

深了市民對滑浪風帆的認識。



我的亞運故事 李麗珊

一代女子滑浪風帆名將「風之后」李麗珊在1996亞特蘭大奧運為香港摘下史上第1金，成為本地體壇傳奇，她還為香港勇奪1998曼谷和2002釜山亞運金牌，深深感受到市民對冠軍級選手的支持。近年港將頻頻報捷，公眾越來越關注本地運動員，她在9月杭州亞運前，特別寄語後輩要懂得將壓力變成動力，同時呼籲大家不要以獎牌論英雄，懂得欣賞運動員的堅毅精神。

大公報記者 黃智佳



「風之后」多次為港隊取得佳績。

亞運2連霸 將壓力化作動力 李麗珊創傳奇



李麗珊於一九九八及二〇〇二年連續兩屆亞運，勇奪滑浪風帆金牌。

李麗珊出席香港金牌運動員成就展覽會。

由勇奪香港奧運第1金，到亞運二連冠，李麗珊親身體會到金牌的意義。她早前接受訪問曾說：「獎牌的意義是令到全港很多人十分開心，整個社會團結起來，為運動員打氣！」政府多年來投放不少資源，本地體壇於2021東京奧運再創高峰，以男子花劍個人賽金牌得主張家朗為首，總共取得1金2銀3銅歷來最佳成績，不少人都期望港將將在即將上演的杭州亞運再創佳績。

「運動背後的理念和選手的堅毅精神，都是我們值得學習的地方。透過運動，大家可以鍛煉意志力，學習為目標努力奮鬥。」

對此，李麗珊以過來人身份提點一眾港將，要小心處理外界的厚望：「回憶1992巴塞隆拿奧運，我被『獎牌希望』這四個字所困，覺得壓力很大，仍記得在奧運賽場會刻意避開記者。結果，整場賽事花在處理壓力的精力，比實質作賽還要多，成績難免未如理想。」

說到堅持，近年不少運動員以身作則，獲得市民掌聲（見附表）。李麗珊特別提到師妹陳晞文曾於2012倫敦奧運前意外受傷，5條肋骨骨折，更需要切除脾臟，仍然負傷出賽。陳晞文為了可真正全力出戰奧運，一直堅持練習，直到東奧如願以償，「風之后」指出：「她令我非常感動，差點流下眼淚。」她寄望杭州亞運，香港成績和打氣文化一齊飛躍進步。

望打氣文化更熱烈

經一事，長一智，李麗珊後來學會調整心情，懂得與壓力共存，並將之轉化成動力，才能譜寫「風之后」傳奇。她分享道：「公眾有期望，即是一種的支持，不再覺得香港運動員只屬賽事配角，這是一件好事。」



李麗珊於2008年擔任北京奧運火炬手。

公眾的支持無疑是運動員力爭上游的動力，不過李麗珊希望本地打氣文化可以更上一層樓，例如成立屬於香港人的打氣隊。她認為最重要的是，大家不要只看成績：

李麗珊小檔案

- 出生日期 1970年9月5日 (52歲)
- 身高 1米70
- 項目 女子滑浪風帆

主要獎牌

1990	1993	1994	1995	1996	1998	2002	2003
北京亞運滑浪風帆銀牌	世錦賽滑浪風帆冠軍	廣島亞運滑浪風帆銀牌	世錦賽滑浪風帆季軍	亞特蘭大奧運滑浪風帆金牌	曼谷亞運滑浪風帆金牌	釜山亞運滑浪風帆金牌	全國帆船錦標賽滑浪風帆金牌

香港健兒克服傷病奪牌例子

李慧詩
 賽事：2010廣州亞運
 成績：場地單車500米計時賽金牌
 簡評：李慧詩患貧血，較易出現身體疲勞和肌肉痠痛，恢復時間亦較長，而且06年因訓練意外導致手骨骨折，其後1年只能在單車機上訓練，連恩師沈金康都勸她退役，她卻沒有放棄，結果以破當時亞洲紀錄的33.945秒爆冷摘香港該屆首金。

黃蘊瑤
 賽事：2010廣州亞運
 成績：場地單車女子記分賽銀牌
 簡評：黃蘊瑤在賽事中段炒車倒地，仍忍着肋骨骨折和爆肺的痛楚重回戰場，末段搶分成功奪銀被譽為「單車鐵女」。她還沒有聽從醫生休息兩周的建議，參加公路個人賽取得第15名，其體育精神獲讚揚，在該屆閉幕禮擔任香港代表團持旗手。

胡兆康
 賽事：2014仁川亞運
 成績：保齡球男子個人賽銀牌
 簡評：亞運前夕，胡兆康突然發現患上胃癌第1期，接受手術後腹部留下一條很長的傷口，出院時5分鐘的路要花30分鐘才走完，之後還要接受兩次化療。他堅持出戰亞運，就是為了首奪個人賽獎牌，雖然最終屈居亞軍，但已算是如願以償。



李慧詩在2010年廣州亞運一戰成名。



黃蘊瑤賽後坐着輪椅接受訪問。



胡兆康（左）抗癌成功並在2014年亞運奪銀。

「風之后」背後的兩個男人

李麗珊在香港體壇成就卓越，除了個人努力成果，背後的兩個男人亦功不可沒。第一個是「珊珊」的舅父黎根，是她的滑浪風帆啟蒙老師，更改變其處事態度。第二個便是丈夫黃德森，運動員時代互相扶持，現於家中當「和事老」，可說是其人生導師。

舅父黎根啟蒙風帆路

李麗珊透露兒時讀書只求合格，但有一次獨自出海訓練突遇上惡劣天氣，黎根駕船僅陪着她，要她一邊哭，一邊自己搖帆回岸至筋疲力竭。那次經歷令她明白凡事都要竭盡所能，才能達到目標。「風之后」表示：「舅父是我的啟蒙老師，因為他對我有要求，令我明白做運動員出七分力，永遠贏不到冠軍。他自知水平只局限於本土，便引薦我入港隊。」



舅父黎根（左二）是李麗珊的滑浪風帆啟蒙老師。

丈夫黃德森一路扶持

李麗珊坦言沒有黃德森，便不會有今日的李麗珊。她指出：「我倆以前出外比賽，互相扶持，開不开心都可以分享。我記得1996亞特蘭大奧運自己提早封后，他放下最後一日賽事的準備工作跟我慶祝，真的很偉大。現在於家中，他成為『和事老』，成為自己和兩名女兒溝通橋樑，擅於分析和解決問題，而且事業成功轉型有新的發展，真的很厲害。」



丈夫黃德森（左）與兩名女兒都是李麗珊的精神支柱。

90年代缺訓練資源 咬緊牙關爭取佳績

李麗珊在奧運摘取香港第1金後豪言「香港運動員唔係垃圾」成為經典，「風之后」解釋金句由來之餘，還憶述運動員時代為赴歐洲比賽而露宿街頭，但仍堅持下去爭取佳績。

90年代歐洲滑浪風帆錦標賽，賽會希望撥出多一點非歐洲運動員名額，讓更多來自世界不同洲份的選手可以參加，不過這安排引起部分歐洲選手不滿，有人拋下一句「香港運動員是垃圾」。李麗珊表示：「這句話我一直記在心上，所以當年摘金後忍不住要平反。」

赴歐比賽一度「馴街」

除了被歐洲選手輕視，叫李麗珊同樣難忘的是當年「馴街」的經歷。她透露：「記得1990年第1次去歐洲作賽，我和教練艾培里等一行4人經費極之緊絀，只有免費機票贊助，最後仍然堅持出發。到達歐洲後，我們多得艾培里父母義無反顧地幫助，出錢又出力，教我非常感動。」

「風之后」續稱：「為了省錢，我們試過在氣溫只得攝氏2度之下睡在街頭，有幸一些由移居當地的港人開設的中餐館只收很少的錢，提供很美味的食物，令我明白人生中不應以金錢衡量事情。」

心存感激的李麗珊透露，會再赴歐洲答謝恩人：「女兒差不多上大學，我有更多私人空間，故計劃回到當年比賽的地方，向當年曾幫助自己的人逐一拜訪，衷心感謝他們當年雪中送炭。」



李麗珊一九九六年奧運為香港首奪金牌。