

型戰世界高牆

學界欄后盛楚殷



依賴天賦的田徑項目向來被視為外國人的專項，黃種人難以在獎牌榜上分一杯羹。不過有困難，並不代表不可能。在今年夏天舉行的「第六屆亞洲國際兒童運動會」上，學界欄后盛楚殷於100米欄脫穎而出摘下金牌，向世界展示，香港運動員在田徑賽道上亦有力一爭長短。

小學時以短跑為主項的楚殷，升讀元朗區學界田徑「豪門」天水圍循道衛理中學後毅然轉戰跨欄，全因追求一個「型」字：「看見師兄師姐跨欄時的跳躍動作很『型』，自己也想成為那一個！」不過現實與幻想總有落差，自言起初身高不足又膽小的她，雖然沒有經歷撞欄絆倒這種糗事，卻常在不肯定能否跨過的高度前卻步。

縱使楚殷說自己沒有先天優勢，她的伯樂——教練李紹良卻讚揚愛徒是難得的人才：「她勝在協調能力高、節奏感強，十分適合跨欄。除了用心練習，她亦有一定領悟力，有些動作只要示範一次她就能夠掌握。」結果僅花兩年，楚殷漸漸在學界賽事跑出成績，繼而獲得出外參賽機會，更躋身香港青年排名第4位。

“ 10個欄就像10個朋友，過欄時與它們有許多交流，包括上欄、落欄及在欄上的距離。 ”

前路原本一帆風順，沒料去年傷及大腿後肌，讓楚殷被迫暫停練習，休息接近半年時間，難

得小妮子未有停下腳步，康復期間專注改善過欄技術，即使之後花了不少時間才能追回成績，但亦讓她對跨欄有更深體會：「10個欄就像10個朋友，過欄時與它們有許多交流，包括上欄、落欄及在欄上的距離。」終點路上的障礙，她從來沒有視之為敵人。

在剛過去的暑假，楚殷遠赴俄羅斯出戰「第六屆亞洲國際兒童運動會」的100米欄項目，亦是她傷癒後的首個大型比賽。踏上賽道一刻，楚殷的身高在同場運動員中敬陪末席，彷彿大衛面對巨人歌利亞，她卻爭氣地跑出14秒56佳績，力壓「戰鬥民族」成為亞洲冠軍。

勝利沒有讓楚殷沖昏頭腦，她始終記得，現在擁有的一切都是跨欄帶給她的：「田徑讓我成長，帶我去見識不同國家的人和文化的，要是沒有跨欄，人生大概只剩學業，會很苦悶吧！」她同時為自己定立下個目標——世界少年田徑錦標賽2017。訪問當天，楚殷距達到世少賽14秒25的標準還有0.19秒的距離，要怎樣跨越這高牆，她心中有數：「現在跑到最後都沒有力量和速度了，這個冬訓就先加強耐力吧！」

起初為了「型」才跨欄，今年讀中四的楚殷總算如願以償。「型」，不單是因為成為亞洲第一，更是因為她憑著努力跨越一個又一個障礙，踏上本來不屬於她的舞台，然後朝更高、更遠的目標前進。或許未來在亞運會及奧運會的選手名單上，我們會看到盛楚殷的名字。



橫掃3金 總冠軍功臣

盛楚殷在今屆「元朗區中學校際田徑比賽」中，除了拿下女乙100米欄及跳遠兩面金牌，更聯同隊友李嘉媚、戴蓉及蘇嘉欣在兩度打破4x400米接力紀錄下奪金，協助天水圍循道衛冕女子組總冠軍。

