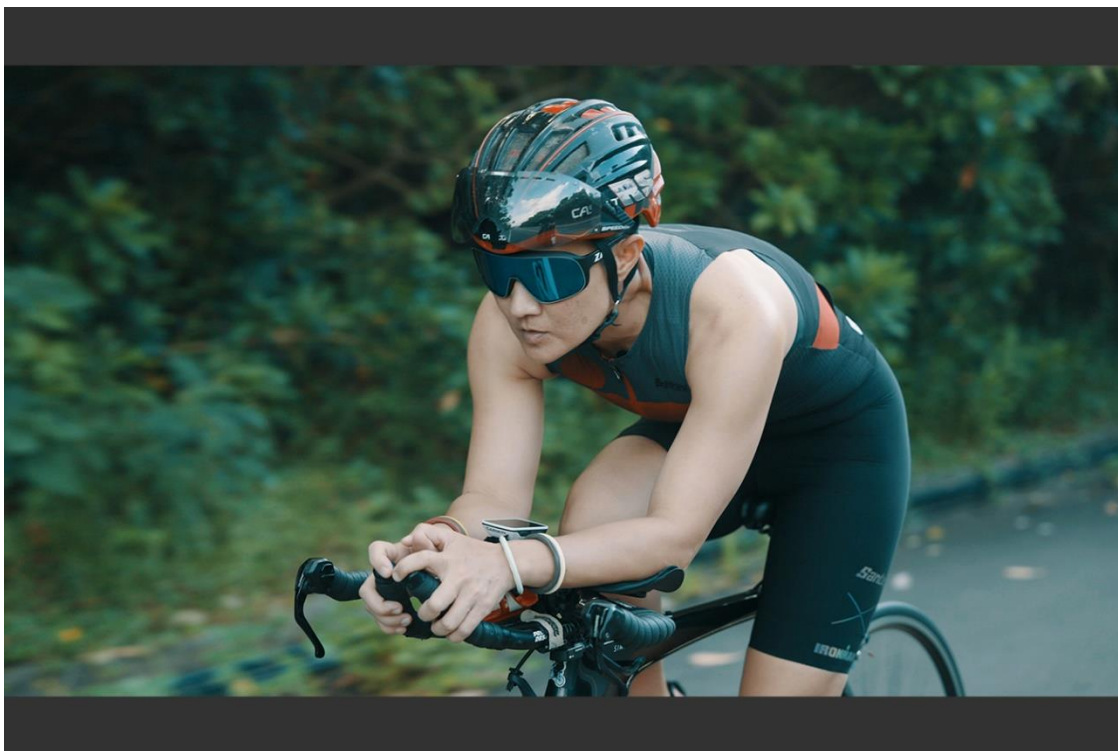


涅槃重生 在困境中找回自我～ 不斷挑戰極限的三鐵一姐—李筱瑜



圖片來源：愛學網

【教育資源及出版中心 王清標】

「很辛苦，很艱難！但是有哪一個夢想的堅持是輕鬆的呢？」首位晉級鐵人三項世界冠軍賽的華人選手李筱瑜笑談她的心路歷程，看著她在水中奮泳、在路上騎行、在終點線前邁開步伐，很難想像，她曾因一場意外癱瘓在床，連走路都是奢望，但她歷經千辛萬苦、持續復健才重新站起來。

喜愛運動的李筱瑜，17 歲時遭逢車禍，一場意外幾乎奪去了她對身體的主導權，那時候下床得用滾的，總是痛到流淚，但她想起游泳隊老師曾說過：只要肌肉神經還有痛感，就有修復的可能，抓住一絲希望的李筱瑜努力復健，讓疼痛愈來愈少，移動的距離愈來愈大，經過數月的努力，她終於恢復行走的能力。

25 歲自體育專科學校畢業後，她偶然翻閱一本書《重返豔陽下》，書中記錄一位自由車世界冠軍選手罹癌後重返賽場的故事，他的經歷深深鼓舞了李筱瑜，讓她想要挑戰人生還沒嘗試過的「鐵人三項運動」。

鐵人三項由三個項目組成，運動員需要連續完成游泳、腳踏車、長跑三個項目，

全程 51.5 公里（奧林匹克運動會標準距離），對於運動員的身心都是極大的考驗。因為車禍的後遺症，讓身體兩邊造成不平衡，李筱瑜的左手因為麻痺，在游泳時感受不到水的阻力，加上呼吸的調節，這使她對游泳很抗拒，但為了比賽她努力克服與調適，「我知道我這個項目（游泳）會比較慢，所以我特別加強腳踏車與跑步訓練。」截長補短，李筱瑜提高自己的優勢，並勤練不擅長的項目，更特別在一天當中最炎熱的時段進行訓練，「一定痛苦啊！」她用幽默而堅定的語調，分享訓練過程中的辛酸。

步入鐵人三項運動，李筱瑜用行動證明自己的能耐與決心，29 歲代表臺灣成為國手；35 歲從業餘組轉戰職業組，同年於第一場職業賽取得生涯第一座冠軍；然而就像她的經紀人陳惠君說的「她就是一個多災多難的人。」35 歲那年就像是雲霄飛車一般，取得冠軍回到臺灣繼續訓練時，卻又遭遇車禍，這代表一切又退回原點，但她不放棄，就像那位自由車世界冠軍，他成為了自己的榜樣，39 歲完成北海道超鐵三連霸，成為華人第一位晉級世界冠軍賽的選手。

「不管你幾歲，當你有想做的事情的時候，你去面對它、實踐它，我相信你的人生會過得很精彩，很不一樣。」對於李筱瑜來說，冠軍不是她持續的理由，而是在過程中克服痛苦，「就是要享受這一切的痛苦，才能達到我想要的那個終點」，體悟自我成長的成就感，才是驅動自己前進的動力。

相關內容，歡迎至愛學網點閱：[「不斷挑戰極限的三鐵一姐—李筱瑜」](#) (<https://stv.naer.edu.tw/watch/347174>)，其他更多精彩影片，歡迎至愛學網「[愛生活-名人講堂](#)」單元中點閱，相關連結網址：<https://stv.naer.edu.tw/live/famous.jsp>。