



上陣不離父女兵，吳安儀有幸得父親吳任水（右）指引桌球路。

桌球運動一向予人男性主導的感覺，但香港偏偏出了一位女子世界冠軍吳安儀，去年一口氣連奪世界女子桌球賽及六個紅球錦標賽冠軍。這位90後「Cue后」，在桌球冠軍爸爸吳任水的帶領下，13歲便接觸桌球，20歲初嚐世界冠軍滋味，尋夢之旅看似一帆風順，怎料2014年在比賽的失誤令小妮子陷入低潮，甚至想過放棄桌球。幸而，在家人朋友支持下，安儀再次投入桌球，並為自己訂下各種小目標，來年，她便要挑戰男子賽事，繼續不斷進步。

# 90後 Cue后 吳安儀

## 小目標 大進步



訪問現場片段，  
請瀏覽：



記：記者

吳：吳安儀

記：你出生在桌球世家，桌球有何吸引之處？

吳：中學時讀書成績不理想，沉迷電子遊戲，爸爸擔心我整天躲在家中，便帶我看桌球比賽。當時最深印象是爸爸比賽時的服飾，穿恤衫、打煲呔，像紳士一樣，很威風。從那時開始便叫爸爸教我打桌球，其中一個目標，就是將來可以穿著這套服飾參加比賽。

記：每次訓練最開心是什麼？

吳：以前練習最開心是每打入一個球，爸爸便在黑板上畫一下，儲夠一定數量，他便會請我吃漢堡包、薯條！到了今天，我也會為自己訂下小目標，例如「今天要打50分！」、「明天要打60度！」每次達到目標時，便會覺得很開心、有成功感，令我繼續打桌球。

記：你會形容自己是怎樣的球手？

吳：首先是樣子不醜陋！（哈哈！）我會以「Hungry（饑餓）」來形容自己。除了因為本身喜歡美食外，我很渴望自己能不斷打桌球、不斷進步，與饑餓的感覺很相似。

記：桌球生涯經歷最低潮是哪段時間？

吳：2014年是我經歷的最大低潮，當時參加「世界女子職業賽」，以0:6大比數敗給英國桌球手伊雲絲，那場比賽我無論在情緒控制、技術發揮都很差，落後0:5時已經在場邊哭，比賽未完已經控制不住自己的情緒。及後大半年也非常不開心，接受不到自己打失波，「鑽牛角尖」不斷去想為何會打失，經常改變「企位」等方法力求不失，整個人迷失，甚至覺得自己再不適合打桌球。

記：有何信念驅使自己渡過難關、繼續向前？

吳：朋友、爸爸及教練很支持我，教練教我從另一個角去想，不要將失誤當成缺點，反而是一個機會讓自己學習。我自己也有一句座右銘：「if you believe it, you can achieve it」，要相信自己做得到，才會繼續努力投入其中。去年在世錦賽又再與伊雲絲碰頭，教練再次提醒我要記得自己的座右銘，令我放開懷抱，最終擊敗她，並奪得世界冠軍。

記：有哪些心底話與年輕人分享？

吳：在打桌球前，我的人生也是渾渾噩噩，整天躲在家中打機。我認為年輕人應該選擇一項自己喜歡的運動，除了可鍛鍊身體外，也可調節生活壓力，令自己放鬆，尤其現在許多人只顧玩電腦、手機，更應多抽時間運動，舒展一下筋骨；運動後人更精神，對讀書也有幫助。運動也是共同語言，可以由此認識很多朋友。

記：「賽馬會世界錦標賽獎勵計劃」等一系列精英運動員事業發展計劃，對你有何幫助？

吳：一般香港運動員都會面對經濟問題，擔心自己選擇的路是否適合，我也會擔心爸爸、媽媽年紀漸長，自己是否有能力照顧他們。賽馬會一系列精英運動員基金讓我知道，只要取得理想成績，便不需要擔心經濟問題，可更專注在運動上。

記：體院獲馬會資助興建全新的「賽馬會體育館」，你認為這些硬件設施如何幫助運動員？

吳：「賽馬會體育館」對運動員非常重要，解決因場地及訓練不足的問題；而館內也有教練基地，讓教練互相交流。運動員與教練的關係相當密切，教練亦需要新一代去接棒。我慶幸遇到了三位出色的教

練，如果教練也有足夠的資源進修，便可培訓更多優秀運動員。此外，要讚賞館內的無障礙設施，運動是人人有份的，這樣的場館才達國際級標準，所以每當我帶外國朋友來參觀時，都會覺得香港很值得驕傲。

記：2015年，你連奪多個錦標賽冠軍，並獲「BBC年度體壇風雲人物頒獎禮」邀請出席，你認為是贏在哪方面？最需要改善的地方是甚麼？

吳：我覺得需要天時、地利、人和，任何體壇巨星都不可能永遠長勝。我很重視每一場比賽，希望可以發揮練習的水準。在桌球上我仍是一個小學生，在情緒控制、心理及技術上仍有進步空間。桌球手不能讓自己情緒起伏太大，因為需要在短時間內打幾場比賽，以前打不進球時也會發脾氣，我希望從爸爸身上學習，他是一個沒有脾氣的人。

記：過了成績豐收的一年，未來有什麼目標？

吳：長遠目標是參加男子職業賽，希望從中汲取更多經驗，令我進步之餘，也可把技術應用在女子職業賽上。在職業排名賽上，男子技術普遍比女子高，我希望從中探究、學習，嘗試行出第一步！



吳安儀每週都會到體院練習，鍛鍊體能應付比賽。