

# 臺灣的驕傲 國訓 45周年

No  
**02**  
( 03 )



首次站上奧運舞台

19歲到24歲Young起來



# 初啼無懼 青春是王道



## 湯智鈞人箭合一 早預言要登上奧運舞台

**剛**滿 20 歲的湯智鈞，在國 2 那一年，才剛知道什麼是奧運，卻在某一天練習完的時候，對著同學說「將來國訓中心會是我的第 2 個家」。沒想到當年的童言童語，卻造就了湯智鈞正式跨進東京奧運的窄門，如今，奧運金牌是他唯一的目標。

因為小時候白白肉肉又姓湯，湯智鈞從小就和「湯包」這個綽號緊緊連結，小學的時候爸媽希望他多運動，所以逼著他去參加學校社團，也因為他有肉，被田徑隊看上，希望湯智鈞可以好好練鉛球，只是每天都要跑步，加上又在大太

陽下練習，讓湯智鈞超級反感。

他笑說：「念大埔國小 4 年級的時候，一次偶然的機會下看到射箭，就覺得好像很帥又很好玩，就決定跟爸媽說要射箭，那時候不懂事，覺得射箭好像很輕鬆，只要拉弓、放箭就好了，沒想到體能訓練居然比那時候的田徑隊還重，讓我有一點誤上賊船的感覺！」

就這樣，湯智鈞展開了他的射箭之路，一直到了國 2 那一年，他看到了 2020 東京奧運的廣告，小時候也去過東京玩的他，心中開始有了許多想像，加上 2016 年里約奧運結束，湯智鈞到機場迎接學姊

雷千瑩，看到滿場的大陣仗，湯智鈞下定決心「我要去奧運！」

湯智鈞說：「我一直告訴自己，想要成功就要有畫面，所以我不但在國 2 開始想要去奧運，也從國 2 開始就不斷想像自己站在奧運決賽台上的樣子，所以才會跟我同學說，將來國訓中心一定會是我的第 2 個家，因為我想要成為台灣最強的射箭選手。」

**想像站上最高殿堂  
國訓當家不喊苦**

2018 年雅加達亞運，年僅 17



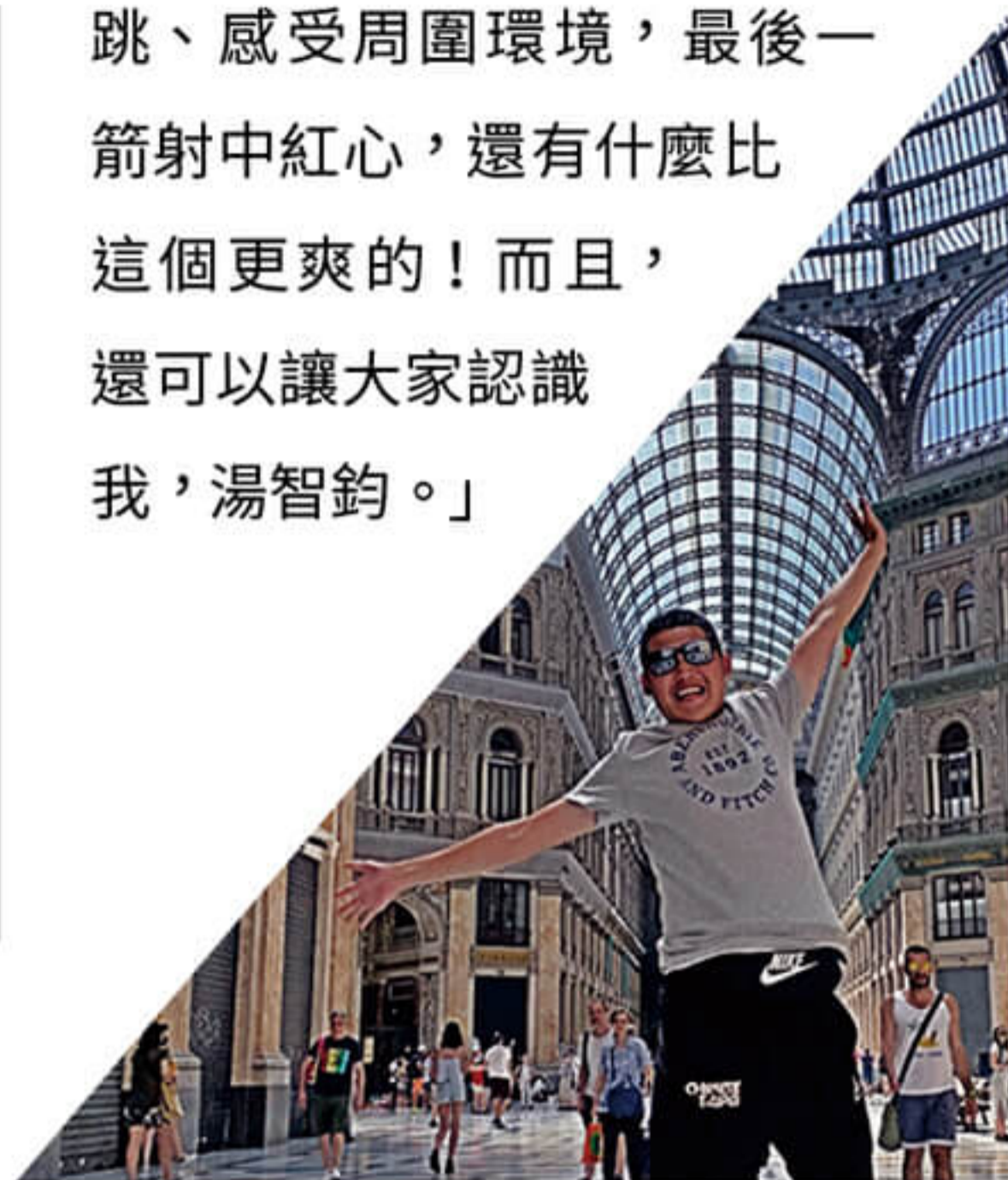
歲的湯智鈞，跟著學長們在團體賽擊敗天敵南韓奪金，讓湯智鈞相當震撼，隔年他更以 18 歲的年紀搶下奧運門票，一切來得很快，但似乎又很合理。湯智鈞說：「亞運那種對峙的感覺、觀眾的歡呼聲，我到現在都還記得，我後來甚至開始想像，亞運都這樣了，那奧運豈不是更刺激。我知道自己在射箭隊年紀最小，所以不用擔心犯錯，我只要做到自己最棒的一面，其他都會有學長幫我扛啦！」

年紀雖小，但湯智鈞卻很有想法，自認總是少根筋的他，不斷告訴自己「越重要的比賽看得越輕」，

他解釋：「看得越輕，才能表現的越穩定，在運動場上誰都不想輸，銀牌就等於『頭號輸家』，所以習慣後，常常在越大的國際賽，我都會在決賽的當下，忘記自己在幹嘛，只專注在放出去的那一箭。」

自從開始練射箭到現在，湯智鈞的弓和箭，就成了他的家人，他搞笑的說：「每隔幾天我都會跟弓和箭對話，說它們好漂亮、寶貝要加油之類的！」為什麼喜歡射箭運動？湯智鈞想了想說：「這是一個很細膩的運動，你要控制呼吸、克制心

跳、感受周圍環境，最後一箭射中紅心，還有什麼比這個更爽的！而且，還可以让大家認識我，湯智鈞。」



### 湯智鈞 20歲

- 東京奧運參賽項目 男子射箭個人、團體
- 歷屆奧運成績 首次參加奧運



## 龜毛個性重細節

### 楊勇緯電眼底下的執著精神

**外**表俊俏，又有著一雙超級電眼，台灣柔道好手楊勇緯，怎麼看都感受不到柔道場上應有的殺氣，但凡事講究細節的他，早已按部就班，靠著世界排名第7取得男子60公斤級的奧運參賽資格。楊勇緯霸氣的說：「就是要為台灣拿下一面獎牌！」

楊勇緯的柔道生涯起步很早，媽媽曾經是柔道選手，哥哥楊俊霆也在小3時進入當時台中市后里國小體育班就讀，當時媽媽都會帶著哥哥和他一起到道館練習，楊勇緯笑說：「那時候在一旁看著媽媽這

樣陪著哥哥練習，覺得很厲害然後柔道是很酷很好玩的！」

就這樣，有著一顆不服輸的心，楊勇緯一頭栽進柔道的世界，從小學開始就很認真練習，他笑說：「一開始怎麼比賽怎麼輸，我就每天練每天練，我記得我小學3年級時，一個要畢業的學長拿畢業紀念冊給我留言，我居然寫著『奧運金牌』，現在回想起來都覺得太好笑了。」

只是這一句小時候的玩笑話，卻成了楊勇緯10幾年來的動力，升上國中後，楊勇緯



**楊勇緯 23歲**

- 東京奧運參賽項目 柔道男子60公斤級
- 歷屆奧運成績 首次參加奧運



有一次參加比賽，意外在場邊看到拿下亞運柔道銀牌的台灣好手王沁芳，讓楊勇緯當下非常震撼，也讓他當下就想到要拼奧運，只是年紀還小，楊勇緯能做的，就是一場一場的贏下去。

### 家人陪伴定心丸 不止拿牌更想紅到日本

直到 2017 年的亞洲青年柔道錦標賽中，楊勇緯為台灣拿下相隔 18 年的首面男子金牌，更在接著的 2018 年亞運奪銅，讓楊勇緯確定自己有實力挑戰奧運。他說：「大概到了 2018 年，我先在亞運拿牌，接著又在烏茲別克大獎賽擊敗世界排名比我高的選手，那時候我就覺

得，原來我也有機會前進奧運。」

在練柔道的路上，楊勇緯始終最感謝的就是一路陪伴的家人，哥哥楊俊霆現在是專屬陪練員，爸爸和媽媽過去只要是在台灣的比賽，總會請假到場觀戰，尤其媽媽宏亮的大嗓門，更成了楊勇緯比賽的定心丸。他笑說：「一開始的時候還會覺得很不好意思，媽媽一個人的聲音都比全場還大聲，但到後來就覺得習慣了，沒聽到反而覺得怪怪的。」



以往柔道給人印象就是力量派的運動，但個頭不大的楊勇緯，卻有另外的看法，他說：「其實柔道是很細膩的運動，大家都只看得到得分的那一個瞬間摔的動作，但其實要完成每一次摔法，動作需細膩到每一個指節都有影響，所以這個運動很注重細節，甚至還沒抓到對手前的動作，都很可能是勝負關鍵。」

對於即將到來的東京奧運，楊勇緯除了想著要幫台灣拿下 1 面奧運獎牌外，更多的是要在柔道宗主國日本打出名號。他豪氣的說：「奧運結束後，我可能也會到日本長期訓練，我不只要拿獎牌，更想要讓更多的日本民眾認識我，認同我的柔道成就。」



## 度過生涯最低潮

### 楊昆弼直指奧運決賽

**從**4年前的里約奧運，到2018年亞運摘金，去年又莫名跌落低潮，射擊好手楊昆弼狀態起起伏伏，就如同他的奧運參賽項目「不定向飛靶」一樣難以捉摸。幸好東京奧運延後1年，讓他重新找回自我，現在的他已經能充滿信心的說：「只要過了資格賽，到決賽大家都等著被我刷假的！」

楊昆弼和射擊結緣的相當奇妙，4歲的時候，在家附近的玩具店買到第一把玩具槍讓楊昆弼一玩就上癮，而且他從小到夜市玩射擊，常常滿靶到老闆都記得他，顯示出

過人的天賦。他說：「雖然我身材算是高大，也打過網球、籃球等，但就是沒興趣成績也不好，自從小學3年級擁有第1把BB槍後，就再也回不去了！」

2012年倫敦奧運，14歲的楊昆弼剛升A組時還不知道奧運有不定向飛靶，從那次在電視上看到林怡君代表中華隊參賽倫敦奧運，便開啟了他的奧運夢想。4年後的里約奧運，楊昆弼雖然圓夢，但結果卻很殘酷，他在資格賽就落敗，回到選手村的車上時，楊昆弼覺得好像在作夢，怎麼準備了這麼久的奧

運，卻一下就結束，當時差點要哭了出來。

後來經過亞運金牌的洗禮，加上2019年底取得奧運門票，這來得太突然的幸福，反而讓楊昆弼遇上最大低潮。他說：「資格賽後剛好換槍，加上心裡一直惦記著奧運要來了，莫名其妙我就陷入了大低潮，現在看來還好奧運延期，不然我可能又GG了！」

2020下半年，楊昆弼透過不斷和學長、學姐對話找回自我，還很有毅力的減重15公斤，讓他忍不住笑說：「是不是看起來更帥了！」





## 楊昆弼 22歲

- 東京奧運參賽項目 男子不定向飛靶
- 歷屆奧運成績 2016年里約奧運資格賽

### 亞運鍍金奧運達標 意外陷低潮

雖然現在才 22 歲，但楊昆弼的舉手投足都比同齡的人老成許多，這一切可能跟他家裡從事茶農有關。他說：「我從小就會跟著爸媽一起去茶園採茶葉，現在沒事的時候也很喜歡泡茶想事情，這可以讓我的心情和思緒安定很多，可能因為這樣，我在射擊的時候心才能

特別安定、特別專心。」

過去 4 年經歷過高低潮，讓楊昆弼更確認射擊是一項需要日積月累磨練，才能有好成績的運動，這也是為什麼世界級的名將，都在 30 ~ 40 歲之間才會達到顛峰。楊昆弼說：「或許有些技擊運動，當你學會或者發明出什麼絕招後，可以一次就拿到最好成績，但射擊沒有辦法，就是需要不斷的打磨和累積比賽經驗，才能一步一步緩慢往

上爬。」

現在再去面對延後 1 年的東京奧運，楊昆弼不再去設想獎牌的事，他只不斷告訴自己，只要能過了資格賽這一關，到了決賽，不管對手是誰，都會是我的天下！就像當年籃球之神喬丹狀況超好的時候，籃框看起來跟海一樣大。楊昆弼笑說：「當我進入到那個 zone 的時候，飛靶的速度好像也都跟著變慢了！」



## 帥氣歐巴不能輸

### 王冠閔偶包情結越游越快

**因**為小學的一念之差，讓原本對於桌球也很有興趣的王冠閔，成了現今台灣的「新蝶王」，有著神似「南韓歐巴」的外表，王冠閔心中也有不服輸的偶包心態，去年趁著奧運延後空檔，到匈牙利和世界 A 咖同場較勁，讓王冠閔覺得，自己真的沒差人家太多！

年僅 19 歲的王冠閔，從小就是個乖小孩，爸媽要他學什麼，他就去學什麼，從小學開始每個寒暑假都會參加桌球營，那時候打得也蠻有興趣，只不過小 2 抱著玩水的心態參加學校社團，當時學校教練

看他水感還不錯，就「搶先」把他拉到游泳隊，否則王冠閔可能早已投入桌球的世界裡。

他笑說：「小學的時候學過的東西很多，如果當時桌球校隊的教練先來找我，我可能就不會游泳了，小學我也學過街舞，但因為很怕丟臉，一直都不敢在大家面前跳舞，久了也就不去練習了，否則我搞不好

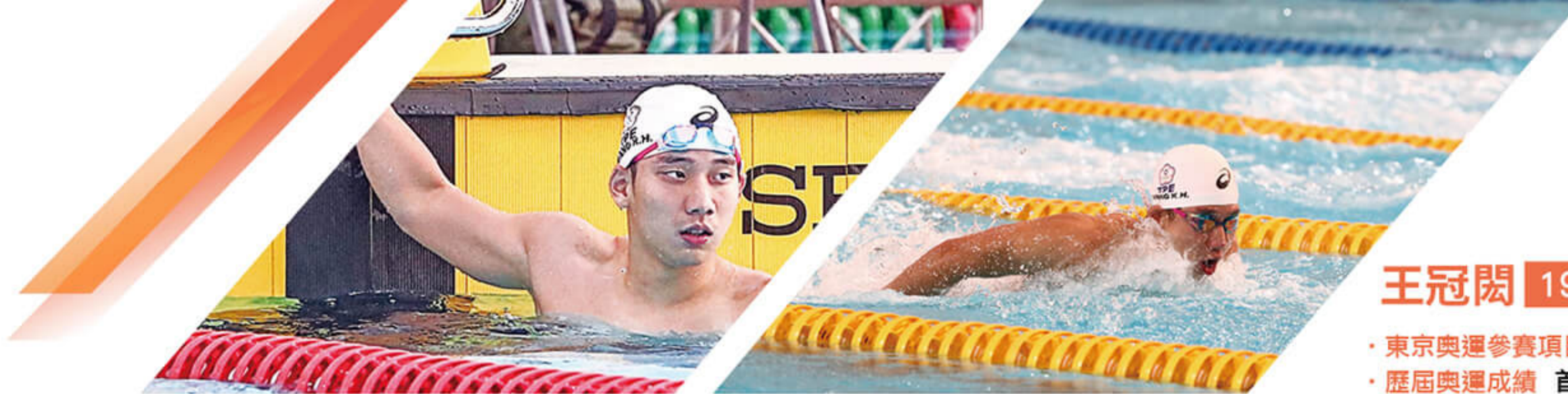
會成為亞洲舞王！」

就是這種怕丟臉的性格，反而造就了王冠閔在比賽時一定要贏的強大信念：「小 1 到小 3 其實成績都不好，那時候有點想要放棄，但到了小 4 成績突然大幅進步，有了信心覺得不丟臉了之後，就越游越好，我覺得這種心態對我蠻有幫助的，因為出去比賽就不想輸，不然面子很掛不住。」

2018 年雅加達亞運，還沒滿 17 歲的王冠閔，在決賽獲得第 7，看似相當







## 王冠閔 19歲

- 東京奧運參賽項目 游泳男子200公尺蝶式
- 歷屆奧運成績 首次參加奧運

不錯的成績，卻給了王冠閔極大的震撼。他說：「決賽一下水就被其他選手電爆，直接落後隔壁道的瀨戶大也1個身體，不管自己怎麼游都無法拉近差距，那時候才發現，原來自己跟亞洲的名將有這麼大的差距。」

### 激戰世界A咖沒有輸 王冠閔更添自信

亞運結束後，王冠閔陷入小小低潮，直到2019年世界青少年游泳錦標賽，才在男子200公尺蝶式

游出1分56秒48，不僅打破全國紀錄也達奧運A標，才讓王冠閔正式走出心魔和低潮。

奧運延後1年，給了王冠閔更多準備的時間，他笑說：「去年自己覺得實力和其他人還差很多，尤其是頂級選手，所以心中很忐忑不安，總覺得自己都還沒準備好參加奧運，所以這1年給我更多時間調整。」除了自我調整，去年最大的改變，就是王冠閔受邀到匈牙利參加職業賽，這超過1個月的賽程，讓王冠閔信心大增。

「在匈牙利的這段時間，我幾

乎都和所有奧運得獎的選手一起比賽，但我沒有輸他們，甚至還有贏過這些人，尤其我又是台灣第一個去參加職業賽的人，當然就更肯定自己是有實力的。」王冠閔說。

面對東京奧運，王冠閔很處之泰然，他說：「我算是一個臨場反應很快，抗壓性很好的選手，越大的比賽，我就會覺得越亢奮，很想要在大家的面前好好表現，但同樣的，我會把奧運看得很輕鬆，畢竟是我第1次奧運，不要看得太重，就不會期望太深。」



## 做什麼事都瘋狂

### 唐嘉鴻緊抓單槓創新人生

**小**時候爸爸一句「做什麼事都要瘋狂才會成功」，讓擁有「亞洲貓王」稱號的唐嘉鴻，從小

接觸體操後，就「瘋狂」投入。不論訓練、減重、比賽、上課，唐嘉鴻看在外界眼中，近乎自虐的方式要把一切都做到最好，就像他篤信，任何的比賽，都只是訓練過程的呈現而已。

小時候因為過動，被爸媽帶去醫院進行「感覺統合」的治療和檢查，沒想到醫生意外發現，唐嘉鴻特別愛翻滾和倒立，就這樣，還在念幼稚園的他，就被送到俱樂部開始練體操，

他笑說：「我記得小時候因為上課坐不住，爸爸還特製了一件鐵沙背心讓我穿著，雙腳還綁著沙袋，就是想說我只要太好動，就會很快累到沒力。」

為了唐嘉鴻的體操路，小學就由媽媽帶著他到宜蘭訓練，從小就很「瘋狂」的他，每天練習完回家吃飯的第一件事，就是搭配他的訓練影片，總是要看了好幾次，找出缺點才會滿意的去睡覺。

只不過一路到了高中，唐嘉鴻卻接連面對傷病來襲，高2原本要參加仁川亞運，結果腳踝扭傷，高3時手肘又開刀，幾乎是被半放棄的狀態，後來轉念來到台師大就讀，沒想到人生的一切就此改變，



#### 唐嘉鴻 24歲

- 東京奧運參賽項目 男子體操
- 歷屆奧運成績 首次參加奧運



## 開過 4 次刀 進入台師大獲重生

唐嘉鴻說：「我在台師大第一年，因為剛開完刀，所以都在休息、練體能，到大 2 才恢復正常練習，那個時候當然沒資格參加里約奧運，但我看得很淡，比賽這種事情，你有實力就有資格，不需要去強求。」

2017 年世大運，對唐嘉鴻來說也是一大挫敗，當時在國訓中心和台師大恩師翁士航分隔兩地，讓唐嘉鴻的訓練很不到位，難得在台灣參加世大運，卻沒有任何成績，讓他心中相當受挫，加上世大運後手腕又開刀，才讓他決定回到台師大「緊跟」著翁士航訓練，終於在 1

年後拿到技驚四座亞運單槓金牌。

唐嘉鴻說：「世大運的失利，確實讓我很不甘心，手腕開刀後我很努力復健，全心投入所有的訓練，那時候的我，只想要證明自己，可以把訓練的一切都帶到比賽場上。」唐嘉鴻的「瘋狂」，讓翁士航有時候都得阻止他練過頭。除了訓練外，唐嘉鴻為了讓身體更加完美，他晚餐都不吃澱粉，甚至還測出體脂肪只有 1% 的驚人數據。

全身開過 4 次刀，如今拿過亞運金牌，又成了「亞洲貓王」，還變成體操單槓的指標性人物，問他有沒有壓力？唐嘉鴻笑說：「我對於比賽一直都看得很淡，這就是為何我這麼注重訓練的原因，因為翁老師總告訴我，你在訓練下多少苦



工，就能反饋在比賽場上，比賽只是你訓練的成果而已。」

搶下東京奧運門票，讓唐嘉鴻滿是感動，但對於站上奧運殿堂，他卻另有看法：「我當然很努力備戰，但我練體操只是很愛這項運動，奧運當然誰都想去，我也是很想去感受一下那個氛圍和壓力，但不論結果如何，我還是會繼續練下去，在我心底來說，2024 的奧運，或許才是我發光發熱的時間。」