

●1990年北京亞運李福恩（右一）在起跑點上蓄勢待發。



永遠的十項鐵人～

李福恩

■李福恩小檔案

撰文：陳祥麟

生日：1964年4月6日

出生地：雲林縣口湖鄉

學歷：國立體育學院教練研究所碩士

經歷：1997年世界大學運動會田徑代表隊執行教練

1988年國立中央大學體育室助教

1996年國立中央大學體育室講師

國立中央大學田徑隊教練

現職：國立高雄大學運動健康與休閒學系專任講師

專長：田徑十項運動



運動成就：1980年臺灣區運動會跳高金牌  
1980年~1981年曾經保持全國跳高紀錄2.12及2.14公尺  
1983年、1989年第五屆及第八屆亞洲田徑錦標賽十項運動金牌

## TRACK AND FIELD

1985年第六屆亞洲田徑錦標賽十項運動銀牌  
1987年第七屆亞洲田徑錦標賽十項運動銅牌  
1987年~1990年輝煌四屆臺灣區運動會十項運動冠軍  
1990年創下撐竿跳高5.30公尺全國紀錄保持人

### 一、前言

十項鐵人李福恩曾經是臺灣體壇一顆耀眼的明星，在亞洲田徑錦標賽中連續贏得金、銀、銅牌，田徑是他的最愛，卻也曾經讓他滿身運動傷害，抱憾退出田徑場。

他說：「運動員就是要用僅有的黃金時光締造個人巔峰的那一剎那。」他把自己最寶貴的時光奉獻在田徑場，卸下運動員身分後的李福恩，對田徑的熱愛依舊，「如果人生重來，我還是會選擇田徑。」他堅定地這樣說。

### 二、求學過程及運動經歷

#### 稻草堆玩耍培養出跳高興趣

出生於雲林縣口湖鄉的李福恩，生活在大家庭裡，家中有七個兄弟姊妹，李福恩排行老么，從小就喜歡在田裡玩耍，這一玩，竟玩出了對田徑的興趣。他回憶：「休耕期稻田裡成堆的稻草是最好遊戲的地方，放學後我經常到田裡和玩伴玩跳框框、躲貓貓，甚至還挑戰高難度遊戲，把竹子架在稻草堆旁玩跳高，跳呀跳，就這樣對跳高這項運動著迷了，可是小學時並沒有機會參加跳高比賽，因為學校沒有跳高設備。」

鄉下孩子的生活簡單，想法單純，從沒有參加過比賽的李福恩，在學校參加的首場運動競賽，就發生趣事。李福恩記得小學時參加的第一場比賽是一百公尺競賽，那時候聽說運動要熱身，就在比賽前吞了兩顆檳榔，希望讓身體發熱，結果還沒跑就頭暈腦漲，經過老師追問才知道自己做了傻事。

### 懷念啟蒙老師陳景初的「愛心豬肝」

上了國中，李福恩遇到田徑啟蒙老師陳景初，最早接受的訓練，就是從跳高開始。李福恩回想：「那時候的訓練是很克難的，由於學校的海綿墊很薄，橫竿是三角形的木製竿，每次只要未跳過竿，身體壓在竿上就會傷痕累累，經過陳老師多次研究，買來飼料袋裝滿稻草，再把袋子綑綁在一起，上面鋪上薄海綿墊，跳起來落地比較不痛。」

陳景初不僅替李福恩打下了極佳的體能基礎，他替李福恩準備的「愛心豬肝」更教李福恩至今難忘。在那個年代，豬肝是很珍貴的營養品，是給老人或是坐月子的產婦吃的，陳景初卻是每天自掏腰包買豬肝替李福恩補充營養，三年從不間斷。

家住北港的陳景初到學校上課前，都會先到菜市場買豬肝帶到學校，再請總務處人員幫忙烹調，每天早上十點，訓導處就會廣播「一年愛班李福恩同學，聽到廣播後請到童子軍教室報到」，這個廣播是「愛的呼喚」，提醒李福恩吃豬肝的時間到了。

因為有陳景初這樣的付出，李福恩的營養充足了，成績也就越來越進步，國二時參加各項比賽，陸續斬露頭角。只是，李福恩的爸爸看到兒子花了那麼多時間在運動訓練上面，非常反對他繼續下去，還對他下了最後通牒：「整天在外面跑來跑去不好好讀書，以後考試考不上，別怪我不讓你上學。」，陳景初老師不只三顧茅廬，經過多次到李福恩家中遊說，終於讓李福恩的家人點頭支持。

### 跳高冠軍進入左訓中心遇到楊傳廣

1979年3月李福恩國二時，代表學校參加南部七縣市田徑錦標賽，從一公尺五起跳，輕鬆跳到一公尺八十五，第一次試跳一公尺九十時因太過緊張失敗，第二次調整心情後就順利跳過贏得冠軍，同年四月，李福恩首次參加臺灣區中等學校運動會，也以一公尺九一獲得跳高金牌。他回憶：「得金牌後，陳老師特地帶我到一家知名的體育用品店，買了一件運動長褲做為獎勵，讓我高興了好幾天。」

那年也是李福恩運動訓練的轉捩點，陳景初帶他到左營國家運動訓練中心優秀青少年田徑訓練營中受訓，在左訓中心，他遇到生命裡第二位對他影響重大的教練—亞洲鐵人楊傳廣。

他說：「在左訓中心第一次見到楊傳廣，就像見到巨人一樣，還記得小學時看過一本書叫做『更高、更遠、更快』的課外讀物，內容就是描寫亞洲鐵人楊傳廣和飛躍羚羊紀錄奮鬥成功的故事，能夠親眼見到書中的英雄人物，心裡自然流露無限的興奮與崇拜。」

楊傳廣初見李福恩，除了勉勵他，也告訴陳景初：「以李福恩的體型，如果訓練撐竿跳高，不出兩年，必定超越五公尺。」當時，李福恩的跳高成績比較突出，並沒有特別想要加強撐竿跳訓練，不過三年後李福恩在撐竿跳高項目果然超越五公尺，並改寫全國紀錄，可見楊傳廣的預言獨具慧眼。

在左訓中心接受猶如軍事管理的訓練是辛苦的，李福恩剛開始不習慣，曾經逾假不歸，他說：「現在回想起來覺得那時候的自己真沒出息。」後來重返訓練中心，才逐漸習慣，也建立了新感情，一待就待了五、六年。

李福恩說：「訓練是痛苦的，抽筋及肌肉酸痛到連走路都有困難是冬季訓練常有的事，訓練中因身體不適，把剛吃下的食物連同胃液一起吐出來也時常可見，但這些都是冬訓初期的現象，季末就會顯現成績，體力也會增加不少。」

「訓練是辛苦、孤獨及煩躁的，但也有歡笑及快樂；比賽則是驗收訓練成果，不但立竿見影，而且現實。」李福恩為自己在左訓中心的那段日子下了這樣的結論。

少年李福恩在左營訓練中心的體能達到顛峰，運動場上的成績也一次比一次還優秀，因為如此，他順利保送輔仁大學，遇到人稱「吳媽媽」的教練吳錦雲，他說：「吳教練，是我的第二個媽媽，在學校的媽媽。」吳錦雲不但在田徑場上指導李福恩，在他低落時替他加油打氣，生病時陪他就醫，甚至還曾留職停薪，單獨陪著李福恩到美國移地訓練，這樣的恩情，也讓李福恩深深感激。

### 三、運動成就

「心情越沒有負擔，越能放鬆。」這是李福恩在競技場上的深刻體驗。他在16歲那年，第一次參加中非田徑錦標賽，面對頂尖的成年跳高選手，李福恩以「初生之犢」的學習心態，竟然輕鬆飛過橫竿，成為當時全國最年輕的跳高紀錄保持人。



●李福恩1986年大專運動會上表現傑出。

其他成就：1982年、1983年、1990年三度  
獲國家中正體育獎章

1984年全國優秀青年獎章

1985年、1987年、1989年三度  
獲國家光體育獎章

## TRACK AND FIELD



●李福恩曾於1981年創下2.14公尺的跳高全國紀錄。

1981年是李福恩田徑生涯的轉捩點，當時17歲的李福恩經常跟在十項全能好手古金水身邊，替他撿標槍、鐵餅還有掉落的橫竿，李福恩說：「看到古金水那樣都會，對他肅然起敬，是我心目中的小英雄。每次陪古金水練習，就覺得興奮，好像在玩接龍遊戲一樣，一項接一項。」

因為覺得好玩，那年雲林縣運動會李福恩悄悄報名參加十項運動比賽，竟然得到了冠軍；同年的臺灣區運動會，古金水和李福恩分別贏得金牌和銀牌，當時李福恩立刻受到各界矚目，媒體也報導他是「最佳十項新人」、「十項運動潛力驚人、前程似錦」，弄假成真的結果，從此和十項運動結下不解之緣。

1983年臺灣田徑重返國際，參加在科威特舉辦的第五屆亞洲杯田徑錦標賽，這是李福恩第一次參與的成年組國際賽會，李福恩在這場比賽中奪得全能項目冠軍，贏得他個人第一面國際比賽金牌，當時他所創下的735.3分紀錄，讓他成為十項運動亞洲青年紀錄保持人，至今沒有人超越。他回想奪牌那一刻：「第一次感受到在天堂的滋味，回家後和父親及陳景初老師相擁而泣，沒有他們，就沒有我這一面亞洲金牌。」

李福恩共參加過四屆亞洲田徑錦標賽，兩屆奧運；他在第五屆亞洲田徑賽奪得金牌；第六屆因壓力重，心情患得患失，最後獲得銀牌；第七屆負傷比賽得了銅牌；第八屆再度奪金，這場比賽對李福恩來說相當重要，因為是1990年亞運會前的試金石，李福恩是在準備相當完備後才參賽，成績自然優異。

李福恩參加1984年洛杉磯奧運十項運動以754.1分名列十九，1988年漢城奧運則以757.9分排名第二十五；當時年僅二十歲的李福恩首度進軍奧運就擔任掌旗官的重責，而且還是臺灣田徑史上第一位連莊的掌旗手，兩屆奧運都由他掌旗。他說：「參加兩屆奧運十項運動比賽的結果，雖不能名列前茅，但是能當掌旗官，在我運動生命中意義非凡。」

1990年的亞運會對李福恩來說，是田徑生涯最大的遺憾。當時他的狀況非常好，前七項比賽也都領先，眼看金牌就要得手，沒想到在第八項撐竿跳高比賽中，卻發生落竿事件，三次都沒有跳過個人的起跳高度四公尺五十，意外在自己的拿手項目中落敗，和亞運金牌擦身而過，得到第五名。

戲劇化的是，亞運會後不到一個月在高雄舉行的臺灣區運動會，李福恩卻以五公尺三十的撐竿跳高成績，打破自己保持的全國紀錄，這項成績至今無人能破。李福恩感嘆：「上帝和我開了一個大玩笑！」

### 四、運動對人生的影響

田徑是李福恩的最愛，他說：「我為了田徑付出了青春，曾經背負著國人的期望為國爭光，嘗盡了掌聲和噓聲，最後和運動傷害為伍，而且是遍體鱗傷，儘管如此，曾經擁有過的燦爛是我一生中最值得珍藏與回味的，所以我心無悔。」

在運動這條路上，李福恩也曾經徬徨過，他說：「高中畢業前，自己也面臨前途和學業的抉擇，因為當時左訓中心的高中運動員都希望升上師範學校，有朝一日能以自己所學培養後進，我也不例外，但是環顧當時國內田徑環境情勢及個人運動生涯正邁起步，到底該選擇預期可得的鐵飯碗？還是該把握黃金歲月努力訓練？」後來，李福恩選擇就讀可兼顧學業及訓練的輔仁大學，現在回想起來，他慶幸當時的選擇，「四年大學生活讓我增加許多歷練，不僅是運動成就進步，輔仁大學的校風也培養我獨立、樂觀、進取的人生态度。」

因為運動傷害，李福恩也更懂得惜福，他說：「自己種下的因，就要自己承受所得到的果，以前為了贏得好成績，就算身體受傷也在所不惜，日積月累的結果，就是身體發出嚴重的抗議，讓我不得不退出田徑場，也因為如此，才讓我更懂得珍惜自己的健康。」

卸下運動員光環的李福恩，除了投入教學工作，和家人的關係也因而更緊密。假日時，他會開車載著兩個寶貝兒子和妻子上山下海，以大地為家，「我可以花少少的錢，讓家人有最頂級的戶外生活體驗。」生活自由自在，李福恩快樂知足。

### 五、自我期許及建議

李福恩希望以自己的經驗，告訴更多年輕選手，如何在田徑運動這條路上走得更穩，他還打算把自己的經驗整理出來，寫成回憶錄。他說：「國際田徑場上的競爭越來越激烈，也因為科技進步，運動訓練方式也大幅往前邁進，臺灣卻因主政的訓練單位沒有長遠的訓練規劃體制，往往使一些有潛力或是優秀的運動員，在訓練道路上走得非常艱苦，甚至延誤了

●在大學教書的李福恩（後左一）和學生感情融洽

創造佳績的好時刻。」

他建議，政府應該建立運動選手的發掘管道，成立專屬機構負責選才，同時也要加強建立國家競技運動人才培訓制度，才能把選手培育、訓練與任用合而為一，提升運動專業人素養，此外也要落實運動教練制度，因為運動教練可說是傑出選手背後的靈魂人物。

李福恩強調，國家運動風氣的興盛，象徵社會進步、人民生活素質提升與否的指標，只有國家重視，並訂定完善制度，小從選手的就業就業，大到體育政策制訂，並投入豐富資源，加上企業支持，競技運動才能蓬勃發展，臺灣也才能在國際舞臺上佔有一席之地。

### 六、結語

「人生有高低起伏，不可能一直維持在高峰，只有堅毅不拔地繼續往前走，才能走到終點，不管速度快多慢，只有衝過終點線，才能將運動員的精神及高尚情操發揮得淋漓盡致。」這是李福恩對自己十六年的田徑生涯所下的結論。

