

海端加油站

第二百二十期

發行人：吳宏龍校長 發行：台東縣立海端國中輔導室
總編輯：黃美玲主任 地址：台東縣海端鄉海端村山界 1 號
編輯群：邱俊龍主任 電話：089-931390
趙意如主任 創刊日期：101 年 11 月 30 日
郭黛瑩老師 發刊日期：113 年 9 月 3 日

活動點滴

《113.8.29 祖父母節宣導》



《113.8.29 親職教育活動》



受霸凌走上體育、經過治療之路 拳擊女王陳念琴：會繼續努力下去

一上場，眼神就變了。

前一秒，還說著為了省錢，自己花兩小時卸指甲卻弄不好，笑語盈盈；下一刻，纏緊綁帶、戴上拳套，在每回合 3 分鐘的緊湊賽局裡，表情瞬間銳利。

拳擊擂台那長寬 6.1 公尺的天地，是陳念琴的世界，更是沒有退路的戰場。2016 年里約奧運，陳念琴是台灣史上首位取得奧運女子拳擊資格的選手。那年，她 19 歲。

雖然止步 16 強，但體能跟技能持續上攀的她，很快成為下屆東京奧運的矚目焦點。再度登上五環殿堂，卻在八強意外落馬。

賽後引起不少討論，陳念琴親自給了答案：距離奧運資格賽前兩個月，她被診斷罹患淋巴瘤。

並非意外落敗，而是生命被迫接受更大的意外。

當時她還天真期待，打完比賽再治療，但醫生提醒，「二轉三期的速度很快。」她的教練、也是奧運國家隊總教練柯文明補充，「這是癌症，不是小感冒，」不得輕忽。欲一舉攻頂的熱血興奮，突然被瞬間捲起的冰風暴滅頂了。

懷著忐忑的心參加資格賽，過程不斷害怕病情出狀況。但對奧運的執念，勝過內心的恐懼。因為「奧運，是我的夢想！」陳念琴不願放棄。順利取得東奧賽事入場券，她開始接受治療。

天賦，讓陳念琴註定要成為運動選手。她原本期待，能藉此改變自己命運、改善家人生活，以及原住民環境。一拳打進奧運這個運動員最渴望的夢幻殿堂之後，她更希望自己能為台灣，摘下第一面拳擊金牌。

出身原住民家庭，有許多說不出口、但無法釋懷的不公平。

因為爸爸的工作，兩歲跟著家人從花蓮移居馬祖。阿美族的深邃輪廓，讓她遭受不少冷言暴力。

難忘的一幕是小學時，因長頭蝨，被校長禁止到校。當時她的警察叔叔挺身而出，問學校為什麼排擠原住民？溝通許久，老師才同意她返校，她才接受治療。

不想輸！受霸凌開啟體育路

另一名原住民同學，因為稍微過動，總被同學欺負。陳念琴想保護對方，於是兩人結伴加入角力隊，實實在在練了一年，也開啟了她的運動之路。

「很多原住民家庭的孩子，不是輟學就是做工。我家人希望小孩可以離開原生環境，看看外面世界，學習不一樣的技能，」她的警察叔叔覺得，體育可能是發展，問她要不要去台灣打拳擊？14 歲的陳念琴，歡天喜地以為只是參加夏令營，卻在新竹拳擊隊落了腳。

從馬祖到台灣，從角力到拳擊，隻身在外，少了爸媽家人的陪伴，她被迫長大。

都是男生的拳擊隊，小念琴每天被學長霸凌，「受不了就哭，躲起來，教練帶學長把我抓回來，他說，不可能遇到困難永遠逃避，你要去面對。」她邊哭邊練、邊練邊哭，每晚打電話求爸爸，「我不要在這邊，我每天被欺負，拜託你趕快跟教練說我要回家。」爸爸連哄帶騙安撫她，不希望孩子輕言放棄。

「哭久了，發現哭也沒意思，因為明天還是要面對，（學長謾罵的）聲音也每天來。不如快點完成痛苦的部份，就能回到自己的小世界，」她意識到，必須靠自己展現實力、讓

大家認可。這讓她開始苦練，下定決心，不能輸！

原本語氣幽默的她，眼神突然鋒利，「我堅定地跟自己說，你們就繼續罵我啊，有一天，我會讓你們閉嘴！」

「練體育當然辛苦，但是練習時，目標明確、專注單純，別人想打亂你的節奏、想跟你比較，那是他們的事，做好你自己就好。」很難，也最簡單。

在國內幾乎沒對手，陳念琴很快成為拳壇焦點。在國際賽事越級打怪，短短 5 年取得殿堂門票。

趁疫情治療，手臂一碰就痛

疫情迫使東京奧運延後一年，「連醫生也說太剛好了吧，疫情讓比賽延期，讓我有時間治療，我真的很感謝上天，」她激動地說。

其他選手忙著密集訓練、增加強度，她卻在 5 個月內治療 8 次。前幾次，還能下床走走，待身體緩緩恢復，她也慢跑、溫和訓練。第 4 次治療，藥效累積愈來愈多，不堪負荷的她連續躺床 4 天。教練每次看到她，都在吐。一針又一針，挑戰身體的耐受程度，更考驗意志力。她掙扎著，不只一次出現放棄治療的念頭。

最難受的是血管發炎、手臂一碰就痛，根本塞不進拳套，更別說用力揮拳。

柯文明擔心她放棄拳擊，帶她到處走走吃喝、打漆彈，發洩壓力舒緩心情。當時的辛酸，如今化為笑語，「我那時血管都快爆掉了耶，但我知道教練是用心，希望我不要因為治療，整個人沉下去。」

支撐的動力，除了家人陪伴，還有她念茲在茲的比賽，「就算治療，我腦袋裡都是奧運畫面！」

*一直以來，她狂熱期盼為台灣贏得金牌。

為了不影響團隊的訓練跟士氣，當時只有國訓中心執行長、秘書、教練等 6 人與醫療小組，知道陳念琴的病情。連每天一起訓練的隊友，都被蒙在鼓裡。

長期關注陳念琴的 Under Armour 運動行銷專員陳亭瑜分享，無論賽場或人生的困難，陳念琴都能很快走出低潮，坦然面對。治療完成、公開病情，她也不是要賣慘，而是藉由過來人的心情，教大家如何勇敢。

通常拳擊選手的訓練，會依比賽時程調整，參加重要賽事前一年，就開始逐漸拉大強度。但考量她的身體狀況，訓練課表強度從原本備戰時的百分之百降至十，再斟酌增加。

疫情打亂身體調適的節奏，病情更讓她的進度落後。為趕上賽事，陳念琴花了比過往多 5 倍的努力練習。訓練完，再多加課表。如果體能極限是 70 分，強迫自己突破到 80 分。治療期間，甚至還參加全大運。

「我真的不知道我到底有多堅強！」她說。

感謝老天和自己，都沒有放棄

柯文明認為，陳念琴的心智很有韌性，「她哭一下就站

起來，面對挫折懂得轉念，加上父母親的支持，對選手來說就是最好的。」

心志極堅定，但經過嚴峻考驗的身體，卻未能完全復原。

東奧八強賽失利。賽後，她激動地跪在擂台上，親吻地板。「謝謝我自己能健康地站上擂台，也謝謝擂台給我的力量。」

感謝，是因為重生了。「老天爺給了第二次機會，沒有放棄我，我也沒有放棄自己。」

再次上戰場，心態跟從前不同了。2016 年的她，滿心只想贏、要為國爭光；但 2021 年的她，擁有健康的身體，就是恩賜。

那時，陳念琴還對轉播鏡頭講了句族語，

「Pangcah nu wawa (我是阿美族的孩子)！」

感動，是來自她過世的阿公。「從小阿公最疼我，一直很照顧我，他對我的力量很大，是我的精神支柱。」不是每個人都有機會打奧運，但每個人都可以在自己領域，盡力做到翹楚。

透過自己的堅持，陳念琴想激勵人心，「我知道生病有多痛苦、多想放棄自己，所以想對正在受苦的人說，不要因病而消極。希望每個人能找到自己發光的地方。」

不管台上或場下、銳氣滿分的選手或愛漂亮的女孩，陳念琴的眼神都充滿對勝利的渴望，「當你的夢想超越你的恐懼，你就沒什麼好怕的了！」

所以每一場比賽，她向耶穌禱告，也對阿公說，「我現在來比賽，希望你給我力量，站在我的身邊，看著我贏得勝利。」

「我覺得很驕傲，當下講出族語，因為阿公就在我旁邊，他一定看得到，」回憶此刻，總是開朗的她，眼眶用力含住淚。

比賽輸了，她選擇忘記煩躁，聽音樂或者寫日記、打掃，做些分心的事情，轉移注意力。例如最近迷上釣蝦跟釣青蛙，也訂下寫日記的新年新目標。

陳亭瑜透露，「在賽場上，念琴是有無比殺氣的拳擊女王，私底下卻是平易近人、喜歡打扮的鄰家女孩。」

卸下運動選手的沉重負擔，陳念琴自己的夢想呢？

人生重來，還是選擇拳擊

安靜了幾秒，她說，「短期的夢想，是把運動員的身分做好。長期的，我還在摸索。我不知道未來會成為什麼樣的人？等我 30 歲再回答你。但確定的是，我想回饋社會、幫助有需要的人。」

如果人生重來一次呢？想了想，她仍決定選擇拳擊。「過程好痛苦，但靠著運動，原住民家庭的宿命，才有可能翻轉。」

她目前在屏東青葉、新竹五峰等部落成立「台灣原住民拳擊協會」，希望部落孩子能跟她一樣，藉由運動，改善家中的生活，改變自己的人生。