



▲2010年，HotCha出席一個商場活動，載歌載舞。 資料圖片

轉 型 從 商

曾經是女子音樂組合HotCha成員的黎美言，六年前開始接觸泰拳，自此便愛上了。幾年前，她決定將自己最愛的兩樣運動泰拳與舞蹈融合，投資六位數成立拳擊舞蹈館，更親自當教練授課。她說：「我教學生瘦身之餘，亦會推廣如何養生，賺錢不是最重要。」

大公報記者 文霏霏



泰拳 + 舞蹈

黎美言開館 教瘦身運動



黎美言小檔案

年齡：33歲
2006年 參加動漫節舞蹈大賽「The One Dance Competition」被Neway Star公司發掘
2007年 與張惠雅（Regen）及張紋嘉（Crystal）以女子音樂組合HotCha名義出道
2014年 HotCha解散，正式開始個人發展
2015年 參加ViuTV製作MMA真人實境節目《G-1格鬥會》，最終打入準決賽
2016年 成立拳擊舞蹈拉筋瘦身館，推廣泰拳融合舞蹈的新興運動
2020年 成立娛樂公司燃夢者娛樂，培育年輕新一代的舞蹈及演藝人才

2015年，黎美言（Winkie）參加ViuTV的女子MMA真人實境節目《G-1格鬥會》，最終打入準決賽。因為這個節目，她愛上泰拳。曾經有一段時間，她因為工作壓力致情緒出現困擾，而打拳能令她平復下來，又可以瘦身。她說：「我好似同泰拳拍拖咁，這幾年都有進行密集式訓練。我的師傅是1990年的拳王，作為他的弟子，都要刻苦耐勞，他教的動作，角度準繩又優美，拍戲時很有用。」

泰拳老少咸宜

這幾年間，Winkie因為打拳，隨身必帶按摩膏。她說：「腳痠經常有，每次打完拳回家都像被人打完一身。參加MMA比賽時都受過傷，額頭凹了，右邊腳趾公歪了。但打得比賽，簽得生死狀，我不想只當是一個騷去做，所以我好認真去練習、比賽。」提到打泰拳的好處，Winkie指有太多，說：「瘦身快，線條靚。打泰拳其實適合3歲至80歲，小朋友從中可學習操守、冷靜；老人家肌肉易鬆弛，可透過運動再鍛煉肌肉，保護骨骼。年輕女性亦好適合學泰拳，可以自我保護。」

Winkie熱愛打泰拳，亦熱愛跳舞。她決定將兩者融合，舞蹈可以鍛煉節拍感，打拳則很需要節奏，這兩種運動其實有相似的地方。她說：「我相信全球沒多少人做過將泰拳融合舞蹈，我在舞蹈中加入泰拳動作，成立了『黎美言拳擊舞蹈拉筋瘦身館』。作為創辦人，我覺得香港人不適合做過激的訓練，因為每天上班已很累，我寫的Programme（課程綱要），用了跳舞元素做伸展動作，加上泰拳元素鍛煉體能。課程中亦會教授養生方法，希望將人體的濕氣排出，透過運動令身體行氣活血。」

幫人有成功感

Winkie希望透過教授運動，幫到身邊的人。她說：「搵錢不是最重要的，幫到人很有成功感。當然，我也是在經營一盤生意，用心去做一個品牌，但不是什麼都從商業角度出發。五年前，我成立這間公司時，主力做教練，最高峰一日教九班，一星期廿幾班，是辛苦的。現在則學習做管理層，是另一個層次。」Winkie感激客戶對她的信任，可能因為她是組合HotCha成員，而且由細到大都跳舞；拳擊則學了五年，大家都放心讓她去教。她亦早已考了教練牌及相關執教資格。

問到還會比賽嗎？她笑說：「一定不會了。現在工作繁重，加上上次比賽受傷，媽媽好心痛。」

奪創意產業獎

2020年新冠肺炎疫情肆虐全球，她的公司有受影響嗎？Winkie說：「我們去年做了Zoom Class（網上課程），反應不錯。有澳洲的學生因為上我們的Zoom Class減了20幾磅，筋骨變軟，這些成功感比賺錢更珍貴。」她又謂，很感恩公司成立以來，得到大家認同，已連續幾年奪得「最受歡迎香港品牌」之一，但她最開心的是在2019年奪得由亞太文化創意產業總會主辦的「香港文化創意產業大獎」。Winkie說：「我將泰拳文化加舞蹈文化，融合一起，這是我一手一腳創立出來的，得獎後自己開心到喊。」

談及2021年的生意大計，黎美言坦言疫情下，所有計劃都要靈活變通。她感慨地說：「早前弟弟離世，對我們家庭造成很大打擊，幸好藉着打泰拳，令我變得堅強。其實，我沒想過有一項運動會影響自己一生。」不過，她透露今年會再出歌，同時將成立一間演藝學校，訓練小朋友唱歌跳舞，又會在港辦練習生計劃。她說：「我不是純粹要捧小朋友做童星，而是希望他們透過訓練，學懂不輕易放棄，建立自信。」

部分圖片來源於網絡



▲黎美言（前排左二）參與《G-1格鬥會》後，愛上泰拳。 資料圖片



▲黎美言融合泰拳與舞蹈的元素，開設拳擊舞蹈館做老闆。



▲黎美言（左二）曾以搏擊姿勢介紹泰拳運動節目。 資料圖片

有意再出歌

娛圈是根

黎美言近年從商，但她坦言不會放棄娛樂圈的工作，並說：「娛樂圈是我的根，我太鍾意表演以及唱歌跳舞。六年前自己決定轉型，因為要好好利用時間。女性會心急一點，所以我決定暫時放下演藝工作，嘗試在另一個範疇發展。我就好似一隻牛，明白想得到一樣東西，便要犧牲其他東西。」

她指公司經營了幾年，已上軌道。黎美言覺得現在也是時候可以出歌，再做演藝界的工作。

多飲水減糖分

噫弗有方

黎美言熱愛運動，對噫弗都有一套心得。她說：「我看過醫生，醫生表示我不可以食太多澱粉，亦要少食甜的東西。」黎美言認為香港人工作忙，但飲水是必需的，亦應減少吸收糖分，多食蔬菜，水果盡量在日間食。她說：「大家可以吸收多些蛋白質，例如進食雞肉、牛扒。我經常食雞蛋及雞胸肉。」

很多人說，不可食宵夜，黎美言覺得是可以的，但不應進食高熱量食物，可選擇粟米、番薯、秋葵，去代替零食，而薯片等零食宜少吃。另外，糯米比較難消化，不建議多吃。



▲黎美言運動與飲食雙管齊下，保持健美體態。

練出腹肌

勤做運動

運動方面，黎美言認為必須做，自己每星期最少會做幾堂運動。她說：「人大了，有些錢要花，要多做運動，跟合資格的教練上堂，事半功倍。過了28歲後，要開始保健。」

黎美言已經練出令人羨慕的腹肌，她不諱言女性練腹肌比男性難，並說：「女性水分多，易水腫。男性操練後較易『乾身』。我們若要拍照，想身體線條突出，通常拍照前都不飲水。練肌肉要用好多體能，也要管理運動的時間。」



▲黎美言練出腹肌。