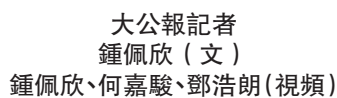


獅子山下新故事 12



人生起點比別人低，但走得比別人更遠。患有先天脊髓肌肉萎縮症的何宛淇在巴黎殘奧硬地滾球項目首奪兩金，站在頒獎台最高點，爭氣說出「終於打出香港不屈不撓精神！」

何宛淇出生便與輪椅相伴而行，一度想過放棄生命，在教練及母親支持下，由「人生低谷」一步步向上爬，更與硬地滾球結緣，成為「奧運冠軍」。她感謝父母的不離不棄，幫助她成就如今的自己。



大公報記者 鍾佩欣(文) 鍾佩欣、何嘉駿、鄧浩朗(視頻)

「終於打出香港不屈不撓精神！」

輪椅上拚出金牌 肌萎女將不言棄

「只要相信，沒有不可能」

閃爍的指甲、筆直的體院衣服、精緻的妝容，坐在輪椅上的「世一」何宛淇接受訪問時以最佳姿態示人，視硬地滾球為終身愛好的她，手握的兩面金牌見證她與教練之間多年來的努力，其間有過氣餒、失敗、犧牲，但未曾想過放棄，她更勉勵青年人「大家都有不同夢想，不要害怕會失敗，勇於嘗試！」

何宛淇於今年8、9月代表香港出戰巴黎殘奧BC3級女子個人賽、混合雙人賽兩項賽事，今次已是第三度出戰殘奧的她，狀態大勇，橫掃兩面金牌，超額完成與教練之間踏上殘奧頒獎台上的約定，何宛淇表示，「只要相信，沒有不可能！」

今日表現自信的宛淇，昔日曾經歷「自我質疑」時期。兩歲確診先天脊髓肌肉萎縮症，隨着成長，她逐漸意識到自己與其他小朋友不一樣，就如簡單拿起一本書、拾起一枝筆，都無法自理，看到其他小朋友在街上跑來跑去，自己則坐在嬰兒車，加上外界奇異眼光，當時宛淇不斷反問自己，「為什麼是我？自己什麼都做不好？生存是為了什麼？」

除了行動不便，她的心肺功能也受影響。小學時期，宛淇不時進出醫院治療，曾在深切治療部留醫三周，當時萌生輕生念頭。

「當時我喘不到氣，咳不能咳出

來，要插喉管，我真的好辛苦。看着這樣的自己，覺得人生沒有意義，不如結束(生命)。」她形容是遊走生死邊沿，浮現了結生命念頭，並對媽媽說：「不如算了，不要救我啦，大家都辛苦。」而媽媽則假裝聽不到，繼續照顧宛淇的一日三餐。

「我覺得媽媽當時聽到(那番說話)應該會很傷心，但她沒有表現出來。」宛淇憶述，媽媽知道她不喜歡醫院的食物，便特意準備一日三餐；擔心她長躺病床會導致肌肉會萎縮，便每天幫她拉展身體，「我知道媽媽是為了我而堅持，我知道我有放棄念頭真的好錯。」身體慢慢好轉後，宛淇對自己許下承諾，「我一定要好好生活，找一份好工作報答家人。」

「追夢過程，不會一帆風順」

重返校園後，她在老師及家人的鼓勵下，參與人生第一個音樂劇《我愛菠蘿油》，及後更參與輪椅舞等才藝表演。宛淇說：「每次表演完畢後，全場拍掌，我整個人的自信心都回來。」她就讀初中期間，港隊硬地滾球教練及運動員走入校園，她在學校比賽奪得名次，獲教練推薦入港隊，開始與硬地滾球結緣。

宛淇自2008年加入港隊，隔年在國際賽事上獲得好成績，她越戰越勇，卻因轉組別而打擊信心。教練評估後建議她改變運動玩法，由本來用手發球，改為使用管道協助發球，她當時面臨升讀大學等壓力，一度

何宛淇在巴黎殘奧上奪得兩面金牌，教練功不可沒。 大公報記者林良堅攝

想放棄，「自己的手還可以發力，雙手還沒有廢，又要重新適應？」不過，教練在旁勸勉她說，「你不要忘記，你當初為什麼喜歡硬地滾球。」當時她以2016年殘奧舞台為終極目標，又再次拿起球練習。

在眾多強手競爭下，她拿到里約熱內盧殘奧的「入場券」，但訓練一點都不容易，「2012年我轉組別，我只有三年時間！」在新組別下，如何訓練、管道使用、對手分析等資訊全為「白紙」，當時選擇重新出發的宛淇，以搏盡無悔的心態，和教練摸索新玩法，把握時間練習、商討對策，而當時不認輸的心態亦推動她進步，「那個時段真的好辛苦，但我和教練都有相同目標，就是去奧運，不管成績如何，至少要去到！」

2016年首次踏上巴西里約熱內盧殘奧舞台，宛淇形容彷彿進入新境界，「觀眾是圍繞整個場地，氣氛超級好，排名都沒有想太多，好好的享受過程。」她最終取得排名第五的成績，仍然感覺自己是幸運、勝利的一方。

「追夢過程中，不會一帆風順，會遇到很多的障礙、困難以及打擊，但仍要堅守着自己座右銘『只要有能力，就必盡其力。』」宛淇說到，一直期望以自身故事宣揚「堅毅不屈」及「傷健共融」的價值觀，鼓勵青少年把握每個機會，向標杆進發。



患有先天脊髓肌肉萎縮症的何宛淇，在巴黎殘奧硬地滾球項目首奪兩金，為香港爭光。 大公報記者林良堅攝

何宛淇個人簡歷

Table with 2 columns: Year and Achievement. Rows include 2014 (仁川亞洲殘疾人運動會硬地滾球BC3 雙人賽銅牌得主), 2016 (里約熱內盧殘奧會 排行第五), 2019 (榮獲香港十大傑出再生勇士), 2021 (東京殘奧硬地滾球混合BC3級 雙人賽殿軍), 2022 (硬地滾球世界盃葡萄牙波瓦站及巴林站兩金兩銀), 2023 (榮獲香港十大傑出青年), 2024 (巴黎殘奧硬地滾球女子單人BC3級 個人賽冠軍, 巴黎殘奧硬地滾球混合BC3級 雙人賽冠軍).

無障礙設施趨普及 感受傷健共融氣氛

【大公報訊】記者鍾佩欣報道：年幼時的何宛淇出行需以嬰兒車或輪椅代步，而當時無障礙設施未完善，讓她感到殘疾人士與普通人的「不對等關係」。今日，社會對殘疾人士的接納程度提高，社區的無障礙設施增加，殘疾人士更願意外出接觸社會，「如今我感覺到社會共融的氣氛！」

童年時期，宛淇會與家人到商場、公園、遊樂場等地遊玩，但每次出行她均需坐在嬰兒車上，容易惹人注目。有一次，一名年紀更小的小朋友向身邊的家長說，「為什麼那個姐姐還要坐嬰兒車？」宛淇內心感到失落，她說當年低地台的巴士未普及化，一家人看着一輛又一輛巴士在眼前走過，最後等候45分鐘，直至低地台的巴士出現才能順利上車，「一家人陪我在路邊『食塵』，我真的覺得自己很麻煩。」

父母鼓勵外出擺脫「社恐」

時代變遷，現時輪椅人士上落巴士較以往便利，宛淇說，現時巴士設有超低地台設計及輪椅斜坡，司機看到輪椅代步人士會主動協助；商場、港鐵等公眾場所設有電梯、殘廁等設施，認為社區對殘疾人士的認知慢慢改變及接納，惟舊式建築物未能貼合殘疾人士需要，「原來我是不夠高按電梯按鈕、不夠力去推門。」她期望未來翻新或新建建築物、道路設施的設計，可為殘疾人士多想一步，更好完善無障礙設施。

她說小時候，父母鼓勵她多外出看世界，慢慢擺脫「社恐」心態。當問及何時開始變得愛打扮？何宛淇笑稱，「因為這個病，我都會自卑，但自細爸爸都會為我們兩姊妹打扮得很漂亮才出門，慢慢習慣見人。」



何宛淇表示，當初因升學壓力以及轉組別比賽，令她信心受到打擊，一度萌生放棄比賽的想法。 大公報記者林良堅攝

粵港澳跨境救護車本月試行

【大公報訊】據中央廣播電視總台大灣區之聲官方微博消息，粵港兩地昨日(31日)順利舉行跨境直通救護車演練，全流程測試內地救護車從香港大學深圳醫院通關至香港屯門醫院。預計救護車直通計劃將於11月正式開始試行。

2023年施政報告提出探討粵港澳大灣區救護車跨境運送病人安排，試行計劃將先實行直通救護車由深圳和澳門的指定醫院載送病人到香港指定公立醫院的安排。香港特區政府表示，啟動跨境救護車機制的首要條件是確保派送醫院和接收醫院事先達成協議，以病人的醫療需要、安全和利益作首要考慮，同時設有防止濫用機制。



香港特區政府聯同廣東省和深圳市政府昨日進行第二次「大灣區跨境直通救護車試行計劃」演練。圖為演練中模擬載送病人的跨境救護車抵達屯門醫院的情況。

學者：北都規劃須與大灣區戰略聯動

【大公報訊】記者龔學鳴報道：香港中華總商會(中總)聯同一國兩制研究中心及畢馬威昨日舉行《粵港澳大灣區發展戰略與香港的機遇和挑戰》研究報告發布會，從戰略規劃角度就如何推動香港把握大灣區未來發展機遇提出六大範疇政策建議，包括與「北都會區」規劃的戰略聯動。

中總會會長蔡冠深指出，本次研究就大灣區整體規劃和未來發展進行系統性分析，有助推進大灣區全方位深度合作，探索及實踐更多發展機遇，相信研究報告能成為香港企業探索或深化大灣區業務發展的實用指南。一國兩制研究中心研究總監方舟表示，香港把握大灣區未來發展機遇的策略主要基於三個基本戰略元素：一是有利香港經濟及社會長遠發展需要，二是有利對接國家發展戰略，三是進一步推動粵港合作機制突破創新，促進區域協調發展。

對於如何匯聚和善用大灣區發展的資源要素，方舟提出六方面政策建議，一是與「北都會區」規劃的戰略聯動；二是為「新型工業化」增量賦能；三是於「黃金內灣」合作開發新型深度合作區；四是創設香港特區政府投資公司與內地共投共管模式；五是設立先進製造業「CEPA拓展園區」；六是打造高端旅遊休閒項目。

畢馬威大灣區戰略與發展中心副主管合夥人李令德認為，當前大灣區企業在發展過程中面對資金、人才、稅務、財政補貼、產業協同及市場拓展等多方面挑戰，建議構建國際化營商環境；優化稅務策略等。

六大範疇政策建議

- 1 與「北都會區」規劃的戰略聯動：香港需要一個更靠近大灣區中心的「戰略性發展功能區」，北都是香港未來發展的新引擎。
2 為「新型工業化」增量賦能：讓大規模生產環節落地在大灣區其他城市，實現產業整合發展。
3 與「黃金內灣」合作開發新型深度合作區：讓香港可與大灣區的黃金內灣區域開展合作，打造新時期粵港合作重大平台。
4 創設香港特區政府投資公司與內地共投共管模式：設立合資管理公司，以靈活企業化管理，參與「粵港新型深度合作區」工作。
5 設立先進製造業「CEPA拓展園區」：把CEPA中「香港」原產地的定義延伸到合作區裏的特定空間。
6 打造高端旅遊休閒項目：推動香港與內地城市合作打造優質遊艇旅行旅遊項目。

殘疾人士11·10免費搭港鐵

【大公報訊】港鐵昨日(31日)宣布，本月10日星期日為殘疾人士及其一名照顧者提供免費乘搭港鐵優惠，以支持「2024年國際復康日『殘疾人士免費乘搭車船日』」。此外，當日殘疾人士及照顧者亦可享新

渡輪航線免費乘搭優惠，當日可供免費乘搭的航線包括：中環—長洲；中環—梅窩；橫水渡(坪洲—梅窩—芝麻灣—長洲)；北角—紅磡；北角—九龍城。普通渡輪豪華客位及高速船並不適用。