



66歲才成為乒乓「初哥」，到80歲成為世界冠軍，去年更以最年長參賽者身份在十五運會登場，張耀釗賽場上「戰無不拚」的精神感動無數觀眾，在家人的見證下獲頒2025「感動香江」人物，為他乒乓球生涯寫下最生動的註腳，「無論做事或學習，從來沒有年紀大、起步遲，任何年齡都可以重新開始。」這位81歲伯伯用一塊小小球拍打破年齡枷鎖，告訴世人只要找到熱情所在，誰都可以活出逆齡人生。

●圖/文：香港文匯報記者 郭正謙

在深圳市新華乒乓球俱樂部，每到夜晚，球桌周圍總是熱鬧非凡：剛下班的上班族揮汗如雨，剛做完功課的中小學生興奮追球，而在這片年輕與活力的海洋中，一位髮鬢斑白、年過八旬的長者卻格外醒目。他叫張耀釗，大家親切地喚他「釗哥」。這間乒乓球俱樂部是釗哥的「主場」，每逢星期二、四、六的比賽日，例必看到他的身影，十多年来風雨不改，「我大概66歲開始學打乒乓球，退休後沒事做，就去樓下看別人打波，看多了自己也想試試，一打就沉迷，日日都打兩三個鐘，在小區未必時時有人陪你打，心想不如參加比賽，就來到這間球館，一來就是十幾年。」

從不怕輸 視作成長歷練

採訪當天正是球館比賽日，釗哥面對年紀比他小七十幾歲的對手，左飛右撲毫不含糊，一時撞牆、一時撞枱，看得旁人為他抹一把汗，「我屋企人好支持我，好多老人家六七十歲開始行動不便，我行得走得，不用人照顧，家人當然放心。」

比賽經常面對年輕力壯的對手，輸波是常態，但這位「80（歲）後」球手卻甘之如飴，「當然經常輸波啦，但打比賽就是真刀真槍，可以汲取很多經驗和教訓。」勝敗乃兵家常事，釗哥認為滿足感不只源自勝利：「我昨日對一個小朋友輸足三局，今日可以贏到一局，到我這個年齡還能進步，已經好值得開心。」

體育精神不是只有在頒獎台上才耀眼，釗哥無視年齡數字，搏盡每一球的風格，成為全運賽場其中一道最能啟發人心的風景，「打比賽當然經常輸波，這麼多年輕人和高手，但就真的可以很快汲取經驗和教訓。」不怕輸，但也不想輸，支撐着釗哥「滿場飛」的除了雙腿，還有心態，「我不怕輸，想進步一定要對高手，但無論面對任何對手，我也不認為自己一定會輸，上到球桌大家都是平等。」去年在日本出戰亞洲太平洋宿將錦標賽，四強面對前馬來西亞代表，釗哥一開始就落後0:2，不過他沒有放棄，每一球都拚命救回來，最後連扳兩



●張耀釗（中）在家人見證下領獎。 資料圖片

局，並在決勝局「刁時」贏12:10晉級，最後成功捧盃，「對手技術一定比我好，但心態是我比較強，有時就看誰能在壓力中撐到最後。」

回想起2024年國際乒聯首屆乒乓球世界大師錦標賽（前為元老盃），釗哥在80歲組男子單打中脫穎而出奪冠，他坦言打波十幾年從未想過有一天能成為「世界冠軍」，「好多對手都係職業級、前國家隊，我又沒有受過正式訓練，論技術一定不及他們。」不過他在與強手對決中悟出自己獨有的打法，「打着打着發現，自己可以從遠處削球，論跑動和耐力我一定比較好，他們打不死我就會失誤。」結果釗哥憑藉「打不死」風格勇奪冠軍，他亦以乒乓球比喻人生，「面對困難不一定要硬碰硬，退後一步或許能看得更清楚，勝利者往往是堅持到最後的人。」

打球拚盡 彰顯香港精神

十五載乒乓生涯拿過不少冠軍，不過釗哥表示最光榮還是穿起港隊戰衣的一刻，「全運會

入選當然是最高興，我什麼隊都從來未入過，只不過是一個熱愛乒乓的群眾，到可以代表香港比賽，覺得好幸福，亦好有榮譽感。」雖然打波以來獲得過不少獎項，但釗哥表示身負港隊之名，難免感到壓力，「會有一種責任感，我代表香港，如果出到去輸得好慘，會影響香港形象，以前打波無壓力，輸波好閒之嘛，不過有了港隊代表頭銜，真的不可以打得太差。」

面對壓力有人選擇「躺平」，也有人視之為動力，全運賽前訓練釗哥從不缺席，一星期兩天從深圳遠赴九龍灣，來回車程要五小時，為的只是一絲一點的進步，「我一個業餘愛好者都可以受到專業訓練，其實機會好難得，所以我好刻苦去訓練。」雖然全運之旅以兩連敗結束，但釗哥認為已無留憾，「我每一球都拚盡，我覺得這亦是一種香港精神。」

憑乒乓球活出逆齡人生，釗哥認為年齡只是數字，每個人都不應為自己設限：「無論學習還是做任何事，從來都不會太老或太遲，有人跟我說過『年輕時不去學，都退休了還學什麼？』，但有心從來不會遲，我證明了80歲還可以進步、還可以重新開始，只要找到喜歡做的事，80歲的每一天都可以過得很充實。」

到了半夜一點，剛從深圳到家的記者收到釗哥的訊息，「回家了，小組第一出線，打入32強。」在球館動輒「奮戰」四五個小時是他的日常。每次拿起球拍那一刻，釗哥忘記了年齡，也忘記了世俗的「應該」。他用滿場飛奔的背影告訴我們：人生從來沒有「太遲」這回事。66歲可以重新開始，80歲依然可以進步、可以奪冠，也可以像孩子一樣為一局球而雀躍，只要心仍在跳，每一刻都可以是全新的起點。



●張耀釗一握起球拍，即展現忘齡活力。



●雲集年輕高手的深圳市新華乒乓球俱樂部，成為張耀釗（第二排左四）的快樂天地。



張耀釗乒乓威水史

年份	獎項
2025年	日本橫濱亞洲太平洋元老乒乓錦標賽 80歲組單打冠軍
	十五運會最年長參賽者
2024年	亞洲盃乒乓球賽（韓國）75+組團體賽冠軍
	國際乒聯首屆乒乓球世界大師錦標賽 80歲組男子單打冠軍
	中國台灣長青盃 80歲組單打冠軍
2019年	世界元老盃巡迴賽中國深圳站雙打冠軍



不用保健品 長青全靠每天打波

香港文匯報訊（記者 郭正謙）踏入耄耋之年，難免面對生死，當身邊的老朋友越來越少，釗哥依然看得通透，「當我每朝睜開雙眼，見到陽光從窗外照進來，我都覺得自己賺了。」珍惜當下、把握現在，正是張耀釗的長青秘方。

「我從來不吃什麼保健品、營養劑。」年過八十依然健步如飛、思維清晰，釗哥笑稱最好的保健品就是和年輕人打波：「去到老同學聚會，大部分人不是撐枴杖就是坐輪椅，問我行得走得打到乒乓球有什麼秘訣，我的秘訣就是每天打波，被小朋友們打到周圍跑、訓練我，要適應他們的節奏，他們就是我最好的教練。」

釗哥說乒乓球令自己忘記年齡，只要一拿起球拍，就不期然地露出孩子般的真摯笑容，乒乓球鍛煉的不只身體，還有心態，「如果不是打乒乓球，我的身體一定不會這麼好，乒乓球的圈子很純粹，無論你會不會打，大家都會歡迎你加入，互相幫助和切磋。當你身處一個充滿正能量的氛圍，心態自然會積極開朗。」

退休前是裝修師傅的釗哥，年輕時要為口奔馳甚少旅行，現在卻因為乒乓球周遊列國，意大利、美國、日本、韓國及台灣地區都有他的比賽足跡，衝出香港不是年輕人的專利，年過80一樣可以感受世界之大，「因為乒乓球令我見識到好多，好像羅馬比賽場地是一個展覽館，開了六個館打，有六千幾人參加，在美國比賽時球桌超過200張，好誇張，沒想到國外乒乓球也這麼受

歡迎。」

看透生死 珍惜當下

一班50人的舊同學聚會，現在只有15人出席，前陣子的球友聚會，熟悉的面孔又少一人，「有人話唔使等啦，佢尋日走咗，少了一個球友當然可惜，大家都不會好傷感，就繼續打波。」釗哥淡淡地說：「生死都是人生必經階段，到了這個年紀大家都是排住隊，最後都是同一個歸宿，沒什麼需要擔心。」看慣了生死，更懂得活在當下，再微小的事，都應懷着感恩的心，「當我每朝睜開眼，見到窗外的陽光，我都有種感恩幸福的心，好似又賺咗一日，不要想自己失去了什麼，珍惜所擁有的，心情好自然老得慢一點。」



●張耀釗笑言保持心境開朗，是延緩衰老的秘訣。

●十五運會最年長參賽者張耀釗，以「戰無不拚」的精神獲頒2025「感動香江」人物。 資料圖片