

中國香港劍擊隊，又豈止張家朗一人！標誌的雷鬼頭(Dreadlocks)、「炸」了整條左臂的彩色紋身、雙手戴滿粗獷銀器，再加上在足踝上的長長英文句紋身，何瑋桁的異端因子告訴我們香港運動員不止一個模樣。征戰巴黎奧運前登上亞洲冠軍，成為香港男子重劍第一人，何瑋桁實現夢想在於他敢想敢做。

「小時候已經愛做一些好突出的事，既不是很乖，又不是最曳。」近月把髮型轉回雷鬼頭的何瑋桁笑說。28歲的瑋桁在體院訓練和生活十多年，兒時已是運動健將樣樣皆能，後來他升讀林大輝中學開始接觸劍擊，玩下去是因為有型。他透露在劍擊以外的時間從不會想劍擊，認為多熱愛的事物也要取得平衡：「喜歡放鬆一點，做其他事情等我放鬆完再回來集中，揸番劍重整個人。」

從當上全職運動員開始，何瑋桁在青年賽事已屢屢站上頒獎台，但直到十年後的今天，他才真正踏上亞洲之巔。由於早早成為隊中主力，他曾因略為自滿而心態懶散起來。到2021年，他卻遭遇到近兩年的低潮期，先是以2號種子身份出戰東京奧運亞洲及大洋洲區資格賽，自覺有機會衝奧，最終卻在16強遭淘汰出局。

2022年，曾是香港第一的他在本地

和國際賽一蹶不振，本地排名一度跌出前10名，險失亞運資格：「小時候總覺得自己是最勁，但長大後就知道這樣想是不行。現在每一個比賽都當重新開始想盡力打好，現在打好一場就很開心，個人不會太飄。」

男重在2017天津全運會和雅加達亞運失利，瑋桁去年在杭州亞運男重新振作，首次踏上亞運頒獎台：「以前見到其他項目都這麼厲害的時候，都希望自己令到這個隊成為厲害的其中一隊，創下歷史做第一人。」他以一個亞洲冠

■何瑋桁的紋身「花臂」，極具殺氣。  
葉詩敏攝



■由兩位港將包辦重劍決賽席位的亞洲錦標賽，寫下歷史。  
資料圖片

## 低谷重生 多得兄弟情

當何瑋桁陷入低潮時，幸得一班隊友比他更相信自己：「那年排名太低要自費出去打比賽，也打不到團體賽，每一次賽事結束，隊友都會說『快點打上去，個隊很需要你，沒了你不行』。」

直到一次世界盃加拿大站，他排名不夠仍被列入團體賽：「其他隊友就算被換了出來也很相信我，我們最後雖然輸了一分，但我發揮得很好，令我信心大增。」瑋桁從小到大已這樣覺得：「重劍就像一個Family，很團結，即使相比其

他劍種的成績沒那麼高，反而我們會更加團結。」

何瑋桁在兩年間與隊友合力摘下亞錦團體賽銅牌，去年杭州亞運個人賽奪得銅牌，是香港男子重劍隊史上首面亞運獎牌；及至今年出戰奧運資格賽，與去屆同樣被列2號種子的他，這次把握機會奪得冠軍，一圓奧運夢。然後是在6月，瑋桁於亞錦賽封王，成為香港首位男重亞洲冠軍，好友吳浩天奪得銀牌，兩人一起站上頒獎台，就是這份兄弟情，把男重推向高峰。



■何瑋桁(右)與吳浩天互相祝賀，場面感人。  
資料圖片

# 潮爆何瑋桁 衝刺奧運

### 何瑋桁小檔案

年齡	28歲
現時世界排名	第26位
生涯成就	
2022年亞運會男重個人賽	銅牌
2022年亞運會男重團體賽	銅牌
2023亞洲錦標賽男重團體賽	銅牌
2024年亞洲錦標賽男重個人賽	金牌
2024年亞洲錦標賽男重團體賽	銅牌

軍告訴我們，做「第一人」從不是天馬行空的想法，今夏他更將實現兒時奧運夢，也為自己膝上添了一個五環紋身。

### 12歲遊歷鳥巢築夢

12歲那年參加小學的北京奧運遊學團，當時他參觀正在興建的鳥巢，還去看中國隊的羽毛球訓練，內心興奮，心想自己有天也許都可參加奧運。天馬行空的想法到長大後得到實現，瑋桁學會了努力才能把別人覺得的不可能成真。16年後，他真的將在巴黎大皇宮內的劍道爭奪奧運冠軍，這個敢想敢做的港將，也許會再帶給港人一個新驚喜。



作為亞洲冠軍、奧運劍手的何瑋桁，其實有着一般人的性格缺陷——三分鐘熱度、懶散、臨急抱佛腳等：「自己性格是很難定一件事，幸運的是劍擊讓我定了十幾年，很少會有這麼長情的運動。通常我喜歡的東西，頭三個月是衝，可能24小時中我18小時做一樣的事都沒有問題，但三個月之後就會開始覺得不對勁，集中力和熱情下降。」

可幸他在危急關頭，壓力出現卻總會及時振作，也許就是這種較隨心的個性，反而令他能面對任何絕境：「通常我的壓力是大大一點危機感先至會有，未到最后時刻，我完全無壓力的。」他在兩年多前本地排名一度急跌，始讓他心感不妙，「那時跌出前12或不够排名去國際賽時，Feel到『瀨嘢』才會覺得緊張，不然我不會緊張。」



■與隊友談笑風生，對壓力近乎免疫。  
葉詩敏攝

隨心大男孩 愈緊張愈出色