

非凡鬥志 健兒亞殘運會放異彩

齊為香港運動員打氣！



余翠怡
北京殘奧運會一金牌、兩銀牌得主
參加亞殘運會個人花劍、個人重劍、團體重劍賽



「台上一分鐘，台下十年功」，對殘疾運動員來說，要在競技場上比賽已殊不容易，能踏上頒獎台取得榮耀，除了自身付出極大努力外，身邊人的支持更是不可或缺。香港殘疾運動員都努力不懈，積極備戰2010年亞洲殘疾人運動會。四位香港代表早前接受訪問，分享他們的運動故事。亞殘運會首次在廣州舉行，他們異口同聲表示，能在中國人的地方參賽，感到無比興奮。

儘管身體上承受比一般人較多的限制，投入運動，令他們融入社會、發揮所長；親友及社會的支持，讓他們在運動場上發光發熱，譜出一幕幕令人動容的場面。

何打一場好波是體力和智力的考驗。

為迎戰廣州亞殘運會，梁育榮請了一個月無薪假期進行練習，家人與僱主的支持讓他可以全情投入這項運動。「每次有大型比賽，我也會請假進行密集式練習。」他指除了每周定期參加隊伍訓練外，在備戰亞殘運會期間每天亦在家門外走廊練習，務求以最佳狀態迎戰，爭取佳績。

患有天生痙攣及弱聽的蘇樺偉，平日手腳因痙攣不太協調，跑道上的他卻健步如飛。有時練習完後，他腳趾會起繭，他的爸爸便幫他按摩。蘇樺偉說，媽媽和家人總在身邊支持：「很多謝媽媽爸爸和弟弟的支持，如果沒有他們的支持，我根本玩不到運動。」

除了家人外，蘇樺偉說在運動的路上，還有很多人陪着他走。今屆廣州亞殘運的接力賽，是蘇樺偉相隔7年後首次參加接力，身為隊中大師兄，他希望帶領師弟們爭取好成績。

蘇樺偉說，跑步令他十分快樂，讓他身體健康，又認識到很多朋友，「如果能在香港比賽會更開心，主場是很大的原動力。」

總有家人在身邊

短跑好手蘇樺偉的媽媽蘇韓小貞，雖然不會親自落場訓練，但會以其他方法支持兒子，讓他放心在田徑場上盡展所長。「近來天氣比較乾燥，就多煲一些滋潤湯水，有時見到他意志消沉，就跟他傾談一下鼓勵他。」蘇太說，運動讓兒子有機會到不同地方參賽開拓眼界，可以的話，她盡量會陪伴支持，「霸位之後要坐7、8小時，才到他跑幾分鐘，但都很值得。」她說，大部分比賽在歐洲舉行，便無法親身支持。這次亞殘運會在中國舉辦，她很高興可以到現場替兒子打氣。

不一樣的「加油」

輪椅劍擊金牌選手余翠怡也認為，主場之利能讓運動員有更好的表現。「我們在香港主要說廣東話，如果聽到有人為我們喊『加油』，或是喊我們的名字，運動員能把自己最好的一面發揮出來。」

余翠怡在2004及2008年兩屆殘奧會，共贏得5面金牌，她每次出賽前，都會收到香港市民寫的心意卡，令她十分感動。「作為運動員，能代表自己的地方比賽是榮幸，若能在自己生長的地方比賽，更是夢寐以求。」即將出戰廣州亞殘運會，余翠怡說，希望能聽到「同聲同氣」的打氣聲，亦希望2023亞洲運動會能在香港舉行。

輪椅劍擊與一般劍擊的最大不同，是運動員的輪椅要固定在軌道上進行，比賽時運動員移動上半身出劍。余翠怡說，運動讓殘疾人士走入社區，「運動的世界是個大同世界，無分健全還是傷殘人士，大家因應不同的身體條件和狀況，都可以參與不同運動去擴闊自己視野。」

郭海瑩
北京殘奧運會金牌得主
參加亞殘運會硬地滾球BC2級個人賽

蘇樺偉
北京殘奧運會金牌及銅牌得主
參加亞殘運會田徑100米、200米、4x100米接力

們的人生。

全情參與迎挑戰

另一位硬地滾球運動員梁育榮因肌肉萎縮症導致行動不便，但他熱愛此運動，憑着毅力克服各種困難，過往已多次代表香港參加世界賽事，在雅典殘奧及第三屆亞太區硬地滾球錦標賽勇奪金牌，再在北京殘奧奪得銀牌。

梁育榮表示多做運動有助改善身體協調，更讓他認識多了朋友，見識比以前多，而且性格亦變得開朗。他指出，硬地滾球很考腦筋，每一步好像下象棋一樣，如

2010年亞洲殘疾人運動會於12月12日至19日在廣州舉行。

港隊於今次亞殘運會將派出107名運動員，參與十四個比賽大項，包括：射箭、田徑、羽毛球、硬地滾球、盲人柔道、健力舉重、賽艇、射擊、游泳、乒乓球、保齡球、輪椅籃球、輪椅劍擊及輪椅網球，香港代表隊參與項目及參賽人數均為歷年之冠。詳情可瀏覽：<http://apq2010.hkparalympic.org>

教練父親拍住上

俗語有云，一日為師、終身為父，老師恩重如父親，對郭海瑩來說，這是最貼切不過的了。

郭海瑩小時候因發高燒成為大腦癱瘓患者，硬地滾球考驗運動員的肌肉控制力和準確性，要求運動員注意力高度集中，能幫助她鍛煉身體。父親郭克榮除了是家長及其忠實擁躉，還身兼教練之職。

「是我比他先學的。」一手拿球的郭海瑩笑着說。13歲開始接觸硬地滾球，郭海瑩其後獲召入香港硬地滾球隊，再入選精英隊受訓。起初郭克榮只為陪伴及照顧郭海瑩出賽，後來更義務擔任港隊教練，無論在比賽場上或日常生活中，都與女兒「拍住上」。

郭克榮說，平日亦會在家裡跟海瑩練習投擲，但她的好成績，有賴身邊所有人的支持。「她很幸運，大家都對她很好，很支持她，運動令她很开心。」郭克榮認為，體育除了能改善殘疾運動員的健康外，更照亮了他



梁育榮
北京殘奧運會銀牌得主
參加亞殘運會硬地滾球BC4級個人賽

