

# 從「奇跡16歲」頓陷自我懷疑 闖成年賽恍悟世界之大

## 黃純一 拋去光環磨礪劍鋒



●年僅18歲的黃純一，經受大賽的衝擊和洗練，積累成長中的重要經歷。  
香港文匯報記者葉詩敏攝

人是一瞬間長大的，只有你知道的一瞬間。今年踏入18歲的黃純一，在奪得世少銅牌的「奇跡16歲」後，兩年間經歷傷患與掙扎再迎突破。回望2024年，小妮子深感長大只是一瞬間，成長卻需要時間，在經歷中默默領悟。2025年，她卸下身上「世少銅牌」、「亞少銀牌」的榮光，成長是不再依戀奇跡，更相信努力的累積。



●文：香港文匯報記者 葉詩敏  
●走出去年意大利世界盃的失利，黃純一（左）數月後於上海大獎賽打出不俗的成績。國際劍擊聯合會圖片

認識黃純一時，她才16歲，先後在亞洲青少年劍擊錦標賽少年組個人賽摘銀，再於世界青少年劍擊錦標賽少年組奪個人賽銅牌，成為港隊史上首名登上世少頒獎台的花劍女將，她曾以「奇跡」來形容其16歲。當年她出現在攝影棚時，還帶了出外比賽必備的「熊本熊」公仔，是她的幸運物。她偏愛「熊本熊」的原因，與我們喜歡她一樣，「成日笑，好得意」。相識才兩年，黃純一臉上的「Baby Fat」逐漸褪去，笑容依舊可愛，對答卻添了一份不屬於18歲的從容。

時間跳轉到1月初的女子花劍世界盃，黃純一與港隊在主場出擊，她在小組賽突圍而出後打入128強資格賽，最終無緣正賽。賽後她很快收拾心情，對整日表現也甚感滿意，不諱言以應屆DSE考生身份，年初會抱著較放鬆心態看待打劍，「不想定下很多目標到頭來做不到，輸了又不開心，返房又影響溫習」。作為「世少銅牌」、全職劍手，也許聽起來不夠「目標奪牌」般熱血進取，但從容的心態卻是小妮子兩年來的修煉和成長。

### 一戰成名變負擔 跌倒中成長

2023年過了「奇跡」般的16歲後，一戰成名的她背負着「世少銅牌」光環，曾被外界和自我期望壓垮。「個名銜的確是Burden（負擔），香港第一個世少奪牌劍花歷史，學校（浸會大學附屬學校王錦耀中小學）的人當我是明星，被大家捧到上天花板。」她其後在比賽難免不被名銜的壓力影響，「給自己好多期望，覺得不可以輸香港的比賽，更不可以輸亞少，因為我是用亞洲排名第一身份打亞少，是應該要打得好好。」結果她在去年亞少和世少賽均32強止步，她直言「跌到人生谷底」。



●被視為港隊劍花新星，黃純一承受了難以言喻的心理壓力。  
黃純一lg

黃純一坦言一度陷入自我懷疑的漩渦，「上到Junior（青年組）時的確不太適應，因為世界更大大，更多成熟的劍手，打多了成人組比賽後，有時會對自己多了否定，覺得自己點解做不到對手這樣打，打極都拮不到人。慢慢調整返之後，發現世界比想像中更大。」

「世界很大」她不是不知道，只是親身感受時仍會受到衝擊，「以前打少年組取得第3就『好勁呀』、『香港第一人』，但現在返轉頭這面獎牌在成人組花劍是一粒豆都不如，這裏（花劍世界盃）在座

各位一係歐青第一、一係亞青第一、世青第一、世少第一，我更只是第3。所以我覺得我要Stay Humble Stay Hungry（保持謙遜和渴望），反而可幫我達成更多。」

### 調整心態 自勉自勵沉着應戰

回望2024，黃純一表示其實也不是苦無突破。「比起之前，現在的我比較沒那麼情緒化，可以沉着應戰。即使這一站打得不好，盡快返酒店調整心準備好下一站。」她回想去年初在意大利世界盃128強止步，到一星期後轉戰法國便差一場入到正賽，「打完休息數個月去上海大獎賽，第一次入到成人組64強，我覺得好似矮仔行樓梯般慢慢進步，雖然去年沒有很突出的成績昇到人睇，但我覺得2024年是咁大個女，最大進步、最有突破的一年。」她再默默補上一句：「是成長的一年，多於突破的一年。」

去年世少16強止步，跌得痛跌得重，成長的痕跡卻是實實在在。「在小組打得超級無敵好，對自己有點期望，但16強輸了，同教練請了兩星期假，像疫情隔離般沒有離開過屋企。」不再是那個愛哭16歲的黃純一，這次閉關在家用另一種方式沉澱，「沒有喊但不停看書聽歌，我在一張A5白紙寫下了我不開心的原因，當時好大壓力，因為世少這個名好大，教練也想要我Push我多一點，所以不只是我失望，我教練都失望。」她向每個教練發了WhatsApp訊息，為自己臨場發揮欠佳道歉。「完成所有事之後就同自己講，重頭再來，兩星期就收拾心情，才有接下來上海大獎賽的突破。」她笑說。

成長並不只是一個過程，更多時是一瞬間的頓悟，例如「開始發覺過往Achievement（成就）是過往的Achievement，之後幫不到我」。特別是2023年好順利，沒有經歷過什麼大跌、低谷，去到2024年有小低潮時，不奢望有什麼獎牌時，反而在每一劍調節好，在每一場比賽盡量汲取更多經驗，反而現在成個心態輕鬆一點，沒那麼累贅。」所以，她決心「放低晒所有嘢（名銜）」。「這是不是就叫長大？或許是外界期望和壓力撲向她的一刻，或許是輸掉一場比賽的頓悟，也可能是記起打劍初衷之時，就在自己也不知道的一瞬間，造就了今天眼前堅忍、從容的黃純一。」

●黃純一賽場外可愛活潑的一面。  
黃純一lg

## 「Gen Z」女花劍手崛起

香港文匯報訊（記者 葉詩敏）黃純一與現在青年組女花劍手都屬「Gen Z」，Z世代（1997年至2012年出生）在大眾眼中是「自我」、「躺平」的既定印象，但她們身上卻沒有「Gen Z」的負面標籤。

黃純一笑說：「嘩，我們這幾年真的好誇張，上面又有人，下面又有人。」除了她之外，隊中還有劉一衡、黃諾頤等女花「Gen Z」一代逐漸崛起。不得不提的當然還有女花新一代領軍人物陳諾思，後者去年以19歲之齡初戰巴黎奧運，打入16強刷新了香港在女子花劍項目的最佳成績。

黃純一坦言全球新生代實力都具競爭力，求進不單止是香港隊內競爭，「我覺得在香港打得好沒有用，之前看過Royce（男佩陳樂熾）一篇報道，他說的話好有啟發性，當時香港公開賽奪冠的他說，在香港打得好沒有用，重要是出去比賽都打得好，我把這句話銘記於心。」

### 備考DSE 黃純一平常心打亞青賽

「以前會好自豪，第一次拎分齡冠軍覺得自己好勁，嘩，全港冠軍，但No one cares（沒有人在乎），所以要把目光放得更加速，放到世界冠軍。」這個「Gen Z」一點也沒有「躺平」特質，更希望為香港女花走得更遠。「今年18歲，還有3年打Junior，希望可以有一年衝到亞青。」她將在本月中出戰在科威特舉行的亞青賽，本來是成長的驗收，卻碰上了DSE，「今屆遇上DSE就Have Fun（享受比賽），擺到就擺（獎牌），擺不到就早點返酒店溫書。」她笑說。她指考後下半年才會專注打劍，期望今年保持到本地排名，「長遠都想成人組有突破，入到2026名古屋亞運。」

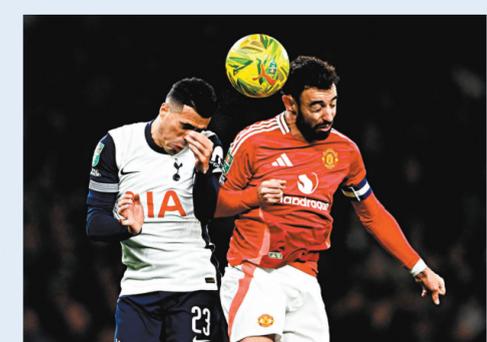


●黃純一心態的轉變，是小妮子兩年來的修煉和成長。  
香港文匯報記者葉詩敏攝

## 哀兵求生戰 熱刺「攻」候紅魔

香港文匯報訊（記者 梁志達）兩支「Big 6」傳統豪門曼聯和熱刺今季雙雙陷入低谷，仍未殺回積分榜上半板（前十），本輪英超他們將哀兵對撼。雖然熱刺排名稍低，但此戰有主場之利，面對「紅魔」料可憑較佳的進攻尋求突破。（Now611及621台周一凌晨0:30a.m.直播）

曼聯雖然剛於足總盃險勝李斯特城，但在聯賽卻載浮載沉，上輪主場0:2不敵水晶宮，暫得8勝5和11負仍居聯賽榜下游。主帥艾摩廉仍未找到激活球隊鋒力良方，28個聯賽入球20隊中只有4隊攻力比他們差。而由孫興民領銜的熱刺鋒線於英超暫時入了48球之多，可是防守混亂和傷兵太多，以致他們積分仍比曼聯少2分。熱刺賽前收到好消息，烏杜治、古士麥迪臣、比蘭莊臣和門將維卡里奧都已傷癒復操，面對近五次交鋒輸了三場的曼聯，熱刺接連聯賽盃及足總盃出局後回歸主場，勢必集中精力踢好這場哀兵大戰。此外，榜首的利物浦今晚則會主場撲擊護級的狼隊。（Now611、621及631台今晚10:00p.m.直播）



●在上次交鋒中，曼聯中場般奴費南迪斯（右）與熱刺守將柏度撲球爭頂。  
資料圖片



●文泰兩破車路士大門。  
路透社

爆冷翻「車」遭逢本季最大敗  
而力求保前四的車路士昨日卻0:3意外敗給白禮頓，三笥薰為主隊先開紀錄，文泰再梅開二度，繼足總盃挫車路士再贈「藍軍」今季最大敗仗。至於第2位的阿仙奴則以2:0作客贏李斯特城。

## 南區大勝北區 史提芬彭利拿後備建奇功

香港文匯報訊（記者 張發兒）港超「地區大戰」昨日在香港仔運動場上演，由南區隊主場迎戰北區隊，最終主隊憑藉後備入替的史提芬彭利拿貢獻1入球1助攻，以4:1大勝北區隊，終結聯賽4場不勝的走勢。



●後備入替的史提芬彭利拿（左）傳射建功，協助南區隊大勝4:1。  
香港文匯報記者張發兒攝

南區隊第2分鐘已先開紀錄，陳凱柏開出角球由基哥利接應近門頂入，但3分鐘後艾利安在前場截得對手皮球後推順起腳射遠柱入網助北區隊扳平，後半場前古杜拉接應何振廷交出的直線推大起腳，但中柱彈出。下半場南區積極搶攻，陳凱柏角球斬入禁區，北區球員解圍不遠，黃浩然近門射入為南區領先至2:1。主隊及後換入史提芬彭利拿，此子入替不久便取得入球，之後再助攻積遜單刀射入，最終南區以4:1大勝北區，終結聯賽4場不勝的走勢。

後備入替的史提芬彭利拿取得1入球1助攻，他賽後直言感到興奮，「每次比賽我都會付出所有，上場不久後便有入球及助攻，最後協助球隊成功取勝，好開心！」

### 貝可泓指調整踢法望達攻守平衡

楊正光早前辭任冠忠南區主教練一職，主教練職務由教練團成員共同負責，成員之一的貝可泓踢法有所調整，球員仍在適應中，「今場入了4球，但我更關心是球隊在防守方面踢得很有組織性，唯一要改善的就是減少個人犯錯。」被問到戰術會否以進攻為主，貝可泓期望可以「攻守平衡」，「我不想球隊攻強於守或守強於攻，取得平衡是我們的目標。」

## WADA 罰辛拿停賽三個月

香港文匯報訊 據新華社報道，世界反興奮劑機構（WADA）昨（15日）宣布，他們與網球男單世界頭號選手辛拿達成協議，後者因興奮劑陽性被禁賽三個月。

2024年3月，辛拿兩次被檢測出違禁物質類固醇氣喘劑陽性。辛拿表示陽性結果是在他不知情的情況下，使用了理療師在意大利購買到、含氣喘劑的非處方噴霧劑導致。國際網球誠信委員會認為辛拿



●辛拿可望趕及出戰5月下旬展開的法國網球公開賽。  
資料圖片