

梁育榮：訂目標拾級而上 殘奧兩屆奪三金

今屆里約殘疾人奧運會（殘奧）硬地滾球決賽場上，裁判宣布香港選手梁育榮勝出一刻，他興奮得有點失控地大叫大喊，似乎要將過去12年刻苦訓練的辛酸，一次過宣洩出來。今年31歲、患有先天性多發性關節彎曲的梁育榮，早在2004年雅典殘奧已首嘗奪金滋味，惟其後卻經歷了運動員生涯的低潮期，最終能夠跨過困難再創高峰，憑藉的是甚麼？



英雄背後，幸有女朋友一路照顧及鼓勵。

記：記者
梁：梁育榮

記：你何時開始接觸硬地滾球？

梁：我自小對球類運動有興趣，平時也會看足球、籃球；在特殊學校上體育課時，開始接觸硬地滾球運動。讀書時期，我已經很喜歡跟同學玩一些小遊戲——在課室將紙球拋入垃圾筒，所以同樣講求準繩的硬地滾球運動很吸引我。直至中三，當時硬地滾球剛在香港發展，因為有朋友加入了香港隊，我隨他一起練習，大約一年半後，也被教練看中邀請入隊。

記：硬地滾球令你的人生有何改變？

梁：未接觸這項運動前，我很內向，上街買東西也會感到害羞。接觸硬地滾球後，人變得大膽了，見到任何人都會主動攀談，這對我來說是很大的轉變。

硬地滾球也令我認識很多朋友，包括不同國家的選手，我不時會在網上跟他們聊天，了解他們平日的練習情況，甚至拜託他們代我買一些東西，例如食品。

記：你早在2004年首戰殘奧已奪兩金，相隔12年後再度奪金，感受有何不同？

梁：那次（雅典奧運）我只有19歲，第一次參加國際賽事，希望吸收大賽經驗、適應比賽壓力，卻從未想過可以奪得獎牌。因此，知道得獎一刻，腦海一片空白，奪金竟然發生在自己身上，感覺十分奇妙。

相隔12年在里約殘奧再次奪金，真的感到很開心、興奮，因為自己在過去四年付出很多時間去練習，又不斷改進球技及調整心理素質，減少比賽場上的壓力。正因如此，贏得金牌一刻高興得叫喊了出來，平日我不會這樣，今次真是很興奮！

記：你如何克服運動員生涯的低潮？那些人最支持你？

梁：2008至2012年是我的低潮期，幾次比賽都沒有奪得獎牌，自己也抱怨為何總是不能將球打到自己想要的位置，一度萌起放棄的念頭。慶幸有教練、家人及朋友的鼓勵，自己也確實很喜歡這運動，沒理由輕易放棄，覺得不如先給自己訂一個目標，然後努力向著它進發。

此後，我先訂立一個小目標，就是單打或雙打能打入「八強」；實現後再提高目標，例如能夠爭取獎牌；達標後可以更進一步，以金牌、世界第一為終極目標。

在這段時間，支持我的人很多，例如我的拍檔劉慧茵，鼓勵我們一起在殘奧上爭取突破，在達標前不要放棄；家人、教練的鼓勵也不可少，最重要是有女朋友的支持，她鼓勵我參與這項運動，並成為球隊的義工，今次巴西殘奧上，她全程照顧著我，令我在比賽場上發揮得最好。

記：馬會捐助體育學院興建「賽馬會體育館」，對你有何幫助？

梁：未有賽馬會體育館前，我們需要四處尋找適合的訓練場地，也出現過到場後才發現場地訂滿的情況。預約場地往往有一定程度的困難，須搶先其他使用者預約。

有了賽馬會體育館，我們有了固定訓練場地，一些大型賽事前夕，隊員也可以隨時增加練習時數。同時，我們可以將訓練用的器材存放在那裏，不必每次都要預約車輛運送訓練器材。

記：近年馬會推出「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」，你是得獎者之一，對你帶來甚麼的鼓勵？

梁：「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」令運動員更加努力練習，我獲頒發40萬元獎金，對我有很大的鼓舞，部分可



梁育榮是「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」得獎者之一，表揚他在運動場上的優秀表現。

以給家人作生活費，也可以去旅行獎勵自己。

記：你面對逆境有那些格言或信念？對於時下年輕人，有何勉勵說話？

梁：我覺得勇敢很重要，許多事情都要敢於踏出第一步才會有成果，在球場上如果我不敢於投球，未必會有好成績。其實做人也一樣，如果你夠大膽，敢於發聲，你便可以得到許多想要的東西，例如邀請朋友跟你玩、結識女朋友等。

年輕人應該為自己訂一個目標，讓自己逐級向著目標進發。開始時不要將目標訂得太高，而是在自己感到舒服、順暢的環境裡拾級而上，那你便會有推動力做好每一件事。

記：未來你有甚麼新目標？

梁：我希望在殘奧硬地滾球雙打賽事奪得獎牌，這是我最大的目標。因為我與拍檔劉慧茵在過去三屆的殘奧未曾取得獎牌，寄望在下屆東京殘奧上取得突破。

訪問現場片段，請瀏覽：

