



當鎂光燈聚焦頒獎台的榮耀時刻，公眾難以察覺運動員背後的無形壓力。早前社聯「S+高峰會暨博覽」，中國香港足球隊代表陳肇鈞、游泳運動員歐鎧淳和武術運動員莫宛螢揭示了光環下不為人知的壓力。

光環下的運動員

自我壓力：永不滿足的完美主義

三人不約而同指出，最大壓力源於內心角力。陳肇鈞坦言，外界壓力之外，自我目標更嚴苛：「自己一旦定下目標，就要逼自己達成」。莫宛螢亦說：「總想每場比賽力追完美，無形中給自己太多壓力」。歐鎧淳則剖析，即使將壓力投射至親人，本質仍是自我要求的延伸。

被束縛的脆弱：倒數的運動生涯

運動員需同時應對體能極限與職業生涯的緊迫感。陳肇鈞直言密集賽事令人麻木，莫宛螢則描述日常是「訓練、治療、吃飯」的循環。運動員的年齡焦慮如影隨形：擔憂退役後被遺忘，更恐懼傷病影響未來生活。

莫宛螢：「比賽前擔心當日狀態，比賽時則擔心能否做好每個動作。當贏了比賽，又會擔心如何保持狀態；若輸了，又會想下一場會否出現相同失誤？」

長期承載公眾期待，運動員鮮少能展現脆弱。歐

鎧淳點出矛盾本質：「大眾視運動為放鬆，我們視運動為工作。」陳肇鈞更因肩負榜樣責任不敢言倦：「年輕球員注視著我，必須找方法休息好再前進。」

破局之道：學會抽離與尋找小確幸

面對永無止境的壓力，他們選擇在訓練外與專長的項目「抽離」。歐鎧淳鑽研瑜伽與鋼管舞，用突破新動作的喜悅減壓；她亦記錄生活小事，在低谷時自我激勵。陳肇鈞則透過咖啡館小憩、遛狗陪伴家人「充滿電」。莫宛螢則善用逆境思維：「左腳不行就用右腳」，閒暇時透過追劇電玩專注當下，探索運動外的世界。

陳肇鈞：「沒經歷低谷就無法攀登高山，要找方法走出谷底，沒人天生就是 Messi，有天份只能令人贏在起跑線，但日後成就是靠血汗得來。」

主持人馬啟仁 (Keyman) 總結：運動員如演員，需學會面對巔峰與低谷的落差。真正的抗壓能力不在永遠亢奮，而在於找到平衡，懂得放下。