

風在前？無懼！ ——香港「鐵血女車神」

黃蘊瑤

香港著名單車運動員，曾贏得亞洲冠軍、世界盃冠軍和攀上世界排名第1的位置，榮膺「亞洲英雄」的稱號。

“認同、信心、鼓勵是通往成功路上最好的添加劑”

試想想：如果你的肋骨正在慢慢斷裂，你會有甚麼感覺？

2010年，亞洲運動會女子20公里場地記分賽。賽事進行期間，由於前方的車手失控墮地，導致緊隨其後的一名選手被撞跌！更不幸的是，後方的幾名車手躲避不及，最後竟連人帶車、高速輾過這名選手的身體，使她的肋骨在這電光石火之間斷裂了！可是，令人驚訝的是，這名選手既沒有示意要退出比賽，也沒有呼叫在場的醫療隊替自己進行急救，反而帶着傷，強忍着痛，立刻換上後備單車，追回比賽車羣，完成餘下40圈的賽事。最後，她，憑着過人的意志力，勇奪銀牌，為港爭光。這名選手，就是香港單車代表——黃蘊瑤。



成就「鐵血」的一刻

「鐵血女車神」的稱號，由此而來。當年，時任行政長官曾蔭權及民政事務局長曾德成分別稱讚她「不屈不撓、堅毅不拔的體育精神值得尊敬與學習」、「黃蘊瑤賽後滿面淚水、勉力舉起鮮花和獎牌的照片，肯定成為香港健兒拼搏史的重要標誌之一，也是香港人拼搏精神的印證。」她的努力實在令人動容，亦令港人為本土運動員感到驕傲。

受傷的一刻，讓黃蘊瑤堅持繼續比賽的原動力來自必勝的決心。由於奧運會已經不再有場地記分賽這個比賽項目，因此，2010年的亞洲運動會是她在大運動會中的最後一戰。當時，她完全沒有一絲放棄的念頭，反之，她腦海中只反覆想着：不要辜負大家、不能半途而廢！最後，她憑着意志克服痛楚繼續比賽，背負着教練和工作人員的期望，一步一步追上去。能夠繼續比賽，已經教人敬佩，無比的決心更驅使她最後發力突圍，為港隊奪得一面賺人熱淚的銀牌。對她而言，比賽不是自己一個人的事，而是整個團隊的努力成果。

練成「鐵血」的高山與低谷

堅毅的意志不是一朝一夕練成的。黃蘊瑤的「鐵血」，就經過了兩次高山低谷來練就。她憶述第一次低潮發生在她剛轉型為全職運動員的時候，第一次參加亞洲青年錦標賽，她就已經奪得兩面獎牌，「當時教練很看重我，那是香港隊女子組第一次奪得獎牌，勝出後我也是滿懷雄心壯志的。」比賽後她為自己訂了一個更遠大的目標：「第一次比賽，賽前準備不足半年就能取得獎牌，再參賽的話我一定能奪金。」當時她只把目光鎖定在金牌上，忽略了由此而來的壓力，最終比賽失誤，獎牌落空。

正所謂「希望越大，失望越大」，突如其來的挫折令黃蘊瑤對後來的練習提不起勁，十分沮喪，也開始對比賽產生恐懼，害怕再一次失敗。當時，教練執意要她自己面對，認為她必須依靠自己才能真正走出困境。幸好她對單車的熱愛從沒減退，亦沒有因為落敗而放棄。她為了克服自己的心魔重返賽場，決意訓練自己的情緒智商。情緒智商代表個人管理情緒的能力，也就是運動員的心理素質。透過控制情緒和自我激勵，管理好自己的心理素質後，黃蘊瑤嘗試放鬆心情應付比賽，把享受和學習當成比賽的目標。

好不容易走過心理上的低潮，身體上的挑戰卻隨之而來。就在08年京奧前夕，黃蘊瑤因花粉過敏症發病而休克，需要送院治療。身體狀況令她質疑自己應否繼續當運動員，因為單車訓練對身體來說無疑是很大的負荷。事後她與教練討論是否應該放棄，期間教練則嘗試讓她由室外練習轉到室內練習。結果透過轉換訓練的方法，讓黃蘊瑤重拾了自信心，慢慢走出陰霾，繼續她對單車的熱忱。

低潮過後，黃蘊瑤學會調節心態，以意志克服心中恐懼，放鬆心情面對大大小小的比賽。人生道路上必會經歷不同的成敗得失，唯有學會自己勇敢面對，才能成



就一個又一個頂峰。

延續「鐵血」的精神

黃蘊瑤最初接觸的運動不是單車，而是划艇。中一時，划艇協會到她就讀的學校招募暑期班新成員，她便抱着「玩得開心」的心態參加訓練。中三時，划艇班中的一個女學員邀請她接觸單車，她才開始同時接受兩項運動的訓練。最後，黃蘊瑤選擇公路單車為她的專門訓練項目。可是，當她向家人表示希望轉為全職運動員時，她的媽媽並不支持這決定。然而，她仍然堅定地向此目標進發，黃媽媽把她的努力看在眼內，最終還是決定支持她一步一步發展單車事業。直至2015年，黃蘊瑤宣佈退役了。退役後，她嘗試投身不同工作，如幕前和幕後的發展，以及撰寫了一本自傳來分享運動員生涯的心路歷程，並同時修讀與體育相關的高級文憑課程。未來，她希望開設一間與運動有關的公司，以另一種方式在體育界延續她的理想。

在十四年的運動員生涯裏，黃蘊瑤拿過亞洲第一、世界第一，體驗了不一樣的人生。她對自己的未來充滿信心，揚言要繼續突破自己，勇敢迎接未來挑戰。「只要拿出足夠的意志力，你便可以贏得很多意想不到的成績，創造出屬於自己獨有的光芒。」每一個人都有追夢的能力，在遇到困難的時候不應想著離開，而是應用盡全力，衝破難關。她相信自己可以成就夢想，大家亦可以！

給學生的話

現在的學生大多面對學業的壓力，不懂解決，黃蘊瑤這樣鼓勵大家：「運動員享受比賽、投入過程；學習也是一樣，不要只專注成果，成績固然重要，但也是其次，最重要是學習當中的知識和領悟箇中道理。」

