

免費
增閱

情意結

運動 同行 減壓





ALEX TANG

運動心理學家，曾經在英國及香港的專業足球和羽毛球隊任職教練；由實體運動場，一轉眼，一轉場，改到了虛擬世界領軍，可算是一身轉戰三千里。除了兼任學院的發展經理，目前主要訓練專業的電子競技團隊，當中更包括亞運選手。

90後的陽光男，由球界進身電競界，實現了兒時的夢想。Alex熱愛運動，自中六開始修讀心理學後，便對運動心理學產生濃厚興趣。其後更決意成為運動心理學家，幫助運動選手發揮個人潛能之餘，更以同行者的身份與團隊一起面對挑戰，共同成就事情。

運動心理學家 = 同行者

Alex將心理學融入不同的項目中，為運動及電競選手提供心理技能訓練，調整他們的反應及判斷力，讓他們在訓練及比賽時維持良好的心理狀態，以發揮最佳表現。Alex指出，與傳統的球類比賽相比，電競選手會面對較大的壓力，他們需要在更短的時間內作出適當的反應，因此Alex集中訓練個人全方位的反應，希望選手能在比賽中發揮原有水準。

同行者的挑戰

作為選手的同行者，也需要承擔一定程度的壓力。但當參賽者情緒低落，或者忽然情緒高漲以至反應過大的時候，這兩種常見的情況都會讓Alex擔心，及影響比賽的合理結果。遇到需要調控選手失穩的情況時，Alex坦言自己仍然在過程中不斷學習，要尊重選手的思路，也要在他最專業的層面上，提出可以立竿見影的指引，絕對是一門學問。此外，就算作為運動心理學家，也不會對所有的運動具備深入的了解。要在不擅長的項目中當帥，

Alex也要懂得如何與比賽者建立彼此互信的關係。只有在互相信任的情況下，他才可以運用專業的知識來幫助對方。而團隊的選手，也要信任自己的能力和願意接受幫助，否則，無論有什麼理論，也會變成紙上談兵。



Alex坦言：記得剛開始時，向選手承認自己未曾嘗試過將運動心理學運用於電競比賽中，但他會好好利用過去球類比賽的經驗，盡全力與選手一起同行，制定不同階段的小目標，不斷作出嘗試和調整，與團隊融洽地相處，一起成長。

選手與心理學家互建關係

當問及Alex為何由運動界投身電競界，他雀躍地表示自己很喜歡接受挑戰。在香港，運動心理學仍是一種新穎的概念，Alex希望可以讓更多人認知運動心理學，並期望以先驅的身份在新的運動項目—「電競」中建立其認知度。

另外，據Alex了解，以速度而言，沒有一項運動能比得上電競。在一場電競比賽中，選手往往只能在短短的2-3秒內平伏心情，不像其他球賽般有暫停(Time Out)的時間去調整心態，因此電競選手需要在電光火石間提昇心理狀態，這是極具挑戰性的修為。在電競比賽中，每個遊戲的時限也不同，Alex除了要花時間了解遊戲內容外，他亦需要好好了解每個選手的個性，用合適的方法提高他們的抗壓能力及讓其壓力釋放出來。與外國相比，香港選手無疑是較內斂，所涉及的年齡範圍亦很廣，介乎10歲至30多歲之間，各人均面對著不同的環境及生活壓力，因此Alex需要透過較長時間和深入的溝通，與選手建立默契。

電競的挑戰

今天的電競就如當年開始流行的動漫一樣，仍未被廣泛地接受。Alex認為任何活動都可以有利有弊，這視乎大家如何合適地運用電競，為選手、小朋友，甚至是親子帶來益處。而Alex的角色就是一個媒介，提高選手的反應及決策能力，發揮其個人所長。

PROBLEM SOLVING

TEAM SPIRITS

EQ

AQ



對於Alex來說，最大的壓力莫過於不能有效地將選手的潛能激發出來。有時選手在場內和場外的表現，可以有相當大的差異，比賽上的失意或會引致他們壓力爆煲，甚至導致日後的抗壓能力下跌。Alex在同行的過程中，會深入了解箇中的原因，從而找出合適的介入方法，讓他的團隊，在緊張刺激的電競世界內，得到適切的幫助及發揮。

問到如何減壓，Alex毫不猶豫地說，運動絕對是他的不二之選。無論是他自幼培養的羽毛球、喜愛的足球、或是到健身房的鍛鍊，都能讓他放下任何的思緒和壓力。

Alex 情緒健康小貼士



- Alex 減壓法：運動



- 適量運動能夠刺激安多酚的分泌，以及降低皮質醇，從而達到減壓的效果。
- 運動時對身體的控制，能恢復對自己的控制感。
- 紿予自己與身體對話的機會，不再讓負面的思想紛擾。



復元公民 計劃

「復元公民」計劃，是根據美國耶魯大學精神醫學院復元和社區健康計劃 Yale Program for Recovery and Community Health (Yale PRCH) 實踐 20 年的經驗所匯合而成的。

利民會一直致力推行復元模式，並引進「復元公民」計劃讓我們進一步認識自己的權利及探索自己的責任和目標，建立有價值的角色，善用社區的資源，提升人際關係，從而獲得更大的歸屬感。



利民會於一九八四年在香港成立，為一間非牟利社會服務機構。利民會為國際利民會連繫會員機構。

為香港社區精神及情緒受困擾人士提供支援及復康服務超過 35 年。

捐款支持利民會工作，可於以下便利店使用條碼以現金捐款。

VnGO Circle K



999935000252913236

7-ELEVEN.

7-11 (HSBC)



3880 1002 5291 3231 8

或使用利民會網上捐款



情意結 MIND LINK

人生的結，百味紛陳，百感交集。
讓我們一起分享生活，參悟快樂。



地址: 香港北角百福道 21 號 18 樓 1801 室

電話: (852) 2529 1323

傳真: (852) 2527 6855

電郵: rffo@richmond.org.hk

網址: www.richmond.org.hk