

特區同齡健兒屢奪殊榮：「讓世界看到這小地方有多出色！」

肯拚肯捱追夢想 回歸寶寶展頭角

單車小妮 馬詠茹

拍住女車神「崩牙」摘銀牌

運動員拚出血汗艱苦奮鬥，過程從來激動人心，一眾與特區同齡的青年運動員不怕困難努力追逐夢想，也正是「香港精神」的寫照。樣子甜美的馬詠茹今年20歲，去年從中文大學休學，重返香港單車代表隊，成為李慧詩的師妹兼拍檔，二人今年更「拍住上」在亞洲單車錦標賽勇奪女子競速賽銀牌。殊不知比賽前，上天卻派了一個考驗給她，讓愛美愛笑的小妮子牙崩了一半，為免影響訓練，教練不准許她回港補牙。

在汗水及淚水交織下，日夜面對刻苦的訓練，馬詠茹咬緊牙關，雙腳未敢停下，既克服了「港女」自我的一面，更體現了港人堅毅不屈的精神，勇敢地「踏」出夢想。誰說香港年輕人捱不了苦？！

休學四年重返單車隊

說起香港場地單車短途項目，「牛下女車神」李



■李慧詩（左）與馬詠茹場上「形影不離」。

慧詩（Sarah）在港幾乎無人不知，今年初夥拍Sarah在亞洲場地單車錦標賽摘下女子團體競速賽銀牌的馬詠茹（Vivian）亦因而聲名大噪。Vivian在中學時，隨父母接送妹妹參加單車隊的育苗訓練，卻因夠「高大」被教練選中，邀請參與選拔，中四開始與單車結下不解緣。她代表香港隊了約兩年單車後，因應付文憑試而退役，升讀中大酒店管理課程，回歸平凡的學生生活。

入學一年，某天卻收到教練的來電，「當時沈（金康）教練打電話給我，叫我回來跟Sarah一起踩單車。思前想後，有多少人能夠與Sarah一起踩單車啊？所以我決定要回來。」放棄了眼前許多人夢寐以求的大學生活，Vivian坦言已當過大學生，算是無憾，計劃休學4年重返校園。

回想去年11月重返港隊時，她說訓練的強度較青年隊相差一大截，日夜練習，假日無休，初時累得一邊踩單車，淚水一邊淌下，「每天雙腿都痠的像，她走出去都不想了，除了瞓覺，就是練習。」

從小被父母寵慣的Vivian，被Sarah揶揄是「港女」，笑她嬌生慣養，又喊她作「老佛爺」，笑她要人服侍。為鞭策Vivian成長，Sarah不時「特訓」她，「我們要自行組裝或拆單車，但配件太重，我有時會依賴他人幫忙，但Sarah要我自已拆」，然後會在旁為她拍片，記錄小妮子又長大了。

領獎台上「笑不露齒」

今年2月她們參加在印度舉行的亞洲單車錦標賽，在賽前赴廣州訓練。Vivian透露，她兒時曾崩裂的門牙竟再度崩了一半，這對愛美愛笑的Vivian是一大打擊，哭着請求教練讓她回港補牙，卻遭斷然拒絕。

「當時總在想為何不可以呢？只是半日罷了，傷心得一邊踩車一邊喊。」喊了一日一夜，第二天，



■李慧詩(右)和馬詠茹首次搭檔獲得亞洲單車錦標賽競速賽亞軍。

「Sarah對我說，改變不了的事就要接受」，她慢慢接受現實，專心訓練。忍耐換來勝利，最終與Sarah在女子競速賽奪得銀牌，站在頒獎台上，Vivian仍不敢露齒笑。其後，教練給她半天時間回港補牙，然後衝回廣州繼續集訓。

對於這個從天而降的考驗，Vivian慶幸當日有堅持訓練，否則只能與獎牌擦身而過；而事後教練更對她說，如果她當時仍未能收拾心情，將會踢她出隊。經一事，長一智，令Vivian明白往後還會有更多突發事件，「我們的身份不是普通香港人，而是一個運動員，肩負着更重的責任，單車應該要放在首位。」

今年是香港回歸20周年，同樣在1997年出生的Vivian說自己是跟香港一起成長，對身為香港人深感自豪。為了回饋香港，她會努力踩單車，並深信每次落場比賽代表香港，都背負着港人對她的期望，而2020年東京奧運就是她的最終目標。她認為，現今年輕人是香港未來的棟樑，寄語年輕一代：「不要經常想別人能給你什麼，而是你可以付出什麼。」

■香港文匯報記者 鄭伊莎

香港回歸祖國20年歷程曲折向前，港人同心超越種種困難挑戰，而年輕人正正擔當着承先啟後的特殊角色。一班回歸前後出生的特區同齡人，與香港一同成長，同歷風雨陰晴。香港文匯報邀請了20名20歲的優秀香港青年，透過自身的經歷，細說香港這個彈丸之地，如何孕育出優秀的年輕一代，傳承「香港精神」。這群後起之秀當中，有人追夢堅毅不屈、有人努力回饋社會不同群體、有人展現了豐富的藝術創意才能，亦有人活出多元出路與共融的環境；他們訴說的不單是自己的故事，亦向世人展示出回歸以來香港多姿多彩的面貌。正如他們當中的一位所說：要用自己的拚搏，「讓世界看到香港這個小小地方有多出色！」

馬詠茹

香港單車新星

張家朗

劍擊賽場獲勝一刻

黃文懿(上)
苦練技巧體操

劉紫榮

南拳功力十足

馬詠茹堅毅逐夢，體現香港精神。
香港文匯報記者曾慶威 攝

體操健將 黃文懿

力行「永不放棄」榮膺全國冠軍

1997年7月1日呱呱落地的「回歸寶寶」黃文懿，20年來與香港特區一起在風雨中成長。文懿現在是科技大學生物科學系三年級生，更是香港技巧體操精英隊成員之一，多次代表香港出戰全國及國際賽事；15歲代表香港參加全國技巧冠軍賽暨青少年錦標賽，更為香港摘下女子三人組的全國冠軍。身經百戰的她，腰部及膝蓋長期勞損，但她亦默默地堅持訓練，因為對她來說，「香港精神就是永不放棄！」

自幼刻苦練功 身披港隊隊衣

文懿笑言自小已「坐唔定」，六七歲時開始接觸體操，一開始主要參加競技體操，後為作新嘗試，9歲轉為技巧體操，再因表現出色被選入香港技巧體操的青苗隊培訓，其後更加入精英隊訓練，其運動員生涯亦隨之展開。

年紀輕輕的文懿起初加入培訓時，眼見身邊很多小夥伴在拉筋時痛得淚流滿面，文懿卻特別能忍耐，「其實肯做肯練就好，始終基本功很重要。」與競技體操不同，技巧體操是團隊比賽，隊員間的協作非常重要，在下面充當支撐角色的隊員要穩固地撐起上面的隊員，令上面的可做出靈活的動作，「如果自己狀態不好或者某項動作練得不好，會連累拍檔受傷。」

2011年她首次參加全國技巧冠軍賽暨青少年錦標賽，年僅14歲的她夥拍另外兩名隊員代表香港出賽，「我們努力訓練這麼久，能夠登上印有香港特區區徽的隊衫，代表香港，這是一件很光榮的事。」那年她們藉3套比賽動作，在相關組別分別取得全國亞軍及季

軍，而翌年她再次出戰這項全國賽，並更進一步勇奪女子三人組的全國冠軍。

腰部膝蓋勞損 默默堅持訓練

一路走來，文懿坦言訓練的確很辛苦，除了每星期兩天每天3小時體操培訓，她亦每天另外花1.5小時鍛煉體能及基本功。訓練多年令腰部及膝蓋勞損，醫生曾建議她休息3個月，避免加劇勞損，但她卻不停下來，擔心休息只會令一直以來的努力白費，堅持默默地訓練。這種永不放棄的精神，她認為正是香港的精神，「很難順風順水，所以我們要學懂堅持。」

照顧年幼隊友 洗衫當「保姆」

技巧體操除了鍛煉文懿的毅力，更助她不斷成長。

「新劍神」張家朗

賽場迎「刃」上 為港爭榮光

「新劍神」張家朗在世界劍擊男子花劍排名高居第七，是香港劍擊界最耀眼之星，被視為香港的新希望。不過，家朗笑言自己只是一名普通運動員，「我的工作好簡單，就是打好每一場比賽，這是對自己的肯定，亦是對香港的一個肯定，我想讓國際看到香港這個小小的地方有多出色！」先後在亞洲及國際大賽摘金，張家朗引起國際注目，而他更珍惜的則是在過程中頂住壓力，從挫折及考驗中成長，為夢想努力拚搏，體現香港的核心價值。現時他開始「劍」指2020年東京奧運，盼

一步一步地取得入場券，繼續為港爭光。身高1.9米的張家朗在1997年6月出生，今年20歲，2014年夏天轉為全職運動員。他的父母都是籃球運動員，對於兒子大力支持，而眾多運動項目中，家朗偏偏鍾情劍擊，自小學四年級開始投身這項運動，起初在學界比賽屢獲殊榮成為推動他繼續參戰的動力，長大後發現原來劍擊亦是一場「棋賽」。他雀躍地形容：「要在場上跟對手鬥智鬥力，如何洞悉對方的戰略，繼而攻破它，這是最大的吸引點。」

一劍劍追比 勇奪亞洲冠軍

張家朗去年4月在亞洲錦標賽奪金，是香港歷來首個男子花劍個人冠軍項目。激烈競爭的背後，家朗坦言這條奪冠之路並不容易，當他以小組首名出線後，隨後在32強、16強、8強及4強等先後擊敗不少勁敵。晉身決賽時已感疲憊，面對歷屆世界青年冠軍的對手，他一度落後數分，「當時教練叫我不要放棄，一劍劍去追，不要理會分數。最終他頂住壓力反勝，登上亞洲冠軍寶座。這次比賽令他名氣大增，但他認為更重要的是比賽過程能否反敗為勝，對他也是一大激勵。」

家朗今年在保加利亞舉行的世界青少年劍擊錦標賽摘金，再次創下歷史。他過去曾多次刷新香港劍擊紀錄，參與的大型比

賽為數不少，有輸有贏，挫敗對他來說，並不陌生：去年里約奧運在16強止步；今年3月在亞洲錦標賽的個人賽僅冷於16強落馬，爭衛冕失敗，更是一次挫折，「其實挫敗是好事，可以從中調整心態，也是一種考驗，令你成長。」

拚搏追尋夢想 香港核心價值

作為全職運動員，星期一至五絕大部分時間都在訓練，亦要不時到內地或海外參加練習及比賽，雖然辛苦但他樂在其中，「這是自己喜歡的運動，多辛苦都值得。」他認為，不論結果如何，能夠為夢想而努力拚搏、去爭取，這正是香港的核心價值。回顧20年，他對於香港體育前景充滿期望，憶說以前小學學界比賽只有60多人參加劍擊，現已增至200多人，冀社會和政府更關注本港體育發展，吸引更多新人加入，傳承下去。「當老一輩退休，年輕人便要接棒，正如我今天接到了，希望有朝一日也可以有人加入，薪火相傳。」2020年東京奧運是家朗現時最大的目標，他坦言會一步一步朝目標邁進，努力在不同的相關賽事取得成績，累積足夠的積分，才可手捧奧運的入場券。

■香港文匯報記者 鄭伊莎



■香港劍擊界「新劍神」張家朗。
香港文匯報記者劉國權 攝



■張家朗在世界男子花劍排名高居第七。

捱過壓力 終見彩虹

特稿

為人知的辛勞及努力，張家朗對此感受殊深，又坦言他們付出的時間、精力及體力等，往往與收穫不成正比，每次比賽面對的壓力亦難以言喻，但他深信只要堅持，總會有成功的一天。他特別勉勵年輕人面對考試或學習的挑戰時，不要害怕壓力與挫折，「這可能只是你人生其中一個考驗，不要輕易放棄！」

時下年輕人面對不少學習及考試壓力，尤其是被指「一試定生死」的文憑試考

生。家朗表示，理解學生會視考試成績差為大挫折，但認為這只是人生中的一個環節，「最重要是讓自己知道如何去進步。」

「最辛酸」日子 邊上學邊訓練

在前人後總是自信滿滿、精神奕奕的家朗，似乎與「壓力」拉不上關係。不過，他直言其實每次比賽奪獎，對下一場比賽都有壓力；在比賽中失敗而回同樣有壓力，「有時付出與成果未必會成正比，

所以我會學習不將成績放大，而是調整個人心態」。

家朗完成中四才轉為全職運動員，在此前的4年可謂他壓力最大的時期。他分享指，自中一起每天放學就會趕去訓練，為了鍛煉更多，他甚至較其他人練多數小時，每晚會「加班」練至11時許，然後回家做功課及溫習至近凌晨，僅睡數小時，翌日又要早起上學。如此「累人」的生活，他坦言是最辛酸的，「當時我覺得只要捱過去就好了，也算是對自己的一個考驗吧！」

昔日努力奠下的基礎，成就了今天的「新劍神」。 ■香港文匯報記者 鄭伊莎

武術高手 劉紫榮

昔因太肥落選港隊 今憑南棍揚威國際

現役香港武術代表隊隊員劉紫榮自6歲開始習武，多年來屢獲香港及亞洲獎項，如去年在韓國清州世界武藝大師大會勇奪男子南棍亞軍。本學年他以精英運動員身份，獲浸大頒發學界獎學金，現為體育及康樂管理一年級生。紫榮的武術之路其實並不容易，曾先後因太肥及柔韧性不足而遭港隊拒諸門外，亦曾在訓練時嚴重受傷休養一年。不過，紫榮未有放棄，深信「不屈不撓」才是習武精神，努力練習及練拉筋伸展運動，最終如願晉身港隊之列，未來他將致力推廣武術文化。

初為弟弟陪練 誤打誤撞習武

劉紫榮星期一至六都要訓練，每日兩節各三小時，現要兼顧大學課程，更不容易。對於踏上武術之路，他透露當初並非出於自願，而是受盡哥哥責任給弟弟「陪練」，「那時我弟弟主動提出學武，父母不放心他一個，於是讓我一起學習。」他憶述自小小時候身體條件不佳，對武術興趣不大，慢慢練下來成了習慣，才開始了解武術的好處。

夜夜拉筋減肥 如願躋身港隊

回望這段歲月，劉紫榮坦言自己的武術之路並不平坦，這些年來遭遇兩大挫折，一是屢遭港隊拒諸門外，「有一次因太肥而未獲取錄，另一次則被指柔韧性太差」，面對批評連連他未有放棄，反而發覺他每晚練筋以及加練拉筋伸展運動，最後總算如願晉身港隊。另一次則發生在約3年前，當時紫榮在世界青少年武術錦標賽取得佳績，奪得南京青年奧運會的「入場券」，卻於開賽前兩個月在訓練中嚴重受傷，「當時我正練習高難度動作，落地一刻出了差錯，當下聽見膝蓋發出不得常聲



■香港武術代表隊成員劉紫榮。
香港文匯報記者梁祖彝 攝

音，已知不妙」，結果證實為十字韌帶斷裂。當時劉紫榮只有兩個選擇，一是自願退隊，二是不願傷勢更加比賽，二是接受手術，休養一年，「我一度想過堅持下去，但在家人朋友力勸之下，也只有放棄念頭」，這一年間他停下所有武術訓練，縱然傷勢痊癒，惟身體與心理能否重拾狀態仍是未知之數，慶幸最終狀態符合期望。兩次的遭遇讓他深信不屈不撓才是習武的不二法門，也是港人最感自豪的「獅子山精神」。

望做體育教師 推廣武術文化

談及本港武術發展，劉紫榮認為雖已有進步，但社會對武術仍有誤解，「談及武術，大都只會想起詠春、蔡李佛，其實那些都屬於傳統武術，與新派武術是截然不同的。」加上不少家長或礙於擔心子女受傷，較少願意放手給他們接觸武術。他期望有關當局未來能多加推廣，包括開辦學界比賽，吸引更多新血加入，從武術中學習尊重他人、堅毅不屈的武德精神。

劉紫榮認為港人很幸福，因香港是一塊福地，甚少受到天災影響，環境舒適且交通非常方便，「回歸以來香港雖然偶遇風雨，國家每次都會伸出援手，如母親般照顧我們」，相信本港未來亦會順利發展。他正積極備戰8月舉辦的世界大學生運動會，長遠而言則希望成為一名體育教師，空餘時間充當武術教練，推廣武術文化。

■香港文匯報記者 姜嘉軒

技巧體操講求完美合作

話你知

技巧體操十分講求合作，是一種用精準的體操運動。比賽分5個項目：男子雙人、女子雙人、混合雙人、女子三人和男子四人。

技巧體操可分為兩類動作，其一是靜力型平衡造型動作，運動員在不同的支撐點上完成各種造型，如剪腿、結環、倒立、背弓等。

另一類是動力型拋接動作，需要兩人、三人或四人的合作，故劃分了上面人、下面人以及中間人等不同的角色。運動員要合作完成各種空中翻轉，快速、用力、掛腰、下法等騰空動作，特別講求運動員間的協調與配合。

■香港文匯報記者 鄭伊莎



■香港技巧體操精英隊成員交鋒。
香港文匯報記者莫雪芝 攝