

五港將迎難而上更璀璨

●2025本地體壇年終回顧●

2025年即將落下帷幕，五名本地運動員回首過去365天，有反省、頓悟，亦有來自谷底反彈的喜悅，然而共通的是他們都以迎難而上的無畏精神，為香港體壇貢獻出精彩的一年。生活往往充滿困難和挑戰，但港人總能在香港運動員身上找到名為「勇氣」的力量，以堅定的步伐邁向新的一年。

●香港文匯報記者
張發兒、葉詩敏



蔡俊彥
花劍

●「劍神」蔡俊彥在過去一年歷盡高低。
劍總圖片

●五港將(上排左起)李思穎、張家朗、蔡俊彥、(下排右起)余縉妍與薛雅齊於2025年迎難而上。
設計圖片

苦盡甘來的「世一」

2025對蔡俊彥(Ryan)來說毫無疑問是歷盡高低起伏的一年，從棄劍邊緣到連奪四個國際賽冠軍，更成功登上「世一」寶座，苦盡甘來的路上是努力、運氣，也是「機會只留給有準備的人」的一場見證。

信念不滅 見證天道酬勤

年初於世界盃分站及大獎賽連番受挫，蔡俊彥當時甚至出現放棄念頭，直接跟教練說「我不打之後的比賽」，幸好教練及時拉了Ryan一把，才令其繼續留在劍道上。直到5月的上海花劍大獎賽，他終於奪得人生首面排名賽金牌，身在低谷的他才總算有喘息空間，「心態上大概知道如何調整，盡量保持樂觀讓自己不要鑽牛角尖，調整器材亦有助心態，因為我對自己做的每一個動作

更加有信心。」
低谷徘徊多年終迎反彈，Ryan的爆發一發不可收拾，及後再於亞錦賽奪金，並在7月的世錦賽在決賽以15：9擊敗俄羅斯劍手，登上世一寶座，他學會放下埋怨，重新享受劍擊，明白到低潮是上天的考驗，「經常都這麼著緊，有情緒負擔，是因為自己真的有機會成功。」

到今年11月，蔡俊彥以「世一」姿態出戰今季首場國際賽卻64強止步，而在全運會個人賽亦無緣領獎台，但完成蛻變的他未因失利再次陷入自我懷疑，先在全運會團體賽夥拍張家朗、梁千雨及吳諾弘奪金，成功為香港劍擊實現全運會金牌「零的突破」，之後又在日本福岡奪得生涯首面世界盃分站賽金牌，以四個國際大賽錦標為自己的2025年畫下完美句號。

總結2025年，蔡俊彥指在全運會個人賽八強止步是個小遺憾，但奪得四個國際賽冠軍，並登上世界第一，算是豐收之年，對劍擊也有新看法，「拿這麼多獎，不是只靠努力便可以，我覺得自己很幸運，我不知道運動員生涯還有多久，但我會珍惜每一個比賽機會。」蔡俊彥又展望明年可以繼續創造佳績，「相信到時是我的巔峰期，希望每站比賽都可以衝擊獎牌，也希望2026年在主場出戰世錦賽能有好發揮。」

除了個人目標，蔡俊彥亦期望團體能再有突破，Ryan盼港隊來年可以衝擊世界第一。他指出港隊小將絕對有潛力，惟需要時間及鼓勵，「試過個人世界排名第一，都想試試團體世界排名第一，我覺得香港是有可能的，以前我們總是差一點，現時看到越來越大的希望，即使我和張家朗退役，花劍隊都不會青黃不接，現在希望年輕隊友在我們退役前便開竅，那男花便有機會登上世界排名第一。」

張家朗
花劍

逆境煉出熱血「Comeback」

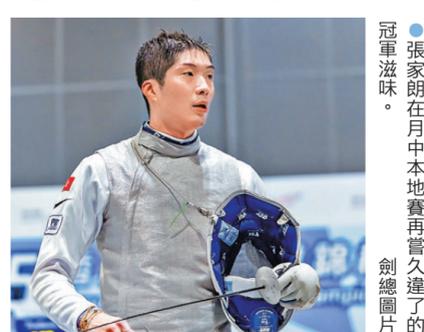
2025年，對張家朗來說是微妙的一年；既經歷過「職業生涯打得最好的一季」，同時也在亞錦賽及世錦賽接受連創，首嘗「打擊好大」的賽季。這名兩屆奧運金牌劍手坦承這一年歷盡高低，是自我反思的最好時機。

談到低起高起，相信沒有港將比這名手握兩面奧運金牌的劍手更「高」，也不及他在一年間由2024年終世界第一，跌到目前世界排名第十五般「低」。張家朗月中在主場出戰公開賽，以香港冠軍終結2025年，這個本地冠軍對久未踏上最高一級頒獎台的他而言，百感交集，「即使在香港的本地賽贏冠軍，但這也是我近期最開心的一件事，好像終於可以贏回一次。」

低潮領悟「勝敗皆兵家常事」

張家朗的2025年，外界着眼於他年中在亞錦賽及世錦賽「一輪遊」，年初仍保持「世一」，豈料年中在兩大重要賽事亞錦賽及世錦賽滑鐵盧，

「亞錦賽和世錦賽首圈出局，加上團體賽的經歷，應該是生涯都未試過，對我打擊好大。」
勝敗乃兵家常事，相信這句話於他這一年來領悟更深，「在體育競技中，就算是較穩定的對手，但總不會是長勝將軍，自己發揮好不代表一定贏。起伏是必然，重點是如何看待勝負。」亞錦賽和世錦賽首圈出局，他不諱言「當下有放大輪的感



●張家朗在月中本地賽再嘗久違了的冠軍滋味。
劍總圖片

覺，「我之前幾年都是順境，在練習上經常都贏，輸得比較少，這是一個很好的時機，讓我明白競技場上沒有長勝之師，大家都會經歷落敗，只要我對得住自己，每天很努力去練習就夠了。」

這名奧運金牌得主續說：「其實落敗是兵家常事，每個人都會遇到，不輸又如何贏呢？」

這種看待勝負的從容和氣度，是「劍神」從逆境中煉成的境界。在奧運周期前遇到低潮，他感恩這帶來反思的最佳時機，重新振作。「我覺得這是一個極好的時機，讓我反思一切，不再是順境時舒服，我要如何面對，所以好幸運在這個時間點發生，而不是在奧運爭分時遇到，否則影響個人及團體的爭分。」

放下勝負包袱，但骨子裏仍然想贏。明年主場，他爭取「大滿貫」最後拼圖的世錦賽金牌，還有與隊友一起站在世界之巔，「我在個人要有突破，真的只剩下世錦賽(冠軍)。雖然現在講奧運言之尚早，但我都希望團體可以有新的突破，如果在團體可以發揮得很好，做到世一，整個團體都很開心和感動。」

排名低了，但境界更高，為2026年的熱血「Comeback」篇章，埋下了最強伏線。

李思穎
單車

全運奪三金 沒有最好只有更好

這是「小女車神」李思穎強勢回歸的一年。「今年最深刻的比賽仍然是全運會，賽前目標當然是冠軍，但沒有想到能取得三面金牌，對自己來說好神奇，好似眨下眼比賽就完了。」

超越傳奇黃金寶

小妮子走出去年巴黎奧運失利的陰霾，今年2月先在亞錦賽勇奪1金3銀2銅，包括在捕提賽封后，生涯首度在成年組榮膺亞洲冠軍；年末在全運會先在公路賽成功衛冕寫下歷史，轉戰場地賽夥拍梁穎儀於麥迪遜賽奪冠，並在強項全能賽稱后，單屆三金締造香港單車隊歷史。她累積四面全運金牌，超越了單車傳奇黃金寶的3金2銅，成為真正的香港女車神。

李思穎續分享說：「好記得公路賽前，在港珠澳大橋坐車時跟阿玉(楊倩玉)說，我希望回程時我是開心的，因為亞運時我也曾這樣跟她說，所以好開心兩次回程我也是開心的，也好希望以後回程都是開心返港。」

她喜言今年是其個人成長之年，「今年長期在澳洲集訓，也有好多比賽磨煉，自信心慢慢提升，取得首個亞洲冠軍的時候，覺得終於可以做到了，結果過幾天在全能賽失利。」不斷從自省中改善自己，她在備戰全運會時，針對心態下了更多苦功，最終勇奪三金創下單車隊新高，「最大的得着是信心真的好重要，可以影響整個戰局，未來會繼續針對心理和體能去改善，始終下年在亞運會面對的對手會更強大，會繼續努力刻苦應戰。」

在強者的眼中，沒有最好，只有更好。



●「小女車神」李思穎成功走出巴黎奧運的陰霾。
資料圖片

余縉妍
重劍

堅韌信念率女重團結前行

「有時到處跟別人比較，令我忘記了自己的成就。其實我很好，在這個歲數，我也做到很多人做不到的事，我有實力，有優點，為什麼要比較？不能忘記自己是誰。」香港女子重劍手余縉妍在衛冕世界大學生運動會凱旋時曾說道。

世界排名躍升第四

在奧運金牌得主江旻憓淡出下，登上世界排名第四位的余縉妍成為香港女重隊主力，外界也許會拿兩人作比較，但余縉妍從中學懂欣賞自己。如她所言，這名女重「一姐」做到了很多人做不到的事。

24歲的余縉妍年初贏得大獎賽多哈站冠軍，亦首奪世界盃溫哥華站銅牌，相隔七年再於亞錦賽贏得個人賽銅牌，七月的世界大學生運動會更成功衛冕，創下歷

史，季尾世界排名升上了生涯新高第四位。剛過去的賽季碩果累累，是她磨劍十年、堅守信念的成果。

今年以優異成績從美國聖母大學畢業的余縉妍「學」劍兩不誤，她認為最大的個人轉變是為團隊而勇於發聲，「小時候會怕講錯說話，不敢說得太多，但我覺得只要是為了大家好，知道彼此是帶著善意的，也可以誠實一點溝通，互相推動大家。就像練習的時候，可能隊友覺得做得夠了，但我知道其能力不止於此，就推動她再付出，大家互相幫助，一起在國際賽再有成長。」

展望來年，現時人在香港的她冀與女重隊一起走得更遠，「今年團體賽有新的組合，不知之後會否出現變動，但我認為我們有潛質做得更好，在團體賽爭取更好成績。在個人賽衝擊獎牌之外，我都想團體賽跟隊友一起衝牌。」



●余縉妍(右)期望女重隊在新一年走得更遠。
劍總圖片

薛雅齊
佩劍

心態漸成熟 摩拳擦掌挑戰世界舞台

20歲的薛雅齊(Summer)是近年香港女子佩劍的新力量，現時穩佔香港排名第一。經歷漫長的一季，接連在世界大學生運動會和亞洲青少年劍擊錦標賽打出佳績，薛雅齊自言對待比賽的心態更加成熟，踏上劍道更添自信。

薛雅齊在2025年國際賽交出相當亮眼的成績表，先於亞洲青少年劍擊錦標賽個人賽贏得生涯首面銅牌，再夥隊友贏得團體賽銀牌；首次出戰世界大學生運動會亦摘下一銅，而在成年組的世錦賽次圈僅負奧運銀牌得主、法國好手Sara Balzer，獲得生涯最佳的第30名，亦令她增添挑戰世界的自信。

經歷世大運與亞青賽洗禮

薛雅齊表示，世大運及亞青賽是自己今年最重要和深刻的賽

事，「我第四次參加亞青賽，終於贏得獎牌，對自己好像添了一點信心，其後在多站國際賽都晉級正賽，還有在世青賽入32強，所以都很滿意今季表現。」

小妮子自言對待比賽的心態更加成熟，讓自己打出好表現，「之前一直打得不好的原因，是心態未夠成熟，覺得別人對我很大期望，就把壓力放到自己身上。其實說到底，最在意比賽的人就只有自己，開始不去想旁人的看法，只需為了自己打劍。抱着這心態面對比賽，整個人都比較有自信，表現也有進步。」

告別青年組，她期望新一季專注成年組可繼續進步，並衝擊愛知，名古屋亞運個人賽資格，甚至以獎牌為目標，「希望贏得亞運獎牌，但拿不到也不要緊，最重要是我每項比賽全力以赴，心態上要順其自然，盡全力就好。」



●薛雅齊(前)告別青年組，未來全力衝擊世界舞台。
資料圖片