

階段
3

創造歷史時刻

▲ 鈺澥征服「中國攀」後，在上月也在「第8屆全國少年攀岩錦標賽」奪冠。



她又能滿血復活，繼續投入訓練。」戚太對此亦深感佩服，笑稱女兒是「鐵人」。「作為陪同的家長，我都感到疲憊，但她卻依然能堅持下去，真的厲害。」

階段
4

向奧運進發

▲ 「小鐵人」鈺澥克服恐懼和痛楚，成功挑戰高難度的「中國攀」。

解密
「中國攀」

長達31米、仰角30度的「中國攀」位於中國桂林陽朔白山，2008年，在陽朔中國攀岩俱樂部工作的劉永邦成功完成了「中國攀」的首攀，他將其難度定級為5.14a，並命名「中國攀」。

「中國攀」被視為攀岩頂尖高手的「試金石」，因其可供着力的岩點，最窄的地方只有一根筷子粗。越高處，岩壁角度增加，難度越大。專業運動員全程需要完成70至80個高難度動作，而身小臂短的小朋友，則需要完成上百個攀爬動作才能成功登頂。

力，於是從今年3月起，她開始接受專業的野外攀岩訓練。

「我們激動到喊，她卻很淡定」

經過連月刻苦訓練，鈺澥在今年9月26日終於成功以5分50秒的佳績完成挑戰，實現夢想，創下香港歷史上最年輕攀登5.14a的紀錄。「看到她成功的那一刻，我們在下面激動到喊，但她卻一臉淡定。」戚太笑稱：「對於小朋友來說，已經試了很多次，成功是必然的；但作為家長，小朋友任何成功都是讓我們高興的。」

回想起鈺澥的整個訓練歷程，戚太感慨萬千。自從開始中國攀的訓練後，鈺澥逢周四下課後都要立即前往陽朔進行三天實地訓練。「三天的訓練從早到晚，一刻不停。」戚太回憶道，早上鈺澥先進行室內訓練，直到下午四、五點，再轉戰到中國攀的現場實地訓練。晚飯後，又是一輪室內訓練，如此周而復始。

「孩子一整天都在訓練，累得不行。但到了第二天，

◀ 鈺澥在頒獎台表現興奮，即席展示「高難度」動作。



歷讓我距離奧運夢想更近了一步。」

父母做啦啦隊 最強後盾

鈺澥每當遇到挫折，戚太會告訴她，「暫時做不到沒有關係，先休息一下，調整好心態再出發」。戚太認為，父母在培養孩子發展時，應該扮演「支持者」的角色，做孩子的「啦啦隊」。至於如何訓練、如何改正動作，這些都是教練的職責。父母只需在孩子態度消極時給予引導和支持，成為孩子最堅強的後盾。

向着奧運進發的鈺澥，在10月也前往北京參加「第8屆全國少年攀岩錦標賽」並奪冠，明年她也會去英國參賽。戚太鼓勵鈺澥以北京冬奧奪金的滑雪高手谷愛凌作為學習榜樣，希望她也能在攀岩之路上實現夢想。

攀岩是從登山衍生的一項運動，可分為戶外攀登、室內攀登、抱石等種類。而戶外攀岩線路有三個常規級別，初級（5.7至5.9）、中級（5.10至5.12）、高級（5.13至5.14），中級的三個檔位以及高級的兩個檔位又各設a、b、c級。達至中級水準的選手可稱之為「發燒友」，高級水準的則可以稱為「一流高手」。

鈺澥從5歲半開始攀石，在今年年頭還是5.10級別的選手，看到內地有同齡者成功挑戰5.14a難度的「中國攀」後，萌生挑戰的念頭。在父母的陪伴下，鈺澥前往廣西陽朔，尋求專業教練指導。經過教練劉永邦的評估，認為鈺澥具備相應能

半年「中國攀」的訓練中，鈺澥面對着高處衝墜的恐懼，一度選擇暫停挑戰。「怕是人之常情，但我們更希望孩子一旦開始了挑戰，無論用時多久都必須完成。」戚太與教練積極溝通，表達了希望孩子能夠完成挑戰的決心，即使要花費一年甚至更長時間。「一旦有放棄的先例，往後就會有無數次，這是我們不想看到的。」

「站穩了抓穩了就不會害怕」

為了讓鈺澥重拾信心，戚太一家在7月尾前往法國觀看奧運會。「在現場看到運動員那股精神，讓我想挑戰自己」，鈺澥說。在這兩周裏，鈺澥幸運地獲得了運動員的簽名，更堅定了她的決心。

經過一段時間調整後，鈺澥於9月重新投入訓練，決意克服恐懼。在訓練中，每當感到即將失手時，她都會告訴自己，「站穩了、抓穩了，就不會害怕。」憑藉堅強的毅力，鈺澥終於成功攀登了這條艱難的「中國攀」線路。她坦言，「這次經

▶ 經歷長期刻苦的訓練，鈺澥雙手已長滿了繭。

