

兩輪上堅持逐夢

何宛淇逆光中擁抱自我

最先注意到何宛淇與最同齡人不同的是她的家人。由於罹患先天脊椎肌肉萎縮症，何宛淇小時候四肢乏力，家人察覺到她在學爬行、站立等動作時，進度比同齡小孩慢，便帶她去抽血、驗組織，甚至試過抽肌肉，以致於她的大腿上至今留有一道明顯的疤痕。



◆2023年傑青何宛淇、高浩、馬承志、劉倩婷、林衍聰等合影。

作為天生愛美的女生，她當然也曾介意過身上的疤痕。但隨著年齡的增長，她也不得不接受了這道傷疤。對於她而言，即便是先天脊椎肌肉萎縮症這種不治之症，都是自己人生的一部分，「因為有『它』，才是完整的『我』」。

家人關愛助拾奮鬥信心

勵志可以熱血，也可以平和，但照進現實的是殘酷。因為患病的原因，何宛淇自小生活不能自理，膊頭以下都動不來。對於別人而言充滿了好奇與淘氣的美妙童年，在何宛淇看來卻是簡單到拿起一本書、拾起一支筆都要人幫忙的沉重與無奈。「細細個就覺得自己好無用，好自卑」，除行動力受阻外，先天脊椎肌肉萎縮症還帶來感冒、肺炎等併發症。這讓在小學時長期住院，年紀小小的何宛淇，也曾失去生存的鬥志，「什麼都做不到，我生存嚟做乜？還要麻煩人來照顧我，我就同家人講不如不要救我。」

小時的「任性」總是被不離不棄的家人及時安撫和回應。何宛淇也開始學着收拾起負面情緒，決定要好好報答關愛她的家人。那時候何宛淇年紀很小，她當時一定沒有想過，長大後會用現時的成績回饋給至親的家人，只是想着，好好地生活，好好地熱愛自己，便已是自己能做到的對父母付出的愛所能做的最努力的回饋。

不可或缺的生命構成

從先天脊椎肌肉萎縮症患者到女子硬地滾球世界第一，箇中的艱辛即便是常人也未必能夠堅持得下來。何宛淇中小學就讀特殊學校，更直言自小與運動絕緣，「從小到大都沒想過做運動，覺得自己不會做到，別人打乒乓、田徑等全部都不關我事。」直到她在中學首次參加硬地滾球興趣班，玩法很簡單，就是把紅、藍色的球，盡量丟向白色目標球，就叫贏。



◆何宛淇(右)大賽經驗豐富。香港文匯報記者徐梓鋒攝

相比其他球類運動的激烈，硬地滾球較平和，何宛淇笑言初時其實不太感興趣，「不特別喜歡，可能學校接觸的都是興趣班，我們打得比較慢，打一場波都要一小時，加上小時候不是很有耐性，我覺得這個運動很悶。」她不諱言當時繼續玩，是因為這是不能走動的她，唯一可以玩得到的運動。

後來，她參加比賽，又慢慢發掘到這項運動對打的過癮之處，便找到了樂趣。「像捉棋一樣去布局、拆局，又要去想如何阻止對手得分，很有滿足感。」何宛淇更感謝，當自己有如墮進深谷之際，硬地滾球點燃了她的希望之光，這項運動也成為她生命裏不可或缺的一部分。

就這樣，何宛淇一往無前，並最終遠征里約殘奧會，在其個人首屆奧運賽事中，以第五名佳績完成比賽。2022年，她更登上生涯高峰，先後在硬地滾球世界盃葡萄牙波瓦站及巴林站勇奪兩金兩銀，並在世界挑戰賽以全勝姿態封后，驕人戰績令這名BC3級港將在各項賽事上世界排名第一，穩居「世界第一」至今。原來當她克服上天考驗努力扭轉命運，才是高潮迭起之處。

2017年，她踏上職業運動員之路，今夏她即將征戰第三屆奧運。



◆何宛淇與謝德樺(左)互相鼓勵。香港殘奧會供圖



◆何宛淇與謝德樺(左)互相鼓勵。香港殘奧會供圖

香港女子硬地滾球運動員何宛淇，在2歲時罹患脊椎肌肉萎縮症，生活從此便再也離不開輪椅。自有記憶開始便不斷出入醫院的她，也曾無力地躺在病床上思考着對她而言頗為煎熬的人生，「我除了病還可以做什麼？」幸運的是，她在中學時便開始有了方向——與硬地滾球結緣，也從此找到了人生的意義和價值。病魔可使其身軀受困，卻不能阻礙她意志的自由。擺脫命運的，是兩年前攀上世界第一的傳奇一戰，她在兩輪上仰望的，是巴黎奧運的最高頒獎台。

◆香港文匯報記者 葉詩敏



◆何宛淇(中)在2018年蒙特利爾世界硬地滾球公開賽取得一面金牌。圖為她與教練Jet同登獎台。



◆何宛淇與香港運動員梁峻榮(自行車)、歐詠芝(壁球)及陳皓文(帆板)(由右至左)在2018年亞殘運賽後合影。



◆何宛淇(右)在2018年亞殘運勇奪1金1銅。圖為賽後接受採訪。

命運再次亮出爪牙 她選擇正面硬剛

年紀漸長，何宛淇的技術亦愈見成熟。到了2008年，她加入硬地滾球香港代表隊，2009年首次為港出戰東京青少年亞殘運會，便勇奪個人及雙打金牌。她終於發現曾苦苦尋覓的人生方向就在腳下。「本來對自己身體都沒什麼奢望可謂，但拿到兩面金牌後，心難道我都會有一點天分？便想繼續在港隊訓練下去。」

就在她慶幸自己能夠找到人生價值和夢想之際，命運再次向她亮出爪牙。何宛淇的肌肉萎縮愈趨嚴重，已然使她不能做出簡單的發球動作。這也迫使她不得不從BC4組別(以手投球)轉打有管道和助手輔助發球的BC3組別。

這是她最接近放棄的一次。當時仍是學生的她，需在學業和硬地滾球運動之間作取捨。畢竟身在香港的她從小也被灌輸過「讀好書等於搵好工」這種被他人賦予的期望，「當時也有掙扎過到底繼不繼續打球，因為轉組別需花很多時間重新來過，但因真的想去奧運，便繼續了下去。」

既選擇了，便要盡力做到最好。這是何宛淇一直以來的信念。自她決定轉組別重新開始後，里約奧運便成為她接下來的目標，「我不想浪費時間，如果沒有這個決心，那不如不玩了，專注學業。」事實上，這也不過是她自我打氣的一種方式，在學業與運動之間，她沒有做取捨，而是兩樣都要，既爭取奧運也考取大學學位。

無懼推倒重來，她花了一年時間適應管道硬地滾球，起初最不習慣是處處需要藉助他人幫忙才能完成比賽，「以往是自己拿着球控制打去哪，但管道是向左一點、高一點，球要放在哪裏，都要人幫忙。」這與她自小養成的不太經常出聲叫人幫忙的性格習慣頗為不洽，「自己盡量做得到的都會自己做」，這種自我要求和倔強的確很「何宛淇」。

硬地滾球小貼士

硬地滾球的英文名稱Boccia，取自意大利語「滾球」的意思，源於公元前5200年古希臘的擲石頭遊戲。

硬地滾球屬國際硬地滾球體育聯合會所管轄，適合嚴重大腦麻痺、肌肉萎縮症或軀體四肢出現嚴重功能障礙的人士參與。此運動講求運用腦筋思考，可培養專注力及穩定性，亦有助協調肌肉。

硬地滾球為其中一項沒有奧運相應項目的殘奧運動，於1984年起正式被納入殘奧運動比賽項目，及後發展一日千里。硬地滾球根據運動員的身體功能和狀況進行分級，共設BC1、BC2、BC3及BC4四個級別。至於比賽設有七個男女混合項目：BC1、BC2、BC3及BC4級個人賽、BC1/BC2級團體賽、BC3及BC4級雙人賽。

在個人賽中，一場比賽分四局進行，每個運動員每局投六個球。雙人賽也是四局，每個運動員每局投三個球(每方共六球)。團體賽分六局進行，每隊三名運動員，各投兩球(每隊每局共投六球)。比賽最終目的是在規定的區域內，把自己的六個紅色或藍色球(顏色以擲毫決定)盡量投近目標球(白色球)。每局比賽雙方完成所有投球後，裁判會判決結果，最接近目標球的一方便獲得分數，完賽時累積分數較高的一方為勝，如雙方累積分數相同，需加設附加局以決定勝負。球賽在一個12.5米乘6米的平滑木地或膠地上進行，滾球以皮革製成，重量約為275克，圓周為270毫米，體積比網球稍大及具不同軟硬程度。

人生就是馬拉松 不放棄便能抵目標

記者手記

陪伴她經歷種種成敗得失的，還有自2011年開始磨合至今的管道助理員兼教練李榮傑(Jet)，二人更在年初成婚，一起再逐奧運夢想。她是香港首位參加殘奧會的BC3硬地滾球運動員，「白紙一張」首戰里約取得佳績第五名，去屆東京殘奧在壓力下小組出局，今夏巴黎之行，二人目標堅定勢攜手踏上頒獎台。

身患不治之症，但命運的束縛沒有限制她的心中嚮往，自當上運動員，她便將目光放在這個世界最高舞台。遇上硬地滾球後，她再沒有想過放棄，由兒時一度想放棄治療，到眼前樂天地說謹記要擁抱自己，「人生是一件很長的事」，淡然的她輕聲道。「慢慢長大就覺得，人雖然只活一次，但它是一場馬拉松，你遇到的經歷、學到的事情都是你自己的，你不放棄的話最終能走到去目標的地方。」

我們只看到他們在場上力搏、揮灑汗水，對他們作為殘疾運動員心懷敬佩，卻忘了他們在日常生活中每天都是血汗交織、日復一日為生命戰鬥的勇士。今天的何宛淇奪獎無數，是世界第一，是香港傑出青年，是香港之光，她期帶着這些身份告訴我們：「任何困境中都要堅持下去，不要忘記自己的夢想，接納總會有低潮，每個人都有其他的可能性。」



◆何宛淇(右)賽後與教練合影。香港傷殘人士體育協會提供