

沈金康

追與追尋



沈金康的人生，一直在追尋。

中學時代成為上海單車運動員，從此踩著兩個輪子、追著目標出發。27歲那年一場意外，他失掉一條腿，「死很簡單，可是我想活下去」。裝上義肢，在殘疾運動員與教練之間，他選擇作為運動員背後的「推手」，往後41年，鑽研科技改良訓練，執教港隊接近30年間，他把香港單車隊推向國際；配合運動員的努力，香港單車隊更於奧運、亞運等大型賽事奪得超過300面獎牌。

他認為金牌對運動員而言，是一種追求的動力；「要有成為冠軍的勇氣」，才能憑藉訓練與努力，一步步提升，逐步接近目標。

一生貢獻單車運動，現年70歲，去年底退下香港單車隊總教練職位的沈金康說，單車溶入他的血，已成為他的一部分。踏遍千里單車路，走過爭金逐冠的年年月月，他總結一句：「一個人的一生可以有很多的追求，可我的性格只想做好一件事情。當遇到很多困難、抉擇，你可能會倒下去，但倒下去再站起來的時候，這時才感覺得到，人生是美好的。」

港隊育成記

沈金康去年底退休的時候，香港體育學院的職員給他一個統計表，記錄他接近30年執教港隊，為香港單車隊贏得多少面獎牌。「我在亞洲賽有百多個獎牌，亞運也有十多個，還有世界冠軍，如果連全國賽那些都計算，有超過一千個獎牌，連我自己都覺得不可思議。原來，我走過的路那麼長。」更不可思議的是，1994年他來香港的時候，這裡的單車隊，差不多什麼都沒有。

沈金康1980年受重傷後，一度轉為傷殘運動員，曾以傷殘運動員身分來港，參加沙田銀禧體育中心的開幕禮；當1994年他再來的時候，銀禧已易名為「香港體育學院」，也是這一年，他受聘擔任香港單車隊總教練。

他當時參觀體院的設備後，認為可媲美北京的國家體育中心，但他後來才發現，單車原來不是體院的重點項目，所以資源很少。「我在北京什麼設備也有，運動員幾十個、科研人員也有八九個；但我在香港，只得一個秒錶，一個打氣泵，辦公室沒有，連同伴（同事）也沒有。」甚至，運動員沒有一個是全職的。

港隊招人 只來了一個黃金寶

那時的香港單車隊，都是業餘性質。「我記得第一次跟選手們去訓練，凌晨五點半，在沙田的便利店前集合，然後他們去買早餐、飲品，接着去訓練，但練到七點多，便陸續有人說要去上班，所以到中午的時候，已沒有人練習。這是我從前沒有遇過的事。」沈金康笑着憶述，出外比賽最少要四個人，但香港單車隊不夠人，唯有公開招募，條件很簡單，「15至35歲，持香港永久居民身份證，肯天天來練習，就優先可以代表香港隊；結果呢，只得一個人報名，就是黃金寶。」也是黃金寶，讓沈金康在香港，一待就待了30年。

沈金康認為，對整個香港單車隊發展起最關鍵作用的就是黃金寶。「阿寶」在廣島亞運取得第四名，達成了沈教練賽前力爭前六名的目標，阿寶那時也心雄，覺得只跟沈教練訓練了六個月便得第四，如果再訓練四年，那不是可以拿到亞運

冠軍嗎？他這個心願，賽後對傳媒說了，時任體院運動員事務部經理陳念慈（現為馬會賽馬人才培訓主管暨見習騎師學校校長）其後把那些報道張貼在宿舍的壁佈板上，以作激勵。

黃金寶有這個決心，沈金康也認真準備，之後三天分析對手、制定訓練計劃，認為黃金寶要贏冠軍，首先要鍛煉體能，提高最大攝氧量，以應對比賽距離為200公里所需的帶氧能力，那就是「四年要練15萬公里」。15萬公里，等如環繞地球三圈多。

1994廣島亞運後，黃金寶在接着的日子，每天練習逾百公里，最長距離250公里以上。但他的汗水沒有白費，先在1997年贏得全國運動會的冠軍，打下強心針；之後一年的曼谷亞運會，奪得了個人公路賽金牌，即使之後轉戰場地單車，於2007年世錦賽「捕捉賽」項目，他登上了世界冠軍。阿寶曾對沈金康說：「沈教練你在香港教一天，我就跟你練一天。」結果他跟了沈20多年。問他這算不算情同父子？沈卻說：「肯定不是父子情，如果是我兒子才不會聽我的。（我）照顧他、幫助他、培養他，感情已超過父子了。」

組合儀器 測量運動員心率

黃金寶的成功不是特例，之後還有世界冠軍郭灝霆、兩屆奧運銅牌得主李慧詩等。沈金康的成功秘訣之一是重視科學，他可能是全中國第一個用上電腦的單車隊教練，也是最早一批注意到心率對訓練產生影響的教練。不過，當初沒有這樣的儀器，工科出身的他竟然自己做出來。「我認為知道運動員的心率，就瞭解他們訓練的負荷強度，那就清楚訓練負荷量的安排，所以我自己做，真的，我自己做，用了測量心電圖的儀器，再接駁無線電裝置，還有收音機與錄音機等，訓練時我戴上耳機，就能聽到運動員的心率。」

談起訓練、科研，沈金康就滔滔不絕，研究乳酸怎樣提升表現、功率計怎樣測試運動員的力量……凡此種種，他表示為了提升運動員的水平，自己還涉獵了運動生理學、運動醫學，以至運動心理學。「教練的工作其實是一種心理學的工作，由原始的動力變成永遠的動力」，藉着訓練，提升水平，造出成績。沈金康讓運動員感到獲獎是有希望的，「所以如果要讓運動員成為世界冠軍，那麼教練先要有世界冠軍的心理。」

1 沈金康培育黃金寶（右）成為單車世界冠軍，這份情誼，超越父子之情。

圖 1 由沈金康提供



桃李滿門



我是運動員

人稱「魔鬼教練」的沈金康，執教生涯逾41年，換言之未夠30歲便當上教練。他那麼早便從運動員轉執教鞭，得從一場車禍說起。

1980年，沈金康已是國家隊選手，那天他跟隊友在距離上海50公里外的太倉附近進行公路訓練，結果他給一輛大貨車撞倒，車轆更輾過他的左腳。「當時見到我的腿，骨碎了，主動脈破了，血狂噴出來，我當時可能會死，就算活過來也沒有了腿；死很簡單，活才困難，但，我想活啊！」為了存活，他先把單車鞋的鞋帶取下來，打算用來止血，但一用力縛就扯斷了，後來只好以備用的單車內胎去束緊傷口；身旁的隊友嚇壞了，不停哭，沈金康卻冷靜地吩咐事後抵達的教練，駕駛教練的三輪電車送他去15公里外的嘉定縣，換乘縣醫院的救護車送往上海治理，同時吩咐一名運動員到百米外的公安站，打電話通知途經的醫院，派出救護車協助運送。然而，80年代的公路狀況，由意外現場到醫院施救，用了接近兩小時，過程中還得在途中一間醫院先行止血。

負責診治的名醫束手無策，說要立即施手術：「由於失血過多，現在馬上需要進行截肢手術。」第二天醒來，沈金康下床時摔了一大跤，這才記起，自己已失去一條腿。「感覺好像做了一個夢。剛剛有腿，現在真的沒有了（一條）腿子；剛剛是運動員在訓練，現在躺在病床上。」

2

「港體育發展 沒離開過馬會支持」

教練與運動員做足本份，但如果資源不到位，也難以達到世界之巔。沈金康在訪問中，不只一次提到香港賽馬會一直支持體院、支持精英運動，「30年來的香港體育發展及精英培訓，都沒有離開過香港賽馬會的支持。」馬會不但與政府共同出資興建，於1982年落成的「銀禧體育中心」（於1991年易名為「香港體育學院」），成為精英運動員的搖籃，多年來亦一直支持體院及運動員發展，並透過其慈善信託基金，先後撥款超過7億5,000萬港元，捐助包括體育基建、教練培訓以至運動員退役後生涯發展等項目。

馬會牽頭，對社會起帶動作用。馬會慈善信託基金於2021年8月宣布撥款1億5,000萬港元，以對等配對形式，與香港特區政府共同設立總額3億港元的「運動科研資助計劃」，包括用作提升運動科學設備和器材、改善運動醫學，協助香港運動員備戰2024年巴黎奧運會及殘疾人奧運會等國際賽事。

此外，馬會於2023年7月宣布透過贊助體育學院，推出為期三年的「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」，以現金獎勵在七個頂尖大型運動會，包括奧運會及殘疾人奧運會，亞運會及殘疾人亞運會，以及冬季綜合運動會勇奪獎牌的運動員；而於奧運及殘奧奪得第四至八名的運動員，亦獲頒獎金，以作激勵和嘉許。



3

沈金康說：「金錢可替運動員在生活上分憂，而且他們付出了很多很多，值得擁有；不過更重要的是，這等於社會認同他們，有一種持續的效果。」正是這種推動作用，讓香港擁有多名世界級運動員，於東京奧運獲得1金2銀3銅，在杭州亞運亦取得8金16銀29銅。「香港這麼小的地方能有這樣的成績，真的不容易啊！」他說。

教練的工作其實是一種心理學的工作，由原始的動力變成永遠的動力……所以如果要讓運動員成為世界冠軍，那麼教練先要有世界冠軍的心理。



2 沈金康常說單車上的是「永動輪」，車輪永不停止，好比人生也要不斷追求更快更高更強。

3 馬會去年在沙田馬場舉行「中國香港亞運獎牌運動員賽馬日」，同場進行「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」支票頒授儀式，表揚港隊在杭州亞運會的出色表現。沈金康（前排左二）盛裝出席。圖中後排左四為馬會主席利子厚、左三為馬會行政總裁應家柏。

4 沈金康（紅圈示）1978年參加曼谷亞運會公路個人賽。

圖 4 由沈金康提供

我當時見到我的腿，
骨碎了，主動脈破了，
血狂噴出來，
我當時想可能會死，
就算活過來也沒有了腿；
死很簡單，活才困難，
但，我想活啊！

被報名 中學生入單車隊

沈金康的單車運動員生涯，開始在1973年的上海。那時他是「下鄉」的中學生知識青年，到了母親工作的農村去。有天他在睡夢中給人弄醒，說要起來參加單車比賽，那時他才記起，村裡的組織替他報了名。「那是一個400米一圈像田徑場的場地，我拿了第一名。」接着是上海市隊、國家隊，他還參加了1974年伊朗德黑蘭亞運會。「(出去比賽後)我才知道，我們國家的水準相對低。我們希望可在亞運上奏起國歌、升起國旗，但沒有達成這個目標」，畢竟當時的環境，中國選手很少出外比賽，根本不知道外邊的世界是怎麼樣。

沈金康更努力練習，他形容國家隊的訓練是「一不怕苦，二不怕死」。然而訓練量雖大，卻缺乏科學應用，連他也直言，運動員訓練後的營養補充和康復有些問題，更多的是，缺乏科學依據支持訓練，結果國家隊在四年後也未能贏得單車金牌。「我們好想拿金牌……這是一個追求，如果一個運動員對最高獎牌都不去追求的話，他的動力就完全是兩樣。」可惜的是，那場車禍令他無法達成心願。

「受傷是一件壞事，但它也是一件好事。」今天，沈金康這樣總結當年的意外。「那時我失去了一條腿，知道自己沒辦法像之前那樣生活，但腿子不成，腦子還成，我就開始讀書，重新生活，重新奮鬥。」一方面報考上海體育學院，同時蒐羅不同教練的訓練計劃，好好整理。他特別注重科學方法訓練，亦涉獵運動醫學、生理學，以至心理學，難怪在1985年他年僅32歲時，便獲同儕推選出任國家單車項目主教練，九個月後的1986年漢城亞運會，國家隊獲得男子100公里團體計時賽冠軍，也是國家隊單車項目首個亞運金牌。一年後，他出任國家隊總教練，並於五年後帶領中國單車隊在北京亞運會共取得6金的佳績，其中由他直接訓練的運動員，取得2金2銀。

沈式港生活

說來可能有點不能理解，可放在沈教練身上卻也順理成章。他在香港前後生活差不多30年，期間不是訓練，就是談訓練。他說，在香港這麼長日子，去過的地方，只有體院、奧運大樓、單車館、新娘潭(港隊訓練地點)，因為買東西或「飲茶」，也去過沙田某商場；至於海洋公園、黃大仙廟等景點，他一次也沒有去過。說罷，他想了想：「退休了，想在香港走一走，了解一下香港的歷史文化，例如去參觀香港故宮文化博物館。」他說，也想去馬場，見識一下香港的世界級賽馬活動。



來自上海的沈教練喜歡廣東「飲茶」，點心愛吃，茶葉至愛普洱；「但30年飲茶也沒有30次」。他平日吃得隨便，多數在體院的飯堂「解決」，「有時吃剩的米飯會打包回去，早上做泡飯吃。」

他也愛吃法國麩包，「要新鮮的吃，隔夜便不好」，笑說某店的法包最合味。教練不煙，可原來酒量還不賴，只是克制很少喝，「酒一喝就易上癮，思維就變得不清醒。」

經驗成財富 真傳承下去

沈金康與妻子育有一名兒子，並有兩名孫兒；大孫女15歲，今年9月就升高中，讀書成績優異，興趣是畫畫及書法，書法還拿過全國級別的獎項，可是對運動沒多大興趣。沈金康很喜歡跟孫女聊天，有次提議到她的學校演講，「我執教的生涯，有很多運動員的奮鬥經驗，我覺得對年輕人很有啟發嘛，但她卻對我說：『我先警告你，你說這些，我班同學一定會打瞌睡！』」他笑着說。另一孫兒年僅六歲，常嚷着要跟爺爺飲酒。

沈金康現在常到不同的地方交流。「我也想休息，但當我想到我幾十年經驗，就是財富；而這財富，不是我一人產生，有很多香港及內地運動員共同付出，才能得到。」他很想傳承下去。

如沈金康所說，單車的輪子是「永動輪」。這單車，他交往半生，可仍有不理解的地方。「我直到現在對單車仍有不明白。當你明白很多的時候，便會出現很多新的不明白。」或許因為這樣，他的一生與單車，緊緊扣在一起，不斷向前——追尋更多。



5 留港30年，沈金康自言愛吃廣東飲茶，但平均一年只去得了一次。

6 兩名孫兒是沈氏夫婦的寶貝。

圖 6 由沈金康提供



譚志源

沈教練說，他對「一」很敏感，笑言：「一嘛，運動員就是要有爭第一的心態。」但原來，他與「金」也很「投緣」。他本尊名字「金康」，在港的得意大弟子名叫黃「金」寶。他的「金」，也是一諾千金。

沈金康放下港隊教鞭後，很少接受香港傳媒專訪，然而《駿步人生》邀約訪問，他欣然答應。退休後仍經常四圍講學的沈教練，為了今次專訪，特地抽空，前一天才在昆明完成工作，晚上就動身飛來香港，下榻沙田區酒店，準備出席翌日早上在將軍澳單車館進行、由馬會公司事務執行總監譚志源擔任客席主持的這個專訪。

遊走單車館的多個位置拍攝，從賽道到觀眾席、室內到館外公園，由叉腰到展臂，對於拍攝全部有求必應。「平時只有運動員被拍，從來沒有人這樣拍我」。忙了整個早上，中午完成訪攝，行色匆匆，他得趕當日傍晚的航班返回上海，換言之這趟香港之旅，不到24小時。訪問當日，天色灰濛，風大而且有點寒。教練一件藍色棉衫外加一件風衣，說「一點不冷」。握手道別，手果然溫暖。

瀏覽
訪問短片

