

全能的神箭教練——林圭璋

蘇嘉祥 民生@報記者

在台灣的體育園地裡，有一位豪邁爽快、直來直往的俠客，他的運動秉賦一流，當選手能跑能跳，年輕時即成為省運金牌、奧運國手。

到了中學，當教練也駕輕就熟，從出拳打的，到跑的、跳的、擲的，他都教出全省冠軍，破全國紀錄；但最讓人驚訝的是他自修射箭、射擊，成就居然凌駕所有人之上，成為台灣射箭「林家軍」大家長，還有人稱呼他是「台灣箭王」，他是林圭璋，開創我國體育史新頁的一位怪傑。

林圭璋的「林家軍」家大業大，30多年來，讓他教導過的學生有兩百多人，都成為體育界有名有號的國手、縣市代表或校隊，已刷新亞運紀錄15次、全國紀錄300次以上，帶領我國選手在奧運、亞運、世大運、世界杯、亞洲杯得到金牌50面以上。

2012年11月1日是林圭璋老師生日，這一天許多昔日弟子又集合在新竹，給老師慶生；大家有談不完的光榮往事……。

然而世人最感念林圭璋老師的是，他個人運動資歷顯赫，但不求名利、甘於守在



圖1 林圭璋在漂亮的新竹商校90公尺射箭場上，準備引弓發箭，身影瀟灑（蘇嘉祥／攝影）

新竹一地，「蹲」在基層學校近半個世紀。耕耘鄉梓、造福學弟妹，不在乎大專院校名氣，不強求教授頭銜，半輩子待在新竹商校，至退休仍不願褪去教練兵符，繼續在十八尖山山腳下，為竹塹貢獻心力。

2010 年 7 月 12 日是原定的「林家軍」在新竹「大集合日」，但林圭璋得知這一天凌晨兩點半是四年一度「世界杯」足球賽在南非約堡決賽日，而他的子弟兵大都是各級學校體育老師，便二話不說，立刻將集合日順延一天。他說：「當體育老師不能不看世足決賽，這是國際體壇大事，已經打了一個月，全世界有 50 億人次看過電視直播，只要是體育人、尤其體育老師都要看西班牙對荷蘭的決賽；學學別人，充實自己，不光是懂射箭，也要知道全世界體育界都在幹什

麼、在想什麼。」

翌日上午，他的得意門生十多人來自全省各地，有中華射箭協會秘書長、當時國立體大總務長邱炳坤博士，有 2004 年雅典奧運女子射箭隊銅牌教練施雅萍，有三屆奧運國手林宜螢，還有女子名將曾蕙潔、呂明瑾，世界杯冠軍的張曉楓；也有男子神箭名將林鴻治、國手吳聖乾、曾冠諦、倪大智、彭添鉞、林合威，還有繼承衣鉢在新商任教的名國手楊鈞芪……。

15 年前和林圭璋配合得最完美、協助射箭隊闢建 90 公尺室外射箭場、體育館、空氣槍射擊場，出國遠征亦多次奪冠的老校長廖俊一，也從台中趕來，興致勃勃地和所有射箭隊老中青隊員聚會。



圖 2 七月天，新竹商校老中青三代射箭隊，在學校引以為傲的大射箭場合照，由老教頭林圭璋（第二排左六）帶領下，大家發願「永遠第一」（蘇嘉祥／攝影）

聊天中大家才知道，林圭璋老師年輕時也踢過足球、打過橄欖球，都是新竹縣隊代表，縱橫在北台灣，他還帶過義民中學女足，在「萬壽杯女足賽」打敗過 20 年前有名的國內女足隊，只輸給香港隊得到亞軍，轟動一時。「他好像什麼都會。」新商現任體育組長鄭玉珠偷偷地說。

2010 年他已經 71 歲，早在 10 年前就從新竹商職退休，但他不甘寂寞，關心徒弟們的事，他會經常回到新商射箭隊「看頭看尾」前後巡視一下，這裡的一草一木、一磚一瓦，30 公尺射箭場、90 公尺射箭場、標準室內射箭場……，都有他的參與和投入。他協助讓這個中華民國最完美的學校射箭中心，成為世界級訓練場，也培養出世界級選手。

他的學生開枝展葉，學成之後考上體育教師或專業教練，散布在全省各地學府，2010 年初，體委會主委戴遐齡到新竹表揚基層體育訓練站教練，林圭璋「跨縣市」為新竹縣博愛國小、國中射箭隊的奉獻，也獲得表揚。2010 年下半年，新竹縣要成立「射箭訓練中心」，還就近請林圭璋提供意見。

林圭璋高頭大馬，在上個世紀 50 年代，他是台灣體壇「非原住民」之外的運動員裡「十項全能」冠軍，也就是說，如果排除楊傳廣、吳阿民等人，他是台灣十項金牌。這一項紀錄讓他很引以為傲，加上家世不錯，他養成「孟嘗君」似的「俠客風骨」，出手

大方、服飾華麗，快人快語，豪邁爽朗，即使人已過「古稀」依然開跑車、戴金飾、鑽錶、穿絲衣，「漂」」（瀟灑）不輸當紅藝人。

林圭璋的造型在台灣體壇獨樹一幟，即便在亞洲也很少見，許多學校教練，乃至國家級的大學教練通常都穿著樸素，但是林圭璋與眾不同，他每次出現在公開場合必定梳妝打扮，留鬢角、抹髮油，堪稱全亞洲最稱頭、最「有型」的教練。林圭璋自許這也是為國爭光，讓外國人知道台灣人不是鄉巴佬，作風華麗，比賽更有自信，未比賽先贏一半。

高欄破楊傳廣全國紀錄

林圭璋的「百十高欄」曾打破楊傳廣紀錄，入選 1964 年東京奧運（當時叫世運）田徑代表隊；他回家鄉帶領只有 56 位學生的義民中學初中部學生，得到全國中上運動會田徑冠軍；1971 年起帶拳擊隊連得 3 年冠軍；1974 年到新竹高商任教，自己摸索、學習成立射箭隊，3 年後在台灣造成「秋風掃落葉」，席捲台灣各項射箭比賽，還成立射擊隊，同樣拿冠軍……，在在都是令人印象深刻的紀錄。

叫人稱奇的是他在 55 歲時披掛參加比賽，還獲區運會射箭賽金牌，成為國手；並將原是「民族舞蹈」教師的太太秦秋月，也調教成射箭國手，兩夫妻在 1988 年首爾（漢城）奧運時，雙雙成為國家射箭隊男、女教



圖 3

1961 年代，林圭璋（後排左七）帶領義民中學田徑隊，在第二十一屆中上運動會獲冠軍（林圭璋提供）

練，獲得團體賽第七名，只差獎牌一小步，短時間達成佳績，體育史僅見。

幾年前他的第二個兒子林國瑞，從美國北科羅拉多大學取得「運動教育」博士歸來，在台北體院、台北市立教育大學任教，成為國內體育院、所運動教育名師，台北聽障奧運籌備會執行長，年紀輕輕一度成為台北體院校長候選人，林圭璋的第二代繼承衣鉢、青出於藍，更是體育教育界的另一個佳話。

「俠客」林圭璋的作風完全異於常人，人生前半段也有和一般運動員、教練很不一樣的地方。早年很多拘謹、傳統的體育領導人、媒體不能接受，但是對照時下的體育圈風格開放前進，大家突然明白、豁然開朗，原來林圭璋只是走在「時代前端」。

他的家世不錯，父親於日治時代在糖廠服務，在新竹置有不動產，哥哥林圭璧從國防醫學院畢業在台北開業，愛運動的林圭璧是影響弟弟走上體育路的關係人，林圭璋小時候體弱多病，哥哥帶他走進室外操場跑

啊、跳啊，發現這個弟弟「運動神經」很好，鼓勵他參加東門國校的游泳、體操校隊，沒想到病好、身體健康，也玩出興趣，從此一輩子和體育運動結上不解緣。

林圭璋在縣立新竹商校就讀初中，當時他參加田徑隊，主攻 400 公尺，運動之餘學業也不錯，高中考上位在台北市和平東路的省立台北師範學校（今國立台北教育大學），受業於名師吳萬福。兩度到日本求學、任教的吳萬福在教導田徑專長時，很重視體耐力、生活及品德教育。

這時的林圭璋有名師指導，又有來自全省的優秀同學較勁，田徑天賦蘊露頭角，高二時以 16.9 秒在「中上運動會」得到高中組金牌，他精力充沛，好像有用不完的體力，同時接觸到橄欖球、足球以及十項全能。

台北師範畢業後，他回到新竹東門國小任教，這時他還不到 20 歲，已是台灣省有名短跑選手，1959 年 7 月台灣省第十一屆田徑賽，在楊傳廣於美國受訓沒有回國參賽情況下，林圭璋得到十項金牌，自嘲「什菜麵」的林圭璋並沒有讓金牌沖昏頭，他知道自己的「跳部」跳遠、跳高、撐竿跳高不好，三鐵也要大大加強，遠景不大，在 23 歲考上師大體育系時，只專攻跨欄一項。

1960 年羅馬奧運楊傳廣獲得十項銀牌，1964 年奧運在東京舉行，我國決定壯大陣容參加這個首次在亞洲舉行，又在我們友邦日本的奧運，首席項目田徑是「運動之父」，代表團決定擴大參賽人數，田徑舉行第二次甄選時，林圭璋以 14.9 秒剛好達標，和葉菊妹吊上車尾，成為田徑隊的第五及第六名。稍早林圭璋曾以 15 秒打破楊傳廣保持多年的 15.1 秒全國紀錄，名噪一時。

當時的田徑隊首席代表楊傳廣、次席代表紀政都在美國受訓，楊傳廣被全世界媒體看好可能在東京奪得金牌。在台北授旗時隊上只有吳阿民、李阿土，及林圭璋、葉菊妹。首位參加 1932 年奧運的「運動巨人」張星賢一直想當這屆奧運田徑教練，但最後出任的卻是謝天性。



圖 4 1964 年東京奧運田徑隊授旗後合影，前排左起教練謝天性、教育部長黃季陸、田徑委員會主委錢大鈞，後排選手左起：李阿土、葉菊妹、林圭璋、吳阿民。（林圭璋提供）

運動傷害毀人 教練新人救贖

這屆奧運台灣有十多位媒體前往採訪，田徑更是所有媒體注目焦點，林圭璋在國內時即有訓練過量、肌肉拉傷現象，但是他在行前加強訓練時不敢講出來，怕被除名、不能赴日本。

到了東京，林圭璋肌肉拉傷疼痛的現象沒有改善，比賽時硬著頭皮上場，槍聲響，林圭璋大步往前衝，只跨過兩個欄架，「叭」一聲左腿傷痛處又拉斷，痛得受不了，踉蹌兩步後，他一跛一跛地走出跑道。棄賽！

這種現象有如 1966 年、1970 年，紀政在兩次曼谷亞運，兩度在比賽過程嚴重拉傷，劇痛退賽；也和 2008 年北京奧運、2012 年倫敦奧運時，中國大陸隊的劉翔百十高欄起跑後，跨欄受傷退賽一樣，都是可怕的「運動傷害」瞬間再發，直接拉斷肌肉不得不退出，否則一輩子運動生涯報銷。

但是當時大家運動醫學常識不夠、運動資訊不發達，加上當時「泛愛國意識」非常強烈，跑不到半程就退出的林圭璋，被定位為「懦夫」、「不愛國」、「沒有運動員精神」……，也沒有隨隊醫師為他作證，人還沒回台灣，已被媒體、教練、團長罵到狗血淋頭。他長得英俊瀟灑，在選手村、比賽場外，常被日本運動迷要求簽名，也被批評為到東京交女友、來觀光的……。

「奧運退賽」的負面效應在林圭璋師大畢業後出現，他是名校體育系，又是奧（世）

運國手，許多公立學校卻不錄用他（甚至在 10 年後被推薦到大華工專當體育主任時，還有人掀起此一舊事），長時間碰壁後，他回到家鄉新竹，私立義民中學校長張順慶惜才「大膽」啓用，林圭璋一待就是七年，這是他人生的「轉捩點」。

他「痛定思痛」，決定在哪裡摔跤，就要從哪裡爬起來，他飽嚙人間冷暖、看遍世間炎涼，以「救贖」的心理，下定決心要以培養學生、創造佳績，來讓世人知道他沒有污辱體育、沒有對不起運動，他要讓世人重新評估林圭璋。

義民中學是所規模不大的學校，田徑跑道只有二百公尺，高、初中加起來只有六百多人，初中部更是只有男生 26 位、女生 34 位。26 歲的林圭璋以校作家，將田徑隊員當作自己兒子，從早到晚帶著隊員訓練，兩年後的第十五屆全省中上運動會，義民中學獲得初男徑賽冠軍、田賽亞軍。第十六、十七屆獲得高男五項金牌、田賽、徑賽亞軍；十八屆更躍上雙料冠軍，初中部派 4 位男生、1 位女生參賽，獲得 4 面金牌，讓其他參賽的三百多所學校驚奇不已。

義民中學的田徑選手王英師、林朝明、溫宏富、陳森堂、王炎輝……，都是當

時國內田徑名將。楊傳廣前去義民參觀時，也為該校人少金牌多的績效讚賞不已，向教育部報告，得到 20 萬元補助，重修運動場。

林圭璋個性倔強，直言直語，他不相信選手一定要穿國外跑鞋才能締造佳績，他自己從不穿外國名牌跑鞋；也不相信設備要一流，才有好選手會來，他一直以心帶人，以實際行動感化選手。31 歲了，他的百十高欄還是全國紀錄保持者，學生還跑不贏老師，動作扎扎實實，學生不得不服氣。

他最討厭「挖角」，從不向其他學校搶學生，他要的選手一定親自訓練，想成為林圭璋的學生還得經過一段時間考核，不能吃苦、品性不佳、對人不誠懇，一定先剔除，技術的部分還可以慢慢調教，但道德有瑕疵，他不要。



圖5 新商射箭隊前後屆老中青隊友，及林圭璋總教頭伉儷（二排左二、三）在創隊的老射箭場大合影（蘇嘉祥／攝影）

他在義民中學時還帶出一支拳擊隊，這支隊伍在很短時間就成為國內中學勁旅，從 1968 年起，一連在中學拳擊賽得到冠軍。1972 年訓練出一支女足隊，居然將多支成軍已久，揚名國際的中部名校球隊擊敗，在萬壽杯得到亞軍。這是義民中學在我國體壇最出鋒頭時代，1974 年，林圭璋離開義民中學後，這所學校就慢慢從體壇消失。

從射箭場找回運動信心

1974 年回應徐天秩校長之聘，來到新竹高商任教，這是他教練生涯的新起點，他在義民中學帶田徑隊、拳擊隊，雖稱霸台灣很少遭遇對手，但是幾次參加國際比賽，看拳擊選手遇上外國選手，「比賽有如赤手空拳遇上高速卡車、一交手就倒」，外國選手天生的爆發力，以及堅韌的體力和耐力我們遠遠不如，在國際賽奪標機會不大。

至於田徑也是一樣，他長時間觀察這種運動，發現外國白人、黑人的體型、體能都超過台灣甚多。「帶學生參與運動，就要對他們負責」，如果只是玩玩、打發時間，或只是取得國內冠軍，拿個金牌沒什麼意思，「我要負責地想想」。

新竹以風強勁出名，從沒有人想在新竹開展射箭運動，但是新竹高商位在十八尖山山腳下，「弓狀型」的後山有如一道天然屏障，有靠山如弓，註定要為竹商孕育出世界級射箭名將，它擋住了強風，還成為安全的

屏障。這時是 1974 年，而在 1972 年的慕尼黑奧運恢復射箭運動後，韓國人居然有不錯的成績，林圭璋決定發展射箭運動。

這時台灣的射箭運動是典型的「貴族運動」，玩得起的都是醫生或企業家，女子射箭基本存在於貴婦團，有如高爾夫一樣，昂貴到無法普及。一把弓要三萬元，是公務員三個月薪水，一支玻璃纖維材質的箭一千元，有時射歪脫靶，打到水泥地就報銷，三天生活費就沒了，竹商怎麼玩得起？

林圭璋的太太秦秋月是幼稚園園長，同時開舞蹈訓練班教授學生，此時台灣社會「習舞」人很多，收入頗豐，林圭璋買進第一把弓，翻開教學訓練的書，一邊看一邊學，學校旁山腳下樹林邊，就看他一個人在拉弓發箭，有人還奇怪地問：「為什麼不買鳥槍，比較好打。射箭打鳥太累了吧！」

這其間他還到國外，參加數次教練講習會；國內台大醫師林天佑成立中華射箭協會，辦中正盃、青年盃等比賽，他參加比賽取經驗，在三年後代表新竹縣參加區運，居然得到金牌，還代表台灣參加 1984 年美國公開賽。這是他第二次成為「國手」，距離上一次相隔 20 年，上次是田徑、這次是射箭。上次他只有 25 歲，這次已是 45 歲郎了。

林圭璋在剛進新竹高商時，答應校長繼續帶田徑隊，因為田徑是他的「成名項目」，希望能很快練出成績以報答校長徐天秩的

「知遇之恩」，果然不久他帶新竹高商在中學聯運會上也得到一次田徑、足球、生活教育等項冠軍。

射箭卻是此時林圭璋的「新寵」，他個人參加國內比賽有成績後，他知道可以教學生了，他從田徑隊找個性沈穩、內斂、生活單純的選手，告訴他們「射箭」將是未來台灣主流運動之一，為個人長遠生活，也為台灣爭取國際榮譽，希望有潛力的選手「轉項」改練射箭，許多選手聽老師的，改為射箭選手，結果這次的明智決定改變了他們一生。

新商射箭隊很快就達到三十多人，當時一把好的碳纖維弓具要三萬多元，林圭璋將家裡積蓄拿來買器材，只購置了十把弓，只好三個人共用一把弓，大家合力開墾學校旁山腳下的荒地，假日師生一起除草、鏟

地、挖溝、推平，搭棚、紮標靶，終於有了一個克難的射箭場。

多年下來，他有些心得，他學會觀察學生血型，他發現血型會影響人的定力，A 型最適合，O 型也不錯，B 型的學生較不適合練射箭。每個學生的射箭習慣不同，體型不同，他會因「才」施教，有的要使用加高握把，有的要在弓箭器材上稍「動點手腳」修整，效果居然不錯，佳績頻頻出現。

開源節流 撐起射箭隊

林圭璋的家庭還算不錯，校長也很支持，勻出許多經費供他們修場地，買器具，但是標靶等耗材使用率高、消耗快，還是需要許多經費。他們只有挨家挨戶去敲門詢問，看看有那戶人家的「場場米」壞了要丟掉的，請他們好心送給他們當標靶，早年新竹地區睡場場米的人很多，只要大家齊心合力去扛回來，就可省下許多買標靶的錢。

教練發現選手因一般家庭負擔重、營養普遍不夠，臂力不足，拉弓力道淺，出箭速度不快，準度自然不高。他向自行車店請求，將人們換完車胎的廢內胎送給他們，他要選手們每天先練習拉橡膠內胎 500 下，再去取弓射箭。現在的新竹高商隊員命就好多了，他們不但射一流的進口標靶，漂亮美觀；還用進口的拉力補助器，五彩斑斕，一點都不像早期學長那麼土。



圖6 退休後，林圭璋還常出現在新商箭場，指導現在的學生射箭隊員（蘇嘉祥／攝影）



圖7

林圭璋一呼百諾，「新商神箭隊」從全省各地來聚會，大家一起向大家長敬酒（蘇嘉祥／攝影）

為解決選手營養不足，他每天帶一大桶牛奶到學校，要學生們一定先喝牛奶，增強體力，也習慣國外飲食。他和秦秋月生的兩個兒子林騰瑞、林國瑞都長得不高，只有170公分左右，距老爸的178公分差很多，兩個小孩長大後都哀怨地說：「小時候根本沒有牛奶喝，都被老爸帶去學校了。」

林圭璋協助解決學生們的生活、訓練器材，安頓好基本環境後，訓練及生活管理上則嚴格要求，他是台灣體壇有名的「兇教練」之一，他使用近乎軍事管理的方式，訓練前講話要選手「立正」、「稍息」，隊長要敬禮報告，完全有如當年他上成功嶺情境。他知道射箭這項運動和田徑很不一樣，選手要是不收心，不靜心，沒恆心，就成不了大事。

別的運動可能會服興奮劑，增強體力，但射箭需要定力靜心，不可能服禁藥。運動員要單純化，才能在「失之毫釐，差之千里」的百步穿楊運動裡明察秋毫、穿透黃心。



圖8

滿牆學生送的生日卡、賀年卡，是林圭璋退休後最大的安慰（蘇嘉祥／攝影）

他告訴學生對人要氣，要有禮貌，要問候別人，讓大家都成為你的朋友，人人都樂於幫助你，你才能成為好的箭手。新商選手是國內少數會主動向學長、來賓問好的團隊，這項好習慣沿襲至今。

林圭璋老師家裡有一面牆，滿滿的都是兩三百位門生弟子寄來的生日卡、賀年卡，有的還是學生兒女的畫畫，「我早就變成爺爺了。」兩隻腳都裝上「人工關節」的林圭璋，在沒有電梯只能一步一步緩緩爬上的樓梯間，73歲的林老師有感而發地說著。