

## 從選手到推手之路

# 許淑淨 投入人才培育

在二〇一二年、二〇一六年倫敦、里約奧運勇奪女子五三公斤級舉重金牌，許淑淨是台灣史上唯一擁有兩面金牌的選手，卻因於世界錦標賽弄傷右手肘，二〇一八年宣布結束選手生涯，轉任經驗傳承的教練，不過其成就仍是台灣之光。

文／羅怡如 圖片提供／許淑淨、呂臉書

來 自雲林崙背鄉許淑淨，是台灣史上唯一擁有兩面奧運金牌的舉

重選手，但她一開始卻想成為一名籃球員。許淑淨表示，當年進入崙背國中後因緣際會加入籃球隊，

年的她一樣，練舉重練出興趣，連半夜躺在床上都在聊動作，聊到興起還會半夜爬起來實地操作。

許淑淨國中畢業後曾短暫於高雄青海高工就讀，後來到文山高中跟著鍾永吉、吳再富及前舉重國手蔡溫義等教練練習。高中畢業時是全校第一名，原本可以甄選上台灣師範大學，但她選擇進入高雄市正修科技大學就讀。

奇宸賞識改練舉重。得知她要加入舉重隊的父親原本反對，擔心她長不高，但許淑淨練了槓鈴重訓之後，非常愛好舉重，堅持不放棄。她的父親後來見到練舉重的教練身高也有一六五公分，加上她不斷的溝通，才扭轉了父親的想法，正式進入舉重之列。

在教練眼中，許淑淨是練舉重的人才，吳教練曾說過：「看到淑淨就好像看到自己的過去。」許淑淨和當

### 鍛鍊心志 不輕言放棄

大二時更進入國訓中心，接受科學化的訓練，一路走來，她堅守紀律，

許淑淨堅守紀律，贏得舉重好成績。





蔡溫義教練對許淑淨影響極深。

也贏得好成績。二〇〇九年贏得世界青年錦標賽銀牌，隨後在二〇一一年深圳世大運奪銀，二〇一二年亞洲錦標賽一舉摘金，二〇一四年更以破世界紀錄之姿，拿下仁川亞運金牌。至於在倫敦奧運，許淑淨原本拿到銀牌，後來因為金牌得主被驗出禁藥，由她遞補摘金，成為台灣首位舉重金牌得主。不服輸的她不願被外界視為是靠人禁賽，才獲得金牌的選手，在里約奧運證明自己是貨真價實的金牌得主，成為我國唯一擁有兩面奧運金牌的選手。

訓練的過程相當辛苦，不過許淑淨卻不以為苦，她表示，或許失去了玩樂，卻學會了獨立，學習一個人面對

解決問題，處事也會想得比較多、比較成熟。即使情緒低落，也懂得如何去面對，不會讓不愉快的心情盤踞太久，所以即便事情很快來了，也很快就過了。

許淑淨，始終讓自己保持在前進的道路上，她說：「不能輕言放棄，不要輕易放棄任何一件事情，只要手還握著槓鈴，就有舉起來的機會！」

### 低調行善 回饋母校

生性低調的許淑淨，投身公益卻是不落人後，從二〇一六年參與里約奧運以來，已捐款超過百萬，她的教練蔡溫義曾說過：「許淑淨是他看過最樸實的孩子，也是最懂得回饋的選手之一。這些年她獲得國家很多的資源和照顧，也有今天的成就，所以當她有能力的了，也懂得、願意去分享，我對她的這些行為非常驕傲。」

許淑淨回饋家鄉、母校，二〇一七年台灣燈會在她的老家雲林舉辦，她得知後立刻把四〇萬世大運代言費全數捐出，感謝母縣雲林的相挺，才造就今日的她。此外，她還贈送了國中母校崙背國中舉重隊製冰機與水療機，而高中母校文山高中要整修防護

室，她也慷慨捐贈二〇萬元。蔡教練強調，文山舉重隊的成績一向很好，但設備非常簡陋，許淑淨自己從那邊出來，非常清楚狀況，她知道設備若可以提升，對學妹們的未來會更好，因此主動接觸，表達贊助意願。不過，對於回饋母校的善舉，她私下認為，其實這沒有什麼，做這些事不是為了讓大家知道，而且她自己公益做得沒有很多，只是盡自己一小份力量，希望能讓這個社會變得更好。

### 感恩教練 學習烘焙

舉重這條路上，問起她受誰的影響最深？許淑淨毫不思索地回答，「蔡溫義教練。」

的確，她倆的師徒情極深，蔡溫義把許淑淨當作女兒來照顧，場上比賽、場下練習時時注意她的呼吸、大小傷，還兼顧了解家庭、學業、未來，甚至



烘焙是許淑淨的休閒娛樂。

各位愛護淑淨、喜歡淑淨的長官、朋友們，大家好，  
感謝大家在淑淨努力的這10幾年來，一直給予全力的支持，讓淑淨在舉重這條路，能有如今一點小小的成就。

由於多年來累積的膝傷，加上去年世錦賽嚴重的傷害，至今仍處於復健階段，無法投入完整的訓練。經過和教練、醫生、協會及各界長官的討論，淑淨決定退出本屆雅加達/巨港亞運會的培訓工作，並且結束選手生涯。

回顧這幾年，淑淨能在英國倫敦、韓國仁川、巴西聖保羅等重大賽會，拿下許多重要成績，淑淨要感謝教練、協會、長官、贊助商及各界的栽培與支持，國家政策與各界資源的投入，這對我們小小的運動員來說，至關重要。

因為這些資源的投入與支持，讓淑淨引退的決定，感到歉疚。原本期待能前進雅加達，前進東京，再為國家爭取更多佳績；如今，即便心中萬般不捨，只能感謝所有長官、朋友們，長年來對淑淨的支持，未來也期盼大家繼續關心舉重、關心淑淨，也繼續為拼戰亞運的選手們加油。

淑淨引退之後，不會離開舉重，也不會離開左營的國家運動訓練中心。因為國家支持，淑淨將留在國訓中心，投入訓練工作，協助蔡溫義教練等教練團共同提攜後進，學習做一個好教練，為國家培養更多的績優運動員。

最後，淑淨要再次感謝教練、長官、朋友們及親朋愛的人家人這一路支持，讓淑淨始終不曾感到孤單。未來的日子，我會繼續扮演好我的角色，為臺灣的運動盡一份力，為舉重繼續努力。

許淑淨  
107年6月3日

### 急流勇退 提攜後輩

在國家訓練中心時，許淑淨因為參加了烘焙課而愛上糕點製作，她覺得烘焙就跟練習舉重一樣，一開始不會有好成績，但可以從每一次的結果來檢討，透過檢視就能讓結果變得更好，也讓每一次的成品，愈來愈有成就感。

替許淑淨出學費、出國零用金。而許淑淨也曾多次在公開場合感謝蔡溫義的提拔，甚至把恩師當作自己第二個爸爸一樣，感情極為親厚；她為了感謝蔡溫義多年來的教導，還大方贈送一台休旅車，幫他換車。「其實我很清楚，那年如果不是蔡教練，我應該拿不到金牌。」字字句句都是對蔡溫義教練的感謝。

引退聲明。

運動員最怕受到傷勢影響，許淑淨在二〇一七年台北世界大學運動會，為求在國人面前有完美演出，卻在出賽時腳傷，最終更被迫退賽，而同年年底赴美征戰世錦賽，第三把抓舉挑戰九五公斤時，不慎弄傷右肘棄賽，最終抓舉鍍銀。因為受傷，早有傳聞她會退出今年在雅加達亞運，終於在二〇一八年六月三日她選擇急流勇退，宣布結束選手生涯。

原本許淑淨規劃舉到二〇二〇年後退休，卻因為受傷得提前轉換跑道，為此，她也發表了引退聲明，她在聲明中表示因為自己多年累積的膝傷及二〇一七年世錦賽的傷害，導致無法投入完整的訓練，在與教練、醫師等討論後決定結束選手生涯，轉任教練。

在引退記者會上，亦師亦父的蔡溫義教練紅了眼眶，許淑淨也感性的說：「重選的話，我還是會選擇舉重，它是我的興趣，我很愛練舉重，教練的話也是會跟他，一路把我當女兒照顧，家裡的問題也幫我處理，是很好的教練。」

許淑淨正式卸下選手身分，仍會繼

續留在高雄國家訓練中心，投入訓練工作，協助蔡溫義等教練團共同提攜後進，學習做一個好教練，為國家培養更多的績優運動員。

### 許淑淨 Profile

生日：5月9日

出生地：雲林縣崙背鄉

#### 獎項：

2016年12月29日獲頒中華民國四等景星勳章

2016年里約奧運，許淑淨成功在53公斤級奪得金牌，為中華台北奪下該屆賽事的第一面金牌，亦是該代表團12年來首面奧運金牌

2015年世界舉重錦標賽女子53公斤級金牌

2014年仁川亞運女子53公斤級金牌

2012年倫敦奧運舉重女子53公斤級銀牌

(由於金牌得主藥檢未過，因此國際舉重總會正式宣布遞補金牌)

