

陳諾思「劍學雙絕」的秘密

一杯凍檸茶 注滿父母愛

一杯凍檸茶，不僅是本地女子花劍排名前4、唯一非職業選手陳諾思，經常赴海外比賽期間最掛念的東西，更象徵其父母一直以來無微不至的照顧。這名18歲的小妮子坦言多得雙親無條件支持，才能兼顧學業和劍擊，自己也在爸爸和媽媽指點之下，年紀輕輕已經變成「時間管理達人」，力求劍學雙絕。

大公報記者 黃智佳

陳諾思（右）被視為香港女子花劍的明日之星。



▼父母的支持，成為陳諾思最大動力。



陳諾思小檔案

- 年齡：18歲 項目：花劍 握劍：右手
- 就讀學校：聖保羅男女中學
- 主要國際賽榮譽：
 - 2019法國CEP劍擊馬拉松賽U14組女花個人賽冠軍（香港第一人）
 - 2022亞洲青少年劍擊錦標賽少年組女花個人賽銅牌
 - 2022亞洲青少年劍擊錦標賽少年組女花團體賽金牌
 - 2022亞洲青少年劍擊錦標賽青年組女花個人賽銅牌
 - 2022亞洲青少年劍擊錦標賽青年組女花團體賽金牌
 - 2022衛星賽新加坡站女花個人賽銀牌
 - 2022青年世界盃泰國站女花個人賽冠軍（香港第一人）

陳諾思日常流程

- 7:00am 起床
- 8:30am 上學
- 3:45pm 放學
- 4:30pm 體育學院練習
- 6:30pm 晚飯
- 7:30pm 體育學院練習
- 9:30pm 回家
- 11:00pm 睡覺

陳諾思2023年行程

- 1月上旬 花劍世界盃巴黎站
- 1月下旬 上學
- 2月上旬 花劍大獎賽都靈站
- 2月下旬 應考香港中學文憑模擬試
- 3月上旬 花劍大獎賽釜山站
- 3月下旬 溫習和練習
- 4月上旬 保加利亞世界青少年錦標賽

陳諾思鍾情凍檸茶，令她想起父母的愛。

陳諾思認為就讀的聖保羅男女中學是她的「舒適圈」。受訪者供圖



第1問 學校給予你什麼？

「老師同學助我減壓」

大家可能以為學業會增添陳諾思負擔，但她強調聖保羅男女中學是「舒適圈」。她指出自己出外作賽，老師會有彈性安排協助自己，同學更代為抄下重要筆記，讓自己壓力大減，更自覺要打好每一劍。

在香港讀書從來難以輕鬆，陳諾思卻指出學校有一班好同學，讓自己減壓，是自己的最強後盾：「他們支持我，會替我抄下學習重點之餘，還替我打氣，讓我安心比賽。」

感激支持 奮戰回報

陳諾思雖然已經是港隊運動員，但是仍然做好學生的本份。她明白功課量要一視同仁，不希望因為自己要時常出外比賽而獲得優待，因為功課可以鞏固自己的知識。幸而，她要請假比賽的時候，老師都會提前指出期間所教的範圍和給予功課，好讓陳諾思作賽期間，把握時間學習，待她重返校園會再補課，確保能跟上進度。這名中六生表示一定要完成測驗和考試：「小息的時候，我時做功課或補做測驗，希望不會怠慢學業。」有同學和老師的貼心支援，叫她感恩：「正因為他們，我要更加用心和努力練習劍擊，打好每一劍。」

陳諾思感恩校內遇上一班好同學。



3問陳諾思



第2問 為何崇拜張家朗？

「追夢經典燃我鬥志」

能夠近距離接觸張家朗（上圖左），陳諾思叫人羨慕不已。小妮子坦言，「香港劍神」對自己有3大意義，首先是令劍擊運動「入屋」，證明奧運摘金不是夢；其次他是自己的學習對象；最後就是他毫無架子。

冷門運動一夜熱爆

劍擊能夠「入屋」，多得張家朗在東京奧運勇奪花劍個人賽金牌。陳諾思回憶：「當時我和隊友在體育學院看直播見證奪金一刻，大家都高興狂呼。他將一項較為冷門運動變得深受歡迎，還令香港運動員相信有力摘金。」

18歲的陳諾思已經是香港女花隊主力，所以獲得更多參加國際成人賽的機會。她明言：「張家朗的心理素質和技術很值得學習。」陳諾思還透露，曾得張家朗等隊友合力鼓勵下反敗為勝：「今年2月女花大獎賽都靈站，我只要再贏一場便躋身正賽，卻甫開賽即落後0：7，幸差不多整支花劍隊都來為我加油，最後反勝13：12。如沒有他們，我或許會輸掉比賽。」



張家朗帶起了劍擊熱潮，現時不少家長都帶同小朋友學劍。



陳諾思（右）期望可出戰奧運。

第3問 未來目標是什麼？

「報讀商科爭戰奧運」

陳諾思堅持學習和劍擊並進，事關相輔相成。她還指出劍擊令自己變得樂觀和冷靜，不僅練習和比賽，而且日常生活也大受裨益，故將來有機會赴外國，都一樣要兼顧讀書和劍擊，尤其後者以征戰奧運為目標。

學懂堅毅不怕挫折

如果劍擊沒有走進她的生命，陳諾思坦言自己的路會變得不一樣。她解釋：「劍擊教曉了我接受成功與失敗，保持樂觀和開心，不會被挫折打倒。這套用到生活裏，好像萬一今次考試成績未如理想，下次便加倍加勁。另外，劍擊要求不受情緒影響，這讓我在任何時間總能保持冷靜。」換個方向，就如生物科中學到的知識也能活用到劍擊身上。

既然學業和劍擊相輔相成，陳諾思將來或負笈海外，都不會放下花劍。她指出自己熱愛劍擊，目標是有朝一日能參加奧運，而學業上勢向商科發展。



陳諾思（左二）上年勇奪青年世界盃泰國站女花冠軍。