

# 感動香江

## 奧運銅牌、世錦賽銀牌，再加

上「世一」頭銜，作為一位空手道運動員，劉慕裳的成就幾乎無可挑剔，忍受着滿身傷患，繼續日復一日的訓練和比賽，只因當初穿上港隊戰袍的自豪感仍然深深印在腦海當中，在她心中空手道個人型永無止境，只有通過千錘百煉才能探索更高境界。曾經的香港空手道隊是旁人眼中的「魚腩部隊」，她卻要證明香港運動員最擅長迎難而上，由場上的每一拳每一腳，到場下的每一次克服困難挫折，都是劉慕裳對香港精神的演繹。

◆香港文匯報記者 郭正謙

## 帶領香港空手道走向世界

# 劉慕裳以武道演繹香港精神

◆由於空手道不納入2024年巴黎奧運會，劉慕裳此次以ViU TV巴黎奧運大使兼主持人身份參與奧運會。



「我都穿着來睡覺！」劉慕裳被問及首次披起港隊戰袍的感受時表示，雖然已是世界「一姐」兼奧運銅牌得主，不過她仍對首次代表港隊記憶猶新，「第一次擁有一件港隊衫，真的很珍惜和自豪，這件事當時來說是一個很大的achievement（成就），心想有多少人能夠成為港隊代表，就很傻地要穿着來睡覺。」14歲已成為港隊一員，劉慕裳坦言當時沒有什麼豪情壯志，就是覺得很「威」，不過去到國際賽場，她引以為傲的港隊戰衣，卻是對手嘲笑的對象，「以前常聽到其他隊說香港和印度隊好『friend』，因為兩隊都不是什麼強隊，一抽中對我們就很開心。」旁人蔑視的目光，更堅定了劉慕裳要讓世界看到香港空手道的決心：「當時我覺得很耻辱，其實不論強隊弱隊，大家都在努力提升水平，我很想做出成績去證明他們都是錯，我要他們每次抽中對港隊都歡喜一場，到現在我們（香港空手道隊）已經有很多支援，又可以出外訓練比賽，而且又有成績，情況已經完全不同。」

無論順境逆境都全力以赴、迎難而上，劉慕裳認為這既是體育精神，亦是香港的核心價值：「我覺得這件事跟香港精神很膾炙人口，香港在空手道界本來是一個沒什麼背景和歷史的地方，能夠有現在的發展，靠的是運動員的努力，越被人『睇死』，我們就越要繼續往上爬，無論情況好壞，都可以默默耕耘打出一片天。」

生活不可能永遠順風順水，運動員生涯亦如是，劉慕裳在杭州亞運取得銅牌，並獲頒「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」獎金25萬港元，別人看到的是站上頒獎台的風光，不過她自己卻因此陷入生涯中最大低潮，「可能看成績也不是很差，但與自己的期望和表現卻有落差，畢竟連入決賽爭金的機會都沒有。」杭州亞運空手道項目改制，不設種子的規則下劉慕裳與同是爭金大熱的清水希容同組，結果以些微差距無緣決賽，以一面銅牌作結。

### 寫新書鼓勵人低潮不忘初心

心裏雖然知道有些事是「不可抗力」，但劉慕裳始終衝不破鑽牛角尖的心魔，「明明知道不是自己可以控制，自己也盡了力，觀眾也看得見，但就是想不通，這件事（贏清水希容）不是沒可能，我也曾經做到過，就一直諗埋一邊。」由失望變成自我懷疑，亞運後又緊接世錦賽，情緒陷入低谷的劉慕裳更病了整整兩個星期，到病好了腳又受傷，「我這樣還怎樣去準備世錦賽？」這是劉慕裳生涯以來的最大低潮。

「我想告訴大家其實我也有『棘』（阻滯）的時候。」劉慕裳將自己的低潮故事都寫在新書上，被問到如何走出低谷，她坦言只有自己想通才能真正「治標」：「我知道自己有更加重要的事去做，會為自己設一個時限，過了之後就不要再沉在過去當中。」空手道個人型講究每一個動作、每一個細節都做到極致，意味着這項運動只有更好、沒有完美，令劉慕裳對自己要求之高亦永無止境：「我常記着一句話『每件事發生都有它的原因』，提醒自己贏的時候不要自滿，但輸的時候我為什麼卻忘記了呢，有一天去練習時我看到自己贏亞洲賽的照片，突然明白到就算我輸了，不要緊，我可能只是需要一個最特別的時刻去贏。」

每一次失敗，都可能是未來成功的鋪墊，劉慕裳出書就是希望以自身的心路歷程，成為別人失意時的一點慰藉：「我不是想說我怎樣克服逆境，不是想說我有多厲害，而是想告訴所有人我也只是個普通人，也有困難、挫折、變成一坨爛泥的時候，我想將內心深處的感受和大家分享。」頒獎台上的高光時刻固然激勵人心，但場下運動員迎難而上的精神亦同樣感動萬人，劉慕裳故事的可貴之處不僅是她如何將香港空手道發揚光大，更在於她也像普通人一樣面對種種困難和挫折，希望告訴所有人：陷入低谷時，絕對不是孤身一人。

## 在追求完美和學會放下間平衡

以前的劉慕裳總愛挑剔自己，追尋武道的極致變成了吹毛求疵，現在的她更懂得欣賞自己，尤其是跟隨了東京奧運女子個人型金牌得主 Sandra Sanchez 練習之後，「她（Sandra Sanchez）和丈夫不常指導別人，所以我很幸運，找到一位接近完全明白我的人，在所有方面她跟我都十分有共鳴，能給我意見，讓我處理心情、難關，他們會不斷鼓勵我，強調我已經做得夠好，慢慢地我也在學習如何放開和欣賞自己。」

空手道型除了力量、速度和體能外，最重要的是心境，學會放下的劉慕裳現在更能感受到

空手道所帶來的樂趣：「個人型是一個扣分制的比賽，所以我看自己比賽錄影的時候，總是在找自己被扣分的點，越看就越覺得自己不夠好，我知道自己的出發點不是完全錯，但好像專注在錯的東西上，現在我更在意自己在訓練中達成了什麼，訓練時的心情亦變得更開心。」

作為典型的完美主義者，如何在追求完美和學會放下之間取得平衡，是劉慕裳永遠的課題。空手道個人型要求運動員極度自律，畢竟大部分時間都是對鏡自練，不練習也沒有人知道，也不會影響其他人，

她有一本隨身攜帶的筆記，裏面全是套拳每個動作的分析拆解，代表着她整個空手道生涯的每滴血汗，可見她對空手道的認真程度。不過另一方面劉慕裳亦知道自己所追求的完美之境並不存在，因為型從根本上就是永無止境的運動，在維持嚴格自我要求下學會欣賞自己，是劉慕裳多年體會得來的答案：「看起來好像很矛盾，要進步，壓力是必須，不過亦要學會處理壓力，要找到一個平衡，這跟武道的思想其實也很切合，空手道型需要時間去浸淫、領會，永遠都有可以學習的東西。」

### 劉慕裳小檔案

出生	1991年10月19日(32歲)
代表國家/地區	中國香港
教育程度	香港城市大學理學士(創意媒體)
身高	1米52
運動項目	女子空手道-個人型
世界排名	女子個人型世界排名第1

### 運動生涯成就

2017年全國運動會	銅牌
2018年世界空手道錦標賽	銅牌
2020年東京奧運	銅牌
2021年世界空手道錦標賽	銅牌
2022年世界運動會	銅牌
2022年杭州亞運	銅牌
2023年亞洲空手道錦標賽	金牌
2023年世界空手道錦標賽	銀牌



◆2021年8月5日，劉慕裳於2020年東京奧運會獲得空手道女子個人型項目銅牌，成為香港歷史上首個獲得空手道奧運獎牌的選手。



◆2022年杭州亞運會上，劉慕裳再次摘得一枚銅牌，包辦了連續五個大型國際運動會的空手道女子項目銅牌。圖為劉慕裳在2022年杭州亞運會比賽中。



◆2022年11月，劉慕裳憑藉在國際空手道比賽中表現卓越，獲香港特別行政區行政長官李家超頒授榮譽勳章。

## 「勇」字當頭 不為自己設限

採訪當日正值劉慕裳在書展舉辦簽書會，到了約定時間，她的攤位仍排着長長的人龍，等待這位空手道「世一」合照簽名，「其實我害怕沒有人來，簽書會前幾天出版社一直想告訴我新書訂有多少，我立即阻止了他，因為如果我知道之後，會一直很糾結和擔心。」雖然經常將「好驚」和「擔心」掛在口邊，不過劉慕裳卻可能是最勇於挑戰新領域的香港運動員，除了運動員身份外，更涉足演員、作家、主持等崗位，心態上再害怕再擔心，仍難阻她想要跳出舒適圈的衝動，「拍劇和出書其實都是好玩的，主持以前也試過，每一次新嘗試就好像是重新學習的機會，既然有機會都應該去試一下。」至於未來的目標，除了心心念念的「金邊袍」（在KI聯賽或世錦賽中成為冠軍）外，她甚至想過有機會去參加空手道組手比賽，劉慕裳笑稱自己永遠不能「坐定定」：「疫情時不能訓練又沒有比賽，日日在家裏『煲劇』，覺得好無聊和自己好廢，我知道我不想過這種生活。」

為了達成目標，劉慕裳的「勇」可以沒有極限，世錦賽前腳趾尾受傷，嚴重到不能穿鞋，甚至腳蹠一落地就痛，當時她去看醫生的第一句說話是「如果斷了骨，千萬不要跟我說，我還要世錦賽」，最後她帶着一大包止痛藥和一隻裂了骨的腳趾尾去世錦賽，拿了一面創生涯最佳成績的銀牌回來，劉慕裳笑稱都不知道自己是怎樣做到的：「我都不知道自己是怎樣做到的，當時一痛就吃止痛藥，現在腳趾尾偶爾會腫起來，可能一輩子都這樣，看醫生時不想知道（傷情），因為不想影響自己比賽心情，如果自己表現不夠好，我不想用受傷作為藉口。」



◆2024年8月8日，劉慕裳作為東京奧運會開幕式香港代表隊旗手進入奧林匹克體育場。