

▶林卓珈期望通關後能到內地參加更多比賽，增強自己的實力，向參加奧運會的目標進發。



曾被負面標籤 憑毅力消除偏見

滑板少女追夢 立志踩入奧運

「玩滑板嘅都係唔讀書嘅人」、「飲酒、食煙」、「都係社會不良青年」……接觸滑板運動近兩年的林卓珈今年14歲，她回憶起初玩滑板的時候，曾聽到各種褒貶不一的聲音；15歲的蘇康喬亦有同樣的遭遇，但她們異口同聲表示：「滑板是一個非常正面的運動！」

面對反對與偏見，她們依舊不改初心，堅持練習滑板，立志成為滑板運動員。她們努力不懈，老師、同學已經對她們改觀，並慢慢開始接觸滑板。林卓珈表示，由於疫情使得市民的運動量減少，她希望能將自己對滑板的熱情傳遞給更多身邊的朋友，讓他們認識真正的滑板人，消除心中對板仔板女的偏見。

大公報記者 葉心弦（文） 黃洋港（圖）

滑出彩虹 1

今年14歲的林卓珈是一名中二學生，兩年前，她被用滑板代步的板仔板女深深吸引，自此之後，她便開始喜歡上滑板，並網購了滑板回家自己嘗試練習，而這一試，令她「根本停不下來，玩不厭。」

滑板代步 把練習融入生活

萬事開頭難，一腔熱血的卓珈開場就被「潑冷水」。她坦言，一開始踩滑板，老師和同學知道後，都下意識的覺得自己很「曳」，身邊的朋友亦會覺得自己是「社會垃圾」。她又說，父母起初亦很反對，第一是害怕自己受傷，其次亦怕自己跟着「不良青年」學壞。

卓珈表示，早前自己在滑板公園練習滑板的時候遇貴人，加入了香港滑板總會，此後，她便跟隨總會的隊員一起進行滑板訓練。為了爭取更多練習時間，卓珈放學後堅持去滑板場練習，平時亦選擇用滑板代步，令自己進步更快。同時，她亦有拍攝練習視頻在社交平台上展示。經過長時間的努力，卓珈的訓練成果漸漸獲得大家的肯定，進而對玩滑板的她改觀，「很多同學見到我帶滑板回去，都叫我教他們，後來連校長都想學。」

盼參加內地比賽 增強實力

去年東京奧運會將滑板列入比賽項目，已點燃卓珈心中的火苗，她表示，自己的終極目標為奧運會，但在此前，還需要繼續堅持訓練，期望通關後

能到內地參加更多比賽，以增強自己的實力。

和卓珈一起踩板的蘇康喬為英基西島中學的10年級學生，接觸滑板初期，她亦和卓珈有同樣的遭遇。康喬表示，一開始踩板，有不少朋友戴有色眼鏡看她，「他們認為板仔板女出去玩得很夜，圍着一起吸煙飲酒；其實根本不是這樣，滑板是一個很正面的運動。」

有同學說她踩板後「變了」很多，康喬表示，確實變好了，性格開朗不少。康喬說，之前自己比較文靜，不太願意和他人交流，但由於在練習滑板的時候，經常會遇到困難，而不得不向他人請教，故她逐漸變得健談，性格更加外向，做事情亦更大膽。「其實在滑板場和別人[Say hi]，大家就是朋友了；大家都非常願意互相幫助。」

康喬建議初學者可以大膽到滑板公園嘗試練習，而很多板仔都非常樂於助人，「問一句都會很友好的教你。」她又說，和板仔板女一起玩滑板，一起學動作及交流心得，進步會很快。

香港滑板總會會長徐彥龍表示，玩滑板不僅能改變性格，亦能改變不良生活習慣。他分享說，曾經教過一個十幾歲的男學生，當時這個學生比較貪玩，會偷偷飲酒和吸煙，後來他和學生說：「飲了酒就不可以玩滑板，吸了煙踩板就不夠氣。」至此之後，這名學生戒掉了陋習，將課後時間和精力都放在練習滑板上。



掃一掃 有片睇

▲▼踩板近兩年的林卓珈表示，一開始玩滑板受到老師、同學的質疑，但後來通過不懈努力，讓大家對自己和滑板改觀。



林卓珈（14歲）

“自從玩滑板，自己的體能好了很多，學校體育堂幾乎都是滿分。現在正準備新動作，以備通關後到內地參加更多比賽，積累經驗，日後再代表香港參加世界級比賽。”

蘇康喬（15歲）

“平日放學後會先在學校完成功課，再去滑板場訓練。在學校有學習體育科學課程，希望日後能升讀大學繼續修讀相關課程，學習科學和醫學知識，以輔助自己未來的滑板職業生涯。”

13歲街板女將奧運奪金創紀錄

巾幗英雄

滑板去年首次進入奧運會的項目，被視為「Z世代」（1995年以後出生）的年輕世代在該項目上大放異彩。去年，年僅13歲11個月的日本選手西矢柁奪金，成為奧運會以及日本奧運史上最年輕金牌得主。西矢柁還打破了中國跳水王后伏明霞保持的亞洲最年輕奧運金牌得主紀錄。

據日媒報道，西矢柁5歲時，受兄長的薰陶開始接觸滑板，7歲起認真投入滑板運動，每日在公園練習3至5小時，並在父母的鼓勵及建議下，透過社交網觀看海外選手片段作技術研究。西矢柁現時仍是一名學生，但在滑板場已多次獲獎，2019年她在美國舉行的世界極限運動會女子街式賽中，以不足12歲的姿態奪得銀牌。去年6月在意大利舉行的世界賽，獲得一面銀牌。在奧運前，她已立下志願，希望贏得金牌。

巴西板女六奪世界賽冠軍

另外，Leticia Bufoni是世界頂級街頭滑板運動員之一，也是女子極限運動的代表人物之一。出生於巴西的Bufoni憑藉獨特的滑板風格以及強勁的實力，贏得一致肯定，成為一代滑板女生的偶像，她的故事正好印證一句話——「誰說女子不

如男」。

Bufoni回憶說，年幼時在滑板公園，很少見到年輕女性，她是全場唯一一個玩滑板的女生。Bufoni的祖母在她11歲時給她買了第一塊滑板，而正當她開始練習滑板的時候，父親卻生氣的將她的滑板摔成兩半，並表示「滑板只是給男生玩的，而不是女生。」

父親的反對並沒有讓Bufoni放棄自己的滑板夢，她要向父親證明，女性也可以玩滑板並練出成就。2007年，14歲的Bufoni移居美國，同年在洛杉磯參加了她人生中第一場滑板賽「X Games」。現時，Bufoni已是5次X Games的金牌得主，曾於2019年在上海擊敗自己的偶像Elissa Steamer並獲得冠軍。同時，她曾6次獲得世界街式滑板聯賽（SLS）超級冠軍，並且是巴西第一個國家滑板隊運動員。



▲13歲11個月之齡，成為奧運會上最年輕金牌得主。

練高難度花式動作 考驗意志力

艱苦訓練

和在平地上玩滑板不同，街式滑板和碗池滑板的難度係數高，亦非常容易受傷。疫情後開始接觸滑板的林卓珈和蘇康喬，現正在練習高難度的街式動作，她們分別擅長「跳樓梯」及「吡扶手」。只見她們在滑板場英姿颯爽的展示動作，康喬坦言，完美動作的背後都需要日積月累的苦練以及會受到不同程度的傷痛。

一個動作苦練多月 亦未必成功

康喬表示，街式動作難度較高，可能一個動作連續練習幾個月都未能成功，這也非常考驗人的意志力。她說，連人帶板跳起來的「豚跳」是街式滑板最基本的動作之一，

其他動作亦會在豚跳的基礎上進行。康喬說，一開始很多滑板愛好者想練習豚跳，但由於一直未能完成，故很多人就此放棄，而她則苦練豚跳一個多月，扎實基本功。

她又指，玩花式動作非常容易受傷，之前她曾因練習用滑板跳落樓梯而扭傷腳，雖然有即時問診醫生，但由於傷勢較重，康喬不得不被迫休息兩個月，並且要定期配合物理治療才能完全康復。對於每日練習滑板六小時的康喬來說，突然「停板」兩個月，實在太煎熬，「有時候控制不住，就在家裏坐着踩一下板，或者偷偷去外面踩一下；後來訓練都比較小心，因為受傷真的很浪費時間。」

卓珈表示，近一兩年，香港玩平地滑板的女生愈來愈多，而認真練習街式和碗池滑板的女生仍少之又少，只有不到10人。她說，因為玩滑板不僅需要付出時間，亦要經得起跌倒摔傷，而這些對女生來說，都是相對困難的。

網絡社交平台上頻現女生身着裙裝踩滑板的視頻，不少女生也因此產生嘗試滑板的念頭。卓珈提醒說，雖然穿着裙子踩板很優雅美觀，但是作為初學者應以安全為主，一定要戴好護具，選擇舒適的衣服，切勿因小失大。

滑板護具種類

- 頭盔
- 護膝
- 護肘
- 護掌

滑板種類

花式滑板 (Skateboard)

最常見的滑板種類，其特徵是板頭和板尾會翹起，參加奧運會滑板街式賽和公園賽的運動員大多會使用該板。

長板 (Long board)

使用者可以在板上一邊滑一邊舞蹈，亦可用此板做平地花式動作。

魚仔板 (Penny board / Fish board)

板身小，塑膠材料，較為輕盈；速度快，滑行更穩定，方便隨身攜帶用來代步；兒童亦可使用。

衝浪滑板 (Surf skateboard)

板面離地面高，整體較短；其輪架有很優異的轉向能力，可以練習到重心轉移跟急轉彎的技術。

資料來源：網絡



▲25艘平板賽艇隊由灣仔出發，至尖沙咀折返。

「賽艇夏日祭」體驗泛舟維港

由港協暨奧委會主辦、康文署資助的第65屆體育節，在8月聯同多個體育總會，舉辦不同免費體育活動及試玩，邀請男女老幼一同體驗「海陸空」活動，發掘自己合適的體育運動並養成習慣，達至全民運動。其中，「賽艇夏日祭」昨日及今日在灣仔水上運動及康樂主題區舉行，設有多個遊戲攤位及賽艇體驗等項目。

參加1分鐘賽艇挑戰賽

活動由昨日下午3時半舉行的「維港賽艇巡遊」揭開序幕，逾20艘平板賽艇由灣仔出發，至尖沙咀折返。市民可於灣仔海濱「海

岸堤階」，見證平板賽艇橫越維港。

除了賽艇展覽等打卡位外，公眾可即場參與「1分鐘賽艇挑戰賽」和「AR及VR賽艇體驗」，在岸上發掘賽艇潛能。中國香港賽艇協會屆時將築起水池，讓參加者享受陸上平板賽艇。協會亦首次舉辦「維港雙人平板賽艇體驗」，讓已報名的參加者在維港上泛舟，感受賽艇的樂趣。

「賽艇夏日祭」一連兩日下午12時至18時在灣仔水上運動及康樂主題區舉行，市民可由灣仔渡輪碼頭或港鐵會展站步行約5分鐘；或由銅鑼灣港鐵站C出口經堅拿道西天橋前往，步程約9分鐘。活動費用全免。



▲「賽艇夏日祭」在灣仔水上運動及康樂區舉行，市民免費參與。