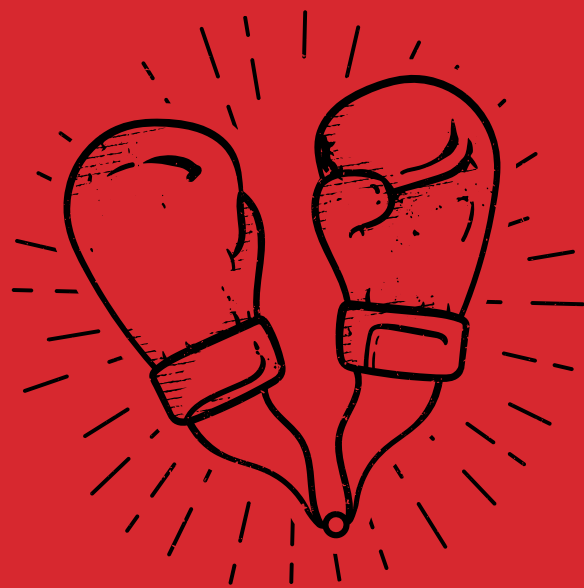




郁婷之路

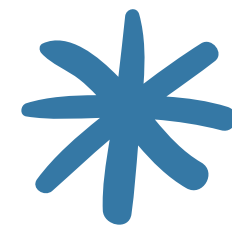


苗栗農工 二畜保 27 張筠麒





林郁婷



於1995年12月13日出生，現29歲。生於臺北縣鶯歌鎮（今新北市鶯歌區）。

在2024年巴黎奧運拳擊比賽女子羽量級中，擊敗了波蘭選手茱莉亞·塞琳梅塔，成為臺灣首位奪得奧運金牌的拳擊手。。



認識她的過程

2024年7月，我在觀看巴黎夏季奧運時認識了林郁婷。她在比賽中奪得金牌，表現非常出色，讓我對這位選手產生了好奇，於是去查了她更多的資料。

我發現她在2023年的世界女子拳擊錦標賽中獲得第三名的好成績，卻因為IBA指出她的性別生化檢測指數異常，而被取消資格。知道這件事時，我感到非常難過。每位運動員都是經過長時間的努力和訓練，才換來這麼難得的成績，卻因為這樣的爭議被取消獎牌，真的讓人覺得很不公平，也很心疼。



認識她的過程

後來我又發現，林郁婷小時候曾經練過田徑。這讓我想到我國小的時候也練過一段時間田徑，一開始熱身就要跑十圈操場，常常練到想吐，那段時間真的很辛苦。想到這些，我更能想像她一路走來的訓練強度和過程有多不容易。能夠撐過那麼多年的高強度訓練，還一路走到國際舞台，她的意志力、耐力和決心真的讓我非常佩服。

林郁婷不但在成績上讓人敬佩，更重要的是她堅持做自己、不輕易妥協的態度深深吸引了我。她讓我明白，真正的強者不只是身體的力量，更是內心的堅定與信念。



學習她的過程



這是我開始慢跑的第二天拍的（第一天忘記了）因為前一天沒有拉伸到，這天跑的是又酸痛又累的，一度想躺在地板上，可又覺得自己不可能這麼遜！就繼續跑完。



9月13日 下午20:16 87字

今天是追上郁婷的120天已經今天的體重為82.3公斤今天跑了4.56公里消耗304大卡現在已經習慣這個時間來跑步了暑假就更可以每天執行這個任務了！郁婷啊啊啊啊你一定可以拿到奧運金牌！

這是跑了三個禮拜後的成果，瘦了兩公斤真的超級開心，當時的我真的是預言家啊，還得是林郁婷幫我完成了這個預言。

這是在2025年過年期間時拍的，我有聽郁婷說的，每天跑完也都記得拉伸，現在跑都不會像剛開始這麼累了。



挫折



在2024年11月到2025年1月這段期間，我的體重進入了停滯期，將近三個月都沒有明顯的變化，有時甚至還出現反彈。這樣的情況讓我非常挫敗。我開始懷疑，是不是自己做得還不夠好，甚至開始覺得，也許我根本不適合減肥。從小到大，我從來沒有真正達到過自己心中理想的體重，這一次的停滯，好像又讓我離目標更遠了一些。



雖然身邊的朋友們一直在鼓勵我，但我還是對自己的意志力產生懷疑，甚至一度想要放棄。那段時間我開始暴飲暴食，原本已經慢慢縮小的胃口又被撐大了，整個心態也變得非常負面，自暴自棄的情緒幾乎吞沒了我。



進步

但就在最低潮的時候，我心裡還是有個聲音提醒自己：「我想成為理想中的那個我。」於是我決定重新檢視自己的生活作息，看看問題究竟出在哪裡。

這時我發現，原來自己長期以來的睡眠品質很差，常常要到晚上11點半才睡。太晚入睡不只讓我精神不好，也影響身體的恢復與代謝。我開始調整作息，讓自己在晚上10點就上床準備睡覺，現在大概在10點半左右就能入睡。早上起床的時候，身體感覺輕鬆很多，每天也變得更有精神、更有動力去充實自己。

進步

這次的經歷讓我明白，所謂的「進步」，不一定是數字上的變化，而是對自己生活狀態的理解與調整。即使遇到挫折，也不要輕易放棄，因為只要願意重新出發，就還有機會走向更好的自己。



在林郁婷身上，我真的學到了非常多。她不僅是一位優秀的運動員，更是一個格局很大、心地溫暖的人。她喜歡小孩，對每個人都很友善，也願意接納不同的聲音，卻從不因此動搖自己的目標。她非常懂得感恩，每次接受採訪時被問到最想感謝誰，她總是第一個提到對她不離不棄的教練，這份情感讓我非常感動。

我特別欣賞運動界那種真正的「運動家精神」，不論輸贏，選手們都會擁抱對手，感謝對方的教練，也會向裁判表達尊重。這種態度讓我意識到，真正的強者不只是技術優秀，更是心中有愛、有禮、有堅持。



心得





心得

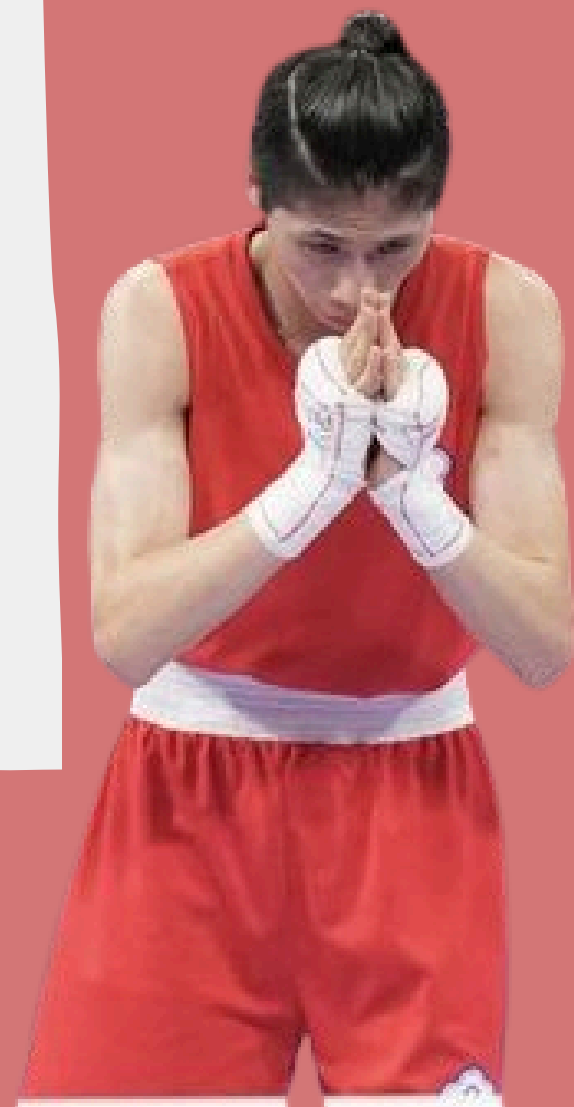
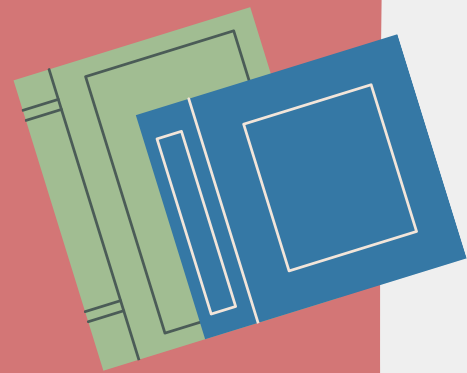
在喜歡林郁婷的這段時間裡，我也開始更深入地思考自己的人生。她讓我明白，每個人都是**獨一無二**的，我們不應該一味模仿別人，而是要找到自己真正熱愛的事，然後專注去研究、去精進。**世界上沒有什麼「一夜成名」，每一份成功的背後，都是無數看不見的努力和堅持。**

她也給了我很多自信與勇氣。現在的我還持續在跑步，我希望自己也能像她一樣，不管遇到什麼困難，都可以選擇**相信自己、堅持下去。**



反思

從林郁婷的故事，我反思到一件很重要的事：我們常常只看到別人的光芒，卻沒看見他們走過多少黑暗的路。有時候我會對自己的進度感到焦慮，甚至懷疑自己是否夠好，但林郁婷讓我相信，堅持、專注、願意面對自己的不完美，就是成長的開始。與其羨慕別人的成果，不如一步步踏實走好自我的路。未來我也希望成為像她一樣，能用自我的故事去鼓舞別人的人。



見面



這時我跟她最多才1公尺的距離！我當時心跳差點跳出來，真的超級感動，看到她就看到了星星一樣，星星離我們很遠，總是亮了很久才被我們看到，可沒有人知道這個過程她多麼辛苦。

這是我第一次看到真正的人時拍的，她真的挺高的，很好看品德也很好，有放彩帶的部分，她還會提醒小孩記得捂耳朵。



這是我朋友在8/15簽名會拍的，真的超級可愛！偷感十足，這個簽名會應該是可以靠她最近的一個活動了，可惜我去不了。



謝謝觀看