



**「東京2020奧運會內地奧運健兒訪港」**

**與學生交流會**

**《2021年12月4日》**

**國家隊運動員與  
學生交流對話節錄**



# 國家隊運動員語錄

## 男子舉重 73 公斤級金牌得主石智勇

「既然我在這個台上輸了一次，回去以後我一定要更努力訓練，我要做最強的人，我希望有一天能讓我父母親看到我在台上是最強的，他兒子是最厲害一個，所以我是那種越挫越勇的人。」



## 女子場地單車團體爭先賽金牌得主鍾天使

「我們的目標都是非常明確，我們的夢想就在前方，我們知道為什麼要訓練，為的是一個夢想、一個目標，所以當我們遇到困難挫折，或遇到傷病困擾的時候，我們會直面它，想辦法去解決和克服，而不是逃避或放棄。」



## 女子舉重 87 公斤以上級金牌得主李雯雯



「每個運動員都會有挫敗或者想放棄的心理，每當我有這個想法時，我會提醒自己當初的夢想，我們都有站在最高領獎台的夢想，所以每次我都會提醒自己，我要站在最高領獎台上，我要升國旗、奏國歌。」

## 女子舉重 87 公斤級金牌得主汪周雨

「對我來說增重 10 公斤，不管是外形還是內心，確實是很難接受，但後來因為備戰東京奧運會，我身上那種使命跟責任感也出現了，知道自己心裡最想拿到的是什麼，就是站在最高的領獎台上，升國旗、奏國歌，所以即使要增體重，也只是暫時，我相信我在退役之後可以減重。」



## 女子 500 米雙人划艇金牌得主孫夢雅

「我曾經因為家庭而想過放棄，但最後也是因為我的家人而堅持下去，我媽媽很支持我，她說都已經堅持到這裡，就再堅持一下。而我就是為了心中的夢想，我想站在最高的領獎台上，為國爭光。」



## 中國國家賽艇隊教練張秀雲



「我跟我的運動員講得最多的就是做好過程，不要考慮結果。你把過程做好，結果自然不會差，既然我們選擇了成為運動員，我們心中一定要有目標，就是站在奧運會的最高領獎台。所以我跟他們講，我們要的就是第一，第二第三我都不需要，所以你們在訓練的時候一定要抱著這種希望和狀態，完成好每一節訓練課。」





## 第一部分：情境題

情境一：男子舉重選手石智勇在東京奧運會前一個月，大腿兩次意外拉傷，導致 17 天不能訓練。當時他曾說如果負傷出戰東奧，傷勢將會更難痊癒，但他還是會堅持，因為這是等了 5 年的機會。如果你是石智勇，你會堅持負傷出戰東奧嗎？

**石智勇：**我還是會選擇參加奧運會，因為這是一個 5 年的等待，也是我 5 年來的艱苦訓練的成果。我相信我的保障團隊會把我的傷勢控制在能參賽的情況下，讓我可以安心上台去拼、去爭光，所以我會選擇繼續參賽。

**陳卓禧：**你的隊友或是你的朋友有沒有勸你不要負傷參賽呢？

**石智勇：**有人曾叫我不參賽，因為傷病可能會加重，還有就是當我參賽以後，可能也拿不到冠軍。雖然有人勸我不參賽，但我還是相信我的團隊，也相信我能夠做得到。

**陳卓禧：**你不擔心會輸嗎？

**石智勇：**輸贏其實都會存在，但是更大的部分在於參與，在台上展示我們運動員多年訓練的成果，還有我們在台上拼搏的精神，所以不是一定要拿到冠軍才是成功，只是你能站在奧運會的舞台就已經很成功。

**陳卓禧：**這就是奧運精神！

負傷的石智勇第三把成功舉起 166 公斤，刷新抓舉奧運會紀錄，並領先第二名 10 公斤，金牌可算是到手了。當時他的手臂有點抽筋，因為負傷以來都沒有舉過這個重量，肌肉都不太適應；即使如此，他仍要挑戰更高難度，最終以抓舉 166 公斤、挺舉 198 公斤，總合 364 公斤，打破世界紀錄。如果你是石智勇，你會否在取得金牌後仍挑戰更高的難度，即使負傷？

**李雯雯：**首先，我覺得我們要不斷挑戰自己，既然已經站在了最高的領獎台上，而且有這麼好的一個機會，我肯定會去突破自己。

**石智勇：**我肯定會挑戰更高的難度，因為我已經在這個台上了，這是我 5 年來的勞動和訓練成果，我想在台上突破自己的極限，爭取最好的表現，所以我會繼續去衝擊這個世界紀錄，畢竟這是 5 年一次難得的機會在台上展示自己。

情境二：東奧田徑項目出現 109 年來首次有運動員平分金牌。卡塔爾選手和意大利選手在男子跳高決賽中，同時於 2.19 米起跳，直到調高至奧運紀錄的 2.39 米，他們 3 次試跳亦全部失敗，由於所有試跳紀錄都一樣，兩人未能分出勝負。當裁判提出要求他們「加時再戰」時，卡塔爾選手反問「我們可不可以都拿金牌？」裁判回答：「只要你們兩個都同意，就可以了。」若果你是卡塔爾或意大利的選手，你會否與其他選手平分金牌嗎？

**張秀雲教練：**如果我是教練員，我希望他們能夠平分。雖然不只是自己的國家取得金牌，但是奧運會最高的精神就是這樣的一個展現。記得在 1993 年，我們賽艇比賽中有兩個選手同時衝線，但就只有一塊金牌，最終就是平分。作為教練員，我們希望我們的運動員，哪怕不是我們國家的運動員，也能有同樣的待遇。

**陳卓禧：**這就是我們的體育精神，不知台上的中學生代表會怎樣選擇呢？

**中學生代表：**我覺得既然大家可以同時取得金牌，平分會較好。

**陳卓禧：**但是如果你從未取得奧運金牌，你仍然會選擇平分嗎？

**中學生代表：**我還是會平分，雖然是跟其他選手平分金牌，但都是一個金牌；如果下一次有機會我會更努力去取下一面金牌。

**大專生代表：**其實這就是奧運精神，甚至教練員也說她希望看到這種局面。其實運動員要拼的是自己的心境，只要別人看到他們努力的樣子就足夠，金牌只是一個額外的嘉獎，所以我覺得平分是值得嘉許，甚至可以繼續在下一屆法國奧運會出現。

**陳卓禧：**其實運動員最重要的運動精神、奧運精神，不光是在賽場上拿到金牌的那一刻，而是在整個過程中怎樣表現出他們的精神面貌。

情境三：中國選手在東奧羽毛球女雙分組賽中，每當得分都會大喊為自己 and 隊友打氣，但由於其發音被指像在罵粗口，引起爭議。最終這場賽事中國以 2-1 戰勝對手南韓晉身 8 強，但事後南韓隊卻以行為失禮為由向世界羽球聯盟投訴，中國選手或將會被受罰。假若你是中國選手，你會否這樣為自己打氣？

**鍾天使：**我還是會大喊為自己加油打氣，我覺得每個國家都有她的一種表達方式，就好像每個人都會有自己的表達方式。我覺得在比賽場上首先是要給自己和隊伍提振士氣；可能選擇的方式要稍微改變，用比較中立或平和的方式來表達，就是不會讓大家覺得不舒服的口號或方式。

**汪周雨：**我覺得我們不僅要給自己加油打氣，同時也要給其他國家的選手打氣，因為我覺得在真摯的體育精神上，團結和友誼更重要。

**陳卓禧：**你有沒有遇過在比賽場上觀眾一面倒向你喝倒彩的情況，你會怎樣堅持下去？

**汪周雨：**我覺得我們每一名中國運動員就是非常相信自己，不會因為旁人的聲音而受影響，因為我們堅信心中的夢想，然後為之努力。



## 第二部分：學生提問

港專學院學生程碧雄及程驛翔：

運動員生涯並不長，退役就代表結束了運動生涯？還是覺得運動生涯其實往更高層次發展？

**鍾天使：**我覺得這個問題非常好，我是一名單車運動員，我從事這個項目已經 19 年，我非常熱愛這個項目，所以當我面對退役這個問題，我也想過很多的可能。我覺得運動生涯不只是一種訓練方式，或是一個運動員的身份，當運動員退役後，還是有很多的選擇，我們可以轉型成為教練員，為這個項目、這個體育事業繼續培養更多優秀的運動員。我們也可以轉型成為一名專業的科研人員，因為我們從事這個項目，我們瞭解這個項目，我們知道一切關於這個項目的知識，包括專業的數據，所以可以為運動員提供更專業的建議。我覺得運動員只是一個身份，當我們退役之後還是可以有很多的選擇和方式來延續我們的運動生涯。

創知中學學生侯潔瑩及高樂堯：

我本人是非常貪吃的，但知道運動員要有最佳的身體狀況，故往往面對美食時都感到非常痛苦，請問你們有否這方面的困難？你們可否分享一下，我可如何解決呢？

**汪周雨：**舉重運動員在每次參加大賽的時候，都會面臨降體重的困難，要減重就跟所有人一樣，要控制飲食。我曾經也經歷過降體重的階段，確實很難受，你既不能吃，然後還要保持體力和狀態迎接比賽。但是我很幸福，因為我為了備戰東京奧運會需要增重 10 公斤，才能參加我現在這個級別的賽事，不過雖然要減體重很難受，但是其實要增體重也不好受。



香港教育大學學生江姍霖：

我想知道資歷比較老的運動員面對年輕後浪的進步會不會覺得有壓力？以及年輕運動員會如何超越前輩呢？

張秀雲教練：現在體育的改革和發展，以及社會的進步，運動員的年齡已經不是問題了，特別是像我們體能類的項目，一樣可以練到 40 歲左右，我也是 37 歲才退役的，所以說年齡不是問題，反而是你怎樣去看待這個問題。現在我們優秀運動員，年輕一點的運動員想提升到

精英運動員，需要 7 年時間，那麼當然也有特殊例子，像孫夢雅她只要 6 年就拿到奧運會的冠軍。所以年輕運動員想要提升到精英運動員，他們需要訓練其思想、心理、技能、戰術，並要在過程中對自己有嚴格的要求。作為教練員，我當然希望我的運動員能夠趕上精英運動員，而對於老資歷的運動員，我覺得年齡真的不是問題，反而是你怎樣去對待它。



樂善堂余近卿中學學生鄒賢軒：

起初做運動員有遭到家人的反對嗎？如果有，你是如何說服家人？

李雯雯：我一開始家人是反對的，當時上學有體育學校去我們學校選才，之後體育老師推薦了我，但體校的教練說我太胖不行，然後這個消息傳到我父親的耳朵裡，他說我學習不好，當運動員也不行。後來我找到了另一個教練，我想再試一次，可是我父親不同意，還跟我說：「如果你出去你就不要回來」，可是我卻說：「我一定要出去，因為我心中有一個夢想，我想為國爭光」。最後當我爸爸聽到我因為夢想而堅持，他最後也同意讓我試，所以說跟家人溝通是很重要的。



PUN ERICA, DELIA MEMORIAL SCHOOL (BROADWAY):

**What's the best piece of advice you've gained from your coaches?**

( 你從教練身上得到最好的建議是什麼？ )

**孫夢雅**：除了父母外，教練就是希望我們變得更好的人，我覺得不管是在平時的訓練還是生活中，教練叮囑我們的每一件事，都是最好的建議。



潮州會館中學學生李莉：

在訓練過程中你們會遇到自己最難挑戰的一道坎（一個難關）；在那個時刻，是什麼驅使你們向前邁進，以及最終如何解決呢？

**石智勇**：運動員最大的難題就是突破自己，突破一個更高的成績，這是一個很大的坎，可能所有運動員都會面臨這個坎。首先我覺得這個坎肯定要過，我們是必須要過，才能達到更高的層次，但是我們可以怎樣突破呢？這裡面有很多的學問，好像是自己對這個項目的認知，



還有要尋求幫助，希望能透過教練以往經歷的事情去幫助我，提升自己的成績；還有就是靠自己在書本中尋求答案。所以我覺得方法有三個部分，第一是自己對項目，第二個是尋求外界幫助，第三個在書本中尋求知識。

### 第三部分：即場台上交流

陳卓禧：你在練習的時候經常受傷，特別是在出戰奧運之前也受了傷，就像剛才石智勇的那個情況，當時你是如何恢復訓練呢？你是怎樣走過這一道坎？

鍾天使：每位運動員都會經歷傷病的困擾，但我們的目標都是非常明確，我們的夢想就在前方，我們知道為什麼要訓練，為的是一個夢想、一個目標，所以當我們遇到困難挫折，或遇到傷病困擾的時候，我們會直面它，想辦法去解決和克服，而不是逃避或放棄，特別是我們有一個團隊的保障，而不是一個人，在我們前進的奮鬥路上，我們有團隊、有教練、有隊友，我們一起互相扶持，一起往前走，所以我覺得這是我們奮鬥過程中，讓我們堅定往前走的動力和支持。

記得在東奧前，我跟我的團隊商量後決定把目標放在團體項目上，因為我考慮到自己已經 30 歲，體能不像以前 20 多歲的時候充沛，所以我們希望能專注在一個項目，把我們團體賽打好。至於個人賽事，我心中的目標就是全力以赴，打好每一站、每一輪，不讓自己在國際重要的賽場上留下遺憾，然後也希望向所有人展示我們中國運動員在賽場上的那種精氣神和奧運精神。

陳卓禧：你在比賽以前因為家裡的原因、家人受傷，你曾經想過退役，後來堅持下來，在賽艇的團體賽拿到了金牌，但不是個人賽拿到金牌，你是怎麼樣感覺呢？

孫夢雅：我曾經因為家庭而想過放棄，但最後也是因為家人而堅持下去，我媽媽很支持我，她說都已經堅持到這裡，就再堅持一下。而我就是為了心中的夢想，我想站在最高的領獎台上，為國爭光。這個金牌是我們團隊的光榮，因為我們有一個很強大的團隊在背後支持我們，保障我們。

王敏超：你們剛剛從奧運會拿了金牌，然後回到國內又要參加全運會，你們會不會很緊張？會不會怕在你們拿到金牌的項目中，在全運會裡輸給其他的隊友？

汪周雨：中國舉重在世界上是一支很強的隊伍，當我們從國際賽場退到全國來參加比賽的時候，全國競爭其實是非常激烈，可以說拿一個世界冠軍、奧運冠軍容易，但拿一個全國冠軍是很難的。

司儀：有沒有曾經因為某些挫敗而想過要放棄運動員生涯的想法？

**李雯雯**：每個運動員都會有挫敗或者想放棄的心理，每當我有這個想法時，我會提醒自己當初的夢想，我們都有站在最高領獎台的夢想，所以每次我都會提醒自己，我要站在最高領獎台上，我要升國旗、奏國歌。

**石智勇**：我是屬於那種越挫越勇的人，我從來沒有因為受挫敗而想放棄。記得 12 年的時候，當時我有一場比賽很有希望拿冠軍，所以我請了父母親到現場看我比賽，這是我第一次請他們去現場看我比賽，可是我沒有好好發揮，一點成績都沒有，當時我很失落，下台後就抱著父母親哭了，雖然他們拍我肩膀說沒事，但其實我心裡的挫敗感很強，因為我是一個很要強的人，要父母親來看我比賽，但我沒有做到成績。然後我心裡一直想著，既然我在這個台上輸了一次，回去以後我一定要更努力訓練，我要做最強的人，我希望有一天能讓我父母親看到我在台上是最強的，他兒子是最厲害一個，所以我是那種越挫越勇的人。

**陳卓禧**：你在訓練過程中反過來要增重，作為一個女孩子，本來愛美，保持身體纖瘦，那是女孩子追求的東西，那你知道自己要增重到另一個級別比賽的時候，你是怎麼樣過這個坎？

**汪周雨**：其實我之前是非常抗拒，畢竟對我來說增重 10 公斤，不管是外形還是內心，確實是很難接受，但後來因為備戰東京奧運會，我身上那種使命跟責任感也出現了，知道自己心裡最想拿到的是什麼，就是站在最高的領獎台上，升國旗、奏國歌，所以即使要增體重，也只是暫時，我相信我在退役之後可以減重。

**陳卓禧**：你曾經是運動員，現在是教練員，你覺得在中間過程裡面你是怎樣跟你的運動員建立關係，特別是他們有剛才的那些掙扎的時候，你是怎樣跟他們去分享，怎樣讓他們去過這些坎呢？

**張秀雲教練**：我跟我的運動員講得最多的就是做好過程，不要考慮結果。你把過程做好，結果自然不會差，既然我們選擇了成為運動員，我們心中一定要有目標，就是站在奧運會的最高領獎台。所以我跟他們講，我們要的就是第一，第二第三我都不需要，所以你們在訓練的時候一定要抱著這種希望和狀態，完成好每一節訓練課。在他們感到累的時候，我不會埋怨他們，而是告訴他們你們是最好的，因為我覺得我的運動員一路走來都是最好的。

司儀：很多時候都會因為某些運動員，或是一些事情令你們想加入運動生涯，有沒有哪一個是你們的偶像或目標，讓你們有這個方向在你們的體育生涯前進呢？

**鍾天使：**我沒有一個特定的偶像，反而是心中的一個目標和夢想。當我選擇了運動員這個職業，第一我肯定要非常熱愛我這個職業，然後我就要給自己設定目標，可能是先拿個全國冠軍，然後就是世界冠軍。到拿到世界冠軍之後，我下一個目標就是奧運冠軍了，然後當我拿到奧運冠軍之後，我下一個目標就要蟬聯奧運冠軍，就是這樣一個一個目標推動自己，然後不管遇到什麼困難和挫折，都能讓我一直往前走、往前衝。

**李雯雯：**我覺得鍾老師說的非常對，其實我也沒有什麼一個人物，也是心中一直有一個夢想，然後就一層一層去突破，以夢想支撐著自己前行。



#### 第四部分：參與學生心聲

##### 港專學院學生：

經過今次分享會，我在運動員身上學會堅毅不屈的精神，遇到困難的時候，咬著牙關勇敢面對。沒有任何事有捷徑可走，必須一步一個腳印，朝著自己的夢想去拼搏，去努力。任何成功都來之不易，哪怕中途負傷，傷痕累累，但功夫從不負有心人，只要盡自己全力爭取就不悔努力，無憾人生，至於結果則不用太在意，享受努力的過程也是幸福的。



##### 香港教育大學學生：

從小，每一次奧運會我都會全程觀看，風雨無阻。國家之興旺，在於文明其精神，野蠻其體魄。體育對一個國家的重要性不言而喻，而究其原因，一定少不了體育運動所需要的體育精神。每一位國家級運動員都是國家的驕傲，他們超越常人的體育精神令我敬佩不已，因此我嚮往同奧運體育運動員們交流。

##### 香港科技大學學生：

正如國際奧委會主席巴赫在開幕致辭中說：「只有我們站在一起，才能應對我們時代的很多挑戰。」世界因奧運而相聚在一起。這樣的時刻、這樣的相聚，激勵和鼓舞著全世界的人們更團結，攜手應對後疫情時代。當今世界需要我們更團結地去看待每一個運動員的付出，不僅為中國運動員的每一次成功喝彩，更應該為每一個在公平、公正環境下取得金牌的運動員鼓掌，這才是奧運會最值得期待和感受快樂的地方。在賽場上，運動員們不僅收穫獎牌與成績，更有精神的收穫，感情的流露以及對未來的無限期待。這也是我熱愛奧運的原因。



### 香港珠海學院學生：

奧運國家代表憑藉自己的實力在世界舞台上擊敗強勁對手，是民族凝聚力的體現，一直以來都是我敬仰的對象。他們發揚了堅持不懈、努力拼搏的奧運精神，為所有的青少年樹立了積極向上的榜樣，同時為青少年未來的體育事業有良好的導向作用。我很希望可以參加這次活動來近距離接觸國家運動員，增長見聞，增加閱歷，希望日後能夠為體育事業添磚加瓦。

### 耀中幼教學院學生：

年幼時我們都不理解為何大人們看奧運直播能看得如此投入，長大後卻漸漸體會到奧運的吸引力，雖然說只是短短的幾十天，但運動員則是訓練了十幾年才有機會登上如此盛大的舞台比賽，不單是看着自己國家地區的運動員會有着滿滿的自豪與歸屬感，而是看着他們對運動的熱誠，執着與堅持，那份毅力誠然可貴，故望有此機會與運動員近距離接觸，實為難得。

### 播道書院學生：

我最深刻是李雯雯分享了她的父親當初不支持她成為運動員，但因她堅決想為祖國，父母和自己爭光，這個理由令我十分深刻和驚喜，我體會到她舉起的槓鈴不只是重量，還有她對這個項目的喜愛和別人對她的期望，而且成為了她的動力，成為奧運金牌。這種精神十分值得我學習。



**播道書院學生：**

This event has been an eye-opening experience. As a teenager, at an age where the brain is the most flexible at developing, it's absolutely essential to experience as many things as possible. Some are mundane, some are so impactful they stay with us for the rest of our lives. However, all of them shape the person we turn into. This particular experience definitely gave a lasting impression.



**樂善堂余近卿中學學生：**

因為我也是一個十分熱衷於運動的運動員，也希望踏上世界頂尖的舞台，面對一個可以近距離接觸世界級運動員的機會，我十分渴望可以親眼目睹頂級運動員的風采，令我領略一二。這次的經驗精妙絕倫，讓我大開眼界。



**潮州會館中學學生：**

我希望參加這個活動後能讓我學到運動員對練習和比賽堅持不懈的表現。對今次能參與其中感到激動、開心、真是大開眼界。

**香港教育工作者聯會黃楚標中學學生：**

我自小就對不辭勞苦為國爭光的運動員極具好感，也分外看重集體榮譽感。因此特別希望能親眼見到國家運動員，學習他們身上的奮鬥精神。





更多精彩內容及片段，請瀏覽：

<https://www.hkct.edu.hk/tc/abouthkct/media-centre/activities/mainland-olympians-2021>

