

# 本校中四禮班 馬蔚妍同學 榮獲本年度 「屈臣氏集團香港學生運動員獎」



馬蔚妍  
香港藝術體操運動員

運動人·運動「知」外

讓屬於運動的火花 點燃一盞盞運動的  
點點之火，文化點燃

- 「人生只傳一己為自己」  
騎子林 - 香港沙灘運動發展局 沙灘排球
- 「先鋒在國際球壇上已播」  
李卓輝 - 香港足球總會 足球
- 「不學無術人清華只難」  
黃冠中 - 香港中文大學體育部 排球
- 「雖然離世 國地土一」  
李國祥 - 香港體育協會 排球
- 「你是日本隊的傳奇 否」  
楊紹輝 - 香港足球總會 足球
- 「一雙拳 只靠握拍擊球」  
張家欣 - 香港網球總會 網球

節目重溫:

<https://my903.com/903openbox/apartfromsports>

# 運動人・運動「知」外

馬蔚妍，香港藝術體操運動員，曾入選代表香港參加 2021 年世中運（因疫情延期賽事），並於 2022 年成為全職運動員。

## 在運動路上影響她的一首歌

方皓玟《你是你本身的傳奇》

「你是你本身的傳奇 憑著你志氣會成大器」

為什麼我希望成為一位出色藝術體操運動員？是源於一份熱誠和對藝術體操的執著，當運動員不容易，要放棄很多童年時光。學校長假期往往都是我出國集訓的最佳時候，九歲第一次去國內集訓，休學半年，晚上想念家人只好偷偷哭泣，第二天又挺起胸膛奮鬥去，去年十四歲孤身一人，去一個言語不通的國家兩個月，在飛機上看著媽媽寫給我的家書，不禁流下眼淚來，彷彿感覺有點寂寞孤獨... 爸媽的栽培和放手，我的毅力勇氣究竟為了什麼？是「追夢」呀！

正如歌詞中「只要相信夢，定能飛，高與低，得與失，即使無法躲避。你是你本身的傳奇，憑著你志氣會成大器，學會爭氣未能放棄！」

一個成功的運動員需要無比勇氣，無論遇到什麼困難都要相信自己，輸比賽不可怕，最可怕的是自己都放棄，還怎樣說什麼遠大的抱負！

身體柔軟是藝術體操的先決條件，柔韌性不高很難做出肢體屈曲、騰空跳躍超出 180 度等高難度動作。正因為這樣，運動員往往都要承受拉筋、壓腿、開腰的考驗，同時，高挑纖細的身形更能令整個套路錦上添花，這六年來媽媽為我準備的膳食都是很健康而且沒味道的，偶爾能吃一顆黑朱古力已經很開心。路是自己選擇，不管多辛苦都不能放棄，只要不氣餒，奇蹟總會發生。

### **運動知識 - 藝術體操是個女生專屬的奧運項目！**

藝術體操的發展可以追溯至 1800 年代，揉合了古典芭蕾、德國健身體系及瑞典講求運動節奏的元素。運動員需要徒手或手持輕器械在音樂伴奏下完成完整的套路，輕器械的選項包括球、圈、繩、棒及絲帶，然後由裁判以難度(Difficulty)及整體演出(Execution)兩個大方向評分。藝術體操在 1984 年正式被納入成為奧運會競賽項目，一開始只有女子組個人賽事。直到 1996 年亞特蘭大奧運，女子團體項目亦正式加入成為奧運會競賽項目之一。