

## 高山低谷



杜凱琰喜歡乒乓球，「它的旋轉變化是各種運動中最大」，而且多年來，技術不斷改進，令球手永遠得以嘗新。杜凱琰說乒乓球對她很重要，「一百分滿分有九十分」。這名22歲的香港「乒乓一姐」，完成中三課程後隨即轉做全職乒乓球手，2016年在奧運預選賽中，擊敗世界排名第一的中國名將劉詩雯，一鳴驚人，但之後半年，「輸波輸到崩潰」。「征戰」多年，穿越高山低谷；因對乒乓之愛，「努力做人誰怕氣喘」——相信是她的信念。

「我對乒乓球有種似曾相識的感覺……在這方面算有天分，領悟得也較快。」杜凱琰（阿杜）六七歲時，每逢上跳舞課就哭個不停，媽媽見狀，帶她去找正在學打乒乓球的哥哥，叫她替其執拍。漸漸她對這項運動產生了興趣，與哥哥一起學習，自此走上乒乓之路，後來更成為港隊核心球員。

回想起來，她感激媽媽的栽培：「她給予不少資源，助我發掘興趣，小時候又不辭勞苦帶我到深圳練球，且支持我所有決定，給我很大自由度。」

運動員這條路不易走，信念卻從未動搖：「乒乓球在我心目中很重要……一百分滿分有九十分。」為了它，阿杜放棄了童年的玩樂時光、校園生活、與家人及朋友的相處機會，但她樂在其中：「它提升了我的個人價值，為我帶來榮譽，同時讓我知道付出與收穫成正比，只要肯努力，就能看到成績，激勵我一步一步向前。」

## 迷惘期 遇貴人

15歲，一般中學生正為中學文憑試（DSE）拼搏之時，阿杜毅然放棄學業，選擇投身全職運動員，卻度過了一段迷惘期。「那時脫離了父母的監管，獨自住在體院，我變得很心散、叛逆，不知自己在做什麼。」



阿杜與黃鎮廷（右）合作無間



教練張瑞（右）與阿杜亦師亦友



杜凱琰是「唱得」之人



家人一直支持阿杜發展乒乓運動事業



杜凱琰於2016年透過「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」獲得獎勵，媽媽（左二）代表出席頒獎禮。（由香港體育學院提供）

直至遇上她口中的「貴人」——教練張瑞，人生有了不同的層次，亦讓她圓了參加青年奧林匹克運動會的梦想。「瑞姐既像媽媽又像朋友，對我的愛護已超過教練對隊員。她起初對我很嚴格，知道我貪玩，就不讓我在練習後出外吃飯，又要我每星期寫三、四篇日記，記下訓練事宜，那時有點討厭她。」

隨著張瑞耐心教她寫日記、看錄像、待人處事的應有態度，阿杜才明白教練的苦心。「我以前眼光短淺，她教曉我要訂立目標。我比較情緒化，對輸贏看得太重，瑞姐就像我的『心靈雞湯』，讓我學會管理情緒。」

阿杜在乒乓枱上戰績彪炳，2016年在奧運預選賽中，擊敗世界排名第一的中國名將劉詩雯，一鳴驚人。「勝出的一刻簡直呆了，實在不敢相信。原來我可以贏一個如此高水平的人，令我自信大增。」

然而，這次勝利卻為阿杜帶來極大的衝擊：「被勝利沖昏頭腦，之後半年『輸波輸到崩潰』。」直至在瑞典公開賽中獲勝，她激動得路在走廊大哭，「然後重新調整心態及審視自己的水平，擺正自己的位置，不能自視過高。」

## 問題越多 進步越大

阿杜指出，「我在團體賽及混雙賽中打得較好，單打次次都是八強止步。雖然到現在還沒有突破，但我不認為是遺憾。我處於當打之年，即使輸掉都是進步的過程，每次都有收穫。我會不斷問自己『點解』，找出問題所在然後作出改善。問題越多，我的進步空間就越大。」

阿杜自2013年起，夥拍黃鎮廷出戰各大混雙賽事，愈見合拍。她笑說：「我倆頭三年沒有交流，說話不超過十句。隨著合作越多，願意『一人行一步』，溝通多了，默契就越來

越好。」彼此的共同目標，都是爭取明年東京奧運會乒乓混雙項目的入場券。她補充：「當比賽遇到困難時，我們是兩個積極個體，互補不足，是一對有能量的組合。」

馬會一直有支援運動員，讓他們可以專注發展運動事業，其中杜凱琰於2016年透過「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」獲得獎勵，她指是一大鼓舞：「一種肯定及鼓勵，讓我在訓練及比賽上獲得更多資源，進步得更快，為香港爭光。」

另外，馬會有份支持興建的香港體育學院，是本港精英運動員的訓練及培訓基地。「這裏提供各項專業訓練設施，又有宿位，加上備有最好的教練、營養師、物理治療師等，很齊全，有助我們不斷追求進步。」

## 打得又唱得 想開咖啡店

杜凱琰原來也是「唱得」之人。「無論開心或不開心，我都喜歡唱歌，能抒發情緒及紓緩壓力。」她的「飲歌」是《高山低谷》，又愛聽張國榮及王傑的舊歌，覺得「很有味道」。她閒時愛到咖啡店及餐廳，靜靜欣賞現場演唱，希望將來都可以開設一間咖啡店。

深明知識的重要性，阿杜月前已重返校園，在香港教育大學修讀健康教育榮譽學士課程。「我只有中三學歷，見識不多，希望擴闊知識，加上課程內容與運動有關，或會令我在乒乓球發展上有所得益。」對此消息，她形容爸媽「超開心」，「比知道我贏得任何一場大賽更開心。」



精采訪問片段

