

努力做好每一件事 看見不一樣的林侃諭



林侃諭近期在國際賽表現相當亮眼

從世大運拿到銀牌後，跆拳道品勢國手林侃諭在國際賽表現相當亮眼，二〇一八年亞運、世錦賽都拿到品勢女團銅牌，進入二〇一九年，世大運又將登場，跆拳道「小可愛」要再讓大家看到不一樣的林侃諭。

文／羅怡如 攝影／何佳華

眼中就像個小男孩。談起與跆拳道結緣，她表示，讀國小二二年級時，偶然間看到學校發放跆拳道社團宣傳單，便一頭栽進跆拳道世界。一開始時，家人並不贊成，舅舅尤其反對，

目前就讀台師大運動競技學系的林侃諭是個超級訓練狂，練習從不喊累，她從國中開始每天至少練習六至八小時，家中、學校及道館來回辛苦奔波，週末假日從不間斷，她笑笑說：「最誇張的是颱風天還去道館，很怕一天不訓練就會退步，尤其大賽前夕，幾乎無時無刻都在練習中度過。」

擔心她練跆拳道練出蘿蔔腿，但她還是堅持練習，訓練過程難免跌倒、碰撞及受傷，有些同學承受不住辛苦與壓力紛紛退團，只有她繼續苦撐。直到小學三年級開始參加比賽，獲得優異成績，更激發她的學習動力，十四歲入選國家代表隊，上國中後從「對打組」轉為「品勢組」，得過數十幾座獎盃、百餘面獎牌。

看到女兒為了比賽辛苦奔波，在媽媽眼裡是百般不捨與心疼。林媽媽看到女兒每次比賽後回家總是檢討下次該怎麼打、怎麼拿高分，常忍受肌力訓練或拉筋造成的痠痛，在車上用餐

外型亮麗，總是帶妝上場的「跆拳道小可愛」林侃諭，儘管個子嬌小，當一站上場就氣勢非凡，藉由俐落的動作，搭配完美的後空翻做結尾，總能在比賽場上脫穎而出。

家人是最強力的後盾

活潑好動的林侃諭是家中的獨生女，小時候喜歡玩小汽車，在旁人

眼中就像個小男孩。談起與跆拳道結緣，她表示，讀國小二二年級時，偶然間看到學校發放跆拳道社團宣傳單，便一頭栽進跆拳道世界。一開始時，家人並不贊成，舅舅尤其反對，



沙皮狗玩偶陪伴林侃諭四處征戰



笑口常開的林侃諭，用正面態度看待事情。

和睡覺更是家常便飯，她知道無法阻止女兒，唯有成為她的強力後盾，在背後給予支持、照顧，甚至會替孩子規劃休閒活動，放鬆身心。

林侃諭說：「媽媽一直很寵我，也是我最堅強的後盾，在經費和精神上都給我最強大的支持，我只需要專心在訓練和比賽上，其他都不需要擔心。所以我不斷告訴自己要拿下好成績，這是對他們最大的回饋。」

轉練「品勢組」

由於身材在同齡女選手中略顯嬌小，對打需耗用大量體力，加上她是一個熱愛表演的人，品勢能夠在台上展現自我，又能裝扮得很漂亮，所以林侃諭國中就放棄對打，專心練品勢項目。她指出，品勢主要展現跆拳道基本動作、美感及流暢度，每次出拳都要準確到位、發揮氣勢，因此選手整體儀態也相對重要。為增加自信，她學習打扮、化妝，甚至種睫毛，讓



林侃諭參加永達舉辦的紅包愛公益活動。

眼睛炯炯有神。林侃諭指出，不管在國內外參加比賽，都要自己打點化妝，尤其自己本來就愛美，又要在化妝上吸引裁判的注意，成為更亮眼的焦點，所以就學化妝。

從跆拳道品勢，其實林侃諭花了相當長的時間突破心房。她表示，自由品勢有很多翻滾的動作，她跟著體操隊一起訓練，初期無法突破內心的恐懼，很害怕後空翻，尤其曾看到隊友受傷，她總是無法突破，還好有教練不斷地鼓勵及從旁協助，讓她能安心、放心的練習，同樣的動作練了數百次，最後終於在沒有人保護下，獨自完成高難度動作，完美落地。

優異的比賽成績，林侃諭歸功於三民道館的教練林合彬，每回看到教練她還會鞠躬敬禮。她感謝地說：「林教練是我跆拳道上的恩師，除了技術上的指導，更是心靈的支柱，伴我走過多次低潮，讓我能站上頒獎台。」

二〇一七年在台北舉辦的世大運，林侃諭拿下台灣第一面獎牌，回憶起



品勢主要展現跆拳道基本動作、美感及流暢度。

當時的心情，她表示，其實比完賽才知道自己是第一個奪牌的選手，賽後手機訊息有數千筆未讀，臉書好友瞬間超過上限，後來甚至在路上也會被認出，要求合照。剛開始的確有點不習慣，但經過沉澱後，覺得能讓國人更認識品勢，支持這項運動，是一件很好的事。

何排解壓力？林侃諭認為，壓力絕對存在，要懂得轉換，之前會去找老師、教練，找到方法將壓力化為力量，穩住自己，期待把自己最完美的一面，在比賽中呈現出來。

每回出賽，林侃諭都會帶上她的幸運玩偶，因為這隻可可愛的沙皮狗，能帶給她安定的力量。

年初時林侃諭參加永達舉辦的紅包愛公益活動，看到弱勢孩童浩浩，想到她以前膽子很小，但因為自己笑口常開，許多事用正面態度看待，才能度過難關。她也鼓勵浩浩說：「面對很多事情時不用難過，只要帶著笑容一定能順利解決。」未來，她也計劃將比賽獲得的獎金，提撥部分做為捐



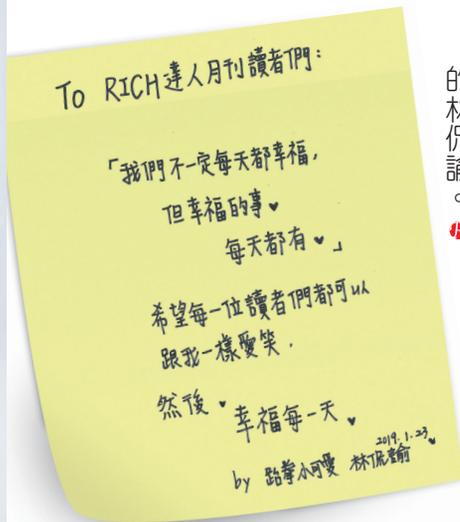
林侃諭小檔案

學歷：台灣師範大學

項目：跆拳道品勢團體

身高 / 體重：158 公分 / 46 公斤

重要經歷：2017 年世大運個人品勢銀牌、2018 年亞運團體品勢銅牌



助救護車的基金，她覺得能夠幫助別人是相當神聖的事。

林侃諭近期在國際賽表現相當亮眼，今年除將為七月在義大利拿坡里登場的世大運備戰，同時也要為二〇二〇年奧運做好準備。展望未來，她信心滿滿——要再次讓大家看見不一樣的林侃諭。