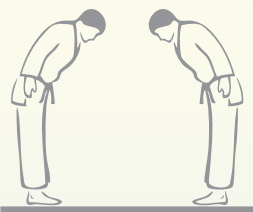




專訪柔道選手

朗青柔道會

劉樂添、劉樂兒



劉樂兒和劉樂添年紀輕輕，卻已學習柔道十年。兩姐弟當初偶然在體育館看到柔道比賽，即被緊張的競技場面和現場氣氛吸引，後來參加了康文署舉辦的柔道訓練班，又加入朗青柔道會，全情投入這項運動。

心繫柔道 從不言苦

樂兒和樂添憑着對柔道的熱愛，一直努力不懈，即使生活步伐急促，熱誠、魄力從未減退。兩人每星期接受五天訓練，每次兩至三小時，並定期參加香港柔道總會的體能訓練班。雖然訓練繁重，姐弟倆倒覺充實，更懂得分配時間，既能兼顧學業和柔道，亦有餘暇放鬆自己，舒緩練習和比賽的壓力。

征戰四方 放眼奧運

樂兒和樂添現為香港柔道代表隊成員，分別在本港女運動員和男運動員中排名第二和第一。他們平均每年四次代表香港出戰國際賽事，備戰苦練的時光、與外地高手切磋的興奮感覺，令姐弟倆樂而忘倦。兩人均視每次比賽為難忘的寶貴經歷，深信有助自己實現奧運夢，為港爭光。



未敢自滿 恭謙求進

談到最難忘的比賽經歷，樂兒和樂添都不約而同說是亞洲青年暨青少年柔道錦標賽，不過姐姐所指的是數年前首次參加的海南賽事，弟弟則想起去年移師泰國的比賽。兩人在國際大賽見識到海外對手的實力，印象非常深刻，更下定決心，不斷鍛練。為備戰暑假的澳門國際青少年柔道錦標賽，他們積極訓練，希望繼2014年囊括男女子組首名後再下一城，續創佳績。

信心滿盈 笑迎未來

樂兒和樂添所屬的朗青柔道會是康文署社區體育會計劃的成員。姐弟倆有信心柔道運動員在康文署及香港柔道總會全力支援下，會得到更好的培訓和協助，令香港柔道的發展更為蓬勃。