



打破身體囚籠 以行動回饋社會

何宛淇以愛煉成殘奧雙金

「原來愛係可以解決好多問題」，何宛淇在巴黎殘奧會摘下兩金凱旋時說。自幼患脊椎肌肉萎縮症，第三屆出戰殘奧奪得硬地滾球個人賽和混合雙人賽金牌，30歲的何宛淇堅持多年終實現夢想。除了家人不離不棄，還有丈夫兼助理員李榮傑（Jet）一直伴隨，兩個人追同一個夢。愛是最大的力量，她期望能以愛回饋社會，成立獎學金助年輕人多元發展。

●圖/文：香港文匯報記者 葉詩敏

何宛淇的個人社交平台上，除了訓練和比賽的相片之外，大部分是享受美食、大自然風光又或是旅遊照。宛淇自幼患脊椎肌肉萎縮症，膊頭以下不能動，兒時屢度與死神搏鬥，曾在病床上失去戰意，「除咗病我仲可以做乜？」病魔可使其身軀受困，卻不能阻礙她意志的自由，在兩輪上享受生活，甚至找到賦予她人生價值的硬地滾球。

從自覺「無用」到成為「世一」，再於今夏奪得兩面殘奧金牌，只因即使缺乏自由的身軀，卻從不缺愛。

何宛淇在五六個月大時，媽媽發現她不能自如地爬行，安坐時也會突然跌下。經過醫生多重檢驗後，約2歲確診脊髓肌肉萎縮症。眼見其他小朋友能跑能跳，自己卻手腳無力，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。

她也曾羨慕過其他健全小朋友，偶爾會感到失落和自卑，能夠拋開外界眼光帶來的壓力，源自家人無限的愛和支持。「我知道即使外界怎樣說也好，家人仍會愛我和幫我，我也不應該再介意什麼。」何媽媽——宛淇口中的英雄，默默為她抹身、餵飯，日復日、年復年地貼身照顧她。

親人無比的愛，加上醫護團隊的努力，激發她要堅強振作的決心，好好活下去，才能回報身邊每個為她付出的人。她坦言母親影響她最深：「媽媽對我的影響最大，除了教會我要做好自己外，更經常煲湯給我，照顧我日常起居飲食。」

自2008年加入硬地滾球香港代表隊，三戰殘奧會終在今屆一圓金牌夢，何宛淇賽後立即感謝母親一直支持她追夢：「阿媽由細到大話齊，『要爭氣，唔好畀人睇死』，這刻終於做到，希望可以令她驕傲。」

丈夫兼助理同行追夢

還有另一份生命中不可或缺的愛，來自其丈夫、管道助理員兼教練李榮傑。在她奪金一刻，丈夫在場上即向她獻上深深一吻，場面溫馨又感人。何宛淇曾在發表感言時說：「因為愛我，所以有高薪厚職都要辭工，去付出，同我一齊追夢，去追這一面獎牌。」

她與李榮傑自2011年開始合作，13年來共度無數高山低谷，直至2022年7月李榮傑辭去教席，全職協助何宛淇，她的夢想也是他的夢想。

多大的愛才可全身心投入成全對方的夢想？今天奪得兩金成就，也令宛淇憶起過去的辛酸。她憶述，記得首次出戰里約奧運個人賽8強止步，「Jet對我說，下一次，我們一定要上頒獎台。他希望，香港的市民甚至乎全世界，都知道香港硬地滾球有何宛淇這個運動員。」就是一個承諾，他們同行終於走到頒獎台最高階。

談到今屆在巴黎最難忘的事，何宛淇再一次感動起來，全因她再一次感到被大家愛着。

「最深刻是觀眾和義工，今次有好多香港人在當地為我們打氣，有的是特地過來，而且現在又有好多香港朋友在歐洲，都有過來支持我們。」她坦言去屆東京奧運會在疫情下閉門作賽，氣氛與里約奧運會「玩人浪」氣氛相差甚遠，今屆終再感受熱熾氣氛。

「還有一個故事，有香港義工不是在我的場館工作，在賽艇那邊好遠，都坐一兩個鐘頭車過來，還是要自己買票入場支持。」

以自身經歷啟發年輕人

她回憶時仍難掩興奮：「很多香港觀眾、義工在我們出場時，舉起區旗同我們用廣東話講加油，完場在門口又會特地過來打氣鼓勵我們，好有愛。」她續說：「感覺好多支持自己的朋友，好窩心。一切一切，我覺得都是用愛創造出來。」

龍子健以運動代替言語為自己發聲

香港文匯報訊（記者 郭正謙）港隊於巴黎奧運殘奧會合共奪得3金4銀1銅，三度出戰殘奧的龍子健為港隊勇奪今屆賽事首金，他決賽勝出後的忘情怒吼，更成為了巴黎殘奧的經典畫面。38歲的龍子健自幼患上癱瘓，更因病影響發音，甚至連訪問亦要教練及隊友「翻譯」，未能以言語為自己發聲。硬地滾球成為了龍子健向外界表達自我的橋樑，比賽中每一次振臂歡呼和吶喊，都是他對命運多舛人生的響亮回應。

現年38歲的龍子健自小患上癱瘓，不僅日



●龍子健（前排中）第四度征戰殘奧會終贏得金牌。中國香港殘疾人奧委會圖片

常生活要與輪椅作伴，更因病影響發音，沒有家人獨自成長的他未因上天不公而自怨自艾，小學時機緣巧合接觸到硬地滾球更是一試愛上，人生亦從此有了目標方向。

硬地滾球不僅成為了龍子健的最大愛好，更為他帶來一位能相伴成長的摯友。龍子健與港隊殘奧「六朝元老」梁育榮小學時因硬地滾球結緣，由同桌、室友到一同為港爭光的戰友，龍子健感激有梁育榮在他的奮鬥路上並肩作戰，他在教練劉晉傑協助下表示：「好多謝所有幫助過我的教練和梁育榮，他（梁育榮）在平日訓練幫助過我們很多。」

龍子健的運動員之路絕非一帆風順，他2004年已首次出戰殘奧，但連續兩屆個人賽都未能突破分組賽，甚至未能取得東京殘奧會入場券。在巴黎殘奧會之前，他的最佳成績只是里約奧運團體賽8強，而在今屆分組賽，龍子健亦只是取得1勝1負的成績，但其後卻愈戰愈勇一舉奪金，就如他面對人生的重重難關一樣，「放棄」二字從來不在他的字典當中。在巴黎殘奧會決賽當日，龍子健勝出後的忘情怒吼，成為了今屆賽事的經典場面，或許他未能用言語盡情表達自己，但透過硬地滾球，他的鬥志和精神已傳遞到每位觀眾的腦海之中。

經歷長達十多年的奮鬥，龍子健與一眾隊友在2017年才獲得成為全職運動員的機會，不用再為了訓練奔走於全港體育館，在動輒兩三小時的車程中消耗體力。在有固定收入和訓練場地下，一眾殘疾運動員可專注於提升水平和技術，才成就了在今屆殘奧的高光時刻。龍子健知道現時的成就得來不易，一面殘奧會金牌亦非他的終點，硬地滾球已成為了他生命中不可或缺的部分：「我會一直打（硬地滾球）下去，打到自己不能打為止。」



●龍子健決賽勝出後的忘情怒吼，成為了巴黎殘奧會的經典畫面。資料圖片



●何宛淇與丈夫李榮傑13年來共度無數高山低谷。



●何宛淇（前排右）和謝德樺（前排左）合作贏得金牌。

資料圖片

奮戰十多年，除了贏得無數獎項，更成為硬地滾球BC3級的世界第一，何宛淇也曾榮膺香港十大傑出青年，現在加上兩面殘奧會金牌，她說獎牌不單是個人榮譽，也希望讓所有殘疾人士知道，即使身體有障礙也可以為香港爭光。

生命盡是滿滿的愛，她期望也能以愛和行動回饋社會。「由細到大家都灌輸我，只要有能力就應該要貢獻社會，所以我們一直都希望，日後有成績的話，無論任何方面，金錢和生命教育上，也可以貢獻社會。」

她相信香港這彈丸之地有很多精英，年輕人是香港的未來：「獎學金希望以年輕人為主，他們是香港的未來，除了金錢外，一直都有做中小學分享，希望以自身經歷啟發到他們。」

根據「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」，個人賽獲金牌，可獲150萬港元獎金，團體金牌可獲300萬港元；個人銀牌可獲75萬港元、團體銀牌可獲150萬港元、個人銅牌可獲37.5萬港元、團體銅牌可獲75萬港元。



●何宛淇感謝丈夫的支持。

滾動獎牌夢活動下周日舉行

香港文匯報訊 巴黎2024殘疾人奧運會圓滿落幕，香港代表團在今屆賽事中勇奪3金4銀1銅，其中硬地滾球代表隊更以驕人佳績囊括3金2銀凱旋而歸。為了與市民一同分享這份喜悅，並藉此推廣硬地滾球運動，香港殘奧硬地滾球隊各成員及教練，將於9月29日（星期日）下午2時假將軍澳東港城舉行回港後首場「滾動獎牌夢」球技展示日，與市民近距離接觸並即場獻技，市民更可有難得機會與多名牌得主過招，親身體驗硬地滾球的樂趣。

是次香港殘奧硬地滾球代表隊將全員出動，何宛淇、龍子健、梁育榮、謝德樺、張沅及楊曉林一行六人雲集，舉行回港後首場球技展示日。東港城中庭化身硬地滾球場，各運動員將親身示範硬地滾球玩法，讓市民近距離接觸硬地滾球，各健兒亦會輪流施展各自的比賽絕技和招式，務求重現比賽時的經典一刻。

除此之外，市民更有機會落場親身體驗，與一眾硬地滾球香港代表隊殘奧選手即場比試切磋，讓大眾真正了解和體驗硬地滾球運動。各選手亦將於活動上分享他們備戰今屆殘奧以及過往其他比賽的艱苦過程、克服傷患的心得以至得獎點滴等等，分享堅毅不屈的正能量。一眾星級運動員更會特地攜帶獎牌出席球技展示日，與市民合照打卡近距離互動，歡迎市民圍觀。