



● Venus 以卡通膠布貼着滿手傷痕，盡顯少女味。

● Yolly 打得又教得。

● Venus 比賽時，出拳之狠，巾幗不讓鬚眉。

● Venus (右) 剛於一個國際比賽中奪冠，榮升世界冠軍。(受訪者提供)

● Venus 比賽獲勝的金腰帶。

女拳無敵

Keep fit 新潮流 有前途有錢途

行行出狀元

泰拳教頭 80%

泰拳擂台向來是男性的競技場，女性難以涉足，更遑論執起教鞭，當個打得又教得的泰拳女教練。但隨著泰拳運動日漸普及，一眾愛美女士為求 keep fit，紛紛戴起拳套護膝，揮拳踢腿。她們揮出美好身段的同時，亦大大「踢起」女教練的需求。巾幗不讓鬚眉，猛男也要靠邊站。

文：彭俊榮 攝：吳啟偉、甘偉倫

我有 Say Yolly 80%

做教練最大嘅滿足感，就係睇住學生不斷進步，如學生由唔鍾意打拳，變成好熱衷，又由唔識打，變拳拳到肉。



我有 Say Venus 80%

泰拳唔單止係我嘅工作，我嘅興趣，仲係我生命一部分，我好想一直打落去，教落去！

ON.CC 東方互動 騰短片

「教打泰拳期間，會有好多身體接觸，如果係女教練教，女學生會放心啲。」Yolly 及 Venus 都是泰拳女教練，由於已教了很多學生，自然能一語道破自身的優勢：「小朋友學拳，家長都希望搵女教練多啲！」

世界賽奪冠 為港爭光

要成為泰拳女教練，只需三個步驟，就是先學拳，再做助教吸收經驗，表現出色，能獨擋大旗後，便可正式當教練。Yolly 亦是這樣一步步走來，成為全職泰拳女教練近七年，她絕對稱得上是本港首批女教練：「本來做緊文職工作，放工放假先去拳館幫手，後來覺得佢太悶，索性辭工做全職教練。」

相比之下，Venus 資歷較淺，教拳近五年，但含「金」量高。她不但是本港女拳王，包攬本港不同級別拳賽的金腰帶，今年更奪得首個世界賽冠軍，為港增光：「十八歲開始比賽，每日都去拳館操練，幫手教學生，中五畢業後做全職教練。」

打拳與教人 兩種心態

拳手當教練，過程看似輕易，實則卻非如此。Venus 坦言曾被考起：「以前學一招側踢，自己識咗就算，但到教人嘅陣，要做足晒功課，要好清楚講俾學生聽點做，手脚腰點配合。」

Yolly 指出，打拳與教拳的心態，大有不同：「打拳可能係想發洩，但教拳要好有耐性，遇到資質一般嘅學生，都唔可以急躁。有學生以為自己好叻，唔聽人講亂打，用錯晒力，弄傷自己又打唔好。」面對這些學生，她未有動氣，更說之以理：「你聲大大但未必聽，反而佢講出問題所在，示範一下，佢自然明白有乜唔同。」

連踩一星期 從未放棄

教練之路殊不簡單，Yolly 曾整個星期天教拳，連放假休息的時間都犧牲，Venus 更試過一日「連踩九個鐘」，一晝接一晝，由早打到晚，累得手也舉不起。放棄的念頭從未在她們腦海出現，除對泰拳的熱愛，還有教學帶來的滿足感：「當你見到學生由開始求其打一拳，到之後愈打愈落力，或者由揮下拳都無力，到之後拳拳都響嘍聲，呢份滿足感，真係勝過一切。」

泰拳女教練需求殷切，但行內人數遠不能滿足需求。業界現時全港有逾二百五十名泰拳教

入行程序

- 1 學習泰拳各種基本功
- 2 三至四年後可當助教，跟正式教練學習
- 3 當助教一至兩年，表現出色可獲晉升為教練

另一個我



● 離開拳館兩人與一般女孩子一樣，都喜愛打扮。(受訪者提供)

脫下拳套扮靚靚 女拳王剛柔並重

在拳館內，Yolly 及 Venus 是百分百的女強人，一拳一腿，功架十足。脫下拳套，離開泰拳的世界，她們便換了漂亮衣裳，泰拳教練那種剛陽氣息，立即一掃而空。「教拳泰拳嘅陣，係一個自己。離開拳館，又係另一個自己，不過兩個都係真實嘅自己。」

扮靚出街 同事唔認得

「平時放假出街，都會悉心打扮，着靚啲。試過有其他同事見到，都話差啲唔認得！」與大部分女性一樣，Yolly 及 Venus 都鍾愛行街買衫，不用教拳的日子，二人外出前，都會打扮一番。不說不知，Venus 在成為泰拳教練前，曾修讀美容課程，更打算進軍美容界：「自己真係好鍾意化妝扮靚，中學畢業後，就睇住嗰呢方面發展吓！」

Venus 除教拳，更會上擂台打比賽，受傷機會自然大增，身上不時貼滿一塊又一塊膠布，但出奇地都是卡通人物膠布，她靦腆地說：「咁都畀你見到！」女拳王，原來半點也不嚇人，是可愛甜心至真。