



李麗珊 風再起

場地提供：千禧新世界香港酒店

說起李麗珊，自然會想起奧運金牌、風帆，還有長洲。人生上半場與風同行、以海為家，人生下半場她選擇「腳踏實地」，回歸家庭。「現在望風和海，心情和以前很不同。」運動員時代，20年來途經巴黎鐵塔不下15次，直至數年前，才終於有心情到此一遊。千帆過盡，這個曾經在比賽場上拼到盡的全職媽咪直言，為人父母沒有說明書、沒有特訓，較做運動員更困難，挑戰更大。架上眼鏡多了幾分書卷氣，「珊珊」這天與《駿步人生》談風說海，由兩個女兒、丈夫黃德森，說到香港精神，仍然是一貫的快人快語。「風之后」，從未離開過大海；風再起，又是揚帆出海之時，她的人生下半場，正在啟航。

訪問當天，48歲的李麗珊架著黑框眼鏡，一身深藍色運動服，體型仍然很「fit」，她說仍然每星期做運動，但心態大不同：「以前望海會諗風由那裡來、山會否影響風，如果有雲又會有何影響……好緊張，不斷收集資料，希望幫自己賽得更好；依家可以好放鬆，早前去泰國，去回我以前比賽的地方，一家人度假，（今次是）享受大自然。」

以前因比賽而來，眼前的大小風景，不在眼內。「好多人說你就好啦，可以去不同地方比賽，我會答：對呀，但通常只會去海灘，而一到就只會埋頭分析數據。」那些年，每年由荷蘭駕車到法國比賽，每次都會經過巴黎鐵塔，「人人都話咁難得，梗係去玩吓，但我從來無衝動要去。」她笑說20年間最少經過15次：「幾年前終於去了觀光，但覺得好多人好嘈好迫，覺得不太適合我，但也無所謂，人生不同階段，看到的東西就會不同，可能老了再去，又會有另一番體會。」

做父母 沒有「說明書」

就如她，人生上半場在海上爭戰，下半場由零開始學習做人妻做人母，她笑言為人父母，較做運動員更辛苦：「做媽咪挑戰大，買個攝影器材，都有說明書教你怎做，但湊小朋友無說明書，亦無固定一套訓練，每個小朋友都有不同性格，要用不同方法培養。運動員就不同，會有一套訓練適合你，有好多數據。」自言仍是初哥「有排學」的她說：「一路成長，BB如何湊，到現在成為少年，遲一點長大成年，如何溝通？都是學問。」

珊珊早年曾接拍廣告，裏面有一句家傳戶曉的對白：養一個小朋友要400萬元，當年引起巨大迴響。她說，銀碼不是重點，最重要的訊息是要學識未雨綢繆：「照顧小朋友，不是看現在而是將來……正如我做運動員，目標就是奧運，爭取好成績，過程中都要計劃。那時好多人說你嚇死我了，搞到我不敢生育，但依家有家長就和我說，400萬元已不足夠。我只是希望大家明白，計劃好重要。」

在她心中，養兒育女，最大投資是時間：「就如我的女兒，小學已開始用電腦，我的年代出外工作才開始接觸；她一旦問而我不懂，可能會覺得阿媽你真無用，所以迫著一齊學、一齊進步，這樣是好花費時間的。」

兩個女兒是她的現在與未來，生命中的兩個男人又如何？「舅父黎根是我的啟蒙老師，以前我是『7分珊』，做甚麼都求其，是他對我有要求，帶我入去這個領域；及至他自知水平只局限在香港本土，就引薦我參加港隊。」至於認識黃德森，「在他身上我學到很多，他本身是風帆設計師，我倆經常出外比賽，互相扶持，開心不開心都可以分享；有人支持，你先容易向目標進發。沒有他倆，不會有今日的李麗珊。」

“我倆經常出外比賽，互相扶持，開心不開心都可以分享；有人支持，你先容易向目標進發。”



1999年，李麗珊與黃德森結婚。

●● 我會覺得沒去嘗試、沒去挑戰，就不會知道自己得唔得。●●



1996年奪得香港奧運第一金，李麗珊在居住的長洲出席萬人祝捷會，轟動全港。

丈夫EQ高有耐性

對於黃德森，除了愛情，她還有敬佩和欣賞：「我是一個主觀性好強的人，他試過三番四次想改變我的想法，但都失敗，之後就再沒有迫我接受，而是讓我嘗試失敗，等我自己知衰，那時他就會和我一齊分析。他是一個好有耐性好包容的人，有時我發脾氣、胡鬧，他不會即時生氣，而是等我冷靜之後，才同我講道理，這很難得，他是EQ超高的人，又愛錫家人，不單對我，對兩個小朋友亦一樣。」

她直言，黃德森是她的人生教練。「試想，那時女友運動上攞獎機會大過你、多過你……但他不會有妒忌，反而會支持你。」有一件事，珊珊一直記在中心：「96年我不用賽最後一場已穩取金牌，而他還要預備最後一日的比賽，但他當晚仍願意和我一齊慶祝，然後收拾心情再去比賽，好難得、好大愛，一個男人，尊嚴好重要，但他放得下，知道幾時輕幾時重，很厲害。」命中註定的神仙眷侶，大抵便是這個樣子吧。

今日的李麗珊，是年輕人榜樣，但她說中學時期並不努力，「好似讀書，合格就ok，不需要高分。」直至成為運動員，「7分珊」做出「逾十分」的成績。蛻變的李麗珊，是如何走過來的？「做運動員，令我明白出七分力，十個人中你得第四五，永遠拿不到冠軍。」她說風帆運動員Barbara Kendall（芭芭拉簡度）的經歷，是當頭棒喝。「她91年意外傷了手，要接受手術安裝支架，短短一年間卻康復過來，仲贏得奧運金牌。」



當選香港體壇三十傑「傑中之最」



李麗珊出席馬會2016年同心同步同樂日活動

●● 我希望下次頒給年輕運動員，希望有更多的『李麗珊』。●●

— 李麗珊回應獲選體壇「傑中之最」

「香港精神是刻苦耐勞」

「96年奧運前夕，我被水母咬傷，會埋怨個天，但我想起Barbara，對比她，我的挫折又算得上是甚麼？是她讓我得到力量，知道意志可克服一切。」由香港到亞洲、甚至世界級比賽，李麗珊謂，愈走向頂峰，樽頸位愈易出現。「由本地要達到亞洲水平好快，由亞洲去到世界甚至奧運，就難好多，自己要心理調節。」無經歷過失敗，就不會明白甚麼是成功：「我以前有本簿仔，記錄每日訓練；滑浪風帆需有好多觀察，水流風向地理，天的雲如何轉變，全部都是知識，也是累積的經驗。」

沒有捷徑、沒有僥倖，不少香港人心目中，李麗珊與香港精神劃上等號，對此，她這樣解讀：「香港精神是要刻苦耐勞，接受挑戰，我有這種質素，但只是在運動方面有比較卓越的成績，每個人都應有這些質素，你對自己有要求，無論前面有幾艱難，都會努力克服。有時你要天馬行空，等於我剛做運動員，大家都覺得會餓死，甚至無可能會攞到好成績。我會覺得沒去嘗試、沒去挑戰，就不會知道自己得唔得。」

要學懂互相尊重

珊珊認為，香港人首先要學懂互相尊重。「不單是自己，要尊重身邊的人，為甚麼呢？自己都做不了本分，如何去評論其他人？現在社會有不同的怨氣，但如果大家都識得尊重，發揮拼搏精神，就自然社會和諧。」

每個時代都有難題，對於今日的年輕人，她說最大的難題是抵受引誘。「好多屋企（現在）都有（外傭）姐姐……我來自好窮的家庭，要分擔屋企生計，必需好努力先有收穫，但今日青少年未必意識到這些，姐姐甚麼都幫你做，又好似遊戲機或手機，好容易得到，大學剛畢業一萬多元人工，買部手機都萬幾，問阿媽要就是；無經歷過儲錢，沒了這些經歷，所以好多怨氣……若有經歷，慢慢一步一步得到應得的，會好好多。」她爸爸在她八歲時離世，家中十兄弟姐妹，「張大口就有飯食，對我來說，是無可能發生的。」

由馬會冠名贊助、香港體育記者協會為慶祝創會30周年而特意頒發的「香港體壇三十傑」獎項，李麗珊與黃金寶榮膺「傑中之最」，她笑說深覺自己「老了」：「奧運金牌都已20年，好多謝仍然有許多人支持我，這個獎對我意義重大，但我反而希望下次頒給年輕運動員，希望有更多的『李麗珊』。」



冀打造「香港人氣派」

她說：「香港體壇發展近年有好大進步，以前某一項目有機會，現在是好多項目，香港體育水平提升了好多，已經非以前講的本地、亞洲，而是世界級。」明年的東京奧運，她認為師弟妹有力爭獎牌。「一直也有機會，看臨場發揮，今次在日本，時差只一小時，食方面也不會好似美國歐洲這樣難以適應。」

今日香港，不同運動項目百花齊放，資源和硬件都進步了，但在李麗珊眼中，香港的觀賽文化有待提升，包括要打造屬於香港人的打氣隊，為運動員吶喊：「這方面的文化可以改進，教香港人認識不同運動項目，支持香港運動員；同時，做運動員上獎牌時，一企出來，就知來自香港，有自己的氣派或動作，證明我們是香港人。」



舅父黎根是李麗珊的啟蒙老師

「風之后」成長路

1970

出生

- 長洲原居民10兄弟姐妹中排行第 8
- 畢業於長洲官立中學
- 2002年獲澳洲坎培拉大學學士學位
- 同年獲香港中文大學授予榮譽社會科學博士學位

職業生涯

1990

獲得北京亞運
滑浪風帆銀牌

1996

在阿特蘭大奧運會
奪得香港歷史上首
面奧運會金牌



1989

成為香港代表隊成員

1993

獲得世界錦標賽冠軍

1994

獲得廣島亞運滑浪風帆銀牌

1997

獲伊利沙伯二世女王頒授員佐勳章

1998

獲得曼谷亞運滑浪風帆金牌

2003

獲行政長官董建華頒發銅紫荊星章

2004

雅典奧運後退役

「私」生活

1999

與同為著名風帆運動員黃德森結婚

2005

誕下大女兒黃希皚

2007

誕下次女兒黃嘉怡

馬會獎勵運動員 一種認同

馬會透過贊助「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」，支援精英運動員，珊珊認為，運動員得到認同很重要：「如果擺到獎無人理，會質疑自我價值……做運動員要付出長時間訓練，無學業和工作經驗，資助計劃有助他們更容易融入社會。」

2016年擔任「賽馬會青少年足球領袖計劃」星級導師的李麗珊舉例，她在計劃課程中分享了滑浪風帆運動，讓參加者知道，作為領袖有甚麼要學。她指，「運動員都刻苦耐勞，尤其去到高水平的運動員訓練；另運動員通常比較成熟，因為好多時要自己組織，清楚對手實力，做好多分析，這些都是很好的訓練。」



珊珊樂於與年輕人分享運動經驗。

後記 金牌運動員 vs 全職媽咪



由全職運動員到全職媽咪，由當年高呼「香港運動員不是垃圾」的珊珊，到成為相夫教女的「黃師奶」，李麗珊對於「師奶」這個稱呼，有點保留。「我會形容自己是一個媽咪，因為我基本上將所有時間放在兩個小朋友身上，希望用不同方法啟發她們，讓她們將來做自己喜歡的事。最終目標是讓女兒開心成長，找到自己的目標。」

作為傑出運動員，李麗珊自言對兩個女兒，沒有特別期望：「想她們有自己的個性，樣樣框死不會發展得好。大女同細女，一個好靜一個好動，不可以因為我是運動員，就叫個大女：唔得呀，你一定要做運動呀……我要求的只是基本運動。細女愛運動，我就培養你，問她想我點幫你？唔好劃死個框框。正如當年如果我阿媽劃死我要去搵錢，我想就無之後的李麗珊了。」

現就讀小六的細女，已明言將來想做職業運動員，但就不會傳承母業，玩滑浪風帆。「她說覺得出海好孤獨，她喜歡跑步。」

回歸家庭，這個奧運冠軍，仍是萬分認真。人生扮演不同角色，一樣可以終身學習，這個香港女兒，正是最佳示範。



精采訪問片段

