



●方心堅信只要默默耕耘，總有屬於自己發光發熱的時刻。 香港文匯報記者張發兒 攝



●方心希望打好本地賽以提升排名。 香港文匯報記者葉詩敏 攝

18歲已經歷傷患困擾失落亞運打擊

方心努力「刺」出自己一片天



●方心指出外比賽是很好的學習機會。 香港文匯報記者葉詩敏 攝

方心，18歲，幼稚園已經開始習劍，小四打花劍，後來才改打重劍。訪問前一個月方心已經着記者留下訪問問題以提早準備，去到訪問當天自認內向的方心都笑言「有點緊張」、「可能會口窒」。

不過當談及到與劍擊有關的話題，方心都是思路清晰，口窒的情況沒有出現，正如她從來不認為自己在劍擊上有天分，只有充分準備和刻苦訓練才能令自己心安：「我覺得自己不是天分型劍手，而是靠不斷努力訓練去換取成績。」

從小越級挑戰放眼未來

「我拎起把劍就發現原來我好擅長重劍。」轉打重劍的方心即使出外比賽，也有獲獎，於是便有了更大的目標，就是進入體院發展。

自認天分不高，不過方心卻敢於接受挑戰，12歲時已越級挑戰U14賽事，那時的她更已經是U17預備隊的隊員，第一次越級挑戰沒有奇跡發生，只能以15名完成，「同一個外國人打，實力上同但有大大差距，比人大炒，其實都輸得心服口服。」

嘴上說是慘痛經歷，但該場比賽帶給方心的是種激勵，「嗰次開始激勵咗我，目標已經唔再係U14，而係U17及U20的比賽，入體院加上出外比賽要靠這兩個比賽嘅排名，所以就越級比賽、儲分。」

自此越級挑戰成為方心運動生涯的常態，更試過以13歲之齡參加U20的比賽，比起一時的獎項，她更在乎的是如何為未來做最好的準備，「劍擊好講經驗，經常越級打會更容易進步，可以知道年齡比你大的劍手是什麼水平。」

在今屆巴黎奧運江旻憓及張家朗在決賽均上演了「逆轉勝」，為香港在單屆奧運奪得兩面金牌。不過方心佩服的並不是金牌，而是二人的心態，「兩個都好值得學習，我唔知佢哋比賽嘅時候緊唔緊張，但最尾都係能夠冷靜咁去打完。」

緊張二字是方心在訪問中經常提到的，這種情緒算是一道心理關口，這名小妮子亦不諱言現時正處於

「瓶頸位」，隊友連翹希也察覺到問題所在，「她跟我說，少時打得好是因為沒有東西可以輸，打到上去，會怕排名跌，壓力便會出現。」

方心在2021年開始出戰本地成人賽，1年後接連奪得康文署劍擊賽亞軍、會長盃季軍。去年的女重公開組排名更試過升上第4位，只可惜在康文署劍擊賽8強出局，離杭州亞運僅一步之遙。一般而言，本地排名前4名的劍手可以代表港隊出戰亞運/奧運，除了國際比賽，本地比賽也會算入排名積分，所以一場失利或會令排名下跌，失去出戰大型運動會的機會。

因為有成績，令方心又開始緊張，害怕排名會下跌，她擔心的事，終究也發生了（現時公開組排12位），排名下跌令方心有點焦慮，「上過去（排名），你就會知道個感覺係點，跌返落嚟你就會覺得係咪有嘢做得唔好。啱家又讀緊大學，要處理好多嘢，好緊張，好焦慮啲成績點可以上快啲。一般來說本地排名前4的劍手才可以用公費出外打世界盃，所以我要打好本地賽，要衝到上去（排名）。」

避免分心遠離社交媒體

「這些壓力都是自己給自己的吧？」記者問。方心指「都算係」，只因想「Keep住啲成績，諗得太多也會促使自己進步，呢個壓力係要有。」

關於如何突破緊張這道心理關口，我們在訪問中亦有討論過，「比賽太緊張嘅話會大叫，係幾好，算係劍擊嘅一種文化。」除了「大叫」外，方心亦試過用盡一切方法令自己只專注在劍擊上，例如冥想，「聽落好搞笑，但我比賽前會咁做，令思緒清晰啲。」有教練曾跟方心說比賽前一星期都不要看電話，因為「畫面」會留在腦海。

「我真係會咁做，好似睇電視咁，你會諗套劇之後會講嘢，或者討論劇情，係真係會分心。」為了全心專注在劍擊，方心不惜在賽前遠離社交媒體，「我知有啲奇怪，但呢個係幾好嘅方法。」

「唔係好理想，好多時候打完先發現可以再做好啲，嗰樣嘢我係有但冇用到出嚟。」方心是如此總結自己在青年時期的表現。

18歲前的方心經歷了一段過山車般的旅程，現時她就像回到原點「有嘢可以輸」，「對排名有複雜嘅想法，只想入前4，無話好大壓力嘅，啱家排名都跌咗落去，有嘢可以輸，好似返返去一開始打劍嘅時候。」

忍痛不願錯過出外打劍機會

香港文匯報訊（記者張發兒）方心於2022年轉為全職運動員，一切看似美好，但等待她的卻是「椎間盤突出」，「轉全職後很快便已經大傷，有段時間沒法打比賽，其他人開始追近了我的進度。」

即使受傷但仍要更加努力去練習，「狀態已經唔係好似以前咁，想做咩就做咩。」那段時間方心就像走進了一個循環一樣，腰傷後便到手傷，又要再休息。

「無得打劍個狀態就麻麻地，一直都好似冇再上過。」方心面對傷患並沒有停步，她會研究技術及戰術，有了狀態後就重新儲經驗。

方心透露2023年那段時間都是帶着傷患打比賽，即使食止痛藥也不願放過出外打劍的機會。據FIE官網紀錄，方心在2022至2023年曾出戰多站成人世界盃比賽，而她形容世界盃比

起第一次打U14更加慘烈，「出唔到線，可能5場小組賽只贏到2場，好慘烈。」

「學到好多嘢，原來其他人係會咁樣打，咁樣打先可以拎到分，呢啲嘢教練好難教，要自己落場打先知。」

這或許是方心就算食止痛藥也要出外打比賽的原因。在世界盃的經歷最後化為方心成長的養分，「西班牙站打得不錯，不可以說實力差很遠。」她舉例說外國劍手打法跟香港不同：「外國人一有機會就會打你，香港反而會同你磨，等你犯錯，鬥腦力。」

方心將會於下個月在主場出戰青年世界盃。「唔係太緊張，因為比賽要贏就贏，要輸就輸。」這個想法正是方心在傷患過後才萌生的，她起勁說：「細個諗法係，我要贏！啱家係，嗯……唔好諗咁多，盡力啦。」

世界盃仁川站 何詩蓓200自稱后

香港文匯報訊（記者葉詩敏）香港女飛魚何詩蓓銳不可當，於昨晚游泳世界盃韓國仁川站女子200米自由泳決賽，游出1分51秒02強勢奪金，連續兩站於同一項目封后，今日轉戰另一主項100米自由泳力爭金牌。

今屆短池游泳世界盃共3站賽事，港隊上周末完成首站上海站，當中何詩蓓於主項100及200米自由泳取得2金，並在50米蛙泳添銅。港隊今周轉戰韓國仁川站，何詩蓓與日前改寫50自港青紀錄的15歲小將李芯瑤一起出戰200自決賽，這名巴黎奧運兩銅得

主延續上站強勢，首100米已拋離次席的泳手逾1秒，隨後大幅領先約兩秒下，終以1分51秒02第一名觸池，連續兩站於此項目奪得金牌。李芯瑤則以1分59秒17名列第7名。

吳麗華1500自摘銀

連同港將吳麗華昨早在女子1,500自由泳決賽，以16分56秒15的個人最佳時間勇摘銀牌，港隊在今站暫得1金1銀。何詩蓓將在今日轉戰100自，力爭今季第4金。



●何詩蓓再下一城。 資料圖片

長篇短說

鄭欽文晉級WTA東京站四強

香港文匯報訊 昨日在日本東京進行的女子網球選手協會（WTA）500東京站女單8強戰，中國「金花」鄭欽文以盤數2：1擊敗加拿大選手費南迪絲，順利晉級準決賽，將於今日與賽事6號種子舒娜迪爭入決賽。



●鄭欽文順利晉級。 法新社

東方亞冠2挫卡雅首奪三分

香港文匯報訊（記者張發兒）港超聯球隊東方昨日出戰「亞冠2」分組賽，作客菲律賓球隊卡雅，最終東方以2：1取勝。入球功臣巴科爾賽後表示球隊上半場表現未如理想，幸好經調整後能順利首次全取3分。



●東方（白衫）全取3分。 東方足球隊圖片

頂尖運動員與學生分享學業體育雙軌行心得



●見面會於日前舉行。 公關圖片

香港文匯報訊 恒基地產日前與香港大學舉辦運動員見面會，與約160名學生分享出戰奧運的心情、體育路上的起跌，及學業體育雙軌發展的心得，為同學帶來更多的鼓勵和啟發。

當日的活動出席的運動員包括奧運代表張心悅、陳曉文、連翹希，及獲得「香港大學李兆基頂尖運動員獎學金」的一眾本地新晉運動員，如崔浩然、白凱文、吳君浩、何允輝等。

張心悅指，期望透過自身經歷，鼓勵同學在逆境中學習，不斷突破自己的界限。「出戰奧運100米背泳初賽時，我的成績未如理想，一度感到挫敗，壓力影響我另一場比賽的表現。但遇到挫折、挑戰時，應該要和自己說，人生有很多不同的機會和可能，應該把握每次失敗的機會從錯誤中學習，逐步努力調節和改善，成就更出色的自己。」