

●每周周末，香港學員會跨境過關北上訓練。



「離開賽場，是為了以另一種方式回歸。」這是香港前自行車運動員黃蘊瑤對自己2015年退役決定的理解。11年後，她在深圳找到了這種回歸的方式。

從廣州亞運會上肋骨骨裂仍負傷騎完賽程、坐輪椅含淚領獎的「鐵血女車神」，到如今扎根深圳、每日驅車百公里往返的創業者和教練，黃蘊瑤用自己的選擇，走出了香港運動員融入國家發展的一條具體路徑。

●文：香港文匯報記者 石華 深圳報道 圖：香港文匯報深圳傳真



掃碼睇片



●2023年12月，黃蘊瑤（左）與王思揚子在深圳共同創立了HOLE SHOT 騎行公園。圖為兩人帶着香港小朋友去泰國比賽。



◀2010年廣州亞運會，黃蘊瑤在記分賽發生摔車意外。

「鐵血女車神」退役不退場 灣區闢新賽道育新苗

借深圳政策紅利創騎行公園 盼建有影響力少兒車隊

「鐵血女車神」的名號，源於2010年廣州亞運會。那場記分賽決賽中，黃蘊瑤遭遇嚴重摔車，導致右側五根肋骨骨裂、合併氣胸，但她換上備用車重新衝回賽道，最終為中國香港奪得一枚銀牌。頒獎儀式上，她坐在輪椅上，淚流滿面地接過獎牌。這一幕當時佔據了香港媒體的頭條。

那場比賽也是場地自行車記分賽作為單獨項目在亞運會的最後一次亮相。對黃蘊瑤而言，這場告別之戰不僅是一場比賽，更是一場交代：「當時在領獎台上的眼淚是一種滿足，感覺對得起自己的努力。我想告訴小隊友，去挑戰自己，不服輸。」

2015年，黃蘊瑤正式退役。15年的運動員生涯，被高強度訓練填滿，黃蘊瑤的心裏始終有一個未完成的夢：找一塊場地，和朋友們一起騎車。這個念頭，早在雲南訓練時就與好友、雲南運動員王思揚聊過。退役後，兩人在深圳共同創立了HOLE SHOT 騎行公園。

在深圳寸土寸金的地方找合適的場地並不容易。場地最初選址香蜜湖，後搬至寶安中心區。今年3月深圳出台的新措，允許舊廠房、商業空間等在5年過渡期內免補地價轉為體育設施，這為黃蘊瑤的騎行公園項目在寶安持續運營提供了政策加持。

在她看來，深港兩地在極限運動領域的產業互補與人才交流，正為退役運動員利用大灣區空間政策紅利開拓「第二事業線」打開一扇黃金窗口。

港童專程北上拜師學藝

目前騎行公園已招收學員約300名，其中香港小朋友約40人，香港客戶規模穩定，每月都有新學員加入。吸引香港家長的，不僅是場地硬件與地理位置，跨境交通的便利同樣是關鍵因素，從深圳灣口岸到達場地，或乘坐跨境巴士至場地都很方便。黃蘊瑤坦言：「再加上我港人的背景，讓香港家長更有信心。」

香港家長陳太的孩子在騎行公園訓練已有三年。「小朋友經常生病，也是過敏體質，初衷是想提高免疫力，多接觸戶外運動。」她說，三年下來，孩子生病的頻率大幅降低，近視度數也一直保持沒有加深。「效果比我們預想的好得多。」

陳太最初在網絡上搜索深圳的戶外運動項目，「看到Jamie（黃蘊瑤）是香港單車代表隊退役運動員，就幫小朋友報名了。」她說，自己也會關注到其他香港運動員在大灣區從事體育培訓的消息，「有香港背景的機構，我會優先選擇。」另一位家長黃先生的孩子訓練僅一年，但變

化讓他和家人始料未及，「小朋友變得越來越勇敢，抗挫折能力也越來越強，這是我和孩子媽媽都沒想到的驚喜。」騎行公園採取雙軌制，一邊培養興趣愛好，一邊選拔專業選手參加國內外賽事。據黃蘊瑤介紹，現在家長都很支持小朋友參加比賽，主要是希望他們能夠走向世界、打開眼界，這對他們的人生來說，也是一個很好的體驗。

從「追風者」到「播種人」

運營過程中，黃蘊瑤負責市場管理與國際資源對接，王思揚子主攻培訓教學。兩人優勢互補。黃蘊瑤理想中的騎行氛圍是：小朋友下課後還願意留下來玩，家長能真正放鬆，家長和老師能輕鬆交流，同頻和人性化才最重要。

談及自行車運動的發展，黃蘊瑤認為普及必須從基層做起。歐美孩子從小接觸自行車，耳濡目染，而國內孩子往往到初高中才有機會。「如果中國的小孩從小就能接觸到公路車、場地車、山地小輪車，全國的發展不會只是現在的成績。」

從昔日的賽場「追風者」，到如今成為培育新一代的「播種人」，建立一支有性格、有想法、有影響力的少兒車隊，這便是黃蘊瑤希望在大灣區親手塑造的未來。



●目前，騎行公園已經在寶安扎根，招收學員約300名，其中香港小朋友約40人。

特稿

「鐵血女車神」的稱號如今已印在無數媒體和觀眾的記憶中。在被問及這個稱號是否帶來壓力時，黃蘊瑤的回答很直接：「這是一個很高的認可，並沒有帶來壓力。我每一次上場比賽，都是享受比賽。」

她確實有資格這麼說。職業生涯中，黃蘊瑤戰績輝煌：2008年場地自行車世界盃丹麥站女子記分賽金牌，使她成為香港首位在這一賽事奪冠的女車手；她還曾是亞洲首位女子場地自行車世界排名第一的選手；亞錦賽三次記分賽冠軍、環法賽場也留下了她的車輪印跡。此外，她還是香港首位踏上環法賽場的職業女車手。

電影《破風》取自黃蘊瑤故事

2015年，電影《破風》上映。片中王珞丹飾演的角色正是取自黃蘊瑤的真實故事。「林超賢導演找過我，想讓我客串，但當時礙於運動員的身份沒有答應。」黃蘊瑤說，「首映的時候，看到王珞丹摔車的那個畫面，感覺很驕傲，因為自己的精神得到了別人的認可，不枉此生。」

她坦言電影與現實有差異：「摔車的位置是一樣的，但傷情不同。電影裏韌帶斷了，我當時是肋骨骨裂和氣胸。但電影的目的是吸引人去看，傳遞的精神是一樣的，還原度很高。」

如果面對當年受傷躺在賽道上的自己，黃蘊瑤想說的是：「如果你不嘗試，機會永遠不會落在你頭上。只有你嘗試，才能突破自己的人生。」

退役方知脫節 學習重啟人生

「退役第一年特別迷茫。」黃蘊瑤告訴香港文匯報記者，真正離開賽道後的心理落差，遠比她想像的劇烈。在運動員時期，黃蘊瑤一年在香港的時間不到三十天。15歲成為全職運動員，高一只讀了三個月便辦理退學。「雖然我在香港土生土長，但跟香港生活是脫節的。」

「我當時連怎麼坐地鐵、巴士，怎麼換乘都不知道，經常坐錯車。」黃蘊瑤回憶說，「那一年我突然暴瘦了十公斤，壓力很大。還好有家人和朋友陪着我，讓我一步步了解香港的生活節奏。」

退役後，她便申請入讀大學。由於在中學時便轉做全職運動員，重入學堂的壓力可想而知。剛開始上課時，她甚至連講義都看不完，經常熬夜到凌晨兩三點查單詞、補筆記。

那一年，她幾乎把所有時間都花在了圖書館裏，憑着賽場上磨煉出來的那股韌勁，一步步跟上了課程進度，最終順利完成學業。從賽場到課堂，她始終在用自己的方式衝破界限。「不同身份、不同平台，只要機會來了就要勇敢嘗試。沒有人能預測你能不能成功，只有自己給自己貼標籤。」

深圳生活便利
帶媽媽安家

對黃蘊瑤來說，「大灣區」從來不是一個抽象的地理概念。作為職業運動員的15年裏，她夏天在廣東訓練，冬天赴雲南高原，廣州大學城、深圳龍崗賽車場都布滿車輪的印記。「從外省訓練回廣東，聽到廣東話就覺得特別親切。」

退役之後，這份歸屬感變成了實實在在的生活選擇。今年3月，黃蘊瑤把媽媽從香港接到深圳鹽田定居。在她看來，深圳的生活配套和便利性比香港更好，「香港的人力成本比較高，外賣便利性也不如深圳。我在深圳給媽媽報了一個老年興趣班，她每天都過得很開心。」

如今，黃蘊瑤每天往返於鹽田和寶安之間，通勤路程合計近100公里。「住鹽田很舒服，山海連城，下樓就能騎車。」這正是她為自己找到的新賽道——在大灣區的新賽場。

作為成功轉型的過來人，她深知退役運動員面臨的困境。全國每年約3,000名運動員退役，很多人遭遇職業斷層和技能單一的問題。黃蘊瑤想對他們說：不要害怕失敗，每一次失敗都是學習的過程。但她同時提醒，退役後不要馬上創業，每個流程要先摸透了再行動。

「若不嘗試，機會永遠不會落在頭上」

「僑都海味」高鐵計次票推出 港人可一票暢遊「灣區—粵西」

香港文匯報訊（記者 方俊明 廣州報道）港人北上高鐵出遊更優惠。國鐵廣州局8日表示，為進一步激活粵西沿線僑鄉文脈與南海濱海文旅資源，滿足旅客個性化、自由行出行需求，「僑都海味」旅遊計次票8月8日起正式推出，覆蓋灣區、粵西等一系列城市站點，較普通分段購票平均可享8.8折優惠；同步優化升級廣湛高鐵計次定期票，滿足大灣區通勤、出遊、探親等多元出行需求，助力灣區與粵西沿海文旅融合發展。

目前暑期旅遊流、探親流交織攀升，粵港澳大灣區出行持續火爆。其中，江

門、陽江、茂名、湛江沿線串聯起僑鄉古韻、碉樓古蹟、碧海沙灘與特色海味，兼具人文底蘊與自然風情，加上粵超聯賽火熱進行，這些城市成為暑期遊客、球迷出行熱門目的地。

覆蓋14站點 滿足通勤出遊探親

國鐵廣州局指出，此次推出的「僑都海味」旅遊計次票，覆蓋廣州站（同城車站為廣州白雲）、廣州南、深圳北、佛山、江門、台山、開平南、陽春東、陽江、吳川、茂名南、茂名、湛江西、湛江北等14個站點，一票貫通「灣區—

粵西」濱海文旅走廊，讓旅客便捷穿梭於僑鄉街巷與南海之濱，也讓球迷樂享「一場球賽、一張套票、多城往返」。

作為灣區文旅行出的又一創新舉措，「僑都海味」旅遊計次票在現有通勤類計次定期票基礎上，補齊粵西濱海文旅行產品短板。「今年6月我們推出的《潮風客韻》旅遊計次票聚焦粵東旅遊市場，廣受旅客青睞。此次新產品聚焦粵西特色資源，進一步促進沿線城市聯動發展，推動短途觀光向長線深度漫遊升級，為灣區文旅經濟注入新動能。」國鐵廣州局客運部市場營銷室經理黃錦波說。

小貼士

「僑都海味」旅遊計次票

▶16元人民幣起售，相較普通分段購票平均可享8.8折優惠，性價比突出；支持2至10段行程靈活組合，每段行程為單次、單向、指定席位，適配自由行旅客個性化行程規劃

▶旅客購票後需在30天內（含購票當天）啟用乘車，逾期自動失效並全額退款；自首次乘車起15天內（含當天）完成所有行程即可，未啟用可全額退款，啟用後不予退票

▶旅客可登錄鐵路12306平台進入「計次、定期票」專區選購；乘車方式上，提供席位預約、直接刷證兩種模式：旅客可通過12306平台或車站自動售票機提前預約席位，憑有效身份證件直接進站；也可持購票證件直接刷證乘車，列車有餘票時系統自動分配席位，出行信息通過實時短訊通知

整理：香港文匯報記者 方俊明