

甘當綠葉14載 視港單車隊為心靈歸宿

楊倩玉：苦過拚過就是最好的安排

14年前，楊倩玉從遼寧南下投效中國香港單車隊。大抵被前總教練沈金康選上的都注定非池中物；那年18歲的她，由一個僅在地方隊繞圈訓練、連場地單車都沒踩過，甚至連單車都不會組裝的小女生，入隊後無間斷地以意志和汗水埋頭苦練，從此為港隊贏下一面面獎牌。大概因為阿玉不是土生土長，生涯既沒有同樣南下的前隊友孟昭娟般鐵血和悲情，也不如她所形容的另一選手逢瑤般「很有天賦」，當李慧詩、張敬樂、梁峻榮、李思穎成為一個個港隊單車大將，她始終沒能走進大眾的視線。由當年僅帶着拚勁隻身南下的懵懂女孩，到2023年終嘗亞運會金牌滋味，即使生涯無緣奧運會，她說，一切都是最好的安排。

●圖/文：香港文匯報記者 葉詩敏



●楊倩玉（中）贏得杭州亞運會金牌。

資料圖片



楊倩玉指不會忘記杭州亞運會衝線一刻。

資料圖片

楊倩玉在杭州亞運會奪金後，獲前總教練沈金康首肯，放了三個月大假回家陪伴患病的雙親，她也終於能好好放鬆休息。入隊十多年，第一次放大假，不用緊張被召回隊練習的「急Call」未讀訊息，閒來無事卻頓覺迷失，曾計劃退役的她終發現仍惦記單車，以及每天為目標奮鬥的自己。因此，在港隊主場出戰國際場地盃前才有了這次訪問。穿上長裙的阿玉，予人自然清新的感覺，雖說有別於平日賽場上的她，感覺卻仍是那個總在李思穎身旁微笑傾聽的治愈系姊姊。

這天，阿玉回想單車生涯最美好的回憶，定格在2023年杭州亞運會女子公路賽奪金一刻。

那屆中國香港單車隊步入「後李慧詩」年代，在杭州亞運會女子個人公路賽開賽前，單車隊仍未有金牌到手。她與李思穎合力出戰個人公路賽，阿玉於最後14公里突圍進攻後，一直與韓國勁敵單打獨鬥，最終發揮強勁衝刺力，力壓對手封后。自2011年加盟港隊後，她終於贏得一面可貴的亞運會金牌，也終於成為了場上的主角。

擅長小組衝刺的阿玉從來不是場上最耀眼的主攻手，以前是為孟昭娟破風，在後者退役後也繼續配合戰術為團隊「犧牲」。杭州亞運會，她一心為李思穎率先突圍製造更好機會，沒想到最終壓過所有車手第一名衝線的卻是自己。

「我看到照片，過線的那一刻贏得金牌，思思（李思穎）她笑得很開心，所以好感動、好感動，那一刻我可能這一輩子都不會忘記。」阿玉就是那麼純粹又可

愛，「大家把我拋起來，我感覺一直以來所有的努力，在那一刻完全是值得。」那是她生涯最難忘的一場比賽，不要忘記，她也是曾在昆明馬場踩得歇斯底里的港將。

由零追趕「像小朋友一樣不會踩車」

沈教練時代的昆明呈貢訓練基地，大概是每個港隊單車手的「木人巷」，也是他們的噩夢。要踩到更高層次，必須在這裏磨練，阿玉也不例外。她在2011年經地方隊教練引薦到港隊，在廣州和昆明的訓練成功通過測試加入港隊，此前她甚至從來沒有接觸過場地單車。

阿玉笑言黃金寶看到她，也會笑「就像小朋友一樣不會踩單車」，15歲才在連省隊也不是的地方隊接觸單車，基本上每天只在訓練場繞圈踩，對公路單車也沒什麼概念。來到香港，女孩才真正認識何謂單車競技，原來，同樣兩個輪子也可以踩出變化和戰術。

當時入隊不久的阿玉未有機會隨隊出賽，便與同期兼同鄉逢瑤留在昆明訓練基地，一圈一公里的馬場，沒有教練也沒有人記圈，她就在那個橢圓形的大圈無間斷地繞、繞、繞，努力追趕港隊進度。她形容踩單車「是很簡單的事」，她喜歡這種有規律的生活，「當運動員踩單車就是很簡單，你只是每天負責訓練，把訓練做好，把比賽做好就好了，其他事情就不用去想。」簡單，但做好一件簡單的事14年，卻丁點也不容易。

她跟歷代單車星將一樣，在昆明馬場踩

到崩潰，高強度訓練後雙腿充血繃緊得躺在床上都不知該往哪裏放，心率高得呼吸也難受。「手機裏那個表上面還有以前訓練的數據、距離，也會看到一些以前的照片，我就想，現在可能你讓我完成一堂20公里的訓練，都有點氣短了。」阿玉以事過境遷的口吻笑說。那些「簡單」的事，可是阿玉十多年運動員生涯的歷練，方把任務變成習慣再成為日常。

無論是從前的昆明基地，還是現任教練海達飛的歐洲集訓，對阿玉來說身處何方都是一樣，反正她能做的，就只有踩車這回事。「因為你想我在這裏，我也不能回家（遼寧），我在哪裏訓練其實都還好。」聞者心酸，問她十幾年來有沒有閃過放棄單車回家的念頭，她不假思索回答：「有過、有過。」

摔車心理崩潰 曾寫「退役信」

阿玉一段深藏的回憶，忽然湧上心頭。那是約2018年左右的事，先後比完天津全運會和雅加達亞運會，阿玉實在很想放假休息調整，她說每次運動會後都會連着幾站世界盃，「心裏會有點受不了崩潰」。前幾年她都撐得住，直到後來她每次踩世界盃麥迪遜賽都經常超車摔倒，「便有點恐懼，心理崩潰承受不了，想說能不能給我一個休整期讓我緩解一下這種心情，做

充分的準備。」

沈教練當然強硬說不，彼時，阿玉想放棄的感覺卻漸漸強烈，「甚至我都把那個備忘錄編輯出來了，我不想踩了。」

我不明所以問：「備忘錄？」阿玉雙手握拳拿着手機用拇指敲打鍵盤，「就是『沈教練，我感覺做不好，心裏還沒有能承受這個訓練強度或者比賽』……」說起這封曾準備向沈教練告解的信，阿玉右邊眼角開始滲着淚，然後毫無預警地一顆一顆淚珠往下掉了，她一邊以手指輕輕拭淚一邊續說：「我也不能直接說不想踩了，說想休息了，後來有一次真的承受不了的時候，就寫自己做不好，直接是說『我退役了』，就打出來了。」最終沈教練沒有收到這四個震撼的標楷體，而當時未妥善處理的情緒，原來記憶會記住，化作成淚水。

阿玉當時沒有離隊，因為踩單車已非她一個人的事，長年與隊友搭檔出戰麥迪遜賽的她，自覺要為戰友負責，是愛也是責任，「一個人比的項目還好，逢瑤和後來跟思思搭檔也是，我覺得有責任做得更好。」現在與李思穎並肩作戰，就是她的推動力。她在後者身上彷彿看到年輕時的自己，「她每天都動力滿滿，沒有過多的想法，就是想衝贏，她好在就是天賦上會比我好得多。」

生涯最後拼圖 全運會為港隊榮耀而戰

香港文匯報訊（記者 葉詩敏）其實楊倩玉的成績從來不比隊友遜色，在2016年奪得人生首面世界盃銅牌，2017年先於亞洲錦標賽個人公路賽封后，再於全運會夥拍逢瑤憑麥迪遜賽贏得港隊第一金，2018年亞運會亦摘下麥迪遜賽銀牌，填補公路賽「梗頸四」的遺憾；然後就在30歲那年，她終於於首奪亞運會公路賽金牌。

贏得金牌後，踩單車對她確實變得不同了，「現在更多的是享受和喜歡，不會過多的說一定要怎麼樣。」阿玉在亞運會後休息了3個月，經歷過「太閒了」「很空」「沒有方向」的焦慮後，她始發現仍然熱愛踩車。

32歲，她深知職業生涯餘下的時光逐漸流逝，身體的疲軟和痛感，比一切都來得更真實。談到還有什麼想完成的目標，就是今年末的全運會，「上兩屆都是第5名，都是突圍後剩500米被追上，所以也有一點想捲土重來。我現在一定沒有當時狀態好的，但也想放鬆和享受它。但是如果我不可以做得好，就可以不留餘力幫助思思，她也算是我的動力吧。」她說，只要是港隊的勝利，就是她的榮耀。

回望14年生涯，她語調輕快她說：「就一句話吧。我一直覺得我是超級幸運，我不是那種很有天賦的運動員，也沒試過摔車摔到斷骨、因傷病影響發展，而且在我能力範圍之內已經拿到了該有的成就。我很知足和感恩了。」這是阿玉的氣度，雲淡風輕得就像微風吹過飄起的長裙裙擺。



●楊倩玉（左）指在李思穎身上看到年輕時的自己。



●在沈金康教練（左）帶領下，楊倩玉（中）和逢瑤合作贏得全運會金牌。

資料圖片

●楊倩玉是個簡單的人，不介意當副將也不渴望被人看見。

香港文匯報記者葉詩敏攝



後記

喜歡大自然 心態簡單純粹

香港文匯報訊（記者 葉詩敏）楊倩玉是個簡單的人，從不介意當副將，也不渴望被人看見，十多年來就只默默竭力轉動雙腿，她相信「苦過心裏才會踏實」。即使最終仍錯失了出戰巴黎奧運會機會，她也不遺憾，「只要所有的比賽都全力以赴，一切都是最好的安排。」

港隊單車手的故事要麼鐵血要麼熱血，當年孟昭娟兩年內捱過兩次嚴重意外，神經受損，右耳失去一半聽力，左肩骨折，傷痕累累；逢瑤亦因腰傷提早退役。阿玉坦言若非傷病，兩人成就不止於此。

14年來，她給港人留下的深刻故事也許不多，但為自己烙下一段段美好的回憶；她回想杭州亞運會公路賽奪金翌日的男子組賽事，因為車手不能戴上對講機，她與隊友就在賽道不同距離拿着對講機，把教練指令傳達給車手。她笑着回想：「我當時是在最後5公里那裏，思思是在差不多10公里，但是我們兩個好無聊，坐在一起拿着iPad看直播聊天，然後（劉允祐）快踩到來的時候思思再踩車過去，但是我覺得，這些都是一些挺好的回憶。」就這樣？是的，這就是阿玉，一個簡單又純粹的人。

好奇阿玉平時放假會做什麼，即使從外訓回港，她不像體院隊友般可以回家吃飯，她回一趟家，要飛到離香港2,300多公里遠的地方。她說周末放假便在沙田附近「吃點想吃的、喝點咖啡」，笑言胃口也變得有點「港味」，很愛吃茶餐廳，特別是叉燒飯。偶爾，她會坐船到長洲、南丫島，她喜歡大自然。記者擅自解讀她看到山水便想起家鄉遼寧的壯闊美景，她卻笑說12歲便離家了，「我好像不會有很戀家。」對啊，她從不是一個人，單車隊，就是阿玉有家可歸之所在。



●長年征戰下，楊倩玉早已傷痕累累。

香港文匯報記者葉詩敏攝