



張家朗小檔案

年齡：29歲 身高：1米93

運動項目：花劍

現時世界排名：12

張家朗劍指亞運

蛻變團隊守護者

- 奧運會金牌
- 2021、2024
- 亞運會金牌
- 2023
- 亞錦賽金牌
- 2016、2022
- 世錦賽銅牌
- 2022



▲2021年東京奧運，張家朗首奪男花個人賽金牌。資料圖片



▲2024年巴黎奧運，張家朗（中）成功衛冕。資料圖片

- 世錦賽銀牌
- 2026
- 亞運會銀牌
- 2018
- 亞錦賽銀牌
- 2026
- 世錦賽銅牌
- 2023



▲2026年劍擊世錦賽，港隊獲得男花團體賽銀牌。資料圖片

日期：9月22日至9月27日
地點：愛知天空展覽館

項目：
花劍、重劍、佩劍
(各設男、女子個人賽及團體賽)
金牌數目：12枚



張家朗小檔案

個人賽主要獎項

團體賽主要獎項

名古屋亞運會劍擊項目

漸見大將之風 領銜出鞘團體賽

亞運人物故事系列①

名古屋亞運會9月19日揭幕，中國香港隊健兒正積極備戰，大公報由29日起一連兩星期推出合共四期的「亞運人物故事系列」，為大家介紹四位港隊名將的備戰情況以及運動成長路，系列第1期由男子花劍名將張家朗開始。

家朗開始。

張家朗於個人賽成績驕人，2屆奧運金牌及2023年亞運冠軍。近年他亦協助男花港隊拿下去年全運會金牌，今年7月底劍擊世錦賽也勇奪銀牌。如今的張家朗作為團隊守護者，今屆亞運劍指團體賽金牌。

大公報記者 譚德龍

第1章 釋放壓力 告別迷失

東京奧運奪金令張家朗一戰成名，但隨之而來就是媒體鎂光燈與外界更高期望。他曾直言感到壓力與迷失。從一個只需「向上追趕」的年輕選手，一夜間變成「被所有人研究與追趕」的奧運冠軍，他必須學會調適心態。他知道出席比賽不再只代表自己，而是承載支持者的厚望。這種轉變迫使他必須學會放下光環，接受起伏，視每仗都是由零開始。

經歷短暫適應期與賽場上的起伏後，張家朗開始沉澱自我，重新找回對劍擊的熱愛。他學會不被勝負過分牽動情緒，專注於訓練的每一個細節和場上的戰術執行，變得更為成熟穩重的他在杭州亞運男子花劍個人賽頂住壓力，一路過關斬將勇奪金牌。這枚亞運金牌是實力的證明，亦標誌着他在心理上真正完成了從男孩到成熟大將的蛻變。



▲香港花劍教練Greg（左）見證張家朗的成長。資料圖片

第2章 身體力行 凝聚隊友

張家朗憑藉強大的心理素質與頂級技術，屢次在個人賽逆轉封王。然而，團體賽不須英雄主義，而是考驗隊員間的信任與默契。身為陣中奧運金牌得主與「精神領袖」，家朗在團體賽並非依靠慷慨激昂的言語來指揮隊友，而是用實際比賽和身體語言，做好穩定軍心的角色。

每次輪到家朗出場，無論當時比分落後多少，他就用精準得分為隊友建立信心。當隊友在場上失準，他不會過多說教，而是透過堅定眼神與簡單擊掌動作，安撫對方情緒。家朗亦會憑自身的國際大賽經驗，引領年輕隊員在壓力下成長，凝聚隊伍的向心力。家朗用行动解釋香港男子花劍「沉默領袖」的責任，同時說明領袖的影響力不在於聲音有多大，而在於能否在最艱難的時刻，成為整個團隊最堅實的依靠。



▲張家朗（左）賽事中經常以擊掌來鼓勵隊友。資料圖片

第3章 建立默契 互相補位

張家朗曾經剖析團隊核心價值說：「我們不只是每人打好自己的5分，而是一起在不同崗位打好香港隊的45分。」花劍隊不會依賴他，而是建立起能互相補位、分擔壓力的默契。當隊友失誤時，家朗會挺身安慰「大家是一個團隊，無論贏輸都一起承受」。

賽場下，他鼓勵隊員間坦誠自我檢討，這種溝通讓他們建立良好默契，一個眼神或手勢，彼此心領神會。家朗經常分享自己如何從落後到反敗為勝的心路歷程，引導大家將焦點從渴望取勝轉移到做好每一步。在國際賽事上，港隊就憑藉靈活的戰術配合與默契的補位，無懼歐美強隊的體型優勢。

香港劍擊隊總教練鄭兆康多次指出，張家朗早年比較急躁，但近年已經學會冷靜控制情緒，這種沉穩氣場，成了團隊安心的巨大力量。

人劍合一 奧運兩金

張家朗多次在大幅落後或「決一劍」的重要時刻取勝，關鍵時刻總能果斷出劍，展現沉穩冷靜的心理素質，詮釋了人劍合一，除了手中有劍，更是心中有劍。

回溯至2021年東京奧運，張家朗奪金過程亦非一帆風順，例如8強賽他一度落後9：14，但仍沉住氣逐劍追回失分。家朗賽後直言，落後時反而沒有了包袱，告訴自己「不要放棄，堅持到底」。這種逆境中重整旗鼓的應變力，也為他在決賽扭轉初段落後劣勢，反勝奪金起關鍵效果。

「想得太多更累事」

到了巴黎奧運，張家朗在決賽與意大利劍手馬治激戰至14：14，進入殘酷的「決一劍」。



▲張家朗（左）目前出劍較過去更冷靜。資料圖片

當時比賽因裁判多次覆核視像判決而出現爭議，巴黎大皇宮內籠罩緊張氣氛。張家朗冷靜地調整呼吸和戴上面罩，重新比賽後抓住對方防守漏洞，果斷向前刺出致勝一劍，成為本港首位連續兩屆奧運奪金的運動員。

張家朗曾表示，面對外界巨大期望與比分落後，想得太多反而累事，唯有忘記比分、金牌和輸贏，把注意力完全放在手中的劍和對手下一個動作上，才能在電光石火間作出最正確判斷。

教練Greg亦大讚家朗擁有「大心臟」，他說：「成長了的家朗，能好好控制情緒，在困境下衛冕，他的心理素質十分瘋狂。」張家朗證明了最強大的武器不在於劍鋒，而是一顆歷經千錘百煉依然沉穩的心。

嚴以律己 啟發後輩

張家朗連續兩屆奧運奪金，令香港掀起了一股前所未有的「劍擊熱潮」，他在劍場上永不放棄的精神，啟發新一代年輕運動員，更改變大眾對運動作為事業的固有概念。

張家朗奪金之前，劍擊在本港雖屬於精英體育項目，但外界只視為小眾運動，但他奧運奪金後，全港各區的劍擊學校報名大幅增長，不少家長在孩子3、4歲時便送往學劍。從此，劍擊不再被視為一項小眾的興趣班，而是培養孩子專注力、決斷力與抗挫折能力的優質運動。

助力劍擊走入主流

比賽未完、不能放棄，張家朗這種心態令年輕劍手們明白，技術以外，強大的心理素質也決定着能否走向世界舞台巔峰。張家朗的劍擊啟蒙老師黃贊，大讚這名學生自幼展現了驚人專注力，連休息時都會留意他人的動作，這種自律可作為年輕運動員的榜樣。家朗母校林大輝中學前校長黃廣威亦寄語新一代要以這名冠軍級劍手作榜樣，切勿小看自己。

更重要的是，張家朗成功打破「體育不能當飯吃」的傳統觀念，從劍擊用品店各式器材銷量大增、商場直播賽事帶來人流消費、到形象正面的家朗成為廣告寵兒，不同機構爭相邀其擔任代言人，令不少新一代家長更願意支持子女投身全職運動員。



▲張家朗出席劍擊活動時，經常鼓勵一班小劍手。資料圖片

謝影雪夥拍 17歲張世成征亞運混雙

【大公報訊】記者朱家立報道：中國香港羽毛球代表隊28日會見傳媒，介紹即將出戰2026年名古屋亞運會的20人大名單。其中混雙組合「鄧謝配」成員鄧俊文因傷而無緣出戰，隊友謝影雪將改為夥拍17歲小將張世成出戰亞運，冀望在以老帶新下力爭佳績。

港羽毛球隊20人組成

亞運羽毛球項目將在9月20至24日率先舉行男、女子團體賽，25日至29日則舉行單打及雙打賽事。港羽代表隊今次派出10男、10女出戰亞運，包括單打「一哥」李卓

耀、「一姐」盧善恩、「雙楊配」楊雅婷／楊靄霖等，其中最為特殊的則是混雙組合張世成／謝影雪，前者今次更是首戰亞運成年組賽事。

相比之下謝影雪則已是亞運「五朝元老」，她亦大讚後輩訓練十分努力，希望將經驗傳授給張世成。目前兩人皆對搭檔一事感到興奮，期望在亞運會力爭佳績。

至於單打男將李卓耀則表示，去年整體成績不太理想，今年正在調整打法，期望能在亞運衝擊領獎台。女雙組合楊雅婷／楊靄霖亦期望能藉助世錦賽的良好狀態，力爭在亞運衝擊更高目標。

亞運港羽毛球隊20人大名單

項目	運動員／組合
男單	李卓耀、伍家朗
男雙	張世成／鄧志輝、洪翹駿／呂俊偉
男團	李卓耀、伍家朗、張世成、鄧志輝、洪翹駿、呂俊偉、吳英倫、林家滔、楊盛才、陳延澤
女單	盧善恩、梁珈穎
女雙	曾曉昕／呂樂樂、楊雅婷／楊靄霖
女團	盧善恩、梁珈穎、曾曉昕、呂樂樂、楊雅婷、楊靄霖、馬子雪、吳芷柔、謝影雪、黃怡
混雙	張世成／謝影雪、陳延澤／吳芷柔



▲17歲小將張世成（左）將取代受傷的鄧俊文，夥拍謝影雪出戰今屆亞運羽毛球混雙項目。中國香港體院圖片