



黃德森 體得喜

從滑浪風帆啟航，由運動員轉型為教練、體育行政人員，以至現在擔任特區政府的體育專員，黃德森形容，每個身份、每種經歷，猶如滑浪風帆比賽，每次面對不同的風向和水流，是新的賽道、新的嘗試。在每段新鮮的體驗過程中，他認為體育運動開拓出來的廣闊視野、從失敗中學習進步的精神、不因循的靈活應變態度等，放諸四海，道理如一，那就是體育運動為身心帶來動力，是我們繼續前行的燃料。

運動帶來喜樂，體育專員寄望透過教育，香港人逐步提升體育文化水平，成為國際級觀眾——懂得欣賞、評論及尊重體育運動。

風的季節

那是吹著涼快海風的八十年代赤柱海邊，十多歲的黃德森，在一個滑浪風帆新手賽拿了個第三名。站在頒獎台上，小伙子心想自己讀書成績一般，可是運動大抵有點天賦，內心默默鼓勵自己：「黃德森，今後就昇心機喇！」

現年58歲的體育專員黃德森，是前香港滑浪風帆運動代表，他向《駿步人生》細說「風的季節」。他說，最初接觸滑浪風帆，純屬「貪玩」。「80年代，我住赤柱，那時有些外籍人士帶了滑浪風帆來玩，感覺很新鮮；有個朋友其後買了一套二手（滑浪風帆）裝備，我們四五個朋友就一起玩，沒有教練，自行摸索，輪住玩，誰人在帆板上不跌落水，就可以玩多些時間。」

想當時，他笑言沒太多心思讀書，一次參加一個滑浪風帆新手賽獲得第三名後，覺得不如下決心去鍛鍊滑浪風帆吧。他後來入了港隊，並在十多年的運動員生涯中贏了不少獎項，而周遊各地訓練和比賽，過程中結識不同國籍的朋友，並且培養出廣闊的世界觀。

周遊26地 朋友遍多國

黃德森最近屈指一算，原來去過的國家及地區共有26個，認識的朋友，部分到現在還會聯絡。「認識一位新西蘭運動員，為了參加奧運，不惜向銀行貸款籌措經費。原來世上有些人為了運動，可以付出很多很多。」

他還發現，相比不少國家或地區，香港對運動員的支援著實非常不錯。他舉例，馬會有份支持的香港體育學院，由教練、科研人員，到食堂員工等，每個環節都非常專業，做運動員也就自覺非要變得專業不可了。

香港體育學院前身名為「銀禧體育中心」，是馬會與政府共同出資興建，並於1982年落成的機構；1991年它易名為「香港體育學院」，直至現在也是精英運動員的搖籃。馬會多年來支持體院及本地運動員發展，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。

提及體院，黃德森難忘當年訓練的艱辛。「滑浪風帆的訓練最辛苦不是在海上，而是在健身室，尤其是那部室內賽艇機！每次坐上去，必須出盡所有力量。那裡有個數字錶，教練一眼就看出你是否達標，然後科研人員會過來『拮』你耳朵收集數據，再比對讀數看有沒



有進步，一切都無所遁形。」一旦不達標，心理關口很難過，猶如輸掉比賽般。

今次失敗 學懂下次進步

學習面對失敗，最痛苦也最受用。黃德森分享，1990年北京亞運會，他以總分0.3分失落銅牌。「我和隊友San San（李麗珊，在1996年阿特蘭大奧運會滑浪風帆項目，為香港奪得歷史上首面奧運金牌。）是港隊男女代表。那時已比賽了一個星期，我一直排在第二三位，但最後一場，風向180度轉變，雖然我發力追，但最後還是輸了0.3分，只得『梗頸四』。San San在該屆（亞運）比賽奪得銀牌，如果我當時也打入三甲，那香港就有兩個獎牌，就很厲害。」

事後他做了幾個月的「問題」運動員。「不斷問（自己）點解。點解會轉風向？點解是我要面對這些？」這場勝負，纏繞了他好幾個月，一直都不開心，直至他得悉，原來力壓他贏得銅牌的韓國選手，訓練量比他多出四份之一，此時便豁然開朗，想通了，別人就是訓練多了，準備更充足，連風向改變該怎樣應對也掌握了。

他自我反思，應該加強訓練，吸收更多經驗，下次成功機會就大增。「通過失敗學到的，是最痛苦也是最深刻的教訓。自那次之後，每次輸了我都會探討原因；每次贏了也會總結經驗，成績因此就好起來。」面對今次失敗，下次就知道如何進步，他之後接連在1994年及1998年的亞運會奪得銀牌。

滑浪風帆運動員生涯，對黃德森日後的人生道路有很大影響。「每一次出海訓練，都是新的賽道，每一天都有不同風浪，因此不可因循，你要對應當日的風速變化、水流變化，去制定路線及訓練內容。」習慣變化、適應變化，難怪他之後屢次敢於跳出「舒適圈」，尋求進步。

1 馬會一直支持香港體育運動發展。黃德森去年9月，聯同馬會董事黃嘉純（左三）及其他嘉賓為出賽杭州亞殘運的中國香港代表運動員打氣。

外邊的世界

在人生的大海裡，黃德森一步步游走，開拓的世界也愈來愈闊。2000年從運動員退役後，他一度當上滑浪風帆教練，及後更轉職，從事體育行政工作。

訪問中，黃德森不止一次提到，是體育運動讓他獲得學習的機會。「我以往讀書成績一般，卻能透過運動成績入讀大學。」那些年，本地八大院校尚未開放學位予運動員申請報讀。他在1999年取得澳洲坎培拉大學體育行政學士學位，獲得的知識對日後職業生涯有關鍵影響，而他相信體育運動是一個教育進程（sports is education）的信念，亦愈加鞏固。

體育運動是一種教育

回想當教練的日子，他認為是一個學習過程。「作為運動員，只需照顧自己，有表現便可；但當教練，要學懂技術轉移，即不是一個人做出成績，而是要教導幾個人、甚或幾十人都做出成績，所以我的眼界那時又開闊了。」黃德森在2001至2005年連續五年獲選「全年最佳教練」。

2008年，香港政府資助港協暨奧委會開展「香港運動員就業及教育計劃」，協助運動員在退役後轉型，投身社會，黃德森當時出任這個辦公室的主管。「（這計劃）最初只得兩個職員，我記得有一天全日都沒有運動員走進我們的辦公室……我在想：他們是出於膽怯？或是出於不了解？於是我決定採取主動，跟不同的總會，不同的運動員傾談，了解他們的需要。」之後他訂立了教育、就業、生活技能等三個方向去協助運動員，幾年間，由無人問津到「運動員的檔案堆積起來有好幾疊」的成績。數一數，大約服務了一千名運動員。

馬會製造機會育成新秀

黃德森強調，有形與無形的支援同樣重要，舉例「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」的成立意義重大。「運動員從大型運動會（拿著獎牌）歸來，獲得馬會的獎金，這很重要；但除了獎金，無形的價值同樣重要，那是對運動員的認同。」他說，不少運動員都背負很大的家庭壓力，馬會的獎勵無疑是肯定了運動員的貢獻。「馬會製造了機會，令社會認同這班運動員，我覺得這個信

息是最重要的。日後父母不會阻止孩子做運動員，因為做運動員原來會被全港市民愛戴，做運動員原來可以代表中國香港隊，為香港、為國家作出貢獻；這樣的使命，不是每個人都有機會。」

他提到：「馬會很有遠見，除了獎勵在大型運動會獲得成績的選手，也有支援退役運動員的計劃，甚至訓練出那麼多精英選手的體院，也是馬會有份貢獻。」

馬會於2023年7月宣佈透過贊助體育學院，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等勇奪獎牌的運動員；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

「每一次出海訓練，
都是新的賽道，
每一天都有不同風浪，
因此不可因循，
你要對應當日的風速變化、
水流變化，去制定路線
及訓練內容。」

2 黃德森指馬會有遠見，除了嘉許獲得優秀成績的選手，也有支援退役運動員。

3 黃德森出席第14屆全國冬季運動會。

圖 3 由黃德森提供

「馬會製造了機會，令社會認同這班運動員，我覺得這個信息是最重要的。日後父母不會阻止孩子做運動員，因為做運動員原來會被全港市民愛戴，做運動員原來可以代表中國香港隊，為香港、為國家作出貢獻。」

當體育成爲品味

去年八月，黃德森加入政府團隊，出任特區政府體育專員，協助制定、推行體育政策。當中，除了過往的精英化、普及化與盛事化，還添了專業化與產業化，利用「五化」去推動香港的體育發展是其一工作目標，但具體如何去做呢？

他以預期明年啟用的啟德體育園去說明。「體育園佔地28公頃，你去走一圈，才發覺有多宏偉。那裡有足夠的地方舉辦不同活動，讓市民大眾參與，這就是普及化；擁有世界級場館，可以較以往舉辦更多世界賽、亞洲賽，讓香港不同水平的選手（因應主辦城市之利）更容易參與國際賽事，這有利精英化。」

打造體育盛事結合文體旅項目

他用早前在香港大球賽舉辦的香港國際七人欖球賽再作解釋。「主場館舉辦Hong Kong Sevens當然是盛事化；但跟在大球場舉辦的模式不同，日後走出啟德體育園的主場館，吃喝玩樂更加便捷，體育運動相關活動選擇更多，那就不只是一個盛事，而是有更多機會結合『文體旅』的項目，將牽涉吸納更多人才推動體育專業化及產業化。」

黃德森看好今年七至八月舉行的巴黎奧運會，預期可以將本港的體育氛圍推到另一高峰。「東京奧運舉行期間，那樣全城支持香港運動員的場面及氣氛是很少見的，我認為巴黎奧運會將這氣氛提升到另一個階梯，令更多人認識做運動的好處，更多小朋友或會想做另一個『何詩蓓』，下一個『張家朗』。」

馬會一直深信運動不但有益健康，對培養積極的價值觀，以及凝聚社會更至為重要。除了精英體育發展，在社區層面，馬會積極推動全民參與運動，藉由降低門檻，讓不同年齡和能力的人士皆可享受運動帶來的滿足與快樂；長遠而言，這有助鼓勵大眾保持積極的生活態度，從而享受健康人生。

不過，體育專員黃德森坦言，香港的體育文化水平仍有進步空間，他期望香港人透過教育和學習，逐步提升體育觀賞文化，目標成為國際級觀眾，懂得欣賞、評論及尊重體育運動。他舉例說：「觀看網球比賽，觀眾不會在比賽期間站立或離座」，指這些禮儀，可從參與大型體育賽事學習得來。如他所說，當體育成爲品味，那是一個城市進步的象徵。



後記

足球專員

專訪體育專員，當然要有體育「節目」。拍攝團隊事前與黃德森(Sam)協商，問他想玩甚麼運動，他選了足球。

訪問和拍照之後，我們去了「沙田馬場波地」。那裡是馬會將沙田馬場第二座看台二樓平台廣場改建而成的社區體育設施，可作排球、籃球、五人足球等比賽場地。團隊派出足球少將「阿賢」友情客串與Sam對賽。為拍攝效果而安排的足球對賽花絮鏡頭，結果是……

Sam一出腳有板有眼，搓波、傳波甚有功架，在場人士喜出望外。他即使踢到「身水身汗」，仍然堅持射球靚波，時而勁抽，時

而「啣入」。寓拍攝於享受的他，邊踢邊分享道：年輕時「乜都玩」，包括踢足球。無論身份是運動員、教練還是體育專員，運動基因果然「入血」。現在，他仍堅持「三項鐵人」的訓練。見Sam踢完足球，坐在一旁用手帕不斷抹去額頭的汗珠，就知道他做事很盡力；然而時間所限，今次只能小試腳法。

90分鐘足夠做甚麼？足夠看一齣精彩電影，足夠飛一程台北享受一個悠閒周末；而我們全程一個半小時的訪攝，在Sam配合下，過得匆匆而充實。

瀏覽
訪問短片



4 黃德森指馬會獎勵優秀運動員是一種認同。圖為去年十月在沙田馬場舉行的「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」支票頒授儀式，政務司司長陳國基（前排右八）、馬會主席利子厚（前排右七）、馬會行政總裁應家柏（前排右九）與運動員及嘉賓合照。