

自序

無言的感激

因為這本書，我倒帶回看了半生。首先要講句：玻璃心勿入。

然後，想多謝好多人。

多謝家人支持。父母的支持對小朋友來說意義非凡，冇人知你揀嘅行業得唔得，我很幸運，有一對難得開明的父母。

多謝一開始就遇到負責任的教練，從他們身上學到責任心和擔當。細個都會有軟弱時候：卸下膊、講下大話，但短暫的不懂事，都因為加入了乒乓大家庭而改變。我學懂了肯承擔，為球隊企出嚟做事，自己不斷學習去爭取進步。

多謝師兄林志剛、林廣勝等前輩，以前只係執波、跑腿、做雜務，想學波就要主動求教；他們慷慨地花私人時間和心機去指導我，無償傳授真功夫給我，感恩。你們讓我明白到，兄弟情係講真心話，不用太多奉承，要以真誠待人。

多謝對手。他們都是天才級人物，輸給他們的確難受，但我能從他們身上偷學到一、兩招，變成自己嘢，到比賽時運用真係會見效！由此學懂人要打開思維，要懂得欣賞對手，唔係一味踩低或妒忌。乒乓一定要有人同你對打，打波只有贏和輸兩個結果，但如何對待對手和輸贏，正教曉了我做人要自發上進、主動規劃，做事要有準則和底線。

多謝廣東隊和國家隊每一位教練，他們傳授簡練而精準的打球技巧和寶貴意見，提高我對乒乓的理解。趙國成教練帶我出身，在我最困難時體諒我已盡力，方方面面在背後力撐我，撐出我精彩人生；尹霄教練引領我學到最上乘武功，我的正手有如少林金剛拳，令我能在賽場上打出事業濃墨重彩的一筆。

多謝香港隊，給了我一個人生最重要的國際舞台。教練陳江華，他目光如炬，看透球員優劣點，指正我的問題，讓我領悟到太極中「柔」的道理，令我的金剛拳發揮得更好。他身體力行，教曉我教練和球員可以意見不同，但只要心意一樣、目標一致，就能排除雜質，應付場上變化，

一矢中的。他眼光和思維上的啟發，清晰了我的打球理念，是實質的幫助，也是我人生重要的轉捩點。

多謝球員，佢哋好有童真，令我心態都後生返晒。

乒總余潤興會長和余國樑主席，無言的感激——這感激，講多一句都會失色。

多謝人生導師李南生，靈魂修補。我做球員，學識和經歷不多，成日贏氣勢輸囂張；從他對成敗的看法，我感悟到如何與自己對話，學懂對人對事更柔和但不失真我，也學懂看待問題可以有很多不同觀點和方法，真諦是要真正發自內心去做好，不要計較得失。自願去做、鍾意去做、認真去做，才會做好一件事，而不論結果如何，都能無悔。

多謝乒乓以外，各界亦師亦友的朋友。與他們交流，我學到由讀書到退役轉型，於生活上所需的待人接物方法；大家互助互勉，互相提攜。

多謝病痛，教曉我勇敢面對一切未知。人遇到困難一定會好躁好忮，還有學習過程中必經的無奈

和有 mood，但多得中毒和傷患，我學會了怎樣瞬間穩定情緒和心態，勇敢面對和處理，唔縮沙唔貪舒服。食得鹹魚抵得渴，愈優秀的人愈懂安慰自己。我選擇的體育生涯，注定苦困和煎熬，早點遇到和學懂解決就能早點超脫。處理問題不止一種方法，此一時彼一時，理論要結合實際情況才實際，一條路不要行到黑，懂變通才會愈行愈光明。

感激上天畀飯食，我人生起伏多但也擁有克服它們的能力，這已經是最大的運氣。最痛苦時，我能屈能伸，靠後天學習去進步、善用自己身邊的資源，沒有因那些挑戰艱巨而一蹶不振。所以，我也不得不多謝自己。

此書，李靜半生啟示錄。我真心希望這些回憶和感受，能令所有運動界的、年輕的、想法未夠深入的，以至人生少遇挫折和經歷的，看後會有一點點共鳴；能有一點點幫到你，於願足矣。

李靜

目錄

序一	004
序二	006
序三	008
序四	010
自序	012

第一章 崛起

青爭	020
有錢難買鍾意	022
無為歲月	024
自問不是天才	026
24 個幾的囂張	030
甩肺	032
拆彈	034
輸咗就知衰	037
殘酷一叮	039

第二章 成名

搏命食飯	046
沒空玻璃心	048
走火入魔	050
10 分鐘李靜式開竅	054
肚痛悟太極	058
這個教練不正常	061
老趙，這不是李靜？	063
轉直	065
靜爆發	068

第三章 退隊

中毒	074
退隊，發瘋	076
阿伯散步	078
知識改變命運	080
而他不知道李靜是誰	082
總有少年來	085
工夫茶	088
橄欖枝	090

靜哥心目中最強的 5 位球星 094

第四章 香港

香港，香港	098
外援	100
OS	103
On 膠	106
浮躁	109
李教授	111
雙向奔赴	114
孤勇者	116

第五章 頂峰

腦選手	124
一孖瘋子	126
輸咗都享受	128
攻呀攻快搶攻	130
交界我	133

那一塊小小金屬	136
雅典處女遊	139
勝利不過手中沙	142
子彈對子彈	146
一步一腳印	148
贏波秘訣：啱 feel	152
潑婦	154

第六章 無愧

兩強相遇勇者勝	160
嚇窒	164
O 嘴	166
幸福要大膽去擺	168
金光閃閃多美麗	170
輸波應該多謝我	173
你今日中咗毒未	175
「鋪排」引退	178
蠱惑紳士	181
趕飛機	183
退役	185

靜哥人生最不想遇到的 5 位

球手	190
----	-----

第七章 超越

金句王	194
教女隊？！	197
膽生毛	200

女團教主的笑與淚	203
下一個奧運	206
企都有步法	209
小小 Sorry	212
主要矛盾	216
你的笑容	219
防傷是王道	222
球意境	225
霸氣	228
10 隻手指公	231
格局	237

第八章 半生

教練心	244
做世一易過做人	247
百分之十利潤	250
一個蘿蔔一個坑	252
人品	255
三堅	258
唔好套路我	261
同頻共振	264
半生茶	267

靜哥 TMI	272
--------	-----

李靜乒乓小教室	276
---------	-----

後記	286
----	-----

第一章 崛起

1975-89



天賦初現，球場上橫行無忌，10 歲破格進入省青年隊！

1975 ● 廣西出生

1980-85 ● 於珠海斗門乒乓體校訓練

1985/6 月 ● 於省體校集訓

1985/9 月 ● 被趙國成教練選中，加入廣東省青年隊，於廣州二沙島集訓

1987 ● 正式成為職業乒乓球員

1989 ● 遇上瓶頸，從打遍隊內無敵手到幾乎場場包尾

1989/6 月 ● 教練引導下改變打法，決心重新打好基礎

1989/9 月 ● 短短 3 個月「開竅」，谷底反彈，水平追上全國精英，在廣東「打橫行」！

1989/10 月 ● 無錫大區集訓（全國青少年集訓），獲尹霄教練選中，加入國青二隊

1975

青爭*

我叫李靜，廣西出世，屋企排行最大。

單名一個「靜」字，名字由來，可能老豆想生女咁，或者嫌我嘈？

靜，安也，澄也，和也，息也。這個中文字，很正氣，我鍾意——雖然似女仔，又多同名。

很多報道形容我個性「火爆」、「躁底」、「心急」，名字叫「靜」好違和。其實「靜」這字，左「青」右「爭」——

人，就應該趁年青，爭一爭！

能堅持 40 年乒乓路，少不了一顆想「爭」的心。

試想想，我們每一場比賽，動用的打法或策略，少說也好幾十種，身心腦筋，都要識郁識轉彎。

爭勝，動中要冷靜，靜中有鬥心。

現在做教練，「爭」取的東西不同了，我也學習讓心靜下來。

不同人生階段，有不同速度。有些突襲慢不下，有些回報急不來。

偶爾抬頭望望天空，看黑鳶青空遨翔，不爭也不求。

*按：為更能演繹李靜本色，本書行文摻合廣東話，並特意加上相關註腳，讓讀者更能領會他的金句神髓。（本書之廣東話註腳，純為方便讀者理解，正確拼音及字詞釋義請以廣州話字典為準。）

出世 ceot¹ sai³【出生】

屋企 uk¹ kei²【家，家裏】

老豆 lou⁵ dau⁶【即老竇（廣東話「豆」與「竇」同音），意即爸、父親】

咁 gwaa³【吧】

女仔 nei⁵ zai²【女生】

躁底 cou³ dai²【個性急進，容易發火】

爭 zaang¹【爭取，爭氣，爭勝】

識郁 sik¹ juk¹【懂得動】

1985

自問不是天才

10歲被趙國成教練選中，來自小區體校的我加入廣東省青年隊，是「跳級」般的破格收錄，不過——

我唔係「天才」。

天才擁有絕對的天分，他們的獨門技術「一招先，食遍天」，一出場所向披靡，不管如何努力都難以超越，如世界最頂級球手：劉國梁、孔令輝、馬琳。

天分面前無僥倖，與天才相比，人哋係三粒星，我係兩粒星。

但不是天才沒關係，天才也有天才的障礙，例如叻就唔想學習，好正常。

相反，我也許只有兩粒星天分，但還有半粒星夠鍾意乒乓，再加半粒星勤力、唔怕輸、爛打、死鏢，鏢字當頭！

遇上天才打的球，當下自問是沒能立即理解到；但我會努力學習，不斷把別人技巧長處融入自己體系，學以致用。

懂得將勤補拙，也是一種天分！

其實今天各行各業亦如是，講求複合型人才（多才多藝），很多人都是靠不斷學習變強，成為不止「一招先」的高手。

不是天才？那麼，無限接近就好！

唔係 m⁴ hai⁶【不是】

人哋 jan⁴ dei⁶【別人，人家】

叻 lek¹【厲害】

爛打 laan⁶ daa²、死鏢 sei² loe²【死纏爛打，不肯放棄】

在我的隊員中，
李靜是一位勤奮學習，
刻苦訓練，
有上進心的優秀運動員。

趙國成

時任廣東省隊男乒主教練



1990年代某慶功宴，李靜（左）與恩師趙國成教練（中）和師弟李肇民（右）合照。

“不是天才？
那麼，無限接近就好！”



第七章 超越

2013- 今



出任香港女乒主教練，帶領新一代披荊斬棘，再登奧運三甲寶座。

2013 ● 出任港乒女子隊教練，帶領球員贏得多個「第一次」亞錦賽女團亞軍、女雙季軍

2014 ● 世錦賽女團季軍
韓國青少年公開賽女雙亞軍、女團季軍
仁川亞運女雙季軍
國際乒聯職業巡迴賽總決賽女雙季軍

2015 ● 亞錦賽女團季軍、女雙季軍

2016 ● 2015 世界青少年巡迴賽女單冠軍
亞青錦標賽 U18 女雙冠軍、女團季軍、女單季軍
世界青少年錦標賽女單銀牌、女團銅牌

2017 ● 2016 世界青少年巡迴賽女單冠軍
亞錦賽女團季軍

2018 ● 世界盃、世錦賽、雅加達亞運女團季軍

2019-2020 ● 女子及女青隊於各公開賽均入三甲，橫掃數十面獎牌，包括 2019 西伯利亞公開賽女雙金牌

2021/8 月 ● 2020 東京奧運女團銅牌

2021/10 月 ● 亞錦賽女隊 1 銀 3 銅，包括女雙銀牌、女團銅牌

金句王

2021年8月5日，2020東京奧運乒乓球女子團體銅牌賽對德國隊，香港隊先輸一場雙打，後直取三場單打，場數贏三比一勇奪銅牌，是港乒史上首次全本地球員陣容贏得奧運獎牌。

多得傳媒朋友非常畀面，慷慨地以教練金句作報道，我現在帶隊出賽過海關，都會有人叫我「金句王」。

回首10年前的2011年，我開始轉型。夜晚讀書，日頭在港隊兼職教練，男子、女子、男青、女青隊都教過，冇咁轉。

兼職主要梗係為錢啦哈哈（不是）。

其實轉型後何去何從，我很李靜地考慮了兩年，**並非一開始就打算轉做教練，甚至婉拒過一些邀請。**

我打波都係一次過諗好每一局1至11分點打，更何況這是我的人生！當然必須認真地諗過度過。

考慮的包括未來發展方向、如何善用自己的能力和人脈資源、個人性格的優點缺點、興趣，還有最重要的家庭、健康。

當然，與乒乓相關是最自然的，畢竟是自己專長和嗜好。

回心一想，我做教練的training早就開始了。當年在國家隊不是主力球員，我會很用心、很珍惜地聽（或偷聽）每一位教練的指導和教誨。多少次比賽遇上難關，那些話閃過腦海，真的幫我解決了問題！

平日與業餘朋友打球，我依着教練方法，幫朋友調整擊球timing、動作、步法，他們就會有很大進步，還會超興奮地告訴我說贏到未贏過的老對手。

中國出咁多世界冠軍，豈是偶然！單講一個擊球感覺，頂尖打法都有4、5種，句句教誨名副其實含金量極高！

金句不是我一人，是無數智慧的去蕪存菁，再隨各人各自印證與感悟，經歷詮釋與再創造，最後……濃縮為幾粒字。

幾粒字都唔傳承下去，太浪費了吧！

界面 bei² min² 【給面子】

日頭 jat⁶ tau² 【白天】

𠵼𠵼咁轉 cit¹ cœk¹ gam² zyun³ 【𠵼𠵼正音 cik¹ cuk¹，形容忙忙碌碌穿梭不同地方】

諗過度過 lam² gwo³ dok⁶ gwo³ 【度 = 量度，意即仔細考量】

教女隊？！

2013年，乒總余主席邀請我接替榮休的李惠芬前輩，出任香港女子隊教練。

我第一反應，就是一個超～級大問號。

嘎？我教女隊？

以我遠近馳名的剛烈生猛形象，大概——我就是猜的——大家都覺得我比較像會教男隊？

教練團隊新舊交接是一件大事，冇諗到老細咁大膽起用我。

那時候我已兼職教波近兩年了，發現做教練都幾有意思。

發揮自己特長和餘光是其一，同時也看到香港球員的天分和潛力，還有，堅係戥佢哋唔抵，其實一些小惡習、小毛病，改一改就可以好大進步。

我開始有計劃地去看一下青少年隊的訓練和比賽，記住每一位球員的名字、特點、打法模式和戰術。

我發現，香港球員不是不勤力，相反他們的勤力不成比例地多！試想想，對比某些國家的隊伍，獎金根本是唯一生計出路，所以球員為搵食不得不拼死一搏，或者反過來政府超級大力支持投放過億資源、人人爭住（想）做年薪千萬體育明星……而在環境相對安逸、全職運動員不算熱門職業的香港，球員也同樣天天出席練波、偶爾拿拿獎，根本就係超額完成！

只是若要坐穩世界四強位置，單靠天分與勤力，不足夠。

競技體育的勝負關係，係自己同自己鬥，鬥贏自己就同天鬥。

如何培育每一位球員**對乒乓的執着追求和尊重**，自發日復日、年復年地超越、否定再超越自己，不服輸不怕苦不斷磨練技術與心性，是港乒發展最大課題。

成長中、拼搏中的球員是有的，我有信心只要為他們指出正確方向、在旁加把勁推一推，他們就能爬升得更快。

於是收到擔任教練邀請之時，我決定以退休年齡 60 歲計算，**每一代 5 年，我要用 15 年，為香港培育三代球員！**

老細 lou⁵ sai³【老板】

堅係 gin¹ hai⁶【真係，真的是】

戔佢咁唔抵 dang⁶ keoi⁵ dei⁶ m⁴ dai²【替他們不值】



- ①、②：2018 雅加達亞運女團銅牌，為港隊培育的「第三代」有了成績，扮淡然其實好開心。
- ③：2020 年 1 月葡萄牙舉行的東京奧運世界團體資格賽，苦戰強敵終於取下女團和兩席女單共 3 張入場券，真開心 moment！
- ④、⑤：成為教練是一個契機，既讓我個人繼續成長，亦給了我機會將人生體驗分享給更多年輕人。攝於東奧後某地區分享會。
- ⑥、⑦：2021 多哈亞錦賽，帶領隊員贏得女雙銀牌、女團及混雙銅牌。