

海端加油站

第一百九十期

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
郭黛瑩 老師 發刊日期：112 年 2 月 21 日

學校活動留影

【112.2.15 適性入學宣導】



郭婞淳： 人生不只是贏得比賽？



郭婞淳代表中華隊參加東京奧運舉重女子 59 公斤級賽事，獲得台灣首面金牌，並以抓舉 103 公斤、挺舉 133 公斤、總和 236 公斤刷新

三項奧運紀錄，完成世錦賽、亞運、奧運舉重「金滿貫」。在 2021 舉重世錦賽中，郭婞淳再奪 2 金 1 銀，生涯累計 10 金，打破台灣舉重史最多金紀錄，為自己再寫下歷史新頁。(更新日期：2021/12/12)

2016 年里約奧運代表台灣在舉重項目中拿銅牌的郭婞淳，在體育生涯中並非一路順遂，私底下的她，也因常行善舉而為人所知；將所有的不完美當作養分，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。

「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。

2016 年台灣代表隊在里約奧運中拿到一金二銅，郭婞淳舉起其中的一面銅牌，奪牌的背後，真正讓更多台灣民眾認識這位舉重力士，是其善心義舉。她將過去比賽獎金一百八十多萬元，捐贈救護車給澎湖馬公惠民醫院，協助離島病患就醫。在鎂光燈關注前，她每年捐助母校台東體中舉重隊獎助金，並自掏腰包舉辦摸彩，與除夕夜還在練習的學弟妹同樂，用一己之力鼓舞後輩。

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。

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。

走下舉重練習場的郭婞淳，放下一頭長髮、小小的鵝蛋臉、細緻的五官，笑起來靦腆真誠，私底下的興趣也很「少女心」，一雙健壯手臂與厚

繭手掌，搭配著細長的手指，她喜歡彈鋼琴、閱讀，不將人生的全部框限在舉重一途。乘載著眾人的期待，其實，真正屬於她自己的小小夢想很簡單，不過是希望有一天卸下國手身分，也能出國念書，體驗單純的大學生生活。

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四百公尺接力賽，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。她說自己相信命運的安排，一路上卻見她不輕言向命運低頭的生命韌性。

成為舉重選手後，她曾在一年內從高峰重跌到低谷，被一百四十一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、世錦賽等四面國際賽金牌。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十萬元獎助金。未來我還想在母校附近開間早餐店，希望讓學弟妹們能有頓營養的早餐吃。

Q：被一百四十一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，某次練習了近七個小時，練到晚上九點，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，舉過了一百公斤，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一公分，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。」

Q：除了舉重，你平常還做些什麼事？

A：我喜歡彈鋼琴，雖然大家都覺得舉重和鋼琴搭不上邊（笑）。我覺得鋼琴的聲音很美，主動向教練說想學琴，他就每週開車載我去音樂教室學，我還買了一架鋼琴放在國訓中心練習。但練琴和舉重一樣，很重要的一點其實是學著放鬆，每當我學會彈一首曲子，即使是很簡單的曲目，我也覺得很有成就感，當成抒發心情的方式。

國中以來的教練會要求我們看自己喜歡的書，所以我也喜歡讀勵志書籍。閱讀可以幫助態度的養成，也有助於我思考與表達，我會將書中好的句子抄在本子上，最近買的新書是《挫折大學》。五年前訪問過我的記者就知道，以前我只會一直笑，現在已經可以講比較多話了。