

一擊即中余翠怡

劍擊給人又型又酷的感覺，17歲小师妹余翠怡接觸劍擊1個月，便癡狂愛上它。訓練不足5個月，小妮子便在今年5月遠赴意大利參加國際輪椅劍擊世界盃賽，初次上陣，一擊即中奪得女子個人花劍及重劍公開組兩面銀牌。余翠怡年紀輕輕，但自信十足，絕不遜於輪椅劍擊大師兄馮英驥。

□ 利百加

訪

問首先在體育學院劍擊練習場攝影，在隊友面前擺姿勢，余翠怡顯得有點害臊。「很難為情，在前輩及隊友面前擺姿勢，總有點古怪！」

余翠怡安坐後向筆者笑謂。小妮子雖然害怕攝影，但對劍擊卻琅琅上口。談到如何接觸劍擊，原來奪得劍擊世界盃銀獎的她，一開始並非玩劍擊，而是游泳。「其實最初我是參加傷殘人士游泳會，一位師姐跟我說劍擊很好玩，問我有沒有興趣試試，我便試着玩，打過後便愛上了劍擊。」那時是2000年10份，玩了不足兩個月，翠怡便在12月被選為香港輪椅劍擊隊員，正式接受訓練。

腦力+體力=一擊即中

為何愛上劍擊，翠怡想也不想便道：「因為劍擊很有型。」當然，除了有型，劍擊還是一種鬥智鬥力的運動，不要以為坐在輪椅上不用活動，其實所消耗的體力絕對不少。

「劍擊既要用腦，還要用體力，二者必須兼備。若上場時有很好的體力，但不懂運用戰術，是沒有用。相反，懂得運用戰術，沒有足夠體力應付也徒然。」劍擊雖然易學，只要刺中敵方，便能得分，但翠怡謂易學難精，很考選手的智慧。翠怡雖然比賽經驗尚淺，但當中竅門已掌握一二。「在比賽場上，對手實力是不知道的，每個對手都是初次接觸，需用時間觀察，再運用平時學的戰術，出奇制勝。其實劍擊最難是怎樣不被刺中而又能刺到對方，腦筋要靈活，精神要集中，一上場便要全情投入。」當然，比賽場上的心理變化也是學習的重要部分。「教練除教我技術外，還教懂我應付比賽場上的心理變化，令我不會怯場，保持良好的心理質素。」

劍擊有花劍、重劍及配劍之分，女子組只打花劍及重劍，翠怡笑謂個人較喜愛花劍。「花劍只要刺中敵方的手部便可得分，而且更有攻擊權，比較好玩。重劍則刺中全身均可得分，要避免被刺中又要刺到人，難度較高。」

劍擊要腦力體力兼備，才能出奇制勝，在比賽場上一擊即中。





訓練不足一個月，翠怡便往意大利參加比賽，奪得花劍及重劍兩面銀牌的成績。

花劍+重劍=2個銀牌

深明場上戰術，掌握良好的心理質素，故小妮子一出賽，便在2001年意大利國際輪椅劍擊世界盃賽中，勇奪女子個人花劍及重劍公開組兩面銀牌。「第一次出賽其實真的很難忘，拿到獎項後我第一時間致電給媽媽報喜。」翠怡興奮道。

初次比賽，心理壓力可不少，但翠怡謂反而自己以平常心面對。「我想因為是第一次比賽，故沒有給自己太大壓力，表現得份外投入，那次比賽完全演出我的水準。」短短訓練1年，小妮子已與師兄們功架並齊。「我想最要多謝的是教練鄭兆康，他以前是中國劍擊國家隊隊員，技術不容置疑，最重要他能對每位隊員因材施教，讓我們打出水準。另外，我的一眾師兄也是劍擊好手，男孩的出劍速度及敏捷度跟女孩有很大分別，每天跟他們切磋劍術，能訓練我的反應，水準也提昇。」翠怡謂隊友雖然水準高，他們一點架子也沒有，絕對會提拔後輩。

「隊中我年紀最小，跟他們相處久了，我學了許多東西。除了劍擊技術外，待人處事，或與人相處，都令我成熟。他們亦很樂意教授新人，絕不會吝嗇他們的技術。而隊中的團隊精神很強，當你遇到困難，還未出聲找他們幫忙，他們已立刻協助你，可能大家都有殘缺，他們有些是意外失去雙腳，大家互相照顧，所以我很喜

歡練劍擊。」現在翠怡每天放學練習3小時，從不間斷。

11歲=9個月化療

翠怡雖然雙腳有殘缺，但從不曾打擊她的自信。翠怡11歲時由於左腳膝頭突然發腫，進行手術後細胞發炎，檢驗後證實患了癌症。為了對抗癌症，她進行了9個月化療，但不幸還是要切除一隻腳，可幸樂觀的翠怡現在還是個樂天的年輕人。

「小時候知道自己有病當然不開心，很多人都說沒了腳以後行動很不便，你一定會很慘。但我想其實我已算幸運，最少能保存生命，做我還未做的事。現在我可用義肢代步，不一定要坐輪椅，已算幸運。加上現在我生活得很開心，很滿足，有時想要是沒病，也沒機會練習劍擊，很多事也不會發生，到現在我還是個每天回家看電視度日的年輕人。所以不開心的過去就算，人應向前望，努力做好將來的事。」

家人現在看到翠怡有這樣的成績，也感高興。「媽媽很高興我有這樣的表現，由患病至現在參加比賽，爸媽都很支持及鼓勵我，他們對我練習劍擊百分百支持。由於練習劍擊的裝備很昂貴，由制服、頭盔到配劍等費用，他們都全面資助，要是沒了他們，我想我還過着平淡的人生。」

2004年=傷殘奧運會

現在翠怡積極練習，努力在各項錦標賽拿取更高分數，預備參加2004年傷殘人士奧運會。「我希望能像98年10大傑青張偉良一樣，取得驕人成績。他在96年傷殘人士奧運會中奪得4面金牌，所以我會加緊練習，未來的賽事我定會全力以赴，希望在明年4月的世界錦標賽中，爭取好成績。」

鳴謝：香港康體發展局

