

卅 People

文：李夢 圖：黃志東/受訪者提供

中三投身社會 做過廚房地盤 跳繩跳出世界冠軍教練

「我總是在做一些前所未有的事情。」中三決定停學，1988年生的他說，在當年並不算罕見，這不是他要說的「前所未有」。熱愛花式跳繩的年輕人由助教做起，二十出頭與朋友合組公司，除了在中小學開班，還向幼稚園和大學推廣花式跳繩，這是行內的嶄新嘗試，與商界如BMW、Hermès合作舉辦活動，更令他引以為豪。不過，還是早前在世界跳繩錦標賽中，打破世界紀錄，並奪得男子團體世界冠軍的輝煌戰績，讓更多人認識他的團隊，他是香港花式跳繩代表隊教練、香港花式跳繩會教練總監鄭淦元。

Profile
鄭淦元
八十後，中三停學，其後公餘進修，完成中四及中五課程。香港花式跳繩代表隊教練，帶領香港代表隊先後在二〇一一年韓國亞洲跳繩錦標賽、二〇一二年美國世界跳繩錦標賽、二〇一三年新加坡亞洲跳繩錦標賽取得佳績。在二〇一四年世錦賽中，鄭淦元與何仕傑更成為亞洲首位世界跳繩冠軍，團隊在上月瑞典舉行的世錦賽中打破兩年他們自己創下的「男子4x5秒交叉互繩速度接力賽」世界紀錄，並奪得男子團體世錦賽冠軍。廿一歲與朋友合組公司「香港花式跳繩會」，與過百中小學及幼稚園合辦跳繩課程，另外亦與商界合作，在活動中演出，包括BMW新車揭幕禮及Hermès聖誕展等。



鄭淦元自言從小讀書「唔啱」，其實更準確一點，是他對於讀書不能投入。「小學成績還可以，但升上中學後，我對讀書完全不提不起勁，和同樣不愛讀書的同學交朋友，加上有些反叛的心態，那時和老師常有衝突。」中三年級，鄭淦元決定不再升讀高中。
鄭淦元生於小康之家，爸爸是救護車救護員，媽媽是家庭主婦。「讀書很緊要，阿仔，你要讀書。」這是天下父母常掛口邊的溫馨提示，鄭爸爸和鄭媽媽也不例外，只是他們的家訓還有下文：「如果你不讀書，就要找事做，別妄想可以從早到晚睡在家。」鄭淦元很聽話，由放下書包的那天起，他從沒試過有一個月沒工作的。最初半年，他在親戚經營的餐館幫手，又試過做地盤工和寫字樓辦公室助理，甚至試過去考金融或保險牌照，只是每份工都做不久，無他，找不到熱情。
熱情，鄭淦元其實早在中學生涯就已經找到，他在某次課外活動上見到一位高年級的學長表演花式跳繩，技巧好，神情歡愉，一副樂在其中的模樣，引他動了心。

看錄影帶自學

「我們當時最大的問題就是沒有教練，較諸現在的學生，當年我們要花上更多時間去鑽研一個動作。」鄭淦元記得，當時他與一班同樣對花式跳繩感興趣的同學，每週聚在一起觀看由外國專業教練灌輸，從加拿大遠道而來的錄影帶，邊看邊自己摸索。「跳繩隊逢星期六練習，我們會帶備食物，從早上十時練到下午四時。」探索新鮮事物的過程頗說辛苦，他卻頗為享受。

因為自己學藝沒有人指導，鄭淦元很早就想將來以跳繩教學為職業。初中畢業後不久，他接到一位跳繩教練的電話，問他有没有興趣教小孩子跳繩，入行的大好機會，他當然不會錯過。「在餐廳廚房洗碗，在店外派傳單，做得妥當，人家會讚你勤力，但跟教練學生跳繩的那份滿足感相比就是差天共地。」

助教的新金微薄，一星期做足六日，月薪只有三千幾元。「不過我年輕，可以推麵包。」自己開心，家人卻免不了擔心，擔心教跳繩不是一份穩定長久的工作，擔心他不能自己養活自己。「親戚朋友都覺得我只是玩玩吓。」鄭淦元記得，有一年春節，親戚來他的家拜年，問他現在做什麼，「跳繩教練！」不想，親戚竟回了一句：「你打算玩到什麼時候啊？」他應承媽媽的體諒：「近年她向別人談起我當年的情況說：『天天都很早起床準時出門上班，你想想呀！』」

他對這個職業有多熱誠，抱負有多大，當時只有十多歲的鄭淦元並沒有告訴家人。「在外面工作得怎樣，教班教得怎樣，回到家裏都不會主動說出來。」他們問到，就厭厭嘆「哪」幾聲當是講了。「爸爸是傳統潮州人，比較嚴肅，我剛離校那段日子，大家很少交流，直到幾年後，我的學生在比賽中做出成績，還有媒體的報道，我漸漸願意跟家人分享，和爸爸的關係也改善了。爸爸從來不會當面讚我，但當他和親友通電話或見面時，談到我的工作和成果，就會表示欣慰和自豪，當下我就感受到他對我的支持。」

2009年，21歲的鄭淦元再踏進一步，和朋友合組公司「香港花式跳繩會」，會講過自己年輕可以難纏的人還要兼顧員工們的麵包。
「我們公司的服務對象主要是學界，而學界中的服務對象是中小學，中小學的課外活動時間相若，一位教練不能同一天到兩間學校教班，學校扣除考試和假期每年只會支付20多個星期的課外活動費用，但一年有50多個星期。」要生存就必須開課，鄭淦元和

拍檔開始向大專及幼稚園推廣跳繩運動，又有商界合作舉辦活動。「我覺得只要投入，沒有事情是不可能的，像從前沒有想過可以和BMW及Hermès等品牌合作，我很驕傲可以做到。現在我們的公司已由最初的幾個人擴展至全職員工十多名，專職教練百多位。」
這些年鄭淦元一邊照顧公司的運作，另一邊繼續當教練，採訪當日，世錦賽獲獎隊員首度在港公開演出，於昂坪市集表演高難度的「交叉互繩30秒空中翻」5名成員合作已有8年之久，有部分跟隨鄭淦元更長達13年。鄭淦元接受訪問期間，隊員圍坐在四周，他不時轉身與隊員開玩笑。

「剛開始的時候，他們很懶惰。」鄭淦元說，隊內成員雖然都是從各個學校選拔出來的跳繩好手，但聚在一起演出或比賽，仍需要長久且耐心的磨合。花式跳繩比賽中有些集體項目，考驗的不僅僅是每位選手的體能與速度，還有整個團隊的配合、協調能力和創意。

「如今很多年輕人都是deadline fighter，不到deadline不做事。」鄭淦元說，花式跳繩隊的成員，有些也曾有以上毛病。不過，數次比賽與演出之後，隊員漸漸發覺，提早準備相較於臨時抱佛腳，得到的成績更出色，也便漸漸改掉了懶惰或不懂得分配時間與精力的惡習。

「魔鬼教練」下課後變臉

不單自律意識增強了，隊員過去多年積慣的懶惰，也幫助他們在面對緊張激烈比賽的時候，抗壓性更強，且更有自信。他記得2009年的亞洲跳繩錦標賽，一名主要成員在前兩項比賽中都出現從未有過的嚴重失誤，「他當時很傷心，足足哭了兩個小時，他的媽媽也說從沒見過兒子這樣的。所有隊員都盡力安慰他，我則提示他要以平日練習的心態去比賽，結果他在最後一個項目中勝出。」這位成員是今次在世錦賽中獲得個人跳繩冠軍的何仕傑，鄭淦元說這是他多年來最難忘的一幕。

面對比賽時壓力很大，鄭淦元說，通常在重要比賽之前，他會和隊員聊天，分散他們的過於集中的注意力。記得何仕傑接受訪問時形容這位教練「好恐怖」——這位會拔學生腳毛，會八卦他們有没有拍拖的「魔鬼教練」說：「我的學生之中，有不少是坐唔定，不太喜歡讀書的孩子，他們年紀還小，我需要嚴格一些，但當他們漸漸長大，單單嚴肅地下命令是不夠的，現在的年輕人很會為自己找藉口，要懂得用他們的語言和他們溝通。練習時我是一個面孔，下課後去吃糖水時會換上另一個面孔，他們最初會覺得很奇怪，現在已經適應了。」

家長眼中「有用」的活動

像鄭淦元的公司一樣專門提供跳繩課程的民間機構，香港一共有十餘間，鄭淦元說這項運動在香港發展，面對的最大問題是教練不願意入行。在外人看來，跳繩教練相比其他職位，收入偏低且不穩定，並不是運動員求職的首選。「出色的運動員畢業之後，通常會去紀律部隊工作，因為工資高。」如今他們透過各跳繩協會的努力，一則為教練爭取更多工作機會與更高薪酬，二來也希望與政府、學校以及商界合作，促使社會關注跳繩業界動向，並投入更多資源。

鄭淦元經常要接觸學校，他知道家長為孩子課外活動，都會選「有用」的。「最近幾年，一方面因為業界自身努力，二來因為資訊傳播，香港人對於跳繩這項運動的認識增加了，在很多家長心目中，跳繩既能強身健體，又能培養合作與溝通能力，是「有用」的課餘活動。」

鄭淦元自言教學曾經「只為攞獎」，瀏覽他的公司網站，卻發現他很清楚標明機構的宗旨是「以體育人」。由15歲入行至今即將屆三十五而立之年，當一天頭長髮的羞澀大孩子走過不少路，更利用公餘時間完成中五課程。他讓很多學生像自己一樣，透過一條繩找到興趣和努力的方向，令時今日，親友應該再不會問他「幾時玩夠」。

阿sir的困難

鄭淦元說當年自己學跳繩的最大困難是身體較重，「我的骨架較大，高1米76，最輕的時候也有170磅。」

普魯斯特問卷

你認為最完美的快樂是怎樣的？
快樂無分完美不完美，快樂就OK
你認為最痛程度的痛苦是什麼？
能馬上釋懷的就是最淺程度的痛苦
你最希望擁有哪種才華？
讀心
你最恐懼的是什麼？
甲由
天性中有什麼缺點？
英文差

你最痛恨自己哪個特點？
無
你最厭倦的是什麼？
食
你覺得哪一種錯誤最可以被寬容？
暫時諒嗎到
你最喜歡男性的什麼特質？
理性
你最喜歡女性的什麼特質？
感性
在世的人中你最敬佩的是誰？
我爸爸

你這一生中最愛的人或東西是什麼？
女朋友、家人
如果你可以改變你的家庭一件事，那會是什麼？
沒有
你認為自己最偉大的成就是什麼？
成為教練，教育後代
你最想成為什麼？
更成功的人



與眾同樂
團隊早前在世錦賽後，於昂坪360演出並與市民一同跳繩玩樂。



世錦前夕
在今屆瑞典世錦賽比賽的前一夜，鄭淦元和隊員們在房內一邊吃零食一邊談天，讓他們放鬆心情。