

## 6.1 訪問劉恩賜先生

### 2004年雅典傷殘人士奧運會雙人硬地滾球金牌

#### 前言

劉恩賜先生患有先天性肌肉萎縮症，必須以輪椅代步。他在2000年開始接觸硬地滾球，並在2004年勇奪雅典傷殘人士奧運會硬地滾球雙人賽金牌。他現於香港中文大學修讀社會工作系，志願成為社工，幫助別人。在2007年，教育局製作了一輯以「奧林匹克精神」為題的特備節目，劉恩賜先生為受訪嘉賓之一，本文取材自該節目的對話內容，同學們可透過劉先生刻苦奮鬥的經驗體會奧林匹克精神。

#### 你何時開始接觸硬地滾球？

在2000年，我開始接觸硬地滾球。最初只當作一項課餘活動，但對它認識越多後，自己就越喜歡這種運動，覺得它十分適合身體殘障人士參與。後來，教練更鼓勵我嘗試參加一些區際比賽；我在比賽中取得越來越好的成績，教練就告訴我，如果能保持良好的表現，便有機會取得奧運入場。當時，我就讀中五，正準備應考中學會考，兩年後更要應付高級程度會考，為投考大學作準備。當教練向我提出參與奧運的建議時，自己內心經歷了很大的掙扎，恐怕訓練及比賽會影響學業成績。幾經考慮，決定重新訂立時間表，把訓練和學習的時間分配好，經過艱苦的鍛鍊和努力學習，我終於順利入讀香港中文大學，同時又贏得奧運獎牌。

#### 你如何協調學習與訓練的時間？

我每星期有兩天要在香港中文大學進修，另外兩天要出外實習，但我仍堅持每個星期三晚上練習。完成練習後已經是九點鐘，才回家吃晚飯和完成習作，或處理實習文件。另外，每個月都會有兩個整天的練習；這使我與同學及家人相聚的時間變得更少，所以時間管理便顯得更重要，需要在練習和學業、家庭和朋友之間取得平衡。

## **你認為哪些是奪取獎牌的最重要因素？你下一個的目標又是什麼？**

對於取得奧運金牌，我覺得家人的支持十分重要，因為我需要經常在晚上參加練習或出外比賽，家人需要付出很多時間和精神照顧和鼓勵我。同時，訂立目標是相當重要的。只要有清晰的目標，縱使面對身體條件的局限，仍然可以憑著堅毅的精神，在比賽時冷靜地應付，最後達成心願。

我下一個目標是希望個人賽的成績更穩定地進步，在即將舉行的世界盃比賽會中發揮得更好。而未來的願望是在2008年北京殘疾人奧林匹克運動會中，取得佳績。為了爭取北京奧運的入場，我需要不斷參加不同的比賽，爭取世界前列的排名。

## **在參加訓練和比賽時，你有什麼收穫？**

在2002年初次參與世界性比賽時，我的成績不太理想，心有不甘，後來經過不斷的反思，終明白要進步便要向其他優秀選手學習，了解他們所採用的不同技術的優點，再融匯貫通。

除技術以外，參加比賽要不斷面對成功和失敗，我從而學會處理壓力、自我檢討及控制情緒的方法。在比賽中如何發揮最佳表現，取決於運動員的心理質素。怎樣面對比賽、能否面對壓力、是否謹慎、有否輕敵，都會影響臨場的表現。如果能集中精神面對比賽，平心靜氣，冷靜地去打好每一球，便可以讓自己發揮最好的表現。但如果在比賽中胡思亂想，過分在意自己和對手的成績，表現一定不理想。不斷的練習和經歷，使自己的心理質素得以提升，學會不計較勝負，只以自己在比賽當中的表現作為成功的指標。

除此以外，參加比賽和訓練還培養了積極的人生觀，當你找到一種適合的運動，除了能發揮自己的所長之外，更能幫助自己建立自信心和積極、正面的形象，但這些好處只有在自己積極參與當中才能領會。

不斷參加比賽，也使自己學會了如何制訂適切的目標、如何落實計畫、如何調配練習和生活的時間。現在我訂立的目標比以前長遠，不再著眼於一兩次比

賽的成敗;而是更努力參與訓練和比賽，著重整個過程中的成長和進步，而這些目標亦成了我參與這項運動的推動力。學會訂立目標、努力參與其中和不斷反省，是我參與比賽及練習的最大收穫。

至於在比賽中能否獲獎，包含了很多變數。不單是做好準備工作，臨場發揮和對手的表現都是很重要的。在比賽中得到獎項，雖然是一種很大的認同和鼓勵，但在比賽中能全力以赴、發揮自己最佳表現，與其他國家的選手，進行一場精彩的比賽，才是我參加比賽的真正目標，也是我的樂趣所在。

### **到各地參加比賽，有何見聞及得益？**

在不同的地方比賽，能更深入地認識當地的文化，例如紐西蘭人很喜歡當地獨有的一種小鳥Kiwi；而雅典當地的紀念品，每一種背後都有不同的故事，我通過親身感受，體驗了不同國家的文化和當地的生活情況。

同時，我也會參觀當地的訓練設施，並與其他國家運動員討論，交流不同的訓練模式，學習其他國家的長處，從而提升香港運動員的水平。

在2004年雅典奧運會，我在奧運村遇到不同類型的傷殘運動員，他們總是嘗試用不同的方法去克服肢體殘障所帶來的障礙，令我體驗到殘而不廢的精神，並鼓勵了我跨越阻隔，做得更好！

### **你同意參加比賽能增進友誼嗎？**

在雅典奧運會的單人賽舉行之之前，我對自己有相當大的期望，但比賽時我的表現欠佳，初賽便被淘汰出局。我感到十分沮喪，但事後教練和隊友都給予很多鼓勵和支持，使我明白自己不能被沮喪的情緒所影響，因為還有雙人賽要參加。如果自己不收拾心情，調整心理狀態，就會影響其他隊友!最後我終於能與隊友緊密合作，獲取了奧運雙人硬地滾球的金牌。

作為一個運動代表隊成員，無論是單打或雙打球員，隊員之間的默契及配

合都十分重要，因為隊員間會互相協助分析比賽形勢，能對不同策略達成一致意見，表現就會發揮得更理想。有時，隊友間的意見未必一致，要把不同的想法協調起來，首要就要尊重對方的意見，通過理性討論和分析，比較不同打法的優點和缺點，大家就可以取得共識，選擇出比較理想的打法。這種過程往往能促進相互之間的了解。此外，當你身處外地比賽時，隊友間的鼓勵和支持就更加重要了，例如隊友在看台上一句簡單鼓勵的話，會立即給你一種十分溫暖的感覺，令自己更努力比賽。

在不同地方比賽，當然會認識不同地方的運動員，有機會了解他們及向他們學習。外地的運動員較著重參與，在運動時十分享受和投入，他們多重視發揮自己的強項，對勝負處之泰然，並鼓勵及祝賀其他得獎選手，充分體現奧林匹克精神。我有一位要好的外地運動員朋友，每次遇見他，都會收到對方的紀念品，甚至我沒有參與的比賽，他都會透過香港的教練轉送給我，令我感到對方的關顧。

當你盡力比賽，把最優秀的一面表現出來，便很容易獲得別人的認同及讚賞。在這過程當中，勝負反倒是次要，重要的是人與人之間的和諧關係。我十分喜歡與其他人分享自己的體驗，我不一定能贏得比賽，但肯定可以贏得一班朋友。

### **在比賽當中遇到對手使用不公平的手段去進行比賽，會對你有什麼影響？**

比賽中一些不君子的行爲，起初也會影響自己的表現。但後來發現只要自己抱正面的態度，專心投入比賽，著重自己的表現，做好自己本份，便不會被這些事情影響自己的情緒和表現，爲自己帶來不必要的壓力。而那些破壞公平比賽、巧取豪奪、不倚靠本身實力的運動員，其他人看在眼內，是不會認同及支持的。

### **在領獎的時候，你有什麼感想？**

可以踏上奧運頒獎台，自己也不相信是一個事實，對於運動員來說，能參與奧運已是一個難能可貴的機會。在奧運比賽中獲取金牌，那種喜出望外的心情，更是筆墨難以形容。當香港區旗緩緩升起、國歌奏起的時候，我除了感到個

人的光榮外，還因為能代表香港獲得這份榮譽，心情無比激動。