



本報獨家專訪陳金鋒

不要怨環境 要問有無勇氣改變

〔記者鄭又嘉／專訪〕近十年以來，台灣棒壇有個不可取代的名字，叫做「陳金鋒」，從美國到台灣，他用球棒打出自己的一片天，更是近十年來台灣棒球征戰國際賽全隊最



大的「靠山」，包括2008年北京奧運，他就像台灣隊的基石。但陳金鋒從來不以現狀為滿足，對陳金鋒來說，不斷地突破與改變，是讓他站在台灣棒球之巔的唯一秘訣，只不過，這個台灣巨砲也有累的一天。

改變不是指成績 而是心態

問：在今年春訓的開訓典禮上，你曾說要改變台灣的棒球環境，必須先改變自己，那麼你所謂的「改變」指的是什麼，回台灣以來，又做了哪些改變？

陳金鋒回答：職業棒球是每年都要不斷突破的運動，如果不持續進步，很快就會有人超越你，就像王建民，他每年成績已經那麼好了，但他每年也都是努力地地在求進步，像恰恰也是，他們都是不斷地想要更好，這就是我所謂的改變，改變不是指成績，而是心態，要讓自己更認真去面對自己的工作，你有改變，人家一定看得到，所以我會說，不要去怨環境，要問自己有沒有改變的勇氣，否則怎麼去改變環境。積極面對自己的工作，不斷突破自己，就是最大的改變。

你如果問恰恰為何要去打變電箱，林智勝為什麼要要衝撞裁判，他們一定也講不出來，但絕對都後悔，像我也會有當下難以控制的情緒，賽後冷靜下來才會覺得「剛剛沒必要這樣子」，但我覺得，回去以後冷靜的思考，檢討自己今天在球場上的行為，往後遇到狀況就會更能控制自己，這幾年下來，我覺得我有比較穩定一些，狀況不好時比較不會急躁。

問：回台灣以後，一直擔任指定打擊，怎麼樣扮演好這個角色？會不會覺得還是需要固定守備位置？

陳金鋒回答：我覺得這是看教練團的需要，如果要我守備，我就上去，其實指定打擊真的不好打，雖然沒有守備壓力，但一場比賽可能只有4次打擊機會，坐在旁邊身體很容易僵硬，我剛回來時也不太習慣，但後來漸漸就懂得該什麼時候開始動，什麼情況要去準備，打不好的時候，坐在場邊時不會去亂想；如果要要季守備，我想明年或許我會試試看，畢竟這在春訓的調整上是完全不同的，但前提還是球隊需要，其實我在美國這麼多年，一直都有守備位置，所以現在不會再去想一定要上去。

問：自己覺得在球場上與場外的個性有什麼不一樣？在球隊會扮演激勵隊友的角色嗎？

陳金鋒回答：我在比賽的時候需要專注，所以有時候可能比較沉默，其實很多人都一樣，離開球場心情比較放鬆，話當然就比較多，有時候遇到緊張的時候，我也會開點玩笑來講大家放鬆一下，不過大部分時間輪不到我，黃龍義就會先出來講笑話了。另外我會跟隊友提醒一些場上小東西，就像他們遇到狀況也會提醒我一樣。

目前只想專心在此打球

問：去年曾經有機會挑戰日本職棒，最終選擇放棄，未來自己還有這個夢想嗎？

陳金鋒回答：其實到哪裡都一樣，都是打棒球，對我來說，我自己的夢想已經完成，

受傷 參賽就成為負擔

問：你是台灣參加國際賽的永遠不二人選，對你來說，會不會逐漸變成負擔？

陳金鋒回答：對我來說，這當然慢慢會變成我的負擔，人總是免不了會受傷，特別是這麼多年下來，休息時間愈來愈少，年紀愈來愈大，身體復元的時間就會拉長，在這種循環下，我必須跟著自己身體的節奏來走，沒辦法再像年輕的時候一樣，況且穿上國家隊球衣就是一種責任，要扛下這種責任就要有最萬全的準備，如果自己勉強上陣，只會拖累整個球隊，這樣就沒有加分的效果，基本上不論自己狀況如何，我都盡力接受徵召，除非傷勢真的會影響到表現，因此要打國家隊，健康是我唯一的考量。

問：這幾年腰傷是否帶來很大的困擾？





La new熊教練
洪一中

陳金鋒在台灣的地位，沒有人可以取代。



La new熊打擊教練
呂明賜

他是很威力的、很成熟的打者，也是球隊的靈魂。



La new熊守備教練
蔡明達

全台灣找不到一個打者等級跟他相仿，而且現在的陳金鋒，還不是最佳狀態。



La new熊內野手
潘威倫

他從國外吸取來的寶貴經驗，這是在實力之外的最大資產。



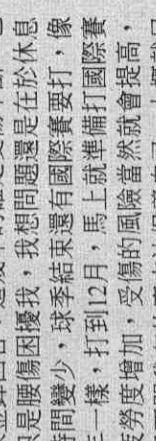
米亞亞鼻龍內野手
謝佳賢

只要他健康打完整個球季，他想要的打擊獎項都拿得到。



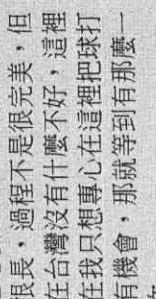
統一獅投手
潘威倫

他很有求必應，盡量的去配合。



La new熊內野手
潘威倫

他很有求必應，盡量的去配合。



La new熊內野手
潘威倫

他很有求必應，盡量的去配合。

我不凶，我很溫柔

要求簽名合照 盡量有求必應

【記者倪莫妮／綜合報導】「我不凶，我很溫柔」，應該是陳金鋒要傳達給球迷的訊息，因為他對球迷盡可能有求必應，除非真的萬不得已。不善於表達情感的金鋒仔，容易給人嚴肅印象，一副「老K」臉，但其實他對球迷是很「溫柔」的。

「面對球迷要求簽名和拍照，我能配合的一定配合」，金鋒仔說。「像在澄清湖（熊隊主場），我幾乎都簽，但要是到客場去，因為有巴士在等，簽了一個之後就全部都要簽，我怕造成混亂，所以只能對球迷抱歉了。」

這就是外表酷酷的金鋒仔，內心柔軟的一面。他現在應對媒體或上鏡頭，似乎也越來越有心得，臉部線條越來越柔和了。

2005年底和La new熊隊簽約之前，金鋒仔就在2004年拍了個人首支廣告，那是在台南球場拍攝的信用卡廣告，而到今年替球隊代言T恤的最新廣告，他已有4年的拍廣告經驗。對於拍廣告，金鋒仔並不排斥，因為都是經過安排和篩選，但他的要求就是「不能影響到比賽和練球」，因為打球才是他的本業，也是他不容外務打擾的專業領域。

增產報國？他順其自然

不過「阿鐸」讓大兒子加入台南崇學國小棒球隊，問金鋒仔以後如果真的有了「小鋒砲」，會讓他打棒球嗎？這位「台灣巨砲」的回答也延續他的「順其自然說」，「我不會強迫小孩做任何事，就像我媽也我，我憑什麼強迫別人呢？順其自然發展就好了。」

金鋒仔是在2003年12月27日和妻子林右璇完婚，當時陳媽媽羅素慈在兩人大喜之日就曾吐露想抱孫子的心願。只不過幾年過去，小兩口還是沒有讓媽媽如願，也讓外界關心何時才能見到「小鋒砲」或「小鋒女」。

哥哥「阿鐸」陳連宏已有1男1女兩個寶貝，但金鋒仔似乎抱著不強求的態度，「順其自然」就好。



陳金鋒回答：這幾年的確是受傷不斷，也不只是腰傷困擾我，我想問題還是在於休息的時間變少，球季結束還有國際賽要打，像去年一樣，打到12月，馬上就準備打國際賽，疲勞度增加，受傷的風險當然就會提高，如果要問我有什麼方法保養自己，大概就只好好好休息而已吧。

面對壓力 只有專注冷靜
問：人的情緒都難免緊張跟浮躁，你是如何去面對與排解自己的情緒？低潮的時候怎麼調整？

陳金鋒回答：人的壓力是來自外界，不是來自自己，要克服緊張的方法就是不要看旁邊，把專注力放在你眼前那顆球上。好的、壞的、輸、贏都是棒球的一部份，自己要學會去平衡，我覺得最重要的還是冷靜，不要心浮氣躁，球員難免都有控制不了的情緒，

國外打球 人與人的競爭 台灣打球 團隊間的互動

問：在國外與台灣打球，自己感覺有什麼不同？

陳金鋒回答：在美國的時候，那種感覺是人與人的競爭，因為每個人都想站上去，求的是個人成績，那個環境很現實，所以球員才會那麼多異動，有人去獨立聯盟，有人去墨西哥找機會，但這些都是常態，在那種環境，一定要比別人搶眼才能出頭。而在台灣，打的是整支球隊的戰績，比較有團隊的感覺，這幾年下來，我也發現隊友愈來愈成熟，對場上的狀況愈來愈能掌握，球隊的團體戰力也就愈來愈好。

問：過去很多人說你不喜歡面對媒體，回台灣這幾年以來，談談你和媒體互動情況。

陳金鋒回答：其實我一向不排斥媒體，只是我不喜歡同樣的問題回答很多次，以前在美國接受採訪的機會比較少，一回來可能大家問的問題都一樣，我也還在適應中，可能有時候會比較煩躁，但回來後每天都遇到記者，慢慢下來我也比較習慣這種模式，就像有時候比賽完緯來會採訪我，之後平面媒體也是問一樣的問題，我一樣盡可能地回答。