



第十五屆全國運動會

●謝鍵泓（右）與黃嘉潤堅持六年，終迎來人生首個全運舞台。

●黃嘉潤為了追夢，毅然辭去教師工作。

●一邊教書一邊練球，謝鍵泓坦言壓力沉重。

第十五屆全國運動會沙灘排球項目將於今日在維多利亞公園舉行，香港沙排代表謝鍵泓與黃嘉潤結伴六年，兩年前卻遭遇無緣杭州亞運的打擊，差點令他們拆夥，幸好在那個決定性瞬間二人選擇繼續堅持，黃嘉潤更為了全運會辭去教師工作，而謝鍵泓則每日在教師工作與沙排訓練中奔波，走過多年崎嶇路，終迎來人生首個大型運動會，二人形容能出戰全運會是「天賜的禮物」，只希望展現「球不着地、永不放棄」的精神，在主場觀眾面前「打出幾場好波」，讓大家看見謝黃配最好的一面。

●文：香港文匯報記者 張發兒 圖：香港文匯報記者 郭正謙

六年堅持終圓全運夢

謝黃配用青春吶喊：打幾場好波

時間回到今年3月的沙排香港代表隊甄選賽，謝鍵泓與黃嘉潤獲得全運會港隊外卡資格後激動落淚，只有他們二人知道要得到這個資格有多麼不容易。

無緣杭州亞運一度萌生退意

在2023年，謝鍵泓與黃嘉潤本有機會代表香港出戰杭州亞運，但最終因不合標準而夢想落空，把得失看得很重的二人當刻被打落谷底，「亞運是我們的終極目標，如果要打奧運，其實是要參加很多世界賽，但受限於資源和工作，我們根本做不到。」每日在沙排場上揮灑汗水，努力得來的資格卻被抽走，謝鍵泓開始自問「努力是為了什麼？」，「那種感覺就像你努力完成一件事，得到了回報，但隔了一陣子卻被收回，會否我下次努力完獲得一些東西，然後又因為不合標準而不能作賽？那我究竟堅持來做什麼呢？」那段時間謝鍵泓被負面情緒纏繞，苦苦尋找堅持下去的意義，但始終無法衝破心理關口，「那時我是全職老師，下班再練習很辛苦，曾想過不想再練了，不如放棄沙排。」

自言為人執着的黃嘉潤得知拍檔有放棄的想法時，他並沒有馬上說些什麼，而是選擇為彼此製造冷靜期，「我一定要把做不到的事做到完成為止，但那時大家都需要空間，其實要爭的東西都爭過了，我尊重他的選擇，我繼續打也是我自己的選擇。」

冷靜期過後，黃嘉潤再與拍檔商討前路，嘉潤的想法只有一個：如果就這樣放棄，會否覺得可惜？鍵泓的想法亦然，「我們甚至都沒打過大型賽事，堅持這麼久後現在放棄是很可惜。」

因為拍檔的一番話，謝鍵泓決定繼續堅持，令兩人有更堅定的心重新出發，全因全運會沙灘排球項目在港舉行，當知道有機會在主場出戰，黃嘉潤選擇放手一搏辭去教師工作，成為全職沙排運動員。對嘉潤來說，這是一場賭博，「爭全運資格之前辭職，是想自己有了更好狀態，當然你不會知道能否爭到資格，這是一場賭博，但當成功時，就會鬆一口氣。」

沙排目前並非體院精英項目，也不獲納入限五人或以上項目的「隊際運動項目發展計劃」，意

味着黃嘉潤需要自負盈虧，「有人說運動員只有七千多元的資助是不足夠，但我們連七元也沒有。」不過他從未感到後悔，「沒有人工之餘還要自己貼錢，會令你有經濟負擔，但我想趁年輕去追夢，我之後還有三四十年的時間上班，過了黃金期就沒辦法再打波。」

一個辭職追夢 一個教學兼練

而謝鍵泓現時則是全職教師，早出晚歸的生活已是常態，日程高壓甚至沒時間好好用膳，訪問當天鍵泓也是下班後「飛車」到球場，「六點多起床，到晚上約六點下班，可能在球場對面買個叉燒飯，食一半就要開始練球，回到家已是十二點。」這樣的生活亦令謝鍵泓有很大心理壓力，因為即使睡眠不足，第二日早上仍要抖擻精神上班，「不能帶着一點疲倦或者情緒去做老師，這對學生不公平，教書及打球都是我喜歡的事，再累也要堅持下去。」

就這樣，謝黃配踏上重新出發的道路，二人在去年10月奪得本地賽冠軍，終於打破「二奶命」，

「我們一直未拿過冠軍，對手去我家吃飯，自己都跟他們說，之前亞軍是你給我的，所以那面金牌代表這個組合走向成熟。」他們在社交媒體寫道「百感交集，能振作已是奇跡」，謝鍵泓亦感觸道：「因為真的去到放棄邊緣，差點拆夥，幸運地我們選擇繼續堅持，感謝教練及嘉潤沒有放棄我。」

到順利取得全運資格一刻，他們激動落淚。二人形容「這是上天給我們的禮物」，謝鍵泓指出與排球結伴多年，首次有這種吐氣揚眉的情感，「可以邀請很多親朋戚友或者同事到現場觀賽，人生第一次有他們在現場看我打大賽，這是興奮的，但最擔心的是屆時未能打出好表現。」謝鍵泓與黃嘉潤在奪得全運資格後馬不停蹄地參加全國巡迴賽，二人的狀態在這段時間稍有起伏，黃嘉潤認為到最後階段，保持狀態才是最重要，「很開心最近狀態正慢慢回升，希望到比賽時可以保持下去，打幾場好波！」

二人曾陷低潮，幾近放棄，卻在關鍵時刻重新找回初心，最終成功奪得全運會資格，今日正好在人生首個大賽中盡情享受這份來之不易的榮耀。「我們是想享受沙灘排球多於經常爭來爭去，不希望太看重得失，就算現時很快要爭2026年亞運資格，我們的心態仍是坦然。」



●全運會沙灘排球項目今日於維園正式展開。

全運會沙灘排球港隊首日賽程

時間	組別	賽事
12:00p.m.	女子E組	香港一隊 (杜詠彤/杜詠雯) 對 重慶二隊 (韓金渝/楊子琦)
1:00p.m.	女子F組	香港二隊 (歐陽瑋欣/袁廷芝) 對 江蘇一隊 (袁呂雯/朱玲娣)
8:00p.m.	男子F組	香港隊 (謝鍵泓/黃嘉潤) 對 雲南一隊 (李偉/袁能飛)

比賽地點：維多利亞公園



●謝黃配日前到維園球場進行場地適應。

捱過磨合陣痛 成就黃金拍檔

沙灘排球是一項二人合作的運動，兩人的磨合度足以左右勝負。黃嘉潤與謝鍵泓同樣是要求高的人，六年前初出茅廬，鍵泓只聽從嘉潤的意見，後來開始有自己的想法，足以證明他有所成長。雖然二人曾在磨合期間出現爭吵，但捱過之後便成功取得本地賽前三，正是這段陣痛經歷，成就了這對黃金拍檔。

黃嘉潤與謝鍵泓識於微時，直至2019年才認真商討合作打沙灘排球，嘉潤第一眼看見鍵泓，便知道他是個會把所有心機放在沙排的男孩，「鍵泓在沙排場上只會一心一意打球，這項運動真正需要這種特質的人。」嘉潤笑言當初是自己拉對方入隊，鍵泓則慶幸能夠成為嘉潤的「真命天子」，「他當時在沙排已經打出成績，既然一個有分量的球員找我做拍檔，自己也想把握機會嘗試。」

謝鍵泓靠拍檔鼓勵逐步成長

黃嘉潤在沙排路上已有一定經驗，謝鍵泓則是初哥，沙排跟室內排球不同，要計算天氣與

風向的影響。成軍初期，嘉潤不斷將經驗滲透給拍檔，鍵泓當時亦曾感到挫敗，「我好想貢獻更多，但真的是能力有限，幸好那時候嘉潤沒有放棄我，甚至每次打完都鼓勵我。」若非拍檔的鼓勵，謝鍵泓也許早已放棄沙排，「是



●謝黃配並肩同行，盼在主場觀眾面前「打幾場好波」。

靠拍檔的鼓勵才踏出第一步，那時很怕比賽，總覺得自己拖後腿，所以真的要多謝嘉潤。」

由於嘉潤的經驗比謝鍵泓豐富，後者到後期才慢慢有自己的想法，開始與拍檔產生矛盾，全因大家都是要求高的人，「練習表現不符合對方預期，難免會有面色及怨言，不過練完後便無事，其實感覺就像青春期的小朋友般反叛，到現在大家只想享受每次練習。」

從一開始只跟隨嘉潤的意見，到後來慢慢有自己想法，足以印證謝鍵泓的成長，這也是黃嘉潤希望見到的事，「我打從心底裏很想他快點獨當一面，但會出現誤會是因為鍵泓不太善於表達自己，在今時今日大家都知道要怎樣表達。」

捱過磨合的陣痛期，謝鍵泓與黃嘉潤終於在本地賽奪得獎牌，即使不是金牌，但對鍵泓來說已經意義重大，「第一次拿到季軍，那時一星期練足三四日，練的是早上最曬的時間，季軍是對我們一個小小的肯定，之後那三年就收集了不同顏色的獎牌。」

●沙灘排球在港舉行，有助提升大眾對這項運動的關注。

資料圖片



倡從細節着手 為本地注熱度

今次全運會沙灘排球賽事的規格可說是「國際級標準」，在鎂光燈背後，謝鍵泓與黃嘉潤認為平日本地賽事亦應該加強宣傳，二人亦相信今次沙排賽事在港舉行，絕對有助更多人認識這項運動。

相比起全運會，本地的沙灘排球賽事仍有不少地方有待改善，黃嘉潤指出本地比賽的頒獎禮缺乏氣氛，「就是找個嘉賓來頒獎，然後拍個照就完事，甚至頒獎的旁白都是我自己講，打了這麼多年，真的不太好受、好心酸，不是說每次都要有MC（司儀）之類，但可以隆重其事一點。」

謝鍵泓則認為，本地沙灘比賽其實亦可以做到排總盃（室內排球賽）的規格，「他們會有直播、社交媒體宣傳及球員數據等。沙排只是兩個人一隊，為什麼不能做這樣的宣傳呢？」二人之所以有這樣的期望，全因香港確實具備發展沙灘排球的條件。謝鍵泓補充：「本地賽可能連觀眾也沒有，所謂觀眾可能就是接下來會比賽的球員。」

謝鍵泓與黃嘉潤相信，今次全運會有助提升大眾對香港沙灘排球的關注度，謝鍵泓指出：「今次比賽在鬧市中舉行，一定會有市民留意，而且我覺得這個運動很刺激，希望藉此吸引更多人士參與沙灘排球。」