



林郁婷

技國系 107 年畢業
運教碩 111 年畢業

現職：

- 臺灣女子拳擊運動員
- 中國文化大學體育學系副教授級專業技術人員

經歷：

- 國中一年級時，加入鶯歌國中拳擊隊，開始接受專業拳擊訓練。
- 國中二年級以後，成為國內外各項拳擊比賽常勝軍。
- 參加國際拳擊比賽，獲得優異成績如下：
 - (1) 2013 年保加利亞世界青年暨青少年女子拳擊錦標賽青年女子組 51KG 級金牌。
 - (2) 2017 年胡志明亞洲女子拳擊錦標賽 54KG 級金牌及最佳拳手。
 - (3) 2018 年亞洲運動會 W51KG 級銅牌、世界女子拳擊錦標賽 W54KG 級金牌。
 - (4) 2019 年曼谷亞洲拳擊錦標賽 W57KG 級金牌、世界女子拳擊錦標賽 W57KG 級銅牌。
 - (5) 2020 年東京 運亞太區拳擊資格賽 W57KG 級金牌。
 - (6) 2022 年世界女子拳擊錦標賽 W57KG 級金牌，贏得個人第二面世界錦標賽金牌。
 - (7) 2023 年亞洲運動會 W57KG 級金牌，拿下隊史上亞運首面金牌。
 - (8) 2024 年巴黎奧運 W57KG 級金牌。

奮戰擂臺，逐夢人生：坦然迎向每一刻挑戰的金牌拳擊手林郁婷



中國文化大學素以培育優秀體育人才聞名，許多校友在國內外體壇上表現卓越，為國家爭光。例如，棒球界的徐生明、洪一中、呂明賜等人，皆是中國文化大學的傑出校友，他們的名字至今仍閃耀在國內外賽場上。又如田徑界的林清光，曾擔任國家田徑隊教練，也是中國文化大學體育學系的傑出畢業生。這些成就彰顯了中國文化大學在培育體育人才方面對國家的重大貢獻。

在這些傑出校友之中，2024年奧運女子羽量級拳擊金牌得主林郁婷，無疑是最耀眼的新星。她以堅毅不拔的精神和卓越的實力，為臺灣贏得了歷史性的榮耀。林郁婷的成功，不僅是個人努力的成果，更體現了中國文化大學對體育人才的悉心培育。她不僅以汗水與堅持書寫了體育場上的傳奇，更以勇敢無懼的態度詮釋了什麼是「不斷突破自我」。林郁婷的故事，是一部關於夢想、勇氣與毅力的精彩篇章。在外界的質疑聲中，她挺直脊梁，用實力和智慧贏得掌聲；在追逐金牌的路上，她克服恐懼與挑戰，將對拳擊的熱愛轉化為不懈的行動力。她的成功，不僅僅是個人的勝利，更是所有文大人的驕傲！

文藝體育

| 比賽中的人生：只要還沒有退役，每一刻都是比賽

林郁婷，民國 107 年技術運動暨國術系畢業；民國 111 年運動教練研究所畢業，現任中國文化大學體育學系專任副教授。

2024 年，林郁婷站上奧運女子羽量級拳擊的最高領獎臺，為臺灣贏得歷史性的金牌。然而，伴隨榮耀而來的，還有關於她參賽資格的質疑聲浪。面對這些外界的壓力，林郁婷展現出超越年齡的成熟和智慧。



「行得正，坐得直，也沒有必要害怕擔心，」內斂的郁婷坦然地說。對她而言，這些批評不過是另一場比賽的一部分：「我們就把它當作是一個比賽，人家就是要來干擾你。」她相信，只要心中堅守自己的價值，就不會被負面聲音動搖。

林郁婷的從容不迫背後，除了來自同為文大人的曾自強教練啟發，也來自她對比賽本質的深刻理解：「其實這些挑戰與質疑，就是在比賽。」她解釋道，無論場內還是場外，無論在擂臺上或是下臺後，對運動員來說，「只要還沒有退役，每一刻都是比賽」。唯有強化自己的自制力、控制自己的情緒與狀態，才是勝利的關鍵。這樣的態度，讓她無論在臺上或臺下都能一貫優雅自持，並將每一次的各種挑戰視為磨練自己的機會。

不是因為看到希望才堅持，而是因為堅持才看到希望

「小時候接觸到拳擊時，就會開始做夢，夢想著有一天會站上國際舞臺、爭取運動員的最高榮譽。」擁有令人羨慕的細膩皮膚的郁婷娓娓回憶起自己的起點：最初的夢想或許只是口頭上的閒聊，但隨著技術的提升與比賽成績的積累，夢想逐漸化為可以觸及的目標。「本來它可能是一個夢想，後面會變成你的追逐目標。」

她的拳擊之路，並非一帆風順。從剛開始訓練時，她就需要

林郁婷



面對來自對手的壓力與挑戰，甚至是心理上的恐懼。「光是站上拳擊擂臺，你就要先有勇氣去面對對手的攻擊，」林郁婷分享道。曾經在初上擂臺時，她因為對手的氣勢而一度退縮，但最終她堅信，只有克服恐懼，才能迎來進步的契機。這份勇氣，成為她拳擊生涯中迎向巔峰的基石。

在追逐目標的過程中，林郁婷深刻體會到支持的重要性。朋友和家人的陪伴，尤其是母親，給了她無數的力量。「很多話都讓我非常有感觸，其中『不是因為看到希望才堅持，而是因為堅持才看到希望。』這句話給了我很大的力量」，「它讓我在最低潮的時候仍然能堅持下去，像是信仰一樣支持著我！」

持續進步：為未來預備更多可能性

運動員的競賽生涯有限，兼以拳擊場上的訓練嚴苛，讓林郁婷不僅在體能與技術上下功夫，也開始思索未來人生的多種可能。郁婷目前攻讀商業相關研究所，探索理財領域的興趣，同時也修習教育學程、取得教練證與裁判證。「我覺得，讓自己不斷跳脫舒適圈，接受挑戰，是非常有趣的事。」正是這種不拘一格、跨域探索的風格，充分展現了她的好奇心與求知慾、也為未來的精彩人生打下了令人期待的基礎：「其實我自己本身對於理財蠻有興趣，」她解釋道，「運動員的生涯比較短暫，所以探索新領域也是為了讓自己有更多的可能性。」她喜歡嘗試新事物，無論是學術研究還是技能培養，都讓她的未來更加多元。

當被問及身為運動員的運動生涯規劃時，她坦言：「其實不會去思考那些，因為一直以拿到奧運獎牌為終極目標。」儘管如此，她仍確保自己具備多元能力，以便在運動生涯之外開創更多道路。這種不斷進取的精神，讓她的故事充滿啟發。



中國文化大學的回憶： 從最高學府俯瞰世界

文大是林郁婷生命中的重要篇章。儘管大部分時間在國訓中心或海外比賽訓練，內斂的她對校園仍舊頗有自己的看法：「印象最深刻的地方就是情人坡，在香腸阿伯的攤車旁看出去臺北市的風景很美。」她打趣道，文大是「海拔最高的學府」，從體育館的窗外望去，總能讓人心曠神怡。

中國文化大學也為林郁婷提供了無數資源。高中時期，她因教練的引薦，得以參加北京體育大學的交流計劃，與頂尖選手切磋技藝，開拓視野。「這些經歷讓我能更好地提升自己，也讓我對世界有更多的理解。」她感謝學校為她創造的機會，讓她在比賽與學術之間找到平衡。更感謝學校的傑出校友們如陳明宏學長資助她的整個訓練計畫、比賽過程，懷抱著感恩的心，讓所有的善意與暖流成為她與文大密不可分的情感連結。

體悟拳擊：勇敢面對，無懼挑戰

拳擊帶給林郁婷的不僅是榮譽，還有對人生的啟迪。從訓練場到擂臺，每一次揮拳、每一次閃躲，都是一場心靈與身體的考驗。她曾提到，自己在訓練中常與男選手對打：「他們的條件天生可能比我反應更快、力量更大，但正因為這樣，我學會了如何適應、如何克服，」她回憶道。

這些挑戰，讓林郁婷的性格愈發堅韌。「記住這些挑戰，讓我不斷思考如何變得更好。」對她而言，拳擊並非單純的競技，而是一種心靈的淬鍊。她相信，面對壓力與挑戰的過程，是讓人成長的關鍵。

林郁婷的勇敢，表現在每一場比賽中，也表現在她對人生的態

林郁婷



度上。「不管是練拳或是不練拳，我都鼓勵大家多嘗試新的事物，因為只有這樣，才能找到最適合自己的路。」她的這份自信與開放，深深感染著身邊的人。

致 2024：一場開低走高的比賽

回顧 2024 年，林郁婷形容這是一個「開低走高」的年份。「年初的比賽結果不盡如人意，但我並沒有因此氣餒，而是透過訓練與檢討不斷提升自己。」最終，她在奧運舞臺上達成目標，為臺灣贏得榮耀。

站在頒獎臺上的那一刻，林郁婷感到無比自豪。「其實當時的心情很難形容，有點像是所有的努力終於有了回報，」她說道。她的堅持與毅力，不僅為自己，更為無數臺灣人帶來希望。

面對這一年的辛苦與收穫，林郁婷給自己的評語是：「你真棒。」這句話，既是對自己的肯定，也是對未來的鼓勵。

結語：走向未來的每一步

當被問及對學弟妹的建議時，林郁婷毫不猶豫地回答：「勇敢地去面對所有挑戰，嘗試所有事情。」這不僅是她對學弟妹的叮囑，更是她自己人生的座右銘。

林郁婷用她的拳擊生涯，詮釋了何謂奮鬥、何謂堅持。她的人生，就像她所說的：「比賽還沒結束，我們要把自己控制好，不能被任何事情影響。」對她而言，未來的每一步，依然是比賽的一部分。而她，始終站在擂臺之上，勇敢迎接挑戰。

林郁婷的故事，展現了從夢想到目標的堅韌歷程，也提醒我們：無論人生面臨什麼樣的挑戰，只要保持勇氣與決心，就一定能夠迎來屬於自己的勝利。