

徵文主題：2020 東奧會，我看見……

國中組：從奧運看見運動員臺上臺下的甘苦

從賽前選手的各項艱困訓練、各項軟硬體設施的建置，到賽事期間選手、教練、裁判、志工，甚至是在遠方等待的家人，以及全世界在電視螢光幕前的觀眾，都共同參與並成就了這項歷史上難得的運動盛事。這其中有歡笑，有淚水，也有感動和創新……都值得你好好記錄下來！

國中組（七、八、九年級），600-800 字

收件：九月一日至十月三十一日

一、來稿分紙本及電子檔（請選其一，勿重複投件）。

紙本請謄在稿紙上，郵寄到：臺北市福州街二號，來稿請註明「國語日報編輯部 2021 華夏徵文」及參加組別。（不退件）

電子檔設計格式為「自訂大標題及文章」（新細明體 14 級，首空兩格），請寄：
chw@mdnkids.com。

二、投稿者基本資料請列在該篇投稿文章下方（勿用表格）。格式如下：

作者姓名：

學校/年級/班級：

身分證字號：

連絡地址：

連絡人及連絡電話：

電子信箱：

常說「光陰似箭，歲月如梭」，但真正珍惜時間的人又有多少呢？運動員是個和時間賽跑的職業，許多運動員的生涯高峰可能就短短的 10 年，而奧運這個最高殿堂能站上去的人又有多少？

這次 2020 年東京奧運因疫情的緣故延後一年舉辦，也因為這樣有許多即將退役的選手決定放手一搏期盼能完成夢想，包含我國的 5 朝元老桌球國手莊智淵、網球國手盧彥勳，以及射箭國手譚雅婷等；而國外也有體操媽媽、桌球阿嬤等，他們不論結果好壞也許帶有遺憾，也都在最後一屆的奧運會劃下完美的句點。

職涯是一場年齡的障礙賽

《今周刊》8 月 4 日發布了一篇〈從 19 歲的林昀儒看到 40 歲的莊智淵... 東奧選手給我們的啟示〉，文中提到「職涯是一場年齡的障礙賽」，讓我非常有感觸。各家媒體爭相報導林昀儒在男子單打獲得第 4 名，追平莊智淵在 2012 年倫敦奧運的紀錄，看到這不禁有點感傷。

莊智淵年輕時也有著許多的稱號，輸球時亦有不少人以「沒關係他還年輕」等安慰的話語出現，然而 2012 年的倫敦奧運卻是莊智淵的人生巔峰了。

《臺港調查》的主持人 KC 在東奧日報 Day8 影片中提到林昀儒的銅牌戰，也說出了他的心聲「我的心真的好痛好痛」，未來可期這句話看似充滿希望，卻也有可能令人絕望。我們都相信林昀儒未來能夠登上巔峰寫下屬於他的傳奇故事，但在此之前我想應該許多人都有著共同的失落感。

我們都知道運動員的職業生涯很短，在職業壽命更短的女子體操界，成年組的門檻僅 16 歲，而大多數選手在 25 歲前就會退休。男子體操選手雖然目前沒有文獻明確指出退休年齡，但大約 30 歲左右就已經是老將了。我國體操好手唐嘉鴻 24 歲在男子全能賽中獲得第 7 名的好成績，李智凱在 25 歲時奪下鞍馬項目的銀牌，而戴資穎在 27 歲 3 度進軍奧運終於奪下羽球女單的銀牌，許多人看到可能會覺得沒關係，2024 年巴黎奧運還有機會。但沒有人知道，3 年後，選手們的身體狀況與精神是否能像現在一樣的活躍？

一點一滴的「不完美」是選手心中最大的痛

雖說保留一點不完美才是人生，就像在今年奪得金牌的舉重女神郭婞淳在挺舉最後一把 141 公斤失敗，這一點一滴的「不完美」，卻將成為運動員心中最大的痛。

上述的國手們個個都是 2024 年巴黎奧運的奪金大熱門，但那也許是他們最後一

次的奧運會了。運動員們的生涯高峰是多麼難得碰到四年一次的奧運會，同時卻也有可能與奧運獎牌失之交臂；對照我們一般人，看似人生很長，那我們又有多少個四年可以浪費呢？

卡通《櫻桃小丸子》裡的姐姐櫻幸子曾經說過的名言「人生就是不斷地在後悔」，屬於我們的「黃金時間」可能一去不復返，你想過著怎樣的人生呢？在這場年齡的障礙賽中我們無法保證場場獲勝，但可以努力的是把握當下抓住每一個獲勝的「機會」，人生沒有一條路是白走的，現在的努力都會在將來回報的。

從小到大，不論是世大運、亞運、奧運只要是大型國際賽事我都會守著電視，默默為這些在場上為國爭光的國手們加油打氣，以前只有少數的人關注體育賽事，今年看到這麼多人一起關注奧運會就覺得很開心。

最後，再次肯定所有國手們的努力，將榮耀帶回台灣。明年的杭州亞運轉眼間就到了，期望延續今年的氣氛，讓世界看見台灣。

看著在運動場上與青春拚搏的選手們，我們是否更應該把握當下，珍惜自己的「黃金」時間呢？

不懂你的人為你的成就喝采，懂你的人為你的付出心疼

時間來到東京奧運開幕典禮，由日本選手大坂直美點燃聖火揭開序幕，這一把火代表的是無數選手的決心和毅力；展現著運動員心中的好勝心和對比賽的熱情；而聖火傳遞，更是代表著「傳承火焰，生生不息」的意義。

隨著比賽如火如荼地進行，台灣小將們也在奧運各大項目中，取得了 2 金、4 銀、6 銅的成績，共計 12 面獎牌，相比 2016 年里約奧運已有明顯的進步，意味著台灣體育的再創輝煌、年輕人的夢想得以實現，但在這奧運奪牌、光鮮亮麗外表的背後，又有多少不為人知的努力和辛酸呢？（相關報導：觀點投書：現代奧運精神—不要把爭金牌當成愛國者遊戲 | 更多文章）

電影《模仿遊戲》裡有一段話：「不懂你的人為你的成就喝采，懂你的人為你的付出心疼。」我們看到運動員在奪牌後容光煥發，一時之間風光無數，卻不知道一路走來卻也傷痕累累、走過荊棘之路。舉重選手——郭婞淳的故事，就是十分難能可貴的例子，她曾在訓練時，槓鈴不慎滑落壓在右大腿上，造成右大腿肌 80% 斷裂，差點就不能參賽，但經過一連串治療、復健，再加上她鏗而不捨的心，最後成功重返賽場。

隨後她曾奪得 2016 年里約奧運舉重女子 58 公斤級銅牌、2018 年雅加達亞運舉重女子 58 公斤級金牌，2013 年、2017 年、2018 年、2019 年四度奪得世界舉重錦標賽金牌。2017 年創個人挺舉最佳成績 142 公斤，為當時女子 58 公斤級挺舉世界

紀錄。再加上今年亞錦賽，她的抓舉、總合又雙破世界紀錄，勇奪 3 金，拿到了 2021 年東京奧運的門票，更是在今年以挺舉 133 公斤、抓舉 103 公斤，共計破紀錄的 236 公斤奪冠，我想，這應該是運動員的驕傲和努力達成兌現的酸甜。

跳脫「沒有人會記得第二名，第二名也只能說明你是頭號輸家」思維
美國職籃已故巨星柯比·布萊恩（Kobe Bryant）曾在 2008 年總冠軍賽落敗後曾說：「沒有人會記得第二名，第二名也只能說明你是頭號輸家。」在他眼中，第二名和最後一名是一樣的，都是失敗者，但競技體育終歸有贏有輸，正所謂「幾家歡樂幾家愁」，有勝利者，就有失敗者。追根究柢，其實這就是人性的醜惡、缺陷。根據心理學的「峰終效應」，人們往往對體驗的記憶由兩個因素決定：高峰（無論是正向還是負向的）與結束時的感覺。

築夢踏實背負理想，疼痛才是最好的老師，人生彎路一米都無法少
隨著科技日新月異、網路世代的來臨，再加上台灣言論自由的風氣，造成在網路上隨意發言批評、謾罵，也不痛不癢、與己無關，殊不知此舉已造成選手無盡的壓力和自責，而充滿熱情、付出所有的逐夢之路，不應是活在觀眾眼底和輿論的風口浪尖上，即便沒有奪牌，運動員為了自己和國家爭取榮譽，就應當得到尊敬和無尚榮譽，所以多點鼓勵、支持和安慰；少點嫌棄、謾罵和責怪，才是情義相挺，共同進退。

在這社會上，有多少人從事著不喜歡的工作；有多少人就讀非興趣的科系，有多少人出社會後發現，其實自己離當初的夢想越來越遠，甚至早就將夢想拋之腦後了。

因此，對於奧運選手能夠實踐夢想、發揚光大，我深感崇拜和羨慕，畢竟他們不用違心地去追逐自身理想，而我們這些粉絲所能做的，就是一路上給予陪伴和支持，讓他們在短暫的職業生涯，能夠放手一搏，體會逐夢的幸福。所謂「逐夢踏實」，是指在自身能力、條件許可下，勇於追尋理想，莫理會身邊閒言閒語和冷嘲熱諷。

或許有些追求夢想的人能夠排除身邊重重阻力，勇敢直前已非常難得，儘管前輩總會給予年輕人人生寶貴經驗，然而，「如人飲水、冷暖自知」，經驗積累固然是成功基礎，但既往成功經驗未必是未來成功踏實。如果不親身經歷，怎能明白「此路不通」、「此計不行」呢？縱使講了千言萬語，不如讓年輕人自己摔一跤，讓眼淚教他做人；後悔幫他成長，疼痛才是最好的老師，人生該走的彎路，其實一米都少不了。從這次奧運運動員身上給予我們諸多啟示，逐夢者應具備勇往直前、堅毅決心、不畏懼未來之信念。

奧運金牌 15 位名言佳句

1. 戴資穎：「戰場上沒有永遠的贏家，只有不斷努力的人。」

以優異體能及細膩假動作稱霸羽壇的世界球后戴資穎，這次也不負眾望闖入決賽，以無限的拼勁替台灣贏得銀牌，努力不懈又謙和虛心的小戴，是我們永遠的球后！

2. 李洋：「等待奇蹟，不如為自己留下努力的軌跡；期待運氣，不如堅持自己的勇氣。」

台灣羽球史上第一組獲得奧運金牌的黃金男雙「麟洋配」，從沒沒無聞、首戰的不如意，到決賽的勢如破竹、勇奪金牌，運動家精神令全台人民熱血沸騰。

3. 文姿云：「發自內心的喜歡做一件事情，心裡會有足夠的力量去支持著你。」

空手道小清新文姿云，幼稚園便開始接觸空手道，多年來榮獲各大比賽獎項，此次東奧準決賽中與世界排名第一的烏克蘭選手打成平手，摘下銅牌，是台灣奧運史上首面空手道獎牌。

4. 李智凱：「雖然我們是 **nobody**，但是我們靠自己的力量可以成為 **somebody**。」

以大量高難度動作為特色的鞍馬王子李智凱，參與競技體操團體全能、個人全能、個人單項賽，在此次男子鞍馬賽中更以拿手的「湯瑪士迴旋」獲得銀牌，成為台灣首位奧運體操獎牌得主。

5. 林昀儒：「我不是神童，只是堅持打好每一顆球。」

暱稱小林同學，以反手擰拉技術闖入銅牌賽的桌球小將林昀儒，年紀輕輕卻非常沉得住氣，對上各國名將都不改辭色，冷靜的沉默殺手勢必會在未來桌球屆大放異彩。

現已 40 歲的桌球教父莊智淵，自 8 歲便開始他的桌球人生，期間也致力培養台灣的桌球運動，甚至重金貸款只為培育國手，無私的付出值得所有人的尊敬。

7. 郭婞淳：「相信所有的挫折，都是最好的安排。」

曾經歷受傷低潮的舉重女神郭婞淳，一次又一次突破極限，在此次東奧上更以遙遙領先的 236 公斤提前奪得金牌殊榮，寫下新的奧運紀錄。

8. 楊勇緯：「樹木結疤的地方，也是樹幹最堅硬的地方，而我們遍體鱗傷的地方，到後來都會成最強壯的秘方。」

台灣首位獲得奧運柔道銀牌的楊勇緯，魅力身姿及真情流露旋即擄獲大眾的心，社群中充滿智慧的人生語錄，更體現了運動家最難能可貴的精神。

9. 羅嘉翎：「一步一腳印，慢慢的前進，感覺目標就在不遠處。」

正值花樣年華的跆拳道甜心羅嘉翎，靠著穩扎穩打、扎扎實實的訓練，在東奧初試啼聲便喜獲銅牌榮譽，腳踏實地的態度值得眾人學習。

10. 盧彥勳：「我不去和別人比較，我要創造自己的歷史，繼續超越自己。」
五度參加奧運的網球一哥盧彥勳，一生奉獻於網壇，雖然此次東奧為退休之戰，但其 20 年堅持不懈的精神仍會持續流傳，影響所有後繼新星！

11. 魏均珩：「做好所有該做的工作，好的結果自然會來到。」

兄弟二人都是射箭選手的魏均珩，於此次男子團體賽中攜手湯智鈞、鄧宇成勇奪銀牌，被封為「銀牌三箭客」，沈穩帥氣的射箭英姿讓人百看不厭！

12. 陳奎儒：「成為最頂尖，就不怕別人看不見。」

專攻短跨的台灣欄神陳奎儒，場場比賽都比上一次更進步，並持續打破自身創下的全國紀錄，此次代表台灣參賽東奧，以 13 秒 53 的佳績順利晉級準決賽。

13. 鄭兆村：「活在當下、享受當下，感謝這一切難能可貴的機會。」

身為首位突破 90 公尺的亞洲標槍選手及紀錄保持者，鄭兆村雖無緣晉級，但他也下定決心，下次就要讓世界知道這隻黃金右臂 "MADE IN TAIWAN"，打破心魔為台灣爭光！

14. 王冠閔：「沒有到最後一刻，你永遠不會知道結果如何。」

年僅 19 歲的台灣蝶王王冠閔，已屢次代表台灣出賽獲得佳績，此次東奧 200 公尺蝶式預賽中更以 1 分 54 秒 44 再次打破全國紀錄，前途不可限量。

15. 黃義婷：「忘掉過去的困難，把握當下，划出屬於自己的航道。」

決賽中划出東奧個人最佳成績的划船甜姐兒黃義婷，專注當下、不拘過去的態度顯現其強大的心理素質，期盼在未來能看到她持續發光發熱，划出屬於自己的航道。