

老師：霍展熙

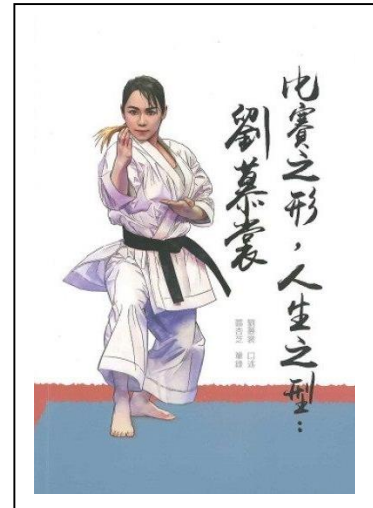
書名：《比賽之形，人生之型》— 劉慕裳

作者：劉慕裳，區杏芝

出版社：Good Year

出版日期：2024 年 07 月 01 日

分享：



《比賽之形，人生之型》是香港空手道女將劉慕裳的力作，書中她坦誠分享了從零開始踏上空手道之路，到成為世界排名第一女子個人形選手的奮鬥歷程。這本書不僅是運動員的自傳，更是一本充滿人生哲理的勵志故事。

劉慕裳在書中細膩描繪了自己的訓練生活，從體能鍛煉到技術磨練，每一步都充滿汗水與淚水。她談到如何在競爭激烈的體育界保持信念，面對壓力與挫折時，她選擇堅持和自我突破。書中穿插著她在比賽中的精彩瞬間，尤其是東京 2020 奧運摘銅的難忘回憶，讓讀者感受到勝利背後的努力與堅持。

除了運動成績，劉慕裳也分享了平衡生活與學業的挑戰，以及作為公眾人物承擔的責任。她的故事激勵著年輕人勇於追夢、不懼艱難，並用行動詮釋了「形」不僅是比賽的姿態，更是人生的態度。

總的來說，《比賽之形，人生之型》是一部集運動精神與人生智慧於一體的作品，適合喜歡運動、勵志故事和自我成長題材的讀者。透過劉慕裳的親身經歷，大家可以感受到堅持夢想、迎難而上的力量。