



鄭家豪 · 榮譽勳章 · 太平紳士
Cheng Ka Ho, MH, JP

- 利記集團業務發展總經理
- 前香港武術代表隊隊長
- 曾奪三屆世界武術南拳、南棍冠軍
- 世界十佳廣府青年 (15)
- 香港十大傑出青年 (09)
- 北京奧運香港區第74棒火炬手 (08)

社會服務

- 香港特別行政區政府 選舉委員會 委員
- 香港特別行政區政府 康復諮詢委員會 委員
- 香港特別行政區政府 (15-20) 體育委員會 委員
- 香港特別行政區政府 (00-05) 青年事務委員會 委員

- 團結香港基金 顧問
- 中華全國青年聯合會 (十屆、十一屆、十二屆) 委員
- 民政事務局戴麟趾爵士康樂基金委員會 主席
- 香港社會福利署展能精英運動員基金 管理委員會 主席
- 勞福局康復諮詢委員會康復服務公眾教育小組 委員
- 發展局社區參與綠化委員會 成員
- 香港旅遊業議會 購物事宜委員會 委員
- 香港運動員就業及教育計劃HKACEP 委員
- 第八屆全港運動會 籌備委員會 委員
- 十三屆全國運動會香港特別行政區代表團籌備委員會 委員

影片分享





「鐵」路可途





壹

背景介紹





我是一名運動「jyun4」

運動「寃」



背景介紹

- 出生自武術世家
- 年幼學武
- 初出茅廬、進入青少年習訓隊
- 成為香港青少年武術隊、初試啼聲
- 正式成為香港武術代表隊、說好與武術的分手
- 成為香港武術代表隊主力成員、南征北伐
- 退役、捨武從文
- 轉型學商

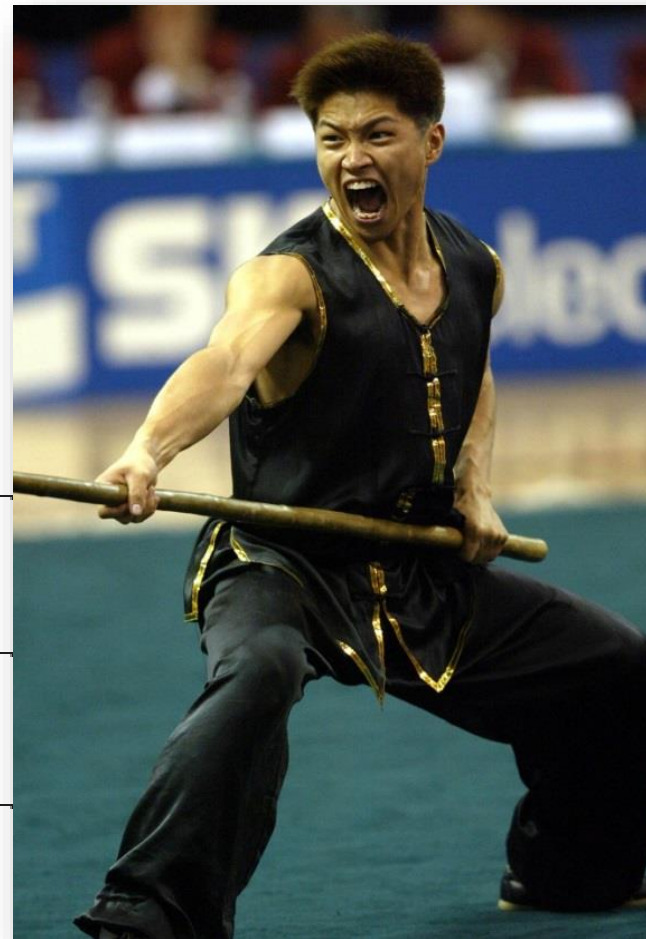




學武

習武

傳武

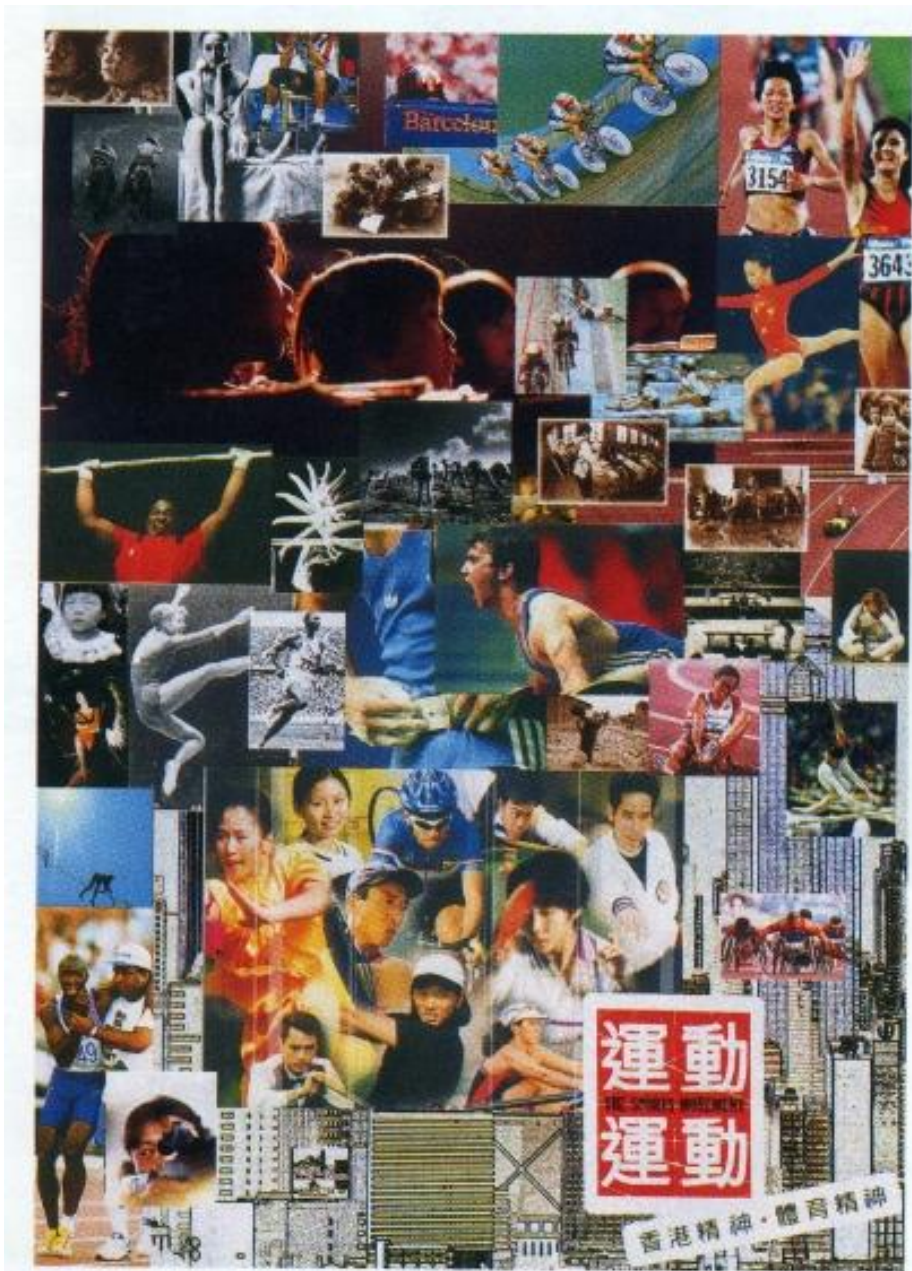


IQ(智商) + EQ(情商)+ AQ(Adversity Quotient 逆商)

= 運動員

心理學家指出，情緒智商（情商）及逆境商數（逆商）對個人終身成功的作用達到80%，智力商數（智商）只佔20%，共稱為「三商」。

- 再次爬起來的勇氣
- 負面情緒影響範圍小
- 清楚起因和責任歸屬
- 控制感強，支撐得更久
- 正確看待挫折





貳

故事



獎牌

獎與牌

獎：

表揚：勉勵，稱讚，有功者獎。

牌：

標誌：門牌。路牌。牌子。牌匾。

憑證：金牌。令牌。名牌。

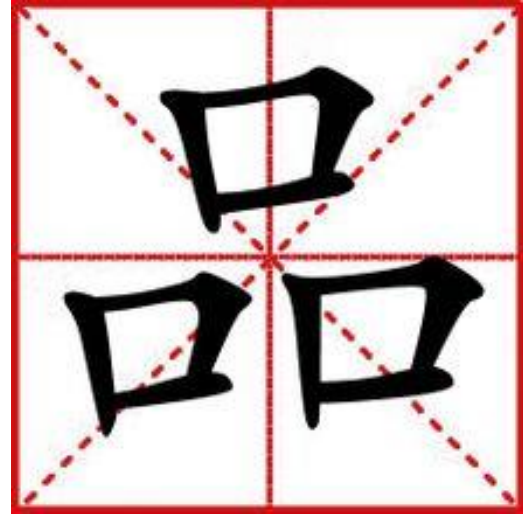


品與牌



品牌

品（會意）
字從三口。
“口”指“人口”。“三
口”表示
“眾口”。



運動員的營運方程式



運動員的**業績**就是**獎牌**
獎牌過後育成**品牌**



叁

逆商·拳法



相信每個人自幼都想 Excellence?

不過你可曾自問思考過.....

乜野係 Excellence? Excellence 即係乜野?

點解要 Excellence 先? Excellence D乜先?

係咪可以 Excellence? 係咪未呀?

白日夢

點解你想呢方面 Excellence 呀? 其他方面呢?

你覺得現時邊方面最 Excellence?

日後可唔可以再 Excellence 多D?

咁個 Excellence 又可以持續幾耐? 幾時完呀?

其實! 你會唔會盲目地為左 Excellence 而 Excellence?

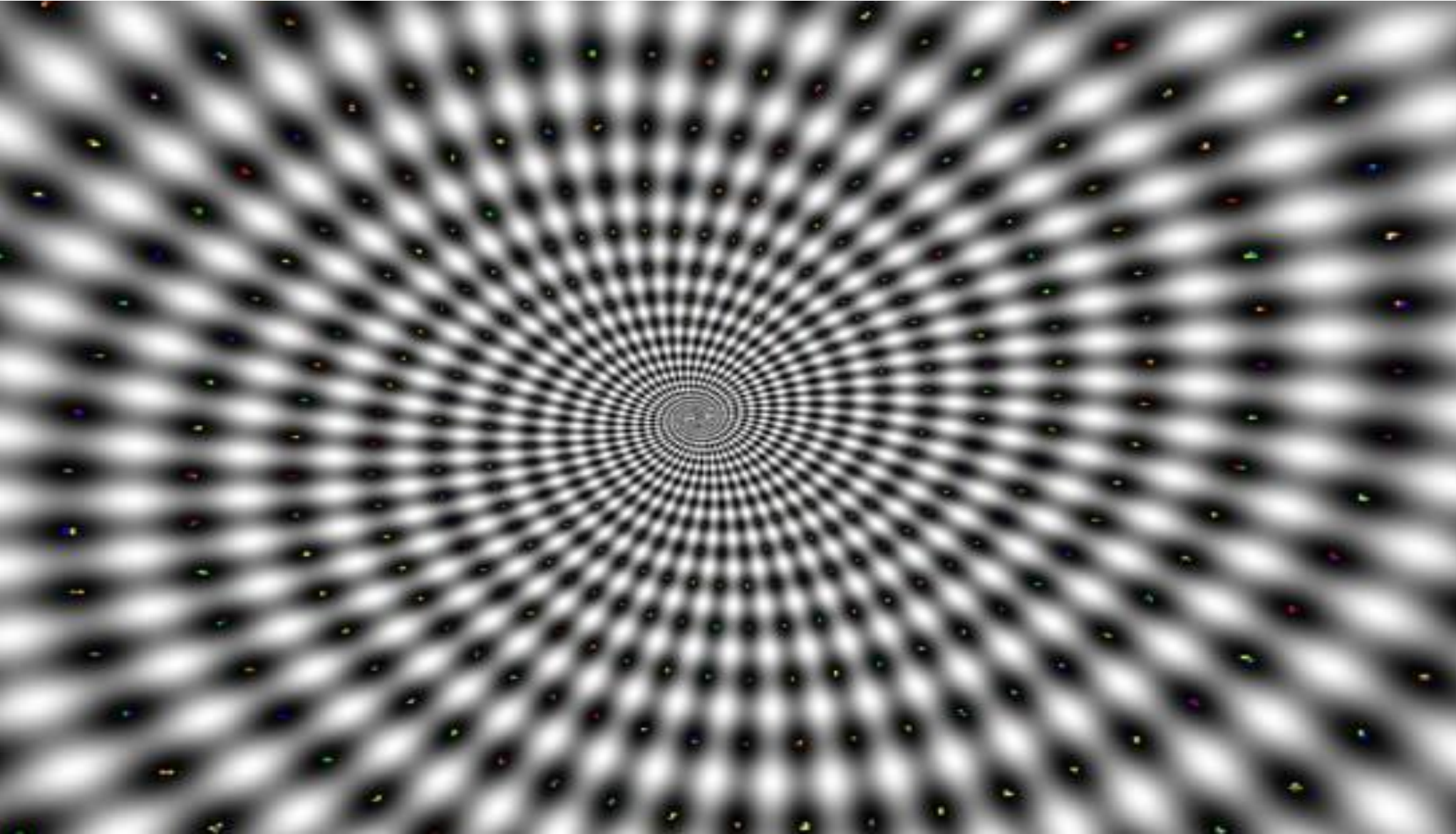
Excellence..... Excellence..... Excellence..... Excellence!!!



競賽中要具備一顆追求**Excellence**的心
但更為重要的是學懂用什麼態度來擁抱**Excellence**

Excellence..... Excellence..... Excellence..... Excellence!!!

Win..... Win Win.....Win.....!!!



!!

人們總歡喜花時間於一些不可控制的事情上

但於一些可控制的事情上他又處理得不到位



要學懂「擁抱的態度」！

擁抱你的對手

擁抱你的弱點

擁抱你的厭惡

擁抱你的非安全區

擁抱你的情緒

擁抱你的失敗

擁抱你的悲傷

擁抱你的自卑

擁抱你的失落

擁抱你的失敗

擁抱你的黑暗

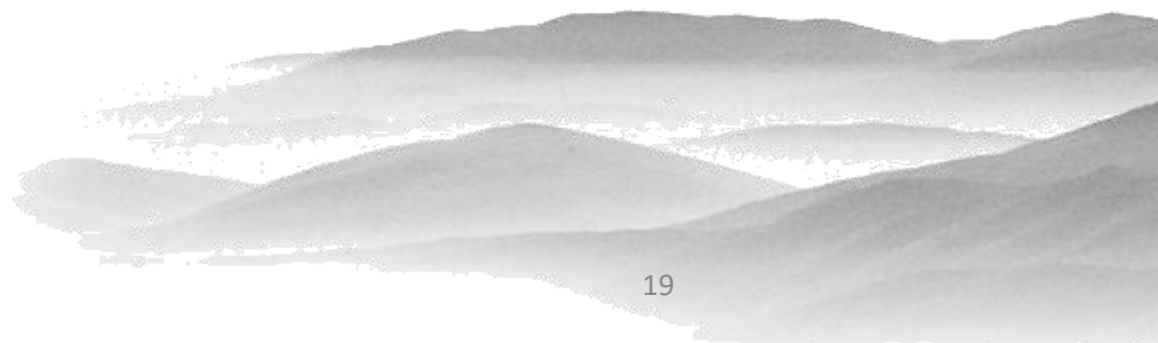
學懂 擁抱

不只擁抱喜歡的，更要擁抱不歡喜的

境

順境 逆境 困境

「逆」 - 逆轉



有心有力

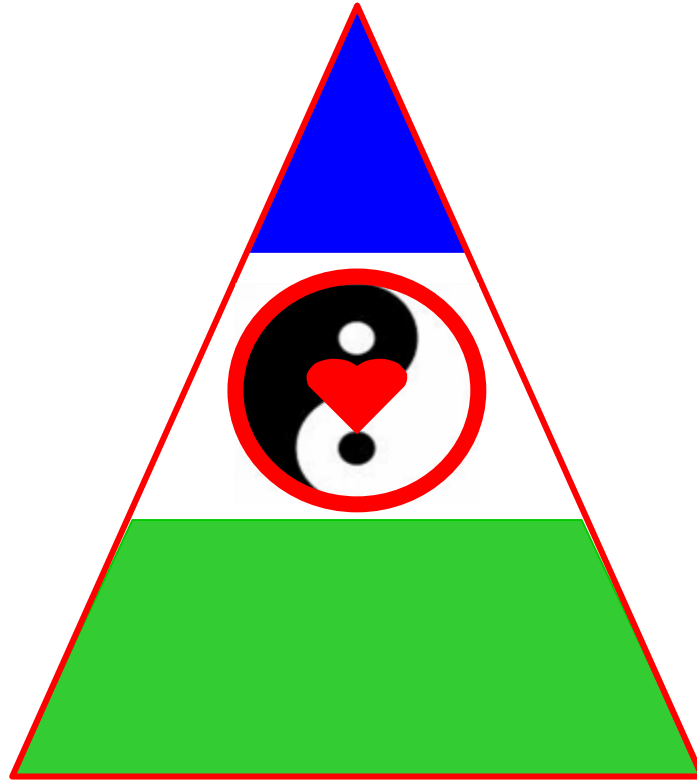


心正則名正
名正則事興

心要正

人無信不立

5 1 天
3 人
地



心要正

(內功-看不見)

虛

做人 往上有理想

本心 沒心有何用

做事 往下有實力

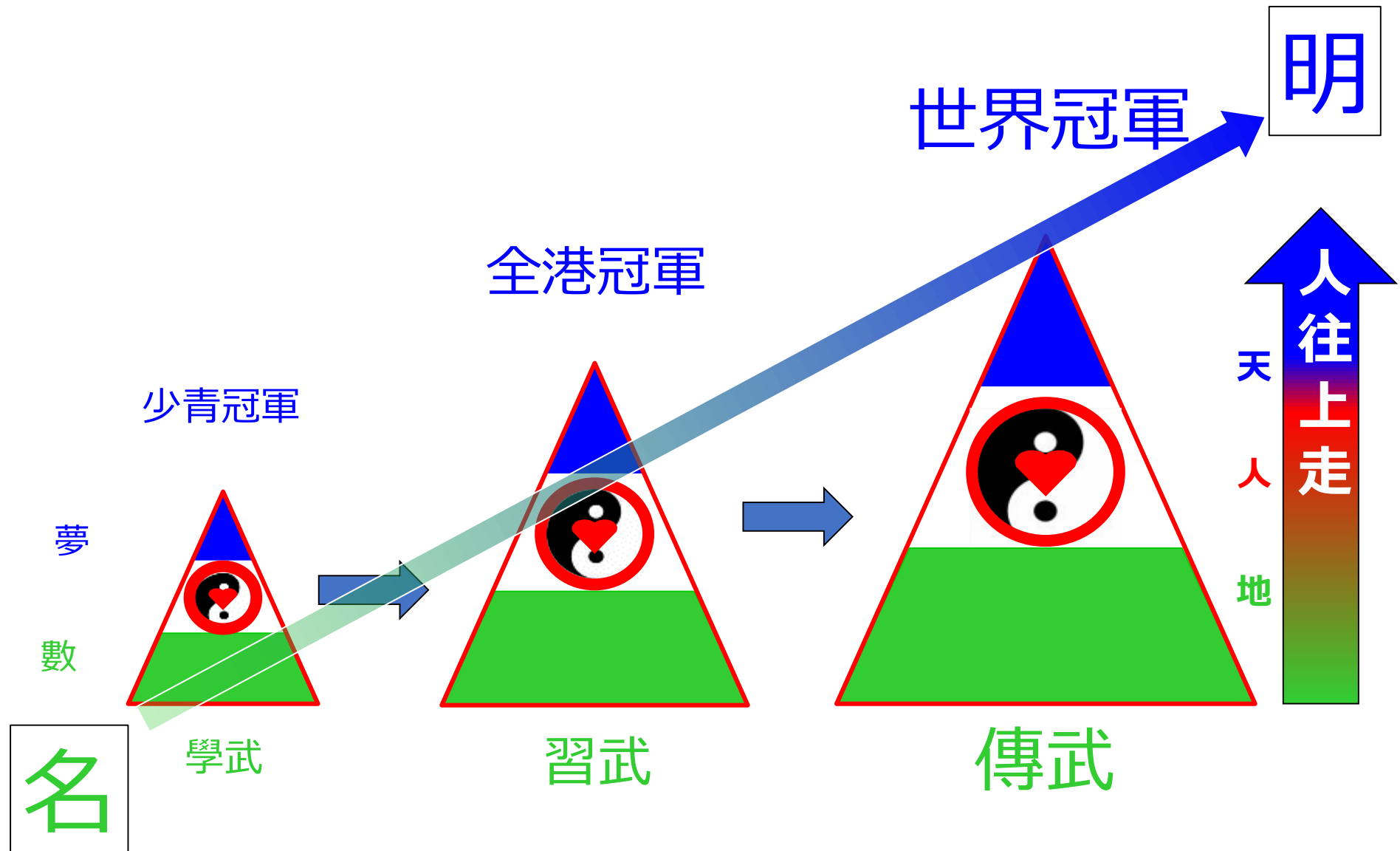
實

(外功-看得見)





心中有夢可喜 心中有數可賀




學習學習



肆





學

知、識、明、懂、悟





- 知道 - 知道有這個手型動作（拳）
- 認識 - 認識不同動作（衝拳、劈拳等等）
- 明白 - 明白其特性及功能（明白動作要領）
- 懂得 - 懂得其原理「道」（吃透）
- 開悟 - 貫通道理，明心見性

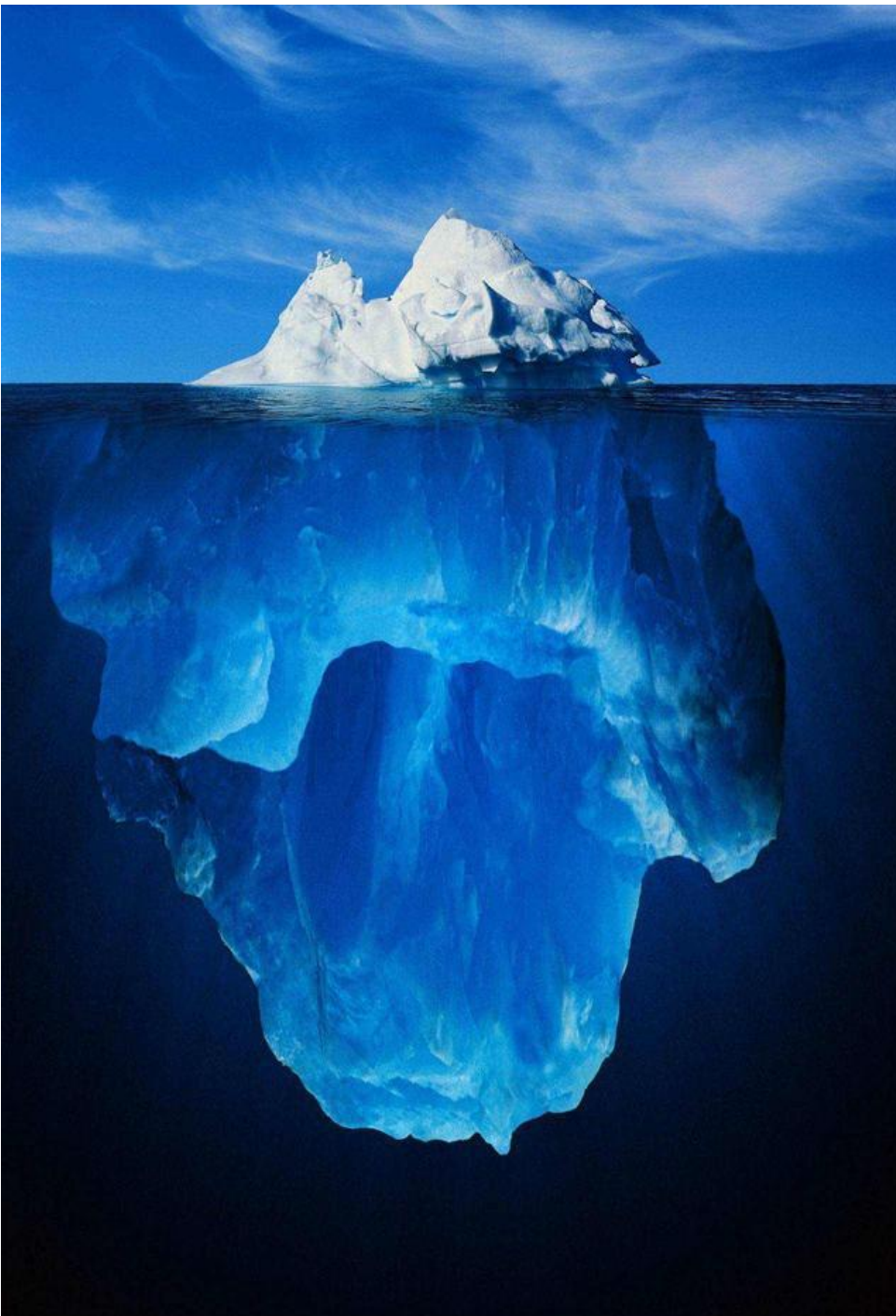




觀

伍





1/5

4/5

學會抓緊問題的：
場境、主軸、核心、變化
這些是主載浮沉的重要關鍵

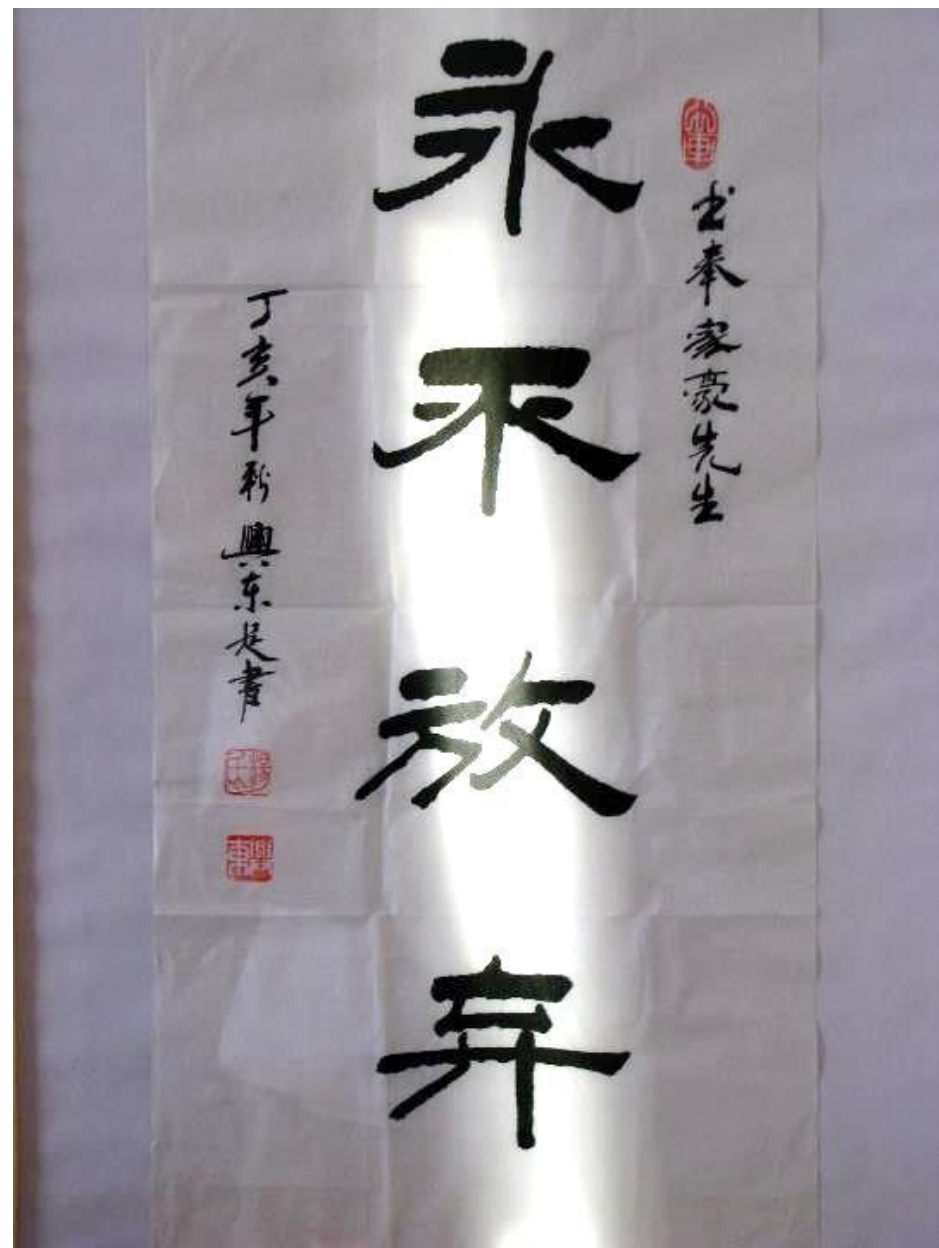




陸

感恩





- 所知障
- 已亦在人中
- 志氣、學識、持之而行
- 我相、人相、眾生相、壽者相
- 應無所住而生其心
- 物而不物故能物物
- 靜靜的、默默的
- 關關難過關關過





千里之行 始於足下
明日之旅 今日啟航

您們好！我曾是一名香港武術運動「員」，今天已成退役運動「完」了。我熱愛體育，感恩武術運動帶給我生命無限色彩。退役後我選擇轉型進入商界，學習商業及管理知識，希望以體育為起點，為香港作更多貢獻，追求退役後各種不同的圓滿，讓自己在幕後的賽道上再次成為一名出色的運動「圓」。

大家知道嗎？運動的真諦在於與「生命」的連接，我深信「生命在於運動」！這運動二字的含意不單純停留於肢體活動的層面上，而是更深層次地透過肢體動作的運動增強對自我認識及控制，達致最終從肢體運動中延至思維層面的思考運動，從而真正認識及了解自己。

人生的成長猶如體育鍛煉的乳酸期，增強肌肉時總會產生乳酸，乳酸過後，處理得好肌肉會更健壯，若處理不當就會令肌肉勞損。所以每每痛苦或失意時，別只放大悲傷的感覺，反過頭來更要學會如何擁抱悲痛與困境，因為只有明白方能掌握。抓緊掌握「逆境」規律，往往是通向幸福基石的不二法門。這樣的入生定必很有故事性。

再次感謝大會的邀請，還有大家細心的聆聽，我會好好珍惜這個得來不易的運動「緣」！

運動「員」「完」「圓」「緣」





希望本是無所謂有，無所謂無的。這正如地上的路；
其實地上本沒有路，走的人多了，也便成了路。

魯迅《故鄉》

「鵲」 路可途

謝謝

鄭家豪 2021-06-26

