

十七歲單車少女趙蕙芸，早前在亞洲公路單車錦標賽女子青年組 70 公里個人公路賽，為香港隊取得一面金牌，隨後在亞洲場地單車錦標賽中，於女子青年組全能賽再添一面銅牌，接連在世界賽中奪得獎牌，她說：「比賽最害怕是炒車，不是怕受傷，是怕受傷後不能參加比賽。」



►單車的車頭安裝了紀錄儀，紀錄日常訓練的身體狀況。

單車公路馳騁 趙蕙芸最怕炒車不能上陣



趙蕙芸還是中學生，每天放學開始訓練，一星期六天，只有星期一放學後可以休息，讓肌肉有機會放鬆休息；訪問當天，她剛完成公路訓練，因為訓練期間炒車，左腳繫上繃帶仍滲出一片血迹，較輕微的右掌、右腳踝已經止血，索性連繃帶也不用，看着令人心痛，她卻笑笑說：「小問題，經常會發生，柏油路炒車已經算好彩，如果石仔路更誇張，炒車時一大片皮被擦損，那才是真正的痛。」

她說每次炒車都有原因，最常見的問題是不夠專心，「單車手一定要有高度專注力，因為公路上不時有車經過，今天在新娘潭近鹿頸附近訓練，我就是分心看裝在車頭的紀錄儀，不小心撞到前面的隊友，幸好隊友只是小小擦傷，沒有我那麼嚴重，有時會因貪看沿途風景分心，所以我們的訓練除了體力，也包括專注力和分析力。」

她說每次炒車都有原因，最常見的問題是不夠專心，「單車手一定要有高度專注力，因為公路上不時有車經過，今天在新娘潭近鹿頸附近訓練，我就是分心看裝在車頭的紀錄儀，不小心撞到前面的隊友，幸好隊友只是小小擦傷，沒有我那麼嚴重，有時會因貪看沿途風景分心，所以我們的訓練除了體力，也包括專注力和分析力。」

DSE，看着其他同學埋首苦讀，她也曾為兼顧「學生」與「運動員」的身份苦惱，「我不想放棄明年的亞錦賽，因為超過十八歲就不能再參加，參加的話現在要開始設定訓練計劃，我沒有信心在密集訓練期間，再應付 DSE 的考試準備，如果勉強去考也不會考到好成績。」她和父母、老師商量後，計劃重讀中五，完成明年四月亞洲青少年錦標賽後，減少訓練再專心準備 DSE。

▲經常受傷並沒有嚇怕趙蕙芸，反而令她訓練時更專注和冷靜。

趙蕙芸

年齡：17歲

身高：160公分

體重：50公斤

學歷：英華女學校中學五年級

戰績：

- 2018——第25屆亞洲青年公路／場地單車錦標賽，
女子青年公路個人大組賽金牌、女子青年全能賽銅牌、
女子青年團體追逐賽銅牌
- 第3屆香港國際場地盃，
女子青年個人追逐賽金牌、女子青年麥迪遜賽金牌、
女子青年記分賽銀牌
- 2017——香港公路單車錦標賽，
女子U17公路個人大組賽金牌、
女子U17公路個人計時賽金牌
- 本地公路賽，
公路大組賽亞軍、公路計時賽亞軍、公路繞圈賽亞軍
- 本地場地賽，
場地全能賽冠軍、場地記分賽冠軍、
場地500米個人計時賽冠軍、
場地個人追逐賽亞軍、場地淘汰賽季軍
- 2016——太平洋場地少年賽，
女子U17個人追逐賽金牌、
女子U17團體追逐賽金牌、
女子U17記分賽銅牌
- 全國少年公路錦標賽，女子甲組公路個人計時賽銅牌
- 香港公路單車錦標賽女子U17公路個人大組賽銅牌、
女子U17公路個人計時賽銀牌、
女子公開組越野賽金牌
- 2015——全國少年公路錦標賽，
女子乙組公路個人大組賽金牌
- 2014——全國少年公路錦標賽，
女子乙組公路個人大組賽銀牌、
女子乙組公路個人計時賽金牌



▲蕙芸在剛過去的亞洲青年公路單車錦標賽中奪得金牌 ▲得獎的滿足感，激勵她努力苦練。



▲蕙芸去年參加場地全能賽得冠軍



▲一六年與隊友蔣偉杰參加山地單車錦標賽，共同分享得獎喜悅。



▲香港公路盃也是她的「戰場」

◀蕙芸小小年紀，已經明白讀書對運動員來說非常重要。



不是爆炸型

蕙芸外表斯文秀氣卻是外柔內剛，對未來和人生有清晰的目標，但畢竟只是十七歲，面對前途問題難免會迷茫，「如果可以選擇的話，在這個階段，我希望自己是全職運動員，不過我知道總有一天要踏足社會，不可能永遠做運動員，將來放下運動員身份，進入社會不論做什麼都需要證書，我現在也要考慮自己的學生身份，想兩者兼顧，現階段只好分先後進行。」

究竟是什麼原因令小女孩願意承受比別人更多的艱辛與傷痛，也堅持不放棄運動員這個身份？「興趣，我真的很喜歡踩單車，你知道嗎？單車比賽最好玩的地方，不是你踩得比其他人快，而是過程中鬥智鬥力的競賽，有時候旁邊的

車手來勢洶洶超前，你就要考慮要不要追上，有時對方只是虛招引你耗力，有時又可能真的超前遙遙領先，最終成為勝利者；又或者對手會留位讓你超前，但原來只是陷阱，當你一攝上就會被夾到炒車，各種情況、任何可能都有，所以刺激好玩兼要腦筋。」

少年人追求刺激好玩，同時又易衝動愛鬥，不過蕙芸卻有着穩定的心理素質，「我通常不會跟人向前衝，因為面對其他對手，先要衡量自己的能力，你看我的體形就知道不是爆炸型運動員，所以留前鬥後比較有利，不過公路賽最重要是隊

▼越野賽也是蕙芸喜歡的比賽，因為刺激又好玩。



員的合作和協調，亞錦賽可以得到金牌，是其他隊友的幫助，我們會互相為對方開路或護航，七十公里的公路賽大概用兩個小時，比賽期間隊友的協助非常重要。」

《頑固》給她無比勇氣

蕙芸的爸爸也是單車手，當年受單車名將洪松蔭影響愛上單車，獨生女兒從小已經接觸單車，「小時候住在南丫島，印象中好像會走路已經騎單車，因為單車是島上的代步工具，小學搬到馬鞍山，媽媽想我考中學可以多幾張證書，幫我報名參加單車比賽，她想不到我會做單車運動員，有時候用太多時間訓練，影響學業會有微言，不過爸爸就永遠站在我這邊大力支持。」

雖然喜歡踩單車，不過艱苦的訓練也曾令她動搖，尤其中學一、二年級時，看到其他同學課餘相約逛街、看電影，感覺與朋輩間好像格格不入，「同學有約我一齊去玩，可是放學後要趕着去訓練，就算放假也要訓練，推幾次大家便沒有再約我，和同學間沒有共同話題，訓練又很辛苦，當時心裏也很難受，不明白自己為什麼選一條辛苦的路來走，也會懷疑自己的選擇有沒有錯，後來看到比賽成績有進步，開始有更多推動力，每次比賽一想到平時辛苦訓練，就會努力做到最好，不想浪費自己付出的時間和精神。」

小女孩每次比賽前都會緊張，克服緊張情緒的方法是聽歌，五月天的《頑固》給她無比勇氣，「有什麼是你永遠不放棄、一次一次你吞下了淚滴、一次一次拼回破碎自己……」歌詞像說出她的心聲，也像在鼓勵她繼續向前，「我不知道可以走多遠，但我知道還可以走下去，參加國際賽令我眼界大開，看到外面的世界很大，其他國家的選手很強，但我也知道自己的能力不止於此，我希望趁年輕繼續挑戰下去！」

◀小時候住離島，生活離不開單車。

▶蕙芸比賽經驗豐富，除了公路賽也會參加場地賽。

▼爸爸、媽媽是她最強、最大的支持者。



◀同學對她做單車運動員有很多好奇

▼蕙芸經常和爸爸（左一）及一班朋友玩單車越野賽

