

## 永不言败的「牛下车神」— 李慧诗

四年一度的奥运会，对许多运动员而言是运动生涯中最渴望踏上的舞台，是一生的梦想。单车运动员李慧诗(1987-现在)曾经代表香港三度登上这个舞台。她初登舞台便一鸣惊人，攀上奥运的高峰；之后却跌入低谷，差一点就要和这个舞台永别。在 2021 年的东京奥运，李慧诗再次在这个舞台上展现非一般的毅力和能力，成为香港有史以来首位在两届奥运中获奖的运动员。

李慧诗曾经以「海龟」的故事勉励追梦的年青人，无论前路有多艰辛，都要像意志顽强的小海龟，出世后竭尽所能地向着大海的方向爬去，终有一日可以到达汪洋大海，慢慢茁壮成为大海龟。她的运动员生涯经历过高低起伏，正正是「海龟」的写照。

出生在香港的李慧诗，在牛头角下邨长大。天性活泼好动的她，从小喜欢跑步，初中时是学校 100 米及 400 米跑田径选手。凭着敏捷的身手和勇于克服障碍的性格，李慧诗在田径场上崭露光芒，并吸引到香港单车联合会教练的注意。他们看见李慧诗精奇的体格，特别是大腿的肌肉特别发达，于是便招揽她加入香港单车队接受训练。当时李慧诗只有 15 岁，便要面临人生首个重要抉择---是否停学去接受全职运动员的训练呢？这时，家人给予李慧诗很大的支持，最后她入读了香港体育学院，同时接受单车训练，正式展开了全职运动员的生涯。然而，她的运动员生涯却并不平坦。

李慧诗自小患有贫血症，在高强度的短距离项目训练和比赛中，比较容易感到晕眩，需要比其他运动员付出更大的意志力，去克服训练带给身体的疲劳和疼痛，也比其他运动员需要更长时间去恢复体力。面对先天的不足，李慧诗努力将勤补拙，她尽力出席每次的训练，希望能克服困难，在比赛中有突破。当她的成绩不断进步，觉得梦想就快实现时，2006 年一场训练事故，差点儿令她退出运动界。

李慧诗在一次公路训练中，因为要闪避一只流浪狗，重重摔倒在路，造成左手手腕骨折。在接受了第一次手术后，李慧诗满心以为自己年轻，应该可以很快痊愈。谁知拆了石膏、再照 X 光时，医生告知李慧诗，她的伤势比预期中严重许多！这个晴天霹雳的消息，令李慧诗整个人都崩溃了。

自己短短三年的运动员生涯，就这样结束了吗？

在李慧诗因伤停赛期间，一名体育学院的职员一直陪伴她，为她祈祷和传福音。信仰给予了李慧诗很大的安慰，也教晓她要凭着勇气去接受自己的遭遇，然后想办法克服困难。然而第三次手术也宣告失败，李慧诗被评定为「轻度残障」，连教练也劝她退役。但是李慧诗问自己：是因为读书不成才选单车做「水泡」，还是真的喜欢单车，愿意为拥有一面世界金牌而全力以赴呢？她给自己的答案是后者 — 因为喜爱单车，她才来到这里接受训练。正是这份初心，让李慧诗坚持回到运动员的路轨上。她想：单车比赛不要求手腕活动自如，而是讲求体能及战术，我就要比其他人努力百倍，在体能及战术上取得优势。

结果，2007 年复出后，李慧诗成绩不退反进。她说：「感谢上帝，靠着祂给我的力量，我再次坚强站起来，之后更有机会重返单车赛场。那时候，许多人都以为我不行了，但在我而言，那时的心态已经改变 — 一切都在祂计划之内。」

## (14) 李慧诗——永不放弃

虽然李慧诗的左腕伤患至今一直未能痊愈，失去关节活动能力的她在每场比赛中都要忍受手腕的剧痛，去坚持完成比赛。她的努力并没白费，2009年，李慧诗在世界杯单车比赛中赢得第三名；2010年以33.945秒破亚洲纪录的成绩，夺得广州亚运会500米计时赛金牌。之后李慧诗成功走上世界舞台，她在2012年伦敦奥运里勇夺铜牌，又在2013年世界场地单车锦标赛夺得冠军的「彩虹战衣」。

可是胜利的光环没有一直跟随李慧诗，打系一个比一个猛烈地向她袭来。2016年的里约奥运，大家对李慧诗都寄予厚望，她也是一众车手眼中的强劲对手，所以上场，便被对手撞倒，受了重伤退赛，四年的努力付诸流水。

捱过了身体上的伤痛，李慧诗还要经历失去情如父亲的教练这个伤痛。普林俊教练一直主力栽培李慧诗，在她的运动事业发展上一路陪伴左右。手上的伤患，李慧诗还可以凭意志去忍耐过来，心灵上的悲痛却令她一蹶不振，更萌生退役的想法。

经过一段时间的沉淀，李慧诗最终选择回到自己热爱的单车场上。因为她知道，普林俊教练也不希望自己那么容易放弃。

来到2021年东京奥运，李慧诗穿上湖水绿色「破风战衣」，头盔上贴有蓝色独角兽，并附有英文标语「Keep faithful in yourself」的贴纸。原来，她曾向一个罹患脑癌的小女孩送上独角兽，希望鼓励女孩坚强面对病魔，勇敢生存下去。虽然小女孩最终不敌病魔离世，但每当李慧诗感到气馁想放弃时，只要看到装备上的独角兽，就会即刻提醒自己不要轻言放弃，更应该精采地活着，不枉此生。

李慧诗在东京奥运场地单车女子争先赛，背负着好多人的期望。四强赛事采三局两胜制，李慧诗面对年轻的乌克兰选手，在对手较佳的体力下，李慧诗最终慢了0.128冲线，跌落铜牌战。

铜牌战的德国选手是一名经验老到的运动员，这又是一场硬仗。虽然胜算参半，李慧诗并不容许上一场比赛的失败影响自己的表现，反而更积极地检讨自己上一场赛事的失误，努力想出改进的方法。她心想：要支持自己的人带来一场精彩的赛事，输也要输得漂亮。

结果，李慧诗爆发了她的能力，连胜两局，为香港增添一面铜牌。李慧诗在赛后接受访问时谦虚地说：「虽然只是夺得铜牌，但已实现自己一半的愿望。我知道很多人，包括自己都想赢得金牌，但人生就是这样，即使很用力完成一件事，结果也有可能未如理想。但起码自己尽过力，无悔就够。」

李慧诗为自己的人生，慎重地订下目标后，便脚踏实地，一步一步走向目标。作为一位职业运动员，也是一位世界级运动员，李慧诗那种坚毅不屈、永不放弃的精神，实在值得我们学习。

(2209字)

## (14) 李慧诗——永不放弃

参考资料：

1. <https://holiday.presslogic.com/article/263928/李慧诗-牛下女车神-单车-患先天性贫血症-退役-名言>
2. <https://www.sportsroad.hk/archives/366331>  
李慧诗首作《身上的每道伤疤》出版 封面喻意「隧道尽头见希望」
3. <https://www.ourchinastory.com/zh/2156/>  
当代中国 / 非凡人事 / 运动健儿 李慧诗九年夺两牌 香港第一人
4. <https://www.881903.com/news/local/2404178/>  
李慧诗夺铜 | 感谢港人：结果未如人意尽力无悔
5. <https://www.youtube.com/watch?v=oukb2HoPKhA> 李慧诗再赢奥运铜牌 运动员生涯经历高低起伏成就今日的她 无线新闻 | 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 - 李慧诗
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/>  
树仁大学 / 树仁简讯 2021 年 11 月及 12 月号合刊 / 【专访】李慧诗勇敢追梦 成就不一样的人生

(14) 李慧诗——永不放弃

永不言败的「牛下车神」— 李慧诗（问题）

1) 李慧诗曾经以哪一个故事去勉励追梦的年轻人？

A 海豚

B 海龟

C 海象

2) 李慧诗为何决定停学去接受全职运动员的训练？

A 香港单车联会教练注意李慧诗大腿的肌肉特别发达

B 李慧诗对运动的高度和家人的支持

C 以上皆正确

3) 李慧诗先天患有甚么病令她在训练及比赛上遇上比一般人更大的困难？

A 贫血症

B 白血病

C 爱滋病

4) 李慧诗经历过多次受伤，甚至差点被迫退役，为何她仍然坚持成为单车运动员？

A 李慧诗对单车运动的热爱

B 教练的支持及鼓励

C 以上皆正确

5) 李慧诗参加 2021 年东京奥运时，头盔上的蓝色独角兽贴纸对她来说有何意思？

A 她曾向一个罹患脑癌的小女孩送上独角兽，希望鼓励女孩坚强面对病魔，可惜事与愿违

B 当她感到气馁想放弃时，只要看到装备上的独角兽就会即刻提醒自己不要轻言放弃

C 以上皆正确

延伸思考：

1. 李慧诗勉励年轻人学习「海龟」怎样的精神？

无论前路有多艰辛，都要意志顽强地向着大海方向爬，终有一日可以到达大海，成长为大海龟。

2. 李慧诗最后在两次奥运上均得到奖牌并刷新了香港的单车运动员纪录，背后训练的时间及精力、努力是一般人无法想象。你认李慧诗的经历突显了哪些性格特质？你最想学习她的地方是甚么？你会如何做？

努力不懈、将勤补拙、永不放弃。（第二部分同学可以自由作答。）

3. 李慧诗即使遇上多次受伤，甚至差一点被迫退役，但是最终她却坚持下去。你在日常生活中，有没有遇上类此的情况？若有，你又如何面对？

（同学可以自由作答。）