

戰勝自己勇往直前的擊劍女孩

撰文者 ■ 許文齡

陳裕如



2006年亞青盃女子銳劍團體冠軍

陳裕如小檔案

出生地：桃園縣中壢市

學歷：永豐高中

專長：擊劍

指導教練：陳怡芳

座右銘：「沒有投機的心，就沒有志忑的心」

現職：學生、擊劍國家代表隊選手

歷年成績：

- ◆亞洲青年擊劍錦標賽 2006女子銳劍 17歲組個人第一名
- ◆亞洲青年擊劍錦標賽 2006女子銳劍 團體第一名
- ◆亞洲青年擊劍錦標賽 2004女子銳劍 團體第三名
- ◆亞洲青年擊劍錦標賽 2004女子銳劍 個人第6
- ◆全國運動會 2005女子銳劍 個人第二名
- ◆全國運動會 2005女子銳劍 團體第2
- ◆新加坡公開賽 2006女子銳劍 團體第1
- ◆亞洲盃 2005女子銳劍 團體第4
- ◆獲選2004年中等學校優秀青年代表

前言

2006年亞洲青年暨

青少年擊劍錦標賽在

科威特舉行，陳裕

如奪下青少年女

子銳劍十七歲組個

人，團體金牌，中

華擊劍小將載譽歸國

小，在六天奮戰中獲

得二金、二銀、二

銅，為我國歷年來成績

最輝煌的戰績，望著中華台北的五

環旗在頒獎台上緩緩昇上，全體隊員

不禁熱淚盈眶，努力必竟沒有白費。

求學過程與經歷

✧ 記取落敗教訓，捲土重來

陳裕如生長於小康家庭，小時候因為父親經商失敗，導致家裡生活變得比較辛苦，每當出國比賽在旅費上都需要外界的支持，但這並沒有阻擋陳裕如朝體育發展的決心，在讀國小時陳裕如是學校的手球隊員，雖然父親極力反對她參加手球隊，但陳裕如堅定的決心及母親的支持下，才讓她

如願以償的繼續學習
手球。

就讀新明國小的

陳裕如，從國小三年

級開始參加手球

隊，在指導老師徐師

斌的指導下，球隊

一路過關斬將增取

到瑞典比賽的機會，

讓陳裕如在小年紀就

已有國際比賽的經驗，國

小畢業後，陳裕如進入永豐國中就

讀，在國中二年級時，遇到球隊不得

不散的噩耗，熱愛運動的她，不想

就此停止運動生涯，而在某個機緣

下，它認識了擊劍，也開始改變了她

日後的高中生涯。

當時擊劍隊的指導老師陳怡芳，

覺的陳裕如在擊劍上有相當高的天

份，陳裕如在擊劍的訓練上也進步神

速，在高二時就代表學校遠赴奧地利

參加世界青年、青少年擊劍錦標賽，

雖然在名次上不是很理想，但對陳裕

如來說卻是一個非常棒的經驗，2004

年，亞洲青年暨青少年盃擊劍錦標賽

在台灣舉辦，陳裕如第一次參加亞洲

青年暨青少年盃擊劍錦標賽，在個人

名次上不盡理想，但在團體名次上拿

到第三名，2006年陳裕如記取2004年

敗北的教訓，加倍的練習，要為2004

年落敗雪恥，終於2006年在亞洲青年

擊劍錦標賽中，奪得個人在國際比賽

中第一面金牌，同時團體比賽也獲得

第一名，為我國爭取到二面金牌的佳

績。

運動暨其他成就貢獻

✧ 爭取榮耀，無限感動

陳裕如在2006年亞洲青年擊劍錦

標賽，當時她不僅勇奪個人第一名，

另外在團體方面也 and 隊友及教練之間

有良好的默契，互相打氣，拿下團體

的第一名。當時陳裕如看到中華隊的

隊旗在眾人的注目下緩緩昇上、國旗

歌在會場悠揚地響起那瞬間，心中有

無限的感動，除了自我的目標達到

外，也象徵著自己的努力與辛苦都沒

有白費，可以為自己甚至國家爭取榮

耀，是陳裕如引以為傲的事。

2006年的亞洲青年擊劍錦標賽是

陳裕如最難忘的比賽，在抵達科威特

時，陳裕如因主辦單位送簽證作業上

的疏失，差一點要夜宿機場，經過10

小時的等待，加上我國駐科威特代表

處積極協助，才能順利出關，也讓中

華隊奪得歷年來最佳成績。

陳裕如在國家訓練中心受訓時壓

力很大，練習時間也很長，體力上經

常無法負荷，這是他目前所遇到最大

的障礙。她說若在賽前質疑自己的實

力，最容易被對手擊敗，這是因為心



理的建設沒有做好，要拿到好成績，心理的調適是很重要的，進入培訓隊那就是一種責任，必須要把握時間，提升自己的能力，才不會辜負所有支持她的人。

期許與感想

✧ 光明的前程，甜蜜的回憶

陳裕如希望年輕一輩的學弟學妹們，大家要互相扶持一同努力，在訓練的時光裡，有歡笑也有淚水，這些

都是將來最甜蜜的回憶。

陳裕如也表示銳劍不僅需要技巧，更是需要靈活的頭腦和專注力，體力也是任何運動都需要的，可以藉由體能訓練讓訓練中不必要的傷害減到最低，也可在比賽中處於最佳狀態，對於銳劍這方面陳裕如不僅僅希望自己能更進步，也希望自己能爬到金字塔的最頂端，期許自己能在2010年的亞運會，拿到擊劍項目裡的第一面牌子，再未來的旅程更能夠為國爭光。



結語

陳裕如感謝在背後默默支持她的父母親、朋友、老師與教練，在嚴格訓練的日子裡，媽媽常在她受到挫折時，對她說些加油和鼓勵的話，讓她更有信心去面對挑戰。尤其特別感謝啟蒙教練陳怡芳，不論是遇到困難的迷惘或是得獎的喜悅，因為教練都會給予她全力的支持與鼓勵。

帶著這麼多人的鼓勵與支持，陳裕如現在目標全力放在2010年的亞運，她會繼續虛心的學習、努力的練習，目標一旦設定了，她就會執著的去達成。這樣的包袱，對她目前的年

紀，或許負荷過大，但是從她堅定的眼神中，可以看出她的企圖心與專注力，絕對能夠去挑戰亞運，就讓我們拭目以待，體壇將出現的另一顆新星吧！

