

海端加油站

第一百九十五期

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5月2日

活動回顧

《112.4.26 週會活動-彭祖體驗》



《112.4.27 多元進路宣導-慈惠醫專》



掙過二十年的血、淚、汗！李智凱不跟別人比較，所以超越了自己

相信絕大部分守著今年東京奧運比賽的觀眾，都難忘李智凱在競技體操鞍馬決賽上場時，那幾乎令人不敢呼吸的一分鐘。在那屏氣凝神的時刻，我們共同見證了李智凱在運動員最高殿堂的華麗迴旋及完美落地。雖與金牌擦身而過，他奪下的這面銀牌，是台灣史上第一面奧運體操獎牌，意義非凡。

為了那短短一分鐘，他苦練了二十年，幾乎沒有一天懈怠。

李智凱 6 歲開始練體操，幼稚園時期受教練

林育信挖掘，國小進入宜蘭公正國小體操隊，開啟與體操的不解之緣。由教練林育信的弟弟、導演林育賢拍攝的紀錄片《翻滾吧！男孩》，2005 年上映，記錄了公正國小體操隊 7 位小男孩的故事，也是大家第一次認識這個以奧運為目標的男孩——「菜市仔凱」李智凱。

晃眼十五年過去，李智凱雖非那年隊上最有天份、成績最好的孩子，但他始終是最自律、最努力的那個。「其實我也偷懶休息過一天、兩天，但回到場上發現需要加倍練習補上進度後，就覺得還是每天照著課表練習，反而比較沒那麼累。」

從宜蘭、桃園到國家運動訓練中心，李智凱一路循著林育信教練的規劃，按表操練；在經年累月的苦練下，他將分腿擺盪的「湯瑪士迴旋」技巧練得出神入化。多年過去，原先並非主流的湯瑪士動作，近年在鞍馬項目漸受重視，也讓李智凱憑藉這項絕技，陸續攻克各項賽事，獲得國際矚目。「很開心可以把這個動作發揚光大，讓世界看見我們。」

回首來時路，李智凱不是沒有想過放棄；事實上，放棄的念頭，時常縈繞在他的腦海裡。他說得坦白，「國小、國中……每個階段、甚至每個禮拜，都會有想要放棄的時候。因為練體操真的太辛苦了，要付出血、淚、汗；當然還有跟朋友聚會、和家人相處的時間。」最接近放棄的時刻，是他在里約奧運前一個月嚴重受傷骨折、恐怕無法出賽那時。「我真的有想過到此為止，就不動手術，未來能康復就繼續，沒有就算了。」後來，他依然決定放手一搏，手術後積極復健，堅毅踏上奧運舞台。然而，最後卻失誤落馬，未晉決賽，成績不如預期。

歷經里約奧運洗禮，李智凱在教練安排下，積極參與國際賽事，積累面對大場面的經驗。2017 年台北世大運，李智凱在滿場地主觀眾面前，勇奪金牌，也是他人生第一面國際賽獎牌。「還記得那天走出場，我心想：『天啊也太感動

了，大家都來看！」最後拿下金牌，好像讓我又燃起了希望。」接下來四年，他征戰海內外大大小小比賽，屢創佳績，也逐漸克服在大賽容易怯場的心魔。

「如果最高殿堂奧運會我都失敗過了，那我還有什麼好怕的。」李智凱說，里約奧運後，心態的轉變，成了他能夠在大賽穩定發揮的關鍵，「以前總想著要贏過第一名，結果往自己身上揹太多壓力。後來，我發現，專注在自己身上，才是最重要的——畢竟先讓自己表現得夠好、把成套做得夠好，才有資格跟別人做比較。」

於是，我們看見東京奧運賽場上，那位沉著堅定、擁有大將之風的李智凱，無畏第一位上場的英國名將惠特拉克（Max Whitlock）繳出的絕佳表現，依然穩健演繹苦練多時的難度分 6.7 成套動作。這也是李智凱首度在國際賽挑戰成功這套高難度動作，「下場跟教練的擁抱，代表的是：無論排名如何，我們真的做到了。」他打趣說，雖然教練一直是他最大的壓力源，且過了二十年依然如此，但他們之間始終保持著一種男人間的默契，一種平衡的狀態。

儘管距金牌一步之遙，心頭多少仍有不甘，但在奧運奪牌，已經達成他設定的目標。能夠走到今天，除了感謝教練，家人的支持和女友的傾聽，是讓他能夠無後顧之憂訓練及比賽的最強後盾。「當運動員的家人都很辛苦，很謝謝他們長時間的陪伴跟等待。」

李智凱也特別提及這次奧運男子成隊的隊友共同分擔了許多壓力。「還記得第一次奧運自己去，壓力都承擔在自己身上，這次有隊友一起奮鬥，少了很多不安。」他透露，正式比賽兩天前的模擬賽，他的狀況極差，「六個項目幾乎都沒有成功，兩天下來失敗了十幾次。隊友傻眼歸傻眼，還是鼓勵我現在先摔完，上場就沒事了。」

「在登上最終的舞台之前，一切都是學習。」李智凱說，「競技很殘酷，沒拿下金牌，代表還有需要努力的空間。」接下來，他將回到國訓中心，

回歸原本的訓練節奏，為更長遠的目標奮力翻滾，也希望大眾繼續關注體操運動，「在我們低潮的時候，就算只是一句加油，都會是很正面的鼓勵。」

◎李智凱鼓勵自己的金句：

1. 我不知道做了會怎麼樣，但我很清楚知道我不會做會怎麼樣。
2. 我從不輕易說放棄。
3. 當你有多少能力就做多少事，什麼身分做什麼事，做好自己的本分。
4. 太常回望過去就無法前進，我們都要在未來裡把以前的後悔好好補齊。
5. 誰也沒辦法保證明天會怎麼樣，珍惜身邊的每一個人，尤其對你來說很重要的家人」。
6. 沒有人是一路順遂的，你肯熬苦敢撐辛苦，終究會有你的一片天。
7. 或許有人會說，奔跑一生可能也找不到自己的歸屬，可是如果不去奔跑，就永遠找不到，不是嗎？
8. 如果看不清未來，就走好當下的路，做你此刻該去做的事。
9. 雖然我們是 Nobody，但是我們靠自己的力量可以成為 somebody。
10. 曾經受過很多傷，但也在歲月中沈穩的成長，告訴自己會過去的！
11. 再努力個 5 年、10 年、15 年，等到我熬出頭，跟別人不一樣的時候，這些辛苦也值得了。
12. 如果想獲得不曾擁有的東西，那就必須嘗試從未做過的事。

