



一連三期的「亞運在中國」後，亞運專題系列今日起由「我的亞運故事」接力，重溫中國香港體壇名將的亞運回憶。第一炮由「亞洲車神」黃金寶開始。曾經勇奪3屆亞運公路單車男子個人賽金牌的黃金寶，單車生涯經歷不少挫折，但通過千錘百煉，從中吸取教訓才悟出成功之道。

大公報記者 黃智佳

黃金寶 「屋邨仔」奮鬥 3奪亞運金牌 踏上單車闖出青雲路



◀2010年廣州亞運，黃金寶完成個人亞運第3金的目標。

在沙田瀝源邨長大的「阿寶」黃金寶，自幼便愛上單車運動，1990年17歲加入港隊，專攻公路賽，在1998年曼谷、2006年多哈和2010年廣州3屆亞運勇奪公路單車男子個人賽金牌，獲外界美譽為「亞洲車神」。黃金寶的成功，是經典「屋邨仔」奮發向上的勵志故事。

重視挑戰 莫計成敗

成功背後，黃金寶初出道遇過不少挫折才開竅，他早前接受訪問時，憶述16歲第一次參加比賽：「在一項本地個人計時賽，我落場不久便追上前面的選手，傲慢地說：『再見，走先。』自以為了不起，結果及後被反超，自己拚了命踩，結果也輸了。」黃金寶到今天仍

銘記當時的年少無知：「我以後要贏，就要刻苦訓練、要認真、謙虛、有禮。」

之後，「阿寶」在港隊茁壯成長，還有機會出戰1992巴塞隆拿奧運，但港隊在當地集訓期間隊員發生衝突，全隊被罰停賽，他還被逐出隊。黃金寶透露當時情況：「我沒有和隊友發生爭執，只是覺得很煩、很亂，說要離隊就離隊，沒有正式申請，結果因『擅自離隊』而被罰。」

離隊兩年間，黃金寶轉行賣音響器材，幸而他得到偶像洪松蔭和音響店老闆鼓勵，接受香港單車總會邀請重返港隊，捱過新上任的恩師沈金康「地獄式」每日6至8小時共踏200公里的訓練。苦練之下，黃金寶在1997年的上海全運會稱霸男子個人公路賽，成為首名贏得全運金牌的港

將，接着他更揚威亞洲，勇奪3屆亞運金牌。「阿寶」的成就更不限於公路賽，他其後轉型專注場地賽事，在2007年於西班牙馬略卡舉行的世界錦標賽，勇奪捕捉賽冠軍，贏得彩虹戰衣。

回想當初，他直言感謝那場風波：「試過被罰，才明白代表港隊並非必然。隨着比賽經驗增加，我也學會將焦點放在「挑戰」兩個字，而不是「成」與「敗。」



▲黃金寶（右）在2010年亞運公路賽中作最後衝刺。

黃金寶小檔案

- 出生日期 1973年3月13日（50歲）
- 身高 1米73
- 項目 男子公路及場地單車

主要金牌

1997	1998	2001	2006	2007	2009	2010
上海全運公路個人賽金牌	曼谷亞運公路個人賽金牌	廣州全運公路個人賽金牌	多哈亞運公路個人賽金牌	馬略卡世界場地單車錦標賽捕捉賽金牌	濟南全運公路個人賽金牌	廣州亞運公路個人賽金牌

專業點評

霍震霆

中國香港體育協會暨奧林匹克委員會會長

在2010廣州亞運親自將金牌頒給黃金寶後，霍震霆眼泛淚光道：「由一個沙田小子到亞洲最好運動員，他讓市民見證運動員的奮鬥精神，這也是香港精神。」

沈金康

香港單車隊總教練

年屆70的沈金康一直為港隊與黃金寶籌謀，他早前受訪時說：「內地很多教練拿黃金寶的事情來教育運動員，他戰至差不多40歲才退下來，這份堅持感動大家。」

洪松蔭

香港昔日首席單車運動員

洪松蔭比黃金寶大10年，於單車壇先後盡領風騷，他表示：「黃金寶視我為偶像，可能自己高峰時對年輕人有鼓勵作用。我很欣賞他對單車的熱情、對人的熱誠！」

逢瑤

現役香港單車隊隊員

逢瑤於2013年在印度舉行的亞洲青年公路和場地單車錦標賽獨攬5金後，曾表示從遠寧加盟港隊，全因黃金寶：「兒時在電視機看到黃金寶，便欣賞他的拚搏精神。」



▲年輕時期的黃金寶（右）已視洪松蔭為偶像。



▲霍震霆（中）及沈金康（右）對黃金寶讚賞有加。



▲黃金寶在多哈亞運閉幕禮，擔任港隊持旗手。



走進校園 分享交流

黃金寶2012年底慢慢離開單車賽場，展開退役後人生新一頁。不過，他的新挑戰也離不開運動，矢言現在要適合時機推廣，務求本地體壇能夠發展至自給自足的產業。

運動員時代，黃金寶多得體育學院的資助解決生計問題，才可以專心「踏出彩虹」。退役後，他相信自己可以為改變本地選手依靠政府資源的「生態」出一分力：「政府資源始終有限，若運動產業能全面發展，便有機會自給自足。現今普羅市民溫飽不成問題，比較有條件追求生活質素和健康，正是推廣普及運動的最佳時機。」

推動單車運動產業化

為了推廣運動，黃金寶花盡心思：「到學校推廣，學生不理解或不感興趣的話，只會不敢亦不會踏出第一步。因此，活動設計要首先引起同學的興趣，感受到箇中樂趣。」

普遍香港父母願孩子學業而關上他們投身職業運動員之路，身為父親的黃金寶透露，自己會跟小將預備一份計劃書，詳列未來訓練、比賽和學習計劃，讓父母明白這並非一時之興。

經營單車店迎新挑戰

黃金寶離開單車賽場後，先後擔任港隊教練、加入中國香港體育協會暨奧林匹克委員會、修讀課程和兼任學校教練，早前還接手經營單車店。不斷轉型接受新挑戰，他承認最初都會感到害怕，甚至因而失眠，但他更明白最重要的是付諸行動，空想只是浪費光陰。

退役轉型曾驚至失眠

2012年開始逐步由運動員變身教練，黃金寶一直都沒有離開生活多年的香港單車隊，但要變得更細心，照顧一眾選

手起居飲食和度身訂造訓練計劃。2017年，他決定離開港隊，替港協奧夢成真計劃推廣運動，以及協助退役運動員展開新一頁，「亞洲車神」直言最初「驚到暈到」，幸實際工作比想像順利，最後都成功轉型。

同時，他既要讀書又要兼職教練等，黃金寶早前還接手經營一間歷史悠久的單車店，每天忙個不停。他指出一切最重要的是勇於踏出第一步，千萬不要將自己停留在空想階段，否則只會原地踏步。



▲黃金寶（左）退役後一度擔任香港單車隊教練。



▲黃金寶（右）近期積極參與亞運宣傳活動。



▶走入校園作分享交流，亦是黃金寶其中一項工作。