

年僅9歲的攀岩新星威鈺澥，在今年9月於桂林成功攀登5.14a (8b+)的「中國攀」領攀(先鋒)路線，創下香港歷史上最年輕攀登5.14a的紀錄，令人振奮。

在這條充滿挑戰與探索的道路上，鈺澥絕不孤獨。雙手因攀岩而長滿了繭，手皮撕裂滲血，訓練難度不斷提高，面對着高處衝墜的恐懼時，鈺澥與父母時常在「放棄」或「堅持」中作艱難抉擇，每一步都考驗他們的決心與毅力。

孩子追夢，有父母領航，是面對風浪時最堅實的依靠。今期封面故事，我們將目光聚焦於「小鐵人」鈺澥的一家，透過他們的故事，探討家長如何發掘孩子天賦、調整孩子心態，助力孩子成長。

教育佳記者 華夢晴
圖片由受訪者提供

► 鈺澥向高峰進發，告訴自己「站穩了、抓穩了，就不會怕。」

孩子追夢 父母領航

小鐵人征服高難度

中國攀

階段

1

從馬騮架開始

「她的攀爬天賦是在馬騮架上發現的。」戚太笑稱，鈺澥那時才兩三歲，由公公婆婆帶着去喝早茶。他們驚訝地發現，小小年紀的鈺澥竟然能在架上輕鬆地攀爬來回。起初，戚太並未太在意，以為所有孩子都能做到。然而，當她親眼目睹後，意識到孩子「真係幾勁」，加上鈺澥的契爺經營攀岩館，機緣巧合下鈺澥開始接觸攀岩。

戚生和戚太秉持「運動習慣需從小培養」的理念：「如果一個人從小就沒有養成運動的習慣，突然叫他去做運動，他又怎麼能適應呢？」他們亦認為，運動可以激發孩子的大腦發展，使得腦細胞更為活躍，是讓小朋友「變聰明」的關鍵，「讀書和計算僅是一個知識吸取的過程，不能真正讓孩子腦部有變化。」

戚太坦言，培養孩子的運動習慣，最重要的作用是能夠讓孩子學會減壓。她指出，現在不少學生承受壓力的能力較弱，其中一個原因就是他們無法有效地釋放壓力，導致抑鬱症和情緒問題頻生。而運動則是一個非常好的情緒緩解途徑。

► 鈺澥小小年紀，便有着遠大的目光和志向。

在重視運動同時，戚太亦希望鈺澥能發掘並培養出一項既擅長又熱愛的興趣。與大多數家長一樣，自鈺澥四歲起，戚太便為她報名參加多種興趣班，如溜冰、陶瓷製作、小提琴演奏、拉丁舞等，並安排女兒跟隨世界冠軍學習。她表示，「孩子如何學習、如何做，我不會過多干涉，只是為她提供一個嘗試的機會。」

隨着鈺澥進入小學，戚太告訴她沒有時間什麼都學習，需從中選擇一項「每天訓練都能接受和堅持」的活動。權衡一番後，鈺澥選擇了攀岩，認為相對於其他重複性較高的活動，攀岩的趣味性更濃，「因為攀岩沒有

固定的路線，每一次新嘗試都會有不一樣的體驗。」

「攀岩是一項智力體力集一身的運動」，戚太說，攀岩的趣味和挑戰都在於「未知」，攀岩者必須深思熟慮，判斷如何「出手」才是最佳策略，這過程無疑能鍛煉孩子的解難能力和邏輯思維。

戚太坦言，攀岩始終是帶有一定危險性的運動，但鈺澥充滿熱情，並向她展示了想要衝擊奧運會的決心。她尊重並支持鈺澥的選擇，甚至在規劃旅行時，他們會預留一些時間專門前往當地的攀石場地，與當地攀岩愛好者切磋，鈺澥從中不僅技藝日益精進，還結識了眾多來自五湖四海的「岩友」。

▼ 鈺澥感謝劉永邦教練（右）的悉心教導，幫助她創造佳績。左為鈺澥的爸爸。

階段

2

無悔的抉擇

