

發行單位：揚子高中

發行人：鍾月娥校長

揚中輔導專刊

主編：輔導室

111 年度第 1 學期

第九十三期

民國 111 年 12 月 15 日

生命教育專刊

編輯/韻如老師



你是否也能像蘇麗文一樣，越挫越勇？

從國小三年級開始，走進奧運殿堂就是我人生的最大目標，在成為國手之後，每一年的奧運選拔賽我總是全力以赴，努力爭取。二〇〇八年，我已經二十七歲，在跆拳道界算是「高齡」選手，這一次的奧運可能是我最後的機會了。除了夢想的實現，二〇〇八年奧運對我而言，還有一個更大的意義，那就是我要在這運動選手的最高夢想殿堂中，實現與父親的約定：「我拚金牌，爸爸拚健康」，為爸爸拿一面金牌。

圖片來源: <https://www.4gtv.tv/article/2021080206000017>

最後一場與克羅埃西亞選手的銅牌爭奪戰，也是我在京奧的最後一場比賽，李東玩教練想要阻止我出賽，他不忍心看我負傷再戰，也擔心我打得太激烈，可能一輩子都站不起來。但是我告訴他，我一定要上場，努力這麼久了，就是為了來到這裡比賽，**這是我的夢想，就算死也值得**。而且台灣有這麼多人在等著我為國爭光，身為國手，身為跆拳道老鳥，我都有義務堅持到最後，作個榜樣給大家看。

我一上場就決定搶攻，雖然只能以單腳站立，左腳進攻的方式應戰，但我還是積極的搶分。比賽時我極度的專注，聽不到其他聲音，可是在跌倒時，聽到全場為我加油的聲音，我就告訴自己，一定要再站起來，**就算左腳已經痛到我把牙套都咬破，牙齦流血了，我還是緊緊握住拳頭，我要再戰，我要繼續奮戰**。我用意志力抗拒左腳的疼痛，支撐著再戰的決心，痛到爬不起來，就會想到爸爸，他也在承受劇烈的痛，他也在用生命奮戰，我是他的女兒，我不能放棄，絕對不能放棄。

好幾次在我跌倒的時候，回頭看教練，希望他能給我戰術指示，卻發現教練是背對著我，根本不看。我知道他的心很痛，所以我更想要馬上站起來，用行動告訴他，我沒事，我還能戰鬥。第三回合結束，我和對手打成平分，進入延長驟死賽，這是我最後的機會，我完全不想管腳傷有多痛，**再痛我都可以忍受，就算戰到殘廢，我也要拚一個讓自己不會後悔、不會覺得遺憾的地步**。我知道這樣的行為是不對的，可是在那個時候我沒有辦法多想。我唯一想到的就是不能放棄，只要不放棄就一定有機會。但最後延長賽顯示對手得分的燈號還是亮起了，這時候支撐我的意志力完全潰散，我辜負了全國人民的期盼，辜負了一直以來支持我的家人、朋友與同學，想到自己最後還是鎊羽而歸，淚水就再也忍不住決堤。

圖片來源: <https://sportz.im/su-wen-56/>



★★★如果我是蘇麗文，我會選擇跟她一樣賭上自己的性命奮戰到底，因為這是我的夢想，也是最後一次表現的機會，我不想讓我的人生留下遺憾，所以我會全力以赴的完成他。

我覺得一件事情努力了那麼久要中途放棄是很難做到的。從小一開始，因為受到姐姐們的影響，我去學了鋼琴，剛學的時候覺得很酷、很好玩，但學久了漸漸地發現變難了，從一開始只有右手彈，進階到雙手彈，中間有好幾次想放棄，因為左、右手的譜長得不一樣，但想到之後可以去檢定，我還是打消了這個念頭。

到了五年級，鋼琴老師說我可以去參加檢定了，當下心裡想幸好我沒有放棄，因為去考檢定就是我的夢想，穿著正式服裝踏進去考試的教室的那一刻，我成功了，因為我沒有半途而廢，我咬牙堅持了很久，終於完成了我從學琴時的夢想。國中之後因為課業問題，就沒有繼續學，但在家沒有事情做的時候還是會去練一下。

拚盡全力完成自己的夢想，那個心情是很感動的，如果中間放棄的話，永遠不知道自己可不可以做到，所以有夢想的話，就是試試看完成他吧!如果累了就休息一下再繼續加油。(一孝 羅彥貽)

★★★若我是蘇麗文，我會像他一樣，賭上一切奮戰到底。因為我已經是一個「高齡」選手了，每次站上奧運的殿堂，都是經過激烈的競爭才可以站到那裏，我知道這有多麼不容易，但隨著年齡增長，身體越來越無法負荷高強度的訓練和比賽，所以這一次的比賽很有可能是我最後一次的比賽了，我只能全力以赴，為了從小到大的夢想，更要為了生病的爸爸，為了和他的約定。

圖片來源: <https://sonogashira.pixnet.net/blog/post/16609411>

站在台上時，聽到周圍觀眾的加油聲，我就知道絕對不能退縮，**要為了這些充滿期待的聲音奮戰到底，要為了那個國旗戰到最後**。雖然教練一再想阻止我，但我仍然堅持要出賽，因為站在那裏贏得獎牌是我堅持十幾年的夢想，我不想放棄。在場上已經倒下無數次，已經不知道是身上的哪個部位傳來的疼痛，我只知道一直有個聲音告訴我：「站起來!站起來!」一次又一次的倒下，一次又一次的站起，我不想為自己的人生留下遺憾。

一位運動選手的花期很短，十幾年可能就是極限了，所以都很珍惜每一次的比賽機會，每一次就會少一次。我十分敬佩那些即使負傷上場卻依舊全力以赴的選手們，不知道是甚麼支撐著他們，或許是大家的期盼，或許是和家人的約定。**所以奮戰到底是他們給我們做的榜樣，是他們教會我們的事**。(一忠 陳宥軒)

★★★在人生中有很多事情是無法再次來過，有時可能是自己不過積極去努力又或者是自己雖然努力但並未獲得相等的成果。有時我經常在想，我這麼多年來到底是否對每一件事都積極並且努力去做了嗎？有很多事情並非我想得如此簡單，人生有很多是錯過了回頭想去追的機會都沒有。

就好比說國三時的會考，我自認為我好像甚麼都懂了，但我事實上我根本甚麼東西都不會，但心裡想的卻是草率的帶過，表面上可能懂很多，但事實上並不是這樣的如果我當初不要有這個心態，努力追求上進或許結局也不會這麼的難看。但雖然我無法改變過去所發生的事與結局，**但是我所能改變的事是在每個當下好好去努力不能輕言就說放棄，不管結局是好是壞，至少我在每一個當下都有努力的去把這件事給完成了**。

也許人們所做的是無法回頭重來，每一也許人們所做的是無法回頭重來，但是我們必須在每一當下都全力以赴，不只是為了自己也為了家人。(高一愛 李宥陞)

★★★對於蘇麗文而言，走進奧運殿堂一直是她的人生目標，所以他想把握這樣的機會，又由於她在奧運之前，已和爸爸有了承諾，決心要朝著目標前進，故蘇利文才奮力地想要勝出。

我若是蘇麗文，依然會選擇像她一樣，為了達成自己的心願而奮不顧身，傷了也在所不惜。從國小三年級到二十七歲，將近二十個年頭仍舊堅持著自己的理想，我憑甚麼在終點線前放棄，二十年的辛苦不就是為了的到豐碩的果實嗎？訓練的動作就應該在場上發揮出來才對！在無數





人的矚目下站上最大的舞台，白色的日光燈照在我身上，受傷的腿已經不能再退縮了，為了贏，為了站上頒獎台，我是不會退縮的！

棄賽對我而言也是一種恥辱，可能是所有運動員的恥辱，因為在沒底賽之前就告訴對手，我輸了。一句話帶著的是落寞以及滿溢的後悔。而且還是在眾目睽睽下認輸，那就更可恥了。輸分成兩種，一種是黯然的棄賽，被擔架抬出，被恥辱和落寞交織而成的擔架抬出；另一種是光榮的吞敗，在受傷的情況下死命地追逐勝利，最後戰敗，我戰了，才

敗，所以我不後悔。況且，大家正看著我，我也不一定會輸，那我憑甚麼不去爭取可能屬於我的勝利；不去著達成我對爸爸的承諾；不去讓台灣人們看見這場勝利，這場得來不易的勝利。

不後悔對我而言永遠是第一順位，若我是蘇麗文，我會選擇賭上運動生命而奮戰到底，在所不惜。(高一仁 陳盈仔)

★★★當一件事情只剩下最後一次機會，過了就沒機會的時候，只能拚了命去做最後一次的付出，就算知道成功的機會很渺茫，但是我依然會去做。

「不行動怎麼知道不會成功。」就算知道這件事情高機率不會成功，也依然要做最後一次的努力，不是在賭做了之後結果會不會改變，而是在賭未來的你不會因為沒做對的決定而感到後悔、不辜負別人對你的期待，就算結局是失敗的，你也盡力了，可以成為你人生中一次重要的經驗、一次回憶，這種經驗可以運用在生活中很多地方，這種精神也值得讓人佩服。

歐美地區某國，在八年前有一個小有名氣的職業拳擊手，有一次日常訓練的時候失手弄傷了自己的手臂韌帶，讓他失去了一次比賽機會，在他養好傷的時候，他的年齡已經達到職業界的頂端極限了，因此他決定拚最後一次，用盡全力，他已經做好為了贏甚至搭上性命的決定；比賽的時候他是對到一個相對年輕的選手，開打了，他的反應明顯不如年輕的選手，一直被壓著打，他只能靠著經驗去不斷躲避找機會再反擊，對手意識到這點也開始望他受傷處猛攻，讓他無理反擊，觀眾們看出他快撐不住了也紛紛為他加油喊話，這些支持讓他重新找回節奏，一擊重拳將手打出場，清脆的斷裂聲和慘叫聲響片全場，打斷了歡呼聲，他的手斷了。

從這件事能看出他的精神和跆拳道國手蘇麗文一樣，不放棄、堅持到底，最後無論輸贏、結果好壞，皆無遺憾。(高一愛 戚予珩)

★★★ 每個人都有自己夢想要達成的事，為了做到，會努力不懈的朝自己的目標邁進，儘管會粉身碎骨，但這也不妨礙到他繼續前進的心。

若我是蘇麗文，我也會和他選擇的一樣賭上運動生命而奮戰到底。世界奧運，每隔四年才辦一次，若要是棄賽的話，根本就沒有東山再起的機會了，年齡以上三十，還有多少新鮮血液在後面等著，也想奪金。而我，也是一樣，當你站到賽場上的時候，有多少的人對你抱有很大的期待，還有家人們的期望，要背負這些或以外的東西，為了不辜負別人的期待、期望和自己的期許、目標，就算痛也要咬牙撐過去，若撐過去了，獲勝了，那一片獎牌就是自己的了。

但如果輸了呢？沒關係，雖敗猶榮嘛！至少拚過、努力過，不違背自己的良心就好了，往好處想，比賽本來就有贏有輸，可能勝利女神今天就那麼的剛好不站在自己這邊，缺少了些運氣，雖然沒有下次了，但至少在最後一次能過不留遺憾地離開自己從小就夢寐以求的賽場上了，說不甘心？一定會的，誰會甘心自己輸掉比賽呢！沒辦法，人生就是如此，一切也無法重來，過了之後，訂個新目標，朝新的目標邁進，打開全新的人生。(高一孝 簡意昕)

★★★ 我若是蘇麗文，依然會選擇像她一樣，為了達成自己的心願而奮不顧身，傷了也在所不惜。從國小三年級到二十七歲，將近二十個年頭仍舊堅持著自己的理想，我憑甚麼在終點線前放棄，二十年的辛苦不就是為了的到豐碩的果實嗎？訓練的動作就應該在場上發揮出來才對！在無數人的矚目下站上最大的舞台，白色的日光燈照在我身上，受傷的腿已經不能再退縮了，為了贏，為了站上

頒獎台，我是不會退縮的！

棄賽對我而言也是一種恥辱，可能是所有運動員的恥辱，因為在沒底賽之前就告訴對手，我輸了。一句話帶著的是落寞以及滿溢的後悔。而且還是在眾目睽睽下認輸，那就更可恥了。輸分成兩種，一種是黯然的棄賽，被擔架抬出，被恥辱和落寞交織而成的擔架抬出；另一種是光榮的吞敗，在受傷的情況下死命地追逐勝利，最後戰敗，我戰了，才敗，所以我不後悔。

況且，大家正看著我，我也不一定會輸，那我憑甚麼不去爭取可能屬於我的勝利；不去試著達成我對爸爸的承諾；不去讓台灣人們看見這場勝利，這場得來不易的勝利。

不後悔對我而言永遠是第一順位，若我是蘇麗文，我會選擇賭上運動生命而奮戰到底，在所不惜。(高一忠 廖竟堯)

★★★ 2008年的北京奧運，是蘇麗文賭上運動生涯的最後一次奧運。教練的阻止和腳上的傷痛，都不能成為他放棄這場比賽的理由，或許是與父親的約定，也或許是大家對他的期待給了她堅持下去的動力。但這麼做的結果是什麼？是不僅金牌沒拿到，約定沒達成，這場比賽帶來的傷，更是讓他一輩子都無法上場。

換做是我，或許我會選擇放棄。一場不確定是否會贏的比賽和往後一生的運動生命，我選擇後者。放棄，雖然聽起來好像不太好，但用往後的運動生命去賭一場不確定的比賽，我做不到。因為心中小天使告訴我，或許我今天贏了，拿到了金牌不後悔我做的決定，但萬一輸了呢？萬一輸了，就什麼都沒有了。而且我相信，那個最愛我，我最愛的人，比看不到獎牌，都不希望我受傷吧！

每個人的心中都有一把尺，它在我們選擇放棄還是堅持時，總會跳出來告訴我們自己心中最真實的想法，權衡利弊，沒有絕對的對或錯，從心，跟著自己心中最真實的想法走，不必去在乎是否對的起別人，對的起自己就好，只要不後悔，就是最好的選擇。(高一孝 許彤如)

★★★ 如若我就此放棄比賽那也只是可能一輩子站不起而已，請注意是可能，無人知道當時我的真正傷勢情況只有我自己懂。我可以打！再強調一次那只是可能罷了，人生就像一場豪賭沒人知道接下來會發生甚麼，也無法完全肯定結果會是如何，並且如果贏了呢？贏了至少完成了和父親約定的一部分，細細想來父親在對抗著病魔，自己卻在此時臨陣脫逃那麼以後該如何面對父親呢？

那麼如果我真的放棄了那麼我一路走來不就都白費了嗎，而且這是我擔任國手的最後一年了在此時此刻是我運動人生的唯一機會了若是錯過那我便再無機會了不拚怎麼會知道呢！或許我能撐到現在都是命運的安排或許我可能會受更重的傷，但是並沒有，上天給了我這次機會如若不珍惜那就說不過去了，就算可能終生不起我也願意一試。

試完了，比完了，這場人生的豪賭或許是以我的慘敗收場，但那又如何，我已拚盡全力達到了我所能達到的極限雖無法完成與父親的約定但我玩稱了我認為的義務、責任，這場豪賭看似我輸了，但我認為我贏了。(高一愛 蔡梵聖)

★★★ 如果是我，我可能也會像蘇麗文這樣，因為一個約定，為了在學弟妹面前做個榜樣，我願意，人生只有一次，為什麼不放膽去做呢？失敗了沒有人會笑你，因為大家都看到你最認真、最努力的樣子，會笑你的只是羨慕你，你大可別在意。

小時候常常有像蘇麗文這種選擇題，但我都是壓抑內心想衝動的火焰，常常棄賽以待來年東山再起，這樣不好，但也沒辦法，升了國三後發現人生只有一次，為什麼不為了一件事奮戰到底呢？如果失敗又怎樣，如果覺得可怕是因為你信了這句話，有奮戰到底的精神，才不會後悔，才不會過了幾年在那邊「想當年如果我……」，人生很多事情都只有一次機會，為什麼不奮力去做呢？在人生最想去的地方發光發熱，不是很好嗎？

跟蘇麗文一樣到了奧運當然要全力以赴，她為了爸爸做出了許多努力，因為她是高齡選手，所以2008年奧運是她最後一次參加，最後一次機會可以得到金牌，在受訓期，她父親健康出了一些問題，他們互相約定，成了除了金牌以外最大的動力，所以她不顧一切想拿到金牌，賭上自己下半生，就為了這次，但她失敗了。(高一仁 林宥宏)

