



# 壯志 飛昇

歡迎閱讀本期《Sphere》新闢的專欄「臥虎藏龍」，這個專欄為大家介紹集團一些員工在工作之外的傑出成就，以及這些業餘活動如何促進他們的事業發展。

在香港屈臣氏田徑會工作的鄧漢昇，號稱香港「欄王」，是香港男子一百米和四百米跨欄紀錄保持者，曾與多位世界頂尖的跨欄好手同場競技，其中包括中國奧運金牌得主劉翔。他接受《Sphere》訪問，細說他出色的運動表現如何為個人生活和事業帶來裨益。

#### 你是怎樣開始接觸田徑的？

我中一的時候參加學校運動會，雖然打入一百米短跑決賽，但只得到第八名，敬陪末席，令當年好勝心強的我相當氣餒，心情沮喪。幾個月後，我重新開始鍛煉，準備參加一場校際運動會。到了中二，我個人的一百米成績提升了超過一秒，我開始受到體育老師的注意，田徑會也向我招手。自此，我便開始接受專業訓練。

#### 為甚麼選擇一百米欄？

我十九歲的時候，在一次國際運動比賽中受了傷，結果有超過一年時間無法作賽。當我重新開始，速度已經大不如前，令我感到很失望。當時我看到有人在練跨欄，於是姑且一試，想不到感覺竟然很好。雖然當年跨欄並不是熱門的運動，但我練得愈多，便愈喜歡這項運動。



順時針，由左起：  
鄧漢昇練習跨欄；  
悉尼奧運開幕典禮；  
與奧運金牌得主  
劉翔合照。

### 參加悉尼奧運的感受如何？

這與我的想像有很大差別。奧運的規模大得多，選手村的生活條件非常好，而且你可以認識很多不同國籍的選手。場館的氣氛也很不同，經常座無虛席，每次比賽都有五、六萬人觀看。可真奇怪，當我步入運動場，我一點也不覺得緊張，壓力一下子消失無踪，我一心只想著賽跑，完成比賽。

### 奧運百米欄金牌得主劉翔有甚麼過人之處？

他很有紀律，自制能力很強。許多田徑好手攀上某個水平後，便會因名成利就而無法繼續集中精神苦練，但劉翔卻沒有這個問題。他對教練孫海平信任有加，可能是因為他自小便接受孫海平的訓練，所以兩人的關係非常融洽，情同父子。

### 訓練和比賽的紀律對你個人成長有甚麼幫助？

這使我更加積極、自律、改進我的時間分配和令我做事更有條理。還有，我的人生觀也改變了，不再像小時候那麼自我中心，思想更正面和主動。

我一邊工作，一邊學習。我跟隨許多本地和海外的教練，從他們身上學到了很多東西，之後便運用這些知識來訓練我的學員。我在工作上要處理許多與運動有關的管理事宜。屈臣氏田徑會克盡企業社會責任，舉辦很多對我和社會都很有意義的活動。身為一位運動員，我的競爭意識很強，所以我經常拿自己和同事比較。運動員大多比較執著，這種個性既是缺點，但也是優點，可以令人更有恆心和信心。

### 現在身為教練，可有甚麼特別體會？

我做運動員的時候，不斷學習吸收，也不斷享受運動的樂趣，但現在做了教練，我的責任是要不斷付出。做教練要很投入，但市民對他們認識很少。我任職教練後，才發現教練的工作千頭萬緒，包括照顧運動員的學業，令他們的生活得到均衡發展。運動員往往視教練為最親切的人，有問題都會向他們求助，對教練存在很大的期望。一個好教練要有良好的溝通技巧，知道需要教導甚麼和怎樣正確地表達意見。我成為教練後，已更加留意改善自己的溝通技巧。

### 香港人工作繁忙，你覺得他們是否應該多做運動？

絕對應該。運動可以減壓，並培養正面的人生觀。我們開始學習運動時，並不需要太多時間，每次五至十分鐘已經足夠，但是要持之以恆。如果你發覺對某種運動興趣不大，不妨找另一種試試。🏃‍♂️

## 我的工作

在屈臣氏田徑會內，我負責田徑運動方面的對外事務，還有行政工作，例如安排培訓課程和運動會。我是運動員出身，所以很了解運動員的實際需要，並給予適當支援。我們與體育公司關係良好，盡力為運動員物色贊助商。我們還為參加訓練班的年輕人提供不同活動，讓他們在受訓期間，還能兼顧學業需要。舉例說，我們以前常常與很多學校合作，為小六學生舉辦講座，讓他們為中學生生活作好準備。現在，我們也向田徑運動員和教練講授運動知識。



如果你有同事是運動高手或有一些有趣的嗜好，或對社會有所貢獻，請透過 [SphereE@hwil.com.hk](mailto:SphereE@hwil.com.hk) 聯絡我們，並提供有關資料，讓我們可於日後報道他們的故事。