



拯溺 · 李康怡 李建良



拯溺運動員李建良(左)·李康怡(右)

每當李康怡和李建良提及拯溺運動，別人的反應總是：「是當救生員嗎？」其實拯溺不僅是救人的技能，也是一項具有競賽元素的運動。兩位運動員深受這項刺激的競技運動所吸引，一直積極參與其中，並曾在海外賽事取得優異成績甚至刷新紀錄。我們且聽聽他們參與這項運動的苦與樂。

泳手出身 轉戰拯溺

李康怡今年 28 歲，加入香港拯溺隊已經八年。他本身是名游泳健將，在訓練到達某個階段後，接受教練的建議轉戰拯溺運動。「游泳比賽只是鬥快，比較死板；拯溺競賽則較多元化，可在泳池或沙灘進行，項目包括奪標賽、滑浪板賽事等等，比游泳更加好玩。」李建良與李康怡同年，加入香港隊 13 年，現已屬半退役狀態。他有深厚的游泳基礎，曾參與水球運動，考獲拯溺銅章後加入港隊。說到參與拯溺運動的條件，他指泳術固然重要，但卻非唯一的條件：「拯溺運動對參加者的體能要求很高，例如沙灘賽參加者要有充足體力對抗海浪，鬥快搶旗的奪標賽則講求速度，比賽過程往往非常激烈。」

海外參賽 大開眼界

李康怡和李建良多年來馳騁賽場，李康怡的強項是奪標賽和跑項，而李建良則主攻海洋全能賽。兩人曾代表香港參與大型國際賽事，如 2010 及 2012 年分別在埃及和澳洲舉行的世界拯溺錦標賽，以及 2013 年於日本舉行的「International Surf Rescue Challenge」。兩人均覺得參與海外賽事機會難得。李康怡表示，埃及一役讓他眼界大開：「當地沙灘風高浪急，我參與接力賽時，看到四米高的巨浪完全淹沒回程的隊友，不禁目瞪口呆。」出外比拼，可與其他國家的運動員切磋交流，兩人特別喜歡日本隊：「就亞洲隊伍來說，日本隊投放在拯溺競賽訓練的資源較多，實力也較強，所以我們很喜歡與他們交流，參考他們的訓練方法。回港後，我們在社交平台仍然保持聯絡！」

承傳技術 精神永在

香港現時數十個地區拯溺會中，以兩人所屬的大埔拯溺會成績較為突出。李康怡說，體育會致力發展這項運動，有賴康文署的社區體育會計劃提供援助：「康文署協助體育會租用泳池線道，並提供貯物室等設施，又定期資助舉辦拯溺競賽班，這種種皆有助推廣拯溺運動。」他認為拯溺運動在本港已漸見普及，學界與地區體育組織舉辦的賽事及訓練班皆起着推廣作用，但要在本地發展此運動，自然環境是一大障礙：「香港的沙灘一般風平浪靜，較難進行沙灘賽事訓練，客觀條件的確較其他國家遜色。」

正計劃退役的李建良指出，市民現時對拯溺運動認識不深，他期望這項運動普及化，香港隊能得到更多資源作進一步發展。「本港的拯溺運動目前並無全職運動員，這情況令不少有志之士卻步。康文署在提供場地方面的硬件工作做得不錯，應考慮在軟件方面多下工夫，避免出現運動員青黃不接的情況。」訪問當天正值舉行分齡賽及國際賽選拔戰，兩人邊接受訪問，邊遙望運動員全力比拼。李康怡說，運動貴在永不言敗的堅毅精神，李建良對此深表同意，希望後來者能承傳拯溺技術及體育精神，努力爭取佳績，為港爭光。



拯溺比賽現況