

體育頻道

瘋狂の子



體壇有這麼一個人，有人認為他各種行徑非常瘋狂，也有人認為他是維繫團隊氣氛的開心果；中學年代他會徒步經嘉樂庇總督大橋往返澳門氹仔，大學時代他會騎著單車走過近一百五十公里路程往返廣州澳門，步入社會他仍然騎著單車環了台灣一圈；他曾是田徑代表隊、單車代表隊以及足球代表隊成員；他就是那個永遠讓人猜不著、看不透，卻有機會令你目瞪口呆、或者捧腹大笑的“瘋狂”運動員——李子健。

我狂故我在 名為“李子健”的 人生日記



嘉樂庇總督大橋
為李子健帶來無
數美好回憶



李子健勇於征服各種挑戰



李子健兩度成功繞環島騎行



李子健不實現當初許下的各個夢想



李子健曾以代表隊身份參加公路單車賽

成長在於街場

多年間徘徊足球、長跑、單車等多項運動之間，李子健一直沒為自己設限、定性，在他眼中每項運動都是相輔相成，但當中對他影響至深的始終是足球，而街頭足球場更是李子健的成長之地：“自從二〇〇二年世界盃後，我就愛上了足球，那時家人在青州開報紙檔，我每次幫忙看舖後，就會到街場踢波，即使有什麼不開心情緒，只要踢一會街波就能把負能量完全釋放。在多年街場生活中，我什麼人什麼事也見過，那時我就明白出到社會也會出街場一樣，我也慢慢學習到很多待人處事的態度以及人生道理。”

通過成長中各種磨練，李子健與生俱來那種體能好、速度快、不放棄的特質也逐漸獲得賞識，於二〇一三年加盟了澳門甲組足球聯賽球會實菲加，共同寫下了聯賽五連冠的輝煌歷史，為子健超額完成了一個又一個的夢想：“小時候坐巴士經過運動場，就夢想有朝一日能在氹仔運動場踢波，最後我在這個球場與實菲加一同稱霸多年冠軍，二〇一五年也讓我自U16後再次返回足球代表隊。”足球生涯的巨變沒讓李子健改變原有的生活步調，他依然熱衷於跑場鍛鍊心肺，且會在訓練中注意技術、協調、對抗、騰空等更多細節，對於渴望成為強者的心，他堅守初衷。

佛系面對生活

不過，李子健的“瘋狂”聲名不單建基於他對運動的執著以及毫無保留，子健日常搞笑玩真的鮮明形象同樣為他帶來海量評價，有時候他會在團隊間大聲唱歌表達自我，有時候他會跳到車上拍照擁抱自然，有人會認為他是團隊開心果，也有人認為他確實太過瘋狂，但李子健並不在意旁人的目光：“在團隊中我的形象大概是開心搞笑、緩和氣氛吧，我也不太想為自己定位，最重要是性格能使自己及他人開心，畢竟由我街場踢波開始，就明白很多待人處事的道理，我希望能夠為團隊帶來化學作用，這也不是什麼難事，像是隊友有困難就多去聆聽，有傷疤就不要觸碰，要理解大家的背景，才能在球場上共同闖出一段美好的故事。”

對於偶爾聽到的嘲笑或是批評，李子健總是以佛系心態面對：“無論別人怎樣笑我，我都是一笑置之，可能是聽過太多許冠傑的歌曲，覺得自己有少少突破紅塵的境界。別人指責的，有道理就必須吸取及接受，如果是無理的嘲笑或攻擊，我都是一笑置之，自己的日記、生涯終究由自己編寫，其他閒言閒語又有什麼所謂。”

至於被人開玩笑的底線，李子健笑言未見下限：“真的未試過因任何玩笑而憤怒或者沮喪，真正會令我不開心的是家人或身邊人發生重大事情需要幫忙，其他事情我都當作是小挫折或是一小塊絆腳石，有時候別人鬧我，也是種另類的激勵，也可能是他當天心情不好，從小我就堅信每天做一件小事能成就自己，這樣看來讓人發洩一下也是一種成就。”

瘋狂只因鍾愛

回顧生涯每一個瘋狂挑戰或行徑，在李子健眼中都是一種勇於表達自己的方式，對於自己的“瘋狂”，他有另一種解讀方式：“倘若當初我因同學取笑就沒再去跑場，我絕對會錯失很多。別人眼中看起來的瘋狂事，我覺得根本稱不上瘋狂，那不過是自己鍾愛的事情，我也會鼓勵身邊朋友勇於表達自己，此刻你因旁人眼光不願做的事情，倘若完成了，日後回想起來都會是開心、感動，在能力範圍之內，我都願意陪他們去實現。”



小學時代的李子健(右三)已對運動抱有執著

近年，李子健不斷為過往定下的每個目標及夢想“填坑”，像是與朋友及太太完成了兩次台灣環島騎行之旅，也圓了在旅遊塔“笨豬跳”的心願，本來他也許下過從雲南騎行到西藏的夢想，但隨著新身份、新生命的降臨，這個夢想可能會延後或調節一下：“自己已為人夫，也快將為人父，有些挑戰開始會有顧慮，也要作出調節，追尋夢想的同時也要顧及生命以及身邊的人。”面對即將迎來的身份，“瘋狂”的李子健在未來也許會有所收斂，在表達自我之時也開始要保有“爸爸”的風範威嚴，但他仍會時刻警惕自己，要記著當年那個參加學界越野跑、無懼挑戰、渴望進步的小子：“夢想可以很遠，也可以很近，很快我的夢想就會轉為小朋友快高長大、健康成長，希望他日後也能為鍾愛之事堅持、奮鬥，我將以一個支援角色去陪伴著他。運動訓練上，我相信能保持著如今的運動習慣已經很難得，未來的事情很難去太長遠的規劃，反正都是那句，做得幾多就幾多，既然鍾愛，就要做到最好！”



足球對李子健
影響至深

粵澳騎行挑戰

進入大學階段，升讀廣州暨南大學廣播電視新聞系的李子健進一步把長距離挑戰行動升級，計劃從澳門騎單車前往相距近一百五十公里的廣州暨大，他最終在大學二年級一次足球集訓活動實現了這場挑戰，與朋友一同完成了這趟他人看來近乎瘋狂的騎行之旅。此後，李子健反覆進行了多次澳門廣州騎行往返，故事更被同學拍成紀錄片《出發Let's Go》，影片獲得“第九屆廣州大學生電影節原創微電影”一等獎及首屆青春中國大學生紀錄短片“最佳導演獎”。

最讓李子健意想不到的，是這段影片為他的運動人生打開了一條新的分支，在二〇一三年獲世紀體育會邀請，正式出道成為單車運動員：“很榮幸能得世紀體育會的賞識，為我開闢了一條新的運動之路，這就像一個從天而降的機遇一樣，讓我好好珍惜及把握，所以這七年間我都堅持為世紀參加單車賽及雙項鐵人賽，也試過在初級組及公開組獲得年度季軍。”

行進間的冥想

瘋狂的背後，李子健默默與舊大橋結下不解緣，那時街跑不如現在般興起，特別在上、下課時段，橋上很多時就只有李子健一人，這座大橋也成為了他專屬的清靜之地：“走在橋上我覺得很寧靜，很開心，我會放眼看著澳門的風景，看著這些年間土地不斷發展，也會放空整個人去思考，尋覓自己嚮往的生活節奏、反省自己的過失，特別是走到橋峰，看到面前有段長長的路，就會覺得未來的路也是要靠自己去塑造。”

瘋狂的背後

瘋狂的背後，李子健默默與舊大橋結下不解緣，那時街跑不如現在般興起，特別在上、下課時段，橋上很多時就只有李子健一人，這座大橋也成為了他專屬的清靜之地：“走在橋上我覺得很寧靜，很開心，我會放眼看著澳門的風景，看著這些年間土地不斷發展，也會放空整個人去思考，尋覓自己嚮往的生活節奏、反省自己的過失，特別是走到橋峰，看到面前有段長長的路，就會覺得未來的路也是要靠自己去塑造。”

學界賽啟示錄

李子健對於運動的瘋狂要從小學開始說起，小學年代被老師挑選參加學界越野跑E組賽事的子健在這場“處子秀”就懷著雄心壯志，決心與高年級的學生一拼長短，結果排中間起步的他在起步搶位時發生碰撞，被撞倒的子健在地上滾了個筋斗，全身是傷，手部還擦破了皮流著血，小小年紀的他決心咬緊牙關，最終含著淚、滴著血衝過終點。同年，參加了學界田徑賽的李子健終於在四乘五十米項目贏得了運動生涯首面獎牌，這年的運動初體驗對子健影響深遠：“那面獎牌我一直掛在客廳，鼓勵自己在任何賽事都要盡力完成，腳痛也好，抽筋也罷，就算我只能步行到終點，我也要傾盡全力去賽。”

結緣嘉樂庇橋

對運動越發感興趣的李子健到了中學生涯更是多線發展，入選了青少年足球學校，同時參與了學校跨欄及長跑隊的訓練，也就是那時，李子健創下了一個讓老

Wonderland

來公仔 最重要係氣氛

Wonderland 體驗日

凡消費卡：Mop300 再送300

星期二至星期日 時間：1:00pm—9:00pm

地址：澳門北京街，NO.2A-54F，八兩金商場一樓（舊南光百貨商場）

澳門青少年發展協會勇奪

“2020澳門國際龍舟賽”小龍200米

女子組冠軍



澳門龍舟總會
www.lam.gov.mo
2833 7676

中國澳門龍舟協會
Associação de Barcos de Dragão de Macau, China
Dragon Boat Association of Macau

政府體育局
Sporto do Governo da RAEM
Macao SAR Government

澳門龍舟總會
Direcção dos Se

