



瀏覽訪問短片



瞄準「鏢」蛻變

梁雨恩，一個在娛樂圈的名字，近年在飛鏢界闖出名堂。兩個風馬牛不相及的世界，從她由被力捧的樂壇新人開始，因經理人突然離職變成「孤兒仔」，跌進人生低谷的她無意間接觸飛鏢，毅然轉型成為飛鏢運動員。一個「瘋狂」的決定，憑著熱誠和勇氣拼盡一博，令她離開鎂光燈，搖身一變成世界級「鏢后」。

數數指頭，梁雨恩出道已 17 年。娛樂圈工作變數太多，不時承受付出與收穫未必成正比的恐懼，令她力不從心，「即使多努力，卻無法主導許多事情，總在等待一個好虛無的機會。因為大身不由己，有時覺得好迷惘，不知道明天的計劃。」她憶述。

本來一心朝音樂夢進發，梁雨恩卻在機緣巧合下於 2012 年接觸到飛鏢，「有次在青年中心見到閒置的飛鏢機台，隨手玩玩，竟愈玩愈起勁。」在玩飛鏢的過程中，她重拾掌控一切的感覺，「當擲中紅心的一刻，感覺好興奮、好享受，也好好有成就感。」

越級挑戰世界盃奪冠
如是者，她自學技巧、日夜練習，更去不同道場「挑機」。不斷提升技術，2013 年她更成功贏了一位駐場鏢手，並遇上啟蒙師父、新加坡傳奇鏢手 Paul Lim。從此她透過積極訓練，個人等級和排名不斷攀升，接近專業級水準。



1

惟歌手工作需經常排練及拍攝，飛鏢又不時要參加本地聯賽及排名賽，有時周末更要飛去各國參與世界比賽，她實在分身不暇。於是在 2016 年贏得軟式飛鏢世界盃冠軍後，她把心一橫成為全職飛鏢運動員，「世界盃冠軍像枝強心針，我覺得在飛鏢路上可走多步，於是放棄演藝工作。即使無人能保證成功與否，也要有勇氣去踏出第一步。只要是熱愛的事，無論成敗，都會擁抱結果。」

與男鏢手較量不怕輸
成為運動員後可自行安排訓練和比賽時間，卻更考驗自律。梁雨恩指，飛鏢入門易，但水平高低的關鍵，在於運動員有多勤力，透過反覆練習，將投擲角度和力度練成一套屬於自己的肌肉記憶，穩定性愈高，擲中紅心的機會就更高。她的努力沒有白費，2019 年她再奪軟式飛鏢世界盃冠軍，守住香港女子鏢手排名第一的位置。

過往飛鏢予人的印象是男子活動，但梁雨恩打破框框，與男鏢手比賽較高下。「雖然我參加男子賽未必會贏，但我也怕輸。面對強敵仍穩得住情緒，從中學習變強。」飛鏢為她帶來自信、重拾鬥心，她期待將得著分享給更多人，於是教年輕人、長者，甚至視障人士擲飛鏢。「學懂擲中紅心之前，我們要面對、克服許多失敗，再調整、重新出發，講求耐性和強大的心態，這是我擲飛鏢的最大得著。」

1 2019 年再度贏得軟式飛鏢世界盃冠軍，梁雨恩（右二）指致勝關鍵除了不斷練習、提升技巧，隊友間互相信任和支持，建立良好默契也好重要。

2 為推廣飛鏢運動，梁雨恩（圈示）不時化身導師開班教授青少年、長者，甚至視障人士。

目前飛鏢在香港未被視為主流運動，梁雨恩樂意擔起推廣大使的工作。今年四月，她獲邀參與由香港賽馬會慈善信託基金捐助，香港聖公會福利協會愛·藝術青年學院主辦的賽馬會「愛·動樂」青年發展計劃，帶領「飛鏢交流訓練日營」，教授學員有關飛鏢的日常練習方法，並分享比賽心得和策略，大受歡迎。



2

梁雨恩的 5 件隨身物



- 1. 飛鏢 這套飛鏢名為「恩典」，刻上仿似微雨落下的圖案，代表雨恩（雨中的恩典）。
- 2. 飛鏢卡 每個比賽都有張飛鏢卡，記錄了她參加多個世界賽的歷程，也儲下所有比賽數據。
- 3. 耳機 生活仍離不開音樂，它始終存在於心內一個角落。
- 4. 飛鏢服 設計融入舞台燈光元素，代表由歌手轉職飛鏢手，踏上另一個舞台，繼續發光發亮。
- 5. 聖經 作為一個虔誠的基督徒，信仰讓梁雨恩不怕失敗。