

一個運動 「造夢者」 的自白

今年的東京奧運令大家認識到體育運動的強大感染力和影響力。諾貝爾和平獎得主前南非總統曼德拉曾經講過：「體育運動有改變世界的力量，體育運動能夠凝聚人心。透過體育運動可以同年輕人對話，而體育運動亦可以在充滿絕望之處喚醒希望。」今次奧運香港健兒奪得一金兩銀三銅的佳績，靠着堅持追逐夢想永不輕言放棄的精神多次逆轉勝，確實鼓勵了不少香港的年青人拿出勇氣，努力去追求自己的運動夢想。

體育運動有改變世界的力量，體育運動能夠凝聚人心。透過體育運動可以同年輕人對話，而體育運動亦可以在充滿絕望之處喚醒希望。

在今年的東京奧運會，女子乒乓球隊各成員、劉慕裳、李慧詩、何詩蓓、以至張家朗等等香港代表，拿了獎牌實現夢想，固然令人振奮。但看看同樣是今次奧運代表隊風帆的陳晞文，劍擊的江旻憓，單車的李海恩，以致體操的石偉雄，過去因為代表港隊南征北伐而受過嚴重的傷患，仍能重新站起來為夢想奮鬥，在多個重要的國際比賽為香港屢奪殊榮，亦應受到大家的尊重。

我過去 20 年逢星期三晚上到香港體育學院為運動員診症，眼見不少精英運動員嘗盡甘苦，為了運動放下了身邊的所有人和事，犧牲了與家人朋友相聚的時間，身上的傷痕與心內的疤痕數之不盡，跌進多少個低谷，遇上多少個低潮，在別人不認同的時候要堅持自己的信念，在失敗或受傷時能勇敢去面對，而就算最終結果未必如理想，起碼拚盡無悔。而每一段苦盡甘來的回憶，和與團隊合作奮鬥的美妙歷程，可能已經能夠回味一生！

如果談到從未實現的運動夢想，我想不少香港人或多或少都曾經有過。我求學時期曾踢過職業足球隊的青年軍和預備組，夢想成為職業足球員，後來因為自己水平追不上而達不到夢想。但為了盡可能靠近兒時夢想，我現時的工作就是為受傷患的運動員進行治療，幫助他們達成夢想，而我也樂意作為他們背後的其中一位「造夢者」！

因為奧運會的熱潮看了數齣與運動有關的電影，包括《逆流大叔》、《空手道》、《點五步》、以及《破風》，內容都觸及年青人如何追求作為運動員的夢想。早一陣子有位本身是教師又是體育人的好朋友，撰寫了一本名為《燃亮鬥魂，誰

說夢想不可飛！》的書，內容透過 45 名體育人的奮鬥故事，從校長、老師、教練和學生運動員等不同角度，探討年輕一代如何才能在運動與學業之間取得平衡，追求自己的運動員夢想。

看罷後驟然發覺自己每天診症都遇上很多努力奮鬥追夢、遇上失敗、最終又成功的運動員故事。中小學生因傷失落了代表學校參加校際運動比賽，甚至喪失了代表香港青年隊參加國際比賽的夢想。大學生或全職的運動員因傷患而錯過了一生中可能僅有的亞運或奧運「夢」。似乎傷患就是運動員的最大「破夢者」。因為受傷伴隨著被消磨殆盡的身心 and 人生低潮，到最後感到迷惑與無助，最終選擇從此遠離運動場的例子並不罕見。但從挫折後努力振作重新開始，至最終能夠踏上頒獎台最高位置的例子也屢見不鮮。為了追逐自己的夢想，不少年青運動員從不間斷地接受試煉，在失敗中學習，在困頓中茁壯成長。

我的工作令我認識到運動夢想是可以一生追尋的。不少人內心對運動的熱愛，已經超越了年齡的界限。我曾經見過有 70、80 甚至乎 90 歲的老友記來求診治療傷患，目的就是希望能夠跳舞，打

網球，甚至滑雪或跑馬拉松……他們年輕時很渴望做這些運動但沒有機會，現在希望實現自己的夢想。每當遇上這些「年青」的老友記，不時令我想起有人說「人生始於 70 歲」真的沒錯……為了追求實現年青時的運動員夢想，那種激情與渴求可以超乎年齡的界限！

運動員有夢想，努力不懈地去追夢，卻有時敵不過傷患這個「破夢者」。可幸香港運動員背後還有一個「造夢工場」，工場包括教練團隊以及運動科學及醫學的專業人員。而作為運動醫學的醫生，當中最重要職責就是作為「造夢者」，把運動員的傷患醫好，讓他們能夠繼續追夢。

感謝香港體育學院內「造夢工場」的每一位工作人員，多年來給予運動員做夢的最大支援，並在 2021 年夏天為香港人帶來了一個充滿希望及正能量的可持續美夢。



容樹恒醫生

香港中文大學骨科系主任
及運動創傷科主任

香港賽馬會運動醫學
及健康科學中心總監

香港運動及醫學科學會會長
亞洲運動醫學聯會主席