

賽艇是背進式運動，參賽者背向終點，將槳用力向後划，讓艇推進，何時才到達終點？與對手的距離有多遠？賽艇運動員潘柯羽表示，需要憑經驗和感覺，亦是令她對這項運動著迷的地方，「我自小已熱愛運動，羽毛球、足球、乒乓球、籃球也喜愛，這些運動能看見終點和目標，但是賽艇則要背向自己的目標努力前行，領先才能見到對手，給我全然不同的運動體驗。」

中六生潘柯羽就讀於明愛元朗陳震夏中學，中一時與家人由深圳來港定居後，才在中學的活動中接觸室內賽艇，已造出好成績，「一般初學者最快時間徘徊於兩分10秒之間，我第一次划艇500米便以1分55秒時間完成，因而加入了室內賽艇隊。」

成績斐然 艱苦訓練

她在中三獲選為香港賽艇代表隊成員，同年即2018年，她已代表香港奪得亞洲海岸賽艇錦標賽銅牌，2019年更先後在泰國勇奪亞洲青少年賽艇錦標賽金牌，以及香港賽艇錦標賽女子單人雙槳艇金牌，去年在香港賽艇錦標賽公開組女子雙人雙槳艇贏得冠軍，本年於亞洲室內賽艇錦標賽女子19歲以下個人2000米賽事奪得亞軍。

集訓時她幾乎每月也參與不同的比賽與賽艇測試，一星期有六天進行訓練，每朝6時到中國香港賽艇協會訓練，9時過後才回校上課。她說，為追上學業進度，課後老師會為她重溫當日所學，她的中英文老師更於每週日給她進行線上補課。她亦善用乘車時間溫習，「我事前以電話錄音記下學習重點，坐車閉目養神時聆聽錄音作溫習。」她說，

集訓時間雖多，卻成為她努力學習的動力。

成功背後 雙手長滿老繭

在港隊訓練，柯羽每天划艇十餘公里至廿二公里不等，長距離的訓練令她雙手布滿老繭，她說磨出繭的雙手是賽艇運動員必經階段，也是她曾為此萌生放棄賽艇的念頭。她指出初期訓練時，雙手皮膚幼嫩，練習時反覆的轉槳動作令雙手磨出水泡而破損，「當時痛至槳也提不上，仍要忍痛完成每次訓練，教練表示，只要捱過了，手部慢慢磨出繭，便不會痛。」她說這痛楚至今難忘亦難以形容，每次練習前後要消毒傷口，最後花上一個月時間才適應過來。

賽艇背後雖然有許多辛酸，但也給她紓解壓力，她享受在戶外訓練與大自然為伴的感覺，「尤其於清晨練習，太陽剛升起，在和煦陽光下划艇，隨著微風聽到岸邊樹葉的

拍打聲音，鳥兒叫聲令我感到很放鬆；又或在比賽時聽到岸上的人向我打氣時，令我更有動力完成賽事。」

賽艇運動肯定了她的能力外，刻苦的培訓使她變得更堅強，特別在她中二時經歷父親病逝的傷痛，她說更要努力向上作為對亡父的思念。她回想自己第一次代表學校參與學界室內賽艇比賽時父親仍在生，「他當時在醫院，賽前他致電給我，只說了『加油！』，短短的鼓勵令我很感動。」

多年來她一直與母親相依，每次比賽，母親因工作無法出席，「賽後她會觀看我的比賽影片，即使我的成績怎樣，她一定會讚賞我。」

上月，她剛完成中學文憑試兩天後，隨即前往中國內地參加集訓，積極備戰爭取12月的亞洲錦標賽名額，代表香港參賽。對於賽艇，她認為要學習厚積薄發的精神，「成功需要逐步累積，不可急功近利，要努力才有所成就。」（高）

明愛元朗陳震夏中學 潘柯羽 賽艇 超越對手才看見終點

體藝傳情

03



01 潘柯羽（左二）2019年香港賽艇錦標賽贏得女子單人雙槳艇金牌



02

02 她在泰國參加亞洲青少年賽艇錦標賽奪得金牌



03 潘柯羽（右）參與世界青年賽艇錦標賽（全部相片由校方提供）