

空手道「上」

劉知名 劉慕裳

空手道的「形」(套拳)，運動員耍出一招一式，對手是自己；從擺手、出拳甚至眼神，訓練期間面對鏡子，尋找一分一毫的進步空間，某程度上是一門孤獨的作業。

但劉知名與劉慕裳是幸運的，既是住在同一屋簷下的親生兄妹又是同門師兄妹，兩人自小一起學習空手道，一起成為「形」的運動員，從小時候在家中互相對練，到長大後各自在國際舞台上做出成績，彼此總能看到對方的強弱，時為對方驕傲，時為對方打氣。

在這條名為「空手道」的路上成長，兩人體會到，容易自滿的人永遠難以進步，而唯有堅持，才能前行。兩個人、四隻手，他們的「武林」，無疆無界；做事堅持到底，其實也是我們每個人的「武林秘笈」。

暖男哥哥·大眾阿妹



「小時候，我們會在大廳打開帳幕，扮去露營。」提起童年往事，剛滿 31 歲的劉慕裳不時看着身旁的知名，笑不攏嘴。除了在家露營，小時候兩人還一起學琴，一起玩四驅車，相差三歲的兄妹，就是彼此的最佳玩伴。

身為兄長的劉知名說，「就算後來進了（空手道）道場，我也不會當她是師妹，只當她是妹妹，相處態度都一樣。」或許就是這位穩重淡定的「暖男哥哥」，慕裳今天在空手道界被冠以「大眾阿妹」的稱號。「所有人都叫我『阿妹』，連比我年紀小的都這樣叫，因為我就是他（知名）的阿妹。」她笑說。

今年 33 歲的劉知名，由小學升中學那段時間，媽媽希望他找些興趣班來參加。「因為看了一套以柔道為主題的電視劇，原本我想學柔道，但我家樓下沒有柔道班，只有空手道班。」那時他不清楚柔道與空手道的分別，只見空手道道袍和腰帶跟柔道的相似，誤打誤撞便參加了空手道班。兩年過去，有一天他在大廳練習即將應考的套拳，坐在沙發上的慕裳覺得哥哥的空手道動作很「有型」，於是向媽媽提出要跟哥哥一起學習空手道，兩人自此更進一步成為了「師兄妹」，懷抱共同目標。

勤奮結合天分 路走更遠

空手道比賽分為「組手」（自由搏擊）和「形」（套拳），知名與慕裳同樣專注發展「形」。自此，兩兄妹經常一起在家練習，一起乘車往返道場，一起觀看世界級選手作賽的影片，話題自然離不開「形」這個共同興趣。

沒想到的是，摘下東京 2020 奧



2

運會空手道女子「個人形」銅牌的劉慕裳，初學空手道時自言不特別用功，是哥哥改變了她。「小時候我很懶惰，自恃有少許天分，即使比賽前兩三星期才練習，都會得獎的；反之哥哥很勤力，他啟發了我，如果我有少許天分，再加多多努力，不知我的路，會否走得更遠？」

父母的支持，加上兄妹二人砥礪同行，兩人在空手道上屢創成績；至 2009 年，空手道成為香港體育學院的精英項目，知名隨後更成為全職運動員。見證著空手道在香港的發展，形同自己成長的印記，他感觸良多。「一個完善的環境來得不容易……以前基於場地等各種問題，訓練時數不多；現在場地問題解決了，我們也有教練，有財政支援，也有物理治療師團隊。」有了哥哥這位先行者，劉家兩老大大放心，同意也讓妹妹在大學畢業後正式投身空手道，成為體院精英運動員。

在支援本地運動發展上，馬會歷年向體院撥款超過七億港元，支持改建硬件設施、支援精英運動員訓練及教練培訓等，成為全職運動員的大後盾。

其實，劉家兩兄妹耕耘到今天，對「堅持」不無深刻體會。2021 年在陝西全運會奪得空手道男子「個人形」銅牌的知名說，「堅持」是知易行難。「以前我們跟一個日本師父訓練，他跟我們說，堅持這兩個字，單從書本上學習，未必學得懂。若你透過空手道去訓練，譬如當你做拳上壓，十下、二十下，堅持下去，身體力行，慢慢你就會感受到這兩個字的真正意思。」



3

1 至 3 兩兄妹自小感情要好，經常形影不離。

圖 1 至 3 由劉氏兄妹提供

一個人的「武林」



4

賽場上，「形」的選手以空手道的「精氣神」震懾全場，獨自耍出整套招式時，他們總在想像自己跟一個同身高同體重的對手對戰；平時對著鏡子訓練，鏡中的自己既是對手，也是伙伴，是一門「孤獨」的作業。

慕裳笑言，小時候喜歡「形」的原因很膚淺——打套路時拍照比較好看；長大後，就覺得可以將意念放在「形」之上。「例如我擅長速度，我就可以讓觀眾（透過它）看到，算是需要些許創意。」她在大學本科修讀創意媒體，喜歡創意的她不甘沉悶，樂於給大家帶來驚喜，正如她在東京奧運的個人形排名賽，竟大膽地打出「安南大」（Anan Dai），是她過往比賽中從未使出的套拳。

「容易自滿 很難進步」

台上一分鐘，台下十年功，在驚喜背後，是無人知曉的艱辛。「『形』的訓練需要很自律，因為只有你獨個兒，你不練習也沒人知道，亦不會影響其他人。」慕裳認為，打「形」需要的特質，是永不滿足，「永遠不滿意自己的動作，總是覺得可以更好，是一種追求完美的訓練。因為很容易自滿的話，其實很難進步。」觀眾看慕裳在奧運的演出時，大都對她凌厲堅定的眼神留下深刻印象，這其實也是練習的一部分。她說，平日會對著鏡子練習眼神，令神情看來更真實，讓觀者更投入「形」的情境。

為了準備東京奧運，慕裳近年一直在美國受訓。「在美國生活很集中，很少娛樂，可以用一個『悶』字來形容，但我已經習慣了。」那段日子的訓練很刻苦，天氣炎熱，慕裳不時想起在香港練習的情況。「我覺得在香港練習很幸福，有冷氣，場地又有人負責清潔。」相反，在美國受訓時，事無大小

皆由自己負責，連用作訓練的場地也是由她一手一腳搭建起來。知名聽了，尤其佩服妹妹，大讚她靠自己克服各種困難，「這種訓練方式，其實相當符合空手道家的精神。」

在奧運摘銅之後，慕裳沒有停下來，反而更有動力向高峰進發。「在外面比賽，裁判對我的期望已在高水平的位置，這是一個動力，令我推動自己，因我不想讓他們感覺我退步，或是我的表現名不副實。」對她來說，別人的期望與壓力，是一個等號，唯一面對的方法，就是珍惜時間不斷練習。

套拳動作 寫成秘笈

除了身體練習，她也會動動筆桿子，將套拳的動作逐一分析拆解。「我要將動作寫出來，我才明白。訓練不只是動，還要記。」光計過去三個月，她就已經寫了 130 多頁筆記；多年下來，已累積了數本「武功秘笈」。有趣的是，這些「秘笈」不止記載著空手道的技術分析，慕裳還會將筆記悉心裝飾，貼滿練習和比賽的照片，並仔細註解，猶如她的個人編年史。「我很認真對待這件事，因為那是我的另一個腦。」



5

4 劉慕裳 2018 年底在「沙田馬場 40 週年紀念日」的開幕典禮上獻技。

5 知名與慕裳打套拳時整齊合拍，氣勢十足。



過去數年，劉知名的空手道事業猶如過山車般，高高低低，若不是他的堅持，說不定其運動員生涯已經提前結束。

2019年，知名在全國錦標賽衛冕，當時他的目標，是兩年後全國運動會的金牌。到了翌年，誰料到他竟在一次草地上的訓練意外受傷，導致左腳十字韌帶撕裂。「這次受傷令我暫停訓練三個月，接受復康治療三至六個月。我當了全職運動員10年，從未試過停止訓練這麼久。」知名依然記得，當時完成手術後，每逢睡醒起床，血液一下子從上半身湧向傷患處，就會感到疼痛難當，就連站起來都需要莫大勇氣。可幸，他抱持樂觀積極的態度，無論復康治療有多麼艱苦漫長，他都堅持下去。最終，他克服傷患，再次踏上道場受訓，並趕及出戰2021年9月舉辦的全國運動會，奪得他的首面全運會銅牌。

老將提醒 永不放棄

識英雄重英雄，當談及空手道界的偶像，知名最欣賞委內瑞拉名將 Antonio Diaz。「我早在2008年已經看他比賽，直至他到奧運會比賽。看著他的年齡增長，從世界第三、打到第二、打到世界冠軍；到接近退役，他繼續打奧運會、世運會。」知名說，這位委內瑞拉老將最後參與世運會時，已年屆41歲，正是這份堅持，值得他借鏡。慕裳補充，在她



參與2018年的亞運會時，站在她身後的教練正是 Antonio Diaz，「他教懂我很多事，經常提醒我『永不放棄』(never give up)，看似簡單，實不易為。」

談起堅持，原來知名一直都在克服他先天性的遠視問題。由於戴不了隱形眼鏡，所以平日訓練不止練動作，更要練就視線，靠肌肉和意志聚焦，難怪即使眼前多模糊，他都能專注於「形」。

哥讀碩士班 妹愛做甜點

這對兄妹對空手道熱情無限，說起 kata，四眼發光，滔滔不絕。

目前除了教授空手道班，知名正在香港教育大學攻讀有關運動教練及管理的碩士課程。問他閒時，可有與運動不相關的嗜好？他笑說：「這個……」反而妹妹原來喜歡吃東西，「日本菜、車仔麵……」不過，「同時會做健身」。

妹妹有空也會下廚：「喜歡做甜點。但為了健康，會少甜、低卡。」阿妹說哥哥還曾嘗試過其甜品呢！此時，阿哥不由得傻傻的笑了起來，「唔記得咗……不過應該不會難吃。」



謝各方支持 包括馬會

劉知名堪稱是空手道隊中的拚命三郎，默默耕耘打出一片天，佳績背後，除了居功於自身努力，他還銘記各方支持。「要成就一個運動員，背後有很多不同機構支持，以我們空手道為例，就有總會（香港空手道總會）、體院（香港體育學院）、馬會（香港賽馬會），以及各個贊助商機構。」

除了支持體院，馬會早前撥款一億五千萬港元，與政府共同成立「運動科研資助計劃」，希望透過提升運動科學設備及器材，協助香港運動員備戰未來賽事。

取諸社會，用諸社會。2021年底，知名聯同一眾精英運動員及香港賽馬會義工隊成員走進社區，向獨居長者及低收入家庭送上防疫物資。經歷這次探訪，知名有感有能力的人需要更多的幫助弱勢社群，探訪長者固然是他能力所及的事，他更希望自己能夠推廣空手道，教小朋友，也教成年人。「成年人有夢，都可以追，很想將這個訊息傳遞開去。」

- 6 天份加上努力，這對空手道兄妹歷年獲獎無數。
- 7 近年兩人聚少離多，因此非常珍惜共聚的時間。
- 8 (左起) 劉知名在第十四屆全運會中以套拳「一百零八手」取得男子個人形銅牌；劉慕裳於2019年第一屆世界沙灘運動會女子空手道「個人形」奪得銅牌。
- 9 劉知名2021年聯同精英運動員、馬會義工隊及馬會公司事務執行總監譚志源(左二)走入社區，向獨居長者及低收入家庭送上防疫物資。

圖7 由劉氏兄妹提供

後記

畫你

拍攝期間，我們要求兩兄妹現場繪畫三件物品來形容對方。慕裳畫的三件物品是：眼鏡、菠蘿、手機。她說，哥哥自小就有遠視要戴眼鏡、喜歡吃菠蘿；至於電話，「我在美國若要處理香港的事，都會找阿哥幫忙，例如銀行、車子的問題」，彼此通電話，為公為私，可見兩兄妹近年長時間分隔異地，仍然互相照應。

知名畫的三件物品，分別為葱、兔子、笑臉。他說慕裳不愛吃葱，吃葱會吐，著大家請她吃飯要記得「走青」。畫兔子，「因為我們小時候養了一隻兔子，養了很多年，相信慕裳都會很掛念牠。」畫笑臉，因知名說她在現實中是個很開心的人，不似在道場上那般眉目繃緊。的確，訪問短短一個多小時，慕裳的笑聲，總比哥哥來得響亮。



瀏覽
訪問短片

