

隨着香港劍擊隊在奧運及世錦賽屢創佳績，港人對這項「金牌運動」的熱情持續升溫，以往被視為貴族運動的項目，如今在劍擊學校的推動下，除了有大量小朋友參與外，亦吸引不少「大朋友」報名成人班。其實只要踏出第一步，人人都可以開展屬於自己的「劍神」之路。現擔任劍舍技術總監的退役劍手張小倫強調，劍擊並非運動員的專利，上班族同樣能享受劍擊的樂趣、在劍道上減壓、鍛煉心理素質，甚至在賽場上挑戰自我。

磨煉心志兼紓壓 人人都可以做劍神



劍擊比賽能激發學員思考，同時訓練情緒控制。

香港劍擊隊在過往幾年取得三面奧運金牌、一面世錦賽金牌，還有各個世界盃分站及大獎賽獎牌，令本港劍擊熱潮再度升溫，大、小朋友均有興趣投入這項奧運金牌運動。想學劍擊自然要到專業劍擊學校，鑽石山的劍舍自2005年成立至今，已成為本港劍擊培訓的重要基地，課程涵蓋團體班及一對一訓練，教練會教

授技術調整、步法、得分時機及手上動作等，適合不同年齡及程度的學員參與。另外，劍舍亦有花劍「大師兄」張小倫坐鎮，擔任技術總監。

「大師兄」張小倫力推成人班

張小倫於2024年退役後仍心繫劍擊，專注培訓年輕一代，期望他們能代表港隊出戰，延續傳承。同時，劍舍現時的成人班亦源自「大師兄」的構思，「當時有很多退役運動員及業餘愛好者，他們沒有平台練習，我們團隊商討後便決定開設成人班，讓更多人接觸劍擊。」劍舍成人班在疫情期間開班，當時劍擊尚未成為奧運金牌項目，不過張小倫坦言未有太擔心收

入不足，「本身我們專注於小學生到青少年階段的培訓，如果有人報名參加成人班，那是一個Bonus，好多人曾問我如何觀看劍擊，其實真的要親身體驗才知道劍擊怎樣玩。」

到2026年，劍舍成人班學生人數已達一定規模，張小倫喜見課程能持續發展，「星期二、四的成人班都有不少學生參與，自己有很大滿足感，同時亦為推動劍擊發展帶來幫助，因為成人同樣有機會接受專業訓練。」

現時劍舍成人班以花劍為主要教授項目，雖然這個劍種並非「新手友善」，但張小倫認為花劍最能打好基本功，並有助學員日後「轉型」，「重劍規則最簡單，不用考慮進攻權，刺中即可得分；花劍技術要求較高，動作及控制都要做到很細微，能讓學員學到更多防守和進攻技巧，日後更容易適應三個劍種，但若一開始選擇學佩劍或重劍，就未必容易轉練花劍。」

成年人在日常生活中往往面對沉重的生活及工作壓力，張小倫認為劍擊不僅是一項運動，更可成為娛樂活動之一，有助港人放鬆身心，「玩劍擊可以是很好的發洩途徑。香

港人工作壓力很大，工餘娛樂時間很少，當學員戴上面罩，穿上劍擊服投入實戰，過程中出一身汗已是一種有效的紓壓方式。」

劍擊需要至少兩人才能進行對打，攻擊動作多樣且變化多端，稍不集中便會被對手刺中得分，張小倫指出成年人透過劍擊不僅能鍛煉心理素質，亦能刺激腦部思考並學習控制情緒，「比賽場上若未能控制情緒，便難以觀察對手動作，即使在高壓情況下也要保持集中才能作出判斷，而且比數膠着時如何拿捏好心態也很重要，這些心理及情緒上的鍛煉，可以應用到生活中任何情況。」

入門修練到實戰三部曲

要成為「劍神」，首先必須踏出第一步學習劍擊。也許不少人擔心起步較遲難以跟上進度，但劍舍成人班教練林Sir (Chris) 指課程會由热身開始，循序漸進地讓學員接觸劍擊並練習基本動作，若初學者遇到不熟練的情況，他會加以指導或安排有經驗的學員協助，「教授初學者的

過程，也能讓有經驗的學員更加了解劍擊基本動作（如何做、何時做），大家可以一同進步。當然我會特別留意初學者，如果他們跟不上時會加以解釋。」林Sir亦透露，成人班學生的背景各有不同，因而他採用「比喻教學法」，協助學員更容易理解劍擊概念，「我會以學員的工作情景作比喻，將劍擊中遇到的問題套入其中，讓他們容易明白為何該動作要在這個時機做，這種『比喻教學法』正是成人班的特別之處。」

其次除了玩樂性質外，部分成年人也希望能在劍道上闖出一番事業，張小倫表示只要願意投放時間與心力，便能達成目標，「運動的進步有賴時間累積，只要找到合適的方法並訂立目標，自然能看到成果。我覺得成年人都有自己的目標，例如希望達到某個水平，或者能與港隊劍手對戰。」

訓練過後，最後當然要透過比賽才能驗收成果，張小倫亦鼓勵成年人參加坊間賽事，除了能促進技術進步外，過程中亦能感受到「劍神」備戰時的心理狀態，「只有親身參與，才能明白運動員如何準備比賽，例如賽前一晚失眠等身體反應，所以千萬不要因為未能入選港隊就放棄比賽。」張小倫續指比賽期間或會感到壓力，但這正是日後成長的養分，「若生活中缺乏刺激，個人容易平靜而沒什麼鬥志，但其實有壓力才能激發動力。」



劍手張小倫（左）退役後專注培訓，現時劍舍成人班主要教授花劍。



退役劍手張小倫（中）與拍檔指出劍擊成人班需求殷切。



劍舍設有專用工作台，協助學員維護及保養劍擊裝備。

三大劍種對應三種性格

1 花劍

適合靈活變通人士

「大師兄」簡評：有太多的技戰術及不同的落點，要顧慮各種事情，你做每一個步驟都要想下一步，想完下一步之後，對手有反應時就要再想策略，如果你是玩花劍的人，通常都是腦筋靈活。

2 重劍

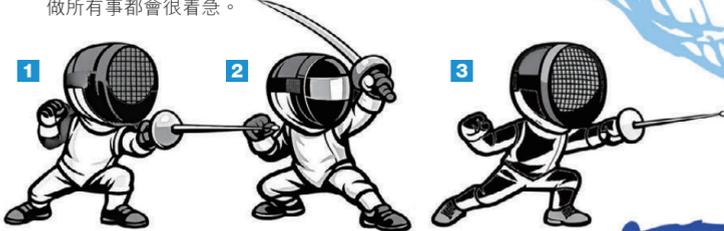
適合沉穩踏實人士

「大師兄」簡評：大家不會衝動進攻，有時打完三節都未必打到15分，他們做所有事都很踏實，只是比較慢一點。

3 佩劍

適合衝動着急人士

「大師兄」簡評：佩劍是講求距離感和鬥快，你一定會心急想去搶起動，這樣才容易得分，如果偷步，裁判都會警告他們。所以佩劍劍手是衝動一點，做所有事都會很着急。



教練林Sir運用「比喻教學法」，令成年人在熟悉情境中領會劍擊概念。

裝備平民化 最平2000元一套玩幾年

說起劍擊，大多數人的第一印象或許是裝備價格昂貴，不過來到2026年，劍擊已不再是「貴價限定」。張小倫透露，現時市面上有不同價格的裝備可供選擇，一套入門級別的劍服最便宜約2,000元，而且耐用性高，可以穿上好幾年。

張小倫表示，以往市面上劍擊裝備品牌不多，價格自然偏高，「以前可能要買外國進口品牌，雖然質素好，但因為壟斷市場，價錢一定很貴。」

時至今日，劍手選擇裝備已不再

局限於外國品牌，價格亦趨向大眾化。張小倫稱現時不乏平價產品，「網購平台什麼都有，有很多不同品牌，我們買一套入門劍擊裝備大約2,000元，而且穿幾年也可以，以時間來說其實很划算。」

劍擊裝備的普及化，令不同人士都能負擔，無疑推動更多人投身這項運動當中。劍舍負責人馬Sir期望，未來成人班能發展成為劍擊愛好者的聚腳地，「大家放工有練習劍擊的地方，又不會太辛苦；如果你對成績有追求，我們劍舍都能提供一個進步階梯。」



入門劍擊裝備最平約2,000元，足夠使用好幾年。



劍舍負責人馬Sir指劍擊能成為上班族工餘消閒的理想活動。