



順利天主教中學羅銘楷

重拾跆拳道 律己自強

「Turn the pain into power」(將痛苦轉化為力量)是順利天主教中學中六生羅銘楷形容自己在跆拳道上的心聲，他說：「只要把所有認為辛苦與困難的事情轉化為力量，定能做到自己想做的事情。」

羅銘楷現年18歲，5歲開始學跆拳道，現時是香港跆拳道協會青訓隊成員，十多年來學習跆拳道的經驗，教他學會專注、堅毅與不放棄的精神。的確，一切得來絕不容易。

銘楷年幼時性格好動活躍，他更形容自己是個「多手多腳」的孩子，「家人帶我到公園玩，見到小朋友時，會上前推他們，覺得這樣很有趣，明知這是頑皮的行為，卻難以控制自己。」

直到升至幼稚園高班，老師察

覺他的行為有異，經診斷證實是ADHD，患有專注力失調及過度活躍症，家人在老師建議下安排他幼稚園高班開始學習跆拳道，希望從中改善行為問題，最初教練示範踢腿動作，他一看便愛上，後來接受跆拳道「搏擊」項目的訓練，學會步法後嘗試進攻，也對搏擊愈來愈感興趣。

從跆拳道學會忍耐與自律

銘楷認為搏擊自由度高，變化多，為達到目標，他專注於練習跆拳道的另一項目「品勢」，希望能獲得綠帶後晉升搏擊考試，他逐漸發現學習品勢令自己學習忍耐與自律，當中須具備樣式的準確度及氣勢，要著重手、拳、腕、肘等上肢動作，而不是單靠蠻力，只顧向前進攻。

銘楷小三考獲綠帶，小六考獲品段(少年黑帶)，中二因學業成績欠佳，因而有兩年暫停跆拳道訓練，直至中三時，他在Instagram見到兒時一起學習跆拳道的朋友已先後加入港隊的少訓或青訓行列，「他們在跆拳道的成就，令我也想在跆拳道有好成

績，便主動向母親提出希望重學跆拳道。」

他在中四再次接觸跆拳道，技術明顯落後，為盡快回復體能與技術，只好勤加操練，每週四天進行訓練，每次三小時，疫情嚴峻時運動場館關閉，他則與教練到觀塘海濱花園，帶備了頭盔、拳套等基本裝備，在街頭練習；週日他在街頭跑步大約八公里以鍛鍊氣量。

銘楷終於在去年，獲香港跆拳道協會選拔為男子青訓隊成員，「我明白自己比別人落後，更要努力練習，並要時常提醒自己要盡力做好，即使落選也是給予自己一個經驗。」

他在校內活躍於不同的運動，他是學校足球隊及手球隊的中堅份子，現時更是足球隊隊長。他剛於本年8月參與閃鏢跆拳道錦標賽的男子58至63公斤級的賽事，奪得季軍，他說透過運動發現自己的強弱項，「我善於主動進攻，但是只顧進攻忽略防守也成為我的弱項。」他不時提醒自己，要攻守得宜，防守訓練也能提升他的專注力。

銘楷期望他日可以代表香港出賽。學校亦以他在體育卓越表現的能力，推薦他申請



「多元卓越獎學金」，校長李婉萍指出，欣賞銘楷對運動的熱情與投入，她指出銘楷對運動的熱愛與堅持，以其才能及努力可以成為學生的榜樣，正好反映他實踐出該校推動的核心價值之一——克盡己責。

現時銘楷正努力準備中學文憑試，也在所屬跆拳道協會擔任教練，教導五至十歲兒童的跆拳道技術，希望藉著自身的經驗，向兒童傳遞紀律及尊重他人的精神。

(高)

體藝傳情