

自序

這些年來，屢次有人找我出版自傳，分享人生經歷。2015年首次獲選傑出運動員、2018年首戰亞運奪銀、2019年二度獲選傑出運動員並當選香港十大傑青、2021年東京奧運摘銅……每一次，我的答覆都一樣：我還未夠好，出書得啖笑。

我不想我的人生得啖笑。

2023年亞運銅牌，同時宣佈以巴黎奧運為職業生涯最後一舞，經理人對我說：是時候了。如果說1985年出生是我第一輪人生，那麼，2008年意外後重生就是我第二輪人生；兩輪人生，皆以運動開始貫徹，到了以運動作結之際，正適合記錄下來，回顧一遍。

於是，我決定欣然接受這個挑戰。

籌備及製作自傳，對我來說事事新鮮有趣，也讓我趁機回顧了自己整個人生。我發現，當中許多細節，都是常人認為很值得哭、與「不成功」畫上等號的：公屋出身、父母是製衣工人沒有家底、不讀大學便出來社會工作、23歲頓成傷殘小伙子，令身邊很多人為我哭過……但，這一切，亦正是叫我笑的緣由。

一場意外，無論誰都視作不幸，我卻認為它來得正確也幸運。

因為低下層出身學歷平庸，所以渴望成功，所以深明每一個機會都渺茫而難能可貴，所以更小心翼翼珍惜、更努力開創可能性。因為再熱鬧，茫茫人海都是過客，所以每一句「你是我驕傲」都更深刻，所以每一張給我支持稱讚加許的臉都歷歷在目，猶如眼前。

第一輪人生，充滿歡笑；第二輪人生，充滿眼淚，但我憑拼搏與堅持，坐上兩個輪胎的輪椅，開創個人體育奇蹟，將自己，將每一位在身邊陪伴着我一路走來、知道我每一次成功都得來不易的人，傷心徬徨不安恐懼的眼淚，通通轉化為由衷開心的眼淚，破涕為笑。

我不管別人如何詮釋「成功」二字，就當我不再鮮衣怒馬也輕狂，今天重看一次0至39歲的兩輪人生，第二比第一更精彩，我敢說：我是成功的。

陳浩源



目錄

| | |
|-------------|---|
| 自序 | 2 |
| 源宇宙年表 | 8 |



Chapter 1

笑無悔 10

| | |
|------------------------------|----|
| 有情歲月 | 13 |
| 家教 | 16 |
| 意外 | 20 |
| But I Still Got My Life..... | 24 |
| Sorry 呀我怕痛..... | 27 |
| 0 之後最難 | 31 |
| 龜兔日子 | 34 |
| 贈言：中學老師·何道生老師 | 38 |
| 贈言：中學老師·Rosanna Ip 葉老師 | 41 |



Chapter 2

奧運之路 42

| | |
|--------------------------------|----|
| 輪椅羽毛球發展史 | 45 |
| 羽毛球 | 47 |
| 大光燈 | 50 |
| 贈言：曾昭邦教練 | 54 |
| 那條一個人悟過的路 | 56 |
| 贈言：余廣華教練 | 59 |
| 鬥心 | 61 |
| 贈言：韓國運動員 Kim Jung-jun 金正俊..... | 65 |
| 陳浩源是這樣練成的 | 68 |
| 贈言：隊友王鎮炎 | 71 |
| 大任 | 72 |
| 逆襲精神 | 76 |
| 贈言：劉南銘教練 | 80 |
| 當狀態大勇遇上驚變 | 82 |
| 東京奧運 | 87 |
| 圖輯：東京 2020 奧運 | 90 |





Chapter 3

色彩之旅.....92

| | |
|----------------------------------|-----|
| 再挑戰一下自己..... | 95 |
| 贈言：陳仁傑教練..... | 98 |
| 傷患..... | 100 |
| 戰歌..... | 104 |
| 贈言：日本運動員 Daiki Kajiwara 梶原大暉.... | 107 |
| 你可以的..... | 109 |
| 我沒那麼熱愛球場..... | 112 |
| 圖輯：巴黎 2024 奧運..... | 114 |



Chapter 4

源動力.....116

| | |
|-----------------------|-----|
| 不談運氣，只談有種必有收..... | 119 |
| 從情緒困局中走出來..... | 122 |
| 未必贏到？那就再接再厲，做得更好..... | 126 |
| 為「成功」賦予更深層意義..... | 129 |
| 第二何其不易..... | 132 |
| 幸運是我..... | 135 |

| | |
|------------------|-----|
| 自主思維之重要性..... | 138 |
| 是歧視還是不了解？..... | 142 |
| 授人以魚，不如授人以漁..... | 146 |
| 以有限身軀，創無限可能..... | 150 |

番外篇 1 Home.....154

| | |
|------------------|-----|
| 媽咪..... | 154 |
| 贈言：陳浩源媽媽..... | 159 |
| 太太..... | 160 |
| 贈言：太太 Sandy..... | 166 |
| 寵物養志..... | 167 |

番外篇 2 Mercy.....171

| | |
|---------------------------|-----|
| 曾昭邦教練（曾 Sir、Patrick）..... | 171 |
| 余廣華教練（華哥）..... | 172 |
| 劉南銘教練（阿 Liew）..... | 173 |
| 陳仁傑教練（傑仔）..... | 174 |
| 陳浩源 TMI 快問快答..... | 175 |



源宇宙年表

日期

事件

1985

- 出生。

1999

- 中三決定專注羽毛球，獲選拔為荃灣區羽毛球隊青年軍。

2004

- 中七畢業，投身社會。

2008

- 遇車禍左腳截肢，住院十個月。

2009

- 參加輪椅羽毛球班僅半年，即勇奪殘體協全港性比賽單打金牌，加入港隊。

2010

- 首次正選出戰廣州亞運，單打第四，一鳴驚人。

2011

- 6月德國公開賽，單打銀牌。
- 11月危地馬拉世錦賽，BWF突然即場宣佈改制，港隊潰不成軍。

2012

- 港隊低潮，孤身作戰，韓國驪州亞錦賽，夥拍澳門選手贏得雙打銅牌。

2013

- 4月自費出戰西班牙公開賽，勇奪單打銀牌、雙打金牌。
- 11月德國世錦賽，勇奪單打銅牌，升上世界排名第三。
- 11月13日回港，11月16日結婚擺酒——好彩趕得切！

2014

- 6月印尼公開賽，贏得人生首面單打金牌。
- 10月仁川亞運，爆冷小組出局。為一雪前恥，開始自資增加訓練。

日期

事件

2015

- 3月西班牙公開賽，單打銀牌、雙打銅牌。
- 6月愛爾蘭公開賽，史上第一人包辦單打、雙打及混雙金牌。
- 9月英國世錦賽，單打、雙打銅牌。
- 首次當選香港傑出運動員。

2016

- 8月印尼公開賽，戰勝當年世二金京勳。
- 修讀香港浸會大學體育及康樂管理學士。

2017

- 11月正式簽約，成為香港首批全職殘疾運動員。

2018

- 10月雅加達亞運，單打銀牌，人生首面亞運獎牌。
- 11月澳洲公開賽，史上第一人擊敗「東方不敗」金正俊，轟動國際。

2019

- 當選香港傑出運動員、香港十大傑青。

2021

- 東京2020殘奧，單打銅牌，香港史上第一位羽毛球奧運/殘奧獎牌得主。

2022

- 獲政府頒授榮譽勳章，表揚卓越運動成就。

2024

- 巴黎2024殘奧，單打銀牌，史上第一人同時擔任開幕及閉幕式港隊持旗手，光榮退役。
- 憑混雙首登世界排名第一，成退役最佳禮物。



Chapter 2

奧運之路

2024年9月3日，巴黎2024殘奧輪椅羽毛球男子單打WH2級戰果揭盅，中國香港選手陳浩源勇奪銀牌。



那一個凌晨，家人在現場，朋友、球迷、市民在屏幕前，一起見證我於奧運頒獎台上光榮畢業，於職業生涯最後一戰，實踐了自己上屆贏得東京 2020 銅牌後許下的承諾：要打進決賽。獎牌要換顏色。

傳媒鏡頭下的我，喊了也笑了，因為好開心自己講得出，做得到。自問說話算流利，但總怕給人巧言令色的錯覺，覺得我只不過被採訪時「搏出位」空口講白話，講得出做不到——2017 年才轉為全職運動員，四年後殘疾羽毛球史上首次被納入奧運（東京 2020）、因此有機會首次參加奧運時，36 歲的我已是一般人認為的運動員「老將」，之後還想多打一屆奧運，在 39 歲兼新星崛起的情況下於巴黎 2024 再入圍、再入決賽、再爭金牌，好 crazy 對不對？

如果「講得出」是我的瘋狂，「做得到」是我的倔強。

回想東京 2020 奧運，因疫情延期一年，在沒有觀眾的場館內作賽，如電視直播的一場盛大煙花，觀眾眼球分享到了那份繽紛精彩，但只有我們運動員聞到了煙火氣息。

那是夢想的氣息。

於我，由 2009 年 5 月，到 2024 年 9 月 2 日，十五年才呼吸到的氣息。



輪椅羽毛球發展史

在這也為大家說說輪椅羽毛球的簡史。

輪椅羽毛球屬於殘疾羽毛球其中一個「鑑定級別」。所有殘疾運動的級別，均按殘疾種類和程度而設定；就殘疾羽毛球而言，分為輪椅組的 WH1、WH2 級，以及企立組的下肢 SL3、SL4 級，上肢 SU5 級，以及短肢 SH6 級。賽規與健全人士羽毛球相同，每局 21 分、三局兩勝；唯輪椅組使用半邊正規場地。

羽毛球在慕尼黑 1972 奧運被選為展示項目，漢城 1988 成為表演項目¹，巴塞 1992 正式納入奧運。一般而言殘奧的運動項目與奧運的相同，但因 1992 年之時殘疾羽毛球仍未成熟，未有完整的監管、規例和規模，所以未被納入殘奧。

1995 年，殘疾羽毛球的首個監管機構「國際殘疾人羽毛球聯合會」（IBAD）於殘奧發源地英國史篤曼維爾成立，按世界羽聯（BWF）準則釐定殘羽的規則，同年也在以色列舉辦了史上第一場殘羽國際公開賽。

歷經十六年發展，殘羽運動於 2011 年歸由 BWF 監管，BWF

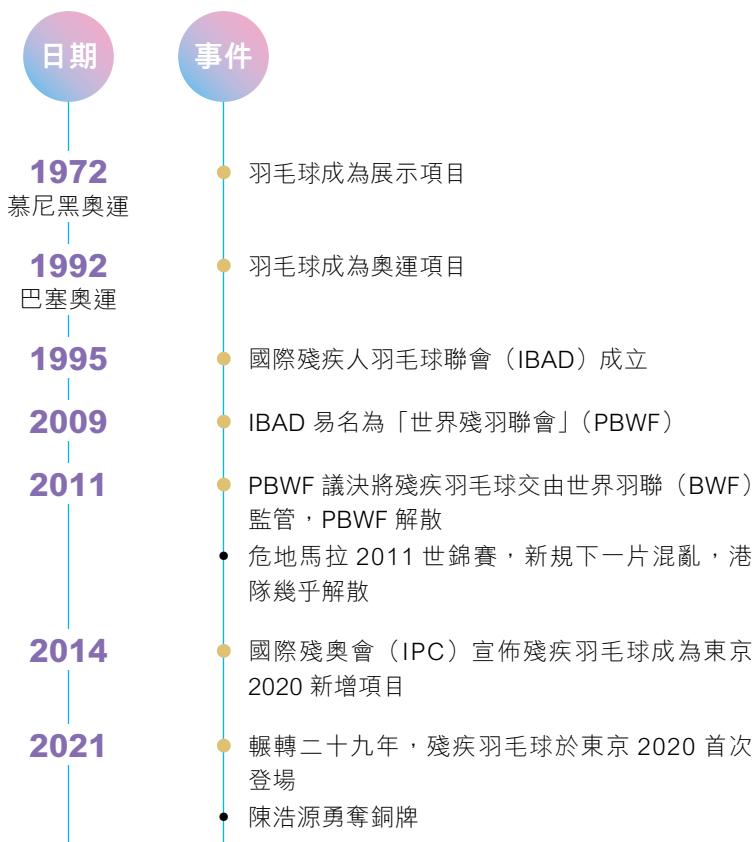
1

展示項目（Demonstration sport）與表演項目（Exhibition sport）二詞在中文傳媒報道中常被交替使用，但事實上原文（英文）中兩詞含義並不相同：前者僅為測試大眾對該運動的反應，後者則指正式納入下一屆奧運的運動。





也加快推動將殘羽列入殘奧的進程；2014 年，負責舉辦殘奧的國際殘奧會宣佈接納 BWF 建議，殘疾羽毛球正式納入為東京 2020 新增項目。



羽毛球世錦賽兩年舉辦一次：2009、2011，如此類推。

亞運四年舉辦一次：2010、2014、2018、2022，如此類推。



羽毛球

與羽毛球的緣分？從小玩到大。

1980 年代有個奇趣現象，就是好像人人家中總有兩塊 Yasaki 羽毛球拍。好動如我，在自己也記不起的某天，就第一次打起羽毛球來了。

我小時候主打足球，每天踢；游泳，小三至小六是學校泳隊，年年拿聯校獎牌。儘管是這樣，還能每星期起碼打兩天羽毛球，還要上學吃飯看電視漫畫落街玩，週末到工廠「幫手」……等等。真不知是哪來的時間。

童年偶像是號稱「羽壇四大天王」之一、丹麥傳奇球手 Peter Gade。喜歡他靚仔（重點誤），喜歡看他五花八門的招式，好瀟灑！當年未有手機未有網上直播，電視體育台也不一定轉播他的賽事，我這個小粉絲追星，要勤勤懇懇預計時間用錄影機錄下比賽，再將錄影帶複製到 VCD 慢慢看。

中三那年，有位小學同學是荃灣區羽毛球青年軍，他告訴我有個推廣訓練計劃。我一聽，\$280 一星期練三次每次 3 小時，價廉物美啲，就入坑了。選拔後順利加入青年軍，到中四、五已經是全部時間放在羽毛球，一星期練足五晚。

但為甚麼在眾多運動中選揀了羽毛球？說到底還是因為我爭勝心強，喜歡以成就和實力成為眾人焦點，想別人記得我；就像我踢足球，也是要做前鋒，因為我享受入球的收視率。後來到



做人，輸得起，才贏得起。

而人生就是如此令人難以預料。如果超正能量地描述，是一場客觀毀滅性的意外，令我置身國際舞台，取得世界排名，圓了奧運夢，認識了全球各地的運動員對手朋友，也有了力量、影響力和機遇向大眾推動共融和教育，貢獻社會。

人生每個逆境，多年後回頭看，最深刻的不是當年「失去」有多痛苦、軟弱、不甘，而是慶幸自己固執堅持熬了過去，今天才能「擁有」一些以前那個我未必得到的東西。

得？失？未到最後一刻，不要太快定奪。

了練習時間真不容我兼顧足球和羽毛球、要在兩者之間抉擇時，有位師兄對我說：足球每一場一隊人最多總共入一兩球，羽毛球單打一局便自己拿 21 分，你這麼享受得分，簡單數學題，羽毛球更適合你不是嗎？聽完腦內「叮」一聲：又係啲，贏 1 分啞一次，一場三局幾十分啞幾十次，開心好多啲！

成為地區青年軍後，我當然幻想過進入港隊、像童年偶像般站在國際賽頒獎台上；但本來是地區賽頒獎台常客的我，練着練着卻發現，自己球技竟到了瓶頸，無法更進一步；一打全港性比賽，很快便出局。

我最初的反應，當然是找解決辦法、嘗試令自己「更好」；練體能，到外面的球會打，觀摩和學習……無奈成效不大。歸根究底，「時間用在哪裏是看得出來的」，我中三半途出家，再努力用運動細胞拉近距離，也追趕不到一些對手從小到大專攻羽毛球的時間和資源。

邁進精英世界讓我明白到，自己以前只是夜郎自大，目光業餘，結果也是業餘。道理，跟我小時候憑小聰明不用讀書也全級前十名、升中後卻成績插水一樣：世界大了，就知道自己有多渺小。

但別誤會！我並沒有放棄。競技體育本就如此，為甚麼要氣餒？不不不。可別忘了，大家看得見的每一次「輸」，其實背後我們已「贏」過很多場波、很多對手。現實讓我見識到自己與別人的差距，愈掙扎目標愈遠，都不礙我繼續相信自己，繼續相信付出過的努力不會白費。做不到精英的最好？那就努力做業餘的最好，並且向「更好」一追再追！





傷患

2023年6月加拿大國際賽，到了四強，比賽之際，腰部忽然一痛。

運動員傷患難免，老實說，我早當輕微痛楚是正常。所以這次即時反應也是一如以往，一笑置之——雖然比「正常」痛一點，痛得很不尋常——我也只是想，大概肌肉繃太緊了吧，如常緊急物理治療，如常繼續比賽，拿了銀牌。

回港如常訓練。某一天練着練着，忽然腰「啪」一聲，完全動不了。立即找醫生，經磁力共振掃描證實椎間盤L4和L5移位，壓住兩側神經線，無論向前擡身還是向後拗腰都痛。

我對醫生說，我在打積分賽，沒時間休養，再嚴重都不打算做手術。

剩下來的辦法，治標不治本，物理治療、針灸、吃止痛藥。隨之我便開始了十個月不吃藥便痛，吃遍全部牌子的止痛藥，每天都一邊痛一邊訓練的日子。

後來結果如何，大家都已知道，是我一直撐到奧運決賽前夕，身心緊張壓力下，腰痛再次爆發，我痛到嚎哭，以為自己不能出賽。此乃後話。

說回眼前的奧運積分賽。今屆奧運，有4個分組，世界排名首四位的選手將各據一組。

為了爭取更佳排名、不用在四強賽便對上世一棍原大暉，我專心打好十多個排名賽。憑着必勝的決心，排名賽最後一站，我成功以40分之微（總分約5萬分）超越金正俊，如願成為二號種子。

巴黎殘奧8月29日開幕，世界羽聯（BWF）在8月24日才抽籤，當時香港代表團已在機場準備出發，我正身處奧運誓師傳媒活動，發表持旗手演講和接受訪問；活動完成後，當時官方仍未正式宣佈抽籤結果，我在候機室不斷向其他國家隊的朋友發訊息，最後是英國隊總教練先回覆我，確認了我的籤位，我才終於鬆一口氣。

輪椅羽毛球4個小組，每組首名出線一人，四人爭三甲，能抽到「好籤」，非常重要。我在D組，對手分別是智利和馬來西亞選手，只要發揮正常，我有把握順利出線。



● 職業生涯最後的亞運，杭州2023奪銅，那時候其實已過着「止痛藥生涯」。

無可否認，抽到「好籤」令我安心下來，腦海不會無端浮現上屆失落於小組賽的無謂重播畫面，可專注備戰。

接受傳媒訪問之時被問到今屆目標，我回曰：能入決賽，獎牌顏色改變。

獎牌有銅、銀、金三種顏色，上屆奧運我拿的是銅牌，獎牌顏色改變，意味着成績要比上屆好，非金即銀。

同時我亦宣佈這是最後一屆奧運。這麼多年追逐體育夢，訓練就是生活，現在不惑之年將至，是時候把時間留給我最愛的家人，太太、媽媽，開展新的人生方向，追尋新的理想抱負。

自己的最後一屆奧運，壓力當然大。雖然近年自己在球場的統治力高了，但同時輪羽界新人輩出，昔日金牌是與金正俊二人之爭，今屆與金正俊、梶原大暉、于秀榮爭持之餘，其他對手水平亦非常貼近；再加上有傷患隱憂，別說金牌或入決賽，保住一面獎牌已不易，必需嚴陣以待，每一局都不容有失。

但壓力以外，巴黎 2024 還是充滿了新鮮感，因為上一屆閉門作賽、沒有觀眾、逗留限制嚴格——雖然因疫情關係，東京 2020 這場體壇盛事成為低迷消沉中的焦點所在，市民對得獎運動員的反應甚至比今屆更加熱烈——於我而言，今屆才是真真正正的奧運。

今屆全新體驗除了有家人現場觀賽，能夠在賽後留在當地好好觀光和感受奧運氣氛，還包括被選為香港代表隊持旗手，成為史上首位同時於開幕及閉幕禮持旗的運動員，深感榮幸。

