



20th Asian Games
Aichi-Nagoya 2026
亞運會 2026

逐夢
亞運

公路單車手，踩得快是能力，頂得住才是本事。

不是頂住一次，而是日日頂住。頂住痛苦要本事，頂住「爆傷」要本事，頂住明明很努力卻未必贏到的日子，更要本事。

踩不動要繼續踩，甩了要追回來，跌低要重新上車；即使狀態跌到谷底，仍然要相信下一個轉彎，雙腿會重新有力。

過百公里的公路賽最殘酷的，未必是山有多高，而是你已經沒有力，終點卻還很遠。葉漢文說，公路最痛苦是「踩完就快死感覺」；他真正想說的，卻是會「死」都要堅持踩到終點。

由90公斤的肥仔，到亞青個人公路賽金牌，再到西班牙U23職業發展隊；葉漢文頂住由320瓦到460瓦之間，那些沒有人看見的日子。「一日未贏，一日都不可以放棄。」

對葉漢文而言，這不是金句，是一個車手每天重新上車的理由。

●圖/文：香港文匯報
記者 葉詩敏



●葉漢文在歐洲練習獲益良多。

葉漢文lg圖片

訪問當日，葉漢文由屯門踩到荃灣。他家住屯門，青山公路是最熟悉的訓練路線。作為公路單車手，身上自然留下證據。鏡頭下是長期戴頭盔留下的側臉曬痕、手腳上大大小小的傷口，上唇上方還有一道小疤，是炒車的紀念品。

拍照時，他沒有什麼「偶包」，依從記者指示，乖巧爽朗。脫下頭盔後，他開手機鏡頭照鏡，撥弄被壓扁的頭髮，又變回一個普通的19歲男生。

葉漢文其實又一點也不「普通」。

這個約1.9米高的港將，曾經重達90公斤；如今20分鐘最佳功率是460瓦，今年首次加入西班牙職業車隊Kern Pharma旗下的Equipo Finisher，成為U23發展隊車手。

「以前20分鐘可能踩得320W，現在20分鐘最好是試過踩460W。」對他來說，這不是冰冷的數據，而是由「爬山跟不上」到可以在歐洲比賽爬坡集團前段帶車的證明。

葉漢文初中開始踩車，起點沒有什麼偉大藍圖，只是跟朋友租單車出去玩，陰差陽錯租到公路車。「踩落覺得好快、好好玩。」後來他參加Supernova興趣班，參加後才知道，喜歡踩車和夠資格穿上隊服，是兩回事。

在興趣班練了一年多兩年，他才進入訓練班。「技術和能力達標，才可以拿到那件隊服。小時候看着隊服，覺得很帥。」但他初時的水平，還未有資格穿上。「其中一個目標就是很想拿到隊服，就不停地去練。」

他沒有說「我要改變人生」，也沒有說「我要成為世界冠軍」。當年只想先拿一件車隊的隊服。目標小一點，不代表不認真，反而每天都知道自己要追什麼。練了一個暑假，15歲那年，他在欣澳參加本地賽事的個人計時賽，首次得獎，拿到第三名，「至少證明努力是有回報。」

從「肥仔」到車手，葉漢文的體型變了，功率變了，目標也變了。拿到隊服後，他想在本地賽事得獎；得過獎，又想贏更多比賽；到了歐洲，才發現原來香港的快，還有另一把尺。

「歐洲速度好快；有些你已經踩了150公里，最後回到終點還有座山要爬。你整個人已經沒有力，又已經爆過一次，都要繼續。低頭踩，死踩爛踩，一定要返到終點。」

最挫敗一年的重生

今年3月，他在西班牙盃完成一場約170公里的賽事，爬升超過2,000米。那場比賽未必踩得很好，卻是他「很Proud」的一場，「嘩，自己踩得完，沒有放棄到。」他說其實被甩掉後，大可以不再踩；但他當時只想着一件事：頂住，踩回終點。「我踩得

越多，就能提升自己。我今次這樣捱到回去，下次我就可能可以贏。」

他在西班牙逗留了兩個月，回港再比賽時，已經感覺自己比年初升了一級。只是進步不是一條直線，車手也不是一部只會向前的機器。他回想今年6月，狀態突然跌落谷底。以前做到的強度課，現在踩兩、三分鐘便「爆傷」。年初明明做得到，到了年中卻做不到，最難受的不是雙腿無力，而是不知道狀態何時才會回來。

「好不開心，但還要繼續踩。」在西班牙場場都盡力，成績卻可能只是中游；回港參加錦標賽，亦未能踩出理想水平；到全國錦標賽，他參加成人組，原本身處突圍小組，最後卻炒車收場。「今年是我踩單車以來最挫敗一年。」他說。

以前認真練一段時間，似乎便可以贏到；如今到了歐洲，努力不再必然兌換成第一名。他在歐洲最佳的比賽成績是第13名，「在那邊能踩得晒都已經好効。」他提到一場自己最滿意的比賽，車隊要求他在第一座約20分鐘的山路帶頭追趕突圍車手，天氣很冷，他的狀態卻很好，留在集團前方，整段由他帶着上，「然後踩了460瓦整座山，勁好感覺。」可是下山時開始下雨，山路窄，急彎多。他較少在雨天踩這些路，心裏有點怯，最後跌到第二集團。

上山460瓦，下山卻跟不上；一場比賽同時有得意和狼狽，才是公路單車的真相。「不過那一場都滿意，可以踩到這麼好。」他後來發現，自己越凍反而踩得越好，「我最好的力量，全部都是在那幾場冷雨中踩出來的。」

由青山公路到西班牙山路，斜坡、海風和日曬已經在葉漢文的身體皮膚刻上車手的印記。

小時候，他只是想穿上一件帥氣的車隊隊服；後來，他想在本地賽事拿獎，再想在歐洲取得好成績。如今，他已經站在亞洲賽冠軍和歐洲發展隊之間，前方仍然是更長的路、更高的山。現階段他想先在歐洲拿到好的成績，證明自己可以留在這個速度裏。

最想當「開心單車手」

他想成為怎樣的车手？他的答案比想像中輕：「我想成為一個開心的單車手，不是一個只能贏的單車手。最重要的是踩得開心，享受比賽。」

一個「什麼都想贏」的年輕人，說自己不想成為只能贏的車手。這不是矛盾，而是他在谷底踩過之後，終於明白贏和開心不能互相取代。贏了，確實很爽，足以支撐他日日頂住痛苦；但如果每次只剩下輸贏，單車便會變成另一種牢籠。

一日未贏，他仍然不能放棄。所以他還要頂住，繼續踩。



頂住爆傷的公路鬥士

從屯門踩到歐洲 葉漢文：痛過才能越過高山



▲ 葉漢文盼成為一名享受單車運動的車手。

◀ 葉漢文深信頂住痛苦才能越過高山。

葉漢文lg圖片

「想贏才承受」換來亞青金牌

香港文匯報訊（記者 葉詩敏）對於踩公路單車最痛苦的時候，葉漢文說得直接：「就快死的感覺。衝線後心跳爆了，腳的乳酸全出來，呼吸不到、頭暈。那一刻，真的像就快死。」

這種「死」，也是他所說的公路單車魅力。車手常說「享受痛苦」，葉漢文起初未必需要把這句話講得漂亮，因為他已經在山路上升字逐句理解。

贏，便是那種痛苦的回報。「因為想贏才會Suffer（承受），贏了那一刻真的很爽。」

2025年亞洲公路單車錦標賽男子青年個人公路賽，他終於贏了，這是香港車手相隔34年後，再次在此項目封王；上一位，是1991年的黃金寶。

回想起來，他仍然感動，不是因為拿到金牌，而是想到教練、按摩師、機械師，想到那些在背後默默努力的人，

「沒有浪費大家的心機，終於可以拿些東西給他們看。」



●葉漢文去年亞青賽封王，一圓港隊34年的等待。

受訪者供圖

追逐黃金寶身影

他也知道，自己與黃金寶仍有很大距離。前輩曾在亞洲、甚至歐洲證明過能力，他不會因為一件亞青冠軍戰衣，便把自己看成同一個層次，「無論能力上或心態上都跟他有距離，所以還是要更努力。」

期待亞運爭佳績 回報團隊

香港文匯報訊（記者 葉詩敏）葉漢文從小渴望加入香港隊，最想要的，是穿上那件港隊單車戰衣。那時候，港隊對他來說還有一段距離，港將的名字則在新聞報道中出現。上屆亞運，劉允祐在個人計時賽（ITT）奪得銅牌，葉漢文看着報道，覺得「嘩，真的很厲害」。

「我認識他，他不認識我。」他笑說。沒想到三年後，兩人會在訓練營碰面，並肩穿上港隊戰衣，成為隊友。少年時隔着手機看新聞裏的車手，如今就在身旁一起訓練；以前抬頭仰望的人，終於進入同一個車群。

今屆亞運，葉漢文因選拔賽成績未能取得個人計時賽資格，將出戰公路大組。能夠代表港隊出賽，他仍然期待，同時也知道這件戰衣帶來的壓力，跟穿上職業車隊隊服不一樣。

「在職業隊，如果你不是主將，比較不會有成績的壓力，你只要做好自己的工作就可以。」代表港隊，身後卻多了一整隊人：教練、機械師、按摩師，以及各自負責一部分工作的幕後團隊。每一次補給、調校和恢復，都是有人替他準備好。車手在前面踩，是很多人在後面頂住。

「你一定會想要一個滿意的成績，不是只給自己，還要回報幕後團隊。」錯失個人計時賽資格，公路大組卻是另一場考驗。他期待跟亞洲頂尖車手同場，尤其是哈薩克斯坦車手。「他們有兩名車手正在踩環西班牙，有一個踩過環法。」說到這裏，他難掩興奮。對手是世界最高級別的賽事車手，而他即將在同一條賽道上，跟他們一同起步。

名次尚未知道，差距仍然存在，但有些距離，正是要站上同一個起點，才有機會開始追。

“一日未贏，一日都不可以放棄。”



●葉漢文抱持「一日未贏，一日不放棄」的信念，在公路單車路上不斷前行。



●腳上布滿大大小小的踩車傷痕。



●葉漢文盼以佳績報答幕後團隊。

受訪者供圖

●加入西班牙職業車隊，成為葉漢文成長路上的轉捩點。

葉漢文lg圖片