



自比「漏氣氣球」

亞洲飛人：充氣再起飛

蘇炳添訪港培僑中學 激勵港生用堅持精神勇追夢

國家短跑名將、男子100米亞洲紀錄的保持者蘇炳添12日到訪香港培僑中學參與「與冠軍同行」活動，為來自17間香港中學近400名學生代表帶來了一場生動的體育及人生課堂。蘇炳添以自己的「堅持」故事精神激勵一眾學生，鼓勵同學在體育道路上勇敢追夢；又耐心回答了同學們的提問，分享自己如何調整比賽心態及面對瓶頸期，以及相信努力比先天更重要的信念。活動現場學生們對蘇炳添的到來反應熱烈，並與他一起參與體育互動小遊戲，學習體育知識和技巧。

◆文：香港文匯報記者 陸雅楠／圖：香港文匯報記者 萬霜靈 攝

在活動期間，身兼暨南大學體育學院教授的蘇炳添與學生們分享了自己的「堅持」故事。他回憶起2019年，那一年他非常渴望突破亞洲紀錄，但面臨着後勤和訓練上的不足，更在訓練過程中他遇到韌帶受傷，嚴重影響到了腰椎，甚至可能導致殘疾。得知消息後，他不期然走到田徑場上，不是為了訓練，而是思考整個運動員生涯：他已經年過三十，到了運動員生涯的分水嶺，也疑慮自己是不是真的沒有辦法再次突破，重新在賽場上、在跑道上「起飛」。

為年輕人樹榜樣 表現要更好

他形容，自己當時內心深處有一道聲音不停對自己說，要堅信自己還有能力繼續奔跑。他把自己比作一個漏氣的氣球，只要重新充滿氣，就能繼續飛翔。於是，他積極參與康復訓練，投入下個賽季的比賽訓練中。無奈受疫情影響，各項活動和賽事期間暫停。

蘇炳添說，他也不確定自己是否能代表國家參加東京奧運會，在登上國際舞台之前，更已經超過500天沒有參加比賽，然而，他仍然相信自己當時擁有的身體素質，並渴望為自己奮鬥一次。

到了東京奧運賽場，站在跑道上，他看到眾多參賽運動員都是「00後」的選手。作為上世紀八十年代出生的運動員，他感到自己與他們格格不入。然而，正是因為他擁有豐富的賽場

經驗，作為年長的運動員，他覺得自己有責任在賽場上展現更好的表現，為年輕運動員樹立榜樣。最終，他出色地以9秒83完成了比賽。

提速「三年又三年」 堅持多次不易

蘇炳添直言，這個成績對他來說具有重大意義，不僅鼓勵了年長運動員，也證明了堅持的價值。他勉勵學生：「我花了三年的時間，從9秒99提升到9秒91，再花了三年到達9秒83，堅持一次有很多人能夠做到，但堅持多次則不是每個人都能夠做到。我們在運動路上從金字塔的底部，一步一步走向到頂端，站得愈高，責任也愈大，也要表現得更好。」

蘇炳添說，自己在成功的道路上沒有前輩可供參考，只能靠自己摸索，因此成立了速度研究訓練中心，希望將自己的經驗轉化為科研成果，幫助其他學生減少走彎路。蘇炳添亦鼓勵對田徑運動有興趣的香港學生，到暨南大學參加其團隊的研究和訓練，他非常樂意幫助他們追夢。

現在34歲的蘇炳添今年進入了休賽的階段，不過他強調自己還在堅持，「希望明年在我35歲的時候還能夠出現在巴黎，繼續為我們祖國爭光。」12日活動由廣東省體育基金會、香港教育工作者聯會及培僑中學聯合主辦，是「與冠軍同行」系列活動之一，中央政府駐港聯絡辦宣傳文體部副部長張國義、培僑中學校監曾鈺成等出席主禮。



示範動作

示範標準動作 齊植冠軍樹

12日活動安排了互動遊戲環節，邀請了9名香港學生代表到台上參與互動，在教練帶領下進行了三組熱身動作：深蹲、交叉腳彎腰摸腳趾以及跳繩動作，蘇炳添也親自示範多個標準動作。此外還舉辦了立定跳遠和問答遊戲等小比賽，現場氣氛熱烈。每位參與的同學都獲得了蘇炳添簽名的海報，而冠軍更有機會和蘇炳添單獨合照。現場又安排了「冠軍印記」的活動，蘇炳添在現場

留下了手印並贈送給培僑中學。隨後，他還親自在培僑中學內種下了一棵「冠軍樹」，一同種樹的同學獲得其親筆簽名的獎牌。

培僑中學校長伍煥杰表示，希望蘇炳添的到來不僅僅是一次性的活動，「冠軍印記」的手印將被展示在學校中，記錄下他為學生帶來的生動課程，「冠軍樹」象徵着堅持的種子，它將在校園和同學的心中共同成長，希望這個「冠軍夢」可以在校園中持續發展下去。



植冠軍樹



親切互動

中國田徑運動員蘇炳添與學生對話，更在現場留下手印並贈送給培僑中學。



蘇炳添與學生答問(節錄)

同學：參加「與冠軍同行」這個活動有什麼感想？

蘇炳添：許多學生圍觀活動的現場，他們都希望親眼見證冠軍的風采。過去，只有一所學校能夠有這樣的機會，但現在有17所學校能夠派代表到場參加，這讓人讚嘆培僑中學的分享精神。對於學生們的熱情和參與，我也感到非常榮幸。

同學：在杭州亞運會場參與遞補奧運獎牌頒獎儀式後，有什麼想和大家分享？

蘇炳添：對於中國田徑隊來說，成功獲得2020年東京奧運4x100米接力賽的銅牌是一個極其重要的成就。在短跑發展初期時，在國際賽事上只拿到了11名。當時我們就想，如果能夠在這樣的競爭中脫穎而出，進入決賽，那將是多麼了不起的成就！終於，在這次比賽中實現了這個目標！儘管這塊銅牌是由四位運動員攜手摘下，但它背後代表着整個團隊的付出和努力，以及前輩攜下來的汗水與努力。

同學：努力和先天哪個更重要？

蘇炳添：我認為努力比先天更重要。我自身的身體條件不算特別好，出線的時候其實是全組裏面身體素質最差的，但是很多天才運動員沒有練出來，太多誇獎的聲音會讓他們沾沾自喜，覺得自己打「天才波」就可以，反而他們會在訓練上鬆懈。每個人都可以在某個時刻堅持下去，但是能夠持續堅持第二次、第三次、第四次的人卻不是人人都能做到的。只有堅持努力，才有機會往金字塔頂端爬。

同學：如何能更好地面對瓶頸期？

蘇炳添：許多運動員都遇到過相同的問題，他們非常努力地訓練，但卻發現自己的速度沒有提升。然而，我們應該改變思考方式，思考自己應該接受何種訓練才能提升速度。這包括：分析肌肉狀況、技術動作的平衡性、力量以及身體功能等方面。我們應該關注的不是自身的訓練量，而是如何以更科學的方式進行適當的訓練，才能更好地提升自身速度。

同學：如何在比賽前調整自己的心態？

蘇炳添：這位同學的問題讓我聯想到自己年輕時也曾面臨過類似的困擾。在比賽前，我常常感到焦慮並幻想着可能發生的情況。這其實是對自身能力的信心不足的問題。雖然道理很簡單，但是擺脫這種焦慮情緒非常困難，需要通過一場一場的比賽建立信心和經驗，通過比賽對自己的能力有清楚的認知和把握，就能心無旁騖地對比賽。

整理：香港文匯報記者 陸雅楠



反應熱烈

港生選手受激勵：絕不放棄突破瓶頸

在12日「與冠軍同行」活動後，多名港生接受香港文匯報訪問，分享他們獲得的啟發及感想。一直熱愛短跑的培僑中學中四學生王誠俊，自小學起參與田徑訓練，現為校隊選手。他直言，儘管不斷努力訓練，但近期成績並沒顯著提升，令他懷疑自己是否已經到達極限，甚至曾想過放棄，所以12日特別向非常崇拜的蘇炳添提出有關瓶頸期的問題，並從中大受激勵，「蘇教授耐心而細心的回答，讓我非常鼓舞，不再有自我放棄的念頭。」

誠俊說，作為運動員，雖然蘇教授較為年長，卻仍然能夠持續進步，這更激發了自己的動力。他希望能夠跟隨蘇教授腳步，先在香港取得成功，然後在全國層面獲得成就，最終站上國際的大舞台。最終的夢想是他們站在奧運頒獎台上，獲得蘇教授親自頒獎。

福建中學中三學生阮柏翹亦曾經參與短跑，目前轉為打籃球。對能見到田徑名人蘇炳添，他深感激動，笑言在有機會向其提問互動時，興奮得雙腿發抖。

柏翹說，自己過去在短跑項目一直沒有出色成績，所以放棄了這項運動，現在打籃球也接近放棄邊緣，然而12日聆聽蘇炳添的分享後，受對方永不言棄的精神觸動，重新堅定了自己在體育道路上的決心。未來，他會考慮重新開始參與短跑訓練，看看有沒有發展機會。

楊鎮星是中華基金中學中一學生，表示很高興能在現場聽到蘇炳添分享。喜歡長跑的他，深深明白堅持的重要性，而蘇炳添的話讓他更能感受到堅持精神的價值，希望在未來的長跑訓練中能夠取得突破，將自己的成績繼續提升。

鎮星說，對蘇炳添12日現場分享的一些運動動作技巧大感興趣，打算在網上尋找更多蘇炳添的視頻片段，以便更好地學習這些技巧，並根據它們調整自己的訓練動作。

◆香港文匯報記者 陸雅楠

校長：啟發學生要有「堅持的心」

培僑中學校長伍煥杰表示，今次活動是蘇炳添教授首次透過「與冠軍同行」計劃到訪香港的學校，機會非常難得，因此培僑中學邀請了香港17所中學的田徑代表和學生一同參與這個生動的課堂。他形容是次活動效果非常好，「蘇教授不僅分享了他個人的經驗，還親自示範了跳遠、深蹲等運動動作，同時還和同學們進行了生動的體育課。這對幫助同學們增強身心素質非常有益。」未來，學校還計劃邀請籃球冠軍到校分享。

伍煥杰強調，「堅持」是現時青少年教育中很重要但常被忽視的一環。在面對困難時，學生們需要擁有堅持的心，才能更長遠地面對未知的挑戰，「這種拚搏的精神不止體現在體育上，更是在人生路上，是自己的心理素質、自己的個人追求、自己的能力和各種的訓練。」他表示，培僑中學一直致力為學生提供多元化的選擇，儘管學校的空間

有限，但仍設置了兩個籃球場和室內游泳池，讓學生可以全天候進行體育訓練。同時，學校還設有健身房，以應對疫情帶來的訓練停擺，同學們平時也會跑山、跑樓梯。學校還設有籃球隊、田徑隊等提供多項不同的比賽機會。

伍煥杰指出，正如蘇炳添所提到的，多參與現場比賽有助於學生在心態上的調整和適應，並習慣比賽中的緊張氛圍，更好地克服比賽帶來的壓力。特區政府近年成立了文化體育及旅遊局，啟德體育園亦即將落成，他期待未來能夠提供更多的空間和專業訓練設施給年輕人，尤其是中學生，讓他們能夠充分利用這些專業場地進行訓練。

參與分享會的民建聯立法會議員鄭泳舜表示，相信在场的同學通過是次分享，都學習到蘇炳添為夢想拚搏向前，堅毅不屈的精神，期待他之後在田徑場上再創輝煌，挑戰自己。