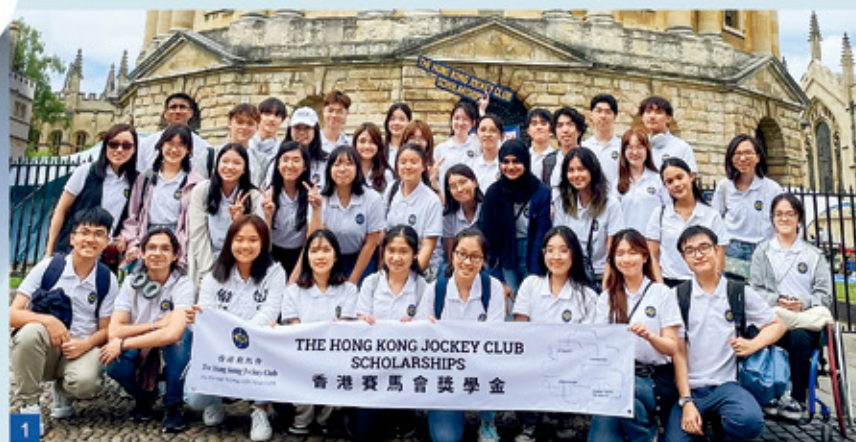


信念 撐起

乒乓夢

中國香港殘疾運動員在國際比賽場上一向表現出色，乒乓球運動員王愉程在 2024 年¹的各項國際賽事中已勇奪兩金、三銀及三銅，成績亮麗。患有「先天性結締組織異常」的愉程，肌肉天生無力，動過三次脊柱側彎手術，需要植入矯形儀器支撐脊椎，才能挺直身體。愉程第一次接觸乒乓球，便燃起了她的熱情。從來沒有想過自己能夠做運動，更沒想過能成為港隊運動員，愉程全憑堅毅的信念，撐起她的乒乓夢，活出人生價值。

¹ 截至 2024 年 7 月



- 1 愉程（第三排右二）與同屆的賽馬會學人一起到英國牛津大學參加領袖培訓計劃，擴闊眼界，裝備成為關愛社會領袖。
- 2 從小經常出入醫院的愉程，戰勝身體缺陷成為乒乓球運動員。（相片由王愉程提供）
- 3 香港賽馬會主席利子厚（左二）、香港賽馬會駿步人生獎學金得主愉程（右二）及同屆的賽馬會學人合照。
- 4 去年愉程（後排左二）與其他杭州亞殘運得獎的乒乓球運動員在「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」支票頒授儀式上，跟香港賽馬會董事黃嘉純（前排左四）及其他嘉賓合照。

患有「先天性結締組織異常」如何影響你的生活？

我因為這個病而動過三次大手術，同時亦因為肌肉無力而引起其他身體健康問題，例如走路時容易疲倦，甚至用手開瓶蓋也乏力。另外我亦容易跌倒受傷，少許碰撞便會使皮膚瘀青甚至流血，所以日常生活要格外小心。因此，在我小時候，我只能夠進行一些靜態活動如畫畫和彈鋼琴，想和其他小朋友到公園玩耍完全是天方夜譚，做運動更是遙不可及。



如何開始接觸乒乓球？

我第一次接觸乒乓球是在小學六年級，當時我在特殊學校唸書，老師得知我性格較為好動，便推薦我參加乒乓球興趣班。當我首次打乒乓球時，我感到十分神奇，我不但能夠在球桌前自由走動，更成功與對手對板，原來自己也有能力可以做運動，隨後很快便愛上打乒乓球了。

你如何克服困難成為一名乒乓球運動員，並代表中國香港爭奪多項殊榮？

參加乒乓球興趣班後，我的平衡力和身體質素均有所改善，其後被香港體育學院的教練發掘，便參與港隊的正式訓練。教練發現我的手部力量較其他同級選手弱，需要用橡筋帶和啞鈴進行額外體能訓練，同時亦要利用雙腿靈活的優勢去彌補不足。

成為一名乒乓球運動員後，我開始擁有清晰的奮鬥目標。在上學的同時，我每星期仍要抽六天晚上進行訓練，在體能上或精神上都感到吃力，但每當我回想起家人和教練的支持，便不想輕言放棄，也不想讓自己的努力白費。

馬會透過香港賽馬會獎學金計劃，支持優秀學生的學業發展，培育人才貢獻社會。去年你獲頒發香港賽馬會駿步人生獎學金，可以分享得獎感受嗎？

我很感謝馬會向我頒發獎學金，這是對我努力的肯定，不但減輕了學費對我的經濟負擔，更為所有獎學金得主，又稱賽馬會學人，提供多姿多彩的學習活動，以及服務社會的機會。早前我與同屆的賽馬會學人到訪英國牛津大學，參加賽馬會獎學金的領袖培訓計劃，與不同背景的學人一起在當地交流和學習，擴闊國際視野，協助我建立自信、勇於表達自己，學習如何成為一名領袖。



作為杭州亞殘運得獎運動員，你現時亦就讀香港大學文學院，你是如何兼顧運動和學業？未來有何目標？

在大學裡，凡事都要親力親為。為了兼顧運動和學業，我便犧牲了部分校園生活，例如與同學相處、去迎新營、參加學會等，以及利用比賽期間的空間時間溫習和做功課。但我認為所有辛苦都是值得的。

去年我在第四屆杭州亞殘運中贏得女子雙打季軍，並獲「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」頒發現金獎勵，認同了我的努力，更鼓勵我要繼續為港爭光。雖然今屆無法參加巴黎殘疾人奧運會，但我會調整心態，積極投入訓練，希望在未來的公開賽中爭取好成績，並取得下一屆殘疾人奧運會的入場券。我亦希望未來可以成為老師去教導和我一樣身體有缺陷的人，用我的故事去鼓勵他們尋找屬於自己的一片天。



有什麼鼓勵說話想跟殘疾年青人分享？

你或許正感到迷惘，找不到自己的價值，甚至覺得自己比不上四肢健全的人。但我希望你不要被殘疾所困，多認識自己、認識別人。當你勇於嘗試、探索，便能找到自己的目標和價值。

香港賽馬會獎學金計劃自 1998 年成立以來，一直支持學生的學業發展，培育他們成為關愛社會的領袖，為建設更美好的香港作出貢獻。當中，香港賽馬會駿步人生獎學金旨在表彰在面對生活逆境或挑戰時仍然自強不息的優秀學生，支持他們在香港修讀本科課程。獎學金更設有海外學習津貼，以及前往海外參加領袖培訓計劃的機會。



瀏覽訪問短片