

郝柏村參謀總長任內時，每年三月二十九日一連三天於鳳山陸軍官校舉辦國軍體能競技比賽，這在當時是國軍年度大事，因為是在青年節當天舉辦，所以又叫「三二九」大會。

國軍體能競技比賽中，空軍的競賽項目有兩百公尺游泳、三千公尺跑步和射擊，聽說友軍部隊非常重視這項比賽，如獲得當年總冠軍，部隊長和相關人員均能高升；相較於友軍，空軍並未汲汲營營競賽成績。



空軍總司令部為提升運動風氣，鼓勵全軍參與，最後參賽選手是由總司令部訓練組根據各聯隊兵籍冊進行公開抽籤決定，各聯隊的軍士官兵各個有機會被抽中代表聯隊參賽，但是人人沒把握對該項運動都在行。飛行員都會游泳，這毋庸置疑，否則在空軍官校時期就被淘汰了；但是一般技勤人員有不諳游泳者，尤其役男竟有不少旱鴨子，我軍雖未急切爭取佳績，但是比賽時也不能硬趕旱鴨子下水，是會出人命的，因此，最起碼的訓練必須有。

當年的五月，我甫機調至作戰組任副組長一職，作戰組副組長負責督導與體育有關的業務，泳池、籃球場等等所有運動設施均是督導範圍。照往常，基地泳池十月底便關閉，我向組長報告請求延緩關閉泳池，他指示我向聯隊長報告，於是我向聯隊長報告，為次年體能競技做準備，建議泳池繼續開放，我說明泳池開放所費不大，重點是需人員進行泳池的清潔、管理和安全維護。為因應年底總司令部抽籤決定代表聯隊的參賽選手，現在就應進行泳訓，否則屆時萬一抽中旱鴨子，臨時惡補恐怕來不及，此提議獲得聯隊長丁濱濱的支持，同時宣布全聯隊軍士官兵利用時間練習游泳

，尤其不諳游泳者，更應抽空練習，不能心存僥倖。

這裡，先要提一提當年新竹基地的一件大事記，新竹基地原本主力戰機是F-100型機，民國七十二年換裝F-104型機，民國七十五年九月完成換裝返回新竹。空軍每年舉辦一次空中競技競賽，這在空軍是大事，各基地無不選出最優秀的飛行員一較高下。在空中進行各項纏鬥與競技，往年，空中競技競賽新竹基地成績平平。民國七十七年十月比賽結果，對空射擊，新竹聯隊勇奪F-104型機空中競技競賽總冠軍。當時聯隊甫換裝完畢，兩年多的秣馬厲兵，換裝後首次獲得么洞四（F-104型機之別稱）總冠軍殊榮，很不簡單。

當時聯隊士氣高昂，希望乘勝追擊，期許國軍體能競技比賽也能抱個獎項回來，喜上加喜，指示作戰組規劃如何再接再厲一鼓作氣，在次年三月鳳山舉行的全軍體能競賽中，爭取佳績。當時聯隊尚未指名由哪位長官擔任總領隊，作戰組長要我全權負責，我請來相關人員召開先期協調會，會後，組長指示我向聯隊長報告作戰組計畫，包括：人員培訓與進度，請體能甚佳擅長各項體育的李俊斌教官任訓練隊長。李教官原本是清泉崗基

地的教官，參謀軍官學校結訓後調至新竹基地；另外找了包括就讀空軍官校時游泳校隊陳建青、陳建庸兄弟，歷年參加體能戰技的游泳好手單文斌等三人任游泳教練，且飛行員中也有多位之前為空軍官校游泳校隊，都將他們網羅為游泳項目的教官。

除了游泳，射擊教官由射擊好手溫吉寶、王炳焜等人負責指導，溫吉寶、王炳焜教官先從各單位選槍枝、校靶、槍枝維護，後續的射擊訓練均由他倆規劃，我則統管整個行政資源的運作。

十二月三十日星期五，總司令部訓練組根據各聯隊的兵籍名冊，公開抽籤，之後便將各聯隊抽中的空勤、技勤人員通知各聯隊，技勤人員包括軍士官兵，選手五十名，預備人員五十人，飛行員正選十名，預備人員兩名，我們收到名單之後通知各單位主管，這些即將代表聯隊前往鳳山參加國軍體能競技人員，為因應往後辛苦的訓練，先讓大家放兩天的元旦假期。

元旦假期結束，民國七十八年一月三日上午十點，所有選手準時至泳池報到，李俊斌教官集合點名精神喊話，同時宣布參賽項目游泳組、三千公尺跑步組和射擊組的各組教官。

臺灣的一月天還是嚴冬，幾波寒

流過境，氣溫就在個位數打轉，新竹基地當時尚無室內溫水泳池，打著赤膊站在露天泳池邊上，天寒地凍，尚未下水，就已經冷得上下牙齒直打顫，加上新竹風大，吹的是東北季風，平均風速十五至二十海哩，甚至三十海哩風速。記得開訓當天正值寒流來襲，寒風像刀一樣刺人肌膚，事先我請膳勤中隊每日上午十點、下午三點準時扛兩桶熱薑茶到泳池，提供選手訓練前後驅寒，避免選手受寒罹患感冒，記得當天大家猛灌熱薑茶，不過，還是冷得全身起雞皮疙瘩。

基地泳池長二十五米、寬二十米、深水區長十米，最深處三米，我雖未被抽中為選手，不過也跟著大家一起做暖身操，之後便和代表參賽的飛行員率先跳下水，先游個兩百米。初期二十五米全身感覺像是針扎的刺痛，二十五米之後身體方才逐漸緩和，後面第二、第三波的人陸續跳下泳池，說來令人訝異，被抽中的兵員裡居然有人完全不會游泳，也有人只會一點基礎，真正能達標的不到一半。有部分小弟兄還心存僥倖，站在池邊猶豫，隊長李俊斌指示大家，就算穿著內褲也要泡到水裡去。小弟兄看隊長玩真的，只好陸續下水，趴在池邊先學打水，會游泳的則補充教練，教他

們如何打水。

元月三日開訓，聯隊同時找出一間閒置寢室，讓代表隊中所有技勤選手集中住宿，方便日後集中管理集中練習，省了至各單位一一通知的程序，聯隊長也指示伙食班每日三餐特別為選手加菜，補充他們因為練習消耗的大量體力。

游泳選手每天上午十點、下午三點各訓練一次，參加三千米選手則是每日清晨起床後，先跑個三千米暖身，培養肌耐力，下午下班後再跑一趟。射擊訓練是利用每日上午八點，到射擊場練習，下午進行槍枝保養，清槍，避免槍枝內部麻腔，訓練流程訂妥，李俊斌隊長要求各單項選手每日照表操課。

當時李隊長要求每個星期五定期測驗一次，看個人成績是否進步，成績好壞決定是否在營放假。當時尚未周休兩日，星期六仍須上半天班，為鼓勵官兵認真練習，李隊長宣布如果成績好每周休假兩天，成績若未達標，「別人放假，你留下來加強訓練」，休假是最大的鼓勵和動力，這招管用，為了不希望留營再苦練，大家都卯足了勁練習。

過程中李隊長最辛苦，要陪著選手游泳，跑三千公尺，還要督導射擊

，當時射擊比賽卡賓槍距離是七十五米，屬中距離，靶標是半身人像靶，手槍是十五米距離環形靶，打靶訓練場在基地西區極為空曠的飛機校靶場，四周毫無遮蔽處，也是非常寒冷，頂著一波又一波的寒流進行各項魔鬼訓練，其中辛苦不足道也！

體能戰技代表隊每日用餐是集合好隊形，整齊劃一前往聯合餐廳，途中還唱軍歌答數，基地少有看到這樣整齊劃一的隊伍精神抖擻的去用餐，所有官兵都知道這是即將代表聯隊參加當年體能戰技的選手，都會給他們加油打氣。

記得民國七十八年農曆新年是二月六日星期一，丁聯隊長看各單項選手訓練辛苦，特別准大家四日到九日放六天農曆年假，讓原本因為訓練過程緊湊而緊繃的身心得以放鬆，選手一聽說放春節大假，大家都很雀躍。

體能戰技選手經過兩個多月時間的魔鬼訓練，水準大幅提升，我們參考歷屆比賽成績，已達中高標水平，其中射擊項目穩定，游泳項目，原本不會游泳的有五人，拚了命地努力學習和鍛鍊之後，成績大幅進步，池中蛟龍如飛，教官們都認為這五名旱鴨子要克服新竹這麼惡劣的天候，訓練出這樣的成果，實在要得。看到自己

成績不斷精進，每位選手都很興奮，有義務兵說，他從原本完全不會游泳，被逼下水，到後來能輕鬆自如在泳池裡悠游自得，很感謝總部當時抽籤的長官，逼得他不得不練習游泳，相信往後對他來說無論健身或遇緊急狀況，都獲益良多。

兩個多月的訓練結束，三月二十二日全部選手開拔前往鳳山報到，聯隊長特別舉行授旗儀式，並率聯隊主官、管歡送選手。這次體能戰技比賽總領隊是參謀長馮象華，我是副總領隊、隊長李俊斌，聯隊長送每位選手一套運動服，一件泳褲。聯隊長雖極其重視此事，但是並未給予選手任何壓力，精神講話時僅僅感謝李隊長與所有選手平時辛苦的訓練，還贈送選手加菜金。

這次出發因為攜帶有卡賓槍和手槍等槍械、彈藥，因此特別謹慎，押運過程馬虎不得，裝了槍械彈藥的木箱都貼上封條由保防官一路跟監。之後大家搭上兩架C-119型機南下，先落空軍官校，再由車輛送我們前往進駐鳳山營區選手村。這讓我想起民國七十四年，我曾經是聯隊選手前往參加國軍體能戰技，那回全部選手進駐的是鳳山衛武營區，衛武營區房舍簡陋，睡的是營區大通舖，沒有衛浴設

備，所有軍士官兵全部露天洗澡，大家圍著一個大水池，用水盆舀水出來盥洗，廁所是公廁，極其克難，與我們平日兩人一間套房不可同日而語，叫人彷彿回到早年訓練中心時代。

這回住的是設在陸軍官校的選手村，大樓式建築，一層樓約有七十名選手進駐，我們分發在三樓，雖然睡的仍是大通舖，不過比起衛武營區要好多了，至少每層樓都有廁所和衛浴設備，大家快速就位將行李放下。

距離三月二十九日開幕還剩幾天，我向空軍官校申請借用泳池，讓大家賽前抓緊時間練習，同時向陸戰隊商借新訓中心靶場，讓射擊選手練習。至於三千公尺跑步，為不影響空軍官校學生上課，官校很幫忙的劃出一塊區域，讓選手練習。大家自動自發每天早晚集合跑步。說到游泳，桃園和新竹基地因為在臺灣北部，每年的一至三月天氣寒冷，基地選手是在酷寒中練習，當我們跳進官校泳池裡，對當地水溫羨慕不已，南部天氣得天獨厚，雖是三月天，但是水溫適中，游起來非常舒適，比起新竹基地的露天泳池，條件實在好太多了。

三月二十九日上午舉行開幕式，三個軍種各個部隊依序進場，選手們均著嶄新的運動服出場。開幕式後，

當天下午射擊比賽先登場，各基地依序登場，成績當場揭曉，我們聯隊空、技勤人員成績居所有參賽隊伍的第二，與第一名三聯隊成績相差些微。

第二天比賽項目是游泳，六分鐘之內游完兩百公尺算及格，比賽結束，我們聯隊排名第二，與排名第一的三聯隊依然相差些微。

第三天賽程是重頭三千公尺跑步，這三千公尺跑步就得移師至陸軍步校場地比賽。當天九點不到，我們便抵達比賽現場，做暖身操，相互之間彼此加油打氣。陸軍步校比賽場地非常寬大，因為場地特大，比賽時每個轉角均有裁判，二聯隊是被安排第一個跑三千公尺的聯隊。比賽前，裁判查人數、看名單、核對臂號，無誤，十點整鳴槍起跑，三千公尺跑步比賽過程強調團隊合作，隊員不能落隊，選手若與隊伍距離超出規定範圍是要扣分的，每一個人落隊就扣一分，落隊選手越多扣分越多，所以要團隊合作整體隊伍前進，成績計算以背有紅布條帶隊官抵達終點所花的時間列為成績，所以三千公尺排頭和隊伍後面壓陣的非常重要。李俊斌隊長因為比賽經驗豐富，很內行，平時訓練時就要求大家不能脫隊，他找了幾位選手當排头壓步伐，排頭的幾個人會視每位跑者

的體能和狀況調整速度。二聯隊選手從一開始便穩穩地向前跑，跑完兩千五百米處沒有人落隊，場邊不少其他聯隊選手嘖嘖稱奇，最後五百米整個隊伍居然像一開始一樣整齊劃一，這時隊伍後面傳出雄赳赳氣昂昂答數聲，前排壓陣的選手看大家體力很好，開始加快速度快馬加鞭朝終點衝刺，抵達終點時，整個隊伍沒人掉隊，衝出終點線，大家抱成一團，為自己加油也為自己喝采。

接著是三聯隊登場，三聯隊前兩屆抱走總冠軍，志在錦上添花蟬聯三屆，這支隊伍也做足了功課，選手在跑道上跑步時，每個轉彎處和許多交叉點都有隊友及時通報狀況；不過在中段，前面排頭速度太快，已經有人體力不支，最後一千公尺欲加速時，隊伍後面已逐漸有人脫隊，後來脫隊隊伍逐漸拉長，最後五百公尺想加速都不行，這時我們聯隊隊員反而在場邊為他們鼓掌加油打氣。

三千公尺比賽結束，三聯隊成績和我們相差不遠，但因為落隊多扣的分數也多，後來公布總成績，我們暫時領先，大家都雀躍，不過還要看其他聯隊的比賽結果。其他聯隊依序上場比賽，成績揭曉，兩百公尺游泳、三千公尺跑步和射擊三項總合計算

結果，我們抱走總冠軍獎盃，每位選手冬天裡苦練多時的辛苦，當獲頒八吋總冠軍獎盃時，早已拋諸腦後。

閉幕典禮結束，我們再度搭上C-119型機回新竹，聯隊長率各級主管和各部隊代表列隊歡迎大家凱旋，聯隊長當天晚上在聯合餐廳舉辦慶功宴。他說，聯隊前面才剛獲得空戰技競賽總冠軍，現在又勇奪體能戰技比賽總冠軍，連拿兩項重要比賽總冠軍，很不簡單，很了不起，每位選手都值得喝采。

這次體能戰技比賽前，有五人是



勇奪民國七十八年體能戰技比賽總冠軍後，二聯隊全體選手合影（中間著藍色軍便服結領帶者為總領隊馮象華，其右為副總領隊吳慶璋，其左為隊長李俊斌）。

早鴨子，完全不諳泳技，後來不但學會游泳還勝過其他聯隊。兵，沒有不可訓練的，每個人都能發揮潛能，兵隨將轉，一個好的部隊長領導，部隊的榮譽感都帶起來了。訓練過程中，聯隊長並未施予我們任何壓力，只鼓勵我們盡力就好，不過欣慰的是，大家衆志成城一條心，並未辜負長官的期許。記得當晚的慶功宴上，有人在獎盃中斟滿飲料，所有選手以接力方式喝慶功飲。當時的榮耀難以形容，當年所有參與的軍士官都與有榮焉，選手玩笑說，是在李俊斌隊長威逼利誘下，才勇奪總冠軍，事後所有選



勇奪民國七十九年體能戰技比賽總冠軍後，二聯隊全體技勤選手合影留念。

手聯袂打了一個「魔鬼隊長」獎牌贈予李隊長，感謝李隊長的辛苦。

新竹聯隊勇奪民國七十八年體能戰技總冠軍之後，再接再厲於隔年七十九年以游泳、射擊、三千公尺跑步三單項均獲第一的優異成績，再度捧走國軍體能戰技總冠軍獎盃。

回憶三十年前，當年二十歲的兵如今已五十歲，總領隊馮象華已七十歲，我也列入領有老人半價敬老隊伍中。任何部隊的榮譽都是積小勝為大勝，很感激李俊斌隊長當年身先士卒帶領大家辛苦訓練，在新竹，頂著一波又一波的寒流進行訓練。我相信三十年前曾經參與競賽的選手肯定記憶深刻，至少我非常懷念那年曾經一起參與各種魔鬼訓練的軍士官兵好戰友，那段共同美好的回憶，以此文向當年參與競賽的所有軍士官兵們致敬。



選手聯袂打了一個「魔鬼隊長」獎牌贈與李隊長，感謝其辛苦付出。

也說老

· 莫非 ·

一般群友，每天一早都會來一句問安，說：「早呀！老友！」

一個「老」字，除了說明彼此交情深，還有就是：「我們都老了！」

老，有三層意思：

一、老道——

守成而老於世故。

二、老昏——

糊塗而不明事理。

三、老實——

坦誠而直面人生。

但願我們是：不要老昏，少點老道，多些老實。

老子說：「道法自然」。對這句話，我越老越信服。道理無他，因為：「自然最老實！」