

## 6.3 訪問葉少康先生

### 2008年殘疾人奧運馬術比賽香港代表

#### 前言

現年39歲的葉少康，從2001年開始學習騎術，憑著堅毅和努力不懈的意志，成為2008年殘疾人奧運馬術賽中，暫時唯一獲得參賽資格的本港參賽代表。日常的鍛鍊頗為艱鉅，縱使是嚴寒的天氣，每天他都如常的到屯門公眾騎術學校進行練習。經過個多小時的熱身及訓練，其汗水仍然隨兩鬢和耳珠緩緩滴下，之後還要照顧座騎的起居飲食，建立彼此間的默契，由此可見他的付出和努力。

#### 由復康到馬術選手

葉少康一歲時因為發高燒引致大腦痙攣，從此不良於行，到八至九歲時亦只會參加過由香港傷健策騎協會舉辦的短期活動，沒有嘗試其餘的體育活動。在十八歲時，一向畏水的他得在朋友的鼓勵下，才開始學習游泳及潛水，以此來突破自己，克服心理障礙。在2001年，他正從事殘疾人士的復康工作，因為要激勵其他受助人士建立自信心，自己先身體力行，所以他便再次參加由香港傷健策騎協會的復康課程。在課程中他慢慢地培養了騎馬的興趣，他開始投入更多時間了解馬匹的特性及不同的騎術技巧，並提升自己的體能，還做好心理準備去接受進一步的挑戰。葉於2003年首次參加日本的亞太傷健策騎盛裝舞步錦標賽中，便取得冠軍，踏上他策騎事業上的第一個高峰。至今，他在每項本地和外地的比賽總能取得佳績。他總結比賽成功的經驗時，認為不斷挑戰自我、虛心學習、按步就班，以及在比賽前做足心理準備都是他取得佳績的心得。現時他全力準備殘奧會比賽，亦是以上述的心得，持續訓練，細心聽取教練的指導，而每次練習都感受座騎的狀態，培養出人馬的最佳默契，期望自己能發揮最佳水準。

#### 從騎馬中的體會

葉少康理解到每個人表面上都有不同的限制，好像是身高、視力或不同程度的傷殘等，只要能接受本身的限制，再按照自己的興趣出發，慢慢便可發揮潛能，自信心便得到建立和提升。好像他在騎馬的過程中，最初只抱復康的心態去參與，其後每次在馬

背上，完成一個簡單的動作後，自信心便能慢慢建立起來。雖然馬匹經常有不同的反應，充足的心理準備和臨場的應變，使他克服了每次不可預測的情況。累積下來豐富的經驗，使他的成功感越來越大，成績也越來越好。

## 每個人都有夢想

葉少康在中四之前礙於自己行動不便及自信心不足，在家人的照顧和陪同下才能外出，不曾單獨出外探索這個世界。他開始思索自己將來的生活應是怎麼樣呢！他開始願意及嘗試打開他人生的第一道門，跨出第一步，獨自到住處附近逛逛，自信心便慢慢有所提升。接著第二道門、第三道門便能順利打開，最終他在中四的暑期時，更能首次獨自由觀塘乘車到青衣參加暑期課程。他特別提到「**One Step at a Time**」，意思是每次一小步皆是達成夢想的成功之道。還有，做人要有遠景，經常想像自己五年後或十年後的生活會是如何，設定近期和中期的目標，不要一步登天，那麼實現夢想的機會便會越大了。