

郭灝霆 場上展真我 場外助眾生

場地單車賽世界冠軍膺傑青 勉青年憑努力奪得「彩虹戰衣」

2017年新一屆「十大傑青」昨日出爐，入選的6名傑青包括：場地單車錦標賽世界冠軍郭灝霆，創作傷健題材舞台劇的iStage劇團創辦人鄭致知，香港武術隊隊長耿曉靈，最年輕的基本法專家李浩然，多年來服務智障人士的鄧智傑，以及身兼教師、社工與輔警、服務少數族裔的王家俊。

■香港文匯報記者 陳文華

今屆「十大傑青」，當中最年輕得獎者為29歲的郭灝霆。

2001年還是13歲的郭灝霆透過「明日之星」計劃加入香港單車隊青訓隊，4年後於全國青年場地自行車錦標賽中奪得3公里個人追逐賽銅牌。2006年完成中學會考後，郭灝霆轉任全職運動員，其後運動生涯逐漸攀上高峰，更成為香港、亦是亞洲第二位披上「彩虹戰衣」的單車運動世界冠軍。

現已退役的他憶述15年運動員生涯，體會最深是「成功需要永不放棄」，鼓勵年輕人透過自己的努力去獲得屬於自己的「彩虹戰衣」。

追隨金寶 勇奪世界冠軍

郭灝霆與香港首名單車世界冠軍黃金寶相識十多年，曾一起生活及訓練數年。郭灝霆18歲時便多次與黃金寶一起出戰國際賽，二人不時分享關於人生、職業等感受。郭灝霆昨日分享時指出，2007年黃金寶成為香港及亞洲首個披上「彩虹戰衣」的單車運動員時，自己19歲，「我也想擁有屬於自己的『彩虹戰衣』」。

2011年3月，郭灝霆於UCI世界場地單車錦標賽中，擊敗各地高手奪得男子捕捉賽世界冠軍，成為繼黃金寶後第二位奪得世界冠軍的亞洲單車運動員，披上標誌性的單車衫「彩虹戰衣」，一圓夢想。

強忍椎痛 完成學士課程

然而，多年高強度訓練也為他的健康埋下隱憂。2014年初，郭灝霆椎間

盤嚴重突出，失去活動能力，接受手術及物理治療後康復進展仍不理想。不過，勇於挑戰、不放棄不洩氣的運動員精神，一直支持他在休養期間持續進修。既然雙腿動不了，郭灝霆便用腦，在養傷期間完成香港教育大學遙距課程，成功考取學士學位。

身體一直無法康復，郭灝霆最終於去年決定放棄體育生涯，告別體壇，「最初好掙扎，運動一直是我生活的一部分，卻突然連起身都做不到。」經過1個月的思考，郭灝霆最終決定以資訊科技作為新的人生目標，退役後創立「Sport.Plus運動平台」，獲香港及澳門約70間中小學參與。

創立平台 發掘學生潛能

該平台運用大數據建立學生檔案，分析學生在成長過程中的各項個人特質及需要，尤其是體育及藝術方面的發展，並與社會團體合作為學生搭建才能配對平台，引導學生找到屬於自己的成長賽道，發展專長。此後，郭灝霆經常到訪各中小學分享，勉勵中小學生培養堅毅、永不放棄的體育精神。

郭灝霆憶述，剛退役時覺得「舊事無須分享，並抗拒舉辦講座等分享活動，後來發現分享有機會對他人形成很大的影響力，有時甚至能在小朋友心中種下一粒種子」。曾有小朋友對他說，以後希望成為一名像他一樣的單車運動員。郭灝霆亦希望以自身經歷啟發其他即將退役的運動員，支持他們在退役轉型時作出更多嘗試。



■郭灝霆展示「彩虹戰衣」。

香港文匯報記者莫雪芝 攝



■郭灝霆退役後，經常到訪各中小學分享，勉勵中小學生培養堅毅、永不放棄的體育精神。

2017年傑出青年獲選名單

得獎者	職業界別	人生座右銘
鄭致知 (鄭至芝)	演藝、康體、文化及藝術	不需要超越別人，只需要超越自己
耿曉靈	演藝、康體、文化及藝術	盡我所能，永不放棄
郭灝霆	演藝、康體、文化及藝術	少壯不努力，老大徒傷悲
李浩然	公共及社會服務	天行健，君子以自強不息。地勢坤，君子以厚德載物
鄧智傑	公共及社會服務	Be water, my friend
王家俊	教育	有一種快樂叫付出，有一種幸福叫捨棄

資料來源：2017年十大傑出青年選舉

整理：香港文匯報記者 文森

耿曉靈 臨危變招 演繹 永不言棄



■香港武術隊隊長耿曉靈。

香港文匯報記者莫雪芝 攝

香港文匯報訊（記者 陳文華）傑青之一、香港武術隊隊長耿曉靈，曾獲2008年北京武術大賽冠軍，及多屆東亞運動會冠軍，連續5年獲香港傑出運動員獎。多個獎項背後，是逾20年不間斷的刻苦訓練及對武術的堅守。耿曉靈昨日分享一段她於2013年東亞運前夕突然受傷的經歷，並指她在傷痛中利用極短時間調整武術動作，最終成功奪得金牌的經歷。她勉勵年輕人：「人有無限潛能，只要不放棄，勇於挑戰自己，一切都有可能。」

耿曉靈生於山東省荷澤市的一個武術之村，自9歲開始學習武術，2005年經人才引進來港代表港隊參賽，屢屢在各項比賽中奪冠，她指今次獲頒「十大傑青」榮譽是很大鼓舞。現年33歲的耿曉靈將於本月底退役，現時則以運動員兼教練身份先行適應退役後生活。

她的退役由2013年的一次受傷引起。耿曉靈於東亞運比賽前半個月，突然在一項高難度動作中拉傷左腿腓腸肌。耿曉靈憶述，那一瞬間不知道如何面對，驚慌之後她沒有放棄，在隊友、醫生的幫助與鼓勵下，在極短的時間內調整比賽動作，包括為避免繼續撕裂傷口，將原本需要左腿發力的動作改為右腿，並降低左腿的動作難度，讓右腿及上肢成為動作的主要發力點，最終順利完成全部動作並達到規定的難度要求，成功獲得當屆東亞運金牌。

她續說，當時能順利完成比賽並取得金牌是一個奇蹟，讓自己在最後一屆東亞運上不留遺憾，連醫生及物理治療師都覺得很神奇。「該次經歷啟發我傷病不可怕，怕是沒有拚搏的精神及不放棄的鬥志。」

李浩然 埋首鑽研基本法15年



■團結香港基金副總幹事李浩然。

香港文匯報記者莫雪芝 攝

香港最年輕基本法專家、團結香港基金副總幹事李浩然亦是今屆傑青之一。李浩然自學生時代已對基本法有特別興趣，畢業論文亦以基本法為題撰寫。畢業後李浩然從事基本法研究達15年，更於8年前出版約230萬字的基本法著作《香港基本法起草過程概覽》。他憶述，剛剛開始研究時，研究資源相對貧乏，現時雖然研究資料很多，社會卻對基本法有不同聲音，他希望年輕人積極拓闊眼界，提升核心競爭力。

他認為香港人以往具有絕對優勢，現時則時過境遷，香港年輕人面對的

競爭對象是全世界人才，雖然在技術及能力上毫不遜色，卻較為缺乏開闊的眼界。他認為，現時認識內地已成為全球化的趨勢，香港年輕人更應跟上步伐，更多了解內地發展，及認識香港人的「家規」基本法。

抱着230萬字著作求出版

他續指，今日的基本法與1997年回歸時已有很大發展，香港實例法，20年來已有數百個基本法案例在法庭提出，法庭亦做出大量優秀工作，在提請、定義程序等方面有很多

改進。

李浩然憶述，8年前自己抱着230多萬字的書籍四處尋找出版社出版，「當時抱着兩大箱的草稿，到一間間出版社推銷，但當時無一間出版社願意出版。」最終，他經朋友介紹，輾轉聯絡到三聯書店，而三聯書店願意給他這次機會，最終令著作順利出版。他希望未來的年輕學者，不再需要經歷像他一樣的困難，希望社會及政府向青年學者提供協助，讓學者能夠將精力完全放在研究工作上。

■香港文匯報記者 陳文華

三傑青助弱者獲殊榮

香港文匯報訊（記者 陳文華）傑出有不同標準，今屆選出的6名傑青中，有3名致力服務聽障人士、智障人士、少數族裔等弱勢群體的獲獎者，他們分別為iStage劇團創辦人鄭致知、基督教香港信義會社會服務部康復服務管理委員會主席鄧智傑、於少數族裔學校擔任訓導及輔導主任的王家俊。他們希望「以生命影響生命」，除協助弱勢群體更多參與社會活動之外，更影響身邊年輕人投身社會服務，讓香港成為公平、公義及有人情味的社會。

鄭致知為聽障者發掘舞台

鄭致知2000年於香港演藝學院畢業後，偶然機會下獲香港展能藝術會邀請參與手語戲劇創作，開始關注聽障等傷健團體。她自言，相關合作改寫自己人生，由此與聽障人士結緣，又指聽障者認真、盡職的態度令她感動。鄭致知於10年前成立iStage劇團，製

作超過百場戲劇，透過戲劇、話劇將「傷健共融」信息帶入學校、社區。她自認最大成就是遇到一班同路人，一起關注聽障人士，為聽障人士發掘更廣闊舞台。

鄧智傑盼公平對待智障者

鄧智傑分享時說，小時候已追蹤傑青選舉，鞭策自己要用的最大的能力幫更多人。他形容獲獎像中彩票一樣開心。鄧智傑說，在香港智障人士遭受歧視及不公平待遇的現象普遍存在，智障人士照顧者亦面臨多重困境，認為獎項是對一班同事的勉勵。

現時鄧智傑與團隊的服務數百名智障人士，會協助他們參與同社區活動或向中度、重度智障者提供其他支援。他說，智障者通常很難用言語表達自己，但能從互動中感受到他們的純真與善良，十分難得。此外，鄧智傑還創辦「智美兒童助學基金」，透過與內地慈善機構合作，為內地留守兒童提供助



■創作傷健題材舞台劇的iStage劇團創辦人鄭致知。

香港文匯報記者莫雪芝 攝

王家俊浪子回頭助少數族

今年30歲的王家俊，身兼社工、教師、輔警三重身份，他自言十幾年前從未想過自己會獲任何獎項，中學時更曾淪為廢青，試過吸煙、飲酒、逃學，又認識有黑社會背景人士，好在經學校體育老師介紹加入體育訓練，「運動改變我的人生。」他更由此萌生成為教師的



■鄧智傑形容獲獎像中彩票一樣開心。

香港文匯報記者莫雪芝 攝



■伊斯蘭脫維善紀念中學訓導及輔導主任王家俊。

念經，讓很多學生「有書讀不成」。他呼籲社會對南亞裔學生更多寬容，深入了解他們的生活，才能真正幫到他們。

王家俊又分享自己對哨子有特殊感情，每次去運動場練習，聽到哨子聲便會感到開心，哨子代表紀律及秩序，在人生迷失時可令自己醒悟。他展示使用10年的哨子，希望在每一次課程中引導學生透過公平競賽找到自己的夢想。