



倒數4天



何瑋桁(右)在亞錦賽勇奪金牌。香港劍擊總會提供

「The man with a new idea is a crank until the idea succeeds.」何瑋桁約19歲時在腳踝上紋了第一個紋身，「意思即你做一些新奇的事，人們會覺得你是一個奇葩，不會相信你、笑你；但當你成功後，就算你做多奇怪的事也好，人人都會話『你好犀利呀』、『你好勁呀』。我小時候覺得自己都是這樣子。」他解釋說。

標誌的雷鬼頭(Dreadlocks)、「炸」了整條左臂的彩色紋身、雙手戴滿粗曠銀器，何瑋桁的異端因子告訴我們香港運動員不只一個模樣。征戰巴黎奧運前登上亞洲冠軍，成為香港男子重劍第一人，實現夢想的故事由敢於天馬行空設想說起。

◆文：香港文匯報記者 葉詩敏

# 深藏「花臂」下的奧運狂想曲 何瑋桁刺出男子重劍新篇章

「好個已經愛做一些好突出的事，小學時戴白色眼鏡，中學時會做一些出位的事，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，第一次聽他說小時候的事。何瑋桁自小已是運動健將，足球、游泳、田徑、羽毛球等通通都難他不到，後來他升讀林大輝中學開始接觸劍擊，玩下去是因

為有型，就連賽場外的興趣，也要符合他不受拘束人設，何瑋桁閒時喜愛打War Game、露營，笑指自己喜愛「Full Gear」；劍擊和軍事是一副裝備，露營亦要組裝，他坦言劍擊以外的時間不會想劍擊，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，揸返劍重整個人。」

## 自滿遇低潮 險失亞運資格

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，他經歷了近兩年的低潮期。那年何瑋桁以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，對不起隊友的感覺很苦澀，自覺浪費了他們的機會，更跌入自我質疑的漩渦。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，「小時候可能會覺得我是最勁那個，但長大後就知道這樣想是不行的。人大了知道運動員生涯時間不多，每一個比賽都當重新開始盡力打好，現在打好一場就很開心，個人不會太飄，告訴自己要專注在下一個比賽。」

## 為男重而戰 奧運非天馬行空

每名運動員都經歷過低潮，但堅持夢想總能看到曙光。港男重在2017天津全運會和雅加達亞運失利，前輩方凱中曾說仍相信勝利的可能，希望能讓男重再度雄起；瑋桁亦是同樣想法，去年在

何瑋桁的雷鬼頭造型，顛覆大眾對運動員既定印象。大公文匯全媒體記者麥鈞傑攝



**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年亞洲錦標賽男重個人賽-銅牌  
2023年亞洲錦標賽男重團體賽-金牌  
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



何瑋桁左臂全臂紋上喜愛的事物，香港區徽、劍擊面罩、愛車等。香港文匯報記者葉詩敏攝

杭州他終為男重首踏上亞運頒獎台，寫下歷史。「始終是重劍的一份子，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。」他以一個亞洲冠軍告訴我們，做「第一人」從不是天馬行空的設想，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。

那年他12歲，參加了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，內心興奮覺得「好正」，什麼項目也

好，心想自己會不會有一天都可以參加奧運。

這些年仍有幻想過嗎？「打亞青打得不差時覺得我有機會，覺得我要做最年少去奧運那種，我經常會想這些，但有時我幻想得太離譜，就變成整日掛住諗，做的時候做得不夠好。」長大後的瑋桁如是說，大男孩學會努力才能把別人覺得的不可能成真。

即使曾花氣力幻想未發生的事情，16年後，他真的將在巴黎大皇宮內的劍道爭奪奧運冠軍。說肩負一隊人的使命征奧似乎太沉重，惟這的確給予香港男重力量，就像他擡起一把巨傘為隊友擋風雨一樣。瑋桁說暫時未完全感受到奧運的重量，不要緊，就讓一切美好留待巴黎發生。

## 記者手記

# 一張奧運入場券 承載「男重」兄弟情

記得訪問那天天下起滂沱大雨，相約在體院門外的天橋下，何瑋桁為三名隊友撐着一把直徑約1.8米闊的巨型雨傘，四個男生走在同一傘下相當引人注目，畫面有趣。行走在他熟悉的火炭，同行的除了重劍隊友兼好友吳浩天和黎家俊外，還有近年冒起的男花小將梁千雨。事緣想拍下瑋桁打劍以外的生活，隊友們義不容辭答應「客串」，我們在賽馬會職員宿舍「開心飯堂」吃午餐，久聞這是體院Canteen以外另一個「運動員飯堂」，終於乘他們的便試到。

當何瑋桁陷入低潮時，腦海一片嘈吵雜亂，幸得一班隊友比他更相信自己，「在低潮期末段，那年排名太低要自費去打比賽，也打不到團體賽，每一次打完團體的時候，隊友都會說『快點打上去，個隊需要你，沒了你不行』。」他內心也很想打上去，可是仍在信心的漩渦不停打轉。

就在一次自費的世界盃加拿大站，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，但我中間整段發揮得很好，令我信心大了好多。」

## 攜手隊友 攀上男重巔峰

「好需要你」、「一齊衝」、「冇你唔得」，隊友一句句窩心的鼓勵令他決心要捱下去，「即使是競爭對手，他們都會不停叫我加油」。我說



何瑋桁在體院訓練生活多年，感恩遇上互勉的隊友一直相伴。香港文匯報記者葉詩敏攝

「男重好團結好正」，瑋桁從小到大已這樣覺得，「重劍就好像一個Family，很團結，我不可以說完全沒有成績，但是相對比其他劍種的成績沒那麼高，反而我們會更加團結令重劍更加強。」

絕地反彈，跟做世界冠軍一樣沒有奇跡只有累積，他瘋狂練習，加上前男重港將陸啟名(Nicola)兩年前加入了港隊教練團，不僅心態上拉他一把，讓他重拾信心，同是直柄握法的Nicola在技術上幫助他躍進。

及時發奮，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；及至今年再度代表香港出戰奧運資格賽，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。逆轉勝的故事未完，他在6月亞錦賽封王，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，是一個此岸與彼岸之間的擺渡，把男重推向高峰。



何瑋桁接受訪問那天撐起巨型雨傘為隊友遮風擋雨，場面有趣。香港文匯報記者葉詩敏攝

## 亞洲冠軍光環下的平凡大男孩



形象百變的何瑋桁在杭州亞運重拾信心。資料圖片

何瑋桁在未打劍前已夢想當運動員，只是樣樣皆精難以選擇專項，直到接觸劍擊後，在中四便決定以後要當劍擊手，決心堅定，中六畢業便馬上轉全職。雖然擁有過人運動天賦，不過作為亞洲冠軍、奧運劍手的何瑋桁其實有着跟你我一樣的缺陷，三分鐘熱度、懶散、臨急抱佛腳及自我懷疑等都在他身上出現，「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。」他續說：「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。」

猜想是不是一直處於壓力才有一套解壓之道，其實何瑋桁只是個性較「Chill」，「通常我的壓力是有一點危機感先至會有，未到最後一刻，我完全無壓力的。」他在兩年多前一度本地排名急跌，始讓他心感不妙，「那時跌出前12或不夠排名去國際賽時，Feel到『瀨嘢』才會覺得緊張，不然我不會緊張。」

在低谷時除了隊友扶持，何瑋桁要重新振作還要靠自己，瘋狂地在YouTube看心靈雞湯自我感動一番，是不是很像你我的日常，

「記得那時我很常看運動員擺脫低潮的YouTube影片，有時會看得掉眼淚、很激動，有時覺得有點用，有時又不太有效，看得多反而很亂。」那此自我懷疑的熟悉情節，告訴我們其實再出色的運動員亦只是平凡人。



何瑋桁與吳浩天今屆亞錦賽決賽相遇，意義超越勝利。香港劍擊總會提供