

第十五屆全國運動會



卸下戰袍仍發揮大師兄本色 張小倫轉換身份 傳承港將堅毅不屈精神

「大師兄」，是隊友給張小倫的暱稱，全職劍手生涯20年，曾是香港劍擊隊的領軍人物。個性爽朗的他毫無架子，在相對慢熱的隊友中，面對傳媒往往擔任「發言人」。「廣東電視台來香港做訪問，我去了做霓虹光管，宣傳香港的特色和景點。」賽場外久違再碰面，張小倫侃侃而談，分享最近忙於為全運會拍攝各樣宣傳影片。即使40歲的他去年卸下戰袍，大師兄依然是大師兄，談起熱愛的劍擊和前隊友，感染力恰如香港劍擊的代言人。

●圖/文：香港文匯報記者 葉詩敏

全運會劍擊賽事將在啟德體育館上演，如此難得的主場賽事，卻再沒有以往率領領弟爭牌的張小倫份兒。香港劍擊隊在歷屆全運會的1銀5銅成績，幾乎都來自男子花劍隊，小倫在四屆全運會中取得兩面團體賽銅牌。

去年宣布退役後，每逢劍擊直播賽事可見他的身影，既風趣又精準的評述讓比賽實況生色不少。有趣的是，他現在也要肩負起「香港宣傳大使」角色，「廣東電視台來香港拍攝，我去了霓虹燈工作坊，就是香港很懷舊特色的東西，造了『劍擊』兩個字。香港以前在彌敦道有很多霓虹燈招牌，這個文化產業在香港已經慢慢式微了，原來還有人延續這個手工藝。」

小倫分享，除了推廣本地獨有文化，還帶製作組參觀紅磡體育館、將軍澳單車館和啟德體育園等，甚至維多利亞港夜景，「介紹香港的運動產業之餘，還有香港的一些歷史和特色，讓大家知道原來香港舉辦全運會之外有這麼多東西玩。」他坦言推廣香港文化對自己來說也感新鮮，「我們劍擊項目又是主場，近幾年港隊有這麼好成績，劍擊也帶動了很多人有興趣入場支持我們的劍手，讓大家觀賽之餘還可以認識一個這麼美麗的城市。」

全運會的特別意義

在港隊經歷了一個又一個的重要時刻，打開維基百科的頁面，詳列出張小倫20年來征戰過數不盡的國際大賽和運動會；世錦賽、亞錦賽、世界盃、東亞運、亞運會，還有生涯亮點的東京奧運，不禁好奇對這名前亞洲冠軍來說，全運會又可有特別意義。

「對這一代的劍手來說，意義未必如我般大。」小倫回想生涯初期期說：「我以前很珍惜參加這些運動會，因為以前沒有那麼多資源，我那一代在內地比賽比國際賽多。每年都去內地集訓，我都有參與全國分站賽、冠軍賽那些系列賽，以前我一直在內地打，所以對我來說，4年一

次的全運會都重要，我拿了兩屆團體賽銅牌都很開心。」

大師兄回味最深刻一屆，是2017年天津全運會，他夥拍崔浩然、張家朗和陳建雄出戰團體賽，「那一屆是很驚艷的，45：44贏一分入4強，最終取得銅牌。」他指張家朗當屆以「少年劍神」之姿加入，與新隊友陳建雄建立這支新男團，「在天津取得一面銅牌，對我們整個劍擊發展來說都起了一個很大的作用。」那年劍擊隊有崔浩然和方凱申分別贏得花劍個人銀牌和重劍個人銅牌，加上這面男花團體銅牌，成為單車隊以外當屆另一獎牌大戶，同得3面獎牌。

時至8年後的今天，「少年劍神」已是兩面奧運金牌得主，男花隊中還有一名新科世界冠軍蔡俊彥。小倫直言震撼，「你看這兩屆奧運會金牌，加上剛剛有世錦賽金牌、亞洲冠軍，基本上所有錦標賽、運動會都離不開港隊的行列，我看到這十年來，香港在劍擊整個產業來說真的提升了很多，甚至我們運動員的知名度。」

內教外教相輔相成

張家朗在東京奧運奪金，一夜之間榮升港人的寵兒，無疑讓香港劍擊隊甚至香港運動員受到前所未有的關注。一切看似是奧運帶來的轉折點，小倫認為男花實力早在2018年已徐徐上升，「我在亞錦賽奪金後，崔浩然和張家朗又在亞運會分奪銀銅，承接就是2019世界盃團體歷史性銀牌、2021東京奧運。」男花隊成績驕人，連帶法籍教練Greg也榮升「金牌教練」。由以往在內地集訓到轉移歐洲基地，在劍擊隊經歷7代人的大師兄也笑言：「你問我應該最清楚，因為我經歷最多。」

「其實內地教練有內地教練的好處，他們培養基本功、細節是很厲害的，譬如我、家朗以前在內地培訓的基礎打得很好。不過可能因為老一代的教練在內地很少接觸西方的東西，雖然很注重體能和基本功，但在技術上是很難追上歐美的選



●張小倫為港隊發掘和培訓更多潛質劍手。
張小倫ig圖片



●張小倫退役後常擔任評述，現場見證男花世界盃奪牌。
張小倫ig圖片



●張小倫曾四戰全運會，取得兩面團體賽銅牌。

●張小倫退役後對劍擊熱愛不減，轉換身份享受劍擊。

手。」他指劍擊始終講求技術、心理和心態，三樣東西結合了運動員在場上的表現，Gerg入隊後便把原有的基礎提升到更高水平。

「他懂得用Programme去管理，且在訓練的過程加入很多元素。」他笑指Greg令練習過程不再枯燥，讓運動員本身很枯燥的生活，變成有動力的生活方式，「很開心的，星期二打羽毛球、星期四打壁球、星期五可以放假一起去沙灘游泳。比賽和訓練後又會經常跟我們一起聚會，吃飯、聊天，很生活化。」加上Gerg會安排花劍隊到歐洲集訓，讓港將與國外劍手一起練習和實戰，加上以前在內地打好體能基礎，實力便有所提升。

感嘆內地劍擊產業發展

個多小時的訪問在談笑風生中完成，除了「想當年」更加插劍擊小知識，大師兄「功力」果然寶刀未老，難怪是劍擊直播賽事鐵膽評述員。他去年撰下退役文時提到自己「絕對是一個停不下來的人」，「退役後會繼續踩過界、繼續學習，希望透過自己的經歷和成就，換一種方式，繼續

將香港運動員那份堅毅不屈的精神傳承下去。」

大師兄說到做到，退役後除推廣劍擊和本地體育，亦專注培訓「接班人」助更多具潛質小劍手躋身港隊行列。他近年常常帶學生到內地參加比賽，同時繼續學習更多劍擊二三事。這天他滔滔不絕分享中國劍擊聯賽，「我明天飛去帶我學生打全國A級聯賽，它有分A、B、C、D級，是瘋狂到每一個聯賽分站幾千人打。記得上個月在江門A賽有6,000人，打一個星期，講緊160條劍道，在整個展覽館進行。」

不太熟知內地「行情」的我有被震撼到，小倫續說：「即是他們的產業是形成得很好，這件事我是尊重的，我們都要學習；因為他們的賽制做得很好，由U8開始到U17、U20，水平很高，變相會有很多優秀的年輕一代。」他一臉自豪笑指，麾下學生已打入全國前8，期待該小將來日效力港隊。

「大師兄」就是「大師兄」，從容自信卻保持虛心學習。這就是大師兄看待劍擊的態度，也是他能夠長青的原因之一。

全運會對手不容輕視

香港文匯報訊（記者 葉詩敏）雖然港隊陣中坐擁奧運金牌和世界冠軍，張小倫認為不容輕視全運會對手，特別是隊中成員均是國家隊代表的福建隊。港隊曾在去屆敗予該隊，小倫指對戰內地劍手和歐洲劍手打法有別，「我們現在適應了歐洲打法，內地的打法很移動性，即是靠步法，歐洲打法則是手上交鋒。」

他分析指，香港劍手如張家朗、蔡俊彥的

手上交鋒都很強，「動作和防守都很厲害，但在亞錦賽為什麼經常會輸給韓國或者日本，因為他們移動很快，節奏變相是不同了。他們相對『細粒』一點，便和你拉整條劍，拉到你很累才跟你打。」經驗豐富的大師兄又指，內地劍手主要打全國賽而不太出國比賽，港隊需留意意否有出其不意的省隊劍手。

勒邦占士人民日報撰文：

籃球是連接彼此的橋樑

香港文匯報訊 據內地傳媒報道，《人民日報》體育版面於昨日刊登了NBA球星勒邦占士的文章，標題是《籃球是連接彼此的橋樑》。



●占士中國行活動早前在四川成都高新體育中心舉行。

中新社

占士文章原文如下：

在這個特別的賽季來臨前，我再次來到中國，與這裏的球迷共同開啟下一段旅程。這是我職業生涯第十五次開展中國行活動，每一次來到這裏，我和家人都受到熱烈歡迎。中國朋友們的热情友善讓我深受感動，我能做的，就是在每一場比賽中全力以赴，向大家表示感謝。

籃球不僅是一項運動，更是一座連接彼此的橋樑，熱愛在我們心中流淌。13年前的一次活動中，我和中國大學生球員牛梓薇短暫交流。如今，她已成為一名教師，並且是兩個孩子的母親。這次來中國，我見到了她和她的家人，深感榮幸的同時，也更感到促進體育交流的責任。我也有3個孩子，深知籃球可以激勵一代又一代人追逐夢想，看到中國有那麼多熱愛籃球的青少年，我希望自己也能為中國籃球的发展貢獻力量。

中國的籃球氛圍一直讓人驚喜，這裏有許多知名籃球運動員，湧現出很多優秀的年輕選手。在四川成都，我參與了中國國家青年隊的訓練課。我與他們分享了自己的經驗：認真對待每一堂訓練課，練得越吃勁，比賽越從容。很多年輕人問我如何打好籃球？我覺得有3個關鍵因素——決心、投入和熱愛。如果你熱愛籃球，下定決心並且全身心投入其中，就一定會有收穫。

我熱愛籃球，籃球也激勵着我。雖然我快41歲了，但年齡只是數字。只要我還在打籃球，還能上場比賽，我就會想盡辦法做到更好。我對自己非常嚴格，我希望不斷創造新成就，努力成為最好的球員。

近期，占士正在開展中國行活動，他到訪了上海、成都等城市。

世界田聯洲際巡迴賽北京站收官

香港文匯報訊（記者 蘇雨潤 北京報道）2025年世界田聯洲際巡迴賽（金標）北京站日前在國家奧林匹克體育中心田徑場舉行。主場作戰的中國隊攬下4金4銀7銅優異成績。

女子投擲項目歷來是中國隊的「優勢陣地」，其中嚴子怡、蘇丹丹和戴倩倩三位中國選手包攬標槍獎牌。17歲的嚴子怡用「意料之中，穩紮穩打」來形容自己的表現。此外，張林茹以19米05成績摘得鉛球銅牌。

女子徑賽方面，21歲的梁田田以8分57秒65奪得3,000米比賽冠軍，刷新個人最好成績。在400米欄項目中，孔瑩瑩以55秒54獲得銀牌並刷新個人最好成績，今年的亞錦賽冠軍莫家蝶則以56秒31摘銅。莫家蝶賽後表示，北京站為自己即將開啟的世錦賽之旅開了一個好頭。談及全運會，她坦言自己非常珍惜能夠去大賽上跟大家交流的機會。

男子跳躍方面中國隊收穫頗豐。李佳倫、王振和武國彪包攬跳高金銀銅牌。撐杆跳高決賽中，23歲的亞洲室內錦標賽冠軍鍾濤以5米75成績奪冠，追平個人最好成績。



●嚴子怡在比賽中。

新華社