



臨床心理服務

臨床心理學家 唐靜思

奧運故事·人生縮影

二零零二年的奧運花式溜冰比賽是一場峰迴路轉，令人難忘的賽事。當年的金牌大熱分別是代表美國的華裔選手關穎珊 (Michelle Kwan) 及俄羅斯選手伊琳娜·斯盧茨卡婭 (Irina Slutskaya)。父母來自香港的關穎珊在賽事前已經是四次世界花式溜冰錦標賽的冠軍、亦是美國花式溜冰錦標賽六次的金牌得主，地位一時無兩，只有俄羅斯史上最成功的溜冰女選手伊琳 (Irina) 能與她相比併，她們都被看好贏得這次奧運金牌的選手。關穎珊在賽事前亦揚言充份信心，將奪得奧運金牌。此外，美國亦派出兩位年輕選手 — 18 歲的莎莎·高恩 (Sasha Cohen) 及 16 歲的莎拉·休斯 (Sarah Hughes) 參賽，她們分別在二零零二年的美國花式溜冰錦標賽中奪得亞軍及季軍，而冠軍就是關穎珊。

花式溜冰比賽主要分為兩節 — 短節目 (Short Program) 及自由滑 (Free Skate)。短節目規定選手在兩分多鐘內滑出指定動作；自由滑 (Free Skate) 則長達四分多鐘，選手可按自由滑的指引去特顯其獨到技巧。

當年在奧運女子溜冰賽中關穎珊以其出眾的技巧在短節目領先其他選手，接著第二位是伊琳娜 (Irina)、第三位是高恩 (Sasha)、第四

位是莎拉 (Sarah)。當關穎珊在自由滑與對手伊琳娜 (Irina) 爭得如火如荼之際，她竟然在演出三周跳時跌倒。另一名金牌大熱伊琳娜 (Irina) 亦在承受極高的壓力下表現失準，未能發揮以往水平。在短節目排行第四的莎拉 (Sarah)，心知自己不能進入三甲，本著完全享受奧運經驗之心，在毫無壓力下做出完美的自由滑，並在此項目中險勝伊琳娜。最後，莎拉 (Sarah) 成為金牌得主，伊琳娜成為銀牌得主，而關穎珊則奪得銅牌。

莎拉 (Sarah) 事後在訪問中坦言不能相信自己成為奧運金牌得主，她說：「我不想為著金牌而溜冰，我溜冰因為我熱愛溜冰，我想去享受我在奧運的每一刻。」

這場奧運比賽很值得香港人借鏡。競爭是香港生活的一部份，由小學派位至職場上馳騁，我們都很努力地爭取成績。然而，很多時候我們容易被利慾熏心，為了追求金牌、追求別人的讚許、甚至滿足社會某些標準而忘記享受一件事的本身價值。其實，當我們的生命方向是建基於自己所熱愛的事物時，我們不但能夠享受生命的過程，亦能像莎拉 (Sarah) 一樣將自己最好的一面發揮出來。