

第十五屆
全國運動會



花劍「世一」蔡俊彥返港：最大「家底」是父母支持

「我人生很少那麼順風順水」歷低谷洗戾氣流露恬淡自信

香港文匯報訊（記者 葉詩敏）上周在世界劍擊錦標賽封王的香港男子花劍代表蔡俊彥昨日由格魯吉亞凱旋回港，在機場獲途人夾道歡迎。他從經理人手上接過花束，並展示香港首面劍擊世錦賽金牌。「很感恩，我人生很少那麼順風順水。」蔡俊彥笑道。從經歷低潮到季內連奪3冠並登上世界第一，眼前的蔡俊彥語調不再流露不甘和戾氣，更添一份屬於世界冠軍的恬淡和自信。



●蔡俊彥與父母合照。

資料圖片



●余繕妍

香港文匯報記者葉詩敏 攝

蔡俊彥上周於世錦賽勇奪男花個人賽金牌後，在最新世界排名升上第一，成為繼張家朗和江旻憓後香港劍擊史上第三位「世一」。這名港將昨光榮凱旋，連上層離港大堂的人都停下腳步，一睹世界冠军風采。他看到接機大堂滿滿傳媒和人群時露出驚訝表情，腼腆地向大家揮手。

這位世界「一哥」年前一度陷入低潮，世界排名曾跌出頭16，今年迎來生涯大爆發，先後在大獎賽、亞錦賽和世錦賽封王，他強調自己「不值得」，因為這經歷對他來說實在「太夢幻」，「我覺得沒有那麼順利，我人生很少那麼順風順水，通常贏完一個（獎）就會等一年才會再贏，但是現在等了一個月都沒有就贏世錦賽金牌，一個挺高的榮譽。」

直言「張家朗比我更厲害」

他坦言在低潮時曾「帶著怨恨和遺憾」，人變得憤世嫉俗，現在迎來生涯新高重拾打劍的快樂，「未來的路會走得舒服一點，我覺得打劍是真的會令我開心的。」回想起一年前坐在直播室擔任奧運評述，蔡俊彥露出釋懷的笑容憶述，「多謝有人說不想下屆在直播室見到我，因為我自己都不想再講（評述）。有人說有收看我評述奧運，我很多謝他們，但我比較想聽到，『我有看你比賽，我覺得你打比賽打得很好』，我仍然是最喜歡運動員這個身份。」

即使成為香港首個劍擊世界冠军，在世錦賽團體戰「守尾門」的蔡俊彥謙遜表示，兩屆奧運金牌得主張家朗比自己更厲害：「論實力，我覺得他比我更厲

害，外界可能比較我們誰較厲害，但是他有兩面奧運金牌，連續兩屆奪金有什麼好比，一定是他更強。我心目中依然覺得他才是最佳的人選（守尾門）。」

他又坦言張近來狀態不好，「可能一個人已經達到巔峰兩次，他不是鬆懈，但怎樣也會有少少疲累的感覺。」言談間為網民對張家朗的質疑平反。

認打法非主流 會蹲會衝破傳統

香港劍擊隊近年佳績頻頻，奧運金牌、世界冠军盡是港將的囊中物，蔡俊彥認為這是一面舉足輕重的世錦賽金牌，同時對非傳統打法的自己添信心，「我又會蹲，又會衝，是一個很不正統的劍手，以前世界冠军不是這樣打的，其實原來你可以打破傳統，只要你遵從自己的感受，努力練下去，都可以有自己的方法突破到。」

迎來生涯突破甚至新高點，他不忘感謝家人和朋友的陪伴，直言最大的「家底」是家人的支持，「有網民說打劍有家底才可以追夢，劍擊的確需要經濟上的支援，但我覺得我最大的家底是，父母除了經濟上的支援，他們從來沒有給過任何壓力，只要我喜歡就努力做，我想就算有些很富裕的家庭，也未必可以給到這樣的支持，所以我很感激我爸爸媽媽，還有我的好朋友。」面對生涯中的「Haters」，他更拿起金牌開玩笑說：「對不起，我成功了。」

對於年末全運會，他直言不會給自己壓力，「我會盡力打但沒有設下目標，奪牌後感覺比較放鬆去打。」他返港後會先稍作休息再到台灣地區參與青少年訓練營。



●蔡俊彥看到人群時腼腆地向大家揮手。香港文匯報記者葉詩敏 攝

世大運「劍后」灑淚感激恩師栽培

香港文匯報訊（記者 葉詩敏）港隊女子重劍代表余繕妍戰畢世錦賽後昨日返港，她月中在萊茵魯爾世大運決賽封后，成功衛冕，以金牌為大學生涯畫上完美句號，世界排名升上生涯最高的第四名。回望今季，她想起離隊的總教練Tavi時哭成淚人。

余繕妍：靠自己一個一定做不到

Tavi是余繕妍自少年時期已跟隨的人生教練。對於Tavi離隊，她坦言一度感到迷失，淚流滿面哽咽說：「在溫哥華站世界盃取得銅牌，同教練講一齊慶祝，他就說我會再有好成績，約定我下次有金牌再慶祝，怎料

在下個多哈大獎賽奪金時，他便要離隊，所以心情好複雜，好可惜，合作多年取得好成績他便要走了，『劍擊好似唔知去咗邊度』。」她坦言有此好成績，「靠自己一個一定做不到」，感謝一直陪伴在旁的教練和團隊。

她表示，很感謝Tavi與她並肩作戰近十載，由少年組到成人組，「無論打得好不好，他都願意教導我，他說人生很長，不能決定生命的長度，但可以盡力為未來做好當下，也讓我意識到不用比較身邊人的成績，我有我的優點，不要忘記自己是誰。」

她指接下來會好好休息備戰全運會，也希望未來能贏得世錦賽和奧運獎牌。



●余繕妍坦言有此好成績，「靠自己一個一定做不到」，感謝一直陪伴在旁的教練和團隊。香港文匯報記者葉詩敏 攝

花游姐妹花「家門口」出戰：將全力以赴

香港文匯報訊（記者 姜嘉軒）首次由粵港澳三地聯合承辦的第十五屆全運會即將進入百日倒數。去年獲香港教育大學教育學博士課程錄取的巴黎奧運花樣游泳（韻律泳）兩金得主王柳懿和王芊懿，昨日在校分享全運會備戰心得，以及過去一年在港的升學體會。

這對來自深圳、在港求學的姐妹花表示，過去雖出賽無數並曾多次出戰全運，但今次卻是離家最近的一次，形容今次是特別重要體育盛會。她們又對香港教育的國際視野和語言優勢印象深刻，且能獲大學充足支援及與香港運動員交流，好好平衡學習與訓練。

王芊懿分享指，姐妹倆過去雖然參加過眾多比賽，但今次卻是「離家門口最近」的一次比賽。「之前也就是亞運會，在杭州；而這次是真的到我們廣東，由粵港澳三地舉辦。我覺得真是一場體育盛會，也是三地跟全國都非常重視的一次比賽！」

談及是次參賽目標，芊懿指兩人已參加過三次全運會，「我們冠、亞、季軍都拿到過，但是我們的雙人項目就沒有拿過金牌。雖然我們是拿到了奧運會冠軍，但其實隊內每位選手都非常優秀，然後我們也需要更加的努力，才能維持住我們的優勢。」

為此，她們必定全力以赴備戰，並希望用最好的水平與狀態應戰，「希望能跟他們有一場非常精彩的比賽，也帶給大家非常好的表現，這就是我們給自己定下的目標！」

王柳懿：在港學習有助職業發展
被問到在教大的學習生活，柳懿分享，

在過去一年間已有兩次出國交流學習的機會，「香港是一個特別有國際視野的地方，通過出國交流學習，可以跟更多不同的學者有更加深入的溝通」，對未來職業發展很有幫助。

柳懿認為，在香港學習的語言優勢明顯，例如有機會在外國以英語進行匯報，同時她們也在努力學習粵語，芊懿更在記者會上展示學習成果，以廣東話說「鍾意吃腸粉和雞蛋仔」。

她倆提到，過去曾有一段時間住在教大，難得重拾校園生活的感覺，也很喜歡香港的生活和美食。唯獨一點芊懿笑言難以適應，「就是空調要比內地涼很多，特別的足，其他都很適應的。」

柳懿續指，大學在學業和支援兩人備戰比賽方面都提供了很多幫助，「包括在線上或線下，都會定時跟導師溝通見面，從而更好地了解我們的學習進度。」芊懿則表示在大學內跟香港運動員交流，形容他們在訓練之餘，學習也是非常扎實，「感覺他們沒有放掉學習的任何一個部分，而且是保持得特別好」，這點尤其值得她們學習。

王芊懿：和港健兒互相學習

另一方面，芊懿分享也有香港運動員請教如何在學習之餘保持訓練，「他們可能更希望學習到關於訓練方面的事情，會覺得我們訓練做得很好，我們就覺得他們學習做得很好，我覺得也是互相學習。」

若時間許可，芊懿也希望在全運會期間給香港運動員朋友們觀戰打氣。



●左起：王柳懿、李子建、王芊懿 香港文匯報記者黃艾力 攝



●王柳懿、王芊懿在比賽中。新華社

雙生兒主修運動心理 盼助後輩紓困

香港文匯報訊（記者 姜嘉軒）王柳懿和王芊懿在教大修讀的專業領域是體育教育與運動科學，芊懿分享她倆目前主要從事運動心理研究，這是源於她倆昔日在訓練和備戰過程中也曾遇過相關問題，希望尋求解決方法，「我們以往感覺不知該如何解決，現在回頭看，其實應該有更好的解決方式，只是當時沒有想到，或者當時還未研究出可以這樣解決。」現在她倆正是希望針對運動心理進行更深入研究，期望日後可憑自身經驗和研究知識，幫助更多年輕運動員的心理發展。

柳懿表示，在過去備戰奧運會過程中，科研其實幫助她們很多，這當然包括一些直觀、可量化的數據，「但其實我認為，到頂尖比賽的時候，更關鍵的是心理狀態」，而在心理研究方面，是有必要更資訊化一些，「我們希望可以在這個研究方向，收集一些很好的依據，然後可為未來的年輕運動員，他們在遇到相關困難時，可以有所參考。」

意念訓練可緩解「賽壓」

芊懿補充指，年輕運動員在參加大型賽事時，較易因「賽壓」影響而感到焦慮和緊張，「我們在小時候也出現過，就是不懂得分配體力。因為緊張，在比賽的前半段就已經用光體力，後面只能靠意志力硬撐。現在我們會以一種更加平和的心態，懂得分配體力，更好地完成比賽。」

她特別提到，兩人每天都會進行意念訓練，「就是以意念，想像自己『已經站在賽場上』，把訓練場都當作是比賽場地，如此會更好地幫助我們，避免在比賽過程中出現緊張情緒。」

談及兩人在日常訓練中如何互相扶持，校長李子建進一步補問說：「雙生兒是否會有心靈感應？」柳懿笑言也許是有一點，主要是由於熟悉對方，多少能感知彼此的情緒和狀態，「但我們兩個在學習和訓練都是比較一致的，遇到的困難與挑戰都很相似，所以我們更多是需要攜手進步。」

芊懿則大爆運動員生涯中，她比姐姐柳懿更像姐姐，「就是鼓勵她（柳懿）更多一些，因此她是比較感性的，總是會說『放棄吧』。當練到只差最後一點點的時候，她會說今天不做了，因她會想着『明天做得更好，今天不做了』，我就覺得有時候頂過去這一下，可讓自己的成長邁出更大一步」，於是就會鼓勵姐姐繼續練習，並且跟她理性分析箇中益處，讓姐姐聽得進去，繼續堅持。

旅遊業倡全運會期間延長內地客簽註逗留期限

香港文匯報訊（記者 唐文）第十五屆全國運動會將於11月9日至21日在粵港澳三地聯合舉辦，香港將承辦8個競賽項目及一項群眾賽事活動。為吸引更多內地旅客來港觀賽及旅遊，香港旅遊促進會總幹事崔定邦建議，特區政府在全運會期間放寬內地旅客的旅遊簽註限制，延長現行7天

逗留期限，並允許他們多次往返粵港澳三地，同時推出「無感通關」措施，提升旅客留港意願。

崔定邦昨日在電台節目表示，現時內地旅客赴港旅遊簽註僅允許最多逗留7天，且他們經香港前往澳門後，無法在同一簽註下再次返回香港，限制遊歷粵港澳大灣區的靈活性。他建議在全運

會期間針對持票觀眾及賽事工作人員，延長逗留期限及多次往返粵港澳的簽註政策，讓旅客更便捷地穿梭三地觀賽及旅遊。

崔定邦指出，旅客可能購入很多場全運會賽事的入場券，基本上已能掌握他哪天會在哪个地方，「如果能向他們提供更多方便，甚至簡單掃

一掃其臉容或證件便可通關，讓他們可多次穿梭香港、內地及澳門之間。」

他透露，業界正在安排推出門票、三地酒店及交通等全運會主題相關產品。

立法會議員何敬康在同一節目上表示，今年上半年訪港旅客增長理想，但人均消費仍有待提高，建議特區政府善用海港優勢，引入更多年度盛事，以吸引高端及國際旅客，延長留港時間，刺激酒店及餐飲消費。