



●港產女武神沈曉榆以「Gen Z」方式追夢。

訪問當日，沈曉榆 (Lydia) 頂着一頭粉紅漸變長髮，與她一身充滿中國古典氣息的武術服形成有趣反差，問她的新髮色是否有特別意義，沈曉榆想了想然後說，「因為我carry到？大家看到後其實都沒有特別反應，或許是因為我本來就很適合吧。」自信、坦率，又帶點「無厘頭」，這位千禧年出生、愛追星的港產「女武神」，的確很「Gen Z」。

●圖/文：香港文匯報記者 郭正謙



●沈曉榆的外套，正是偶像G Dragon的品牌。



●換上便服，沈曉榆瞬間化身追星少女。

## 潮look 率性不按劇本 場外追星燃動力

# Gen Z女武神 自定人生

2025是沈曉榆的豐收一年，連奪世運會武術全能及世錦賽長拳金牌，在強手雲集的全運會亦在女子全能得到第七名，她認為自己心態上的成熟最為明顯：「我覺得自己現在應付心理壓力是得到認可，杭州亞運時都覺得自己有進步，有足夠經驗去適應大賽，到上年可能真是一個收成期，世運會、世錦賽及全運會都可以將自己水平接近完美發揮，無論是教練或是我自己都好認可上年的表現。」

女子武術長拳、槍術、劍術每項比賽時間只有一兩分鐘，要在短時間內吸引評判及觀眾眼球，又要將各種跳躍旋轉的高難度動作做到毫無瑕疵，Lydia坦言比賽前仍會感到緊張，但臨上場前五分鐘就能平靜下來集中精神，然後比賽完笑一笑，又能切換回場下的自己，「我覺得這份掌控心理和情緒的能力，是我最大的進步。」

武術套路最講氣勢，賽場上的Lydia英姿勃發，一舉手一投足均蘊藏殺氣，但打開她的Ig，卻是滿滿的打卡美照和追星蹤跡，反差感效果拉滿，「我又不覺得很不同，因為我從小到大照鏡都是望住這張臉，兩個(形象)都是我，只不過是我不同的一面。」

### 偶像光芒成前行力量

網上搜索「Gen Z」的定義，「躺平」、「情緒化」、「抗壓力弱」種種標籤簡單而粗暴，但其實只要找到自己認定的意義，「Gen Z」們亦能一往無前。Lydia從中學開始已是「追星族」，背包和鎖匙都掛着偶像EXO成員伯賢的周邊產品，而當天穿着的外套則是G Dragon個人品牌，遠至韓國的演唱會和見面會亦能見到她的身影。

Lydia坦言追星也可以成為動力：「中學時候見到平昌冬奧會請韓星去做表演嘉賓，我從小到大都很喜歡EXO(韓國男團)，心想如果我可以參加這些運動會，是不是也有機會近距離見到他們。看着他們在台上閃閃發光，又會想如果我變得更厲害，在運動場上發光發熱，可以成為我們之間的共通點。」

她笑稱聽上去好像有點動機不純，不過看到自己和偶像因武術拉近了一點距離，訓練和比賽又好像變得

沒那麼辛苦：「我在見面會上跟伯賢說過我是武術運動員，他真的對我留了一點印象，他幾百萬粉絲，記得我已經很不容易，我去演唱會的時候他還讀出了我燈牌上的字，是全晚唯一一個，其實追星也可以有正面的影響，能夠令你想去達到一些成就。」

或許這就是「千禧世代」的特質，做事不在乎世俗是否理解、理由是否冠冕堂皇，因為他們相信只有自己才能定義「自己」，「我不敢用自己代表所有『Gen Z』，不過現在的運動員的確比較有自己的思考模式，我自己覺得如果無自己思想，好難建立出個人風格，而且自發性都是一個問題，你自己想去做和教練拖住你去做，完全是兩回事。」

### 堅守「講得出做得到」

「我做好多事都無原因，可能其實有，但是我這一刻我不知道，或許以後再想才知道。」要成功，行動力比動機重要，由變色到前途，Lydia都喜歡自己做決定，但要父母、教練安心放手，「講得出做得到」是大前提，「好彩教練耿曉靈很願意相信我，只要你能給她信心，做什麼決定都會尊重。上年我決心在世運會打新的難度，教練雖然都會擔心不夠穩定，但最後都會毫無保留相信我，相信我是一個講得出做得到的人。」

武術比賽場上無「Take 2」，Lydia的場外生活亦不習慣有「Plan B」，她相信只有極致的專注才能成就「不可能」：「當初我說要考入大學讀物理治療，好多人『睇死』我，說一定不可能，加上武術不算最受重視，考大學不會加很多分，但我就是要讀，完全無backup plan，最後證明我是可以的。」

從來不喜歡按劇本演繹人生，沈曉榆以最「Gen Z」的方式來撕掉「躺平」標籤，當追星也能追出動力，在他們不受傳統框框限制的世界，我們看到了更多、更大的可能性。

## LYDIA 沈曉榆小檔案

- 英文名：Lydia
- 生日日期：2000年8月3日
- 身高：1米62
- 運動項目：武術
- 學歷：修讀香港理工大學物理治療(榮譽)理學士課程
- 主要榮譽：
  - 2025年 第17屆世界武術錦標賽女子長拳金牌 世界運動會女子長拳劍術槍術全能金牌
  - 2024年 第三屆套路世界盃女子槍術金牌
  - 2023年 第16屆世界武術錦標賽女子劍術銀牌 第16屆世界武術錦標賽女子對練金牌 世界大學生運動會女子槍術銅牌

●一頭粉紅長髮配古典武術服，沈曉榆展現新時代的鮮明反差。



●偶像精品伴隨沈曉榆奮勇向前。



●沈曉榆愛追星，偶像周邊必不可少。

## 去年三大賽洗禮 衝破重重心理關口

香港文匯報訊(記者 郭正謙)沈曉榆(Lydia)上年接連出戰世運會、世錦賽及全運會三個大賽，她表示經歷和得着各有不同，「世運會是突破、世錦賽是神奇，而全運會則是堅定信心。」

去年成都世運會，Lydia以三個單項第一的成績於女子武術長拳、劍術、槍術全能稱后，她坦言之前在亞洲盃的失誤留下陰影，世運會的金牌算是突破了心理關口，開始相信自己的能力。

至於在世錦賽的女子長拳金牌，Lydia則以「神奇」來形容：「世運會之後基本上沒有休息就要備戰世錦賽，兩者只隔了一個多月，我完全沒想過拿到金牌，整個過程是很神奇。」

上年世錦賽首度分預賽和決賽，Lydia直言去到比賽當地巴西才知道，所以完全沒有準備，「其

他選手好像一早就知道，但完全沒人跟我說過。」世錦賽競爭激烈，參賽者多達50人，Lydia預賽成績只得第四，決賽更是首位出場，「通常第一個出場分數未必好高，所以這面金牌真的十分驚喜。」

至於上年年底舉行的全運會，她則形容是難度最高、最瘋狂的賽事，但亦因此更加堅定對自己的信心：「全運會最瘋狂的是一天打完三項，世運會也只是兩天打三項，對體能要求更高，難度標準亦更高，所以最後能夠打入前八(最終獲第7名)，已進一步提升自己的信心。」



●沈曉榆上屆杭州亞運未竟全功，令她立志要一圓金牌夢。資料圖片

香港文匯報訊(記者 郭正謙)六歲開始習武，沈曉榆(Lydia)坦承在長達19年的武術生涯中也曾想過放棄，不過自言好勝的她卻始終放不下未圓的亞運獎牌夢，誓要在今年名古屋亞運首踏頒獎台。

19年武術生涯中，Lydia學到了中國傳統禮尚往來、尊師重道及永不言棄等精神，但亦為她帶來滿身傷患，「應該只有左膝還算好，其他關節多少都有點傷。」Lydia坦言現在練習要聰明點：「小時候練完睡一覺就恢復了，現在睡醒還是周身酸痛，加上我本身多傷，不能一味死練爛練。」

沈媽媽一直希望Lydia專注學業，放棄武術，「媽媽一直都唔太想我繼續做運動員，始終為人父母一定不希望自己仔女這麼辛苦，反正我都有大學收，覺得弄到自己渾身是傷，老了怎麼辦。」她亦坦承有過退役想法，特別是2016年面對十字韌帶斷裂的低潮，「傷後恢復又辛苦，那時候只管讀書多開心，放學又可以和朋友去玩，做運動員放學又要訓練又要比賽。」

### 好勝心驅動搏到底

對於自己堅持到現在的原因，Lydia說得輕鬆，笑稱「因為都洗濕了半個頭」，但其實那個未圓的亞運獎牌夢才是真正動力，「我份人比較好勝，我唔忿氣，亞運是武術運動的最高舞台，我覺得自己不是沒能力，為什麼不搏盡試一下，而且上年成績令我覺得付出是有收穫，所以無論如何都想拿到一塊亞運獎牌，始終已經是第三次參賽，不想再說什麼去汲取經驗。」

距離名古屋亞運尚有半年，Lydia卻認為時間緊迫：「打現在難度的話，動作已算很穩定，但如果表演上要再提升，每個動作都要練成千上萬次，去打磨好每一個細節，所以其實半年也不算是很充裕的時間。」

## 懶理滿身傷患 堅持只為亞運獎牌



●沈曉榆去年經歷(左圖起)世運會、世錦賽及全運會(上圖)的磨煉，信心大幅提升。資料圖片