

曹星如：艱辛以外，另一個快樂的自己 # 打出名堂



【人物專訪】不少人都會認同，以運動的汗水和訓練的艱辛，來換得的快樂，是最值得珍惜且無價的。

身為職業運動員的曹星如[Rex]對此有深刻體會。小時候曾參與不同運動的他，與籃球的關係曾經十分密切，那是他讀書時代與朋友們的快樂泉源。現在成為出色職業拳擊手的他，依然享受運動帶來的快樂。由團體運動到個人對抗賽，即使一個人在訓練，一個人在擂台，一個人面對挑戰，身在其中的Rex感受到的不是痛苦，而是無窮快樂。他認為，無論參加什麼運動，參與過程中的心態才是最重要的。所以，一切都來源於自己。



10:30-12:30 基本體能訓練

問：一個職業拳手每天的工作是什麼？

中間的Rex☐☐自從成為職業拳手之後，無論是否有比賽，每週六天都需要進行上下午兩節訓練，每節各是三小時的跑步、跳繩、體能、練拳等訓練。」

問：看來非常辛苦呀

旁邊的Rex☐☐其實我十分享受，因為回想小時候，又懶惰又沒什麼目標，讀書不太好，最擅長就是打機，直到去拳館幫忙，並開始訓練，才走出陰霾。」

問：人生過得開心嗎？

開心的Rex☐☐打拳令我由瘦弱內斂，變成今天的我，而且在拳館工作，我竟然連英文也學會了，能力從內而外都得到提升，贏得無比自信，人生充滿陽光呀！」



12:30-14:30 深化體能訓練

問：香港一直沒有職業拳擊手，為什麼你會這麼大膽？

旁邊的Rex如果一直打業餘，在香港很難找到合適的對手，我的技術也難再提升。職業拳擊就不同了，對手變強大了，才會激發出自己真正的實力，不枉平日艱苦訓練。

」

問：那你對輸贏有甚麼看法？

中間的Rex試著想想看，如果對手太弱，每次不到一個回合就KO對手，其實沒意思，所以比賽必須要有競爭性，像打機一樣，要挑戰一下關卡的頭目才有意思，打倒這樣等級的對手特別開心。」

問：即使未必場場會贏？

開心的Rex對，但世事就是如此，我覺得比賽不是只為了贏，發揮出訓練中所學的，這才是最開心的時刻。」



14:30-16:30 休息

問：聽說運動員生活要十分規律？

旁邊的Rex☐☐對呀，一週六天集訓時間很長，不能再像小時候一樣有很多娛樂，所以現在不打線上遊戲了。」

問：假日會怎麼過？

籃球的Rex☐☐那我盡量不會再碰任何有關拳擊的事，偶爾玩玩其他運動，像是打籃球，小時候有點運動細胞，也經常打籃球，現在仍會使出一兩招。」

問：家庭生活呢？

中間的Rex☐☐生在拳擊世家，在爸爸和哥哥耳濡目染之下，自己也加入了這項運動，從小到大他們都是我最崇拜的偶像，而現在的教練是爸爸的徒弟，感覺就像一家人一樣感情深厚，所以不論在家或在拳館訓練中，都感覺好溫暖。」







16:30-18:30 搏擊訓練

問：據說你即將在香港打比賽，是嗎？

後面加油打氣的Rex☐☐對呀！可以在香港觀眾面前比賽，特別高興，但也明白舉辦比賽成本很高，所以暫時無法定期舉行，希望大家能理解，也希望大家跟我一起迎接比賽。」

問：看來你很在乎每場比賽...

另一加油打氣的Rex☐☐對！每日訓練、每場比賽我都非常興奮。特別在比賽時，我既是拳手，也是粉絲，不斷的為自己打氣，每打出一拳，我心裡都會說一句：打得好！下拳再漂亮一點！發揮自己最好的表現，就是最大的回報，也是我最光榮的一刻，所以我很享受每次踏上擂台打拳。



能夠在擂台上挑戰強大的對手，從中見證自己努力訓練的成果，不論輸贏，都令Rex感到滿足和快樂。

資料來源□Nike Hong Kong