

# 同心揮槳不言棄 女將廿載划龍舟

## 資深港隊成員黃立敏：挑戰愈大滿足感愈強

今日是端午節，全港多區海面及岸邊都將是鑼鼓喧天，吸引眾多市民前來觀看龍舟競渡，為龍舟健兒們吶喊打氣。「其他團體性體育項目會有明星，但龍舟隊沒有，大家都其中一分子。」香港龍舟代表隊資深女隊員黃立敏昨日接受香港文匯報訪問時表示，自己的業餘興趣及活動就是龍舟，20多年來，她與龍舟已結下不解之緣：「對我來說，划龍舟既是一種體育訓練，也是一種緩解壓力的精神寄託。身為龍舟隊員，團隊精神最重要，訓練時大家齊心合力，比賽時大家奮勇向前，永不言棄。這也是我一直願意堅持下去的最重要原因。」



掃碼睇片

◆香港文匯報記者 朱慧怡

皮膚黝黑、體型健碩的黃立敏既是港隊選手，也是「蜚龍」龍舟隊成員。年輕時就喜歡水上運動的她，19歲左右已開始學習玩獨木舟，學伴見她體質甚好，於是介紹她玩划龍舟。一經接觸，她很快就愛上了這項運動，更加入了香港隊，「20支槳加埋一齊嘅力量，遠比你一個人嘅力量大多好。相比起獨木舟，龍舟需要多人齊心協力才能完成，挑戰更大，滿足感也更強。」

### 勝欣然敗未餒 「輸咗更齊心」

接觸龍舟至今已20餘年，身為香港龍舟隊其中一位資歷最深的成員，黃立敏說，她參加過無數個大大小小比賽，習慣了風裏來雨裏去，贏，固然高興；輸，也並不氣餒，隊伍反而更加齊心，「輸咗之後再贏返，當中得到的滿足感唔只係得自己，係乘以20，因為我哋係20個人都有份做呢一件事。」

### 港隊全屬兼職 海外屢獲佳績

身為香港龍舟代表隊成員，黃立敏直言，目前港隊成員均為兼職運動員，他們來自各個行業，包括學生、紀律部隊、工程師等。儘管無法像其他國家或地區運動員一樣能進行全職訓練，但仍能獲得不錯的成績。譬如在2022年於泰國舉行的第十四屆亞洲龍舟錦標賽中，當時有來自亞洲12個國家及地區的龍舟健兒比拚，最終獲得混合小龍500米直道賽中銅牌及6個項目第四名的好成績，「當時我們所知，其他參與比賽的國家和地區的龍舟選手，都是全職運動員。」

談到印象深刻的比賽，黃立敏表示，一定是去年10月參加杭州亞運會。她說，亞運前一個月，教練帶全體隊員前往內地集訓，「我要請假一個月，每天朝5點起身訓練3小時，下午再有3小時訓練，這還不算其他的體能訓練。」她認為，兼職運動員能參加正式的高級別比賽，是一個很難得的事情，「雖然最後比賽成績三甲不入，但對我來說，在一個月內全身心投入，專心做一件事，而且還能為香港爭光，是永世難忘。」

「環境的變幻莫測讓我們隊伍更團結，自發性自律性得到提升。」黃立敏說，划龍舟雖然看起來簡單，但其實是一種高強度運動，譬如，杭州亞運因疫情原因推遲了一年舉行，但港隊在疫情期間依然要進行正常訓練，就算在疫情最嚴重時，教練也沒有降低訓練標準，要求隊員在家中按照規定進行體能訓練，使得隊員的體能得以最大程度地保持，「有時還要戴口罩進行訓練，雖然感覺辛苦一些，但正因為如此，反而令比賽時感到更輕鬆。」

### 遇不如意事 憶練龍舟志更堅

「永不放棄，不要在遇到困難的時候就輕易放棄。」黃立敏表示，龍舟訓練可讓她的意志變得更堅韌，每當遇到不如意事情時，她都會回想自己練習龍舟的過程，「龍舟訓練除了可增強體能外，過程其實非常重要，因為比賽有輸有贏，不能因小小挫折而放棄。」她說，二十多年來，曾代表港隊前往不同國家和地區參加比賽，深切體會到「人外有人、山外有山」的道理，「世界咁大，強中自有強中手，因此需要自我努力提升，讓自己永遠有上進精神。」

今日本港多區都有龍舟競渡比賽，不過觀眾們可能見不到黃立敏的身影，她將代表港隊與其他成員一起跨海赴澳門參賽。



◆長期訓練的黃立敏神采奕奕。香港文匯報記者張得民攝

## 訓練非難事 難的是堅持

歷經20多年龍舟訓練和比賽的風風雨雨，幾乎是一代人的更迭，隊友來來去去，但黃立敏則始終如一。

本身是紀律部隊成員的黃立敏，如何能二十年如一日地兼顧本職工作與業餘愛好？「有啲人想要私人時間，有啲要返屋企湊小朋友，好多女仔玩一兩年就走了，能一直堅持下來的始終是極少數。」黃立敏直言，划龍舟是她的業餘最大愛好，因此不會輕易放棄。為了心中那份堅持，周而復始，最多時每周會訓練六七天，「經常是在清晨6時，即返工前到訓練營訓練一小時後再回辦公室，然後放工後繼續去練。」

她笑稱自己比較「極端」，因為有收穫就有所犧牲，「比賽勝利滿足感大於一切，所有努力都是值得的。」

「訓練不是難事，難的是堅持。」黃立敏說，龍舟訓練可在全年進行，惟酷暑寒冬最難耐。香港夏天氣溫時常達到40度，最初會有不適應甚至有出現中暑的情況，但她認為，香港隊要經常前往外地比賽，如泰國等地同樣是高溫環境，無法完成訓練就意味着難以參加比賽，因此她還是選擇「咬緊牙關」，「多飲水，及充足嘅食物、睡眠。」

「香港冬天雖然不算太冷，但在清晨的水上訓練，臉部仍會被寒風吹得

刺疼。」黃立敏說，龍舟訓練雖然是大量消耗體力的運動，但為了保暖，隊員仍需要穿上風衣防風防水，以及戴帽及頸套，「為什麼這麼少女仔划龍舟，就是因為龍舟的環境難以保證，日曬雨淋，夏日雀斑冬日爆拆，皮膚一定比別人差。」

### 享受團隊比賽開心

黃立敏直言，參加港隊訓練並無津貼，就連交通津貼也欠奉，參與龍舟運動主要是興趣，通過取勝獲得快感，並享受團隊一起比賽的開心。「如果純是為了得到經濟上回報的話，就不會玩龍舟啦。」

不過，她表示，其實港隊亦有一定成績。2022年11月於泰國舉行的「第十四屆亞洲龍舟錦標賽」中，港隊所在的混合小龍500米直道賽中獲得銅牌；2023年8月於泰國舉行「世界龍舟錦標賽」，港隊所在的女子200米、500米中獲得第四名。兩次比賽讓港隊隊員分別獲得獲得體院SAG(每季發放)資助及體院ETG(每月發放)資助，「我玩這麼久龍舟，亦只是這兩場比賽後才獲得資助。」

至於什麼時候才會正式「收山」？「我會等到其他人能取代我！」黃立敏想了想，認真地說出這番話。



◆參加龍舟訓練前，黃立敏是一位白淨纖瘦女子。受訪者供圖

### 今日香港龍舟賽事

#### 永明赤柱國際龍舟錦標賽

◆時間：上午8:00至下午5:00

◆地點：赤柱正灘

#### 香港仔龍舟競渡大賽

◆時間：上午9:30至下午3:30

◆地點：香港仔海傍道海濱公園

#### 沙田龍舟競賽

◆時間：上午8:00至下午1:00

◆地點：沙田城門河畔(翠榕橋至沙燕橋)

#### 大埔區龍舟競賽

◆時間：上午8:30至下午1:00

◆地點：大埔海濱公園堤畔

#### 西貢區龍舟競賽嘉年華

◆龍舟賽：上午8:00至下午2:30

◆地點：西貢市中心海傍

◆嘉年華：上午10:00至下午1:00

◆地點：西貢海濱公園

#### 屯門龍舟競渡

◆時間：上午9:00至下午1:00

◆地點：屯門青山灣避風塘

#### 大澳區龍舟競渡

◆時間：上午8:00至下午4:00

◆地點：大澳漁船碇泊區



◆龍舟訓練者在端午節前加緊刻苦訓練。香港文匯報記者張得民攝

## 划舟遙寄思鄉情 鍛煉身心利減壓

「因為鄉下(家鄉)鍾意划龍船，每到端午都會諗起划龍船，所以見到相關訓練會更加有興趣及動力參加。」正在訓練的「進擊龍」成員呂先生介紹，自己已經參加龍舟訓練近六年。由於故鄉在廣東省鶴山市古勞鎮，他從小接觸龍舟，「鄉下每年都有專門龍舟(活動)，有自己龍船，所以對龍舟情有獨鍾。」



◆呂先生 香港文匯報記者張得民攝

日前一個晚上，香港文匯報記者在將軍澳海面觀看龍舟隊訓練，呂先生直言，學習划龍舟純粹是作為一種興趣，他們一般是每周一三五晚上訓練，「要自己抽時間出嚟練」，由於划龍舟十分消耗體力，「頻率高嘅會一次划幾千米」，並非所有人都能堅持。

他介紹，龍舟的槳分為木槳和纖維槳，為了更好地訓練，「好多人會帶私家纖維槳，因為輕啲，划得快啲，在比賽的時候，就一定會帶私家槳。大會只會啲成員有槳或者槳爛咗先會提供。」

「我哋屬會的人(年齡)上至60下至20，有文職、地盤、退休人士等等。」從事當押業的呂先生平時工作壓力較大，龍舟運動需要運用到手、腳、腰等全身各個部位的力氣，作為一個集體運動項目，讓他得以鍛煉身心及減壓，同時龍舟運動使人情緒高漲，隊員團結一致的氣氛感染在場每一個人，大眾亦能盡情參與其中。

## 鼓手眼觀四路 擊鼓協調直行

龍舟比賽時，除了負責揮槳划水的運動員外，站在龍頭位置的鼓手也是不可或缺的人物，除了擊鼓打氣及協調各人的動作外，也要控制龍舟盡可能保持直面前行。由於站在龍頭的人身體不能太重，因此多由女性來當鼓手。



◆李小姐 香港文匯報記者張得民攝

「我有做過鼓手，感覺都好刺激！」渾身肌肉的李小姐對香港文匯報表示，自己從事寫字樓工作，由於在做運動後「能精神很多」，加上身體機能「唔容易拉攏」，因此一直有玩獨木舟等水上活動的她，在近年亦參加每周兩次的龍舟訓練。龍舟是一個非常需要士氣的運動，為了給隊員打氣，她偶爾會成為龍頭鼓手。龍舟的鼓手，需要

背對龍頭坐下，即面對其他隊員擊鼓。在介紹做鼓手的心得時，李小姐說，接觸龍舟最好能熟水性，因為容易「反艇」，尤其成為一個鼓手，需要強大的心理素質，在比賽時候不僅要適應「倒後前行」，還要防止大浪時跌落海，另外還要觀察第一排隊員的划艇節奏來擊鼓，儘管無須很大力，「但(隊員)成日會不經意咁愈噏愈大聲」，她亦都會跟着情緒高漲。由於是背對龍頭，如何得知龍舟的位置就十分考驗鼓手能力，「赛道兩旁會有許多浮標，可以一直留意船隻進度，能大約判斷終點的距離。」