



中西區聖安多尼學校

2024-2025年度校園小記者

揮動成功人生：廖國敏的音樂之旅

廖國敏

著名指揮家

今年中西區聖安多尼學校的小記者們訪問了廖國敏先生。

廖先生為現任香港管弦樂團（港樂）駐團指揮、澳門樂團音樂總監兼首席指揮、澳門國際音樂節節目總監、斯洛文尼亞廣播交響樂團首席指揮及日本關西交響樂團藝術伙伴。廖先生在國際音樂舞台上屢獲殊榮，他曾獲香港及澳門特區政府頒授嘉許獎狀及文化功績勳章。表揚他在文化藝術等多方面的貢獻。

他在訪問中分享了自己成為指揮家的點滴和人生觀。如何憑着堅韌意志及努力，取得今天的成就。



廖國敏的指揮家之路

您當初為甚麼想成為指揮家？



【6A 高梓桐專訊】廖國敏是澳門著名的指揮家和鋼琴家，現任澳門樂團的音樂總監。他之所以走上指揮這條路，要從他四歲半時的一場音樂會說起。當時，媽媽帶他去聽演奏，他看到一位穿著西裝的人拿著指揮棒（他以為是「筷子」）走上臺，覺得非常帥氣，便對媽媽說：「媽媽，他好帥啊！」這句話讓媽媽發現了他對音樂的興趣，於是先讓他學習鋼琴，打好音樂基礎。

學琴的過程讓他更深入理解音樂，後來他逐漸接觸指揮，最終成為一名出色的指揮家。他的故事告訴我們，小時候的興趣可能會影響一生，而家人的支持也很重要。從覺得指揮棒像「筷子」的小男孩，到現在帶領樂團的音樂總監，廖國敏自己的努力證明了夢想可以成真。

在香港追尋音樂夢

您在澳門出生，為甚麼會選擇在香港讀書及工作？

【4B 黃芊渝專訊】廖國敏，這位著名的指揮家，出生於澳門，但卻選擇在香港展開他的學習和職業生涯，背後有着一段激勵人心的故事。自幼熱愛鋼琴的他，經常在澳門進行練習和表演。在一次比賽中，他有幸遇見來自香港演藝學院的評判老師，並以優異表現贏得獎學金，隨即踏上了在香港的音樂之旅，最終以一級榮譽獲得鋼琴演奏學士學位。

雖然他四歲半就立下成為指揮家的志向，但一直以來卻沒有人告訴他該如何實現這個夢想。幸運的是，他向老師表達了自己的願望，老師告訴他：「指揮需要對音樂有深刻的理解，才能在舞台上引導其他演奏者。同時，做人也要有耐心，先做好一件事，再去追求其他。」這番話使廖國敏更加努力地專注於鋼琴的練習。

他分享了一個深刻的體會：「看到其他人每天練琴四小時，我就加練到八小時，告訴自己一定要更加努力。」這份堅持與努力，最終使他從一名鋼琴學生成長為出色的指揮家。



家人的支持成就今天的廖國敏

家人贊成您成為指揮家嗎？他們如何支持您的工作？



【6B 莫芷晴專訊】著名指揮家廖國敏分享，他四歲半時便夢想成為指揮家，但早年專注於鋼琴的學習，直到碩士畢業後才鼓起勇氣向母親透露自己的心聲，告訴她自己其實從小就希望成為一名指揮家。令他感動的是，母親毫不猶豫地鼓勵他：「既然喜歡，就去嘗試！」

這條轉型之路並不容易。指揮是一個需要深厚音樂素養的專業，廖國敏從基礎開始重新學習。他先後進入多所知名音樂學院深造，每天投入大量時間研習指揮技巧。廖國敏表示：「指揮這條路並不容易，甚至沒人知道該怎麼走，但家人始終支持我追求熱愛的事業。如今，我最想感謝家人的開明態度：「他們從不反對，只強調『做你喜歡的事』。」正是這份無條件的信任讓他勇敢轉換跑道，從鋼琴家走向指揮舞台，最終成功圓夢。

廖國敏用堅持譜寫人生樂章

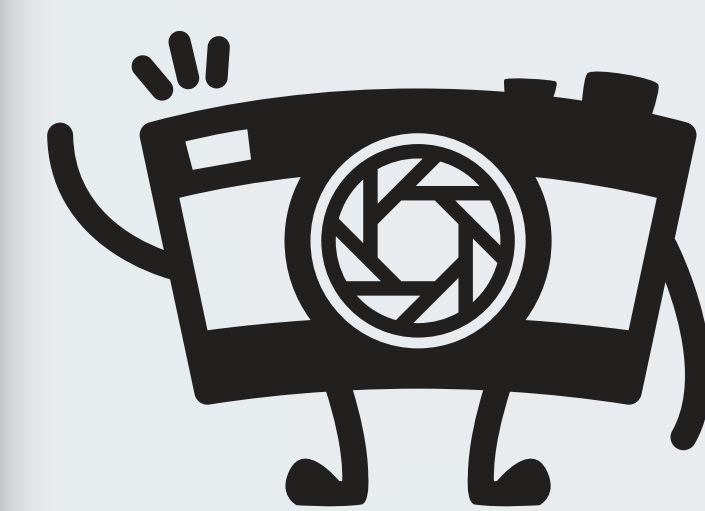
成為指揮家是否您從小的夢想？可以分享您實現夢想的過程嗎？

【6B 林希玥專訊】四歲半那年，廖國敏就夢想成為指揮家，但這個夢想卻繞了好大一圈。小時候，他像其他學音樂的孩子一樣，從鋼琴開始學起。他笑著回憶說：「那時候根本不知道怎麼當指揮，只知道要先把鋼琴彈好。」

演藝學院畢業後，廖國敏取得獎學金負笈被譽為音樂界「哈佛」的茱莉亞音樂學院深造，再以優異成績獲美國費城寇蒂斯音樂學院全額獎學金取錄，該校旨在訓練有高度天分的學生，指揮系一年才收生一人，可見廖國敏有多優異。

但他畢業後找工作可不容易！因為當時經濟環境不太好，很多樂團都在裁減指揮人數，由原本兩個變成一個。他寄出超過100封求職信也未能找到一份工作，但他告訴自己不能放棄！那個地方需要請人，他就去申請，一直堅持。

轉機出現在一次法國音樂比賽，廖國敏獲獎後，美國一個樂團主動致電邀請他成為該樂團的全職指揮！他指揮夢想的第一步，就是從那裏開始。現在，他經常在世界各地的音樂廳揮舞指揮棒，帶領樂團演奏出美妙的音樂，用堅持譜寫出人生的樂章！



廖國敏的苦練歲月

您花了多少時間及從何時開始才成為總指揮？當時有甚麼目標？

【5C 譚灝汝專訊】「別人練四小時，我就練八小時。」著名指揮家廖國敏回憶起在演藝學院的學琴時光時這樣說。從澳門來到香港學習鋼琴的他，雖然五歲就開始學琴，但仍覺得自己起步較晚。

在嚴格的老師指導下，廖國敏對自己要求極高。他常常思考：「為甚麼別人彈得到，我卻彈不到？」為此，他每天堅持練習，四個小時是最基本的，八個小時是常態。有時候練得晚了，甚至到凌晨兩三點才離開琴房。

「到底練了多少小時？我真的數不清了。」廖國敏笑著說。那些年，他幾乎把所有時間都用在練琴上，雖然辛苦，但他始終抱着一個簡單的目標：每次都要比上次彈得更好。

正是這種永不滿足、追求進步的精神，讓廖國敏從一個自覺起步晚的學生，最終成長為出色的指揮家。成功沒有捷徑，唯有持之以恆的努力。

指揮技巧的藝術

作為指揮家，可以跟我們分享一些特別的指揮技巧嗎？



【6C 鄧睿昕專訊】「指揮就像導演一樣，要熟悉劇本，要能夠令演員演得最好！同樣道理，指揮家要讓每位演奏家在台上發揮得淋漓盡致！」著名指揮家廖國敏這樣形容自己的工作。右手拿著指揮棒打拍子，左手則要做出各種提示，控制樂團的音量大小。這看似簡單的動作，背後需要深厚的音樂功底。

廖國敏解釋，指揮面前總擺著一本厚厚的樂譜，上面記錄著所有樂器的演奏內容。當50人甚至100人的樂團一起演奏時，指揮必須立刻聽出誰該大聲、誰該小聲，就像導演指導演員一樣。他強調：「最重要的是要熟悉每種樂器，這是基本功而已。」

為了掌握這些技巧，廖國敏從小付出了比人加倍的努力。他認為正因如此，他不僅是指揮家，更是技藝精湛的鋼琴家。

舞台上優雅的指揮動作，其實是無數小時苦練的成果。就像魔法師揮舞魔杖前要先學會咒語一樣，站在指揮台上，必須先打好音樂基礎。

廖國敏的藝術魔法

您認為指揮家在樂團中扮演甚麼角色？在指揮過程中，您如何平衡技術與情感的表達？

【5C 張穎恩專訊】著名指揮家廖國敏將指揮比作樂團的領航員。樂團中每位音樂家對作品都有不同理解，而指揮的工作就是將這些想法融合，創造出完美的音樂饗宴。

在排練時，廖國敏要求極其嚴格。「有時要重複練習十次，直到完全正確為止。」他認真地說。但到了正式演出，他卻鼓勵大家要放下技術的束縛，「這時候就要全心投入情感，讓音樂自然流動。」

廖國敏特別重視現場演出的獨特性。他指出，即使演奏同一首樂曲，每次演出都會因為音樂家當下的狀態和感受而有所不同。正是這種對音樂現場性的深刻理解，使他的每場指揮都成為獨一無二的藝術創作。

從嚴謹的排練到充滿情感的演出，廖國敏用他的指揮棒，不僅打着節拍，更串起每位音樂家的內心。這或許就是指揮藝術最迷人的魔法所在。



成為指揮家的必備條件

成為指揮家，需要具備什麼特質/條件？

【6B 陳弘安專訊】著名指揮家廖國敏分享了他對「如何成為指揮家」的見解。他認為，想要成為一名優秀的指揮家，首先必須精通至少一種樂器，而且要把這個樂器演奏得很好。「這是最基本的要求。」廖國敏說。

歷史上許多偉大的指揮家，大多都是從鋼琴家、小提琴家，或是作曲家轉型而來的。只有當自己先成為一名出色的音樂家，才能夠說服樂團裡的其他音樂家，帶領大家一起創造美妙的音樂。

廖國敏強調，指揮不僅僅是站在台上揮舞指揮棒那麼簡單。必須要對音樂有深厚的理解，才能真正帶領整個樂團。他認為：「自己先要做好，才能讓大家信服。」想要實現夢想，就要先打好基礎。就像廖國敏說的，想要成為指揮家，就要先成為優秀的音樂家。



廖國敏的150%準備

成為指揮家的過程中，您曾遇到甚麼困難和挫折？您是如何克服的？



【6C 譚梓朗專訊】廖國敏分享了他環球演出時遇到的有趣挑戰。「在日本，整個樂團都說日文；在俄羅斯，大家都說俄語。」雖然音樂是共通語言，但他仍堅持學習當地語言。

最困難的一次是在俄羅斯指揮歌劇。為了演出，他花了三個月學習俄語歌詞，再用一年半研究樂曲。演出時，150位俄羅斯音樂家原本懷疑這位外國指揮，但當廖國敏用俄語指導時，大家都驚呆了！

「每次都要準備150%！」廖國敏說。他認為即使語言不通，只要做好充分準備，用音樂就能溝通。就像那次在日本演出，雖然不會日語，但透過音樂，他成功帶領樂團完成精彩表演。他認為遇到困難不要怕，只要認真準備，就一定能克服挑戰。

廖國敏在音樂中建立跨國友誼

您曾到過甚麼國家表演？您怎麼與當地樂團建立默契？

【6C 劉昕橋專訊】著名指揮家廖國敏去過好多國家表演，最特別的是在沙特阿拉伯沙漠裡的音樂會！「我第一次坐駱駝去演出呢！」他開心地說。那個新建的音樂廳很神奇，座位都是在鋪滿沙的地上，就像在沙漠中開演唱會一樣。

廖國敏從小學鋼琴，長大後真的當上指揮家，常常被邀請到不同國家表演。他說最棒的是可以認識很多音樂家，就像去俄羅斯演出時，他特別花時間學俄語，雖然很辛苦，但最後能用俄語和樂團溝通，大家都變成好朋友了。

「我做這份工作最開心就是可以認識到很多朋友，」廖國敏說。就算語言不通，只要用心準備，用音樂就能交到全世界的好朋友。指揮家在台上揮舞指揮棒，其實背後都有好多精彩的故事！



廖國敏的跨文化音樂體驗

您最喜歡去那個國家表演？其他國家的樂團有甚麼不同的演奏方式？



【6C 洪珮恩專訊】著名指揮家廖國敏經常在世界各地演出，例如上週在澳門，這週在香港，下週又將前往東京，之前還在歐洲巡演。他認為每個地方都有其獨特的魅力。除了排練，他最喜歡抽空參觀當地博物館，或與音樂家朋友一起探索城市。

最難忘的經歷是在沙特阿拉伯沙漠中的音樂廳，地板竟然是沙子！在西伯利亞的演出同樣令人印象深刻，當天街道冷清，廖國敏原本擔心觀眾不多，但最後音樂廳卻座無虛席。演出結束後，熱情的觀眾將鮮花放在台上，瞬間讓整個舞台變成美麗的花園。

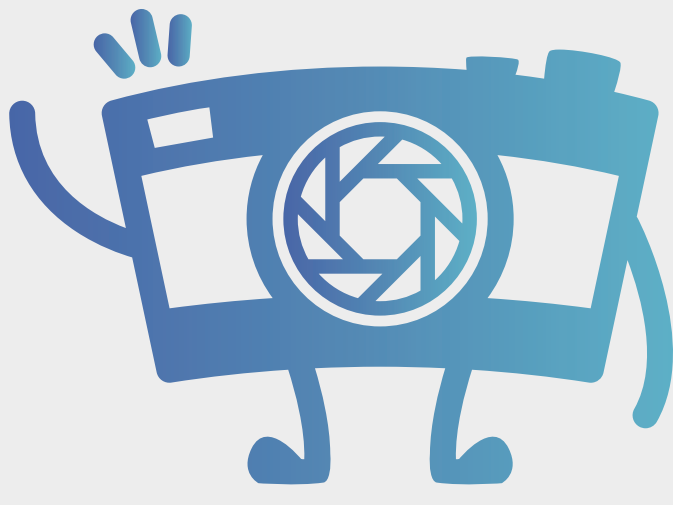
「每個地方都有其獨特的風情，令人難以忘懷。」廖國敏這樣說道。雖然每次演出都需適應不同國家的風格，但這些珍貴的經歷讓他深刻感受到，身為指揮家的旅程無比精彩且充滿趣味！

廖國敏舞台上的驚險一刻

在世界各地表演中，您遇過甚麼深刻/難忘的經歷？

【6C 曾淩兒專訊】指揮家廖國敏分享了一次令人心跳加速的演出。在一場歌劇中，演員們需要邊唱邊扔碟子來表現吵架的場面。當時，其中一位演員因過於興奮，將原本要扔向旁邊的碟子直直扔向廖國敏。瞬間，他心中暗想：「這可糟了！要麼被砸中，要麼砸到觀眾！」在千鈞一髮之際，他竟然一手指揮，另一手接住了迎面飛來的碟子！

這次意外讓廖國敏深刻體會到，舞台上隨時可能發生意想不到的情況。「你永遠無法預知下一秒會發生甚麼，」他笑著說，「但這正是現場演出的魅力所在！」



廖國敏的堅持之路

您有沒有曾經想放棄成為指揮家？您是如何堅持走下去的？未來，您有甚麼音樂計劃或目標？



【4B 何婉瑜專訊】廖國敏坦言，音樂路上並非一帆風順。「若說從未想放棄，那是假話，」他誠實地說。在香港演藝學院就讀時，他並非最出色的學生，但憑藉加倍努力，每天最少練習八小時，最終以一級榮譽考獲鋼琴演奏學士學位。

面對紐約更激烈的競爭環境，廖國敏調整心態：「不再與他人比較，只求每天進步。」即使在美國求職時遭遇語言障礙，他也選擇精進英文能力。「別人能做到的，我花時間也能做到，」他堅定地說。

目前廖國敏的演出行程已排至2028年，每週往返不同國家。「把好音樂帶給觀眾」是不變的目標。這份堅持，源自母親當年的教導：「不必爭第一，只要盡力而為。」正是這種態度，讓他從當年的琴童，成為今日穿梭國際的指揮家。

執著與堅持是廖國敏的音樂哲學

您最欣賞那個音樂家？他對您在音樂路上有甚麼影響？

【4A 馬芷矜專訊】「台上一分鐘，台下十年功。」指揮家廖國敏用這句話表達了他對音樂家的敬佩。他認為每位成功音樂家背後，都有一段不平凡的奮鬥故事，這些經歷往往比舞台上的光鮮亮麗更值得關注。

廖國敏指出，音樂之路從來不簡單，沒有固定的成功方程式。就像畫家和演員等藝術工作者一樣，每位音樂家都會經歷迷茫與挫折，甚至多次質疑自己的選擇。「正是這些挑戰和困難，讓藝術家們在重新站起來後，創造出更卓越的藝術作品。」他真誠地分享道。

在廖國敏眼中，偉大音樂家共同的特質是面對困難時永不放棄的精神。對藝術的執著，成為他音樂路上的重要指引與力量來源。如今作為指揮家，他更能深刻體會那些前輩音樂家當年的堅持與付出。



廖國敏的音樂生涯啟示

對於想成為指揮家/音樂家的年輕人，您有甚麼提點或建議？



【4B 劉芯兒專訊】對於想成為指揮家或音樂家的年輕人，廖國敏認為最重要的是對音樂的真摯熱愛，因為這條路並不容易走。以自己的經歷為例，雖然家人並未反對他的選擇，但也曾感到擔心，因為他們不確定他最終能從事甚麼工作。然而，他的母親始終支持他，鼓勵道：「如果你真的喜歡這個，選擇後不會後悔，那就去做吧！」

除了舞台演出，音樂的世界還提供了許多其他可能性，例如音樂教育、音樂分享甚至音樂治療等。只要擁有對音樂的熱愛，就會有無限的機會。廖國敏也鼓勵年輕人：「不要與他人比較，只需全力以赴。」他希望更多的年輕人能勇敢追夢，成為優秀的指揮家或音樂家。

堅持熱情，努力實踐，必定能找到屬於自己的音樂之路。





中西區聖安多尼學校

2024-2025年度校園小記者

矮小不渺小：蔡詠琪的羽毛球追夢路

蔡詠琪

金牌羽毛球港隊運動員

中西區聖安多尼學校的小記者們今年有幸訪問了香港殘疾羽毛球運動員蔡詠琪小姐。蔡小姐於2019年加入香港代表隊，主攻雙打項目，並在2023至2025年間於國際賽事中屢獲佳績，包括在巴西殘疾人羽毛球國際賽中獲得SH6級混合雙打銀牌和女子雙打銅牌、日本殘疾人羽毛球國際賽獲得SH6級混合雙打金牌及最近在西班牙殘疾人羽毛球國際賽 SH6 級混合雙打，獲得銅牌。

在訪問中，蔡詠琪分享了她成為羽毛球運動員的心路歷程及挑戰，如何克服困難、堅持訓練，最終成就今日的輝煌。她更以自身經歷激勵年輕人勇敢追逐夢想，無論面對多大障礙都不輕言放棄。



從電視節目開始踏上羽毛球之旅

你是如何開始接觸羽毛球這項運動的？
為甚麼會選擇/喜歡打羽毛球這項運動？



【6C 譚梓朗專訊】於2017年蔡詠琪看到一個電視節目，正在介紹殘疾羽毛球訓練班，她心想不用付費又可以運動，便報名參加。由這刻開始，她便踏上了羽毛球之旅。

在訓練班中，她表現出色，教練覺得她很有天分，隨即推薦她加入香港羽毛球隊。通過嚴格的考核後，最終成為香港羽毛球隊之一員。

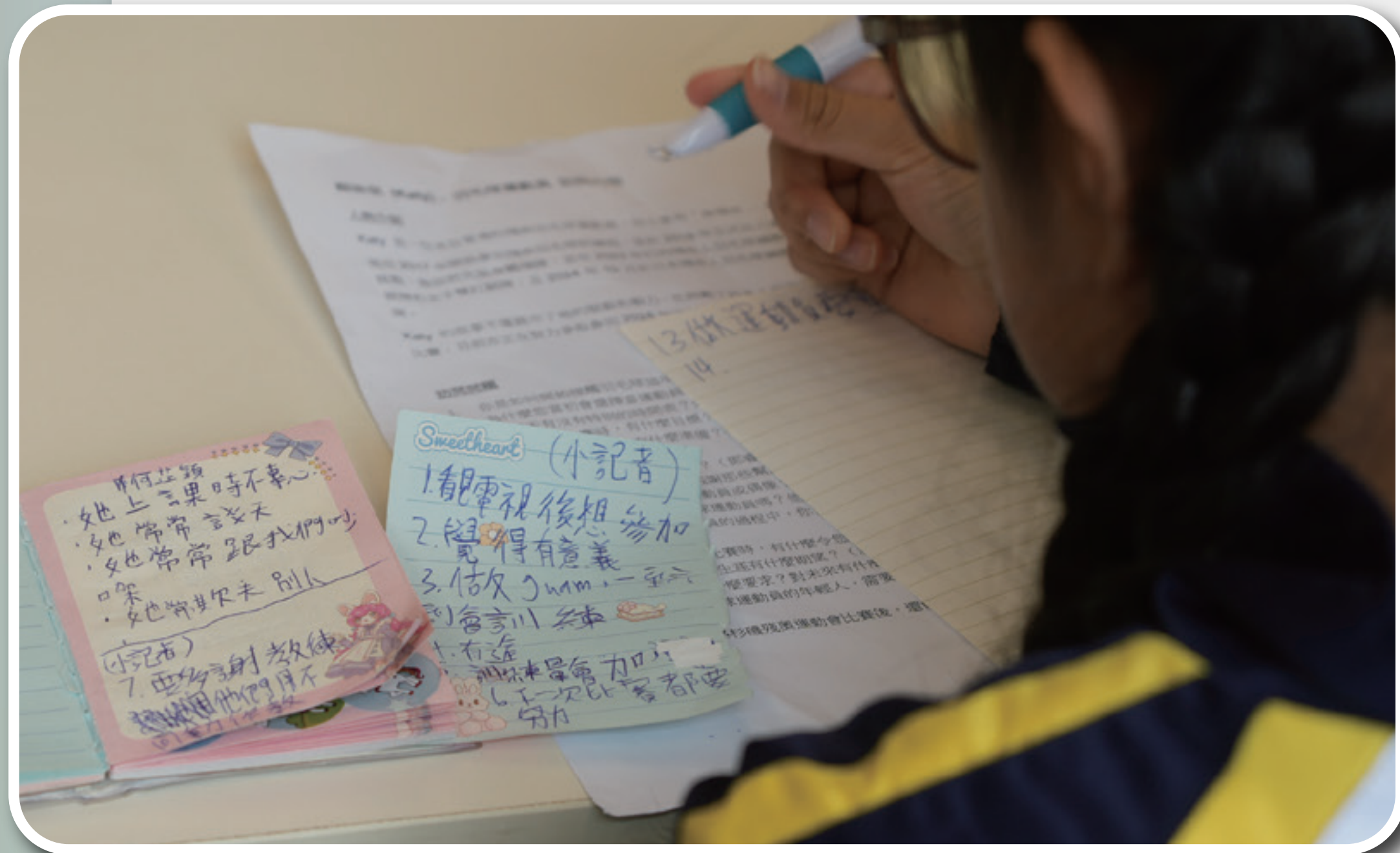
當她進入香港隊後，立即面臨密集的訓練，如跑步、羽毛球練習、健身等，每星期有一天的時間休息。雖然訓練很艱苦，但她並沒有抱怨，因為她真心熱愛羽毛球這項運動，亦希望可以為香港爭光！

運動員之路是難能可貴的機遇

為甚麼您當初會選擇當運動員？

【5C 譚灝汶專訊】蔡詠琪從沒想過自己會成為運動員。當初參加羽毛球訓練班時，只是覺得有趣，沒想到後來一步步被選入香港代表隊，甚至代表香港出賽。對她來說，成為運動員是個難能可貴的機會，有別於許多從小接受訓練的運動員，她是在機緣巧合下中途加入的，再加上身體上的限制，她比常人需要付出更多的努力，衝破更多的難關，當中所需要的堅持、毅力、不輕易放棄的精神，這些都是在工作上從未遇過的挑戰及經歷，所以她決定把握機會，展開全新的人生篇章。

2019年，她正式成為全職運動員，並在比賽中屢創佳績。



蔡詠琪平衡生活的心得

您每天有沒有特別的時間表？如何平衡訓練和日常生活事項？



【6B 陳弘安專訊】作為專業運動員，蔡詠琪每天都有固定的訓練時間表。從星期一到星期六，她上午進行羽毛球技術訓練，下午則做健身和體能訓練，包括跑步、腳部肌肉鍛鍊等。雖然有些訓練項目很辛苦，在球場跑步更是她最不喜歡的，但為了提升實力，她都會堅持完成。

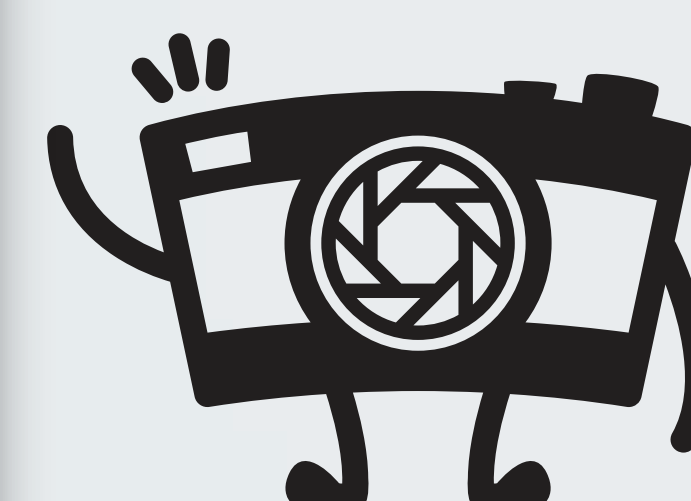
到了星期天，才可以休息。在難得的空閒時間，蔡詠琪喜歡聽音樂放鬆心情。她認為運動員除了要鍛鍊身體，心理健康也很重要。適當的休息能讓她保持愉快的心情，令她更有動力面對接下來的訓練挑戰。雖然訓練生活很忙碌，幾乎沒有太多自由時間，但蔡詠琪已經習慣這樣充實的節奏。

專注比賽 享受進步的喜悅

您在每次比賽時有甚麼目標？

【5C 張穎恩專訊】每一次站在比賽場上，蔡詠琪並沒有給自己一個特定的目標。對她而言，比賽的意義遠不止於獲得獎牌。她成為全職運動員才一年多，現在還是一個新丁。因此，她只希望在比賽中平穩地展現平日訓練時的技術和動作的成果。

由於殘疾羽毛球的比賽場地和一般羽毛球場地相同大小，蔡詠琪每次接球都比一般運動員需要多跑幾步，付出更多的體力及努力，所以她每次只要能看見進步，便感到開心和滿足。



蔡詠琪提升比賽表現的秘訣

您在羽毛球比賽前有甚麼準備？
有沒有特定的訓練方法或技巧是你認為特別有效的？

【4B 黃芊渝專訊】臨近比賽時，蔡詠琪會逐漸提升訓練強度。她會增加跑步距離，加強體能訓練，為即將到來的賽事儲備充足體力。這些額外的訓練就像為身體充電，確保在比賽時能發揮最佳狀態。

賽前30至45分鐘的熱身是她不可或缺的準備環節。從輕柔的手臂伸展開始，到基礎動作練習，每一個步驟都是讓肌肉充分甦醒，避免運動傷害。

完整的熱身不僅能提升身體靈活性，更能建立心理上的信心。蔡詠琪深知，只有做好萬全準備，才能在賽場上從容應對各種挑戰，將平時訓練的成果完美展現。



不斷進步 走向更強的自己

您比賽獲勝後有甚麼感受？



【6C 鄧睿昕專訊】蔡詠琪憑着出色的球技贏得不少獎項。儘管如此，她並沒有因此而驕傲自滿，從不會因為獲勝而鬆懈。每次獲勝，她不僅是欣喜，還會提醒自己不能停下來，要更加努力練習。因為她知道其他選手也很強，他們也在不斷進步。她必須一直提升球技，超越昨天的自己，才能在比賽場上保持競爭力。

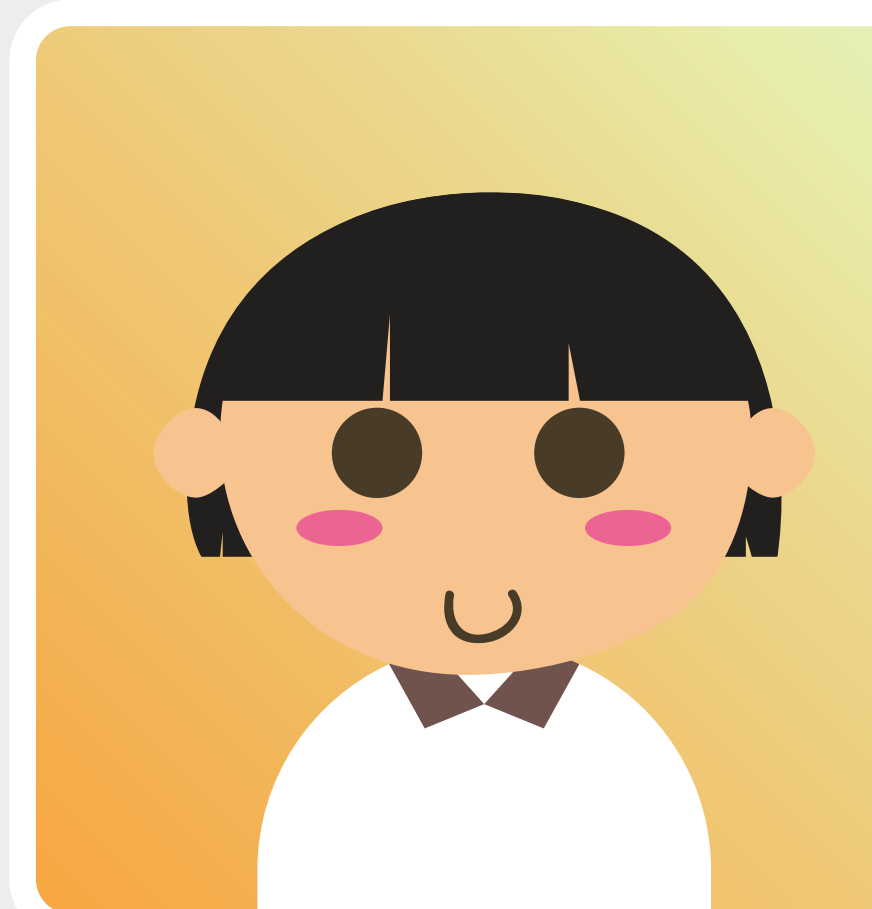
她特別感謝教練的嚴格指導和家人的全力支持。因為沒有他們一路上的扶持，便沒有今天的成績。

教練是蔡詠琪的最強後盾

在您成長過程中，最想感謝哪些幫助過您的人？為甚麼？

【6B 莫芷晴專訊】在成長過程中，蔡詠琪最想感謝的人便是她的教練。她坦言，因為自己的身體條件，面對的壓力及身體障礙跟健全人士不同，例如每走一步都會比他人慢，練習後的肌肉都會十分疼痛，要怎樣去習慣這種生活，都很需要教練的支持。教練會特別為她制定全面的訓練計劃，甚至編排專屬的動作或準備特別的配套來進行練習，以確保她能夠發揮最佳水準。

蔡詠琪還表示，在她準備上場比賽或遇到挫敗時，教練都會安慰她，並且告訴她不要放棄。正是這些溫暖的話語與支持，讓她能夠堅持至今，在羽毛球賽場上展現自己的實力與決心。



偶像龍子健的啟發

您有沒有特別崇拜的運動員或偶像？他們對您有甚麼影響？



【6C 曾淩兒專訊】蔡詠琪特別崇拜在巴黎殘疾人國際賽獲獎的硬地滾球運動員——龍子健。他是一名腦痙攣患者，平時要用輪椅代步，且身體殘障影響了他的發音，說話也很困難，他只能透過口型跟別人溝通。儘管面臨種種挑戰，他仍憑藉堅韌不拔的精神，努力練習，在今年的比賽中奪得金牌。

龍子健的成功讓她知道，只要有堅強的意志和努力練習，就沒有甚麼是不可能的！每次覺得訓練很辛苦時，就會告訴自己要像他一樣不容易放棄。

家人的支持及鼓勵

家人支持您成為羽毛球運動員嗎？他們有甚麼看法？

【6A 高梓桐專訊】蔡詠琪從小因為身材矮小常被嘲笑，直到中學遇到良師益友才重拾自信。長大後求職時屢遭拒絕，好不容易找到一份穩定的全職工作，卻在兩年前面臨人生重大抉擇。

當時她需要頻繁練習，爭取巴黎奧運參賽資格，但公司無法配合她頻繁請假比賽。這個轉捩點讓她陷入掙扎：「該繼續安穩的工作，還是追尋運動夢想？」家人起初十分擔憂，畢竟她不是從小接受專業訓練，中途轉行可能面臨體能、經濟等各種挑戰。經過深思熟慮，家人最終選擇支持她，認為這條路不是人人都有機會走的，應該試試看。轉為全職運動員後，蔡詠琪經歷了許多前所未有的挑戰，她曾跑到暈倒，也曾情緒崩潰。但每當看到自己逐漸強壯的肌肉和進步的球技，所有的辛苦都化為滿足。

現在的她很慶幸當初的選擇，更感謝家人給予的鼓勵，讓她能堅持走在這條充滿挑戰卻意義非凡的路上。

以堅持及信念戰勝挑戰

在成為一名專業運動員的過程中，你曾遇到甚麼挑戰？您是如何克服這些挑戰的？



【6C 劉昕橋專訊】在成為一位全職運動員之前，她不但要兼顧羽毛球訓練，還要上班，每天都要訓練到很晚才回家，但是她靠自己的意志咬緊牙關，一步一步地適應訓練模式。

當她正式成為全職運動員後，訓練量也逐漸增加，她每逢星期一至六都要訓練，而每次訓練時間長達五至六小時，令她疲倦不堪。除了羽毛球訓練外，她還需進行健身、長跑等額外練習，這些對她而言極具挑戰。記得某次訓練後，她的小腿肌肉酸痛了整整三天，但她仍不曾退縮。由於手腳比較短小，所以她需要更長時間去適應打羽毛球的步法。曾經因為艱苦的訓練及壓力，令她一度情緒爆發，但是她不斷提醒自己要擁有堅持的信念，不要因為微小的痛楚而逃避訓練。她最後克服了種種困難，在很多比賽中創下了佳績。

日本世錦賽的榮耀時刻

你在羽毛球練習或比賽時，有甚麼令你印象最深刻或難忘的經歷？

【4B 劉芯兒專訊】蔡詠琪印象最深刻的經歷是在日本世錦賽對戰印度隊的混雙比賽。打混雙講求與拍檔之間的默契，當時她與初次合作的拍檔完全沒有練習機會，就直接上場參賽，這讓比賽充滿挑戰。

賽前教練特別叮囑她只需專注守住網前區域，穩穩地處理好每一個來球。面對實力強勁的印度選手，蔡詠琪認真應對每一球，全神貫注地完成自己的任務。比賽結束時，全場觀眾報以熱烈掌聲，對她的表現表示讚賞。她回憶當時的情景，仍覺得不可思議，其後，教練稱讚她能集中望著對手、集中打每一球，做好自己的本份。

這場比賽讓蔡詠琪深刻體會到，即使只是做好自己的部分，也能為團隊帶來勝利。那些肯定與鼓勵，至今仍是她繼續前進的重要動力。



運動員生涯的目標與規劃

您對自己的運動員生涯有甚麼期望？

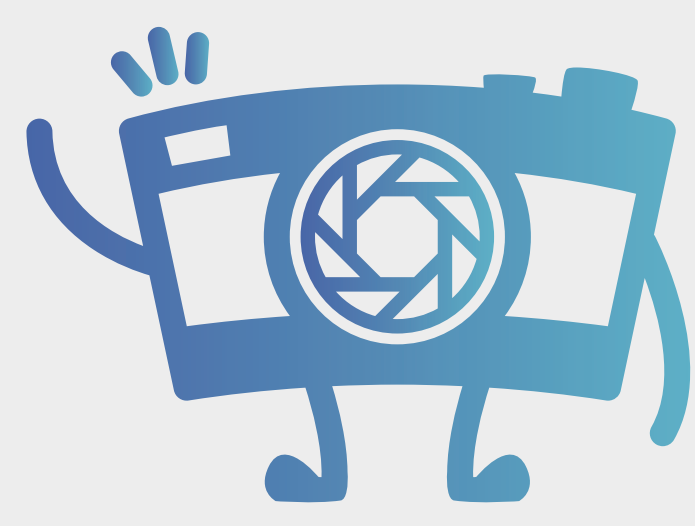


【6C 洪珮恩專訊】蔡詠琪對自己的運動員生涯充滿期待與規劃。這位意志堅定的選手，雖然面臨身體限制和各種挑戰，卻從不放棄訓練，始終保持積極進取的態度。

在比賽方面，她為自己設定了明確的目標。首先要在6月的亞錦賽全力以赴，接著準備12月的全國殘疾人運動會。明年還有重要的世錦賽，而最大的夢想是能夠參加2028年洛杉磯殘奧會，在世界的舞台上展現實力。

除了追求個人成績，蔡詠琪更希望能成為其他殘障青少年的榜樣。她希望透過自己的經歷，鼓勵更多殘障朋友走出自卑，勇敢追求夢想。她相信運動不僅能強健身體，更能帶來自信與希望。

蔡詠琪勉勵所有年輕人努力讀書，認為好成績就有好機遇，並且勇於溝通，堅持努力，便能開創屬於自己的精彩人生。



堅持努力 參戰2028殘奧會

請問您對自己有甚麼要求？對未來有甚麼目標或計劃？



【4A 馬芷鈴專訊】蔡詠琪對自己有着嚴格的要求。作為運動員，她深知每一天的狀態都可能不同，有時會因為睡眠不足或身體疲勞而影響訓練。但她總是告訴自己：「堅持、堅持、再堅持！」即使肌肉酸痛、全身疲憊，第二天依然準時出現在訓練場上。「不能讓這些成為偷懶的藉口！」蔡詠琪認真地說。她明白，如果每次覺得累就放棄訓練，就永遠不會進步。這種自律的精神，讓她能夠不斷突破自我。

對於未來，蔡詠琪設定了明確的目標。她要繼續努力練習，爭取參加2028年洛杉磯殘奧會，在國際舞台上為香港爭光。同時，她也希望透過自己的故事，鼓勵更多人勇敢追夢，永不放棄。

蔡詠琪對年輕人的寄語

對於想成為羽毛球運動員的年輕人，需要具備甚麼特質？您有甚麼建議或提點？

【6B 林希玥專訊】蔡詠琪勉勵所有想成為羽毛球運動員的年輕人，必須有「堅持不放棄」的精神，因為訓練過程會很辛苦，但每次突破都會帶來成就感。其次是要學會自律，合理安排時間，不能因為貪玩就影響訓練。

作為殘疾人羽毛球運動員，蔡詠琪特別希望能發掘更多新血。她發現現在很多年輕人喜歡待在家裡玩電子遊戲，很少參與運動。因此，她希望舉辦更多講座向社會推廣殘障羽毛球這項運動，並積極到學校宣傳，告訴大家殘疾人也可以打羽毛球：分輪椅組、上肢組、下肢組、短肢組……等六個不同項目，適合各種身體狀況的人參與。

她建議年輕人不要整天玩手機上網，可以多嘗試跑步、跳繩等運動。運動不僅能強身健體，更能培養團隊精神和毅力。蔡詠琪希望透過自己的經歷，鼓勵更多殘障朋友走出家門，用運動改變人生。



永不止步 延續運動熱情

您在2028年洛杉磯殘奧運動會比賽後，還會繼續當運動員嗎？為甚麼？

【4B 何婉瑜專訊】蔡詠琪對於2028年洛杉磯殘奧會後的規劃，抱持着務實而積極的態度。雖然她很熱愛運動，但也明白需要考量身體狀況。

「其實現在是2025年，距離2028年還有三年，連能不能參加奧運都還不確定呢！」蔡詠琪笑着說。她坦言自己比其他運動員起步晚，年紀也不小了，所以未來是否繼續運動員生涯，必須要看當時的身體狀況。「只要我還能跑、還能動，我就會堅持到最後一刻！」這是蔡詠琪給自己的承諾。

她認為運動員的生命雖然有限，但對運動的熱情可以一直延續。即使將來不再參賽，她也希望能以其他方式繼續推廣殘疾人運動，幫助更多像她一樣的人找到人生的方向。

