

## 徐湘婷蟬聯三年平衡木冠軍 立志發揚體操

專訪

【記者陳若#20264專訪】傍晚5時40分，大部分同學才正成群結隊相約吃晚餐，一位身材嬌小、身手矯健的女生，則趁其他社團來練習之前，正抓緊時間使用體育館B1的場地練習體操，她就是連續三年蟬聯全國大專校院運動會，體操競賽平衡木冠軍的保險三徐湘婷。

高一才開始接觸體操的徐湘婷，因為被一張海報吸引而加入體操社，她回憶起當時，陶醉地說：「海報上那個體操選手的身體線條，好美！我永遠也忘不了。」當時的她完全沒有體操經驗，一週2次，不斷進行壓筋、肌耐力等嚴格且辛苦的訓練，不少人因為受不了壓力而哭泣甚至退社，但徐湘婷不但沒有打退堂鼓，反而更加深對體操的喜愛。她說：「也許因為我有芭蕾舞基礎，所以柔軟度不差，加上國中時期是田徑隊選手，參加過1萬公尺馬拉松、鐵人2項等活動，因此對於相關體能訓練能很快上手。」高一、二就開始參加校外比賽，都有不錯的成績，也因此更增強徐湘婷對體操的信心，優異的表現在當時便已顯露無遺，她害羞地說：「教練總是開玩笑說我是天才！」

紅白相間的韻律衣，搭配胸前點點閃亮水鑽，襯托出律動中美麗的線條，瞬間旋轉、跳躍，每個動作都是力與美的展現，即便是一根手指頭都不馬虎，這些都是徐湘婷一步一腳印努力得來的成果。不同於一般體保生的先天優勢，上大學後，徐湘婷雖然加入體操社，但是當時體操社成員只有她一人，在缺乏經費的情況下，無法聘請教練，也沒有器材可供練習，徐湘婷靠著對體操的熱愛和不服輸的精神，除了一個人包辦社團行政事務，並不斷自我督促，每週固定到別的學校借用器材練習，用心增進、鑽研體操技能，她說：「雖然辛苦，卻也是個快速成長的好機會。」現在的體操社多了3位社員，雖然必須身兼教練，但徐湘婷覺得：「終於有了一起努力的伙伴，很開心。」社員公行一王俞涵說：「社長教學很認真，不吝惜分享自身的經驗，總是鼓勵我們『不要有一步登天的心態！』」

凡事要求完美的徐湘婷，除了是個體操好手，課業上也總是名列前茅，並且熱心公益，推廣社會服務不遺餘力，今年4月更榮獲98年救國團全國大專優秀青年表揚。徐湘婷做每件事都會為自己訂下目標，她說：「體操與課業不衝突，『專注』是重點！」切割時間，該讀書的時候讀書，該練習體操時不分心，這就是徐湘婷體操、課業雙贏的祕訣。此外，徐湘婷連續兩年參與教育部「大專校院社團帶動中小學社團發展」專案計畫，利用課餘每週到淡水鎮天生國小教小朋友學體操，她說：「教小朋友的過程，除了讓自己重新整理一下過去所學，也希望藉此推廣體操，幫更多人認識或學

習體操。」另外，徐湘婷還參與非營利地區組織台北市木柵區農會四健會，本著「飲水思源」的精神，協辦相關活動回饋社區居民，並三度榮獲優良會員表揚，於97年當選為該會區總代表。徐湘婷謙虛地說：「很高興自己有能力為大家付出。」

問她學習體操、求學或從事公益的過程，可曾遇到什麼挫折，樂觀的徐湘婷歪著頭想了又想，才緩慢地說：「高二那年吧！因為體操教練結束體操社，我覺得自己沒辦法繼續學體操、繼續進步，曾經感到很挫折，很痛苦！」她接著說：「幸好我沒有放棄，上大學後，我又找回我的最愛—體操。」她藉著自己的經驗告訴大家：「對自己真正想要的，要持續努力追求，不要放棄。」這一路走來，徐湘婷感謝家人對她的選擇始終相信與支持；感謝高中教練帶她認識體操；感謝本校體操社前任社長在她獨撐體操社時，不時給她建議、指導，幫她慢慢把社團經營茁壯；感謝高中學姐到現在仍不吝惜給予指導。她建議沒有基礎，但想學體操的同學：「就像生活一樣，不要怕吃苦，慢慢來，打穩了基礎，往後才能學得好。」

談及體操，徐湘婷總不自覺手舞足蹈、侃侃而談，似乎可以從她的眼睛裡，找到那份堅定、自信，以及對於體操的熱愛。「沒有體操，我想我會不快樂！生活也會失去重心。」徐湘婷找到心中的最愛，她說：「因為體操，我的生活才更充實，因為體操讓我學習更有動力。」她表示，無論將來從事什麼工作，體操將是她永遠的伴，也期許自己藉著體操教學，服務公益之餘，更能將操體發揚光大，讓更多人認識體操。

2011/07/07



保險三徐湘婷熱愛體操，雖然沒有教練指導，仍不斷自我惕厲、精進，連續三年蟬聯全國大專校院運動會體操競賽平衡木冠軍。（圖劉瀚之）