

榮譽院士劉慕裳女士

大學撰詞人葉旭耀教授

副監督、校董會主席、校長：

目前位列女子空手道個人形世界排名第一的劉慕裳女士，是香港城市大學（城大）創意媒體學院 2016 年的畢業生。對劉女士來說，空手道就象徵着生命。不少人參與體育運動是為了健康或消遣，而劉女士則視空手道為終生的事業，甚至是一種人生哲學。空手道指引着她的世界觀，引導着她在生活中各方面的行為處事。

劉女士 11 歲時開始練習空手道，15 歲首次代表香港參賽。2012 年，劉女士在世界大學生空手道錦標賽上摘銅，之後，她的運動員生涯可謂戰績輝煌。如今，她已獲得的許多頭銜和榮譽，令人欽羨，包括：全國空手道錦標賽金牌、亞洲空手道錦標賽金牌、世界錦標賽銀牌、奧林匹克運動會銅牌、世界運動會銅牌、亞洲運動會銅牌和世界沙灘運動會銅牌。

劉女士在 2014 年和 2015 年獲香港大專體育協會評為年度最佳女運動員，並多次獲選為「香港傑出運動員」。2024 年，她獲中國香港空手道總會授予卓越成就大獎。像這樣的例子不勝枚舉。

然而，登上高峰的道路是漫長而艱辛的，身體和精神都面臨着嚴苛的考驗。但即使多次負傷，她依然愈挫愈勇。更重要的是，多年來她學會了過平衡、有規律的生活，勞逸並重，亦明白到保持良好的精神狀態與保持最佳體能同樣重要。

雖然勝利的碩果可以激勵運動員全力以赴，但隨之而來的壓力也讓許多運動員不堪重負。而經驗告訴劉女士，應付壓力的最佳方法便是徹底打消爭勝甚至競爭的念頭，以免分散注意力。雖然一般人普遍相信只要努力就會帶來成功，劉女士意識到事實並非如此。成功其實來自

許多我們無法控制的因素的共同作用，這聽起來好像很荒誕，但當成功不再被視為努力的必然結果，努力就會變得更加高尚和珍貴。我們能控制的是當下的努力，無論輸贏，都必須全力以赴。

然而，不論體育運動還是日常生活，活在當下並不意味着一個人可以不未雨綢繆。劉女士打破了日本一直壟斷空手道的局面，她的成功突圍並非一蹴而就。相反，這是她知己知彼、費盡思量制定出來的策略的結果。劉女士認為，擊敗對手的不二法門是首先全面了解自己的長處和短處，然後揚長避短。最關鍵的是，永遠不要妄自菲薄，「自己不夠好」的想法只會讓自己更添挫敗。

當回憶起家人和隊友的培養與支持時，劉女士充滿感激之情。同樣，她也感謝城大的同學和教授給她帶來的友誼和指導，這對她的成長起了至關重要的作用。除此之外，劉女士還學到了時間管理的竅門，讓她能應付運動員繁忙日程的嚴格要求。劉女士通過「學生運動員入學計劃」入讀城大，藉着城大所提供的豐富資源，讓自己的潛能得以發揮。她建議城大的同學，尤其是那些與她抱有類似事業志向的學生，不要畫地自限，畏縮不前，而應要大膽嘗試，勇於冒險。走出自己的舒適區，就是給自己一個充分發揮才能的機會。

副監督、校董會主席、校長，劉慕裳女士以其高超的運動技能，為香港以及她的母校城大增添榮光。作為一名女性運動員，她讓香港在空手道領域嶄露頭角。作為城大的學生，她帶領城大女子空手道隊在與本地大學的角逐中奪得團體金牌。作為校友，她成為學弟妹的榜樣之餘，更會無私地與他們分享經驗。因此，我謹提請香港城市大學向劉慕裳女士授予榮譽院士名銜。