

出版者
東勢高工輔導室

來自

110年12月
主題：生命教育



心海的消息



【東奧人物】

郭婞淳的「金牌大滿貫」之路，從挫折與艱辛中綻放

文章節錄自「獨立評論@天下」網站

作者 曾荃鈺

2021-07-27

五官立體，笑容靦腆，現齡 28 歲的「舉重女神」郭婞淳，在今年 4 月舉辦的亞洲舉重錦標賽，已展現出奧運金牌的實力。

當時她在女子 59 公斤級的賽場上，以抓舉 110 公斤、挺舉 137 公斤、總和 247 公斤拿下三面金牌，同時抓舉和總和雙破世界紀錄。

7 月 27 日，在東京奧運女子舉重 59 公斤級賽場上，她更以抓舉 103 公斤、挺舉 133 公斤，以總和 236 公斤的成績，漂亮贏得生涯首面奧運金牌，完成她的「金牌大滿貫」，這條路一走，就是 15 年。

過去在世錦賽、亞錦賽、世大運、亞運等各大國際賽皆拿過金牌，也在 2016 年里約奧運拿下銅牌的郭婞淳，奧運金牌是最後一個挑戰舉重金牌大滿貫紀錄「暫時性」的里程碑，在東京奧運上，郭婞淳做到了。

在東京奧運 4 乘 4 公尺的木製方形舉重台上，郭婞淳是最後一個出場。

抓舉開把直接挑戰 100 公斤，短短 5 秒鐘，直接排名第一；

挑戰奧運 103 公斤時第二次試舉稍有搖晃遭裁判挑戰，郭婞淳捶了捶左胸口給自己打氣，背負著國人的期望，第三次試舉穩穩的拿下 103 公斤，拿下紀錄。



挺舉項目上，開把以 125 公斤開始，第一舉就穩住了奧運金牌跟台灣國人的心，第二舉挑戰 133 公斤打破奧運紀錄，成為她的量級中三項世界紀錄保持人，最後一舉 141 公斤挑戰世界紀錄沒有成功，郭婞淳跌坐在舉重台上笑得靦腆，隨後起身敬禮，不負眾望穩穩收下台灣在東京奧運會場上的第一面金牌。

所有生涯的高峰，都是從低谷慢慢爬起來的



「我在 13 歲時接觸舉重，但當時覺得，舉重的女生會變得很矮、很壯、手臂很粗，舉重時臉部表情會很醜，那時候真的很討厭。直到國三那年意外贏得第一面全中運金牌，我才開始覺得，或許對於舉重，我真的有一些天分。」

郭婞淳高一時參加新加坡青年奧運會拿下銀牌，未滿 19 歲就挑戰 2012 倫敦奧運，以第 8 名作收，2013 年更奪得世大運、亞錦賽、世錦賽、東亞運四大國際賽金牌，還獲頒體育界最高榮譽運動菁英獎最佳女運動員，25 歲前就挑戰過舉重的七大賽事，人生像是開了外掛，一路扶搖直上。

不過 2014 年 5 月 12 日，上天像是跟她開了一個大玩笑。

在備戰仁川亞運練習時的一場意外，差不多等於一台 125 機車重量的訓練槓鈴，重重的壓在郭婞淳的右大腿上，造成股外側肌肉 70% 撕裂傷。

「這個傷沒有擊倒她，反而讓她更勇敢，那種重新站起來的勇氣，讓她變得更強。」負責治療郭婞淳的高雄長庚醫院骨科部長兼運動醫學系主任周文毅說，手術成功後，郭婞淳積極復健，4 個月的時間又讓她站上亞運舞台，拿下第 4 名。

郭婞淳回憶這段經驗：「其實在復健的過程中幾乎崩潰，我很心急，腿不能動，就在病床上鍛練上半身，但防護員提醒我不要急，『慢慢來，比較快』。

既然我自己選擇了舉重這條路，把它走好走完也是我自己的選擇。

「相信所有的挫折，都是上天最好的安排。」

或許這個傷就真的像她的名字一樣，能夠「倖存」下來，勢必有更大的使命讓她扛。

挫折，是上天最好的禮物

郭婞淳出生時差點因臍帶繞頸而命危，卻奇蹟的倖存下來，因此取名為「婞淳」。她從小家境貧困，和外婆住在工寮外，也時常到阿姨或舅舅家寄住。

而這樣強大的生命韌性展現在運動表現上，在遭逢挫折時，她心中仍然堅信：「無論成功或失敗，都要持續朝著自己的理想前進。」

舉重的訓練是痛苦的，手上的繭長了又破，肩上的瘀青由紅轉黑，被槓鈴擦傷流的血有時和汗水一樣多。運動員總覺得吃苦是正常，傷心難過都往自己的肚子裡吞，咬牙撐過的日子，因為運動員知道，只有努力撐下去，才不會連認輸的資格都沒有。



「受傷的那一剎那，我想到的其實不是我的腳有多痛，而是 4 個月後的亞運比賽該怎麼辦？」郭婞淳現在說起這段過往，心情已不再起波瀾，但仍然能感受到她對自己賽事訓練的急切與渴望。

2015 年備戰世界錦標賽時，面臨重大受傷後第一場最大型的比賽，她害怕了。

「當時的我，完全無法舉起原本可以輕鬆舉起來的重量，只要重量加到 95 公斤以上，我就不敢做動作，我竟然開始害怕重量，這對舉重選手來說是最忌諱的心理致命傷。」郭婞淳形容當時的心情幾乎崩潰，但好在教練跟隊友的鼓勵與陪伴，教練調整訓練方法，陪著她慢慢克服，把重量一公斤、一公斤的加上，花了幾個月的時間，才終於超越了 100 公斤。

「當時一個項目練了 48 組才把它抓起來。動作是 3 下一組，下午 2 點半練到晚上 9 點，中間只有補充香蕉，有時候還練到晚上 12 點才吃午餐，是教練跟隊友陪我度過這段最黑暗的時期。」對於身邊的人，郭婞淳心懷感恩。

她深知每個看似不可思議的重量被舉起時的歡呼，背後是槓鈴數千次撞擊落下的聲音，如同每個光鮮亮麗的成功，都是從黯淡無光的失敗中掙扎出來的。

只要努力在，成功就在

經歷過受傷洗禮、里約奧運的鎩羽而歸，阿美族又是射手座的郭婞淳，沉澱過後更珍惜手上擁有的機會。教練林敬能看著郭婞淳成長，深深理解這一路辛苦：「因為她曾經失去過，所以更珍惜未來的每個機會。」

今年 6 月由國際舉重總會（IWF）公布最新奧運排名，郭婞淳是女子舉重 59 公斤級的第一名，以世界第一之姿進軍東京奧運。

郭婞淳又在東京奧運的會場上奪金，她仍然希望持續將 2022 年亞運金牌設為目標。除了自己的選手生涯外，離開運動場，郭婞淳也想持續推廣舉重運動，無論是回母校輔仁大學擔任教練，贊助台東體中舉重隊獎助金，或是到基層體育班分享舉重觀念與運動精神，郭婞淳把舉重場上習得的人生態度，化作生涯前進的養分，努力成為年輕選手們的榜樣。

「身為運動員，環境越是艱難，我們越要堅持信念，讓台灣成為我們的驕傲，也讓我們成為台灣的驕傲。」東京奧運延期一年，對運動員來說健康當然最重要，但是歲月也不等人，這多出的 365 天，每個人都備戰不停歇。

郭婞淳感謝所有一線的防疫人員，也分享最常鼓勵自己的話：「只要信心在，勇氣就還在；只要努力在，成功就在。」讓我們一起期待郭婞淳未來的好表現吧！





電影推薦

卡特錢伯斯（摩根費里曼飾）在剛進大學時，他的哲學老師叫他們學生列出一份人生清單，寫出他們在過世前想做、想看、想體驗的所有事情。

雖然卡特一直很想依照他的夢想和計畫實現這份人生清單，但是現實還是必須面對。他歷經婚姻、生兒育女、各種責任義務及 46 年的黑手工作，逐漸地，他的人生清單也僅僅成為一個甘苦的回憶，代表他失去的無數契機及他在修車時的白日夢。

另一方面，億萬富翁艾德華柯爾（傑克尼克遜飾）則完全忽略他的人生清單。他從年輕到老年都忙著賺錢，並建立起自己的企業王國，然而他根本沒有空檔認真考慮自己的人生。很湊巧地，他們的人生都發生了轉折，像一記當頭棒地提醒他們該追求自己的人生。



卡特與艾德華住進同一間病房，他們開始有許多時間思考接下來的人生，以及他們到底擁有什麼。雖然他們兩人的背景截然不同，但是他們很快就發現他們具有兩個共通點：

第一點，他們都不瞭解自己，也不確定自己的人生抉擇是否正確；

第二點，他們都希望好好利用人生的最後時光，完成一直想做卻沒做的事。

此刻，他們的人生清單不再只是空想，而是等待他們實現的計畫。

於是，這兩個原本互不相識的陌生人不管醫師的指示擅自出院，一起踏上他們現在可能才真正開始的人生歷程，從印度泰姬瑪哈陵到東非坦尚尼亞大草原塞倫蓋提，從最高級的餐廳到最低層的刺青店，從超炫的古董跑車到刺激的螺旋槳飛機，他們帶著自己的人生清單及滿腔熱情，追尋著各自的夢想。

在展開雄偉美麗的世界之旅過程中，他們增加也刪減一些人生清單中的項目，因為他們決定要勇敢面對難題，就算這些問題的答案令人難耐。

不知不覺中，他們兩人成為真心的患難之交，以詼諧、睿智、誠摯的態度真情對待彼此。

給學生的「自我照顧」小技巧

照顧自己生理需求

1. 好好睡覺

熬夜補眠無法一比一地補回來！需要花費更久時間。

2. 健康飲食

你吃下的食物也會影響腦功能表現與情緒調節。

3. 不濫用咖啡因

咖啡、提神飲料都可能讓你產生依賴、影響睡眠，可能造成焦慮

4. 充足運動

運動可以幫助改善情緒，而身體健康與心理健康是密不可分的

其他自我照顧

5. 花時間在自己喜歡的活動上
(社團、系隊、學生會、志工...)

6. 跟自己的支持系統連繫、多與親友交流吧！

7. 練習冥想，更能清楚看事物

8. 不要拖延！架構好自己的時間
什麼時候念書、寫功課
一目了然