

《匯聚靈心》 - 校友分享 (一)

中華聖潔會靈風中學 校友會會訊 2011 年 4 月



各位親愛的靈風人：

本年度校友會邀請了各行各業的校友回來分享生活、升學及就業情形。我們在 1/4/2011 訪問了體操運動員蔡念恩小姐，我們邀請了她分享及表演，同學深表欣賞！然而，早會的短短幾分鐘又怎能了解她的艱苦奮鬥經歷呢？所以，我們邀請了她撰寫分享文章，讓我們一起認識運動員的生活和心路歷程吧！

校友會

姓名：蔡念恩

畢業年份：2004 年 5C 班

職業：運動員（香港體操代表隊）

主要獎項：* 全國體操錦標賽・第十六名（2011）

* 全國青少年體操錦標賽・亞軍（2004-2005）

* 全國青少年體操錦標賽・亞軍（2005-2006）

* 香港、澳門、台灣、湖南少兒體操邀請賽・自由體操・冠軍（2004-2005）

近況：在體操習訓之餘，在不同小學及幼稚園當體操教練，亦有兼任助教。

明年將會修讀副學士先修班。



介紹體操

08 年亞洲錦標賽跳馬項目

體操是分為跳馬，高低槓，平衡木，自由體操四個項目，體操需要膽量、體能、技術，穩定、發揮、適應力、心態等，欠缺以上一項也會在比賽中失敗。體操與其他運動不同，田徑，游泳，是主要講求體能，但體操要求多方面的協調和平衡。例如，當同學考試作答多項選擇題時，可能幸運讓你取得部份正確答案，但在體操比賽中，幸運是不會輕易給你機會的。

湖南艱苦的習訓經歷

對我來說，2003 年在湖南生活是很特別的成長經歷，每一天都是充滿考驗和挑戰的，當中學到了很多在香港學不到的東西，例如：獨立、待人接物、處事、堅持、忍耐。湖南與香港的訓練制度完全不同，是專業與業餘的分別。香港的訓練制度一星期練五天，每天只練四小時三十分鐘，而內地的訓練制度是每天八小時，一星期只有一天休息。在湖南裡每天都是艱辛的，一點也不容易渡過。每天都過著恐懼擔心的日子，永遠不會知道明天的訓練內容，十分想盡快走過這段辛苦的路。因為國內沒有一個肯定的練習時間，雖說是每天八小時，但事實上如果不能完成教練指定的任務，晚上是要繼續訓練的，通常超過八小時。另外，除了在訓練中的辛酸外，其實在心理方面也受到很大的影響，這個影響就是自由。在國內的生活是沒有自由可言的，因為我常常在體操學校中，每天都是訓練，就像籠中鳥一樣，十分希望離開，到外面的世界看看，到外面吸新鮮空氣，但我卻不可以這樣做。逛街、看電影和與外面的朋友交流，全都沒有。另外，



節制是我可以從中學學習到的，出色和成功的運動員一定要懂得節制，節制不只在飲食方面，是指很多地方，例如：作息要定時，在行為上必須服從教練，而不是你想擁有的自由。

2008 年世界錦標賽

比賽的經歷

記得有一次比賽，看見其他國家運動員的技術非常了得，但可能他們在比賽失準，而我如常地發揮，以致我可以獲勝。又有一次，我參加亞洲錦標賽，在出發前，我覺得自己的訓練是足夠的，各方面的狀態良好，並對這比賽充滿期望，目標是前八名內。但練習時我的信心不足，不太適應器材，所以第一場比賽只發揮五成。第一場比賽很快就完結，當時我不太滿意，但沒有太大反應。但過了一兩小時後，我愈想愈不舒服，因自己沒有發揮好。



與教練合照

那天晚上我等成績公佈等了很久，等到差不多午夜。結果終於出來了。我在看之前也預計成績不好，然後，我一看成績，是第九名，表示我明天只有兩成機會參賽，於是我向天父祈禱。到了第二天決賽，我為自己準備一切決賽物品，正常觀賽，打算觀摩其他選手的優點。在熱身的時候，一個泰國運動員在跳馬時直腳落地，受傷入了醫院。當時，我不清楚這是好是壞...我很開心有機會候補參賽，但立即就擔心起來，因為我沒有熱身的時間，另外，看完剛才受傷的情況已經很害怕，但立即要比賽了。記得在那時候，教練打趣的對我說：好好發揮，好好享受。最後我順利完成比賽，但始終沒有發揮到最佳狀態，只得到第八名。我覺得自己原本可以取得更好的成績，但因沒有把握住每個機會，以為平日訓練已經足夠，就可以在比賽中好好發揮。其實，事情往往不如預期中順利，所以好好準備是十分重要的。台上三分鐘，台下十年功。不懂珍惜機會，機會會隨時在你身邊飄過。有時候，機會可能只有一次，不會再有第二次。

比賽的意義

人人認為比賽的意義都不同。對於我來說，每場比賽都是在總結平日的訓練。每場比賽我都會反省：為何成功？為何失敗？有沒有做好準備去把握每個機會？



如何兼顧學業和習訓

其實這是時間管理的問題，一天二十四小時，想做的事太多，可能想玩，想休息，想增值自己，想為自己未來努力，可以有很多的選擇。但是目前最重要的是體操和學業，所以我會利用小息和午膳時間，甚至搭車的時間去溫習功課，當中的掙扎都非常大。每當我遇到有掙扎的情況，我會先想想：我的信念是什麼？我的方向，目標？怎樣主導自己呢？是被世俗的東西或是自己的將來去主導自己呢？在我的角度，我清楚自己想要的是體操的夢，全國掛名，甚至參加奧運。當我對自己有信念的時候，自然就有推動力。

後記

與念恩共同準備早會分享，大概有一個星期的時間。其中我們多次互通電話，她詢問了我很多早會的細節，包括時間及場地，亦曾經考慮表演彈床的可能性(最後因時間不足而擱置)。她的認真實在令我深深感動和欣賞！希望念恩可以早日達成體操的夢！

Sisi 老師

聖經 傳道書九章 10 節：「凡你手所當作的事，要盡力去作。」