編輯：吳瑞江　設計：陳婉怡
文：郭正謙　圖：郭正謙

為同好堅守抱石場 亞運港將攀出人情味

走進坐落於旺角鬧市的Crux Bouldering Gym，牆上密密麻麻的彩色石塊在燈光下閃着微光，幾名年輕人正仰頭盯着路線，指尖在空氣中比劃，嘴裏念念有詞。角落的地台上，有人索性平躺在軟墊上，枕着背包閉目養神，身旁放着半杯喝剩的咖啡。這裏不像運動場館，倒更像某個朋友家的客廳——而那個在場邊忙着調整石塊、不時抬頭指點兩句的瘦削身影，正是場主歐智鋒。


歐智鋒打造香港抱石人的第二個家。

「這裏的客人落到不一定是來攀石，有時他們會在地台上睡覺，玩玩card game，同人『吹下水』，然後自己靜靜離開。」歐智鋒說着笑了起來，語氣裏帶着幾分無奈的寵溺，「他們真係把這裏當成自己屋企。」

現年31歲的歐智鋒在香港運動攀登界無人不曉，中一開始接觸攀石，同年已入選港隊，時至今年仍能代表香港出戰名古屋亞運。四年前，他在旺角開設了這間抱石場，初衷只是為了讓自己更好地訓練。「香港普遍抱石場因為要做生意，線路未算好難，我們一日已經爬完全部線，之後訓練就係要不停自己定線畀自己玩，這樣訓練效率好差。」他想着，不如自己開一間，定一些難度更高的線路，讓自己能好好備戰。

結果，場開了，朋友來了，朋友的朋友也來了。這個地獄級難度訓練場，卻慢慢變成了一群香港抱石愛好者的聚腳地。

歐智鋒直言，自己場地的線路難度偏高，新手來到往往「撞板」。「其他場玩到level three的人，來到這裏可能只玩到level one，他們會說『哇，咩事啊？好難啊！』玩完一次就好挫敗，從此不再回來。」他頓了頓，笑着補充，「但有些喜歡挑戰的人卻會說『好難啊！好正！我下次一定要爬到！』，逐漸地留在這裏的，都是一些離不開抱石的人。」

這種「趕客」的定線風格，源自他挑戰自我的運動員本能。然而，四年下來，他發現留下來的，不僅是一班能駕馭高難度線路的攀石好手，更是一群把場地當「家」的人。


雖然經營不易，但歐智鋒認為場內的這份「人情味」值得自己努力守護。

鬧市築「修煉場」聚同好

訪問時正值放學後，場內幾位年輕人正圍着一條新換的線路討論起步動作，有人試了一次失敗，退下來，旁邊的人立刻遞上鎂粉，指着牆上某個石塊說：「你試試用左手捉緊，右腳先再踩高。」沒有教練在旁，沒有哨子聲，只有此起彼落的「試吓啦」、「差少少咋」、「得咗！」

「抱石不算熱門運動，我們都很樂意去教人玩，希望多些人感受到抱石樂趣，甚至一些熟客也會很主動指導新人，學會的人又會留下來繼續教其他新人，一層一層傳下去。」歐智鋒說，這種「自動波」的傳承，讓場地慢慢聚起了一班核心客人。

攀石向來被視為個人運動，運動員在牆上面對的只有自己與線路，但在歐智鋒的場裏，這項運動卻長出了社群的根基。「抱石場這個地方好神奇，你不用約人，隨時隨地來到，總會見到幾個熟人。」他笑說，有客人收工後會專程上來，不為爬石，只為「hea」——躺在軟墊上睡覺、玩遊戲、聊天，「他們真的把這裏當成家。」

月開支40萬 身兼數職苦撐

溫情背後，是現實的重量。歐智鋒坦言，場地每月開支超過40萬元，租金、水電、人工，樣樣都是錢。「收支平衡其實我已經好開心，沒有期望用這個地方賺到好多錢。」他語氣平靜地說，「賺錢簡直係天方夜譚。」

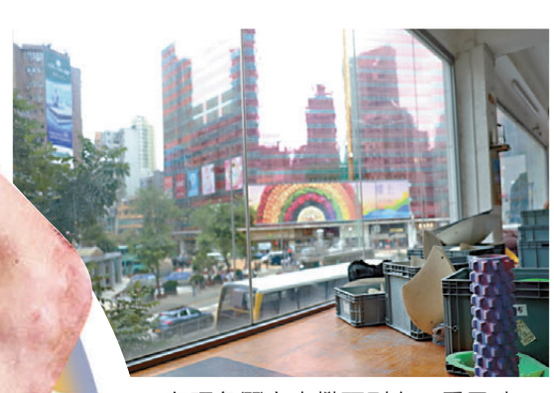
為了養住這個「家」，他身兼多職——教班、定線、去其他攀石場打工。「我自己是freelance，會教班，都會定線，仲會去其他攀石場返工。」他說得輕描淡寫，但話語間不難聽出箇中的奔波，「每日在外面忙完都會回來，看看線路，可能會爬一爬，然後再返屋企。」

疫情期間，香港抱石場一度迎來爆發式增長，但隨着通關復常，人潮流向戶外。「夏天客人會很多，但秋冬就比較少，因為人們會去旅行，或者出去戶外攀岩。」

市場競爭同樣激烈。高峰期香港有十幾間攀石場，如今「有幾間都頂唔住結業」。「有些場為了生意，會不斷出招搶客，但其實要健康發展，我們應該要想辦法吸引新手，要『做大個餅』，而不是『分薄個餅』。」歐智鋒說得直白，語氣裏帶着行業老將的憂慮。

他自己、客人、員工都把這裏視作第二個家，有時要舉辦比賽，單是設置場地都要忙至通宵達旦，不過員工們都沒有怨言，甚至主動加班幫手，「有些客人跟我說，叫我千萬不要『執笠』，真的結業了他們便無家可歸。」歐智鋒說，這些話他記在心裏，而這份人情味亦支撐着他每天的奔波勞碌。

透過Crux標誌性的落地玻璃窗，映照出旺角的車水馬龍。每名推門而入的客人，不分年齡、職業和性別，都會仰頭望着牆上那些密密麻麻的岩點，彼此交流、研究，說着那句「這條線我一定要搞掂佢！」的熟悉台詞。這畫面歐智鋒看過無數次，而每一次，都讓他覺得，這間每個月「唔見40個」的抱石場，還是值得守下去。


在旺角鬧市中攀石別有一番風味。


場內攀石專業用具一應俱全。

歐智鋒不時親身落場指導客人抱石技巧。

無憾告別亞運 待年輕人接棒

場主身份之外，歐智鋒仍是現役港隊成員。今年舉行的第20屆亞運會，他依然榜上有名，不過參加的卻非最擅長的抱石項目，而是一整年沒練過的速度攀登，「今年亞運我本身都有準備，不過是抱石項目，可惜在亞錦賽表現不好，想不到突然又收到消息，可以參加亞運。」亞運前只有一個多月時間備戰，歐智鋒笑言「有得去好過無得去」：「我算是臨急抱佛腳的人吧，只有一個月練，又要返工，沒抱太大期望。」最終他成功殺入八強超額完成，總算沒有為自己最後一次亞運之旅留憾，「下一屆已經三十五六歲，應該不能去了，機會是屬於年輕人的。」

樂見攀石風氣轉變

作為曾經的香港攀石「一哥」，歐智鋒談到香港攀石的未來時仍感樂觀，「我看到香港有很多具潛質的小朋友參加攀石，愈來愈多家長願意投資在小朋友運動之上，以前家長會覺得給花錢學攀石不如去補習，但現在風氣已經有所改變，不少人都覺得運動也可以是一條出路。」而且他認為，很多小學員在攀石過程中能學會自律和獨立思考，「小朋友覺得攀石好玩，自然就少了碰手機，至少在上堂的時候，我沒看過有學生會想玩手機。」

此外，隨着運動攀登被納入奧運及亞運項目，內地攀石風氣愈來愈盛，成為備受運動迷追捧的新興運動，更有大型攀石連鎖店的出現。歐智鋒認為，這亦給香港攀石場帶來新的發展機會：「大型連鎖店線路偏向『新手』，所以都有不少內地攀石迷專程來我們這裏挑戰高手路線。他們試完之後都會說我們的線路好『硬』，然後又忍不住再來挑戰，大家可以互相交流切磋，對香港攀石運動絕對有好處。」



場館不時舉辦比賽，為香港攀石界培育新血。



除了室內攀石，香港亦有不少地方適合戶外攀岩。

歐智鋒表示攀石運動愈早接觸愈好，一般6歲至7歲已經可以起步。

攀登入奧熱度升 既考體能又「食腦」

運動攀登（Sport Climbing）主要分為三個項目：速度賽、抱石賽和領攀賽，於2020年首度亮相東京奧運後，當年賽會將三個分項合併為一個「全能賽」。到2024年巴黎奧運，賽制進一步調整，速度賽獨立設項，抱石與領攀賽合組兩項全能賽；2028年洛杉磯奧運運動，運動攀登將再迎來重大改革，三個分項各自頒發獎牌。隨着運動攀登逐漸走進主流視野，相信未來將有更多人加入這項要鬥智鬥力的運動行列。

三個項目，三種身體語言。速度賽在15米高、傾角5度的標準岩壁上進行，線路全球統一，採一對一淘汰制，男子頂尖選手可在6秒內登頂，純粹比拚爆發力與動作熟練度。抱石賽則在不超過5米的矮牆上進行，不設繩索保護，選手需在有限時間內「解讀」4至5條短而難的線路，考驗的是爆發力、身體控制與臨場解題能力。領攀賽牆高超過15米，選手繫繩攀登，限時6分鐘且僅一次機會，以到達高度定勝負，是純粹的耐力與意志較量。

速度賽追求「快」，攀石講究「巧」，難度賽較量「韌」，三者對運動員的體能結構幾乎提出截然不同的要求，這亦是洛杉磯奧運將分成三項的原因。

運動攀登看起來有如武俠小說中的「飛簷走壁」，不過安全性其實有充分保障，速度賽與領攀賽嚴格規定要使用安全繩、吊帶及配備保護員；抱石雖不設繩索，但落地區的海綿墊厚度不得少於40厘米，並須向攀爬區外延伸至少2米、墊間不得留縫。

有數據顯示，室內攀石的受傷率約為每千小時0.2次，遠低於整體攀岩的約4.2次，高水平室內賽事的重大傷害更屬少數。對初入門的新手，第一堂必修課都是教導落地緩衝與正確的墜落姿勢，將受傷風險減至最低。