

●已經當爺爺及外公的方光吉教練（左一）很有福氣，瞧他的全家福令人羨慕。



全國最高段空手道 教練～方光吉

■ 方光吉小檔案

撰文：黃天如

生日：1944年1月3日

出生地：臺北市

學歷：國立藝專影劇科導演組

經歷：1979年～1989年中華代表隊空手道教練

1988年～2003年財稅人員訓練所高普考班空手道教練

1989年～2004年臺北縣空手道代表隊教練

現職：臺北縣體育會空手道委員會總幹事

專長：空手道

Focus
臺北縣體育人物誌
Athletes



指導及運動成就：全國最高段（八段）空手道國家級教練督考試委員召集人
區運會暨全國運動會空手道選手李達鈞（型）七連霸指導教練

一、前言

那夜一群人參加同事的婚宴後又續了攤，25歲就當上玩具工廠廠長的方光吉與大家打成一片，渾然不覺事有蹊蹺，直到他獨自搭車回到家，工廠一名李姓搬貨工人竟然已在家門口等著他，且手中包著報紙的菜刀，不由分說就朝他的大腿砍過來……

年初才歡度60大壽的方光吉教練，氣色紅潤、身材挺拔，看上去充其量只是40多歲的青壯年，如果有人要找運動可以強身健體的代言人，方教練真的很適合。

方光吉給人的第一印象相當富有藝術氣質，事實上，他確實畢業於國立藝術戲劇科導演組，成為國際知名大導演曾經是他年少時期的夢想；至於運動只是興趣，或者說只是一個愛漂亮的男生用來保持身材的方式。換言之，學習空手道乃至於今天成為全國最高段八段專業教練，且25年來作育英才無數，當初並不在方光吉教練的生涯規劃之中。

二、求學過程及擔任教練歷程 身留臺灣，紮根空手道

回憶起個人人生的轉捩點，過程相當戲劇化，方光吉說，童心未泯的他從還在藝專就讀期間，就在新大豐塑膠玩具工廠半工半讀，由於他的努力深得上司的賞識，三年後即獲拔擢成為一個年僅25歲的年輕廠長。

方光吉感嘆地說，年紀輕輕就肩負重任，他一心只想把工作做好，其他什麼都沒多想，只是沒想到別人並不這麼想，1969年一個看似平常的夜晚，他與一群同事連袂參加婚宴，席間因為開心每個人都喝了不少酒，離開餐廳後大家又跑到路邊的麵攤續攤。

酒酣耳熱之際，方光吉想到身為廠長，明天還有不少公事要料理，於是先掏錢清了帳，留下幾位同事

繼續喝，當他將車停回家門前時，眼前就晃出一個搖搖擺擺的身影，他定下神看仔細，才發現對方是他工廠裏的一名李姓搬貨工人；只是剛剛在麵攤李某就喝得差不多了，此刻更是一付神智不清的模樣。

李某一見方光吉就將車門打開，不由分說就從背後拿出預先以報紙包好的菜刀，猛力地直接朝他大腿砍過來。

當時的一幕，方教練至今想起仍餘悸猶存，因為如果不是他反應快再加上在當憲兵的時候有學過幾招，當時鐵定整條腿會被應聲砍斷。

幸運逃過一劫，但生死一瞬間的遭遇，讓方光吉有如當頭棒喝，而就在同一時間，國內一家知名汽車廠廠長遭員工挾怨一刀砍死的社會版頭條新聞，也令他深受震撼，方教練說，當下他意識到也許下次的運氣不會有這次好，而為了屆時不要坐以待斃，他一定得先一步採取因應策略才行。

心中有了決定後，方光吉開始四處蒐集相關資訊，適巧當時來自日本的瀧井哲炎老師正全力將空手道引進臺灣，方教練說，空手道亦即以手腳當武器的防身武術，本質和平不暴力。此外，空手道講求「空手無先手」，亦即空手道高手任何情況下都必須遵守先動手手的原則，其紳士的運動精神，令他十分心嚮往之。

為了學好空手道，方光吉使出魔羯座拼命三郎的精神，白天下班，晚上到瀧井哲炎教練的道場練習，方教練笑著說，25歲才開始學空手道確實有些嫌晚，畢竟筋骨都硬了嘛，還好他從小愛運動，陰藝專時是籃球校隊，在特勤隊當兵的時候還曾靠泳技在八七水災中救了不少民眾……而這些運動底子對他學空手道都很有幫助。

方光吉接著嚴肅地說，其實學習任何運動都難，也不難，因為，只要肯花心思，沒有學不會的運動，

但是要能持之以恆，卻實在不簡單。

話雖如此，毅力驚人的方光吉空手道學生生涯還是持續了十年之久，直到1979年跟他合資開設玩具工廠的香港合夥人想要遷廠深圳，當時已結婚目育有一對可愛兒女的方教練因此陷入長考；而最後，他則做了身留臺灣、以家庭為重的決定。

方光吉在同一時間做出的另一個重要人生決定，便是投入空手道推廣兼教學跑道，行動力一流的方光吉不但在永和成立了全縣第一個鄉鎮市空手道委員會，且很快便在網溪國小爭取到場地，一方面開班授課推廣，同時協助網溪國小成立空手道校隊，從最基層為空手道紮根。

三、指導成就 金牌魔鬼教練與方家班子弟 打遍全國無敵手

現任立委羅明才辦公室主任朱正強，就讀網溪國小期間也是空手道校隊的一員，對於方光吉教練當時的嚴格訓練，他至今仍印象深刻。朱正強說，因為教練很兇，不但常叫全隊隊員赤腳跑五千公尺操場，還常要求他們雙手握拳做伏地挺身……明知教練是很鐵不成鋼，但小隊員私下還是幫方光吉取了個「魔鬼教練」的綽號。

最後證明苦練不會白費，當時網溪國小空手道校隊在方光吉帶領下，小將在各種比賽場上虎虎生風，更多次拿下全省國小男子組冠軍，堪稱打遍全國無敵手。

「金牌教練」一戰成名，慕名前來拜方光吉為師的學生愈來愈多。方教練笑著說，最鼎盛的時候，他曾經被迫一個晚上同時指導兩百五十名學生，練習場地也不得已一路從室內移到戶外籃球場。

雖然工作量日漸加重，但方光吉樂在其中，他說，在工廠擔任主管不但壓力大，還得成天提心吊膽；一下擔心工人打架，一下擔心發生職災，還要面對附近三五時上門抗議的惡鄰居，更別提經常性的熬夜應酬，擔任空手道教練就不一樣，尤其是能成為眾多小朋友心目中最高崇拜的人，更讓方光吉感到窩心。

方教練強調，空手道主要分為基礎、型及對打三大領域，平日他最重視的是學生武士品格的培養，練習也多以「型」的基本練習為主，並不鼓勵大家動輒以對打證明自己的實力。

即使在比賽場上，一向主張空手道精神是為了強健體魄、自我防衛；其次才是制伏對手的方光吉教練，也一直帶領「方家班」子弟主攻型的競技。

以方教練的得意門生，畢業於臺北體育專目前任教北市逸仙國小的李達鈞為例，無論是在全運會空手道男子組七連霸，或者是第六屆世界空手道錦標賽中奪銀，其勝出的項目也都是「型」。



●方光吉教練（左一）與他的得意門生，全運會空手道七連霸的李達鈞，師徒情同父子。

方教練笑著說，李達鈞6歲就開始跟隨他學習空手道，除了他個人的天賦與努力，家長的全力支持，也是李達鈞成功的關鍵，原來，為了陪伴寶貝兒子苦練，李達鈞的父親李中原也跟著拜方光吉為師，且持續到取得空手道四段的程度，兩人是一對令人稱羨的虎父虎子。

除了李達鈞，情感上方光吉最引以為傲的學生還包括自己的一對兒女方彥博、方妍文，尤其是1968年次的方彥博，17歲那年便代表中華隊參加哥斯大黎加舉行的國際空手道友誼賽，並於同年在日本所舉辦的世界大學空手道比賽中拿到「型」銅牌的榮譽。

在老爸方光吉的鼓勵下，方彥博的空手道生涯從未間斷，臺北體專畢業後，還遠赴美國東岸春田大學休閒遊憩系修讀碩士，接著又轉往美國新墨西哥州立大學取得公園暨休閒遊憩博士學位。日前才取得空手道五段的方彥博，目前除了在銘傳大學觀光學院休閒管理系擔任專任助理教授外，晚間也持續協助爸爸在臺北縣政府A級空手道訓練站教授空手道，於公於私都是方光吉的最佳接班人。

四、教練工作對自我及選手的影響 重情重義，傾囊相授的熱情

身為教練沒有不希望選手奪牌的，因為只要弟子揚名國際，老師也會跟著沾光，甚至還有豐厚的獎金，然而回首長達二十五年的教學歷程，方光吉教練最得意的反而是在公務員財稅人員訓練所授課的點點滴滴。

所謂的公務員財稅人員包含：海關、稅務、銀行、觀護人及醫護人員等，基於工作性質，相關人員執行公權力的過程中難免會遇到不法份子甚至暴徒，此時，具有基本自我防衛能力就很重要。

在空手道教學的生涯中，還記得有十年左右在義



●方光吉教練(右一)與長子方彥博都是空手道高手，父子最大的樂趣就是一起在道場教學。

光育幼院擔任空手道的義務教練。那一段日子帶著永和空手道道場的學生去與他們分享空手道的一切，這是他一辈子最懷念的日子。

只是，歷經十年寒窗苦讀，通過高、普考取得公務員資格者多半都是有點年紀的成年人，且其中很多人不但對運動一竅不通，甚至毫無興趣。此外，訓練所安排的空手道課程是「強迫」參加的，為此受訓期間學員整整一個月都得六點起床，然後接受方光吉半個小時的「操」練，所以剛開始每個人都叫苦連天。

方教練說，其中他記憶最深刻的，就是十年前曾經教到現任臺大醫院副院長陳明豐，當時他已是臺大醫學院副教授，在醫界有一定的份量，第一堂空手道課，方光吉往下望，臺下一片黑鴉鴉至少一百五十名學員，大多數人都哈欠連天，根本無心聽他說話；其中還有一名學員竟大大方方地蹣跚著二郎腿在看報紙，他就是陳明豐。

但方光吉明白，臺下的學員不比往常教的小學生，不但每個人都是專業人士，在各自領域也有一定成就，對他們不能訓、不能罵更不能勉強，否則只會適得其反。然而奇妙的是，最後方光吉總能用他的熱誠與耐心，打動每一期的學員；進而讓學員瞭解到，站在打擊犯罪乃至於維護正義的第一線，學會保護自己是不可或缺的第一要務。

至於剛開始寧願看報的陳明豐副院長，最後也不例外地受到了方光吉的感召，除了改變態度認真學習空手道之外，結訓前還奉上自己的著作「心臟與動脈的關係」給方教練留念。

方光吉教練笑著說，他常常在想，自己的運氣還真不錯，首先，1983年他第一次以總教練身份帶隊出國比賽，十一名男女選手在日本舉行的第五屆亞洲及太平洋地區空手道錦標賽，就拿下一金四銀八銅的好成績；當年他也因此沾光，獲頒三等一級體協獎章。

此外，方光吉也一直慶幸因為空手道教學帶給他的快樂及成就感，讓他這麼多年來始終沒有想過要重回商場，尤其當他側面得知，當年跟他

合夥創業後來遷廠大陸的事業伙伴，最後不但血本無歸，婚姻也跟著破裂……這一切看在堅持把家庭放在第一位的方教練眼裡，還真是感觸良多。

五、自我期許及建議 帶動空手道風潮

正因自覺藉由空手道獲益良多，重情重義的方光吉教練從不放棄任何可以回饋的機會，他除了在技術上傾囊相授，也經常閱讀心理學相關書籍及影片，以便能在學生或選手練習及比賽的過程中，提供更多精神的支持與心靈的

啓發。

從廿五年前方光吉創立全縣第一個空手道委員會，目前臺北縣已有包括永和、新店、泰山、三重、樹林、淡水等六個鄉鎮市體育委員會設立空手道委員會。然而，至今埋藏在方教練心中最大的心願，卻非有朝一日全縣二十九鄉鎮市都能籌設空手道委員會；而是實實在在地能有更多男女老少認識、喜歡進而投入空手道運動。

六、結語

方光吉教練語重心長地說，國內近年自殺事件頻傳，且輕生者多數都是人生正值旭日東昇的少年仔，看在他眼裡，真的覺得很心痛。而這個時候他就會忍不住想，年輕人血氣方剛，非常需要建立情緒宣洩的管道；獨自一人也可練習的空手道，正是一種效果絕佳的抗壓運動，尤其它更可達到強身及防身的武術，值得各界大力推廣。

●60歲的方光吉教練帶領小朋友練習空手道的模樣，就像孩子王。

