

下一站 大海

·歐鎧淳·
stephanie

08年北京奧運，年僅16歲的歐鎧淳(Stephanie)肩負厚望為香港出賽，是全隊最年幼的奧運選手。結果她不負眾望刷新了香港運動員200米及800米自由泳紀錄，可謂一舉成名，是矚目的小飛魚。當年幸得「大海」中一群較年長的飛魚帶領著，讓她不至於迷失方向。但小飛魚如今已經大學畢業了，要為自己的生活負責，離開同伴去探險。經過了不少水域，游到分水嶺前的她，又如何選擇前面的去向呢？

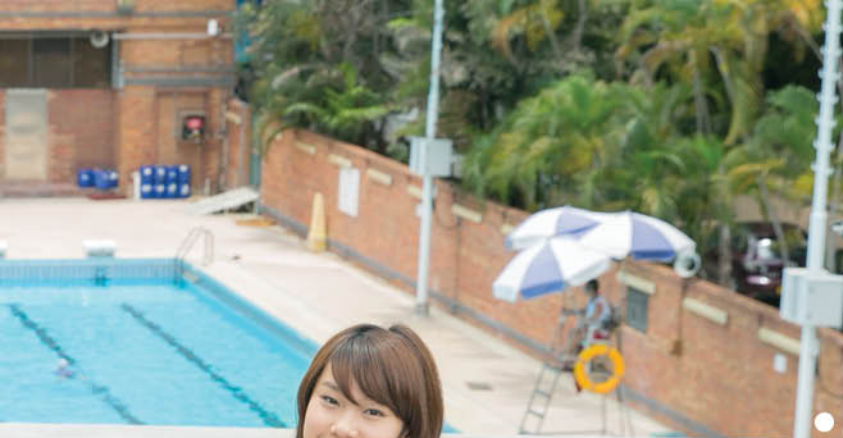


躍進大海，逆流而上

大概9歲之齡，Stephanie經已在區際50米蛙泳賽游出第3名的佳績。媽媽和教練為她考慮將來出路，建議她放下其他課外活動，專注游泳。Stephanie從來不覺得比他人成熟，卻「很聽話」，因為媽媽很會做決定，而爸爸又在背後支援。以往每個決定，包括停學一年準備奧運，她都與父母商議並得到他們的支持，直至中五後獨自往美國升學，她才算真正獨立。

人在異鄉的自由，令Stephanie泳績一落千丈。全因美國的訓練模式和香港的完全不同，令她難以適應。那時候她正經歷低潮期，又遇上嚴厲的「魔鬼教練」，與其他運動員每天捱罵。有次，一位運動員感到不適嘔吐，離開教練指定的位置，竟也被毫不留情地責罵。Stephanie當然明白教練的苦心，但在這種氣氛下訓練，難以游出水準。幸好在美國時，泳隊有一系列的思維訓練，就是在練習前抽出有鼓勵語句的卡片，再分享經歷。「You have to open your heart to transform」是她抽到的語句，她領會到應該拋下以往在香港的自己，這樣才可進步。到後來她終於在一次大賽中勝出，雖然只換到教練冷冷的一句：「原來你懂得游泳的。」但這樣已令她重拾自信，讓生活重上軌道。





分水嶺前的抉擇

2014年Stephanie大學畢業，再三思考後選擇成為全職運動員，準備向2016年的奧運出發。她說退役後不想當一般的教練，因她看到師姐蔡曉慧成為教練後，常忙着爭取泳線，因資源緊絀而勞心勞力，她說：「有一個蔡曉慧就夠了。」Stephanie希望能廣泛地幫助青年運動員發展，而不是教一班特定的學生，但她深知現時沒有這個崗位。走一條沒人走過的路，並不容易，但對她來說卻不陌生。被問到會否擔心事業比同輩遲起步，但她相信運動員身份已是最好的履歷，「這樣想就太傳統了，而且工作甚麼時候做都行，比賽不可以到老了才回頭游啊！」



魚在水中游，努力游更快

當興趣變成職業，最大的分別是多了份責任感。由大學開始，學校為Stephanie提供了獎學金，她便要努力地做出成績回報學校。若說全職運動員是一份工作，她會形容那是一種修煉。它與別的工作不同之處，在於除了要付出勞力和努力外，還需要在空餘時間做好充分準備，留意起居飲食，以應付每次的訓練。Stephanie明確知道身為運動員的責任，即使現

在身兼多職，她一切皆以游泳為先，不讓其他事情阻礙練習的進度。目標從來都不是靠空想，而是靠一點點的努力和責任感來達成的。為了對自己的人生負責任，為了證明自己的實力，她希望成為首名進入奧運最後十六強的香港運動員，為游泳事業創下高峰，然後引退。



海洋再大也安穩

Stephanie曾在外國接受訓練，她深深明白到香港運動制度的不足。美國有大學讓運動員優先選科的規定，以配合練習時間表，相反香港沒有這類配套。「我們不缺乏人才，只不過香港很小，人才相對不多，所以我們的制度要更加好，否則連難得的人才都被扼

殺了，就可能要再等五、六年才有下一個。」在運動員中，她是較幸運的，儘管奧委會推出一系列的措施，如「香港運動員就業及教育計劃」去協助退役運動員，提供獎學金讓給運動員重返校園等，但可惜資源仍然不足，未能有效地幫助他們改善生活。



Stephanie與一眾運動員覺得全職運動員制度的問題千絲萬縷，所以一直希望能夠進行根本性的改革，讓運動員有更完善的體制，「例如能仿效外國的一系列措施，為全職運動員設立心理輔導班等等。」她希望退役後

能教育新一代青年運動員，到不同的院校進行分享，訴說運動員的心路歷程，讓同學們更了解運動員的生活。

大部分女孩子的願望，總是希望能在花花世界中生活，而Stephanie便是那個幸運兒，有機會進行多方面的嘗試。除了當全職運動員外，她還成為了運動品牌的模特兒、為報紙撰寫專欄，在不久的將來，她更會主持電視節目。她笑言：「做model可以為青春留情影；每次寫專欄都十分佩服記者們每天的工作；雖然我口才並不了得，但不斷嘗試就會成功吧！」Stephanie並非樣樣皆精，但她從不放棄每個機會，亦深信每次的機會都能引導她通往不同的路，讓她走出一個無悔的人生。此外，成名後的她仍不忘本，她每次出席活動時也展示出運動員健康活力的一面，為大眾釋放正能量，亦透過各種活動結識不同界別的人，希望各界能更關注體育事業。



To Kidults

「青春係用來揮霍的！得就成功，唔得就是霸氣！」生存的目的就是要不斷的嘗試。在嘗試路途上，給自己一個寧靜的空間，跟自己多一點交流和溝通，了解自己的需要，讓自己有個無悔人生！



後記

可能你會埋怨自己不是生於像Stephanie一樣的小康之家，但是贏在起跑線上並不代表前程似錦，她仍要靠後天的努力和付出！假若你是歐鎧淳，你敢肯定在分水嶺前選擇出一條無悔的路嗎？成功從來都是靠努力和勇氣，共勉之。

喜愛的活動：

外出消遣很貴，不如留在有冷氣的家中放空一整天

跟父母愛做的事：

說服媽媽放棄逛街，陪我一起留在家中「歎冷氣」和網上購物

家中新動態：

最近家中買了一枱karaoke和焗爐，已準備好與媽媽組成地獄廚神團隊！

減壓力方法：

待在房間裡用耳機隔絕外界(注意：此方法容易鑽牛角尖，請小心使用！)

