

▼ 湯芷穎的新賽季目標是提升世界排名至第三十多位，爭取出戰下年亞運會的入場券。



壁球精英湯芷穎

打破心理牆壁 搏盡無悔

香港壁球運動員湯芷穎（15 逸夫心理學）6 歲時開始打壁球，中二參加公開比賽嶄露頭角，被體院教練選中成為青年軍，自此踏上精英運動員之路。去年 12 月她於亞洲壁球個人錦標賽贏得個人金牌，打出職業生涯第六個年頭的漂亮一仗。2011 年高中畢業後，她透過「運動員獎學金計劃」入讀中大心理學系，邊繼續升學，邊在球場上追求夢想，實踐雙軌發展。心理學知識不但令她更了解自己，變得堅強，更有意將來退役後，糅合心理學知識和運動員歷練，回饋壁球圈。



▲ 在第 20 屆亞洲壁球團體錦標賽 2021 中，湯圓是女子團體銀牌的功臣之一。

湯芷穎（外號：湯圓）曾學習打羽毛球，然而始終最愛打壁球，「壁球是球拍運動中少有球手身處同一空間的，令比賽的挑戰性更大，要跟對手鬥智，例如怎樣擊球、控制球速和落點，使對手難以駕馭，或使對手猜不透自己的戰術等，過程樂趣無窮。」

然而，運動員的卓越表現除了靠優

異體格和長期嚴格訓練，心理素質也是關鍵。每年職業壁球比賽的時間表大致相同，但過去兩年多，由於疫情反覆，湯圓經歷過比賽取消或延期，又曾長達大半年在海外集訓和比賽，多番衝擊了她的情緒，需尋求協助，「去年試過長時間未能出埠比賽，對自己期望很高，形成巨大壓力，其後在連續幾次比賽中皆表現失準，情緒崩潰，質疑自

己沒有從經歷中成長。我以心理學所學，早已察覺到這狀態不妥，找心理學家傾訴，重建正確的比賽心態。去年 12 月到巴基斯坦參加亞洲壁球個人錦標賽，我以往在這比賽場地表現一般，但我那次放鬆心情，抱着『搏盡無悔』的心態，最高興是發揮到練球時的水平，贏了冠軍。」

感激中大靈活安排

湯圓高中已修讀心理學，想更深入探索這方面知識，報讀中大；她不

諱言因為位置就近香港體育學院，亦由於中大全力支持學生運動員學業與體育事業雙軌發展，「我感激中大提供全宿，加上學分制富彈性，運動員學生可訂立靈活的學習時間表，除了到海外受訓或參加賽事可請假，我更曾因備戰亞運會而休學一年，令我可安心讀書同時兼顧體育訓練。」



▲ 去年 12 月，湯圓首度殺入亞洲壁球個人錦標賽決賽，狀態大勇，榮膺金牌。

運動員學生雖然忙碌，中大為湯圓帶來不少珍貴回憶。人稱「山城」的中大校園是觀星的好地方，她難忘跟宿友觀看流星雨的體驗，「可能因天氣不佳，那次結果看不到流星雨，但有時觀星不志在星，跟誰一起觀星才最重要。那位宿友是我的中學同學，我們坐在文瀾堂前的空地邊等待流星雨，邊傾心事，度過了一個難忘的晚上。」此外，她一年級時曾上系莊，為大學生活更



▲ 湯圓（右四）跟心理學系同學相處融洽，更在一年級時上莊。



▲（左起）李芷清、黎曉彤、黃文萱是湯圓的中學同學，也是一起入讀中大的運動員學生。

添色彩，「無論多忙碌，我也需要結識朋友，一起同憂同喜中成長。心理學莊員特別富同理心，體諒我間中缺席活動。」休學一年後，她於 2014 年重返校園，完成最後一年課程，教練本怕她太辛苦，建議她兼職讀書，但她拒絕了，「首三年，因為上莊及比賽，我都未能全面投入讀書，最後一年，我很想感受當一個正常全職大學生的生活。」

退役後望以心理學回饋球圈

體院的全職運動員收入取決於賽績，並會定期檢討。湯圓指收入的波幅不算大，而且體院對運動員的支援也多元化。她是家中獨女，家人給予無限支持，成為她的最強後盾，「無論我決定讀大學或當全職運動員，家人沒有給予壓力，只關心我有否考慮清楚才下決定。」剛滿 30 歲的湯圓，希望將來退役後能回饋壁球圈，「作為過來人，我希望利用心理學知識先了解壁球員的壓力來源，協助他們克服心理關口，以健康身心面對壓力和挑戰。」



《中大校友》
人物專訪短片