

「跨欄一哥」陳傑 「挑戰你所不能」出任務

應台灣三星之邀擔任一日教練 指導家扶田徑小將—陳弘堯

陳傑：「因為堅持所以突破自己、戰勝自己」 激勵小選手勇敢追夢

去年夏天「跨欄一哥」陳傑在台北世大運中以 49 秒 05 的個人最佳成績摘下銀牌；今年夏天陳傑有著更重要的任務：擔任家扶基金會田徑小將 - 陳弘堯的「一日教練」。自 2016 年起，陳傑連續三屆擔任三星公益路跑領跑大使，投身公益不落人後，目前在左訓中心備戰印尼亞運的他，同步也積極準備 8 月初在大連的比賽，作息上按照亞運的比賽時間進行調整，要用最好的狀態迎接即將到來的重要賽事。雖然忙碌，陳傑仍在訓練之餘，抽空指導「星美好獎助學金」^(註一)受益學童弘堯，從暖身動作、動態熱身、起跑擺臂、跑動姿勢到收操，一刻不馬虎，從實質訓練和精神上給予弘堯支持，並期許更多孩子有朝一日能站上亮眼的國際舞台。

陳傑悉心貼身指導 傳承「永不放棄」的一課

就讀台南龍山國小的弘堯自幼與哥哥、爸爸相依為命，個性乖巧懂事的他，臉上總掛著大大的笑容，從未讓哥哥、父親操心。弘堯在小學三年級時參與學校運動會，鳴槍的那一刻，小小的身軀急速奔馳並通過 100 米終點線，不僅讓學校教練印象深刻，也開啟了弘堯的「奔跑人生」。

因就讀偏鄉國小，資源豐富度不及市區，在未有先進及充沛訓練設備的情況下，弘堯仍堅持賽前每天跳繩 700 下、開合跳和至少 10 圈的長跑。因體認到訓練的艱辛，也讓天真的弘堯劈頭就問陳傑：「你有沒有想過放棄？」而陳傑也鼓勵後進：「我從來沒想過放棄，因為我熱愛田徑，雖然練習時常感到疲憊，但每當有這個念頭浮現，我就會讓自己沉澱，因為堅持下去，突破自己，就代表戰勝自己。」

勉勵田徑後進 以今天的堅持成就未來的自己

一大清早，陳傑即在高雄世運體育場迎接今天的任務，在熱情地與初次抵達國家級場館的弘堯擊拳打招呼後，有共同話題的兩人很快地便打成一片；隨後進入訓練課程，陳傑則化身嚴格的最佳教練，即便頂著近 30 度高溫，仍親自帶領弘堯按部就班地完成各項訓練清單。弘堯抹抹額頭上的汗珠，重複練習著每個細節，小小的眼珠子緊盯著陳傑的每個動作，包括抬手揮臂的角度，只希望能在有限的時間內，從陳傑教練身上吸取經驗，了解如何運用技巧提升自我表現。

4 小時後，陳傑也與弘堯兩人悠閒的坐在觀眾席享受著訓練後的放鬆，陳傑把握機會給予心靈輔導，強調訓練固然都很辛苦，但全台灣 2,300 萬人要當第一名並不容易，勉勵弘堯先從龍山國小開始，再到七股，最後稱霸台南，並打趣的表示：「搞不好未來我再回到世運體育場，就是看你比賽！」

號召全民 Run For Children 幫助更多有才能的孩子

2018 第 14 屆三星公益路跑將於 10 月 14 日在台北市政府廣場正式開跑，報名已熱烈展開，「跨欄一哥」陳傑不僅將現身擔任領跑大使，也呼籲大家一起 Run For Children。報名費將全數捐贈予家扶基金會作為「星美好獎助學金」，幫助全台更多如弘堯般有才能的孩子，讓他們在體育、藝術、音樂、戲劇等領域得以發揮天賦，不因家境困難而受到阻礙。

※陳傑拍攝「星人才」影片發布訊息，敬請留意 2018 三星公益路跑網站：

<https://www.samsung.com/tw/campaign/2018runforchildren/>

第 14 屆三星公益路跑 Run for Children 「台灣最美的公益路跑」

活動日期：2018 年 10 月 14 日 (星期日)

集合地點：台北市政府市民廣場

活動時間：3K 休閒組早上 7:00 報到 · 7:30 開跑；9K 競賽組早上 5:40 報到 · 6:00 開跑

報名期間：即日起至 9 月 7 日止

(採網路報名，不開放現場報名。限額若已滿，恕不再接受報名)

報名網址：<https://www.samsung.com/tw/campaign/2018runforchildren/>

報名費用：3K 休閒組每人新台幣 100 元整；9K 競賽組每人新台幣 200 元整 (全數捐贈)

詳細報名辦法、參賽物品領取和獎勵方式以及本活動注意事項，敬請詳閱活動網頁

註一：三星公益路自 2005 年起舉辦，2013 年起將民眾報名費全額捐贈給家扶基金會，至今累計破千萬。並自 2017 年起成立「星美好獎助學金」，每年資助 200 位在藝術與體育領域有特殊才華的學童，提供就學及深造的發展培育。