

運動版圖

SPORTSoho

2021
NOVEMBER

VOL
154

www.sportsoho.com

網跑時代

RUNNING INFLUENCER

重溫電子版雜誌



— DEAF SPORTS —

羽之蛻變

#陳穎心

乒乓滿途

#張彥德

— BOXING —

拳擊超新星

#林敬皓

— SPORTS TRAVEL —

土耳其

雙城單車遊

#旅遊記者 #翁怡富

ISSN 2073-0144
9 772073 014000

@alialialialicia



@missstepstep



@kael213

一場揮拍自如的障

每屆奧運過後，緊接着是殘奧；但殘奧過後，還有「聽奧」（聽障奧林匹克運動會）！一般人對「聽奧」這個賽事比較陌生，甚至以為它即是「殘奧」，因此作為香港聾人聽障羽毛球運動員的陳穎心（穎心）和聽障乒乓球運動員的張彥德（Duck）希望透過自己的努力，讓大家重新認識聽障運動員，從而支持聽障人士、甚至對弱勢社群關注多點。他們即使寂寂無名，仍一直默默耕耘，緊握着「無聲勝有聲」的信念去追夢——他們是香港聽障運動員。



DEAFLYMPICS
Recognised by
International Olympic Committee

聽奧小知識

聽障奧林匹克運動會（英語：Deaflympics），簡稱「聽奧會」，是國際聽障運動總會（International Committee of Sports for the Deaf：ICSD）專為聽障人士舉辦，包含多種體育運動項目的國際性運動會，自1924年起接近百年歷史。「聽奧」同樣每四年舉行一次，是國際聽障運動總會與國際帕拉林匹克委員會、特殊奧林匹克委員會同為國際奧林匹克委員會認可之身心障礙運動協會。

「聽奧」同樣分為夏季和冬季，夏季運動項目有：田徑、游泳、足球、籃球、羽毛球、網球、排球、沙灘排球、保齡球、水球、桌球、手球、腳踏車運動、拳擊、柔道、空手道、跆拳道、定向運動、劍擊、射箭；冬季運動項目則只有冰壺和冰球。

由於COVID-19的緣故，ICSD為了來自世界各地的聾人運動員、隊伍、義工和觀眾的安全與健康著想，決議將原訂今年舉辦的第24屆夏季聽障奧運會，延期至2022年5月1日至15日，於巴西南卡希亞斯舉辦。

羽之蛻變

陳穎心

「副校長說我是『以生命影響生命』的人。」26歲的穎心是位滿腔熱血的運動員，在成長的過程中經歷了許多，本身懦弱怕事她，因接觸到羽毛球，才慢慢為她的人生帶來了憧憬；本身懦弱怕事她，經歷過多場大小賽事，變得雄心壯志，充當了香港代表隊隊長的角色，希望為聽障運動員謀福祉，得關注。



陳穎心
香港聾人聽障羽毛球運動員兼代表隊隊長

- 2021 • 全港聾人羽毛球錦標賽
女子甲組單打 冠軍
女子組雙打 亞軍
混合雙打 亞軍
- 2019 • 東亞聾人羽毛球錦標賽
女子單打 殿軍
女子雙打 季軍
全場總冠軍 香港
- 台北第5屆世界聽障羽毛球錦標賽
合團體賽 第5名
- 第一屆CoolLakes盃羽毛球雙打混合團體賽
雙打混合團體 亞軍
- 2018 • 全港聾人羽毛球錦標賽
女子甲組單打 亞軍
女子組雙打 冠軍
混合雙打 冠軍

靜止的世界 不再是正常的人生

小二時，穎心被驗出弱聽，左耳為嚴重弱聽，右耳則是深度弱聽；早在幼稚園時便聽不到聲音，雖然家人帶她看醫生，但那時仍未驗出什麼；直到小學時的幾次默書，家人才發現其耳朵出了毛病，「在家中默書我是100分的，但一在學校默書我便0分，家人再帶我去醫院重新檢查，之後便需要戴耳機了。」

戴上助聽耳機後，雖然聽得到聲音，但穎心覺得自己的世界彷彿變了樣，加重了她的自卑感，更不愛說話。穎心說：「小學期間我不會說話，一句都不會講，同學們亦覺得我是個怪胎。」童年時的她除了哭便是哭，人生總是灰濛濛的；每次與老師傾談，只是會「寫簿仔」，將發生過的事、不快的事，都一一寫在家課冊中；直到初中，她仍繼續與老師當「筆友」。



觸動心靈的羽毛 尋找人生目標

「我小學時已經想打羽毛球校隊，但因自己是聾人而作罷。」家人就是穎心的動力來源之一，胞姊（Ginnie）因為想令穎心的童年填上色彩，故經常帶她打羽毛球，沒想過接觸後她便拍不離手；經家人多番鼓勵下，穎心於中一時加入了羽毛球和籃球隊，令她的心靈慢慢打開。

對穎心來說，助她帶來更大轉變的是梁錫輝教練（梁sir）。她中一加入了羽毛球校隊，中二就當了隊長，一做就做了四年，眼見穎心對羽毛球如此鍾情，性情大變，令母親和Ginnie全力支持她，陪伴在側。四年校隊生涯，梁sir以健全者的訓練模式安排穎心練習，訓練雖然辛苦，但她亦對自己有要求；與此同時，梁sir充當了她的心理導師，四年間二人建立了亦師亦友的關係，「梁sir是我的伯樂，他真的不會放過你，更會嚴厲指責我的不足」。

就這樣她開始緊密練習，羽毛球成為穎心的心靈雞湯，她找到了自信和被認同感，很快地她亦更能接受自己的缺陷。



失而復得 羽毛球是人生色彩

穎心於中四後便輟學，同時放棄了一直堅持的羽毛球。離開校園生活後，穎心在社會打滾，從事過飲食業、倉務、文職等，本以為建立過的自信可在社會上大派用場，但她仍敵不過人家歧視的目光；每每下班回到家中，昔日經常灑淚的情景再次出現，又再次把自己鎖在房間中抱頭痛哭；Ginnie眼見胞妹的情況，不忍她離開羽毛球，遂嘗試帶她到教堂清靜沉思路向，「她三年沒有打波，人生再次灰階起來，我便鼓勵她再次拿起球拍，重拾自信」。

經過胞姊與母親的鼓勵，加上自己到教堂祈禱洗滌心靈，令穎心醒覺：「人生不能有遺憾，要有理想！」輾轉接洽之下，穎心加入了香港聾人體育會（聾體會）的羽毛球訓練班，很快地她又再次成為了羽毛球運動員，更被聾體會羽毛球隊委員賞識，促使她於2017年正式加入港隊，2019年至今更成為隊長。

克服自己 跌宕過後就要努力

穎心於2016年加入聾體會，其努力用心的表現打動不少圈內的運動員，為了不讓自己再次墮入悲觀的漩渦，她把「相信自己」、「堅持」等勵志的字句印成貼紙，分別刻在經常戴上的手鐲和羽毛球拍，時刻提醒自己做人的目標和意義。

「初次接觸穎心，發現她努力不懈，她身上綻放出一度強光！」聾體會羽毛球隊委員兼運動員盧啟進Michael深受穎心感動，自她由訓練班到第一次代表香港出戰2016年土耳其聽奧，Michael可說是她的戰友，與她經歷了出戰的歲月，「只能說她很有理想，為着目標不斷進步，更變得開朗的帶動他人努力進步。一年的訓練就能達到國際水平，可見她的『火』燒得強勁」；Michael更笑言他自愧不如，將來日子他雖退居幕後，但相信交棒給穎心必定令香港聽障羽毛球隊，以致其它運動隊有新的動力。



乒乓滿途

張彥德

從小性格相對我行我素，對於別人的眼光她都不以為意。33歲的張彥德（Duck）因喜歡打乒乓球的速度感，覺得乒乓波的滴答聲悅耳，就選擇了這個運動。雖然Duck出戰不多，成績平庸，背後付出的絕不比其他人少；但現實是無情，每當她想進步突破就遇上阻礙，現時的她無奈退居幕後，待2025年的聽奧過後，Duck便會正式告別運動員生涯。



張彥德

香港聾人聽障乒乓球運動員

2021 全港聾人乒乓球錦標賽：
女子甲組單打 亞軍
女子組雙打 亞軍

2015 台北聽障亞運乒乓球女子團體賽 第六名

2013 保加利亞聽奧會乒乓球代表隊

喜歡就去做

若不接受自己誰來接受我

「我小四已經開始打乒乓球了。那時學校只有兩張乒乓球檯，我便和同學玩起來。」Duck小時候沒有因自己缺陷而自卑，她更主動發掘自己的興趣，希望變得與其他人無異；體育老師見她發揮得不錯，便邀請她加入校隊，後來她還得到小學傑出運動員的獎項！

到了中學，Duck沒有離開過乒乓球，升上中一不久便主動報名加入校隊，繼續在自己的興趣上發光發熱，「其實『上下旋』的聲音根本聽不到，但幸好乒乓球場細，比較應聲，再透過觀察對手的一舉一動，就能發揮出來」。中學期間，Duck參加了多場學界賽事為學校爭光，充份證明了自己的實力；除了乒乓球外，她還加入了籃球隊，透過運動增加自信，亦能了解別人。

屢敗屢戰

贏輸不重要

作為香港乒乓球運動員，她認為目標一定要向中國隊邁進，要得到獎牌，就必需要更加下苦功。完成會考後，Duck便離開學界賽事，積極放眼國際賽事。中五是最後一場的學界賽事，但亦是她第一次出戰2005年澳洲聽奧會；縱使沒有獎牌，但她卻十分興奮：「可以代表香港，就足以證明自己的實力能符合國際水平。」

經過2013年的保加利亞聽奧、2015年亞洲聾人運動會等，但她都與獎牌刷身而過，「灰心？一定有吧！深知自己欠缺實力，便盡力去做，為香港爭取好的國際名次罷。」Duck的努力不能淺易解釋，但她輸了又會再去試的心態實在令人鼓舞，但礙於自己已是上班族，生活難免有制肘，「要為國際賽準備，就必需下班後去訓練，日日如是，但無奈資源不足。」

本來她可以參與2009年的台灣聽奧，但由於當年聾體會重組，資源分配欠奉，出戰的聽障運動員需要支付接近全費訓練及機票住宿等費用，像Duck 狀況的運動員，礙於金錢問題未能參加賽事。



退居幕後

我不想後輩與我的下場一樣

「過了黃金時期，開始有疲態，感覺不知為了什麼而去做了。」Duck無奈說道。運動員面臨資源問題不是新鮮事，但聽障運動員所面對的經歷確實需要審視。她分享一次與殘奧代表隊一同參加比賽的經歷——殘奧運動員的資源問題和支援早前備受關注，沒想到低處未算低，與之相比聽障運動員更甚：「那一年是我第一次參加賽事，那時恰巧與蘇樺偉一行人同一航班。眼見他們都有隨隊教練及物理治療師，而我們什麼都沒有，那次比賽真的令我們束手無策！」第一次參加國際賽事就失手，在欠缺教練指導的情況下，聽障乒乓球代表隊只好自己執生，「就連殘奧隊的教練們也表示驚訝，為何我們什麼支援都沒有，我不禁反問自己『難道沒有體院真的差那麼遠嗎？』」。

香港聽障乒乓球隊的表現比其他運動隊看似遜色，但他們正面臨青黃不接的危機，「女子乒乓球員連我在內，只有四人，但我已33歲了，體能真的是重大障礙。」Duck只好接受現實，現職髮型師的她，縱使工作忙碌，但也會抽空出席訓練，爭取與師妹的相處，「沒有新血，我只好繼續頂硬上，2025年的日本亞運會（如無延期）會是我的最後比賽了」。



走入體制

盧啟進

聾體會的背景



香港聾人體育總會
HONG KONG SPORTS ASSOCIATION OF THE DEAF

聾體會是康文署轄下的非牟利體育總會，於1983年成立，是唯一可代表香港參加聽障界海外賽事的體育機構。聾體會的服務對象是聽障運動員，歷年來提供無數訓練班及帶領香港的聽障運動員遠赴海外參加國際聽障體育賽事，運動隊包括足球、籃球、乒乓球、羽毛球、保齡球及跆拳道。

「看到穎心的堅持，阿Duck的無奈，其實香港聽障運動員真的是『零』，我想為大家爭取！」盧啟進Michael是聾體會執行委員會成員，同樣是一位社工；本身亦是羽毛球運動員的他，曾經是亞洲區排名第五，但後來他認為背後的角色比前線重要，為聽障運動員謀福祉是頭等重要的事。

縱使面對無奈，
卻要盡力成為大家強勁的後盾。



作為聾體會委員，Michael是教練和隊員的橋樑，從中為兩者協調，並鼓勵運動員練習，「做一個強勁的後盾要有系統的計劃。我會視聽奧是『final exam』；聽障亞運和世錦賽是『test』。」Michael 早已發現香港聽奧運動員比殘奧運動員的待遇更差，聽障運動員沒有體院的配套設施訓練，撥款亦受制於康文署，致令聽障運動在香港的發展停滯不前，「大家明白『要有好的待遇，就必需有好成績』的道理，但可笑是連第一步都不給予支援，那大家又如何努力？這是相輔相成的。」



至於吸納新血同樣是聾體會面對的難題，Michael亦明白聽障人士要成為運動員似是天荒夜譚，但他與總會積極向外界推廣聾體會，如引進躲避盤、芬蘭木柱等新興運動，從而推廣聾人體育。

Michael笑言穎心的做人目標實在值得借鑑，故他有信心向她交棒：「好似穎心為例，她練到技術，進步就會快，最重要自己願意嘗試！我們正積極去派單張，更會到中學推廣聾人運動，用梯隊形式進行，由訓練班做起，再發掘有興趣的學員邀請他們入隊。」