謝謝每一盞燈

從柔道墊走向教育現場的路

‖ 陳慧欣　臺東縣太平國小專任運動教練

能從柔道墊一路走到教育現場，最後獲得師鐸獎，我始終覺得，自己不是最耀眼的人，而是那個一直沒有離開孩子身邊的人。很多人認識我，是因為柔道；但很少人知道，我在單親家庭與家暴陰影中長大，童年充滿恐懼與不安。小學三年級那年，我第一次走進柔道場，剛開始練習時，我的手腳並不靈活，經常被摔得鼻青臉腫。然而，正是在一次次跌倒的過程中，我慢慢明白：跌倒不是結束，只要願意再站起來，就不算輸。



▲ 陳慧欣教練

走到今天，我愈來愈相信，一個人的成長，從來不是靠天分，更仰賴生命中所遇見的人。柔道帶給我的，從來不只是技術。嘉納治五郎先生所提倡的「精力善用、自他共榮」，後來成為我人生重要的信念。「精力善用」——讓我學會勇敢面對挑戰；「自他共榮」——讓我明白，生命總在彼此扶持中找到力量。求學時

期，我遇見了幾位很好的教練。他們不只教導我柔道技術，更在我低潮、迷惘時，願意伸手拉我一把。教練曾對我說：「妳可以的，別放棄。」短短幾個字，卻陪伴我度過許多難熬的日子。因為曾經被接住，後來成為教練的我，始終告訴自己：如果有一天孩子跌倒了，我也要成為那雙願意拉住他的手。

教育這條路上，我從來不是一個人走。那些曾經陪伴我的人，也慢慢成為我想成為的模樣。指導教授總是在我迷惘時，平靜地告訴我：「妳走在對的路上。」簡單一句話，卻像夜裡的一盞燈，讓我一次又一次找到方向。師母則像家人一樣，默默照顧我與柔道隊的孩子，協助課業輔導與考前複習，那份細心與溫暖，讓我至今仍十分感念。我也一直很感謝身旁的每一個人，當我遇到瓶頸時，總有人願意耐心傾聽；當孩子需要資源時，也總有人願意伸出援手。進入偏鄉學校服務後，我開始真正理解，教育的意義並不只是成績，很多柔道隊的孩子來自弱勢家庭、隔代教養家庭或高風險家庭，有些孩子缺乏陪伴，有些孩子情緒管理困難，有些孩子甚至不知道如何表達自己的感受。剛開始當教練時，我和許多年輕教練一樣，很在意輸贏，希望孩子趕快進步、趕快得獎。但慢慢地我發現，有些孩子真正需要的，不是冠軍，而是一個願意陪伴他的人。

真正改變我的，不是獎牌，而是一個個孩子的人生故事。柔道隊的孩子宇涵，三歲時父親過世，母親靠著一攤蔥油餅養活一家人。放學後，別的孩子在玩耍，她卻站在高溫鐵板前幫忙，雙手留下許多燙傷的痕跡，或許正因為生活不容易，她比同齡孩子更懂得珍惜每一次訓練的機會。每天訓練，她總是最早到、最晚離開；輸了比賽會哭，但哭完之後，又默默回到場上繼續練習。我常跟孩子們說：「柔道教會我們的，不是如何把別人摔倒，而是在跌倒時，還願意站起來。」

努力，終究會被看見。2019 年，她獲得總統教育獎。許多人看見的是頒獎臺上的榮耀，卻不知道那張獎狀背後，是無數個在蔥油餅店幫忙的傍晚，是一雙被熱油燙傷卻依然不願放棄夢想的手。畢業後，她進入臺東體中接受更專業的訓練。今年，她傳回

一張日本國士館大學入學典禮的照片，看著照片裡笑得燦爛的女孩，我想起當年那雙滿是燙傷痕跡的小手。那一刻，我比自己獲得任何獎項都還感動，因為教育最珍貴的，不是孩子替老師贏得榮耀，而是看見他一步一步走向屬於自己的路。

宇涵的故事，也更加堅定了我的教育信念。我始終相信，一位教練真正的成就，不是培養出多少冠軍，而是陪伴孩子找到自我的方向。因此，我將品格教育融入柔道訓練，希望孩子帶走的，不只是柔道技術，更是在順境時懂得感恩，在逆境時保有勇氣，無論未來走向哪一條路，都能靠自己的力量穩步前行。

然而，人生最深刻的榮耀，往往也伴隨著最深刻的失去。收到師鐸獎決選通知那一天，我正站在母親病榻前，看著儀器上的數字一閃一閃，內心不斷掙扎著是否要替她移除呼吸器。那一天，沒有太多獲得肯定的喜悅，只有止不住的眼淚。六月底，我送走了母親。隔天，我讓自己稍微喘口氣，七月一日便迎來決審面試。那段日子裡，我幾乎沒有心思準備，腦海中反覆浮現的都是母親最後的身影。然而，我知道，這場面試不只是為了自己，也是對一路陪伴我、支持我的人，最好的回應。面試當天，我沒有把自己視為一名競爭者，而是一位單純的教育工作者。我沒有刻意包裝自己，只希望將這十多年來陪伴孩子的故事，如實分享給委員。面試結束後，我搭上返回臺東的火車，窗外風景不斷往後退去，心裡卻有一種難以言喻的踏實感。

獲獎之後，許多人向我道賀，但我始終覺得，這座師鐸獎並不只屬於我。它屬於一路支持我的師長、家人與夥伴，屬於柔道隊的家長與孩子們，也屬於那個曾經跌跌撞撞，卻始終不願放棄的自己。對我而言，師鐸獎不是終點，而是一份提醒，提醒自己仍要站在教育現場，繼續陪伴更多孩子。謝謝生命中所有曾為我點燈的人，也謝謝那些幫助我在黑暗裡摸索前行的人。未來，我會繼續把這盞燈傳下去，因為我始終相信：每一位願意陪伴孩子的大人，都是一盞燈；而教育，就是一盞燈點亮另一盞燈。