

年少得志壁球封后 趙詠賢努力攀越高峰

口劉東霞



很多人都說18歲是一個作夢的年齡。
18歲的趙詠賢不像是愛作夢的女孩子。
但是，她卻做了一個很美而真實的夢——
一個順利、輝煌的壁球夢，年紀輕輕已嶄露峰芒。
夢，能否延續下去，需要的是努力不懈。



前的趙詠賢一頭長髮，清清秀秀，完全沒有想像中運動員應有的標準：高大魁梧、滿身肌肉；活脫脫是一個鄰家小女孩，除了那略帶黝黑的肌膚和一身運動裝扮告訴你，她是一個運動員。

轉校轉出精彩生命

談話從趙詠賢如何一腳踏進壁球界開始。

像很多運動員一樣，對某種運動的熱誠和擅長都是從小培養得來的。

「我8歲多時轉校，來了沙田讀書，正好學校的體育Miss 原來和體院（香港體育學院）的教練很熟絡，通常那些教練會請一些小朋友去試試打球，碰巧選着我，我便開始打壁球到現在。」

一次機緣，種下了一生的情意結。然而想當初，小妮子對壁球是真的喜愛還是只是有球便打？

「那時這麼小，都不太清楚壁球是甚麼東西，只當作是一項課餘活動或是興趣小組那樣玩玩，沒想過真會打到入選港隊，一直練習。」

「那時只是玩，現在認真了很多，而且會對壁球有寄望。」

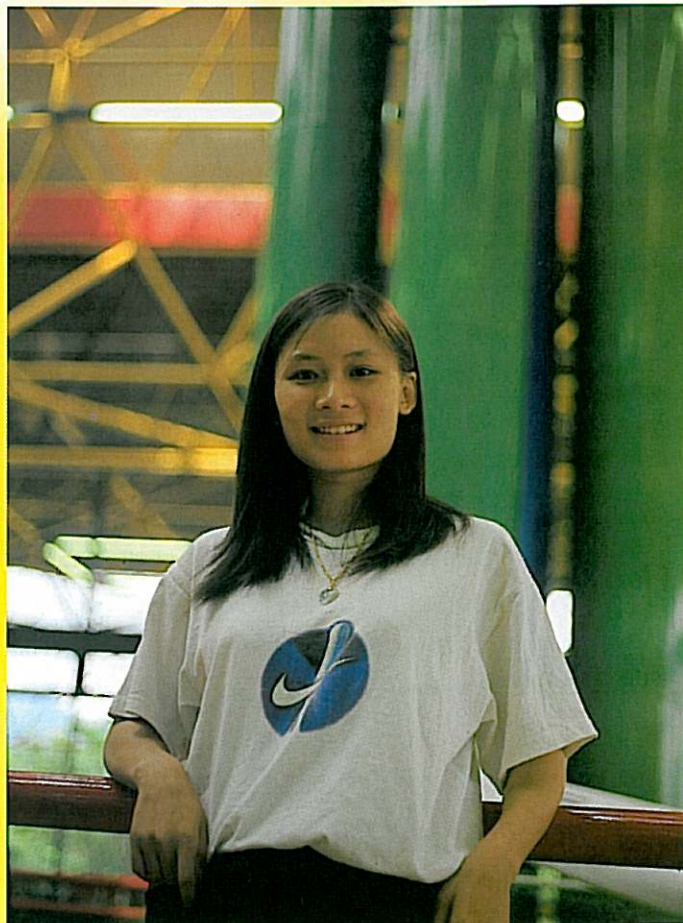
成為港隊代表，是不少運動員的榮耀，畢竟是代表自己的地方。小妮子被選入港隊的時候，心情可說是很興奮。她自言第一次代表港隊時是12歲，那時很開心，因這麼小便可以周圍去玩。

自少便玩壁球的趙詠賢，後來被選入港隊，經常要接受頻密的訓練，相信或多或少都會影響到學業，趙詠賢對此卻抱有豁達的心境。

「我不怕的。」她搖搖頭：「因為我的學業不是太差，可以兼顧到，但不是很好那種，可以OK啦！因我不會要求太好。」

趙詠賢說，家人一向都很支持她，在學業方面全無壓力。雖然會常因訓練和比賽而缺課，但她沒有想過放棄壁球。因為她的學校（香港賽馬會體藝中學）較注重體育和藝術，而身邊很多同學都是港隊的運動員，也會常缺課，習慣了便不覺得怎麼樣。

「我不會強迫自己的學業，反而我會注重壁球多些。」她清晰的說明自己的取向。



趙詠賢認為打壁球使她的性格更開朗，學懂不執着，訓練意志更堅強。

天份+幸運+機會+練習=順利

近年趙詠賢頻頻奪獎報捷，成績斐然。作為青年組的主將，原來她自少開始已經常奪獎，在年齡較少的組別，如10歲、13歲以下等，可說經驗豐富，拿獎已成家常便飯。究竟她覺得自己這條壁球路走得順利嗎？

「很順利。」乾脆俐落的回答：「一來打壁球的女孩不多；二來現在壁球普遍了很多，我以前打時，沒有太多人知道壁球是甚麼，所以競爭並不大，會較易獲得重點發展，較易 focus 在你身上。」

趙詠賢承認，自己一直以來都很順利，沒有遇到甚麼挫折、困難，很幸運，然而也需要一定的付出。

「幸運和付出二者都要有。因為如果沒有機會給你，你也不可以有今日的成績。如果有機會但自己沒有能力也是不可以的，兩方面都要有。」

「我想我是有天份吧？……」沉思一陣，猶豫一陣，她續說：「……可能小時候有，看你的天份有多少。若能持住自己的天份發揮多些出來便好，練習多些是對的。」

「練習是很重要的，如你有天份但你不勤力練習也是沒用。」

若真要數到目前為止最大的挫折，趙詠賢說96年在約旦舉行的一場亞洲賽令她跌進低峰期。

「那次自己的target都幾高，希望可以進入決賽，但後來在八強時輸了。那次責怪自己多些，沒有心機練習，明明知道比賽在即仍然想着去玩，然後便很後悔，很不開心輸了，因為兩年才1次的比賽，覺得好像錯失了一個機會。」說時也有點悵然。

「當時是處於非常低峰期，自己沒有甚麼心機練習，好像錯失了之後便很難再起來。」

至於最令她雀躍高興的一役，便是剛於今年2月拿了冠軍，在印度舉行的亞洲青少年壁球錦標賽。

「我今年18歲，是最後一年、最後一屆參加了。」提起光輝戰績，自然眉飛色舞：「上屆是在香港舉行的，拿了亞軍。其實那次在決賽時輸了3比2，非常不忿，因香港是自己的主場，贏不到便惟有寄望兩年後，即是今年。終於，贏了個人冠軍回來。」

一峰跨過再戰新高

說到告別青年組，明年便要開始參加成人組，身經百戰的趙詠賢表示一點也不怕，反而感覺很好。

「雖然我是參加青年組，但我一直都有參加成人賽，因為成人賽沒有年齡規限。其實我覺得是少了一個負擔，不用兩邊兼顧，完成了青年組便可直接將焦點放於成人組。」

儘管年紀輕輕已屢奪獎項，趙詠賢卻不會執着於獎項方面，只視為一種鼓勵。

「拿獎是重要的，但不是和別人競爭的那種重要，而是拿獎可使你有小小鼓勵。」

問趙詠賢目前有沒有很想得到又得不到的獎？想來想去，小妮子也想不到，原來她擬定的目標獎項已有一半成為她的囊中物，包括香港冠軍和日本公開賽冠軍。即將要實踐的目標是近在眉睫的世界女子青少年壁

球錦標賽，明年的亞運會和事隔2年，捲土重來的亞洲壁球錦標賽。

「這3個是我最大的目標，我沒有希望在世青拿到冠軍，不過希望能夠打得好些。」她一臉的期待。

對於自己的傑出成績，小妮子強調不會自滿，相反，只視這些好成績為起步階段，滿有雄心壯志。

「我當然不希望這是最高峰，但這是好的第一步，希望不會就此停下來，會再高。我最近拿了這麼多獎，會鼓勵到自己，令自己的自信心強些，這其實很重要，任何運動都一樣，最重要是信心。」

「勝利的時候最開心是別人走過來稱讚你，恭喜你，你又贏了！會覺得很開心，但我不會整天惦記着，我會覺得是一份好的回憶。」

趙詠賢沒有想過自己停駐的最高峰會在哪裏，目前，只要是教練為她定下的目標，她都希望可以做到，待日後回憶會很快樂。

回饋壁球培育新苗

訪問翌日便是高級程度會考放榜的大日子，身為其中等待放榜的一員，趙詠賢也很緊張，但沒有會考放榜那麼驚。除了壁球之外，她也玩其他運動，自言是「幾運動」的人，她希望能考入中文大學，攻讀Sports Science。

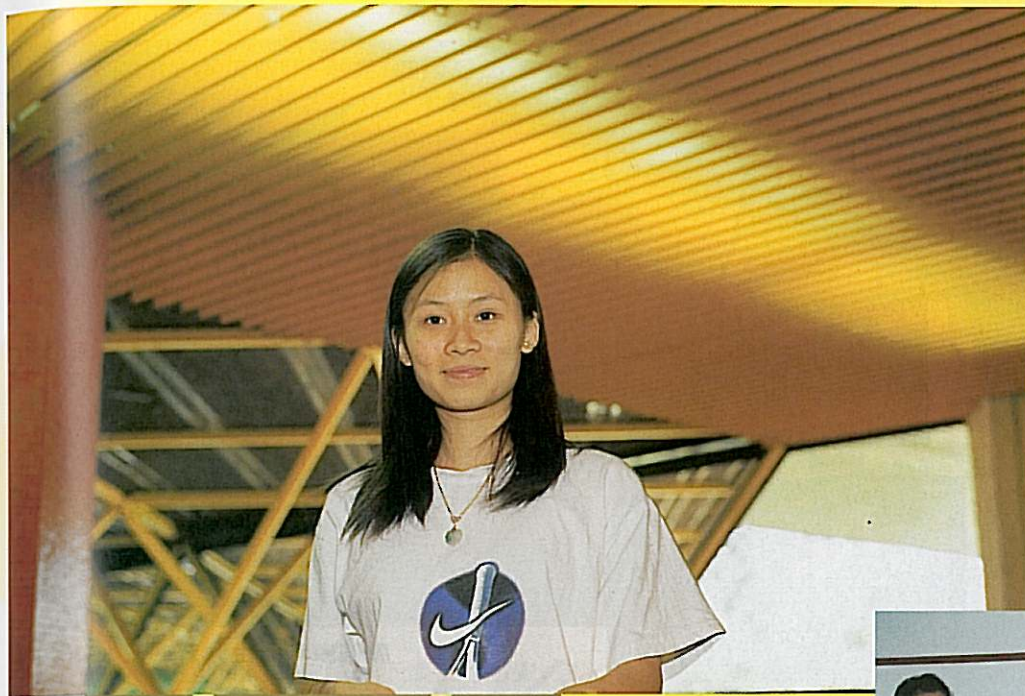
對於現在一邊讀書、一邊訓練、一邊比賽的日子，趙詠賢十分享受，並不覺得犧牲了什麼，只是會疲累，少了時間讀書，因已習慣了這樣的生活。

「我很enjoy現在的生活，雖然是累些、辛苦些。如果可以讀大學便更加好，雙線發展好點，不想有局限。可能一向習慣了雙線，不會有很大的衝突。如果不能讀書只能打壁球，可能自己便會壓力大，覺得只剩下一邊，若失去了便會死，一定要盡力留住，壓力會更大。」

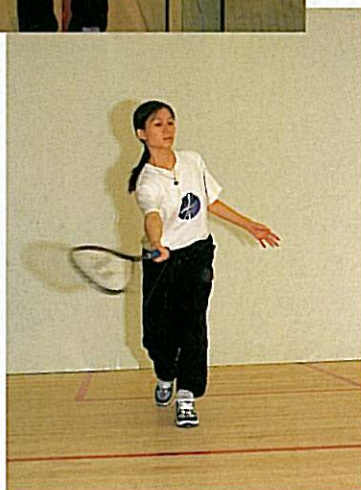
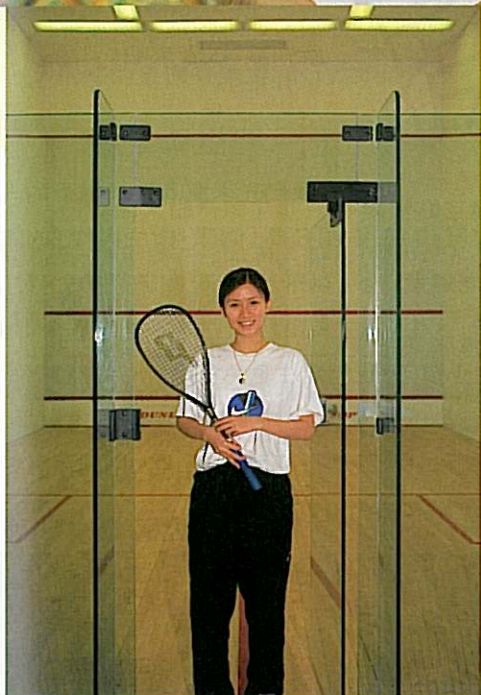
如此思慮周詳，想來她對自己的將來也早有腹稿了。

「其實我都想將來長大了留在壁球界發展，做教練，培育小運





經常四出征戰的趙詠賢，減壓經驗是不令自己加壓，賽前保持冷靜，裝作不緊張。



動員，好像我們小時候被培訓那樣。

「我會盡量繼續在壁球方面發展，如果可以的話。」

與壁球偶然結下的情緣，竟可連繫一生。

最後要她形容打壁球的感覺，她這樣說：「小時候第一樣接觸的運動已是壁球，覺得對着牆打沒甚麼特別，好像游泳也是一個人游來游去。」

「人們有錯覺壁球只是對着牆大力打，覺得好『白痴』，其實對着牆都有很多東西打的；在球場內對着牆打，你不會想着你是在對着牆打，只是想着如何贏你身邊的對手。」

年輕的臉龐，鬥志旺盛，有着年少得意的光采。

補記：訪問後數日，趙詠賢遠赴巴西里約熱內盧參加世界女子青少年壁球錦標賽。被列為第4號種子的「小旋風」，不負眾望，擠身4強奪取銅牌，締造了香港壁球手在世界賽的最佳成績，也為自己最後一次參加世青賽留下美好的回憶。同時，她也獲得中文大學的取錄，踏上她嚮往的人生另一階段。

鳴謝：香港體育學院