



逐夢  
亞運

七歲開始打劍，薛雅齊（Summer）最初只是「當做運動」，原本打算讀大學做個普通「打工仔」，卻因韓籍教練李旭宰來港執教，轉到全職訓練。由最基本的出手、弓步砍掉重練，她曾被迫到衝入洗手間哭，也曾比賽中邊哭邊打。那個原本「鍾意所以繼續打」的女生，如今想贏亞運個人賽、爭取世錦賽獎牌，更要衝擊2028洛杉磯奧運。薛雅齊已不再只靠喜歡留下來。她不愛講平常心，「鬼妹仔」性格直接一句：「No，我會想贏。」 ●香港文匯報記者 葉詩敏

●韓籍教練李旭宰（左二）的地獄式訓練，將薛雅齊徹底改造。 劍總圖片



受韓籍教練「Tough Love」爆發小宇宙

# 薛雅齊相信自己 衝擊世界

●薛雅齊近年屢創佳績  
打出成績，去年更於世  
大運奪銅。 資料圖片



薛雅齊七歲開始打花劍，打了四年，連排名都沒有，直到轉打佩劍後，她的劍擊故事才開始加速發展。「我好記得第一次一劈個面罩，Wow，原來咁爽。」由那一刻開始，她比賽多了，排名也上升，發現自己打到香港排名第八，剛好可以入體院訓練。那時候的她，沒有奧運藍圖，沒有世界冠軍目標，甚至沒有想過做全職運動員。

轉捩點，是韓籍教練李旭宰在2023年來港隊執教。

她小時候喜歡看劍擊影片，知道李旭宰曾帶韓國隊贏奧運金牌；又因他曾任日本隊執教飯村一輝，令她對這個教練一直有點憧憬。

期待背後，還有一點怕。

## 「十八層地獄式訓練」基本動作砍掉重練

隊友早已提醒她：「這個教練好惡，成日鬧喊女仔。」真正相處過後，她才發現李教練可以很惡，但不是無理取鬧，「我覺得他鬧我是因為我真的做得不好。他是一個很好的教練，令我有很大進步。」她形容這種訓練方式，是「Tough Love」。

李教練來港第一年，正值奧運資格周期，訓練量大得近乎瘋狂，曾有男劍手形容韓式風格是「十八層地獄式訓練」，不停練弓步。而最折磨人的，未必是做了多少次步法，而是每次都不可鬆懈。佩劍的勝負往往只在一個前衝與一個停頓之間，而高壓下的判斷力來自日復一日的磨練。韓籍教練的訓練向來嚴厲，弓步、退步、衝刺、重複出劍，動作看似單調，實際上卻是把速度、距離感、爆發力一層層拆開組裝。

剛開始，她最不習慣的就是砍掉重練。她曾以為自己也算練得不錯，直到李教練入隊後才發現，原來很多基本動作根本未做對。步法要快，節奏要準，出手要乾淨；李教練不容許你「差不多」。她說：「就是你不斷改、改、改，然後他還是『No、No、No』，我心想：點先至係？」

人被逼到某個位置，會有兩種可能：放棄，或者突然明白。

她選擇繼續改。「你練多了很多很多，就自然會開始感覺到這些東西。」她嘗試解釋「劍感」：「就是有種感覺，Kind of like feel like，你會Feel到劍喺邊，Feel到個距離。」不是靠理論，是無數次步法、出手、對練之後，身體終於比腦袋更早知道，劍應該劈在哪裏。

港隊的進步也來得很快。2023年亞錦賽，隊伍差一點擊敗日本；何思朗首闖世錦賽16強，羅浩天在亞錦賽拿到獎牌，整支佩劍隊像被一股力量推着向前。薛雅齊未必是最早被看見的那個，但她在一次次高壓訓練中逐漸打出自己的位置。她先後在亞錦賽女佩團體賽奪銅，並於亞青賽及世大運取得個人銅牌。

三面銅牌，一步一步，見證她由隊內年輕劍手走向國際賽場。獎牌未必代表她已經抵達世界頂峰，卻讓她開始相信，自己與頂尖劍手之間並非遙不可及。

## 從淚水中學冷靜改變人生

上屆杭州亞運前，她也試過被李教練逼到哭。第一次打亞運，她很緊張，太想做好，卻偏偏做不好，李教練要她改很多東西，其他教練又在旁邊叫喊，她越想追上，越覺得自己失控。「有一刻突然就扔掉面罩，衝到洗手間哭起來。」

那是薛雅齊第一次在練習時哭，但現在的她已學會不被情緒吞噬。李教練在場邊看得出她開始亂，最常講的不是技術，而是：「Calm down. Breathe.」她知道自己一激動，劍就會跟着亂。控制情緒，現在已經和控制節奏一樣重要。

「他基本上是改變了我的Life。」但他改變的，不只是狠勁的步法和出手，而是令她相信自己或許真的可以去到世界頂端；也令她明白，想成為冠軍，就不能只在想要贏的時候才認真。

李教練有時是一個很嚴格的教練，有時是她口中的「韓國Grand-pa」。可是一旦她駁嘴，教練的威嚴又會馬上回來。她笑說：「他經常都說，『你會去奧運的』或者『我會令你變冠軍』，我很喜歡聽到這些。」她當然也會不安，「我真的很想去奧運，但有時這件事會令我很緊張。如果我去不了怎麼辦？」她沒有假裝不在乎，只知道2028還在未來，現在控制不到。

所以她把那句話寫進日記，也寫進每天的訓練：

「Stay in the present moment.」

七歲那年，薛雅齊只因第一次劈中面罩，覺得「原來打劍係咁爽」。她對劍擊的理解，其實很簡單，就是喜歡。裏面有無數次步法、有又一次一次的「No、No、No」，有被鬧、有駁嘴、有忍不住駁嘴，還有一個愈來愈接近的目標。

她不說平常心，她信心滿滿地說「我會想贏」；然後繼續站上劍道，帶著那份由韓式訓練磨出來的硬淨，相信自己可以，一劍一劍，衝向世界。



●帶着由韓式訓練磨出來的硬淨，薛雅齊一劍一劍衝向世界。  
香港文匯報記者葉詩敏 攝

●港隊佩劍代表薛雅齊在韓式嚴訓下茁壯成長。  
香港文匯報記者葉詩敏 攝



香港文匯報訊（記者 葉詩敏）當薛雅齊以為一分耕耘會有一分收穫，身體卻提醒她，這條路並不浪漫。

去年10月全運會前夕，她的腳踝受傷。那段時間，她很不开心，不知道自己重新站上劍道時，還是不是那個可以衝、可以打、可以硬撐的自己。但現在回頭看，她竟然說：「我覺得我受傷是一個



●薛雅齊的佩劍留有不少「南征北討」的印記。  
香港文匯報記者葉詩敏 攝

Blessing。」她想了一會，像是要在腦海裏找一個最準確的中文，「不幸中的大幸。」

## 學當一個真正運動員

受傷之後，她開始更頻密做復健，開始留意肌肉夠不夠強，開始在意吃什麼、休息多少、身體狀態如何。以前，她覺得自己是因為喜歡打劍，所以繼續打下去。現在不同了，「我轉變了想法，我是一個真正運動員，對劍擊開始認真起來，我真的要Care about很多東西。」

受傷之後，她更認真，也更想贏。

她不會跟自己說平常心。「No，我不會平常心，我會想贏。」

她想起最有火的一場，是上年最後一次亞青賽。16強遇上裁判爭議，很多在她看來清楚不過的劍，卻沒有判給她。觀眾看到，隊友看到，「我覺得真的很陰公。我的劍做得

這麼明顯、做得這麼好，還是不判給我？」那是她第一次在比賽中哭。

但她沒有放棄，於是她一邊哭，一邊打。最後贏了，再贏多一場，拿到人生第一面亞青賽銅牌。「我跟自己說，我就是這麼硬淨的，我是可以的。」那場比賽令她第一次知道，原來自己可以在那麼艱難的狀況下撐住。



●去年全運足踝受傷，反令薛雅齊（前）開竅。  
資料圖片

## 全職三年初探世界水平邊界 目標亞運奧運爭牌

香港文匯報訊（記者 葉詩敏）今屆亞運，薛雅齊終於獲得個人賽資格。她說假如三年前有人告訴她，下一屆亞運可以爭到個人賽名額，她大概會覺得不可思議，所以她的心情既緊張亦興奮。亞運四年一次，錯過了，就要再等四年。她知道機會難得，想把握，也相信自己有機會爭牌，「You never know.」

但她同時提醒自己，不要只想着結果。她有寫訓練日記的習慣，以前寫技術，現在寫得更多的是狀態和心態。世錦賽期間，她會提醒自己，要記得站在劍道上的感覺，記得現場的氣氛，不要只想着贏，「要記得這件事（打劍）其實很好玩的。Have some fun.」她想贏，卻不想讓「贏」變成唯一看得見的東西。因為有樂趣的時候，才能打出最好的自己。

她的目標其實還有很多：

亞錦獎牌、世錦獎牌、奧運獎牌。她不一定全部說出口，怕有人覺得太遙遠，怕外面的聲音太多。「我想拿世界的獎牌，我想拿奧運獎牌，這些我自己知道就夠。」剛過去的世錦賽，她打到32強，「我覺得我愈來愈近了，一年會比一年好。」

她全職只有三年，卻已經開始觸到世界水平的邊界。李旭宰教練就經常提醒她，「你不是想去奧運嗎？」她有時沒有動力，不想練，覺得很尬。教練看得出來，便把這句話丟過來。她回答：「係！」然後，又乖乖走回劍道上。



●薛雅齊學會在比賽中尋找樂趣，才能打出最好的自己。  
香港文匯報記者葉詩敏 攝



●反覆弓步重練，造就薛雅齊（左）終於踏上國際舞台。  
劍總圖片