

# 海端加油站

## 第一百六十期

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  
鄭新和 主任 創刊日期：101年11月30日  
黃惠琳 老師 發刊日期：110年09月08日

### 學校活動留影

#### 【110.09.06 創業教育社團－編織】



#### 【110.09.06 創業教育社團－藍染】



## 台灣舉重女神郭婞淳：人生不只是贏得比賽 只有自己才能超越自己

2021-07-28 by 邱紹雯

郭婞淳在東京奧運女子 59 公斤級舉下台灣本屆奧運的第一金，同時也成為奧運女子舉重該級別的 3 項紀錄保持人！精彩的表現背後，私下她也常默默行善，更將比賽中所有的挫折與不完美當作養分，這也是她之所以，能擁有比舉起數百公斤重槓鈴更強大力量的緣故。

擁有台東阿美族血統的郭婞淳，生長在單親、隔代教養的家庭，最苦的時候，全家住在工寮，成長背景和多數偏鄉原住民小孩類似，她卻用舉重翻轉命運，從高中開始拚獎金養家，憑著一雙手撐起完整的家，也替自己舉起一片天。

### 相信命運的安排，卻不向命運輕易低頭

在母親郭燕瓏印象中，她出生時因胎位不正、臍帶繞頸，是讓人痛了十幾個鐘頭、很難生的娃兒。取名「婞淳」，其實隱含母親「一生豐衣足食、幸福享受」的期許，沒人會想到，這個曾不斷在親戚間「流浪」、也因沒有爸爸，被鄰居嘲笑的孩子，如今成為整個家族的榮耀，所有家人因為她每次的出賽而凝聚在一起。

郭婞淳以舉重揚名世界，但她運動生涯最初的選擇卻不是舉重，因為國三那年全中運的 400 公尺接力賽，在她手上意外掉棒，而隔天的舉重比賽，她什麼都沒練，卻拿到了金牌，讓她決心投入舉重懷抱。

成為舉重選手後，她曾在一年內從高峰重跌到低谷，被 141 公斤重的槓鈴壓碎大腿內側肌肉，兩個多月來只能以輪椅代步，而重傷的前一年，她才剛橫掃亞錦賽、世大運、東亞運、世錦賽等 4 面國際賽金牌。在教練林敬能眼中，不服輸的信念、自律與愛心正是愛徒能重回世界舞台的原因。



「相信所有的挫折都是上天最好的安排！」無論是受傷、奪金失敗，她始終相信：「老天爺要你多成功，就會給你多少挫折與磨練。」將所有的不完美當作未來成功時的養分，讓郭婞淳因而擁有比她舉起數百公斤重的槓鈴更強大的力量。

**Q：家裡的經濟都靠你一個人支撐，狀況並不好，為何還會想捐救護車？**

A：我認為自己還可以靠比賽賺獎金，而且做好事心情真的很愉快。被槓鈴壓傷時，躺在地上就是等救護車，我很能理解那種等待急切的心情。

加上運動這條路很需要人家推你一把，那麼多人努力與用心把我推到奧運的殿堂上，所以我想幫助更多人，每年固定會捐助台東體中舉重隊的學弟妹 10 萬元獎助金。

**Q：談談你在台東如何長大？**

A：我出生就沒有見過親生爸爸，媽媽在外地工作很少回來，從小是外婆帶大的，還曾經喊她「媽媽」呢！那時家中主要靠包檳榔的荖葉園維生。小時候不覺得家窮，早上有豆漿、油條就很好吃，只要 30 元就能解決一餐了。國中因房貸繳不出來，連夜搬去工寮，我才意識家裡經濟狀況不是很好，我們一直搬來搬去的住在不同的親戚家。曾碰過晚上沒錢吃飯，打給國中教練請她先借錢給我們；也曾經歷和阿姨、外婆、表弟 4 人擠在一間小套房裡，那時只有一張床和電視，連桌子都沒有，我就趴在地上寫功課。

我從小就很喜歡動，柔道、足球、籃球、田徑都有接觸，運動對我而言，不僅獲得心靈的抒發，又有同儕、隊友的陪伴，讓我沒有走偏。所以，以前我都不會覺得沒有爸爸很奇怪，讓我不會特別去想自己成長過程中和別人不一樣的地方。

國中我就靠體育和原住民的獎助學金付學費，不向家裡拿錢，上高中開始慢慢有成績後，

就有比較多獎金。現在外婆的腳不方便，媽媽回來照顧外婆，還要照顧小妹（同母異父），全家也是靠我在養。家庭一直是支持我朝奧運目標前進的很大動力之一，因為一開始練舉重就是為了想賺錢改善家庭，高一參加亞洲青少年舉重錦標賽拿到銀牌，教練說我有機會參加奧運，我才敢開始做奧運的夢，現在的目標很明確，就是想爭取更好的成績。

**Q：被 141 公斤重的槓鈴壓傷而坐輪椅，你如何走過那段低谷？**

A：真正的低潮是在重新站起來、恢復訓練後才開始的。剛恢復訓練時，害怕會再受傷，所以加重訓練我就不敢舉，通常一準備就放掉，沒辦法舉過頭，那段時間經常練到哭，成績都上不去。受傷後一年，回台東移地訓練，某次練習了近 7 個小時，練到晚上 9 點，大家都休息了，只剩下我，教練們一直鼓勵：「你可以的！」就在最後一舉時，舉過了 100 公斤，過了這關後才順利度過了撞牆期。

輪椅代步期間，我在台北長庚的身心靈轉換中心休養，中心創辦人楊定一告訴我要正面思考、要相信腳很快就會好，讓我充滿正面能量。這個傷讓我學會了對生命感恩，因為懂得感恩的人才能獲得最大的能量。我會想，受傷位置距離膝蓋上方不到 1 公分，幸好沒有傷到膝蓋，否則大概沒辦法再練舉重了。

也因為這個傷，我更會察覺自己身體的狀況，不是只有一直往前衝；也是因為這個傷，讓更多人看到我的故事，因而覺得被激勵，教練曾半開玩笑說過：「要是我就這樣一路順遂拿到奧運金牌，那就沒有什麼故事可以寫了。」

「人生的目的不是贏得每場賽跑，而是當我們完賽的時候，途中幫助了多少人一起完成賽跑。」這不僅僅是運動家的終極精神，也是舉重好手郭婞淳身上最難能可貴的助人特質。