

李慧詩——香港人的驕傲 ——讀《身上的每道傷疤》有感

陳雨瀚校長

通常每年我要在暑期才決定新學年向同學介紹哪一本書。然而，在六月份拜讀香港單車運動員李慧詩的著作——《身上的每道傷疤》，內心很是振奮和激盪，早已決定要向同學介紹此書。

書中首頁有一幅火鳳凰的插畫和一段文字：



「傷會痊癒，痛會減退，傷痛成就了更堅強的我；

感謝神，感謝過去，感謝沿途與我相遇過的人。

願你們都能克服傷痛，蛻變重生。」

神話中的火鳳凰是不死的火鳥，能浴火重生。當你閱讀完此書，再回望此頁，便會明白這就是李慧詩的寫照。

李慧詩是香港人的驕傲，在過去這十多年間獲得多項國際賽事獎項，其中包括 2010 年打破 500 米計時賽亞洲紀錄；2012 年倫敦奧運凱林賽銅牌；2013 年世錦賽冠軍；2021 年東京奧運爭先賽銅牌等，至今已獲得三件「彩虹戰衣」，有「牛下女車神」之美譽。

同學們，在你身上可有傷疤？你會覺得是「好有型」？還是「好醜怪」？在你心靈可有傷疤？是已痊癒？還是每次提起仍會隱隱作痛？

這本書是李慧詩用了三年時間寫成的回憶錄，記錄她從 2004 年開始至 2021 年東京奧運這十七年間，作為一名香港全職單車運動員的經歷和心路歷程。當中講述一個個以血、汗和淚交織的故事。一般人對她的印象都是「強者」和「超人」，但本書並不是要炫耀她的成就和光輝，相反更多是描繪她的受傷、失敗和掙扎。此書由「手之倔強」、「腳之努力」、「軀幹之無奈」、「臉之勇氣」以及「心之恐懼」記錄她身上一道道傷疤，由身體上的傷痛，以至心靈上軟弱。這些傷疤亦見證着她的成長和蛻變，並煉成了「牛下女車神」。

李慧詩的成長充滿着重要的人生抉擇。中學會考後，18 歲的小女孩便要決定是繼續升學還是當運動員？面對長期訓練，成績仍毫無進步，到底應否引退？多次受傷後，面對接受治療，還是繼續比賽？其中左手手腕關節的傷患，更是永久失去活動能力，到底是否應該在單車運動員這條路繼續走下去？出於是對單車的熱愛，這個單車夢牽引她一直義無反顧地走下去。從頭到腳，各樣的傷疤亦成了她另類的「獎牌」。

平凡人也可以有不平凡的成就。李慧詩是一個普通在屋邨長大的女孩，對於自己卑微的出身，她從不以為羞恥，總以謙卑的態度待人。

「我感謝自己走過的路。如果我不是在牛下長大，如果我沒斷骨，就沒有今天的我。只要想想自己是如何走到今天的位置，我就會踏實跟自己說，要謙卑。上天很公平，若我得意忘形，上天會收回我的成就。」

近年的新一代出現了「躺平」的現象，即是對現實環境失望而選擇拒絕奮鬥、無欲無求的處事態度。但同樣是年輕一代，李慧詩卻展現了截然不同的生活態度。她沒有灰心失敗過嗎？當然不是。此書沒有英雄化李慧詩，相反她真誠地面對自己的弱項。書中有不少篇幅透露她的內心的膽怯、軟弱、徬徨、掙扎和孤單。原來，強如奧運獎牌得主、世界冠軍級的運動員也會疲倦、怯懦和軟弱，也會有灰心沮喪的時候。到底她如何經歷孤單、挫敗後，重新站立起來？這實在很值得同學細閱她的故事，從中「領會」她的傷和痛，並從中反思自己可如何得到激勵。

在香港，全職運動員之路是很艱辛的。面對現實的殘酷，李慧詩深知體育世界比現實更殘酷，汰弱留強，唯有不斷突破自我，創出佳績，才可以在這世界生存下去。在書中，李慧詩嘗試描述接受訓練時的艱辛：

「人所能承受的強度沒有極限。無論多累，多痛苦，只要意志願意撐着，我就能爬上車，繼續訓練。斷骨的經歷大大提升了身體對痛楚的忍耐力，而且隨着訓練強度大幅提升，我對痛的免疫力與日俱增。我懶理頭暈、高強度訓練後像被火燒的喉嚨和鐵一般沉重的雙腿，拼命跟着計劃訓練，甚至超額完成。」

不只要接受艱苦的訓練，原來運動員的日常也要相當有紀律：作息有序、避免進行對關節有損的活動、小心飲食、注意營養等，務求保持最佳狀態等。

看罷，令人咋舌及汗顏！

李慧詩也在書中分享她的信仰和她與上帝的關係。2010 年上半年，即將參加亞運，卻因髖關節的創傷，她向神埋怨：「人離不開疾病，運動員離不開傷患，基督徒離不開苦難，但為甚麼我承受的苦比其他人多？是我禱告不夠誠懇，還是讀《聖經》不夠敬虔？我剛剛在世界舞台嘗了點甜，祢又把我踢出門外，到底你要我經歷多少痛苦，才賜予平安？」最後，她竟以意料之外的治療方式得到醫治，經歷上帝的保守，出戰亞運，並取得佳績。

2019 年香港經歷了社會運動，2020 年至今更一直被新冠肺炎衝擊着我們的生活。李慧詩生於斯，長於斯。她寫此書的目的，就是要鼓勵每一個香港人，為大家注入正能量。書本的封面是很有意思的，李慧詩站在隧道口，縱然隧道內是漆黑一片，但前方有光、有出路、有雲彩，我們只管繼續前行，希望在前方。

李慧詩誠然教曉我們一個重要的道理：**要學贏，但更要學輸。**

要學贏，同場較量，了解對手的強處，學習如何克敵制勝，並掌握取勝之道，從中獲得成功感和被肯定，更讓你能對自己有更高要求，精益求精，不斷改進，惟要緊記「勝不驕」。

要學輸，要明白人生本來就充滿挑戰，強如李慧詩等奧運選手，也不是每次出賽皆會獲獎。學習接受失敗，要有為勝利者歡呼的胸襟。李慧詩本是 2016 年里約奧運的奪金大熱，卻在凱林賽被對手撞跌，無緣爭奪獎牌。賽後雖哭成淚人，卻很快重新振作，安慰身邊的人。所謂「敗不餒」亦即是俗語說的「輸得起」，勇於接受自己有所不足。不洩氣，跌倒後從新爬起來，不會因為怕輸而不再作嘗試。

我特別喜歡書中這句說話：

「……無論多累，多痛苦，只要意志願意撐着，我就能爬上車，繼續訓練。……」

田中人都是「發夢一族」。老師這些年來一直勉勵大家要尋夢、築夢、追夢，以至有一天圓夢。你現在正編織着甚麼夢？你做了甚麼預備功夫，讓夢想成真？很多時候，我們總會虎頭蛇尾。開始時，雄心壯志。但一遇上困難、辛苦，便打退堂鼓，只停留在發白日夢的階段。所欠的，就是一份**堅持**。

不要小看自己年輕或平凡，在面對挫敗和灰心時，不要質疑自我，請加多一點**堅持**。同學們，當你在運動場上努力地跑；當你在籃球場上揮灑汗水；當你在 SDL Room 專心溫習；當你努力籌辦各項校園活動……，我會為你的盡力、拼勁和堅持而歡呼感恩。

希望此書給同學們在生活中多一點堅持的動力，要知道你也可以成為不死的火鳳凰。我亦衷心感謝李慧詩多年來為香港帶來凝聚力和正能量！