



李慧詩《身上的每道傷疤》

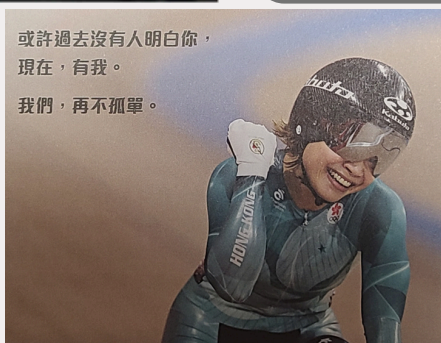
劉小慧老師

內容簡介

這本書是李慧詩成為單車運動員十九年的傷痕紀錄，也是她的成長紀念冊。作者以她身上的傷疤帶領讀者進入她的人生歷程，與她一起經歷挫敗，再於失意中重新出發。2006年，她摔車斷手，幾乎被斷定運動員生涯終結；2016年里約奧運，一上場就被對手撞倒，腳傷令四年努力付諸流水；同年在日本作賽期間，仿如至親的普林俊教練溘然辭世……她在年少時已立志要當一個優秀的運動員，每次打擊都沒有把她擊倒，反而令她從無奈的現實，磨煉出抵禦軟弱和恐懼的勇氣，越戰越強。堅持不懈的努力，對理想的執着，使這個寂寂無名的單車手，一步一步走上奧運舞台、成為世界冠軍。李慧詩以身體不同部位的傷疤帶出她的奮鬥史。



或許過去沒有人明白你，
現在，有我。
我們，再不孤單。



推介原因

作者在書中直抒胸臆，有喜怒哀樂愛惡欲，坦誠分享內心最深處的軟弱，揭露在回憶最深處的傷痛，讓讀者了解身為女子和作為運動員的心理壓力、矛盾掙扎、愛情的遺憾，以及令她堅持下去的力量。「此書動人之處不單在於作者如何克服傷痛，更在於如何在迷茫中弄清楚自己想要成就怎樣的人生。」(劉偉成〈序〉)

成為運動員後，她學會了以「心之所向，素履以往，辛勞過後，必有收穫」的心態去面對人生不同的挑戰和困難。作者在書中坦率地寫下自身經歷，希望給予讀者在生活中一點堅持的動力，因為她相信：每個厄運，都伴隨同等分量的機會；坦然面對傷痛，定能蛻變重生，成就更堅強的自己。

此外，書中的「啟詩問答」簡介有關單車運動及不同範疇的知識，例如介紹膝關節、彩虹戰衣、愛的語言等，開卷有益。

你有沒有想過：

- 上學時經常被同學取笑捉弄，甚至被稱為「豬八戒」，會怎樣回應？
- 18歲那年手部第一次受傷，醫生說「再不做手術，手會廢的」，教練卻說不需要做手術，如何做抉擇？
- 手術失敗後，手腕失去部分活動能力，會否堅持當運動員？
- 日痛夜痛，半夜痛醒，腿部熾熱得如被蠟燭整夜烘烤，能否無視傷痛繼續練下去？
- 因出身低微而被隊友奚落、表現不如理想而被教練嘲諷，又如何面對？



「阻礙我發展的，根本不是天賦問題，而是信心問題。」

「痛苦的時候，原來只需要一個小小的理由，就足夠使人活下去。」