



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

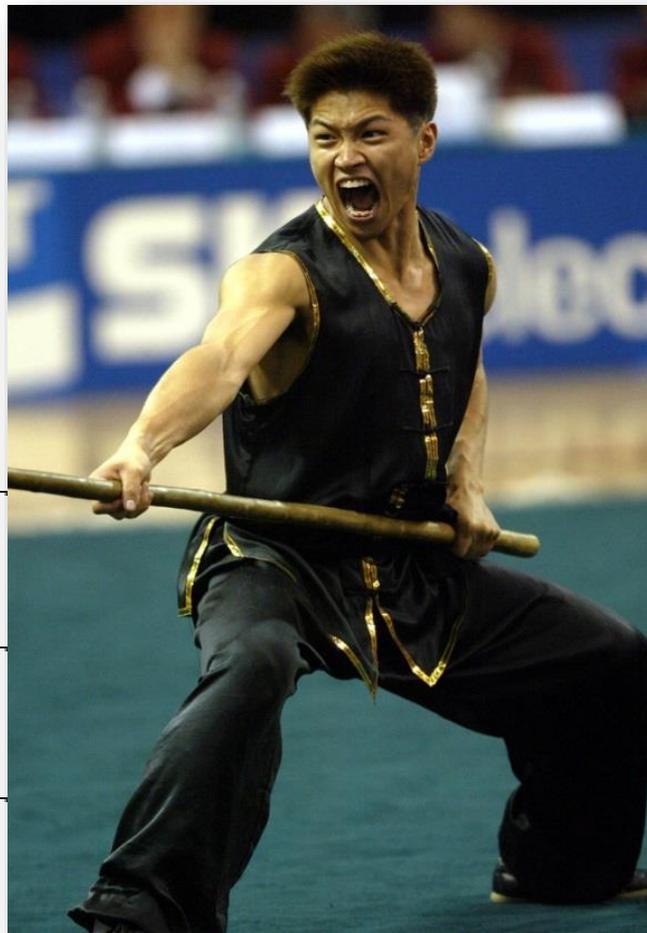




學武

習武

傳武

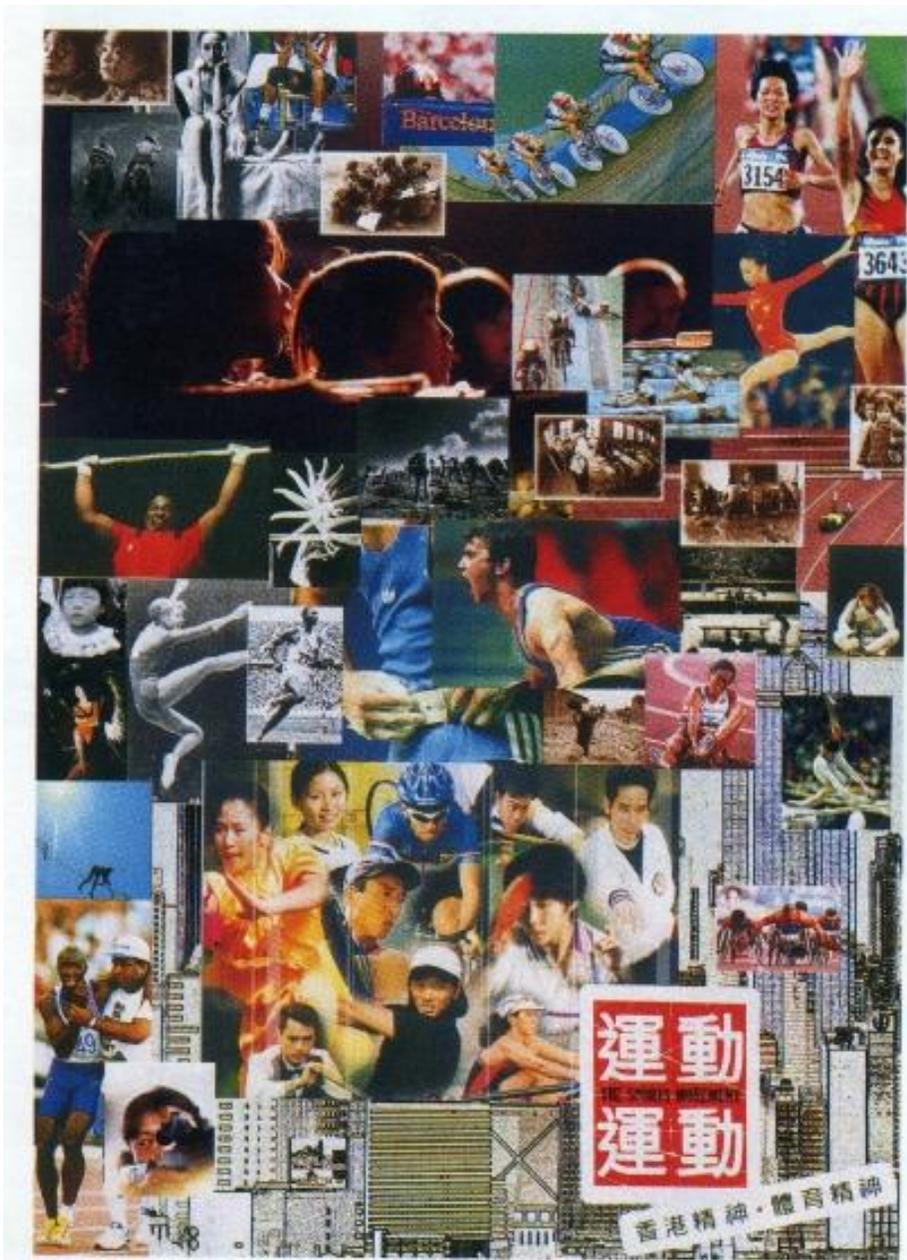


IQ(智商) + EQ(情商)+ AQ(Adversity Quotient 逆商)

= 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。

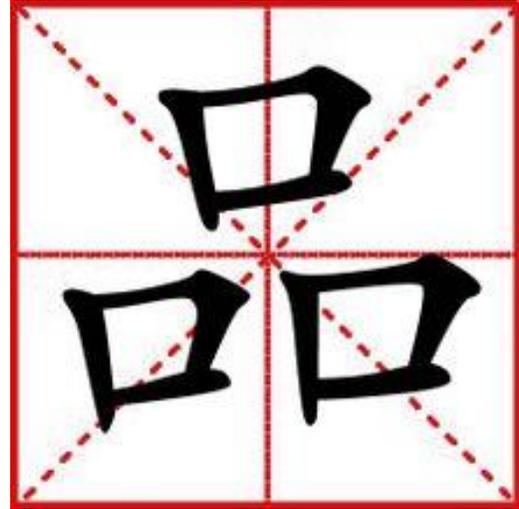


# 品與牌



## 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?  
點解你想呢方面 Excellence 呀? 其他方面呢?  
你覺得現時邊方面最 Excellence?

# 白日夢

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?**

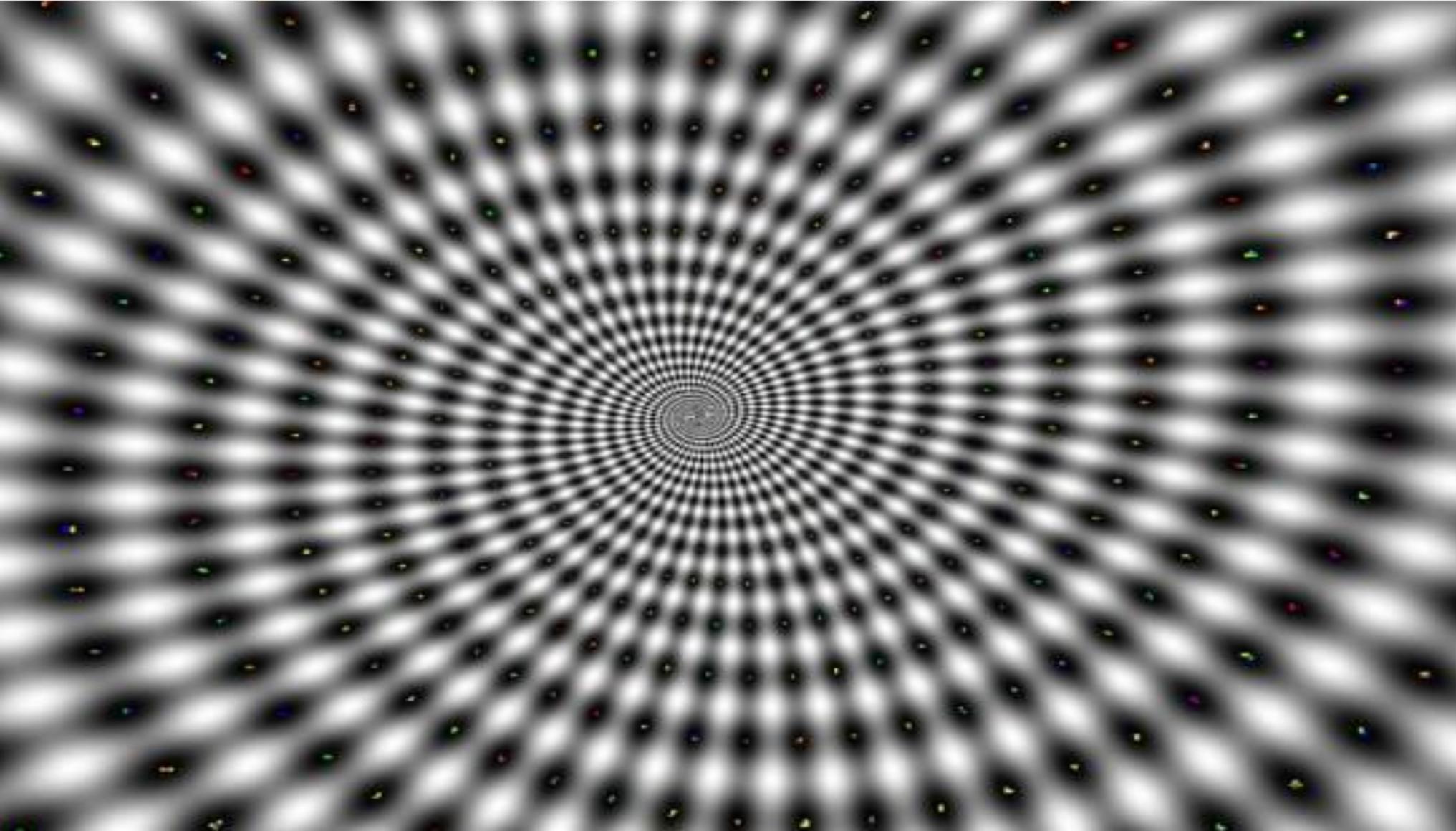
Excellence..... Excellence..... Excellence..... Excellence!!!



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



**真正聰明的人  
任何事情上都不會糾纏！（人生哲理）**

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

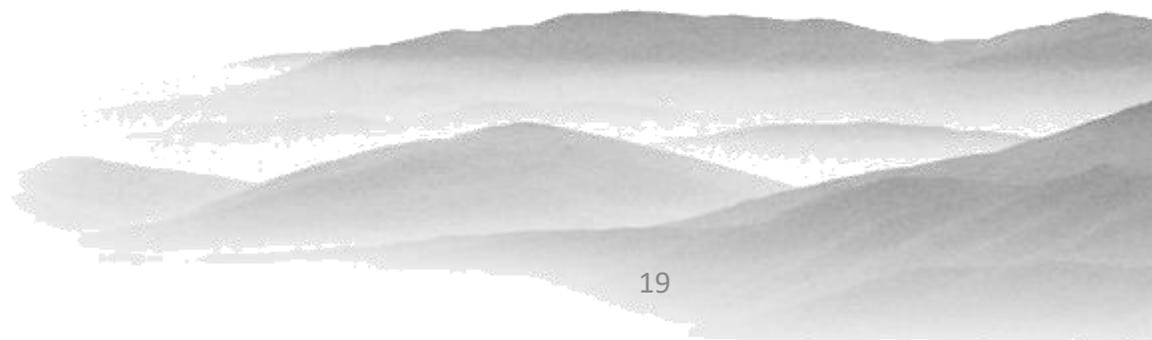
學懂 擁抱

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

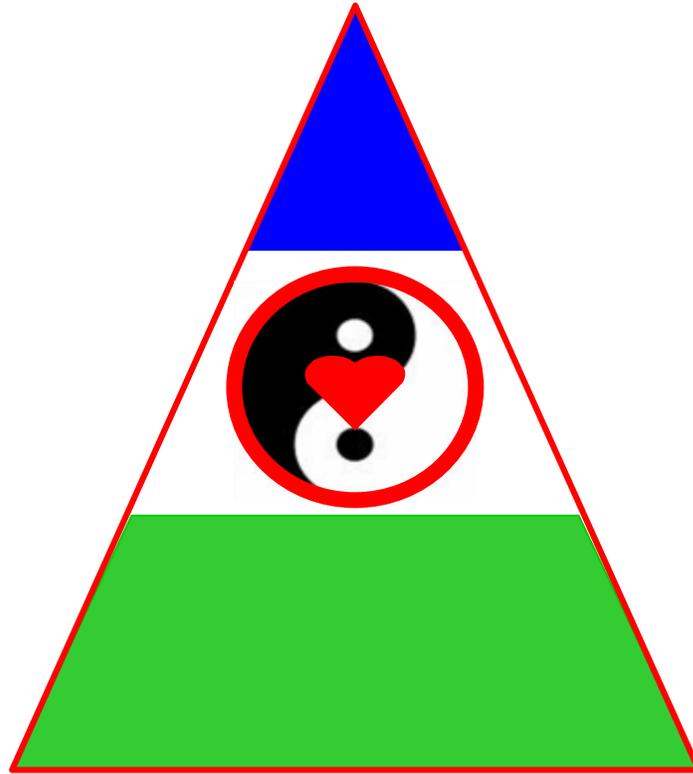


心正則名正  
名正則事興

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

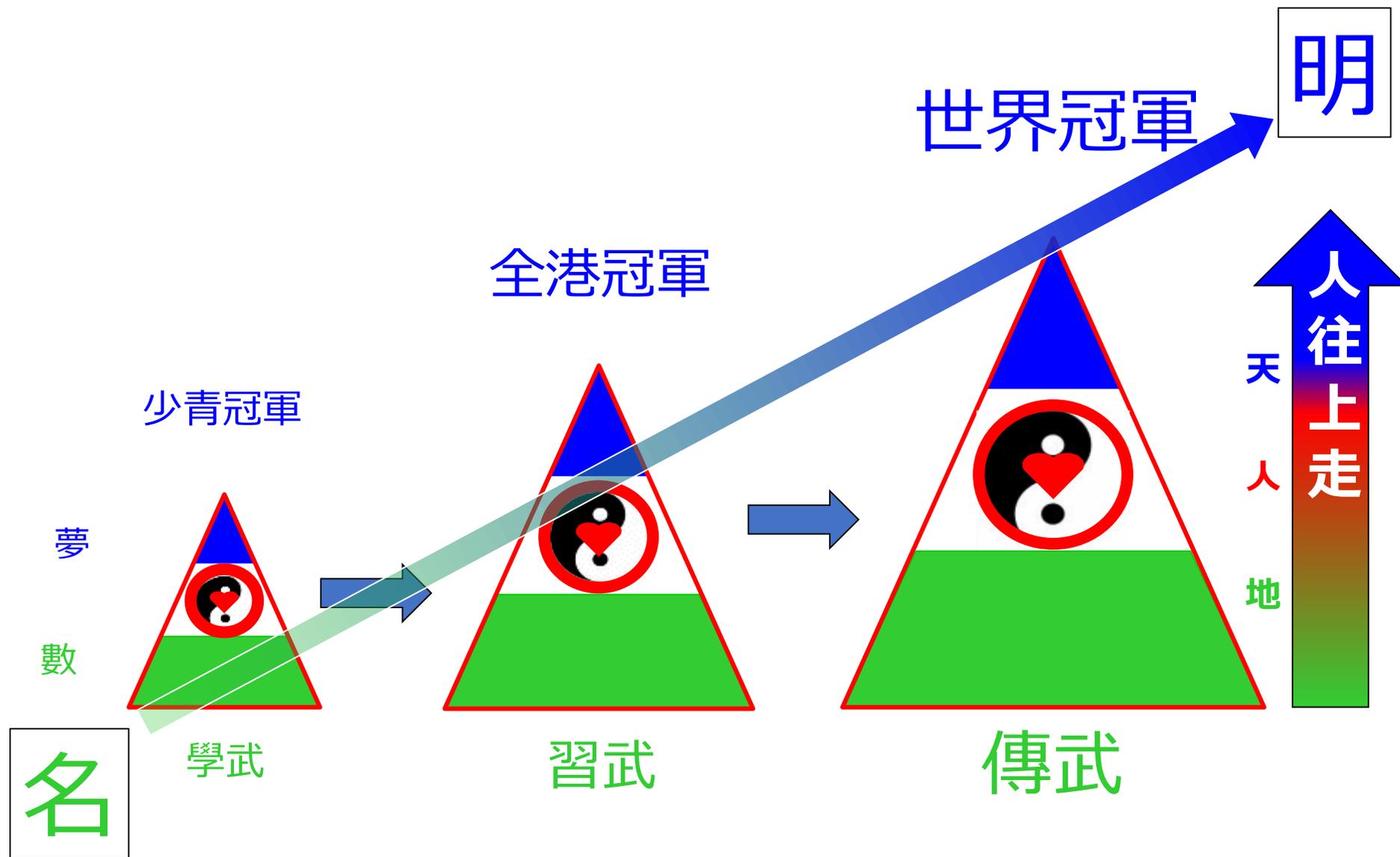
## 實

(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

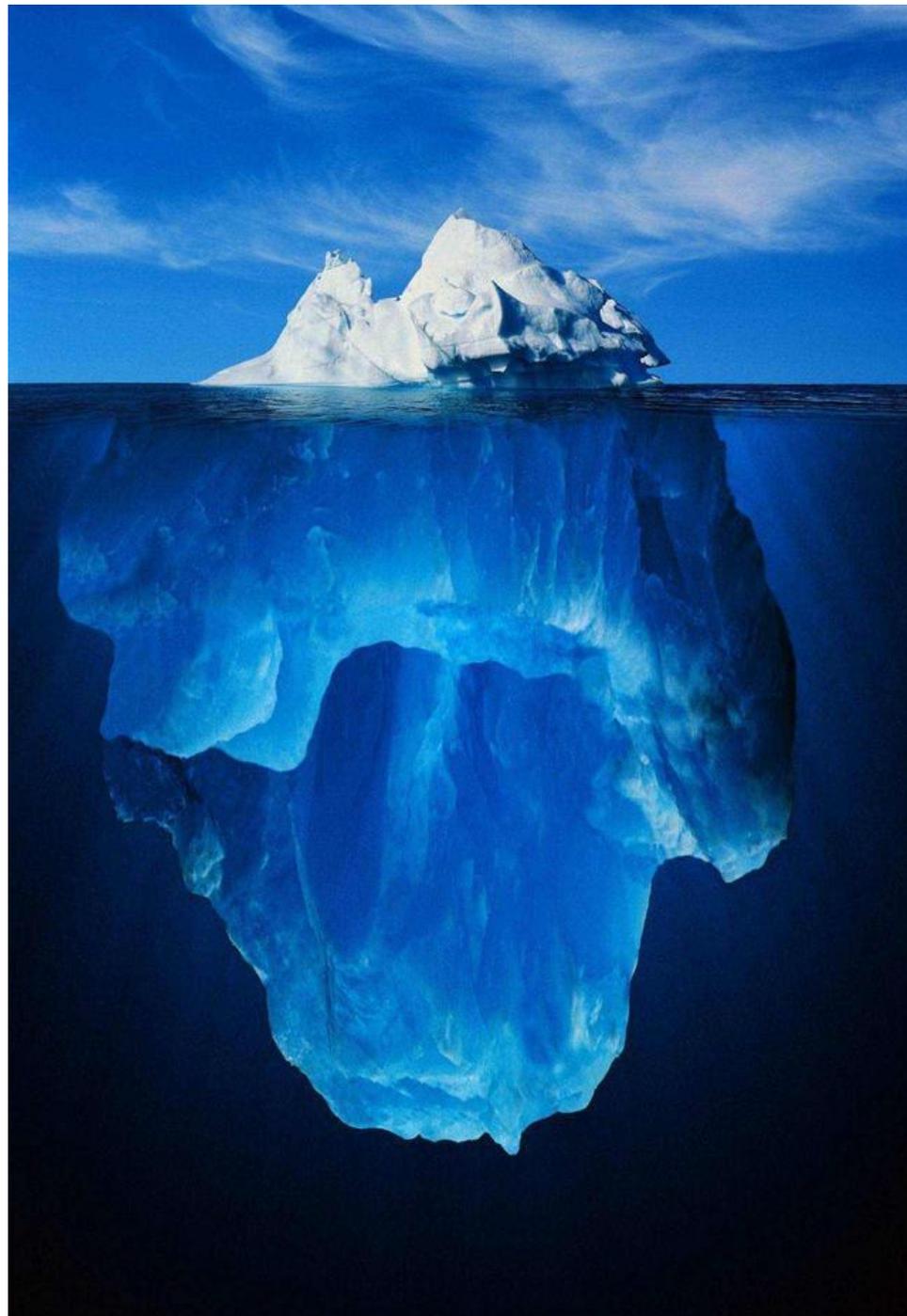




觀

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

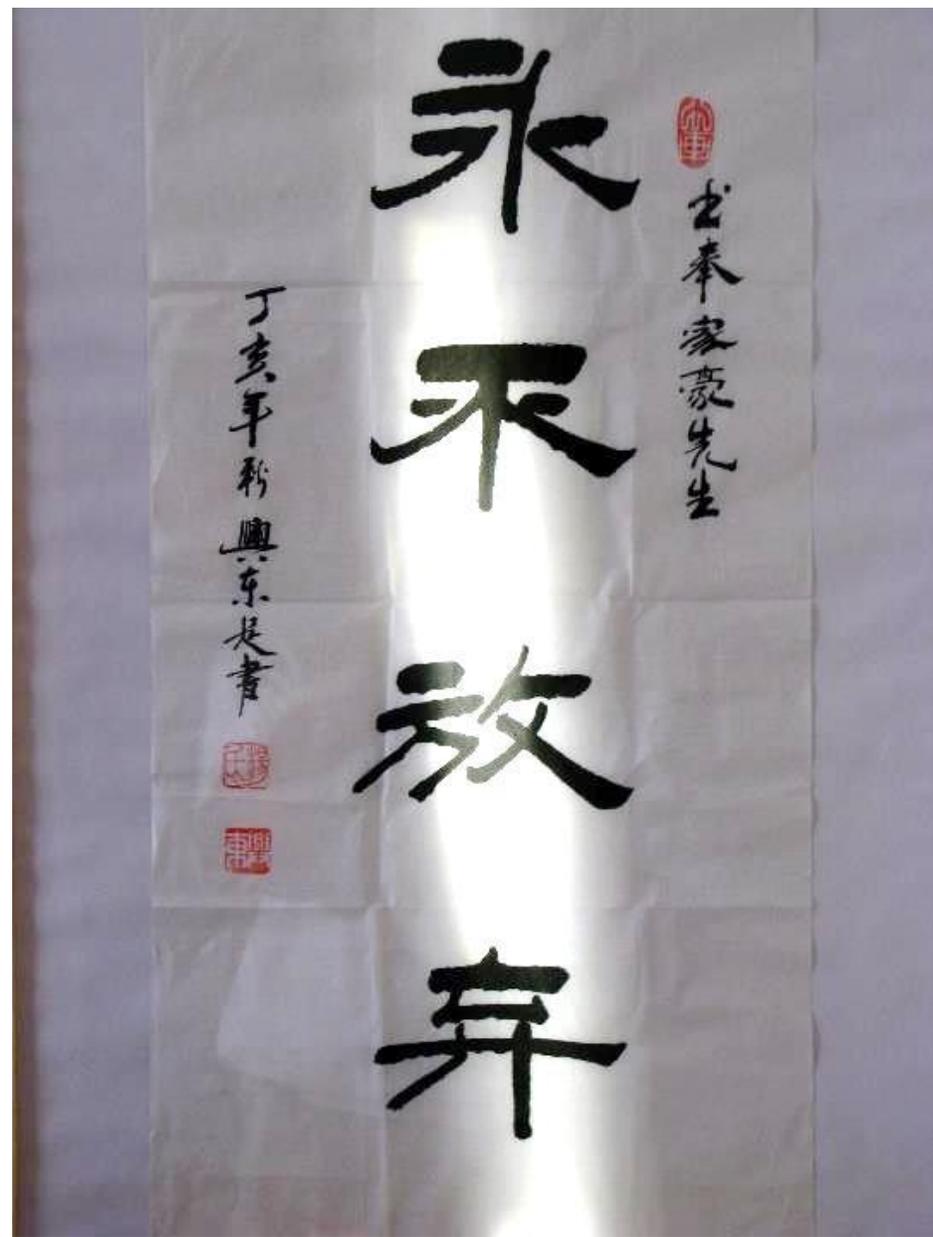




陸

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

