

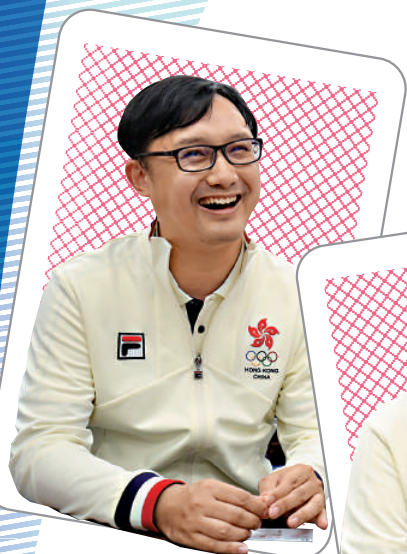
港隊橋牌健兒分享摘金之路

規劃時間 迎難而上

第19屆亞運會在杭州圓滿舉行，香港橋牌隊在男子團體賽中為香港奪得第八金，隊員施純森上月獲邀回到母校北角協同中學，與隊友何煒霖一起向學生分享了比賽經歷以及成功經驗。

今期《教育佳》封面故事訪問了施純森及何煒霖，了解他們如何與橋牌結緣，以及在比賽場上如何保持耐力和專注力，與隊友並肩作戰下最終摘冠。冠軍路上，需要默默付出和做好時間規劃，兩位運動員亦分享了對興趣和學習如何平衡、橋牌未來發展的看法。「今次我們拿到金牌，令到橋牌能被更多人關注，也希望橋牌可以有更多的發展。」

教育佳記者 魏溶（文） 麥潤田（圖） 亞運比賽及獲獎圖片由港協暨奧委會提供



▲►施純森（右）與何煒霖（左）都是兼職運動員，成功關鍵在於做好時間規劃。

04



教育之道

現年50歲的施純森和橋牌結緣已有38年，讀中學時有一年暑假前往大美督旅行，由於不會騎單車，老師便教施純森和幾個同學玩橋牌，那是他第一次接觸到這種玩意。隨後幾年，他幾乎借遍學校的橋牌書用於學習橋牌技巧。何煒霖也有類似的經歷，他在中學時便接觸到橋牌，投身教育界後依然堅持下去。數十年過去，當初玩

橋牌的少年站上了亞運會的最高領獎台。

橋牌被譽為「智者的遊戲」，由兩人對兩人進行比賽，由於比賽時間長、賽程密集，運動員有時要在場館待12個小時才能回去休息，這對選手的腦力、專注力及耐力都是極大考驗。施純森直言，休息和睡眠的質素對選手發揮有很大影響，在比賽期間，自己會保證充足的休息和較好的睡眠。

賽場上，集中力是獲勝的關鍵因素之一，何煒霖表示，52張撲克牌可以演變出上億種變化，對手一秒出牌和三秒出牌所提供的信息是不一樣的，在比賽中要思考對手為什麼做某個動作、出某張牌背後的動機，這很考驗邏輯思維。「參與

比賽的人都是高手，他做每一件事，一定有背後的原因。」

這場與隊友並肩作戰的比賽，默契培養十分重要。施純森分享了參加今次亞運會特別的小習慣：他會在到達場地後，先和隊友講幾句話，讓彼此都能有輕鬆的心態，但「輕鬆不放鬆」，比賽場上，依舊要保持專注力認真迎戰。

兼職運動員 由朝忙到晚

橋牌在2018年雅加達亞運會才正式加入比賽項目，相比劍擊、游泳、足球等，橋牌在香港顯得較為冷門。香港橋牌隊目前僅有一位全職運動員，因此許多選手不止是「橋牌運動員」，他們在日常生活還有自己的正職工作需要完成。

對此，施純森忍不住說「很心酸」，他目前投身資訊科技界，忙完白天的工作，晚上則要犧牲自己休息、陪伴家人的時間進行訓練。施純森忍不住多次表示感謝家人的理解和支持，才讓他有足夠的時間訓練。「兼職運動員大多數都是這樣的生活。」

何煒霖除了是橋牌隊成員，也是啟豐學校的老師，教學工作並不輕鬆，何煒霖早上8時就要返到學校，只能在晚上7時至11時進行訓練。相比一般打



◀何煒霖展示自己的參賽證件，上面有他和其他國家和地區運動員交換的徽章。

學生心聲



橋牌很有趣

吳靜誼（6B班）：在此之前從未了解過橋牌，聽過兩位亞運冠軍成員的分享後，開始了解到橋牌這項競技運動的趣味。

打橋牌靠腦力

智者遊戲

橋牌是一項高雅、文明，富有哲理性、科學性的智力運動，被譽為「智者的遊戲」，在2018年雅加達亞運會新增加入亞運比賽項目。橋牌最基本玩法為，每4人一枱各手持13張撲克牌，位置分東南西北，東與西家為同隊，南與北家為另一隊，共打13圈

後，以吃磴數最多者為勝。

雅加達亞運會中橋牌項目產生6塊金牌，由中國隊、中華台北隊、印度隊奪得；杭州亞運會橋牌項目共產生3枚金牌，分別由中國隊、中華台北隊、中國香港隊獲得，其中香港橋牌隊奪得男子團體項目金牌。



▲橋牌是智力運動，十分講求腦力、專注力及耐力。