



李健豪

中國香港龍舟總會香港龍舟代表隊男子隊隊長



# 龍舟



龍舟運動歷史源遠流長，既糅合運動和文化元素，亦講求互信團結。每逢端午節，此項傳統活動都吸引了大批市民觀看，當中更有不少人會參與其中，今天的受訪者李健豪就是一例。李健豪本身是機電從業員。2014年，他代表公司參加港鐵水上運動會，初次接觸到龍舟運動，不料一試傾心。雖然他亦曾參與足球及籃球等團體運動，但認為划龍舟需要更大氣力，同時要求更高協調力，又要與隊員合作無間；他喜歡接受挑戰，所以便愛上了這項極具難度的運動。自此，他報讀了龍舟興趣班，接受有系統的訓練，累積實戰經驗，從而逐步掌握划龍舟技巧，最後於2019年加入中國香港龍舟總會香港代表隊。

## 激發團隊精神

回想當初參與龍舟運動，李健豪坦言完全無法跟上隊友節奏，十分辛苦。對龍舟初學者來說，確須投入時間精力反覆練習。假以時日，自能跟上整體節奏，亦會掌握到與隊友之間的默契；克服困難，所取得的成就感，非其他運動可比。李健豪認為，龍舟運動的最大特點是，講求團隊協作。標準龍舟需要20名划手、1名鼓手和1名舵手，涉及22人，所有人都要齊心協力，保持同步，才能發揮最佳水準。因此，成員互信互賴，正是關鍵所在，而此項運動亦最能激發團隊精神。此外，龍舟運動適合男女參與，甚或可組成男女混合隊伍參賽，充分體現了奧林匹克的平等精神。

## 最難忘的經歷

李健豪過往曾參加不少大型龍舟比賽，例如2019年中國龍舟大獎賽及第十四屆全國冬季運動會的冰上龍舟，更在日本

橫濱國際龍舟賽中勇奪冠軍。他表示，每次作賽都能帶來重要的實戰經驗。除了爭取團隊和個人榮譽，更能藉此為本港龍舟運動發展有所貢獻。去年在泰國舉行的第14屆亞洲龍舟錦標賽，是他龍舟生涯中最難忘的一役。「亞洲龍舟錦標賽有來自其他國家的精英隊伍參賽，當中不乏職業運動員；我們在500米混合賽中贏得季軍，真是畢生難忘，因為此役足證香港隊在國際龍舟比賽中確具競爭力！」

## 以老帶新 龍舟普及發展

李健豪指出，龍舟在香港可謂無處不在。舉例來說，中國香港龍舟總會一直舉辦大小比賽，包括大專錦標賽、學界錦標賽及體育節。他喜見近年龍舟運動長足發展，有越來越多年輕人參與其中；除了學校隊伍，更有不少公營機構及私營公司組隊參賽。他認為，凡此種種，都是總會多年努力的成果，反映龍舟運動普及發展，實感欣慰。今年，香港代表隊將參加兩項大賽，分為在泰國舉行的第十六屆世界龍舟錦標賽及在杭州舉行的亞運會。李健豪希望香港代表隊能在比賽中再締佳績，藉此帶動更多人參與龍舟運動，從而傳承這項運動的傳統精神和文化。

## 堅持到底 努力定有回報

李健豪認為，值得大力推廣龍舟運動，這項運動既有助鍛鍊體能，提升心理素質，更可培養團隊精神。透過龍舟運動，他學懂凡事堅持到底。遇有困難，千萬不要輕言放棄，努力最終定有回報。

