



Super Mami

●撰文：Ling
●攝影：Clay Lam
●設計：Clara

「世界跳繩王」何柱霆

多得媽咪放棄

何柱霆能專注發展喜歡的花式跳繩，全賴家人一直支持，不介意他讀書成績差，「媽咪從來無話過我要讀好書先可以跳繩，我都見過有家長同教練講唔學喇，因為仔女要專心讀書，我好多謝媽咪信任我，尤其中學佢已經俾我自由發展。」



媽媽
文美嫦

梁特首話體育沒有經濟價值，但體育肯定能豐富生命。香港跳繩代表隊在瑞典舉行的「世界跳繩錦標賽2016」勇奪27金26銀26銅，合共79面獎牌，成績驕人，其中何柱霆在個人總成績衛冕冠軍，力保「世界跳繩王」之位。

何柱霆來自普通四口之家，父親出外打拼，母親做全職主婦照顧兩兒，後來一家人搬上居屋，生活穩定，六年前終於全家第一次旅行。柱霆是細仔，在大埔區傳統學校讀書，成績不及哥哥，甚至可用差來形容。媽媽文美嫦曾擔心兒子升中，試過鞭策兒子讀書，但無書緣就是無書緣。小二時，柱霆開始接觸跳繩，一跳欲罷不能，更從此跳上國際舞台。何太笑言兒子沒有因為跳繩發奮讀書，但她早已放開，明白讀書重要，但發展專長更為重要。說話耳熟能詳，但有幾多父母真的看得開？



▲柱靈覺得跳繩帶給他無限歡樂，有個人、雙人、甚至十人跳大繩，跳繩千變萬化，有互至六種基本動作，混合埋可以有超過200種變化，所以每學到一種花式，個成功感都好大，推動到我不停學。」

何柱靈 Profile

綽號：勁量
年齡：21歲
威水史：
世界跳繩錦標賽2次個人總成績冠軍
世界跳繩錦標賽連續3屆團體賽總成績冠軍
世界跳繩錦標賽2016男子組4×45秒交互繩速度接力賽冠軍兼破世績首位於世界跳繩錦標賽奪得男子總冠軍的亞洲代表
亞洲跳繩錦標賽2次個人總成績冠軍
全港跳繩精英賽7次個人總成績冠軍
個人三分鐘耐力賽世界紀錄保持者



▲五位港隊成員在「世界跳繩錦標賽2016」的「男子組4×45秒交互繩速度接力賽」以671.5次(即總共跳了超過1,300多下)，打破世界紀錄，左一為何柱靈。

▶自高小開始柱靈多次代表香港出戰亞洲賽、世界賽，為港人爭光。



小二跳上癮小五擺冠軍

何氏一家紮根大埔多年，柱靈出世時租住林村村屋，2003年沙士期間趁低吸納購入區內居屋單位，一家四口有個安樂窩。大仔升小一時，何太太決定轉做全職媽媽，翌年細仔柱靈出世，更加難抽身再工作。兩名兒子年紀相差七年，資質亦大不同，大仔讀書處於中上游，學業毋須父母操心；相反細仔讀書無心機，長期考最後一批，幸好操行不俗，算聽教聽話。

柱靈小學就讀津貼學校港九街坊婦女會孫方中小學，在區內口碑不俗，學校亦積極推廣運動發展，小一他加入羽毛球隊，被教練要求以跳繩作協調性活動，頓覺自己比其他同學快完成。「我都唔知跳繩係咩嘢，淨係知跳繩練體能，直到小二我喺學校借咗條繩，喺學校後花園跳一跳，有老師見到覺得我跳得幾好，教咗我一啲最基本花式，我都學得好快，佢就邀請我參加學校嘅跳繩興趣班，原來跳繩都有得學！」

學了約兩年，小四的柱靈開始代表學校出賽，「當時我都未完全知道咩一回事，淨係知要跳一套花式，嘗試做好自己。」學校最後奪得優異獎，柱靈初嘗得獎滋味，加上教練鼓勵，「唔緊要，我哋下年加油，嘗試打入頭三名。」

小五柱靈首次參加公開賽「全港跳繩分齡賽」11歲或以下組別，一跳就跳上冠軍寶座！「教練幫我編排咗一套花式，入面加埋30秒速度跳、3分鐘耐力跳，同埋連續三重跳嘅項目，最尾仲有個人花式，就係四個項目入面爭取個人總成績。第一年出去比賽當然緊張，無諗過有冇獎，但最後我擺到11歲或以下總成績冠軍。」這份意外收穫令柱靈驚覺，原來跳繩都有成功感，可以從這方向作長遠發展。

升中交叉點選擇谷學業

小五生正值升中關口，柱霆興奮過後，不得不面對學業壓力，何太緊張兒子的成績不佳，升了band 3中學就弊傢伙。在學業與興趣之間，何太選擇了學業，「阿媽雖然口話唔理，但個心都會少少擔心，大埔有啲band 3學校真係特別精彩，聽聞個個星期都有警車入去。當時孫方中書院係新校，應該band 2尾，同小學未結龍，唔係個個孫方中小學生都收，你成績太差點收你？」

何太從閱讀入手，知兒子從不看書，就買漫畫多圖少字，但兒子一拿上手就睡着；溫習完英文Grammar，到考試腦海又一團糟，「第一題佢記得，之後就記錯晒，唔知佢大頭蝦定無記性。」這段時間母子關係僵着，尤其考試期間特別勞氣，「我知佢成績係呢個位，但都唔想佢再跌落去，升唔到都唔好跌囉。」

自小二學跳繩
至今14年，由香港
跳到世界舞台盡高
高低起跌，柱霆終於
成為世界冠軍。



兩種資質要用兩把尺

幸好柱霆能原校升中，對何太來說已經滿意。對於兩個兒子的要求，她用兩把尺量度，令大仔一度呷醋，為甚麼總是對他嚴厲一點，何太解釋：「阿哥讀到書，成績中上，有次阿哥問點解自己攞88分我都鬧，細佬攞70分就話去鋸扒。我話因為細佬一向無論點溫都係60幾分，今次70分有進步，但你正常應該有90幾分，以你能力係唔應該。」

不同資質要有不同教育方式，亦要做好溝通平衡關係，何太經多番解釋後，大仔也明白事理，自己努力讀書之餘，亦十分疼錫細佬。不過，何太笑言大仔都不能教細佬讀書，「阿哥教佢嘢佢消化唔到，阿哥就會好攞憎，兩兄弟會嘈起上嚟。」

上到中學，柱霆的成績稍稍有改善，何太也放手不理會，關係亦有好轉，「冇俾老師投訴就得。」直到中五他自己要求補習全科，但補了一年又放棄，最終DSE攞15分，兩母子已經收貨。

▶隊友之間的關係就像一家人，大家互相鼓勵下不斷進步，「見隊友仲多過見屋企人。」



▼何太認為學業重要但並非首位，能發展喜歡的事比讀書更為重要，除了升中關口比較着緊，其餘時間都任由兒子發展。



▶六年前一家人才首次去旅行，更是爸爸第一次踏足台灣，明年一月一家人再計劃去日本玩。





▲何太自大一級、細仔柱霆出世時轉做全職媽媽，與兒子感情深厚。



▲柱霆在學業上中文最差，數學因為有興趣成績較好，他笑言自己有興趣會好投入專注，無興趣就會放埋一邊，媽咪也催谷不到。



▲兒子每次在外地比賽凱旋而歸，媽媽一定去接機。



▲家人見面時間不多，柱霆經常出外練習，爸爸又要返工，多得媽咪一句：「今晚留湯俾你飲。」已經感受到家庭溫暖。



◀考DSE前，柱霆9月至1月仍保持一星期練繩一次，到study leave要留家溫習，忍不住大喊好悶，「我同阿媽講想出去練兩日繩，阿媽都無反對，好開心阿媽好支持我玩運動。」

... 失敗再起身成世界冠軍

讀書不是成材的唯一方法，柱霆相信跳繩才是自己的世界，最喜歡當中的團隊精神，互相支持、互相遷就。2009年中二時，實力已是亞洲頭三名的他重重跌了一跤，第一次參加亞洲賽個人項目連翻失手，自信心跌至最低點。「本身我對自己有信心，因為教練話以我當時水平參加亞洲賽，有小量失手都應該入到頭三名，好似30秒單車步，平時我跳92下，比賽前一日我仲跳到96下，所以我對呢個項目特別有信心，點知比賽我失手過多得番70幾下。」

賽後柱霆哭了一個鐘，直到第二個項目召集仍在痛哭中，「教練叫我放鬆啲，3分鐘耐力賽你kick 10次繩都有頭三名。」因放不下心情，第二項亦連番失手，最少kick了20次繩，只跳到399下得梗頭四，「原來第三名只係400下，我kick少一次已經頭三名，都係衰我過分緊張，完咗呢個項目我又喊，之後三重跳項目又失手冇咗獎牌，我夾埋足足喊咗三個鐘，第二日對眼都未消腫。」

參加了四個項目的柱霆，最後一項個人花式在另一日出戰，教練鼓勵他忘記一切，在個人花式重新開始，「我係時候要學習控制情緒，我攝高枕頭諗咗好耐，到比賽當日我嘅水平完全改變晒，我係個人花式以零失手攞咗冠軍，跳完嗰刻真係超級興奮，我終於做好自己！」

... 賺不到大錢仍充滿希望

挫敗只是一個學習過程，只要學識企番身，將來就會跳得愈高，經此一役柱霆成為半精英運動員，當中少不了家人的支持。「每次當有香港跳繩精英選拔賽，爹哋媽咪都會睇睇我比賽，爹哋係將軍澳返工，如果我係將軍澳比賽，佢都會lunch time過嚟睇一陣。」

父母除了身體力行撐兒子，上網更會睇盡兒子的比賽片段，甚至比阿仔更清楚，柱霆說：「父母支持我嘅程度好似fans咁，有啲片我都唔知擺上網，全靠爹哋搵到。每當上網有世界賽、亞洲賽直播，香港凌晨三四點屋企人都會起身睇，佢哋真係超級勁。」

21歲的柱霆，中學畢業後入讀IVE運動教練學高級文憑，比賽以外開始當上全職教練，主要教導小朋友及女生，希望將花式跳繩一代傳一代。面對現今社會價值觀：運動搵唔到食，柱霆坦言沒有想過，只想趁後生做喜歡的事，「21歲都算細個，我唔想咁快搵份工困住自己，可能到27、28歲開始諗結婚，先搵番份穩定嘅工，不過都會同體育有關。」兒子已長大成人，做媽媽想管也管不了：「趁後生做佢想做嘅嘢先啦，將來佢自己會識諗，阿媽唔擔心得咁多。」



▲何太鼓勵家長要放養小朋友，迫得太緊會有反效果，「讀書讀得耐，都要俾小朋友做運動，或者俾佢哋做吓想做嘅嘢，平衡吓生活，可能掉番轉對讀書有幫助。」