

陳韋綾告訴自己

死都不要放

最後一舉 決心奮力一搏

最後一把，我告訴自己：「死都不要放，就算整隻手都斷掉，我都想撐住槓鈴」，陳韋綾道出昨天最後一舉奮力一搏的心情。

雖然陳韋綾最後沒能舉起一一五公斤，和銀牌擦身而過，但還是完成教練團交代的任務，為台灣代表團拿下第一面獎牌。

去年泰國清邁世界錦標賽，陳韋綾只舉出一七二公斤，名列十一，但在前泰國國家隊教練張嘉民及啟蒙教練廖志明的調教下，進步神速，賽前張嘉民就告訴她：「妳有希望拿牌！」

教練大罵「妳沒希望了」

但不知道是大緊張，還是太興奮，陳韋綾兩度抓舉八十七公斤都失敗，恨鐵不成鋼的張嘉民也大罵：「妳已經沒有希望了！」但罵歸罵，張嘉民還是很關心她，中場休息時間，還是在旁邊偷看陳韋綾熱身狀況。

陳韋綾表示，她的抓舉已進步到八十九公斤，昨天表現很失常，但她是力量型選手，挺舉是她的強項，最後一次試舉一一五公斤，她很有信心，雖然這個重量在練習時從沒有成功過。

陳韋綾認為，那一把一定能成功，但槓鈴往上挺後，手卻抖個不停，她告訴自己：「死都不要放。」無奈重心不穩，還是沒能挺起來。

二十六歲的陳韋綾，是這次參賽選手中年紀最大的，四年後倫敦奧運她就滿三十歲了，但她說：「只要教練不放棄我，我願意再舉下去。」

至於能否再拿奧運獎牌，陳韋綾維持一貫的低調說：「還沒有到手的東西，話不要講太早比較好。」

(記者許明禮)



陳韋綾小檔案

出生：1982年1月4日

身高：149公分

體重：48公斤

學歷：南市大同國小、大成國中、南英商工、國立體育學院運技系、國立台灣體育大學林口校區研究所。

主要戰績：

2003世界錦標賽第15名

2003亞洲錦標賽第4名

2004雅典奧運第11名

2005世界運動會 健力第一量級銅牌

2007世界錦標賽第11名

2008北京奧運銅牌

嗜好：看電視、吃東西

自我期許：忍耐艱辛的訓練，我要站上舞台開花結果

陳韋綾奮力一舉，拿下女子舉重48公斤級銅牌。(記者林正堃攝)



陳葦綾的母親吳曉霖及廿多年來辛苦撐起一個家，如今女兒如願奪牌，不禁流下淚來。(記者蔡文居攝)



陳葦綾與姊姊福全(右二位)及遊片。



中全重者國加舉重葦綾參亞(記者蔡文居翻攝)陳葦綾即期年國比蔡文居翻攝

禁藥陰影 古老運動變調

國際上各國舉重「情況普遍，台灣難度大增，女將陳葦綾在二〇〇八年奧運環境中，一舉奪銅牌，舉重選手被查出使也有十一名男、女反應，全隊退出奧運上等號，不僅比手因此被污名化，有尊嚴。其實，這個看起來擔心選手會不會因舉或不舉，原本不言如果乘著時光機神誕生的國度，希談論人生哲學，同不僅注重思考，也

艱辛奪牌路 母一想就掉淚

〔記者蔡文居、蘇福男/台南、高雄連線報導〕陳葦綾勇奪北京奧運銅牌，家住台南的陳母吳曉霖昨天獲悉，高興地掉下眼淚。她說，葦綾一直很努力，立志要奪牌，如今終於如願，她既興奮又欣慰。陳母是個單親媽媽，育有二千金，陳葦綾(原名陳春如)為老么，大約在她二歲時，其父便因車禍過世，廿多年來，陳母吳曉霖含辛茹苦，靠著夜市擺攤、洗碗、打零工帶大三個女兒。昨天陳葦綾終於不負眾望，勇奪奧運銅牌，位於台南市健康路三星社區的陳家賀客盈門，陳母吳曉霖面對各界的道賀，十

分開心，翻出小女兒的舊照片，敘述陳葦綾從小努力不懈的訓練過程，憶及多年來獨力撫養三女的辛苦，不禁流下淚來。陳母說，小女兒從國中就開始學舉重，她自己一直很努力，十餘年來得獎無數，甚至三年前，嫁到香港的大女兒婚禮，她因忙於訓練，也抽不出時間前往參加。陳葦綾勇奪奧運舉重銅牌，三星社區鄰居對這位從小看著長大的小女兒奮鬥有成，感到與有榮焉。鄰居說，吳曉霖含辛茹苦帶大三個女兒，而女兒也很懂事，葦綾從國中就開始學舉重，奮鬥多年終於在奧運揚名，算是給陳母最大的回報。

在高雄得知乾女兒奪牌的邱水文笑逐顏開，他說：「葦綾奧運摘銅早就是預料中的事，倒是就差那麼一點丟掉銀牌，實在令人惋惜！」邱水文是健力協會理事長，直說：「這是今年最好的父親節禮物！」邱水文育有一對子女，但對陳葦綾仍視如己出，六年前陳葦綾認邱水文做乾爹。食量驚人還好吃不胖邱水文笑說，練習舉重相當消耗體力，葦綾食量很驚人，「到吃到飽餐廳，她一次可以吃掉七塊牛排、四盤炒飯和其他東西！」「還好她怎麼吃就是吃不胖！」

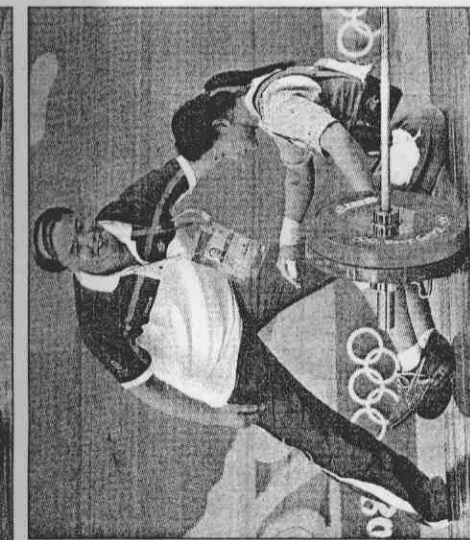
不被看好的大黑馬

神力女超人 健力舉重雙棲

從上屆雅典奧運第十一名，到北京奧運為台灣代表團奪下第一面獎牌，陳葦綾四年來，成績足足進步二十六公斤，締造「灰姑娘傳奇」。來自台南的陳葦綾，唸大同國小時，原本是短跑選手，後來舉重教練廖志明到學校選材，身材嬌小的陳葦綾也被慧眼相中。升上大成國中後，陳葦綾開始接受舉重正規訓練，同時也練田徑，還拿過跳遠及六公里越野賽跑冠軍，展現過人運動天份。廖志明說：「陳葦綾個性木訥，不太愛說話，但很肯吃苦，只要是教練開出來的訓練課表，她都照單全收，眉頭從不皺一

下。」在國訓中心，最能吃苦的陳葦綾也贏得「女超人」封號。除了舉重，爆發力十足的陳葦綾也是健力高手，曾獲世界運動會銅牌，還曾打破健力世界紀錄，但其實她剛開始只把健力當成舉重的輔助練習而已。教練評技巧「全球數一數二的爛」因為陳葦綾的後腳跟比較短，只要一蹲下來就會往後倒，廖志明建議她練健力來輔助，沒想到竟練出成績來，成為「雙棲運動員」。去年底，陳葦綾才決心放下健力，全力拼奧運。陳葦綾雖然擁有天生神力，但舉重技巧

卻被教練張嘉民評為「全球數一數二的爛」，她很想改動作，但由於長期一個人練習，自我意識很強，一直改不過來，張嘉民生氣地對她說：「你再這樣子，就自己練。」在改動作的那段期間，陳葦綾經常被橫槓撞倒到骨盆，每次都痛到快昏倒，她向教練訴苦，卻換來一句：「多撞幾次就不痛了，如果你不想拿牌就不要練，也就不會受傷。」回顧近一年來「生不如死」的訓練歷程，陳葦綾說：「如果不是當初玩命拼，就不會有現在了。」(記者許明禮)



舉重奪銅 歸功魔鬼教練

原本不被看好的女力士陳葦綾，在北京奧運「麻雀變鳳凰」，意外奪銅，以張嘉民為首的教練團扮演幕後推手。全國舉重協會理事長張朝國在回鍋接掌舉協後，大刀闊斧進行教練團改組，並以每個月五千美元(約十五萬元新台幣)高薪，聘請前泰國國家隊教練張嘉民擔任總教練。以治軍嚴謹著稱的張嘉民，曾擔任中國國家隊教練，上屆雅典奧運，他帶領泰國女子隊摘下二金、二銅，後來泰國為了留住他，還由前總理塔克辛出面慰留，但他最後還是選擇離開。過去台灣舉重界各自為政，每個教練只管自己的選手，在國訓中心內，十名選手就有十套訓練方法。張嘉民接任總教練後，全心投入訓練，他強調「紀律」，並以身作則，在練習場內，他從來不坐著，手上拿著一根長棍，四處走動，並隨時糾正選手動作。張朝國形容張嘉民的訓練，「比軍事訓練還嚴格」，不講情面，集訓期間，選手一律不准離營，若要和家人相聚，他也要求選手家屬來中心探望，避免選手外出時發生任何意外，影響訓練。晚上睡覺時間，選手手機全部集中保管，張嘉民也會等到所有人都入睡才休息。舉重訓練恐怕是所有運動項目最枯燥也最辛苦的，為了激勵選手，張嘉民把奧運金牌國光獎盃的數字「二〇〇〇〇〇〇」，掛在訓練場內，這一招「有錢能使鬼推磨」的激勵方法，他在泰國也用過。有人形容張嘉民是「魔鬼教練」，但陳葦綾卻說：「教練帶給我很大的信心和信任感。」(記者許明禮)

500萬怎麼用聽媽媽的話(特派記者許明禮)將陳葦綾昨天在台灣代表團本屆領五百萬元國光獎盃。她說：「來自單親家庭父親在她二歲時辛茹苦將三姊妹親的關愛，但陳葦綾當年初練，除了心疼女兒伍，容易受傷，找，儘管家人不(記者王高中、葦綾在北京奧運奪得金牌，馬英九昨天特別代表致電獲佳績、為國爭光馬總統致賀電二〇〇八年第二屆運動會舉重女子四

摔...掉銀牌(記者林正瑄攝)陳葦綾最後一舉失敗，教練張嘉民跑上台攙扶，陳葦綾拿下舉重女子四十八公斤級銅牌。

舉天下知

國際媒體幫台灣正名掛國旗

〔中央社北京九日電〕在北京奧運第一天就奪牌的我國舉重選手陳葦綾，讓台灣再度受到國際媒體的矚目；CNN電視新聞介紹陳葦綾的報導，出現中華民國國旗，路透社則在每一張陳葦綾的照片下標示Taiwan，而不是「Chinese Taipei」（中華台北），陳葦綾拿下銅牌的畫面，隨著國際媒體報導傳遍全世界。

〔記者劉榮／台北報導〕北京奧運首日，台灣女將一舉奪銅牌，創下台灣隊歷屆參賽最快奪牌紀錄，加上國際知名體育網站ESPN及雅虎體育英文網站的奧運獎牌排行榜，都以Taiwan列名，並秀出我國國旗，引起國內網友一陣歡呼。

台灣女子舉重選手陳葦綾昨天在四十八公斤級舉重比賽中，率先為台灣代表隊奪牌，消息透過網路傳回，國際各大網站也迅速列出各國奪牌排行，由於當時奪牌國家不多，台灣一度排到第五名，各新聞網站點閱率都暴衝。兩大知名網站替台灣正名，也贏得國內網友一陣歡呼，「要寫Taiwan，外國人才看得懂嘛！」、「感動耶！有國旗！」

選手訓練「集體用藥」，選手要在奧運奪牌困難重重，更增添可貴。

於是在舉重成爲人類最古老的運動競技項目之一，一八九六年恢復舉辦奧運，現代奧運舉重地位和運動之母田徑幾乎等量齊觀。在現代運動競技中，是極少數橫跨三個世紀都普及於世的項目之一，也是奧林匹克運動會的重頭戲。

卻也因爲「競技」求勝，藉以換取報酬，訓練價值觀嚴重扭曲，導致禁藥充斥，畸形發展，舉重距離一般大眾很遙遠，已很難體驗其中奧妙和樂趣。

遙想古希臘時代，人們在廣場上舉著槓鈴練身體，思辯人生意義……。只可惜，人心不古！生活中維持身心均衡發展的場景，只留在想像中。

（記者王元鴻）

2008 Summer Olympics Medals

August: 5 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |



ESPNI北京奧運網頁，台灣代表隊正名為台灣，再加註中華台北。（記者劉榮攝）

台灣舉重奧運獎牌表

奧運年份	選手	量級	獎牌
1984洛杉磯	蔡溫義	60公斤	銅牌
2000雪梨	黎鋒英	53公斤	銀牌
2000雪梨	郭羿含	75公斤	銅牌
2008北京	陳葦綾	48公斤	銅牌

明禮／北京報導〕舉重女將在女子四十八公斤級奪下國奧運首面獎牌，將可獲光獎金，至於獎金如何運用一切聽媽媽的話。

陳葦綾是家中老么，時就離開，媽媽吳曉森含辛茹苦拉拔長大，雖然少了父陳葦綾並不覺得自己可憐沒有特別的感覺。

練舉重時，媽媽極力反對兒每天和冷冰冰的槓鈴爲，更擔心運動真出路不好不支持，但仍無法改變陳葦綾的決心。

多年來把「吃苦當吃補」的陳葦綾，努力付出在這次奧運終於獲得甜蜜回報，不但將名留青史，也可獲得五百萬元國光獎金，若不選擇一次給付，終身按月領取，每個月可領到兩萬四千元。

至於獎金打算如何運用，陳葦綾說：「聽媽媽的話，我只想讓媽媽好過一點，不要像現在工作那麼辛苦。」

在完成奪牌任務後，陳葦綾最想做的是好好睡上一覺，因爲她一直有睡眠障礙，四年前雅典奧運，她就是因壓力太大，整整一個月睡不好，最後半邊臉神經麻痺，導致演出走樣。

總統祝賀 爲國爭光

、范正祥／台北報導〕陳運勇奪舉重女子四十八公斤九總統及蕭萬長副總統政府與人民，對陳葦綾榮爭光，表達祝賀之意。

電全文爲：欣悉台端在「二十九屆北京奧林匹克運動四十八公斤級項目」中，

成績優秀，榮獲銅牌，揚名世界，殊值嘉許，至盼繼續爲國爭光，特此致賀。

陳葦綾勇奪銅牌的捷報傳回時，行政院長劉兆玄正陪同馬總統訪視台中、苗栗及新竹地區，劉兆玄聽到這個好消息相當高興，立刻請人在北京的體委會主委戴遐齡「包了一千美元紅包」，送給陳葦綾以示嘉獎。