

搶開 率先睇 麥玲玲雞年運程

vol. 684 2016. 10. 05
HK\$20 一書兩冊 逢星期三出版



東周刊

E A S T



古法秘方

揭開49歲凍齡之謎

闊太扮靚 秘賣曝光

秘做

直擊吳婉芳

絕世換膚術

爆夫家擁6億物業

酷刑侍候接新娘



羅仲謙 楊怡
童話婚禮足本睇



搵甩易服癩
廖啟智大仔狂操腹肌



力擒男友
李佳芯送上門同居

▼李太與心怡關係密切，兩母女溝通充足，但李太表示女兒都會有自己的小秘密。

心怡覺得跳花式跳繩，可以不斷挑戰自己，訓練專注力和毅力，且體能亦有所改善，少了病痛。



花式跳繩世青賽冠軍

媽媽從不重結果

最近，一眾花式跳繩港隊的成員在「世界跳繩青年錦標賽」中摘金，成為全城熱話；當中包括十三歲的李心怡，她在「三十秒速度賽」（十二至十四歲女子組別）中，以一百〇一下力壓各國選手獲得世界冠軍，威震四方。

原來，心怡的背後有一位好媽媽，無論在學業或花式跳繩方面都不會給予壓力，重過程多於結果，事無大小都會在女兒身旁陪伴，鼓勵和支持她，所以心怡可以在自己喜歡的跳繩方面，全力以赴，為港爭光。

撰文☆柯美麗 攝影☆何國豪、部份相片由被訪者提供 設計☆吳俊彪

眼前十三歲的心怡，

外表與一般少女無異，

但當穿上花式跳繩港隊

制服，手執一條鋼絲

繩，示範速度跳繩時，高

速且密集的跳繩速度，實

在令人歎為觀止。最近，她

更在瑞典舉辦的「世界跳繩青

年錦標賽」之「三十秒速度賽」

(十二至十四歲女子組別)中，以

一百〇一下跳力贏得冠軍的殊榮，揚威海

外。其實，早在心怡六歲時，已與跳繩

結下不解之緣，李太表示：「她讀小一

時，我看見學校有花式跳繩的興趣

班，亦看見小朋友跳得幾好看，而且

當一種運動都好，問她有沒有興趣

學，於是幫她報名。」

心怡愈跳愈感興趣，慢慢展現潛

能，加入校隊，老師更推薦她加入香港花

式跳繩會，接受進一步訓練。在八歲那年，

她第一次參加分齡賽，便獲得三十秒速度賽的

銀牌，天份漸漸露頭角。之後，心怡陸續參加大大

小小的賽事，接受密集式的練習，比賽前更要每

天放學後，往不同的地方練習，跟着趕回家做功

課。有時還要做到凌晨十二點、一點，第二天一

早又要爬起身上學。應該很辛苦吧？她笑笑口

說：「這麼多年都已經習慣了這種生活，都應付

到，但有時都會很倦，做功課時睡着，所以不用

練習便會在家休息。」

式跳繩會

花式跳繩

ING ROPE SKIPP



▲心怡即場示範「三十秒速度賽」的動作，那種密集的步伐，看得旁觀者目瞪口呆。



▲這個「胯下跳」的動作，同樣是高難度的花式跳繩動作。

▼在「世界跳繩青年錦標賽」中，心怡(中)摘金，持着區旗站在頒獎台上領獎，心情興奮。



做回媽媽本份

金牌背後，要付出非一般的艱辛代價，就讀

香島中學中二的心怡，要兼顧花式跳繩和學業的

確不是易事，幸而背後有一位通情達理的媽媽。

「她讀初小時，我都很緊張她的學業，試過每條

數學題都幫她對答案，後來覺得要讓她知道自己

的錯處，於是放手讓她自己做，只檢查功課有沒有

做齊便算。而且我從來不會重視她的學業成績

或跳繩的結果，只要她盡了力去做便可，因為臨

場有其他因素會影響結果。」

李太不會給予女兒壓力之外，每次女兒出外

比賽或練習，都會盡量陪伴在側，為女兒打打

氣。兩母女感情要好，溝通無間，心怡事無大小

都會與媽媽分享，李太補充：「有時她做到一款

花式跳繩，都會返來告訴我，我會讚賞她，鼓

勵她。不過，記得有次她在比賽中失敗了，

攬着我哭，我只可拍拍她，安慰她，因為我

不懂花式跳繩，只可以做媽媽要做的事。」

自從心怡學花式跳繩後，李太更發掘到女兒

的另一面，「我發覺她對自己有所要求，記

得有次她患肺炎都堅持去比賽，所以我覺得她

比一般小朋友更有毅力和堅持。」



▲心怡跳繩奪得世界冠軍，父母在機場接機，與她吃飯慶祝。