



亞運香港精英運動員

獨家專訪①

大公報記者 張銳

2014年仁川亞運會，香港男子體操運動員「石仔」石偉雄歷史性奪得港隊在亞運會歷史上的第一枚體操金牌，勇創歷史。2016年，「石仔」遭遇傷患問題，遺憾未能進入里約奧運會參賽資格。2018年，「石仔」再創高峰，成功衛冕男子跳馬金牌，成為香港體操隊歷史上第一位衛冕金牌的運動員。大公報記者獨家專訪了這名金牌運動員，剖析「石仔」在其職業生涯的各種起起伏伏。

# 歷遍「高山低谷」終圓蟬聯夢 石偉雄跳馬王者成長記

## 石偉雄小檔案

出生日期

1991年10月10日

年齡

26歲

昵稱

石仔

身高

1米66

項目

體操

主項

跳馬

主要榮譽

- 2014年仁川亞運會男子跳馬金牌
- 2018年雅加達亞運會男子跳馬金牌



▲石偉雄展示印尼亞運跳馬金牌 港協暨奧委會圖片

## 石偉雄的各種愛好

最欣賞的運動員

內村航平（日本體操名將）

喜歡的娛樂活動

一邊開車一邊唱歌

喜歡的食物

海鮮

喜歡的歌手／樂隊

Beyond

喜歡的歌曲

Beyond《海闊天空》

喜歡旅遊的國家

英國

喜歡旅遊的城市

倫敦



▲石偉雄賽後展示特區區旗 港協暨奧委會圖片

回想起今年亞運會奪冠的那一瞬間，「石仔」仍然激動不已，他表示：「很開心能夠衛冕跳馬金牌，其實在頒獎台那一瞬間我非常激動，心情也比上一屆開心了很多，可能因為這面金牌代表了受傷後的成績證明。當我從跳馬下來後，我知道自己有很大機會拿獎牌，但不知道會是什麼顏色。隨後我看到自己的分數超過了第二名，知道是金牌後真的很激動，由心而發地哭了出來，那種哭是徹底抒發了這一年多以來的壓力。」

### 激動而哭為抒發巨大壓力

談及兩塊亞運金牌的意義，「石仔」坦言雖然不一樣，但都同樣是對他的肯定，和對體操的肯定，這證明了香港體操運動員能夠取得好成績，他說：「和上屆仁川比有些不同，上屆在沒有壓力的情況下參加，這次是有壓力，更加考驗我的耐性和毅力。現時我不會去刻意想成績和獎牌這些控制不了的東西，我唯一可以做的就是如何做好自己的動作，如何發揮出來。有時候自己會心急，因此導致練習時自己的動作會好壞反覆。」

雖然貴為上屆金牌得主，但「石仔」透露今屆比賽有的時候仍會緊張，他說：「我在決賽的時候比預賽放鬆，反而預賽比較緊張。決賽前兩天也有緊張，心態上有些亂，不過教練和我聊天後我就放鬆了，後來的決賽我抱著平常心去比。我沒有留意另外七名運動員的分數，如果我去看分數，我会有很多想法。若他們做得不好，我是否很容易就有成績，若他們做得好，我便需要做得更好，這是很大的壓力，所以這次比賽我沒有去看成績。」

### 教練決賽前兩天勉勵奏效

「石仔」亦透露了

教練在決賽前兩天和他的談話內容，正是教練的鼓勵，使「石仔」能夠放下心態全力去比賽，「石仔」說：「前兩天教練和我聊天，他說你（石偉雄）已經是上一屆的冠軍，不需要再去想其他事情，你只要做好自己，讓人家知道你是上一屆冠軍便足夠，我一瞬間便知道自己應該用什麼心態去比賽。」



▲石偉雄蟬聯亞運跳馬金牌創造歷史 港協暨奧委會圖片



▲左起：港亞運代表團副團長貝鈞奇、港協暨奧委會會長霍震霆與石偉雄分享奪金牌的喜悅 港協暨奧委會圖片

## 將來想當教練 栽培奧運冠軍

### 體操人生

回想起自己的體操情結，「石仔」與不少運動員一樣，都是從小結緣，他回憶道：「我6歲開始接觸體操，12歲一次偶然的機會，在電視上看到體操比賽，當時看到哥哥姐姐們做很多空翻動作，我就和家裏人說，我想去參加這項運動。家裏人便帶我去油麻地的青年協會做體操。後來家人知道我喜歡體操後，因為媽媽以前也是運動員，所以他們都很支持我玩體操。」

### 科研進步助延選手生涯

四年後的杭州亞運，「石仔」將年過30，不過他認為年齡不會成為運動員想繼續職業生涯的阻礙，他表示：「現時體操運動員過了三十歲仍能繼續玩下去，因為訓練科學化，器材進步了，控制運動員狀態和傷患的情況都好了，普遍運動員生涯都有延長。」

對於未來退役後的規劃，「石仔」坦言未有想到那麼長遠，但他表示未來想做教練，他說：「我想栽培師弟師妹代表香港出賽，我不希望他們只是拿亞運冠軍，我希望他們能拿奧運冠軍，成績要比我好。未來退役後教練是其中一個選擇，其他的發展機會未來會再看看。」

談及現時香港體操運動發展，「石仔」感覺較以前好了很多，他說：「現時多了很多小朋友參與體操運動，譬如現在很多會所、中小學體操運動都普及了，希望未來能有更多小朋友能去參與體操運動。」



▲石偉雄（中）慶幸獲得雙親支持，讓他一直堅持運動員生涯

## 歷兩屆奧運失意煉就穩健心態

### 成功之母

奧運會是所有運動員夢寐以求的終極舞台，「石仔」透露他小時候已經很想參加奧運，很想奧運會拿得獎牌，但對於他而言，2012年倫敦奧運會和2016年里約奧運會都頗為失望。他以自大去形容2012年倫敦奧運會的自己。他說：「倫敦奧運會時自己有些自大，覺得可以爭取獎牌，反而自己應該去想的重點忽略了，例如跳馬的技術，還給了自己很大的壓力，變相後來比賽時水平發揮不出來。回到香港後一直很不开心，頹廢了一段時間，後來靠教練和家人的幫助，才慢慢恢復信心。」

2016年里約奧運，「石仔」擺脫了自大，卻倒在了傷患面前。他因肩膀傷患，導致未能達到參加里約奧運的資格，他坦言那時自己有些傷心。他直



▲石偉雄接受記者訪問時，做了一些熱身動作 大公報記者張銳攝

言：「不开心肯定有，奧運會是所有運動員都夢寐以求想參加的舞台，我因為肩膀有傷患影響了發揮。不過那時候自己沒有想過放棄，回到香港後做了手術，心態比較積極，經過早幾年的歷練後，自己的心態上有進步，學會了接受失敗。」

經過這幾年的經歷後，「石仔」明確感受到自己最大的不同是心態上的轉變，他說：「自己更踏實了，對贏輸有追求，但不會過分渴望。很多事情都是先做好自己的本分，當你做得好而沒有成績，和你想着成績卻做不出來，這都會影響很多事情。所以自己做好了沒有成績便是問心無愧，很开心我能繼續堅持做自己喜歡做的事情。」

### 冀做好自己 目標裝心裏

「石仔」明言，他的終極夢想仍是奧運會，2020年參加東京奧運是他最希望去做的一件事情，他亦透露了這兩年來的短期和長期目標，他表示：「接下來我會參加多哈世界錦標賽，希望可以正常發揮。而明年的世錦賽是奧運會的選拔，會全力去準備，希望爭取到奧運入場券。我不想設定目標，因為我不想給自己太多壓力。2012年倫敦奧運，我對自己太過自信，曾說過有機會拿獎牌，但事實是拿不了，這變相給了太大壓力自己，導致最後發揮得不好。所以從2012年到現在我都不會對外說任何的目標成績。我自己心裏是有目標的，但我不會公開去說。」



▲石偉雄將自己的目標收藏在心裏 大公報記者張銳攝

## 最愛聽《海闊天空》 外遊首選倫敦

### 暢談愛好

強如亞運金牌選手都會有自己的偶像。「石仔」透露，他最喜歡的運動員是日本體操「全能王」內村航平。「石仔」認為，內村航平是一個很有天分的天才體操運動員，他的動作和肢體感覺，不僅是在參加體操比賽，而更像是在表演。

問到他有沒有特別喜歡的歌手，「石仔」坦言沒有。他笑言：「歌曲好聽我才會聽，會去理解歌詞的意思。新歌舊歌都會聽，我不會特意去追最新的歌，也不會追哪一個歌星。」問到最喜歡的歌曲，「石仔」想了兩分鐘才說出：「Beyond的《海闊天空》，但我害羞，現在不敢唱。」談到最喜歡旅行的國家和城市，

「石仔」脫口而出便是英國首都倫敦，他認為倫敦的環境很舒服，建築也一直保留着英國以前的歷史風格，非常漂亮。泰國陽光與海灘也很適合放鬆身心。祖國內地他也會去旅遊，不過去玩的次數較少，主要是集訓居多，今年便去了北京和廣州。

### 嗜吃海鮮助吸收營養

問到最喜歡的食物，不忌口的「石仔」表示他什麼都會吃，但作為職業運動員，他會在比賽前控制飲食，比賽後會放鬆些去吃。問及有否不吃的事物，「石仔」表示他沒有不吃的東西，但內臟的話比賽前會很小心，他透露喜歡吃海鮮，因為海鮮蛋白質高，脂肪相對來說少點，對運動員的肌肉和營養吸收有幫助。