

冠軍勉港青 為夢想奮鬥

分享成功心得：訂目標 貴恒久 調心理



內地奧運精英與香港小學生交流，一起做伸展運動。

潘達文攝

精英派禮物 同學爭合照

台上交流以外，一眾舉重和競步的國家隊奧運金牌運動員更親身走到台下向學生派發紀念品，將全場氣氛推至高潮。學生都表現興奮，爭取合照機會。有學生表示，運動員所面對的困難比自己的多，自己亦要學習運動員堅毅不屈的精神。

7名金牌運動員進場之前，坐近門口的後排學生都準備就緒，拿出手機或相機準備近距離捕捉運動員的英姿，其他學生亦落落大方揮動手上的小國旗，配以歡呼聲迎接。2個小時的交流會，運動員與學生的互動不斷，現場氣氛亦慢慢升溫。在遊戲環節，運動員由台上走到台下，競步運動員王鎮及劉虹接力以競步形式繞場一圈，即場展現冠軍風采，坐旁邊的觀眾最開心，揮手打氣。

到了最尾的大合唱環節，歌手許廷鏗出場，帶領運動員與學生一同合唱歌曲《真心英雄》。運動員其後更親身走到台下，走過全場向學生派發紀念品，將全場氣氛推至高潮。學生都表現興奮，舉機與運動員自拍。至運動員離場時，學生熱情送別。

基督教女青年軍成員司徒同學表示，從運動員的分享中令自己反思不少，明白到運動員所面對的困難比自己的多，自己要學習運動員堅毅不屈的精神。

在抽獎環節喜獲齊集7名舉重和競步國家隊奧運金牌運動員簽名運動衣的盧同學表示感到很开心，會向親戚展示。

記者 陳敏婷



學生爭取機會與鄧薇合照。劉國權攝



盧同學。劉國權攝



劉虹競場競步展現冠軍風采。劉國權攝

香港文匯報訊（記者 陳敏婷）訪港的舉重和競步國家隊奧運金牌運動員，昨早到馬鞍山體育館與青少年制服團體交流，與青少年代表分享自己在訓練過程的辛酸與對追求夢想的堅持。男子舉重56公斤級金牌得主龍清泉憶述自己8年前首奪金牌，轉眼間已由青年變成父親；他認為人生總要「為自己夢想奮鬥」，希望4年後達成他人生中的第三個夢想——成為中國取得三屆奧運舉重冠軍的第一人。

7位金牌運動員，包括舉重運動員龍清泉、石智勇、鄧薇、向艷梅及孟蘇平；競步運動員王鎮及劉虹，昨早到馬鞍山體育館，與1,300名青少年制服團體成員等本港青年見面。民政事務局署理常任秘書長羅志康首先致辭，祝賀運動員的好成績，對他們的堅毅感到光榮，寄語學生學習。學生代表向他們7人送上向日葵花束祝福。

運動員分成兩組與青少年代表玩遊戲。舉重項目5名運動員與航空青年團等制服團體合力完成展現力量的扭毛巾遊戲，又分享平日的訓練過程。兩名競走運動員則指導青年代表競步技巧，又即場與他們玩競步比賽遊戲。

龍清泉：第三個夢想「三連冠」

到了清談環節，6名青年代表輪流向7位金牌運動員發問，說到夢想，大家都有很大感受。龍清泉表示，人生過去有兩個夢想，第一個是取得奧運金牌，已於2008年實現；而今年刷新世界紀錄的成績，亦已實現希望打破其偶像土耳其穆特魯紀錄的第二個夢想，「我希望4年後實現我人生中的第三個夢想——於東京奧運成為中國取得三屆舉重冠軍的第一人！」

回憶過去8年，龍清泉說自己經歷許多變化，由一位青年變成父親，再次訪港亦有很多感觸，「當時帶着很童真的心，（印象中的）香港是一個很嚮往的大都市，來了才感到與內地是一樣，有中華民族熱血的傳統。」

同樣以破世績奪冠的女子舉重63公斤級代表鄧薇亦表

示，是有了夢想才讓她面對困難仍不斷堅持。她說因訓練與家人聚少離多，但有一班關係要好的隊員和教練，就如大家庭，大家一起分享喜與憂。

孟蘇平：不放棄 勝利就在前方

被問到他們累的時候如何保持信念？「一舉成名」的男子69公斤級舉重金牌得主石智勇認為訂定目標非常重要，「每天都訂一個目標，完成了就很開心，不會覺得很累，小目標累積成大目標。」女子舉重69公斤級金牌得主向艷梅則說，自己較多受傷患困擾，但要相信終會康復，聽從教練的計劃，「心理素質很重要。」

沒有人一開始就確定自己一定會成功，「堅持」是達到成功的重要因素。世界紀錄保持者、女子20公里競走冠軍劉虹表示，自己初練體育時「沒想過要拿世界冠軍」，直至在學校的比賽拿到一個又一個獎牌，「站在頒獎台上的感覺鼓舞了我」。男子20公里競走冠軍王鎮亦說「要堅持每天訓練」。女子舉重75公斤級金牌得主孟蘇平補充「堅持了一半就要堅持到底，不放棄，勝利就在前方。」



內地奧運精英與香港制服團體交流，進場時獲全場站立歡呼喝彩。劉國權攝

「四金牌」與小學生打成一片

香港文匯報訊（記者 鄭慧敏）內地金牌運動員昨日兵分多路出席不同活動，其中4名金牌健兒，包括射擊選手張夢雪、跆拳道情侶趙帥、鄭姝音，及田徑選手蘇炳添，昨日與來自10間學校、400名小學生交流，健兒不但與學生分享日常生活，更與學生大玩遊戲、跳活力操等，非常親民。現場學生對金牌運動員的到訪非常興奮，更不斷搶問問題，場面熱鬧。

國家體育總局宣傳司巡視員兼副司長溫文、港府體育專員楊德強、港隊游泳選手江志鏗及划艇姐妹李嘉文、李婉賢亦有出席活動。溫文表示，感謝所有香港人對內地人的支持，這次精英運動員訪港有助促進兩地交流，同時讓港人分享奧運的榮耀。她又說，這次活動把奧運的種子種在小朋友的心，希望他們未來參加更多運動。楊德強說，奧運選手十分辛苦及努力訓練，以爭取好成績，而他們的決心及鬥志值得大眾學習及支持。

跆拳道情侶最受歡迎

在4名金牌健兒當中，以趙帥及鄭姝音最受歡迎，多名學生向他們提問，了解跆拳道及特色，每次聽到回答後台下都傳來陣陣尖聲及掌聲。趙帥表示，喜歡跆拳道是因為這是個有禮貌的項目，而且有着不屈不撓、克服困難的精神。

身高1.9米的鄭姝音被問到為何長這麼高，她坦言小時候並沒有很高，也許是經常做運動令身體發展好。她又說，為了保持體重，比賽前需控制飲食，多吃蔬果，但比賽後便能吃自己喜歡的食物，即使是薯條、漢堡包亦可。

「中國飛人」蘇炳添則被問到為何跑這麼快，他表示，雖然父母跑步也很快，但也要靠後天努力，配合教練的訓練，確立並突破目標才能取得好成績。



一名小學生模仿運動員踢腿。

潘達文攝

他續說，比賽時遇到一些水平相近的對手，才能促進成績、不斷進步。而為中國取得里約奧運首金的張夢雪直言，當時不知道自已會取得首金，故比賽時沒有壓力。

最後，一眾金牌健兒走到台下，與學生玩遊戲、跳活力操等，又與學生擁抱及握手，十分親切。就讀聖文德小學的小四學生羅佩斯說，很開心見到金牌選手，從他們身上學會努力堅持、不放棄的精神，而希望未來能成為羽毛球或游泳運動員。同樣來自該校的小六學生鄒卓盈說，會學習他們堅毅不屈的精神，又指有幸與運動員擁抱及握手，興奮地說：「我今天不洗手了！」

單車健兒：團隊要互信同心



油塘一間小學的學生表演單車示範，兩位金牌健兒宮金傑及鍾天使在台上欣賞。



江先生同兒子。陳氏一家三口。盧同學（前排左）。

天使與慧詩：對手兼好友

「牛下女車神」、港隊車手李慧詩，在早前里約奧運場地單車女子競輪賽，與澳洲選手發生碰撞，結果因跌倒而無緣決賽。國家隊車手鍾天使昨日出席活動表示，單車項目有很多不確定因素，對此感到非常可惜。一直被指是李慧詩勁敵的鍾天使又說，她與李不是敵人，「場上是對手，場外是好友」，雙方經常交流經驗，亦有談生活上的事。

雖然李慧詩今屆因被撞至炒車，最終未能完成賽事無緣爭牌。但鍾天使認為港隊有競逐獎

牌的實力，希望他們在下一屆奧運有更好的發揮。她又說，香港單車隊在總教練沈永康帶領下，變得愈來愈強大，在場上的拼搏精神值得學習。

金傑倡多設單車徑

同場的國家隊車手宮金傑亦談及發展單車運動，她認為應該要開設單車專用道，亦要多開放單車場館予人使用，運動員也應跟專業單車選手多交流。現年29歲的宮金傑說，對未來暫時未有計劃，只希望短暫休息一下，目標是下一屆東京奧運取得金牌。

記者 翁麗娜

香港文匯報訊（記者 翁麗娜撰文攝影）隨團訪問香港的國家女單車手宮金傑及鍾天使，昨早到油塘一間小學參與分享會及觀看單車示範表演。兩位金牌健兒期間試玩獨輪車，面對只有一個輪的單車，表現得戰戰兢兢，大呼「難度非常大！」現場吸引逾500名家長、中學生及小學生出席，有家長指特意帶小朋友學習運動員的拼搏精神！

由香港獨輪車協會主辦、福建中學附屬學校協辦的國家奧運金牌選手分享會暨同樂日，成功邀請「奧運場地單車女子團體競速賽」選手宮金傑、鍾天使親臨現場，兩人甫步進現場已引起市民尖叫、爭相舉機拍照。

兩位金牌健兒在分享會中，先後對香港市民的支持及愛戴致謝。被問到取得佳績的秘訣時，宮金傑指出，作為團體賽，隊員之間最重要是互信，「然後同心協力，目標一致地往前衝。」她又寄語同學面對困難時，要有一顆「冠軍的心」去戰勝困難，也可以訂下偉大的目標，堅持一步步實現。

鍾天使則指作為團體運動，隊員之間的心需要連在一塊，為共同目標而奮鬥。她說：「一個人的努力很單薄，但一起努力時，實力則會增強。」她又笑言，（與宮金傑）彼此相處沒有摩擦，因為大家為心中同一個夢想而努力，大家都是緊緊連在一起。

二人觀看完單車示範表演後，受邀試玩單車，對於兩個輪子，她們自然技藝高超，但面對單輪則需要一直扶着支架，亦試過不慎踩空。宮金傑事後說，很難駕馭獨輪車，因為跟雙輪車不一樣，難以掌握平衡。

鍾天使則表示，踩單車難度非常大，要具備一定的平衡感，跟場地（兩輪）車感覺很不一樣。

家長：兩地相連 同學：學懂堅持

江先生帶同兒子到場欣賞健兒風采：「難得見到國家隊成員！真的很幸運！」他說看見國家金牌健兒，心情相當興奮，感到很親切：「感到祖國內地跟香港是連在一起的。」他同兒子入場，希望薰陶小朋友學習運動員的拼搏精神。

一家三口到場「追星」的陳先生表示，女兒練習單輪車4年，平日見到女兒辛苦訓練，深明運動員訓練的艱苦，指「運動員為了有好成績，真的付出很多，每個人都長期苦練，好值得學習。」即將升讀中三的盧同學表示，近距離見到奧運冠軍感到興奮，更指「不可思議」，又指從她們身上學懂遇到困難都要堅持，正如讀書一樣。