



李厚賢(左)一直得到姐姐李芷菁(右)和媽媽的全力支持。



李厚賢需要協助管理場地。

# 修讀工商課程 望拓闊視野 李厚賢轉型任教練 推廣花滑

李厚賢是香港「90後」最備受注目的花樣滑冰選手，過去曾6奪香港冠軍，更是首名土生土長於花樣滑冰等級測試達運動健將級標準的運動員。如今他已退役並成為愉景灣溜冰學校高級溜冰教練，他於訪問中大談過去當運動員的辛酸，由於看見香港滑冰界的不足，更修讀工商管理課程，冀從商業層面增進知識幫助滑冰界，他亦以教練身份扶掖後進。這名滑冰好手，閒時喜歡打排球、跳舞，也曾當過童星及作滑冰旁述，生活多彩多姿。

大公報記者 梁潤森(文) 受訪者(圖)

李厚賢是滑而優則教的佼佼者，他自2018年起開始當上教練，之後一年半他在太古城任教。及後，他受到擁有超過40年冰場營運及培訓員工經驗的愉景灣溜冰場DB Ice Rink營運經理Raul Gomes邀請任教練，李厚賢亦希望跟隨這位元老級前輩學習，並想在新溜冰場帶起一支全新的教練團隊實現理想。

現在，李厚賢成為愉景灣溜冰學校DB Ice Skating School的高級溜冰教練，這個擁有國際級設備的溜冰場最近開幕不久，李厚賢希望與一班同樣年輕的教練團隊通力合作，在兩年內做出佳績。李厚賢認為，現時他任教的場地寬敞，比香港其他溜冰場要大，加上學校方針以專業化為主，令他希望訓練尖子的目標更容易實現。因為地場夠大，學員才夠膽做更複雜的動作及不怕跌倒，當場不敷大便會出現前後都是人的問題，動作便要有所遷就，令練習受到局限。

## 育才崇尚團隊合作

談到訓練新人，李厚賢不建議學員只師從一人，這樣會令他們接收訊息單一化。他回憶自己過去亦會跟隨不同教練學習，這樣才能多角度學習更多新事物。李厚賢表示，過去傳統花樣滑冰訓練各自為政，很多時教練與學生都一脈相承，其他教練都不敢對其他學生提供太多意見，以免被人認為是搶學生，變相教練團隊的合作能力大減。

李厚賢很樂意與同僚合作，他認為大家的學生遇上困難時，教練可把相關影片錄下來，大家從而互相參詳找出最佳的解決方法，他希望改變教練之間的傳統理念。由於溜冰學校成立不久，他認為團體既年輕、可塑性亦高，大家也捱得，接受意見能力高，他很想整個教練隊伍更團結，看看新理念能否教出更多優秀學生，這樣更能造福花樣滑冰界，他希望兩年內做出成績，才能證明他們的目標及理念正確。

李厚賢同時表示，花樣滑冰雖未如「貴族運動」高爾夫球般，但同樣給人感覺高消費，故他亦希望可令花樣滑冰更普及，目前他擔任教練的溜冰學校師資良好，他希望藉此吸納更多新血加入，令參與花樣滑冰的基層人數增加。

李厚賢已經成為教練，冀為推廣香港花樣滑冰作出貢獻。  
大公報記者梁潤森攝



李厚賢(左上)以往經常到內地交流，曾經在內地跟操訓練兩年。



李厚賢曾經代表香港，參加2017年在日本札幌舉行的亞洲冬奧運動會。

## 曾北上跟操兩年進步神速

李厚賢的家庭可謂「一門雙傑」，其姐李芷菁也是香港花樣滑冰隊代表，故他決定當運動員時，自然亦獲得家人全力支持。雖然他未立即考上大學，但在家人支持下，利用兩年時間全心訓練，更曾到北京及哈爾濱跟操訓練。回想起跟操訓練兩年時光，當時每周訓練6天，每天訓練6小時，雖然那段時間很辛苦，但也是他進步最快的時間。

談到家人支持，作為前輩的李芷菁自

然幫忙甚多。李芷菁在退役後考獲花滑國際技術專家資格，更在不同比賽中擔任評判。她可以專業的角度分析李厚賢的特質，再為他編排參賽歌曲及舞步，令他成績更上層樓。

### 姐技術分析助選曲

李芷菁認為弟弟活潑亦喜歡跳舞，便曾在比賽中為他選擇已故美國流行樂天王米高積遜的《Smooth Criminal》參賽。

李厚賢也談到三年前參加在台北舉行的花樣滑冰四大洲錦標賽，當時他用的歌曲是Beyond的《海闊天空》，令廣東歌首次出現在大型國際花樣滑冰賽，他聽到不少觀眾都會一起唱和，那種共鳴很大。原本他打算這是自己最後一場比賽，但在打入決賽後，覺得自己仍有餘力，最後再給予自己多一年時間比賽，結果世界大學生運動會成為真正最後的比賽。

## 冀平衡普及與專業培訓

李厚賢充滿運動天分，他於5歲便開始滑冰，退役後成為教練培訓新人。為實現自己成為「冰界話事人」的終極目標，他選擇在澳門大學修讀工商管理課程，學習更多從商業角度去走這條路，感覺會更貼地。

李厚賢知道，若他修讀體育有關課程，也許會在運動管理上更專業，但這

樣的話，可能更適合到香港體育學院工作。

眼見香港、澳門甚至亞洲各地的溜冰場，都有非常專業和商業化的管理，他希望增進在商管運作上的知識，並希望把花滑業餘及職業訓練結合起來，從增加人才獲得培訓的機會，才會培育出新晉，出戰國際大賽。李厚賢有志成為

滑冰界管理層，能平衡營商及培訓運動員兩方面，這樣發展，將會比專心當溜冰教練來得更有影響力，更能把滑冰這項運動普及和專業化。他認為，在培育尖子前，更應該先有一個基礎，並告訴有志滑冰的小朋友，他們可以達到職業級水平，讓他們有更明確的路向前行。

### 李厚賢小檔案

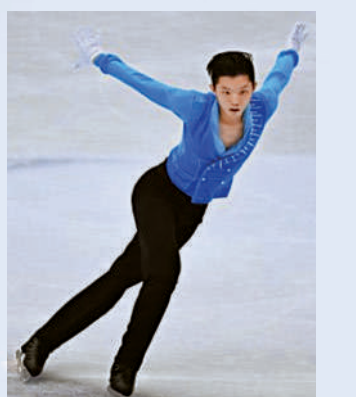
- 出生日期 — 1994年6月8日
- 身高 — 1米8
- 項目 — 花樣滑冰
- 姐姐 — 李芷菁 (前香港花樣滑冰隊代表)
- 李厚賢至Like
- 興趣 — 打排球聯賽、睇動漫、美股投資
- 歌曲 — Beyond《海闊天空》、Error《我們很帥》、Tonick《時間的初衷》
- 顏色 — 藍、綠、白
- 食物 — 抹茶控、雪糕、珍珠奶茶



**曾獲獎項**  
世界排名最高第130位，6奪香港花樣滑冰錦標賽冠軍，3獲亞洲花式滑冰錦標賽第4名，首位於香港花式滑冰等級測試達到運動健將級標準的健兒。

### 小百科 全新國際標準場地

愉景灣溜冰場是香港最新的國際級標準溜冰場，適合休閒溜冰運動，亦是專業比賽場地。整個場地面積長59米、闊27米，設備達國際級標準，場內各項配備及設施是按冰上運動的要求所配置，不但適合日常休閒及溜冰學校教學，更是舉辦各種冰上運動比賽的理想場地。前港隊代表李厚賢是愉景灣溜冰學校的高級教練。



李厚賢(右)與李芷菁(中)擔任賽事旁述。

## 排球能手 愛擔任花滑旁述

李厚賢除專注花樣滑冰外，也喜歡打排球及跳舞，此外，他自小便出現「公仔箱」，曾是兒童節目《至NET小人類》的小主持，也曾當過童星，近年他經常在各大媒體擔任花樣滑冰旁述。

李厚賢是一名排球快攻手，現時仍於香港排球聯賽丙組為母校培正出戰，球隊成員全是培正師兄弟。他更有「背飛」必殺技，因為這動作與花樣滑冰其中一個動作甚為相似。李厚賢在中三時一度想過以排球作主項，但思前想後，他雖然很享受打排球，與隊友一起打拚，但若專業訓練，花樣滑冰比排球更能自我掌控，故決定在花滑發展。

中，那些地板上的滾地動作他也很易上手。李厚賢表示，他是因學習花樣滑冰後才有機會接觸其他運動，如他沒練習花樣滑冰便不會得老師賞識練習排球，也不會接觸跳舞。他認為花樣滑冰是一種綜合性運動，需要柔軟度、音樂底蘊、爆發力及持久力多種不同特性。因此，學習花樣滑冰後，練習其他運動更得心應手。

談到在大氣電波出鏡，他更享受擔任花滑比賽的旁述工作，如他會到港台或其他轉播世界錦標賽的電視台旁述，那時他亦會與姐姐合作，兩人曾在過去兩屆冬奧運擔任旁述，預計來年的冬奧運他們亦很有機會繼續擔任旁述。他很享受不同的角色，只希望可以為花樣滑冰貢獻更多。

李厚賢亦喜歡跳舞，如Hip Hop等舞種，他笑言自己很「Old School」，最喜歡米高積遜時期的流行舞蹈，對現在流行的KPOP韓式舞蹈不太熱忱。他認為跳舞與花樣滑冰有不少共通點，當中共通點更多的便是芭蕾舞及現代舞，他在大學時期便投身現代舞當



李厚賢長期接受花樣滑冰訓練，身體柔韌性甚佳。

李厚賢(左二)除了是花樣滑冰選手，排球技術也不俗。