

戴上頭盔、穿上港隊戰衣，踏上鑊形賽場，便是焦點。牛下「女車神」李慧詩（Sarah），為香港贏得歷來第三面奧運獎牌，且是本港首位女子單車比賽世界冠軍，2011年更獲頒榮譽勳章（MH），運動員生涯走向高峰，去年卻在里約奧運重重跌了一跤、十月痛失恩師。「有痛心的時候，但無悔，會享受每一日，不是因為失去所以珍惜，是本來已很珍惜。」跌下，奮勇爬起，剛在亞洲錦標賽奪三金一銀；最近第四度奪得本地體壇最高殊榮、「香港傑出運動員選舉」的「星中之星」獎項，是本地體壇第一人。正積極備戰場地單車世界錦標賽的小妮子說，盡全力，團結一心，便是體育精神。

# 擁抱體育精神 李慧詩 籲團結一心



「單車和騎馬有好多相似的地方，單車發源自騎馬，單車上面馬鞍的座位、由無腳踏研發到有腳踏，都是由騎馬演變出來，兩者息息相關。」這天，Sarah與巴西籍騎師「雷神」莫雷拉一起出席記者會，攜手為3月19日在沙田馬場上演的寶馬香港打吡大賽2017造勢。一個是兩屆冠軍騎師，一個是單車世界冠军及2012年倫敦奧運競輪賽（又稱凱林賽）銅牌得主。兩個運動員，各自在不同領域創出高峰，惺惺相惜。

### 兩「神」相遇 惺惺相惜

只限本地四歲佳駒參與的「寶馬香港打吡大賽」，是本地馬壇最高榮譽之一，途程2000米的草地賽事，總獎金高達1,800萬港元，更是香港四歲馬經典賽事系列的尾關。記者會當日Sarah穿了灰色運動套裝、黑色運動鞋，頭頂鬢起五手辮子，笑容滿面。記者要求她跳起、親吻白馬，甚至與「雷神」拖手拍照，爽朗的她有求必應，儘管已是世界冠军，仍是鄰家女孩的模样，簡單又隨和。

對於騎馬，Sarah笑說也得請教「雷神」。「只騎過一次馬，覺得自己比較重，擔心騎上去，隻馬會畀我壓扁！」「壓扁言論」惹來哄堂大笑，自言想到騎術學校參觀的Sarah謂，踩單車與騎馬有很多相似的地方，特別有親切感，

「競輪的比賽方式，最後大直路衝線，同跑馬好相似，前面留力，段速好重要。」兩者都講求速度，就如遇上夾擊，一樣要考慮怎樣突圍而出。「競輪賽改制，無爭位，前面留力，有機會就『攝』上前面個位，這在賽馬運動中都會見到。」

踩單車與騎馬，確是息息相關。「有些馬比較急進，爭位時會撞到隔離的馬，踩單車都會發生這樣的情況。」就如在單車場上，意外在所難免，上年里約奧運，與澳洲車手美雅絲相撞，就撞散她與教練沈金康及幕後團隊部署四年的獎牌夢；難得的是，這名港產女車神不單沒有怨天尤人，還替美雅絲辯護，那份胸襟和氣量，贏盡港人心。只是，這個擁有鋼鐵心志的29歲香港女兒直言，過去一年，經歷贏輸生死，很難忘。

### 2016 經歷贏輸生死

「2016年發生了很多難以想像的事情，發生的時候好震撼，曾經失落，但過去了，慢慢接受，就發現這些經歷帶給我很多，能夠經歷這些，好特別，其他人未必可以經歷贏一次奧運輸一次奧運，但我可以經歷這一切。」去年十月



李慧詩指踩單車與騎馬有很多相似的地方，特別有親切感。

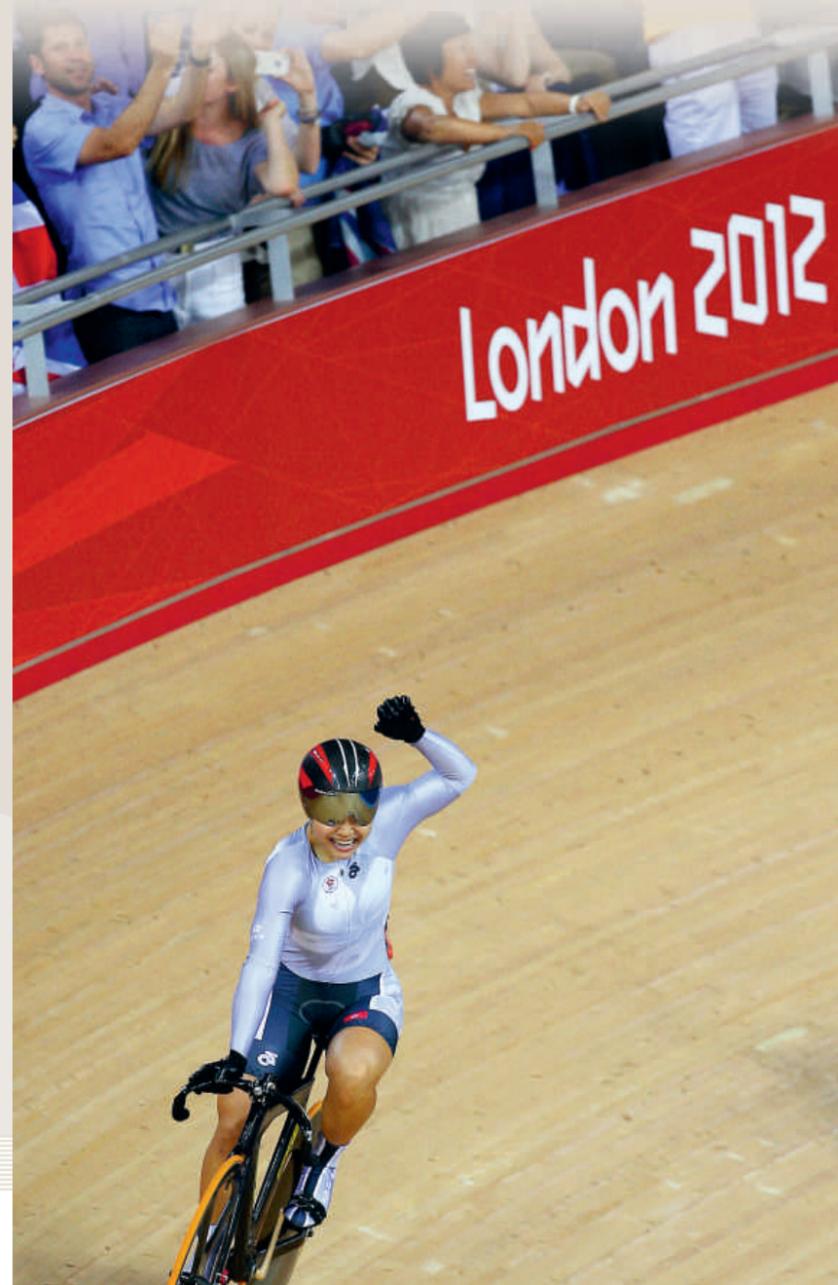
李慧詩與騎師「雷神」莫雷拉惺惺相惜。



去年李慧詩的場地專項教練普林俊離世，幸仍有教練沈金康給予支持。

底，港隊場地專項教練普林俊隨隊在廣州訓練期間，突因病猝逝，Sarah當時正在日本參賽，隨即趕回廣州送別恩師，在葬禮上哭成淚人。

事隔4個月，雖仍隱隱作痛，但她說能夠並肩作戰四年，已經無悔。「教練離開，一開始接受不了，想起前幾年的相處，帶給我很多改變；盡心盡力比賽，互相支持，令我覺得一起走的這段路，雖然好短暫但無悔，更肯定了我的人生觀，享受每一日，不是因為我失去所以珍惜，而是本來已經好珍惜。失去是好難過、會好痛心，但因為之前曾經珍惜，所以並無後悔……」



運動場是英雄地，但李慧詩說，背後有很多人作出努力和付出。「我只是好微小的人，背後有龐大的團隊支持我，才有機會成功。」她感謝家人和朋友的體諒和支持。「屋企人由細到大睇住我，直至我轉為全職運動員，周圍流浪，仍支持我體諒我，有人話家人是永遠不會離開你，這句話好正確。」還有儼如家人的好朋友：「對朋友我不是好上心，我因比賽會失蹤，他們反而怕騷擾到我；唔見我一陣，會兜個彎問候，或者在Facebook留意我的動向。」

在香港，要走上職業運動員的路，一點也不容易，Sarah說最初也是無心插柳。「最初無諗過做全職運動員，長大了開始精於運動，老師推薦我去體院。」家中排行最細，小妮子說三四歲時，哥哥姐姐及鄰居已教她踩單車：「小學有段時間無踩，直至中學，因為跑步老師推薦我去明日之星甄選計劃，體院希望揀選運動員作不同運動發展，接受測試後，覺得我適合單車訓練。」由小時候與鄰居在走廊鬥快，到參與國際場地單車賽事，走進世界，一步一腳印。



李慧詩在2012年倫敦奧運會上為香港奪得一面銅牌，闖上人生高峰。



李慧詩親臨沙田馬場觀戰，見證四歲新星皇者的誕生，並與馬會主席葉錫安博士（左）及馬會行政總裁應家柏（右）合照。

### 聽歌減壓 最愛「農夫」

事實證明，她走對了路。Sarah 說喜歡高速馳騁的感覺，踏上賽場，就忘我。「速度好快，在鑊型賽場上，感覺好自由。」人生環環緊扣，由業餘運動員轉為全職運動員，首場公開比賽對她意義重大。「參加青年亞洲錦標賽，那時剛轉全職，到最後一日比賽，之前一直無擺獎，到最後一個比賽擺到第二，這個獎牌，肯定了自己在單車上的能力，亦令我繼續留在單車隊。」下定決心做事就會廢寢忘餐，大抵便是李慧詩。「最大優點是一上單車就會忘了時間、忘了飲食，專心到忘了身邊的一切。」除了單車，她也喜歡游水。「在水入面感覺很寧靜，從外面的繁囂世界突然落到好靜的地方，可以讓我思考人生。」

征戰無數，由 2012 年倫奧奪得銅牌，一夜成名，每次出賽，總背負沉重的獎牌壓力，如何減壓？Sarah 笑言，全靠她的「聽歌細胞」：「我好喜歡聽歌，有聽歌的細胞，隨着不同

節奏，會有不同反應，快的節奏會興奮；想令自己平靜，就會聽抒情慢歌，不開心就會聽歌詞有意思的歌。」每次出賽，她總會聽本地組合「農夫」的《456 wing》，自我勉勵，堅持下去。

「今次唔齊唔緊要，得你一個嗌都動聽，我堅持我堅持，我 Rap 到，但我堅持我堅持到有一日。」輕快的節奏，歌詞內「堅持下去」的訊息，讓她充滿力量。「好喜歡『農夫』的歌，歌詞有意思，不單情歌，還有關於社會，由 2012 年奧運聽到現在，比賽前會重複聽好多次。」

除了聽歌，仍具小女孩心性的女車神，還有減壓安睡的「獨門秘方」，就是總陪在她身邊的小海龜！「每次出 Trip，都會帶一隻公仔陪我瞓覺，攞住，就會覺得好安穩，可以好快瞓著。」

### 海龜啓示 奔向自由

她喜歡海龜：「牠們一出世就要有好堅強的意志，因為海水會沖走牠們，由陸地爬入海，需要一段時間，有機會遇到敵人，海鷗又會食了牠們。」一出世已歷盡艱辛，卻有超強的生命力。「牠們入海就自由自在，這種自由自在的感覺，我很嚮往亦都好鍾意。」



在牛頭角下邨長大的李慧詩，成為港人的勵志神話。

就如她從小欣賞的藝人謝霆鋒，不斷奮鬥，成就卓著。「中間有時反叛，最終創出自己的事業，好傑出。做人也如是，不是每一個人都完美，要不斷在錯誤中學習和調校，再向更高的目標發展。」她說每個人都會有反叛的時候，長大後建立了目標就會不同。

她心中的體育精神，包含團結一心和做到最好。「運動不是自己一個人，單車隊團結爭取獎牌，亦都是奧運精神、體育精神。」馬會 2016 年宣布捐款逾 1,800 萬港元予體育學院，推出為期三年的「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」，以表揚在奧運會等六個大型運動會中奪得佳績的運動員，Sarah 形容是極大的鼓舞：「這個計劃是對運動員的另一種肯定，也令將來的生活少了一重擔憂。」

此外，她指馬會支持興建的體育學院，是她另一個家。「馬會的資助，為體院帶來很好的轉變。體院重建後環境更舒適，有更多設施讓運動員接受訓練，加上周邊其他設施，體院不只

訪問現場片段，  
請瀏覽：



李慧詩塗上的藍色指甲油圖案，原來是香港的區旗。



## 後記

### 指甲上的藍色區旗

運動場，是血淚交織的英雄地。在這片英雄地，我們見過重重跌了一跤，忍痛爬起的李慧詩；也見過創造奇蹟，激情地振臂歡呼的李慧詩。運動場上的女車神，百折不撓，離開運動場的她，卻是尋常的鄰家女孩。這天，她右拇指，就塗上了藍色的甲油，細心看，原來是香港的區旗圖案。被記者發現後，爽朗的她竟一面靚臉。

「訓練得叻，都會好求其……在運動場上就無辦法，出身汗做完運動成個頭亂晒。如果自己出街就會整靚 D，運動員的形象好重要。」長年接受刻苦訓練，她直言偶爾亦需調劑一下，閒時會搽指甲油、化妝和看雜誌買新衫。「出席活動，打扮都會好少少。」除了扮靚，祖籍潮州的她，不諱言性格直率，最喜歡飲茶，「普洱當水飲」。

遊走世界各地比賽和接受訓練，這位「牛下女車神」不忘本，儘管牛頭角下邨已清拆重建，但她說人情味猶在：「家人仍然住在牛頭角上邨，大部分人本來就住在那裡，外面的人可能覺得拆了棟樓就無人情味，但好似我媽咪，每星期仍然會與相熟的街坊飲茶，因為住得近，又會互相探訪。」物換星移，人常在，情常在，誰說不是？



李慧詩感激馬會資助體院，培訓出色的運動員。