



# 殘奧會香港代表團載譽而歸 李家超：向世界展示遇強越強香港精神

香港文匯報訊（記者 費小輝）香港特區政府與中國香港殘疾人奧委會昨日在沙田馬鞍山體育館，為巴黎殘奧會中國香港代表團舉行返港歡迎儀式，祝賀他們載譽歸來。香港特區行政長官李家超為儀式主禮，並向此次參加巴黎殘奧會的香港運動員頒發表揚狀，表揚他們在殘奧會各項賽事中的卓越表現；亦向代表團的教練、醫療團隊及全體工作人員，以及相關體育協會和體育總會致謝。港隊於今屆巴黎殘奧會賽事取得3金4銀1銅，是繼倫敦殘奧後最佳成績。李家超讚揚各運動員跨越身體的局限，在競技場上奮力拼搏，充分展現百折不撓的體育精神，向世界展示遇強越強的香港精神，身體力行地在國際舞台上說好香港故事。

「每位都是生命鬥士，都有英雄氣魄」

港隊此次派出23名運動員出戰巴黎殘奧會8個項目，最終取得3金4銀1銅共8面獎牌，亦在多達16個比賽項目躋身八強。李家超在歡迎儀式上致辭時表示，殘奧會是世界最高水平的殘疾人士體育盛事，讚揚每名香港運動員披荊

斬棘、過關斬將，堅持刻苦訓練，本身就是世界一流的運動員，形容他們「每位都是生命鬥士，都有英雄氣魄，令市民感到自豪」。

## 推5年就業計劃助退役運動員轉型

李家超強調，香港特區政府一直支持殘疾人士體育發展，單是今年財政年度撥款於推動殘疾人士體育發展的預算開支已超過1.3億元，較5年前增幅逾40%。其中，特區政府與中國香港殘疾人奧委會合作，推出為期5年的「殘疾運動員就業及教育先導計劃」，協助運動員學習在退役後轉型發展所需的知識和技能，幫助運動員在退役後開創「第二事業」，讓他們無後顧之憂，全情投入訓練和比賽，今屆殘奧會的亮麗表現正好反映政府推動展能體育發展的成效。

三戰殘奧會的港隊選手何宛淇，奮戰多年終在巴黎殘奧會奪得個人和雙人賽金牌。她在分享感受時說：「即使我們身體有困難都可勇於追夢，也希望用自己的故事分享予不同的人，鼓勵大家。」巴黎殘奧羽毛球男子WH2級單打銀牌得主陳浩源亦將告別運動生涯，寄語運動員繼續追夢：「儘管下屆殘奧會沒有我，但希望其他殘疾運動員，無論六朝元老、下屆成七朝元老的梁育榮，還是我們新加入的所有運動員，都能繼續感動我、感動各位市民。」

中央政府駐港聯絡秘書長王松苗，外交部駐港公署副特派員方建明，香港特區政府政務司司長陳國基、政務司副司長卓永興、文化體育及旅遊局局長楊潤雄、康文署署長劉明光，以及法國駐港總領事杜麗縵等出席儀式。



巴黎殘奧會中國香港代表團成員與嘉賓在返港歡迎儀式上合影。

## 專訪巴黎殘奧會中國代表團旗手、T11級跳遠冠軍邱東東

# 千百次躍過黑暗 只為完美直線

本報獨家 來……

「來，來，來……」伴隨着教練王琳的高聲引導，巴黎殘奧會男子T11級跳遠運動員邱東東起跑、加速，一躍完成了6.85米的跳遠成績，以絕對優勢衛冕摘金，更打破了塵封十年的世界紀錄。邱東東頭戴眼罩，在黑暗中奮力躍起的身影，定格在國人心中。

從巴黎返回位於遼寧省遼陽市的家中，邱東東仍能記起奧運賽場上的激動與吶喊，「眼睛看不見的人，耳朵就特別敏感，那跳之後就聽到現場五六萬名觀眾的歡呼，我就猜成績應該不錯。」儘管看不見，但當他在巴黎殘奧會閉幕式上擔任旗手揮動國旗時，卻感受到恢弘氣勢，「我覺得底氣十足，能為國揚威，作為中國人特別驕傲！」



巴黎殘奧會上，邱東東以6米85的成績打破世界紀錄奪得金牌。圖為邱東東在比賽中試跳。

邱東東1993年出生於遼寧省，6歲時患上嚴重的青光眼，又遭遇一次意外，致使視網膜脫落造成一級殘疾，2013年加入遼寧省殘疾人田徑隊。

「我能聽到賽場的氣氛是非常好的，但其實那天由於氣溫較低，我身上的肌肉很緊。」儘管已經取得了令人矚目的成績，在談到每一次起跳時，邱東東坦言仍要用強大的心理來抵禦對未知的擔憂。T11級別選手是指參加徑賽或跳躍項目比賽的殘障等級最高的視力障礙運動員。

### 賽中跳偏傷腳 克服心障再奮起

「我的起跑是有自己節奏的，大家看到王琳教練在喊『來來來』的那段視頻，以為那就是我的節奏，其實不是的。」他告訴香港文匯報記者，在賽場上，加速跑的節奏是要依靠日復一日的強度訓練來達成最好的狀態，而最為關鍵的起跳則最考驗一名運動員的心理素質。

「2017年，我開始接觸跳遠。」當時，邱東東已經進行了四年多專業短跑訓練，「我以為沒那麼難。」2018年雅加達亞運會上，邱東東的其中一跳就落在了沙坑外，落下腳傷，「那是我第一次參加國際跳遠比賽，其實沒有什麼太大的恐懼，但那次受傷之後就留下了心理障礙，跑的時候就不是很敢跑，總是覺得萬一跳偏了又受傷了，整個訓練和賽事就會受影響。」經歷了低谷，性格倔強的邱東東重新出發，「慢慢去調整心態，給自己打氣。」

與此同時，教練組和遼寧省殘聯的後勤保障就着重在他日常訓練中給予盡可能的安全保護——訓練起跳時不在沙坑而是選擇相對鬆軟安全的跑道

上，慢慢過渡到沙坑訓練時殘聯定製的軟墊保證了即使跳偏也不會受傷……安全感的建立讓邱東東慢慢衝破心底的黑暗，「差不多有兩年多的時間來調整，我最大的感觸就是一定要相信教練，他就是我的眼睛。」

### 引導員牽繩 建立跑步方向感

早在2021年東京殘奧會上，邱東東就摘得了跳遠項目的金牌。從2013年開始進入遼寧省殘疾人體育訓練康復中心接受專業訓練，到2017年開始跳遠訓練，短短4年時間就問鼎世界冠軍，邱東東坦言這背後是日復一日、成百上千次的刻苦訓練。自小就表現出運動天賦的他由於視力障礙加上小學時的一次意外導致眼部落下一級殘疾至全盲，他是在完全的黑暗中完成了一次次對生命的「逆襲」。

「我們訓練計劃的制定是參照健全運動員的。」在最初練習短跑時，跑出完美的直線就是他孜孜以求的目標。「因為需要引導員配合，不像健全人可以自己跑，就會簡單很多。」用一條繩子將自己與引導員的手連在一起，「健全運動員可能跑個10遍、20遍就可以達到訓練效果，可我們需要上百遍上千遍。」反覆而枯燥的訓練，就是讓自己建立起在黑暗中的方向感。「引導員的聲音對我來說就是方向，你們看到這次巴黎殘奧會上教練站在沙坑邊的位置，也都是我們經過反覆調整和訓練的結果。」

### 調整兩三年 尋找更合適站位

從起跳區的前後到跳板的前後，再到沙坑邊，教練王琳的位置在不同時期經歷了多次調整。「前後也有兩三年的時間，去尋找一個更適合我的站位。」今年5月的世錦賽上，師徒二人發現了之前站位的新問題，「那時他是在起跳區前面喊，在他後退的過程中，我跑得越來越近就會下意識躲閃，本能地想是不是要撞上了。」最終，師徒二人以最佳的站位呈現在了巴黎殘奧會上。



邱東東作為巴黎殘奧會中國代表團旗手出席閉幕式。香港文匯報遼寧傳真

### 邱東東小檔案

1993年12月生，遼寧省遼陽市人。現為遼寧省殘疾人體育訓練康復中心男子T11級田徑短跑100米、200米、400米運動員，跳遠運動員。

#### 主要成績

- 2015年5月
  - 世界盲人錦標賽獲得男子T11級200米、400米短跑第一，破全國紀錄。
- 2015年9月
  - 第八屆全國殘疾人運動會獲得男子T11級100米、200米短跑第一。
- 2015年
  - 卡塔爾多哈世界錦標賽上獲得男子T11級100米短跑第三。
- 2018年
  - 印尼亞運會獲得男子跳遠T11級冠軍，200米、400米短跑冠軍。
- 2019年
  - 第十屆全國殘疾人運動會獲得男子T11級100米、200米、400米短跑冠軍，並打破該三項短跑亞洲紀錄。
- 2019年11月
  - 迪拜世錦賽獲得男子T11級跳遠第三名。
- 2021年
  - 東京殘奧會獲得男子T11級跳遠金牌，100米短跑銅牌。
- 2023年
  - 迪拜世界田徑大獎賽獲得T11級100米銀牌、男子T11/12級跳遠銅牌。
- 2023年
  - 巴黎田徑世錦賽獲得男子T11級跳遠金牌。杭州亞殘運會獲得男子T11級100米金牌、400米金牌、男子T11級跳遠金牌並破亞洲紀錄。
- 2024年5月
  - 第11屆世界殘疾人田徑錦標賽，男子T11級100米冠軍，跳遠亞軍。
- 2024年
  - 巴黎殘奧會男子T11級跳遠金牌並破世界紀錄，男子T11級100米銅牌。



邱東東在巴黎殘奧會跳遠比賽中。香港文匯報遼寧傳真

## 教練十年陪伴 冠軍起步如嬰兒學步

「當健全人蒙上眼睛，都是很難跑起來的，這是一種自我保護的本能。」從短跑引導員到跳遠教練，現任遼寧省殘疾人服務中心教練員的王琳自2013年以來一直陪伴着邱東東的專業訓練。為了體會盲人運動員的心理感受，王琳也曾蒙上雙眼訓練，「我跑了20多米，只有幾米是跑出了直線，是一種完全失去方向的無助感。」從瀋陽體育學院畢業後一直從事殘疾人體育事業，王琳深感每一位殘疾運動員的訓練都如嬰兒學步一般，「都是從跑3米、5米一點點學起的。」

愛與理解，「殘疾人運動的宗旨是康復，從身體到心理。」2017年，作為邱東東的跳遠教練，王琳開始系統性的開展訓練。「起跳板、跳欄以及一些體能訓練器械都用不了，可以說有利於訓練的設備都用不了。」他就根據邱東東的身體情況量身制定了替代的訓練方案，「跳欄用不了就換成皮筋，即使絆到也不會受傷。起跳板用不了就讓他在單雙槓上停留感受在空中的動作……」他說，殘疾人運動真正體現了「磨練」的意義。

### 坐下嘮嘮嗑 建立自信心

同時，心理上的安全感構建也是重要一

環。「我要在訓練中排除一切可能的危險，做好對殘疾人運動員的保護。」這種保護也時刻灌注在與殘疾人運動員的日常交往中。「東東是非常沉穩和細心的一個人，所以我們的訓練開展更多是他對自己的梳理，我也尊重他的想法。」王琳坦言，在多磨多練中，他更關注幫助運動員建立自信，「他們也會經歷成績的起伏，我的疏導方式就是坐下來嘮嘮嗑。」就在巴黎殘奧會比賽前，王琳也察覺到邱東東的緊張，「我們團隊就一起給他加油打氣，檢錄之前我們都在給他鼓勵，東東上場前氣勢就很足了，他說『豁出去命，咱就好使！』」



現任遼寧省殘疾人服務中心教練員的王琳一直陪伴着邱東東的專業訓練。香港文匯報遼寧傳真