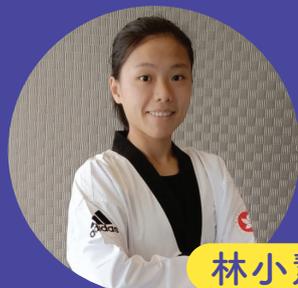


# 跆拳道

跆拳道既是武術，更是極具魅力的運動；習跆拳道，不僅能強身健體，更可領略箇中禮儀和尚武精神，有助啟發積極正面的人生觀。今期特別邀得兩位跆拳道好手接受訪問，分別為中國香港跆拳道代表隊成員林小慧和中國香港跆拳道協會中國香港品勢隊成員陳頌賢，分享跆拳道如何改變人生。



林小慧



陳頌賢



## 堅守初心—林小慧

林小慧幼時是運動絕緣體，一切運動都與她無關；她要上體育課，才有機會稍稍活動身體。直到12歲那年，小慧在學校表演，其間首次接觸跆拳道。看到台上表演者大聲一喊，瀟灑地用腳一踢，便把厚厚木板一分為二，小慧頓時熱血沸騰。恰巧身邊朋友對跆拳道有興趣，小慧自此與跆拳道結下不解緣。

參加過跆拳道基礎課程後，小慧仍然寧願做座上客看表演。可是，待接觸過其他運動後，才發現自己不知不覺愛上了跆拳道。此後，她接受了正式訓練，天天認真學習。她頗具天賦，很快顯露才華。最初，她只把運動當成興趣，直到升上中學後遇上伯樂，運動員生涯才告展開。當時，教練鼓勵小慧參賽；她發現，不同比賽對手風格不一，頗有新鮮感，而每次勝出亦帶來莫大成功感，此後更要用心提升技術，以期再上層樓。凡此種種，讓小慧決心成為職業跆拳道運動員。她亦視之為自我挑戰，姑且放手一搏，試試自己潛力，且看最終能否與世界級選手一較高低。

小慧滿懷熱血，不論面對何等困難，絕不輕言放棄。跆拳道讓她成長，處事更成熟世故，遇事更刻苦耐勞，並建立正面的人生觀。加入香港代表隊，是小慧人生的重要里程碑；她的付出終獲肯定。難能可貴的是，她絕不滿足於此，反而想創下更多驕人紀錄。她的人生觀積極進取，在2018年的亞洲跆拳道錦標賽中表露無遺。當時，小慧與伊朗對手旗鼓相當，一時難分高下；雖已精疲力竭，但仍咬緊牙關，沉著應戰，最終在加時賽中擊敗對手。小慧勝出後振臂高呼，心裡期許自己要再接再厲，希望日後能繼續代表中國香港出賽。

小慧至今仍堅守初心，每天力求進步，為成為世界級選手而奮鬥。小慧深明不能一步登天，因此已定下多個短期目標。今年5月，她已完成2024年的第一個比賽，遠赴越南峴港參與亞洲跆拳道錦標賽；同時亦會放眼年末舉行的亞洲室內暨武術運動會，期望能晉身四強，藉此建立自信，累積實戰經驗，讓自己準備就緒，進軍2026年亞運會，全力爭取最終打入四強賽事。

## 天道酬勤—陳頌賢

陳頌賢現年22歲，是中國香港跆拳道協會中國香港品勢隊的成員，亦是香港體育學院的精英運動員。頌賢從小四開始接觸跆拳道，最初報名參加學校的跆拳道興趣班，純粹為了消磨時間，加上印象中跆拳道訓練十分艱辛，因此只視之為遊戲。不過，眼見師兄師姐身上各種色帶，自己只繫上初階白帶，頌賢自小好勝，便下定決心，無論多艱苦都會堅持到底，奮力追趕，希望有朝一日像教練一樣繫上最高級別的黑帶。

跆拳道特別注重自發練習，此特點正合頌賢性格。每次練習過後，滿足感甚大；他不畏艱辛，滿頭汗水視作等閒，更認為是訓練到位的明證。從小學起，頌賢大清早便起床練習；日子有功，自然養成了早睡早起的習慣，亦很注重食物營養。此外，習跆拳道，讓頌賢明白，只有好好磨練，堅持不懈，方能跨過難關，亦啟發他的正向思維。

頌賢16歲已晉身中國香港成人代表隊，在各大比賽中亮相。他的技術日趨成熟，所獲的獎項亦愈來愈多，最後更成為香港體育學院的精英運動員。就在運動員生涯邁向巔峰之際，卻爆發疫情，賽事一夜間全告取消。他深感沮喪，一度對跆拳道亦提不起勁，但他仍堅持勤加練習，以拉近與世界級選手之間的差距。

疫情後，頌賢耕耘有成，在2022年再出征亞洲賽，並於賽場上表現不俗，獲得讚許。他其後多次參加海外集訓，不斷鑽研，提升技術。天道酬勤，頌賢在2023年碩果累累；他先後於7月的世界大學生運動會、9月的亞洲運動會及11月的中國公開賽中取得佳績，實力備受肯定。

獲獎後，頌賢並未自滿，反而精益求精，希望日後走得更遠。他計劃參加於2024年11月在香港舉辦的世界錦標賽。此比賽不但是其運動員生涯中的第二個世界錦標賽，且在香港舉辦，意義非凡。他誓言一定悉力以赴，力求突破，希望能在香江摘下金牌。