

堅持不放棄 拳后林郁婷 前進的動力

世界排名第一的拳擊女子 57 公斤級的台灣好手林郁婷，曾為台灣奪得首座世界拳擊錦標賽冠軍。國中時因緣際會踏入拳擊領域，雖沒有天生的優勢，但林郁婷憑藉著體內那股「不服輸」的好勝心，激起她迎戰每一場比賽都朝目標邁進。

文／羅怡如 圖片提供／林郁婷、林郁婷 Lin, Yu-Ting 臉書



在 2021 年 10 月全運會拳擊項目，女子 60 公斤量級金牌戰，代表新北市回到母校鶯歌工商商賽的拳后林郁婷，最終以 TKO 裁定擊敗對手，參賽 5 屆連續 4 屆拿下金牌榮耀。曾經因為東奧首戰的失利淘汰，讓她懷疑自己，因此這一面金牌對她來說，不只是榮耀加持，更讓她找回重新前進的動力，繼續備戰世錦賽、亞運賽。

為榮耀 責任 全力以赴

林郁婷自小就喜歡冒險、挑戰，小時候跟哥哥

一起看《第一神拳》漫畫而喜歡拳擊，上了國中後發現有拳擊社團，練了之後成績還不錯，感受到成就感。其實林郁婷一開始學拳擊時，家人是有些反對意見，林郁婷表示，拳擊易給人打架、爭鬥的刻板印象，阿嬤知道我練拳後，就一直勸說希望我放棄，經由向她說明拳擊是正向健康的運動，才慢慢消彌阿嬤的疑慮。

從小就很孝順的她，體恤媽媽辛苦養育 4 個小孩，總希望爭取好佳績或獎金補助，減輕家庭經濟負擔，好強的她憑藉著體內那股「不服輸」的好勝心，苦練 5 年後，2013 年贏得世青賽 51 公斤級



冠軍，當下開始意識肩上的責任似乎變重了。她說：「因為年紀小，受到媒體許多關注，讓這項被視為打架、負面的運動，在台灣社會有了改變，因此我也很希望自己能持續達標，獲得獎牌，繼續在拳擊發展，全力以赴！」

挫折 接受 面對 征服

對於運動選手來說，壓力及挫折，都是家常便飯，面對低潮，個性不服輸的林郁婷總是愈挫愈勇，樂於享受征服挑戰後的成就感。談及東京奧運背負期望卻失利的情形，林郁婷表示，「當下我真的有懷疑自己，畢竟我的排名這麼前面，原本認為至少會有牌，沒想到卻是1場就遭淘汰。但後來我告訴自己，人生能夠一次就成功的機會少之又少，重要的是要不斷從失敗中改善自己，當下選擇平復心情面對，同時恢復正常訓練。既然決定要繼續打，就必須做到最好，接下來的世錦賽與亞運，希望大家看見我在東奧沒有呈現的東西，對於金牌

的渴望也是更加強烈。」

拳擊這項比賽，是需要勇氣的，林郁婷表示，拳擊比賽過程中必須想辦法進攻，因為愈後退愈容易被打，必須克服心理壓力然後去反擊，閃過對方的拳再攻擊，需要堅強的心理素質及紮實的技術。一路走來，也曾失落、低潮，但她感謝教練的陪伴與開導，讓她學會「堅持」，遇到困難去接受它、面對它，然後征服它。

當然，私下的她也有些紓壓的方式，追劇、看電影、逛街，此外，林郁婷會有拳擊訓練以外的課程，就包括籃球，甚至常常和國訓的員工球聚，打三對三或全場，教練並未因有受傷風險禁止，反而鼓勵她多方面嘗試。

苦過 更懂得分享付出

林郁婷覺得練拳最好的附加價值，是讓她有機會在小小年紀就出國到世界各地，雖然是為了比賽，但還是可以感受到不同的文化風情與結識異國好



林郁婷 Profile

- 生日：1995 年 12 月 13 日
- 身高：175 公分
- 體重：57 公斤
- 紀錄：女子 57 公斤級世界排名第一
2013 年保加利亞世界青年暨青少年女子拳擊錦標賽 51 公斤級金牌
2018 年亞運銅牌、世界女子拳擊錦標賽 54 公斤級金牌
2019 年世界女子拳擊錦標賽 57 公斤級銅牌
台灣首位橫跨 3 量級都有奪牌紀錄的選手

友，也提早塑造成熟、獨立的個性。

從在擂台練習打拳的小女孩，到蛻變成征戰國際賽的世界拳后，旁人看來出國已是常態，但林郁婷透露，國三曾接受貴人幫助，讓她能拓展視野、增進拳技，是成就她現在地位的關鍵之一。她進一步表示，國三時有一個可以到國外交流切磋的機會，但需要自費。當時家裡經濟並不充裕，哥哥姐姐念書都申請助學貸款，根本沒有多餘的錢讓她出國。雖然相當心動，但礙於家庭經濟因素，讓她想打消念頭，當她告訴教練後，透過班導牽線有貴人幫忙，贊助她至外地訓練，得到許多寶貴經驗。她一直感恩這位貴人的協助，一直到最近透過教練得知，這位貴人就是當時的家長會長，她非常感謝這段雪中送炭的恩情。

自己苦過，林郁婷珍惜所有，也受到教練啟發，只要有能力就分享。因為獲得廠商的贊助，有衣服、鞋子等資源，就會分享給學弟妹，她認為能夠幫助別人何樂而不為。對於擔任 2022 年紅包愛活動的愛心推廣大使，她相當開心地表示，在運動生涯中身邊有很多的貴人，因為這些人的幫忙才能讓她有今天的成績，希望現在自己有能力也能盡一份心力，她也號召大家一起做公益，向

更多需要幫助的人伸出援手。

使命感 讓世界看見台灣

「台上 11 分鐘，台下 10 年功」，想在拳擊場上獲勝，是靠每天不間斷的練習，積累而成，更要有時時歸零的心態，因為走下頒獎台，一切從頭來。林郁婷堅持初心，她總是以莎士比亞的話勉勵自己，「不要只因一次的失敗，就放棄決心要達到的目的。」

她曾因為比賽輸了懷疑自己，那段失落期她很感謝教練為拳擊隊聘僱一位運動心理諮詢老師，讓她把失利轉為正面想法，即使輸了還是感覺朝著設定的目標前進，就像上一屆奧運資格賽一樣。她感謝所有曾經幫助過她的老師朋友們，謝謝他們一路的支持陪伴，特別是她的家人無條件的支持，未來會更增進自己的能力，重返榮耀。的確，所有的一切努力，都是為了淬鍊出更好的林郁婷！

過去打拳擊，她希望讓「全世界知道她的名字」，如今揚名國際了，她認為，現在拳擊賦予她「使命感」，無論是接下來的世錦賽、亞運以及任何國際賽事等為國出征的榮耀，希望「世界看見台灣」，使她更有向前邁進的動力。🔥