

●愛家的陳鴻雁享受和妻兒共處的快乐時光。



擲出生命的光彩～ 陳鴻雁

■陳鴻雁小檔案

撰文：陳祥麟

生日：1957年10月1日

出生地：臺南縣學甲鎮

學歷：美國北科羅拉多大學運動管理博士

美國西伊利諾大學運動管理碩士

經歷：1993年～1997年中華民國大專院校體育總會總務處副秘書長

1998年行政院體育委員會運動競技處處長

1994年～2000年輔仁大學體育系主任

2000年～2004年輔仁大學學務長

2000年～迄今中華民國幼兒體育發展協會理事長

2000年～迄今臺灣體育運動管理學會第二屆常務理事

2000年～2004年輔仁大學體育系教授

現職：輔仁大學體育系教授

專長：田徑、運動管理、運動行銷、高爾夫球

運動成就：1977年臺灣區中等學校運動會高中組標槍冠軍

1978年~1981年全國大專運動會乙組標槍冠軍

1981年~1987年臺灣區運動會標槍冠軍

1983年中日田徑對抗賽打破全國紀錄並為舊制標槍全國紀錄保持人

1983年亞洲田徑錦標賽標槍第三名

1984年洛杉磯奧運第二十七名

一、前言

一支標槍，改變了陳鴻雁的一生，也締造了他個人輝煌的紀錄，在年輕的歲月裡，標槍幾乎就是他的一切。現在回首，陳鴻雁要以自己的經驗，鼓勵更多後進只要勇敢面對困難、努力突破，生命的標槍就會擲得更遠。

二、求學過程及運動經歷

丟著玩耍種下熱愛標槍種子

在鄉下長大的陳鴻雁，從小就愛和兄弟在蕃薯田裡玩丟土丸遊戲，大家拿著田裡的土丸丟來丟去，沒想到小時候的遊戲，竟然讓陳鴻雁丟出了興趣，也埋下了日後學標槍的種子。

學業成績一向不錯的陳鴻雁，國中讀的是好班，他的記憶裡那日子幾乎都是在讀書、考試中度過，因為運動底子不錯，國三入選學校田徑代表隊，本來的田徑項目是鉛球和跳高，因為大哥陳明揚是標槍好手，陳鴻雁在哥哥的指導下，學會了投擲標槍的正確姿勢及基礎技巧，也讓他對標槍有更深厚的感情，當年，他參加臺灣區中等學校運動會，就一舉拿下了第二名。

陳鴻雁說：「國中時候雖然運動成績不錯，卻因為功課壓力沉重，沒有時間和田徑隊練習，一心只想考上新竹中學，不過，也是那時候愛上標槍。」

高中標槍成績一鳴驚人

上了新竹高中，陳鴻雁花更多的時間在課業上，但是基於對標槍的熱愛，只得自己在讀書之餘，另外找時間練習。高一時，他和讀臺中體專二年級的大哥陳明揚在區運會上較勁，陳鴻雁得到第四名，哥哥卻得了第八名，沒有進入決賽。這樣優異的成績，讓他上了高三，就獲得區中運冠軍。

陳鴻雁說，國中時用六百公克的槍投擲五十二公尺多；事隔一年升了高中，改用八百公克的槍卻投了六十二公尺多，這都要感謝大哥替他打下很好的投擲基礎，讓他自我訓練時比較有效率，也懂得掌握訣竅。

陳鴻雁經常會想，如果高中時候他花更多時間間有系統的方式練習投擲標槍，成績會不會更出眾？只是，他並不後悔把年輕的歲月花在讀書上面。他說：「和我同樣年紀的選手，在高中階段，大多就是讀田徑重點學校，花了很多時間在訓練，學業卻因此荒廢。我慶幸自己在高中時花許多時間讀書，奠定了日後有能力繼續深造的基礎。」

大學遇到啟蒙教練和標槍朝夕共處

陳鴻雁大學考上了輔大企管系，和體育是毫不相關的，四年大學生活因為課業繁重，多數時間他仍然是以唸書為主，只是，在學校各項體育競賽中，陳鴻雁亮眼優異的成績，不但成為系上的風雲人物，也讓體育系老師注意到他。

大三暑假，被學生暱稱為「吳媽媽」的體育系老師吳錦雲就詢問陳鴻雁是否願意接受訓練，繼續在標槍這條路上追求好成績。當時陳鴻雁告訴吳媽媽，他想要成為全國最好的標槍選手，不想再當國內標槍界的老二，從此，展開了專業的訓練。

●初試啼聲的陳鴻雁以優異的標槍成績，獲得各界注目。

陳鴻雁說：「那時候跟著吳媽媽

受訓的只有我一人是乙組學生，吳媽媽給我的彈性很大，怕標槍擲到人，吳媽媽還陪著我利用中午比較沒人的時候練習，師生兩人經常是頂著大太陽受訓，雖然辛苦，卻是很值得的。」這樣專業的訓練，讓陳鴻雁一舉拿下區運會第一名。

雖然標槍成績進步了，陳鴻雁在大四時，也遇到不知道未來在腳裡的徬徨期，儘管照常訓練，也花了許多時間受訓，他心裡卻有著「畢業即失業」煩惱不已。就算順利就業了，訓練怎麼辦？要不要繼續？讓陳鴻雁面臨抉擇。

幸好，當時的教育部次長余傳壽幫忙解決奧運集訓選手的就業問題，安排陳鴻雁到裕隆汽車公司。就業問題解決了，陳鴻雁在畢業後，也就放心地進入高雄營國家運動訓練中心集訓。

參加奧運為目標，獨自面對訓練寂寞

1981年進入左訓中心，陳鴻雁為自己定下了目標：「參加奧運」。他說，以當時七十二公尺的成績要達到奧運會參賽標準八十公尺還有一段距離，想要在短短兩年間完成訓練，入選參加1984年的洛杉磯奧運，雖然看起來像是「不可能的任務」，陳鴻雁仍勇敢面對挑戰。

在第一年陳鴻雁的成績都在七十二至七十四公尺間，他想：以一年進步兩公尺來看，要達到奧運標準，還要好幾年時間，不加緊練習根本來不及。訓練的日子不僅枯燥乏味，同時也是孤單寂寞的，必須不斷挑戰自己的極限，才有突破的可能。他舉例，有次他特別加強重量訓練，一天早上在重量訓練室裡，只有他一個人在練習上推最大肌力，150公斤的重量壓在胸部長達十分鐘後才有人來幫忙，那種獨自承受訓練寂寞的苦，沒有經歷過的人不會瞭解。

三、運動成就

締造佳績關鍵時刻

1983年對陳鴻雁來說，是極為關鍵的一年。他在這一年受傷開刀，卻也在這一年擲出了臺灣選手投擲標槍的最遠紀錄，更為自己拿下了奧運代表權。

那年的二月到六月間，他曾遠赴日本受訓，過度訓練造成手腕韌帶受傷，還常到附近醫院施打類固醇，回國後手腕開刀，吳媽媽不讓陳鴻雁休息，希望他照常練習。

隨著傷勢逐漸好轉，陳鴻雁的成績也越來越進步，常投出七十五公尺以上的成績。他說：「9月初參加亞洲田徑錦標賽前夕，我擔心比賽時忘了投擲動作，希望吳媽媽給我練習時間，吳媽媽擔心我在賽前耗去太多體力，沒有答應，結果比賽上場時，我真的



●陳鴻雁參加1984年洛杉磯奧運。

TRACK AND FIELD

把所有的動作都忘了，腦中一片空白，只擲出了七十二公尺多，得到第三名。」

接下來的中日田徑對抗賽，陳鴻雁的體能狀況達到顛峰，他說：「賽前一天的練習，就有會破紀錄的預感，沒想到第一擲就破了全國紀錄，擲出八十一點二四公尺，這是臺灣田徑史上舊制標槍的紀錄，至今尚沒有人能打破。」

要陳鴻雁分析為什麼會破紀錄，他說，是當天的氣候好，適合擲標槍，加上自己的運氣不錯，練習也夠充分，就這樣一擲，擲出了人生輝煌紀錄。

破了紀錄，拿到了奧運參賽權，陳鴻雁卻在冬季訓練時不慎受傷，腿部嚴重扭傷。眼看比賽在即，所有達到奧運標準的選手都要參加各項選拔賽，每次比賽，陳鴻雁都是帶傷上陣，踝關節沒康復根本無法擲出好成績。

也因為這樣，好不容易取得了奧運參賽權，卻因為身體狀況不夠理想，無法充分展現實力，在奧運殿堂，陳鴻雁只以七十二公尺多得到二十七名。

四、運動對人生的影響 告別標槍生涯

受傷讓陳鴻雁在奧運場上失意，他曾試圖要在之後的亞洲田徑賽風雲再起，但因為腳傷遲未痊癒，成績無法突破，也讓他產生了退休的念頭，打算出國讀書。

出國唸書前，陳鴻雁深深體認國內有不少標槍選手因為觀念不足、訓練不夠，沒有紮下很好的基礎，使得在標槍訓練過程中，吃盡苦頭。他為了回饋，也為了替自己的標槍生涯劃下完美句點，舉辦了一場標槍訓練營，對象是從國中到大學的標槍選手，在為期

一週的訓練中，他用自己的經驗和選手分享，也分析自己練習標槍的優缺點，希望年輕的選手不要再犯同樣的錯誤。他說：「這場訓練營是自己的一個理想、一個心意。」

1988年陳鴻雁到美國求學，他利用五年的時間修完碩士和博士後回國，回到母校，投入輔仁大學的校務行政及教書工作，至今將近十一年。

五、自我期許及建議 鼓勵選手學業和訓練要兼顧

回想標槍歲月裡，陳鴻雁的遺憾是「自己的成績應該可以更好，卻沒有拿到。」雖然有遺憾，陳鴻雁也慶幸自己一直堅持目標，瞭解自己想要什麼。

「人生有限，在哪个階段就要扮演好那個階段的角色，想做什麼就要把握機會趕快去做，堅持目標才不會有遺憾。」陳鴻雁以過來人的身分，提醒年輕選手，求學階段還是要以課業為重，就算接受訓練，也不能放棄學業，是學生就要扮演好學生的角色，否則以後想再回頭學習，已經太晚了。

另外，他也建議選手一定要堅持目標，就算遇到困難或是瓶頸，也要沉著做出對的決定，不要退縮。像他，挑戰奧運、出國攻讀博士，都是他的夢想，因為堅持，才能圓夢。

專心一意、有完善規劃、尋找優良的學習環境、培養自信，也都是陳鴻雁認為選手必須修習的課程。他說，為自己設定目標後，就要規劃行動方案，否則將不知道自己該往何處走；同時，替自己找個好的讀書環境以及一個好的教練，更會讓自己在學習的路上走得更順利。

建議教練要提升自我專業， 國家要有整體目標

根據陳鴻雁的觀察，他認為，國內的教練幾乎都是學校體育老師擔任，校園裡又以學歷掛帥，教練若是能多方面進修，攻讀碩士、博士學位，除了能提升在學校的地位，更能具備專業知能。

他也期許教練要有遠見，陳鴻雁說，教練不是只看選手眼前的好成績，更應該重視選手的未來性，否則一陣苦練後，選手為了其他因素放棄訓練，等於一切辛苦都白費。

對於國家體育大環境而言，陳鴻雁也直言政府應該花更多心思。他說：「中央有意縮編體育委員會，這是對體育的不重視」在國外，已經把運動當成產業在發展，國內至今卻沒有明訂出明確的國家體育政策，這樣如何期許選手在國際競技場上為國爭光？

六、結語

回想過去擲標槍的歲月，陳鴻雁說：「體驗最深刻的就是，即使身體上沒有訓練，心裡的訓練一冥想一是不會停止的，腦海裡不斷重複每個步伐姿勢、投擲的動作，一種靜態的訓練。假如你有興趣，就會知道如何去創造好成績。」

人生有夢、築夢踏實，其中的酸甜苦辣只有親身經歷的人才會體會。目前陳鴻雁以教書為樂，他說，在課堂上傳遞學生正確觀念相當重要，給予選手身分的學生們另一種刺激與鼓勵，以及為熱愛運動的學子們開一扇窗。目前運動產業是國內新興的領域，以自己对運動產業的了解，他希望能發揮專長，在運動這塊園地裡，有標槍外的另一項貢獻。

他說：「國內現行在運動產業上，只有棒球較具未來性，其他項目並沒有考量到選手的未來，很多選手退休後，面對人生茫茫，根本不知道未來在哪裡，想到這裡，選手怎麼有心全心投入訓練？」

除了教書，陳鴻雁也把生活的重心放在家人身上，享受家庭生活，他希望在孩子成長的路上不要缺席。有一雙兒女的他，並不要求孩子要跟著他的腳步走。他說，若是孩子喜歡運動，他會從旁協助，不喜歡也絕不勉強。「因為運動這條路的辛苦，沒有濃厚的興趣及超人的毅力，是很難堅持下去……。」他語重心長地這樣說。

運動，讓陳鴻雁走向絢爛；努力，讓陳鴻雁向上走；成就，讓陳鴻雁生命豐盈；希望的夢想，讓陳鴻雁再次期望……



● 陳鴻雁在1983年中日田徑友誼賽以81.24公尺創下全國標槍紀錄。