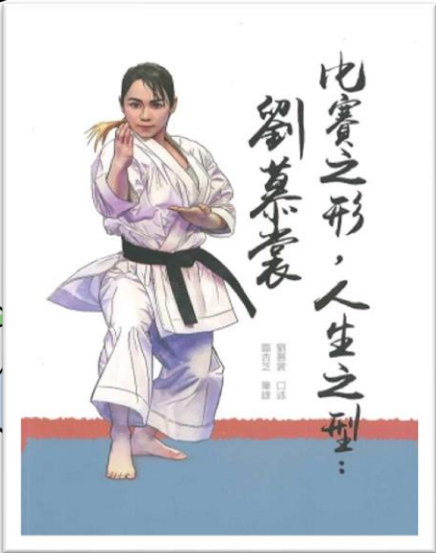


《比賽之形，人生之型：劉慕裳》

劉慕裳口述 區杏芝筆錄

內容簡介



劉慕裳 —— 於 2024 年被世界空手道聯會選為「空手道個人型世界排名第一位」，她亦曾四度當選香港傑出運動員，於 2020 年東京奧運會空手道個人型奪得銅牌而為人認識。這本書是她的自傳，與讀者分享她由十多歲因受哥哥影響喜歡上學習空手道，到慢慢找到目標，用 20 年的時間一步步走上空手比賽冠軍的舞台。其中她經歷艱苦的訓練，曾負傷堅持比賽；於 2023 年，她在亞洲錦標賽決賽中取得冠軍，打破這賽事 30 年來由日本人壟斷的局面。她憑著怎樣的心理質素使自己永不言敗？閱讀此書，我們會明白她的心路歷程。

推介原因

我推介這本書的原因，是書中帶出不少道理，總括起來有以下幾點：

(一) 「萬事起頭難」堅持下來才見康莊大道

作者記述到自己十多歲初學空手道，是白帶級別，師父要求她負責做靶，與對手互相練習，一位綠帶的師兄毫不留情地向她的腹部揮拳，她一直忍，直至被打至面青唇白，教練叫停為止。這些經歷令我們知道萬事起頭難，一件事之初，有時並不會很快看到效果，但必須咬緊牙關，捱苦是很難避免的。

(二) 學習運動員的精神素養

旁人都認為運動員隨隊到各國比賽，可以周遊列國，四處觀光，劉慕裳告訴我們，其實要以最佳狀態出賽，你要抓緊時間適應和練習，根本沒有時間外出玩耍，成功的背後，包括了犧牲，精神上對比賽及鍛鍊從不鬆懈。

(三) 為每個階段訂下目標，堅持追求，不輕言放棄

2020 年東京奧運奪得銅牌，踏入 33 歲的劉慕裳訂下目標，繼續向「取得金邊袍」的目標進發，希望我們能向她好好學習，為夢想貫徹始終奮鬥。

蘇家欣老師