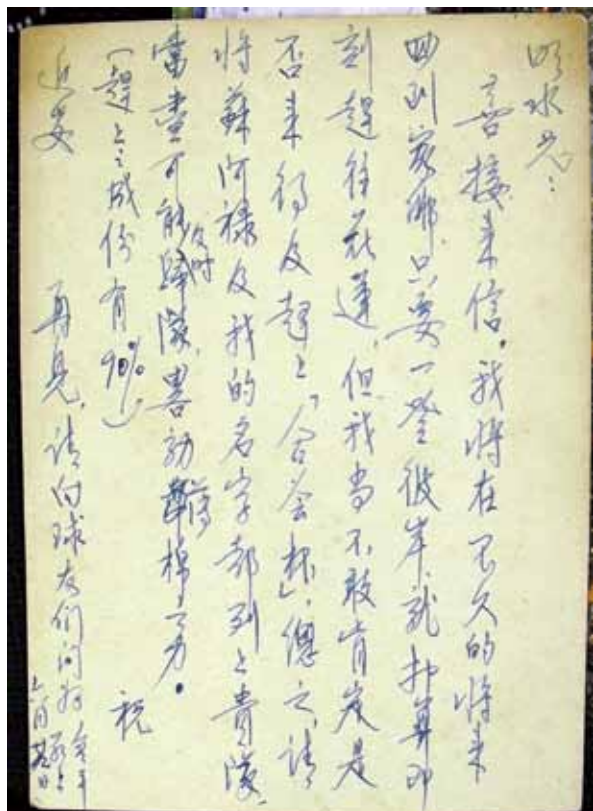
「訓練比賽表」對陣登記時，小朋友圍著老教頭嘖嘖喳喳，「教練他說不要和我一組，我要換人」、「教練我要排在第一組，先比賽」……，有如小孫子吵著要「阿公」買糖吃。

一位70多歲白髮斑斑的老教練和一群10歲左右的小學童，長達30年的老帶小、白髮教童顏，就成為花蓮乃至我國學校體育的奇景之一。



▲陳明水在樹底下安排賽程。童顏鶴髮，老少師徒和樂融融。

蘇嘉祥／攝影



▲王金平在1967年從金門寄給陳明水的明信片，希望花蓮的老兄弟們要將名字列入，會趕回來參加比賽。

蘇嘉祥／攝影

► 美崙山下 王金平兄弟情

民國56年時，陳明水和花蓮一群好手們每天下午固定在省立花蓮醫院網球場打球，有一天由葉華堂球友陪同一位阿兵哥來到球場上，他是服役於美崙山空軍防砲的軍官王金平，個頭雖不高，但球很兇，腳步奇快，曾經當過「臺灣大專明星隊」隊長的他，臨時配上葉華堂和當地主將之一的陳明水、楊明茂組過招，你來我往，殺得難分難解，技驚四座，深獲當地球友讚譽。

當年，球技高超的王金平，不但年輕英挺，而且彬彬有禮，很快地與當地陳明水等人結為球友，並約定每天「日正當中」過來和大家打球，切磋球技。誰也不知道他後來會成為中華民國立法院院長，當時是以球技取人，不錯的球技加上豪爽的作風，每次吃完飯搶著付錢，很快地和陳明水、林榮發、呂登華、陳述和、朱仁恭、童德華、楊明茂等人打成一片。

花蓮服役一年裡，王金平好在有這許多軟網高手朋友陪同，從臺灣師大數學系畢業的「王老師」生活很充實，球技也更上一層樓，比當兵前率臺灣的大學生聯隊對抗日本聯隊時還強。

一年後防砲部隊要移防到金門，王金平不得不向這群花蓮的「宜兄弟」告別，最苦惱的是到了金門後找不到打軟網或網球的地方，還好花蓮的好朋友們常寫信來告訴近

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霈
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

況，日子過得也快活。

快退伍時，陳明水來信：「近期在花蓮有一個『合會杯』比賽，不知你能否參加代表隊比賽？」一般人經過長時間外島服兵役，有船期回臺灣，或退伍解甲的「大喜日」，通常不是直接回家看父母親，就是直奔女朋友處訴說相思之苦；但是王金平愛球如命，想打比賽到無以復加地步，估算退伍日應是哪天，如何搭船到高雄後，立刻買火車票直奔花蓮，還可以趕上參加軟網比賽……，寫了一封信給陳明水，請他「先幫我報名，我一到就趕來……」的天下奇書。

這信的全文如下：「明水兄：喜接獲來信，我將在不久的將來回到家鄉，只要一登彼岸，就打算即刻趕往花蓮，但我當不敢肯定是否來得及趕上『合會杯』。總之請將蘇阿祿及我的名字都列上貴隊，當儘可能及時歸隊，略盡棉薄之力。（趕上成份有90%）祝近安 再見，請向球友們問好 金平敬上 六月廿九日」

王金平院長的字寫得很漂亮，至今仍常有人登門求墨寶，從這張陳明水保存了40多年，已經發黃的明信片上就可以清晰看到字體剛勁有力，金平院長是一位性情中人，對朋友、球友都很熱情、很念舊，對軟網的痴迷幾乎已到「狂熱」的地步，唯恐花蓮這些兄弟兼球友忘了將他的姓名

列入球隊報名表，無法參加比賽，特別在文末強調「趕上成份有90%」！

王金平在離開花蓮時送了一張大學畢業紀念照給陳明水，後頭有簽字：「明水兄惠存，金平敬贈。1967年」。

後來王金平退伍返回老家路竹，陳明水等花蓮老球友曾經有一次「壯舉」，大家為了走一趟看看小老弟王金平，從花蓮騎機車，不畏路途崎嶇難走，南下臺東，經南迴公路翻山越嶺，一路殺到路竹與王金平相會，受到熱情接待，通宵達旦，可以想見他們一夥的交情匪淺，當時也沒料到這位當年跟他們一起在美崙山腳下打球、喝啤酒、講笑話的「金平仔」，如今是臺灣國會的龍頭人物。

惦記著這份特殊感情，王金平從2001年起，每年11月間在高雄辦「院長杯」軟網賽時，花蓮軟網委員會一定包下一部巴士，搭載三、四十位壯年組老球友，年年千里迢迢到高雄來比賽，只要王金平出席開幕或閉幕典禮，一定要找40年前這批老戰友喝一杯，他常在老遠就喊：「明水、明水，你來了……。」美崙山下的這段軟網情，每年在高雄中山網球場迴盪、迴盪……。

民國59年是陳明水最風光的一年，這時他代表花蓮縣到臺北參加「全國機關團體暨連仲杯軟網賽」，比賽在臺北市北投舉行，「連仲」是當時全國網球／軟



▲王金平（右）每年秋天辦「院長杯」軟網賽時，陳明水（左）和花蓮縣主委鄧玉生（中）一定會包巴士來參賽。右圖黑白照片是1967年王金平寄給陳明水的學士紀念照，兩相對照很有趣。

陳明水／提供 蘇嘉祥／翻攝

網委員會主委孫連仲先生，陳明水搭配楊明茂，得到第四名，只輸給當時很有名的亞洲杯國手徐江榮／林光男，張安南／李鐙鐙，謝喜雄／林勝信，到了年底的全國軟網排名，陳明水與楊明茂並列第七。

► 自小體弱多病 打球救回一條命

陳明水經常說：「花蓮是小地方，我們沒有什麼人才，也訓練不出什麼國手。」他明知花蓮的工商企業不如西部發達，找不到贊助；縣、市政府的資源有限，光是到西部比賽長途跋涉的交通費就常找不到補助，加上有的國中、高中沒有軟網校隊，訓練半天的國小隊伍，沒有國中球隊接續，球隊不是無疾而終就是被其他縣市接走，許多人面臨這種窘境，練個五、六年，大概就心灰意冷，但陳明水二、三十年沒間斷，他說：「打軟網救回我一命，我要報恩。」

民國27年還是日治時期，陳明水出生於花蓮鳳林鎮，他是客家人，父親原住在苗栗經營畜牧業，日治時期，整個家族搬到鳳林，陳明水在民國37年小學五年級時，受到小舅曾興朝、表姊夫徐世昌、哥哥陳東水影響，開始打網球，當時不知道世界上還有真正的「網球」長得毛毛的，一直以為軟網就是網球。

民國41年他還是鳳林初中學生，小小年紀就代表鳳林鎮到臺東市，參加東部聯運軟式網球團體賽，居然得到冠軍，從此奠定此生和軟網的不解緣。這一年他越級參加花蓮社會乙組比賽，也得到冠軍。

球場上他抽球凌厲，進攻兇猛，事實上他是帶病上陣，強忍病痛奮勇作戰。他有爆發力，但沒體力，不耐久戰，這一切都和他從小就免疫力差，鼻炎引發嚴重蓄膿症有關，以致很小的時候就有耳疾，由於耳疾影響聽力，師範學校口試一關就無法通過，想讀高職要用到錢，家裡無能為力，以致初中畢業就無法再升學。

他家中有3男5女，8個兄弟姊妹，父親生意不順無法供應大家繼續求學，陳明水在15歲時到了花蓮市，一邊當店員維生，一邊在知名的耳鼻喉科治病，從兩鼻穿孔打洞抽膿，醫療痼疾。治療時間長達兩年，情況雖有好轉，但接著在17歲時，又患了坐骨神經痛，致寸步難行，癱瘓在床，長時間服藥打針（止痛），時好時壞，始終無法治癒，不得已辭店員回到鳳林找老中醫師，經過一個月耐心服用煎藥，才漸漸好轉，他形容自己年紀輕輕就得忍受病痛折磨，還好意志力堅強，當年打球也練了一些體力當「本錢」，才能戰勝病魔。

18歲時他進入鳳林鄉公所當財政課的收稅員，後代理里幹事服務鄉梓。鎮內共有13個里，陳明水兼任兩里（鳳禮、鳳仁里），當年是最年輕的里幹事，他有一股莫名的幹勁，就是從軟網「攻擊就是最好的防守」中領悟出來的，主動出擊，多出勤接觸里民，發掘里民所需要的，服務到家，關懷戶戶人家，取得里鄰民眾的信任。陳明水任內有兩件大事值得一提，一是鳳林鎮遭遇有史以來最大強颱——「溫妮」侵襲，陳明水家（鳳智里）也遭受損失，但他覺得管轄的里民重要，所以挨家挨戶調查房屋損毀的情況，向上級報告，並獲得充分的救濟；二是榮民醫院擬設在南邊的鳳信里，那裡是一片沙礫，幾為不毛之地，陳明水得上級之命，發動義務勞動，社區民眾配合出動人力、牛車，遠到約三公里以外的地方搬石頭、整地，才有今日的「鳳林榮民醫院」。

退伍後學習印刷事業，先後遠到西、北部有名的「油印社」學得一手好功夫，並且也重拾球拍恢復昔日馳騁球場揮拍流汗的日子，這段時間體力逐漸回復，久已疏忽的技術也慢慢拾回，26歲回到花蓮創立「文風社」，受到各界喜愛，事業慢慢上軌道。

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

陳明水一直到35歲，一次和軟網球友到清水發電廠郊遊時結識現在的太太林宥延，以運動選手的英姿煥發、豪邁個性得到青睞，熱戀結婚。他總結前前後後覺得，都是軟網才讓他有健康身體和家庭，所以他要以一輩子的時間來回饋軟網，也讓世人珍惜體育運動的重要，從此他用去很多時間在推廣軟網運動，要把鍛鍊身體的重要告訴每一個人。

他知道當時的花蓮縣軟網委員會缺人，自動請纓擔任義務職的「幹事」，讓當時花蓮縣委員會開始「動」起來，將大大小小事做得妥妥當當。民國61年，他以身作則呼籲每位球友帶家人出來打球，和當時聯合報記者康武吉，及蕭欽悟、夏健三和陳明水夫婦等四對新婚夫妻合辦「太平洋杯軟網賽」，開國內新人節省婚禮費用辦比賽風氣之先。

民國62年最後一屆省運會在桃園舉行，陳明水帶著花蓮女子隊參賽，得到第三名，這是花縣空前佳績；民國63年第一屆「區運」在高雄舉行，花蓮更上一層樓，得到亞軍，並取得赴日本參加友誼賽資格，這些都是東部新紀錄。他經常獲得縣政府表揚，不過他有更高的理想。



▲35歲戀愛時的陳明水（左）和未來太太林宥延一起郊遊，十足青春少年家和純情美少女模樣。

陳明水／提供



▲明義國小軟網隊和校長曾振順、教練陳明水、體育組長柯莉芳等老師一起躍動，迎接勝利到來。

蘇嘉祥／攝影

► 往下扎根 走進國小校園

民國60到70年，陳明水在花蓮軟網委員會成為不可或缺的中流砥柱，從幹事起陸續擔任副總幹事、副主委，一年辦近10次比賽，大東部地區從基隆、宜蘭、花蓮到臺東，都知道有一個「明水仙」，打軟網找他就可以。日本軟網名人宮本行夫帶著日本大學冠軍早稻田大學隊來、日本壯年隊來友誼賽或韓國隊來訪，陳明水都扮演重要角色，從未缺席接待，並參與比賽。

但是時代潮流在變化，他發現花蓮的年輕人愛打球的愈來愈少，他歸根究底



▲2004年在日本山中湖「世界少年軟網賽」得到亞軍，後排右二是總教練陳明水。 陳明水／提供

總結出在國小階段出問題，國小兵源短缺，難怪國中找不到選手，要解決問題只有到國小「練兵」，開拓少年選手來源。

民國70年11月，由明義國小訓導主任黃水旺推薦，43歲的陳明水到明義擔任軟網隊教練，從此他幾乎每天到校教小朋友打球，到民國99年底已歷時29年。

第一年到明義，學校將排球女隊員交給他訓練，這批資質優異的選手轉項適應性很高，只經過一年訓練，縣內比賽幾無對手，民國71

年9月首次遠征到苗栗參加全國中華杯錦標賽，就得到國小女第五名，當時的主將柯莉芳，後來就讀臺北體專、臺東師院，現在成為明義國小體育組長；籌組「陳家軍」，也帶隊南征北討。

民國74年明義國小軟網隊擴增到男、女兩隊24人，還可以各分成A、B兩隊，這是早期人才鼎盛時期，大軍開到基隆參加「臺灣省秋季體育聯合競賽軟網賽」，竟然包辦了男、女團體賽冠、亞軍，接著，第二天幾乎把男、女個人賽前四名全「包走」，12座獎杯帶走11個，對於這批訓練有素、聰明過人的男女生，卻沒有能夠更進一步帶他們與西部勁旅一較長短，陳老師迄今仍為坐失機會留下憾事而自責不已。這一屆的主將林展章、梁群聖也是現在「陳家軍」主要推動者。

早年明義的軟網器材不夠，陳明水從家裡帶來1,000顆練習球，後來皮球破了，陳明水想起在高雄的老戰友謝喜雄，託他們買打折過、較便宜的練習球、練習拍。學校原先只有一面球場，安排在運動場中央，沒有圍網，球打出界後會滾到老遠老遠，每一回合（20分鐘）練完就得全體動員撿球，將散落操場各地的球撿回來，光撿球的時間又得花20分鐘。加上隊員愈來愈多，曾經大隊人馬在放學後到中山公園球場練習。

就這樣辛苦經營16年之後，在民國86年，趁著全校操場翻新整建的時候，明義國小才有了三面人工草皮網球場，其中兩面並有8公尺高的活動高架尼龍網圍住，學生練球不用再花時間撿球，民國98年，因舊有球場受風災影響，不堪使用，後來才改建為今日的富麗克網球場，即便如此，但因明義國小地狹人稠，該校始終沒有「專用的」網球場，網球場同時也是全校各班上體育課時的綜合球場，場地儘管不夠標準、不夠完善，但軟網園丁陳明水始終沒有過一句抱怨，還在這樣的場地訓練出多次全國冠軍隊伍，創造軟網傳奇。

印刷所生意雖勉強持平，但陳明水仍每天早、晚兩次到學校來教球，時間過得很快，20年過了，文風社以前持平經營的生意更遭到五、六十家同行競爭，太太希望他教球之餘，也能多注意客戶動態，協助家裡生意，畢竟這是家中唯一的經濟來源。

他住的地方離學校很近，只要教球的時間到卻不見教練，或教練來晚了，球員就會跑到家裡要陳老師快來球場，「師母」的臉色雖然不太好看，但陳老師一溜煙就從學校側門閃進來，不到三分鐘，又揮起球拍教球了。

三個女兒中，大女兒陳怡先是民國71年入隊，她是第2屆的隊長，怡先長相

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

很清秀，球風較穩健以落點取勝，她說參加球隊，當初本意很單純，從跟在爸爸身邊撿球開始，自然而然就加入軟網隊了，陳怡先世新廣電科、中原室內設計碩士班畢業，目前自由接案，次女和三女是一對雙胞胎，在不同商專畢業後回到家裡，因學有專長，很快學會印刷技術，甚至能操作更先進的電腦排版設計、大圖輸出，做得非常傑出，對老婆有延接管的「文風企業公司」幫助很大。



▲陳明水和三位千金郊遊採果，左一陳怡先是明義軟網第2屆的隊長。

陳明水／提供

民國90年後，明義國小軟網隊其實是由陳明水與柯莉芳一起掌兵符，陳明水的右耳完全聽不見，左耳曾於民國77年8月開過刀，也要戴助聽器才聽得見一點，加上痛風、有時痛到坐不住，第二代就讀國、高中的學生們勇敢站出來，扛起吃重的長抽球、實戰比賽訓練工作，老教頭大部分時間做示範，排賽程，作講評，但是每天大樹下要看不到陳老師揮拍，大家必定若有所失，熟悉的身影成為明義軟網隊的精神寄託。

明義國小歷任校長都很支持陳明水，校隊出國或遠征西部，參加全國比賽，一定請陳明水擔任總教練，2004年他們取得全國國小組比賽冠軍，出國到日本參加有如棒球威廉波特「世界少棒賽」的「山中湖世界少年軟網錦標賽」，陳明水獲林繼盛校長邀請一起前往督軍，結果在一百多隊參賽、激烈競爭中得到男團亞軍。2009年現任校長曾振順也請陳明水陪同柯莉芳，一起再挑戰山中湖世界大賽，這次女團得到季軍，戰績也不錯。

► 謝深山喻為「花蓮之寶」

前花蓮縣長謝深山非常喜歡軟網，他在年輕時任職鐵路局花蓮工作站，曾經是陳明水戰友，後來，當選立法委員，喜愛軟網的他，每次區運會必然與陳明水等一起為花蓮縣加油打氣；1999年第11屆世界軟網錦標賽在桃園的國立體育學院（現為國立體育大學）體育館舉行時，謝深山時任行政院秘書長，在最後一天個人決賽時，輕車簡從、在未告知體委會及軟網協會，也沒通知賽會工作人員情況下，一個人跑到看臺上看中華隊選手比賽，為他們加油。

中華隊打出有史以來最佳戰績，獲得4面金牌、3面銀牌、3面銅牌，謝秘書長在閉幕一周後，請行政院長蕭萬長接見表揚、贈送禮品，大獲全勝的中華隊員覺得這是最大榮譽。



▲陳明水指導小朋友打迷你網球。

蘇嘉祥／攝影

2005年全國中學運動會在花蓮舉行，謝深山縣長單獨設宴請來自全國各地的軟網教練、裁判，他特別請陳明水作陪，同時向來自全國的貴賓介紹這位作育無數軟網人才的「花蓮之寶」。

謝深山擔任縣長時，花蓮軟網活動頻繁，陳明水除了在明義國小擔任義務教練，也在7、8年前多次到玉里鎮春日國小，在最近幾年到秀林鄉佳民國小指導原住民小朋友打球的觀念，還協助長青軟網委員會辦壯年組活動，花蓮縣青山綠水還有軟網休閒運動，一直被拿來當人間仙境、最適合退休人士居住的典範。

這段時間明義國小軟網隊遠征近攻，戰績很不錯，在臺灣的軟網「四大賽」青年杯、中華杯、自由杯及中正杯都有很傑出表現，就是明義「陳家軍」弟子指導的佳民國小軟網隊，也打進全國三名內，頗有青出於藍的態勢。

相較於目前許多縣市軟網基層球隊愈來愈少，有些甚至連一所打軟網的學校都沒有，在軟網園地耕耘了29年的陳明水，雖然一直都是擔任明義國小的義務教練，但他的影響力，卻遍及整個花蓮軟網界，除了明義國小之外，目前花蓮有參加軟網比賽的學校，包括佳民國小、宜昌國小、新城國中、國風國中、玉東國中、花蓮高中、花蓮高工、花蓮高商、光復高職、玉里高中等學校的選手，絕大部分幾乎全都是陳明水的徒子徒孫，花蓮基層軟網運動能有今日這番榮景，陳明水當居首功！

陳明水沒有很高學歷，沒有當選過國手，更沒有教出世界級的金牌選手，但是他的愛心、耐心、與持久不變的恆心，是臺灣學校運動場上冠軍得主。在沒有資源、沒有掌聲的東部，甘於寂寞、苦苦守住這片土地、這群孩子，和這個軟軟的球，他輕輕的、慢慢的、天天的推動這個心愛的搖籃，29年如一日，讓數以千計的孩子體會到打軟網的樂趣，在他們的童年裡留下快樂回憶，也讓花蓮的軟網運動，得以不斷的綿延下去。

無視於資源的貧瘠與經

費匱乏，29年來默默付出，陳明水這條軟網路走得無怨無悔，這種執著與不求名利的精神，為所有體育人立下了一個良好的典範。■



▲年逾72，「花蓮之寶」陳明水教練還有驚人的柔軟度。

蘇嘉祥／攝影

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

門生故舊看名師

明義國小嫡傳人柯莉芳不敢喊累

蘇嘉祥

明義國小在花蓮市中心，校門口有一長排大王椰子，迎著東邊升起第一道曙光，大王椰子長得特別粗壯，即將接任體育組長的柯莉芳有如「明義椰子」，要撐起學校12個體育團隊經營發展的重任，她責無旁貸，但她覺得最沉重的擔子是：「不知能否頂住啟蒙老師陳明水的令譽。」

明義在2010年暑假辦理「全國優良圖書展」，地點就在該校的標準體育館，這裡是花蓮市繁華地帶，學校畢業的名人很多，各界注視學校一舉一動，柯莉芳在暑假不敢怠慢，還要辦多梯隊暑訓班，她最放心的是軟網隊有守著明義29年的老師陳明水天天來支援，家長放心，學校也放心。

民國70年柯莉芳還是明義國小女排選手，五年級上學期11月間，來了一位40多歲的軟網教練，看過她們打排球後問：「想不想玩軟網啊？」聲音很大、國語不太標準、有點重聽，但是老師很慈祥的樣子，就打打看吧！

柯莉芳還記得他很認真，每天從家裡帶著練習球來，當時在運動場中間有一面網球場，但沒有圍網，球打出去後經常滾到校園每個角落，每天到收操盤點球數，總會少了好幾個，有時少了十幾個，可能是好奇的同學們撿走，但老師也不追究，第二天再補進球數，不影響訓練品質，「他就是對學生這麼好。」

後來學生球員變多了，一面球場容不下，他們在放學後移到中山公園網球場練習，他總是好話說盡，請吃飯讓「社會級」球友禮讓，騰出球場培養下一代，大家感念他的苦心孤詣，也願意配合優先讓小朋友練習。



▲柯莉芳（左一）在暑期訓練班，指導幼生學打迷你網球，陳明水老師（右一）也來幫忙。
蘇嘉祥／攝影

那時他開了一家「文風社」印刷所，生意不錯收入好，在辛苦的練習後，陳老師常開車載大家去玩，也曾到過他小時候住過的鳳林鎮觀音洞郊遊，第二年9月就決定遠征西部，到苗栗參加「中華杯」比賽；當時對花蓮的國小學生來講這是大事，同學們都很興奮，很努力接受訓練，也很認真比賽，結果得到第五名，大家都很高興。

同學們都很積極參與訓練，陳老師如果遲到，她們會到老師家裡一探究竟，有時看到師母臉色好像不太對，大家都不敢說話，通常只要使個眼色，陳老師就知道大家的意思，接著同學們

很快就看到老師興沖沖跑過來。

等到柯莉芳讀完臺北體專、臺東師院體育系，回到明義當老師，也當人母，她才知道師母其實也是關心老師的健康，明水老師已經有耳疾，後來又有痛風，每天還要義務教這麼多小朋友，實在很不簡單。

柯莉芳到臺北體專就讀時，受教於國家隊教練廖安弘，廖教練知道柯莉芳是花蓮來的，要她抽幾個球看看，沒有想到動作居然非常標準，球勁還虎虎生風，問她：「教練是誰？」說是陳明水，居然還要解釋半天，當時國內軟網界很少人知道明水老師，但他教出來的學生動作一級棒，無可挑剔，只是長時間「蹲」在花蓮，沒有參加A級、國家級教練講習，「其實很多國家級教練，動作還不如我們明水教練。」柯莉芳很驕傲地說。

民國87年，柯莉芳回到明義國小自然義不容辭加入老師訓練行列，這時老師已經在明義當了17年「義工」，柯莉芳認真觀察老師，知道他有痼疾，重聽使他和小朋友溝通上有些出入，但他通常會在前一個晚上，將第二天的課程寫在紙上，教球時取出課程表、對戰表給小朋友看，避免錯誤。

► 師徒倆合作 明義更厲害



▲ 柯莉芳（左）和女兒柯芃聿，她們都是「陳家軍」，明義軟網母女檔。

蘇嘉祥／攝影

她體會到：只有真正對一件事業非常執著、認真的人才會這麼做，柯莉芳從這邊學到教學也要這樣，先寫好上課內容大綱，沒想到電腦化以後，這些預寫的課表都可以po上網，同學更容易吸收，每次訓練、比賽成績也都可以留下紀錄。民國87年挑了一批四年級生從「基本動作」教起，民國89年3月獲得「青年杯」乙組（五年級）第五名。民國90年以一支四年級生越級挑戰乙組五年級生，得到亞軍，這是好的訊號，這支隊伍繼續嚴訓後，民國91年在青年杯、中正杯、中華杯都得到乙組冠軍，轟動國內軟網界。

民國92年他們參加甲組六年級比賽，在國內幾乎沒有對手，取得到日本參加山中湖世界少年錦標賽資格，日本人幾乎沒有看過花蓮隊伍，第一次出征就得到亞軍，風風光光回到花蓮。

但是柯莉芳立刻發現花蓮地區沒有國中軟網隊，學生畢業後無法有效繼續練習，辛苦訓練經年，有的學生就此中斷，非常可惜。

柯莉芳的女兒柯芃聿在9歲的時候，也接受訓練，四年級就代表明義參加自由杯10歲級比賽，得到全國亞軍。她看到老師這麼認真訓練明義小朋友，不忍心讓老師孤單，不許女兒轉項，女兒也很爭氣，繼續在民國97年、98年打出11歲級、12歲級冠軍，現在升上國風國中就讀，還是經常回來明義接受陳明水老師及老媽的訓練。

去年柯莉芳由校長及明水老師陪同，帶著包括柯芃聿在內的女生隊，在山中湖得到第三名，這是第二次參加這個號稱「世界少年軟網賽」的大比賽，柯莉芳是「陳家軍」第一屆高徒，如今的「陳家軍」已到二十幾屆，老師也七十好幾了，花蓮地區卻找不到國中、高中願意承接軟網精英，她常為老師叫屈，老師卻安慰她：「盡其在我，我要教到打不動為止，不要考慮太多。」

七月天的花蓮，高溫30幾度，柯莉芳追隨老師，設小小小朋友的「迷你網球班」，一切從頭開始，再找新血輪，再挑有意願的小朋友，先不管有沒有人接棒，老師都不叫累，學生更不能叫累！■（柯莉芳為花蓮明義國小體育組長）

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霈
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

門生故舊看名師

蘇嘉祥

林展章感念老師 練出原民軟網隊

花蓮明義國小軟網隊第4屆表現很傑出，其中最能代表「開山祖師」陳明水無私精神的，首推現在擔任「花蓮縣軟網委員會總幹事」的林展章老師。

瀟灑俊秀的林展章於23年前，在陳明水調教下曾在基隆臺灣省秋季體育聯合競賽的軟網賽，和隊友們合力演出一場包辦11面獎牌的「通吃比賽」，只將那次比賽的獎牌留下一面給地主隊。



▲林展章（左四）和老教頭陳明水（右四）及佳民國小軟網隊。

蘇嘉祥／攝影

林展章民國86年花蓮師範學院畢業後分發到偏僻的玉里鎮春日國小，他是社教系畢業生，可以不用挑辛苦的體育教學工作，但愛運動的基因讓他靜不下來，挑選上體育課，為了讓愛運動的阿美族小朋友體會打軟網的樂趣，林展章將一面廢棄的水泥地整理成網球場，從90年起開始教原住民小朋友打軟網，一開始因為學校什麼設備都沒有，只好回到明義國小請老教頭陳明水幫忙，陳老師二話不說，將10把用過的軟網球拍和好幾十顆練習球借給春日國小使用。

陳明水認為只要小朋友願意打軟網，我們就要給他們機會，沒有哪個學校之分，他還多次親自開了一百多公里車子，到春日來指導小朋友，陪小朋友一起慶生，春日全校學生總數雖然只有六十幾位，軟網隊卻在成軍一年多之後，就相繼奪得91年全國中正杯國小男甲組（六年級）殿軍以及92年全國自由杯五年級組個人雙打冠軍、季軍，陳明水的無私，造就了春日軟網的傳奇。

有一年縣長謝深山到玉里來開會，會後行經偏僻的春日國小，看到林展章在簡陋的球場上訓練小朋友，這是一面粗糙的水泥球場，水泥剝落有如半泥土半硬地的「天然球場」，中間還有許多坑洞，但是小朋友打得有模有樣，能在這樣的場地訓練出全縣冠軍，謝深山大為感動，特別撥款建一面新球場給春日國小。

民國93年花蓮市中心的明義國小原有一個體育教師空缺，體育組長及校長都知道林展章教學績效好，希望他到明義，和陳明水教練、柯莉芳老師聯手起來，可以讓明義軟網隊更強大，但是想到花蓮縣教授軟網的老師、教練就那麼幾位，如果大家都集中在都會區，都在大學校，那麼軟網怎麼可能開枝展葉、傳播開

來，為了讓花蓮軟網種子繼續向外散布，林展章選擇到秀林鄉佳民國小，指導太魯閣原住民小朋友。

雖然人數少，但佳民國小創造出驚人成績，女生發展羽球，男生發展軟網，都是全縣冠軍，民國97年林展章從自己班上的學生裡選出8位同學組成男子隊，這裡頭有7個男生1個女生，經過集訓後參加全國中正杯軟網賽國小男乙組（五年級）的比賽，和全國14支精英隊伍比賽後，這支不可思議的球隊首度參加全國賽居然勇奪冠軍，並在第二年參加全國青年杯的比賽，在22支隊伍中得到亞軍，取得赴日本參加2009年山中湖「世界少年錦標賽」資格。



▲柯莉芳、林展章（左）構思、設計的「陳家軍」紀念衫，寓意深遠。

蘇嘉祥／攝影

這支球隊走到哪裡，就將奇蹟展示到哪裡，它是臺灣體育史上第一支原住民軟網隊在「四大軟網賽」得到冠軍，也是山中湖第一次有臺灣原民隊伍參賽，這次只有純男生參賽，結果這些男生很爭氣，雖然是越級挑戰，還是打敗很多日本球隊得到第三名。

這幾年花蓮如同臺灣許多地方，打（硬式）網球的人較多，許多軟網選手改教網球收費，但是林展章十多年不改其志，他的腳法快，手臂有力，腕力靈巧，兼打網球也有不錯成績，但追隨老師願意永遠待在軟網領域裡。

「陳家軍」這個概念及組織就是他和柯莉芳發起，他以第4屆弟子身分號召29年來老師教過的軟網學生一起聚會，將尊崇老師的理念告訴大家，希望學姐、弟們不管在哪個地方服務、讀書，出門都要強調「我是陳明水老師的學生。」在老師生日、過新年時，也會相約到老師家裡聚會，感情就像一家人一樣。

他們做了制服，在每次軟網比賽時得意洋洋地穿上它，將所有榮耀都歸功於陳明水老師，他們要讓所有的人都知道，他們每個人都以身為陳明水老師的學生為傲！

在世風日下、人情趨淡時居然還有這種事，「陳家軍」讓人看到學生不會將功勞往自己身上攬，還時時刻刻記住老師的好，記住老師教誨，每一次有好成績出現，通常先告訴大家「都是老師教的」。禮失求諸野，花蓮向全國各地作出最好的示範。

林展章急公好義、知恩圖報的美德，以及一身軟網好功夫很快地在花蓮地區傳遍，軟網委員會主委鄧玉生要接任時，唯一的條件是總幹事要林展章。花蓮縣行政區域長條狀，南北長達一百多公里，林展章在南區、北區都待過，也流過汗，他大公無私到處傳播軟網種子，一年辦多次長青、社會、學校比賽，博得好評，他說：「都是向陳明水老師學的，我還不及他的千分之一。」■

（林展章為花蓮縣軟網委員會總幹事、佳民國小教練）

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霈
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

門生故舊看名師

蘇嘉祥

鄧玉生： 還好花蓮有他

鄧玉生是花蓮縣軟網委員會主委，這一天一大早剛從花蓮市打完球，回到吉安鄉自己開的汽車修護公司，一大堆忙碌的工作等著他，但每天上午六時和花蓮市、吉安鄉的壯年組軟網球友打球，已是必須的課程，有如每天早上一定要刷牙、洗臉一樣。

他說：「你別看花蓮縣長達兩百多公里，換成臺灣西部，是北從新竹、南到臺南縣了，但是我們只有三十多萬人，地廣人稀加上工商不發達，要在這裡搞一個民間體育團體很不容易，我得輪流到吉安、花蓮市和『老班』一起打球，沒人逼、大家就不想動；如果沒有陳明水和我這幾個『瘋子』，軟網和其他運動早就『倒』了。」

他在5年前接花蓮縣軟網委員會，有人不看好，認為會「倒」，但是鄧玉生不但沒倒，還辦得有聲有色，一個「洄瀾杯」軟網賽不但有東部的臺東、花蓮、還有宜蘭、基隆，甚至臺北縣、市，嘉義縣、市等15隊參加，縣長謝深山在開幕典禮上表示，軟網是東部最盛行的運動之一，有許多人默默在奉獻，精神比西部的商業功利式軟網「可愛」。

曾擔任過行政院秘書長的謝深山熟知臺灣軟網生態，他指的是西部軟網選手、教練都是為「國光獎金」打球，花蓮有陳明水、有鄧玉生，他們都是為運動而運動，只有犧牲不求回報。

鄧玉生沒有很高的學歷，但是打了二、三十年軟網，年輕時在臺北當汽車修護廠學徒，回到花蓮設廠開公司後才學打軟網，早年花蓮有很多球友，但是比賽愈來愈少，運動人口慢慢流失，選手花大筆交通費、住宿費到西部參加大比賽的意願低。

另一頭鄧玉生卻看到老球友陳明水不求報酬，天天在明義國小，有時還到春日、宜昌、佳民國小當義工，成人球員少了，但少年球員還維持一定比例，出去比賽也常得冠軍，他看了很感動。

主委是龍頭，但也是承攬財務的負責人，有一陣子找不到人接任，鄧玉生接任以後，提出的唯一條件是，總幹事要換人，必須由陳明水教練的高徒林展章擔任，陳教頭要幫忙「長青會」的推廣工作。

► 南征北討 志在推廣

林展章的熱誠幹勁加上鄧玉生的金援，花蓮縣一年辦洄瀾杯、玉長杯（現為意勝杯）、吉安杯、鳳林杯、主委杯等五大比賽，加上議長杯、市長杯、洄瀾體育月、縣運、「王母娘娘杯」也來助陣，光是縣內一年就有近十次比賽，加上每年組隊到高雄參加「院長杯」，到宜蘭參加「羅友杯」，還有全中運、全運會……，軟網界又活絡起來。

鄧玉生和陳明水一起出征多次，他們前後參加過八次「院長杯」，以前的委員會經費拮据，打完比賽當晚就趕回花蓮，但這條長路達300公里，得繞過彎曲的「南迴公路」，還得通過臺東，花東縱谷、北回歸線，經常抵達花蓮時已是清晨五時，打完兩天激戰的壯年選手人人累得兵疲馬困，司機也冒著打瞌睡風險開車，鄧玉生上任改為多住一夜，打完球多待一天，高高興興參

加惜別晚會，第二天一早慢慢開回家。

豪爽的鄧玉生說：「雖然花蓮壯年球員少、每次比賽成績平平，從未得到獎杯，但打球是享受過程，就像陳明水義務教球，是享受軟網的香火延續、種子散布，『院長杯』舟車勞頓年年不缺席，大家樂在其中。」

他認為花蓮好在有陳明水，否則軟網運動在20年前，大概就和北部一個直轄市一樣，早就關門大吉了；他的誠懇和熱心和花蓮有名的慈濟相同，都可以啟發人心、教化少年。

中華軟網協會理事長藍雲峰和陳明水同齡，他們曾經多次到日本、韓國參加亞洲壯年軟網賽，也是每年在「院長杯」必交手的戰友，藍雲峰推崇陳明水是臺灣軟網不可多得的「國寶」，如果每一個縣市都有陳明水，軟網人口會再增加三倍，實力會提高兩倍，水準會超過日本、韓國許多。

在臺東推廣軟網的全國協會副秘書長謝章福對東部最了解，他在國中當老師，學校行政工作多，還要擔任全國賽事裁判工作，承認自己的努力比不上陳明水老師，還澤披臺東縣，有當年富里國小、春日國小的軟網隊員到臺東，成為種子選手，還曾為臺東縣勇奪全中運冠軍，這一方面要謝謝花蓮縣。■



▲陳家軍四位教練和花蓮縣軟網委員會主委鄧玉生（中）在明義國小校門口合影。

蘇嘉祥／攝影

（鄧玉生為花蓮縣軟網委員會主委）

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

陳嘉上



陳嘉上 月眉的冠軍教練

► 陳俊文

大事難事看擔當，
逆境順境看襟度。
毅力＋恆心

共勉之陳嘉上

半路出家的桌球員，玩著玩著，玩出上百個冠軍；當年就因學校倉庫內幾張破桌椅，激發陳嘉上讓鄉下小孩也有一技運動之長的想法，帶領月眉國小打出好幾年的全國冠軍，也培養出好幾代的桌球國手。

已退休的月眉國小桌球教練陳嘉上，曾讓嘉義縣這所沒沒無聞的學校稱霸臺灣桌壇數年，還曾培育出全國最年輕的桌球國手，堪稱永遠的冠軍教練。退休後，他對基層桌球運動的關心不輟，變成已擔任教練之「徒子徒孫」們最佳諮詢對象。

退休後閒雲野鶴般的生活，除運動之外，他喜以音樂為樂，最喜歡的一件事是帶著各項樂器，到鄉下的大榕樹下，為阿公阿伯來一段「思想起」。

陳嘉上是臺南師範普師科畢業，當年在學校拿手的是排球，曾是嘉義縣排球代表隊的一員。他被派到新港鄉安和國小任教，課餘時間常和同事間打打桌球消遣，可能是細胞內潛伏的「桌球因子」大器晚成，久而久之，練出一番球技與心得。

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霽

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

學校運動教練基本資料表

一、教練檔案

出生年、月、日	民國30年（1941年）11月18日
出生地	嘉義縣新港鄉
小學	嘉義縣月眉國小
初中	省立嘉義中學
高中	省立臺南師範學校
大專	國立嘉義師範學院
教練重要經歷（個人參與運動團隊）	1.第1屆南師校友杯桌球賽男單冠軍 2.民國62年嘉義縣教師桌球賽男單打冠軍 3.第1屆區運代表嘉義縣參加桌球團體賽 4.民國62、63、64年代表嘉義縣男教師隊，獲全省教師組男團體冠軍

二、指導過的學生團隊及成績

團隊	1.民國66年獲臺灣省主席杯勇組（四年級）男女團體雙冠
	2.民國67年獲臺灣省主席杯仁組（五年級）男女團體雙冠
	3.民國68年獲臺灣省主席杯智組（六年級）男女團體雙冠
	4.民國79年獲臺灣省主席杯勇組（四年級）男女團體雙冠
	5.民國80年獲臺灣省主席杯仁組（五年級）男女團體雙冠
	6.民國81年獲臺灣省主席杯智組（六年級）男女團體雙冠
	7.二十幾年來，所獲大小獎杯數百座
個人	1.民國68年林淑誼以12歲入選國家女子代表隊，排名第一。
	2.民國66年臺灣省主席杯男單冠軍邱明欲、女單冠軍林靜萍
	3.民國67年臺灣省主席杯男單冠軍林金楨、女單冠軍陳月珍
	4.民國68年臺灣省主席杯男單冠軍邱明欲、女單冠軍林淑誼
	5.民國79年臺灣省主席杯男單亞軍邱稚瑋、女單冠軍葉嘉琳
	6.民國80年臺灣省主席杯男單季軍林坤賢、女單冠軍葉嘉琳
	7.民國81年臺灣省主席杯男單冠軍吳名儒、女單冠軍葉嘉琳

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霈

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元



▲陳嘉上老師（後排左一）和第五代月眉國小桌球隊員奪得全國冠軍後，和校長等在母校體育館前「86年區運桌球在月眉」標示牌塔前留影。

陳嘉上／提供

▶ 半途出家 一路打到冠軍

民國61年他個人奪得嘉義縣中小學教師桌球賽單打冠軍，代表嘉義縣參加全省教師杯桌球賽，先後勇奪三次冠軍，嶄露頭角。民國63年入選嘉義縣參加高雄區運會桌球選手，桌球成績到達頂峰。

「學生」時代專擅排球，「老師」時代卻因桌球發光發熱，他對桌球的貢獻，要從民國63年調入新港月眉國小開始，從此，他與桌球結下不解緣，更讓月眉國小發光發熱，成為桌球冠軍的代名詞。

回想剛「出道」之前的桌球路，陳嘉上表示，他曾有過三年閉門練功的辛苦歲月，正如他對月眉國小桌球隊伍長期密訓一般，一切都起因於他的「熱心」。

話說他初到月眉國小任教的某一個傍晚時分，他看見學校倉庫裡有張破舊的桌球桌，佈滿塵灰，幾個小孩就在旁邊玩耍，這是當年提供給老師的育樂器材，當時的情景觸動他內心的想法：鄉下的小孩，應該培養一項運動技能，才能和都市小孩競爭，對鄉下小孩來說，這才是提高競爭力的「王道」。

鄉下的資源有限，不可能培養耗錢的大型團體球隊，桌球相對較省錢，就是懷抱著如此願景，陳嘉上一頭栽進桌球世界裡，培育出無數桌球尖兵與國手。



▲月眉國小因陳嘉上打響知名度，陳嘉上老師在月眉國小校門口留影。 陳俊文／攝影

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

► 月眉國小第一代 16位選手成軍

至今，他仍謙虛的強調那是無心插柳柳成蔭。但一切的偶然都是出自於陳嘉上必然的決心，只有偶然是無法成事的。

從第一年第一張桌球桌開始，小朋友開始霹靂趴啦練球，到了第二年，爭取到第二張球桌，每一年器材都增加一些些，小朋友的球技也開始大躍進。

回憶當初在月眉國小籌組桌球隊的情形，「從學校250名三年級學生中，利用一個月時間讓他們在折返、跳躍、速度等測試中挑選出50位體能好、敏捷度高的小朋友，經過數次的測驗與淘汰，最後挑選出16名選手，組成一支無敵不克、無校不攻的月眉國小桌球強隊」，陳嘉上強調，其實這番挑選工夫，也已經花上半年時間了。

這16位9歲的小毛頭就集中在同一班級中，由陳嘉上擔任班級導師，這是月眉「桌球班」的濫觴。桌球班利用每天課餘時間、週末及寒暑假，不間斷地訓練，體能與技巧並重。

當時也不知道如何教這些小娃兒拍打，就用最穩紮穩打的步驟，小朋友兩人一組，一位餵球過網，另一頭就由陳嘉上握著小朋友的手及球拍，教小朋友如何回球。

每個人丟20個球，16個人就是共丟了320次球，陳嘉上就是不畏辛勞地教小朋友一邊「餵」、一邊「吃」，一路打到全國冠軍。當時，也無所謂的助理教練，陳嘉上「校長兼撞鐘」，什麼事都是一手包辦。

三年級初出茅廬出征參賽，就得到嘉義縣市第一名，還在主席杯拿下男勇組亞軍。



▲陳嘉上和第一代選手以及琳琅滿目的「戰利品」合影，後排左四為當選「最年輕國手」的林淑誼。

陳嘉上／提供

這些喜出望外的消息，幾乎讓村裡的村民感到無限風光與驕傲，對當時平靜無波的新港鄉來說，是令人歡欣鼓舞的一件事。

這一切當然都要歸功於陳嘉上的認真付出，他從來未曾想過可以教出這麼優秀的選手，並在往後拿到冠軍，不過也正因为沒有得失心的負擔，只是穩住腳步，每日不斷練球，一步一腳印，打出一片江山。

► 組球隊培養草地囤仔的一技之長

陳嘉上表示，學校組球隊的出發點，不是在球場上與人爭強鬥勝，只是讓小朋友也有課外活動，兼能培養課業外的一技之長，因此每次比賽回來，週末都不忘為小選手們補習功課，他一直認為，球打得好，功課也要跟得上，未來才有好的出路，否則一切都是枉然。



▲陳嘉上就在月眉國小這個桌球館，培育出無數桌球好手和上百座冠軍獎杯。

陳俊文／攝影

陳嘉上說，當年組隊時，其實家長很不以為

然，是經過多次拜訪、面對面與家長溝通，才有這支球隊的形成。因為當時學生家庭環境普遍拮据，陳嘉上也得四處為經費奔走，不希望讓學員家裡有負擔，幸而鄉代表會主席林華有捐了一萬元，以作為訓練和比賽經費，為球隊打氣。

想不到一戰成名，家長心動振奮，新港鄉願意為這支球隊貢獻心力的人愈來愈多，如陳智能、賴金盛、林寬有、林錦澤、何清波等熱心地方人士不斷捐款挹注，幫助球隊度過艱辛的時期；後來連新港奉天宮也經常提供支援，讓小選手得以順利參加大小各種比賽。

民國66年是重要的一年，月眉國小培育出的第一代桌球選手，披荊斬棘，席捲全國國小組桌球賽，包括主席杯、竹林杯和臺灣區國小桌球賽。當時這一批選手都是國小四年級。

民國67年，第一代選手連奪男女仁組雙料冠軍，女生囊括仁組個人賽前四名，男生除亞軍外，也全是月眉天下，次年，臺灣區國小桌球錦標賽五年級組12個錦標中，月眉囊括11項錦標，很多人都在問：「月眉國小在那裡？」學校名氣大開。

同年參加在鳳山舉辦之「南部七縣市桌球賽」，它的實力也已超越南部各縣市六年級球隊，榮獲冠軍。

陳嘉上表示，那一年光登在各報的全國版頭條新聞，就幫新港鄉和沒沒無聞的月眉國小打了很多免費的全國版廣告。

同年3月在嘉義市舉辦的全國青年杯桌球賽，月眉國小榮獲社女乙組冠軍（乙組為國手除外的選手），不少社會組的「大姐」成為小選手手下敗將。

這批羞澀的小朋友有如平地拔起，使得桌球賽發生「以小吃大」情形，人人大吃一驚，各校都難望其項背！

當年月眉國小校長黃金塗表示，在這偏僻的鄉下，學校發展體育的資源極其有限，全校也不過兩張桌球桌，卻奪過多次的冠軍回來，簡直令人不可置信。

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元



▲民國68年陳嘉上老師和第一代月眉國小桌球隊在陳家商店前合影。

陳嘉上／提供

校長回憶，這支球隊平時由陳嘉上照表操課，每天練習基本時間是兩個小時，他訓練時不准任何人偷懶，按照自己的教學進度、擬定計畫，如果這星期的單元是「抽球」，就全神貫注在抽球項目，直到確定每個人都達到標準，才會進行下一個單元。

從一開始不知道如何參加比賽、拿取報名表，到最後月眉國小席捲全國，各校望風披靡，都是陳嘉上老師的功勞。自此，桌球比賽成為月眉國小、甚至新港鄉的盛事，每次比賽就包遊覽車，包括家長、小朋友，甚至襁褓中的娃娃都是沿途的啦啦隊成員。

每次出征，陳嘉上總有個習慣：率領全隊至村上的精神所寄「光天宮」拜拜，虔誠的他認為：「舉頭三尺有神明，人不與天爭，更不要忤逆大自然；求神拜拜，博取心安，希望選手、啦啦隊一行人出門平安順利、球場得勝凱歸。」果然，每次披掛上陣，這群子弟兵總能得到錦標，衣錦還鄉。

第一代選手進入六年級，民國67年12月參加「全國錦標賽」中，林金檳及林淑誼展露頭角，光芒四射。

打頭陣的林金檳個頭小，在男子單打首遇高雄縣的蔡永智，展現他「初生之犢不畏虎」的勇氣，僅管蔡永智還高他兩個頭，但憑著林金檳穩健的推擋及凌厲的殺球獲勝，在旁加油打氣的隊友都喊得聲嘶力竭，在他以小吃大後，全隊士氣大增。

► 林淑誼 臺灣最年輕的桌球國手

接著，最讓陳嘉上感到意外的是林淑誼上陣，剛拿下國語杯桌球賽國小組冠軍的淑誼，遇到已享譽桌壇的大城國中郭小美，前四局兩人殺得難分難解，2比2平手，第五局林淑誼以初生之犢不怕虎的沉著和勇氣，以21：13獲勝。接著士氣如虹的林淑誼，再挑戰曾拿下全國個人賽第四名的張秀玉，更是輕鬆地以直落三獲勝，成為最年輕的國手，當年她只有12歲。

陳嘉上說，林淑誼的攻球落點相當好，守的時候不管是抽長放短，她的姿勢相當穩健，且都一模一樣，這樣交互運用，讓對手難以捉摸，加上她體力充沛、

不急不徐，打球從不為心情左右，終於一舉擊敗郭小美，令人刮目相看。

林淑誼另一個致命武器是她拿的「怪拍」。為讓她出類拔萃，陳嘉上特別用心幫她設計必勝招數，球技的突破有限制，他思忖著從球拍著手。於是就跑到嘉義市代理日本球拍的公司去尋覓，找到根本沒人會想到的「怪拍」。

其實所謂「怪拍」，它是一種國際桌壇流行的長顆粒膠皮球面。它的顆粒特別的長，所以打出來的球路無法抓準，總是飄忽不定，不要說回球，連控球的人都覺得難以捉摸，所以得經過一段時間的訓練，當時很多教練和選手都被打得傻眼，大家都未碰過這種打起來球路很怪的球拍，因此將之取名為「怪拍」。

陳嘉上就把這個「怪拍」，交給林淑誼及林金檳兩位選手，「打不贏對手就回家苦練球技；球技再不行，就靠秘密武器！」最早他用自己的球員做測試，以拿「怪拍」與執普通球拍的編組比賽，結果拿「怪拍」的林金檳與拿正手拍的邱明欲晉入男子雙打八強，執「怪拍」的林淑誼與拿正手拍的林麗如也打入女子雙打八強，初試啼聲便一鳴驚人，打得一堆對手搖頭晃腦，苦思不到對策。

林淑誼和林金檳兩人就靠著這支神秘的球拍，打遍大江南北，連克許多桌球名將，報紙都標上斗大的標題：「月眉國小出現怪拍選手」，之後才有人開始想辦法破解怪拍的球路。

陳嘉上用閩南語說，他的球員是「醜醜的贏，美美的輸」，因為當時球員未能體會「怪拍」的攻擊方式，在比賽中以短擋居多，贏球並不會特別漂亮；輸球則是在防守得「水水」的情況下敗北，即使敗比，也令人激賞叫好。



▲2010年7月，林淑誼回憶當年只有12歲當選國手時，仍覺不好意思。 陳俊文／攝影

► 離開月眉國小 轉調高雄瑞豐國小

民國67年，月眉第一代選手的成績到達巔峰，但天下無不散的筵席，該年，震驚體壇的事情發生了，陳嘉上教出的月眉國小第一代14位球員畢業後，進入嘉義縣新港國中，但陳嘉上「個人」卻決定轉調高雄，離開一手栽育的小選手和月眉國小。

當年嘉義縣長涂德錡正擴大推展「愛家鄉運動」，想把散居各地子弟好手召回，為桑梓增光，陳嘉上卻背道而馳，為體壇投下震撼彈。

陳嘉上服務積分名列調動第一名，又有桌球教練的專長，調動沒有障礙，家人也願意隨他搬往高雄。當時他認為，第一代球員在各界繼續支助、栽培下，必會繼續茁壯，他的離去並沒有什麼遺憾，因為，最艱難的工作他已幫助大家完成了。

雖然如此，他對自己的離去，仍有一些離愁與歉疚。身在高雄瑞豐國小任教的日子，心仍留在嘉義，經常回嘉義探望這些球員。

新任月眉國小校長蕭文淵，本身也熱愛桌球，不願見到月眉國小桌球隕落，為了不使學校桌球隊伍消失，自己親自訓練一批二、三年級月眉國小球員。因而極力鼓勵陳嘉上復出，重組桌球隊。因此出走半年後，陳嘉上再度回到嘉義家鄉來。

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

► 月眉國小第二代桌球隊成軍

陳嘉上受校長的熱忱感動，決定重整旗鼓，回到他熟悉的故鄉、他熱愛的桌球場，此次他把目標訂得更遠，自二年級120位學生中，選出男生9人、女生8人，展開長期訓練。因為陳嘉上認為體育年齡已普遍降低，扎根工作必需更深入，例如曾獲世界單打冠軍的日本長谷川，其實從幼稚園就開始打球了。



▲第二代月眉國小選手征戰得勝合影留念，後排左一為陳嘉上老師。

陳嘉上／提供

新成立的第二代的月眉國小球員，不僅年齡小，個子也較小，因此陳嘉上改變戰法。「第一代打法為穩紮穩打、伺機攻擊的保守戰法；第二代則採以攻擊代替防守，只要對方露出破綻，就要起板殺球，且要長短切球兼有攻勢，不僅只推擋」。也就是說，第二代球員打法更加積極主動、更有侵略性，「攻擊就是最佳防禦」，成為第二代球員的訓練重點，至此，月眉國小桌球隊的球風丕變。

陳嘉上對第二代選手的栽培依然竭盡心力，「儘管學校經費拮据，再窮也要好好培養小選手！」跟第一代一樣，第二代仍是戰功彪炳，民國72年，校長蕭文淵和教練陳嘉上率領該校男女桌球隊參加在臺中舉辦的主席杯桌球錦標賽，一群三年級學童越級打四年級「勇組」的比賽，女子隊以六場連贏的紀錄，榮獲女子團體冠軍，男子隊也奪得亞軍。

大家都叫陳嘉上「永遠的冠軍教練」，這句話一點也不誇張，因為從民國65年至89年間，月眉國小囊括國內比賽百餘次冠軍，戰績輝煌，當時報章媒體報導，他有3年裡贏回70多座冠軍杯的傲人紀錄。

陳嘉上從國小三年級學生中挑選選手，一路訓練帶到六年級畢業，每一代選手之間都相隔四到五年，至民國90年退休為止，總共培育出6代球



▲第二代月眉國小選手送的匾額如今仍掛在陳嘉上（右）家裡（後），左為第二代選手林銘科。

陳俊文／攝影

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

員，至少有10人當選國手。

戰績最輝煌的有兩屆：第一代選手從民國66年到69年連續三年榮獲主席杯男女團體雙料冠軍；第四代球員在民國79、80、81年又是連續三年雙料冠軍，這種「大三元」的紀錄，讓陳嘉上的「冠軍教練」實至名歸。

可惜的是，紀念這些寶貴冠軍紀錄的獎杯，大部分都已不見，目前僅體育館僅存少數幾座，歷代球員以汗水和淚水打回來的戰利品，卻因校方不重視而軼失，令人不勝唏噓。

陳嘉上建議學校應該設文史館來典藏這些具有歷史意義的文物，為月眉國小那一段光榮的歷史，留下紀錄，讓後人了解，月眉國小桌球隊也曾有那麼一段光輝的歲月。

民國86年，嘉義縣承辦區運會，特別於月眉國小興建一座「桌球館」作為區運桌球賽場，賽後供月眉國小使用，對月眉國小具肯定意義，更為陳嘉上老師畢生的心血做了最佳回饋，體育館實質地提供桌球隊一處完整的練球場所，更是永續經營、代代薪火傳承的象徵。

► 訓練球隊的座右銘：勤能補拙

「勤能補拙，不要輕易放過一分一秒」是陳嘉上訓練球隊的座右銘，即使不是「天生好手」，必定可以經過勤勞的練習和磨練變成「後天好手」。

全年365天，僅休息農曆春節3天，小球員都會乖乖地回校練球，師生們為訓練「廢寢忘食」，卻樂在其中。如此年復一年，日復一日，師生團隊所展現出的意志恆心，讓家長、學校看在眼裡，更是敬佩在心裡。後來的成功甜美的果實，其實都是無數個苦練勤學的日子累積。

他對學童的練球要求非常嚴格，認為「自動自發」才是通往成功的道路。老師常在黑板上寫出練習時間，要小朋友自行練習，然後再偷偷躲起來，觀察學生有無練球，如果學生偷懶，就會突然出現在學生面前，讓學生心裡知道：老師有在看我們耶！

訓練時，老師更是不苟言笑，要求小朋友將練習的場次記錄在黑板上，過些時間再回去檢視。小選手都會「密密麻麻」寫滿練習的場次，其實他知道時間根本不夠用，大家都在「混」，此時他才會開罵，



▲月眉國小第四代選手曾在民國79至81年連拿3年男、女雙料團體冠軍，戰果輝煌。

陳嘉上／提供



▲早年聯合報刊載陳嘉上在旁用小指頭做暗號，指揮小朋友作戰的照片。

陳俊文／攝影

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霈
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

小選手都知道：「偷懶」根本逃不過老師的法眼。

訓練時，他慣於用眼神及手勢去指揮選手，讓選手「讀」他的手勢變成一種習慣，好像棒球教練用暗號指揮作戰一樣，因此在球場上，選手可以輕易「瞄」出陳嘉上給予的戰術指令，師生就這樣「暗通款曲」，成為全國冠軍。

他教學生採用愛的教育，從不使用體罰，但嚴厲與嚴謹都讓學生內心敬畏萬分。為了讓學生兼顧體育及學業，除指導練球外，在功課上亦勉勵同學要勤學上進，因此平時雖勤於練球與比賽，他也花了很多時間為學生做課業輔導，「既要球桌，也要書桌」，陳嘉上認為課業對一群小學生而言是啟蒙之路，光會打球，「四肢發達、頭腦簡單」，根本無法養家活口。

每逢比賽旺季，一群小朋友在校長、陳嘉上、護士人員帶隊下南征北討。學生晚上睡覺，也常興奮過頭，互相玩鬥，不可開交，陳嘉上擔心這群小朋友興奮過頭，影響比賽，會命令小朋友在十分鐘內入睡，大家閉上眼，由他在旁監督，萬一人張開眼睛，就要出來罰站，他用這種很傳統的教導方式，讓活潑可愛的小朋友沉靜入睡，以備明日戰力。

但每次出征比賽，陳嘉上心裡總有很大的壓力，更擔心小孩子的安危，「因為他們都是別人的千金寶貝，比賽輸得起，學生的安危卻輸不起」。

雖然有熱心人士幫忙經費籌措，為節省開銷，常帶著一群小朋友搭平快火車，住宿就借住寺廟膳房或平價的旅舍。

比賽前一天，陳嘉上為讓隊員熟悉比賽場地，他會特別疏通管理員，讓隊員可以在一大早「摸黑」先進球場練習。隊員經過暖身，手腳熱開了，很快便可進入狀況，待其他選手陸續到達現場時，他們已調整至最佳狀態，隨時可上場。

學生比賽對陣之前，他會跟選手一起呼口號，讓團隊展現團隊精神。並不時地以：「加油喔！不簡單！」等鼓勵的話語去激勵選手的鬥志。

月眉國小的戰服是紅色的，當初陳嘉上也許因為相信「紅色」會帶來「鴻運當頭」，於是全隊變成「紅衫軍」，這「紅衫軍」，就成為月眉國小桌球隊傳統制服。

陳嘉上擅長在球場上刺探敵情，期能「知己知彼、百戰百勝」。他都會先觀察敵隊的球員，寫下筆記，記錄每個球員的特長和缺點，再依此排定對戰名單，「敵弱我強，敵強我退，敵攻我擾，敵敗我追」，將這些游擊戰術發揮得淋漓盡致。

月眉這個小村莊，因桌球發光發熱，陳嘉上回想當初每一場爭戰，村子裡也都隨之雀躍振奮，每當比賽凱旋歸來，村子都以獅陣迎接，教練選手還捧著優勝的匾額遊街，大大小小擠在校門口歡迎這支勝利之師凱旋歸來，至今這一幕幕榮景仍令人津津樂道。



▲陳嘉上（左）寄語現任的月眉國小桌球教練再接再厲，訓練出更多的紅衫軍。

陳俊文／攝影

「永遠的冠軍教練」便成為陳嘉上的代名詞，所培育出的桌球國手，升中學後，林麗如、陳月珍、林淑誼、林靜萍、邱明欲、林金檳等，都得到桌賽前三名成績；林麗如更成為國內頂尖選手，曾多次獲得全國排名第一，並多次披上國家隊戰服代表國家出征；博士班畢業的林靜萍現是為臺灣師大教授，她更是「運動和學業能夠平衡」的最佳寫照，講到她們，老師臉上都會露出一抹很滿意的驕傲。

► 為公忘私 為球隊犧牲家庭生活

身為三個子女的父親，陳嘉上對桌球的投入，常連寶貴的家庭生活都得犧牲，幾乎所有假日、寒暑假，陳嘉上仍得到學校練球或帶球隊出去比賽，因此在投入桌球訓練的24個年頭中，陳嘉上全家幾乎未曾出遊過，真是令人無法想像，也不禁讓我們想到電影「變形金剛」的名言：「沒有犧牲就沒有勝利。」

有時忙於帶球隊南征北討，當國小年紀的兒女感冒發燒生病，他卻剛好帶球隊出外比賽，只能拜託隔壁鄰居到新港時順便帶兒女去看醫生，如此一心於公務與球隊，背後著實有許多不為人知的犧牲與心酸。

還有一段有趣的故事是有一年暑假，陳嘉上的父親有事北上幾天，特別交代他要幫忙僱請工人摘收田裡已經成熟的綠豆，但是認真練球的陳嘉上練起球來，將這件事給忘了。

等到陳嘉上父親回到家，時值大熱天，綠豆果子早已曬爆落地，無法收成，讓他父親久久無法釋懷，他也覺得很愧對父親，講到這段「荒唐」歲月，一直對家裡的老人家感到愧疚。

陳嘉上家就在月眉國小邊，當時太太經營一家小雜貨店，有時太太忙於照料小孩，沒有辦法看店，陳嘉上只得「奉懿旨」留在店裡幫忙，但他又不願意選手有鬆懈機會，因此想出一個妙招：把球桌搬到離住家較近、可以目視得到的教室裡，他就在店門前用小黑板寫指令，配合比手劃腳或設定搖旗的密碼，用「搖控」的方式指揮練球，學生們也都能體恤老師的「處境」，大家都很有默契的配合，使得練習和生意兩全其美，創造雙贏之局。

陳嘉上更把每個選手都當成自己的孩子一樣關心照顧，為了讓桌球隊員兼顧學業，假日練球的空檔，他還幫學生複習國語和數學，加強他們的學業。他常說：「小孩子或許不能比別人聰明，但一定可以比人認真，只要認真，就有機會！」這樣的執著和信念，逐漸影響那些小球員，漸漸地在假日或課餘時間都主動努力練球或讀書用功。



▲陳嘉上老師沉浸在音樂生活裡。 陳俊文／攝影

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

► 令學生難忘的「紅牛牛奶」

他對選手的照顧，甚至比選手的父母還用心，比如為補充體力和營養，幫他們訂購牛奶，選手現在仍記得是有「紅牛標籤」的奶粉，老師天天泡牛奶給選手飲用，大家都得排隊，用大鋼杯裝盛，小朋友都得喝下一大杯，老師後來還添加「米仔麪」調和口味，後來這「紅牛牛奶」變成小選手最喜愛的飲料和營養補給品。

陳嘉上對於球隊的付出遠超過家庭，對於當時年幼的子女而言，有點不諒解。但現在已身為教育界一份子的長女陳淑娟，對於當年父親的苦心就能感同身受。

目前擔任北回國小校長的陳淑娟，憶及當年與夫婿調回家鄉國小服務，在互相介紹時，旁人一定會說「這是陳嘉上老師的女兒」、「這是陳嘉上老師的女婿」，常常聊天的話題，都圍在父親身上打轉，讓她覺得特別親切；原因無它，就是父執輩之間濃厚不變的友情，還有就是父親當年在桌球戰場上留下的赫赫戰功，而他們反變成獲得「庇蔭」的人。

這樣高的知名度，讓當時的陳淑娟很難想像，更使得夫妻在學校工作受到眾多的照顧。但是對陳嘉上而言，身為球隊掌舵手，凡事以公務為先，身教重於言教，為正確的目標努力不懈成為他從事教育和教練工作的典範。

► 弦竹樂音 退休野居鄉間

陳嘉上也特別感念妻子對他的支援，因為他奉獻心力在訓練球隊上，背後支援他的這雙手，是他一輩子感激、感恩的太太。雖然現在太太已不在人間，但每次說到桌球，講到戰功輝煌，有一半的功勞要歸功於任勞任怨、無怨無悔的賢內助。

退休後的生活，陳嘉上以音樂來陶冶性情。身形保持相當好、氣色非常紅潤、神情非常愉快的陳嘉上，就在老家客廳裡擺滿了各式管樂器、弦樂器，黑管、薩克斯風、笛子、二胡、小提琴、葫蘆絲及鋼琴，偶爾吹奏或彈奏一曲，也曾在村落各大晚會中表演，成為他退休後的最佳「副業」。

家中客廳掛有一幅朋友送他的書法字：「無情歲月增中減，有味琴韻苦後甜」，成為他退休生活的寫照，更隱喻他大半輩子對桌球奉獻心力的甘苦過程。

走到村子裡，村裡的婦人、老人，無一不識，每個人都打聲招呼，閒話兩句家常。回到月眉國小，來來往往的老師更是對他尊敬有加，由此可見他是月眉人心中的寶。

► 期盼年輕教練 以熱忱培育選手

陳嘉上對於月眉國小桌球「後代」仍抱有相當大的期望，他希望年輕的教練能再以熱忱教導學生。對於體育，陳嘉上更希望政府在體育政策上，可以投入更



▲時隔十多年，月眉國小桌球館牆上，還張掛當年陳嘉上老師的四則桌球「精神標語」。
陳俊文／攝影

多的栽培工作及更多鼓勵年輕體育選手的方法，畢竟這條路已經相當艱辛，若未有配套措施，只會造成人才的損失。

對於輔導優秀運動學生升學，應該予以保留，讓學生未來無後顧之憂，如此才能讓家長也放心讓小孩朝體育之路發展。

他強調，當年就是曾因為保送制度廢除，造成升學就業管道的限縮，月眉國小的桌球因此不復往年風光，對於招收學生產生困難，讓身為冠軍教練的陳嘉上非常感慨與憂心。

陳嘉上一再謙虛地認為他並沒有特別的建樹，感謝各界對他的美言，他的字裡行間與舉手投足間，總是神采奕奕，又有著沉穩堅定真性情，永遠的「冠軍教練」對他是一個永遠的尊稱與崇敬。

「對我來說，『成功』就是心中設定一種理想，為此理想，每天迫不及待想出門去追求理想，然後，每天了無遺憾的入睡，這就是成功。」陳嘉上強調：成功是要付出代價的，勝利更不會自己從上掉下來。他以此勉勵月眉國小的後進：設定目標和理想，努力去追求，讓自己了無遺憾的入睡。

他非常謙虛地說：能夠擁有這麼多教育界的好朋友，並獲得長官、同事的協助和肯定，是他的榮幸；所有成功都不是他一個人的功勞，是所有人一起努力的成果。

仲夏天，和老師在月眉國小訪談完，兩人走出月眉國小，此時耳邊響起Queen的那首歌「we are the champions」，有一段歌詞恰是永遠冠軍教練的最好寫照：

We are the champions, my friends
And we'll keep on fighting till the end
We are the champions
We are the champions
no time for losers
Cause we are the champions of the world...。■



▲牆上掛著題字是陳嘉上老師退休生活的寫照。
陳俊文／攝影

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霈
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

門生故舊看名師

林靜萍：老師講道理、不怒而威

陳俊文

現為國立臺灣師範大學體育學系教授的林靜萍是陳嘉上最得意的門生，因為她從小球打得好，功課更好，是桌球隊的模範。

林靜萍一路從月眉國小打到朴子國中、長榮中學，保送至臺灣師大，拿到碩士及博士學位，留校從助教一路升到教授，學歷也是所有門生最輝煌的。

這位體育績優生回憶道，當年老師特別選了幾位功課還不錯的學生，從基本體能訓練起，一群未拿過球拍的學生就打打看、揮揮看、對空打幾個球，看看是否手腳協調，就這樣挑選出第一代球員。

老師教導學生非常嚴謹，喜歡用「講道理」的方式和學生溝通，所以老師帶學生，「不覺得他凶，但不怒而威，令大家不寒而慄」。

林靜萍表示，從不打學生的老師，只有在一次學生偷偷跑去磚仔窯旁的池塘玩，才讓學生受了點皮肉痛，為的就是學童的安全著想，這是記憶中僅有的一次皮肉之災。

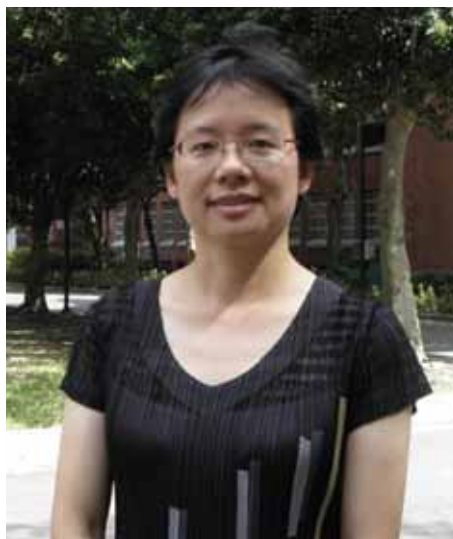
她認為老師雖非科班出身，但是腦筋卻相當好，他會以「寓教於樂」的訓練方式來引起學生的興趣。比如以「過五關」的「小遊戲」，訓練隊員的球技。為求回球準確性，老師會設計「定點擊球」來調校大家的準星；桌球最重發球技巧，老師便設計一套「限點發球」的訓練方法來磨練大家的發球技術，期能克敵致勝。

在當時物資不充裕的年代，老師會以各項累積分數給予獎勵，當然都是他自掏腰包，提供各種「福利品」來勉勵同學，提升大家的榮譽心。

除室內教學，老師還會帶大家進行野外教學。林靜萍猶記得老師常在颱風天過後，率小朋友至操場、稻田邊、河邊去撈魚、釣青蛙，除了訓練手腳靈活，也算是一種紓解壓力的遊戲。「國小的小孩子，也要有屬於他們的童年，保有一些赤子的童真啊！」這是老師對戶外活動的詮釋，但堅持要在他的監督下進行，他一直把「安全」列為第一考量。

老師對學生課業相當重視，平時沒有練球的同學，就要求到隔壁教室去寫作業。林靜萍印象最深刻的是，老師要去學生家裡做家庭訪問，都一定帶著她一同前往，原因是林靜萍功課好又會打球，是球隊中的好榜樣，帶著她，才容易說服家長讓小朋友打球，這一招也屢試不爽，成功率相當高。

林靜萍小時候好勝心強，若比賽成績不佳，會耍些小脾氣，還會難過的大哭一場，老師總是再三鼓勵、勸說開導，也會導入



▲目前是國立臺灣師範大學體育學系教授的林靜萍一直是陳嘉上心目中的模範生。
陳俊文／攝影

各種道理讓林靜萍明白，恢復自信心。

國小畢業時，老師在林靜萍畢業紀念冊寫下「愈挫愈勇」，這四字箴言被林靜萍奉為圭臬，成為人生的座右銘。老師常說：打斷手骨顛倒勇；也曾說：凡是打不死的，才會讓我們更茁壯。他常比喻：人生好像衝浪，在很多挫折中尋找自己的平衡點，最後才能駕馭巨浪，變成腳下漂亮的浪花。

回想過去老師為桌球的犧牲奉獻，目前身為老師的林靜萍感慨，現在的教育環境中，已鮮少人能像老師那樣犧牲家庭生活，不計薪酬的指導學生，更重要的是他無私無我、從不求任何回報。

老師做事，認真投入的態度與執著，一切皆是從無到有，無論對學生、家長、學校都一個樣，從未改變；學校畢業後，大家各奔前程，老師都不忘鼓勵他們要繼續努力，做什麼像什麼，演什麼像什麼，擔任教練就要認真培育選手，像當年他的態度一樣，才能培育出更多的月眉紅衫軍。林靜萍感念地說，現今體壇上許多有名的運動選手，也都因為在啟蒙階段，有像陳嘉上一樣的恩師，不辭辛勞的帶領與指導，才能功成名就。當她回首來時路，最感謝的人，就是啟蒙階段培育他的老師。

就因為有他不求回報與無私的關愛，才能將他們這批來自鄉下的小毛頭改造成全國冠軍之師；沒有當年老師的栽培，哪有她這位大學教授？他們今天若還有一些小成就，一切都是啟蒙教練的功勞，「不屈不撓，愈挫愈勇」更是她教育自己小孩的金玉良言。■

（林靜萍老師為月眉第一代國手，現為國立臺灣師範大學教授）

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

門生故舊看名師

陳俊文

林銘科： 與老師情同父子

「很多事我都記不得了，跟在我身邊最久、也最了解我的林銘科可幫我回憶一下過去」。冠軍教練陳嘉上老師口中最为得意的門生除林靜萍之外，另一位就是目前任教於六腳國小的林銘科，要講老師的過去，就不能缺少這臺「翻譯機」。

與陳嘉上老師的訪談，唯一在旁邊幫忙的就是目前擔任嘉義縣六腳國小總務主任的林銘科。這位月眉國小第二代的球員強調，第一代學長的光輝歷史絕對是陳嘉上「嘔出心肝」的心血代表作。

身為第二代球員，他表示其實第二代戰績不若第一代輝煌，但小學練球的過程，一樣辛苦，現在身為教師後，更加佩服老師的苦心，並慚愧地直嘆：「現在的努力，沒有老師的十分之一！」

林銘科回憶，即使到了第二代，當年練球一樣是365天，幾乎全年無休，印象中也只有農曆春節封拍三天回家遊戲玩耍，其它時間，每天上午、下午都要揮汗練球，老師還不准他們玩其它球類，雖然當時內心非常想去操場打棒球，但一直把老師的話奉為金科玉律，絕對服從、不敢逾越。

林銘科一再強調，所有選手都一樣，最令他們害怕的就是老師的眼神，只要一個眼神，大家就不敢偷懶，也不會再有玩其它球類的「非份之想」。

令他印象最深刻的是老師對他們戰術的苦心，比賽前，老師會先行蒐集情報、了解對手的狀況和習慣，每次比賽前一天晚上，為了要模擬排點，老師整個晚上都在模擬演練，老師的策略是：安排隊上的弱將去迎戰對方的主將，用現在的流行語便是用我們的C咖讓對方的A咖打；再用我們的強棒去迎戰對方的中、弱棒，這樣才能在團體賽中把握打點，戰勝對手。

林銘科另一印象深刻的就是老師的特別暗語。每次比賽，老師都在場外，以獨特的手勢動作，控制著戰局，比如出小指頭就是發小球，其它各個手指頭代表不同的發球暗號，他們就跟著老師的暗號，一個球接一個球、一場接一場，打贏許多比賽，老師心思的細膩可見一般。

林銘科強調，老師以「平時當戰時」的心態在教導選手，從未鬆懈過。他沒有什麼休假，更沒有去考主任、甚至校長，放棄升遷，一心一意帶球隊，這一點讓他感佩在心。

在他從事教職後，更深刻體會到當初老師的用心良苦，也更體會老師的棒子是如此的沉重。為了月眉國小這幫小蘿蔔頭，老師得四處去張羅經費，尋求奧援，背負鄉下鄉親父老、家長和



▲和陳嘉上情同父子的林銘科最懂得老師的心思。
陳俊文／攝影

老師的期望，老師更是壓力沉重。以當時的環境與時空背景而言，都是非常艱辛的。

林銘科至今仍懷念老師加料的紅牛奶粉，「那是這一輩子喝過的最佳美味！」。說起老師的認真與投入，林銘科直說：這是他現在效法的典範。

然而，目前國小體育採多元發展，林銘科表示，現在的教學方法是「三妻四妾」，不像老師時代的「從一而終」。多元化發展的結果是學生可以選擇的體育項目變多了，包括民俗體育都可以上，但缺點是無法專精。

在當時的年代，老師本身以非科班出身，卻一頭栽進桌球這個非他專長的領域，以很多「土法煉鋼」的方式打到全國冠軍，現在看起來，實在不可思議。

林銘科是至今與老師互動最好的一位學生，兩人的關係有如父子。看到過去簡報中老師一張翹起小姆指的照片，直說：「你看！你看！就是這個可怕的表情」，林銘科不經意露出如孩童般敬畏的神情，當時的嚴厲不苟，現在變成兩人抬槓互「虧」的素材。

為人師表之後，他都以老師為榜樣來帶領學生，希望在小學階段，培養小孩子的興趣及專長。但若要從小就往體育發展，林銘科認為，整體連貫的計畫有助於體育選手的培養和一脈相承，也不會讓優秀選手外流。■

（林銘科為嘉義縣六腳國小總務主任）

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霈
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

門生故舊看名師

「三冠后」林麗如：感念恩師傳球技

陳俊文

說起桌球，仍是滿腔的熱情；說起陳嘉上老師，則是永遠的感念萬分。

月眉第一代選手出身的林麗如，目前是合作金庫員工，上午拼經濟，下午傳球技，她除了擔任合作金庫隊的教練，亦是臺北內湖麗山國中桌球隊的指導教練，一直在「桌」壇上發光發熱。

翻開林麗如的赫赫戰功有：1988年參加漢城奧運、1992年打巴塞隆納奧運會外賽和巴西公開賽，並曾參加亞運、世界賽；曾是國內女子排名第一、世界排名第53名，國內曾同時拿下四個冠軍：女子個人單打、雙打、混雙，及團體賽，被譽為桌球「三冠后」。

林麗如從小靠著桌球的好成績，本來也有機會進入臺灣師大，後來因個人生涯計畫，選擇進入臺北市育達高級商業家事職業學校（育達商職）就讀。後來也因桌球績優，進入合作金庫打球，多年來代表合作金庫征戰，除了當選手，這幾年開始轉任教練。

回憶起她的桌球啟蒙之路，印象中是歷經跑步、平衡感等體能測試之後，被選為月眉國小桌球隊一員，當初只是覺得好玩，萬萬沒想到自己有朝一日會成為桌球國手，也讓林麗如的父母另眼相看。

至今回想起當年男男女女小毛頭，在兩張桌球練習桌「擁擠」苦練的日子，雖然辛苦，但苦中帶甘，回憶和成就感都有了。

不像現在，每個選手都有專業教練指導，而專業教練旁還有助教；每個球隊都有最現代的球桌和訓練設備，林麗如對恩師的提拔與指導更是銘感五內。

林麗如家住在比較遠的溪北村，村裡還有另外兩個男同學，老師都要男生一前一後騎車當「護花使者」，林麗如騎中間，一起上下學。印象中，老師最在意的是小朋友的上下學安全。

又因為家比較遠，又沒有手錶，有時候就睡過了頭，老師就會叫同村的同學到林麗如家叫她起床練球。老師從來沒罵過她，林麗如只記得老師對調皮的男生都比較嚴厲些。

她記得老師唯一的一次動怒是有一年暑假，球隊男女生偷偷跑到磚仔窯旁的池塘玩水，可能被家長或其他老師看到，當了「報馬仔」，老師非常生氣，臉色鐵青又難看，叫全部的人罰站及聽訓。其實她知道，老師是擔心大家的安危。

林麗如表示，老師不是桌球科班出身，但擅於運用各種方法



▲林麗如曾是國內桌球三冠后，如今在合作金庫上班兼教練。 陳俊文／攝影

指導學生。印象最深刻的是比賽場上的各種手勢暗語，但現在幾乎所有手勢都忘光光了，當初師徒就靠這些手勢暗號打遍天下。

老師練球非常講究穩定性，正手、反手打到滾瓜爛熟，接著還要一左一右交叉訓練；他還設計「過五關」和「大地遊戲」等相關練習，目的都為更穩紮穩打的基本功。

為了知道學生有無認真練球，老師會叫學生排隊，一個一個摸學生的背是不是有汗流浹背，這種方法現在看來也許好笑，但當時他們卻覺得老師總有很多奇怪的「點子」去訓練選手。為了提升球技，老師曾經請北部的教練南下指導，讓他們了解：桌球不是只有老師「一家之言」，還有很大的世界等大家去探索。

林麗如為家中長女，當時農村社會父母都希望長女要幫忙種菜、澆花，但當時林麗如內心亟想到學校練球，有時候還得出動同學到家中溫情關說，但父母卻以家務為重，一次次拒絕，讓她非常傷心。

但沒想到，日後林麗如就是靠著打桌球，學校學雜費免繳，還得了許多獎學金、獎牌，光耀門楣。因此到育達商職時，她從沒跟家裡拿過錢。

身為教練的林麗如感慨地說，在老師的時代，他得一個個到學生家找選手，央求家長放小朋友出來打球，且還不能跟家長保證小孩子未來的發展和出路；現在在北部，很多學生家長都自動送「束脩」請老師教小朋友打球，今和昔比，真是不可同日而語。

也就因為如此，她特別感念老師當初不計回報的奉獻，有時只拚個冠軍回來，就足以讓全家、全校、甚至全村高興好幾天，這種快樂和滿足，現在已找不到了。■



▲林麗如在合作金庫桌球夏令營指導學童打球。

陳俊文／攝影

（林麗如為合作金庫隊教練，亦是臺北內湖麗山國中桌球隊教練）

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

許振芳



許振芳

臺灣撐竿跳高教父

► 曾清淡

有教無類
全力以赴
尊師重道
感恩在心
許振芳 敬筆 99.6月

從國立草屯高級商工職業學校（草屯商工）新校區的田徑場附近穿越馬路，一棟有如大型倉庫的高聳建築物映入眼簾，外牆的金黃色大字在燦爛的陽光下閃閃發亮，上頭中英文對照，寫著「國立草屯商工撐竿跳高訓練館」，題字人為許振芳。

在我國田徑界提到許振芳，就會讓人聯想到撐竿跳高、聯想到南投縣草屯商工。沒錯，「許振芳」這三個字，可以和「撐竿跳高運動」畫上等號，稱他為「臺灣撐竿跳高教父」，當之無愧！

許振芳現年70歲，外表看來，他的身體硬朗如昔，精神抖擻，但是動過三次脊椎手術仍未治好，許振芳走沒多遠、站沒多久，就得蹲下或坐下，休息片刻。

許振芳在草屯商工辛勤耕耘已經超過43載，儘管最近10多年來飽受腰部疼痛之苦，他至今仍然退而不休，因為他對撐竿跳高運動實在難以忘情。

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

學校運動教練基本資料表

一、教練檔案

出生年、月、日	民國29年（1940年）8月5日
出生地	彰化縣芬園鄉
小學	彰化縣芬園小學
初中	南投縣草屯初中
高中	省立臺中商職草屯分校
大專	臺灣省立體育專科學校（現國立臺灣體育學院）
進修	國際撐竿跳高教練講習會/1991年7月/北京體大
教練重要經歷（個人參與運動團隊）	1.全省田徑賽110跨欄第5名/1963年5月/北港 2.大專運動會撐竿跳高冠軍/1965年3月/臺北 3.省運會男子十項運動第5名/1965年10月/臺中 4.大專運動會撐竿跳高冠軍/1966年4月/新竹 5.全省田徑賽撐竿跳高冠軍/1967年6月/埔里 6.國軍運動會撐竿跳高冠軍/1967年9月/高雄 7.省運會撐竿跳高第二名/1967年10月/臺中 8.省運會撐竿跳高第五名/1968年10月/高雄
個人擔任國家隊教練經歷	1.1991年東亞青年田徑賽/北京 2.1992年亞洲青年田徑賽/印度 3.1996年東亞青年田徑賽/臺北 4.1998年亞洲田徑賽/日本 5.1998年世界青年田徑賽/法國 6.北京奧運中華黃金計畫輔導委員2006—2008年

二、指導過的學生團隊及成績

個人	1.1989年吳建國亞青賽男子撐竿跳高銀牌/新加坡
	2.1992年陳永智亞青賽男子撐竿跳高銀牌/新德里
	3.1996年劉衍松東亞青年賽男子撐竿跳高銀牌/臺北
	4.1996年劉衍松亞青賽男子撐竿跳高金牌/新德里
	5.1998年張可欣亞運會女子撐竿跳高第5名/曼谷
	6.1998年官美璉亞運會女子撐竿跳高第6名/曼谷
	7.1999年張可欣亞青賽女子撐竿跳高銀牌/新加坡
	8.1999年官美璉亞青田徑賽女子撐竿跳高銅牌/新加坡
	9.1999年劉俊偉亞青田徑賽男子撐竿跳高銅牌/新加坡
	10.2000年劉衍松亞洲田徑賽男子撐竿跳高銅牌/雅加達
	11.2001年謝亮哲亞青賽男子撐竿跳高銀牌/汶萊
	12.2001年林雅倫亞青田徑賽女子撐竿跳高銅牌/汶萊
	13.2002年謝丞曜世界中學運動會撐竿跳高第6名/法國
	14.2002年張可欣亞運會女子撐竿跳高第6名/釜山
	15.2005年張可欣亞洲錦標賽女子撐竿跳高銀牌/仁川

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

► 兩座精英獎 奉獻受肯定

無論是訓練成果或是推展績效，許振芳的努力，同樣開花又結果。2003年體育節，行政院體委會在評選「基層體育奉獻」精英獎時，有5人入圍候選，許振芳眾望所歸，獲得評審委員一致支持。



▲許振芳老師（右）在2003年榮獲行政院體委會頒發「基層體育奉獻」精英獎，由前體育司長蔡長啟頒獎。
聯合報系／提供

在這之前，許振芳已經擁有一座精英獎，那是2000年的傑出教練獎項。2009年，許振芳又獲教育部頒發「教育奉獻獎」，他把五萬元獎金全數捐給學校。

許振芳在體育界之所以令人尊敬，主要是他推展撐竿跳高運動時雙管齊下，兩者相輔相成、花開並蒂。

一方面，許振芳孜孜不倦，使草屯商工成為臺灣發展撐竿跳高運動的重鎮，造就了無數國手級名將，在國際賽為國爭光。自1988年以來，草屯商工選手在歷屆正式國際錦標賽（含亞洲賽、亞青賽、東亞青年賽），共獲1金7銀2銅；金牌是劉衍松於1996年在印度新德里稱霸亞青賽。

值得一提的是，全國田徑協會理事長自從聯合報系創辦人王惕吾、女傑紀政相繼交棒後，我國田徑運動發展陷入低潮，唯獨撐竿跳高欣欣向榮。2000年在印尼雅加達舉行的亞洲田徑賽，中華隊在其他項目失去競爭力，只靠撐竿跳高選手得到兩面獎牌（女子張可欣銀牌、男子劉衍松銅牌），他們都是許振芳的得意門生。

► 訓練選手辦比賽 雙管齊下

另一方面，許振芳開啟國內田徑運動風氣之先，一手創辦獨一無二的單項邀請賽，而且已經連續辦了17屆，即使1999年9月21日發生的地震重創中臺灣、重創草屯商工的訓練及比賽場館，幾乎毀了許振芳用畢生心血打造的一切，後來仍然從一片廢墟中重新出發。

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霽
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元



▲許振芳一手創辦的撐竿跳高邀請賽，已經連續舉行17屆，這是2010年舉辦時在校區掛起歡迎布條。

曾清淡／攝影

這項邀請賽並已發展為國際性，每年吸引亞洲（日本、韓國、泰國、馬來西亞、印尼、菲律賓）選手參加，後來連中亞及中東（哈薩克、伊朗）、大洋洲（澳洲、紐西蘭）、美洲（美國、墨西哥、加拿大）、歐洲（英國、法國、波蘭、俄羅斯）、非洲（突尼西亞）選手也遠渡重洋來取經。

回首來時路，許振芳心存感激。他受過許多貴人相助，除了政府補助經費之外，民間團體包括臺灣美津濃公司、財團法人私立中華基金會、南運體育用品公司、伊利運動精品公司、草屯商工文教基金會及家長會，每年鼎力贊助，使得得以在撐竿跳高開闢一片天。

▶ 有如家族事業 全家總動員

更難能可貴的是，許振芳推展撐竿跳高運動，彷彿是「家族事業」，辦比賽活動時，起先是一家四口，後來加碼為一家六口分工合作，各自扮演稱職的角色。

許夫人歐李貞賢是得力助手，她也是運動員出身，以跳高和籃球見長。夫妻倆在臺灣省立體專求學時是同年不同班。畢業後，歐李貞賢到省立臺東女中任教一年就轉到草屯商工，曾任多年草商衛生組長，和擔任體育組長的許振芳搭配，成為典型的「夫唱婦隨」。

「夫唱婦隨」還不夠，他們的兩個兒子弘恩、弘毅繼承父親的衣鉢，先後以不同方式投入撐竿跳高領域。

「許家班」籌辦比賽時，由許振芳統籌一切，夫人打點相關雜務，兩位公子除了參與比賽事務外，並負責接待外籍選手。弘恩日文不錯，負責接待日、韓等亞洲隊伍；弘毅精於英文，負責接待來自歐美的隊伍。

弘恩、弘毅結婚後，許振芳老師多了兩個媳婦幫忙，許家變成名副其實的「運動世家」，長媳林玉卿是草屯商工田徑隊出身，次媳楊紋貞是戰績耀眼的跆拳道選手。



▲許振芳老師全家福，這是典型的「運動世家」，三對夫婦都是運動員出身。

許弘毅／提供

拳道國手。

許振芳夫人行事卻非常低調，2010年6月26日筆者造訪草屯商工時，許夫人刻意迴避訪談，她告訴許老師：「榮耀屬於你，你接受訪問就好了。」

► 夫人一路相挺 許振芳感激

老夫老妻，許老師對夫人的感激之情溢於言表，他說：「如果沒有她的一路相挺，我的一切夢想就不可能成真。」

許振芳是彰化縣芬園鄉人，芬園在地緣上是和南投縣草屯鎮接壤。許振芳從芬園小學畢業後就到草屯繼續求學，也從此在草屯落地生根。

初中時許振芳念草屯初中，高中時就讀於草屯商工的前身「臺灣省立臺中商業職業學校草屯分校」，該校於民國48年奉准獨立為「臺灣省立草屯商業職業學校」；精省後，省立改成國立。

許振芳是撐竿跳高選手出身，曾經持竹竿奔馳於泥土助跑道，跳過3公尺80，得過兩次全省中上運動會大專甲組冠軍（民國54、55年）。民國56年6月，臺灣省田徑賽冒著大雨在埔里鎮舉行，許振芳以3公尺50稱霸；同年9月，國軍運動會在高雄市舉行，許振芳代表聯勤參賽，以3公尺58贏得冠軍，並打破蔡乾華保持的國軍紀錄。



▲民國55年，許振芳在新竹舉行的中上運動會大專組衛冕成功，報紙曾經大幅報導。

許振芳／提供 曾清淡／翻攝

► 選手生涯兩度稱霸大專

民國56年10月在臺中舉行的第22屆省運會，許振芳得到銀牌；當時國內撐竿跳高是許壽亭獨霸的局面。

許振芳也參與過十項全能賽，民國54年在臺中舉行的第20屆省運會，名列第五；冠軍是吳阿民，吳阿民接著於翌年民國55年贏得第5屆曼谷亞運會金牌。

許振芳雖然和省運會金牌無緣，但是民國56年從臺灣省立體專畢業後，回到母校草屯商工任教，立志培植頂尖人才，後來證明他的心血沒有白費。

許老師的兄弟姐妹，多半充滿運動細胞，譬如胞妹許絹代擅長投擲標槍，在省體求學時曾獲省運會金牌，當年一度和「三鐵皇后」吳錦雲分庭抗禮。許絹代畢業後在北一女中擔任體育老師，也致力於推展民俗體育運動。

五個兄弟中，許振芳排行老大，二弟許松山畢業於成大礦冶研究所，後來任教於彰化師範大學工教系擔任教授；三弟許柏松當年在田徑場上專攻中長跑，現已從鹿港國中體育老師退休；四弟許榮明是海洋大學畢業，任職於臺電。

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

么弟許榮獎最傳奇，他在臺中二中就讀時迷上跳高，雖然是玩票性質，並未接受正規訓練，卻成為國內第一代「背向式」跳法的選手之一，居然在全省中上學校運動會獲得高男組冠軍，當時他在泥土場地以1公尺90打破大會紀錄。許榮獎從中興大學地政系畢業後，在省政府交通處（現為交通部中部辦公室）服務。

許振芳從省體畢業後，當時的省體校長周鶴鳴原本極力推薦他到國立政治大學任教，但草屯商工校長鄭秉權早了一個學期前，就派秘書把聘書送到許振芳手上，預約聘用。

許振芳於是就在草屯商工教了一輩子。1977年受草屯初中校長李迫爐之邀，在草屯初中兼課一年，也在南開工專兼課多年。1978年許振芳榮膺省教育廳評選的高中特優教師「師鐸獎」，獲頒銀質良師獎章一枚及獎狀一紙，獎金3千元。

由於績效良好，草屯商工於1974年獲臺灣省教育廳評定為臺灣省體育績優、教育部評定為全國體育績優學校，並核定招收體育績優學生。到了1998年，由教育部核准增設普通科（體育班），以培養優秀運動員。

► 婉謝訓導主任職務 願永遠當體育人

許振芳老師曾獲歷任校長重用，希望他朝校務行政方面發展，譬如在第二任校長莊良珍任內，他擔任校長秘書工作三年，績效雖然不錯，但許振芳老師的意願不高；第四任校長張振葉任內，多次要請許老師擔任訓導主任職務，但許老師婉謝張校長的提拔，他自認不是這塊材料，如承擔這項職務將會辜負校長。

許老師認為他學的是體育，在體育工作上應比較有機會奉獻心力，可見許老師不為個人名利，安份執著在體育崗位上任勞任怨，擔任體育組長35年。

許振芳老師的專項訓練受到肯定，更對全國田徑協會的訓練計畫產生深遠影響。1992年11月，紀政在田協理事長任內決定落實「專項專精」的制度，贈送一批價值近百萬元的撐竿跳高器材給草屯商工，包括跳架及海綿墊，以贊助該校設立專項訓練站。

這批器材配合草屯商工創校34周年，在草屯鎮中山公園運動場舉行全校運動會時，由紀政與校長徐崑河共同主持致贈儀式。紀政曾經多次造訪這個撐竿跳高人才「搖籃地」，發現這所學校沒有田徑場，卻充分利用一些輔助器材，以克難的方式孕育眾多人才，創造「田徑奇蹟」；她恍然大悟：事在人為。

► 研發輔助器材 紀政豎起大拇指

紀政到過許多國家參觀運動訓練設施，見識廣博，但當她看到草屯商工展示的各式各樣訓練輔助器材，不禁一再豎起大拇指，誇讚這些器材的設計頗具巧思，更能發揮訓練效益。紀政表示，運動訓練需善用輔助器材，但不一定要昂貴或精密的，只要符合需求就好。

紀政推崇許振芳老師的一片苦心，因為她發覺有些輔助器材雖然是許振芳自行設計，但是都很管用，譬如許振芳設計了一個斜坡，安裝鐵軌及滑板，選手可以或坐或蹲，訓練引體、轉體及推竿的動作，很合乎科學原理。

許振芳為了研發這些輔助器材，的確花了許多腦筋及巧思。他解釋說，斜坡一下來速度飛快，選手加速較省力，可輕鬆地在空中完成動作，訓練才不會那麼累。至於其他輔助器材，可供選手練習起跳、彎桿、拉桿、轉體、推桿等動作，有些器材還是世界僅見呢。

日本撐竿跳高名教練安田矩明在1993年訪問草屯商工，目睹這些輔助器材，也給予高度的評價。安田矩明得過世界大學運動會、亞洲運動會撐竿跳高金牌，日治時期他在雲林縣出生，因此和臺灣結下不解之緣，我國選手到日本進修或比賽時，他都會鼎力相助。2004年4月，安田矩明過世時，許弘恩及名將王文祥專程赴日弔唁。

草屯商工的績效也獲行政院體委會肯定，2001年選定為全國撐竿跳高訓練中心。

許振芳謙稱，若沒有學校全力配合，他再有心也可能使不上力量。提到學校的配合，許振芳指著放在場邊的100多支玻璃纖維竿，強調學校的經費儘管不充裕，但是為了栽培選手，每支竿子至少要1到3萬元，校方仍不斷添購汰換。



▲別小看這些玻璃纖維竿，一支要1到3萬元，草屯商工需不斷添購汰換。

許振芳／提供 曾清淡／翻攝

為了獎勵特優運動員，該校成立了財團法人文教基金會，訂定獎勵辦法，凡新生入學前兩年內參加全國中等學校運動會，獲得前三名者，入學後每學期獎勵全額學雜費及住宿費；全中運獲四至六名者，獎勵金折半；全中運獲七至八名者，獎勵金每學期4千元，寒暑假集訓提供伙食費。此外，凡代表學校參加全中運獲得冠軍者，另由家長會加發獎金1萬元。

許振芳老師能夠在草屯商工一展所長，幕後的最大推手是歷任校長，有他們的大力支持，許老師才能放手一搏。

許振芳剛到草屯商工任教時，校長是鄭秉權，然後是莊良珍，接著是徐崑河；1993年暑假，原鹿港高中校長張振葉調任草屯商工，張校長直到2001年7月才從草屯商工退休，任期8年。

之後接任的兩位校長，包括2008年8月調往淡水商工的林恭煌，以及現任校長蔡慧登，同樣力挺許振芳老師。

草屯商工推展撐竿跳高運動，起初是在播種階段，真正逐漸開花結果是在莊良珍校長任內，培植了第一代好手孟榮亮，而人才輩出的階段則在張振葉校長任內。

► 歷任校長支持 許振芳放手一搏

許老師回憶說，早在徐崑河校長任內，他就突發奇想，打算在活動中心室內挖兩個洞來構建撐竿跳高的插箱，以供選手在室內練習之用，但徐校長擔心地下室的結構會遭到破壞，沒有同意；相隔約4年，張振葉校長批准許老師的請求，這是一個轉捩點，完成了國內唯一室內撐竿跳高場地，草屯商工於是逐漸成為我國撐竿跳高的搖籃地。

雖然學校經費有限，但是張振葉校長竭盡所能，支應撐竿跳高隊所需費用，舉辦比賽時並向地方的廠商募款；舉辦活動時，張校長並放下身段，幫許振芳打

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

點雜務。由於熱心推展，張振葉後來還被推選為南投縣田徑委員會主任委員，許振芳擔任總幹事。

辦比賽需要錢，許振芳盡量利用人脈，尋求廠商贊助，自1999年起曾經獲得福元企業集團總裁陳清福贊助，每年約百萬元，而且除了傳統的室內賽外，並轉戰到戶外，使比賽更有看頭，每年吸引眾多鄉親捧場。

譬如2000年的室內賽是在草屯商工舉行，戶外賽則利用福元批發百貨倉儲廣場的停車場，俄羅斯新秀古拉西莫夫在眾人的驚呼聲中跳過5公尺43封王，女子組由我國新秀張可欣以3公尺90摘金，兩人的表現都贏得喝采。張可欣並成為這項比賽6年來第一位留下金牌的地主選手。

福元公司總裁陳清福曾經就讀於草商初中部，接受許老師調教，未料他的事業擴充太快，短時間內在中南部增為6、7家大型量販店，剛好遇到不景氣，只好收店關門。2001年，陳清福曾經和女將張可欣簽約，聘請她擔任代言人，每月贊助她2萬元，但只領了3個月就終止。

少了陳清福這個「大咖」的贊助，許振芳的募款更為吃力，再加上比賽愈辦愈盛大，所需費用更多，許振芳到處請託、張羅，有時候經費還是捉襟見肘，在慨嘆「園丁難為」之餘，頗感氣餒。不過，「關關難過關關過」，許振芳咬牙苦撐，這項國際賽已經連辦17年。

► 把愛心融入訓練 很少疾言厲色

體育界常有「嚴師出高徒」的說法，許振芳應該是個例外，因為他溫文儒雅，對朋友或是對選手，很少疾言厲色，他把愛心融入訓練，高徒照樣一個個嶄露頭角。

在訓練績效方面，草屯商工人才輩出，一棒接一棒，1990年的情形非常特殊。許振芳的長子弘恩在5月初代表輔大參加全國大運會，以4公尺80贏得冠軍；相隔一星期，許振芳的得意門生吳建國、孫正山代表草屯商工參加區中運，分獲高男組前兩名，雙雙入選北京亞青田徑賽國手。

同一年的大運、中運金牌得主出自一人門下，這不是巧合，而是許振芳創造的傳奇。

那個年代尚未發展女子撐竿跳高運動，許振芳靠男子選手就撐起一片天，好手尚有陳永智、康順傳、張銘全、劉衍松、林德馨、金聰明。

提到陳永智，1992年年底他到印度新德里參加亞青賽，托運的跳竿未能及時送達，隨隊的許振芳教練只好跑去跟大會打交道，臨時在新德里市區體育用品店借了一支竿子來用，借到的是150磅，比陳永智平時使用的少了5磅，覺得竿子太軟，臨時再向日本選手借一支竿子勉強使用，所幸陳永智實力穩定，對竿子的適



▲許振芳老師夫婦偕兩名公子弘恩（右二）、弘毅（右一）及長孫遊日本，在鐵道「幸福小站」留影。

許弘恩／提供

應力也很強，以4公尺70獲得銀牌，寫下另類的「許振芳傳奇」。

►「許振芳傳奇」一再上演 驚奇連連

傳奇史頁還有一章，1997年在嘉義舉行的區運會，男子撐竿跳高場上彷彿在進行「草商校友會」，前八名幾乎由許振芳調教出來的學生包辦，冠軍陳永智以5公尺10衛冕成功。銀牌康順傳跳過5公尺整，成為當時我國第9位「5米俱樂部」的成員。

陳永智原本回到母校草屯商工任教，後來轉到鳳山青年中學。

「許振芳傳奇」甚至延續到2001年的全國中學運動會，他的學生楊志賢、謝亮哲、謝丞曜包辦高男組前三名，難怪有人戲稱，全中運彷彿是「草屯商工校運會」。

談到謝丞曜，許振芳老師有驕傲，也有遺憾。驕傲的是，這位新生代高手在草商時代愈跳愈高；遺憾的是，高手一旦上了大學，成績直直落。

謝丞曜在草商就讀的2001年至2003年間，不論是全國中學運動會或全國中學田徑賽，他連續3年在這兩大賽都獲得獎牌，總收穫為非常耀眼的5金1銅，其中在中學賽締造「3連霸」，在全中運除了2001年是銅牌外，02及03年兩度奪標。

許老師表示，撐竿跳高比賽充滿變數，任何一點閃失就得打包回家，這些輝煌戰果足以證明謝丞曜的實力相當穩定，而且臨場的心理建設也做得非常好。

謝丞曜在高雄縣青年國中就讀時由陳永智啟蒙，跳過3公尺60，於是推薦到母校投入「許家班」，進步幅度被比喻為「好像坐雲霄飛車」，高一就達到4公尺40，得到中運會冠軍，然後節節進步。

更難能可貴的是，謝丞曜在中學時代就突破5公尺的重要瓶頸。2003年3月他先在臺北市青年杯跳過5公尺整，4月接著在臺南舉行的全中運締造5公尺01，輕易打破4公尺90大會紀錄，也重寫陳永智保持的5公尺整我國青年紀錄。

謝丞曜這項紀錄保持了4年，由雲林縣虎尾高中許志強在新營舉行的全中運以5公尺02打破，許志強這項成績是在十項全能比賽中創造。

較早出道的劉俊偉曾在全中運獲得兩屆冠軍及一面亞青賽銅牌。楊志賢在全中運也獲2金1銅（1999年銅牌，2000、2001年金牌）；另外，楊志賢在全國中學田徑賽也添了一面銀牌。

畢業後，劉俊偉考取臺灣師大，學弟楊志賢考取南開科技大學；經許弘恩老師調教，楊志賢畢業後插班考取臺灣師大運動競技系。

►推展女子撐竿跳高國內始祖

許振芳後來更成為臺灣訓練、推展女子撐竿跳高的始祖。他很有先見之明，當時國際上尚未承認此項目，他就未雨綢繆、默默耕耘，培訓草屯商工早期的名將張可欣、官美璉，第二代則有林雅倫等人，都在國際賽為國爭光。

新生代也不乏好手，栽培了兩位全國中學賽金牌得主，2002年是高欣怡、2003年是方筱薇（以3公尺21打破



▲許振芳老師指導選手練習。

許振芳／提供 曾清淡／翻攝

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

大會紀錄)；方筱薇同一年並在全中運封后。林宛臻是2007年全中運銀牌，她在室內的表現顯然優於戶外，因為2006及2007年，她連續在全國室內邀請賽高女組封后，並入選亞青賽國手。

然而，許老師退休之後，草屯商工在女子撐竿跳高優勢不再，尤其是虎尾高中田徑隊崛起，草商面臨的挑戰更加嚴峻，譬如2002年在板橋舉行的全中運，由虎尾女將陳香珍、陳易伶、許雪琴包辦前三名，陳香珍除了衛冕成功外，並締造3公尺70大會新猷。

虎尾高中教練廖哲毅並非撐竿跳高科班出身，訓練成效卻有目共睹。許振芳認為這是好現象，因為有競爭才會有進步，不能光靠草屯商工獨撐大局，更何況他擔任「臺灣撐竿跳高運動俱樂部」會長，推展撐竿跳高的終極目標是帶動全國運動風氣，提升國內該項運動成績，而不是想要一校獨霸。

事實上，許振芳從不藏私，有基層教練登門求教時，他一定傾囊相授，因此許老師在田徑界人緣頗佳。

► 孟榮亮意外喪生 許振芳的痛

調教那麼多高手，得意門生孟榮亮在草屯住家墜樓身亡，則成為許振芳心中永遠的痛。孟榮亮曾經是我國跳得最高的青年選手，中美韓田徑邀請賽1980年在臺北舉行時，孟榮亮跳過4公尺72，勇奪金牌；這項我國青年紀錄保持了7年，才由他的草屯商工學弟吳建國以4公尺80打破。孟榮亮生涯最佳成績為4公尺86，在當年是僅次於楊傳廣5公尺02全國紀錄的佳績。

孟榮亮在歷屆區運會獲得金、銀、銅牌各一面，稱王的一次是1980年在嘉義，他跳過4公尺70。他活躍於田徑場時，我國因喪失會籍，沒有機會參加亞洲賽，等到1983年重返亞洲賽時，古金水的實力已超越孟榮亮。

孟榮亮退休後經營琥珀寶石公司，和公司同事聚餐後，1997年11月1日清晨回家，因未帶鑰匙而從所住大廈的八樓頂，腰部纏著有線電視纜線，想下滑到七樓住宅，從陽臺開門，卻因電纜線斷裂而摔落，撞破底層的採光罩，跌到地下室，當場死亡，年方36。

在舉辦比賽方面，許振芳因經費有限，開銷一向能省則省。至於邀請外籍高手參賽，國際行情的價碼會令人咋舌，這方面許振芳頗感欣慰，因為歷年來到訪的外籍選手都是誠心前來捧場，他只付過「出場費」給兩名選手，各1千美元。

到草屯作過客的外籍選手中，不乏世界級名將，許老師為了留下紀念，特地請女將張可欣花了一些巧思，將他們的背景資料製作成一張張海報，懸掛在草屯商工



▲歷年來到訪的外籍高手，由女將張可欣設計成一張張海報，懸掛在草屯商工活動中心的樓梯間。

曾清淡／攝影

新校區的活動中心樓梯間，從一樓一直延伸到三樓的轉角處。

許振芳一向好客，因此和這些外籍高手建立深厚情誼，較為特殊的例子是美國選手提姆·麥克，他最佳成績6公尺01，2004年在雅典奧運會贏得男子金牌。麥克曾於1998年到草屯洗禮，回去後和「許家班」一直保持聯絡；2010年5月下旬，透過許弘毅的關係，麥克應我國田徑協會之邀，來臺參加國際賽時，要求專程再跑一趟草屯，探望許老師一家人。

歷屆最傳奇的選手是俄羅斯的伊戈·帕洛夫，2001年他來比賽時摔傷了起跳腳，造成粉碎性骨折，送醫治療後因行動不便，許振芳相當體貼，將他的機票升等為商務艙，好讓他舒適地飛回莫斯科。

一般來說，撐竿跳高選手一旦遭到這種傷勢，通常就此結束選手生涯，但帕洛夫在臺灣醫界神奇的修補技術下，竟然還能延續運動生命，2003年他又重返草屯參賽，並專程赴醫院致謝。

► 國際田總專文介紹「草屯奇蹟」

帕洛夫不僅傷癒復出，而且贏得2003年世界室內田徑錦標賽金牌、2004年雅典奧運會名列第四；國際田徑總會刊物還專文介紹帕洛夫的「草屯奇蹟」。

雅典奧運會女子銅牌波蘭的安娜·羅格瓦絲卡，也在2002年應邀來臺參賽，留下女子戶外賽大會紀錄4公尺30，個人最佳成績則為4公尺75。她並且是2009年世界田徑賽金牌得主。

另一位波蘭女將莫妮卡·皮瑞克也曾在草屯留下奮鬥汗水。她於1999、2001年兩度來臺參加。皮瑞克是世界杯銅牌選手，雪梨奧運會第七、雅典奧運會第四名，最佳成績4公尺70，2009年她又在世界田徑賽摘取銀牌。

此外，哈薩克的奧運銅牌得主葉格洛夫，也在2004年造訪草屯；擁有6公尺實力的俄羅斯名將賈陶林，曾於2006年前來開課。

許振芳指著牆上的一張張海報，流露愉悅的神情，畢竟這些都是他永恆的回憶。

許振芳在草屯商工任教35年後，2002年8月1日正式退休。退休前的4天，約有40名校友回到母校，齊聚一堂，形成難得一見的「飛人」大集合。大夥兒在茶會中向恩師道謝，並且齊唱「感恩的心」。

「臺灣撐竿跳高運動俱樂部」也正式成立，推舉許振芳為會長，許振芳等於宣告退而不休；並由校方外聘為撐竿跳高教練，繼續耕耘這塊園地。

許振芳是田徑界公認的「好好先生」，好到有一家雜誌社未加查證，居然無中生有地報導許振芳罹患癌症；許振芳為人厚道，既未提告，也未要求更正，私下接受道歉即了事。

► 脊椎三次開刀 飽受折磨

不過，許老師因勞心勞力，長期受到「椎間盤突出症」折磨倒是事實，前後已經動過三次脊椎手術，至今仍然苦不堪言。第一次開刀是1998年，在彰化基督教醫院挖自己的骨頭去墊補，結果3年後復發；於是到澄清醫院霧峰分院再開一次，情況明顯改善，撐了7年多；2009年11月前往中國醫藥學院草屯分院開刀後，仍然疼痛難受。

許振芳老師責怪自己太投入田徑訓練，也對自己的老骨頭太有自信，2002年暑假當他從草屯商工退休後，除了擔任草屯商工的外聘撐竿跳高教練外，並應母

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

校臺灣體院之邀前往兼課，一兼就兼了7年，自己開車往返草屯、臺中，已經夠累了，而且他求好心切，經常親自為學生們示範撐竿跳高、三級跳遠的動作，甚至連跨欄技巧也不放過，而這些動作對他的舊疾最傷。

最痛苦的日子是2009年國際聽障奧運會在臺北舉行時，他擔任田徑賽裁判，雙腿及腰部麻痛，坐立難安，卻又不得不認真執法。

2010年暑假，許振芳跑到臺中榮總求診，醫師檢查後不肯為他開刀，因為同一患處已經沾黏太多東西，不易清除，而且許老師年逾70，不堪再受開刀之苦。許振芳接受醫師建議，透過電針以減壓方式消除神經壓迫，結果非但沒有明顯改善，治療時電針加熱，碰觸神經的剎那，他痛到不禁哀嚎。

這種折磨並未擊倒這條體壇硬漢，許老師強忍疼痛，依然天天到田徑場訓練選手，只是他不能站太久，累了、痠了、麻了，就得坐下或蹲下片刻，否則會痛到受不了，經由復健後病情已有改善。

草屯商工在1999年遭受921地震重創後，被迫於2004年9月遷校，新校區位於二高草屯交流道不遠處，和舊校區相距約5公里。

雖然是新校區，如今已經花木扶疏，棗紅色的助跑道、淺紅色的海綿墊，加上高聳的跳架，構成校園少見的特殊景觀。

新校區美輪美奐，不過，原本計畫興建400公尺一周的標準運動場，打算以後可以爭取舉辦比賽，但時任教育部次長的范巽綠前往視察時，認為一所約2,000名學生的高中學校，不需要蓋那麼大的運動場，硬生生把規模縮小為300公尺。

活動中心三樓是多功能的比賽場館，兩邊都設置看臺，每年春天的國際室內撐竿跳高賽就在這裡舉行，平常也可以舉辦排球、籃球、網球等比賽。進行國際撐竿跳高比賽時，許老師解釋說，因助跑距離至少要40公尺，必須打掉鐵柵門。

至於許振芳最鍾愛、最自豪的撐竿跳高專用訓練館於2007年完成啟用，位於校區的外圍，和校區隔著一條馬路，必須穿越中投公路高架橋的下方才能到達。

►「功在草商」為訓練館題字

這座訓練館花了3千萬元建造，落成啟用前，要在訓練館的外牆題字紀念，照慣例是由校長來題，但當時的校長林恭煌非常客氣，認為許老師「功在草商」，這座場館又好比是許老師的第二個家，林校長於是指定由許老師題字。

這難不倒許老師，他大筆一揮，寫下「國立草屯商工撐竿跳高訓練館」，並以自己的姓名落款。下方的英文字則由二公子弘毅翻譯。

很難想像許振芳那雙因常年搬動運動器材而長繭的手，不僅能夠推動撐竿跳高的搖籃，也能夠在文房四寶中揮灑悠遊。

許老師沒拜師學過，卻能寫得一手好書法，他完全是根據坊間的字帖揣摩，勤練的結果，落筆的速度奇快無比，而且鐵筆銀鉤，蒼勁有力。

早些年，當經濟狀況仍欠佳時，許振



▲草屯商工撐竿跳高訓練館的外牆，由許振芳老師題字。

曾清淡／攝影

芳會在農曆年前夕，搬張桌子到菜市場揮毫，靠賣春聯賺點外快。後來他偶爾仍會動筆寫字，只是不再靠此賺錢，而是寫些應景的「吉祥如意」，或是自製賀年卡，分送親友。學生舉辦義賣活動時，他也樂於貢獻幾張字帖。

新校區的訓練館挑高12公尺，長90公尺、寬14公尺，有7條助跑道，而且可以雙向助跑，兩邊各有一個跳墊。館內也可練習跳遠或跨欄，並有夜間照明設備，無論天晴或下雨，也不管春夏秋冬，學生們都可以盡情練習。兩邊還特意安裝大塊玻璃，白天採光良好。

談到這座訓練館，許振芳津津樂道，他強調舊校區活動中心只挑高7公尺，如今一下子升高5公尺，原來的壓迫感完全消除，更有利於選手盡情發揮。

當年那批未被地震毀壞的器材，包括許振芳自行研發設計的輔助器材彈竿、斜坡架、滑車、倒踢球、高臺，整個搬到新校區。

撐竿跳高訓練館旁邊正在興建規模小一號的跆拳道館，經費500多萬元，內設重量訓練室，2010年7月底完工啟用。

草屯商工之所以要蓋跆拳道館，因為跆拳道已成為草屯商工推展體育的另一重點項目，該校現任體育組長楊淑惠是跆拳道五段，畢業於國立體育學院（現為國立體育大學），曾獲大專賽鰭量級冠軍。草屯商工另聘臺灣體院出身的楊唐源

擔任跆拳道專任教練，他是七段高手，曾擔任世青、亞青代表隊教練，本身還在彰化開設道館授徒。

至於草屯商工舊校區在擺脫地震的陰影後，已經注入新生命，變成「臺灣工藝文化園區」，周休二日時遊客如織。

舊校區原來的撐竿跳高專用訓練館因位處邊坡，又在斷層帶上，已經毀於一震，早已拆掉剷平，目前只能看到幾根鋼筋混泥土打造的地基還留著；至於當年舉辦比賽的活動中心，未被完全震垮，如今仍在整修，外牆已經貼上二丁掛磁磚，煥然一新。



▲草屯商工舊校區的撐竿跳高專用訓練館，1999年時毀於921地震，許老師不勝唏噓。

曾清淡／攝影

► 偶爾偕夫人緬懷震毀的舊校區

從舊校區鳥瞰草屯小鎮，景色依然秀麗，許老師偶爾會偕夫人回到舊校區緬懷，因為那裡有他們太多的記憶，永生難忘。

許振芳的父親過世後，在芬園留下一塊靠山坡的土地，幾個兄弟姐妹各平分約兩分地，和草屯住家相距約15分鐘車程，許老師夫婦和兒子合力把它開闢為休閒場所，種了芒果、番石榴、柑橘、龍眼等水果，也蓋了一間房舍及一座涼亭，並挖了一個魚池養錦鯉，也養藏獒顧家，還有一大塊草坪可供利用，除了練習高爾夫推桿外，也有鞦韆供孫子們玩耍。

許振芳菸酒不沾，也不打牌，幾乎沒有什麼不良習慣；到了這把年紀，他覺得當草皮太茂盛時，推動除草機，也算是晚年的一種生活樂趣。

回首來時路，許振芳覺得他的修養固然跟個性有關，另一方面，他一生和撐竿跳高結緣，而撐竿跳高是田徑運動技術層面最複雜的項目，一場30多人參加的比賽，往往得花上4、5個鐘頭的時間，有時候甚至更久，這也磨練了他的耐性。

與他熟稔的朋友調侃說：「許振芳夢裡都在想著撐竿跳高。」許振芳確實樂此不疲，自認撐竿跳高已成了他的第二生命；他無怨無悔，這條路還要繼續走下去！■

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霈
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

門生故舊看名師

弘恩 弘毅兄弟以父親為榮

曾清淡

在弘恩、弘毅兩兄弟的心目中，他們的父親許振芳無論是做人或做事，都是一級棒，足供榜樣，更讓他們引以為榮。

巧的是，兩兄弟的身材與父親一般高，同為176公分。

► 兩兄弟投入撐竿跳高領域

長子弘恩由許振芳親自調教，成為撐竿跳高好手，後來就讀於私立輔仁大學體育系，大學期間曾代表中華隊在新加坡國際田徑公開賽榮獲銀牌，在國內的第19、20屆全國大專運動會大男甲組則締造「2連霸」；若非大三時受傷未出賽，他還想寫下「3連霸」傳奇呢！

15年選手生涯，弘恩覺得自己的年歲增大，運動成績進步的空間有限，但是可以把經驗傳授給後進，於是自告奮勇要幫父親的忙。他在草屯的私立南開科技大學擔任副教授，且已任教18年，1992至2004年間並回到母校草屯商工，協助父親訓練選手。

次子弘毅，大專畢業後先服兵役，退伍後赴美深造，因深受父親影響，就讀華盛頓州立大學體育系，期望將習得的理論與父親的訓練相結合。弘毅留美四年，先取得學士學位，接著念完教練科學的碩士學位；目前在彰化的私立大葉大學擔任講師兼教練，並且在博士班在職進修。

► 弘恩「浪子回頭金不換」

弘恩說，撐竿跳高運動改變了他的一生，這個故事有點「浪子回頭金不換」的情節。

可能是遺傳父母的因子，弘恩的運動神經發達，而且自小常常跟在父親身邊，耳濡目染，對運動也發生興趣，但是雙親希望他好好念書，不贊同他走運動這一行。

初中時他念烏日鄉的明道中學，這所私立名校的管教很嚴，偏偏他跟一群年少輕狂的同學混在一起，生活變調，學業退步，只好改變環境，轉學到草屯國中就讀。

弘恩回憶當年的情景，以前他總是覺得「愛的教育」十分抽象，但轉學之後，他終於從父親身上體現了「愛的教育」真諦。父親並未責備他，只勸告今後重新開始，更加努力。

弘恩如今43歲了，自小到從未大被父親打過，而且在他的印象中，父親也很少對任何人大發脾氣，這種修養真是好。

弘恩在草屯國中起先並未參加田徑隊，但老師們知道他是「許振芳之子」，剛好學校的400公尺接力隊陣容不完整，於是找他加入；這一練，興趣和自信心都來了。

然後考進草屯商工就讀，那時候田徑校隊撐竿跳高項目缺人，於是許振芳親自調教愛子。弘恩發現練習撐竿跳高很吸引人，不論是挑戰自己或別人的紀錄，都頗



▲許家父子三人都奉獻撐竿跳高運動，中為許振芳、右為長子許弘恩、左為次子許弘毅。

曾清淡／攝影

具成就感，就全心投入。高二他參加區運會，以4公尺30名列第四，雖然和獎牌無緣，但覺得一個高中生可以在社會組比賽中和人家對抗，頗感振奮。

高中畢業後，弘恩第一年考上國立臺灣體育學院讀了一年，翌年重考，考上輔仁大學體育系，在校時接受吳錦雲老師指導，創造個人田徑生涯的顛峰。進而考取國立體育大學教練研究所，取得碩士學位。

► 父親很少應酬 照樣廣結善緣

出社會後，弘恩又從父親身上學到不一樣的東西，最重要的是學到為人處事的道理。弘恩的長期觀察，父親個性溫和、對人誠懇，即使很少交際應酬，不跟人拚酒、打牌，人際關係照樣廣結善緣。

弘恩對高爾夫的興趣也很濃厚，已經打了10多年，而且是天生好手，練沒多久就得心應手，早已具備「單差點」實力，最佳成績為76桿，得過南投縣教職員賽總桿冠軍。弘恩還曾經演出一次「一桿進洞」，不能免俗地花了一筆錢請客。

弘恩生了兩個男孩，足足相差10歲，老大德敬已經13歲、么兒德宥2歲半。德敬雖是小學生，身高已達168公分，是全班之最，而且全身充滿運動細胞，酷愛扯鈴，弘恩不排除將來讓他練撐竿跳高。

受到父親影響，弘恩對推展撐竿跳高也充滿熱忱，尤其是國內人才青黃不接，「少子化」對田徑的影響頗大，因為願意練田徑的人銳減。

► 父子成立俱樂部 分四季辦例行賽

弘恩與父親和國內撐竿跳同好，在2002年成立俱樂部，協助推展國內撐竿跳運動，每年春、夏、秋、冬四季舉行例行性比賽，吸引青少年朋友參加。報名費每人收100元，辦保險、買便當，送撐竿跳高紀念T恤，經費往往入不敷出，但若因此增加撐竿跳高的青少年運動人口，父子倆認為這件事有意義，值得繼續努力。

相比之下，弘毅的個性似乎比哥哥內向，筆者進行訪談時，他的話不多。

弘毅的夫人楊紋貞女士是跆拳道國手出身，在世界大學錦標賽、東亞運動會各獲2面金牌，世界杯跆拳道賽則獲1銀1銅。獨子取名德安，現已8個月大。

► 弘毅夫人為跆拳道國手楊紋貞

弘毅和紋貞結緣於2005年在澳門舉行的東亞運，當時弘毅擔任田徑隊教練，帶著女將張可欣出征；紋貞當時還是選手，在第4級比賽衛冕成功。兩人在澳門並無交集，回國後在一個聚會場合，弘毅才認識紋貞，進一步交往後促成一樁良緣。

父親一輩子對田徑事業，尤其是對撐竿跳高項目的執著，讓弘毅相當佩服。另一方面，父親對家庭有責任心，稱得上模範父親，更何況父親一直把學生也當成自己的子女對待，呵護備至，這讓弘毅更尊敬父親。

弘毅表示，父親的生活簡單、平實，而且十分節儉，以前最主要的「休閒」是看報紙，還養成剪報的習慣，並且分類保存；如今最大的樂趣是含飴弄孫。

父親一手創辦的國際撐竿跳高邀請賽，已經辦了17屆，弘毅每一次都親眼目睹父親處理事情的細膩、周延，幾乎是面面俱到。譬如該聘哪些人當顧問、邀請函何時寄發、秩序冊編印、外國選手派誰去接機、如何接待，鉅細靡遺。

辦比賽募款辛苦，偏偏父親很愛面子，向人家開口要錢總得低聲彎腰，做子女的看在眼里，有時候非常不捨。還好父親不是乞憐，終究是為了撐竿跳高，這才讓弘毅釋懷。■

（許弘恩為南開科技大學教練；許弘毅為大葉大學教練）

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

門生故舊看名師

三人同班 各擁一片天

曾清淡



▲許振芳老師（左二）和三位當年同班的子弟兵，左為官美璉、左三為劉俊偉、右一為張可欣。右二為張可欣的男友洪至祥。

曾清淡／攝影

這三個人都是來自南投縣的鄉城小鎮，劉俊偉是集集鎮、張可欣是埔里鎮、官美璉是國姓鄉，因為練田徑而結緣。

劉俊偉早已回到母校草屯商工任教，官美璉在草屯國中擔任體育老師；張可欣雖然擁有留美的博士學位，但是直到本文發稿為止，她仍是「流浪教師」，現已應聘在中國文化大學任教，擔任助理教授。

► 劉俊偉從集集跑到草屯練習

雖然只在草屯商工讀了三年，但劉俊偉其實跟「許家班」結緣甚久。劉俊偉國二時由張志誠老師啟蒙，集集國中沒有完善的撐竿跳高設施，於是他幾乎每天跑到草屯商工練習，有時候是張老師開車載他，張老師忙時他就自己搭公車，單程就要40至50分鐘，如此奔波雖然勞累，但劉俊偉從「許家班」學到很多東西。

劉俊偉在國中時代拿過區中運金牌，最佳成績4公尺10，在草商時進步到4公尺90，在大葉大學時締造5公尺10個人最佳紀錄；劉俊偉1998年稱霸區中運、1999年在亞青賽得到銅牌、2007年獲全運會冠軍。

在劉俊偉的印象中，許振芳老師很少罵人，不過，他還是對許老師又敬又畏。有一回已經到了表定的練習時間，隊友陳永智還在宿舍賴床，許老師跑到宿舍找人，在陳永智背部拍打了一下，雖然沒有開口責備，劉俊偉已經嚇壞了。

劉俊偉說，許老師看似嚴肅，但在聚會時偶爾也會放輕鬆，他跟師母互相「吐槽」時，常會引起哄堂大笑。

劉俊偉從草屯商工畢業後，獲甄審就讀大葉大學，讀了兩年，後來到臺灣師大體育系從一年級念起，畢業後服替代役的體育役，調到左營受訓。當完兵，因許振芳老師準備退休交棒，先把劉俊偉找來兼課一年，接著獲得正式聘用，如今已教了兩年多，雖然他才30歲，但受到學校重用，還兼導師。

這一路走來，劉俊偉先後接受許振芳、許弘恩、許弘毅父子三人調教，深感獲益良多，他十分感激許老師父子，因為如果沒

有他們的栽培和提拔，他不可能有今天。

1999年921大地震，劉俊偉的故鄉集集是震央，災情最嚴重，所幸他家受損輕微，家人也平安，隔壁整排房子則全倒塌。張可欣、官美璉的家也被震垮。

► 地震後出征亞青賽 三人都奪牌

那時候，他們三人都已上了大學，但仍返回母校訓練，正在備戰亞青田徑賽，因飽受驚嚇，一度都想棄賽，但在許家父子的安撫下，仍然出征新加坡，雖然心裡惦記著家人，結果他們的鬥志沒有被震垮，反而締造百分之百的奪牌率（張可欣銀牌，劉俊偉、官美璉銅牌），創造另一種「臺灣奇蹟」。

官美璉個性比較內向，她在北山國中就讀時是五項全能選手，進了草屯商工才被許老師拉去練撐竿跳高。

官美璉覺得許老師對人很客氣，教學不厭其煩，但禁止田徑選手打籃球，主要是擔心踝關節受傷會影響田徑生命。偏偏官美璉比較不喜歡田徑，反而喜歡打排球或籃球，有一回她偷偷去打籃球，結果真的受傷了，心裡好害怕會被痛斥一番；官美璉胡亂編了一個受傷的理由，許老師明知道她在騙他，但許老師並未點破，也未生氣，只告誡就算了，官美璉深感慚愧，從此再也不敢造次了。

► 官美璉嘗到勝利果實

官美璉在校時，草屯商工尚無體育班，他們下午四點下課後才去練習，六、七點回到宿舍，十分辛苦，但一切付出都很值得，她高二時就出國比賽，高三在區中運以3公尺60贏得金牌，同時打破全國紀錄，嘗到勝利果實，覺得滋味很甜美。

高中畢業時，官美璉個人最佳成績推升到3公尺67；到省體就讀時由李運來教練指導，大二時締造更優的3公尺90。到了2007年，官美璉在臺南獲全運會金牌，那一屆的男子冠軍是劉俊偉，是南投縣首度包辦全運會撐竿跳高男女金牌。

官美璉最感激許老師極力奔走，她們這一代才有舞臺可以比賽女子撐竿跳高。她回憶當時的情景，國內第一場女子撐竿跳高比賽於1994年2月在草屯商工舉行，雖然是室內的友誼賽，不計名次，但總是一個重要的起步。

翌年就發展為室內邀請賽，由輔仁大學廖紫恩以2公尺50封后，草屯商工邱美娥、范美玲同以2公尺20名列二、三。

1997年10月底在嘉義，女子撐竿跳高終於成為區運會正式競賽項目，金牌張可欣、銀牌官美璉分別跳過3公尺37，雙雙打破全國紀錄，原紀錄3公尺36是官美璉於該月初在苗栗舉行的全國分齡賽所創。

那次區運的決賽過程扣人心弦，橫竿升到3公尺37時，只剩兩人互別苗頭，假如兩人都沒跳過，冠軍是官美璉；未料競爭態勢產生變化，張可欣在第二次就跳過，官美璉直到第三次才挑戰成功，因此由張可欣逆轉封后。

時隔10多年，官美璉對當天的情形記憶猶新，她自己緊張，許老師似乎比她更緊張，雖然是兩位同門女弟子競爭，許老師不偏袒誰，在場邊不斷吆喝，分別修正她們的助跑及過竿技巧，結果沒讓許老師失望，她和張可欣都破了全國紀錄。

官美璉後來的成績雖然不如張可欣，但兩人情同姊妹。她慶幸自己可以在草屯國中立足，已經教了七年，而可欣留美歸國，雖然擁有博士學位，為了找一所大學貢獻所長，卻到處碰壁，美璉不禁為可欣抱屈。■

（劉俊偉任教於草屯商工；官美璉為草屯國中教練；張可欣任教中國文化大學）

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

門生故舊看名師

曾清淡

張可欣 彷彿是許家一份子

張可欣在我國田徑界享有「女飛人」美譽，她姓「張」、不姓「許」；但是在張可欣的感覺裡，她彷彿像是許家的一份子，彼此的感情濃得化不開。

張可欣的田徑生涯，在「許家班」的年代稱得上一帆風順、扶搖直上；離開「許家班」後，一切似乎都變了樣子，變成有點跌跌撞撞，尤其是2006年，她忙著學業而疏於練習，只好自動放棄多哈亞運會的參賽機會。

正因為這樣的心路歷程，張可欣對「許家班」懷有更多的感恩，不管是對許振芳老師、師母，或是弘恩、弘毅兄弟，乃至於兩位嫂夫人，她都充滿感激。

► 為了就近受訓 長住弘恩家7、8年

張可欣的田徑生涯是由許振芳老師啟蒙，兩人情同父女。張可欣家住埔里，後來為了就近接受訓練，曾經在許弘恩的家裡長住了7、8年，和許家人的互動相當密切；弘恩老師的夫人林玉卿也視張可欣如家人，對她非常照顧。

除了訓練成績外，張可欣也從許家人的身上學到許多做人做事的道理，深深覺得一輩子受益無窮。

921地震發生那一晚，張可欣就住在許家，與弘恩老師的家人趕緊倉皇逃到戶外，才眨眼功夫，許老師和師母就趕過來關切。由於餘震不斷，大夥兒都不敢回到屋內，只好在戶外彼此徹夜守護。偏偏那一晚天氣很冷，眾人都只穿短袖衣服，張可欣只好硬著頭皮衝進屋內，拿了幾件外套讓大家禦寒。

張可欣回憶說，那是她永生難忘的一個夜晚，即使不在埔里的家，同樣感受到「家的溫暖」。其實，許老師和弘恩老師住的很近，只隔著一條巷子，因為師母希望孩子成家後，也不要離得太遠，這樣彼此才能照應。



▲張可欣利用許振芳老師自行研發的輔助器材，坐在安裝鐵軌的滑板上，訓練引體、轉體及推竿動作。

曾清淡／攝影

► 主宰我國女子撐竿跳高發展史

張可欣目前仍是4公尺10的全國紀錄保持者，而且完全主宰了我國女子撐竿跳高運動的發展史，不斷創新高，已經連續17次

打破全國紀錄，都是在「許家班」的年代創造，每一次都有許振芳老師的祝福和見證。

她說，她在寫我國女子撐竿跳高的歷史，而許老師就是這一頁頁歷史的推手。

張可欣認為許老師為她扎下的基礎非常扎實，許老師相當重視技術性的基本動作，每一個細微動作都嚴格要求反覆練習、體會。

► 先後接受父子三人調教

張可欣在草屯商工的後期、大學四年、研究所期間，都是接受許弘恩老師調教，2002年自釜山亞運會回來後，教練換成許弘毅；一名選手的運動生涯先後接受三名父子的訓練，一氣呵成，張可欣覺得這種感情真的不一樣。

回憶當年的情景，張可欣感激許老師極力奔走爭取，女子撐竿跳高在「末代區運」搶搭上車，她才有舞臺揮灑自如，那一屆她得到銀牌；區運蛻變為全運後，張可欣共獲七次冠軍，包括2005年赴美深造前達成「6連霸」目標，後來從美國專程回國參賽，又拿了一次冠軍。

在許振芳的眼裡，張可欣是練撐竿跳高的最佳人選，體型適合，頭腦清晰，又聽話肯苦練，更難得的是她個性好強，不容易低頭，具有大將之風，才能不斷挑戰自我，遺憾的是，張可欣前後七次跳過4公尺10，卻受到學業、就業的影響，始終沒有機會再突破瓶頸。

現年30歲的張可欣已經找到真愛，男友洪至祥是臺中市人，31歲、身高1公尺83，高中時是板橋的華僑中學排球隊主將。

洪至祥和張可欣在後段的求學過程完全相同，兩人都就讀大葉大學休閒系，又一同取得大葉大學休閒研究所碩士學位，然後赴美，在阿拉巴馬州的美國運動學院取得運動管理博士學位。

兩人直到赴美後才正式交往。許振芳老師在旁邊調侃「兩人在臺灣不來電」，張可欣連忙解釋說，他們在大葉研究所就讀時雖是同班，但指導教授不同，而且她一下課就急著開車趕回草屯商工練習，根本和洪至祥不熟，直到赴美後才認識並交往，事前也不知道對方要到美國同一所學院攻讀同一個領域，而且時間同為三年半，於2008年11月相偕學成歸國。

張可欣的父親在埔里經營遊覽車公司，自己有兩輛車。留學那段期間，她把家裡的資助和她多年來的比賽獎金全部花光。

張可欣寫博士論文的最後階段，媽媽病倒了，她趕緊加快寫論文的腳步，終於完成博士學業，回國陪伴媽媽，但媽媽不到一個月就告別人生，所幸她還是讓媽媽見到了「博士女兒」。

回國後，張可欣卻一直找不到正職教師工作，只好到處兼課，99學年度最多時曾經在5所學校兼了28堂課，包括臺灣體育學院、中山醫大、中臺科大、嶺東科大、朝陽科大，雖然這些學校都在中部，她卻成了另類「飛人」，十分辛苦。■

（張可欣是女子撐竿跳高全國紀錄保持者，本文截稿後，她已獲聘為文化大學助理教授）

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

雷寅雄



雷寅雄

幼年種花生 一生勤耕耘

► 曾清淡

田徑一「跑、跳、擲」是運動之母。
要吃得苦中苦，方為人上人。
雷寅雄謹上
2010.7

「種瓜得瓜、種豆得豆」，田徑教練雷寅雄最能體驗這句勵志俗諺的真諦，一生更把它發揮到了極致。

雷寅雄出身於雲林縣麥寮鄉，他是臺灣早期農村社會典型的「庄腳囡仔」，自小幫忙種花生（土豆），「一分耕耘一分收穫」的滋味，他點滴在心頭；這種腳踏實地、苦幹實幹的精神，雷寅雄後來落實在他的體育人生。

雷寅雄的老家務農，12甲土地以種植花生為主。他有九個兄弟姐妹（三男六女），雷寅雄排行老四，四歲時他就必須幫忙種花生，後來由其他家人下田幹活，他和媽媽雷林修女士負責曬花生。

雷家的花生生意做得很大，自己生產的還不夠，要向別人大量採購，通常清晨六點多就得開始曬花生。曝曬的場地共分五個場所，一眼望去，非常遼闊壯觀。



▲雷寅雄老師全家福，左為雷老師、左二為抱著外孫女的師母高榮美，中為雷啟德、盧曉琪夫婦，右為女婿黃昭偉、雷雅如夫婦。

雷寅雄／提供 曾清淡／翻攝

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霽

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

學校運動教練基本資料表

一、教練檔案

出生年、月、日	民國28年（1939年）8月8日
出生地	雲林縣麥寮鄉
小學	麥寮鄉橋頭國小
初中	雲林縣西螺初中
高中	臺灣省立虎尾中學
大專	國立臺灣師範大學體育系
進修	1.1981年/國際田徑裁判研習會/廣州
	2.1983年/國際教練夏令營/德國科隆
	3.1998年/國際田總行政人員研習/北京
教練重要經歷（個人參與運動團隊）	1.1966年入選訪菲的中興田徑隊
	2.1964至1966年代表雲林縣參加省運會
	3.1964年代表臺北市參加全省田徑賽
	4.1965至1967年代表雲林縣參加全省田徑賽
	5.1964至1967年代表臺灣師大參加全省中上運動會

二、指導過的學生團隊及成績

團體	1.1978年臺北市田徑隊訪菲教練
	2.1980年高中田徑隊訪美教練
	3.1981年中興田徑隊訪澳領隊
	4.1981年中華田徑隊訪韓教練
	5.1985年參加世界杯越野賽教練/葡萄牙
	6.1987年參加世界杯越野賽教練/波蘭
	7.1987年參加世界馬馬拉松賽教練/韓國
	8.1987年參加世界大學運動會教練/南斯拉夫
	9.1993年參加亞洲女子越野賽領隊兼教練/日本
	10.1994年參加亞洲馬拉松賽領隊兼教練/泰國
個人	1.盧瑞忠/曾入選訪韓國手
	2.王景成/曾獲區運會7面金牌、多次入選國手
	3.許績勝/打破7次男子1萬公尺及馬拉松全國紀錄；入選奧運、亞運、世大運、世田賽、世界馬拉松、世界越野賽國手
	4.高全寬/入選世界越野賽國手
	5.許光熙/入選世大運、世界馬拉松、世界越野賽國手
	6.蔡清洲/入選世界馬拉松、世界越野賽國手
	7.周顯光/入選世界越野賽國手
	8.賴利嬌/曾打破女子400公尺跨欄全國紀錄
	9.高月美/曾獲區運會女子馬拉松冠軍

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

► 幼年曬花生 最怕西北雨

曬花生最怕遇到西北雨，雷寅雄記得當天空出現一片烏雲時，他和媽媽就手忙腳亂，趕緊收拾花生，否則一淋雨泡水就會長芽，就全毀了。手腳不夠俐落是常有的事，如果馬上放晴，有些被沖到池塘的花生，還可以撈回來重新曬乾。

曬好的花生要先裝進麻布袋，再運送或肩扛到倉庫，一袋袋倒出來收藏。雷寅雄說，這是最恐怖的工作，因為附著在花生殼的泥土會到處飛揚，再加上全身汗流浹背，弄得盡是泥灰，到後來只剩兩隻眼睛在打轉，連眉毛也沾滿泥灰。

雷寅雄的故鄉麥寮在雲林縣已屬偏遠地區，而他的祖居「雷厝村」更偏僻，當年沒有大眾運輸工具到達，臺西客運只在「施厝寮」及橋頭設站，若從「施厝寮」下車，必須走4公里才能到「雷厝村」，在橋頭站下車則要走6公里。

麥寮鄉長張有傳後來造福鄉親子弟，出錢買了位於虎尾鎮和平街的房舍，改成「學寮」，讓鄉親子弟免費住宿，只需負擔伙食費。張有傳是軟式網球好手，後來當醫師，回饋鄉親，他自己花錢買的這棟房舍，在日治時期是酒家，化身為「學寮」後，可供60多人住宿，雷寅雄是受惠者之一。

幼年和媽媽負責曬花生，因此母子的感情特別好。農耕雖然辛苦，雷老師卻不怨天尤人，因為還有好多人家沒有農地可供耕作呢，所以當年雷老師常有感而發，告訴母親：「我們是有錢的苦命人！」

雷老師依稀記得當年苦讀的情景。他家養了三頭牛，入夜後必須牽到庭院餵草，他經常邊餵邊看書。那個年代尚無電力，庭院點了三盞煤油燈，光線雖然昏暗，仍必須努力看書，因為他心裡很清楚，不上學就得留在鄉下，一輩子當農夫。



▲雷寅雄的工作室充滿古意，收藏品無奇不有。 曾清淡／攝影

雷寅雄苦讀苦練，終於擺脫農稼生涯，但他至今依然念舊。

走進雷寅雄的工作室，彷彿置身於時光隧道，周遭的一切景像是臺灣光復之際的場景，舉目所見盡是一些老骨董的東西。進門之前，先聽到懷舊的日文歌曲，仔細一瞧，播放器並非C D或卡帶，而是一具陳舊的唱機，音樂從唱針的滑動中流瀉。

雷寅雄在田徑界被稱為「雷公」，當年他靠短跑發跡，後來在中距離項目嶄露頭角，從此一輩子致力於推展中長跑；走過近半個世紀，他至今仍然樂此不疲。

► 外號「雷公」愛收藏藝術品

很難想像，「雷公」身為體育人，卻有濃濃的藝術工作者氣息。他的收藏品無奇不有，大至書櫃、桌椅，小至掛鐘、陶瓷藝品，全是年代久遠的產物；置身其中，偶爾還隱約可以聞到一股木頭散發的香氣。

雷寅雄老師住在臺北市和平東路二段的一條幽靜巷弄，這是一棟四層樓的老舊公寓，他家住四樓，工作室是在陽臺搭建鐵皮屋。樓層面積約40餘坪，工作室佔據陽臺的一半空間，室外則種植各式花草蔬果，在都市叢林中自成一個天地。

2010年7月，筆者四度登門拜訪時，正值攝氏超過35度的大熱天，但這間工

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

作室未裝空調，只靠兩具電扇就足以驅熱。

提到電扇，雷老師指著沙發旁邊那臺咖啡色的老骨董，得意地說，那是奇異公司產品，走遍臺北市的骨董市場，可能再也找不到同型的第二臺。難能可貴的是，這臺電扇的運轉一直很正常，只送去電器行一趟，是為了替螺絲上些潤滑油。

雷老師年逾70，公寓沒有電梯，爬上爬下很辛苦，所幸他除了有點駝背外，身體依然硬朗，況且他覺得爬樓梯是一種很好的運動。

雷老師不諱言，運動領域充滿陽剛之氣，訓練選手相當勞累，他收藏一些骨董，回家後偶爾把玩一番，多少可以陶冶性情，也能沖淡「雷公」的外號。

說著說著，雷老師拿來一只懷錶，居然是1882年的OMEGA產品，保存得很好，由於是機械錶，如今還會運轉，而且很準。

雷老師又獻了一寶，他從櫃子裡抬出一臺愛迪生牌留聲機，1898年出廠，還能播放，但已多年未用。

雷寅雄在工作室掛了七個竹子編成的小紅燈籠，還有兩尊布袋戲偶，再加上近百張包裝套已經泛黃的黑膠唱片，更增添幾分念舊情懷。

談到和田徑結緣，雷寅雄津津樂道。不過，田徑界友人都以為雷寅雄是靠中距離崛起，其實不然，他真正的發跡項目是短跑。

► 田徑場發跡 靠短跑項目

雷寅雄是上了虎尾高中才慢慢接觸田徑，一年級時他看到一位學長準備參加縣運會，正在跑道上練習起跑，覺得很好玩，於是跟著練，沒想到在測驗時居然跑贏另一位校隊學長，於是建立了自信心。第一次參加校運會是悄悄報名，結果雷寅雄沒有跑好，100公尺名列第三。

虎尾高中當時沒有完善的運動設施，鎮立體育場則設在虎尾農校內，因此，雷寅雄常跑去虎農練習，成績不斷進步，高二時參加雲林縣中學運動會，榮獲100公尺、200公尺雙料冠軍，兩項成績都打破大會紀錄。

高中畢業後，雷寅雄的目標是考進臺灣省立師範大學（現今國立臺灣師大）體育系，第一年沒有考上，於是他先去服兵役，一年後終於如願以償，考上後先辦理休學，等退役後才復學。

大一只讀了兩個月，臺灣師大田徑隊就舉行選拔賽，準備參加全省中上學校運動會。雷寅雄因剛退伍，疏於練習，兩個短跑項目都沒選上，非常懊惱。

宜蘭縣羅東高中出身的隊友陳恆義發現雷寅雄相當沮喪，於是偷偷告訴雷寅雄，校隊中距離項目還缺人，不妨改攻中距離，而且他可以在800公尺項目「禮讓」。

陳恆義這項建議，竟然改變了雷寅雄的命運，他不僅靠自己的實力選上校隊，中距離也從此成為他的主項。陳恆義和雷寅雄其實算得上「舊識」，因為他們在高中時代一起參加救國團舉辦的夏令營。

► 大一靠中距離選上校隊

那次校隊選拔賽，雷寅雄的400公尺得到第二名、800公尺得到冠軍，兩項都選上，後來在全省中上學校運動會得到雙料銅牌。

大一那年的全省中上學校運動會，雷寅雄記憶猶新。他原本不是1,600公尺接力隊員，臨時被楊基榮教授徵召，取代當年以跨欄項目見長的林圭璋，結果臺灣

師大隊贏得冠軍，成績並打破大會紀錄，令雷寅雄喜出望外，因為這是他生平第一次跑接力賽，況且是擊敗衛冕的省體隊。

大二時雷寅雄決定專攻兩個中距離項目。臺灣師大田徑隊當時是由楊基榮教授領軍，實際的執行教練則為劉錫銘教授。雷寅雄回憶說，劉錫銘和選手比較親近，他有什麼事都是找劉教授溝通。

升上大三，雷寅雄在臺灣師大田徑隊的輩份和地位提高了，而且他深受劉錫銘教授信任，請他擔任隊長。於是每天的晨跑總是由雷寅雄帶頭，練習時也由他督促，而雷寅雄嗓門奇大，同學就在他的姓氏之下加了「公」，「雷公」的外號不脛而走。

劉錫銘教授現年82歲，雷寅雄偶爾會去探望恩師。

雷寅雄在社會組比賽嶄露頭角，始自1965年，那年暑假第一次全國田徑賽在臺灣師大校區舉行，雷寅雄贏得1,500公尺冠軍；翌年元月在臺中舉行的社會青年、大專學生對抗賽，他仍然稱霸1,500公尺，800公尺輸給省體的柯明茂。

1966年，第15屆全省中上學校運動會冒著大雨在新竹舉行，雷寅雄在大專組兩個項目又是有輸有贏，封王的項目變成800公尺。

談到選手生涯，雷寅雄最得意、最失意的參賽經驗，都發生在1966年。

那一年10月初，我國由35名男女選手組成中興田徑隊，由時任臺北市長的高玉樹擔任總領隊，搭乘包機飛往馬尼拉，進行兩場中菲對抗賽，隊長是吳阿民。

雷寅雄也入選中興隊，此行他最大的願望是爭取第5屆曼谷亞運會代表權。中興隊其實是以省體選手為主幹，連教練團和職員也是如此。雷寅雄比喻自己像是隊中的「孤鳥」，他又是生平第一次出國比賽，內心非常緊張，偏偏菲律賓的天氣炎熱，他挑戰800公尺的亞運選拔標準1分58秒時功虧一簣，只慢了1秒鐘。

事與願違，雷寅雄相當沮喪。不過，他還存著一絲希望，因為他在壓軸的1,600公尺接力賽，臨時被拉去跑第二棒，中興隊首棒原本落後菲律賓隊，雷寅雄雖然未及時做操，匆忙脫下運動褲就上陣，卻奮力加速，變成超前約5公尺，最後由中興隊得到冠軍。

三個星期後，第21屆省運會在屏東舉行，雷寅雄風光摘取3金1銅。三面金牌包括800公尺、1,500公尺，以及1,600公尺接力；銅牌是400公尺接力，國手級名將蘇文和也在陣中。

▶ 未能如願選上亞運國手

全國田徑委員會將雷寅雄和短跑選手王憲雄列為接力隊候補人選，推薦王憲雄是為了補強400公尺接力，推薦雷寅雄則是



▲雷寅雄（右一）在省運會贏得金牌，把對手遠遠拋在後頭。

雷寅雄／提供 曾清淡／翻攝

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

他在兩項接力賽都可以上陣，結果推薦案送到全國體協的亞運選拔會議，因接力隊名額緊縮，雷寅雄、王憲雄都被割愛。

雷寅雄收拾心情、重新振作，隨後在國軍運動會代表雲林縣參賽，以1分59秒2贏得800公尺金牌，而且打破「山東五虎將」之一鄭洛成保持的大會紀錄。

「山東五虎將」指的是陸軍出身的畢立明、鄭洛成、孫丕典、王守千，與海軍的劉學章，都是山東籍。民國44年在臺北市舉行的第10屆省運會，五個人主宰了800公尺到10,000公尺的中長跑，包括3,000公尺障礙，共5個項目，其中畢立明是5,000公尺和10,000公尺的雙料冠軍。

雷寅雄出道較晚，未和「山東五虎將」正面對決，只有在王守千的後期與他較量過一次，當時王守千已年近40歲。雷寅雄後來和王守千一同擔任田徑賽發令員。王守千也曾擔任陸光田徑隊教練，帶過吳清錦、林正智、陳文銓等好手。

升上大四，雷寅雄的選手生涯也接近尾聲。1967年在臺中舉行的全省中上學校運動會，雷寅雄在1,500公尺衛冕成功，並打破大會紀錄；至於800公尺，來自高雄縣的柯明茂彷彿成為雷寅雄的「天敵」，儘管雷寅雄締造2分1秒1，比柯明茂保持的大會紀錄快了2秒，但柯明茂創造更優的1分59秒5，雷寅雄仍然屈居第二。

回顧選手生涯，臺灣師大、省體的兩校對抗最讓雷寅雄津津樂道，因為他最能感受自己被「夾擊」的遭遇。當時臺灣師大只有他專攻男子中距離，除了比賽800公尺、1,500公尺外，還要角逐1,600公尺接力，經常分身乏術、疲累不堪。

他說，省體人多勢眾，兩個單項各派不同選手上陣，目標都是對準他，而且這些省體選手又不必參加接力賽；偏偏兩個單項都要先進行預賽，雷寅雄在短短三、四天，至少要趕場上陣五趟，甚至於要跑六趟，體力調節吃不消。

► 教職生涯歷時43載

臺灣師大畢業後，雷寅雄展開教職生涯，他前後在三所學校任教，民國56年至62年先在私立大同工學院教了6年，接著在私立德明商專教了11年，然後在國立臺北藝術大學教了21年，於民國94年退休，歷時共38年；退休後又兼課授徒5年，教職生涯以43年畫下休止符。

進入大同工學院執教之前，發生了一段插曲。在臺大任教的學長蘇文得告訴雷寅雄，臺大體育室主任齊沛林想找他去教書，但訊息來得太晚，因為雷寅雄已經先答應大同工學院，而且已經把畢業證書送到大同工學院，辦理應聘手續，因此未能和臺大結緣；說來湊巧，雷寅雄後來買的房子就在臺大附近，換個角度看，也等於是一輩子跟臺大另類結緣。

從雷寅雄老師的住家穿越辛亥路，就是臺大校區，他經常去那裡健走40至60分鐘，當身體出汗時就刻意加速，衝刺兩三趟100公尺，讓呼吸急促一些，以達到運動的基本目的。

話題回到大同工學院，該校的田徑運動風氣原本就不錯，雷寅雄到任後，帶動另一波熱潮，在全國大專運動會兩度得到五專男子組團體第二名，一次是輸給葉憲清教授領軍的屏東師專，另一次是輸給亞運國手蘇博泰督陣的嘉義農專。

雷寅雄那時候正年輕，拚勁十足，還兼任大同公司體育會總幹事，任勞任怨，常常和幾位同輩的夥伴們打拚到深夜九、十點才下班。

雷寅雄很賣力，然而考績年年不如意。為此，當時大同公司少東、現任董事長林蔚山曾經表示關切。林蔚山當過田徑選手，跳高和鐵餅都頗為擅長，他關心雷寅雄的遭遇，但公司、學校都有考績制度，他也不好干涉。

剛好有個機會轉換工作環境，那就是位於臺北市內湖區的德明商專，當時的校名為「德明行政管理專科學校」，民國63年才改名德明商專，後來升格為德明技術學院，如今為德明財經科技大學。

去之前，雷寅雄到校園觀察了三趟，內心有些猶豫，因為他發現學生上體育課時，居然穿著軍訓服裝，卡其褲下方還穿著皮鞋，根本不像在運動，原本以為他們是在打著玩，沒想到是在上課。

有一回，雷寅雄問正在打籃球的學生，學生告訴雷寅雄，老師從來不管他們怎麼穿；這也難怪，因為當時該校體育教師實在太忙，有六人是兼課性質。

► 人生菁華用在德明商專

雷寅雄考慮後，決定還是試一試，結果一去就教了11年，到了離開時，雷寅雄有感而發：「我把人生菁華用在德明。」

事實的確如此，他去任教之前，德明商專連一座校際運動比賽的錦標也沒有，等到他以卸任體育組長的身分離開時，留下183座冠、亞、季軍的錦標當紀念，種類涵蓋田徑、排球、羽球、柔道及籃球。

值得一提的是，德明商專羽球隊曾經在全國大專運動會或大專聯賽締造輝煌戰績，男子隊得到12次冠軍，女子隊9度封后。其中，男子隊自1974年起在大專聯賽締造「3連霸」，隊長王政義是國手級名將；1977年，雷老師曾經率領這支常勝軍遠征菲律賓，參加邀請賽。

德明商專羽球隊的成就，雷老師不敢居功，當時的羽球教練為陳谷宗，出身於臺灣師大體育學系，他是臺南市德光女中知名田徑教練陳谷豐的胞弟。

雷寅雄人生最重要的轉捩點也發生在德明商專，他奉獻心力的領域由學校體育跨足到社會體育。

全國田徑協會於1973年改選時，由聯合報系創辦人王惕吾擔任理事長，翌年，王惕吾把女傑紀政從美國找回來，擔任秘書長，田協幹事部也進行改組。

有一天，德明商專校園引起一陣騷動，原來是紀政突然造訪，校長陳光憲親自相迎這位貴客；紀政說明來意，校長馬上廣播要找雷寅雄老師。雷老師也嚇了一大跳，因為他跟紀政還算熟，也知道她要回國為田徑界貢獻心力，但完全不了解紀政為何會到學校找他。

► 獲紀政提拔 跨足社會體育

紀政想請雷老師擔任田協競賽組組長。雷老師沒有馬上答應，因為他一下子有點惶恐，主要是他以往的工作領域是學校體育，突然間要他挑起全國田徑協會的競賽組重擔，的確有點壓力。

紀政臨走前，希望雷老師盡快答覆她，校長陳光憲則在一旁敲邊鼓，表示校方會全力支持。雷老師考慮了三天，覺得紀政都願意回國打拚了，他怎麼好意思拒絕，於是決定幫紀政打天下。

跨足社會體育，貢獻的方式完全不一樣，視野也跟著打開，最重要的是國際視野。

雷寅雄從此經常隨隊出國比賽，每到一個國家，他都會蒐集競賽與訓練的相關資訊，帶回來參考。譬如1980年3月，田徑協會組成高中代表隊赴美訪問比賽40天，雷寅雄是教練團成員，他對紀錄賽的「參加卡」十分好奇，選手憑卡報到後就可直接參加比賽，因為卡片上頭已經有選手姓名、號碼、組別等資料，就如

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

同一張另類的身分證，省得每一次還要製作號碼布。雷老師後來把這一套設計運用在國內的越野賽，成效不錯。

1986年，雷老師帶長跑好手許績勝遠征西柏林，親眼目睹這項國際知名的馬拉松大賽辦得有聲有色，而且井然有序。雖然角逐者接近四萬人，卻完全採用電腦作業，終點設有八個入口處，不分組別，大家都可以通過，電腦會自動歸類分組，成績公布非常迅速。

雷老師推展社會體育，並沒有疏遠學校體育，他成為國立臺北藝術大學（當時稱國立臺北藝術學院）創校元老之一。北藝大在1982年奉准創校，延攬雷寅雄前往任教，這回待的時間更久，除了21年正式教職外，2005年退休後又兼課5年，等於整整結緣四分之一個世紀。

雷寅雄在北藝大融入許多感情。北藝大一開始是暫借臺灣大學及臺灣科技大學的部分教室，讓學生們上課，辦公室則設在辛亥路上的國際青年活動中心；1985年4月全校暫遷臺北縣蘆洲鄉的原國立僑生大學先修班；1991年7月下旬正式遷校到臺北市北投區關渡現址。

► 結緣北藝大 交藝術界好友

雷寅雄一路跟著遷校，教學領域除了田徑外，還跨足網球、羽球，更結交了許許多多藝術界好友，蔡懷國（蔡根）教授是其中之一。

雷寅雄本來就對藝術感興趣，他在蔡懷國指導下，利用石膏作材料，為媽媽及為自己各雕塑一座石膏像，擺在他家的工作室。蔡懷國還教雷寅雄畫畫，雷寅雄起初很笨拙，蔡懷國勉勵他，「亂塗也行」，結果雷寅雄一再塗鴨，到後來有了心得，出國時會買一些瑞士生產的上等蠟筆，心血來潮時就慢慢畫，現在已擁有20多張畫作，畫架就擺在工作室一隅。

對於收藏，雷寅雄早期還有一大嗜好，那就是茶壺。他說，一把壺一份情，他把許多感情融入壺的世界，徜徉其中，自得其樂。

對雷寅雄來說，壺不只是供來賞玩，更能勾起他對孩提時代那份鄉土情懷的追憶。

他的蒐集品以龍壺為主，泰半是古樸的陶製品，不論大小，也不論形狀，彷彿是小時候在鄉下使用過的茶具，親切中透著些許鄉情。他比較不喜歡瓷製品，因為在他看來，瓷壺新舊不分，缺少他想追求的鄉土味。

閒來無事，雷寅雄喜歡逐一細心擦拭，每把壺都盛滿他的關愛。小孩子還小時，他不准他們步入擺飾間，唯恐壺被打破了。這些壺具現在分散到好幾個地方存放，有些擺在九份的「茄苳石屋」。



▲雷寅雄在北藝大教授蔡懷國指導下，以蠟筆作畫。

曾清淡／攝影



▲這是雷寅雄鍾愛的龍壺，他常賞玩怡情。

曾清淡／攝影

► 賞玩龍壺 不在乎是否骨董

賞玩龍壺，似乎和雷寅雄剛直的個性格格不入，但他蒐集龍壺的興趣，數十年來始終如一，沒有什麼動機，只是偶然在古玩店被龍壺的古意所吸引，買了一把回來，從此逛古玩店成了雷寅雄的興趣，出差旅遊時也不例外。

面對那麼多龍壺，雷寅雄對手提的那把情有獨鍾，購自淡水，據說是明朝的製品，但雷寅雄不想送去鑑定，因為他純粹是賞玩，不在乎是不是真的骨董。

雷寅雄隨手取出一本國立歷史博物館的出版文物，炫耀他收藏的少數瓷器，有些據說是屬於「故宮級」，同樣的，雷寅雄也不想找專家來鑑定；蒐集藝術品依然是他的興趣，到北京時必走一趟琉璃廠，總是期盼又有驚奇。

雷寅雄還有田徑收藏品，包括發令槍、紀念章等等。

提到發令，「槍手」是雷寅雄在田徑界的另一外號。在雷寅雄的印象中，臺灣的發令員前輩包括陳英郎、劉錫銘，後來他和王守千相繼加入，之後又有張惠峰、洪彬義、林國貴，新生代則有潘瑞根等人。

每逢大型運動會的田徑賽，發令工作幾乎都是由這批人擔綱，他們一律穿著白色長褲、紅色夾克、頭戴紅帽，非常醒目。

陳英郎現已84歲，因長期受到糖尿病折磨，必須定期洗腎。雷老師最近才去探望，覺得陳英郎的元氣不錯，腦筋還很清楚。

雷老師表示，早期的發令槍，通常是使用空包彈，不會傷人；有時候也使用未裝雷管的左輪槍。雷寅雄自己還擁有一把在警方登記有案的「掌心雷」，但這支發令槍有缺點，子彈小，聲音也小，因此派上用場的機會不多。

► 擔任發令員 感觸良多

徑賽項目改採電動計時以來，雷寅雄是國內使用新型發令槍的第一人。新型發令槍使用紙彈，靈敏度超好，必須連線與電動計時器同步，裁判則頭戴耳機，看起來很威嚴。發令員「各就位」的口令，則會連線傳送到起跑處的播放器。

雷寅雄是在1975年通過田徑裁判考試，一直擔任發令工作，年紀大了以後，才改為擔任會場管理、裁判長或審判委員。他說，國內田徑界有個不成文規定，發令員不得超過70歲，事實上，多數發令員在60歲出頭就自動「收槍」，畢竟發令工作非常重要，不容許出任何差錯。



▲雷寅雄在田徑賽一直扮演「槍手」，他收藏多支發令槍。

曾清淡／攝影

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霈
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

對於後輩的發令員，雷老師有些建言。他認為發令員身負整個比賽場地秩序的維護，有時候他看到發令員未認真執行清場，閒雜人在起跑處任意走動、大聲講話，這時候就不應該發令，因為會影響選手的權益。

有一次，雷老師看到發令員連發兩槍，當時並無選手犯規，比賽卻得重來；另有一次，選手已經跑了約80公尺，發令員發現有選手犯規，才補第二槍制止。

雷老師表示，這些現象證明發令員臨機應變的能力不足，更犯了大忌。雷老師強調，發令員應該儘量「耳聽四方、眼觀八方」，替選手製造最有利的比賽環境。

這些年來，雷寅雄調教了不少選手，大部分是已經練了好一陣子，才交到他手上，為了重新調整，他要下的功夫不亞於啟蒙階段。他的訓練觀，不管是5,000公尺、10,000公尺，或是全程42.195公里的馬拉松選手，速耐力都很重要，因此他十分重視800公尺及1,500公尺的訓練，中距離的速度練出來了，一切都好辦。

雷寅雄最特殊的子弟兵是高高瘦瘦的臺大學生周顯光，他的功課好，對長跑運動更為痴迷。周顯光向雷寅雄拜師時，5,000公尺成績約16分鐘，練沒多久，就進步了半分鐘，足夠他在全國大專運動會乙組比賽風光稱霸；事實上，連同在研究所就讀，周顯光連續參加七屆大運會，無人能敵。

周顯光如今成為「造船博士」，任職於經濟部聯合船舶設計發展中心。

雷寅雄訓練選手，擬定的訓練課表因人而異，因為每一個人的體能狀況不同，必須個別操練，而共同的訓練目標則是培養鬥志，這是運動員必備的條件。

雷老師經常帶隊出國參加比賽，最難忘的行程是1981年3月，我國組成中興田徑隊，由澳洲「艾森頓田徑俱樂部」安排，前往墨爾本移地訓練35天，由雷寅雄擔任領隊，並轉往阿德雷德參加澳洲田徑錦標賽，張永政的5,000公尺、黃茂良的十項運動，均獲銅牌；110公尺跨欄名將吳清錦在第一站邀請賽以14秒整名列第二，因傷退出往後的賽程，不過，兩年後吳清錦在科威特稱霸亞洲田徑賽。



▲雷寅雄老師（後排中）於1981年率領中興田徑隊前往澳洲移地訓練，後排最左為現任全國田徑協會秘書長王景成，最右為跨欄名將吳清錦；右起第四人為陳谷豐老師。
曾清淡／攝影

► 喜歡鑽研寫作 出版田徑專書

雷寅雄平時也喜歡鑽研寫作，在田徑界稱得上「多產作家」。最早的一本著作是「中長距離訓練法」，於1972年由進學書局出版，據說早已絕版。1976年9月，雷寅雄又寫了「田徑運動技術與競賽心理」，由三民書局出版。

此外，雷寅雄還著作「臺灣光復後田徑運動發展之研究」，收錄歷屆省運、區運各項目決賽成績，可謂紀錄大全，厚達690頁，於1988年由全國田徑協會印行；同一性質的書籍則為「中華田徑史」，達694頁。

至於由臺灣師大許義雄博士領導的「臺灣身體文化學會」，出版「臺灣百年體育人物誌」時，其中楊傳廣、張星賢、陳英郎、高何土、蔡成福的五個單元，由雷寅雄執筆。

雷老師說，他這輩子似乎特別有「老人緣」，因為他和田徑界前輩高何土、劉錫銘、吳萬福都很談得來，尤其是吳萬福教授，每次一同出國參加講習時，吳

教授總是指名要跟雷老師同住一房。

雷寅雄在九份有棟石頭屋，取名「茄苳石屋」，佔地約150坪。那是24年前就買下來，當年成交價才新臺幣2萬5千元，但土地所有權目前仍歸臺陽礦業公司。九份自從採礦業沒落後，一度相當蕭條，房子根本不值錢，如今隨著觀光業發達，價錢已經翻了好幾十倍，甚至幾百倍。

會取名「茄苳石屋」，主要是當時庭院有一棵樹齡超過70的茄苳樹，可惜後來被人惡意下毒而枯死；雷寅雄又在庭院種了一棵。

► 九份石屋 自住待客兩相宜

這些年來，雷寅雄花了不少財力和心血，不斷翻修這棟石屋，並整修為二樓洋房，成為別墅形態，經常接待朋友，紀政也曾造訪，北藝大的同事更是常客。

夫妻倆經常合力整理庭院，各種造景充滿東洋風，包括一座聳立的石雕，上頭擺了四具以石膏打模的雙腳，由下至上分別是紀政、蔡成福、吳阿民、王惠珍，他們都曾經在亞運會贏得田徑金牌，因此雷老師把石雕命名為「亞運金牌腳」。

會買九份的石屋，雷寅雄夫婦認為是種機緣。藝人張國柱是臺灣師大體育學系畢業，在德明商專任教時與雷寅雄同事。張國柱先在九份置產，介紹雷寅雄也買一間，到了賣主家裡，兩兄弟意見不同，哥哥要賣、弟弟卻不賣。

那時候，雷寅雄打羽球時傷了雙腳的後腳跟，在蘆洲住院療傷，他拄著柺杖、拖著包紮石膏的雙腿出門，一開始卻未能談成交易。說來湊巧，雷夫人眼尖，發現主人家裡那套木製沙發椅跟他家裡那套一模一樣；對方不信，因為他們生產的這型沙發椅只做了兩套，一套留著自己用，另一套怎麼可能剛好賣到雷家？

事實的確如此。經過套交情後，賣主認為既然這麼有緣，就答應把石屋也賣給雷家。擅長水墨、書法、篆刻的北藝大美術學院前院長林章湖，特地把這段情節寫成卷軸，讓雷家留念。

退休後，雷寅雄和夫人高榮美女士過著「閒雲野鶴」的生活，經常臺北、九份兩地輪流住；在夫婦倆看來，人生能夠走到這個境界，已經不錯了。



▲這是雷寅雄位於九份的「茄苳石屋」，庭院聳立著「亞運金牌腳」石雕。 曾清淡／攝影

► 兩度獲頒「推展體育有功人員」

雷寅雄兩度榮獲「推展體育有功人員」榮譽，第一次是1983年由全國體協頒獎，2000年則由行政院體委會評選產生。

2003年，雷寅雄並被虎尾高中選為第二屆傑出校友。雷寅雄不忘本，譬如他曾經捐款回饋母校，購買海綿墊供撐竿跳高選手練習，結果虎尾高中女子選手許雪琴、陳香珍的表現都很傑出，許雪琴最佳成績3公尺91、陳香珍3公尺90，都直逼張可欣保持的4公尺10全國紀錄。

若從年輕人的角度來看，雷寅雄屬於「怪胎一族」，譬如他一輩子沒用過手機，兒子曾經買了一支送給他，他嫌麻煩，一直擱著沒用，有一天要出遠門，突然想用時，門號已被取消，乾脆就算了。

事實上，雷寅雄對新潮、先進的電子產品都很排斥，他寧願懷舊，寧願守護著臺北工作室、九份石屋那些老骨董。■

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霽
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

門生故舊看名師

高榮美：我老公「傻人有傻福」

曾清淡

雷寅雄、高榮美這對「田徑鴛鴦」結縭41載，恩愛如昔，夫妻倆同聲感激許多貴人相助，讓田徑運動帶給他們一生幸福。

► 田徑鴛鴦 結緣於高中時代

兩人最初結緣於高中時代，雷寅雄就讀虎尾高中、高榮美在虎尾女中，一同代表雲林縣參加臺灣省運動會，是隊中最年輕的男女選手，但當年民風保守，兩人只是點頭之交。

相隔這麼多年，雷寅雄老師透露一個祕密。高中時他曾經寫了一封信，託胞妹雷貴香送給高榮美，邀請她到家裡作客，品嚐他們栽種的西瓜，未料石沉大海。



▲雷寅雄（左）與高榮美伉儷情深。

曾清淡／攝影

後來雷老師得知，當他高中畢業、先去服兵役時，高榮美真的跟著低她一屆的雷貴香，去過他家吃西瓜。

兩人真正「來電」是在大學期間。高榮美是省體創校的第1屆學生，和男子十項運動名將吳阿民同屆，當時省體是男、女各只設一班；雷寅雄就讀臺灣師大。有一次高榮美寫信到臺北給雷寅雄，請他代借一本周鶴鳴教授著作的運動力學書籍，兩人從此互通書信，大學畢業後，於1969年結婚。

高榮美身高161公分（比雷寅雄矮7公分），父親住臺南縣東山鄉，是日治時代軍醫，母親是日本人。

高榮美在虎尾女中專攻短跑，曾獲全縣中學運動會100公尺、200公尺雙料冠軍。升上省體，高榮美在全省田徑賽、全省中上學校運動會大專組，都曾贏得五項運動冠軍；當時名將姚麗麗尚未崛起。

畢業後，高榮美回到母校虎尾女中任教一年，接著到宜蘭高商教了六年，結婚後轉到臺北市古亭女中，然後在建成國中任教，直到退休。

在高榮美的心目中，雷寅雄稱得上「顧家好男人」，沒有什麼不良嗜好。當年尚未開放觀光，根本不能出國旅遊，雷老師有機會經常帶隊出國比賽，每一趟都會替她和一對兒女買些禮物，而且很捨得花錢，讓他們頗感窩心。

出國期間，雷老師習慣會打電話回家報平安，早期第一句話通常會問「家裡怎麼樣？」久而久之，後來卻改成「有沒有替花澆水？」師母有一次十分吃味，佯稱「花都枯死了」，讓雷老師好難過。

高榮美說，雷老師愛花，更愛朋友和選手，對朋友非常講信用、對選手視如己出。

她說，雷老師為人正直、心地善良，這輩子他有把握做人的大原則，因此結交許多好朋友，他不喝酒、不打牌，交往對象反而單純，一路上則遇到好多貴人相助，田徑事業如意，家庭也跟著幸福。

► 貴人一路相助 對紀政最感恩

貴人當中，田徑女傑紀政對雷家影響最大。高榮美感恩地說，當年若沒有紀政提攜，雷老師的貢獻領域可能只侷限於校園，後來才能在社會體育的領域一展所長。

談到家庭，夫妻倆流露幸福的神情。他們非常重視兒女的教育，一男一女先後從私立東山高中畢業後，都送到美國深造，而且都就讀於奧克拉荷馬州立大學。

兒子啟德在奧大起初是念國貿，研究所攻讀企管；女兒雅如在大學、研究所都鑽研藝術教育的領域。

1971年出生的雷啟德，學成歸國後先在長榮航空公司的空運部門工作，如今任職於一家專營空運的美商公司；1975年出生的雷雅如任職於公家機關，負責規畫展覽事宜。



▲雷寅雄夫人高榮美（左二）在臺灣省立體專就讀時，參加省中上運動會400公尺接力，贏得金牌。 雷寅雄／提供

美，在康乃爾大學取得博士學位，留在賓州大學任教；葉高次在水利工程領域深具國際地位，臺電公司開發大型工程時，都會延攬他擔任顧問。

這對兒女的婚事似乎和航空公司特別有緣，雷啟德和媳婦盧曉琪、女婿黃昭偉，都服務於航空界。

早年，師母不喜歡出國旅遊，直到退休前幾年才和雷老師去了一趟紐澳，卻從此上癮，覺得出國好好玩。這些年來，夫婦倆已經去了四趟美國，還去過俄羅斯、捷克、匈牙利、義大利、法國、英國，鄰近的日本更走訪了八趟。師母被歐洲景致及文化深深吸引，如今仍對歐洲思思念念。

談到兒女赴美受教育，高榮美覺得也算是另一種貴人相助。雷老師在虎尾高中結交同班好友葉高次，他是臺大畢業的土木工程高材生，後來赴

► 一對兒女都赴美深造

兒女準備出國求學時，雷老師夫婦原本屬意日本，後來聽取葉高次的意見，認為到美國的視野更寬廣，而且建議到相對鄉下的奧克拉荷馬州，人口較不密集，華僑也較少，更能融入美國文化，學到更多。

於是，一對兒女的命運跟著改變，雷啟德先赴美，兩年後雷雅如才跟著去。

1995年4月19日，奧克拉荷馬城發生大爆炸，陸軍退伍軍人麥克維把一輛裝滿爆炸物的汽車停在聯邦大樓內，引爆後炸死168人，炸傷逾600人，舉世震驚，也讓雷老師夫婦擔心不已，因為爆炸離雷啟德的住處不遠。

所幸吉人自有天相，雷啟德安然無恙，他下課後開車回家，剛把車子停好，才知道發生令人驚悚的爆炸案。

回首來時路，高榮美表示，雷老師一生能夠做他喜歡做的事，未虛度年華，夫復何求？雷老師在旁點頭稱是。高榮美還說，老天很公平，雷老師真是傻人有傻福。■

（高榮美曾獲全省田徑賽、全國中上學校運動會大專組五項運動冠軍）

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

門生故舊看名師

許績勝： 雷老師助我圓夢

曾清淡

從20郎噹歲到現在年近47，田徑名將許績勝的身材似乎沒什麼改變，身高同為176公分，體重始終在62公斤上下游移；產生巨變的是他的長跑人生，從當年為了旅費和學費發愁的窮小子，到後來躋身世界長跑殿堂，他圓夢了！

許績勝生涯打破7次全國紀錄，包括10,000公尺4次、馬拉松3次，到目前為止，仍為這兩個項目的全國紀錄保持者：10,000公尺29分12秒10（1993年創於日本東京都中央大學長跑紀錄賽）、馬拉松2小時14分35秒（1995年創於「別府大分」國際馬拉松）。

另外，許績勝還締造「半程馬拉松」1小時04分05秒的我國最佳成績。

這一路上，許績勝感激許多貴人相助，包括恩師雷寅雄；當著雷老師夫婦的面，許績勝深深一鞠躬，一切盡在不言中。



▲許績勝（左）創造長跑生涯傳奇，對雷寅雄夫婦的提拔相當感激。

曾清淡／攝影

許績勝人生最重要的轉捩點是雷寅雄老師的一趟金門行。當時還是戒嚴時期，要到金門訪問必須專案申請，全國田徑協會由秘書長紀政出面，向金防部申請前往舉辦講習會，獲得准許。

許績勝由金城國中的啟蒙教練楊媽輝引見，第一次見到雷寅雄老師，雷老師第一眼就覺得這個年輕人的身材條件不錯。

當時許績勝已經從金門高職畢業，之前他由楊媽輝調教，以800公尺為主項。楊媽輝老師受到肝癌折磨，已在六年前過世。

► 到處幹活存錢 想到臺灣受教

許績勝一心渴望能夠前往臺灣求學，並轉攻長跑，可是家裡非常貧困，他只好到處幹活存錢。金門縣長伍桂林知道此事後，安排許績勝到金門體育場當管理，賺點錢，一方面也可正常練跑。

許績勝回憶說，他熱愛長跑的程度幾近瘋狂。他家務農，種植的作物包括高粱、花生、地瓜、小麥，他一早必須先把大大小小的水缸打滿，然後把牛隻牽到山上放牧，再立即投入跑步；下

午收工後，他又沿著馬路摸黑練跑約五公里，為了避免掉入未加蓋的溝渠，他得小心翼翼。

許績勝好不容易存夠錢，也考上臺灣體專，透過新任的金門縣長張人俊促成，終於順利踏上臺灣本島，展開他的逐夢之旅。

許績勝一心想拜雷寅雄為師，再累也不在乎。每逢周六中午下課後，許績勝就連忙趕回宿舍，提著早已打包好的行李，匆匆趕去臺中車站搭車到臺北，向雷老師報到，周日傍晚再趕回臺中，必須在門禁時間之前回到宿舍，準備第二天上課。

為了省錢，許績勝通常是搭乘既快捷又便宜的中興號。有好幾次他則踩著單車，往返臺中、臺北，甚至於還從左營訓練中心騎到臺北，一方面是為了省錢，另一方面則是練體能。他常提醒自己「吃得苦中苦，方為人上人」。

雷老師心疼這個學生，除了加倍關照外，更提醒許績勝要注意人身安全。師母高榮美更疼愛這個離鄉背井、乖巧上進的年輕人，甚至比自己的小孩還親。

雷老師說，他看到許績勝如此投入訓練，自己雖然覺得累，但「選手那麼認真，當教練的怎麼好意思偷懶？」

當年雷老師在全國田徑協會負責長跑訓練，田協辦公室設在臺北市立體育場的南八區看臺下，靠近社教館，許績勝永遠記得，他跟雷老師都是相約「南八區見」。

► 懷念雷老師那輛金龜車

談到訓練過程，許績勝十分懷念雷老師那輛金龜車，這是雷老師生平第一輛車子，載家人的次數其實不多，反而經常用來訓練選手。車子開到八里、石碇或坪林，有時候會到臺北市六張犁或內湖，把許績勝放下，沿著山路跑，雷老師則開車跟在後面，為他配速。

這輛金龜車開了11年，換成手排的「飛雅特」。因蔡清洲、周顯光等多位選手加入訓練，雷老師更忙更累，車子也跟著受拖累，偏偏那段期間他們常到中橫公路練跑，上坡下坡都很陡峭，手排檔不堪一再折損，有一次還差點出意外。

這輛「飛雅特」很快就報銷，換成五門的克萊斯勒，這回不是因為載選手跑山路而報銷，而是雷老師自己經常載木板到九份，裝修他家的石頭屋。

雷老師這棟石頭屋，有時候成了臨時訓練基地，許績勝當年是常客，也曾經和雷老師攜手，兩人合鋪一個房間的地板。附近有地方可以跑階梯，雖然間距很小，但足足有548階，剛好可以訓練節奏感。

許績勝感激雷老師為他扎下的根基，最讓他自豪的是，他擁有長跑選手絕佳的最後階段衝刺力（200公尺23秒5、400公尺52秒），超越當年以衝刺著稱的關西農校名將張永政。

許績勝在省體念了三年，如今回想，雖然省體和臺中市繁華的中華路夜市相距不到兩公里，他卻從來沒去過，因為他在臺中、臺北兩地往返奔波，跟著雷老師練習，沒閒也沒錢消費。

► 「跑步就是娛樂」 樂在其中

話說當年，許績勝強調「跑步就是娛樂」，因為他確實樂在其中。

許績勝苦盡甘來，他的成績不斷突破，得以受到日本名古屋商科學大學吸收，赴日深造，也開啟另一階段的人生旅程。抵名古屋後，日籍教練野崎哲郎來信，希望我國田協能夠提供許績勝以前的訓練課表，以作日後的訓練安排；紀政這回

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

傻眼了，心想不可能有這份資料，試著找雷老師來問，嘿！居然有，因為雷老師養成為選手留課表的習慣，以供日後追蹤參考。

半年後，野崎哲郎特地來臺，對雷寅雄老師表達謝意；許績勝的成績不久就挺進到新境界，多次代表我國參加奧運、亞運、世界大學運動會、世界田徑錦標賽、世界馬拉松賽、世界越野錦標賽。

許績勝在日本待了10年半，包括從名古屋商大畢業後，在「佐川宅急便」工作了6年半，並繼續練習。

► 自日返國服務 培植後進

許績勝於1998年返國，先到桃園國立體育學院讀了兩年，取得碩士學位，然後到彰化大葉大學任教8年半，2009年暑假轉到母校臺灣體院。

2006年還在大葉教書時，許績勝利用寒、暑假舉辦長跑訓練營，希望將他在日本所學，融合雷老師當年對他的啟發，貢獻給新生代。舉行紀錄賽時，大葉大學雖然沒有長跑選手，仍然動員該校運動事業管理學系學生，大力幫許績勝的忙。

這些年來，許績勝調教後進已見成效，臺中縣新社高中新秀詹峻瑋就是許績勝在訓練營調教的得意門生。

另外，已從臺灣體院畢業的金門同鄉何盡平，由恩師辛雷達啟蒙，然後由許績勝接手訓練。2008年11月在廣東省肇慶舉行的「中國田徑冠軍賽暨大獎賽」，何盡平雙雙創個人佳績，5,000公尺跑出14分21秒41，躍居歷年第三傑；1萬公尺更締造29分29秒48，直追許績勝保持的29分12秒10全國紀錄。

許績勝在10年前結婚，夫人是曾任田協訓練組幹事的莊麗，生了一男一女，兒子上小四、女兒讀小一。遇有長跑比賽，許績勝會全家出動，熱情參與。

長跑改變了許績勝的一生，當年的窮小子居然可以看盡世界，寫下另類人生傳奇。■

（許績勝為國立臺灣體育學院教練）

門生故舊看名師

王景成、許光廬追隨名師雷寅雄

曾清淡

或許是因為長跑之路非常孤寂，又缺少觀眾的掌聲，我國男子中長跑運動有個特殊現象，同好們喜歡結伴練習，或追隨同一名師指導，這位名師就是雷寅雄。

這些同好當中，包括現任全國田徑協會秘書長王景成、國立臺灣體育學院體育系教授及教務長許光廬；他們分屬不同年代，但都是在當時的省體就讀時，接受雷寅雄老師調教，分別闖出一片天。

回首來時路，王景成、許光廬都對雷老師非常感恩。

王景成現年53歲，挺著啤酒肚，在雷老師面前依然畢恭畢敬。



▲全國田徑協會秘書長王景成（左）與恩師雷寅雄，攝於雷老師在九份的「茄苳石屋」。

曾清淡／攝影

► 王景成不辭辛勞 北中兩地奔波

雷老師的眾多學生當中，利用假日不辭辛勞，專程從臺中跑到臺北接受調教，王景成是第一人；他的學弟許績勝有樣學樣，後來也循此模式拜雷寅雄為師。

1979年，王景成在省體就讀時，周五下課後就趕到臺北受教，周一早上才回臺中，這種奔波的日子持續了兩年；後來服兵役，調到左營受訓，王景成仍然追隨雷老師，退役後又跟了一年，直到高掛釘鞋為止。

這對師徒的個性截然不同，雷老師內向敦厚、王景成外向活潑，但王景成覺得雷老師的訓練理念和他的想法非常接近，因此他信任雷老師為他開出的課表，一定全力以赴。

譬如雷老師要求練跑12趟400公尺，王景成往往跑到第10趟時就疲累不堪，很想休息，但雷老師會發脾氣，王景成只好咬緊牙根，繼續再衝刺兩趟。那時候，王景成食量較大，一餐要吃兩碗飯，雷老師卻只准他吃一碗，理由是吃六、七分飽才能跑得快，況且吃太多飯會長胖，王景成只好照辦。

苦練的回報是，王景成在臺灣區運動會共獲7面金牌（800公尺5金、1,500公尺2金）；更值得一提的是，1978至1982年間，王景成完全主宰區運的男子800公尺決賽，締造這個項目至今無

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

人能及的「5連霸」。

王景成並且六度入選國手，遠征韓國、菲律賓、美國等地，1981年則由雷老師帶隊，前往澳洲移地訓練35天。

王景成是高雄縣阿蓮鄉人，省體畢業後在桃園市文昌國中任教19年，從此在桃園落地生根。王景成42歲就退休，轉而奉獻社會體育，曾任桃園縣田委會總幹事，如今擔任全國田協秘書長。王景成不忘本，把雷寅雄、吳阿民、蘇文和等前輩找回來，借重他們的長才與經驗，再度參與田徑事務。

► 許光熙酷愛長跑 放棄工專學業

至於雷老師另一高徒許光熙，年紀和王景成相近，但是在省體就讀時比王景成慢了5屆，主要是許光熙酷愛長跑，不惜放棄之前所學的一切，重新來過。許光熙在臺北縣五股鄉土生土長，原本就讀於南港的中華工專，念到四年級時，覺得興趣不在工科，於是毅然決定重考，投入體育領域。

許光熙回憶說，他當年會做這項重大決定，雷老師給他極大的鼓舞。那時候，許光熙經常到敦化北路的臺北市立體育場練跑，全國田徑協會在南八區看臺下辦公，他常跑去向雷老師請益，雷老師了解情形後，鼓勵他轉換人生跑道。

雷老師分析說，許光熙念工專，若和一般體育科系的學生相比，他的學科成績應可占些優勢，若在運動場上更加努力，可望出人頭地。

雷老師這項分析，後來完全應驗。許光熙自助人助，徹底改變了自己的命運，他先完成在省體的學業，然後在桃園的國立體育學院先後取得學士、碩士學位，進而在國立臺灣師範大學體育研究所念完博士。

許光熙更感謝雙親當年對他的寬容，讓他自主地選擇人生道路，勇敢迎向充滿變數的挑戰，他堅持、也享受自己想走的道路，才能有今天。

就讀省體時，許光熙獲悉小他一屆的許績勝是由雷老師開課表供其練習，並時常專程跑到臺北追隨雷老師，於是許光熙也向雷老師求教，請他開課表照著練。

許光熙的成績不斷進步，1987年開創生涯顛峰，入選世界越野賽、世界馬拉松賽、世界大學運動會國手。

備戰世界越野賽的集訓正值寒冬，雷老師率領許光熙、許績勝、李營生、吳有家、劉昶宗、何信言等隊員，遠征中橫公路103k附近的梨山，在一處水果工寮集訓一周，以體驗波蘭世界越野賽的嚴寒氣候。

那次集訓他們獲益良多，在雷老師的調整下，先參加「臺北國際馬拉松」，成員都有不錯的成績，許光熙更締造2小時23分57秒的個人佳績。



▲1987年參加在南斯拉夫舉行的世大運，許光熙（左）、許績勝（右）與雷寅雄（中）留影。

許光熙／提供 曾清淡／翻攝

之後，他們還在木柵往石碇的路上，與雷老師留下一步一腳印的深刻印記。許光熙說，雷老師的企圖心很強，為了將成員帶至新的境界，雷老師犧牲與家人團聚的時光，全心投入集訓，精神令人感佩，而雷老師在那種嚴寒的環境中，更為選手們鍛鍊「嘗試、適應、創新」的應變能力。

到了暑假，備戰世大運的狀況明顯不同。1987年的世界大學運動會是在南斯拉夫的札格瑞布（Zagreb）舉行，當地屬於乾燥的大陸型氣候，於是雷老師利用課餘時間，帶著許績勝、許光熙兩名馬拉松國手到林口火力發電廠附近練習。

札格瑞布的盛會是我國首次組團參加世大運，許光熙當時仍在服兵役，集訓必須配合他的時間，更難為了雷老師。

▶ 深受激勵 許光熙成為博士

回顧那一屆世大運，許光熙記得整個代表團20多人，只有他和許績勝是專科學歷，難免有點自卑，但雷老師和臺灣師大教授許義雄，以「英雄不怕出身低」激勵他們；許光熙如今成為體育博士，許績勝也擁有碩士學位，這都是田徑帶給他們的另類財富。

許光熙如今身為體育學院的行政主管，頗能體會雷老師當年為訓練選手所付出的心力與勞力。他說，雷老師一方面在臺北藝大任教，另一方面還要推展田徑協會會務，以及訓練選手，這種精神令他佩服；更難得的是，雷老師關心每一個選手，對個別選手的成績都瞭若指掌。

此外，雷老師當年扮演推手的角色，規劃「越野季」，讓他們這群長跑愛好者的舞臺能從田徑場內延伸到場外，多了磨練機會，而雷老師「時而嚴肅、時而親切」，讓許光熙印象深刻；雷老師總會主動詢問這群年輕小伙子的比賽成績，並關切跑步姿勢、每周練習的課表內容，包括強度、公里數等，鉅細靡遺。

許光熙說，雷老師值得敬佩之處，在於他堅持體育專業的態度與熱忱，譬如雷老師歷來任教的學校，無論是大同工學院、德明商專或臺北藝術大學，都不是體育專業的學府，但他熱愛田徑及投入的精神與時間，更成為「我們體育專業學府教師應學習的典範」。■

（王景成為全國田徑協會秘書長；
許光熙為國立臺灣體育學院體育系教授兼教務長）

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

楊健雄



楊健雄

平凡中的不平凡

► 李亦伸

任勞任怨 默默耕耘
放眼未來 成功可待

楊健雄題
99.7.28

新竹體壇無人不知無人不曉，新竹市建華國中體育教師、體育會總幹事楊健雄公正無私的做人處世態度，長年樹立典範的體育表率，為新竹體壇建立經典制度，貢獻卓著。

他是個再平凡不過的基層體育人員，練田徑、打籃球、學排球出身，一生從事體育行政和教練工作，他將平凡的運動員轉化為體育圈極不平凡，影響深遠的種種作為，贏得無數尊敬。

做了50幾年「體育人」，兩鬢灰白、聲音誠懇，給人感覺是一點脾氣都沒有，態度親切宛如自己爺爺般的楊健雄說：「做事容易，做人難。」

一句話，道盡了基層老體育園丁一輩子的奉獻和執著。儘管如此，楊健雄還是義無反顧，沒有後悔。

小學練田徑，中學打籃球，當兵練排球，教師生涯從事籃球、排球教練工作，半輩子投入體育行政工作的楊健雄，在新竹市籃委會服務10幾年，從教書到退休，卻還沒正式退下來。

新竹市籃委會、體育會過去1、20年典章制度和全套運作模式，幾乎是楊健雄一步一腳印建立起來的。

他表示，「這裡頭的人大多是我帶上來的，他們有能力做好一切，但他們要我繼續做下去，認為我還能做，但我真的希望交給他們，讓年輕人、更有活力與能力的人，可以發揚光大，擴大體育影響力。」

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霽

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

學校運動教練基本資料表

一、教練檔案

出生年、月、日	民國27年（1938年）9月5日
出生地	新竹市
小學	新竹市新竹國小
初中	新竹縣立中學
高中	省立臺北師範學校（體師科）
進修	中華民國籃球協會教練講習會

二、指導過的學生團隊及成績

團隊	1.新竹縣一中排球隊獲縣長杯高男亞軍
	2.新竹建華國中男、女籃球隊獲市長杯冠軍
	3.民國61年建華國中男籃獲臺灣區中學籃球聯賽冠軍
	4.民國62年建華國中男籃獲臺灣區中學籃球聯賽季軍
	5.民國63年建華國中男籃獲臺灣區中學籃球聯賽冠軍
	6.國立新竹高商男籃隊，獲縣長杯冠軍，省中學籃球聯賽第四

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

一輩子體育人，楊健雄的人生，永遠離不開體育，他就像一般臺灣運動選手出身平凡，回到家鄉新竹籃壇、體壇落實生根，平凡扎實地創造一片屬於自己，但影響後世的體育時空。

72歲的楊健雄，沉浸在體育世界，熱情依舊，沒有一點老態，他清晰的思維，規律的邏輯，以及永不放棄的執著，仍在新竹體壇發酵。



▲楊健雄老師（後排左四）帶新竹建華國中女籃隊參加第22屆臺灣區中學籃球賽。

楊健雄／提供 李亦仲／翻攝

► 民國61年 坐慢車去比賽

楊健雄說自己的故事，從民國61年他當國中體育老師開始。民國61年，楊健雄執教新竹建華國中，他帶籃球隊去屏東比賽，12位球員加自己，一整個禮拜的經費是5,000元。在當年，5,000元是不不少的數目，但對一支籃球隊到屏東比賽吃喝拉撒睡加交通，那真的是不夠。

一大清早坐慢車（火車），從新竹晃到屏東，每一站都停，到了屏東已近黃昏。

「為了省錢和控制預算，我去跟旅社談折扣，吃飯找粗俗、便宜，大家日子都過得很清苦，還好我們贏得國中籃球冠軍回來，很有面子，也很開心，不但讓大家忘記外出比賽的日子有多節儉、清苦，那段艱苦比賽的生活，也成了每個人永遠的甜美回憶。」楊健雄說起38年前帶國中籃球比賽的往事，日子雖苦，生活比賽條件都不好，但言談間還是有幾分的甜蜜。

他感慨頗深的說：「現在的體育圈，有的是錦上添花，沒有雪中送炭，我這麼說很尖銳，但大部分是事實，我們那時候除了學校的經費支持，其他凡事靠自己，『執著』就是靠熱情和傻勁堅持下去，才能成就一切。」

楊健雄帶領建華打下國中籃球冠軍的那一批球員裡，最有名的一個就是陳煥成，後來成為中華男籃主力控球後衛，退休後旅居美國洛杉磯多年，那一批球員有幾個後來打進公賣局籃球隊，那是楊健雄在籃球界最早期的成就。

談起過去種種輝煌，不免想到現在。他強調，過去這1、20年，新竹籃球沒落了，沒有銜接式的國小、國中、高中培育系統，沒有出色瘋狂，義無反顧的基層教練，也沒有足夠的企業贊助支持，曾經輝煌的新竹籃球搖籃，已經很多年沒有培育出優秀人才。

► 執教建華 輝煌一時

楊健雄帶領建華贏得民國61和63年國中籃球冠軍，創造建華和新竹籃球最輝煌的時代，當年主客觀條件都不好，但贏球的喜悅與全國冠軍的成就感，還是最重要的推手，楊健雄樂觀平凡的持續投注他的熱情。

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

民國67年接下建華體育組長，改變他當體育老師、做籃球教練的方向。楊健雄表示，接了組長，練球、比賽、帶領球隊的時間就不多了，你必須負擔更多的行政庶務和管理、協調工作，在公務系統裡做事，最多的就是繁文縟節和規章，一切都要照規矩來，依規定行事，非常制式僵化。

誰都沒有想到，這一次轉變，讓楊健雄的教練專長轉了個彎，因為他為新竹籃球、體育會所建立的系統、機制、效率和管理，正是從這時候所打下的基礎。

民國60年代，建華在新竹是第一學府，全校有5、6,000人，80多班，辦一場學校運動會都會讓你忙翻天。那時候建華真正學區只有新竹的三分之一左右，但竹南、竹東的學生後來都轉學過來了，學生往好的學校就讀很正常，這也讓建華當年名滿新竹，成為明星學校。

學生多，校務多，管理也更費心，楊健雄在這麼龐大的學校系統中，有條不紊的細膩管理規劃，奠定他日後兼任新竹中等學校體育促進會總幹事，負責規劃所有體育行政庶務和賽事活動機制的基礎。

建華盛極一時的年代早已過去，現在建華全校只剩下20幾班，跟顛峰時期的89班，夜間部20幾班，不可同日而語，一半以上的教室空蕩蕩，讓老建華人楊健雄不勝唏噓。

► 體育行政 走上不歸路

「我在新竹籃委會20年，當然希望可以把新竹籃球給重新帶上來，我們新竹市體育會有培訓經費、預算，也有補助獎勵計畫，但一直沒有辦法有系統的建立一個機制，從小學、國中、高中，一路拉上來。」楊健雄還是很有心，想利用手裡的資源，把新竹籃球、競爭力給拉上來。

他表示，新竹現在最大問題是，國小籃球還不錯，但國中欠缺專門投入的學校，新竹沒有打國中甲級的學校，因此小學好球員畢業後，就被外縣挖走，這不能怪他們，畢竟新竹沒有一個比較好的成長系統與環境。

新竹現在籃球比較好的國小是舊社國小，學校有體育館，有非常投入的教練，也在全國少年籃賽打出不錯的成績，但球員畢業後都送到其他縣市國中就讀。

另外東門國小成績和表現也不錯，松山高中畢業，打過HBL高中聯賽的李成碩在那裡擔任實習老



▲民國60年代，楊健雄老師的全家福。
楊健雄／提供 李亦伸／翻攝



▲2004年楊健雄（中）從新竹建華國中退休，校長和教師會長特別送印有紀念照的謝卡。
李亦伸／攝影

師，但老師都是代課，安定不下來，根本無法給教練保障，同時給球員一個成長環境。

熟悉體育行政運作系統的楊健雄說：「新竹的問題，全國各縣市應該也都有，當你留不住教練，也留不住球員，更沒有學校和後勤支援時，體育發展就會更困難。」

► 重點培訓 花在刀口

在楊健雄的觀念裡，如果可以在小學裡推廣，到中學就會更好，但要小學、國中、高中都有一個系統機制，才能留住人才，留住教練，同時凝聚資源。

結合新竹體育會和籃委會的資源，協助市府和縣府關注基層體育和學校體育的發展，是楊健雄還在努力的目標。

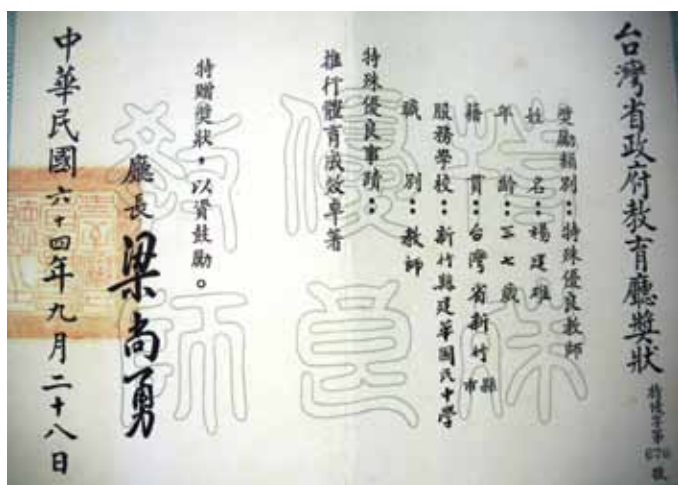
他表示，籃球是學生最喜歡玩、最普及、同時也是最流行的運動，通常只要將學生集中訓練、專注比賽、培訓養成，相關單位就會撥預算，推廣重點項目和主流風氣，這也是目前新竹體育會和籃委會的執行方針。

楊健雄以民國60年代為例，家長、學生都會跟著主流學校和主流風氣的趨勢，這才有助體育運動的推廣。

他表示，「建華國中紅極一時的年代，當年新竹很多人都把戶口搬到我家，因為大家都想來念建華，當我們的國中籃球拿全國冠軍時，整個城市的學生，喜歡打籃球的學生都想來，而且是整批進來，當年我要弄一個班，上體育課，專注訓練，一切都很方便。」

在當年，田徑在一班，籃球在一班，對體育發展很有利，但卡著升學壓力，家長不會喜歡。楊健雄說：「因地制宜，這就是做教練、從事體育行政必須要有應變與挑戰，你不可能永遠都一帆風順，經費、人才、教練、學校、行政資源都可能帶來困擾，因此找到一條最合適的路，把錢花在刀口上，永遠都是體育發展最符合效率的概念。」

簡單一句話，楊健雄說出他40年體育行政經驗最重要的精華。



▲民國64年臺灣省教育廳頒發的「特殊優良教師」獎狀。
李亦伸／攝影

欠缺重點學校，也沒有集中資源和火力。楊健雄希望民國100年6月舉辦市長杯，暑假辦訓練營，做更多的正規訓練，同時配合學校扎根、重點推廣，才能有效起步，重建新竹籃球的基層實力。

► 新竹體育發展的困境

只要集中訓練，打出成績，就給培訓經費，這是楊健雄在新竹體育會推展運動的最高指導原則。

他舉例，舊社國小籃球隊如果可以集中訓練，就可以撥培訓經費過去，這是單一案例，但小學之後，新竹就斷了線，球員外移，造成基層人才不足，球員看不到未來，學校之間欠缺競爭力和激勵，原本籃球風靡一時、人才輩出的新竹正面臨瓶頸。

目前新竹的小學、國中、高中籃球，都只有在玩，沒有重點推動，

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

「除了政府單位提供的資源，體育會、籃委會的行政支援，我們幾乎沒有更多的籌碼用來獎勵和刺激學校投注在專項運動發展，找新竹園區贊助要靠關係，學校系統的建立更需要厚實人脈與經費，這一切都是未來我們需要投注關心的重點。」楊健雄點破地方縣市在提升專項運動競爭力，建立基層培訓系統所面臨的困境。

雖然如此，楊健雄還是指揮若定，他讓具有成績或奪牌機會的競技運動得到更多的補助和支援，他也協助更多項的休閒體育，得到一定的發展空間和推廣。

除了他最熱愛、也曾經帶領國中籃球隊打出成績的籃球，楊健雄現在得面面俱到，顧全大局，為新竹的體育行政和競技實力，投入更多心血。

► 沒考國際籃球裁判 一生遺憾

民國56年楊健雄就考上全國級籃球裁判，在全國性的比賽執法。可惜，楊健雄沒有去考國際裁判，這是他籃球裁判生涯中，最大的一個缺憾。

打籃球、當教練、吹裁判，楊健雄的籃球心路跟一般籃球員沒有兩樣。回憶起無緣赴考國際籃球裁判，楊健雄還是有幾分不捨和遺憾。

那是在民國67年，楊健雄剛升建華國中體育組長，那一年南韓舉辦世界女籃錦標賽，同時舉辦國際籃球裁判講習、觀摩和考試，全世界要考國際籃球裁判的新人都會赴考。

每個要去南韓考國際裁判和參加講習的人都要繳交15,000元，剛升組長的楊健雄正好遇到5月建華校慶，繁重的工作讓他走不開，從此與國際裁判哨子絕緣。楊健雄表示，那一批去的都考上國際裁判，錯過了，讓楊健雄只能在體育行政方面發揮他的體育專長。

但聊起國際裁判和籃球，楊健雄還是滔滔不絕。他表示，「你知道王人生副秘書長吧，他是臺灣籃球裁判界的重要舵手，但他其實是手球出身，不是打籃球、學籃球的，他是當年跟著更資深的裁判長劉世珍才慢慢出道，我在吹裁判的時候，王人生都還沒有吹呢。」

開開裁判界老朋友王人生一個小玩笑，楊健雄得意的笑了。他說：「當年國際級裁判只有六個，現在是一堆了。」

戲謔之間，可以讓人感受到他當年沒能出國赴考國際籃球裁判的小小遺憾。

► 體育行政精華 渾身是勁

專項、年輕、活力，是楊健雄推廣籃球事務，接掌體育行政最主要的勵行箴言。

他強調，新竹籃委會每年辦活動，他一直希望讓更多年輕人來參與，一來教育銜接；二則發揮年輕人的創意和活力；三來可以注入新血脈，這樣體壇、籃球才会有朝氣與變革。只要投注年輕人的熱情，並且有一、兩所學校打出來，帶動風氣和潮流，再結合官方、民間資源及人力，籃球發展才有未來。

讓新竹的國小、國中、高中都有系統培養籃球隊成長，是楊健雄依然執掌新竹籃委會的終極目標。

楊健雄舉例說，像臺藝大的重點發展項目就是籃球，其他運動項目可以推廣，可是重點項目就要集中火力，不宜分散資源。他表示，「我喜歡大學體育的主因是，有專長項目，容易管理，資源和策略可以抓準，只要這麼深入去做，學



▲楊健雄參加「傑出基層體育行政人員」，領獎後與總統馬英九合影。

楊健雄／提供 李亦伸／翻攝

之後，那麼學校體育就玩不下去了。

► 號召體育志工 開源節流

楊健雄執掌體育會，他的經營管理策略很簡單，體育會有31項休閒體育，25項競技體育，通通都要顧，一視同仁，競技中有8項運動可以在全國大賽拿獎牌，楊健雄就在政策和經驗、行政上支援該項目，選手好，有成績，補助和資源就會多一些。

楊健雄為體育會和政府建立的「體育政策」是：「你有成績，就給你經費培養，A級就給A級待遇，B級就給B級條件，所有競技運動項目產生競爭力，提升新竹的體育實力」。

民國74年新竹中等學校體育促進會成立，楊健雄出任總幹事，負責舉辦國中、高中校際體育文化活動。

楊健雄認為，現在新竹體育會的架構、運作，籃委會的結構編制，基本構想都來自當年他在中等學校體育促進會的組織和歷練，當年中等學校體育促進會每2、3個月開一次總幹事聯席會議，做好規劃，開會討論沒問題後，就發落下去執行，極有效率。

最讓楊健雄得意的是，體育經費的運作與掌握，這裡頭很有學問。他表示，「體育會理監事通過提案，就交付執行，經費當然是最大問題，經費足夠該如何規畫、執行？經費不夠又該如何落實政策，完成預期效果？這都是很大的考驗。」

校資源不會分散，專精攻單一運動，達到全國水準和目標，很快就會有成績與成果」。

他並不贊成一般學校的「體育班」設置，體育班裡有五、六種運動項目的選手，資源、經費都分散掉了，不容易取得成績。

新竹現在的高中籃球現況是，光復中學比較好，但只打乙組，私立磐石中學也不錯。不過，球員條件好的是新竹中學，球員聰明，而且愈打愈好，儘管體力、天分差了一點，但新竹的球員聰明、有頭腦，應變能力強。

可惜的是，新竹中學是升學學校，欠缺學校支持，籃球發展自然受限，小學、國中、高中一個系統的建立，也會受到影響。新竹中學也有游泳池等不錯的硬體設備，但是沒有好的選手和培養計畫，沒有專職出色的教練，一切都可惜了。

他表示，每一所學校的校長是左右學校體育發展與政策的關鍵人物，一旦學校不要影響學生功課，那麼所有的運動專項發展都會被放下，放在升學第一

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

在楊健雄執掌的8年內（民國74～82年），中等學校體育促進會都有結餘，除了開源節流，整合有方，更重要的是楊健雄「有多少錢，做多少事」營運概念。

楊健雄說：「做體育行政事務就是這樣，你不需要抱怨，也不必恐慌，好大喜功更不符實際，有多少錢，就規劃多少事，執行最好策略，發揮最大效率，這就是基本動作，因此我負責的單位或業務，大都有結餘。」

楊健雄負責主導的新竹籃委會也有100多萬的結餘，他不但會開源節流，也能充分運用個人資源、人脈和官方資源，這種交叉互動，是楊健雄在體育行政事務最成功的精華。

以新竹體育會為例，體育會裡大概有十幾名工作人員，他們都是體育志工，大多是學校退休老師、退休公務員、或者各機關團隊的資深員工，沒有薪水，他們早上來體育會辦業務，下午就出去執行，或者處理個人的事，工作效率極高。

最重要的會計也是兼差幫忙，楊健雄利用個人人脈，找到一群願意奉獻和付出的志工，為新竹體育會做出奉獻，省下人事費用不說，還可以把這些預算做更多的運用，發揮最大效益。

楊健雄獎勵志工的方式是，辦完活動、忙完比賽，他就帶大家出去走走，爭取一點福利，大家都沒有負擔。

這些志工多半是退休老師、教練、學校主任，因此也有很多公家資源可以整合、運用，學校場地可以結合，整合起來就能發揮最大效用。

新竹體育會的志工中，還有退休的學校校長、主任，全都被楊健雄找來幫助，人脈資源愈做愈廣。楊健雄平淡的說，「我有的學生都當校長了，當我需要他們幫忙，而且是公益體育事務，通常都可以得到很好的支援與支持，做起事情來就更為容易。」

► 苗縣、竹縣來取經

新竹市體育會幾年下來，已經建立一種「效率」、「機制」的氛圍，在楊健雄組織、規劃下，體育會的運作、結構和執行效率，受到普遍肯定。

新竹市府社會處下頭也有很多民間社團、體育團體，但體育會的經費是從市府教育局的全民體育預算撥補，社會處則負責管理文化、寺廟等很多很多業務項目，可以花在體育運動方面的經費就少了。同樣都是人民團體，但新竹其他單位、社團的體育預算，就沒有新竹體育會專項專用多。

楊健雄分析新竹縣體育會在經營管理面臨的困境。他表示，2009年新竹縣體育會一直在摸索，很多制度、組織都在找方向和定位，竹縣有13個鄉鎮，他們一直沒有規劃出理想的組織結構和管理、運作模式。

另外就是，竹縣把相關經費撥在縣府一個體育發展策進會，縣長要用相關體育文化費用，也都從這裡支出，其中不完全都是用在體育活動推廣上。

竹縣決定要重整組織結構，並且發揮體育會和專項專用的功能，最快速方便的方法就是，到鄰近的新竹市體育會取經，觀摩全套的運作機制和人事編制。

2010年7月，苗栗縣體育會也到新竹市體育會看業務，觀摩年度預算如何編列，策略執行管理的方式，以及相關的會計、結帳、人事運作，為苗栗縣建立全新的體育事務發展系統。

苗栗縣和竹縣要看、要學的，都是楊健雄過去30年為新竹市奠下的體育行政基礎，平凡中的不平凡，楊健雄為新竹打造的體育行政系統未必全國第一，但用最少的預算，做最大效益的執行，足為楷模。



▲民國99年楊健雄參加基層行政體育人員研討會，和行政院長吳敦義合影。

楊健雄／提供 李亦仲／翻攝

► 體育會機制最佳示範

沒有專職人員，一群退休的快樂體育志工，他們是如何支撐一個縣市體育會的龐大業務，還能面面俱到？超過30年的體育行政經驗，熟悉官場文化和機制，同時了解運動文化的楊健雄心裡早有定見。

楊健雄表示，「通常我們的人員早上大約八、九點就會來到體育會上班，處理、聯繫、協調業務，然後下午我們就輪班當值，很多事情早上就可以處理完，並且發落執行，下午只是追蹤、聯繫，有留值同仁就夠了，這樣也不會耽誤每個人自己的事和家庭。」

不必花人事費用，沒有過多的辦公室資源浪費，講究效率和統合執行，楊健雄領導下的體育會執行力非常環保。

不過，楊健雄倒是面臨一個大難題，那就是電腦操作。由於志工們大多是退休老師、主任，還有校長，年紀大的人，電腦能力和操作自然不好，為了跟上時代和業務需求，所以體育會請議長（兼任體育會理事長）

找一個年輕人來上班，協助處理庶務和電腦資料，解決大家共同的困擾。

► 有多少錢 做多少事

楊健雄在建華國中教到65歲退休，人稱「楊老師」的楊健雄今年已經72歲。

「你有多少錢，做多少事，」這是楊老師教給體育會志工，指導籃委會運作的最高指導原則。

楊老師舉出自己在中等學校體育促進會的經歷，他的作為就像一部經典的體育行政教科書。他表示，「做事情一定要懂得規劃與整合，錢從那裡來，能做多少事，我們自己又能收多少，你必須掌握全部命脈，才能做出最好的規畫。」

楊健雄在當新竹市中等學校體育促進會總幹事時，負責新竹國中、高中體育活動，兩年一任，一年總共約55萬經費，其中教育廳補助30萬、市府給10萬，另外就是體育促進會自己的15萬會費，再加上其他來源。

這預算和性質編列下來，但促進會並沒有把經費花光光，十幾年下來還結餘100多萬，移交給下一任。

楊老師說：「我是在促進會第2屆時就任總幹事，前一任留給我5萬，但我後來留給第3屆接手的人59萬，沒多久後我回鍋，接手的預算剩下20萬，這來來回回的預算，並不能代表績效，你得從活動、執行、效率中去找答案。」

楊健雄三次回鍋，做出口碑，後來一直到新竹市中小學體育促進會合併後，他又被找回來做第一任的總幹事，為中小學體育促進會建立體育行政機制打地基。

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

楊老師表示，「不管外界評價如何，最起碼，我有做這些活動和事蹟，所有的一切都留有備案存查和結案底稿，你有多少錢，就做多少事，這是我一直堅持處事態度」。

► 電信女籃推手

在楊健雄豐富的體育行政事務經歷裡，還有一段不為人知的故事，當今社會甲組培育無數精英國手的「電信女籃」，成立當年幕後的推手就是楊健雄。

楊健雄在新竹建華教書，也從民國51年開始就帶領電信局籃球隊，這支電信局女籃隊就是現在社會甲組電信女籃的前身，當年楊健雄帶領的電信局籃球隊曾經參加在臺北公賣局球場舉行的「復興杯」比賽。

另外就是每年電信局都會舉辦總局長杯籃賽，男、女籃球隊都是楊健雄領軍、組成、訓練。

楊健雄說：「我帶電信局女籃隊拿下復興杯的冠軍，當年我們的球隊裡有一名出色球員鄭美蘭，後來去打亞東，電信局就以我帶領的這支女籃隊為班底，成立了當今的中華電信女子籃球隊。」

不過，電信女籃真正成立時，楊健雄並沒有帶這支新成軍的甲組球隊，他還是在新竹耕耘，奉獻地方。

楊健雄與電信局籃隊結緣於當兵時，當年省立臺北師範學校（現為國立臺北教育大學）畢業的楊健雄在臺中預訓部當兵，代表預訓部參加陸軍運動會，因此結識新竹電信局的人，隨後才會當上新竹電信局籃球隊的教練。



▲楊健雄（後排右三）帶領電信局女籃隊到臺北參加比賽。
楊健雄／提供 李亦伸／翻攝

► 籃排雙棲 基本底子雄厚

籃、排球雙棲專長的楊健雄，當兵時代代表預訓部參加陸軍運動會，獲得籃球第三、排球第一，而入選陸光排球隊隊員。

楊健雄在陸光排球隊當舉球員，回預訓部又是預訓部籃球隊大主將，籃排雙棲，楊健雄在軍中打下更好的基礎。他的排球基礎，是教書時被迫練出來的。

北師畢業後，楊健雄被分發到新竹的小學任教，這所學校排球很強，風氣很盛，校長也直接問他：「你會不會打排球？」打籃球出身，速度、體能、彈力一流的楊健雄，就在這裡跟著大家一起練排球，並且迅速成為新竹縣排球代表隊一員。

民國47年打的是九人制排球，楊健雄打前排中，也就是我們熟悉的舉球員，當年省運在新竹，楊健雄就在一旁看邊學，每年教職員比賽，他也都代表學校出去比賽，打下排球基礎。

身高171公分的楊健雄，在那個年代幾乎沒有身材優勢，打籃球是射手，外



▲楊健雄（右三）服兵役時，效力臺中預訓部籃球隊，當時還拿了一個冠軍。

楊健雄／提供 李亦伸／翻攝

線神準，打排球是舉球員，兩種運動基本底子雄厚，成為他日後走上體育不歸路的本錢。

楊健雄在新竹帶過電信局籃球隊和清華大學籃球隊，清華的男、女排球隊也都深受他的影響。

► 楊老師三兩事

楊健雄靠籃球在新竹扎根、打開名氣，他是全國裁判兼負責競賽，民國60幾年在新竹舉辦很多比賽，包括兩次全國少年籃賽、全國中等學校籃球錦標賽、工商杯籃賽、埠際杯聯賽，都是新竹楊老師帶著新竹籃委會承辦的全國性大比賽。

舉辦國際比賽，楊健雄也是經驗豐富，有獨到的開源創意。民國60、70年代，日、韓球隊來臺灣比賽，一到新竹就會在新竹市中心的活動中心舉行，楊健雄就是靠著國際賽累積比賽經驗，賺到不少舉辦比賽的創意和竅門。

當年楊健雄辦全國中等學校籃球賽，還可以在這裡賣門票，一賣就是三、四萬塊收入，對舉辦比賽不無小補，但這項比賽到高雄去辦，竟然沒有什麼觀眾。楊健雄回想30年前的往事，臉上還會露出幾分得意。

新竹市中心的活動中心地點相當好，適合舉辦比賽，就在新竹郵局文昌街、武昌街口，有一個室內籃球場、木質地板，另外外頭有兩、三面網球場。當年可以賺錢的籃球場現在早已經改建為停車場，活動中心的網球場則成了商場。

最讓楊健雄難忘的事，那是快50年前的一次經歷，楊健雄在民國50年代表陸光排球隊拿下全國冠軍，當年每一個選手坐上一部吉普車在臺中遊街，非常風光，就像當年拿下威廉波特世界少棒冠軍的球隊一樣，全隊十幾個人人在臺中風光遊街，最後到陸總部接受總司令宴請，那是楊健雄選手生涯最光榮的一刻。楊健雄說：「那是九人制排球最後年代，後來排球就流行六人制。」

籃球出身，排球風光，最後靠著熟稔的體育行政業務成就一生體育事業，楊健雄沒有大國手光環，沒有國際籃球裁判執照，也沒有國家級教練的認證，他只

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霈

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

是一個平凡的體育人，透過自己的熱情、執著和追求完美的信念，扎實的做好他手中的每一項工作。

尤其是體育行政業務，他手中培養出無數的學生、夥伴，他讓新竹的體育志工快樂的享受工作，他一手建立合乎規範，更能兼顧官方和民間需求，找到平衡點的效率模式，造福體育人群。

「平凡中看見不平凡」的作為，這就是新竹「楊老師」楊健雄展現的體育風骨。■



▲楊健雄老師退而不休，繼續在新竹市體育會擔任總幹事。
楊健雄／提供 李亦伸／翻攝

門生故舊看名師

李亦伸

齊璘：他是大家的老師

前中華女籃當家中鋒、大華技術學院教師齊璘說：「楊健雄老師德高望重，為人公正，不管是體育行政事務還是做人處事、待人接物，他都可以把事情做得循序有道，建立有效的體制。」

「他是新竹體育行政和基層教練的開拓者，也是我們大家共同的老師，我們都很尊敬他。」



▲前女籃國手齊璘（左）認為楊健雄老師是一位勝利教練。 李亦伸／攝影

「在新竹體育圈，楊健雄就是權威的象徵，為人公正，作風開明，他的所做所為受人尊敬，他所樹立的機制、典範，不計其數，」齊璘不算新竹人，但在新竹教了10幾年書，深深被楊健雄的體育魅力給感染。

齊璘表示，「在新竹從事體育工作，不管是你是教練、體育老師，還是學校、政府、民間社團的體育行政人員，你總是會碰上合作對象或者官員單位代表，你一定得按照一些既定的機制、模式、核銷去執行，同時要落實活動、比賽的效率，最終才能完成體育活動比賽，這一切在新竹早就有人幫大家開了路，建立規範，樹立指標。」

這就是楊健雄老師給新竹體育圈後輩的寶貴禮物，他雖然退休很多年，但他過去50年所建立的規範，擬訂的章程，留下的經驗傳承，以及退休後獻身體育會擔任總幹事的執行業務，每一項都足以做為後來的人學習範本。

► 為人公正 一絲不苟

打籃球出身，曾經是中華女籃一代中鋒的齊璘，可能不知道40年前社會甲組電信女籃誕生之前，新竹籃排雙棲好手楊健雄可是電信女籃催生的幕後推手。

齊璘只知道，楊老師年輕時籃球打得好，排球球技也一把罩，他在當兵、退役前後不但打籃球，也代表新竹打排球。

讓齊璘印象深刻的是，楊健雄為人處世公正不阿的嚴謹態度與原則。齊璘表示，在新竹你計畫要辦一場三對三籃球鬥牛賽，

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

或是要辦一個籃球夏令營，只要你詢問到楊老師，他一定會告訴你，「要辦就要辦得仔細、用心，回饋那些真正熱愛籃球的青少年，還有贊助比賽的企業和政府單位，如果沒有把握做到，那麼還是要考慮清楚再做。」

齊璘說：「在大家的心目中，楊老師為人正派，要求一絲不苟，一生全力奉獻給體育，任何人只要一提起楊老師，都知道他在新竹就代表著清廉、乾淨、品德高尚，跟他做事，學習做人，行為處事，你都不可能違反規矩，因為他一定會給你重重的提醒與絕對的要求。」

剛從新竹教育大學研究所畢業，打算未來從事教職，繼續深造的李成碩，當年也是松山高中籃球隊的一員戰將，跟一代飛人名將陳信安同時待過松山校隊。

李成碩在新竹念大學和體育碩士，對新竹體育文化和人脈也算小有了解，談起楊健雄，李成碩劈頭就說：「楊老師是我們大家的老師」。

李成碩開了口，齊璘頻頻點頭，幫腔說：「我們叫他楊老師，那不只是客氣和尊敬，而是打從心底的佩服，並且視他為我們共同的老師，楊老師在新竹桃李滿天下，他的行事風格與一手打造的體育行政業務，既有系統又有效率，是他讓我們這些學體育的老師和行政人員，在辦活動、做企業、掌握比賽時有一個依循和學習的範例。」

楊健雄在民國50幾年，退伍後分發到新竹六家國小，隨後轉調建功國小時，他精心創造了當年體育課「專長選項」的創意。

► 小學實施「專長選項」

齊璘表示，她看過一份35年前的記載，那是民國64年臺灣省政府教育廳頒發「特殊優良教師」的書刊，楊健雄就是憑著這套體育課「專長選項」，改善當年國小體育課單調、乏味，同時又欠缺樂趣與專業的上課方式，既刺激了學生上體育課的興趣，也長期培養學校體育老師的專長。

當年楊健雄在調任建功國小後，同時兼任新竹縣輔導團新竹區體育輔導員，並在學校試辦「同學年導師同時間分項輪上體育課」的教學方式，以彌補學校師



▲快樂的跟楊健雄老師（中）合照，齊璘（右）樂於分享楊老師在新竹帶給大家的第一優質經驗，左為李成碩。
李亦伸／攝影

資之不足。

楊健雄的創意是，他依照學校的班級數，等量分別體育課教材，比如，一個五個班的年級，體育課就分為球類、田徑、舞蹈、遊戲和其他等五個項目，讓五名老師各負責一種，依照自己的專長和興趣，深入研究、編排教材、累積經驗，然後學生在學期內輪流上這五種體育項目。

由於授課老師不變，教材統一，每個班級也都可以學到不同的體育專項和樂趣，經過一年試辦，體育老師累積了更專業的專項素養，學生也能充分領略到上體育課的樂趣，學到更專業、更實用的體育知識。

在現代大學生才會有的「體育課選修」，其實早在40年前就已經被楊老師給創造出來，這就是楊老師讓人服氣的地方。■

（齊璘為前中華女籃當家中鋒、大華技術學院教師）

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

門生故舊看名師

沈施俊：公正清廉 堅持原則

李亦伸

新竹建華國中體育組長沈施俊很感性地說：「楊健雄老師是我的師父，我接下他退休後建華國中體育組長的位置，他出掌新竹市籃委會總幹事，我當副總幹事，跟楊老師學習。」



▲建華國中體育組長沈施俊（右）認為楊健雄老師是一位有原則的長者。

李亦伸／攝影

楊老師擔任新竹市體育會總幹事，總不忘提攜後進，建立規範，他做人處世就是有原則，永遠不會亂。楊老師的名言，「有多少錢，做多少事，一定要事先規劃完整，建立體制」，很簡單的一席話，卻是他指引後進做正確的事的最高指導方針。

跟著什麼樣的人，你就會做什麼樣的事，這是新竹建華國中體育組長沈施俊，跟在老師楊健雄身邊10幾年學到的啟發。

沈施俊籃球員出身，北體畢業，雖然打了很久籃球，但他自謙「稱不上頂尖好手」，儘管熱愛，但只能算是半路出家的籃球員。民國84年就來到新竹建華教書，隨後接下楊健雄退休後的體育組長位置，沈施俊既要教書、上課，還要客串新竹市籃委會副總幹事。

楊健雄對體育事務的執著、熱情，行事作風開明、公正、堅持原則，讓做學生的沈施俊打心裡佩服。

「楊老師做事就是有原則，那種原則和堅持是他的天性，你不可能打破，只要是正確的事，對的事，有利於體育運動發展的事，對更多人有正面幫助的事，楊老師就是義無反顧，堅持到底，他的精神就是能夠帶動所有人的信念。」沈施俊將他心目中楊老師的印象，用最簡短的話，說得一清二楚。

「楊老師告訴我，做任何事，只要堅持基本原則，規劃完善，立下規範和準則供大家遵行，一切就會順利了」，沈施俊秉持楊健雄的教誨，轉換為生活準則。他強調，「我說的每句話，都是老師教的。」

► 不打高空 務實踏實

為新竹市體育會建立所有的規範、機制、活動創意，替新竹體育圈企劃活動、舉辦比賽、關心全民體育的發展和競技運動實力提升，沈施俊認為楊老師的做法就是「不打高空，務實踏實」。

他強調，「楊老師常掛在嘴上的一句話就是：有多少錢，做多少事。做事有原則，那麼一切就簡單容易許多，有錢講話也不必大聲，沒錢也可以多做一些基層服務的活動，只要可以服務人群，推廣體育，錢多錢少都可以做出該有的效率。」

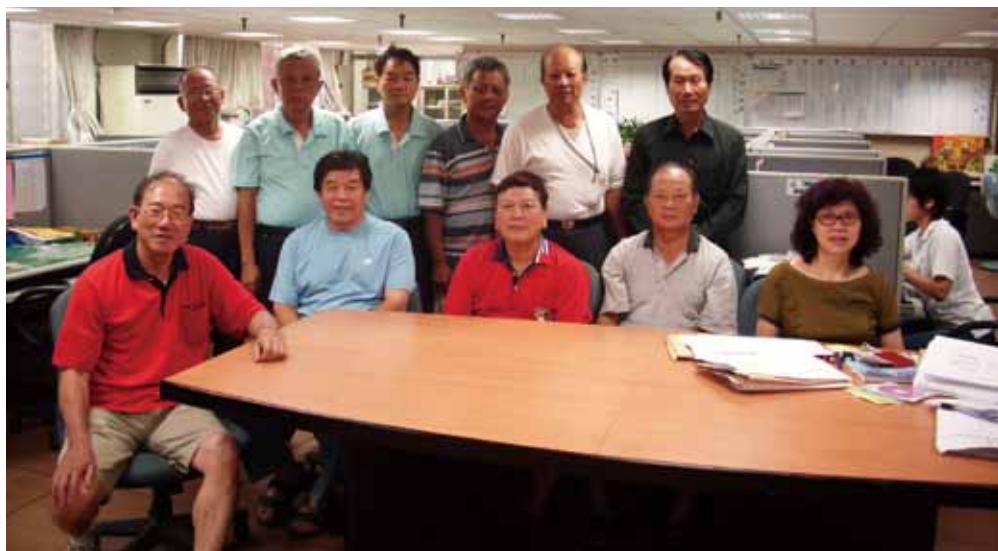
公家單位經費核銷原本就很複雜，為此，楊健雄花了很多年時間，為新竹體壇建立制度。

楊健雄擔任新竹市體育會和籃委會總幹事十幾年，他為體育會建立完整的運作制度，連苗栗、竹縣體育會都來取經學習，也讓學生輩的體育人可以套用、受用，造福很多縣市與體育後進。

沈施俊認為，楊老師為人公正，行事低調，務實為本的作風，在現在的社會已經很少見，特別是資源更小的體育圈，楊老師一生奉獻給體育的精神更值得大家效仿。

► 快樂投入 典型體育人

運動員的性格大多粗獷、不拘小節，甚至會有粗枝大葉的情況，但籃球雙棲高手楊健雄卻正好相反。



▲新竹市體育會在總幹事楊健雄（左一）領導下，業務有條不紊。

李亦伸／攝影

楊健雄不但運動能力強，競技實力好，他對自我的要求與原則的堅持更是徹底，也因為這種性格，讓他特別注意細節，細節做好了，成果自然來，投入體育事業的「快樂」就會源源不斷的產生。

沈施俊說：「快樂是楊老師另一種風範，他為體育界做事，為人群服務，為縣市地方體育奉獻他的經驗與熱情，就是他快樂的泉源。」

做一個快樂的體育人，楊健雄不但以身作則，他的快樂投入也感染了更多「楊家班」的弟子。■

（沈施俊為新竹建華國中體育組長）

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

楊尊全



楊尊全

繩采飛揚的繩奇人生

► 許瑞瑜

成功的要件除了努力，另一項就是專注。但努力必須得法才會成功
吃苦是一種磨練，是為將來成大事、享大福做準備。
成功的人是因為他在玩真的；失敗的人是因為他真的在玩。

22年來，楊尊全隨臺北市民俗運動訪問團走訪80個國家，藉著子弟兵出「繩」入化的演出，撫慰數以百萬計海外僑胞思鄉的心，讓外國人見識到中國老祖宗的智慧，完成一次次成功的國民外交，也寫下「繩」采飛揚的「繩」奇人生。

► 跳繩是老祖宗的智慧

楊尊全是臺灣跳繩界國寶級教練，從1988年臺北市青少年民俗運動訪問團成立迄今，每年均入選跳繩隊教練，即使已步入古稀之年，仍退而不休繼續為跳繩運動奉獻心力。

他所指導的西門國小、弘道國中跳繩隊戰績輝煌，西門國小自民國68年起連年勇奪臺北市民俗體育競賽國小男、女童組跳繩團體冠軍，弘道國中跳繩隊77年成軍迄今，也年年包辦臺北市國中男、女子組團體冠軍，無人能出其右。

很多人可能會想：跳繩又不是亞運、奧運的正式項目，不過就是一條繩子嘛，有什麼了不起？但對楊尊全來說，跳繩不只是跳繩！

「跑步、打球我們可能比不過人家，但民俗運動訪問團一出去，就讓外國人看傻了眼，這個老祖宗流傳下來的東西，不僅可以變成一種讓人愉悅的精采表演，也代表本土文化及精神。」

臺北市自1988年開始，每年都會選拔優秀中小學生組成「青少年民俗運動訪問團」，赴世界各地巡迴演出。楊尊全一開始只是想說，既然要選拔就報名試試看，「沒想到竟然只有我們一隊報名，理所當然就選上了。」

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霽

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

學校運動教練基本資料表

一、教練檔案

出生年、月、日	民國28年（1939年）4月14日
出生地	彰化縣秀水鄉
小學	彰化縣馬興國小
初中	彰化縣立鹿港中學
高中	省立臺中師範學校
大專	國立臺北師專
進修	1.中華民國民俗體育運動協會84年A組裁判講習、測驗合格，任A級裁判 2.擔任臺北市中小學教師研習跳繩講師
教練重要經歷（個人參與運動團隊）	1.自民國59年起至75年，擔任西門國小躲避球教練，每年都獲得臺北市甲組冠軍，民國59年、61年獲臺灣區男童組冠軍 2.自民國68年起至今，擔任西門國小跳繩教練，每年均獲臺北市男、女子組團體冠軍 3.自民國77年起至今，擔任弘道國中跳繩教練，每年均獲臺北市國中男、女子組團體冠軍 4.民國77年起至今，帶領弘道國中跳繩隊入選臺北市青少年民俗運動訪問團團員 5.民國77年起，每年應聘為臺北市青少年民俗運動訪問團跳繩教練，帶團出國訪演

二、指導過的學生團隊及成績

團隊	1.西門國小躲避球隊從民國59年至75年，年年獲得臺北市甲組冠軍，59年、61年獲得臺灣區男童組冠軍 2.西門國小跳繩隊民國68年起至今，每年都獲得臺北市男、女子組團體冠軍 3.弘道國中跳繩隊自民國77年起，至今每年都獲得臺北市國中組男、女子團體冠軍，並曾獲得臺灣區國中男子組團體亞軍、女子組團體季軍，以及全民運動會男生組團體亞軍、女生組團體季軍 4.民國77年至今，指導弘道國中跳繩隊，入選為臺北市青少年民俗運動訪問團團員
個人	1.民國68年起，臺北市跳繩比賽國小組男、女個人冠軍、雙人組男、女冠軍，包括呂秀品、沈宜亭、簡子翔、李佳穎……等多人 2.民國77年起，臺北市跳繩比賽國中組男、女個人冠軍、男、女雙人冠軍，包括朱建宇、周渝恆、林思宇、黃紫郁、張瀛心、鄭人誠……等多人

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

► 足跡踏遍80個國家

從1988年起到2010年止，楊尊全每一年都以訪問團跳繩教練的身分，帶著臺北市青少年民俗運動訪問團到國外表演，一次也沒有缺席過，足跡踏遍五大洲。

「義大利、法國、奧地利、德國、荷蘭、新加坡、馬來西亞、菲律賓、泰國、南非、丹麥、瑞典、美國、日本、南韓、瓜地馬拉、委內瑞拉、宏都拉斯、薩爾瓦多、貝里斯、土耳其、希臘、多明尼加、汶萊、紐西蘭、越南、印度、巴林、阿聯大公國、立陶宛、匈牙利、加拿大、哥斯大黎加……我都去過。」楊尊全說：「我算過，剛好去過80個國家。」

80個國家這個數字很驚人，其間當然也經歷很多印象深刻的故事。

有一年楊尊全帶隊到一個較落後的中南美洲國家表演，在離開機場前往飯店的途中，看到一個奇怪的現象：只要一遇到紅燈，就會有一堆小朋友圍上來，拿著抹布擦車子的玻璃，然後伸手跟司機要錢，拿到錢後就離開。

楊尊全很納悶：「當天不是假日，小朋友不是應該要去上學嗎？怎麼都在街上閒逛？」問了大會接待人員之後，楊尊全才知道，因為貧窮的關係，當地有一半以上的學齡兒童，沒辦法上學，而且還得靠這種奇怪的方式賺取零用錢。

這個現象，讓身為老師的楊尊全很痛心，「兩相比較，臺灣的學童真的很幸福！」他也把這個故事當做教材，分享給車上的小朋友們，順便來個機會教育，要孩子們惜福，珍惜有書可以唸的日子。

► 在外蒙古受到「總統級」禮遇

有一年外蒙古國慶，邀請臺北市青少年民俗運動訪問團，到國慶典禮上表演，大會對訪問團貴賓級的禮遇，讓大家受寵若驚。

「訪問團出門時，都會有兩部警用重型摩托車，以及一部轎車在前面引導，好像是迎接重量級貴賓的排場，兩旁的民眾都對我們行注目禮，但車上其實只是



▲楊尊全（右）和臺北市民俗運動表演團團員、總統馬英九及臺北市教育局長吳清基合影。

呂碧霜／提供 林嘉欣／翻攝

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

一堆小蘿蔔頭。」楊尊全笑說：「小朋友們都好開心，說好像受到總統級的禮遇。」

表演結束後的觀光行程中，有位臺北市青少年民俗運動訪問團成員的包包不見了，他們跟大會反應之後，外蒙古的警方馬上動員十幾個公安，來處理這個案子，陣仗之大，讓楊尊全和小朋友們嚇了一跳。

「當天公安抓了好幾個小朋友到我們面前，說小偷應該是這群慣竊中其中一人，只是他們都不承認，也還沒有找到遺失的包包。」由於沒人承認又沒證據，加上臺北市民俗運動訪問團很快就要離開，大夥心想這下只能自認倒楣了。

雖然隔天警方還是沒找到小朋友遺失的包包，但他們不僅很鄭重地向訪問團道歉，還送了件很貴重的禮物，給遺失包包的小朋友，藉以表達警方的歉意，讓大家又嚇了一跳。臺北市民俗運動訪問團在當地受重視的程度，由此可見一斑。

► 受質疑 訪問團差點斷炊

除臺北市外，原本教育部、臺灣省、高雄市也各有一團民俗運動訪問團，只可惜因為經費的關係，現在只剩下臺北市一團。

但楊尊全透露，用公費出國表演的臺北市民俗運動訪問團也曾被質疑，差點面臨斷炊的命運。「曾經有臺北市議員批評，訪問團到國外去表演給別人看，沒有收門票就算了，竟然還要自己花錢，哪有這種道理？要求刪除此一預算。」

還好隔年臺北市青少年民俗運動訪問團出國表演時，這位議員隨行考察後，自己也深受感動，回國後態度有了180度的轉變。

「因為實際參與後，議員親眼看到訪問團到國外表演時，可以大大方方地插上中華民國國旗，每一場表演都有那麼多人來看，表演結束了，全場觀眾起立鼓掌久久不歇，很多華僑看完後都感動落淚，也開始認同這個團體。」

每次臺北市青少年民俗運動訪問團到國外表演時，都是當地盛事。「電視都會有轉播，我國大使或代表也都會到現場，每場表演結束，我國大使館或代表處的人員，就會把這些盛況傳回外交部，讓國人知道，這個團體在國外有多受歡迎。」

► 成功扮演「外交小大使」

臺北市青少年民俗運動訪問團走訪的城市以臺北市的姐妹市較多，楊尊全坦承，其實一開始自己也没想到，外國人會這麼喜歡他們的演出，「我國駐外代表處的人員，還用『外交小大使』來形容臺北市民俗運動訪問團的小朋友們。」

「他們說，從沒有一個臺灣的表演團體，在國外如此受歡迎。打球、跑步，我們可能贏不了人高馬大的外國人，但扯鈴、跳繩、踢毬子這些中國老祖宗留下來的智慧和藝術，外國人不會，覺得很新鮮。」

另一個好處是，因為沒有邦交，我國很多代表處在當地外交處境相當困難，很多重量級的政治人物，根本想見都見不到，「但透過臺北市民俗運動訪問團到訪，由當地僑領牽線，我國駐外代表處的人員，便可以跟著訪問團一起見到市長。」

能夠宣慰海外的華僑，又能夠征服外國人的心，還可以作成功的國民外交，替外交處境艱難的臺灣盡一份心力，楊尊全覺得很有意義，也期勉小朋友們使出渾身解數，當一個稱職的「外交小大使」。

► 臺上一分鐘 臺下十年功

楊尊全子弟兵的跳繩表演，讓外國人對臺灣的民俗運動大開眼界，其中令人眼花撩亂的「繩中有繩」、「與繩共舞」等，是跳繩隊叫好又叫座的戲碼。

楊尊全笑說，自己帶跳繩隊出國表演時，最常被世界各地的外國人問到的問題是：「為什麼繩子不會打結？為什麼小朋友在裡面不會被卡到？」因為對外國人來說，這是不可能的任務，簡直是太神奇了。

俗話說：「臺上一分鐘，臺下十年功！」每一次的演出，都是同學們從最基本的「原地跳」、「一跳一迴旋」、「前迴旋」到「移動跳」、「一跳三迴旋」、「半迴旋」、「左右前後開合跳」、「蹲踞迴旋」到「轉身迴旋」……，歷經千百次的失敗，揮汗如雨苦練後所換來的。

訓練的過程雖然很辛苦，但能得到觀眾們久久不歇的讚嘆聲、歡呼聲和鼓掌聲的肯定，楊尊全說：「對我和小朋友們來說，一切的辛苦都是值得的！」

到國外表演除了宣慰僑胞外，對學生也有很大的幫助。楊尊全說：「曾經有一個很叛逆的學生，出國表演回來後，態度180度轉變，對人變得很有禮貌。」他認為學生會有這樣的改變，是國外參訪讓他視野擴大，所帶來的心境上變化。



▲訓練的時候，楊尊全（左）會很細心地觀察學生動作。

林嘉欣／攝影

► 小學時是躲避球主將

身為臺灣跳繩界國寶級的教練，楊尊全會和跳繩結緣，純屬意外！

現年71歲的楊尊全是省立臺中師範學校普通生，小時候數學很厲害，理科也好，愛運動的他，是班上躲避球隊的主將。楊尊全說：「當時大環境不好，鄉下地方沒有別的可以玩。」

身高只有163公分的楊尊全坦承，「小時候，跳繩在我眼裡也只是遊戲，根本不是運動。」完全沒有跳繩底子的他，壓根兒沒有想過，有一天自己會和體育沾上邊，更甭說投注畢生心力在體育界了。

民國47年8月1日，楊尊全從臺中師範學校畢業，「那時師範生畢業後，由教育廳統一分發學校，當年同校五個班級兩百多個同學中，分發到臺北市學校任教的，不到15個，我是其中之一，被分發到西門國小。」

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

那個時代臺灣的師範學校，是給初中畢業的學生唸的，師範學校畢業的學歷，等同是現在的高中畢業，也就是說，楊尊全從19歲就開始當老師。

剛進入西門國小時，楊尊全擔任三年級級任老師，「當時大家都很重視升學，競爭很激烈。」訓育組長知道楊尊全很愛運動，所以就請他負責訓練學校的躲避球隊。



▲跳繩不只可以一個人跳，也可以許多人一起跳。

林嘉欣／攝影

► 躲避球隊第一場被剃光頭 第三年奪冠

從小愛打躲避球的楊尊全，原本以為帶躲避球隊一點也不難，但事實不然！畢竟他小學時打的躲避球只是遊戲，跟真正的比賽大不同。

結果第一次帶西門國小躲避球隊出去比賽，第一場比賽就被對手剃了個大光頭，只打了一場就打包回家，好勝心極強的楊尊全很不甘心，誓言要扳回顏面，下定決心研究躲避球的打法和戰術。

楊尊全開心地說：「第二年我再帶西門國小躲避球隊去比賽，雖然沒能晉級前六，但贏了好幾場；第三年起，便拿到臺北市躲避球錦標賽的冠軍了。」

楊尊全印象中，當時臺北市躲避球賽是按照學校的總班級數分級，西門國小屬於是班級數較多的甲類，班級數較少的為乙類，先比出甲類和乙類的冠軍，再由甲類和乙類的冠軍隊捉對廝殺，爭取代表北市參加臺灣區躲避球比賽的資格。

► 和跳繩結緣 純屬意外

平心而論，躲避球和跳繩之間實在沒有什麼關聯，但因為同樣是「運動」，意外開啟了楊尊全的「繩」奇人生。

故事得從民國65年談起，當時臺灣省省主席謝東閔積極推動民俗運動，臺北市也要求各校選派老師參加民俗運動種子教師培訓。

「當時有許多老師不願意參加，西門國小訓導主任跟我說，跳繩跟躲避球一樣都是運動，就你去吧，我就去了！」但楊尊全坦承，自己原本以為跳繩沒什麼了不起，「不就是一個人拿著一根繩子一直跳，哪有什麼學問？」

這次的講習會，讓楊尊全大開眼界，也徹底顛覆了他對跳繩的刻板印象。

講習會的教練找了雲林國小的學生，示範花式跳繩的跳法，楊尊全訝異地說：「我一直以為，跳繩只能一個人跳，沒想到不僅可以兩個人一起跳，還可以一堆人一起跳，有好多好多的變化和花樣！」

講習會結束後，臺北市宣布隔年要舉辦跳繩比賽，但因大家都沒經驗，比賽方式很簡單，一隊十人，每人一個動作，比如說前兩個人是一跳一迴旋、第三、四個人跳開叉跳，兩人一組就跳一跳二迴旋，以一分鐘內每一隊十個人的總次數來計算，跳最多下的就是第一名。

楊尊全心想：「這還不簡單！」講習會結束後，他找了幾個有興趣的學生來練練看，沒想到隔年第一次比賽，就誤打誤撞拿到冠軍，第二次比賽又衛冕成功，更讓他大受鼓舞。



▲楊尊全（後排左六）率領的弘道國中跳繩隊，戰績相當輝煌。

林嘉欣／攝影

► 為更上層樓 向高手請益

辦了兩次實驗性質的比賽後，臺北市宣布，第三次比賽的方式，將改為個人花式、雙人花式、團體賽。這一回楊尊全踢到鐵板了，竟然只在團體賽拿到第三名，讓他大受打擊。

不甘心連霸失利，楊尊全開始動腦筋鑽研跳繩的技巧和招式，在課餘時間花時間去觀摩、研究別人的招式，也看了很多錄影帶。楊尊全笑說：「不過當時的錄影機並沒有慢轉和倒帶的功能，有些跳繩的動作太快，常常看不清楚。」

當時跳繩比較厲害的學校是臺北縣蘆洲國小和基隆中正國中，為了更上層樓，楊尊全自己花錢帶學生去觀摩，還自費請別的老師到學校來指導、介紹新花樣，隔年終於復仇成功，也開啟了西門國小的跳繩傳奇。

西門國小跳繩隊能從民國68年起，在臺北市民俗體育跳繩項目團體稱霸，楊尊全下了很多苦心，也常碰到技術瓶頸，但他從未被打倒過。楊尊全說：「一定要有好勝心，才能成為一位好教練！」

例如有一個團體動作叫做「繞順差」，就是由兩個同學繞一條長繩，進去跳長繩的同學，不僅要跳短繩，而且還要轉來轉去，楊尊全原本以為，長繩和中短繩必須繞行同一個方向，而且速度必須是一樣的才能成功，但卻屢試屢敗。

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

有一次看到基隆中正國中表演，楊尊全才發現，原來是自己的認知有誤，「中短繩繞的速度必須跟大繩不一樣才順！」楊尊全笑說：「一開始學生也不信，認為怎麼可能，但一試再試後，真的成功了！」

► 紙上談兵 比手畫腳

看到這裡，相信很多人心裡會有個疑問：楊尊全沒有跳繩底子，那他要如何將自己不會跳的高難度動作，教會學生？

楊尊全不諱言，很多高難度跳繩動作，自己的確無法辦到，事實上，有時候楊尊全教高難度動作，學生一直學不會，被楊尊全唸說：「怎麼這麼簡單的動作都學不會？」也常會有學生小聲犯嘀咕說：「簡單？不然你自己來跳跳看！」

這個時候，楊尊全就會跟學生說：「老師年紀大了，體力不好，跳不動了！但只要你聽老師的話，一定會成功的。」

原來理解力極佳的楊尊全，採用的是「紙上談兵」加「比手畫腳」的策略，他先自己研究戰略、技巧後，再用比的方式來教學生，「雖然我沒辦法親自跳給學生看，但只要我比的手勢、動作正確，就可以教會學生。」

除了「紙上談兵」和「比手畫腳」外，善用「種子教官」制度，是楊尊全成功的另一個秘密武器。「模仿是最快的，只要第一批學生教會了，可以示範給學弟妹們看，後面的就好教了。」

當然，模仿只是第一步，除了要不斷練習，熟能生巧外，還要創新。「跳繩是種自由創作，很多動作都是自己創造的，要有創意，才有新鮮感。」

► 不怕失敗 才會成功

選人才時，楊尊全會從仰臥起坐、立定跳高等，判斷學生的體能、柔軟度和爆發力，「跳這個動作是人的本能，手腳協調性好不好，一看就知道。」他通常會拿根繩子讓同學跳跳看，跳十下，他就知道這孩子能不能訓練。

如果基本條件還可以的話，楊尊全接下來會問同學平日數學考幾分？「跳繩是一項講究靈巧、創造力的運動，智商高、數學好的同學，理解力較好，不僅較靈活，觀察力通常也會比別人好，會學得比較快。」

身高方面，以小學生來說，楊尊全認為160公分差不多，但一組十個人當中，他至少會挑兩、三個較高大、臂力佳的同學，負責長繩繞繩的工作。

「個性溫和、乖乖的學生是首選，這樣老師講的話，他們比較聽得進去。我不喜歡衝動型的學生，最重要的，是一定要能吃苦。」楊尊全說：「心態很重要，再好的選手如果無法吃苦、不想練的話，也不可能成材！」

楊尊全說，觀念很重要，沒有天分的選手，只要個性積極、不怕苦，不怕失敗，也有成功的機會，「我常告訴孩子們：不怕失敗才會成功，怕失敗的永遠不會成功！」

► 對學生有顆期待的心

為了不給學生太大的挫折感，楊尊全始終對學生抱著一顆期待的心，儘可能用鼓勵代替責罵。因為他知道，一直學不會，就會有嚴重的挫折感，就會打退堂鼓，不想學了，這是人之常情。

也因此，有些難度較高的動作，學生試跳一直失敗，他會說：「沒關係，先



▲楊尊全說，教練要對學生有顆期待的心，儘量用鼓勵代替責罵。

林嘉欣／攝影

把方法學會就好。」如果隔天再學，還是學不會，他就會先停下來，讓同學先學別的，「孩子一學會，就很開心，就有成就感，明天再來一次，可能就會了！」

楊尊全強調，教導學生要有耐心，訓練方法要多變，失誤是練習過程中必經的成長痛；只要方法對，就一定會成功；基本動作熟練後，進步就愈來愈快；簡單的動作會了，複雜的很快就會學會。老師的鼓勵和肯定，對學生是很重要的。

在楊尊全眼裡，跳繩是一項成本低、效率高的運動，「場地不受限制，室內室外都可以，而且成本很低，一個人、一根繩子就可以玩了，一根繩子跳個兩三年不成問題。」

跳繩雖然動作不大，但很費力，運動量很大，跳個幾分鐘下來一定滿身大汗，是減重的好方法。楊尊全說：「之前我們學校開減重班，一開始的課程是以爬樓梯為主，我建議加入跳繩，讓成員每天跳兩百下，果然很快就看到效果。」

► 跳繩的好處多多

楊尊全強調，跳繩對心肺功能很好，利用腳尖跳躍時會刺激生長板，不僅讓人身體更健康，也會刺激成長和腦部發育，「身高雖然跟遺傳有很大關係，但靠後天努力多少可以得到改善，有位同學就很開心地跟我說，他是全家中最高的。」

除此之外，指導跳繩30餘年的楊尊全發現，跳繩對於改善氣喘也有很大的幫助。

楊尊全記得，曾經有一位在六年級時轉到西門國小的學生，到校第二天就請假，他了解後才知道，這個學生有氣喘病，每隔三、五天就會發作一次，也常常在三更半夜的時候發作，家人也很困擾。

楊尊全心想，跳繩可以增進心肺功能，就建議那位同學的家長讓孩子試試看，「那位媽媽說，孩子不愛跳繩，我就多做了一條跳繩送給她，請她陪孩子一起跳，培養興趣，並強調，如果孩子覺得很喘，一定要馬上休息。」

一個多月之後，那位同學的媽媽很開心地來找楊尊全，說也不知道是不是因為跳繩關係，開始跳繩之後，孩子氣喘發作率減少了將近一半，比吃藥還有效，「我鼓勵她和孩子，每次跳一百下以上並持之以恆，聽說上國中後，氣喘就很少發作。」

另外一個案例，則讓楊尊全倒抽了一口氣。

有一次跳繩隊練習時，有個小朋友突然說自己喘不過氣來，把大家嚇了一大跳，一問之下，孩子才說自己有氣喘病，由於跳繩隊的訓練強度，跟純粹把跳繩當休閒或運動是完全不一樣的，擔心有突發狀況，楊尊全要求他退出跳繩隊。

結果隔天孩子的媽媽到學校來找楊尊全，對於自己沒有事先跟教練說清楚表達歉意，並坦承是因為聽說練跳繩可以改善氣喘，所以刻意讓孩子加入跳繩隊，希望楊尊全成全，後來楊尊全要求學生，只要覺得狀況不對就噴擴張劑後，才繼續讓他留在跳繩隊。

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

► 對學生要求嚴格 自我要求更高

楊尊全對學生要求很嚴格，不准學生遲到，「如果遲到，一定要有合理的理由，我才能接受。」自我要求更高，練習時一定比學生早到，做學生的榜樣，如果罰同學掃地、撿樹葉，一定帶頭做，「如果老師自己都做不到，如何要求學生。」

在楊尊全眼裡，時間就是金錢，浪費不得，為了充分利用時間，楊尊全會把下課時間縮短一半，「同學們都知道，只要是上我的課，下課時間只來得及上廁所，沒有多餘的時間玩耍。」

為了解學生對自己的看法，作為改進參考，有一次畢業考後，楊尊全特地把同學們找來，強調他們就要畢業，拍拍屁股走人了，老師拿他們沒輒了，要他們大膽地說出對老師的真心話。

結果得到的答案是：「我們都很怕老師，但又很喜歡老師！」會怕，是因為楊尊全要求很嚴格，會處罰學生。楊尊全承認：「我考聽寫，十個生字只要錯一個，就要被我打一下手心！」

那同學喜歡楊尊全哪一點呢？原來楊尊全要求雖然嚴格，但並非隨便要求，而且會幫同學解決問題。

因為楊尊全很清楚，處罰只是一種手段，「最重要的是，要讓學生知道自己為何受到處罰？了解自己錯在哪裡。」對學生的要求，楊尊全也會看狀況，「有的學生能力真的有問題，那十題中他只要完成五題我就可以接受，不會亂要求。」



▲楊尊全訓練很嚴格，但休息時就和選手們打成一片。

林嘉欣／攝影

► 不盲目要求 適時幫助學生

因為關心、了解學生的狀況，所以楊尊全不但不會盲目要求學生，還會適時給予學生最需要的幫助。

例如剛開始時，電腦並不像現在這麼普遍，有些功課學校要求同學必須用電腦打字，問題是，許多學生家境清寒，家中買不起電腦，學生因此遲遲無法交作業，楊尊全說：「這種情況下，如果我處罰交不出作業的同學，就沒道理。」

為了幫助學生解決這個難題，楊尊全先調查，全班中有多少學生家中沒有電腦，接著拜託住在這些學校附近，家中有電腦的同學，回家時跟媽媽商量：「同學放學後想來家裡跟我一起作功課，可以嗎？」

在徵得學生家長同意後，沒有電腦的學生，放學後便可以到有電腦的同學家中，借用同學的電腦完成功課，問題就解決了。這樣的作法，不必多花一毛錢，

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

也不傷同學的自尊，又可以完成作業，讓學生心中充滿感激。

► 父親是佃農 小五就幫忙種田

有些教練為了在比賽中拿到好成績，會要求選手把全部精力放在比賽上，但楊尊全除了教學生跳繩外，也很重視小朋友們的功課。

他強調一心不能兩用，要求學生：跳繩時專心練跳繩，上課時專心上課。不希望學生因為練跳繩而影響功課，而是要用要學跳繩的精神去學數學、作功課，這和他本身的成長背景有很大的關係。

楊尊全的父親是佃農，學歷只有小學四年級，家中九個小孩中排行老大的楊尊全，小五就得幫忙種田，便當裡除了飯外，大部分時候只有醃瓜和菜脯可以配，「初二時家中養了幾隻鴨，如果母鴨有生蛋，我們就很開心，因為可以加菜了！」

小學時楊尊全都是光著腳丫子上學，背著草編的籃子當書包，「六年級時我代表學校，到鹿港參加演講比賽，老師說總不能光著腳去比賽，後來我向班上一位爸爸是醫生的同學借來一雙皮鞋穿著參賽。」

當時的初中是要考試的，楊尊全的功課是班上前兩名，但家中沒錢可以讓他去補習，還好在六年級時，楊尊全遇到了生命中的貴人——朱老師。

朱老師跟楊爸爸說，楊尊全很會唸書，該好好栽培他，決定免費幫他補習，楊尊全說：「我很幸運可以碰到這麼好的老師，不僅不收補習費，還主動跟父親談，讓愛讀書，但本來無法唸初中的我可以圓夢。」

初中三年期間，楊尊全是以父親的蔗農名義，申請到搭火車的免費票，每天搭車從馬鳴山到鹿港唸書，因為這樣的環境，養成了楊尊全的好勝心，「一定要奮鬥，才能生存。」

楊尊全說：「因為窮，要翻身一定要讀書，才有機會！唸師範學校時，我便常告訴弟弟，因為雙親沒有辦法可以給我們什麼，只能靠自己，一定要讀書才能翻身。」也因此，楊尊全希望孩子們，都能珍惜有書可讀的日子。



▲楊尊全年輕時的模樣。

楊尊全／提供 林嘉欣／翻攝

► 練習100分 表演要有120分

繼西門國小後，1988年弘道國中跳繩隊成軍，同樣接受楊尊全指導，由於是完全吸收當時跳繩傳統名校西門國小應屆畢業跳繩隊，底子佳實力堅強，每年都包辦臺北市國中男、女子組團體冠軍。

擔心學生因此自滿，楊尊全很注意孩子們學習的心態，他告訴孩子們，練跳繩的目標不是比賽，而是爭取隨訪問團出國表演的機會，同時強調：「想要出國，就要有一定水準，不能隨便練一練，這樣反而會丟了國家的面子。」

曾經隨跳繩隊到國外表演的弘道國中跳繩隊廖芷萱，在接受平面媒體訪問時便說：「教練都會告訴我們，如果練習時是100分，比賽或表演就要有120分的水準才行。」

對於臺灣跳繩運動的未來，楊尊全憂心忡忡，雖然目前有幾所大學或體育學校收跳繩專長學生，但真正繼續往跳繩運動發展的學生並不多。

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霈
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

楊尊全感慨地說，由於奧運、亞運等國際級賽會沒有跳繩這個項目，官方就不會很重視選手、師資的培訓養成，在這樣的大環境下，選手們當然沒有意願繼續朝這方面發展，導致很多選手的跳繩運動生命在中學停格，相當可惜。



▲楊尊全（右）希望學生跳繩和功課並重。

楊尊全／提供 林嘉欣／翻攝

► 過份投入 引發太座抗議

跳繩訓練工作相當辛苦，平日楊尊全要上課，假日也不得閒，幾乎所有時間都放在跳繩上，但他卻甘之如飴，「小朋友很爭氣，比賽都得冠軍，讓我很有成就感，外界爭相邀約我去教跳繩，可以得到各界的肯定，我一點也不累！」

楊尊全自己說不累，但太座看在眼裡，疼在心裡，勸又勸不聽，有一次終於按捺不住，打電話到學校抗議，表示每次比賽前，楊尊全都會很緊張，壓力大到吃不下睡不著，拜託西門國小的校長，不要再讓楊尊全帶跳繩隊了。

校長接到電話當下，雖然安撫她說：「好啦好啦！」但楊尊全帶隊成績這麼好，學校怎麼捨得放人？校長將計就計，朝會時公開表揚包括楊尊全在內的許多老師，對他們盡心盡力引來太座抗議一事感到抱歉，也代表學校向辛苦的老師們致謝。

顯然太座這一招並沒有收到預期的效果，楊尊全笑說：「被校長這麼大大地稱讚鼓勵一番之後，自己反而更賣命。」回家後他也跟太太溝通，說自己已經投入這麼多了，放棄的話很可惜，老婆大



▲楊尊全獲獎無數，太太與有榮焉。

許瑞瑜／攝影

人看他如此堅持，也只好順著他了。

後來太太不只不反對，有一次有位老師被指派帶跳繩隊去比賽後，向楊尊全抱怨說，要找人代課，回校後又要補課等等，楊尊全就跟校長說，既然老師們不想帶，有怨言，乾脆讓自己的太太去義務幫忙，楊太太還因此幫忙帶過幾次隊。

有了太太的體諒和支持，讓楊尊全可以全心全力投入跳繩訓練，「除了教書和教跳繩外，家中大大小小的事，幾乎都是太太一手包辦，不用我操心。」

談到這兒，楊尊全自爆一件糗事，「學校薪資轉帳的銀行就在學校附近，有一天太太請我就近到銀行去領錢，但我沒領過錢，不知道要怎麼領，只好跑去問警衛，那個警衛知道我是西門國小老師，很訝異地問說：你怎麼可能沒領過錢？」

► 學生的貼心 讓楊尊全好窩心

讓楊尊全全心投入的另一個原因，是學生的貼心。「像我生日時，學生會自己動手作生日卡送我，讓我好感動。」秀出學生製作的超大生日卡片，楊尊全笑得合不攏嘴，說有多開心就有多開心。

另外，平日訓練時，學生常會主動回來幫忙訓練，也讓楊尊全很窩心。「很多人都說，太辛苦了，不要練了！但我覺得，這些年來，我從學生身上得到的，比付出的還要多，很值得！」

民國93年8月1日楊尊全退休，年資是很嚇人的47.5年，原來他分發後在西門國小服務三年，接著當兵兩年，當兵時算留職停薪，所以年資包含當兵那兩年，一共47年半。

說是退休了，但楊尊全卻「退而不休」，目前仍在三所學校指導跳繩隊，問他為何要如此辛苦？楊尊全說：「我不適合過睡到自然醒的日子，訓練學生時自己也動腦兼運動，要有規律的生活才不會懶散，也才不會得老人痴呆症！」■



▲學生們親手製作的大型生日卡，讓楊尊全好窩心。

許瑞瑜／攝影

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

門生故舊看名師

陳曉文： 楊老師＝嚴師＋益友

許瑞瑜

如果要用一句話來形容楊尊全老師，臺北市教育局民俗輔導員陳曉文說：「他是孩子們的嚴師益友。」在陳曉文眼中，楊尊全老師是位訓練時很嚴格，但私底下又很關心孩子、會為孩子爭取福利的好老師。

練習時，楊尊全會嚴格要求學生認真、專注，如沒達到要求標準，就要重新來過，是位不折不扣的嚴師；但休息時間，楊老師便會像位慈祥的長者一樣，和同學們話家常、講講笑話、鼓勵大家，也因為如此，孩子們既喜歡又尊敬楊老師。

曾獲得民國93年全民運動會女子跳繩個人第三名、95年全民運動會女子跳繩個人第四名，並曾發表過「臺北市國民教育輔導團國中健康與體育領域資訊融入教學——跳繩入門」論文的陳曉文，是在就讀小學四年級時加入跳繩校隊。

當她看到學長姐們精湛的跳繩功力後，陳曉文心中期勉自己，有一天，也要像學長姐一樣那麼棒，「因為起步較慢，所以我得比別人更加努力才行。」但曉文坦承，那時學習跳繩的日子，都是在訓練中度過的，很枯燥，根本也談不上喜不喜歡。

高中開始，曉文才真正喜歡上跳繩。「因為當時，練習比較自主，少了訓練的壓力，才逐漸體會到跳繩的樂趣。」她從中也發現，跳繩不只是一種遊戲，也是可以培養小朋友專注力的活動。



▲陳曉文眼裡，楊尊全老師是孩子們的嚴師益友。
林嘉欣／攝影

► 愛的教育 鼓勵代替責罵

兩年前甄選上臺北市教育局民俗輔導員，曉文開始接受楊尊全老師指導，在她的感覺中，楊老師對孩子都是以鼓勵代替責罵、溝通居多的愛的教育為主。

「楊老師甚至對孩子們說過，也許現在的孩子，已經不像以前的孩子一樣，可以吃得了苦、經得起操。現在如果自己真的很生氣，恨鐵不成鋼，也只能對繩子出氣了！」

回顧昔日自己學習跳繩的過程，曉文表示，基本功學會後，接下來的花式動作就駕輕就熟，而且團體跳繩可以很多人一起做動作，「最難的，我想是如何讓自己不要放棄吧！」

因為跳繩要跳得好，除了反覆不斷地練習，沒別的方法，但很多的同學，都會因為受不了這樣千篇一律、枯燥乏味的練習，因而放棄跳繩。曉文認為，楊老師能培養出這麼多優秀的跳繩選

手，最大的原因是：以鼓勵代替責罵。

雖然接受楊老師指導僅兩年多，但曉文對楊老師的故事卻一點也不陌生，「楊老師跟我說過，剛開始時，他也不懂跳繩，因為當時的教育局要推行跳繩運動，才開始接觸跳繩。」

陳曉文指出，楊尊全老師從一位不懂跳繩的門外漢，到專精跳繩，還訓練出全國冠軍的跳繩隊教練，還數度帶領臺北市民俗體育表演訪問團到世界各國去表演、交流，在這過程中，下了相當多的功夫與精神，真的很不簡單。

► 運動技術與知識並重

大部分家長常會擔心孩子學跳繩後成績會不好、甚至荒廢課業，陳曉文強調事實不然。

「楊老師一向很重視孩子們的課業，常要求他們努力讀書，考試前他也一定會先暫停練習，讓孩子們專心讀書，考試結束後，還會要求孩子們帶成績單讓他看，因為他知道課業對孩子們的重要性，不要因為跳繩，而影響知識上的學習，他要的是，一位能在運動技術上及知識攝取並進的小孩。」

除了跳繩訓練外，楊尊全也很重視孩子的品德教育，他常跟選手強調：「一位好的選手，不僅在技能上，要有傑出的表現，個人品德、操守也是很重要的一環。」這一點，陳曉文謹記在心。

陳曉文記得，楊尊全曾經跟自己提過，他有一位學生，不只跳繩技術很優秀，功課也很出色，從弘道國中畢業之後，進入臺北市建國中學，再考上臺灣大學電機系，目前在國外攻讀碩士，看到自己教的孩子們在各領域出類拔萃，讓楊尊全很開心。

楊尊全教出來的學生當中，有好幾位也相繼投入教育工作，這些接受楊尊全老師指導過的學生，就像是一粒一粒民俗體育種子，在臺灣各地生根、發芽、再成長、茁壯成一棵又一棵的大樹。

為了不影響功課，大部分的體育訓練項目，都得利用課餘時間練習，跳繩也是，尤其假日，對很多學生來說，假日是休息、遊玩的時間，明明是假日，卻得到學校「練習」，很多同學都是打從心裡不願意，陳曉文坦承，以前自己好像也



▲陳曉文（中）說，跳繩不只是遊戲，也可以培養小朋友的專注力。

林嘉欣／攝影

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

是這樣。

但話說回來，同學的假日泡湯了，教練又何嘗不是如此？陳曉文說，以前自己當學生的時候，體會不到教練的用心，只覺得為何要犧牲自己假日的時間，現在自己當了教練後才了解。

「如果挪用平時課餘時間，學生不但很累，間接也會影響課業上的成績，教練只好犧牲自己的休假，到學校訓練學生，只是為了讓學生在跳繩上有更好的成績和表現。」

雖然楊尊全已經是臺灣民俗體育界國寶級的教練，但平時訓練卻絲毫不馬虎。

陳曉文印象中，除非楊老師真的有重要的事情，非得要親自處理，否則他從不缺席，練習時，他總是比孩子們更早到練習場地，練習結束後，總是等所有的孩子整理完，再陪孩子們一同離開。

「楊老師已經71歲了，但有時還是會為了要讓學生儘早學會動作，親自示範、操作，好引領學生更快進入狀況、學會要領，此種精神讓我看了覺得楊老師真的很偉大，心裡卻也很捨不得。」

► 默默傳承 數十年如一日

跳繩雖不列入亞、奧運競技項目，卻是代表臺灣、展現傳統民俗文化技藝其中之一項，「曾經是那麼多人參與，如今卻也面臨逐漸失傳的窘境，唯有持續不斷的傳承、推廣才能繼續保有這項技藝。」

陳曉文說：「這30多年以來，楊老師一直默默扮演傳承者，這個很重要的角色，日復一日，年復一年，到此刻，他還為這份責任盡心、盡力工作著。」

身為臺灣首屈一指的國寶級跳繩教練，楊尊全推動跳繩運動的心從未冷卻過，雖然已是退休之年，71歲的他，每天仍然回到臺北西門國小、弘道國中訓練跳繩隊，藉由帶學生出國訪演機會，將這項中國傳統民俗技藝發揚到國外去。

楊尊全老師對臺灣民俗體育無條件地奉獻、對孩子們無條件的付出，都讓陳曉文感動不已，「目前能有幾個像楊老師這樣的老師呢？如果有一天，我能有楊老師對臺灣民俗體育付出的一半就好了。」

陳曉文指出，楊老師平時不只是教她如何指導孩子跳繩技術層面上的方法，另也傳授自己一些管理團隊訣竅及待人處世的道理，就好像是位慈祥的爸爸，傳承一些經驗，「對那些孩子來說，楊老師應該是位好爺爺吧！」

能成為楊老師的學生，曉文覺得自己相當的幸運，「楊老師是位國寶級教練，無論是跳繩的技術、知識經驗，從他的身上，我可以學到很多東西。」她說。■

（陳曉文為臺北市教育局民俗輔導員）

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

門生故舊看名師

張瀛心：楊教練像位慈父

許瑞瑜

在張瀛心眼中，跳繩教練楊尊全就像是位慈祥的父親。「他總是笑瞇瞇的，很有耐心地教導我們；過程中無論成功或失敗，都會肯定我們的努力；即使學習進度緩慢，他也會用鼓勵代替責罵，給我們信心和勇氣。」

26歲的張瀛心是楊尊全的得意門生之一。2007年第4屆亞洲跳繩錦標賽勇奪女子單人花式賽銀牌、單人三迴旋計次賽銀牌以及單人30秒競速賽銅牌，著有「跳繩暑期育樂營之行動研究」、「與改變共舞：民俗體育運動團隊組織歷程之個案研究」等論文。

張瀛心小學五年級時，在走廊上聽到學校廣播：「歡迎對跳繩有興趣的同學前往禮堂。」好奇之下就跑去禮堂，從此與跳繩結緣。

「我看到有很多人拿著個人繩在跳，當時對楊尊全老師的第一個印象，就是一位笑瞇瞇、個子矮矮的老師。」

之後張瀛心常和六年級學長們一起學習，「有時候，遇到學長請假無法前往排練時，教練便會安排我們上場補位，我們都會很興奮。」加入跳繩隊後，看見學長在排團體，張瀛心才知道：「原來跳繩還可以這樣跳！兩個人、甚至十人團體跳繩、花式也都OK！」

張瀛心發現，跳繩不只是跳繩後，對跳繩愈來愈著迷，看見學姐跳雙人順差跳時，直呼好神奇：「她們怎麼可以把繩子交錯，成功移位跳躍，甚至是二迴旋？」張瀛心和同學一起模仿學姐的動作，不斷地動腦，嘗試自己想出來的新招式。

讓張瀛心喜歡上跳繩的另一個原因是，可以和同伴一起腦力激盪創新招，很有歸屬感，又能得到楊老師的肯定！「我對跳繩的興趣，可以說是在這樣充滿鼓勵、創意、多元思考的情境下培養出來的。」



▲張瀛心說，楊尊全老師就像是位慈祥的長者。 林嘉欣／攝影

► 愛的教育 耐心溝通

張瀛心說，楊尊全老師對學生採取愛的教育，練習的時候，會很有耐心地教導同學，「楊老師不會制式地要求我們一定要怎麼做，而是讓我們盡情嘗試各種招式，即使遇到很皮的學生，他也會用聊聊天的語氣溝通，問同學為什麼要使壞。」

有時候，同學們還會調皮地，模仿楊尊全指導學生的語氣、表情，「楊老師看到時，也是笑瞇瞇的，大部分的時候，楊老師就像位慈祥的爸爸一樣。」

當然，楊尊全也有嚴格的一面。「重要比賽或表演前，如果

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

同學不來練習，或是用玩耍的態度練習，老師就會生氣！」

張瀛心笑說：「有趣的是，楊老師通常一開始會很生氣，然後愈說愈溫柔，同時也會詢問同學為什麼要調皮？講到最後，被罵的那位同學，自己都不好意思起來了！」

舉例來說，一開始楊尊全會怒氣沖沖地說：「如果你再這樣，乾脆就不要跳了，換人好了！」接著語氣從「為什麼要因為你一個人，影響全部的人呢？」「為什麼你都要調皮搗蛋呢？」再變成：「你告訴我，我要怎麼辦才好呢？」最後大家會明白不該調皮、不當害群之馬，接著認真地練習。

有一回跳繩隊到臺中參加全國賽，比賽結束後，楊尊全帶同學到臺中自然科學博物館玩，學生吵著要看立體劇場，楊尊全問：「你們確定不會看到睡著？」大家異口同聲說：「不會！」看大家這麼開心，楊尊全就自掏腰包，請同學看立體劇場。

結果開演不到15分鐘，就像楊尊全所料，同學們睡得東倒西歪，只剩少數幾個同學還醒著，這時張瀛心耳裡不時傳來老師的碎碎唸：「我就說你們會睡著，真是的！」張瀛心笑說：「明知這樣，楊老師還是順著大家，可見他真的很疼我們。」

► 細心觀察 耐心指導

楊尊全教學時很重視「傳承」，在張瀛心印象中，剛開始學習跳繩的時候，都是由學長、姐以「種子教官」的身分，來教導學弟妹基本動作。

但這並不表示楊尊全在偷懶喔！張瀛心說：「雖然是由學長、學姐指導我們，但楊老師會很細心地，在旁觀察每位同學的學習狀況。這也是為何楊老師總是可以很快地，在第一次編配新生團體位置的時候，把對的人放在對的位置上的原因。」

楊尊全的耐心，張瀛心很佩服，「成功跳躍跳繩需要手、腳協調，初學者顧得了手，就顧不了腳，失敗後就會氣餒，氣餒後就不想練。楊老師會一直鼓勵我們，一次又一次不厭其煩地提醒動作、技巧，讓我們在成功後獲得成就感。」

身為教練，如何「教會」學生是很重要的，雖然楊尊全不會跳很難的花式，但他就是有辦法教會學生。「有時候他要我們跳高、甩快，操作起來並不簡單，楊老師便會站在我們面前，一遍遍幫我們調整腳與手的姿勢，直到我們學會為止。」

接受楊尊全教練指導多年，張瀛心眼裡的楊尊全，是不喜歡責罵學生的老師，「他覺得學生是可以溝通的，所以會盡量用溝通來取代責罵，也因為這樣，有些頑皮的學生，反而很聽教練的話！」

► 要求體育、功課並重

除了指導同學跳繩技術外，楊尊全也很重視同學的功課，「楊老師會幫大家補習數學課，最難得的是，他知道大部分同學的家庭經濟狀況不是很好，都是分文未取，全程免費幫我們補習，希望我們的學科不要落後別人太多。」

很多人以為，學體育的孩子頭腦簡單、四肢發達，張瀛心也感受到這種氛圍，覺得當她告訴別人，自己是跳繩隊的時候，就會被貼上「不會讀書的小孩」的標籤，「但事實上，楊老師所栽培的選手中，還是有人讀到碩士，甚至是博士。」

張瀛心表示，在學習跳繩的過程中，楊老師會讓同學們自由發揮想像力，創造新招式，比賽或表演的時候，會讓每一位同學知道自己的責任，在生活規範上，則要求同學要尊師重道，做個有禮貌的學生。

► 以學生的成就為榮

對於楊老師退休後，仍退而不休，持續帶跳繩隊，張瀛心有一次就曾問楊尊全，老師的回答是：「因為看到學生成功學習，我就會有成就感。學生的成就感，就是我的成就感。」



▲張瀛心（右）和陳曉文（左）很佩服楊尊全教練退而不休的精神。

林嘉欣／攝影

張瀛心很感謝楊老師開啟她的跳繩之路，讓自己的學生生涯多采多姿，也讓跳繩成了她的專長，「如果沒有這項專長，我可能考不上公立大學，更別說研究所，也不會有現在的我，未來如果有機會投入教職，我也會秉持楊老師的教育理念的。」 ■

（張瀛心為臺北市西門國小實習教師）

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

劉錦池



劉錦池

姥姥教練 所向披靡

► 陳俊合

體能有極限，智慧無敵手；
展示好創意，開啟新格局；
勤勞可補拙，成功靠自己！
劉錦池於99年6月28日

非體育科班出身的劉錦池，從小喜歡籃球，就讀臺南師專時擔任籃球校隊隊長兼當家前鋒，在誤打誤撞的情況下，只憑藉一股對籃球的熱誠，從民國59年原只是玩票性質帶隊訓練，學校也沒有體育館，未料一教就是30多年，還打造出名滿全國的七賢國中和三民家商的籃球王國。

劉錦池生長在宜蘭縣冬山河畔的清苦家庭，初中時靠兩輪車搬磚叫賣打零工，分期付款繳學費，半工半讀在課餘時間才打籃球，沒錢補習卻不負眾望考取公費學校——臺北師範學校。而後又因緣際會保送臺南師專，民國55年，23歲時來到高雄，被分發至偏僻郊區壽山海邊山麓，號稱「高雄市最高學府」的柴山國小任教。

因柴山國小學生人數少，教學壓力不大，環境幽靜且前往市區交通不方便，因此讓劉錦池能利用課餘時間自我充實，民國58年順利通過國中教師地理科檢定考試，且七賢國中成立不久急需師資，參加甄試順利進入該校教地理當導師。

對籃球運動一直抱持高度熱愛的劉錦池，在七賢國中任教的第一年，代表學校參加校外教職員籃球比賽拿到冠軍。第二年（民國59年）9月，在校長郭行坊敦促下，七賢國中正式成立籃球隊。學校初創期只有教室，沒有運動場，校長卻找他商議籌組一支籃球隊兼帶籃球課外活動。

當初僅抱姑且一試的心態，只把它列入籃球課外活動之課程裡，並帶領女隊員四處借用籃球場練球，每天清晨和下午放學後，借用學校附近摩門教會籃球場苦練球技，周日教會是安息日不開放，於是轉往高雄中學或附近臺電公司球場練球。

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霽

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

學校運動教練基本資料表

一、教練檔案

出生年、月、日	民國32年（1943年）2月28日
出生地	宜蘭縣冬山鄉
小學	宜蘭縣冬山鄉武淵國民學校
初中	宜蘭縣立羅東中學
高中	臺灣省立臺北師範學校
大專	臺灣省立臺南師範專科學校
進修（如國際級教練講習）	中華民國國家級籃球裁判
教練重要經歷（個人參與運動團隊）	1.臺灣省立臺北師範學校籃球代表隊
	2.臺灣省立臺南師範專科學校籃球代表隊隊長
	3.高雄市立七賢國中教職員籃球代表隊
	4.高雄市中等學校教職員籃球代表隊

二、指導過的學生團隊及成績

團隊	1.民國61年臺灣省運動會高雄市女子籃球代表隊季軍
	2.民國78.81.83.84.87.90.96年高雄市立七賢國中女子籃球隊榮獲國中籃球聯賽女甲級后冠七座
	3.民國86.91.94年高雄市立七賢國中男子籃球隊榮獲國中籃球聯賽男甲級冠軍三座
	4.民國88.89年高雄市立三民家商男子籃球隊榮獲高中籃球聯賽甲級冠軍二座
	5.高雄市立七賢國中男女龍舟隊榮獲高雄市龍舟大賽國男、國女、國中男女混合組冠軍共三年八座
	6.民國96.98年高雄市男子籃球代表隊全運會第三名

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元



▲七賢國中女籃初成立時，借鄰近摩門教堂籃球場練球。
劉錦池／提供 陳俊合／翻攝



▲七賢國中女籃隊成軍後首度參加「婦女杯」籃球賽，劉錦池（右二）第一次在正式比賽上場指導。
劉錦池／提供 陳俊合／翻攝

合自己的想法，而非全盤模仿與接受，且隨著每位球員其不同特質，予以適切的指導。

► 歷盡滄桑 南征北討 得獎無數

也許是樹大招風，劉錦池所帶領的球隊及在高雄市體育會籃球委員會會務工作，都被有心人士從中作梗，一度讓他萌生不如歸去的念頭，單純去上課教書即可，想就此收山不再組球隊。

可是事與願違，生平最提拔他的恩人曾國翰，突然接任七賢國中校長，在曾校長的堅持及禮遇下，使他得以從容地督訓球隊，七賢女籃也在曾校長經營的優渥環境及劉錦池嚴格的訓練下，迅速成長茁壯，縱橫國中女子籃球30餘年，也為國家培育不少知名球員。

在七賢女籃成軍之前，鹽埕國中女籃是高雄市最強的勁旅，草創時期的七賢才組隊半年初試啼聲，參加民國60年高雄市「婦女杯」籃球賽，當時以5分之差敗給鹽埕國中，如此成績讓港都籃壇驚訝不已。

事後檢討該場比賽敗戰原因，結論是認為裁判在判決中有所偏袒。劉錦池

剛開始，女籃球員的球衣得來不易，製作球衣的經費有的來自比賽時學校撥付的水果費；有的是學生家長捐助。劉錦池老師用這些微薄的經費到布莊剪價廉物美的布料，然後拜託學生家長縫製球衣。

沒想到，籃球隊學生表現的成績還不錯，愛上籃球的學生們一天到晚登門找劉錦池要練球，有時連他睡覺時間都不放過，要他即刻起床去訓練。

當年帶領七賢國中第1屆籃球隊時，剛接手球隊時是個毫無經驗的新手，一時之間還不知該如何教起。可是，這群女隊員們的優異素質及努力不懈與全心投入的精神，令他動容，下定決心要比球員用心才行，萬萬不可漏氣。

劉錦池開始展開自我充實的工作，蒐集相關書籍、赴各地參加講習、購買錄影帶來觀摩，藉由多方的搜尋資訊汲取新知，以循序漸進方式，採取邊教邊學、邊學邊教的教學相長模式，逐漸摸索出一套屬於自己的教學方法，更從觀摩別人指導球技或戰術運用的過程中汲取經驗，並結

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

要球員擦乾眼淚，記取這次經驗，下次再接再厲就好。就在五天後救國團主辦的「自強杯」籃球賽，七賢甜蜜復仇成功，打敗鹽埕國中，拿下成軍後第一座冠軍杯，之後一直囊括高雄市籃賽國女組冠軍長達30多年。鹽埕國中的籃球隊僅在民國70年再拿過一次高雄市冠軍。

民國71年，七賢與鹽埕在臺灣區中等學校運動會國女組冠亞軍之戰演出姊妹鬩牆，兩隊你來我往，分數咬得很緊，最後七賢以82:74獲勝，又一次打碎鹽埕東山再起的美夢，當年主將之一的唐敏華，目前擔任七賢女籃教練。

民國61年4月，七賢女籃隊首次參加臺灣區中學籃賽，就一鳴驚人，拿下第三名；隔年4月，第24屆臺灣區中學籃球賽在新竹舉辦，七賢娘子軍一路過關斬將，首度登上國女組后座，兩年後的民國64年5月，第26屆中學籃球賽移師高雄，七賢為地主留下國女組冠軍，接下來又連續3屆封后，民國68年更完成5連霸，七賢幾乎成為國內國中女籃的常勝軍。

七賢女籃在民國67學年度還創下一項空前、也可能是絕後的紀錄，一口氣囊括全市、全省及全國所有全國比賽國女組的冠軍，其中包括臺灣省主席杯、全國第8屆國民杯、臺灣第3屆中學籃球聯賽、民國68年臺灣區中學運動會籃球錦標賽，及全國第3屆中學籃球錦標賽等五項省級以上比賽的冠軍，繳出一張堪稱「大滿貫」的成績單，也得到「五冠王」的封號，民國68年4月16日獻了五座冠軍杯給學校，作為創校10周年校慶賀禮，七賢女籃聲勢達於頂點。

七賢女籃不僅球技好，球員的運動精神和風度也頗受好評，民國67年全國第3屆中學籃球錦標賽中，全國籃球協會特別頒發象徵最高榮譽的精神錦標，劉錦池獲選為最佳教練，球員陳淑雲、曾美蓮、張春蘭、楊金秀、趙豫貞等，同時獲選優秀球員。

七賢成軍短短幾年就打出名號，引起國外重視，民國64年8月七賢首度應邀赴香港、菲律賓訪問比賽，獲得7戰6勝的輝煌戰績；民國65年8月七賢赴日本訪問比賽，六戰全勝，球技深獲東瀛友邦人士讚揚；民國67年再度應邀香港、菲律賓訪問比賽，戰績3戰2勝，僅負於菲律賓國家代表隊，七賢以國中隊力抗國家隊，可謂雖敗猶榮。



▲七賢國中女籃應邀赴日本、菲律賓、香港等國家地區進行友好訪問比賽，這是和日本隊比賽的照片。

劉錦池／提供 陳俊合／翻攝

► 娘子軍球技傲人 揚威海外

經過10多年的努力，民國70年獲教育部肯定，指定為發展女子籃球運動的重點學校。民國71及74年，七賢不但連續稱霸全國自由杯籃賽青少女組及臺灣區中學運動會籃賽國女組，並兩次奉派赴瑞典參加「斯德哥爾摩杯」國際分齡籃球賽，均榮獲女B組冠軍，揚威海外。



▲民國82年瑞典「斯德哥爾摩杯」國際分齡賽，劉錦池（右）獲頒最佳教練獎。 劉錦池／提供 陳俊合／翻攝

由於七賢娘子軍球技傲人，吸引媒體注意，民國71年臺北市體育記者組團巡迴基層重點體育學校，行程中特地至七賢國中採訪，寫出圖文並茂的報導，讓更多人認識七賢女籃如何從無到有，並建立無人可以撼動的霸業。

民國76年七賢娘子軍連續稱霸三項比賽，分別是2月的中華民國自由杯青少女組、6月的臺灣區中學運動會籃球國女組，7月應日本嘉悅學園之邀赴日本訪問比賽，10月臺灣省主席杯籃球錦標賽國女組冠軍。民國77年4月錦上添花，再獲臺灣區中學運動會籃球國女組冠軍。

民國79年七賢在全國自由杯青少女組封后，78學年度全國第1屆國中籃球聯賽也獲國女組自強聯盟冠軍，8月奉派赴芬蘭參加1990年「海豚杯」國際分齡賽，越級挑戰16歲組獲第五名。

民國82年3月，81學年度國中籃球聯賽，七賢再度登上國女甲級后座，7月派赴瑞典參加「戈夏杯」國際分齡籃球榮獲15歲級冠軍，射手洪淑珠三分球大賽，從52位18歲以下男女選手中脫穎而出登上王座，「女神射手」之名不脛而走。隔年二度赴芬蘭參加1994年海豚杯國際分齡籃球賽，抱回女B組冠軍。

83學年度國中籃球聯賽，七賢再獲國女甲級冠軍，8月三度赴芬蘭參加1995年海豚杯國際分齡賽，成功衛冕女B組冠軍；84學年度蟬聯國中籃球聯賽國女甲級冠軍，8月四度赴芬蘭參加1996年海豚杯國際分齡籃球賽，四度蟬聯女B組冠軍。

民國85年，劉錦池難違家長熱烈要求，在百忙中仍投入七賢男籃的訓練，使七賢籃球王國邁向另一個里程碑。在劉錦池睿智的教導下，民國87年3月，七賢男生隊榮獲86學年度國中籃球聯賽國男甲級王座，這也是七賢男籃成軍後第一座冠軍杯。8月在英國世界青少年運動會籃球賽榮獲男女雙料冠軍，接著1998年中、琉青少年籃球賽又包辦國男國女雙料冠軍，主宰全國國中籃壇。



▲七賢國中女籃頻頻在國內「自由杯」等各大比賽中摘冠。 劉錦池／提供 陳俊合／翻攝

▶ 七賢國中男女 共創籃球王朝高峰

87學年度國中籃球聯賽，七賢國女甲級冠軍、國男甲級亞軍，民國90年石英華杯、葫蘆墩杯、臺灣省主席杯等三項籃球賽，七賢都拿下國男國女雙料冠軍，打遍國內無敵手，再創七賢籃球王朝高峰。

民國91年2月，90學年度國中籃球聯賽，七賢國女甲級冠軍、國男甲級季軍，9月參加2002年第36屆國際少年運動會籃球賽，女生組準決賽以1分之差讓加拿大4連霸夢

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元



▲民國85年七賢女籃於斯德哥爾摩杯比賽期間，我國國際奧會委員徐亨（後排左五）來訪合影，後排左二為劉錦池。
劉錦池／提供 陳俊合／翻攝

碎，抱回冠軍杯，男生組則在冠亞軍之戰以四分輸給希臘，屈居亞軍。

民國92年1月第1屆亞洲杯青少女籃球賽在日本福岡舉行，共有10隊參賽，代表臺灣的七賢獲得亞軍，91學年度國中籃球聯賽女甲級亞軍，國男甲級冠軍，8月參加第37屆希臘國際少年運動會籃球賽榮獲男生組亞軍。

93學年度國中籃球聯賽，七賢國女甲級亞軍、國男甲級季軍。94學年度國中籃球聯賽，七賢在男甲級過五關斬五將，奪下男子隊成軍以來第3座聯賽冠軍杯，也是78學年度參加聯賽以來的第9座，女生隊也闖進冠亞軍決賽，可惜最後功敗垂成，只拿下亞軍，仍無緣締造聯賽史上第一次男女雙料冠軍的空前紀錄。

早期高雄的社會女子籃球隊，有運通、富爾麗假髮等企業贊助成立的幾支球隊，成員多來自三信家商、道明中學以及廠內員工等。高雄市參加省運的女籃代表隊，多由七賢女籃球員搭配富爾麗的隊員組成，最好的成績曾拿過省運第三名，以國中生力抗社會組的老大姐，能有這樣的佳績難能可貴。

依據統計，30多年來，七賢女籃培養的好手多達300多人，進入國內甲組的球員前後約有90人，打過中華隊或青年隊的好手，也可組成一支堅強的甲組球隊。



▲七賢國中男籃、女籃球隊參加全國比賽拿下雙料冠軍杯，球員拋起劉錦池教練歡呼。

劉錦池／提供 陳俊合／翻攝



▲2003年「姥姥杯」籃球賽舉辦時，大家一起和劉錦池老師（第二排左三）歡呼合影。

劉錦池／提供 陳俊合／翻攝

當年除華航女籃外，分布在國泰、臺元、亞東、南亞、臺電、電信等6個女籃隊，例如國泰：邱秀葉。臺元：怯豫霞、黃瑟芬、湯素緞。臺電：顏耀岑、黃淑姿。亞東：唐敏華、王秀鑫、姜秀娟、張玉治、李瓊慧、胡雅君、唐玲瓏、陳慧文、邱美蓮、唐逸文、黃惠珍、潘慧雯、林惠玲、林麗玲、鄭曉嵐、劉慧莉、施敏元、李佩筠、曾意菊。南亞：梁隨燕、盧溫淑、王信貞、邱銀釵、盧純桂、馮小芳、鍾美雪、陳伊蘭。電信：陳淑雲、馬玉珍、陳姻足、洪淑珍等多人。

七賢女將當選國手的也不少，從早期南亞隊第一代國手盧溫淑到陳淑雲、陳伊蘭（國家隊當家控球後衛）、潘慧雯、張玉治、王秀鑫（1990北京亞運國手）、陳雅琳、林瑞敏、唐逸文、劉慧玲、李佳樺、李慧玲、姜憶蓮、邱美蓮、文祺、劉家秀、湯素緞、黃品蓁……等都是國家代表隊的成員。

94學年度HBL高女組冠軍海山高中，主力球員楊淑淨、賴欣妤、黃品蓁也都是七賢女籃畢業生，雖然未能留在高雄市打球，同樣有傑出的表現。

► 注重運動精神與品格教育

劉錦池當初並沒有帶隊經驗，學校也沒有體育館，只憑藉一股對籃球的熱誠，不但指導球員球技，更注重運動精神與品德教育，被譽為籃界奇葩。

劉錦池帶兵是出名的嚴格，他認為訓練形同比賽，要求每位球員任何時間打球都不能馬虎，因此往往一上場就能激發旺盛鬥志。不過，最讓球員感念在心的，劉錦池場上是嚴師，場下對球員則是照顧有加，發現球員有困難即主動伸出援手，球員邱秀葉因打球摔斷鎖骨，他親自送她去就醫，並代付醫藥費，前後花了他半個月的薪水，但他也不以為意。

民國72年球員張玉治因家庭發生變故，打算輟學到加工區當女工貼補家計，他獲悉後除自掏腰包，並發動全校師生募捐，幫助她度過難關，沒有劉姥姥的介入幫忙，籃壇又將損失一名好手。

七賢球員個個都有很好的出路，男生升學三民家商後，幾乎都考上了國立大學。女生因環境因素，素質優秀的到臺北升學打球，同樣也都升上了國內著名的大學。更有盧家敏、柯淑蕙、張簡文淵、李涵汶、李安梅、林雅惠、陳怡婷、康韓嘉八人考上北一女，在大專院校就讀的七賢畢業生也有7、80人之多。此外，田壘、吳永仁、周士淵成了人氣王。文祺、盧家敏、黃美淑、黃品蓁則成為人氣

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

后，是一般球迷追逐崇拜的對象。

劉錦池也指出，他要求球員，除了要會打籃球及從事其他運動之外，學業輔導、個人的品德、涵養與教育一樣非常重要，因為每件事都是相輔相成的。

籃球隊所得到的殊榮歸屬於整個團體而非單一個人，即便是由他負責帶領並從旁導正這些球員，不過仍須靠外來的輔助，才得以畢其功。所以學校團隊扮演著舉足輕重的角色，因為一個成功的團隊，其背後一定涵蓋著一股強大的支持力量，絕非單憑一個人的力量所能及。他以一名籃球隊教練的身分，僅是扮演舵手的角色，力求與團隊保持良好互動，而學校校長的領導與鼓勵才是球隊延續薪火的重要指標。

► 臨場應變 指揮調度 戰術靈活

教練與球員在球場上的臨場應變，往往是致勝與否的絕大關鍵點。一場球賽長達40分鐘，比賽進行期間，會發生許多突發狀況是教練、球員們所無可預知且防範的，如果沒有具備足夠的應變能力，那麼勝利之路絕對是遙遙無期。

全場比賽計40分鐘，現在球賽均分成四節，每節比賽進行10分鐘。每當球賽進行時，領先的一方教練有時會喊暫停，也許外人看在眼裡，必定是百思不得其解，認為既然領先了，就依循其模式繼續進行下去，何必多此一舉喊暫停呢？

劉錦池則強調，其實比賽中喊暫停的時機非常重要，所謂真正的「暫停」，意指球賽進行間，我方發現到自己的缺點，或意識到自己的危機來喊暫停，抑或是因應對方的招式而有所修正己方策略，以克服不足的地方，且必須立即藉此機會，教授球員正確的應變方法。

有些盲點是球員在球場中無從觀察出來的，唯有靠教練從旁指點迷津，清楚地分析對方的招數，如此喊「暫停」才能發揮出最大的功效。

劉姥姥特別強調，若只是利用暫停的空檔，讓自己的球員稍作喘息、補充水分，甚而叮囑他們繼續沿用適才贏球的招數，來對付對手。保證戰局一定會呈現大逆轉，贏球的一方反倒成了輸家，教練的暫停不能使自己的球隊保持勝利，反倒是被對方利用這個空檔，得到喘息的機會。可見球場上的千變萬化，與掌握時機、運用智慧的重要性。

► 七賢女籃的成立是無心插柳所生

劉錦池指出，當年會肩負籃球隊教練的工作，人生規劃或刻意經營，全屬「無心插柳成蔭」。

當初從未設想過有朝一日會成為籃球隊教練，直至真正接手後，對於籃球隊



▲帶領三民家商隊參加籃球賽時，劉錦池教練（中）場邊指揮作戰。 陳俊合／攝影

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

裡的孩子們，寄予著一份照顧，緣係於這群孩子們大都來自於家境清苦的生長環境，練習籃球的過程中本就毫無輕鬆可言，再加上他的嚴格訓練是屬於長期的狀態。

劉錦池曾進行實地的家庭訪問，凡是家裡經濟環境良好的孩子，往往經過半年時間訓練，即難以承受嚴格訓練之苦，終止練習而去，逐一了解他們的想法後，劉老師都會成全他們，將之編入正常的升學班內就讀。而隊員裡的孩子們幾乎出身貧窮，或出自於單親家庭的背景，但經過細心訓練、照料之下，這些孩子們的球技不僅漸成氣候，在學業上也有不錯的表現。

劉錦池並指出：「在學習新知上同樣寄予嚴格的要求，從未因他們是球隊隊員身分而有些許的寬鬆，我這群加入籃球隊的學生在就讀完國中課程後，還從高中、甚而大學一路繼續求學，所以我的學生幾乎都是大學畢業。」

劉錦池強調，我們現今的社會重男輕女的觀念，依舊根深蒂固地存在著，所以他兩支男女籃球隊的家長態度就大異其趣，甫從他開始招募男子籃球隊的球員後，其家長們都抱以高度的重視，並還會主動表達想陪同參與的意願，就足以看出端倪。

事實上隸屬於七賢國中的兩支籃球隊，本身經費並不充裕，不過男籃球員的家長們都會給予最大的支持。舉凡男籃球隊要出外參賽或培訓時，這些家長絕大時候都會向他示意，要偕同孩子前往並主動搭載其他球員。相較於先前所帶領的女子籃球隊，雖也有家長陪同，然而畢竟還是少數。

劉錦池對於籃球隊的每一位家長們，經常「耳提面命」般的強調：家長要與孩子共同成長。家長們也能藉由從旁的參與，進而了解自己孩子的學習情況為何，此舉對雙方面必然有一定的助益。他提出的想法頗受每位家長們的認同，所以家長方面在評估自身能力後，有錢出錢、有力出力，當然是義不容辭，也因為每位家長不遺餘力的付出，方使得七賢國中的男子籃球隊，猶能延續至今、保持屹立不搖。



▲在「姥姥杯」籃球賽時，門生弟子都回來向劉錦池老師及師母祝賀，後排右一為男籃明星田壘。

劉錦池／提供 陳俊合／翻攝

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

要不是憑藉這些家長的幫忙，若單單欲向政府方面申請補助款項，其提撥的機率是微乎其微，又因學校能運用的經費本就有限，再者學校方面已呈減班狀態，從最早每年入學就讀的學生達千多人的盛況，直至目前為止，僅剩下五百多人就學，即便最多也只有八百多人，學校總經費自然大大減少，影響球隊運作。

► 父子均是「傑出青年」 傳佳話

七賢女籃迅速崛起並揚名海內外，劉錦池居功厥偉，民國61及65年兩度獲救國團高雄市優秀青年，民國65年並獲臺灣省特殊優良教師，在省立臺中圖書館中興堂接受表揚。民國70年教師節，高雄市教育局出版的教育芬芳錄，也大篇幅報導他的事蹟。民國71年臺灣區慶祝教師節大會在臺北國父紀念館舉行，並頒發首屆師鐸獎，臺灣省及北、高兩市共選出254位得獎人，劉錦池不但是得獎人，同時也是16位上臺領獎的代表之一，當年慶祝教師節大會參照金鐘獎頒獎模式，首次透過電視向全國轉播實況及得獎事蹟影片，更顯意義非凡。

劉錦池因帶領七賢女籃戰績優異，民國64及72年兩度膺選為高雄市推行體育有功人員，在九九體育節大會上接受表揚。當年並獲七賢國中校長曾國翰推薦，參加國際青年商會中華民國總會主辦的第21屆十大傑出青年選拔，在眾多被推薦者中脫穎而出，在高雄市立文化中心接受表揚，他對籃壇犧牲奉獻的無私精神激勵更多年輕人，並成為學習的榜樣。

此外，虎父無犬子，劉錦池的長子國際知名鋼琴音樂家劉孟捷，為臺灣青年樹立最佳典範，更是臺灣的驕傲；特別值得恭喜的是父子倆更是「一門雙傑」，劉錦池為第21屆「教育體育類十傑」當選人，其子劉孟捷獲得第46屆「十大傑出青年」，從雙傑的身上我們學習到堅忍與毅力，劉孟捷更將臺灣精神展現無遺。

十大傑出青年表彰其卓越成就，目的在藉此為安定社會注入一股積極正向的清流，金手獎「青年雙手，人類希望」之最高榮譽，自民國52年開始舉辦，迄今已邁入46年，本著公平、公正、公開之原則，拔擢優秀青年，皆為各界之翹楚菁英。劉錦池、劉孟捷父子先後在不同專業領域當選全國十大傑出青年，創下臺灣的新紀錄與傳奇故事。



▲劉錦池（中）的全家福，與妻謝碧霞（右二）、長子劉孟捷（右一）及長女劉芝靜和女婿林正昆合影。
陳俊合／攝影

這一支成立30多年歷史的球隊戰功彪炳，前後榮獲全國級錦標賽冠軍杯不下30座，各級校際比賽冠軍超過100次。單單以民國78學年度起由教育部主辦的國中籃球聯賽而言，至民國96年為止總計16屆中，七賢男女籃球隊一共勇奪10座冠軍、5座亞軍、5座季軍，代表國家遠赴歐洲參加國際分齡籃球錦標賽，也捧回10座金杯，難怪有人稱七賢籃球隊是籃壇的長青樹。

► 管東管西 換得「姥姥」名號

由於難以割捨對球員的關愛，劉錦池幾乎有整整8年以體育館為家，每天工作時間長達12小時，白天坐鎮七賢國中督導球員練球，晚上又馬不停蹄趕到三民家商，擔任義務教練毫無怨言，當做是自己的使命，對高雄市籃壇的心血付出，無人能出其右。

劉錦池對於球員無論球場內或生活上都要求很嚴格，像大陸北京方言「姥姥」一樣囉嗦，成天唸東又說西的，也由於他要求球員很嚴格，絲毫不馬虎或草率虛應故事，球隊生活管理上也要求按部就班，一切都按照管理規定照章行事。

劉錦池既教球員如何扎實做好籃球基本功夫，也教導球員們如何做人，凡是對老師不禮貌、蹺課等不良行為，一律處以重罰，而且每天耳提面命、叮嚀再叮嚀、補充再補充，似乎沒完沒了，球員無論是耳朵聽或眼睛看都覺得很煩，但劉錦池依然不改其作風，照樣要求球員按部就班去做，宛如對自己的子女一般，隊員大都能服從教誨，他也真心把每一批球員當成家人看待，也因此球員私下就叫他「姥姥」。

劉錦池剛開始聽到時雖然覺得不好聽，但也不以為意，久而久之「姥姥」就成為其名號。甚至在民國92年7月27日退休的時候，高雄市教育局還特地舉辦「姥姥杯校園籃球邀請賽」，邀請國內HBL國中、高中職男、女甲級球隊參賽，作為紀念，那時過去30多年來所教過的球員們，100多人從國內外各地專程返回高雄七賢國中，為劉姥姥慶賀，場面非常熱鬧且溫馨。

看著一張張記錄過去帶球員練球、比賽的幻燈片，劉錦池彷彿回到了昔日時光，度過最感動的一天。劉錦池認為，回顧30多年來的籃球教育生涯，最有意義的莫過於和孩子之間的教學相長，他除了嚴格要求之外，也重視學業和品德操守，在陪伴過程中分享孩子成長的喜悅及純真善良的心，這是支持他最大的動力，也是最大的收穫。

「姥姥杯」在民國99年已開辦7年，更擴大為「姥姥杯」全國籃球錦標賽，且新增大專男子組的比賽。值得一提的是，「姥姥杯」不僅高雄市政府教育局予以經費補助，各界人士及子弟兵籌募30萬元，捐給姥姥籃球聯誼會作為基金。

子弟兵中旅居加拿大的千維實業有限公司董事長盧純桂自首屆起，每屆贊助20萬元做為該比賽開支，張玉治、盧溫淑、邱銀釵、吳永仁、田壘等諸多球員和球隊家長後援會、社會企業與熱心人士都慷慨捐助該比賽，且每年農曆春節球員返回高雄家鄉時，都會前往姥姥家中祝賀新年快樂，共同回憶往昔被罵或被罰的糗事。

► 無我的投入 造就HBL甲級男籃霸業

七賢男子籃球隊雖然成軍較晚，但表現不輸老大姐，田壘、吳永仁、李奇勳、姚俊傑、周士淵、莊曉文、張羽霖、顏振弘等，都是籃壇當紅炸子雞，民國94年SBL籃球聯賽囊括各獎項排名榜首，田壘榮登「得分王」、「籃板王」，

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

吳永仁榮獲「助攻王」，張羽霖則首次得到「灌籃王」。七賢國中儼然成孕育籃球明星的搖籃，籃球也成了七賢國中亮麗的特色。

86學年度七賢拿下國中籃球聯賽國男甲級冠軍後，這批球員畢業時險些就被拆散，當年臺北再興中學、高市立志中學等HBL男甲級名校都欲吸收部分球員，但在球員家長團結一致有共識整批共同升學，以及經過老教頭劉錦池大力奔走，帶著球隊四處求情，希望讓孩子有一個可以訓練和讀書的體育專班，不用和學長一樣各奔南北的辛苦到外縣市。

劉錦池原本屬意能升入擁有體育館、設有體育班，條件優良的高雄中學，但校方卻以學校體育單項無籃球項目而拒絕，最後向教育局陳情，經協調後落腳至三民家商，當時即將調他校的校長孫明霞還特別召集校內一級幹部開會商討，獲得一致的認同與共識後，張開雙臂歡迎這一群生力軍，而全隊之後的努力和成果也沒讓孫校長和接任的校長黃秀霞失望，打響全國的知名度。

民國87年，三民家商正式成立籃球體育班，陣中以田壘、吳永仁、李奇勳等人為主力，高一時以初生之犢之姿參加87學年度高中籃球聯賽（HBL），即獲男甲級第九名，令各隊刮目相看，也打破高雄市過去由立志中學獨霸的局面，隔年，周士淵、莊曉文加入後如虎添翼。88學年度高中籃球聯賽「五虎將」默契十足，攻守有序，三民更是一鳴驚人，摘下隊史上首座男甲組冠軍，讓傳統籃球名校再興中學、南山高中、屏東高中相形失色。

89學年度高中籃球聯賽，三民五虎將發揮團隊互助互攻的精神，一路闖進冠軍亞軍之戰，遭遇北霸天再興中學。田壘15籃板、5阻攻、3助攻、3抄截的全能表現，拿下全場最高的25分，後衛吳永仁也有13分、12籃板，再加上莊曉文、李奇勳、周士淵的精采球技，終場力克再興中學，建立難以撼動的「三民王朝」。

民國89年，全國中等學校運動會籃球賽高男組及HBL甲級高中籃球聯賽，三民家商維持強勢，力敗群雄封王，創下空前的兩年連三座高中籃賽冠軍杯的紀錄，代表的是三民家商男籃的全盛時期。

三民家商第1屆籃球體育班，就在國內高中籃壇打下名號，除了球員的天賦和後天努力之外，幕後陪著練球及成長的人，功勞也不容忽視，一手帶出七賢及三民傳奇的就是「姥姥」劉錦池。



▲三民家商89學年度獲全國HBL男籃冠軍，獲邀訪歐洲參加「海豚杯」比賽，在米蘭大教堂前合影。

劉錦池／提供 陳俊合／翻攝

► 愛子怪病痊癒 姥姥打消退意

自從七賢籃隊成軍以來，由於沒有銜接的高中職學校，辛苦訓練的球員一畢業就必須離鄉背井，遠赴臺北唸書打球，劉錦池一直努力要將球隊留下來，但奔

走多年均未獲支持，民國60多年曾有運通成衣廠與樹德女中建教合作，女子球員出路暫時獲得解決。可惜好景不常，建教合作的計畫只持續幾年就無疾而終，一直到最近才又由小港高中接手，但已不知多少七賢女將楚材晉用。

劉姥姥的愛子劉孟捷頗有音樂天分，民國84年在美國學音樂期間，得了免疫系統失調的怪病，體重從90多公斤一下子掉到只剩30多公斤，一度讓劉錦池萌生退意，打算在民國88年提早交棒給女徒弟。不過，劉孟捷在劉錦池親自趕往美國轉院照料下，卻奇蹟似的恢復健康，重返音樂舞臺，姥姥喜出望外之餘，認為這是上天的恩典，決定留在七賢籃球教練的工作崗位上，繼續奉獻心力給其他球員。雖然已從教師崗位榮退，劉錦池堅持「退而不休」，矢志將終身奉獻給籃球，分別將七賢籃球教練兵符交給鄭曉嵐（男籃）及唐敏華（女籃），自己屈居第二線的助理教練，但他對視如己出的球員關心熱度未曾稍減，每逢教育部主辦的全國甲級國中或高中籃球聯賽，在場邊球員席區仍會看到他的身影。除了持續以嚴格與關愛兼具的教練風格帶領七賢國中、三民家商籃球隊，為高雄市爭光，他還透過姥姥籃球聯誼會聯合校友及熱愛籃運人士，推展籃球運動，延續高雄市成為臺灣籃球重鎮。

劉錦池最感慨的是，高雄擁有中鋼、中船等大企業及不少財團，對於籃球運動卻沒有任何支持意願，反而是北部的九太企業慧眼識英雄，主動與三民家商簽下建教合作約，可是在地優秀籃球好手終究還是留不住。其實高雄地方企業一直有回饋鄉里的經費，卻不曾用來推展運動，換個角度，如能投資在組織、培養籃球隊上，為高雄市揚眉吐氣，也是企業的光榮。

七賢球員個個都有很好的出路，男生升學三民家商後，幾乎都考上了國立大學，田壘臺灣師大畢業，隊長吳永仁臺灣師大碩士，也是「姥姥家族」成員男生球員中第一位擁有碩士頭銜者。女生因環境因素，素質優秀的不得不到臺北升學打球，而且也都升上了國內著名的大學。

三民家商雖然已成為高屏地區的籃球重鎮，也足以代表南臺灣和北部籃球名校分庭抗禮，但南臺灣對於籃球運動的贊助，卻遠遠不如北部，目前三民家商僅靠教育局每年少許補助及民間的陳水來文教基金會贊助，也由於南部企業的忽視，使得北部學校長驅直入挖角，南部優秀籃球人才無法留在家鄉打球，地方籃壇有識之士為之扼腕。

► 退休生活多采多姿 樂在其中

劉錦池雖已退休近7年，卻依然視籃球隊為生活的重心，一方面除了輔導學生外，另一方面則將之當作為退休後的生活寄託，甚至帶領的籃球隊報名參加高雄市愛河划龍舟的比賽，即使賽前訓練的工作非常艱辛，每天單單連吹哨子都不下千次，然而無形中的訓練，他發現身體鍛鍊得比以前好多了。

從退休至今，每日忙碌依舊，著實讓許多人為此大惑不解，紛紛表示退休就該好好地享享清福，何必還像拚命三郎般忙於工作？劉錦池則認為自己猶能在屬於他的領域裡盡情發揮，不僅充實生活，無形中健康亦加倍，所以一切端看個人所抱持的想法為何，只要自身覺得快樂就夠了。

熱愛栽植蘭花與攝影的「姥姥」劉錦池，現在住家總坪數約100坪，當年曾提供做為球員集中住宿，目前大部分房間均空著，但每間房卻飄溢蘭花香，陽臺上井然有序地栽培蝴蝶蘭、石斛蘭、嘉德麗雅蘭、文心蘭等各式蘭花。

劉老師表示，養蘭也有20多年經驗，當初是好友也是擔任籃球裁判的徐興華

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

轉贈親手培植幾盆蘭花供欣賞，未料引起他的研究與栽培興趣。當年蘭花是轉移女籃訓練紓解壓力的良帖，自從與蘭花結緣後，就不斷進行研究，若有幾株蘭花養死了，也要了解死因為何？對蘭株進行解剖，從根部、介質、肥料等逐一剖析研究，找出真正的死因方得罷休，因此200多盆的蘭花悉心照顧，成了退休生活重心之一。

對任何有高度興趣或可進行挑戰的事務，劉錦池都勇於嘗試與努力鑽研，由於往昔都為籃球隊拍攝活動照片，對攝影僅止於喜歡拍的玩票性質，但近3、4年對攝影藝術卻非常專注且投入，不僅認真參加數位攝影圖片電腦後製研習課程，還加入高雄市攝影學會與年輕學員揹著沉重的相機背包，一起上山下海，追逐拍攝清晨、晚霞、光影、四季等變化，捕捉真實、生動、活潑的圖像，攝影作品參加國內沙龍比賽獲獎頗多，且榮獲攝影碩學會士及擔任高雄市攝影學會副總幹事，提高自己的美學修養和理解攝影創作的運用，在攝影藝術中找到新的一片天。

劉錦池謙虛地認為，民國59年以一位地理老師組訓七賢國中女籃隊，沒想到責任感與榮譽心讓他對籃球運動的喜愛欲罷不能，這都是機緣，他對任何事物都抱持一切隨緣態度，不去強求也強求不來，但是最重要的是來自對生命的感激。因為，童年家境清寒，由於國家社會栽培才有機會讀書，培育七賢女籃、三民家商男籃，只是為社會、國家盡一點應盡的心力而已，不足掛齒。■



▲劉錦池老師退休後，在住家玩攝影，也種了許多蘭花，怡情益智。

陳俊合／攝影

門生故舊看名師

張玉治：常記「謀事在人，成事在天」

陳俊合

「自己好好想想分析一下，是要去加工出口區永遠當女工，辛苦賺錢好，或是忍耐一時去當老師好？」「姥姥」劉錦池教練當年苦口婆心的一句話，從此改變現任東南科技大學副教授張玉治一生的命運。

「阿治」張玉治身高在國小、國中就高人一等，國小畢業就長到168公分，國一再上升到176公分，國二迄今都是178公分。在高雄市光華國中一年級受到翁月鳳老師啟蒙加入籃球校隊，而後因翁老師轉調臺東縣池上國中任教，隊中五名主將轉往七賢國中籃球隊，接受劉錦池老師的嚴格訓練，但轉學來的其他四位同學都中途改行，僅剩張玉治一人仍熱愛籃球運動。

張玉治是家中么女，上有兄長姐9人，父親必須挑起一家的經濟重擔，國中二年級上學期卻突逢父親患肝癌過世，家裡更是清寒，面臨無錢繳交學費、上學的困境。

張玉治回憶著說：「父親病逝，國中剛畢業的姐姐為分擔家計放棄升學，希望能減輕母親負擔，我也萌生就此辦停學，以便到高雄加工出口區當女工，貼補家用。」可是，為了去工作放棄學業，被劉老師知道後，力勸我不要放棄。

張玉治眼眶泛著淚水指出，當時被劉老師「是去加工出口區永遠當女工，辛苦賺錢好，或是忍耐一時去當老師好？」這麼一句話驚醒，至今都時時感念，「很感謝姥姥，他是我一生中最大的貴人。」

劉錦池表示，民國72年，張玉治雖只有15歲，但身高已達178公分，為自由杯青少年組的第一號女長人，加上她細長體型，又肯纏肯拚，彈性、速度又佳，是相當不可多得的中鋒主將。

缺點是身材稍嫌單薄點，未能給予對手產生壓迫感，加上因身高很高，便產生了駝背情形。為了避免駝背成習，劉教練因此告訴全隊女籃球員，只要發現「阿治」又駝背走路時，隊員都可輕拍她背部，隨時提醒她注意。

當得知張玉治其父親肝癌病逝消息後，擔任七賢國中校園保防秘書的劉錦池，認為「阿治」這麼優秀，條件又這麼好的球員，如半途而廢去當女工，實在很可惜，也是國內女子籃球的一大損失，於是「姥姥」親自到「阿治」家裡拜訪其母親，表達期望「阿治」能繼續升學，學校方面也會給予照顧與協助。由於那



▲國中時期的張玉治（左），籃賽表現優異接受頒獎。
劉錦池／提供

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

時代的家長對老師都非常尊重，也不會去干預球隊教練，「阿治」也因此能在球場獲得發揮。

受到教練劉錦池的積極鼓勵，「阿治」咬緊牙關回球場繼續練球，「姥姥」更勉勵她「把球打好，將來也可藉籃球這條路找到更好的工作與待遇。」另一方面，劉錦池還自掏腰包並發動全校募捐，且為她申請獎學金，並設法每天提供一個餐盒和雙份牛奶，讓「阿治」無後顧之憂地全力投入訓練與學業，這樣在全校師生努力協助下，終於使她度過難關。

國中畢業後，張玉治赴建教合作的臺北縣中華中學就讀，成為小亞東的一員，爾後考入輔仁大學體育系，並加入亞東女子籃球隊，成為甲組籃球隊名將。

張玉治於民國73年加入亞東女子籃球隊，在民國81年至東南工專（現升格為東南科技大學）任教，民國85年亞東女籃退休後，赴美國攻讀體育教育碩士，民國99年暑假又取得國立體育大學休閒產業經營學碩士，現任東南科技大學副教授，並擔任該校女子籃球隊教練。

張玉治強調，非常感謝「姥姥」當年的照顧與大力奔走。她和七賢國中女籃隊的歷屆學姐與學妹們，都對他在球場上嚴格指導與訓練，以及球場下的課業要求，生活上如父如母般呵護，亦父亦母的「姥姥」是她們畢生難忘的老師。

「姥姥」家族中，現在擔任籃球教練工作者有張玉治、唐玲瓏、謝玉娟、施敏元、陳慧文、唐逸文、鄭曉嵐、唐敏華等多位。民國67年劉錦池率隊參加全國第11屆青少年分齡籃球賽女丙組決賽時，該批球員平均身高只有160公分，面對比她們高出一截的臺北市陽明國中隊，卻毫無懼色，採取半場盯人防守及專人看牢對方靈魂主力球員，女戊組決賽也如法炮製勝長安國中，那年獲兩項冠軍，雙喜臨門，且還因戰術指導成功，榮獲最佳教練獎。

張玉治現擔任東南科技大學女籃教練，由於球員條件受限制，普遍都不高，但她一直都謹記劉老師常說的「謀事在人，成事在天」，每場比賽告誡球員絕不要抱著太大的得失心，但要全力以赴，身材高矮不是贏球的絕對因素、也不能成為輸球的最大藉口。■

（張玉治為東南科技大學副教授兼籃球隊教練）



▲張玉治非常感謝劉錦池教練當年對她的照顧。
陳俊合／攝影

門生故舊看名師

田壘、吳永仁：從姥姥身上學到很多

陳俊合

HBL全國高中甲級男子籃球聯賽「三民王朝」時代，靈魂人物非明星球員田壘莫屬。身高202公分的田壘，當年即擁有打職業籃球的最佳身材與身手，他初接觸籃球時動作生硬，由「姥姥」劉錦池慢慢調教。隊長吳永仁品學兼優且處事公正，是球隊控球與指揮中心，也是三民家商男籃歷屆畢業球員唯一擁有碩士學歷者。兩人都對劉錦池老師尊敬有加，認為從老師身上學到許多做人做事的道理。

「三民五虎將」田壘和李奇勳兩人就讀高雄市前金國小時就是好同學，李奇勳的父親曾打過華航籃球隊，因此非常支持李奇勳打球，國小沒有摸過籃球的田壘在好同學的影響下，瞞著爸爸一起偷偷報考七賢國中籃球隊，沒想到就此打開自己的籃球明星之路，也以球技為國爭光。

不過，在七賢國中初成軍時，田壘、李奇勳和來自中山國小的吳永仁組成的「三劍客」，第一次找南臺灣超級強隊梓官國中踢館，竟然被打得落花流水，慘遭修理近50分，成為三人心裡永遠無法抹去的痛。

三人受重創後，回校後在劉錦池教練分析檢討後，閉門苦練球技，再加上來自右昌國小的周士淵、中洲國小的莊曉文陸續加入，「五虎將」到齊組成較完整的陣容，在國三時為七賢打出名號，不但在彰化縣舉辦的「巨峰葡萄杯」以1分力克梓官國中，更在全國國中聯賽拿下七賢男籃首座冠軍杯，為日後三民家商霸業奠定基礎。

田壘起初唸高雄市前金國小，曾加入羽球校隊。他進入七賢國中時，身高已是171公分，到三民家商長至200多公分，在劉錦池調教下，他的靈活度一點不受影響，速度依然快，而且控球、投籃一樣突出，防守也有板有眼，堪稱有頭腦有球技的全能型球員。

► 田壘食量驚人 個性溫和

中學時的田壘食量驚人，喜歡喝且也很會喝鮮奶，一天至少喝掉一加侖至二加侖，反觀有些球員因畏懼牛奶的味道而不敢嘗試，總教練劉錦池說：「這也是田壘何以能快速長高的主要原



▲田壘（左）、吳永仁是當年高雄三民家商籃球隊主力，劉錦池教練的愛將，都當選過中華男籃國手。

陳俊合／攝影

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霈
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

因。」能吃能睡，還懂得如何讓自己保持放鬆，再加上其個性溫和及沒什麼脾氣的處事態度，是田壘最大的人格特質。

田壘很能體會劉錦池老師的「籃球哲學」，在中學時期打籃球，從不會為了硬要得分，而與對手產生激烈的抗爭，或碰撞的情形。不像有些球員逞強，只為了贏取一分，而不惜在籃下與人衝撞、互搶，結果不僅犯規甚而丟分，更嚴重甚至造成身體受傷，都是得不償失。

打籃球不會造成運動傷害是非常罕見的事；惟獨田壘在國中、高中階段，從來不曾因打籃球而出現受傷情事。當他升上國三時，已長到190公分以上，升上三民家商高一時，更是竄升至202公分，其關鍵在於他脾氣好、個性隨和、不挑剔。

劉錦池及乾媽孫雲花都表示，「田壘很能吃，有機會可以參加大胃王競賽。」吃水餃可一次就吃上200粒，外加一大碗酸辣湯。每當旁人問他「吃飽了嗎？」田壘通常回答是「差不多飽，還有水餃嗎？」

田壘的乾媽——孫雲花，是吳永仁的母親，因吳家作息正常且家境較佳，劉錦池擔心田壘回家後作息不正常影響訓練與比賽，後來索性連吃帶住都在其乾媽家裡。

田壘非常感謝「姥姥」劉錦池、「小娟姐」謝玉娟、乾媽孫雲花等多人在中學時期的照顧，尤其當年如果沒有「姥姥」很有耐心且嚴格的指導基本技巧及各種攻擊、防守觀念，以及對生活上的關心與體貼照顧，他對籃球很可能不會產生興趣，更遑論專心且有耐性地去投注各種訓練。

田壘說：「國中、高中的6年時間裡，從『姥姥』身上學習到很多，最重要的是國中啟蒙階段讓我對籃球運動產生莫大興趣，高中時期的學習上更有股強烈突破現況的衝勁，逐一努力去完成姥姥、小娟姐所訂下的前進目標。」

許多人都認為「姥姥」教球很嚴厲，但田壘覺得：「還好吧！嚴歸嚴，但姥姥卻能激發更想去打球的濃烈興趣，他現在已把打球當做事業看待，更深愛著籃球運動。」

► 吳永仁隊長 領導有方

國小起課業成績就優秀的吳永仁，受到熱愛籃球運動父親影響，甄試進入七賢國中籃球隊，且任籃球隊的隊長，是男籃球員中的模範生，也是隊中唯一擁有國立臺灣師範大學碩士學位者，並先後在臺灣銀行、臺灣大雲豹職業籃球隊打球。

「吳媽」孫雲花當時是擔任七賢國中、三民家商男籃後援會的總幹事，在她的主導下，球員們的家長群起出錢出力，也由於這些家長真的很團結、很配合，



▲田壘在三民家商時，就展現職業球員身手。
陳俊合／攝影



▲吳永仁曾是高雄七賢國中、三民家商籃球隊長。
陳俊合／攝影

惰偷懶，認真投入訓練，期望有朝一日再創「三民新王朝」。

同時在家長們的一致要求下，劉錦池才接下指導男籃球隊的訓練工作。

吳永仁指出，姥姥的經驗非常豐富，在激烈球賽中給予球員很大的自由發揮空間，他經常要求他們在球場上要時常想問題並去解決問題，不是一味的依賴戰術戰法，唯有活用戰術與靈巧默契搭配，才能出其不意攻破對手防守。

他很感謝也很敬佩「姥姥」劉錦池，無論在球場上或球場下都充分授權，讓他能扮演好隊長一職，而最讓他們球員佩服的是，擁有國際裁判證的姥姥對每場競賽規則十分了解，往往站在場邊球員休息區指揮時，大夥就會非常專注於比賽。

且因有姥姥的「站臺」，也讓欲起偏頗心態的裁判收回不公念頭。因此，有姥姥在場，就有壓陣的效果，也就奠下贏球的保證。

吳永仁每次休假自臺北回高雄，仍撥冗回三民協助姥姥、小娟姐指導學弟，並承襲「姥姥」嚴厲風格，讓學弟們不敢怠

（田壘、吳永仁都是中華男籃國手）

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

蘇金德



蘇金德

全力以赴的體育園丁

► 江彥文

術德兼修，力求精進，
堅強勤奮，持之以恆，
蘇金德

從臺北新店碧潭游進大陸武漢長江；從亞運游泳國手到體育教學大師；為國內賽會與世界體壇架起溝通橋梁；行有餘力催生臺灣民俗體育蓬勃發展，前國立臺灣體育學院副校長蘇金德，以其一貫謙沖自抑的處世風格，在國內體壇樹立儒者風格，成為學校運動教練不作第二人想的典範。

蘇金德投注一生心血於母校發展，從省立臺灣體專、國立臺灣體專到國立臺灣體育學院，在中臺灣體壇澆灌出一片風華，2008年自副校長職務榮退，其弟子李振昌以「崇德」為文，稱先生「有德有才，謂之聖人。」學術、技術，道德、品德，「術德兼修」名實相符。著名書法家胡盛甫則以「金昭鋒帳多仁義，德化青衿有義方」，為蘇金德先生一生評譽。

► 天生水性 贏得碧潭之蛙美譽

民國40年代，百廢待舉的臺灣，談不上運動訓練環境，在臺北縣文山地區成長的蘇金德，一泓綠波的風景名勝碧潭是他從小嬉遊戲水的自家泳池，天生水性讓他很快贏得「碧潭之蛙」美譽。文山初中時，在碧潭游泳的親友就鼓勵鄉下孩子的他參加比賽，但一直到文山高中，才有機會前往臺北市東門游泳池參加正式比賽。蘇金德在比賽中一鳴驚人，被當時創校的南強高中挖角，開啟他正式的游泳訓練。

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

學校運動教練基本資料表

一、教練檔案

出生年、月、日	民國31年（1942年）9月4日
出生地	臺北縣新店鎮
小學	臺北縣新店國小
初中	臺北縣文山中學
高中	臺北縣南強高中
大專	臺灣省立體育專科學校、馬尼拉大學
進修 （如國際級 教練講習）	1.1970年香港英國皇家水上救生研習
	2.1980年美國游泳協會教練研習
教練重要經歷 （個人參與運動團隊）	1.1962年第4屆亞洲運動會中華游泳隊
	2.1966年第5屆亞洲運動會中華游泳隊
	3.1960、1961年臺港埠際游泳比賽臺灣游泳隊

二、指導過的學生團隊及成績

團隊	1.臺灣省立體育專科學校中上運動會冠軍
	2.國立臺灣體育學院游泳隊大專運動會冠軍
個人	1.張高堂（1970年亞運游泳選手）
	2.蔡心嚴（亞運第四名）
	3.蘇裕欽（亞青）
	4.蘇建銘（亞青）
	5.葉子誠（2004年雅典奧運）
	6.張育瑞（50公尺全國紀錄）
	7.傅俊騰（亞青）

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

蘇金德回憶民國40年代風雨飄搖，體育及運動發展未上軌道，民國47年八二三砲戰、民國48年中南部八七水災。在那樣的時空環境，各種運動設施尚未具備，蘇金德接受如今看來非常淺陋的訓練，游泳成績卻能持續快速成長，民國49年成績開始突出。

該年，蘇金德以高中生年齡第一次代表國家參加「港臺埠際游泳賽」，成為臺灣最早期的游泳國手。蘇金德回想，當年坐火車到基隆、再轉搭四川輪三天兩夜赴香港比賽，一切歷歷在目，那份榮耀，也是引領他走進游泳天地，進而奉獻體壇近半個世紀，無怨無悔、樂在其中的最初動力。

蘇金德從民國49年臺灣省運動會嶄露頭角，開啟他的「蛙王」霸業，蟬聯多屆省運金牌，民國51年寫下男子200公尺蛙式全國紀錄，民國53年再締造100公尺蛙式全國紀錄，並雙雙保持至民國56年。

游泳成績攀登巔峰，蘇金德當年也首度入選亞運國手，代表我國參加1962年雅加達的第4屆亞洲運動會，但因兩岸政治糾葛影響，印尼拒絕我國代表團入境，未能出征。政府為延續這批亞運國手訓練，專案送往當時創校第二年的臺灣省立體專，這也是蘇金德與臺體結緣的開始。

當年在臺灣省立體育專科學校（省體）草創時期，創校校長周鶴鳴努力推展游泳運動，成立第一支游泳隊，蘇金德也成為臺灣省立體育專科學校（省體）第一個以游泳專長入學的學生。當時國內游泳訓練的硬體設施有限，泳池只在夏季5至9月開放，冬季則必須忍受冷冽寒風、冰涼池水、極差水質，自發的下水訓練，蘇金德成績仍能持續進步。

1964年東京奧運，保有全國紀錄的蘇金德，在奧運選拔賽以第二名成績達標，但受到參賽名額限制，最終無緣在奧運殿堂競技，蘇金德說，「這是運動生涯最大的遺憾」。

民國54年，蘇金德從省體畢業、入伍、赴外島金門服役，游泳訓練被迫中斷，1966年曼谷的第5屆亞運接踵而至。連續錯失亞、奧運參賽機會的蘇金德興起再次挑戰亞運的雄心，在金門古崗湖展開「自主訓練」，利用挑水訓練體能肌力，在古崗湖裡原地划手、蹬腿找回水感。結果，7月退伍，8月選拔，蘇金德不可思議的達標入選，並被選為游泳隊長，12月終於一償宿願，在亞運泳池競技。

對於曼谷亞運的表現，蘇金德也有遺憾。他說，曼谷地處熱帶，上午9時以後就非常炎熱，大會賽程安排不同於國際慣例，早上7時就展開預賽，當時不懂得時差調整，加上不習慣當地食物，沒有控制好飲食，比賽成績不如預期，沒有進入



▲蘇金德博士以代理校長身分，主持國立臺灣體育學院畢業典禮前，在沙發椅上小憩。

蘇金德／提供 蘇嘉祥／翻攝

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霈
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元



▲1992年蘇金德教授年過50，參加在武漢舉行的「橫渡長江」挑戰高難度，完成壯舉。

蘇金德／提供 蘇嘉祥／翻攝

決賽。現在回想，當時如果有現在的參賽知識，以他國內成績可以排名前六，臨場若有發揮，很有機會競逐獎牌。

曼谷亞運的遺憾也讓蘇金德體認「運動科研」的重要，為他日後不斷進修、廣泛汲取國際新知的教職生涯，注入持續不斷學習的強大動機。

曼谷亞運返國後，蘇金德全心轉任教職，在周校長提攜下，從訓導員、學生活動中心主任出發，教學、訓練與生活作息都和學生打成一片，成為很受學生喜歡的老師和教練。

蘇金德說，早年國內游泳風氣不盛，大專運動會直到民國65年才有游泳比賽，可見一斑。省體學生中也有許多旱鴨子學生，蘇金德以創新的「水中遊戲」教學法，親自下水帶著學生認識水、不怕水進而適應水。

在他指導下，不會游泳的學生學會游泳，會游泳的成績進步，最重要的，這些學生都傳承了蘇老師寓教學於遊戲的教學法，視游泳為一種生活上不可或缺的「樂趣」，和2010年政府打造運動島、推廣全民游泳理念相吻合，為當時普及游泳運動撒下一批批教練種籽。

► 自創教學口訣 淺顯易懂

蘇金德老師游泳教學生涯裡，有一個讓歷屆學生都能朗朗上口的「一目、二流、三划、四力、五心」口訣，淺明易懂又能確實做到。

一是「目標」，無論是當選手對成績，或者當教練、老師在知識學能，都要訂定短、中、長目標，定期檢視。二是「兩流」，訓練時要求動作要流暢，選材時要身材流線。「三划」要注意划頻、划幅與划次。「四力」為體力、毅力、獎勵、與壓力，獎勵創造動機，壓力激發潛能。「五心」指的是信心、恆心、愛心、專心與同理心。蘇金德常勉勵臺體學生，比賽成績盡其在我，普及泳運、訓練選手更是臺體的驕傲。



▲蘇金德教授的游泳課最受同學歡迎，上課時學生生龍活虎、充滿笑聲，學習慾念很旺盛。

蘇金德／提供 蘇嘉祥／翻攝

民國81年，蘇金德率隊前往大陸武漢泳渡長江，在當年可是開風氣之先。蘇金德回憶，為成功泳渡長江，不要讓大陸泳界朋友看輕了我們，一行人20位可是做足功課，行前體能加強，自然河流中體驗流速影響等無一或缺，但畢竟挑戰的是長江，江面開闊、流速強大，最後游完全程到對岸的不到一半，他是其中之一，沒有墮落「碧潭之蛙」的威名。

未能參加奧運、沒有親自訓練出揚名國內外泳壇選手，蘇金德老師引為游泳生涯兩大遺憾。前者受限於當年時空環境，後者則因蘇老師忙於校務及社會體育服務，不能全心全力於教練崗位。雖然沒有親身授徒，蘇金德卻在國內游泳運動選手、教學、軟硬體設施等各項普查、研究、分析以及運動科研引進、國際視野拓展上扮演重要角色，論文、著作多次獲選如嘉新體育獎優良著作獎。

民國60年參加香港裁判練講習期間，蘇金德獲得「英國皇家水上救生員證書」，開啟國內水上救生員養成教育。

民國69年，在游泳運動向上提升計畫中，蘇金德擔任我國教練研習團總幹事，與國內頂尖游泳教練前往美國印地安納大學參加教練研習。蘇金德回憶，這次研習為臺灣游泳運動引進了最新的科研觀念，現在泳壇熟悉的大運動量、快間歇、慢間歇、衝刺訓練、減少阻力元素等觀念，就在那時引進國內，啟動了臺灣現代泳運的腳步。

► 一生奉獻臺灣體育學院

蘇金德老師在臺北市新店文山成長，卻與在臺中市的「國立臺灣體育學院」（臺灣體院）結了一世情緣，「以校為家」已不足以形容。臺灣體院創校至今，歷任校長均曾倚重蘇老師的奉獻，可以說，一部臺灣體院的校史，頁頁有他的事蹟，偌大的校園包括成長中的嘉義校區，處處有他耕耘的痕跡。

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霈
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元



▲1971年蘇金德（後排左三）參加在香港參加「英國皇家救生員講習會」後合影，同行還有武育勇、陳和睦、林竹茂等老師。
蘇金德／提供 蘇嘉祥／翻攝

國立臺灣體育學院前身為省立臺灣體育專科學校，民國50年創校，創校校長周鶴鳴正是引領蘇金德這匹千里馬，開啟豐富多姿人生的伯樂。

蘇金德回憶與臺灣體院結緣的曲折過程，還得感謝1962年雅加達第4屆亞運，印尼對我國的抵制。當年國內還未建立體育資優生保送制度，為延續亞運選手訓練，把高中生選手專案送到臺灣體院，蘇金德也就成了校史上第一位以游泳專長入學的學生。

求學期間，蘇金德的「蛙王」成績，以及勤懇踏實的學習態度，受到周鶴鳴校長賞識，畢業後立刻被延攬入校服務。蘇金德說，這一生有任何聊堪足以記述的成績，都要感謝周校長當年的提攜。

回顧教職生涯，蘇金德最懷念的也是向周校長學習的那段日子。返校服務之初沒有正式職缺，周校長讓蘇金德擔任的第一項職務就是訓導員及學生活動中心主任，負責學生各種社團服務、運動團隊訓練支援、生活管理等。

那時，老師、學生都規定住校，吃、住、學習都在一起，師生打成一片，蘇金德就在日常生活學習協調、溝通、領導能力，學會聆聽各方意見、以同理心為各方設想，磨練出高人一等的EQ，日後在國內體壇獨樹一幟，為各方欽服，當然也成為臺灣體院歷任校長倚重的左右手。

細數蘇金德在臺灣體院的服務軌跡，從周鶴鳴校長以降，胡繩武、段茂廷、簡曜輝、蔡長啟、黃金柱、陳全壽、陳相榮（代理）、王玉英（代理）、以至現任蘇文仁校長，都曾得到蘇金德老師臂助。

在教職上，蘇金德從1966年任職務訓導員開始，隔年任助理助教，1969任助教，1973年任講師，1976年任副教授，1983年任教授。在行政職務方面，蘇金德先後獲為學生活動中心主任、體衛組長、總務主任、訓導主任、教務主任、改制國立後任推廣教育中心主任、教務長，2008年以副校長職務退休。期間，並在黃金柱校長後，於1999年11月至2000年10月代理校長。

蘇金德教職生涯一路走來，對臺體成長過程了然於胸，好像看著一粒種籽抽芽、茁壯、生葉，從一株小樹苗成長為如今覆蓋四方的林蔭大樹。這個過程裡，有兩件事最讓蘇金德感到欣慰，一是臺中市校區行政教學大樓等各項用地的取得，一是由省立改制國立的波折。

蘇金德說，臺灣體院現今校址得來不易，當年這片土地屬於臺中市轄的水源



▲1980年蘇金德（前排座席左一）和臺灣教練研習隊，到美國參觀全美年度游泳大賽，同行有李東興等人。
蘇金德／提供 蘇嘉祥／翻攝

及運動公園用地，無法變更使用，臺體創校臺中市的計畫延宕多年，難以進行，時任總務主任的蘇金德銜命處理校地違照問題。

► 師生攜手 化不可能為可能

蘇金德回想，因為當時他獲省教育廳聘任體育委員會委員及組長，讓他得以高度的協調溝通能力，從臺中市獲准同意、請領興建與使用執照，全程奔波於省府與臺中市政府間，最終圓滿達成任務。如今回想，蘇金德常以「化不可能為可能」形容當時的難處，學校進行各項建設排除各種障礙突破相關法規命令，都是當年師生共同努力爭取而來，讓他心存感激。

臺灣體院由省立升格國立的波折，是蘇金德另一件難忘的事。臺灣體院由省立體專到國立體專，最終升格成為國立臺灣體育學院，這個過程，曾讓臺灣體院經歷前所未有的低潮期。創校伊始，就是以培育體育師資為重要目標之一，招生環境雖然不及大都會型學校，但學生沒有令母校失望，歷屆畢業生在全國各地、各級學校都能扮演稱職的體育園丁。

民國68年，行政院通過「師範教育法」，師資大門更形窄化，省體畢業生通往教師之途為之中斷，影響所及，優秀運動選手較少考慮升學省體。蘇金德回憶，這段時期，省體招生優秀運動選手遇到很大瓶頸，畢業生出路也讓學校頭痛。但全校師生並不因此懷憂喪志，透過鼓勵學生畢業後報考大學相關科系進修等方式，臺灣體院依然堅持住為國家培育體育師資優良傳統，直到民國85年升格國立臺灣體育學院，這個問題才獲得紓解。

民國80年代政府期望地方政府辦國民教育、中央統籌高教育化政策，省立師專、體專將一體升格國立，這在中央及省府均已形成共識，但礙於省議會的意見，一直無法執行。後來，多位省議員在臺北邀集全全國九所師專及體專校長，舉行公聽會，當時省體校長簡曜輝因公無暇參加，指派教務主任蘇金德代表出席，並要求務必陳述學校立場。

蘇金德回憶，當時主持公聽會的省議員很強勢的詢問出席的校長留在省立有什麼不好，大家都不敢明確表達意見，最後輪到省體發言時，蘇金德明確的陳述了改制立場及學校困境。

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霈
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元



▲民國59年蘇金德獲得第1屆全國游泳裁判證。

蘇金德／提供 蘇嘉祥／翻攝

蘇金德回憶，他發言之後，出席的校長也相繼表達意見，一呼百諾，頓時形成改制國立的風潮，隨後並引發部分學生團體抗議省議會事件，最終落實了政府相關改制政策。蘇金德說，一波三折的改制過程最終圓滿落幕，他個人不敢居功，但當年公聽會上的發言成為事件圓滿解決的「關鍵」，至今讓他感到欣慰。

從民國55年代初期到校服務，蘇金德在歷任校長的倚重下，每一項職務都留下貢獻足跡，尤以民國70年代執行推動臺中校區各項建設，例如教學行政大樓、學生宿舍、拳擊中心、圖書館、桃園整建等，最為師生樂道。

為學校硬體建設用心良多，在各項建設逐步完成之餘，蘇金德也對臺灣體院充實教育內涵、提升教學品質身體力行，及應學校升格之師資水準。蘇金德1995年赴菲律賓馬尼拉大學進修，1996年完成教育學碩士學業、1998年獲教育學博士後，回到母校繼續奉獻所學，執行蔡長啟校長政策積極引進各種運動的優秀外籍、大陸教練，為臺灣體院教學開拓國際視野。

1999年，黃金柱校長屆滿離職，蘇金德代理校長職務，時間雖然只有11個月，卻因忙於校務，積勞成疾。住院期間，他仍心繫校務，督導各項建設計畫執行，引領臺灣體院校史上再一次的大步向前。

這期間，臺灣體院完成嘉義校區環境影響評估、開發計畫、用地變更計畫、校地徵收計畫及人事、經費公開化、新訂14項校內章則、修訂校內章則8項、美化環境。積極推動電子e化，爭取90學年度成立「休閒運動研究所」及「競技運動學系」增班等重大軟、硬體建設。

蘇金德代理校長近一年後，臺灣體院遴選新任校長。在母校奉獻近30年，對學校創校經過、沿革、組織建制熟悉，從基層職務以至總攬校務，學經歷俱豐的蘇金德，當然是全師生熱烈期待的不二人選，但最後是由日本返國的另一位更傑出校友陳全壽新任校長。

陳全壽校長任內，蘇金德豁然大度接受邀聘擔任教務長工作，全心輔佐校務



▲民國63年蘇金德老師獲第1屆全國游泳教練證。

蘇金德／提供 蘇嘉祥／翻攝

發展，再次贏得全師生及各方讚譽。現任校長蘇文仁接任後，隨即禮聘蘇金德為副校長，以借重其長才襄贊校務。2008年2月1日，蘇金德教授屆齡（65歲）退休。

一生精華歲月都奉獻給了臺灣體院，最終卻與校長一職失之交臂。對此，蘇金德恬然以對，「有更多的傑出校友返校服務，也是臺灣體院之福。能為母校奉獻近40年，此生已感榮幸。」

► 永遠的競賽組長

民國50年代，以「碧潭之蛙」之姿，從臺灣省運動會游進亞運競技殿堂，從參賽選手到參與賽務規劃、賽制改革，近一甲子歲月，蘇金德老師見證了臺灣體育發展最蓬勃、百花爭鳴的歷史。在這段歷史中，蘇金德堪稱「運動賽會的活字典」，也是臺灣體壇與國際體壇重要的溝通橋梁。

蘇金德在民國50年代初期立起游泳「蛙王」霸業，連續幾屆省運會蟬聯金牌。在完成省體學業、服完兵役後，蘇金德從民國60年開始參與省運賽務，歷屆臺灣省運、臺灣區運、全國運動會等大型運動會都參與籌備工作，擔任競賽組長、副總幹事、總幹事共接近40次。豐富的實務經驗與各方欽服的表現，讓他贏得「永遠的競賽組長」美譽；同時受到各地方政府倚重，宜蘭縣、花蓮縣、嘉義縣、屏東縣、臺南縣、臺南市等政府興建運動場館時，都曾參與、貢獻經驗與智慧。

戰後，每年光復節舉行的省運動會是國內最高競技賽會。民國56年，臺北市升格院轄市，脫離省運，另行舉辦臺北市運動會。民國64年，省、市運合併為臺灣區運動會，臺北市以東、西、南、北四區代表隊，回歸全國賽會。

民國68年，高雄市升格院轄市，改以南、北兩區代表隊與賽。民國71年，

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霈
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元



▲蘇金德教授（左）和前臺灣體院校長陳全壽（右）合作無間。

蘇金德／提供 蘇嘉祥／翻攝

臺北市、高雄市改以單一代表隊與會。福建省金門、馬祖兩個戰地，從70年代初期參與臺灣區運動會。民國86年，行政院體育委員會掛牌運作，擘劃臺灣區運動會與亞、奧運接軌。88年起，臺灣區運動會改革為「全國運動會」、「全民運動會」。

國內賽會變化頻仍外，從民國50年代開始，臺灣選手參與運動的「國際空間」也經歷一連串的杯葛與打壓，直到民國70年代中期重返亞、奧運會場後，才略見改善。

縱觀臺灣運動會沿革及國際發展空間的變易，複雜的時空、政、經、社會發展，讓臺灣的運動賽會走了一段漫長而曲折的路。參與賽務多年的蘇金德回憶，很多時候，臺灣運動會得考慮國內特有的「比賽文化」，如摔角、健力、國術、太極拳、劍道等比賽。

另外也得參照國際賽會經驗，在「宏觀」的要求下，遵照國際比賽規則，「順了姑意、逆了嫂意」，各方意見鋪天蓋地而來；走一步算一步，這麼多年來，面對媒體「大拜拜」、「臺灣笑話」等各式各樣譏評，也只能說，「點滴在心」、「盡其在我」。

► 臺灣賽會盼與國際接軌

蘇金德說，現在常聽到的「與國際接軌」，並非始於我國重返亞、奧運會場，早在省運會時代，體壇就有許多有識之人倡議，媒體也不吝以他山之石、國際經驗指正。無奈，許多時空背景、社會環境、場館設施的限制，與國際接軌談何容易。蘇金德不諱言，即使到今天，臺灣已成功舉辦了「世界運動會」及「聽障奧運會」，要求全國運動會完全與國際接軌，仍有困難。

蘇金德從賽程、賽制、賽務三大方向，解析國際化的困難。首先在賽程方

面，亞運會、奧運會賽期一般16天上下，奧運舉辦的約28餘種比賽，亞運約35種的比賽。

臺灣的全國性賽會隨著經濟發展增加，國際有的國內想盡辦法增設，國際沒有的，在舉辦縣市「獎牌取向」下，私心運作增設所謂的「地主優勢運動」，比賽規模一路膨脹，要在一個禮拜內消化30餘種運動比賽，賽程的安排就不能比照亞、奧運辦理，而太多的運動同時舉行，比賽節奏鬆弛，大會只求不要發生意外，安全順利辦完比賽就算圓滿，媒體經常看到不理想處，賽會也就難以擺脫「大拜拜」之譏了。

再說賽制，蘇金德以舉重為例，國際舉總舉辦的世界錦標賽，每一量級頒給抓舉、挺舉、總和三面金牌，亞、奧運會則只頒「總和」獎項，競賽組為此每屆都要與舉重協會協調多次。其他如桌球團體賽、韻律體操等也都經過多年改革，才確實與世界接上軌。

賽務方面就更複雜了，早期沒有電腦協助，都採人工作業，單單是大會秩序冊的編印就是繁重工程，工作人員往往通宵達旦的編輯、校對、付印，只希望能儘早印出，以滿足媒體需要，急就章就難免出錯，最常見的就是紀錄錯誤，這已是蘇金德每屆必有的困擾。直到民國80年代，中原大學舉辦大專運動會，開始採用電腦作業，類似問題才漸漸減少。

儘管每屆都有「運動會笑話」，蘇金德表示，歷屆賽會還是努力求建立各種賽務，包括賽前領隊會議、競賽規則會議、裁判會議到頒獎典禮，都已逐步建立標準程序（SOP）。

以頒獎為例，早期都是一天賽程結束後，再集中一次頒獎，失去榮耀選手的意義之外；事實上，國際賽會在比賽過程中穿插頒獎，可以突顯選手得獎榮耀，也讓選手可以利用頒獎稍事休息，有利於創造好的成績。

另外，媒體需要焦點，賽程編排時就要注意每天均有高潮、焦點，方便媒體報導。如何把大會產生的第一面金牌作給主辦縣市，為主辦縣市爭面子，也是大學問。

► 經驗磨練出高度EQ

蘇金德很感慨的說，直到現在國內舉辦運動賽會，大型如全國運動會、大專運動會，小至各協會辦理的全國賽，仍需在本土與國際之間，尋找一個各方都能接受的方案，「在許多不完美中，取得最大的平衡點」，這並非鄉愿而是現實。

做為國內賽會與國際賽會間的溝通橋梁，蘇金德並非全然屈從本土環境。他認為，從選手本位，提供安全、優良而公平、公正的競爭環境，是最高原則。以當年某位稚齡選手報名區運女子馬拉松賽為例，這個事件當年鬧得滿城風雨，當時包括田徑協會重要幹部及幾乎所有媒體新聞，都主張開放這名稚齡選手參賽，只有他獨排眾議，堅持與國際接軌，遵循國際田總「年滿17歲才得參加馬拉松賽」的規定。

回顧這名選手成年後終究未能創造女子馬拉松傳奇，蘇金德說，如今面對類似事件，他還是站在保護選手健康立場，會堅持當年的主張。

參與了那麼多屆的賽會競賽組工作，蘇金德不免遇到許多抗議事件，許多時候，蘇金德需要出面召集審判委員會議，處理過各式各樣的抗議紛爭。而經過這麼多年的考驗，蘇金德總得圓滿解決，做出讓各方服氣的裁決，靠的就是他從任事之初，時時磨練累積而來的高度EQ。

蘇金德在教學、處世方面非常強調「同理心」。他說，唯有以同理心站在對

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

方立場思考，才能靜下心來聆聽對方意見，進而釐清事理，再參考國際賽會最新判例，與對方充分溝通後，才能尋找出最佳解決方案。

處理抗議事件，蘇金德也有一個標準作程序，就是請大家先坐下來，吹吹冷氣，喝口涼水，保持微笑，先讓對方盡情發言，找出抗議焦點，再慢慢溝通。

有一次臺灣區運動會國術比賽，某位國術界大老抗議，並揚言要修理競賽組長，蘇金德老師並不因此避不見面，反而主動邀請那位大老到競賽組會議室，泡茶、聊天，讓他痛快發言，最終和平解決紛爭。從此以後，兩人見面，那位大老再也不曾大小聲了。

蘇金德老師說，「所謂伸手不打笑臉人，什麼事都先站在對方立場想，才能有最好的溝通。」

► 民俗體育的催生者

蘇金德老師一生奉獻給了於臺灣體育學院，推展校務、作育英才；在社會體育領域，成功扮演國內、國際溝通橋梁之餘，另一項成就則是為傲視國際的臺灣民俗運動催生，有「臺灣民俗體育之父」美譽，正所謂「君子不器，德被四方。」

中華文化博大精深、多姿多采，民間盛行的民俗技藝種類繁多，例如扯鈴、踢毬、跳繩、舞龍、舞獅、放風箏、抽陀螺等，都具有深厚文化內涵及觀賞價值，但過去從無人加以整合。隨著社會經濟日漸發展，孩童忙於課業，讓這些民俗技藝出現傳承危機。

民國60年代初期，當時的省府主席謝東閔先生鑑於上述民俗技藝日漸消失，責成省府國民體育會研究如何推展。蘇金德老師當時受聘為省府「國民體育會研發組長」，接下這個重擔。

蘇金德回顧推展民俗體育歷程，不同於引進國外已有建制發展的運動，譬如跆拳道等。民俗體育屬於中華文化，代代師徒相傳，從來沒有固定的訓練制度，更談不上比賽制度了，一切得從頭來，「無中生有」。

蘇金德接下任務後，連續出任中華民國民俗體育運動協會副秘書長、秘書長，協同基隆中正國小廖達鵬校長、李秉彜校長等人，一方面收集各項技藝運動人口、器材、場地規格、現有比賽方式等相關資料，一方面溝通各級政府，建構全國、省、縣市三級組織，並在此三級組織架構下，開辦三級裁判，教練講習，訂定各級比賽競賽規程。

至於比賽規則方面，蘇金德老師以他對各種運動豐富學養基礎，比照現代的競技體操、韻律體操等依動作難易度評分的運動，為各種民俗運動訂定動作難度表，再從動作執行的串連實施訂定加分表等。

國內民俗體育在蘇金德領航下，很快在全國各地的各級學校間獲得廣大迴響，



▲蘇金德老師熱愛游泳，在國內外各地參加游泳賽。

蘇金德／提供 蘇嘉祥／翻攝

各地學校民俗體育班遍地開花，校際、縣級乃至全國比賽贏得民眾熱烈喜愛與掌聲，進而組團赴歐洲、美、加等地宣慰僑胞。民國81、85年，蘇老師率領臺灣青少年民俗體育訪問團，赴歐美洲巡迴公演，歡喜收成民俗體育甜美的纍纍果實。

► 感謝太太一路支持

回顧一生，蘇金德老師說，指引他人生方向的周鶴鳴校長外，最要感謝是他的賢內助林菊女士。林菊女士是蘇老師省體的學妹，專長中距離徑賽，畢業後在國中任教。在蘇老師獻身體壇期間，林菊女士課餘會隨蘇老師參與各種賽會，協助整理資訊、記錄等工作，是蘇老師最大助力。兩人婚後，育有一子一女，事業皆已有成。

或許同為運動員出身，林菊女士很能體會蘇金德老師奉獻母校、體壇的用心，為蘇老師準備了最溫暖的休息港口。蘇金德老師伉儷情深，全校師生知名，蘇老師只要沒有出差，中午休息時間都會返家與太太共進午餐，2008年積勞住院期間，師母陪侍一旁，兩人難得長時間相伴。

蘇金德老師卸下副校長職務後，退而不休，目前仍帶領著臺灣體院游泳隊訓練工作，每天游泳，保養身體，並受聘任各級運動競賽審查委員會職務，繼續為臺灣體院校務、國家體育政策奉獻心力。■

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

門生故舊看名師

鄭國平：他是引領體育教學的先驅者

江彥文

前中華民國排球協會總幹事、排球國家隊教練、多明尼加、厄瓜多外派排球教練、現任中國醫藥大學體育室主任鄭國平如何看蘇金德老師？

他說，「亦師亦友」，從老師一手打造的「師資培育中心教育學成班」，「我體認體育教學園丁的驕傲。」

國立臺灣體育學院前身是臺灣省立體育專科學校。一直以來，國內頂尖運動選手都以都會區大學體育科系為首選，省體學生在運動成績方面，或許有所不及，但在體育「師資培訓教育學成中心」的成就，一向執國內大專院校牛耳，中心第1屆120名畢業生創下108位分發執教，至今仍是傲視全國的紀錄。蘇金德老師長期擔任學校教務長，對中心體制構建、師資延攬、課綱編制的貢獻，獲得全校師生推崇，也在校史上留下一頁傳奇。



▲鄭國平強調從蘇金德老師身上體認到「教學的驕傲」。 江彥文／攝影

鄭國平尊稱蘇金德「老師」，其實兩人年齡只差3歲，因為蘇金德老師的引領與鼓勵，鄭國平追隨蘇金德老師的腳步，一同踏上體育教學這個領域。在體育師資培育路上，兩人彼此學習、相互攻錯，晃眼近半個世紀，如今園地裡枝繁葉茂，處處可以看到兩人攜手澆灌的心血與手澤。

說是相互攻錯，鄭國平說，「其實一路走來，從蘇金德老師身上學到的，難以一一記述。」並深深體會「師道」這個嚴肅課題。

蘇金德老師常常告訴學生「為人師表」除了身教、言教，更要注意「境教」，亦即不同的環境、情境、心境下，做老師的都要有恰如其分的「氣質」。

也就是現代行銷學中很重要的「視覺行銷」觀念。「在運動場館術科教學時，一定要著運動服親身示範，到了學科教室裡，雖然不必得西裝畢挺，但襯衫、領帶、潔淨、整齊，呈現的就是不同氣質。」

穿著形塑外在氣質，但更需要內涵支撐。蘇老師非常重視「人師」的內涵養成教育，要求學生練硬筆字和語言表達能力，雖然現在大家都用電腦打字，網路溝通，但一筆工整的字體，平日多讀書報、言之有物的言談，總能帶給外界好印象，如果每一個運動選手，體育老師都能重視這些細節，就能期待扭轉社會大

眾對體育、運動界不好的刻板印象。

當然，從蘇老師身上學到的絕不止於此，鄭國平對蘇老師的「3C」教學理念，體會很深。所謂「3C」指的是改變「change」、挑戰「challenge」和機會「chance」。

蘇金德老師走過臺灣體育教學、競技運動最華路藍縷、也最蓬勃發展的歲月，從臺灣省運、臺灣區運到全國運動會，從省立體專到國立體育學院，時空環境改變不可謂不大，而蘇老師總能與時俱進，許多時候、許多地方，蘇老師還是引領改變的先驅者。

改變的動力來自永不停歇的學習，蘇老師對國際體壇變化、體育教學演進，永遠掌握最新資訊，扮演好與國際接軌的橋梁角色之餘，也帶領著國內各個方面的進步與改革。

鄭國平說，這個改變哲學，對他的人生歷練也有許多啟發，有時略為「改變」思路、換個角度、走不同的路線，就能看到不同景觀，生命境界往往因此豁然開通。

掌握最新資訊，才能受各種挑戰、進而創新、突破，開創新局。一部省運、區運到全運史，歷屆都有大大小小的不同挑戰，而做為「永遠的競賽組長」，蘇金德老師令四方稱頌的表現，至今無人能及，而他在民俗體育發展史上，從無到有的開創新局，更是蘇老師「挑戰」人生的最佳註腳。

在體育教學領域一路走來，蘇金德老師常對學生說要知道感恩。身為體育人站在臺灣體壇發展半世紀歷史洪流裡，充滿挑戰與機會，蘇老師除了期許自己掌握時代給予的機會，更不忘把機會傳承後進，在臺灣體壇遍植桃李，成為推動臺灣體育發展的中堅力量。

鄭國平說，跟隨蘇老師多年，看著老師用生命在臺灣體育發展史上，寫下許多可敬篇章。這些篇章為老師樹立起「人師」典範，足以令世人仰望，供後進學習。■

（鄭國平教授為中國醫藥大學體育室主任）

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霈
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

門生故舊看名師

李振昌佩服老師：難以測度的處世EQ

江彥文

國立臺灣體育學院體育室組長李振昌跟隨蘇金德老師多年，歷練過數不清的運動賽會籌備工作。他說，無論場地設施、競賽規則、違規判例，蘇老師都能掌握最新資訊，尤其面對抗議事件，蘇老師總能做出各方心服的判決，贏得「最孚人望競賽組長」美譽。

游泳及現代五項運動專長的李振昌，也是臺灣體院養成的傑出體育教學工作者，學生選手時代就親身蘇金德老師教誨，學成畢業後回母校服務，也一直跟在身邊學習，稱得上是蘇老師的「嫡傳弟子」。

他說「老師德才兼備，在教學、行政、賽務、國家體育發展政策等許多方面，都斐然有成，貢獻卓著。我們做弟子的能力有限，只能就自己所長，分工學習，讓老師的各項成就能傳承下去。」

李振昌跟隨蘇金德老師參與中等學校運動會、大專運動會、臺灣區運會、全國運動會等大型運動賽會籌備工作多年，早在場地組接觸的多半是器材規格檢視、場地架設管理等硬體設備，「一切按規矩辦事」就好。最近幾年開始接觸競賽組工作，從競賽規則、領隊、裁判會議，才深深體會處理「人」的問題的難處。

蘇金德老師從省運、區運、全國運動會以及大專運動會，無數次負責競賽組重任，面對許許多多、各式各樣的比賽糾紛與抗議事件，總能圓滿解決，作出適當判決，令各方心服。

李振昌說，老師處理各式「人」的問題，圓融而理性、明快而有原則，從不只為息事寧人而扭曲競賽法規，除了老師難以測度的處世EQ，對國際體壇新知、趨勢了然於胸，也是旁人難及之處。

他說，印象中，沒有看過老師生氣過，遇事總是和顏悅色，耐心聆聽，以同理心了解對方意見與想法，再提出國際總會或者國際賽會對類似事件的最新處理方式，最後參酌國內環境的特殊限制，作出令各方心服的判決。

蘇金德老師對國際體壇新知、趨勢的了解，除了平日廣泛閱讀國、內外體育書報期刊，尤其重視實務判例。李振昌說，老師過去經常帶隊伍出國比賽、考察，比賽期間若有糾紛、抗議，無論是否與中華隊有關，老師都會主動向大會詢問相關判決依據。這種主動求知的態度至今沒有稍懈，有時雖然沒有出國親臨比賽現場，當隊伍返國後，也會與教練、領隊交換意見，往往得到的



▲李振昌形容蘇金德老師作事「圓融而理性、明快而有原則。」 江彥文／攝影

資訊比教練、領隊還多。李振昌說，臺灣體院師生都知道出國比賽，一定得多方蒐集賽會資訊，免得回國面對蘇老師「考試」答不出來。

跟隨蘇老師學習如何辦好大型賽會，李振昌體認最深的就是，如何在國際化與本土限制間取得平衡。

從省、區運到全國運動會，從全大運、全中運，甚至分齡賽會，「國際化」或者說「與世界接軌」，一直是國內體壇、媒體要求的方向，但受到各種限制，國內賽會國際化的腳步一直走得蹣跚。

李振昌以他最熟悉的游泳賽為例，亞、奧運競速游泳比賽費時八天，二百公尺（含）以下的比賽分預、複、決賽三階段，但國內運動會包括全國運動會都只有六至七天，如果比照亞、奧運模式，根本無法消化比賽，更別提大學運動會目前還分甲、乙組。因此，因地制宜就成了國內辦比賽一個很重要的課題。

李振昌說，不下廚房，不知巧婦炊米之難。今年國立臺灣體院接下教育部「2010全國校際青少年游泳錦標賽」專案，用以檢視教育部全國學校游泳教學計畫成效。

這與一般認知的分齡游泳賽不同，參加比賽的是一般的中小學生，為檢視游泳教學普及成效，要求參加學校以班際組隊模式參賽，比賽以大隊接力為主，小學比15公尺泳道、國中25公尺、高中50公尺，又要顧及小學選手安全，池底要架設水中平台，所以，從比賽場地、競賽規程、比賽流程都要重新制定。

專案執行過程中，幸而有蘇金德老師豐富經驗指導，臺灣體院圓滿達成任務，獲得教育部及各界肯定。李振昌說，蘇老師就好像一部綜合賽會的活字典，辦比賽有任何疑難雜症，請教蘇老師都能得到最佳解決辦法。

蘇金德是兩屆亞運游泳國手，年輕時一度同時保有男一百公尺、兩百公尺蛙式全國紀錄，是臺灣泳壇資深的「一代蛙王」，但蘇老師很謙虛的表示自己沒有訓練出新一代蛙王的接班選手。

李振昌說，其實蘇老師對游泳訓練理論與實務一直涉獵很深，對國際最新訓練科學的引進不遺餘力，臺灣體院早在民國80年代初期就開風氣之先的引進大陸傑出教練到校教學，包括大陸國家隊教練孫紅標，巴塞隆納奧運金牌林莉等，都在國內泳壇留下教學經驗。

蘇金德老師或許分心於太多的校務行政、教學及政策規劃等工作，無法專心於訓練工作，沒有親自訓練出國家隊選手，但由於他對臺灣體院的教學貢獻，體院歷年培育出的國家級教練不知凡幾，像基隆市的蘇裕欽教練、臺中的周志松、臺南的蘇建銘、高雄的許峰銘、花蓮的張育銘等，都是泳壇重量級的教練。另外如田徑界的古金水、張銘煌，舉重的蔡溫義、王信淵等，都是臺灣體院培育的傑出教練。

李振昌說，在臺灣體院師生心目中，蘇金德老師是「教練的教練」，單一選手的成就已不足以表彰他對國內體壇的貢獻。■

（李振昌為國立臺灣體育學院體育室組長）

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

蘇肇元



蘇肇元

全方位的手球國王

► 劉復基

強烈求勝企圖心，
目標既定，全力以赴，
品德紀律要維護，
練球之餘，不忘課業。

蘇肇元 99年9月9日

治軍嚴格、講求紀律的臺北市成淵高中手球教練蘇肇元，其實並沒有像外表那麼嚴厲，他對學生的照顧無微不至，安排學生的出路更是竭盡心力，被學生暱稱為「奶爸」；40多年來執著於手球運動，有條不紊的打理成淵、稻江的手球王朝，一直是學生心目中的「手球國王」。

蘇肇元是在臺北市長安國中實習時接觸手球運動，後來被挖角為臺北市成淵國中（成淵高中）的體育組長，擔任女子手球與田徑隊教練，接著訓練男子手球隊，爾後又被聘為臺北市稻江商職女子、男子手球隊專任教練，1996年成淵高中手球隊成立後，他就專心培育成淵高中及國中的手球人才。

蘇肇元也曾短暫的兼任臺北市中山女高、臺北縣格致高中田徑隊教練，在成淵、稻江男子手球隊打出成績後，各有三次獲選為中華青年（莒光）、青少年（自強）代表隊教練，並帶隊參加過1984年洛杉磯奧運會的亞洲手球資格賽及第5、6屆亞洲杯男子手球賽。

蘇肇元訓練球隊有自己的堅持，他最在意的不是比賽成績，而是學生的態度與品德，他最關心的就是學生的學業與前途，他常說：「訓練出600名學有所成的手球選手，要比訓練出600名國手還要快樂。」他最得意的是成淵高中手球隊畢業生，從1999年起的大學升學率100%，2005年更是「全壘打」，七名畢業生全都考上公立的大專院校。

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

學校運動教練基本資料表

一、教練檔案

出生年、月、日	民國33年（1944年）1月28日
出生地	嘉義縣六腳鄉
小學	臺南縣東山鄉東山國民學校
初中	臺灣省立新營中學初中部
高中	臺灣省立新營中學高中部
大專	臺灣省立師範大學體育學系
進修 （如國際級教練講習）	1.1971年香港手球教練裁判講習（香港）
	2.1975年亞洲田徑研習（南韓首爾）
	3.1986年國際合球教練裁判講習（荷蘭國家運動選手訓練中心）
	4.1986年瑞典手球教練講習（瑞典哥特堡）
教練重要經歷（個人參與運動團隊）	1.1963年臺灣省中等學校聯合運動會高中男子組100公尺、跳遠（嘉義市）
	2.1967年臺北市運動會田徑社會男子組十項第五名（臺北市立運動場）
	3.1970年海軍運動會田徑100公尺銅牌、110公尺跨欄銀牌、4×100公尺銀牌（左營運動場）
	4.1970年臺南縣運動會田徑社會男子組十項第五名（新營縣立運動場）
	5.1972年臺北市田徑公開賽社會男子組鏈球銅牌（臺北市立運動場）
	6.1976年臺灣區中等學校手球賽教師男子組冠軍（臺中縣清水國中）

二、指導過的學生團隊及成績

團隊	1.1980年中正世界杯國際青年手球賽冠軍（中華莒光隊）
	2.挪威克利斯汀杯國際分齡手球賽1980、1983年18歲組冠軍（中華莒光隊），1982年16歲組冠軍（中華自強隊）
	3.丹麥飛雅世界杯國際分齡手球賽1980、1983年18歲組冠軍（中華莒光隊），1989年14歲組冠軍（成淵國中）
	4.瑞典芭底麗杯國際分齡手球賽1989年14歲組冠軍、1988年14歲組亞軍（成淵國中）
	5.義大利蒂拉摩國際分齡手球賽1990年14歲組季軍（成淵國中）
	6.1977年臺灣區中學運動會手球賽高男組冠軍
	7.1977年全國手球公開賽社男組冠軍
	8.1978年中華手球代表隊選拔賽青年組冠軍
	9.1979、1982年全國中正杯手球賽青年組冠軍
	10.1982、1983年中華手球代表隊選拔青少年組冠軍
	11.1982、1983、1986年臺灣區中等學校師生手球賽高男組冠軍
	12.1984年臺灣區運動會手球賽冠軍
	13.1987、1988年全國中正杯手球賽國男組冠軍
	14.1990年臺灣區中小師生暨師院生手球賽國男組冠軍
	15.1994年臺灣省手球秋季聯賽國男組冠軍
	16.2006年中等學校師生手球賽國男組冠軍

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元



▲蘇肇元（左）集合球員講話，他最在意學生的態度與品德。

劉復基／攝影

全國手球協會前理事長、前國立臺灣師範大學體育系教授陳金樹認為，蘇肇元一輩子都執著於手球運動，而且一路走來始終如一，他為了學生的前途，甚至不惜到行政院教育部或臺北市教育局奔走，是一位既能傳道，又能授業、解惑的全方位教練。

手球國手陳木火就是蘇肇元為學生奔波的例子。陳木火是手球界的奇葩，高一即以1978年義大利國際世界杯（Interamnia World Cup）及丹麥飛雅世界杯（Freja World Cup）等兩項手球賽冠軍，獲得運動成績優良學生升學輔導辦法的甄

審資格，原以為1979年從稻江商職畢業後，可以順利進入第一志願臺灣師大體育學系就讀。但是兩年間甄審資格認定有些出入，蘇肇元多方奔走，最後陳木火及另七位青年手球國手都分發到臺灣師大體育學系，陳木火原已有就業的打算，得知更改分發後，才高興到臺灣師大報到，畢業後在臺北市中正國中任教。

► 細述手球國王由來 快攻打出金字招牌

蘇肇元2004年從成淵高中的教職退休，他的學生蒐集了他的運動人生點點滴滴，集結成名為「國王」的紀念專刊。其實「手球國王」這個稱呼的由來，帶有些許諷刺的意味，是外聘教練批評蘇肇元是蠻橫不講理的「手球暴君」，不過他的學生都由衷的認為，蘇老師絕對是他們心目中永遠的「手球國王」。

1980年德國手球教練漢森哈根艾克來臺協助訓練球員時，漢森展現的步伐美妙，閃切動作靈活又迅速，正是國內球員最需要的「萬靈丹」，蘇肇元多次虛心請教都碰了釘子，漢森藏私不說，還批評蘇肇元



▲「國王」紀念專刊就是蘇肇元運動人生的縮影。

劉復基／攝影

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

的訓練法不當、規則不熟、基本動作也不對，不懂戰術而只知道快攻，又不接受歐洲式的波段攻擊。

蘇肇元認為我們球員的身材矮小，不利用快速的長傳急攻，很難突破歐美球員佈下的天羅地網。「當年為了找出克敵制勝的法寶，我想到橄欖球的快速傳球進攻（Hurry Pass），像七人制橄欖球比賽一樣，用充沛的體能及優勢的速度衝垮對手，這種戰術也在歐洲的分齡比賽得到印證。」

漢森對這種戰術不以為然，他主張「有機會才快攻」，蘇肇元的觀念是「隨時隨地找機會快攻」，兩人堅持己見互不相讓，鬧得非常不愉快，「漢森認為我是一個頑固又不聽意見的暴君，所以在教練講習的會場上，面對我的發言意有所指的說：『Oh, You are Handball King!（你是手球國王！都聽你的意見）』手球國王名號從此而來。」

蘇肇元的堅持是對的，手球運動幾經蛻變，比賽節奏愈來愈快，大家都知道不容易突破九公尺線外的鐵桶陣，唯有掌握迅雷不及掩耳的要領，抓住對手的回防不及的漏洞，才能輕鬆的攻城掠地，「也就是手球戰爭，早已脫離第一次世界大戰的陣地攻防戰，進入到第二次世界大戰的快速機械化部隊了，亞洲球隊要用時間，打敗歐美的空間優勢。」

蘇肇元的快攻戰術獨樹一幟，可以在三秒鐘內完成一次從後場發動的攻擊，成淵高中第一代手球隊的廖致舜，在「永垂不朽的手球國王——蘇肇元老師」文章中，有很傳神的描述：「一場比賽不時傳來連貫又急促呼喊聲『One pass! Two pass! Hurry pass!』只要是手球的教練或選手，都知道那一定是成淵隊的比賽，這是蘇肇元老師在球場上指揮球隊的金字招牌！」

蘇肇元手球教練的生涯有兩個高峰，1979年稻江商職贏得全國中正杯手球賽冠軍，以稻江商職球員為主力的青年代表隊，隔年4月以中華莒光隊的名字，在我國舉辦的中正世界盃國際青年手球賽技壓群雄，3個月後他們又揚威歐洲，包辦了挪威克利斯汀杯（Christian IV Cup）、丹麥飛雅世界盃等兩項國際青年手球賽18歲組的冠軍。



▲蘇肇元帶手球隊在國內外遠征，贏得的獎杯非常多。劉復基／攝影

1982、1983年先後贏得16、18歲青少年、青年代表隊選拔賽冠軍，其中1982年摘下挪威克利斯汀杯16歲組冠軍，在瑞典芭底麗杯（Partille Cup）、丹麥飛雅世界盃則分獲亞軍及季軍；1983年參加這三項18歲組的比賽，贏得克利斯汀杯、飛雅世界盃雙料冠軍，芭底麗杯則屈居亞軍。

► 中正世界杯揚眉吐氣 外籍教練瞠目結舌

蘇肇元對中正世界杯的決賽記憶猶新，莒光隊在全場爆滿的球迷面前，以24：19擊敗韓國隊，寫下首次在國際賽中擊敗韓國隊的紀錄，他的愛徒守門員宋連忠，更表演了一記34公尺外長射破網的難得鏡頭。

蘇肇元說：「那場比賽我們大概只有四成勝算，所以壓力相當大，為了激勵球員的士氣，我用了以前帶田徑隊的招式，比賽開始前集合球員，大家圍在一起，球員的臉色非常凝重，我故意沉默了片刻，然後要球員看看觀眾席上坐得滿滿的球迷，接著我只講了兩個字：『拚了！』」

蘇肇元很清楚在中正世界杯中，我們與韓國手球運動的差距，不過莒光隊在集訓時痛下苦功，教練、球員的相處非常融洽，「運用這種臨場氣氛來激勵士氣，前提是球員與教練能相互信任，建立彼此心靈上契合，才能發揮石破天驚的效果。」蘇肇元掌握了球員的心理，果然打出一場精采刺激的好球賽。

這場比賽前，蘇肇元完全清楚韓國隊的優缺點，知道他們處理任意球的速度極快，傳球時都有跟進的動作，閃切動作功夫到家，快攻的默契、走位都優於莒光隊，儘管兩名來臺協助訓練的外籍教練都認為該穩紮穩打，不過蘇肇元獨排眾議，堅持以快制快的進攻戰術。

蘇肇元在防守上做了變化，他把原本慣用「0-6」的防守陣式，突然改變為「1-5」陣式，由一名球員專釘住韓國隊的主力射手，防止他在外圍的長射，可是上半場有些顧此失彼的情形，被韓國隊另一名球員頻頻切入得分，莒光隊僅以13：12領先，蘇肇元在下半場的防守稍作修正，成功堵住韓國球員切入的路線，韓國隊因為屢攻不進而心浮氣躁，更讓莒光隊逮住機會發動快攻。

其實在這項比賽前，大家都清楚韓國隊的實力最強，蘇肇元為了隱藏實力，預賽並沒有精銳盡出，果然打得韓國隊措手不及，「兩名長射手李曾豪、紀昭印充分發揮了交叉掩護長射威力，守門員宋連忠連連長傳發動快攻，楊曜銘導球冷靜拉大了攻擊面，都是獲勝的重要因素。」

蘇肇元精采的調度與靈活的戰術運用，當然讓兩名外籍教練瞠目結舌，但是最重要的是他敢承擔責任，莒光隊集訓的第一個月，外籍教練在風俗習慣的差異下，治軍風格不夠嚴謹，以致球隊的紀律幾近蕩然無存，蘇肇元當機立斷決定自行訓練，重整紀律及精神教育，將球員的心重新凝聚起來。

「1973年的臺北市青少年田徑公開賽，壓軸的4×400公尺接力也有輸不得的壓力，唯有獲勝才能奪得國中男子的團體總錦標，我用同樣的方式激勵他們，結果直到最後一棒的最後100公尺，我們才後來居上，四名選手拚盡了全力，每個人跑完400公尺後都趴倒在場邊，那個場面讓我感動萬分。」

當年參與4×400公尺接力的張文正，在成淵高中建校101周年體育紀念集「成淵體育壹佰01」，非常生動的描述著：「賽前蘇老師叮嚀我們：『把頭抬起來，看看四周，看看觀眾席準備閉幕的人潮，我們成淵的啦啦隊也在這裡。』遲遲約有五秒鐘不說話，最後他激勵我們說：『拚死也要死在運動場上！』」

「受到這句話的感動，我們四個人跑抵終點時，個個累得倒地，久久不起，屁股痠痛，直到閉幕典禮雙腿還在發抖，我們終於得到了冠軍，成績打破大會紀錄不說，還超越臺灣省中學運動會的金牌成績，那時的興奮、喜悅難以形容，連老師都豎起大拇指說：『讚！』這時我偷偷看了平日訓練相當嚴厲的老師，他的眼角也濕潤了。」

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

► 接觸手球運動 全力投入培訓

蘇肇元1968年從臺灣省立師範大學（現為國立臺灣師範大學）體育學系畢業後，被分發到臺北市長安國中實習，有一天他被校長張淑南叫去辦公室，交給他組織手球隊的任務，「當時我心裡想手球是什麼運動？可是當著校長的面又不能弱了師大的威風，心裡其實非常緊張，仍豪爽的一口答應下來。」

當天晚上蘇肇元就跑回臺灣師大找學弟吳金川求救，這才稍微弄懂了是怎麼一回事。「訓練球隊選材非常重要，當時我有10班體育課，我利用學生上課做操的時候，挑選一些身材修長的學生，學校當時沒有手球訓練的設備，我還得用竹籬製成克難的球門。」經過兩個多月的訓練後，長安國中贏得1969年臺北市中學手球賽國女組冠軍。



▲蘇肇元（前排右三）在成淵國中訓練出來的第一支女子手球隊。

蘇肇元／提供

蘇肇元於1970年到成淵國中任教後，一度被中山女高校長石李玉借去訓練田徑隊，石李玉交給他的任務：擊敗北一女。但蘇肇元絞盡腦汁，就是拚不贏北一女的運動績優保送生。不過成淵畢業的田徑選手，進到格致高中則有不錯的表現，當然也要歸功於蘇肇元的義務訓練。

蘇肇元在1975年與臺灣省立新竹關西農校（國立關西高中）劉福昌老師等八名田徑教練，同時前往韓國參加第2屆亞洲田徑教練講習，但是後來他冷靜沉澱、全盤思考後，覺得專攻手球對大家比較好，不久後他就接下稻江女子手球隊教練，隔年再接下男子隊，全心全力投入手球訓練的工作。

1977年全國手球協會決定進軍歐洲分齡賽，遴選了國內36名青少年手球菁英，組成中華藍、白隊參加義大利蒂拉摩、比利時安特衛普的國際手球賽，蘇肇元負責組訓的中華白隊年齡較輕，他們原定到比利時參加比賽，飛到義大利羅馬後卻拿不到比利時的簽證，結果我國手球隊首度遠征歐洲之行，最後只能在義大利、西德打了四場友誼賽。

中華白隊回國後，在全國手球協會的安排下，與即將出征義大利的中華藍隊打了一場友誼賽，結果已有三周末練球的白隊，以15：34輸給秣馬厲兵的藍隊，

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

蘇肇元雖然覺得是非戰之罪，還是有些不甘心。一個多月後藍隊從義大利凱旋歸國，兩隊又在手球之夜聯歡晚會上再度過招，這一回白隊僅以14：17小輸3分，蘇肇元這才比較釋懷。

► 遠征歐洲受到肯定 心繫學生婉拒邀約

稻江隊在1977年贏得臺灣區中學運動會手球賽高男組冠軍，接著又在全國手球公開賽的社男組稱王，隔年2月拿到青年代表隊選拔賽的第一名，蘇肇元順理成章又成為中華青年手球隊教練，以稻江七名主力球員為骨幹的中華18歲青年手球隊，在1978年7月再次遠征歐洲。

在義大利蒂拉摩（Teramo）的國際世界杯手球賽，預賽五連勝晉級，準決賽以16：18輸給荷蘭西塔迪斯（H.V.Sittardia），季軍戰則以19：13擊敗瑞士卓方根（Kanti Zofingen）；接著轉戰丹麥，在飛雅世界杯打出六連勝，可惜決賽中了丹麥史維松（I.F. Svithod）隊的疑兵之計，被兩名生力軍打得落花流水，16：32敗下陣來，只獲亞軍。

蘇肇元表示，第一次參加正式的國際大賽，開始時的確有些緊張，但打了幾場比賽後便定下心來，球隊也愈打愈好。這次比賽的經驗，讓他體會蒐集資料的重要性，在蒂拉摩的時候，隨隊裁判陳良嶋幫了大忙，但仍有美中不足之處，在丹麥蘭德斯（Randers）的比賽，也忽略了瑞典隊的實力。

1980年蘇肇元的快攻戰術再度席捲歐洲，中華青年隊在挪威克利斯汀杯及飛雅世界杯雙雙贏得冠軍。

蘇肇元記得在克利斯汀杯準決賽苦戰，挪威德特奈斯（Tertnes）的球員人高馬大，平均身高有190公分，守門員更是將近兩公尺的巨漢，他們的基本動作扎實，攻防戰術也相當靈活，不過中華隊逮住他們退防較慢的弱點，下半場頻頻發動快攻，終於以12：8獲勝。

中華隊守門員宋連忠在冠軍戰表現優異，只讓挪威諾倫隊攻下4分，而中華隊的快攻奇襲戰術，更打得對手毫無招架之力，終場以14：4獲勝，「快攻是我們震撼歐洲的制勝法寶，如果不是應用壓迫防守而後出奇不意的展開快攻，恐怕抵擋不住歐洲球隊一波又一波的衝撞攻擊。」

飛雅世界杯的準決賽同樣陷入苦戰，面對身材高大的丹麥西施隊，中華隊上半場很吃力的取得3：1領先，下半場西施隊發動猛烈的高壓攻勢，加上主場裁判的優勢，在最後一分鐘反以5：4超前中華隊，還好中華隊守門員宋連忠策動快攻，一記長傳球給紀昭印把比數扳成平手。延長賽中華隊長傳急攻得心應手，終場以9：6驚險獲勝。

決賽對手瑞典艾克索（Eksjö BK）隊動作粗野，上半場故意攻擊中華隊陳憲頂，造成陳憲頂眉角血流如注，送醫治療縫了四針，下半場領先5分的中華隊，為了避免身體的碰撞而受傷，改採李曾豪、紀昭印及呂宇晴在外圍交叉掩護的長射，最後以18：13贏得冠軍。



▲蘇肇元指導球員的照片登上國外媒體，這是原圖片，德國記者送給他作紀念。

蘇肇元／提供

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

1982年後蘇肇元又率隊前往歐洲，這一回擔任中華自強16歲青少年隊教練，首途瑞典芭底麗杯在準決賽踢到鐵板，只獲得季軍，不過移師挪威克利斯汀杯卻以全勝戰績奪魁，王紀納還獲選為最佳球員，接著在丹麥飛雅世界杯的決賽，僅以16：17一分之差輸給丹麥高格隊，只得到亞軍。

1983年蘇肇元再帶中華莒光隊征戰歐洲，依舊像3年前一樣，包辦挪威克利斯汀杯及飛雅世界杯兩項冠軍，守門員羅文龍及球員邱俊隆分別獲得明星球員，可惜在瑞典芭底麗杯只得到亞軍，不過蘇肇元最擅長的快攻戰術，仍獲得瑞典手球界的重視。

瑞典手球協會曾於1982年聘請蘇肇元前往擔任客座教練一年，當時蘇肇元因為太太生產的關係而婉拒，1984年瑞典手球協會舊事重提，還是想邀請蘇肇元任教一年，蘇肇元原先決定摒棄一切前往瑞典，透過交流吸收歐洲最新的手球知識，最後因為丟不下學生升學、訓練等問題而作罷。

手球運動發源於歐洲，蘇肇元帶隊在歐洲的國際分齡比賽打出知名度，瑞典手球協會對他的禮遇，肯定了他的專業能力，所以連德國弗倫斯堡（Flensburg）的手球隊，1985年趁他觀摩倫敦世界運動過境德國之便，邀請他短暫的指導球員，德國的媒體還刊登了這則新聞。

蘇肇元在兩年後還是去了瑞典，這一回他是以學員身分參加教練研習，從1986年底跨年到1987年初，待了兩、三周的時間，「這一次最大的收穫就是看了歐洲四強手球邀請賽，親眼觀摩了歐洲一流手球隊的技術，也印證手球運動愈打愈快的趨勢。」

► 堅守原則浴火重生 疼惜學生被稱奶爸

蘇肇元曾經在1979年2月的手球代表隊選拔賽前，開除了3、4名耍大牌的高三球員，以致削弱了球隊問鼎冠軍的實力，不過一年後稻江隊捲土重來，以同樣的陣容打敗宿敵臺中縣致用商工，贏得手球代表隊選拔賽青年組的冠軍，讓手球界人士欽佩萬分。

蘇肇元是堅守原則、擇善固執的教練，「球員的球技固然重要，但是品德更重要，教練不僅是要教導球員的球技，還要注重球員的品德，縱容大牌球員其實是害了他們，一旦球員有了驕寵的態度，就等於毀了他們的前途，所以在訓練時，生活紀律與品德操守絕對不容冒犯。」

「手球比賽球員身體的接觸頻繁，肢體的衝撞容易引起衝突，我的規定很簡單，只要在場上打架一律開除隊籍，所以成淵國中、高中及稻江商職的球員，從來不敢在場上鬧事。」

蘇肇元的球員幾乎都是從國中才開始練手球，他從不到國小球隊去挖角，資質稍差的或是別人挑刺的球員，都願意花心思去培養，他不在乎他們球技好壞，只要求他們一定得



▲在全國中學運動會泥濘的場地比賽，成淵國中手球隊打得渾身是泥，教練蘇肇元（右一）要大家堅忍不退卻。
蘇肇元／提供

用心下苦功夫。

廖致舜就是苦練出頭的球員，「『要做牛，免怕沒犁可拖！』這是蘇老師常在練習完後集合時給我們的勉勵，這句話影響我很深，只要肯付出、只要肯做，就不怕做不出成果、做不出成績！讓我知道這世界上是需要許多的無名英雄，默默付出，不求回報。」

1982、1983年連續兩年入選青年國手，1983年還同時獲選為洛杉磯奧運亞洲手球資格賽國手的張仁慈，是蘇肇元在成淵國中訓練出來的第一名國手，他就是苦練成功的見證者。

張仁慈在成淵國中三年級才開始打手球，起步很晚，所以吃的苦頭也特別多，他在「成淵體育壹佰01」的「回憶」一文中有說：「正式參加練球的那份興奮，緊張的心情使我手足無措、漏洞百出，蘇老師依然耐心的指導，甚至禮拜天放棄休假，陪我在司令臺前練習跳高及基本動作，我的球員生涯起步比別人慢，因此必須更加努力的練習。」

手掌大、出手快的張仁慈，只花了三年多的時間就成為青年國手，他的文章中也描寫了蘇肇元感性的一面：「蘇教練在球場上一副恨鐵不成鋼的嚇人模樣，其實不然，每當有球員受傷時，他比誰都緊張，帶著球員搭公車到處求醫，那年攙著我到成仔寮找人醫治我腳傷的情景，我永遠也無法忘記。」

1993年畢業的潘英豪指出，蘇肇元是他們這一群大男孩的「奶爸」，讓大夥是又尊敬、又害怕，訓練時非常嚴格，球員挨罵幾乎是家常便飯，不過沒有這樣嚴格的訓練，也不會有良好的表現。蘇肇元老師的教誨，啟發了他的心靈，讓他成長茁壯。

蘇肇元都記得這兩名愛徒，「張仁慈的體格魁梧，擁有資賦優異運動員的條件，他肯吃苦，所以球技的成長非常顯著。潘英豪的運動神經發達，曾經在臺北市中運會拿到國中男子五項運動的銅牌，在全國的拔河比賽也贏得冠軍。」

► 田徑拔河一起來 摘金奪冠全在行

蘇肇元在田徑訓練的時間不長，1970年至1976年的6年時間，田徑隊成績非常亮眼，1973年臺北市青少年田徑公開賽、臺北市中學運動會都得到國男組總錦標，他的專長全能運動有了繼承人，張文正及



▲蘇肇元的愛徒謝碧姬（右），贏得臺北市中學運動會國中女子三項金牌。 蘇肇元／提供

手球選手謝碧姬包辦中運會國男五項、國女三項運動兩面金牌，謝碧姬還贏得跳高項目的金牌。

然而最膾炙人口的故事，則是改造國中一年級的手球選手陳景文，在1993年臺北市中學運動會跳高項目，跳出1公尺85的金牌成績，成為成淵創校一百多年來跳得最高的學生。「陳景文國小就曾跳出1公尺73的成績，所以我就讓他到中學運動會試試身手，結果稍微改變他的助跑及起跳動作，他的成績就大有進步。」

其實打從1986年蘇肇元重新擔任體育組長後，他就讓手球選手多方面發揮潛能，陳景文的學長王麒景曾在1988年以1公尺73獲得臺北市中運會國男跳高銀牌，隔年，詹程翔在1,500公尺也跑出成績，1990年莊逸清、陳永修參加了

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

4×100公尺接力，陳國強跑了400公尺跨欄。

1993年初國內推動拔河運動，當時成淵校長蔡添順是全國拔河協會理事，家長會長吳文達（後來擔任臺北市體育會、中華奧會副主席）是理事長，所以組隊參加第1屆全國中正杯八人制拔河比賽，「我認為選拔學生加以訓練緩不濟急，不如以長年接受訓練的手球隊員來得合適。」

潘英豪與另外七名手球隊員初試啼聲，就贏得國中男子560公斤級的冠軍，1993年10月他們又在臺北市體育季同級項再次稱霸。「當時拔河運動剛萌芽，我們並沒有專門的技術，靠著就是反應，以及經常鍛鍊的下盤肌力，所以每場比賽我們都是一面倒的壓制對手，從來沒有輸過。」

蘇肇元最近和一些學生家長閒聊時，很驕傲的表示，他在2004年的教職退休後締造了三項奇蹟：一是成淵國中隊2004年在青黃不接的情況，贏得全國中學師生手球賽冠軍；二是成淵高中隊在2005年得到全國中學運動會手球賽亞軍；三是七位高中畢業生全都考上公立的大專院校。

2004年成淵國中隊只有七名可用之兵，而且一人還不太會打，不過他用心理建設改造球隊，竟然一路過關斬將贏得冠軍。

「這是最得意的一次比賽。我們在複賽對到臺北縣海山國中時，上半場打完落後七分，下半場又一度被拉開到八分的差距，我及時喊出暫停，要球員放鬆心情去比賽，不要管比賽的輸贏，結果球員突然間像脫胎換骨一般，進攻、防守都有如神助，反敗為勝倒贏了三分。」

決賽對手是實力最強的臺中縣大甲國中，而且他們是以逸待勞的勝部冠軍，賽前臺北縣漳和國中的教練經過，看到成淵的球員在熱身，還好奇的問蘇肇元：「你們在幹什麼？」「我們要跟大甲爭冠軍。」漳和國中教練睜大了雙眼，用驚奇的口氣說：「真的嗎？」

成淵球員有自知之明，晉級決賽已超越既定的目標，所以對大甲之戰完全沒有心理負擔，一開賽就打出一波6：0的攻勢，從此一路領先擊敗大甲，蘇肇元連忙打電話給校長陳世昌報告好消息，陳校長很高興的回答：「噢，是高中嗎？」「不，是國中。」陳校長頓時提高了音量：「哪有可能！」

全中運手球競賽向來競爭激烈，成淵高中隊成軍八年都未晉級過決賽，2005年雖然在冠軍戰以20：35輸給大甲高中，不過寫下歷來全中運的最佳戰績。

蘇肇元特別高興的原因是這批球員的素質不好，身高都在171、172公分左右，依實力在全國高中只能排在五、六名，「以他們的條件很難受到大學教練的青睞，在沒有退路的情況下，激發了球員旺盛的鬥志，我也特別安排與臺灣體院隊的比賽，增加比賽的強度與經驗，結果創造了奇蹟，七名球員都靠著甄試，考進公立的大學。」

廖致舜覺得每次比賽時，「彷彿蘇老師也與我們一同征戰，常常在比賽後發現老師的衣服早已不知乾濕了幾回，但在戰術講解時，卻又能冷靜的分析敵情及激勵我們，就憑著這股氣勢及信任，往往使我們成為最後的贏家，那一段時光，是我生命中最輝煌的時刻。」

► 安排升學途徑 鎖定績優甄試

蘇肇元指出，成淵高中手球隊訓練的目標不同於稻江商職，在運動績優輔導升學的辦法中，取得甄審免試入學資格相當困難，所以他把甄試列為球員升學的第一管道。「成淵高中要在全國取得甄試資格並非難事，不過球員的資質有好有壞，參加國立體育大學及臺北、臺灣兩所體院的獨立招生，難免因教練的喜愛而

受到排擠，所以不必看人家臉色的甄試是最佳途徑。」

2005年的畢業生成績最好，甄試進到國立臺灣大學，有三人考進國立新竹教育大學，另外三人分別進了國立臺中教育大學、國立勤益科技大學及臺北體院。2010年最讓蘇肇元高興的是國中隊的胡岱軒，他在基本學力測驗考生百分等級的PR值為91，考進成淵高中的普通班。

「選擇自己追求的目標，走向理想的康莊大道」，一直是蘇肇元追求的訓練理念。廖致舜說：「蘇老師訓練球隊的原則，就是不侷限我們的發展，藉著提升對手球運動的興趣，讓我們學會團隊合作，學會自我成長。因此，只要有學習的



▲蘇肇元在練習時盯著球員動作，毫不馬虎。 劉復基／攝影

動機及意願，自然會對手球運動投入，對自己負責。」

廖致舜非常慶幸有這樣訓練理念的老師指引，使他以前在訓練時從不遲到及缺席，每天都會自主提升體能，追求比賽極致的表現，「這就是蘇老師能稱霸手球界的秘訣之一，運用好的教學策略，正確的激發學習動機，提升

質與量的較勁，讓手球運動的視野更寬廣、格局更高，所以蘇老師也培養出許多的優秀的手球國手及學生。」

蘇肇元1970年在成淵國中先是組織女子手球隊，球員雖然都是比較好動的女生，可是運動細胞並不發達，苦練多時仍未能在臺北市摘得冠軍，後來因為人才難覓，在組隊六年後解散了，不過蘇肇元並未閒著，立即著手男子隊的組訓工作，以一年的時間就把成淵隊帶成臺北市的亞軍，僅輸給手球重點發展的蘭州國中隊。

成淵隊一直到1985年臺灣區中等學校運動會手球賽的季軍戰，才以16：12寫下首勝蘭州國中隊的紀錄，此後成淵隊就打遍臺北無敵手，不管是中正杯、青年杯、市長杯、議長杯或中學、中小學、體育季手球賽，都是連戰皆捷，在臺北市獨領風騷20多年。

蘇肇元表示，成淵國中的球員雖然不太愛唸書，但是都能吃苦耐勞，他們熱愛運動，在嚴格的訓練下發洩了精力，也得到成就感與歸屬感，最重要的是他們都沒有學壞。

臺灣手球最強的國中球隊是臺中縣大甲國中，成淵20多年來被大甲壓得喘不過氣來，加上臺北縣海山國中、漳和國中都是有傳統的手球勁旅，近年來各地時有強龍出頭，雖然競爭的對手愈來愈多，不過成淵隊在臺灣區中學運動會、全國中正杯及全國中學手球賽仍能維持在四強之林，偶爾也能殺出重圍贏得冠軍。

1988年起的連續3年，成淵隊都拿到遠征歐洲的代表權，其中1989年在瑞典芭底麗杯及丹麥飛雅世界杯贏得14歲組的雙料冠軍，1988年在芭底麗杯獲得亞軍，1990年在蒂拉摩國際世界杯得到季軍。另外在1993年也曾參加丹麥喬陵蘭杯（Dronninglund Cup）16歲組的比賽。

蘇肇元指出，在成淵高中還未改制前，國中手球隊員畢業後，多被安排就讀新竹明新工專（明新科技大學）、臺北體專（臺北體院）、臺灣體專（臺灣體

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

院)或稻江商職,現在則有機會升到高中繼續接受訓練,早年畢業的學生有的擔任專任運動教練,一群群原本可能是放牛班的學生,都順利升學及就業了。

蘇肇元曾經兩度擔任亞洲杯手球賽的男子隊教練,其中1989年在中國北京的第5屆比賽得到第七名,1991年在日本廣島的比賽第七名,蘇肇元從成淵國中一手調教出來蔡弘良、呂理源,都在1991年入選國手。

► 未受大伯影響打棒球 喜愛田徑跑跳練體能

蘇肇元的大伯蘇正生是臺灣早期的棒球名人,日治時期曾代表嘉義農林學校(國立嘉義大學)棒球隊,在日本「甲子園」全國高中大賽贏了三場獲得亞軍,打破臺灣代表隊從未進入複賽的紀錄。蘇正生是嘉義隊的強打者,在甲子園棒球場擊出一支擊中420英尺「全壘打牆」的長打,享壽92歲,於2007年過世。

蘇肇元從小就聽過大伯的「野球傳說」,也在臺南縣東山鄉下看過蘇正生與朋友相互傳球、打軟網,不過他從沒有受到大伯的影響,「小時候住在那個以盛產水果的東山鄉下地方,根本沒有棒球隊,只能跑跑跳跳的從事一些原始的體能鍛鍊,而且小學四年級就開始補習了,童年生活哪有快樂可言?」

蘇肇元對田徑運動著迷是在臺灣省立新營中學初中部一年級的時候,當時他在學校的運動會800公尺,以2分47秒2得到第四名,沒有被學校的田徑隊看上,「那時非常羨慕田徑隊的選手,很想鼓起勇氣去加入他們,可是又害羞、又害怕,更擔心會出糗,就這樣默默的朝思暮想了三年。」

升上新營中學高中部後,蘇肇元終於下定決心,抱著姑且一試的心情加入田徑隊,曾代表學校參加臺灣省中等學校以上聯合運動會,100公尺只跑進複賽,跳遠更未能入圍,「後來聽學長介紹了臺灣師大體育學系的情形,我就決定進到臺灣師大加強田徑訓練。」

高三才知道臺灣師大術科的測驗項目,蘇肇元已沒有時間勤練棒球、籃球這些不會的項目,不過衡量其他測驗的項目,他認為可以達到術科分發志願的60分門檻,結果術科考試時險些敗在最拿手的100公尺。

「100公尺測驗是由楊基榮鳴槍,第一次我過於緊張而偷跑,第二次不知怎麼又有些衝動,楊老師察覺到跡象,特別走到我的面前警告我說:『再一次,你就明年再來了!』結果穿著布鞋在煤渣跑道跑出了12秒。」

蘇肇元的立定跳遠、單槓引體向上都超過2公尺80、25次的滿分標準,棒球投準不管勁道,他瞄準了出手也沒有問題,籃球考運球上籃,「以投進15球的累積時間計分,我比別人有優勢的就是速度,在籃下多投幾次也沒關係。」

臺灣師大體育學系大一的田徑課老師是謝天性,他是大家都非常景仰的全能運動員,「第一天上田徑課時是陰天,謝老師悶不吭聲的站了一會,然後向我們說:『今天的天氣適合長距離賽



▲蘇肇元(前排左二)在海軍運動會後和長官合影。

蘇肇元/提供

跑。』大家就在運動場上一圈、一圈的跑，一直跑到下課，足足跑了將近一個小時。」

蘇肇元其實並沒有接受正統的田徑訓練，都是靠著田徑課教的動作，自我揣摩苦練身手，1967年的臺北市運動會，他在十項全能運動拿到第五名；海軍陸戰隊服役的時候，蘇肇元在海軍運動會110公尺跨欄，以17秒2拿到銀牌，100公尺11秒1得到銅牌。

► 為手球而晚婚 媽媽等了十多年

蘇肇元在1981年36歲的時候終於迎娶新娘，完成了終身大事。由於他一直為手球運動付出青春，把成淵國中、稻江商職訓練成國內男子手球界數一數二的勁旅，而且誓言：「未拿到國際賽冠軍、不談婚姻。」被手球界人士戲稱為「手球癡」，當時國內民生報的記者姚志剛，曾描寫他「拿到國際比賽冠軍了，還不結婚，諾言一再黃牛。」

在臺南縣東山老家，蘇媽媽為了讓長子蘇肇元結婚，很早就養了一隻大豬公，結果等了10年，蘇肇元結婚時，祭拜過上天的老豬公烹煮成紅燒蹄膀，在酒席上端出來，大家發現豬肉其老無比；蘇肇元為手球耽擱了青春的故事，在體育圈感動很多人。



▲學生送給蘇肇元的手球國王匾額，存放於成淵高中校內。

劉復基／攝影

東山舉行婚禮後回臺北宴客，他的愛徒宋連忠說：「知道蘇老師結婚的消息，我們就利用稻江手球校友會的通訊網密集聯絡大家，一起去給蘇老師好好的熱鬧一番。」結果當天去了四十多名學生，稻江手球校友會同時製作了「手球國王」的匾額，以答謝他對手球隊的培育之恩。

「許多人都說我的保密功夫到家，接到喜帖才知道我要結婚，其實我在年中的中正世界杯手球賽，就帶著女朋友也就是我的太太到場看球，有的人看到了沒當一回事，所以一直未在手球圈內傳播，她不僅認同我的訓練理念，更是我持續耕耘手球運動最大的後盾。」

早期稻江手球隊的球員享有免學雜費的優惠，後來這個福利取消了，偶爾就有學生交不出學費的情形，「每次總務處派人通知我時，我就告訴他直接從我的教練費來扣，我的太太也認為幫忙學生是好事，全力支持我的決定。」

► 當教練做老師都得獎 編纂巨著也獲特別獎

蘇肇元為手球運動的付出，在1982年獲得體育界的肯定。「徐亨體育文化基金會」首次遴選國內年度優秀教練，蘇肇元與曾經奪得奧運十項銀牌的田徑教練

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

楊傳廣及輔仁大學名師吳錦雲、關西農校劉福昌等兩名田徑教練，以及籃球教練劉俊卿、江憲治與手球教練杜正大等13人獲得這項榮譽。

1988年也在成淵校長楊訓庭的推薦下，獲得教育部的優良教師「師鐸獎」，不過當天在國家音樂廳舉行的頒獎典禮，他因為前往漢城觀摩1988年奧運會，所以改由太太代表領獎。

蘇肇元向來有收集資料的習慣，他覺得運動從業人員常常忽略史料的傳承，這是非常可惜的事，所以他的辦公桌永遠是學校最亂的一張，「我的資料都會分門別類，雖然看起來亂七八糟，可是亂中有序，每次要找運動資料時，只有我能夠滿足大家的需求。」

1990年成淵創校93周年，蘇肇元在校務會議時提議，計畫出版成淵體育93年紀念專刊，許多主任都流露出懷疑的眼光，「我把手中準備的內容交給校長蔡添順看過後，蔡校長立即指示：『蘇老師的這本書，無論如何一定要出版。』結果花了一年的時間，『成淵體育93』編纂完成。」

「之後，陳世昌校長到任後積極籌劃100周年校慶，並出版『百年樹人』紀念集，包含歷年體育史料，並於1998年5月25日正式出版『成淵體育壹佰01』紀念集。」這本書讓蘇肇元得到1998年中華嘉新體育獎學金的特別獎。

「我喜歡保存運動資料，可能是受臺灣師大體育學系系主任吳文忠、老師陳金樹的影響，加上我擔任體育教育的行政工作，了解臺灣運動資料的珍貴，2008年在編成淵體育時，就深刻感受資料蒐羅的困難，所以至今家中仍有一間堆著滿滿史料的收藏室。」

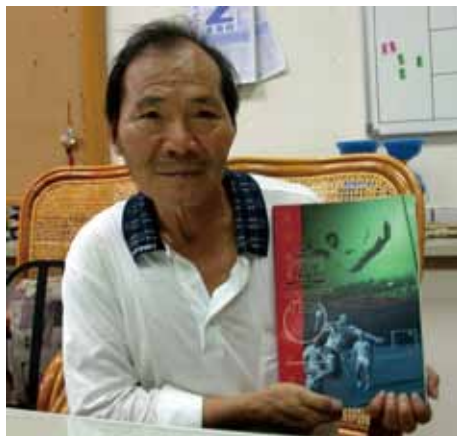
蘇肇元平常就喜歡寫作，舉凡訓練的心得、運動的介紹、蒐集的資訊或比賽的檢討，都分別刊載於手球年刊、手球季刊成淵學報或是教學研究集刊中，同時他也是高中職體育手球（龍騰文化事業）、成淵體育（建校95周年特刊）的編著者。

宋連忠還記得蘇肇元老師的記憶力特強，學生的電話號碼能記住九成以上，他曾經有意測試蘇老師，結果50名學生的電話，有48名完全正確，蘇肇元得意的哈哈大笑，「記憶力絕對來自遺傳，過去學生最怕我掀他們的『生死簿』，他們什麼時候做過什麼糗事，我都記得一清二楚。」

現在雖然歲月不饒人，但是蘇肇元的記憶力仍然很好，很多人關心他在基層第一線工作的辛勞，不過他特別強調：「我沒有退休，卸下學校的體育教學、體育行政職務後，更能全心全意投入訓練，這是我畢生的職志；同時我也特別感謝陳世昌校長、趙雅鈴校長給予我們手球隊的支持。」■



▲蘇肇元（右）獲得年度優秀運動教練獎，在酒會中與楊傳廣（中）、杜正大（左二）等人合影。 蘇肇元／提供



▲蘇肇元的作品「成淵體育壹佰01」。

劉復基／攝影

門生故舊看名師

邱俊杰：懷念打游擊的日子

劉復基

稻江商職手球隊唯一甄試考進國立臺灣師範大學體育學系的邱俊杰，曾經在1977、1978年隨著蘇肇元老師轉戰歐洲，他最佩服蘇老師執著於手球運動的精神，最懷念的是當年蘇老師帶著他們，在臺北市各地打游擊，到處尋找練習場地的往事。

邱俊杰在臺北市東門國小接受過手球的啟蒙教育，大安國中三年都是要比賽時，才由同學相邀組隊參加，由於小時候的根基不錯，所以有一次打到臺北市的第二名，從稻江開始才接受嚴格的手球訓練，當時學校沒有練習場地，每天下午都得找場地練習，有時等車、轉車回到家都已經是晚上九點鐘了。

「蘇老師每次安排場地讓我們練習，都是一個頭兩個大，我們有時借用蘭州國中的場地，有時跑到宋連忠的母校北投國中，甚至還經常到一些國小的場地練習，雖然訓練的環境相當克難，訓練的過程非常嚴格，大家都還是最懷念那時候東奔西跑的打游擊日子。」

蘇肇元年輕時是鐵血教頭，他的子弟兵都有挨揍的紀錄，邱俊杰當然也有痛苦的經驗，「有一年暑假我偷偷跑去參加救國團的自強活動，事先不敢向教練報備，所以回來練習時乖乖接受處罰。」

邱俊杰的過失還算輕微，他的一些學弟曾經因為在西門町街頭抽菸，被臺北市警察局少年分隊警員帶回少年隊，蘇肇元得知後才把他們保釋出來，「這些學弟當然受到蘇老師的特別管教，其實我們都知道蘇老師的處罰，都是為了我們能學好、為自己行為負責任的霹靂手段。」

兩度遠征歐洲讓邱俊杰大開眼界，「到了歐洲才發覺我們真的是井底之蛙，和一般歐洲球隊的技術相比，我們當時只能說是萌芽階段，可是蘇老師的快攻幾乎打遍歐洲，贏球的本錢就是體能與速度，透過歐洲比賽的交流，才把先進的技術引進了臺灣。」

稻江手球隊人才輩出，能夠甄審到大專院校的好手也不少，但是他們學科成績普遍都不好，邱俊杰雖然是唯一的例外，不過他還是去補習了一年，靠著三民主義與生物兩科的高分，考進第一志願臺灣師大體育學系，稻江與他同班的手球國手陳木火，成為臺灣師大體育學系他的學長，邱俊杰畢業後任教於臺北市立永吉國中。■

（邱俊杰為臺北市立永吉國中教師）



▲甄試考進臺灣師大體育系的邱俊杰，懷念蘇肇元帶著他們到各處找地方練球。 劉復基／攝影

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霈
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

門生故舊看名師

廖致舜：生命中最重要老師

劉復基

成淵高中手球隊第1屆畢業生的廖致舜認為，蘇肇元是他生命最重要的老師，不僅傳授了高深的手球技術，也教導了為人處世的道理，對他的一生影響最深。

廖致舜的手球運動在臺北縣國光國小啟蒙，國中畢業後甄試考進成淵高中，但是險些無法畢業，「我因為家中經濟狀況不好，繳不出學費，蘇老師得知後，毫不猶豫的幫我繳了兩年學雜費，讓我能夠安心讀書及打球，現在我到基層從事教育工作，常回想到老師照顧學生的心，這份愛心，深深的影響了我。」

廖致舜是臺北縣新莊市昌平國小總務處的事務組長，也是手球隊的教練，他承襲了蘇肇元對手球執著的精神，在昌平國小組織手球隊，花了4年的時間，在2009年臺北縣中小學手球錦標賽贏得冠軍。

「我憑著對手球的熱愛及蘇老師的勉勵，在基層推展手球運動，培育手球運動人才，5年來我在這條路上經常遭遇失敗及挫折，像是學校資源不足，家長反對，都是學生退隊的關鍵，努力培育選手卻因為種種因素中斷，我才了解蘇老師花費的心血有多少。」

廖致舜也體會到教練背負的壓力，「擔心選手來源、擔心比賽成績、還要擔心球員的未來，帶隊出去比賽的風險更大，要注意孩子的健康、孩子的生活起居，不管是高中、國中或國小，這些都是教練的責任。」

「蘇老師關心學生的出路，所以會要求我們的課業，他不會指責我們，總是用鼓勵的方式，給我們加油、打氣；我的數學基礎不好，上課時必須動作筆記，數學老師看在眼裡沒有吭氣，卻把這個情形告訴了蘇老師，沒想到蘇老師竟然在球隊集合時說出此事，勉勵大家要學習苦讀的精神，讓我一下子變成球隊的模範，這個記憶一直牢固的記在心裡。」

廖致舜還記得，蘇肇元允許球員因為補習而缺席練球，他的目標是讓每一名畢業生都可以讀大學。廖致舜在全國高中手球聯賽打到亞軍，沒有免試甄審的資格，結果他靠著甄試考進國立新竹師範大學（國立新竹教育大學）體育系，畢業後就在昌平國小服務，「這一路都是蘇老師鋪好的。」

蘇肇元手球戰術首重快攻，廖致舜受蘇肇元的影響，也在快攻戰術上特別有心得，至於訓練也採用寓訓練於比賽的方式，他認為以賽代訓容易找出球員的弱點，能夠加強球員的興致，他運用在小學生的身上，效果也一樣顯著。



▲成淵高中出身的廖致舜，認為蘇肇元對他的影響最深。

劉復基／攝影

手球是臺灣冷門的運動，蘇肇元卻一直堅守崗位，從學校教職退休後，每天還是樂此不疲的訓練選手，廖致舜難以理解，後來聽到蘇老師的回答才恍然大悟，「讓孩子快樂學習手球，輕鬆成長。」這個理念竟然如此的平實而又崇高。■

（廖致舜為臺北縣新莊市昌平國小總務處事務組長）

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霏

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

王水盛
呂碧霜
吳義松
林竹茂
林圭璋
林敏政
邱祺霏
高 庸
郭 輝
陳 南
陳谷豐
陳明水
陳嘉上
許振芳
雷寅雄
楊健雄
楊尊全
劉錦池
蘇金德
蘇肇元

門生故舊看名師

宋連忠： 執著的精神令人敬佩

劉復基

手球國手出身的北投國中體育老師宋連忠，最記得蘇肇元老師對學生的關懷，也最敬佩蘇老師40多年執著於手球運動的精神。

宋連忠從小到大都受到蘇肇元的照顧，在北投國小打棒球的時候，因為學校組織手球隊參加比賽，請來蘇肇元整訓棒球、籃球隊的球員，高中在稻江商職入選青年國手，畢業後硬被蘇肇元拉到國立臺灣師範大學報到，在北投國中任教的20多年，也偶爾會動用到蘇肇元在教育界的關係。

宋連忠說：「我的手球生涯在學生時代有些曲折，小學時是臺北市少棒隊的捕手，因為臨時被拉去打手球而認識蘇老師，國中在屏東美和中學打了一年青少棒，受不了思鄉之苦而回到臺北，在北投國中手球隊接受兩年訓練後，被教練推薦進到士林的泰北中學，兩個月後才轉到蘇老師指導的稻江商職。」

「因為有過國小時候的師生緣，蘇老師認為我在北投國中畢業後，應該會到稻江接受他的訓練，可是國中教練要我們與蘭州國中出身的球員組成聯隊，所以全都進了泰北中學，但是泰北沒有手球教練，兩個月都沒有正統的訓練，我才決定去稻江投奔蘇老師。」

宋連忠擔任守門員的技術就是在稻江奠定良好基礎，在歐洲重要的世界青年大賽贏得冠軍，高中畢業後他想就近去讀北投復興崗的政治作戰學校（國防大學政治作戰學院）體育系，準備放棄教育部免試甄選到臺灣師大體育學系的資格，蘇肇元得知後，把他從北投的家中「押」去臺灣師大。

「我打聽過政戰學校體育系的出路，就是在軍中擔任體育官，我覺得與我的志趣相符，不過蘇老師堅持臺灣師大畢業後的前途更廣，對我手球運動的發展更有幫助，結果我比其他同學晚了兩天到臺灣師大報到。」蘇肇元的確有遠見，宋連忠31歲的時候，也就是1993年還代表國家參加亞洲杯男子手球錦標賽。

宋連忠表示，蘇肇元對他的關心，只是關懷學生的一個縮影，他還記得在校友會擔任會長時，一名學弟罹患癌症，蘇肇元特別打電話給他，從校友會方面發動募捐；臺灣區運動會有一年在臺北市舉辦時，他們一群同學翻牆抄近路，結果被警察留置在大直分局，蘇肇元得知後馬上放下手邊的工作，大老遠的趕到警局保他們出來。

宋連忠認為，蘇肇元不僅是傳授手球技藝的教練，也是他們生活行為約束的家長，「蘇老師對學生球員的要求一板一眼，生活作息的管理非常嚴格，我曾因為練球遲到而挨罰，不過他對社



▲手球國手宋連忠永遠都記得蘇肇元對學生的關懷。

劉復基／攝影

會球員的規範就相對放鬆很多，態度上也用規勸的方式。」至今宋連忠還是對蘇肇元馬首是瞻，只要一通電話，宋連忠馬上就到，從來也不問是什麼事情。■

（宋連忠為臺北市北投國中體育教師）

王水盛

呂碧霜

吳義松

林竹茂

林圭璋

林敏政

邱祺霈

高 庸

郭 輝

陳 南

陳谷豐

陳明水

陳嘉上

許振芳

雷寅雄

楊健雄

楊尊全

劉錦池

蘇金德

蘇肇元

跋

98年教師節前夕，我們完成「傳炬——學校體育園丁傳習錄」第一集，我在跋中說明了書名的意思：

「傳炬」有二層意思：第一，聖火傳遞象徵運動精神生生不息，一棒傳一棒，一代傳一代，透過運動競技，傳達人類永恆和平與友誼的理想。第二，「炬」代表智慧的光芒，「傳炬」代表體育智慧的傳承，透過教育的歷程，將這些寶貴經驗的結晶，傳給每一個人，傳遍每一個角落。

今年12月，我們再次完成「傳炬」第二集。這本書記錄了20位學校基層運動教練的精神與智慧，推薦條件必須是：投入教練工作至少25年有重要貢獻，對選手的品德教育有所啟發，且年齡在65歲以上，條件之嚴，不僅是對每一位終身奉獻運動教練的肯定，也是記錄臺灣上一代學校體育的艱辛奮鬥和輝煌成就。

本書記錄了20位運動教練的專訪及影像，主要以中、小學為主，其中不乏有選手出身，轉任教練，再升任大學教授，如蘇金德教授、林竹茂教授、高庸教授、雷寅雄教授、林敏政教授等。學校體育是國際競技運動的基礎，如今臺灣可以在國際運動與各國競技，都是過去許許多多前輩的努力，為了讓這些默默耕耘的無名英雄可以站上歷史舞臺，我們逐一記錄這些教練的生平事蹟與貢獻，希望透過本書的發行，向所有運動教練獻上最高的敬意。無疑地，這本書是30年來學校基層體育最重要的文化傳承工作之一。

一本書的背後都有不為人知的辛苦，縝密的分工，繁複的協調，奔勞的採訪，最後才能呈現完美的架構和精采的內容。「傳炬II」能夠付梓，特別要感謝國立臺灣師範大學體育研究與發展中心的統籌，尤其是林玫君教授及所屬團隊悉心規劃、蒐集資料、協助所有行政工作。

採編撰述是另一項繁重的工作。這本書的完成也再次歸功於主編蘇嘉祥先生以及撰述編輯群，包括李亦伸、林辰彥、江彥文、楊權寶、許瑞瑜、陳俊文、陳俊合、曾清淡、劉復基、劉雲英等資深體育記者。他們多位參與第一集的編撰工作，但第二集的工作並未更輕鬆，因為所有教練退休後分居各縣市，有些聯絡不易，有些不習慣採訪，總有小困難，所幸發揮記者專業，始如期完稿。書既成，不論圖文美編，皆流暢詳實，粲然可觀，也因此看出編輯群的功力。每次採編都牽引出許多教練與選手們之間感人的小故事，如行政院體育委員會戴主任委員遐齡對陳谷豐教練的感恩，每念及江師母揮汗下廚的情景，回首當年，笑中有淚。

體育司有幸再次籌劃這項歷史性的傳承工作。佛經云，功不唐捐，歷史和生命的成就都來自長期的累積，沒有徒然的努力。正因為上一代學校教練的付出與熱忱，這一代選手才有傑出的表現；為了下一代，這一代教練也必須承繼這一無私奉獻的運動精神，這是歷史責任，正如聖火傳遞，一棒接一棒，一代傳一代，體育智慧的光芒，永不熄滅。

體育司司長

王俊權 謹識

2010年12月

傳炬. II : 學校運動教練傳習錄 / 江彥文等採
編 ; 蘇嘉祥主編. -- 初版. -- 臺北市 : 教育
部, 民99.12
面 ; 公分
ISBN 978-986-02-5484-6 (精裝)

1. 體育教學 2. 教練 3. 訪談

528.921

99022588

傳炬II—學校運動教練傳習錄

發行人：吳清基

編輯委員會：王俊權、王同茂、何金樑、李坤培、周朝松、林正常、林玫君、林輝雄、邱炳坤、洪佳君
洪嘉文、張少熙、陳光雄、曾瑞成、程瑞福、黃永賢、黃景生、詹德基、蔡崇濱、蔡惠如
鄭志富、賴桂雲、謝富秀（依姓氏筆劃排序）

總校閱：林玫君、林慶宏

主編：蘇嘉祥

撰述委員：江彥文、李亦伸、林辰彥、許瑞瑜、陳俊文、陳俊合、曾清淡、楊荃寶、劉復基、蘇嘉祥
（依姓氏筆劃排序）

文字編輯：劉雲英

美術編輯：賴建富

執行編輯：林春妃、張佳佳

出版機關：教育部

地址：（100）臺北市中正區中山南路5號

電話：（02）7736-7716

出版年次：中華民國99年12月

版次：初版一刷

印刷：普林特印刷有限公司

地址：（241）臺北縣三重市忠孝東路二段38巷6號

電話：（02）2984-5807

GPN：1010000015 ISBN：978-986-02-5484-6（精裝）

定價：600元

展售處：

1. 五南文化廣場／地址：臺中市中山路6號／電話：04-22260330轉20、21
2. 國家書店松江門市（秀威資訊科技股份有限公司）／地址：臺北市松江路209號1樓／電話：02-25180207轉12
3. 教育部員工消費合作社／地址：臺北市中山南路5號／電話：02-77366054
4. 國立教育資料館／地址：臺北市和平東路一段181號1樓／電話：02-23519090轉114
5. 三民書局／地址：臺北市重慶南路一段61號／電話：02-23617511轉114



本編著係採用創用CC「姓名標示—非商業性—禁止改作2.5台灣」授權條款釋出。「姓名標示」部分請依以下引用方式標示著作人。

此編著請依以下方式引用：

江彥文、李亦伸、林辰彥、許瑞瑜、陳俊文、陳俊合、曾清淡、楊荃寶、劉復基、蘇嘉祥（編著），
（傳炬II—學校運動教練傳習錄）。教育部編印。教育部發行。99年12月。