

喜迎奧運國手

金牌俠侶：點滴做起追夢

鄭姝音趙帥示範掌聲雷動 8歲童想參加奧運

香港文匯報訊（記者 陳文華）里約奧運跆拳道「情侶金牌組合」趙帥與鄭姝音，昨日前往培正小學與逾200名7歲至12歲的小小跆拳道選手分享練習中的苦與樂。在示範環節，情侶組合雙雙上陣，由鄭姝音持踢靶，趙帥攻擊，兩人配合默契，贏得現場陣陣掌聲。趙帥又指點後輩點滴做起，堅持追求夢想。在冠軍面前表現的8歲學員蕭晉軒說，以後會以他們為目標，參加奧運。



鄭姝音示範跆拳道基本動作「橫踢高位擊打」。彭子文攝



趙帥、鄭姝音觀看蕭晉軒的跆拳道表演。彭子文攝



趙帥、鄭姝音檢查小朋友韌帶訓練後，讚嘆不已。彭子文攝

鄭姝音與趙帥分別於9歲及11歲開始學習跆拳道。鄭姝音分享說，小朋友開始學習跆拳道時可能會覺得很累、很辛苦，不想訓練，但如果能堅持學習、不放棄、不怕累，以後就會有很好的成績。

注重生活自律 踏實成長

趙帥則分享跆拳道訓練中的樂趣，「跆拳道訓練多以兩人『互鬥』，即競技法進行，需要不停琢磨對手使用什麼打法，自己該如何應對，這其中充滿樂趣。」

11歲紅黑帶畢軒軒同學趣十足地向兩位金牌運動員提問：「我需要做什麼才能得到奧運冠軍？」趙帥鼓勵道：「只要從一點一滴的努力做起，每天堅持，注重生活自律，注重每一個環節，慢慢努力、成長，腳踏實地，就會拿到很好的結果。」

跆拳道香港代表隊女子隊長林小慧提問：「如何在奧運比賽中調節比賽心情？」鄭姝音回答說，盡量不要給自己太大壓力，用心把握每一個細節，不分散。

在觀看兩名分別7歲及8歲的跆拳道紅黑帶朱禮峰、蕭晉軒的跆拳道表演後，鄭姝音點評：「兩名小隊員很有『精氣神』！打得非常好，細節到位。這麼小的年紀能打出這麼有力的動作，很難得！」她隨後檢查小朋友的韌帶訓練，由衷感歎：「練習跆拳道，韌帶是基礎，看到他們的韌帶這麼好，未來肯定會有好的發展！」

親自示範 雙方配合默契

兩人隨後親自進行動作示範。首先由鄭姝音示範跆拳道基本動作「橫踢高位擊打」，其後由鄭姝音持踢靶、趙帥演示跆拳道動作，兩人配合默契，瞬息而動，趙帥的攻擊精準有力，鄭姝音的持靶配合到位，贏得現場陣陣掌聲。自古英雄出少年，今次奧運會上，這兩名情侶組合雙雙奪冠，成為一段佳話。更難得的是，趙帥此次一舉拿下的是中國男子跆拳道在奧運會上的首枚金牌，刷新了中國男子跆拳道金牌紀錄。

有份上台表演的朱禮峰練習跆拳道3年，表示表演時「好驚，好緊張」，感覺「運動員好高」！8歲的蕭晉軒則「羨慕他們可以拿到金牌，以後會加緊練習，以他們為目標，參加奧運。」林小慧說：「感覺運動員好和善，身形比預期中更加高、更瘦。」

香港智道總會主席游錦榮指出，此次是香港跆拳道界首次主辦活動，單獨邀請跆拳道金牌得主與小學生分享。「獲選小朋友都是在跆拳道領域有潛質的選手，希望這次經歷能激勵他們更努力練習，未來有機會代表香港參賽。」



鄭姝音持踢靶，趙帥演示跆拳道動作。兩人配合默契，贏得現場陣陣掌聲。彭子文攝



趙帥、鄭姝音落區與小學生分享跆拳道練習中的苦與樂。彭子文攝

園慧技癢酒店下水

女排訪老獲送手工

香港文匯報訊（記者 聶曉輝）國家奧運精英訪港3天，出席了多個不同場合，行程排得密麻麻。出席活動以外，一眾選手其實與一般市民無異，都愛拍照「集郵」，同樣喜歡將心聲透過社交網站向外界分享，不少人這幾天也有更新個人微博。大受港人歡迎的傅園慧，雖專項是游泳，但今次訪港出席活動時卻一直沒有「落水」，原來她昨早有在下榻的酒店暢泳呢！真是不看她的微博無從得知。

國家女排隊前天到了一間安老院探望長者，隊長惠若琪在微博發佈照片，說探望的老人家，三名分別介乎102歲至105歲。她表示，看到她們健朗地揮着國旗很感動，其後的活動還得到了奶奶們做的手工作品，超厲害，她必定會好好珍藏，「看到她們眼含淚光和我們說，中國女排是她們的驕傲時，我們也派花泥濘了，原來我們單純的拚搏奮鬥影響着這麼多人！」她祝願一眾長者身體健康，國家女排隊會爭取為她們帶來更多喜悅。

張繼科教球左右為難

乒乓球隊員似乎特別愛發微，張繼科發放了一些他在示範表演時捉着年輕人一起打球的相片，並笑說：「當老師不容易啊！教得不好吧，（便會）說你太廢。教得投入吧，（便會）說你撩妹。坦率講，

大家認為我教得怎麼樣？」他的隊友馬龍在前晚的大匯演後則感言說：「很高興這次來香港，感謝所有的球迷們。你們的熱情我們都感受到了，謝謝啦。」

劉詩雯伴兩女神出海

至於女乒成員劉詩雯及丁寧則不約而同發放與已退役的國家奧運乒乓球金牌得主、「師姐」張怡寧坐在遊艇上遊覽維港的照片；與劉詩雯合照的更有前國家奧運女子跳水金牌得主郭晶晶！

劉詩雯說，張郭二人都是她喜歡的女神。丁寧則於昨日在微博上說：「昨天（指前天）晚上終於見到我心心念念的寧姐和寶貝啦，真是想死我啦……可是我今天（指昨天）就要離開了，只能等下次。」有郭晶晶的出現，又怎少得她的多年隊友吳敏霞？在微博發放與郭晶晶合照的吳敏霞說：「我的郭姐出現啦！好難得見一次面呀！」

今次香港之旅也讓不少運動員十分難忘，想必包括跆拳道的鄭姝音。她前日傍晚發微說：「上午去參加活動，跟小朋友互動。好開心呀！還有這個小帥哥，知道我聽不懂粵語，在我旁邊一直幫我翻譯！小暖男。」

鄭姝音昨日離港前又發放一張香港「鐵騎士」的照片，並說：「傳說中的香港警察！！！」



惠若琪探望老人家。



傅園慧



劉詩雯（左）與郭晶晶



丁寧（左）與張怡寧

「洪荒女」快樂秘笈：你心善 世界即善

香港文匯報訊（記者 殷翔）以發自內心的快樂感染全球無數人的「洪荒少女」、奧運仰泳銅牌得主傅園慧，隨團訪港，所到之處受到市民熱烈歡迎。傅園慧接受本港媒體專訪時說，「爆紅」其實挺煩惱，自己就是天生愛笑、表情豐富，並不是什麼「表情包」，自己只想做個優秀運動員。香港在全球快樂指數排名一直靠後，傅園慧傳授快樂秘笈：「只要你心存善良，這世界就是善良的。我不懂政治，我不關心不好的事。」她對市民笑言：「很開心你們那麼喜歡我。我們本來就是兄弟姐妹，身上都流着一樣的血，為什麼要分你我？」

傅園慧昨日接受本港now TV專訪。也許傅園慧式的快樂正能量在香港過於稀缺，剛滿二十歲的她成為精英運動員訪港團中最受市民喜愛的「紅人」，所到之處都被市民重重包圍，排隊要求合影和簽名。傅園慧快樂面對所有人，沒有絲毫不耐煩，只是私下向記者「投訴」：「我今天合影合得臉都僵了。」

她抱怨，其實對突然「網紅」很抗拒：「我很普通呀，就是小姑娘呀。有很多缺點，只不過特別容易開心，天生表情很豐富而已。我自己看了自己那麼多表情都煩，只是別人娛樂消遣的談資，一點都沒有讓人看了有正能量、有啟發性的感覺。」

她低落地說：「可能這就是『逗比（傻大姐）』吧……」不到一秒鐘就露出她的經典大笑臉：「我才不是『逗比』，我是哲學家！」

看到本港粉絲們送給她的一堆毛公仔，她所有的「低落」立刻無影無踪，



傅園慧接受now TV專訪。視頻截圖

驚喜地撲過去摟在懷中：「哇！好可愛呀，她們都和動畫片裡長一個樣呀，她們都是我的新寶寶了！」

「流一樣的血，可必分你我」

傅園慧很反感一些人說她們是「政治工具」。她說：「我沒拿到金牌，能來到香港，我感覺很幸運，大家都那麼喜歡我，我真的很開心，只有四個字：『愛寵若驚』。我不懂政治，我從不關心不好的事，讓體育和政治分開吧。我覺得我們都是一樣的人，本來就是兄弟姐妹，身上都流着一樣的血，為什麼要分你我？」

問她為什麼總那麼快樂，她說：「如果你心存善良，這個世界就是善良的；如果你心存惡念，這世界就是黑暗的；善良和真誠是最重要的。」倒真有幾分哲學家的味道。

最後她還模仿古惑仔「威脅」記者：「我們是兄弟不？講不講義氣？我們拉好勾勾的！」天真爛漫溢於言表。