

● 鄺婉玉1998年曼谷亞運比賽精彩畫面。



期待後浪推前浪的挑戰

鄺婉玉

■ 鄺婉玉小檔案

撰文：何玉華

生日：1975年5月29日

出生地：臺北市

學歷：國立體育學院教練研究所碩士

經歷：臺北市立建成國中體育科教師兼衛生組長

臺北市立建成國中體育科教師兼訓育組長

現職：臺北市立中崙高級中學體育科教師兼

訓育組長

專長：空手道、衝浪、臺北市當代藝術館團體

導覽員

Focus

臺北縣體育人物誌

Athletes



運動成就：1993年第一屆亞洲杯空手道錦標賽個人對打第三名
1993年~1994年區運會空手道第四級個人對打第二名
1994年、1996年、1998年指導金甌女中空手道隊參加全國中正杯第二名
1995年~1998年區運會空手道第四級個人對打第一名

1997年第三屆亞洲杯空手道錦標賽個人對打第三名
1997年、1998年大專杯空手道錦標賽個人對打第一名
1998年第十三屆曼谷亞運會空手道女子60公斤以下第一名
2003年臺北縣中正杯空手道女子第三級對打第一名
2003年全國運動會空手道女子第三級對打第一名

一、前言

雙子座的鄺婉玉，偏偏要做一個不要三分鐘熱度「例外的雙子座」，對於從國中開始學習的空手道，她就是她的職業，也是她的興趣，要做就要做最好的。即將30歲的鄺婉玉，樂見有人超越她「空手道運第一」的位子，代表國家參加國際賽。她也熱愛不斷的挑戰，除了空手道之外，衝浪則是鄺婉玉現在的最愛。

二、求學過程及運動經歷

永保對空手道的熱情

直到國二時，第一次參加全國性比賽，一舉就拿下全國雙料冠軍，自此決定投入空手道訓練。

1975年出生的鄺婉玉，從小就喜歡各種運動，在就讀吳興國小五年級時，就立志願將來要當體育老師，後來念信義國中，鄺婉玉每一項運動都愛玩，包括田徑、籃球、空手道……等等，甚至一口氣參加三個校隊，早上六點練田徑，七點練完田徑換練空手道，中午再打巧固球，下午放學再由父親騎車載到道館練習到晚上十點半。因此鄺婉玉說：「還有什麼樣的工工作比得上當體育老師這樣，能同時結合工作及健康的呢？」鄺婉玉說，那是一個摸索期，所以任何運動都去嘗試，直到國二時，第一次參加全國性中正杯比賽，一舉就拿下錦標賽型及對打的雙料冠軍，鼓勵了鄺婉玉，從此與空手道結下不解之緣。

鄺婉玉回憶說，國中剛開學時，她報名空手道校隊，「一開始有一百多名新生報名，第二天跑了一大半，等到買了道服，剩下十來個，一個月後，僅剩不到五個。」說明了空手道練習的辛苦。家人對鄺婉玉

常常帶著傷回家相當不捨，尤其是媽媽，「有一天晚上睡著後覺得腳痛痛的，醒過來才發現是媽媽拿著藥膏在按摩、揉擦傷處。」鄺婉玉說，有今天的成就，爸爸媽功不可沒。爸爸每天從信義路接送她到位於和平東路的道館練習，而道服太厚重，也一直都是爸爸幫忙洗，在鄺婉玉眼中，「他們是世界上最好的爸媽」。

忙著練習的鄺婉玉，並沒有太多精神心力花在唸書上，爸媽也從來不會勉強她，身為家中的幼女，與最小的哥哥相差10餘歲，鄺婉玉受到家人最大的疼愛。剛上國中時也參加了校外補習，但一個月後，有一天，鄺婉玉回家後跟媽媽講：「我決定不補習了。」自此把所有的心力都放在空手道的練習上。早、中、晚天天練，辛不辛苦？「剛開始都是辛苦的，等到肌肉習慣後就覺得好玩。」鄺婉玉表示：「是自己有興趣的事，所以其實不會像外人以為的辛苦，可是如果叫我做不想做的事，花同樣的心力我可能叫苦連天。」空手道之於鄺婉玉，就像一件好玩的事般，至今樂趣不減。

國中畢業時，鄺婉玉一度想放棄練習，想要自由自在過日子，跟同儕一般白天打工，晚上念商科夜間部，但啟蒙老師姚麗可不贊成，幫她安排進入金甌女中就讀，這一改變，也改變了鄺婉玉的未來。「當時我有一個很好的死黨吳麗雪，本來兩人決定一起去念商科夜間部，白天打工。後來我改變主意，她還是照原計畫，白天在一家銀行打工，如今她穿著套裝上班，已經是銀行內重要的行員。」鄺婉玉說，我沒有後悔，最起碼我可以穿著自由自在的衣服，她說：「我實在不習慣長時間穿套裝。」

姚麗是鄺婉玉國中及道館的老師，也是她的啟蒙

老師，鄺婉玉說：「她給了我很重要的精神、心理上的支持。」而另一個蘇尚志教練則是給予鄺婉玉許多戰術上及技術上的指導，更幫助鄺婉玉能以較平常心來看待輸贏。隨著老師的安排進入金甌女中就讀，為了讓自己有更多的練習機會，鄺婉玉決定自創空手道社團，進而成立空手道校隊。

鄺婉玉高中期間創立的空手道社團及空手道校隊，多次在全國比賽中得到冠軍，金甌女中畢業後，順利考上臺北體專，而在北體求學歷程中，她還是會利用課餘時間回到金甌指導空手道校隊，姐妹們的表現令人滿意，在1994年至1998年間榮獲全國中正杯團體第二名、亞洲青少年空手道賽團體型第三名，鄺婉玉自己則以學業成績第三名自北體畢業，並考上國立體育學院體育系。

念體育系二年級時，入選1998年曼谷亞運會培訓隊，經過十個月訓練、三次的選拔後，代表國家參賽，並獲得我國空手道女子第一面亞運金牌。對鄺婉玉而言，亞運會成績不僅是一份肯定亦是一份責任，她認為自己雖然一直在體育學校求學，但在教學上卻仍有不足。因此，報考國立體育學院教練研究所並同時修習中等學校教師資格，充實空手道訓練及體育教學的專業知能，2000年畢業後，順利考入建成國中擔任代課老師並抵教育實習一年，隔一年成為正式體育教師，一圓兒時夢。

建成國中的經驗，磨練了鄺婉玉的行政能力。校長潘正安賦予衛生及訓育組長重任，這經歷對鄺婉玉後來的帶隊有很大的幫助。2004年因緣巧合，發現中崙高中需要一名體育老師兼空手道教練，鄺婉玉認為終於有機會發揮自己的所學，馬上報名並考取，鄺婉

玉再次兼任訓育組長。鄺婉玉說人生常會有驚喜出現，目前擔任體育老師、空手道教練的她，期望之一就是將所學展現在教育及教練的舞臺上，做個成功的教練。

三、運動成就

平常心創佳績

鄺婉玉覺得她的個性喜歡有挑戰、又好強，從國二第一次參加全國賽就拿雙料冠軍開始，接著國中、高中、大學更幾乎是常勝軍，稱霸國內女子空手道界，因此，在空手道上鄺婉玉心中「不是第一名就是輸。」小時候爸媽也不會逼她的成績，完全順性發展，而每每贏了，蘇教練總是故意說：「喔，你這麼遜也能拿第一喔？」輸了，教練也是說：「那個比賽根本不算什麼，國際賽才是真正的贏。」這讓鄺婉玉對輸贏沒有太大的心情起伏，或許也是贏得太頻繁了，輸的滋味並不多，直到參加國際比賽亞洲杯，連著三屆都只得到第三名，她第一次出現「我有那麼差嗎？」的念頭。



●1998年鄺婉玉和家人合照（右起為母親、父親、鄺婉玉及姪兒）。

其他成就：1998年中國時報票選為年度國內十大運動員
1998年臺灣省優秀體育青年
中華武術散打搏擊協會秘書長
1999年中華民國國際衝浪錦標賽女子站式衝浪冠軍

1999年中華民國國際衝浪錦標賽女子站式衝浪組第四名
2001年通霄大自然挑戰賽女子公開組第三名
2004年中華民國蜜月灣衝浪錦標賽女子站式衝浪長板組亞軍

儘管如此，鄺婉玉的練習還是持續，並不斷的檢討調整，每年參加完都覺得是最後一次了，卻還是年年參加，體育系二年級畢業前夕，即將參加1998年亞運，這也是她第一次參加，在前三屆的亞洲杯都只拿到銅牌的情形下，這次參加，鄺婉玉抱著真正最後一次的特別期待。

而剛好這一年為了參加1998年亞運，在陳全壽老師帶領下國內第一次成立運科小組，在教練團廣泛蒐集對手資料後，做出建議鄺婉玉減重參加降一級的比賽，教練團的看法是參加重量級的鄺婉玉，在體型上並無法佔優勢，但若能降一級，體能上的優勢就出來了。

因此在運科小組、營養師的協助，鄺婉玉成功的減重參加次一級比賽，並成功的為臺灣拿下二十幾年來的第一面金牌，也打破她之前的紀錄；鄺婉玉說，這一切要感謝運科小組的實在太多了，因為有他們的專業協助，才能讓她維持在最好的狀態。除了運科小



●鄺婉玉辦理校內漫畫海報比賽。

組，體院心理系李力康教授的溝通、輔導，也是讓她克服心理障礙的功臣，除此之外，訓練過程中還有一件事情，紮實的增強了鄺婉玉的自信心，就是由運動生物學博士相子元帶領團隊對培訓隊進行反應能力的測驗，證實鄺婉玉在反應能力上是傑出的，這才讓她相信自己突破以往順利拿下好成績。

四、運動對人生的影響 空手道始於禮，終於禮

鄺婉玉認為這一路走來，別人給的太多了，尤其是姚教練及蘇教練，這麼多年來從未收她一毛錢，所以自己教練隊也不收學費。鄺婉玉始終相信機會是給有準備並積極爭取的人，「滴水穿石貴有恆」，鄺婉玉說這是她做人處事的態度，而「細水長流才是真」，則是她看待友誼及愛情的態度。

鄺婉玉說：「空手道始於禮、終於禮。」每一次比賽雙方選手一定先行禮握手；比賽結束，不管輸贏一樣要行禮握手。她記得有一次全國比賽，碰到一個初出茅廬的新人選手，鄺婉玉敗下陣來，只拿了第二名，結束比賽握手時，對方竟只是輕率的握了一下手就甩開，鄺婉玉當下傻住、生氣，心想怎麼有這麼不禮貌的選手，後來還在幾次的比賽中遇過，或許有人提醒她，這名選手的態度也才有了較好的改變。提到這件事，鄺婉玉說運動員應該要有風範，不管輸贏，都應該要保持禮貌的態度。

五、自我期許及建議 期盼後輩再創佳績

空手道對鄺婉玉而言像是很自然就融在生命裡一樣，既然決定了這條路，就立志要做最好的；同

樣的生涯規劃也是如此，既然已經決定了，就不要更改，勇往直前，而且越早做規劃越好。她常告訴學生，如果原本的生涯規劃不是空手道也沒關係，不需要為了練空手道而更改，可以將空手道當作一種興趣，但如果是空手道，就一定要勇往直前努力不懈。她看到國外的運動選手，不只運動好，功課也好，有些人的事業是律師、醫生、計程車司機，白天有工作，晚上將空手道視為一種興趣，她覺得這才是全民運動的一種常態。

前幾年還重披戰袍代表臺北縣參加全國運動會，拿下空手道女子冠軍，鄺婉玉說，她希望有人可以超越她的運動成績，未來能在世界杯或奧運中奪牌。她說，如果臺灣還需要一個30幾歲的選手代表參加國際賽，那是一個人才斷層的危機，是臺灣空手道運動的



●2004年鄺婉玉和兩位恩師合影（左為姚麗老師、右為蘇尚志教練）。

危機，她希望交棒，也樂於有人接棒，即將進入30歲，鄺婉玉說：「希望有人可以打敗我、超越我，讓我從選手安心的轉型為教練吧。」說完謙虛的笑笑，這一番話說出了他對傳承的熱切期盼。

六、結論

她說：「現在空手道是我的興趣，也是我生命中的一部分。」決定做一件事，就要做最好的，如果只是興趣，輕鬆就可以；但如果是工作、是職業，就要努力做到最好。或許在旁人眼裡，覺得要教課要兼學校行政業務又要帶隊認為她很辛苦，但她自己並不覺得，做一件自己有興趣的事，再怎麼累都覺得甘之如飴，反之，若是沒興趣，恐怕也沒動力支持下去。

