

單車

黃金寶

CYCLING



輸了就再 來過吧！

提起「亞洲車神」黃金寶，大家都只會想到一個贏字；因為他贏了1998年曼谷亞運、2006年多哈亞運、2010年廣州亞運單車公路賽的金牌；更於2007年西班牙舉行的世界自由車場地錦標賽；獲得了15公里捕捉賽的世界冠軍；贏了香港首件彩虹戰衣。可是要現已退役的黃金寶選出他運動生涯中最深刻的比賽；卻竟是他未入港隊前人生首場單車比賽；亦是他首場輸掉了的單車比賽。

黃金寶說；他希望讓兒子從小就常常感受「輸了就再來過吧！」的精神；一如他自己的單車生涯；甚或是中二輟學後直至年近40才重新踏上的讀書之路。

黃金寶人生第一場單車賽事，是於新娘潭舉行的一場個人計時賽，即每一位運動員出發後，第二位運動員需要相隔一分鐘再出發，以免前面的運動員因破風前行，承受了比緊貼其後的運動員更大風阻所導致的不公平現象。「那場比賽，在我差不多完成三分之二的路程時，竟讓我追上了前面那位單車選手，當時我很興奮，還牙擦擦地跟對方說：『拜拜！我先走啦！』豈料在未到終點前的一段路上，他竟重新超越了我，我有嘗試在終點前努力想再超越他，但結果過終點時還是他在前，我在後。」

這場輸掉了的比賽，竟讓黃金寶感受到單車運動的魅力所在。「不是說令我想到輸了這場比賽有甚麼意義，而是令我反思為何自己衝口而出說了那句『我先走啦！』的話？是否反映了我牙擦的性格？但原來做人不可以這麼牙擦的。」黃金寶說，當輸掉比賽的那一刻，他內心即時的反應是「你贏不到人就不要那麼牙擦」，但下一步再讓他想到的卻是「為何自己那麼驕傲自大？」17歲的他，因而萌發了對單車運動的熱愛之情，他解釋道：「原來單車是這樣有魅力、有內涵的，原來要成為出色的單車手、要贏人，當中還包含了許多東西，例如你不可以牙擦。或者就算牙擦，你要贏人，都需經過刻苦訓練，有高強的能力才可以牙擦。那時我就真正愛上了單車，而不是看表面，例如件單車衫好有型、架單車好輕之類。」

父親的口頭禪：「辛苦就捱吧！」

其實早於小二小三，居於沙田瀝源 的黃金寶已與單車結緣。生於 1973 年，黃金寶在兄弟姐妹中排行第六，有四位姐姐、一位哥哥和一位弟弟，由於父母早於他就讀幼稚園、有記憶前已經離婚，及後各自為生活拼搏，根本無暇照顧子女，這種因缺乏而經驗的自由，可謂成長於七八十年代香港工業發展蓬勃時期，勞動階層子女的寫照。

父母離異後阿寶與兄弟姐妹隨母親同住，但週末也會與父親見面，他笑言自己小時候百厭，若被母親責罵，便會走到父親家中。他憶述小時候與父母的相處，道：「阿媽放幾個麵包在家後，就要離家工作，晚上放工回來，數數孩子們是否仍在家，不在家也沒辦法，明天又要上班，那年代就是這樣。」從事酒樓雜工、賣點心的母親，胼手胝足努力為生，工作之餘還要照顧七個孩子，如此雙職媽媽，可謂女強人。

曾長期跟黃金寶同房的前單車隊隊友郭灝霆說，「阿寶曾跟我分享他媽媽斬雞的故事，因為家貧，媽媽僅能買半隻雞，卻可以斬出兩隻雞髀來滿足孩子們，這種刀法如神，反映出她媽媽聰明之處。」

至於從事五金業、現已離世的父親，黃金寶說他的口頭禪是「辛苦就捱吧！」這種樂觀堅忍的個性，對作為運動員的阿寶亦有鼓舞作用，「他那種像生活就是如此，你要去承受。首先這是我的工作，

面對現實，要做的東西就樂觀去做。以前舊式焊機、銅線都很重，屋 又沒電梯，要行樓梯搬上去，但為搵食就要做，像『做啦！唔使做呀！搬啦！』那種性格。其次是你只有這能力去做這事情，雖然其實幾吃力，但你只能去做啦！沒辦法啦！這可以說與我踩單車時的精神有少少 合。」

由於長期缺乏家人看管，讓黃金寶約在小學二三年級時，就有機會跟 還只是高小的哥哥到沙田的單車店幫忙，「哥哥認識單車店裏的人，星期六日我們沒事做，便會去單車店幫手，可以踩單車，又會幫手推車，甚至學修理，拆拆砌砌，於是也會替自己砌一部。記得那時沙田還未有新城市廣場。」

被老師嘲諷「不會作弊」

回憶中二輟學，黃金寶說：「不是發生了甚麼特別的事，只是家人管不了我，我不是責怪家人，只是家庭環境不允許。」在學校，黃金寶與其他幾位成績較差的同學，被老師安排坐在窗邊單丁一排的位置，「就是讓你放風，免得你影響其他同學，不似有些學校，會安排好的同學坐在你身邊，帶領你。」

一到考試、默書，黃金寶簽完名寫了日期，蓋上試卷或簿就睡覺，不會出貓抄襲，也不會偷看同學的答案。他記得一次老師還在全班

同學面前嘲諷他和幾個成績差的同學說：「你們要學他們，他們不會偷看，零分就零分，不會作弊，不識就不識。」黃金寶說，聽來好笑，但現在回想，其實這種教育模式根本幫不了忙，「如果老師能單獨約見我們，了解問題所在，提供援助和鼓勵，可能效果不一樣。但是老師其實又有沒有這時間、精力和愛心？我自問也覺得難，所以明白的，香港的教育制度並未有足夠空間，讓老師為個別小朋友單獨服務。」

阿寶的視野放得闊，一個孩子讀不讀到書，除了孩子自己的天賦稟性所在，還得配合家庭環境和社會整體狀況，「當年香港在文化、教育制度等方面的發展還未完善，人們但求能應付生活，解決基本需要已很好。所以我說沒辦法，生活就是這樣，就算大家已盡力去做，但有時仍愛莫能助，這是整個社會的結構性問題。」

做「廚房仔」升職快因肌肉記憶好

讀書不成，家長最怕的，是子女學壞。輟學後沒事可做，黃金寶自言曾「跟屋仔在屋周圍玩」，不過黃金寶自幼受父親叮囑，知道界線在哪。「父親雖讀書不多，但會跟我說：『白粉仔，你千祈唔好走近，白粉唔掂得，掂就咁咁咁咁，千祈唔好同佢一齊。』我對父親這番話很深刻，雖然聽來是普通常識，但對我卻很入心。又例如偷竊，父親又會說：『偷老鼠貨賣唔得！』不過



幾句，但就形成了我的價值觀。」

輟學不久，黃金寶就去了做「廚房仔」，年紀輕輕表現不俗，很快已升職，「其實做這些我又很開心，在文字上我沒天份，或基礎不好，但廚房是落手做，手作方面我上手得快，因為我自覺肌肉記憶較好，工種上又怕郁動身體。」第二份在酒樓廚房的工作，黃金

青少年時期的黃金寶已愛上單車運動。（相片由受訪者提供）

寶認識了一位單車愛好者，這同事問他有沒有興趣踏公路單車，他說有，於是一天，他專程請了假跟同事去單車店看。「嘩！去到單車店我雙眼發光，便買了一架很靚的單車，差不多用了一整個月薪金約 8,000 多元去買，那時我才十六七歲，買了單車放在家中『供奉』，其實真正踏的時間不多。」阿寶說，他很記得那時「落場」（餐飲業午飯後休息時段）會從尖沙咀坐火車返沙田拿單車去踩，共兩個半小時的「落場」時段，來回交通一個半小時，真正踩車的時間只有一小時。

遭誤傳與隊友打架仍「沒所謂」

經常踩車，自自然然就認識了不少單車發燒友，友儕間又會互通單車比賽的消息，於是阿寶就開始參加比賽。比賽多了，便獲香港單車總會（即現中國香港單車總會）賞識招攬，於 1990 年 17 歲加入成為香港青年軍，展開了他長達 23 年的單車運動員生涯。1991 年，黃金寶在首場參與的亞洲青少年單車錦標賽便已奪冠，鋒芒初露。

網上流傳，黃金寶於 1992 年雖取得西班牙巴塞隆拿奧運會的入場券，但卻因與隊友衝突甚至打架而被逐出港隊，更一度停止正規訓練，險些就脫離運動員生涯。黃金寶接受本書訪問時親口證實，這些流傳真假摻雜，只有部分正確。「當年在法國集訓，教練與單車總會起了爭執，聲言無法繼續帶領單車隊，於是影響到我覺得：

『算吧！好複雜，我不玩了。』便跟隨教練離隊，但當時年紀輕，不知道程序，沒辦任何手續就走了，故後來被判定為『擅自離隊』，罰一年不准參賽。我走後，當時有其他參與奧運的運動員因小事爭執打架，新聞報道後，奧委會就取消了他們的資格。雖然被人誤會是我打架，但也沒所謂啦！硬食。」阿寶對於冤屈的豁達，真叫人刮目相看。

首次奧運出師不利，還落得被罰停賽一年，黃金寶自然心情低落，但他很快就重新振作。當時阿寶為做運動員向家人借了少少錢，於是他心想既然如此，就出來工作還債，剛好已移民加拿大的大姐問阿寶想不想移民，他便答應入紙申請移民，並在等待期間邊進修電子相關課程，邊到音響公司任職，還因而愛上古典音樂，在家中自己弄了一間音樂房，天天聽音樂陶冶性情，「聽音樂後，人的性格脾氣也會好一點。」阿寶說。

當黃金寶這材料遇上名廚沈金康

一隻手拍不響，阿寶指單車總會後來在面對香港整個單車發展低迷的困局中，想到巴塞隆拿奧運事件的問題，不單純出於運動員身上，且又記得黃金寶這年輕人「幾踩得」，於是大約在一年後，便專程找人拜訪阿寶工作的音響公司，力邀他出山。黃金寶憶述，他當時理性地向單車總會提出兩個問題：「一，你叫我踩，但我也

要解決生活費，政府沒提供資源，如你們想到方法解決，我會試試；二，我再出來踩，若仍是這批委員，仍是這個教練，那我咪又死得？」阿寶說初時單車聯會未能解決這兩大問題，所以他只純粹與之聊天，未有進一步計劃。及至單車聯會通知阿寶，國內知名教練沈金康願意來港擔任香港單車代表隊總教練，黃金寶才感到有轉機。

「我突然有點醒，由於我以前做廚房，所以聯想到一個比喻：我覺得我是一塊食材，若交給這位名廚煮也煮不好，就是我這塊材料有問題，那我便認命，沒所謂；但若這位名廚能化腐朽為神奇，就更好。於是，我便答應單車聯會的邀請，說：『他下來，我就有興趣。』然後跟他們傾兩個條件：第一，我需要有薪金；第二，先試半年，半年後參加亞運會，看成績再決定去向。」黃金寶說，單車聯會答應了他的條件，找來了四個委員，每人每月夾 2,000 元，等同於他任職音響公司的 8,000 元月薪。半年後，黃金寶於 1994 年的廣島亞運會得了第四名。「他們覺得驚奇，甚至整個體壇都感驚訝，因為我是第一個香港運動員，在單車方面有那麼高的位置，於是政府開始提供資源，聯會的委員不用再夾錢給我，我直接入了香港體育學院，一年共有三萬元薪金，但包食包住，這數目對我而言已經不俗。」



1



2

1. 黃金寶在港隊中帶領隊員破風前行。（相片由受訪者提供）
2. 黃金寶屢創佳績，獲獎無數，為原來低迷的香港單車運動打開了一片新天地。（相片由受訪者提供）

然後是 1996 年國際自由車環台賽總冠軍、1997 年第八屆全國運動會男子 157 公里個人公路單車賽金牌、1998 年第十三屆曼谷亞運會男子 200 公里個人公路單車賽金牌，2001 年亞洲錦標賽公路賽冠軍。由於黃金寶的戰績彪炳，故他的運動員資助亦穩步上揚，由一年三萬，上調為一年六萬、一年九萬，及至變月薪，每月萬七、二萬多、三萬多。可是贏多了，竟也讓一個運動員陷入迷惘。

「贏過的比賽，其實都沒太深刻印象。」阿寶說，甚至是 2007 年他於西班牙馬略卡贏得了世界自由車場地錦標賽 15 公里捕捉賽的世界冠軍，為香港奪取了首件單車場上的彩虹戰衣，對他而言的刻骨銘心程度，都及不上他人生第一次輸掉的那場新娘潭比賽，以及贏了第二次亞運金牌後的迷惘感覺，「贏了多哈亞運後（2006 年，獲男子個人公路單車賽金牌），個人有少少迷惘。因為從運動員的角度，是不會想重複一件事情，只想永遠向上爬，但我只重複拿了一樣的亞運金牌，又再四年同一個目標，所以那時很迷惘，想到自己是否要停？要走？因為再上，你又知道很難，你要架車由零去到 100 公里很易，架架車都得，但如果你要由 150 去到 200 公里，就很難，你架車的條件要很好，過程也要醞釀得很好，當中攀升的空間，是首段幾倍的精力或能力，所以我那時不知怎麼辦。」

幸好，黃金寶身邊有不少幫助他解開心結的人，包括香港體育學院

（體院）的醫生和臨床心理治療師。阿寶說，有段時間他練習完總覺得很累，像整個人恢復不過來，於是便去看醫生檢查身體，問醫生是否自己年紀大了，體力不支。醫生卻跟他分析，指人對於新鮮事物會有激情，面對新環境腎上腺素也會升高，「所以其實與身體無關，而是與精神有關。不是說我有精神病，而是從心理學角度看，你要重新找到興趣、方向，例如贏第三次亞運，都好好，好難得的啊！哪有人可以一生贏三次亞運？聽他剖析後，我腦中的想法改變為：『係啲，每一次亞運都是值得去爭取的，如果一生人贏三次亞運，也是很難的創舉啊！』這樣令自己對參加亞運重新感到興奮，而不是之前『又是參加亞運，四年前已做過啦！』的心態，所以我很多謝醫生。」

此外，黃金寶指臨床心理治療師常常跟他分享故事，讓他能帶故事的精神去繼續訓練和比賽，「在我那段迷惘期，他就跟我說了一個希臘神話：一個凡人因觸怒了天神而被懲罰，要將一個圓形的石頭推到一個尖的山頂上，若石頭停在山頂，凡人的任務就完成了。意思是永遠懲罰你，因為山是尖的，球是圓的，你永遠推上去，又滾下來，咁你仲唔死？過了三五七年後，天神去看他，以為這凡人會很痛苦，怎料他卻很開心，為甚麼呢？原來他想到以不同的方式去推石頭，單手推、雙手推、用肩膀去頂，又計計時，天天都有新

花款。意思是就算做重複的事，你也可以想一些變化，給一些挑戰、目標自己，那時間就很快過去。這故事很有趣，使沉悶的工作有了新的意思，不久你會發現，最困難的時間原來已經過去。」相信，這位臨床心理學家告訴黃金寶的故事，就是卡繆（Albert Camus）筆下的《薛西弗斯的神話》（*The Myth of Sisyphus*），這本存在主義的經典名著，揭示了永無止境地從事徒勞無功的工作之荒謬，而人又如何在這毫無意義的荒謬中，通過自己的行動來賦予自己生命的價值。

單車比賽，尤其公路賽，除了講求運動員的個人能力，還需要隊員之間互相合作才能爭勝，例如隊員會輪流破風，節省大家的體力，而黃金寶作為單車隊的長勝將軍，往往在隊中肩負重任，帶領香港單車隊在比賽中爭取佳績。可是，這重任有時也會成為令人喘不過氣來的壓力，於是黃金寶又帶 臨床心理治療師說的另一個故事，繼續往前衝。「我已不記得那次是全運會還是亞運，只大約記得故事內容，說在一個集中營裏，所有囚犯都要死，當中囚禁了一名出色的籃球員，一個長官來巡視時，見這人籃球打得不錯，就跟他玩一個遊戲，說：『這裏有十個人，若你連續投五球都入籃，那我就放這十個人走，但你也可以選擇不投球，惟獨你自己走。』那十個人其實是籃球員的親友，意思是考驗他是否自私，還是對他人負上責任，最終籃球員選擇了投球，救了這十個人。為何心理醫生要說這個故事給我聽？因為我當時肩負帶領單車隊進行比賽的責任，醫生想以這個故事讓我理解：我不可以自私。我這裏說的自私不是絕



對自私，而是不能覺得自己無法勝出就算，不必這麼大壓力，因為我肩負了香港隊或其他隊員得勝與否的責任。就像雖然你投球也未必投中，但若你放棄了的話，其他人就連機會都無。這心理醫生好厲害，用這方法鼓勵我。」

黃金寶於 2010 年榮膺中銀香港傑出運動員。（相片由受訪者提供）

郭灝霆早於 13 歲加入香港單車隊青訓隊，不久便認識黃金寶，他說阿寶在隊中一直擔當推動其他隊員積極投入訓練的角色，而且還會把他從心理醫生聽來的故事轉達給隊員，激勵各人繼續向前衝。「在昆明訓練的時候，生活枯燥，訓練場地外四面是山，甚麼都沒有，有時天氣很熱，還要接受長途單車訓練，過程艱辛。記得一年黃金寶就曾跟我們分享那個推石頭上山的故事，套用到當時的環境中，讓我們分散注意力，不要聚焦於辛苦的訓練環境。」

不過郭灝霆說，比起這些故事，黃金寶身體力行的行動力，更能帶領團隊前進，「記得在冬天訓練時，有天氣溫只得兩度，還突然下起大雨來，我們原本的訓練日程是要踩 200 公里公路，當所有人都在考慮是否要轉為室內訓練時，阿寶卻第一個換衫衝落樓，展示出訓練的嚴謹和紀律。他這樣做，有少少迫 我們其餘十幾二十人要跟 去，然後大家同心合力來完成訓練。要知道訓練的心很重要，雖然過程辛苦，但若不努力完成就會影響比賽，我相信隊中若沒有阿寶，訓練的效果會不一樣，因為人始終有惰性，會想踩少點，休息一下，但我卻從來不覺得他有這情況。」曾與黃金寶長期同房的郭灝霆還指出，阿寶甚至懂得在內地市場買雞煲湯給他和其他隊友喝，味道好得像廚師一樣，讓大家恢復體力。

2007 年，黃金寶已屆 34 歲，這年紀對於運動員生涯來說，往往已來到尾聲，郭灝霆說，當時有不少聲音都說阿寶差不多要退下來了，「誰料到，接下來那幾年他才最勁，對於人們的質疑，阿寶用

事實證明了是錯的。雖然要在這年紀奪冠的難度更高，但他卻證明了給全部人看，阿寶係得 ，他創造奇蹟，在劣勢中、在不利的環境中，用能力、成績證明，使全隊人都因而充滿信心。」2007 年，就是黃金寶在馬略卡贏得世界冠軍彩虹戰衣的一年；2008 年，黃金寶 35 歲，再於場地單車世界盃巡迴賽洛磯山分站捕捉賽摘冠；2009 年，黃金寶 36 歲，在巡迴賽哥本哈根分站記分賽獲得冠軍。

讀書難倒了「亞洲車神」黃金寶

在單車場上，黃金寶被冠以許多綽號，甚麼香港之王、單車皇帝、地球車神等，可見要贏單車比賽雖難，也難不倒這位曾被前中國國家主席胡錦濤盛讚「你比黃金還珍貴」的頂尖單車選手。真正難倒黃金寶的，是讀書。「你叫我寫論文，無論是中文還是英文，我死定。講是可以的，但要我將之變成文字寫出來，就十分吃力，因為以前沒有基礎。反過來，我叫我跟我踩單車，你要踩得好的話，我想無 15 年也不行。」雖然如此，黃金寶在 2010 年三奪亞運金牌之後，還是想到了要為將來退役後打算，因緣際會下，更於 2011 年入讀了香港教育大學（教大）健康教育榮譽學士課程，「那時適逢體院運動員事務部建議我入讀教大的健康教育課程，我便儘管一試，希望自己在理論基礎學多一點，因為那時也有想過從事教練的工作，覺得健康知識對將來做教練的基礎很有幫助，故報了名。」阿寶說，這是體院與教大合作關心退役運動員群體的努力，使他們增進更廣闊的面向，未雨綢繆。



1



2

體院運動員事務部的運動員事務經理陳凱蘭憶述，在入讀教大前，阿寶正在思考學習和進修，適逢設計健康教育榮譽學士課程的鍾慧儀教授與體院商談合作，為運動員退役進修出一分力，於是便與阿寶一起面見鍾教授，陳凱蘭說：「這課程讓運動員在體育層面有更廣闊的視野，涉獵健康生活，還能藉此學習運動推廣，頗適合運動

1. 黃金寶在退役後曾擔任港隊教練，但為留港陪伴兒子成長，最終選擇暫時放棄教練一職。（相片由受訪者提供）

2. 黃金寶雖專攻公路賽，但仍能在不擅長的場地單車賽中奪得代表世界冠軍的彩虹戰衣，揚威國際。（相片由受訪者提供）

員報讀，於是我便跟阿寶一起與鍾教授面談。也感謝教大的支持，阿寶因而成為教大的首批精英運動員，獲豁免部分取錄條件，與郭灝霆一起入讀。及後的效應很好，鍾教授看到要支持運動員的多年艱苦訓練，需在入學、就讀過程中彈性處理，在阿寶之後共有約超過 70 位運動員入讀課程，故他起了領頭羊的作用，而教大開拓了一條路，由大學帶動關心和支持運動員。」

鍾慧儀教授說：「運動員犧牲了許多時間在運動方面，我希望大學可幫助他們開創 second career。黃金寶來面試時，我感受到他真的有興趣讀，而不是求其讀拿學位，在整個面試過程中，他都沒談自己的威水史，而是講自己花了許多時間在運動方面，希望將來退役後能用另一方法貢獻社會，但有感自己學歷不足，故想裝備自己。他還坦白承認自己未必有能力讀畢課程，但表示會盡力。我想到，我們做教育的，入可闊，出可嚴，那為何不讓運動員實踐理想？」

不過要實現理想總有難度，黃金寶慨歎自己「始終不是讀書底」，入讀課程後感到比較吃力，只能斷斷續續，加上做運動員和教練時壓力始終較大，故有段時間停了沒再讀下去。

幫兒子建立「輸了就再來過吧！」的精神

及至 2015 年黃金寶的兒子黃卓謙誕生，成為了黃金寶繼續學業的

轉機。2013年，黃金寶退役後順理成章轉職港隊教練，但由於單車隊集訓場地主要在國內，使他無法陪伴於初生兒子身旁。阿寶說及兒子卓謙，慈父心立即湧現，「我做教練時太太帶兒子來探訪，我很擔心他們遇上專業拐子佬，會提醒太太我未到時她千萬不要獨自帶孩子過關。」適逢中國香港體育協會暨奧林匹克委員會需要人手協助推行「香港運動員就業及教育計劃」，向阿寶招手回港工作，在衡量孩子與自己單車方面的興趣後，他選擇了前者，「單車是我終身的興趣，不會說離開了就沒有，最多我做不到港隊教練，遲些也可以做地區隊教練，慢慢做起；但兒子年紀還小，又或者應該不會再生，所以希望在他建立性格的階段陪伴他。」

黃金寶指自己受的文化教育不多，但認為身為一個人最重要是學習處理問題，並能夠逆境思考事情，其他則可以慢慢用時間克服。「如何處理問題及面對逆境，影響了一個人的生活態度，甚至情緒。若影響到情緒可以好嚴重，因為不少人出事，其實都是過不到逆境那關，或接受不了新事物。這種對人的理解，是我在教大讀書讀回來的，以前我只懂說堅強、堅持，那是我自己從生活中學到的，但健康教育課程包括心理學，讓我學懂人若無法面對感情破裂、生意失敗等逆境，可導致他們因想不開而變得沉迷某種事物，或喪失鬥志，嚴重至犧牲掉自己的生命。我想在小朋友性格形成的過程當中，能常讓他感受『輸了就再來過吧！』的精神，今天輸了，明天又可再試，幫助他建立這心態，從而使他有能力面對生活中的各種挑戰。我相信在年輕時較容易培養這心態，長大了易鑽牛



黃金寶希望愛兒卓謙學習運動員不怕輸的精神。（相片由受訪者提供）

角尖，講極也會聽不入耳。」

曾見黃金寶用心教導兒子卓謙的郭灝霆說，阿寶的教仔方法是講道理，「阿寶不會罵，也不會打兒子，我曾聽說阿寶父親也是不會打他的，相信受影響之下，他也是跟兒子講道理。」

黃金寶指，另一驅使他 2017 年決心放棄港隊教練一職回港工作的原因，是希望繼續完成自己未畢業的教大課程。「因為我高中未畢業，初中也未畢業，以前忙於比賽，覺得不讀書也沒所謂，當然現在繼續讀書，也不是要獲取甚麼成就，但繼續學業可以充實一下自己，讓自己更全面一點，而且趁有這個機會，自己還有時間，便決定去讀。」阿寶說，現代人長壽健康，即使他再花五六年時間讀書，也不過 50 出頭，還可以工作十年，或因讀書而能選擇自己喜愛的工作，他相信有了基礎知識，無論如何對將來也有好處。

老人健康問題源於兒童健康教育

自知讀書能力有限，阿寶很懂得調節自己的心態，「我現在讀書，是想追求多點知識，尤其精神上的知識。我自己阿 Q 精神地想，我不必怕最終無法畢業而被人批評，又或老想 別人看得我很差。這些我都不理了，到了我現在這個年紀，這些都不緊要，開心點，最重要是自己有興趣去學更多。」

除了學到心理學知識，黃金寶指教大的健康教育榮譽學士課程中向公眾推廣體適能的內容，也影響了他如何看待運動這件事本身，「在未讀教大前，我不會想到需要向小朋友推廣健康教育或遊戲，那時覺得只要辦好運動專項專業就可以了，但讀了教大後，我會想到一個社會的老人家健康與否，與社會資源的運用有關。若從源頭開始做好兒童的體適能訓練和運動推廣，可能對小朋友將來的人生有幫助，使運動和健康飲食變成他的一種習慣，改變他的生活模式，令他整個人變得正面、健康，最後老來可活得健康之餘，亦減少了自己和政府的醫療負擔。運動比賽有輸有贏，放回生活中，我們要學懂人生也是如此，有輸有贏，雖然賺錢重要，但身體更重要。若你不抽空做運動，工作壓力大，又不留意自己的飲食習慣，到最後帶病終老，或衍生其他問題，那究竟是贏了，還是輸了？若我們從小學懂平衡，賺錢之餘也做運動，人也會開心點。」

作為黃金寶在教大的 Academic Advisor（學業指導老師），鍾慧儀教授形容黃金寶是個勤力、謙虛、體貼的人，「由於他本身英文不好，所以比普遍同學多了一重翻譯的功夫，要將英文譯做中文才能理解，然後又將中文譯回英文交功課，真的需要不少毅力才能堅持。至於說他謙虛，是因為儘管他在運動方面的成就不小，但對於同學的讚美，他也只是笑笑答：『每個人盡自己的力了吧！』從不吹噓。另外在我教 Mindfulness（正念）一科時，有位同學剛打波輸了，不開心，阿寶就分享他自己失敗的經驗以及如何處理。人家眼紅紅，他不會說不用哭，而是婉轉地向人闡述自己如何度過低

潮。」鍾教授說，總括而言，她認為阿寶是個厚道的人。

黃金寶的大學生涯仍未結束，道路漫長，不過鍾教授說，她見證阿寶數年來的進步，「他的英文有改善，發音較以前準確，用字也增加。真的讀下來，他知道困難在哪，當然會有挫敗失望的時候，但也願意放開自己與人傾談。他在分析學業和自己的前途方面成熟了，除熱情外，還知道現實上用甚麼策略去應對，例如最近他修讀有關如何做研究的科目，由英國人老師任教，過去他遇上學習困難會自己想辦法處理，這次他懂得上課後來問我，澄清課堂中不明白之處。」鍾教授認為，阿寶在工作、帶孩子之餘還要讀書，堅持下來已很不容易，但若他除了看到眼前的困難外，還能從第二個角度看到困難之後的成果，和學習當中的樂趣，那讀書的意義和得會更大。「又例如他常惦記自己要如何回饋社會，以自己為例去幫助年輕人。我不是叫他不要這樣想，而是希望他也能以第二個面向去享受人生，可以學習欣賞生活日常中的微小事，那人生會更開心。」

與黃金寶認識超過十年的體院運動員事務經理陳凱蘭則指，阿寶在教大這些日子下來，更深明知識的重要，「他明白到縱使自己在體育方面有成就，但在知識上仍存在距離，因為現今在體育界，運動員背後多有科研團隊支援，提供數據幫助教練分析比賽，了解如何超越競爭對手。雖然阿寶有許多實戰經驗，但他了解到自己不知道背後的理論知識，體會到知識的重要，故他承諾自己要在這一兩年完成課程，一是為答謝教大給了他機會，二是希望自己除了是運動

員，也有一定學歷。我知道他讀書時遇到不少困難，仍在努力中，但我相信以他性格應可克服，完成課程。」一如鍾教授所言，陳凱蘭形容黃金寶為人謙厚，有如鄰家男孩，雖有卓越運動成就，但毫不驕傲自大。她更透露阿寶曾相約她和鍾教授一起踏單車，安排行程細心周到，還循循善誘，教導她們正確的踏單車姿勢，十足暖男。

雙軌發展的重要和矛盾

黃金寶現於港協暨奧委會旗下的香港運動員就業及教育計劃「星星伴轉型」中擔任學長，既向商界推廣聘請退役港隊運動員，又與運動員後輩分享退役轉型的經驗，為雙方搭橋鋪路。若有意繼續升學的港隊運動員，黃金寶也會在他們獲得院校取錄後，替他們安排全數豁免學費。對於一些退役後想做教練，但卻未有能力或資格任教港隊的運動員，黃金寶也會在港協暨奧委會旗下的「奧夢成真計劃」中，協助他們到學校擔任教練，發揮所長，將運動專項的知識傳承下去。

有關近年香港政府和體院積極推動運動員兼顧「學業」與「專業體育訓練」的「雙軌發展」(Dual Career)，黃金寶有深切的體會。「現今互聯網社會發展得快，尤其香港作為國際大都會，對資訊、知識，或技術、技巧、技能等的要求愈來愈高，運動員不得不雙軌發展，兼顧運動與讀書。不少運動員確實是讀書成績差，甚至逃避



1



2

1. 黃金寶與同學們交流知識，在學習上互相扶持。
2. 黃金寶與師弟郭灝霆在學業上得到教大鍾慧儀教授(右)悉心教導，獲益匪淺。

讀書，但我都會建議他們雙軌，因為這是大勢所趨。要知道香港運動員不是終身制，退役後可以一無所有，但其實作為個人發展，也要增進知識，減低日後風險，像我 40 歲退役，也要再工作 20 年才真正退休，若知識不足，路會較難行。但讀書一定不能迫，因為迫不來。」阿寶指出，雙軌的意思不一定是兩者同時進行，「可以先定這三年去做運動員，若沒成績，再轉回讀書；如有成績，可等適當時機，甚至退役後再讀，因為兩邊同時做，兩邊都未必做得好。」

說到知識不足，黃金寶笑言其實自己也是如此，幸得許多人的照顧和關心，退役後的生活也還可以。阿寶又分析，指普羅市民或社會對運動員，尤其精英運動員的退役生涯，抱 不一樣的眼光，「人們若見到黃金寶老來在一家快餐店打工，可能會不開心，因為覺得他作為一個運動員，過去為香港爭取到這麼多成績，老來卻要為生計而做這類工作，很可惜。但其實誰說不可以做餐廳，又或不可以開的士賺錢呢？那也是正當職業，用自己的勞動力養妻活兒，又有何不可？其實任何靠自己勞力賺錢的工作，也一樣值得尊重。不過事實是社會仍有一些聲音，指你做完運動員去做『 』，即是做運動員無出色囉！可難道硬是要將退役運動員包裝到 西裝、做高級管理層、賺好多錢？我覺得不是這樣看。提高運動員地位，希望他們雙軌發展，退役後不要做普通工作，否則運動生涯就浪費了、犧牲了，這樣硬套上去之後，雙軌發展變成必須，但我覺得最後還是看當事人吧！平常心！」

黃金寶說，有大學願意去與運動員做配對，支持運動員升學，當然是一件十分好的事情，因為付出了努力的香港運動員，在全心投入運動生涯期間真的很難兼顧讀書，「當然，也不是全部運動員都覺得讀書很難，有些運動員是讀到書的，但有些確是感到十分困難，像我這類，根本不是讀書的材料。幸得教大這機會，雖然也未必有能力讀到畢業，而且就算有天真的畢業了，能否將所學運用出來又是另一件事。」阿寶指出，香港是資本主義社會，許多時做任何事情，都要當事人自己去承擔後果，「做運動員是你自己的選擇，雖然學校、政府都有鼓勵你、說服你去做，但那確實是你選擇將青春、時間投入當中，然後時間不知不覺就過去了。以前的運動員還比較幸運，成績不錯的可以儲到錢買樓，但現在樓價太高，無論如何也追不上通脹。」

父母應否支持子女做運動員？

對於父母應否支持子女做運動員，黃金寶說，不能簡單地回答做運動員是好還是不好，因為每個家庭也有他們的看法，「首先，你想子女做港隊運動員，也未必做到，但若他有這天份，又有這樣的發展方向，對於小朋友而言是好事。因為做過運動員，人生觀較好，我是推崇的，雖然金錢上不會有太大得，但對人生而言是有得的，我覺得值得去做。另一層面，運動員學習運動技能，身體普遍較健康，這也是好事。在上述這兩大前提下，其他方面也不一定要

放棄，剛才談及平衡，父母可與子女溝通如何做到雙軌發展，長遠而言兼顧運動與讀書兩者。我是這樣看的，若倒過來，子女想做運動員而父母不允許他做，難道你覺得子女在其他方面就一定成功？就一定做到律師或生意人？無奈的確有部分人總是覺得做運動員沒出色，但我認為起碼剛才所提及的那兩項——性格樂觀和身體健康，運動員就能得到，而這其實可以影響孩子日後是否能在人生路上獲得成功。」

至於他自己的兒子，黃金寶說不會抗拒卓謙跟他一樣踏上運動員之路，但也不會勉強，一切順其自然。「若囡囡大個，我也會問他是否想踩單車，想踩的話爸爸教你，不想就算吧！若他自己鍾意，又有天份，也會給他試，但書也要讀，會跟他傾如何兼顧，希望他最終能完成大學學位，相信這是任何一位做父母的心態。將來的生活，始終要靠他自己選擇，不過父母就是這樣，幫得到就幫，甚至傾盡所有也可以。」