

永不言敗的「牛下車神」— 李慧詩

四年一度的奧運會，對許多運動員而言是運動生涯中最渴望踏上的舞台，是一生的夢想。單車運動員李慧詩(1987-現在)曾經代表香港三度登上這個舞台。她初登舞台便一鳴驚人，攀上奧運的高峰；之後卻跌入低谷，差一點就要和這個舞台永別。在 2021 年的東京奧運，李慧詩再次在這個舞台上展現非一般的毅力和能力，成為香港有史以來首位在兩屆奧運中獲獎的運動員。

李慧詩曾經以「海龜」的故事勉勵追夢的年青人，無論前路有多艱辛，都要像意志頑強的小海龜，出世後竭盡所能地向著大海的方向爬去，終有一日可以到達汪洋大海，慢慢茁壯成為大海龜。她的運動員生涯經歷過高低起伏，正正是「海龜」的寫照。

出生在香港的李慧詩，在牛頭角下邨長大。天性活潑好動的她，從小喜歡跑步，初中時是學校 100 米及 400 米跑田徑選手。憑着敏捷的身手和勇於克服障礙的性格，李慧詩在田徑場上嶄露光芒，並吸引到香港單車聯會教練的注意。他們看見李慧詩精奇的體格，特別是大腿的肌肉特別發達，於是便招攬她加入香港單車隊接受訓練。當時李慧詩只有 15 歲，便要面臨人生首個重要抉擇---是否停學去接受全職運動員的訓練呢？這時，家人給予李慧詩很大的支持，最後她入讀了香港體育學院，同時接受單車訓練，正式展開了全職運動員的生涯。然而，她的運動員生涯卻並不平坦。

李慧詩自小患有貧血症，在高強度的短距離項目訓練和比賽中，比較容易感到暈眩，需要比其他運動員付出更大的意志力，去克服訓練帶給身體的疲勞和疼痛，也比其他運動員需要更長時間去恢復體力。面對先天的不足，李慧詩努力將勤補拙，她盡力出席每次的訓練，希望能克服困難，在比賽中有突破。當她的成績不斷進步，覺得夢想就快實現時，2006 年一場訓練事故，差點兒令她退出運動界。

李慧詩在一次公路訓練中，因為要閃避一隻流浪狗，重重摔倒在路，造成左手手腕骨折。在接受了第一次手術後，李慧詩滿心以為自己年輕，應該可以很快痊癒。誰知拆了石膏、再照 X 光時，醫生告知李慧詩，她的傷勢比預期中嚴重許多！這個晴天霹靂的消息，令李慧詩整個人都崩潰了。

自己短短三年的運動員生涯，就這樣結束了嗎？

在李慧詩因傷停賽期間，一名體育學院的職員一直陪伴她，為她祈禱和傳福音。信仰給予了李慧詩很大的安慰，也教曉她要憑着勇氣去接受自己的遭遇，然後想辦法克服困難。然而第三次手術也宣告失敗，李慧詩被評定為「輕度殘障」，連教練也勸她退役。但是李慧詩問自己：是因為讀書不成才選單車做「水泡」，還是真的喜歡單車，願意為擁有一面世界金牌而全力以赴呢？她給自己的答案是後者 — 因為喜愛單車，她才來到這裡接受訓練。正是這份初心，讓李慧詩堅持回到運動員的路軌上。她想：單車比賽不要求手腕活動自如，而是講求體能及戰術，我就要比其他人努力百倍，在體能及戰術上取得優勢。

結果，2007 年復出後，李慧詩成績不退反進。她說：「感謝上帝，靠著祂給我的力量，我再次堅強站起來，之後更有機會重返單車賽場。那時候，許多人都以為我不行了，但在我而言，那時的心態已經改變 — 一切都在祂計劃之內。」

(14) 李慧詩——永不放棄

雖然李慧詩的左腕傷患至今一直未能痊癒，失去關節活動能力的她在每場比賽中都要忍受手腕的劇痛，去堅持完成比賽。她的努力並沒白費，2009 年，李慧詩在世界盃單車比賽中贏得第三名；2010 年以 33.945 秒破亞洲紀錄的成績，奪得廣州亞運會 500 米計時賽金牌。之後李慧詩成功走上世界舞台，她在 2012 年倫敦奧運裡勇奪銅牌，又在 2013 年世界場地單車錦標賽奪得冠軍的「彩虹戰衣」。

可是勝利的光環沒有一直跟隨李慧詩，打擊一個比一個猛烈地向她襲來。2016 年的里約奧運，大家對李慧詩都寄予厚望，她也是一眾車手眼中的強勁對手，所以上場，便被對手撞倒，受了重傷退賽，四年的努力付諸流水。

捱過了身體上的傷痛，李慧詩還要經歷失去情如父親的教練這個傷痛。普林俊教練一直主力栽培李慧詩，在她的運動事業發展上一直陪伴左右。手上的傷患，李慧詩還可以憑意志去忍耐過來，心靈上的悲痛卻令她一蹶不振，更萌生退役的想法。

經過一段時間的沉澱，李慧詩最終選擇回到自己熱愛的單車場上。因為她知道，普林俊教練也不希望自己那麼容易放棄。

來到 2021 年東京奧運，李慧詩穿上湖水綠色「破風戰衣」，頭盔上貼有藍色獨角獸，並附有英文標語「Keep faithful in yourself」的貼紙。原來，她曾向一個罹患腦癌的小女孩送上獨角獸，希望鼓勵女孩堅強面對病魔，勇敢生存下去。雖然小女孩最終不敵病魔離世，但每當李慧詩感到氣餒想放棄時，只要看到裝備上的獨角獸，就會即刻提醒自己不要輕言放棄，更應該精采地活着，不枉此生。

李慧詩在東京奧運場地單車女子爭先賽，背負著好多人的期望。四強賽事採三局兩勝制，李慧詩面對年輕的烏克蘭選手，在對手較佳的體力下，李慧詩最終慢了 0.128 衝線，跌落銅牌戰。

銅牌戰的德國選手是一名經驗老到的運動員，這又是一場硬仗。雖然勝算參半，李慧詩並不容許上一場比賽的失敗影響自己的表現，反而更積極地檢討自己上一場賽事的失誤，努力想出改進的方法。她心想：要為支持自己的人帶來一場精彩的賽事，輸也要輸得漂亮。

結果，李慧詩爆發了她的能力，連勝兩局，為香港增添一面銅牌。李慧詩在賽後接受訪問時謙虛地說：「雖然只是奪得銅牌，但已實現自己一半的願望。我知道很多人，包括自己都想贏得金牌，但人生就是這樣，即使很用力完成一件事，結果也有可能未如理想。但起碼自己盡過力，無悔就夠。」

李慧詩為自己的人生，慎重地訂下目標後，便腳踏實地，一步一步走向目標。作為一位職業運動員，也是一位世界級運動員，李慧詩那種堅毅不屈、永不放棄的精神，實在值得我們學習。

(2209 字)

(14) 李慧詩——永不放棄

參考資料：

1. <https://holiday.presslogic.com/article/263928/李慧詩-牛下女車神-單車-患先天性貧血症-退役-名言>
2. <https://www.sportsroad.hk/archives/366331>
李慧詩首作《身上的每道傷疤》出版 封面喻意「隧道盡頭見希望」
3. <https://www.ourchinastory.com/zh/2156/>
當代中國 / 非凡人事 / 運動建兒 李慧詩九年奪兩牌 香港第一人
4. <https://www.881903.com/news/local/2404178/>
李慧詩奪銅 | 感謝港人：結果未如人意盡力無悔
5. <https://www.youtube.com/watch?v=oukb2HoPKhA> 李慧詩再贏奧運銅牌 運動員生涯經歷高低起伏成就今日的她 無線新聞 | 2021 年 8 月 8 日
6. <https://www.jessicahk.com/%e3%80%8a%e6%97%ad%e8%8c%89jessica%e3%80%8b%e6%88%90%e5%8a%9f%e5%a5%b3%e6%80%a7-2013-%e6%9d%8e%e6%85%a7%e8%a9%a9/>
MSW / MSW2013 / 《旭茉 JESSICA》成功女性 2013 - 李慧詩
7. <https://newsletter.hksyu.edu/zhant/%E6%9D%8E%E6%85%A7%E8%A9%A9%E5%8B%87%E6%95%A2%E8%BF%BD%E5%A4%A2-%E6%88%90%E5%B0%B1%E4%B8%8D%E4%B8%80%E6%A8%A3%E7%9A%84%E4%BA%BA%E7%94%9F/>
樹仁大學 / 樹仁簡訊 2021 年 11 月及 12 月號合刊 / 【專訪】李慧詩勇敢追夢 成就不一樣的人生

永不言敗的「牛下車神」— 李慧詩 (問題)

1) 李慧詩曾經以哪一個故事去勉勵追夢年青人？

- A 海豚
- [B 海龜](#)
- C 海象

2) 李慧詩為何決定停學去接受全職運動員的訓練？

- A 香港單車聯會教練注意李慧詩大腿的肌肉特別發達
- B 李慧詩對運動的高度熱愛和家人的支持
- [C 以上皆正確](#)

3) 李慧詩先天患有甚麼病令她在訓練及比賽上遇上比一般人更大的困難？

- [A 貧血症](#)
- B 白血病
- C 愛滋病

4) 李慧詩經歷過多次受傷，甚至差點被迫退役，為何她仍然堅持成為單車運動員？

- A 李慧詩對單車運動的熱愛
- B 教訓的支持及鼓勵
- [C 以上皆正確](#)

5) 李慧詩參加 2021 年東京奧運時，頭盔上的藍色獨角獸貼紙對她來說有何意思？

- A 她曾向一個罹患腦癌的小女孩送上獨角獸，希望鼓勵女孩堅強面對病魔，可惜事與願違
- B 當她感到氣餒想放棄時，只要看到裝備上的獨角獸就會即刻提醒自己不要輕言放棄
- [C 以上皆正確](#)

延伸思考：

1. 李慧詩勉勵年輕人學習「海龜」怎樣的精神？
無論前路有多艱辛，都要意志頑強地向著大海方向爬，終有一日可以到達大海，成長為大海龜。
2. 李慧詩最後在兩次奧運上均得到獎牌並刷新了香港的單車運動員紀錄，背後訓練的時間及精力、努力是一般人無法想象。你認李慧詩的經歷突顯了哪些性格特質？你最想學習她的地方是甚麼？你會如何做？
努力不懈、將勤補拙、永不放棄。（第二部分同學可以自由作答。）
3. 李慧詩即使遇上多次受傷，甚至差一點被迫退役，但是最終她卻堅持下去。你在日常生活中，有沒有遇上類此的情況？若有，你又如何面對？
（同學可以自由作答。）