

「跌」出精彩人生 「再生勇士」

馮英騏

著名香港輪椅劍擊運動員，於2000年及2004年傷殘人士奧運會的個人及團體劍擊項目勇奪5金1銀1銅的佳績。

“當我發現自己甚麼都懂時等於學士；當我發現自己有點不懂時等於碩士；當我發現自己甚麼都不懂時等於博士。”



馮英騏的名字並不陌生，他是香港的著名傷殘運動員，曾在多項大型賽事中為港爭光。

作為一直只能坐在輪椅上的運動員，今天，他卻能靠自己的雙腳昂然挺立，甚至自然地行走自如，這當中是人為還是奇蹟呢？

遭逢巨變的平常心

13歲時，馮英騏證實患上急性脊髓炎，逐漸不能走路。時下年青人喜歡用「灰」來形容自己遇到令人傷心失意的事，馮英騏要在醫院中度過他的青春年華，會不會覺得自己的人生好「灰」呢？他的答案是：「一切都是相對的。人生總有些時候比較灰，重要的是我們如何看待身邊的事。白與灰比較，灰固然會暗淡無光；但相對來說，灰與黑比較，卻是光明得很。所以，人生不如意事十常八九，心態在於『你怎樣看』。」這句「你怎樣看」精簡地帶出「人生是由自己創造的」這道理。

由活潑好動的小伙子變成輪椅使用者，很多人可能會自怨自艾，馮英騏的心態卻截然不同。每一件事，對他來說都是得著多於失去。例如：回想起當



他經歷過的高低起伏，聽起來似乎是一個康復故事，但其實是一個奇蹟。



初要坐輪椅時，馮英騏不但沒有埋怨自己不能走路，更視輪椅為玩具，發掘了它「速度較人走路快」的優點。此外，住院後，他結識了不同的人，交流了不同的想法，這對他來說是無形的得着。出院後他重返校園，當時他的學校門外有幾級樓梯，他亦因而練成了自行用輪椅上落樓梯的絕技，不需假手於人。看似困難重重的遭遇，透過調節自己的心態，不要過分着重「失」，嘗試一下發掘「得」的一面，就能以平常心對待。

創造奇蹟的堅毅

急性脊髓炎令馮英騏的感覺神經變差，所以他感覺不到自己雙腳的存在。可是，這不等如他的雙腿肌肉沒用。參與輪椅劍擊訓練時，馮英騏要不斷上落輪椅，腿部肌肉仍有機會不斷接觸不同表面，這啟發他嘗試伸展不同的肌肉，感受自己的肌肉接觸不同表面的感覺和反應，這竟然讓他自己重新站起來！他由最初只能爬行，到後來依靠腳架，再到能夠自己走路自如，前後花了約十年時間。當然，整個過程中少不免會跌倒，但跌倒過後，他總會反思自己的失誤，避免重複犯錯。人總要在跌跌碰碰中學習成長，正因為他容許自己犯錯、跌倒，最後才能重新走路。因此，每一次跌倒都是他學習的機會和啟示。

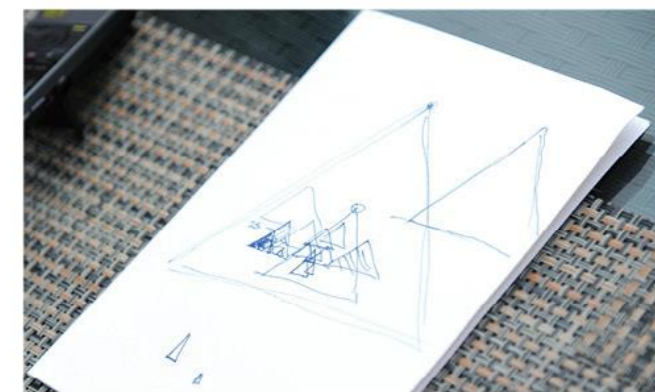
今天的馮英騏，一共取得一個學士學位和兩個碩士學位，學業成就不比運動遜色。當然，他的學習過程同樣不是一帆風順的。當初，馮英騏發病後雖然繼續學業，但無奈跟不上進度，最後只好轉校。「我轉校，不是因為我想逃避，而是我想讀書。」他的話充分體現出對學習的熱誠，只要從失敗中學習，改變策略，他深信總有方法能到達目的地。

沒有遺憾的樂觀

人遇到不如意時，總常會想：如果我這樣做，結果就會不一樣。但馮英騏表示「我暫時沒有任何遺憾。」他認為當下的遺憾可能會令人傷心失意，但他日回頭看，遺憾會變成過程。因此，我們都不用執着於一瞬間的失落，應放眼未來，抓緊下一個機會。

馮英騏相信「困難自有解決方法」，問題不是一朝一夕就能解決的，與其自怨自艾，倒不如花多點時間朝着自己的方向走，只要你有堅決的信念向目標進發，假以時日，問題將會迎刃而解。

馮英騏有一套「三角形理論」。他認為每個人都是一個由不同大小的三角形組成的大三角形：出生時形成了第一個小三角形，其後在小學、中學遇到的人和事則慢慢湊成大三角形的底部。不同的人生經歷像積木般堆砌成大三角形，頂峰就是人生的最終目標，而過去的頂峰是創造另一個頂峰的過程，能帶領人生繼續向前。透過追求不同的頂峰，人生將會更加精彩。他亦期望，自己未來還會攀上一個又一個的頂峰。



▲ 馮英騏的「三角形理論」

劍術啟發的人生智慧

劍術是馮英騏生命中不可缺少的一部分。「劍術有三大要訣：最短距離、最快時間和最少能量。沒錯做人要訂立清晰的目標，再一步步朝目標前進，不過訂立的目標必須是合理的，不要好高騖遠，妄想一步登天。」此外，在劍術比賽中，直接進攻得分固然是最快的致勝方法，但要是對手有所防範，就要「兜一兜路」。馮英騏語重心長的說：「人生總有不少絆腳石，若真的跨不過，不妨嘗試『兜一兜路』，達成目標。」

馮英騏現職非牟利團體的物理治療師，但他自言自己更像一位教練。一場比賽只有一個冠軍是毋庸置疑的事實，運動場上也沒有永遠的金牌。而教練的工作往往不只要幫助運動員奪金，還要令他們充分發揮個人潛能，並享受過程，達成自己訂下的合理目標。簡單來說，假若要求一個中風的老人家自己舉起手洗頭，難度可說是能媲美奧運，對於六、七十歲的老人家來說這甚至可能是最後一場比賽。馮英騏的工作就是訂定這種不同的長短期目標，協助院友達到最終目的。他的期望就是每個人能踏上自己專屬的人生頒獎台上。

給家長的話

現在有不少家長都希望子女參加競技體育，從而「增值」。但馮英騏希望家長先瞭解子女的意向，誘導子女嘗試，而不是強迫他們參加。「若子女真心喜歡，他們自然願意騰出時間練習。學習亦如是，學習的原動力是來自於自身對某事物的興趣，而非為學而學。」

