



逢星期日刊出

警隊摩打腳由谷底衝世界

李澤銘 跌倒再起身

疾走人生

世界警察消防運動會個人賽戰績

2015年		
男子40至44歲組別		
100米跑	金牌	11秒60
200米跑	銀牌	23秒36
400米跑	銀牌	53秒95
400米欄	金牌	1分04秒05
2013年		
男子35歲組別		
100米跑	金牌	11秒48
200米跑	金牌	23秒49

資料來源：世界警察消防運動會官方網站

熱愛短跑的「警隊飛人」、機動部隊教官李澤銘，2008年一次操練出戰國際賽期間韌帶突然斷裂，運動員及警察生涯險些就此斷送，但療傷期間，他下定決心放下拐杖重新學行路，「與傷患做朋友」，五年後終於「跑出谷底」，奇跡捲土重來，在世界警察消防運動會中贏得四面金牌，迎來人生另一個高峰，贏到對手，亦贏到自己。人生總有高低起伏，「不可能一輩子跑最快，最重要咬緊牙關，找對方法，跌倒再起身。」

大公報記者 文／陳卓康
圖／林少權、受訪者提供

▲人生總有高低起伏，李澤銘表示要咬緊牙關，跌倒再起身



▼李澤銘是最快警長



▼粉嶺皇后山警察機動部隊總部



▲李澤銘於今年世界警察消防運動會奪金警察田徑會fb

警察機動部隊警長、警察田徑隊教練李澤銘是警隊公認的「飛人」，現時是「藍帽子」機動部隊的體能教官，同袍稱他「yank哥」（音yann3，粵語解「踭」）。他曾是香港警隊100米、200米及400米短跑的紀錄保持者，至今仍以22秒72作為警隊男子200米跑的紀錄保持者。

警察田徑賽「長勝將軍」

耀眼的成績得來不易，今年40歲的李澤銘是警察田徑賽的「長勝將軍」，亦是世界警察消防運動會的金牌選手。今年四月以11秒10打破高級組男子100米紀錄，及於男子400米高級組以54秒93打破他自己的紀錄，奪得警察田徑錦標賽男子高級和先進組全場總冠軍。八月於弗吉尼亞州的2015世界警察消防運動會奪得三面金牌。成功背後，是有一段克服逆境，跑出谷底再創高峰的經歷。

2008年12月12日，是李澤銘畢生難忘的一天，當時他準備出戰2009年的世界警察消防運動會，頻密練習一周四次，勢要操練至極限，怎料當日練習時，突然「啲」一聲響，倒在地上，左腳完全不能動彈，膝頭感到酸軟痲痺；送院後，醫生診斷為左膝關節斷裂，立即接受手術，醫生在腳部肌肉處剪一小段較幼的韌帶，接回斷掉的髓鞘韌帶。留醫一個月後，醫生警告他不可能再強練跑，否則再斷，「有機會像武俠小說般，腳筋盡斷」，完全不能走路。

韌帶不停斷恐提早退役

遭遇大劫，跑步生涯突然全面停頓，遽然失去人生興趣及工作動力，李澤銘心情一下子跌進谷底，形容「感覺像世界末日」。休養多月期間，每日撐着拐杖上班做文職工作，對家人及同事感到虧欠。禍不單行，一年後覆診時發現新接韌帶又再撕裂，醫生束手無策。「自己都算是一名跑手，在最高峰期間斷腳，早已打定輸數。」他更擔心要提早警隊退役。

這時幸有「貴人」出手相助，時任警務處副處長任達榮得悉他的情況後，介紹他向著名骨科醫生錢平求診，為他進行第二次手術，將整條人工韌帶連同半個「菠蘿蓋」換進腿內，並裝上四粒螺絲及兩

條繫索固定位置，術後沒有排斥，算是成功。

橡筋用力拉到一個極限便會斷掉，毫無先兆，他回想斷韌帶是運動員常見，就如劉翔、姚明都曾試過，心中已放棄一大半，預期不可能回復正常人甚至運動員的水平。但他轉想，既然能夠駁回韌帶，不想家人及同事擔心，堅持「自己弄傷，就由自己想辦法承擔」。他一邊接受物理治療，一邊堅持每天學行，決心不用拐杖奮鬥，經歷近兩年艱辛漫長的康復過程，他終於成功走路。

38歲北愛復出橫掃四金

經歷「斷完駁回，駁完又斷」的五年跌宕，李澤銘的左膝於五年間，多了三條長七吋的「蜈蚣」狀疤痕，但他始終沒有放棄跑步，總算克服了上天的考驗，腳傷奇跡地康復，跑步生涯可重新開始。「我不斷提醒自己，一定要堅持下去」，他由成功走路至開始緩跑，步伐漸快便重返田徑場練習，嘗試找回昔日疾風撲面的感覺。

雖然錯過了2009及2011年的世界警察消防運動會，因傷患只能以教練身份在場外觀摩，直至2013年8月於北愛爾蘭舉行的一屆，時已38歲的李澤銘練習九個月後，落場復出，再次落場代表警隊參賽，在高級組100米跑、200米贏得金牌，於接力賽4×100及4×400，他以第四棒最後衝刺，為隊伍贏得世界賽冠軍。

領悟選手首要專注協調

李澤銘坦言，沒有想過傷後可再次奪獎，而過程中他領悟到運動員最重要的質素是「專注」和「協調」，「跟傷患做朋友」。

「專注就是不「hea」，有預備、有分析、有行動，尋求最好結果，留意呼吸節奏，如不夠專注，槍聲一響，起步慢了0.2秒，那年的訓練就沒了，千百小時的訓練都化為烏有。」

而協調就是循序漸進及自律，因應身體狀況作息保養好關節及肌肉，學懂不「死衝」，生活要有節奏，對自己要有要求，「今日跑完十公里就不得不休息，一定要有適當休息分配時間陪伴家人，該做的时候就做，以免影響下一部分工作。」

創多項紀錄 惟跑輸港隊

李澤銘在短跑戰績彪炳，100米個人最快紀錄試過10秒97，現時警隊高級組「100米

、200米、400米都係我的紀錄」，在全港的公開賽屢次跑進三甲，「唯獨是跑不過港隊」。經歷歲月考驗後，他明白到「做運動最重要不是跑得幾快，幾大隻，而是健康；回望一生人是否豐富，在於能否面對逆境，創造新景象。」

初入警隊練長途

李澤銘說，讀小學時已對短跑產生興趣，中學後轉跑400米、400米欄及1500米，但在學界成績平平，踏入社會工作後一段時間沒再練跑，後來加入警隊後參加警察田徑會，才「重操故業」。

他表示，警隊文化着重長跑多於短跑，較熱衷於十公里及馬拉松，故初期跟隨同儕放工練習跑10公里，後來修讀理論及運動課程後，認識到自己屬於爆發型而不是耐力型，加上自覺喜歡短跑的感覺，受到時任港隊教練葉豐啟啟蒙，自此跟隨葉全身投入短跑。

他表示，1998年第一次參加警隊運動會，當時警隊有其他高手，最多只能跑進頭三甲，跑不到第一，但進入2000年後就未遇敵手，35歲以下公開組及35歲以上高級組，100米的紀錄都屬於他，「試過11秒10，自己破番自己紀錄，後來100米被隊友兼學生阿昌破了」。不過，李澤銘於警隊內的200米跑紀錄22秒72仍無人能破。



▲他展示膝上三條七吋「蜈蚣」

佔領區執勤的「速龍」

「佔中」為警隊帶來史無前例的挑戰，幾乎動用絕大部分警力維持秩序。身為警察精銳的機動部隊一分子，李澤銘於「佔中」期間奉召參與「日峰行動（solarpeak）」，到中環「佔領區」前線執勤，是外界稱為「速龍隊」、穿着深藍色制服的特別戰術小隊成員。

李澤銘在體育館及越野場接受訪問時憶述，腿部完成第三次手術後，康復進度比預期好，正在重新操練準備再戰比賽之際，就遇到「佔中」，他的隊伍在中環執勤。「solarpeak全程在中環開工，有時負責電台工作，支援工作，亦試過最前線」，他坦言當時「返工好辛苦，每日站立十幾個鐘」，根本沒有想過「佔中」僵持如此長時間。

李澤銘於1994年加入警隊，曾先後任職大埔警區巡邏警員、機場特警，有多次處理大型衝突經驗，曾參與越南船民事件、世貿轉農示威，「佔中」示威者對他的

衝擊不算大，有穿着保護裝備，慶幸沒有受傷。

「未試過被賊走甩」

既是警隊數一數二的跑手，賊人遇到李澤銘注定倒楣。李澤銘笑言，加入警隊以來「零失誤」，「未試過被賊走甩」。他說，加入警隊初期正值「賊王」橫行、「老笠」頻繁的九十年代，香港回歸前很多非法入境者，例如越南難民來香港犯案單純搶劫，因此當時警隊文化着重訓練長跑捉賊，但現今社會生活質素大為提高，打劫劫案的罪案減少，更多的是科技罪案和電話騙案。

平日閒人免進的粉嶺皇后山警察機動部隊總部，是警隊最主要的「練兵場」，亦是「日峰行動」主要戰力、機動部隊各大隊的訓練演習場所。李澤銘是體能教官，強調機動部隊訓練方式因時制宜，按工作要評估體能需要。