

# 謝影雪 無雙

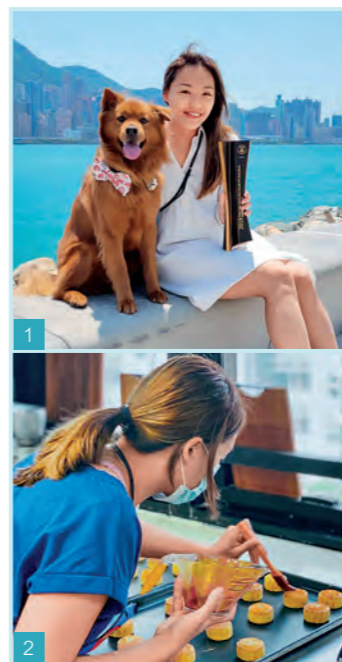


羽毛球場內，謝影雪束起長髮、左手握拍，目光銳利，沉著應戰，是堅實可靠、認真得有點可畏的「雪姐」。

離開球場，「雪姐」回復「阿雪」身份，喜歡動物，視愛犬如同家人；除了人所共知的愛隊，還喜歡 Tyson Yoshi、會唱陳慧嫻的歌；也好煮，試過廣告拍攝，甚至非常有冒險精神，計劃退役後立刻飛去紐西蘭跳傘、玩滑水滑雪。

有說人生是在尋找一個對手，毋寧說，也在尋找一個夥伴。球場上的最佳拍檔，彼此取長補短，相輔相成，互相扶持，榮辱與共，一齊贏一齊輸；雙人組合比賽，唯有通過團隊合作，才能致勝。

由小雪、阿雪，再晉級成為雪姐，謝影雪跟我們分享「輕裝上陣」、放下心理包袱卻不輕言放棄的人生態度。比賽或生活，成雙的時候，兩心一意；即使是無雙、變成一個人單數，無比專注的做好每件事，這大抵也是我們的處世座右銘吧。



## 側面

謝影雪早前接受《駿步人生》專訪，與主持人、馬會公司事務執行總監譚志源「譚」天「雪」地，一切由牠開始。

### 愛犬

阿雪養過多頭狗隻，目前飼養的唐狗「啤啤」，現年五歲，在四個月大時已被她收養。「當時我在網上看到狗義工貼文，說在垃圾房發現一隻狗寶寶。牠看起來很骯髒，尾巴也被人燒過，但樣子仍然天真、快樂」。她一看到啤啤，心便被融化了，很快便決定領養，可是過程有些波折。「牠感染了牛脾熱，是一種嚴重的疾病，很容易死。但啤啤很幸運，醫了十天，最終堅強地生存下來。」

啤啤是隻善解人意的 Happy Dog，每次一起外出吃飯，牠總是乖巧地躺在一旁，從不搗蛋。難怪阿雪即使經常外出比賽，在港又忙着訓練，都會抽空上網自學，用南瓜、番薯、牛蒡、淮山加鴨肉製造狗狗食用的腸胃粉，令啤啤吃得更健康。不過，啤啤實在太貪吃，她笑言：「見到零食就會忘記我！」

除了是寵物親善大使，謝影雪在 2021 年東京奧運後，人氣急升，接拍了多個不同類型的廣告，首飾、化妝品、家品、電器等，展現不同的面貌。「很多人覺得我在球場上很難接近，拍廣告讓大家看到我的另一面，可以更認識我。」那麼在工作以外，她還有什麼嗜好？

### 唱歌

「唱歌！我有時駕車會很大聲唱歌。」喜愛唱歌的程度可不是隨口說說，她身體力行，在家裡添置了卡拉 OK 器材，方便隨時隨地大展歌喉；而且由 Mirror、Tyson Yoshi，以至媽媽年代的歌曲，全部琅琅上口。「我會跟媽媽唱舊歌，會陪她去看陳慧嫻。」阿雪笑言，隊中大部份比她年輕的隊友，一看到她的歌單，或許都會戲稱她做「雪姨」！

### 義工

作為受支持的運動員，謝影雪一直希望回饋社會。2022 年 11 月她參加由香港精英運動員協會發起、香港賽馬會主要贊助的「愛心送暖行動」，聯同多名精英運動員及逾百位馬會義工隊成員探訪基層，送上關懷。她當日到訪深水埗一個劏房戶，居住環境非常狹窄，但女戶主收拾得整齊乾淨，「在艱難的環境，那位媽媽仍然堅持給兒女最好的，也沒有因為現實困難而愁雲慘霧。」這提醒她無論遇到什麼困難，都要堅持。「不是看見希望才堅持，而是堅持下去，總會見到希望。」

### 願望

儘管羽毛球佔據她人生一大部份，在謝影雪的 Bucket list（「願望清單」）裡，有三件事是退役後最想做的：重返校園，「想讀有關營養學的科目，因為幫到自己、幫到人」；第二是開設一間寵物友善的咖啡店；還有一些緊張刺激的事。「我從不滑水、滑雪、跳傘，因為不想有任何機會受傷，影響比賽，但我一退役，就很想立即飛去紐西蘭跳傘！」



- 1 最愛與愛犬「啤啤」到處遊玩。
- 2 喜歡下廚、與家人及朋友分享美食。
- 3 謝影雪去年 11 月連同精英運動員及馬會義工隊探訪基層家庭，感受良多。前排左二為馬會公司事務執行總監譚志源、右二為馬會見習騎師訓練學校校長陳念慈。

圖 1 2 由謝影雪提供

## 遇上

現年 31 歲的謝影雪最初接觸羽毛球，是在嬰兒車上牙牙學語的時期。「那時媽媽帶家姐學跳舞，我還坐在嬰兒車上。媽媽與其他家長在球場等兒女下課，沒事做便一起打羽毛球。」這些事情，她長大後從媽媽口中得知。「當我識行識跑，媽媽便開始跟我打球。我第一次拿起羽毛球拍，應該是四、五歲左右。」

阿雪兒時非常好動，同樣喜歡籃球和排球，「但可能我玩這些運動的天份不高，又可能是羽毛球選中了我。」要加入羽毛球作正規培訓，一般由「青苗」開始，接着是八區青年軍，再晉升至四區青年軍，最終通往體育學院的專業訓練道路。然而，她一開始便「跳」入四區青年軍，當時才六、七歲；進隊之後，經歷了一段「木人巷」式的訓練。



4



5



6



7

- 4 謝影雪的羽毛球生涯，一直得到家人的全力支持。
- 5 6 打羽毛球特別有天份，小小年紀已獲獎無數。
- 7 那些年姐姐（左）去學跳舞，阿雪便看著媽媽與其他家長打羽毛球，種下對羽球的「愛苗」。
- 8 「鄧謝配」屢創佳績，圖為 2018 年在亞運會奪得亞軍賽事的緊張戰況。
- 9 東京奧運比賽期間，鄧俊文伸手扶起阿雪的一幕令人印象深刻。

圖 5 至 7 由謝影雪提供

圖 9 由 Getty Images 提供

### 一整年對空氣揮拍

「當時所有隊友的年紀都比我大，優秀很多，我第一年只在場邊練習揮拍及步法。」整整一年，阿雪或獨自苦練，或觀看師兄師姐對打，沒想到，重重複複地對空氣練習揮拍，每次動輒訓練一個多小時，卻從不喊悶，媽媽和教練看在眼內，知道她是個可造之材。「一年之後，當師兄師姐練習完畢，教練就開球給我機會打球。」

升中學之後，謝影雪得兼顧訓練與學業，壓力倍增。「我在上水讀書，要乘車到九龍訓練，之後再乘車回家，回家還要做功課，有時疲累得上課時忍不住呼呼入睡。」那段日子經常因為太艱辛而流淚。及至完成中三之後，時任香港隊總教練陳智才鼓勵她入隊，她慶幸

那次真的很緊張，也大壓力，睡不著。



9



8

### 「鄧謝配」是「被拍檔」

那麼東京奧運令香港人看得血脈沸騰的「鄧謝配」是如何組成的？「其實我沒有找鄧俊文，鄧俊文亦沒有找我」。當時教練觀察到他們兩人的性格特質和打法可以互相配合，於是促成「鄧謝配」。她比俊文年長 4 年，「阿雪」自然變成「雪姐」。「他很乖，也可能有點怕我，始終我大他 4 年。不過他真的很謙虛，用心聆聽，吸收得很快。」難怪他們的磨合期比一般人短，只消半年，「鄧謝配」便在國際比賽嶄露頭角。

作為拍檔，必須溝通良好，也要培養默契。阿雪分享說，他們在歐洲比賽時，三不五時便一起下廚，「俊文很厲害，看看網上片段，就能炮製一款菜式，而且相當美味。」

這對最佳拍檔自 2017 年合作以來，佳績連連，世界排名一度高踞第二位。羽毛球界有人稱讚他們為「大心臟組合」，因為他們總像天不怕地不怕，即使遠遠落後對手，也能扭轉大局。

但再大的心臟，也有難以負荷的時候，東京奧運的賽事，正正是最大的考驗。「原來有這麼多人支持我們。那次真的很緊張，也大壓力，睡不著。」她爸爸就直言，看至最緊張處要停下來休息一下，擔心心臟負荷不了呢。

當時得到教練肯定和家人支持，沒多少掙扎就踏上全職運動員之路，香港隊就這樣多了一個潛質無限的小妹「阿雪」。

2006 年加入港隊，謝影雪初時主攻單打項目；直到 2012 年轉為雙打，最初打的是女雙，她第一次亮相奧運舞台，是 2012 年，顛拍潘樂恩出戰倫敦奧運女子雙打。此後，她漸漸轉攻混雙，「那個時期的一批女球手比較早退役，可配搭成組合去比賽的人選不多。」轉項之初，她遇到不少難關。打女雙沒那麼多網前技巧；相反混雙比賽，女球手多數站在網前，製造機會讓後方的男球手進攻，「對我來說是很大挑戰，那時全靠雙打教練陳康（指點），他技術精湛，一路上幫我很多。」



10

10 謝影雪認為放下成敗，才能輕裝上陣放眼未來。

11 「鄧謝配」先後奪得2018亞運銀牌(右)以及2021世錦賽銅牌(左)。

不是看見希望才堅持，  
而是堅持下去，  
總會見到希望。

面對如此龐大的壓力，必須專注才能克服緊張，謝影雪想起在2018年到印尼雅加達參加亞運的經歷。「那個場地，叫做『魔鬼場』。因為印尼的球迷非常誇張，他們會打鼓，吶喊助威，(球員)在現場根本聽不到教練指示，我甚至聽不到俊文的聲音，我們必須在耳邊說話才收得到。」她說，她的專注力是從這個「魔鬼場」鍛煉得來。由於疫情關係，東京奧運舉行期間觀眾不能進場，比賽現場一片寧靜，也有助他們專注比賽。

從羽毛球競技場上，謝影雪也學會合作精神。「我們都是人，狀態未必每日維持高峰。可能今日我差一點，他(俊文)就替我補位；或者他狀態不好，我就看看如何出球，幫他省力。」相輔相成，取長補短，才能一起走得更遠，攀得更高。

東奧場上，他們拚盡全力打出精彩球賽，最終得第四，然而雖敗猶榮，全香港人都當他們是奧運三甲；其中俊文伸手扶起阿雪、展現隊友互相扶持的一幕，至今仍為人津津樂道。

### 輕裝上陣 不易放棄

「大家可能只看到我和俊文，但成功背後，還有體能教練、教練、營養師、物理治療師。」她說。團隊合作無間，才是致勝之道。

從「阿雪」到「雪姐」，如今大部份隊友都比她年輕，因而自嘲「雪姨」，從競技場上不止得到榮譽，更領悟人生，她特別提到體院羽毛球館內掛着的標語「輕裝上陣創造奇蹟」，那是前總教練陳智才在2006說的話。此前的成功與失敗，謝影雪通通放下；不輕言放棄的她，已經放眼今年的杭州亞運和明年的巴黎奧運，冀盼再創奇蹟。



11



## 後記

### 與羽神交鋒

如果你有幸遇上四個不同年代的羽毛球高手，你會做甚麼？當然是來一場註定失敗的勝戰。

訪問在香港體育學院進行。馬會在支援本地運動發展上，歷年向體院撥款超過七億港元，支持改建硬件設施、支援精英運動員訓練及教練培訓等，成為全職運動員的大後盾。

訪問尾聲，攝影師安排譚志源夥拍阿雪組成混雙，在體院的羽毛球館，對摯友情客串的馬會見習騎師訓練學校校長陳念慈(Amy)和香港隊小將吳英倫。

Amy是港隊第一代羽毛球混雙名將，與陳智才(後來成為港隊總教練)的經典搭檔，寫下上世紀八、九十年代香港體壇許多歷史，例如1988年漢城奧運混雙銅牌(當屆羽毛球是示範項目，不被正式計算入獎牌榜)，1990年更在英聯邦運動會稱霸，絕對是阿雪的大大大前輩。

至於年僅18歲的小師弟吳英倫，實力不容小覷，他在去年6月的克羅地亞公開賽奪得男單季軍，是職業生涯首個成年組獎牌，被視為港隊新星，說不定他就是幾年後的奧運代表。

由Amy到阿雪再到吳英倫，三個年代的羽球高手雲集體院羽毛球館。錦上添花的是，現場碰上外號「林丹殺手」的伍家朗完成當日訓練，機會難逢，大家誠邀他一起參加友誼賽；伍家朗比阿雪較遲轉做全職運動員，算是這個陣容中的第三代人，就這樣，一次珍貴的香港羽毛球四代同堂，因而誕生。

「伍謝配」與「陳吳配」高手過招，時而輕放網前，時而起跳扣殺，互相演繹球不着地永不放棄的精神，球來球往幾十板，拍攝團隊有幸欣賞一場精彩對決，大飽眼福。

「Amy校長」後來更化身教練，即場指導譚志源球技，「慢啲、打」、「慢啲、打」，略有根底的譚學員打起來有板有眼，連拍檔阿雪都禁不住讚一句「好波」！高手指點，譚志源儘管打到上氣不接下氣，其實是終極大贏家。



瀏覽  
訪問短片

