



亞運香港精英運動員  
獨家專訪⑥  
大公報記者 何嘉軒

雅加達亞運會第三個比賽日，莫宛螢完成了武術（套路）女子太極拳、太極劍全能項目一連兩日的比賽，並以9.71高分摘下銀牌，成為香港今屆亞運第2面獎牌的得主，今次大公報記者獨家專訪了這位武術女將。受訪當日莫宛螢正要到香港體育學院參與日常訓練，她穿着一件印有「高手」字眼的T恤現身，可是她溫柔的外表又很難令人聯想起其職業運動員的身份，令記者更希望深入了解這位太極高手的想法和故事。

# 刻苦訓練 太極全能摘銀牌 莫宛螢享受比賽當舞台主角

莫宛螢雖然年僅23歲，但她自2007年開始便跟隨香港隊訓練，轉為職業運動員已達5年，不久後到外地參加比賽，已經是經驗豐富的武術運動員。

談到一開始如何接觸武術，莫宛螢解釋是因為爸爸貪玩：「爸爸在我8歲的時候開始學習太極，希望透過武術強身健體，所以同時就帶我去參加長拳的暑期班，那是我初次學習武術。」因為後來導師的推薦下，莫宛螢轉為學習太極，並開始參加本地的比賽，她在2007年被前港隊代表兼世界冠軍李暉引薦，開始投入港隊的訓練，自此與武術結下不解緣。

## 父親百二分支持

「那時候開始港隊訓練，壓力完全不同，因為每星期都有既定的訓練時間表，又經常要付出很大努力才能維持最佳水準，與以往只是興趣班學生的心態有很大分別，當時也需要時間適應和調整。」不過，2010年莫宛螢在世界青年武術錦標賽勇奪兩金，年輕的她很快就已全情投入在武術運動之中，心態非常早熟。

莫宛螢笑言爸爸對自己成為武術運動員是百二分支持，甚至對她的決定感到高興，後來每次參賽爸爸都會跟着她提供支援，就算因工作未能抽身，都會盡量觀看直播，名副其實是「頭號粉絲」。

## 為港爭光很感恩

全職運動員生活艱苦眾所周知，莫宛螢亦不例外，她坦言現時因訓練關係，只可1至2星期返家一次，父母也會特意為她準備滋養湯水，讓她感到窩心。莫宛螢認為：「除了生活集中在武術，運動員也會有傷患困擾，不過能代表香港出外比賽，是一種特別的榮譽，所以自己很感恩。」談及為何鍾情武術比賽，她坦言：「因為參加比賽就像登上舞台一樣，現場所有目光都集中在自己身上，很享受這種表演的感覺。」

## 性格溫柔愛看《延禧攻略》

### 賽場之外

在賽場上，莫宛螢總表現出一種不慌不忙的大將之風，動作乾脆利落、剛柔並重，私底下也散發着不溫不火的氣場，彷彿太極就是為她度身訂造的武術，或者可以說她就是為了太極而生的女子。

不過中國傳統武術五花八門，年幼的莫宛螢也曾接觸不少，為何最後會選擇太極為主項呢，她自覺與性格有關：「小時候接觸過的長拳，18歲前是太極和長拳雙線發展，另外例如南拳、南刀的套路，多少都需要展示爆發力和速度，但太極比較靜態，講求平衡，我覺得這比較貼近自己的性格，很靜，而且我從小做事比較慢吞吞。」

場下的莫宛螢溫文爾雅，甚至可說是甜美的一類，被問到如何形容自己，她甜笑後回答道：「其實我的反差很大，平常我是溫柔的，但打（武術）起上來就會偏狠，現時的我是有快有慢。近半年來，因為武術隊總教練林杭貴常常界正能量我，所以也變得樂觀了，更能

控制自己的心境。」

## 很喜歡皇后和瓊瑤

談到嗜好，平常訓練和比賽忙碌的莫宛螢表示，自己是不折不扣的「電視精」，最近在追看人氣古裝劇《延禧攻略》：「我很喜歡戲中的皇后，還有女主角魏璎珞，平常我很喜歡看古裝劇，因為可以學習演員的神態，如何做出古典的優雅感覺，中國傳統武術也要做出優雅神態。」

另外莫宛螢也喜歡追看綜藝節目，特別是比賽形式的，例如歌唱比賽《中國好聲音》：「因為自己是運動員，觀看比賽節目，見到參賽者的心路歷程，很有代入感，也可以借鏡他們的經歷來鼓勵自己。」莫宛螢最喜歡的《中國好聲音》歌唱導師，竟然是「哈林」庾澄慶，她笑言：「因為庾澄慶很有感染力，說話很有道理，武術也是表演項目，所以如何感染觀眾，把人的目光集中在自己身上也是必須學習的。」



▲莫宛螢穿着「高手」T恤訓練，顯示她俏皮的一面



▲莫宛螢（左）在亞運獲得太極全能銀牌，金牌由東道主選手郭莉娟（中）奪得 港協暨奧委會圖片

## 心理專家輔導 賽出應有水準

### 戰勝心魔

談到亞運奪得太極拳、太極劍全能賽銀牌的過程和點滴，莫宛螢仍難掩興奮之情：「其實我賽前為自己訂立目標，要爭取亞運三甲，不過最後真的拿到銀牌仍感到意外，站上頒獎台的時候仍感難以置信。」

雖然從小接受高強度訓練，又富有國際賽經驗，但莫宛螢坦言在亞運比賽中心情起伏依然很大，緊張的情緒很難平服：「當時第一日比賽太極拳時仍有緊張，因為畢竟首次踏足亞運舞台，而且比賽規模很大，現場射燈集中在自己的身上，好像一個大型表演一樣，不過很快就調整好自己的心情，第二日比賽太極劍就能像平常訓練般正常發揮。」

## 感謝父母與團隊背後支持

莫宛螢又表示，今次香港亞運代表團的隨隊心理專家給她提供了很大幫助：「第二日比賽，我在東道主選手之後出場，當時心理專家提醒我，只會有兩個情況發生，一是東道主選手在我面前失手，二是東道主選手表現完美，所以要提早做好心理準備。最後我得到的結論就是，不論對手發揮如何，我都要把心思集中在自己身上，東道主選手出場後，我就全程閉上眼，背向她。」最後莫宛螢也如願發揮出自己應有的水準。

在踏上頒獎台時，莫宛螢感到自己最近5年投入全職訓練的努力和犧牲沒有白費，她坦言感到非常激動：「站上頒獎台獲得銀牌後，一直想起在武術路上幫助過我、並肩作戰過的人，例如體育學院的心理專家，每次我受傷都會提供幫助的治療師，還有父母、教練、隊友等等，而且最開心就是得到賽事裁判的肯定。」她表示從未後悔成為武術運動員：「其他人都會羨慕我的生活，總說我只需專注練習，其他時間就可以自由活動，但其實運動員的生活很單調，我在訓練後很多時候太累，也只能休息。不過我不會倒轉羨慕其他人的生活，因為能成為運動員其實很幸運。」

## 盼武術成為正式奧運項目

### 理想願景

莫宛螢年紀輕輕，武術的生涯仍然存在很多可能性，而且武術運動同時正在發展、擴張當中，所以被問到人生目標，或者在武術之後的發展，她也只會笑說：「還未想過啊。」彷彿武術就是她的全部。短期目標方面，莫宛螢還是希望盡力琢磨好太極技術，力求進步，明年10月莫宛螢首次參加在上海進行的世界武術錦標賽，她不求獎項，只希望做好自己。另外，莫宛螢透露，自己與教練已經開始計劃和準備2022年的亞運會。

## 備戰明年世錦賽

在談及站上世界舞台的時候，莫宛螢提到，2008年北京奧運也曾經新增為表演項目，當時自己年紀太小未有機會參與，現時國際武術比賽不乏各地選手參加，也證明這項運動正在普及化。莫宛螢表示，自己長期的目標除了走上更高級數的比賽外，也希望透過運動員的身份，推動、推廣武術。她笑言有朝一日希望傳統武術可以成為正式的奧運項目，到時自己也可走進這個世界體育的殿堂，參與其中。

曾經令人耳目一新的本地電影《狂舞派》，也混入了太極套路的橋段和鏡頭，

甚至與現代的嘻哈街舞融合。從莫宛螢身上，記者可以感受到，《狂舞派》女主角「阿花」的一股熱血衝動，「阿花」把自己的生命奉獻了給舞蹈，莫宛螢就奉獻給了武術。太極看似古老的武術，其實蘊含與時並進的節奏，隨着全球化，世界各地都有練習太極的人，也有膨脹的趨勢，這也許就是莫宛螢與其他傳統武術愛好者的理想願景。



▲莫宛螢感謝父母及團隊背後的支持



掃描QR Code  
上大公網瀏覽更多專訪資訊