

### 編輯委員會成員

主編：魏開義先生  
委員：周碧珠教授  
鍾伯光教授 JP  
許世全教授  
黎培榮先生 MH  
李本利先生  
蕭明輝博士  
王香生教授  
陳嘉威博士  
黃雅君博士

### 編者的話

今屆奧運主辦國日本，久經新冠病毒蹂躪，延期一年後，仍鏗而不捨地堅持營運，幸好疫情在控制範圍內，終致圓滿結束。事後其國內毀譽參半，個人認為這個堅持是值得支持的，除了經年累月訓練的運動員，也沒有令全球期待觀看的人失望，算是無憾！

能夠維繫這份堅持，相信奧林匹克精神是最大的原動力，本季特刊內容豐富，既有闡述奧運的歷史與意義，運動競技如何從奧運走進大眾；也有堅持奧林匹克格言的泳員啟示；和不一樣的奧運角色，從前線退居幕後的奧運宿將的心路歷程；而東京奧運隨想，也道出了數個「後奧運現象」，對本港未來體育發展，值得一探。

感謝定期閱讀

魏開義 謹啟

## 奧運的歷史與意義： 運動競技如何從奧運走進大眾？

徐紀而小姐、鍾伯光教授  
香港浸會大學體育、運動及健康學系

### 一、奧林匹克的起源

相傳古代奧運的出現是希臘國王俄諾瑪俄斯 (Oenomaus) 從神諭中得知將會死在自己的女婿手中。因此，他要求每位希望娶他女兒的男士都必須和他進行馬車比賽。如果這位男士能夠在馬車比賽中取得勝利，他便可以娶得美人歸，相反，如果這位男士落敗，就會被殺死。在賽事中，國王用的御用馬匹是非常強勁和難以有其他馬可以匹敵的。可是，直到珀羅普斯 (Pelops) 的出現，國王俄諾瑪俄斯 (Oenomaus) 終於在比賽中落敗了，他在比賽中還被自己馬車的輪子壓死。珀羅普斯 (Pelops) 為了慶祝自己的勝利，決定每四年在奧林匹克 (Olympus) 舉辦一次體育競技會。後來世人認為這個古代傳說是最能夠反映「奧林匹克運動會」的精神，因為它背後包含着英雄崇拜主義，英雄們都有着非

凡的能力，能在競技比賽上取得勝利。此外，也有人相傳古代奧運的出現是為了令戰爭停下來而舉辦的。

### 二、古代奧運：人類健體的觀念和追求

事實上，古希臘的運動競技一開始的確是和宗教信仰有着密切的關係，首先參賽者必須是希臘血統的公民，參賽時必須全身赤裸，這不單是為了展示出獨特的民族風尚和藝術風格，同時亦表達對神的尊敬和力量的崇尚。與此同時，運動員亦要全身塗上橄欖油，使皮膚富有光澤，借此展現人體及肌肉的力量與美態。其次，古代奧運會的禁令主要是針對婦女而設，原因是古希臘的運動競技活動是宗教慶典儀式的部分，婦女參與或出席這些活動會被視為褻瀆神靈。此外，在所有男性參賽者都赤裸全身的環境下，女性的觀看被視為有傷風化。古代奧運精神亦可反影和影響著古希臘人們對健體美學的追求，例如從古希臘雕像展示那「一絲不掛」與「黃金比例」的肌肉和骨骼的線條，便知道當時他們的審美眼光，其中最具有代表性的古希臘雕塑「擲鐵餅者」正正



Photo by Bryan Turner on Unsplash

是展現出運動員在古代奧林匹克比賽場上的風姿。至於體操場館 (gymnasium) 也是源於希臘的「gymnos」, 也是裸體的意思。因此, 在古希臘時代, 奧林匹克精神從「力與美」的方式影響著當時人們對健體的觀念和追求。



Photo by Jonathan Chng on Unsplash

### 三、現代奧林匹克主義：從運動場到全民健體

現代奧林匹克主義旨在尋求一種將文化、教育和國際合作均衡結合的生活方式。據奧林匹克主義的原則, 參與運動是每個人都擁有的一項權利, 換言之, 每個人都有參與運動的權利, 不應受到任何形式的歧視。相比宗教色彩濃厚的古代奧林匹克運動會, 現代奧林匹克運動會將比賽改革成具有「國際性」、「男女平等」、「完整的組織機構」和「世界和平」等特色的運動會, 換句話說就是運動競技與全民健體的結合。從運動參賽來看, 現代奧運會從給與每個國家的運動員公平的參賽機會外, 還讓女性運動員跟男性運動員一樣能夠參與奧運會。經過多年的發展, 現代奧林匹克精神不僅在運動場上, 而且逐漸遍佈在整個社會。在青年教育上, 現代奧林匹克運動會的創始人古柏丁認為奧運精神, 能令青少年全面發展和學習不同文化背景, 並且促進不同國家的人民和平相處。他同時相信通過推

廣運動和健身活動, 個人的體能和智力同時間可以得到改善和提升, 其自我管理能力和自信, 以及判斷力也得到提升。

自 2005 年起中國香港體育協會暨奧林匹克委員會 (港協暨奧委會) 都定期舉辦一個名為奧林匹克主義教育的計劃, 這個計劃目的是為了提高大眾對奧林匹克主義的認識, 並藉此活動增加大眾對香港運動發展的了解, 從而鼓勵大眾多參與運動和健體的相關活動。此外, 港協暨奧委會和香港賽馬會慈善信託基金合辦的「奧夢成真計劃」中的「奧翔」計劃和「奧妙」運動園, 是為小學 3 年級至中學 4 年級的學生而設, 計劃中邀請一些前香港代表隊成員作為教練到學校指導同學進行訓練, 目的希望將學生對運動的興趣轉化成專項運動訓練。這也顯示出港協暨奧委會把運動競技從奧運會帶進校園。

總括而言, 奧林匹克主義從古代的封建宗教活動, 到現代推廣平等參與的國際運動盛事, 它的演變是為了讓大眾能夠體會運動競技如何提升人們的生活質素。與此同時, 讓世界各地的青少年都能夠獲得全面的發展, 在此期待有更多的香港青少年能夠在未來奧運會上綻放光彩, 我們也希望看到更多大眾參與健體活動。



Photo by Nicolas Hoizey on Unsplash

### 參考資料：

1. 林玫君, 曾郁嫻 & 洪義荃 (1998). 運動鑑賞叢書 (一) 奧林匹克運動會. 978-986-01-8899-8
2. 路光輝 (2008). 古代奧運會的宗教起源. 上海師範大學人文與傳播學院, 體育學刊 15(11), 25-28.
3. 婕 & 均 (2015). 代奧運會倫理精神——道德追求的探析. 湖北體育科技, 34(5), 390-392.
4. 裸體在古希臘是種英雄標誌 (2015). 科學大觀園, 10, 39.
5. 黃宇鵬 (2009) 奧運、現代性與國族認同. 文化研究@嶺南, 12. <http://commons.ln.edu.hk/mcsln/vol12/iss1/1/>
6. 奧林匹克主義教育計劃 (2021). 中國香港體育協會暨奧林匹克委員會 (港協暨奧委會). <https://www.hkolympic.org/zh/sfoc-event/> 體育與奧林匹克主義社區教育計劃 / 奧林匹克主義教育計劃 -2021-22/
7. 【東京奧運全項目公布】新增 15 小項：乒乓設混雙 劍擊添團體 (2017). 體路 Sportsroad. <https://www.sportsroad.hk/archives/152864>
8. 「奧翔」計劃第一屆校際體能挑戰賽圓滿結束 (2019). 奧夢成真 Sports Legacy. <http://www.sportslegacy.org.hk/?route=news-article&id=34>

# 奧林匹克格言對游泳健體的啟示

程偉健博士

中國香港體適能總會執行委員

2019 年政府資助南韓世界 FINA 先進游泳錦標賽運動員

## 奧林匹克的格言

奧林匹克最重要的格言是「更快，更高，更強」，原來昔日巴黎修道院院長迪東在一個運動會上向學生分享了此番鼓勵說話，法國的顧拜旦（現代奧林匹克之父）也在 1920 年的奧運會上引用上面的說話，此番話隨即成為奧林匹克格言。

個人認為，奧林匹克格言的重點並非「快，高，強」，反而是它的狀語「更」字，是鼓勵運動員努力奮鬥地面對困難，不畏艱辛地勇於超越自我的一個歷程。所看重的並非終點的勝利，而是奮鬥歷程中不斷自我的提升和超越昔日的表現，過程往往是漫長而艱辛，並且不能保證終點一定能獲勝。今天我們游泳運動員敢於在中老年仍然奮力突破個人極限而追求此生最快時間，正是秉承運動員不斷奮鬥，心中有團火，挑戰自身的潛質，面對困難卻不畏艱辛，勇於挑戰超越自我的一



2019 年政府全資助參加南韓光州世界 FINA 先進游泳錦標賽

個歷程。香港至今已經面對四波新冠肺炎的侵襲，還記得 2020 年封閉游泳池和海灘差不多整整一年，我們這群中老年游泳運動員無懼無悔，曾經一年內 124 次租賃快艇前往公海接受技術和心肺耐力訓練，甚至不畏寒冷，在十四度水溫下仍毅然跳進公海訓練，就是為了那股夢想的追求…

## 游泳健體

許多中老年朋友認為游泳是十分沉悶的運動，一群人在游泳池或海灘中不斷游來游去，並沒有任何機會跟其他人溝通交流，但事實上在訓練的過程中，我們不但要反覆思考、檢討和總結，其後還會和隊友們互相交流彼此的訓練心得。不時候遇到不愉快的事情，跳入水後憂慮的心事便會隨著汗水流走，身體分泌出來的腦內啡 (Endorphins) 令我們感到愉悅。

從運動生理學角度來看，代謝等值 (Metabolic Equivalent MET) 是用作形容不同體能活動的強度指標。當身體維持於靜止狀態相等於 1 MET，在家中踱步相當於 2 METs，趕時間急步走相當於 3 至 4 METs，攜帶小型行李趕車相當於 5 至 6 METs 的活動強度。一般而言，少於 3METs 的體能活動屬於低強度活動，介乎 3 至 6 METs 的體能活動屬於中強度活動，而大於 6 METs 的體能活動

則屬於劇烈活動。

游泳的強度視乎鍛鍊的模式，如果不是競賽訓練模式，一般屬於中等強度 (moderate intensity)，而 4 至 6 METs 是最適合中老年人的帶氧運動數值，加上人類平均約於 35 歲後每年減少一磅肌肉，即新陳代謝率下降約百分之八，由於游泳屬於非負重訓練 (Non-weight Bearing Training) 不必承受過大的重力，不會造成腰部和腳部太大壓力，自由式如果懂得左右換氣的話，更能有效預防頸痛。因此，個人認為游泳是其中一項最能促進香港人機能的健康運動。

## 游泳運動員

如果要選出具體體育精神的泳手我會介紹幾位游泳運動員，在體適能的感召下，以及在人生黃金歲月付出的努力和汗水，他們收成的不單是游泳池上的榮譽，更加是對人生的體會。本年七、八月是奧運盛事，希望藉此發揮正能量，追求體適能的平衡，願人們一起追求「更快，更高，更強」的目標。

## 亞歷山大·波波夫 (Aleksandr Popov)

俄羅斯科學家早年發明了鯊魚裝，以模仿鯊魚粗糙齒狀突起的皮膚有效引導水流，令泳手減少阻力，從而提升游泳成績；但是

一百米自由泳世界冠軍波波夫卻拒絕使用鯊魚裝，他認為比賽不應該倚賴高科技取勝，因為奧林匹克精神是人類體力和毅力的展現，依靠鯊魚裝取勝倒不如乾脆用腳蹼好了。

其實早前他已經拒絕戴泳帽，只穿著陪伴他多年的泳褲參加每一項游泳大賽。他第三次參加奧運會時被使用鯊魚裝的泳手霍根班德戰勝了，但他確信一次的失敗絕不是終點，游泳已經成為他生命中不可或缺的一部分。最隨後他以 32 歲高齡參加第四次奧運，成為我們游泳員的學習榜樣。

米高·菲比斯 (Michael Phelps) 菲比斯是美國男子游泳運動員，擁有 28 枚奧運獎牌，其中 23 枚是金牌，為史上獲得最多奧運獎牌的運動員。2008 年北京奧運，他以八枚金牌的成績打破了馬克·史畢茲在 1972 年慕尼黑奧運所創的七金紀錄，成為在同一屆奧運獲得最多金牌的運動員。

菲比斯自小患上過度活躍症，專注力不足。十歲的時候，由於頑皮需要見家長，班主任指出他將

來做任何事都不會成功，注定是個失敗者。當他七歲那年，父親變心拋妻另娶，菲比斯頓時變成單親家庭，母親唯有讓他跟姊姊一起接受游泳訓練以得到安慰。教練寶文待他如同兒子一樣，專注力不足的菲比斯在游泳池裡找到了「家」的感覺，他竟然比他泳手更能集中精神。

當時他知道其他泳手通常每星期訓練六天，他計算如果連星期日也訓練，一年會比其他泳手多訓練 52 次，他說：「日復一日，一個又一個 365 天，我已經記不起上一次什麼時候停止訓練過。」昔日眾人慣性給他冠上一個名稱：「天才游泳神童」。其實所謂的天才泳手也是由無數的刻苦訓練塑造出來的。菲比斯 15 歲時在 2000 年悉尼奧運成為 68 年來美國最年輕的奧運男子游泳運動員。那年雖然他沒有贏得金牌，但已經在游泳界成名。

往後的日子，菲比斯在人生黃金歲月中一度跌落低谷，退役後生活糜爛，吸食大麻，兩次醉駕，患上嚴重抑鬱，更想過自殺。後來得到好友及女朋友的鼓勵後，

重新上路，找回昔日教練寶文備戰 2016 年巴西奧運，造就自己成為人類歷史上獲得最多獎牌的人，共 28 枚獎牌，其中 23 枚是金牌，戰績輝煌，這是他日夜苦練的成果。之後退役結婚，育有三名兒子，過着幸福愉快的生活，教練取笑他再多生一名兒子便可以組成男子接力隊。

現在菲比斯和母親成立慈善協會，專注教導兒童學游泳避免遇溺，同時協助患抑鬱症的運動員，希望他們能像他般走出幽谷。因此，奧運的精神是每個人每天付出多一點點的堅持和毅力，打破那不可能的巢臼，大家將發現菲比斯的成功並非靠天才，而是堅毅不屈的態度。

## 池江璃花子 (Ikee Rikako)

池江璃花子是日本女子游泳運動員，是多個項目的日本紀錄保持者，2019 年她宣告確診血癌，因此退出國家隊往醫院治療，估計運動員生涯從此結束。

2021 年 4 月，日本奧運會選拔賽 100 公尺蝶式決賽，曾患血癌臥病床上多時的池江璃花子率先觸牆時，相信全世界很多泳手跟她一起激動落淚。在第三水道的池江璃花子 展現出超乎常人的毅力，最後迎頭追上其他泳手取得冠軍，雖然 57.77 秒的時間未達日本泳協的 57.1 秒派遣標準，但已經超越東京奧運 A 標準的 57.92 秒，她更可以參加東京奧運 400 公尺混合式接力，成為日本東京奧運代表。

池江璃花子能在血癌這重大挫折中重新爬起來，給我們游泳員的



我旁邊是昔日奧運會日本代表 Sakai，一起參加光州世錦賽

啟示是，首先要悉心把病情治理，並對自身的能力要有清楚的認識，把病魔挫折當作是前進路上的必要磨練，經過治療和休養後重新出發，動員自身一切的力量，作最好的準備，爬起來再次向成功挺進。再次祝願她在東京奧運有理想的成績。

## 結語及啟示

今年 2021 年 5 月 9 日，我這泳手心情十分激動！等待了 15 個月終於可以 Take your mark GO! 剛參加完香港游泳總會舉辦的分齡錦標賽，共奪兩枚金牌（二百米自由式和四式接力游蝶式），100 米背泳更破個人最快紀錄，深深體會奧林匹克格言中「更」字的意思。

5 月 15 日進醫院全身麻醉做換右膝蓋大手術，因為半月板之軟組織已經完全爛掉，接近骨磨骨情況，需要立刻做大手術，以免將來變成跛子。回望起昔日奧運泳手波波夫、菲比斯和池江璃花

子的經歷，手術前內心平安，靠醫護人員的智慧和聰明來完成這三小時的手術。雖然手術後三星期傷口仍然十分疼痛，但我訂下目標要踏上康復之路，努力跟物理治療師重新學走路。

骨科醫生告訴我右膝開始退化，我以為運動員生涯從此劃上句號，但波波夫、菲比斯和池江璃花子的故事啟發了我，是意志改寫了我的命運，根本沒有必要回頭看。我嘗試一次不同的行動或思考，游泳和所有運動之所以寶貴，是因為那股動力推動人向前看。

我認為是次經歷對我的人生志向發展有很大的幫助，奧林匹克格言的「更」字促使我不斷勇敢地嘗試和努力，即使失敗又何妨！忘記背後，努力面前，向着標竿直跑。人生最寶貴的功課多是以失敗作為學費，故此祈盼為健康多走一步，健康的身體其實就是對自己和家人的最大祝福！

在享受比賽樂趣之餘，更可增進參賽者間的情誼，五年後再回望健康人生，分享實現夢想的心路歷程，深信必定會走得更有意義。或許不一定要選擇游泳，只要是一些有興趣，能給人生多一點積極的活動或事情，都可以嘗試去鎖定，作為你人生下半場的目標。追尋夢想不是年青人的專利，你也可以有夢想、尋夢的熱情和幹勁，這會成為下一代的榜樣，激勵他們勇於尋夢，實現理想。

## 參考資料

1. 程偉健、楊慶新、呂宇俊、田湘桂（2014）。《暢游人生下半場，重奪人生的金牌》。一沙通識有限公司。
2. 馬德安（2008）。《奧運金牌的故事》。字河文化出版有限公司。
3. 劉永松、黃文江（2016）。《更快、更高、更強：人生的體驗》。天地圖書有限公司。

# 不一樣的奧運角色

受訪者：李致和博士  
香港體育學院精英訓練科技助理總監  
中國香港體適能總會教育及專業發展委員會委員  
期刊記者：黃永森先生（中國香港體適能總會行政總監）

李致和洋名 Daniel，一個很熟悉的姓名。他曾經是香港三項鐵人精英運動員，參與過兩次奧運，現在從事支援精英運動員訓練的工作。究竟，「奧運」對他來說有何意義？且看以下的訪問：

**問題一：Daniel，請分享一下當初你為甚麼成為了全職三項鐵人運動員？**

回答：自小習泳的我，在初中的時候從朋輩得知三項鐵人運動，能夠在同一比賽中有游泳、單車和跑步，對於好動的我便馬上對它產生興趣。於是便和朋友一齊參加了短途的小鐵人比賽。在該比賽中我順利得到了前三名，便順利被邀請入少年隊訓練，自此和三項鐵人運動結下不解之緣。

**問題二：**我知道你曾經代表香港參加過兩屆奧運，究竟參加奧運對運動員有甚麼意義？

回 答：奧運會整體來說是競技運動中最高水平的比賽和最大型的運動會。每一屆奧運會都是全世界的焦點。同時它的參賽門檻也很高，大多項目的運動員都須經過長年的計分賽，累積分數最高的數十名運動員才能躋身奧運會的比賽。所以對大部分運動員來說，能夠參加奧運會是夢想、是終極目標。

**問題三：**回望過去，奧林匹克精神，又或者作為全職運動員的經歷，對你的生活、職涯發展，甚至生命帶來了甚麼改變？

回 答：從夢想參加、計劃訓練、參加比賽、到最後能踏上奧運會的競技舞台，對我的人生實在地帶來了深遠的影響。例如：

1. 每日重複又重複的訓練、每次的比賽，令我深深體會到熟能生巧的道理，無論在生理、心理和技術上都需要不斷進步，精益求精。
2. 全職運動員的比賽生涯，經歷過不少傷患和挫敗，亦令我學識了正確地面對失敗，從中吸取經驗，在磨煉中成長，以致在往後的比賽發揮得更好。
3. 機會是留給有充足準備的人，同時準備的程度越仔細越好。例如我們在心理中演練比賽會包含很多觀感，以助我們在比賽中發揮最佳表現。

在職涯方面，投身運動確實給了我很多。首先它滿足個人興趣和給予人生方向，使我可在大學期間修讀了體育運動科學。此



2019年中完成博士論文口試，與導師王香生教授（左一）和三位考官合照。

後，它再帶給我機會在大學深造，取得運動科學的碩士學位。機緣際遇之下，我再有機會在大學取得運動科學的博士學位，使我能夠在不同崗位上回饋香港的精英運動。

**問題四：**我知道你剛剛以運動科學專家身份參與東京奧運會。試分享一下運動科學怎樣幫助及支援香港的精英運動員。

回 答：在過去三十年來，香港體育學院一直有提供不同程度的運動科學支援給運動員。近年，香港體育學院在運動科學的支援更趨成熟。我們主要從營養、心理、生物力學、體能鍛煉和恢復治療各方面提供科學化的監控，使運動員的日常訓練和身體反應，能有全面科學化地分析，從而提供準確數據給運動員和教練。同時，香港體育學院近年有機會和香港一些大學在運動器材上進行研發，這些科學化的訓練支援和器材上的優化，更使運動員能有效地作出針對性的訓練和比賽策略。因此，大大提高本港運動員在賽場上的表現。



退役後再以科技支援人員身份參與東京 2020 奧運會

問題五：今次以非運動員身份參與奧運，有甚麼不一樣的感受？

回 答：是次我以精英訓練科技支援人員的身份參與東京奧運，感受的確是有所不同。作為運動員參與奧運會，往往是被照顧的、賽前總是一絲不苟地專注所有比賽細節，同時如何作賽爭勝有着很大的壓力的感覺。現在轉為照顧運動員的身份，雖然並沒有之前的比賽壓力，但仍須一絲不苟的準備各樣的支援服務和所需設備給各運動隊伍。共同的地方就是仍能感受到這奧運盛會帶來的熱情和運動員獲獎的興奮心情。

問題六：體適能教練是體育界一份子，你覺得教練們可以怎樣協助宣揚奧林匹克精神？

回 答：我認為所有教練都應以身作則，和運動員們一樣自強不息，活出更高、更強、更快的奧林匹克精神。例如不斷增值自己在教練和科學化訓練的知識，這樣能有效提升針對運動員在編排訓練計劃的有效性，使運動員們能最大程度地發揮個人的潛能。

「奧林匹克精神」不但影響精英運動員和他們的教練團隊，而且它同樣地可以帶給運動愛好者和各級運動教練「獨特」的個人意義。這就是體育運動的人文精神價值！感謝李致和博士在此與《健康體適能社區期刊》讀者分享「奧運」對他的意義。

## 2020 東京奧運隨想

魏開義先生  
體適能社區期刊主編

還記得我在 2018 年亞運會後的撰文「從全民體育談精英體育」中，提及港府多年來在體育政策上的「普及化」、「盛事化」和「精英化」三大方針嗎？看來所關注情況日見改善。今年在電視轉播奧運賽事上，政府斥資購入奧運電視轉播權，供五間電視台播放，據聞所涉費用合理，低於過往兩屆奧運會由商營廣播機構所付金額，相關費用由藝術及體育發展基金的體育部份撥出<sup>[1]</sup>。五所電視台無須分擔由政府斥資費用，只須承擔各自的製作費。是以街頭巷尾無不高談闊論，全城哄動下掀起了東奧熱潮，實踐了本港首次的「盛事化」。要證明本港「精英化」的落實，大可從是次港隊在東奧成績 1 金 2 銀 3 銅的獎牌數目得以彰顯，無論質量和數量都遠超歷屆成績，是本港開埠以來難得一見。

### 疫情下辦奧運會值得嗎？

香港研究協會一項民調指出<sup>[2]</sup>，香港政府是次給全民推廣奧運會，確實地收到不少效果和期望：

- 改善社會風氣，市民對港隊表現感自豪。
- 增加市民對香港歸屬感，對整體社會起積極作用。



Unplash Photo by Shinnosuke Ando  
tokyo Olympics 国立競技場，新宿區，日本

- 促政府全面檢討現行體育政策，加強對精英運動員的支援及培訓，發掘具潛力體育項目。
- 進一步推動運動普及化，鼓勵健康生活模式。

由此可見，本屆奧運主辦國日本在疫情嚴峻下，面對國內不少反對壓力，雖延期一年後，仍然堅持營辦這四年一度的國際盛事，雖已曲終人散，但成敗卻毀譽參半，祇因疫情。個人認為這個堅持是的值得支持的，其國內投放龐大資源並不落空，除了經年累月訓練的運動員，也沒有令全球期待觀看的人失望。

## 五大設施挺體育發展<sup>[1]</sup>

1. 港府撥款 9.9 億加快推進體院興建一座 9000 平方米新大樓，擴大劍擊館、運動科學中心和運動醫學中心、運動員日間休息中心及額外住宿設施，目標 2024 年 6 月巴黎奧運之前啟用。
2. 設立 3 億元「能力提升基金」由政府與賽馬會各出資一半，用於運動科研與醫學，供體院添置先進器材，以提升競爭力和備戰國際賽事（精英及傷殘運動員同樣受惠）。
3. 支持舉辦更多學界活動。
4. 要求各資助大學給運動員提供更彈性學習安排，當局的「運動員獎學金」繼續，使更放心投身精英運動。
5. 發展體育產業，隨着啟德體育園將於 2023 年落成，香港需要多方面人才，由民政事務局局長領導工作，與商界及體育界商討本地體育發展的人力需求，目標將體育發展推向「專業化」及「產業化」。

## 運動科技的應用

繼早前游泳比賽的鯊魚戰衣，牛下女車神李慧詩今屆所穿的破風戰衣，針對減低風阻（國際單車聯會認證該戰衣節省 2.5% 功率），是科大和體院聯手打造的高科技產物<sup>[3]</sup>。

由於疫情關係，大部份賽事都不設現場觀眾席，為了提升視覺觀賞層面，不難發覺在游泳和田徑賽事轉播中，畫面呈現着選手即時速度的數字，這是我首次看到的現場數據。此外主辦國日本在選手和大會職員的交通上，運用

小型電動自動駕駛車輛往返各大會場地，也充分地展現其科技上的靈活性和安全性，相信將會成為日後大型節目的借鏡。

## 臨陣決勝的智慧

每當競賽至最後的決勝時刻，勝負的關鍵將取決於選手個人的智慧。人們大多數把重點放在技術的調整和戰略的運用上，很多時卻忽略了選手的心態，也就是個人的心理素質。還記得香港劍手張家朗在四強比賽瀕臨出局邊緣的片段，每當暫停時段都能保持冷靜狀態（帶着頭盔沉默地思考），反觀其俄羅斯對手頻頻脫下頭盔擦汗，屢找藉口檢查器材（企圖拖延時間），這就是他反敗為勝的轉捩點。另一個我最欣賞的泳手何詩蓓，還記得 2017 年我和太太帶領着香港隊出席台北世界大學生運動會，她雖然是隊中最出色的泳手，但為人卻是謙遜有禮，是個自律自信的典型運動員，當年她連奪 100 米和 200 米自由泳金牌（已經是本港泳壇的新紀錄），早已知道此子前途無可限量。這次東奧載譽歸來，當記者問她的致勝之道？她的答案是：「『平常心』，在決勝時刻八成是心理，只有兩成是技術和訓練，還要懂得享受比賽的過程」。

基本上能夠出席奧運的都是世界頂尖高手，若論體能和技術應不相伯仲，上述所謂的決勝心態，乃指選手臨陣時在壓力處理和比賽演練的心路歷程。Fit 總多年前開辦的「壓力處理及鬆弛技巧導師課程」除了可用於健康群眾，如果懂得善用「描想法」



Photo by Aditya Joshi on Unsplash

(Imagery)，也許可以進一步用來提升運動表現。

## 運動改變命運

奧運會被譽為世界運動競技的最高舞台，是世人焦點所在，獲勝者在頒獎台上隨着國旗的升起，備受國人的尊崇，也往往掀起了不少改變命運的故事。首先有台灣女拳擊選手勇奪銅牌，出身破碎家庭的她自小父母離異，父親吸毒和入獄，幸遇拳擊教練給她重獲自信，終憑奧運榮譽衝破樊籠，令她吐氣揚眉。而中國跳水的女孩出身清貧，母遭車禍後沒錢治病，一家生活窘迫，年僅 14 歲初踏奧運台階的她，竟然做出近乎完美的成績，台上表現令人嘖嘖稱奇；台下卻道出了她背後的坎坷身世，和她自小改變命運的決心，她媽媽事後還哭訴着，現在才知道家裏有這麼多親戚呢。

## 奧運與和平

奧運會常被宣稱為「和平盛典」。東京奧運期間適逢 8 月 6 日廣島原爆紀念日，掀起了日本團體要求大會默哀悼念儀式，後被加入閉幕式成歷史追憶。另一被強行



遣返回國的白俄女跑手，因拒絕不合理被派出賽，擔憂退賽返國後生命有危險而尋求庇護，最後終獲發簽證前往波蘭是奧運重生的另一故事。談到本港羽毛球手因香港區徽的球衣問題而遭受非議，事後才知道是贊助商尚未續約的誤會，是本地體壇發展史的不幸事件，過度渲染的結果，除了影響着選手臨場的表現，也戳破了港隊和諧的氣氛，本來是小事一宗，大造實屬不智。

## Paralympic 的命名

東京奧運落幕，緊隨着揭幕的是傷殘人士奧運會。從字義上用「殘奧」來形容這國際盛會，確實有點令人惋惜，「殘」字予人有虛弱和哀怨的感覺，語帶貶意。其英文正寫 Paralympic 中的 Para 在字根上有着雙重的含意，其一 Paraplegia 意近半身不遂或癱瘓，帶有殘障之意。另一的 Paradigm(範式)和 Parallel(並排)有着並列競技，雖然身繫殘障，仍能作出優秀的示範，帶着鼓舞人心的正向思維。縱觀鄰近各地，我比較喜歡台灣的「帕拉林匹克」運動會用語，簡稱「帕奧」運動會<sup>[4]</sup>，語義上比較準確和正面，相信無論選手和大眾都

樂於接受，希望本地傳媒日後能三思此辭。

## 後話

「運動」確能令人改變命運？除了運動競技爭勝，有想過「規律運動」也是改變個人命運的必然法則嗎？在充滿競爭壓力的社會中，人們往往被糖尿病、高血壓、冠心病等慢性病患削弱健康，很多時託辭太忙而不做運動。有否想過今天有能力的人而不做運動，他朝很可能終要到醫療室中做物理治療運動嗎？因為這也是「命運」。

有人說港人早應享有收看大型體育節目的電視轉播權利，為何時至今日才說費用合理？個人認為遲來總比沒來好，本港總算落實了體育政策上「普及化」的指標。很高興獲悉港府即將大力投放資源在運動發展上，在奧運中奪標固然振奮人心，也激發了大眾和政府的關注，但要知道越高水平的競賽越需要嚴格的要求，包括場地設施、訓練質素、經費及資助、培訓制度等…，是非一般人所能夠做到的精英體育，是集中培訓一小撮選手的「小體育」。相對而言，當運動人口越多，能

夠提供選材的基層參與人口越大時，越大機會培訓出優秀選手。況且基層人口的健康體適能越強（包括運動表現不佳的人群），除了運動競賽，對社會無論在生產力和醫療開支上，都是無往而不利投資。俗語說：「強國先強種」，這就是我們常說的「大體育」，是真正普及化的體育。本港啟德體育園即將落成，將會是未來香港體育發展的希望，體適能總會若能置身其中，對日後「專業化」（如健體教練的培訓…）和「普及化」（如基層市民的體能測試、運動銀行…），將會是重要的基石，也是先覺政府必先考慮的事項。

## 參考資料

1. 「港府五招挺體壇，9.9 億建新大樓」-- 頭條日報 11.08.2021
2. 「市民對東京奧運及本港體育發展的意見調查」-- 香港研究協會 08.08.2021 <http://www.rahk.org/research/research01.asp>
3. 「港研發高科技戰衣，助李慧詩破風疾馳」-- 頭條日報 09.08.2021
4. 「帕奧的正名」-- 陶傑，頭條日報 17.08.2021



Photo by Sam Balye on Unsplash