

街健女將 哲學文青 黃楚恩藝高膽大擅用腦

曾經是香港柔道代表隊成員、現在是代表香港出戰街頭健身的好手，街健女生黃楚恩除了練就一身好體魄，同時亦關心環境保護及熱愛思考。大學修讀哲學的她懂得剖析事物的複雜性及多樣性，學習多角度思考，除了懂得思考怎樣將運動做得最好，也明白持之以恆才是萬事萬物的根本，擅用腦袋令她在健身及比賽無往不利，同時也熱愛這個世界，日常關心社會並以身作則推動環保。

文：大公報記者 梁潤森 圖：受訪者提供



黃楚恩轉項參加街頭健身，更考取專業教練資格，將興趣融入生活。



黃楚恩是香港首位獲得世界認可資格的街頭健身女教練。

黃楚恩在2019年到俄羅斯參加世錦賽。

黃楚恩最Like

- 興趣：下廚《經濟艙》糖果色
- 歌曲：喜歡顏色
- 最喜歡的食物：咕嚕肉
- 休閒活動：發掘不同公園



黃楚恩挑戰自我經歷 (只列部分)

- 2012 8月參加珠穆朗瑪峰環保之旅
- 2012 澳門國際青年柔道錦標賽冠軍

黃楚恩出身於柔道世家，自幼在中國香港柔道總會屬會之一的香港名望柔道會練習，她的父親是柔道教練，姐姐、哥哥及她都是前香港柔道代表隊成員，她在柔道取得不少獎項。但好勝又愛挑戰的她不滿足於現狀，接觸過街頭健身後便愛上這項運動，立志在這項男多於女的運動上成為出色的街健女生。她想藉自己的故事告訴大家，街頭健身其實適合任何人，希望大家更了解這項有趣的運動，並嘗試參與甚至投身其中。

黃楚恩與姐姐黃楚穎都曾為香港柔道代表隊成員，過去她們在隊伍的訓練後都會加操，內容如一起到公園做引體上升及掌上壓等運動增強力量。當時她們見到有業餘愛好者玩街頭健身，感覺其花式及動作都很有趣，便開始接觸及了解這項運動。她覺得街健和柔道也有相似地方，例如同樣需要力量、平衡，也要體能

黃楚恩小檔案

- 1月27日 1米53 街頭健身
- 2019 柔道亞青賽亞軍 (黎巴嫩)
- 2018 東亞柔道錦標賽 (蒙古)香港代表
- 2015 第一屆全國青年運動會(福建)香港代表
- 2014 (韓國)及2015年(德國)世界格蘭披治柔道錦標賽香港代表
- 2014 印尼國際柔道錦標賽冠軍



黃楚恩(左二)經常出外比賽，獲得寶貴的交流經驗。

眾羨慕的眼光並樂在其中，令她感到很享受更施展渾身解數。她也喜歡街頭健身優美、有型或具爆炸性的動作，好像藝術一樣的表演。談到女性參與街頭健身，她認為女性優勢在於柔軟度高，能做到很多優雅動作，限制則是力量不夠強，同時，目前參加的女性較少，或許會令參與其中的女性感羞著，其實力量先天不足可由訓練彌補，她本身是香港首個世界街頭健身聯會認可女教練，又建議有興趣嘗試街頭健身的女性加入訓練班，當有一個小組一起練習時，便能帶動氣氛，她同時談及街頭健身門檻其實很低，有意嘗試的朋友可以從基礎訓練。

街頭健身主要獎項

- 2019 香港街頭健身力量賽、花式賽兩項冠軍
- 2019 澳洲阿諾舒華辛力加運動節體能賽、花式賽兩項冠軍
- 2019 上海街頭健身花式賽亞軍
- 2019 俄羅斯體能世錦賽(世界排名第7)、花式世錦賽(世界排名第11)

動作示範

- 靜止懸垂** 可以增加鍛煉者手握力，而此動作可引伸成為單臂懸垂或引體上升等其他較高難度動作。(屬一般難度)
- L-sit** 以雙桿配合訓練，雙腳抬高和身體呈L字型，有效鍛煉腹部和體內肌。(屬中等難度)
- 人旗** 雙臂緊握肋木架，上手拉下手推，雙腿向側並合，雙手分開支撐形成旗狀。主要鍛煉背闊肌，三角肌及側腹肌。(屬較高難度，進階人士練習較佳)

大公報記者 梁潤森攝

熱愛中國文化 推崇尊師武德

黃楚恩除了柔道及街頭健身外，亦熱愛各種各樣的運動，例如她喜歡與姐姐練習中國武術，兩人會學習詠春的黏手或是一些武術套路，她在武術中又得到與柔道及街頭健身不同的體驗。

黃楚恩喜歡武術中的中國文化，學習練武之人的精神及武德，包括尊師重道和凡事莫操之過急。大學就讀哲學系的黃楚恩，認為萬事萬物都蘊含當中道理，認為修讀哲學能夠幫助思考，並提升運動表現，例如哲學讓她懂得剖析事務的複雜性及多樣性，了解到世事並不是非黑即白。

很多人以為，運動只是身體素質的比拼，或是追求突破身體的極限；不管是賽跑門快、街頭健身門動作的複雜性，或是柔道相鬥力量及反應，看來都只是身體素質的表現。但黃楚恩認為，若把事情看得更深入一點，運動其實更是思想、精神及信念的比拼。哲學能給她很多啟發，雖然未必有關於運動的理論，但學習哲學能令她從更多角度去觀看事情，也讓她透過旁敲側擊、觸類旁通來令她對人生有更深刻的領會。她最開心是於大學時，與一班志同道合的同學一同討論哲學，有一個更好的環境訓練思維。



黃楚恩(左一)與姐姐黃楚穎(左二)來自柔道世家。



黃楚恩是中大哲學系學生。

環保與運動 要持之以恆

黃楚恩自小便對環保很有興趣，中學時勇闖珠穆朗瑪峰的經歷，令她一直堅持身體力行支持環保。她希望大家要為對社會有益的事堅持到底，只要大家養成習慣持之以恆，整個社會甚至地球環境一定會繼續變好。

黃楚恩說，在珠峰歷程中，讓她看到很多平常看不到的東西，如原來珠峰也有很多垃圾及污染，這是她意想不到的事，故此她與團員帶同膠袋在珠峰上清理，並為這個漂亮的地方受到污染感到惋惜。這次印象難忘的經歷令她得出結論：環保是要身體力行。她當時參加環保考察團前，參加過很多有關環保的課程及培訓，為貫徹「不留痕跡」旅程理念，所有廢物都會帶回城市處理。這次經歷影響她往後的生活。

黃楚恩認為，環保與運動其實很相似，兩者都會有很多別具意義的活動，環保就有回收宵攤位工具或沙灘清潔大行動。就如做運動一樣，環保也是要持之以恆，不能說一年參加了某些有意義的活動便足夠，無論你想瘦身抑或是增肌，也是不可能只去一、兩次健身便達到效果。

「惜食」「識食」均重要

對於都市流行的速食、「放題」文化，黃楚恩認為其實飲食太快對身體未必有益，她認為「放題」本來無不妥，惟不少人怕餓底胡亂取食，造成嚴重浪費，所以她覺得大家應分幾輪取食物，吃了不夠才再取，而為了吃完食物，每每吃得過量，最終苦撐也對身體無益，故此「惜食」和「識食」都同樣重要。黃楚恩覺得，其實香港社會在飲食上，環保意識正不斷提高，如一些手搖飲品店或食店，都讓顧客自攜杯或飯盒盛載飲食，很鼓勵環保，很多市民也樂意用紙飲管或可以重用的飲管，雖然可能仍有不足，但相信假以時日一定會繼續變好。