



●鄧宇軒自小便與空手道結下不解之緣。

22歲的鄧宇軒自3歲便踏入道場，在青年組屢獲殊榮，曾榮登過空手道個人形U21世界第一，今年在全國錦標賽贏得升上成年組後的首面金牌，達到生涯其中一個重要里程碑。常言道空手道是一場修行，當鄧宇軒被問及習技多年如何看待「形」的修煉，這樣的問題或許過於哲學，讓他一時語塞。惟談到理想中的「形」時，他說：「套拳永遠都不會打得完美，沒有一刻是你可以做得最好，你只有更好。」答案，早已烙在心中。

●圖/文：香港文匯報記者 葉詩敏

鄧宇軒以「形」奪金悟出修行哲學

初心不改 拳道不止

在場上以狠準、速度和眼神中的煞氣凜然征服裁判，場下的鄧宇軒毫無架子，談到被視為「新星」時更對稱號耍手擰頭：「都唔係好出名啫。」當拍照需要擺出姿勢時，他又隨即化身空手道巨人，表情肉緊又兇狠，打出的拳，招招帶勁。

鄧宇軒彷彿自出生便注定與空手道結緣，父親鄧頌基是港隊前教練，他3歲開始便跟隨哥哥邊玩邊學空手道。他回憶小時候不太了解空手道，「純粹喜歡一大班人玩，踢『雞牌』（靶）、跟哥哥一起打拳。」隨著年齡漸長，他發現原來空手道蘊藏着很多不同的技術，「一直擴闊眼界，就愈來愈喜歡。」

小學四年班，他正式踏上了修行之路。

從腳到拳 力與美的極致演繹

那年鄧宇軒赴日本集訓，真正喜歡上空手道「形」。他小時候曾兼練形（套拳）和組手（搏擊），也在組手上取得不俗成績，曾在全國賽少年組贏得金牌。選擇投入「形」，他笑指除了不喜歡減磅，更因為被日本人對空手道追求完美的精神所打動。「原來空手道可以這樣練的，可以這樣追求極致，那時看到很多日本頂尖選手，令我很想像他們一樣厲害。」這份嚮往讓他沉迷於空手道技術的鑽研，15歲便決定當上全職運動員。

跌過又哭過 父親一語點醒

有港隊教練級數的父親在身邊，是否自小贏在起跑線？不，飛躍半空、翻騰落地、跪地躍起……每個動作背後都需付出大量時間和努力練習；看起來時而柔軟、時而狠勁的姿態，都是力的表現，亦是汗水和努力的結晶。「例如最Signature（具代表性）的空手道動作就是直拳，一個直拳其實可以練一千次，每日一萬次也不為過。又例如手刀，顧名思義是用手去打，但其實我們是由腳開始發力，然後到腰，腰部會像圈一樣扭一圈，然後再像鞭子打出來。」他續道：「『形』對我來說，是較仔細一些，每一個微細的動作都有嚴格要求，讓我覺得很有挑戰性，想不斷挑戰自己。」「形」的世界，在只有固定打法的套拳中，唯有日復一日地在道場反覆練習同一個動作，才能進步，打出自我之道。



●當需要擺出姿勢拍照時，毫無架子的鄧宇軒立刻換上兇狠表情。

儘管自小獲獎無數，鄧宇軒也曾陷入過低潮，更曾衝動欲放棄運動員生涯。兩年前在杭州亞運會僅得第5名，自覺有力奪牌的他非常失落，負面情緒一直困擾着他。回到家中，他更不禁在家人面前痛哭起來。「哭了很久，我說不想打空手道了。練得那麼辛苦，在日本集訓了8個月還是輸，我還打來做什麼？」他回憶當時情緒崩潰，幸得一直同行的父親開解，讓他找回初心，「要我思考比賽的目標是為了獎牌，還是因為喜歡空手道而繼續堅持。最終我想通了，不應只在乎輸贏，而是要享受打空手道中所帶來的快樂。」

調整心態後，他重新學會享受過程和比賽，表現亦隨之提升。同年，他在世界搏擊運動會贏得金牌，繼2021年亞洲青少年空手道錦標賽奪金後，再達成生涯中另一個重要里程碑。今年初，他再下一城，於空手道全國錦標賽中連奪男子個人形及隊隊形兩金，贏得首個成年組錦標。

堅持只為永無止境的完美

即使在頒獎台上掛滿金牌，他仍認為自己的套拳從未達至完美，「我知道自己的目標，知道想達成什麼，就繼續推動着自己不要放棄，繼續練習。永遠不會有最好的，因為套拳永遠都不會打得完美，你只有更好，這就是形的其中一個魅力所在。」所謂修煉，是無止境地追求完美，同時花時間認清自己，讓自己成為更好的人。

今屆全運會個人形未被納入比賽項目，鄧宇軒只能出戰隊隊形爭取獎牌，「我們有信心可以贏得金牌，但最重要是表現出練習時的最佳水平，以及做足所有技術要求。如果表現好，我相信成績自然會證明一切。」

訪問中，被問及可有堅定的信念時，他回答道：「保持初心吧。」他直言多年來總有過掙扎，「我有時會很不喜歡空手道，很不想練，也會有負面情緒，但我不斷提醒自己，當初為什麼會選擇它，初心就是我喜歡空手道，這就足夠令我繼續打下去。」

修煉之道，就是一天一天腳踏實地的累積，煉成技術、經驗與心態均達巔峰。

走入校園

以空手道經歷凝聚社會

雖然謙遜的鄧宇軒對「新星」等稱號不以為然，但近年在空手道成績驕人，亦因此獲邀參與香港賽馬會「運動+」精英運動員社區計劃。他透過校訪活動、聯校分享會、獎牌運動員見面會等社區外展活動，將運動的核心價值推廣至社區，鼓勵市民加大力度支持運動員為港爭光。

鄧宇軒曾到訪聖公會聖提摩太小學，與學生分享自身經歷，「近年港隊取得優異成績，也有很多運動明星嶄露頭角，外界也會視運動員為偶像，透過分享可以讓大家了解更多運動員背後的真實故事，不只



●鄧宇軒（右）不忘運動員的社會責任，曾到訪聖公會聖提摩太小學與學生交流。

是勝利，還有失敗和訓練中的各種困難。」他認為運動員透過校訪中分享，除了有助與社區建立聯繫，也是向大家介紹空手道運動的良機，讓大家加深認識這項武道，以運動凝聚社會。



●空手道新星鄧宇軒堅守初心再出發，書寫屬於自己的空手道傳奇。



●鄧宇軒於今年全國錦標賽勇奪成年組首金，為生涯寫下新篇章。鄧宇軒lg圖片



●鄧宇軒（左）自小展現過人天賦，獲獎無數。資料圖片

U19男籃世盃 中國大勝約旦收穫首勝

香港文匯報訊 據新華社報道，在瑞士洛桑5日舉行的U19男籃世界盃排名賽，中國隊以97：78大勝約旦隊，收穫本屆賽事開賽以來的首場勝利。

此前中國男籃在小組賽三戰皆墨，十六強不敵新西蘭隊，隨後在排位賽中又敗於法國隊，進入13至16名排名賽，首個對手為約旦隊。約旦隊是中國隊在亞洲籃壇的老對手，雙方曾在去年U18亞洲盃季軍爭奪戰中交手，當時中國隊以21分優勢取勝。

本場比賽，中國男籃開局氣勢如虹，陳家政、鄒斯楠、張博源等主力得分手接連建功，首節以29：17佔據優勢。第二節，中國隊在攻防兩端持續壓制對手，分差一度擴大至20分以上，約旦隊在末段外線手感回暖，中場結束時將分差縮小至15分。

下半場中國隊再度發力，內外線多點開花，領先優勢一度擴大至30分。比賽尾



●中國男籃（白衫）以19分之差大勝約旦。新華社

聲，約旦隊無力回天，最終中國隊以19分優勢取勝。張博源取得全隊最高22分；陳家政與鄒斯楠分別拿下17分與16分。

根據賽程安排，中國隊於6日迎來本屆賽事最後一場比賽，與喀麥隆隊爭奪第13名。

港足「新丁」李家豪盼踢出好表現

香港文匯報訊（記者 張發兒）東亞足球錦標賽2025（東亞錦）今日展開，港足將於明日硬撼日本隊（港台32台周二晚上6：24p.m.直播），首次入選「大港腳」的李家豪出席賽前記者會時表示，期望能夠享受比賽，並視今次東亞錦為備戰下一輪亞洲盃外圍賽的重要一環。

現年32歲的李家豪，今季為大埔贏得港超聯冠軍，更獲選為「最佳後衛」之一，這是他首次入選港足決選名單。首次代表港足出戰東亞錦的他坦言，期望能夠努力表現自己，「踢出好表現給教練看，希望下次能夠再入選港隊。」他又指出港超聯正值休季，港足備戰時間有限，「最重要是隊友不要受傷。」

港足在牌面上不及國足、韓國隊及日本隊，李家豪視今次比賽為訓練的一部分，「為下一輪亞洲盃外圍賽作更好準備，帶給對手威脅，球隊有好表現便已經有所交代。」

值得一提的是，李家豪在記者會上與日本隊球星長友佑都同席而坐，他笑言：「長友佑都是超級傳奇，也是我學習對象，首次出席賽前記招真的好緊張！」

韋斯活籲眾將享受比賽

港隊主教練韋斯活同樣希望球員能夠享受比賽，「三隊世界排名都比我們高得多，很榮幸能夠跟強隊交手，港足沒有任何東西可以輸。」韋斯活又表示，雖然港超聯仍未開季，但港足在6月曾先後與尼泊爾、印度比賽，也有球員在中超、中甲聯賽效力，狀態絕對不是問題。自韋斯活上任以來，港足已錄得10場不敗的佳績，他重申來到東亞錦，要享受比賽之餘，也要全力爭取好成績。



▲首度入選「大港腳」的李家豪（右），在記者會上與日本隊球星長友佑都（右二）同場亮相。足總圖片



▲韋斯活寄語港將放下勝負包袱，盡情享受比賽。足總圖片

東亞錦揭幕