

「天生我才必有用」，對於 17 歲患有脊髓肌肉萎縮症的何宛淇來說，成長經歷的種種絕對引證這句說話。不為自己的身體弱能而沮喪，卻加倍努力克服困難，更曾代表香港參加青少年殘亞運會硬地滾球賽得到冠軍。

「我覺得自己是殘而不廢！」小妮子的一句話，擲地有聲。

硬地滾球

▼宛淇熱中音樂劇，曾踏台板公開表演。



▲宛淇的畫作。

現 就讀紅十字會甘迺迪中心中四的何宛淇，剛剛獲得第 6 屆「屈臣氏集團香港學生運動員獎」，她本身，已具備運動員堅毅的特質。07 年開始接觸硬地滾球便沒想過放棄，因為運動可幫助她鍛練肌肉力量，加強體力和心肺功能，令身體機能不致衰退太快。

然而，看似簡單的投球動作，對小妮子來說，要投出遠至半個籃球場的波，可算相當吃力。於是，她需要同時做拉筋、舉啞鈴，令上肢肌肉都動幅拉大，投球更有力量。

投球 鬥智鬥力

09 年，她第一次代表香港遠赴東京參加青少年殘亞運會，並得到冠軍。除了練體力，宛淇覺得可加強專注力，更能動腦筋，以策略取勝。她的小學體育老師郭秀平表示，硬地滾球比賽準則，乃參加者互相投球至最接近白色目標球為勝方，當對手投出的球接近目標時，自己如何拋球令對手的球遠離目標？當中便考策略及技巧。宛淇說，除了體力遜於常人，基本上，運用策略沒有太大分別。

她直言喜歡自我挑戰，亦有自信心，具備了當運動員的條件。「自信心不夠強，不想贏，很難令自己向前走。」



▲對運動員來說，獎牌可說是重要的鼓勵。

她不因自身缺陷而失去自信，反之，她的鬥心可說自小從不同活動中培養出來：音樂劇、繪畫、插花、朗誦等活動，她都曾經參加比賽，以獎項為目標。「我覺得自己有能力，便要做到最好……我很想學更多！」她不諱言獎項是肯定自己能力的目標。「我知道自己的弱能，不過，我覺得自己是殘而不廢！弱能都有出色的一面。既然已經生存在世，有很多新事物，為啥不試？」

自卑過 再振作

曾否為自己的缺陷自卑？她頗大反應：「當然有！初小時，當街上的人望着我，我心裏會講：望咩呀？家人知道我不開心，會安慰我。」逐漸長大，亦不再將旁人友善目光

放在心上，學會接受自己。

由高小至中學，參加過多屆的校際朗誦節，不少更曾躋身三甲。她憶述初次參加英文朗誦比賽，曾緊張得在台上只是笑笑便走。「當比賽經驗愈多，慢慢有自信心……可能心態不同了，有種鬥心，覺得自己只是坐着，大家都係用口講啫，我做好些，一樣可以跟其他人比賽……只是有些活動需要很大體能，或者要行的，我便不能參加。」她說想過打羽毛球，不過，執球棒打球對她來說，可算相當吃力，於是便放棄念頭。

電影《一公升眼淚》像對照自身經歷。宛淇說，電影激勵自己，生命不在乎長短，只要在能力範圍內，做到想做的事，活得精采便足夠。



▲硬地滾球能鍛練宛淇的力氣，同時亦考她的腦筋。

撰文、攝影：羅惠儀 部分照片：受訪者提供
編輯：李越權 美術：梁銘健



▲09 年宛淇代表香港遠赴東京參加青少年殘亞運會，並得到冠軍。

練出自信 不言棄

媽媽的愛

當有負面情緒，宛淇笑道，打波、上 facebook 已經可以忘卻不快，而家人的支持亦功不可沒。

說起媽媽照顧自己的點滴，小妮子泣不成聲。她記得，中一時在醫院病榻，媽媽不住用鹽水洗滌她因打抗生素而紅腫的手臂，過分操勞終令她病倒。要照顧弱能孩子的起居殊不簡單，看着媽媽漸漸年長，抱着自己需要很大力氣，她滿不是味兒。「她付出很多……我很想報答她，希望做很多事令她開心。」包括獎項。她知道，媽媽不曾大力誇讚自己獲獎，是怕她有壓力。



如此爭氣的女兒，最想在報章中跟媽媽說甚麼？「多謝……我未曾對她講過。」

說起媽媽，宛淇忍不住哭泣，對媽媽的感激，盡在不言中。

信箱通識

人情味

問：富人參加體驗貧窮節目，如何作為討論？

答：通識強調體驗、同理心的教育，有關電視節目對觀眾有這樣的意義。在傳統教學上，所有資源都在課室內，以課本、圖片、影片進行，即使同學通過話劇、活動去學習，往往都是由老師指導，並通過自己的經驗和想像進行。社會上貧富懸殊的情況日益嚴重，但不少中產家庭的小朋友，對金錢、貧窮並無觀念，這是值得家長反思的。

節目以富人體驗貧窮為主題，但我們絕不能以為這是香港貧窮的全部情況，更不應以獵奇心態去看待。影片中，參加者對貧窮經驗的種種驚歎，究竟是他們對貧窮的哀憫，還是來自對貧窮的無知？在你的眼中，貧窮又是怎樣的？重新審視現在的社會狀態，幫助低下層都享有平等、舒適的生活。了解，只是第一步。

問：電話騙案不斷，反映甚麼問題？

答：表面上，這應是今日香港或現代中國的犯罪問題。但我還想以個人成長和人際關係去談談。有關電話騙案，通常是冒認你的親友，然後漸漸和你拉關係，借錢行騙。也許我們的人際關係太疏離，這些親戚的聲音如何？有哪些背景？在哪居住？還有些親友跟他稔熟？電話騙案告訴我們，其實自己一概不知。我們認識的親友，很可能都是一個個面目模糊的印象，騙徒才有機可乘。話雖如此，我還樂見大家對「假親友」肯施同情之手，總比對「真親友」左推右托掛斷電話，還算有人情味。

由呂宇俊老師主持的《新人類·大世界——家長通識信箱》，逢星期六 12nn-2pm 於港台普通話台播出。