

陳浩源

下一站



剛度過 37 歲生日的陳浩源，前半生就是一部奮鬥年華的劇本。

23 歲那年的農曆年三十遇上車禍，失去左腳，10 個月後離開醫院，從此依賴輪椅生活。為了讓往後人生「容易一點」，用了 15 個月、破釜沉舟式，成功練成以義肢走路。

由坐輪椅到站起來，走上羽毛球運動員之路，才是高潮迭起之處。

花了幾年時間駕馭輪椅，達致「人車合一」的打羽毛球，由香港首位輪椅羽毛球運動員，到 2021 年奪得東京殘疾人奧運會羽毛球男子 WH2 級單打銅牌，陳浩源說羽毛球是他的信仰，賦予他做人的價值，讓他重新站起來，磨練成今日的我。

從一個心高氣傲的小子，成長為受人尊重的運動員、母親和妻子引以為傲的男人，陳浩源希望自身的經歷，可以勉勵、扶助同路人，活出自我價值，令香港成為「每個殘疾人士都可以抬起頭、走出街的城市。」共融的最高境界，他認為就是社會沒有傷健、膚色、語言等分野，人人「乜都預埋你一份」，一起共創未來。

用喜劇手法演繹悲劇，把很壞的時光轉化為美好的結局；下一站，平日習慣用義肢代步的陳浩源繼續用心走，目的地是比巴黎更遠的地方。



最壞的時光 最好的時光

陳浩源 (Daniel) 成長於荃灣石圍角邨，如同那些年的屋邨兒童，他把幾個足球和羽毛球踢著玩著，培養出對運動的興趣；然而直到中學，才開始主攻羽毛球。

「其實是一條很簡單的數學題。踢足球做前鋒，一場最多取兩三分，但舊制羽毛球一場可以取 15 分。」此時，他不忘笑著補充：「加上羽毛球是一項個人運動，比較適合我獨行獨斷的性格。」

話雖如此，自小愛跑愛跳的他當年沒有想過要做職業運動員，畢業後從事文職工作。「小時香港運動風氣不如現在的盛行，做運動員不容易。」問他年輕時的理想職業，他半眯起眼憶述：「可能做 marketing，可能會成為一名頗成功的 sales，因為我講嘢幾叻。」

住院十月 「唔敢照鏡」

2008 年的農曆年三十晚，正當大家團圓之際，他遭遇車禍受重傷，被切除左腳，在深切治療部和病房住了 10 個月。曾經意氣風發、身高六尺的年輕人，從此與輪椅形影不離，一開始根本難以接受，「我甚至不敢照鏡，不敢承認鏡中浮腫、傷痕斑斑、身體有缺陷的人就是自己。」

當時在醫院過著意志消沉的日子，直至從一名探病的朋友口中得悉輪椅羽毛球運動，前路才開始見到光明。由於他本身對羽毛球有濃厚興趣，加上發現在一場公平比賽中，與相等的對手較量，可以找到自己的價值，便饒有興趣的躍躍欲試。

不過，當年香港殘疾人羽毛球輪椅組別未有香港代表隊成員，只有十多名業餘球手，深深被吸引的他一出院，就跑去報名參加本地業餘賽，並用大半年時間摸索和練習輪椅羽毛球打法。「那時和教練一齊『盲摸摸』練習了九個月，不停對著

1 陳浩源細說羽毛球帶給他的人生價值。

短片摸索如何打、如何走位。可能我比較年輕和有根基，所以 pick up 得很快，最後還在賽事中拿下冠軍。」

勝仗 發瘋的宣告世界

說到人生第一場輪椅羽毛球賽事成績，今天仍難掩興奮和喜悅。「我摘下冠軍之後，直情『癲咗』，在街上見到人就想向人宣告『我係香港冠軍、我係香港冠軍』……」這面獎牌的意義是體現了價值之所在，讓他相信：「只要你肯努力做一件事，必得回報，找到自己的價值。」

陳浩源說：「羽毛球是我的信仰，它令我重新站起來。」受傷後，地方仍是熟悉的老地方，可身體已經不同；參與輪椅羽毛球，帶給他重獲肯定和重新認識自己的機會。

首嘗冠軍後，他不斷挑戰自己。出院一年決心捨棄電動輪椅和拐杖，學習單靠義肢走路，結果用 15 個月「願望成真」；為顯決心，更毅然捐出電動輪椅，破釜沉舟要自己「不回頭」，好好走下去，至今已十餘個寒暑。

由業餘球手轉型為香港首位職業輪椅羽毛球員，陳浩源說很多時候都得靠自己摸索技巧和自創打法。12 年間奪得 63 面獎牌，現在每星期花六天時間訓練，形同上班，他說一路走來，不止要證明自己的價值，自言部分原因來自「鬥氣」的性格。

參與殘奧 消弭誤解

「開始玩比賽時，有朋友說因為我，才知道有殘疾運動員。」細問之下，這位朋友原來不知道香港歷年出了余翠怡、梁育榮等國際知名的殘疾運動員，而且以為殘疾運動員「唔出汗」、「唔使郁」，獲獎也只因參賽人數少。聽到這些誤解，陳浩源沒有當場指正，「只有親身做到成績，才可以改變他人的想法」；而這個「教育」，沒有比在殘疾運動界最大舞台——殘奧項目上奪獎，來得更具有說服力。

陳浩源 2021 年在東京殘奧運羽毛球男子 WH2 級單打，為香港奪得銅牌。今天說起賽果，他欣然一笑：「我應承自己要做一個受人尊重的運動員。雖然我拿了銅牌，但這麼多年來，我努力開創香港輪椅羽毛球這條路，一步一腳印，儘管你輸（金牌），香港觀眾仍然會尊重你。」

兩個女人

他是母親的驕傲，妻子則是他訴心聲的「樹窿」。兩個女人的守護，育成今日的他。「沒有她們，我一個人力量，根本做不來。」所以，「掌聲應該分給她們的」。

媽媽「養大我兩次」

陳浩源形容媽媽「養大我兩次」。第一次養他至成年，發生意外之後養了他第二次。她指這只是盡本份，他則認為是超額完成，兩次。

他一直形容自己有位「神奇媽媽」，因為媽媽在他「甚麼都不是」、一無所有的時候便一直守護和照顧他；他留院十個月，媽媽擔起家庭經濟支柱，既要奔波工作，每日還堅持到醫院送餐，鼓勵他重新振作。

很多人稱讚他是生命鬥士，但他更希望將掌聲分給一直陪伴身邊的媽媽。這位「神奇媽媽」甚至不忌諱向別人提起自己有個殘疾兒子。「亞洲社會好忌諱公開有家族成員是殘疾人士的事實，但媽咪在我意外後，仍經常將我掛在嘴邊，向別人說她的兒子是殘疾人士，但他好叻……」可見陳媽媽對兒子有多驕傲。



2 陳媽媽視兒子為她的驕傲。

3 母親及妻子是陳浩源的最強後盾。



感謝妻子 陪著我走

談到相伴 14 年的妻子，陳浩源說話慢了下來。

妻子是他的中學同學，意外發生時，彼此拍拖僅三個月。失去左腳後，考慮到她尚有大好青春，他卻無法保證可以給她幸福，反過來更可能要她照顧一輩子……思前想後，他毅然提出分手。

「吓，你都幾殘忍啫！」那時仍是女朋友的她當下的反應是驚愕，感動他的是她的諾言。她說：「大家都不知道前路如何、未來會行到那裡，但我承諾會一直陪你，直到你重新站起來。」不是口裡說說，住院期間她一直陪他聊天、做物理治療，見證他由依賴輪椅到使用義肢自如走路，結果他不止站起來，兩人更一起走入教堂。「我好多謝太太一直陪伴，做我嘅樹窿……」



共同 VS 共融

4 在早前舉行的香港賽馬會獎學金得主頒授典禮上，馬會主席陳南祿（左）向擔任主禮嘉賓的陳浩源致送紀念品。

5 馬會早前於沙田馬場舉行「香港精英運動員賽馬日」，以表揚香港運動員的傑出表現，以及慶賀香港體育學院成立 30 周年，多名精英運動員、政府官員及體育總會代表出席。馬會公司事務執行總監譚志源（左）與陳浩源在儀式上碰面，對 Daniel 的毅力給予肯定。

從前的陳浩源，為事業打拼，「想做有錢人，過自己想過的生活」；現在，他有更高層次的追求。「我可以代表你愛的城市出去爭榮譽、爭勝負，與海外運動員做朋友，也多了人認識你的故事，意外前是沒有這機會的。」幽默的他還笑言：「這些經驗，晚年即使要去榕樹頭講故，都有嘢講。」

陳浩源指意外讓他成長，學會關心別人。「我以前常自恃有小聰明，加上生得高，習慣向下望人；意外發生後，我坐輪椅向上望人，多了機會要人幫助。」今天他薄有成就，認為是時候用自己的故事鼓勵別人，為社會帶來正能量，這當下更體驗到，原來「施比受，更有福」是真的。

望殘疾者 抬頭走出社區

他早前擔任香港賽馬會獎學金頒授典禮的主禮嘉賓，分享自身經歷，鼓勵年輕人珍惜所擁有的，相信自己，並放膽去追尋夢想。香港賽馬會獎學金自 1998 年成立以來，已向超過 800 位香港及內地同學頒授獎學金，總額超過 6.4 億港元；除了支持本地八間大學和演藝學院本科生，亦涵蓋當中有特殊教育需要的學生。

「香港每 12 個人就有一名殘疾人士，但你在街上很難發現，因為他們都躲在家中不出門。」作為過來人，陳浩源明白殘疾人士外出需要無比勇氣，為了讓他們重拾自信，他積極推動殘疾人士運動



計劃，讓同路人在運動中找到滿足感，抬起頭走出社區，其中一個運動就是講求智力和團體合作的地壺。

「地壺運動不講求力量，可以小朋友贏大人，殘疾人士贏健全人士，是一個很好的共融活動。」活動由殘疾人士擔任導師，讓他們增強自信、獲得別人尊重，更讓學生認識殘疾人士不只是尋求幫助的 taker（受者），還可以有貢獻的 giver（施予者）。

實踐共融 從心出發

一方面要教育大眾停止歧視，另一方面鼓勵殘疾人士重拾自信走出去，陳浩源認為非一人之力可以實現，需要社會眾志成城才能玉成其事。「好多人覺得『共融』是餐廳提供輪椅位、斜台，但我覺得這頂多只是『共同』，換言之他們有他們食飯，你有你一邊玩。」

他認為，實踐共融應從心出發，「真正的『共融』是傷健人士自自然然地坐埋一齊傾偈，你不為意我是殘疾人士，我不為意你是健全人士，大家沒有距離；而當社會多一點理解殘疾人士的需要，心入面『預埋佢一份』，行動和計劃就自然可以做到共融的目標。」更進一步來說，「不止傷健共融，長幼、男女、不同膚色和種族……多方面都可以做到共融。」

「我會用足夠份量的髮蠟」



6

觀眾欣賞陳浩源在殘奧場上的英姿，偶爾也會被他整齊、貼服的髮型「吸睛」。網民不時笑問：「陳浩源究竟用哪款髮蠟，為何『吹極都唔散』？」

陳浩源在訪問期間，向廣大網民公開承認：我是講究打扮的。

他說每天僅花五分鐘整理頭髮，但會用「足夠份量」及 waterproof 的髮蠟，所以「落雨都唔塌」；而且，他經常理髮，大概十多日一次，以保持整齊。

傷殘人士 有權愛美

一則關於他的愛美故事，發生在意外後的住院時期。因為覺得醫院的病人服不好看，他特意在親友探病前換上運動服，有位殘疾院友見狀大潑冷水，「你這麼貪靚幹麼？沒有人會留意殘疾人士的。」他心生疑惑地想：「殘疾人士為何不可以靚？不論男女、傷健，都應該有扮靚的權利。」不說不知，原來他曾上堂學化妝，笑言比妻子更愛美。

羽毛球既是至愛，他也有「第二個情人」。他熱愛足球，是英國足球隊曼聯的「忠粉」，至今逾 30 年；最欣賞 36 歲的現役曼聯球星 C 朗拿度。他解

釋，職業運動員每天不斷重覆練習同一動作，對身體形同「摧殘」，而要令自己與痛楚、苦悶共存，需要頑強意志，否則不能支撐下去。

他以同齡的 C 朗作為學習對象，激勵自己在運動路上保持戰意。「C 朗作為一個年長運動員，卻仍然幹勁十足，不斷入波，這當中，意志很重要。」陳浩源早前宣布再打三年，計劃於 2024 年巴黎殘奧運後退役，之後會完成浸會大學體育及康樂管理課程，在另一平台繼續為香港輪椅羽毛球作出貢獻。



7

6 比賽用輪椅呈「八」字形，可防止急速轉動時翻側。

7 陳浩源自認「貪靚」，出鏡前補補妝。

後記

Hello Amy!

人生是給自己找個對手。訪問星級羽毛球員，《駿步人生》請來前香港羽毛球冠軍、現職香港賽馬會見習騎師訓練學校校長陳念慈 (Amy) 友情客串，和他打一場友誼波。

雖不是 Kitty, Dear Daniel 其實早也認識 Hello Amy。

Amy 穿著港隊球衣、帶了私家球拍進場，說認識 Daniel 多年，稱讚他性格正面積極：「我提名他參選十大傑出青年，覺得他性格積極，故事可以啟發人心，希望可以為社會帶來正能量。」他 2019 年獲選為「香港十大傑出青年」。

雖說是友誼賽，Daniel 在前輩面前沒有鬆懈，每次擊球疾如閃電，讓 Amy 開始不久便喊道：「真係打到出汗嗶！」雙方球來球往，其後更加入 Daniel 的隊友，來個混雙，最緊要好玩。

曾在 1975 至 1983 年連奪九屆全港羽球賽女單冠軍的 Amy 笑言，近年多數打網球及高球，已很久沒有如此認真的打羽毛球，現在拿起羽毛球拍，覺得很輕巧。



8



9

8 陳念慈 (右) 大讚陳浩源性格正面，故提名他參選十大傑出青年選舉。

9 球場上與陳浩源隊友合照，包括東京殘奧羽毛球銀牌得主朱文佳 (左二)，以及香港殘奧暨傷殘人士體育羽毛球總教練劉南銘 (右二)。

瀏覽
訪問短片

