

臺灣聽奧羽球金牌選手 范榮玉

范榮玉先天罹患罕見疾病，伴隨聽力障礙與睡眠呼吸障礙。父母並未讓她因此封閉，而是安排她學習游泳與羽毛球訓練，希望以運動增強自信與成就感。她在國小三年級開始接觸羽毛球，不到一年即被選為聽奧會儲備選手，更在18歲那年奪下聽障奧運女子羽毛球單打金牌，展現出過人的天賦與潛力。然而，在光鮮亮麗的榮耀背後，是一條滿佈挑戰與堅持的道路。

成為運動員以後，她深刻體會到「健康是最大的本錢」。在上屆113年全障運前，她接受重大手術，恢復期不到三個月就必須迎接選拔賽。范榮玉坦言：「手術後身體真的不一樣了，反應比以前慢」。幸運的是，帶隊的正是從國中看著她成長的林峻永教練，正式比賽時，教練沒有過多的言語，只是一個眼神、一個點頭，就足以讓她重新燃起堅持下去的動力。她說：「那場比賽對我來說，像是一種『重新出發』的意義。」

談到訓練的艱辛，她覺得比起枯燥的練習，更具挑戰性的是在人生各階段中，找到羽毛球與多重角色的節奏與平衡。她比喻朝目標努力的過程就像玩遊戲破關，「一關過一關」。羽毛球對她而言不僅是競技舞台，更是人生養分，是勇敢、肯定自我、讓大家看見且能影響社會的渠道。范榮玉自認是幸運的人，因為一路上有許多陪伴與幫助。

目前范榮玉在日本筑波大學攻讀博士班，專注於適應體育與運動休閒政策領域，她希望能結合自身經驗，鼓勵更多身心障礙者參與運動，同時也致力推動「運動平權」的理念。未來，她將持續維持訓練與體能，目標不僅是今年(2025)的東京聽奧、明年(2026)新北舉辦的全障運。

資料來源：<https://www.sport115ntpc.com/>

115年全國身心障礙國民運動會



