

●跆拳道最佳拍檔。



跆拳道佳偶

■黃志雄小檔案

撰文：陳湘儀

生日：1976年10月16日

出生地：臺北縣樹林市

學歷：文化大學運動教練研究所碩士

現職：立法委員



■洪佳君小檔案

生日：1977年6月28日

出生地：臺北縣樹林市

學歷：文化大學運動教練研究所碩士

現職：黃志雄立法委員國會辦公室助理

黃志雄運動成就：1993年、1994年、1995年、
1996年、1998年臺灣區運動會男子
跆拳道個人第一名
1993年~2004年連續12年獲選為國
家代表隊
1995年世界錦標賽(菲律賓)男子跆拳道
個人第三名

1996年亞洲杯錦標賽(澳洲)男子跆拳道個人第二名
1996年世界錦標賽(巴西)男子跆拳道個人第二名
1997年韓國東亞運動會男子跆拳道個人第二名
1997年比利時、墨西哥公開賽男子跆拳道個人第一名
1997年世界錦標賽(香港)男子跆拳道個人第一名
1997年、1999年、2000年臺北縣體育青年
1998年美國公開賽男子跆拳道個人第一名

TAEKWONDO

一、前言

踏入佳君位在樹林的住家，很驚訝的發現，頂著跆拳道頂尖高手光環的兩人，親切的一點架子也沒有！不但專注的傾聽每一個問題，就連已經回答過不下數百遍的提問也是不厭其煩的仔細回答，而兩人親密的互動，不時互相徵詢意見的自然表現，更是令人對這對跆拳道界的佳偶心生欽羨。

二、求學過程及運動經歷

強健體魄，踏上跆拳道之路

黃志雄的父親黃坤地認為，學習跆拳道可以達到自衛強身的效果，所以把他送進了宋景宏教練開設的雄麒道館，就這樣黃志雄開始了學習跆拳道之路。

玩票參加，一路堅持到底

而洪佳君則是因為妹妹說：「姐，有跆拳道在招生耶！我們去運動，去玩一下好不好？」後來佳君的妹妹學了一段時間，覺得跆拳道沒有當初想像的有趣，於是就退出道館，現在學的是美容美髮，反而是當初玩

票性質的佳君，一路堅持到最後。

同門師兄妹，互看不順眼

當時國小五年級的黃志雄，比國小三年級的洪佳君還要早一年進入道館，可以說是佳君的師兄，但是在國小階段女生總是長的比較高大，所以教練常常要練習成績最好的志雄跟佳君對打。當時佳君對志雄的印象相當不好：「我一開始非常討厭他！他的個性就是有點痞痞，有點壞壞的感覺，喜歡欺負女生。我心裡就想你這個臭男生，我一定要想辦法踢到你的頭，就是不服輸的感覺，但是往往在對打的過程當中，得失心就越重，被踢到在哭的總是我。」

黃志雄也承認，當時真的很喜歡欺負女生：「那時候覺得欺負女生很有趣！」

戀人兼良師，鼓舞成國手

不過那時候常讓佳君哭泣的臭男生，日後卻成了流淚時依靠的肩膀，也因為黃志雄，讓從沒有想過當國手的佳君，努力的朝頂尖選手的頂峰大步邁進。「我記得當初他問我一個問題：妳想不想當國手，如果妳想要當國手妳應該要更投入！他給了我一些方向，當教練沒有辦法兼顧到每一個選手的時候，他就像是我的第二個教練。在跆拳道上他給了我蠻多建議，像是一些想法，讓我在比賽的過程當中獲得很多幫助！」

第二個老爸，教練一路相隨

學習跆拳道17年的時間，絕大多數的歲月都是宋景宏教練陪著兩個人度過。志雄說：「教練等於是我的另一個老爸，有時候到國外一比賽就是半個月甚至一個月，所以他等於一路陪我征戰到國外，也看著我一路成長！」

青梅竹馬，相互扶持

●洪佳君(左二)第一次獲得全國冠軍與啟蒙教練宋景宏教練(左一)合影。



國小讀的是不同的學校，不過後來志雄跟佳君同樣就讀樹林國中，華僑中學開始，到文化大學讀學士以及碩士班，兩個人都是同班同學！

國小就認識的兩個人，卻從志雄17歲那年才開始交往，那年志雄首度嘗選國手，在左營受訓的時候，壓力很大，於是打電話給佳君聊天，才開始了這段戀情。被問到當時難道沒有別的人選，為什麼只打電話給佳君？志雄開玩笑的說：「你不要搞分裂喔！其實會打電話給她，意思就很明顯了，就是喜歡她呀！」

不過志雄的情意，佳君倒是一點都沒察覺：「當初我接到他電話的時候，

也是嚇一大跳！因為我們只是好朋友，沒想到他會打電話給我，後來他就經常約我到圖書館讀書。以前我的個性很害羞，動不動就臉紅，他還說他就是喜歡我這樣，好可愛！說完佳君深情款款的回頭看了一眼志雄，不過志雄倒是害羞的低頭假裝看書。

就學年齡的兩個人談戀愛，倒是沒有受到太多外界的阻力影響。因為兩個人都很清楚，戀愛歸戀愛，該讀的書、該做的訓練，一項也不可以少，一點也不可以退步。兩個人就算要約會，也會先到道館練習，遇到要考試，就相約到圖書館讀書，當成約

會。不論是學業表現，或是比賽成績都越來越好的兩個人，不但證明了戀愛不會耽誤學業，更贏得了家長及長輩對兩人交往的認可。

比賽讀書並重，頂尖選手必備

又要比賽又要讀書，對兩個人來說一點也不困難。志雄說，一切只是比重的問題：「如果比賽很重要，比例大約就是7:3，但是我認為最重要的還是自習，找時間讀書。」

佳君則說：「頂尖的運動員，絕對不是只有四肢發達而已，頭腦一定也要不簡單！因為要達到頂尖的運動成就，絕對要手腦並重。」

所以志雄跟佳君，雙雙取得了文化大學運動教練研究所碩士的學位，但是他們不以此自滿，還計畫要到國外繼續深造，志雄打算攻讀運動行銷碩士，佳君則計畫選修運動心理學與營養學博士。志雄說，現在的潮流趨勢，凡事都注重行銷，運動也不例外，所以才會選讀運動行銷。而佳君本身對心理學比較有興趣，在兩個人討論以後，才有了這樣的決定。

兩個人都覺得，讀書當然是興趣，但是她們也想要證明，運動員絕對不僅僅是四肢發達而已。

三、運動成就

技術加上運氣，成績大不同

教練嚴厲的督導，為志雄奠定深厚的基礎，再加上志雄靈活的戰術運用，讓志雄在國內可以說是



- 個人第一名
- 2000年雪梨奧運男子跆拳道個人第三名
 - 2001年獲中國文化大學華岡青年
 - 2002年釜山亞運男子跆拳道個人第一名
 - 2003年世界錦標賽(德國)男子跆拳道個人第一名
 - 2004年雅典奧運男子跆拳道個人第二名

- 1998年、1999年、2001年、2003年民生報聯合報系票選十大傑出運動員
- 1998年、1999年、2001年體育節全國十大傑出運動員
- 1999年克羅埃西亞奧運資格賽男子跆拳道個人第一名
- 1999年、2001年、2003年全國運動會男子跆拳道

TAEKWONDO

打遍天下無敵手，所以在跆拳道界志雄被尊稱為雄哥。不過雄哥的國際比賽成績一直都沒有辦法拿到金牌，一直到1997年的德國世界錦標賽才首度拿到金牌。為什麼之前沒有拿牌？雄哥是這麼說的：「跆拳道是需要經驗累積的，之前的經驗可能不足，所以拿不下冠軍。」

2000年雪梨奧運後，運動生涯最低潮

之後的雄哥可以說是所向披靡，國內外的大小比賽他都是絕對的冠軍，意氣風發的雄哥信心滿滿的認為2000年的雪梨奧運，自己絕對可以為國家抱回一座金牌，卻沒有想到只有拿到銅牌。這一跤可以說是他跆拳道生涯當中，跌得最重的一次！那時候雄哥非常非常的失意，之後的訓練也完全的喪失了動力。「在沒有很大的企圖心，以及沒有積極的訓練下，雪梨奧運結束後那一年成績可以說是非常非常的慘！不論國內或國外的比賽，我全都輸。那一年自己也蠻黯淡的，後來又當上國手，才又重新找回方向。」

目標重新定在2002年釜山亞運的雄哥，卻因為每次出國比賽都輸給韓國隊，而且都是在有機會贏的情形之下輸掉。這樣的挫折，又讓他再度萌生放棄跆拳道的念

頭。「每次都在有機會贏的狀況下輸掉，就是說都是在領先，然後被追平，最後裁判判他贏。所以說輸的非常冤枉，也非常可惜！心想2002年釜山亞運又是在韓國主場，他們一定會運用裁判優勢，再來就是說對手非常的高，我打的那個量級對手將近190公分，我172公分，那時候想，我要從地主隊手上拿到金牌是很難的。」原本想要讓新手法去磨練，自己到國外讀書的雄哥，卻因為很多教練的勸說及鼓勵之下，讓雄哥決定再試一次！在大家沒有看好的情形下，雄哥卻拿下了金牌。

寬宏氣度，2004年再創榮耀

我覺得那是一次很大的轉機，如果那次沒有拿到

金牌，我就會往我的學業去發展，我覺得這是一個很大的奇蹟，我覺得那天我對韓國的時候，整個場面我能夠掌控，就好像有如神助！好像老天在幫我，所以我覺得這意味著老天希望我不要這麼早退休，希望我繼續為跆拳道界為體育界再努力！這面金牌，讓雄哥重新規劃二年後的雅典奧運。

2004年雅典奧運，雄哥拿下第二量級的銀牌，也為他的職業選手生涯劃下完美句點。只是這面銀牌的意義，遠勝過金牌，因為雄哥為了讓代表團有更多奪牌的機會，毅然決然的增加體重越級挑戰第二量級，而把拿手的第二量級讓給了新秀朱木炎。在朱木炎不負使命的拿下金牌後，雄哥這樣充分展現老大哥氣度的行徑，也獲得各界一致的肯定！只是當初在做這項艱難抉擇的時候，雄哥背負了相當大的外界壓力

「我的教練跟我的家人以及我文化的師

長，他們都希望第一面金牌是屬

於我的，所以他們當然希望我

打第一量級。但是現實的狀況

是我和朱木炎都打第一

量級，要拿金牌的機會有

百分之八九十，但是這

樣會造成兩個人硬拼的

狀況，以前我也沒有想

過這樣的問題，因為這對

我的挑戰很大。越級的

話，我必須去面對從沒有遇

過的選手，等於一切重頭來

過，在第二量級，其他選手體重

平均重我10公斤、身高也高我10公

分，我根本沒有優勢可言。我覺得最重要的就是要克服我的心理狀態，只要相信自己可以，就會願意去拼！」

在掙扎了很久以後，雄哥覺得這樣的組合最好，而且雄哥打第二量級並不是沒有奪金的機會，只是這個機率降到了百分之二十。「我自己設定，只要有機會我就值得去拼，很多人不能諒解，但是我覺得做了決定自己就要去承受。」雄哥開始了增重計畫，不但增加了6公斤，還開始更嚴峻的肌肉壯大訓練，怕跟高大的選手一碰撞，整個人的重心會偏移，沒有辦法延續攻擊。所以每天早上一起床，就要自我鼓勵、睡覺前自我催眠。最後還是心態問題，只要你認為你可以，你願意去做，什麼事情都有可能！

溫柔女生，道場悍將

臉上總是掛著靦腆笑容的佳

君，很難想像她在跆拳道場上

是一名兇狠的悍將。提起佳

君，雄哥說：「不要看她

外表很溫柔，我覺得她

很有打架的天賦，就算

頭昏眼花了，她還是

會繼續打下去！」

連續五年全國運

動會封后，跟國外多項

公開賽第一名的傲人成

績，驗證了雄哥對佳君的

形容的確不假。這位身高170

公分，手長腳長的溫柔女生，的

確令人不得不刮目相看！



●薪火相傳，後繼有人，紀政與黃志雄及朱木炎合影。

●幕後英雄-跆拳道總教練劉慶文老師(左)與黃志雄選手合影。

洪佳君運動成就：曾獲臺北縣傑出運動員
曾獲全國跆拳道選手"最佳美技獎"
曾獲中國文化大學傑出運動員
曾以傑出運動表現獲總統召見
曾獲頒一等三級國光體育獎章
曾獲頒二等一級國光體育獎章

TAEKWONDO

不顧一切豁出去， 踢出個人最佳戰績

在佳君締造過的所有佳績中，令她印象最深刻的，同時也是成績最好的一次就是1998年德國世界杯的金牌，那一次佳君負傷上陣「賽前訓練的時候，我因為腳受傷縫了好幾針，比賽就要到了還沒有拆線，醫生還勸我不要比賽，因為太危險了。那時候我想最糟就是再縫一次傷口，不管怎樣，我一定要拿到好成績，後來就豁出去了。」在不顧一切奮力一搏的情形下，果然讓佳君封后。

國手選拔賽，忘不了的痛

在職業選手的生涯中，有起有落，讓佳君最挫敗的就是2000年的雪梨奧運、以及2004年雅典奧運的國

手選拔賽，佳君都在最後關頭失去參賽權，雖然已經事過境遷，但是佳君談起這段經歷，還是忍不住語帶哽咽。「2004年的雅典奧運，我設定為我運動生涯的最後一次比賽，但是我還是沒有取得代表參賽權，那時候比賽一結束，教練就像個父親一樣的抱著我，我就在教練的懷中放聲大哭。那也是我讓教練教了十多年以來，第一次放心在教練面前哭，因為教練不喜歡選手哭，但是那一次教練就讓我盡情的宣洩我的情緒，隔天他還打電話關心我有沒有好一點。」雖然那次失敗是相當大的遺憾，但是也讓佳君有機會感受到教練對她的深深關愛。

四、運動對人生的影響 更加勇敢堅強，面對挑戰更堅持

2004年雅典奧運之後，雄哥跟佳君都宣布退出跆拳道界，談起學習跆拳道這十多年的影響，兩個人的感觸各不相同！

感性派的佳君，以前很害羞、又很愛哭，但是嚴厲的宋景宏教練不許選手哭，久而久之，佳君學會擦乾眼淚，更堅強勇敢的去面對挑戰。「以前教練只要唸我幾句，我就會流眼淚，不過教練都會說：不可以哭要堅強，再加上跆拳道練習的過程當中，經常會碰撞受傷，

●黃志雄受邀出席2003年臺北縣舉辦的全運會壽筵備處揭牌典禮。



1991年德國分齡賽女子跆拳道個人第一名
1992年德國分齡賽女子跆拳道個人第一名
1994年代表臺灣赴日參加國際青年運動研習會
1995年荷蘭公開賽女子跆拳道個人第一名
1996年美國公開賽女子跆拳道個人第一名
1996年、1998年臺灣區運動會女子跆拳道個人第一名

就會跟自己講要忍耐。在訓練過程中很累很累還要跑步，是磨練意志力最好的時候，教練都會說不可以停下來，所以我覺得對自己個性轉變就是更勇敢堅強，尤其是意志力！出社會遇到很多困難都是要靠意志力去支撐，我發現很多事情就是再多堅持一下，格局就會不一樣，海闊天空更好做！

做人處世更圓滑， 凡事以大局為考量

「在跆拳道生涯當中，我學到了蠻多做人處世的道理。」雄哥說，跆拳道帶給他不單只是光榮的成績，最重要的是一輩子受用無窮的習氣。「與人相處、倫理道德各方面，我不但學到了，我也努力做好，所以很多教練都很好喜歡我，很多事情都願意讓我參與、尊重我的意見。在2004年的雅典奧運，我在左訓等於是教練當選手、老大哥的角色。選手士氣不好，我幫他們打氣提振，等於是一個溝通的橋樑，不然教練是教練，選手是選手，這樣的話團隊就沒有力量。教練如果

越關心選手，互動會越好，學到的觀念也會不一樣。選手不單只是學技巧，而是要學會如何跟他人互動。」

雄哥就拿2000年雪梨奧運跟2004年雅典奧運做比較。2000年我那時候一心只想贏，不可一世的心態完全不一樣，我認為我們四個選手只要有一個拿到金牌，就是突破歷史！我覺得這樣的心態很重要，我們是一個團隊去推動一面金牌。以前我會認為，別人去努力別人



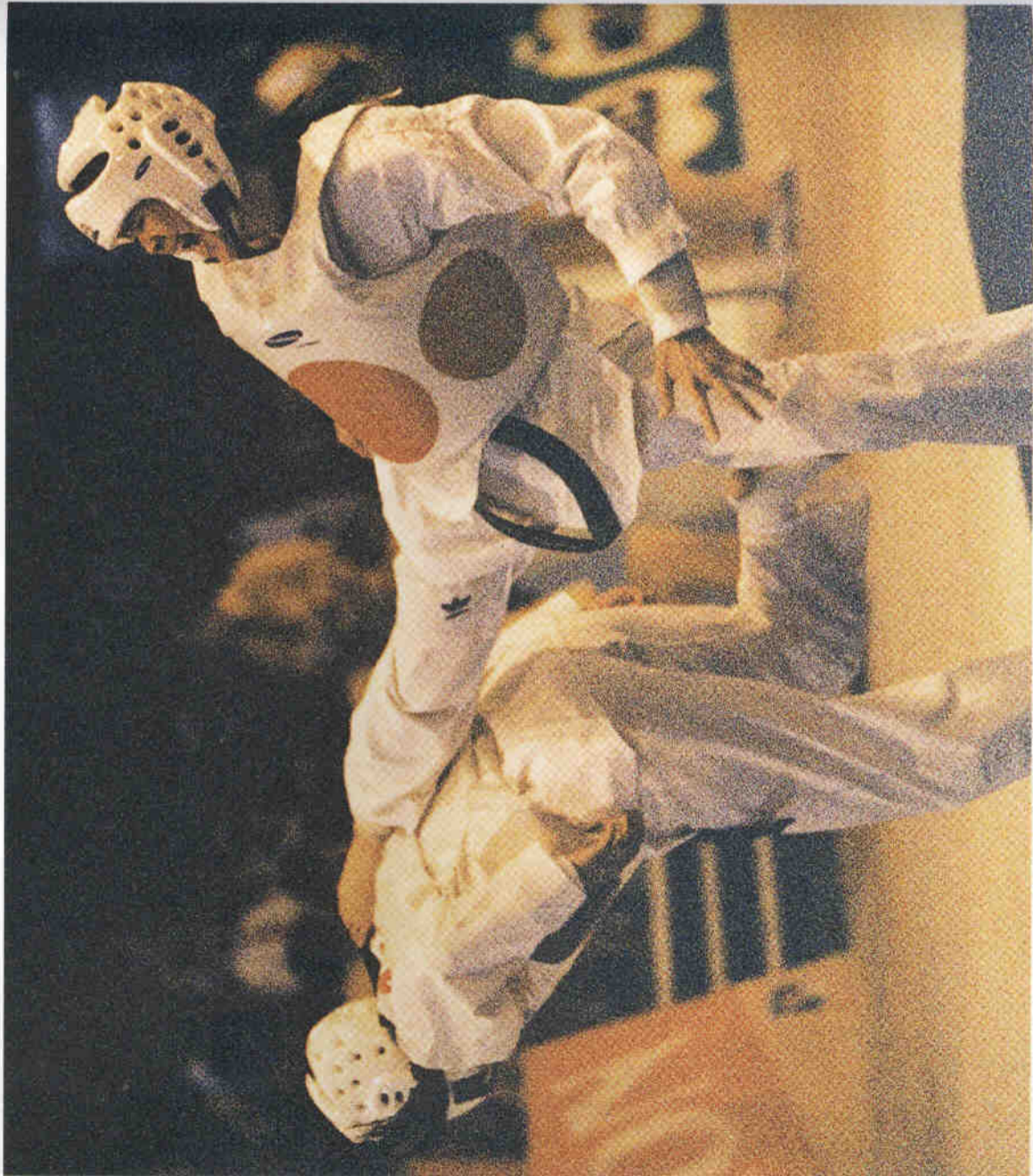
●洪佳君（後排左二）全家福照。

- 1997年墨西哥公開賽女子跆拳道個人第一名
- 1997年美國公開賽女子跆拳道第一名
- 1997年世界錦標賽(香港)女子跆拳道個人第二名
- 1997年-2001年為FILA運動產品代言人
- 1998年丹麥公開賽女子跆拳道個人第一名
- 1998年美國公開賽女子跆拳道個人第一名

TAEKWONDO

的，我努力我的，我的最有機會拿到金牌。以前我會認為，別人去努力別人的，我努力我的，我的最有機會拿到金牌我就是要拿到金牌，像2004年我覺得即便

我沒有得牌，或者是最後真的成績不是很理想的話，我也不會再像以前一樣無法釋懷。因為我覺得很多事情你只要努力做了，不一定結果是會符合你的預期，



●洪佳君參加1997年香港世界跆拳道錦標賽。

- 1998年世界杯(德國)女子跆拳道個人第一名
- 1999年、2001年、2003年全國運動會女子跆拳道個人第一名
- 2000年世界杯(法國)女子跆拳道個人第三名
- 2001年世界錦標賽(韓國)女子跆拳道個人第三名
- 2003年韓國公開賽女子跆拳道個人第一名

如果你已經努力了，那也沒有什麼好後悔。只是這一次大家一股力量上來，成績都很好，我也拿到銀牌，事情才能一直不斷延續下去，很多人生的際遇很難說，所以一定要盡力去做好你的角色就好。

雖然雄哥說，跆拳道讓他學會了做人處世的道理，但是從他的言談當中不難發現，雄哥還學會了犧牲小我、完成大我的偉大情操，以及凡事處之淡然的豁達胸懷。

五、自我期許及建議

堅持到底，成功屬於你

雖然已經退出跆拳道界，但是佳君還是經常會回去道館探望弟妹，她最想要跟後輩說的只有四個字：堅持到底。「訓練過程當中，當然很苦，但是如果你多一份堅持，往往那個成功的人就是你！」另外對於運動選手普遍都沒有辦法兼顧學業的問題，計畫要到國外攻讀運動心理學與營養學博士的佳君也提出了她的看法：「你想要當頂尖的選手，你就必須要找時間去讀書，想辦法去兼顧學業，當然更辛苦。但是相對的術科方面也會有幫助，你能夠成為一個頂尖的選手，相對的你的智慧必須有一定的程度。怎樣增長自己的智慧？我覺得讀書是一個很重要的部分，並不是像外界想的，運動選手可以不必讀書。」而佳君也把這樣的理念徹底落實在自己的生涯規劃當中，不但一路走來成績都不錯，還進一步的要更充實自己的學識涵養。」

享受痛苦，才有收穫

“KNOW PAIN, KNOW GAIN” 吃的苦中苦、方為人上人！這是雄哥的座右銘，也是從英俗諺沒有耕耘、哪有

收穫“NO PAIN, NO GAIN”改編。「你要去懂得享受痛苦，才能夠有獲得，而且很重要的一個理念：凡事用心、凡事可成，這是我堅守的信念。你只要用心，我覺得很多事情都是有可能的，也就是天下無難事，只怕有心人！」

吃得苦中苦，方為人上人，這句話對雄哥來說，不單只是一句座右銘，經歷過運動生涯的起落，雄哥不斷的挑戰自我極限，咬牙撐過所有的考驗，通過層層難關後，雄哥的確實到了勝利的果實，在跆拳道界佔有不朽的地位。

六、結語

在採訪的過程中，我看不到那個在跆拳道場上霸氣十足的洪佳君，只有一個柔情萬千沉浸在幸福裡的小女人，等著攜手共度一生伴侶，共同前往異鄉繼續學業，同時享受不一樣的人生旅程。

而跆拳道場上總是全神貫注的雄哥，有佳君陪伴的時候，顯得最放鬆，不但拿出佳君高中時期的照片，調侃她發育期的小圓臉，還跟佳君爭論誰的英文程度比較好，只是這樣的雄哥其實心裡一直惦記著曾經答應過佳君，要帶她到國外留學，在佳君長久無怨無尤的陪伴之後，雄哥完成了運動場上的階段性任務，接著下一步就是要圓佳君的夢。

職業運動選手的路不好走，爬上世界頂端的旅途更是艱辛，但是黃志雄跟洪佳君，有幸遇到彼此，不但克服了所有的困難，更從彼此的身上，找到了幸福的未來。