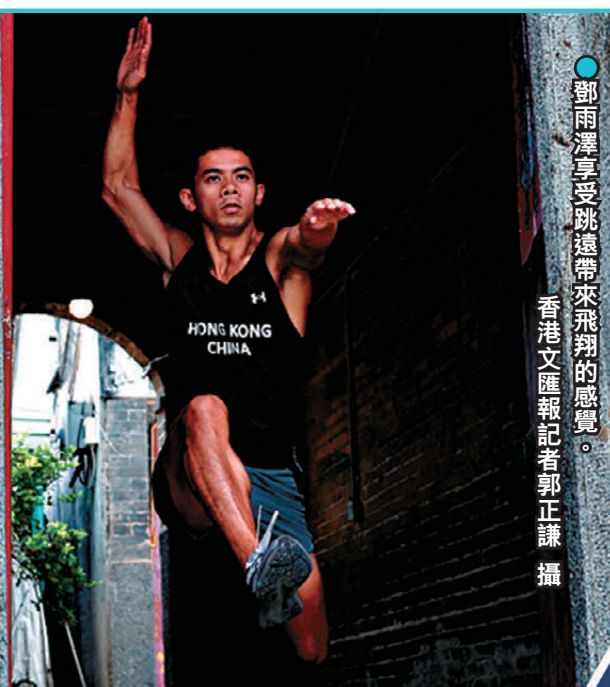




●王愉程在乒乓球場上找到人生目標。
香港文匯報記者郭正謙 攝

人生從來不問起點，只問你願意走多遠。政府近年增加對殘疾人精英體育的資助，加上市民大眾對殘疾人運動的關注與日俱增，讓王愉程和鄧雨澤兩名殘疾運動員的汗水和堅持被更多人看見，今年亞洲殘疾人運動會的舞台上，他們希望再次證明「超越自我，成就非凡」並非一句空話，而是可以在每一個人身上實現。

●香港文匯報記者 郭正謙



●鄧雨澤享受跳遠帶來飛翔的感覺。
香港文匯報記者郭正謙 攝

突破先天枷鎖 躍向更高舞台

王愉程鄧雨澤走出低谷 盼亞殘運「超越自我」

王愉程出生時患有遺傳疾病「先天性結締組織異常」，導致關節組織異常柔軟、皮膚易受瘀傷，幼年時的她甚至連簡單的翻身都需要他人協助，家人曾認定她不適宜進行劇烈運動，只安排她學鋼琴、畫畫等靜態活動。「小時候，運動對我來說是天方夜譚。」但王愉程並不甘於被先天條件所限，「其實我從小到大都比較好動，一直都滿足不到我好動的心，很想找一個運動挑戰一下。」

直到2016年，王愉程和乒乓球相遇，媽媽經不起她連番哀求，終於願意放手讓她嘗試，「這是我第一個、也是唯一一個接觸過的運動。」即使現在已經是港隊代表，她仍忘不了初次握起球拍時的感動，「小時候我連走路都要家人拖着，當發現自己有能力去做運動的時候，雖然只是『滴滴仔』，但已經非常感動。」

10年過去，王愉程從興趣班走到亞洲冠軍寶座，但她的收穫並不止於獎盃和獎牌，「乒乓球是一個很奇妙的運動，末到最後一分都有變數。記得上屆亞殘運雙打四強賽，我們在領先9:3的大好形勢下反勝為敗，那一次輸是心態影響

發揮，而不是技術不及對手，是很寶貴的一課。」

盼奮鬥故事啟發他人

在即將來臨的亞殘運舞台上，王愉程希望藉自己的奮鬥故事啟發他人：「即使你現在找不到人生目標，也不需要害怕，更不用懷疑自己的價值。只要勇於嘗試，總有一天找到屬於你自己的舞台。」

鄧雨澤的故事，同樣是一段從低谷向上攀爬的歷程。2014年亞殘運參加智障組別的T20級賽事，可說是鄧雨澤跳遠生涯的起點。「那時候我練了跳遠大概兩年左右，就已經參加這麼大型的賽事。」沒有奇跡出現，資歷尚淺的鄧雨澤最終以「包尾」收場，但他沒有氣餒，更於2019年迎來大爆發，在杜拜世界殘疾人田徑格蘭披治賽勇奪銅牌，並以12厘米之差打破了自己保持的香港紀錄。然而高峰過後，等待着鄧雨澤的卻是傷患帶來的低谷，不僅訓練進度受影響，巨大的心理壓力更令他接受心理輔導。

樂見資源關注與日俱增

「我覺得跳起的那一刹那，整个人好像在空中飛翔，感覺像是身體長出了翅膀。」這份對跳遠最純粹的感受，支撐着鄧雨澤繼續前行，直到去年於殘特奧會男子跳遠T20級決賽奪得銀牌，迎來運動生涯又一高峰。他感激殘特奧會以及體院的全力支持，令自己可以走出低潮：「我們現在有非常充足的資源和配套，例如體院提供的心理支援。

以前會把比賽看得像考DSE一樣重，一旦輸了就打擊很大，現在則比較看得開，學會如何面對焦慮和壓力。」

政府近年提高對殘疾人精英體育的資助，去年殘疾精英運動員津貼錄得約8%的升幅，坊間對本地殘疾運動員亦愈來愈支持和了解。王愉程表示市民每一句「加油」，對他們而言都是很大的鼓勵和動力：「由上屆亞殘運到上年殘特奧會，我感覺到社會對我們的關注增加了很多。無論是家人朋友或是市民都可以藉電視直播看到我們比賽，你們的每一句『加油』，都是對我們很大的鼓舞。」

鄧雨澤亦認為每個運動員奮鬥背後，亦離不開政府、社會各界以至每一位市民的支持：「做運動員除了自己要有自信外，每一位去看我們比賽直播的市民，都是每個運動員力量的一部分。」



●王愉程希望藉自己的奮鬥故事啟發他人。
香港文匯報記者郭正謙 攝



●胡小玲盼市民以「加油」聲支持港隊。
香港文匯報記者郭正謙 攝

►中國香港代表團派出70至80名運動員出戰亞殘運。 資料圖片



港殘奧會CEO胡小玲：冀「以老帶新」陣容為港爭光

香港文匯報訊（記者 郭正謙）中國香港殘疾人奧委會行政總監胡小玲表示，將派出70至80名運動員出戰10個項目，當中跆拳道更是首次參賽，連同後勤及工作人員在內，整個中國香港代表團約有140人，陣容非常鼎盛，「我們今屆繼續沿用『以老帶新』的方式，有經驗豐富的五朝元老，亦有年僅12歲的新星，希望在亞殘運舞台為港爭光。」

本地殘疾運動員近年在多個國際大賽屢創佳績，胡小玲感謝政府和文化體育及旅遊局一直以来的支持：「我們衷心感謝香港特區政府和文體旅局，去年殘疾精英運動員的津貼不但有所增加，並增加了『成年隊』級別，為一班超出青年隊年齡、處於『樽頸位』的運動員提供生活保障，讓他們可以堅持下去、等待蛻變的一刻。」

自香港特區政府購入東京奧運及殘運會轉播權後，市民大眾得以透過電視看到本地運動員的表現，胡小玲認為這是香港體育氛圍日益濃厚的關鍵：「一般市民大眾平常可能未必有太多機會看到殘疾運動員比賽，但自從殘奧會等大賽都有電視直播後，市民對我們運動員的了解的確大大提升，除了可以欣賞運動員如何克服身體上的缺陷，發揮堅毅不屈的精神外，更重要的是和運動員建立了一份『同行』的聯繫，對促進社會傷健共融至關重要。」

中國香港殘奧會一直致力宣揚殘奧精神，胡小玲強調這個任務不是「大賽限定」，而是全年無間的工作，務求讓更多人感受到殘疾運動員的精神、鬥志和勇氣：「我們每年都會舉辦香港殘奧

日，這是全港最大型的殘疾運動體驗活動，市民可以親身體驗超過20個殘疾運動項目。宣揚殘奧精神是一個無間斷的工作，希望將這股體育氣氛延續至今年亞殘運、兩年後的殘奧會甚至更遠。」

盼市民續為殘疾健兒喝彩

上屆杭州亞殘運港隊表現出色，奪得8金15銀24銅共47面獎牌，在獎牌榜位列第10位，胡小玲希望無論運動員能否站上頒獎台，香港市民同樣不吝給予掌聲：「我們運動員其實好喜歡聽到觀眾叫他們的名字、為他們歡呼。市民每一句『加油』，他們都會聽到，亦是推動他們繼續爭取好成績的重要動力。」

殘疾泳隊專業培訓體系爭佳績

香港文匯報訊（記者 郭正謙）兩年前的巴黎殘奧會，港隊於游泳項目勇奪一銀一銅，成績斐然。執教殘疾人士游泳隊10年的總教練江俊賢，見證着港隊從強身健體為目的的興趣班，逐步發展至專業培訓的蛻變。

「殘疾人游泳項目這兩年順利進入體院成為『精英運動B級項目』，在經濟和資源上都得到非常直接的幫助。像我們去外地比賽、集訓或購買新器材，資金都更加充裕。科研團隊亦會協助我們監測各種數值，並透過水下攝影分析動作細節。有了政府和體院的全力支援，大家的信心和訓練質量都大幅提升。」

目前泳隊人數大約有30人，大部分為20歲以下的年輕泳手，陳睿琳及吳卓恩等新秀的出現並非曇花一現，而是一套成熟培養體系的形成。

教練江俊賢：展堅毅精神勝奪牌

對於今屆亞殘運的成績，江俊賢坦言只要運動員能夠發揮出最佳水平，不留遺憾已是達標，獎牌只是錦上添花，最重要的是展現出殘疾運動員堅毅不屈的精神，「我一直鼓勵他們，不要把殘疾當成弱者標籤，而是要克服困難，用另一種天賦展現給其他人看——雖然我們某些方面有缺陷，但在賽場上，我們一樣能夠做得和健全人一樣出色！」



●江俊賢（左）見證殘疾泳隊將逐步走向精英化。中國香港殘疾人士體育協會Fb圖片

硬地滾球開打 港隊四將齊傳捷報

香港文匯報訊（記者 吳瑞江）第五屆亞洲殘疾人運動會昨日續展開多項賽事，中國香港代表隊於硬地滾球及殘疾人羽毛球項目均有不俗表現，其中硬地滾球港隊首日出擊即傳來捷報，四名港將於個人小組賽全數報捷；而羽毛球SH6級男單衛冕冠軍朱文佳則豪取兩連勝，率先晉身八強。

硬地滾球方面，港將首日全面告捷。出戰女子個人BC4級賽事的張沅及劉慧茵，分別以6:1及10:1擊敗伊朗及阿聯酋對手，順利取得開門紅。女子個人BC2級的楊曉林同樣發揮出色，以10:0大勝蒙古代表；男子個人BC1級的龍子健則經過一番苦戰後，以4:3力克蒙古對手。

劉慧茵賽後表示，自己對場地適應情況理想：

「自己狀態不錯，今次亞殘運採用膠地板作賽，我們在體院每星期都有兩天用膠地訓練，大致也沒問題。」她希望能夠保持專注，逐場發揮應有水準。

朱文佳羽毛球男單兩連勝

至於羽毛球賽場，力爭於SH6級男單衛冕的朱文佳繼續展現冠軍級表現，以局數2:0擊敗印度對手，取得小組賽兩連勝，提前鎖定八強席位。他下仗將硬撼韓國球手，爭奪小組首名資格。

不過，朱文佳同日於SH6級混合雙打賽事未能延續勝勢。他與蔡詠琪合作出戰小組賽，以15:21、13:21不敵印尼組合。男子SL4級單打方面，李仁平以8:21、3:21不敵韓國對手，而出戰男子

SH6級單打的王鎮炎則錄得1勝1負，仍有機會爭取更佳小組排名。

由於今晚將舉行亞殘運開幕禮，賽程安排上午不設比賽，港隊將獲得短暫休整機會，並於周一重返賽場，繼續爭取好成績。



●張沅（右）等四名硬地滾球港將首日悉數報捷。
中國香港殘疾人奧委會供圖