

只有經得起千錘百煉的磨練，才能成為好鋼。



千錘百煉—鄭麗莎

鄭麗莎是香港健美運動員及電影演員。

兒時對運動的堅持

鄭麗莎兒時的家境狀況一般，不是出自富裕家庭，她住在屋邨。由於父母不會嚴厲管束，也間接鼓勵她投向運動項目。她與兩個哥哥甚少聊天，與父母的關係也不特別親密。父母本來不支持她運動，他們認為攀爬運動是頗危險的。當時她經常晚上受訓，回來時手腳擦傷，傷痕累累，還有瘀黑和蚊咬。然而，她極力堅持運動。為向父母表示自己喜愛運動，故以做家務來表達心意，啟蒙導師也參與協助游說工作。及後，父母雖未至於支持，但也沒有強烈反對。



正面思考

最初，Liza踏入運動員生涯沒有得到家人的認同。她首次比賽是在馬來西亞的青少年錦標賽取得兩個冠軍，兩個獎項皆是香港唯一，第一次在亞洲青少年賽中獲得的冠軍佳績並打破香港記錄。但她父母皆以冷漠對待，他們從不觀賽，直至20多歲時，他們才來觀看一項結尾賽。因此，小時候的Liza已經沒有期待父母支持，反而他們的不反對已是一種支持。

開闊眼界

Liza接觸不同運動項目，因喜歡當中有系統的訓練，如田徑和攀石。事實上她從沒想到會成為攀石運動員。她自小練習田徑，知曉自己喜歡參加許多比賽。12歲那年，她首次攀上石牆的終點時，頓時覺得很有成功感。當時她是最快攀上終點的女孩，回到地面時的她獲得許多掌聲，感覺怡然自得。在場的啟蒙老師察覺她的潛能，便鼓勵她在攀石方面發展。她在16歲時加入港隊並代表香港出賽。

以終為始

在發展運動時面對最大的挫折，就是經常受傷，但她認為這是必然面對的困難，而要堅強面對的事。許多戴上「有色眼鏡」的人指她不應參加健美運動。



當時，她對健美知識並不熟悉，因為香港是首次舉行健美比賽，她卻是開創先河的人。她自費報讀健美課程，課上沒有獨立教練，其他運動員互不相識。面對種種艱辛，她只謹記自己定的目標 - 全力以赴爭取佳績。

在學期間有多閒錢可以儲起來，但又要面對比賽期間的使用費如酒店、食宿、機票等費用。她只能盡量節省社交應酬和食用開支。在石硤尾訓練時，她選擇從長沙灣徒步半小時上學。她也做多份兼職來填補支出，如助教、救生員和私人健身教練。學習攀石前期，得到她的啟蒙教練金錢支助，還有申請政府的運動員資助。後來，隨著Liza在攀石和健美比賽上皆取得優越成績，其資助金即隨後提升。她的攀石器材一律是由體育品牌公司贊助。在缺乏資助的健美隊內，她只能更加節省。



珍惜讀書 - 知識改變命運

在經濟拮据下，她對一個月幾千元的生活已感愜心。她樂於花錢在學習上。對於時下的年青人喜愛到處消費，諸如購買電話和服裝。她認為人只要有夢想，不認為物質是最重要的東西，反之是渴望取得心靈上的滿足。諸如讀書促使她明白「知識便是本錢」的道理，繼而觸發了「讀書神經」。

就讀高級文憑時，她同時考取健身牌，隨即報讀拳擊教練牌，這些教練牌申請啟發了她的體育細胞和好學心。她察覺運動是「一理通百理明」的，只要明白其道理，便能完全掌握它。而手腳較長的優勢，皆促使Liza較容易掌握新的運動項目。此外，她報讀運動理論課，因為攀石和健身的長期訓練上讓她意會了力學概念，這能省去許多訓練時間，進步也較快速。2006年就讀高級文憑二年級的她便成功奪取世界冠軍。隨後她加入健美港隊，兼顧更多項目，她更感覺稱心如意。她指出環境富裕的小孩能享受物質帶來的喜悅；家境一般的孩子雖沒有這般幸運，但同時是過來人的她卻艱辛地準備比賽，現在的她便正在享受回報。她支持年青人持續學習，她也正在考慮報讀營養或運動管理的碩士課程。她主張讀書足以擴闊社會認識，是畢生受用的東西。

跌跌碰碰，成就非凡

在運動過程中Liza懂得自我克制和制定目標。她的最初目標是參與香港比賽。隨後她定立更大的目標-衝出香港，所以更加關注心理壓力、營養和作息。隨著參予國外競賽的機會增加讓她擴闊眼界，使她找到自己的方向，並定立高而可達的目標，在檢視自身強項和弱項後增添培訓，全速前進。

二十多歲時才開始學習體操的Lisa。途中必定碰上受傷和別人反對，但她絕不放棄。健美運動的其中一個環節名為「健身小姐」，是個1.5分鐘的自選動作，是旁人目光中的高難度表演。在課堂練習時，其他同學只有六、七歲。同學要一起拉肌，他們皆很厲害，使她知道克己的重要。在其他國家受訓時，其訓練方式較香港嚴苛和專業。由於當時網上資料少，她沒有參考網上健美影片，所以每當出賽時，她便會詳細觀看對手的特點，從中學習；諸如中國選手的動作較優美，泰國選手的肌肉較發達，韓國小姐的高跟鞋較美艷等；重要的是瞭解健美比賽時的評分要求，然後進行自我提升。

另外一個碰壁，在進行長達九個月的訓練後，竟得知香港取消了東亞錦標賽的健美運動項目，當時感到失落。數月後，她得知有機會出席亞洲錦標賽，她在台上淋漓盡致地表現出多個月來訓練後的成果。最終艱苦並沒有白費，她發揮了出色的水平，終於奪取健美比賽冠軍。

學習

緬懷昔日的讀書時光，自知不是讀書材料，會考後報讀毅進課程；讀了一年毅進課程後，踏入19歲年頭的她對營養健體班很感興趣。為著要入讀這課程，她一改「馬虎」的學習態度，加倍努力，最終入讀。

課程開學不久，老師常與她談天，勉勵她勤奮學習。然而，由於以英語授課，其他同學學歷較高，大部份是中七畢業或者取得優良的中五成績，反觀自己是在毅進畢業，因此感到非常吃力。但她沒有氣餒，反而督促自己，試行不同溫習方法達到及格，諸如主動向同學虛心請教學習方法，並嘗試寫筆記。但她卻限於語文能力，只能寫廣東字或者畫圖畫，課上聽到多少便盡力地寫下來。她勤奮地跟隨課上同學的進度，她終在第一個學年取得不錯成績。同時，她也逐漸地喜歡上課。儘管英語水平不佳，求知心促使她繼續學習。過往的她，只活在自己的世界裡，形容自己是「異型」，現在意識到身旁的同學能推動自己學習。

在學期間，她知道自己也有比別人優勝之處，便是在運動上，例如在攀石的成就，便得到同學們讚賞。她很感激和珍重與他們之間的友誼。隨後，讀書讓她進入另一種境界，是心靈上的一種層次，觸發她的「讀書神經」，知曉知識便是本錢。

Liza考取健身牌後，再報讀拳擊教練牌，在考取過程中啟發她的體育細胞和好學心。由於她的運動潛能被啟發後，於各項運動範疇中的竅門又能融匯貫通，所以可在不同項目中取得優秀成績。2006年以高級文憑二年級學生身份，取得亞洲運動攀登錦標賽亞洲速度賽攀登金牌。

成為人家伯樂，自助助人

在平衡讀書和體育兩方面發展，她會做好時間分配，每天花兩小時讀書。在讀書和訓練時皆會專心致志。在參加世界健美賽時，她一面接受訓練，一面又學習攀石，更兼職工作以豐富收入。由於健美事業在香港是剛起步的，她須學習健美、化妝、營養學、吹頭髮、編輯歌唱、走路、製作衣服等等技巧。最終她順利畢業，那時收取她入學的老師Sam Sir是今天健美港隊委員，她在同學口中得知老師以她為傲，她笑意感激。

另外Liza的啟蒙老師是毅進的David sir，是她的伯樂。他啟發她的潛能，指導她報讀高級文憑，繼而進入大學和教書。當初的她覺得老師的想法過於妙想天開，並覺得他嘮叨。他常常鼓勵她認真學習，堅持她能做到，但Liza覺得是多此一舉，因為她沒有興趣讀書。但他的話語都一一言中。

為使青年人發掘興趣，Liza喜愛分享運動的趣事和技巧，當中不乏傳授成功之道和夢想，並提醒沒有夢想的人只會隨波逐流、容易給人影響。她也慷慨地分享自己從一名毅進學生蛻變為一位老教師的過程。小時的她已經喜愛追求冠軍，如搶包山冠軍，現今普遍的學生卻追求更多工作機會，如投考救護員、紀律部隊，她便教授相關的面試技巧、目標定位，若半年後投考紀律部隊的同學必須留意最低入學要求等信息，不能畢業的毅進學生更要做好自己。待同學取得最低學歷時，她提醒其第一關卡是準備體能測試，要盡力完成。對於投考紀律部隊的課堂學生，她向同學分析生涯規劃，待傾聽他們的需要，她便給予進修計劃、體能準備、心理質素建設等。她更鼓勵學生在不同時期接觸不同範疇的興趣，應該勤奮學習，並將學術成績銜接興趣。

曾經有一名三十多歲的學生，儲足金錢來報讀課程。他的願望是取回會考畢業學歷，隨即投身喜歡的紀律部隊。Liza向他提及當中難關、學歷要求和面試技巧。待面試準備充足後，他順利地考進警察學院。在屢次訓練中被罰後欲想放棄，她繼續鼓勵他前進，最終，他成功當上警察，更派入了理想部門，其他同學皆以他為榜樣。每年，許多同學皆邀請她出席畢業典禮。現在的她成為別人伯樂，當聽到學生說：「偶像是真的，我從未這般認真地上課，下課後竟還是精神抖擻的，感謝老師的分享，妳鼓勵我繼續走下去，使我尋找更多突破。以前少看電視和新聞，因此不知道誰是蛛蜘蛛女。今天上課後，我發現蛛蜘蛛女是無處不在的，在吃飯時看見桌上的雜誌刊登了妳的相片。真的謝謝妳！」Liza聽後感到無限雀躍，並鼓勵那位學生繼續為夢想奮鬥。她跟David sir談起那名學生時，他也非常欣喜，他回應她的感染力是無處不在的。Liza感謝他的栽培，這使他很感動。



她形容現在的生活是絢麗多彩的。小時的她厭倦讀書，沒有知曉它的重要，故沒有珍惜它。但她感激自己曾有這段時刻，因為現在的她更珍惜學習機會。她感慨每個人走不同的路。有些時候的她也會羨慕一些從小便思想成熟、讀書目標清晰的小孩，他們走在正確的路上。但她認為自己的生活更精彩，小時的碰壁和挫折，促使現在的她更懂得辨識對錯。年少輕狂的她較不顧身體，現在的她則避免工作時受傷，她已知曉擁有健康的身體才能做任何事情。因此，她感觸過往的經歷塑造現在的她。除了運動和教書，她也嘗試了不同的範疇，如「拍戲」。她性格開朗隨和，表演慾又高，不抗拒任何工作。現在她與家人融洽相處。隨着事業有成，更主動向家人提及近況、身體狀況和心情，父母與兄長們皆明白和接受她的決定。同時，家人們見她能自立成長，也感到放心。此外，Lisa現在更珍惜家庭相聚的機會，平日會一同行山、觀看電影和外出吃飯的時光。



**邵Sir 與鄒博士
拜訪Lisa的健身中心**