

何宛淇 左何 李榮傑 右李

何宛淇與李榮傑 2024 年初結婚之前，兩人已是硬地滾球場上的拍檔，分別是運動員和教練。合作 13 年，她一個眼神，他就心領神會。左手與右手親密無間的協作，「左何右李」，取長補短，「0.5 加 0.5，成為 1」。去年巴黎殘疾人奧運會她成功登頂，連奪兩面金牌，踏上殘疾運動最高一級的頒獎台。

兒時的何宛淇，其實可以給自己 100 個放棄的理由。兩歲患上脊髓肌肉萎縮症，手腳乏力、心肺功能差，經常出入醫院，她說當時活得很辛苦。可是為了報答家人的愛，她決定要好好活下去。

成長的列車滿載奇遇和驚喜，李氏夫婦以自身經歷鼓勵年輕人不要輕言放棄，應敢於嘗試並發掘興趣，增強抗逆力、提升情緒智商，展現潛能，在疾行的列車上，打開名為「希望」的車廂。



活著

今期《駿步人生》封面故事，由奧運劍擊金牌得主、馬會對外事務助理經理江旻德擔任客席主持，在香港體育學院的賽馬會體育館，專訪巴黎殘奧硬地滾球金牌健兒何宛淇和她的丈夫兼教練李榮傑。運動員與運動員交流體育路上的足印和汗水，格外投入；三人其後聯同馬會公司事務執行總監譚志源開「茶局」，繼續訴說未完的故事。

按殘疾程度分類，何宛淇目前屬於 BC3 級別的硬地滾球運動員，需要利用管道發球，比賽時由一名助手協助使用管道。訪問當天，見何宛淇的管道器材上貼滿數十個大小不一、來自比賽的貼紙，記錄了她這些年來征戰國際賽事的足印。她曾在兩屆亞殘運中勇奪一金一銀一銅、2020 年東京殘奧硬地滾球混合 BC3 級雙人賽殿軍等；2022 年，她先後在硬地滾球世界盃葡萄牙波瓦站及巴林站掃走兩金兩銀，並在世界挑戰賽以全勝姿態封后，榮登女子硬地滾球 BC3 級個人世界排名第一位。

兒時的她壓根兒沒有想過，有一天能夠做運動、成為職業運動員，甚至踏上殘疾運動最高一級的頒獎台——在 2024 年巴黎殘疾人奧運會一口氣在硬地滾球個人及混雙賽，連奪兩面金牌。

由於罹患先天脊髓肌肉萎縮症，何宛淇四肢乏力，連最簡單的動作如拿起書本、撿起東西都要別人幫忙；心肺功能差，兒時動輒便因肺炎等病患留醫，有時長達一個月，甚至嚴重得需要入住深切治療部，身上插滿喉管去維持生命。

現年 31 歲的宛淇回想小時候躺在病床曾經懷疑人生，也曾失去生存的鬥志，不時對家人講狠說話，「想過那麼多困難、常常進出醫院，叫家人不要理我、放棄我好了。」



1 兒時的何宛淇沒有想過，有一天能夠成為職業運動員。(相片由何宛淇提供)

2 殘奧金牌，肯定了何宛淇和李榮傑的努力。



我覺得千萬不要失去希望，希望大家無論這一刻覺得人生有多灰暗、有多無助也好，都不要害怕，多嘗試不同的事，慢慢就會發掘到興趣和目標。

常常住院 因母之愛重拾鬥志

她的負面情緒沒有動搖家人對她的愛。「每日來到醫院為我抹身、按摩肌肉，當我可以食到少少東西時，媽媽每一餐都煮給我食，說要多吃點東西才可以快點出院。」

眼見母親日復日悉心的照顧，她頓覺放棄自己的想法錯得很，決定要好好活下去。「長大後要好好報答家人。知道他們不是要我名成利就，只要做一個健健康康、開開心的小朋友。」

她從病床上重拾鬥志，如其他小孩一樣唸書、參加考試，直到中學時遇上硬地滾球，自此展開另一個人生。「小時候從沒想過做運動員，覺得什麼事都不夠力而做不到，運動根本不關我事。直到遇上硬地滾球才發現，身體上有困難都可以做運動，慢慢就對硬地滾球產生感情，愛上了它。」

16 歲首次代表香港出戰青少年亞殘運即贏得雙金，何宛淇終於發現輪椅困不住她的理想。然而，在她慶幸能夠找到人生價值和夢想之際，命運再次向她亮出爪牙，病情轉變令其體能衰退，肌肉萎縮愈趨嚴重，手部肌肉沒有足夠力量出球，連發球動作也做不來。這迫使她不得不從 BC4 組別（以手投球）轉到用管道和助理員輔助發球的 BC3 組別。

就在地轉組別重新開始之時，生命中出現了他。

相伴 13 載 歷經成敗得失

李榮傑 (Jet) 志願是當小學教師，畢業時原打算任教主流學校，但同時想汲取更多元的教學經驗，便到特殊學校就職。後來他到硬地滾球隊當義工，自此成為何宛淇球場上的拍檔。

13 年來，李榮傑陪伴何宛淇經歷種種成敗得失。現年 36 歲的 Jet 回想兩人由「白紙一張」到殘奧雙金之路，直言要堅持下去絕不容易。「這八年其實我們很辛苦」。他們在 2016 年首征里約殘奧取得第五名，2020 東京奧運成為奪牌希望卻最終與獎牌擦身而過。「那一刻是十分失望、十分失落，甚至有想過放棄硬地滾球，做回自己原本的工作。」

他續說：「過去三年我們很堅持，每日都向自己說要進步多一點，一旦成功入圍巴黎殘奧，便可以更接近夢想。」結果何在 2024 年巴黎硬地滾球個人及混雙奪金。他說，「這面金牌是一個肯定，也是一個過程，在困難中慢慢克服障礙、慢慢爬起身，是一個心靈的成長。」

說到殘奧金牌的意義，除了是兩人努力的最大肯定，背後更是何宛淇的成長記錄。「這一刻過後可能會覺得，金牌畢竟都只是一面金牌而已，雖然它是殘奧金牌，但往後（我們）仍然要繼續自己的人生，還要努力去做想做的事；但對我來說，這是一個很重要的過程。」她說。

馬會支持回饋社會

何宛淇在巴黎殘奧奪金後，獲得「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」共 300 萬港元獎金。她希望以獎金設立「何宛淇獎學金」，幫助年輕人作多元發展，讓年輕人和同路人也活出自我價值。

「從小到大大家都灌輸，無論我們有什麼能力和問題，長大後都希望能回饋社會。我現在有少少成績，都希望幫助一班年輕人，因為年輕人是我們的未來。」她指曾在講座上接觸年輕人，



有感他們在成長路上或會感到迷惘，「但我覺得千萬不要失去希望，希望大家無論這一刻覺得人生有多灰暗、有多無助也好，都不要害怕，多嘗試不同的事，慢慢就會發掘到興趣和目標。」

Jet 期望基金能讓年輕人提升抗逆力和情緒智商 (EQ)，「透過一些活動發展潛能，建立正面價值觀。」除了幫助年輕人，宛淇也希望幫助同路人，「身體上有困難都好，也可以做自己熱愛的事，亦可以發光發亮。」

馬會透過贊助體院推出「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」，以現金獎勵在頂尖大型運動會奪牌的中國香港運動員，涵蓋包括：奧運會及殘疾人奧運會、亞運會及殘疾人亞運會、世界大學生運動會、全國運動會、全國殘疾人運動會，以及其相關的冬季運動會；其中於奧運及殘奧奪得第四至八名的運動員亦獲頒獎金，以作激勵和嘉許。

為肯定運動員付出的努力及汗水，馬會為殘疾人奧運會的獎金「加碼」，所獲頒的現金獎金額，較上屆東京殘疾人奧運會大幅增加 87.5%；以個人賽為例，金牌選手可獲 150 萬港元獎金。



食神

譚志源開茶局，與何宛淇、李榮傑和江旻德四口子圍坐，茶薄人情暖。他問李氏夫婦最喜愛的三種菜式時，宛淇和 Jet 的首選分別是「媽媽菜」和「屋企菜」，可見家的感覺，都是兩人心目中的最重要。

場外的何宛淇喜愛四出發掘美食，其個人社交平台上，除了訓練和比賽的記錄，大部分都是飲食和旅行的照片，年前更在個人 YouTube 頻道介紹香港的無障礙設施和餐廳。她與 Jet 在假日喜愛駕車四圍去，發掘不同美食、咖啡店，從密集訓練中放鬆身心。

這名殘奧金牌笑言，結婚後多了嘗試「煮飯仔」，Jet 不但是管道助理員，回到家中也是「廚師」的好幫手，笑言「其實我是『口述廚神』，因為自己煮不了。」

宛淇的拿手小菜是玉子燒，「這是我 Handle (應付) 得到的菜式，鑊子很小很輕，要拋鑊那種我就做不了；但重要是要有耐性，蛋煎太久會過火，太快上碟又容易穿蛋。」

「希望大家都可以做得到，任何人、任何膚色都包容，大家成為朋友，一齊食飯、睇戲、旅行。」



拿手玉子燒 常備蝦子麵

別看宛淇對食物甚有要求，原來蝦子麵是其「Comfort Food」，每次出外比賽「擔心外地的食物不合口味」，因此有備無患。不過她笑言，每次帶的數量不多，「要分開日子吃，不然會太快吃光」。

由起初不習慣別人幫忙到接受自己需要協助，今天她薄有成就，希望用自身故事鼓勵他人，甚至回饋社會，實踐傷健共融。「希望大家都可以做得到，任何人、任何膚色都包容，大家成為朋友，一齊食飯、睇戲、旅行。」

她心目中理想的共融城市是這樣的：「硬件方面，這個城市不同困難的人士，都可以很容易地一同參與和融入社會，當中包括無障礙設施、交通等設施。軟件則是共融的氛圍，沒有歧視行為，大家體諒每個人身體上的不同困難，包容大家的不同。」

3 比賽場上，選手不能與管道助理員說話，默契成為溝通之道。(相片由中國香港傷殘人士體育協會提供)

4 馬會公司事務執行總監譚志源 (左二) 開茶局，與馬會對外事務助理經理江旻德 (左一)、何宛淇及李榮傑大談輕鬆話題。

5 何宛淇喜愛四出發掘美食，不時上載與李榮傑去旅行時的飲食照片。(相片由何宛淇提供)

0.5 與 1

何宛淇與李榮傑總是形影不離，後者是她的管道助理員、教練兼丈夫，球場內外也為她打點一切。硬地滾球比賽場上，選手不能與管道助理員說話，宛淇是眼睛與大腦，背向場區的 Jet 就是她的左右手，為拍檔調校管道打出最理想的球。走出賽場，訪問當天，Jet 總在她身旁熟練地調整輪椅手把、角度，為她整理收音的咪線、適當時機遞上水樽。

原來，我們看到的默契和信任，甚至他們的夫妻相處之道，是從「嗌交」中修煉而成。

兩人吵得最激的一次，是 2014 年仁川亞殘運。當時 Jet 沒有聽從宛淇的指令，把管道放得太低而影響成績，她十分生氣，差不多一個月不跟他講話。不過由那次起，他們學會了有東西叫做「溝通」和「信任」。

吵架吵出相處之道

當訪問現場各人以為他們在那次大吵架之後「學精」而沒再有爭執，宛淇卻直言「我們常常嗌交」，引起哄堂大笑。她笑說：「每個人的想法都不一樣，我們在訓練上有不同的意見，最重要是解決和組合意見後，把事情做好。」她認為正因兩人目標清晰亦很一致，吵架換來的往往是帶着正面意義的反省，得以互相了解彼此的想法，拍檔如是，夫妻關係亦然。

兩人在 2024 年初成婚，Jet 在宛淇生命中扮演多重身分和角色，他笑言最喜愛的還是當「丈夫」。「我們條界線分得很清楚，回家就不再講球場的事。」他指，「經過多年的爭拗、發大家的脾氣，但這幾樣東西加起來，才令 Puzzle（拼圖）拼得更好。」

談起夫妻相處之道，他說話也放慢下來。「夫妻坦誠講自己內心想法其實是很困難的事，但就是因為要坦誠面對大家的內心，才是最重要。」宛淇笑言兩人仍算新婚，惟認同溝通最為重要，「不要收收埋埋，收收埋埋就會成為一個炸彈。」

兩個獨立個體，能夠兩人一心追逐同一個夢想，大抵已是最浪漫的經歷。除了媽媽，何宛淇每次奪獎總會感謝身旁的 Jet 一直相伴，「他最初不太了解殘疾朋友，但他是一個很細心也很堅持的人。我很多謝他多年來的陪伴，一起成長、一起追我們的夢想和目標，不然我不可能一個人做到的。」她指出，「我常常都說，我們不是 1+1 等於 2，而是 0.5+0.5 等於 1。」他們就是對方互補的 0.5，為彼此的人生加乘。

「我覺得她是一個很堅強、很堅持和很快樂的女孩子。」Jet 也感激宛淇的堅強和堅持，讓他成為更好的自己。「對殘疾運動員來說，能夠堅持一件事是很不容易的，她一個小小的身軀，但每一次做的決定、做的事都有好大的力量。」他說。

要坦誠面對大家的內心，才是最重要……不要收收埋埋，收收埋埋就會成為一個炸彈。



6

在兩人的奮鬥路上，除了人，也慶幸有其他方面的扶助。李榮傑當年到硬地滾球隊當義工，當時硬地滾球 BC3 組別在香港發展仍未成熟，李何二人一起從零開始摸索，慢慢練習，邊學邊做。

見證「賽馬會體育館」落成

在他們逐夢的路上，見證了香港體育學院的「賽馬會體育館」於 2015 年落成，這個固定場地，令他們得以更有效率地訓練。何宛淇坦言自這個多用途訓練館啟用後，不用再擔心場地問題。她回想學生運動員時期，沒有固定場地訓練的日子，「練習就算是兩個小時，都要勞師動眾辛苦一班義工、教練去幫手搬運物資；有了固定場地便不用周圍走，有一個好好的地方訓練，也不用每日把物資又拆又裝，避免器材損耗，更不用怕落雨被水淋濕。」

2015 年正式揭幕的「賽馬會體育館」，是由香港賽馬會慈善信託基金撥捐 1 億 300 萬港元，支持體院將原有的運動員宿舍改建而成。整座體育館均屬無障礙設施，當中的升降機便特別設計成可容納兩部輪椅同時使用，以支援包括殘疾人士在內的體育項目長遠發展。

其實，馬會多年來一直支持體院及運動員發展，透過其慈善信託基金，至今先後撥款超過 7 億 5,000 萬港元予體院，捐助包括體育基建、教練培訓以至運動員退役後生涯發展等項目。



7

6 香港特別行政區政府政務司司長陳國基（第二排右 12）、香港賽馬會主席利子厚（第二排右 11）、香港賽馬會行政總裁廖家柏（第二排右 13）、中國香港殘疾人奧委會會長馮馬潔嫻（第二排右 10）、香港體育學院主席鄧竟成（第二排右 14），連同馬會董事以及一眾中國香港隊代表，在「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」支票頒授儀式上合照。

7 整座賽馬會體育館均屬無障礙設施。

後記：另一半



早上未到九時，訪問尚未開始，寬敞的訓練場館內，何宛淇打扮得漂漂亮亮，靜靜地坐在輪椅上等待 Jet。

何宛淇辦事認真而且追求完美，為了得出最佳拍攝效果，同意我們給兩人抹一點粉、「化一下妝」才出鏡。她先完成，輪到 Jet 時，就在一旁耐心等待。不一會，男士上了妝，就逕自上前，也不用多言，便把她推往洗手間方向。

或許「訓練有素」，拍照的時候，兩人毋須交談，Jet 純熟地擺出不同的動作，站立、蹲下、貼臉、做手勢，兩人自然的配合著。

初冬的戶外，早晨的風有點大，和煦的陽光灑落在兩人身上，來個臉部特寫，拍攝團隊異口同聲的說：他們的樣子很相似！

其實何只是外型。整個訪問過程中，不難發現兩人的說話方式、喜好、口味，以至很多觀點，也是不謀而合。相似的地方多得很，這兩個「另一半」，正正合成為「一」。

瀏覽
訪問短片

