

林新棟 陳迪麟 划出新力量



2026年世界盃第三站瑞士琉森站的決賽，林新棟與陳迪麟幾乎是跟住對手一路衝到終點。最後一段，他們

把節奏推到盡頭，船身急速划開水面，最終以6分27秒14衝線，僅以0.22秒之差力壓荷蘭艇奪得銀牌。對雙人雙槳來說，這樣的差距已經細得似是一下呼吸；差的，不只是時間，更是兩個人能否把力量、節奏和信任磨合至接近一致。林新棟談到與拍檔相處時說：「其實有時未必是做出來那件事對結果有多大影響，而是對方都願意付出時間陪你做。」一句話很輕，卻道出了這項運動最重的部分。

●圖/文：香港文匯報記者 葉詩敏



在今年四月才正式拍檔之前，林新棟和陳迪麟早已在港隊認識多年。他們的組合來得不算早，但成績來得很快。由四月開始夾艇，到早前六月先後在荷蘭盃男子輕量級雙人雙槳艇奪得冠軍，以及於世界盃瑞士琉森站摘下銀牌，兩人在短時間內已交出一張亮眼成績表。對外界來說，這或許是「新拍檔迅速上手」；對他們而言，更像是兩個本來就累積了足夠年資的人，在對的時間坐到一條艇。

無聲建立默契與堅持

迪麟是領槳，坐在前面，負責帶出節奏；新棟在後面，眼前大多時候就是拍檔的背影，他說自己的角色，有點像是「不會講出要做什麼，但要讓他感覺到安全感，知道你是支持他」。

對兩人來說，「同舟共苦」是一項技術要求。賽艇的苦，往往不是戲劇化的，而是一種長時間累積的沉默疲勞。迪麟笑說，誰會想五時半起床？但六時要準時集合，就代表要更早醒來，也代表前一晚要很早睡。新棟笑言香港人晚上九時半仍在吃飯很正常，但那已經是他們的睡覺時間。這是一種長時間的自我管理紀律：早睡早起、飲食控制、每天長時間訓練，生活幾乎被訓練表填滿。

賽艇動作看上去不急不徐，實際上對心肺和肌肉消耗甚大。林新棟形容，划艇有點像以四分半鐘一公里的速度跑兩小時，比賽時間僅六至七分鐘，身體一直在爆發之中，動作卻不能走樣。

兩人都曾經走到過懷疑自己的時候。

林新棟在上屆亞運夥拍王璋駿奪得雙人單槳金牌後，曾有過離隊的念頭。

不是突然厭惡賽艇，也不是一場崩潰，而是奮鬥多年完成一個階段後，整個人像突然被掏空一樣。「做到那一刻，好像覺得沒有什麼動力留在這裏。」他坦白說，那段時間雖然不是正式說要退隊，但確實有點失去方向。對一個從中四開始由「很胖、沒有做任何運動」的人，一路追趕對



●陳迪麟將認真而堅持的態度帶到艇上。

生活如賽艇默契 無聲仿有聲

香港文匯報訊（記者 葉詩敏）賽艇運動的艱辛貫穿兩人所有生活，輕量級選手要控制體重，飲食常常要十分克制。林新棟說，餓到體能虛弱時，下水有時會提不起勁。他坐在後面，迪麟在前面未必會看見他的表情，但一定能感覺到狀態。「他很多時候會主動Lead住我。當我狀態差一點、練得很累的時候，感覺到他有那種拚勁，我就會不斷調整自己，怎樣都不要放棄。」迪麟則說，拍檔狀態不好時，多少都會感覺到，「他不是不動，只不過是慢一點，或者未能合在一起，那我就繼續做，給他時間。」這就是他們在船上的互相支撐。

起居到訓練同一節奏

到了比賽，他們也有自己的默契。兩人會先

把比賽日流程計劃好，從起床、早餐、出門到熱身都安排清楚；真正上艇後，反而不需要太多說話。比賽時腎上腺素上升，話多了反而會分散注意力。很多時候，只需要一兩個口號，例如「五槳」，提醒彼此接下來要加力、要進攻、要把幅度拿出來。短短兩個字，足以把兩個人重新拉回同一個節奏。

有些支持更加細微。林新棟需控制體重，在外地比賽看到未吃過的美食誘惑也不敢多碰。他未必會說出口，但迪麟會知道，所以盡量不在房內放食物，也特意不在他面前吃。這是拍檔之間一種無聲照顧，新棟說：「他也知道我辛苦，其實有時未必是做出來那件事對結果有多大影響，而是對方都願意付出時間陪你做。」



●兩人無須多言，已在生活起居與訓練中建立默契。

香港文匯報記者葉詩敏 攝



●港隊雙人雙槳拍檔林新棟（左）與陳迪麟，從四月起合作即擦出火花。

手、藉每次進步找到成就感的人來說，最可怕的未必是辛苦，而是辛苦變得麻木。他曾覺得落水只是重複做同一件事。訓練仍然做，成績仍然追，但那種初入隊時「又可以進步一點」的興奮感不再。

在雙人雙槳重拾初心

轉變，是在今年跟迪麟夾雙人艇後慢慢出現的。

新棟說，現在有時兩人在房間裏會期待訓練，甚至期待強度課，「嘩，最近練得咁好，落去整返轉快先。」那種感覺，像是重新回到初入隊時的自己——不是為了證明什麼，而是因為做得到一點、再做到一點，本身就已經很有意思。

而這份重新被點燃的感覺，很大程度來自迪麟。「我想是因為他給了一種……落水的時候，他很認真地對待這件事，感染了我。我本身也很認真，但他那種態度會令我更加堅定地去做。」這句話不張揚，卻鏗鏘。雙人項目中，拍檔的影響有時只是你看到對方每天怎樣面對訓練，怎樣在極限中仍然把每一槳做好，你便會不自覺把自己也拉回那個標準。

迪麟也不是一直如此穩定。他承認，過去太想追求成績，結果不如預期時，失望更強烈。2024年一次亞洲比賽，他單人出戰，練得辛苦，划得辛苦，最後仍沒有得到想要的成績。「一想起就會崩潰，真的會崩潰那一種。」那次情緒爆發後，他開始重新問自己，到底在追求什麼。以前只着眼結果，現在他嘗試把重心放回過程上；而今年較好的表現，也令他相信自己重返正軌。

一個把認真帶到艇上，一個因這份認真重拾初心。雙人艇的關係，就是這樣不聲不響地互相改變，把自己留在艇上。「我們兩個面對困難，永遠都是選擇克服而不是逃避，我相信他會這樣做，他也相信我是這樣做。」林新棟說。

一條艇的速度，從來不只來自力量。它來自兩個人願意一次又一次，把自己收細一點，把對方放大一點；來自兩個人明知道艱辛，還是決定一起划下去。

於是，清晨的水面上，抽象的默契不必多言；只要下一槳，默默把呼吸、力量、節奏、脾性和信任，反覆磨到幾乎同一個拍子，就足夠了。



●林新棟與陳迪麟一拍即合，在6月出征國際賽連摘一金一銀佳績。

World Rowing及受訪者供圖

盼亞運竭盡所能 「獎牌是Bonus」

香港文匯報訊（記者 葉詩敏）對於今屆名古屋亞運，他們沒有把說法推得太滿。迪麟說，大家清楚

目標，總之一起做好。新棟則說，「獎牌是Bonus」，假如兩人的心態是對的，無論決賽發揮如何，都不需要特別再說什麼。「很確信對方在備戰和比賽時會盡最大的努力。結果好的就一起開心，不好的就一起承受。」

這並不是沒有野心，而是他們明白，結果不會因為說得激昂而變得更近。真正能做的，是明天五時半起床，是下一節訓練，是體能再提升一點，是下一槳再更一致。問到未來長遠目標，亞運前的這對拍檔沒有把目光放得太遠，迪麟笑說：「我們暫時這一刻太辛苦了，只專心亞運。」新棟補充笑道：「世界冠軍？係咁易經過吓就算啦。」

難忘五十天歐洲集訓

談到二人的共同生活，着實沒有太多「Bromance」情節。問到有沒有什麼難忘經歷，新棟想了想，直說沒有。「我們現在都不可以說自己有生活。」他笑言即使星期六日也是訓練，在歐洲集訓接近五十天，幾乎沒有一天真正休息。最瘋狂的事，不過是星期日踩單車出去吃早餐，吃完又回去加操。

正因如此，他們的關係才更像賽艇本身：不靠華麗畫面支撐，而靠日復一日的重複建立。一起早睡，一起吃得清淡，一起訓練，一起在疲累時沉默。雙人雙槳最動人的地方，也許就在這裏。它把合作拆得很細，細到每一下槳、每一次呼吸、每一日相處。它要求兩個人像一個人，保留彼此的差異，卻又要你願意收起一部分自我。



●兩人笑指無論輸都會共同承擔。World Rowing供圖

第20屆亞運會賽艇港隊名單

男子隊：陳至鋒、陳迪麟、陳柏匡、趙顯臻、夏赫、何永輝、林新棟、廖崇禮、麥可靖、黃鉦

女子隊：張佩芳、張苑珊、崔雅文、許詠淇、洪詠甄、梁智晴、梁瓊允、梁穎桉、黃湘儀

