

# 體育科好書推介

## 《身上的每道傷疤》

出版社：啟思出版社

國際書號 (ISBN)：9789888635986

作者：李慧詩



### 作者介紹：

香港單車運動員。從小熱愛運動，2003 年加入香港單車青年訓練隊，翌年轉為全職運動員。2010 年打破 500 米計時賽亞洲紀錄，2012 年倫敦奧運奪得凱林賽銅牌，2020 年東京奧運奪得爭先賽銅牌，至今獲得三件「彩虹戰衣」，有「牛下女車神」之稱。

2017 年開始修讀香港浸會大學人文及創作系創意及專業寫作學士課程，致力發掘除運動以外，另一種挑戰自我、牽動他人的力量。

### 內容簡介：

這本書紀錄了李慧詩成為香港著名單車運動員的故事。李慧詩由 2003 年開始運動員生涯，直至 2022 年的十九年間，從寂寂無名，一步一步走上世界舞台，從無奈的現實，磨煉出抵禦軟弱和恐懼的勇氣。

本書名為《身上的每道傷疤》，容揭示了 Sarah 十多年來不同的傷患……「手之倔強」、「腳之努力」、「軀幹之無奈」、「臉之勇氣」和「心之恐懼」正正反映她不同位置、不同程度的傷患。為了單車運動，放下了身邊的人和事，犧牲了與家人朋友相聚的時間，身上的疤痕與心中的傷痕數之不盡。

可幸的是，每次克服傷患後，李慧詩都能重新站起來，慢慢變成一個對運動和生命充滿熱誠，對自己有極高要求和紀律，心理質素、抗壓能力、忍痛能力，以及領悟力都極高的精英運動員。

### 推介原因：

李慧詩——一個香港無人不曉的運動員。

然而，大部分人看到的都是比賽場上的李慧詩，至於她成為香港運動員的過程、背後付出的努力、訓練及比賽中遇到的挫折等，大家又知道多少呢？

這本書正正講出李慧詩在十九年運動生涯的奮鬥過程，當中充滿辛酸和傷痕，亦可感受到李慧詩對理想的堅持。

同學們，你有遇過不如意的事嗎？你有遇過挫敗嗎？你有堅持你的理想嗎？