

拳擊

拳擊講求體能、戰術及自律，有助啟發正向價值觀。今期受訪的兩位拳擊新秀——黃紀嵐及鄧傑夫，亦曾迷失自我，幸得明燈徹照，最終重上正途。

黃紀嵐



沉醉拳擊 一洗頹風

黃紀嵐現時17歲，就讀中六，過往並無特別嗜好，平日百無聊賴。中三放暑假，偶然在網上看到拳擊短片，心血來潮決定習拳，自此告別枯燥乏味的日子。

紀嵐本身少做運動，初學時難免體力不繼，出拳力不從心，但他鍥而不捨，技術漸進。習拳僅一年，便在首場業餘比賽奪冠。紀嵐非但沒有自滿，賽後更深入反省表現，認為因過分緊張而未能充分發揮，遂下定決心日後要在擂台上打出「真功夫」。

遇強愈強 精益求精

去年，紀嵐首次衝出亞洲，與各地拳手較勁。由於對手實力超凡，紀嵐在首回合完結前已被技術性擊倒。落敗一刻，雖感挫敗，但他毫不灰心，馬上重整旗鼓，自我檢討。紀嵐在此役明白到「天外有天，人外有人」，提醒自己須時刻努力，精益求精。

紀嵐快將遠赴塞爾維亞作賽，自問仍須提升心理質素，希望能早日克服作賽緊張的弱點，以發揮最佳表現。他堅信，只要堅持不懈，他日必能在成人組掄元。



鄧傑夫

自出娘胎，鄧傑夫就與拳擊結下不解之緣。他父親是著名拳擊教練，傑夫自5歲起便隨家人觀賞拳擊比賽。生於拳擊世家，卻對此全無興趣，更曾終日沉迷網絡世界。後來，他偶爾在網上看到菲律賓傳奇拳王帕奎奧的影片後，才對拳擊產生興趣，抱持姑且一試的心態，終於踏上拳擊之路。

拳擊訓練勞累艱辛，傑夫上過一課後，已想放棄習拳。幸得教練不斷鼓勵，他最終在半年後參加了首場業餘比賽。

克服心魔 迎難而上

當時，傑夫年僅15歲，已在首場賽事揚威。奪銀後，他信心倍增，深信自己「天下無敵」。然而，在亞洲青年錦標賽中，他首次面對蒙古拳手，在第三回合便告落敗，讓他領會到「一山還有一山高」的道理。

見識過海外拳手的實力後，他一度因害怕再輸而棄戰亞洲青年錦標賽。幸得教練耐心鼓勵，才決定再上征途。雖然最終敗於烏茲別克選手拳下，但他與教練仍十分滿意表現。經此一役，他學懂打拳理應愈挫愈勇，因為「怯就會輸一世」。

謙虛受教 實現夢想

拳擊讓傑夫更為成熟，認為自己仍有不足，力求再進。他以前愛生事端，容易自滿，現已謙恭受教。現時16歲的傑夫，可說是拳擊新星，除了視帕奎奧為偶像外，更立志像中國拳手張志磊般，攀上世界拳擊頂峰。他將日求精進，全力實現夢想，日後代表香港出征奧運。