



# 獨木舟・何賢藝

數年前，何賢藝（Angel）以 26 歲「高齡」兼兩孩之母的身份開始學划獨木舟，在短短幾年內火速成為教練，並代表香港出戰國際賽事，可算是個體壇奇跡。Angel 現時兼任社區體育會屯門獨木舟會的教練，閑時愛與兩名子女一起泛舟。她希望能推動更多年輕人參與獨木舟運動，導引他們健康成長。

## 嶄露頭角 一登龍門

Angel 成為職業運動員之前，從事美容行業近七年，但心底並不甘於每天在侷促的環境中營營役役。2007 年，Angel 在機緣巧合下參加康文署舉辦的獨木舟訓練班，竟一試上癮，從此全情投入獨木舟的世界。幾個月後，Angel 參加香港獨木舟總會舉辦的屯門區獨木舟長途賽。當時她其實並無信心，只管朝着終點拼命地划，最後竟然奪得金牌！這次比賽讓她完全展現自己的天份，亦幫助她加強自信心，從此她便展開獨木舟運動員的生涯。

香港缺乏水流急湍的溪澗及大海，本地的獨木舟運動員只能在靜水中進行練習，因此 Angel 一直只參加靜水激流比賽項目。2012 年，Angel 加入香港獨木舟激流代表隊，並在 2013 年馬來西亞獨木舟激流錦標賽的靜水激流賽事中奪冠。同年，她毅然報名參加非靜水激流比賽——在台灣舉辦的第八屆亞洲輕艇激流錦標賽。然而，當她抵達台灣後，大會以她從未接受激流訓練及沒有專業教練帶隊為由，拒絕讓她參賽。她不甘心白走一趟，不斷請求其他國家隊教練指導她。後來韓國國家隊的教練願意教她基本技巧，她才獲准參賽，最後更在女子激流繞桿決賽中名列第九，而她謙稱有此成績已非常幸運！今年她代表香港出戰仁川亞洲運動會，但相比其他國家選手而言，他們的激流訓練器材及資源相對充裕，故本地選手未能爭取到出線機會，是可以理解的。雖然如此，她沒有怨天尤人，仍很珍惜這次參賽機會。

## 以生命改變生命

Angel 參與獨木舟運動至今已有七年，加上兼任教練的經驗，令她深信獨木舟運動能幫助年輕人健康成長。她回想於 2008 年曾在海邊遇到幾名吸煙喝酒的邊緣青年，她挑戰他們跟她划獨木舟，他們便開始學習這項運動。Angel 教他們划艇之餘，不忘鼓勵他們讀書。在她循循善誘下，這幾位青年成為了獨木舟運動員，並坦言若非 Angel 悉心教導，恐怕已誤入歧途。這令 Angel 更加相信獨木舟運動可導引年輕人步向正途。

談到本港獨木舟運動的發展情況，Angel 稱讚康文署對推廣這項運動不遺餘力，包括資助舉辦獨木舟訓練班，讓市民付出低廉的費用便可參與訓練。此外，她亦感謝香港獨木舟總會的支持，例如早前總會便資助她往貴州受訓。展望將來，Angel 會繼續肩負推廣獨木舟運動及培訓運動員的工作，希望獨木舟運動可以在本港薪火相傳。



獨木舟運動員及教練何賢藝