



劍擊

陳靜詩



近年，劍擊成為全城關注的體育項目，皆因香港「劍神」張家朗勇奪奧運男子花劍個人項目金牌。決賽當晚，全港市民都屏氣凝神，觀看賽事直播，見證奪金時刻，陳靜詩亦不例外。張家朗的奪金之旅，燃起了陳靜詩對劍擊的興趣，讓她毅然追夢，最終如願當上香港女子劍擊重劍運動員。此後，陳靜詩屢敗屢戰，百折不撓，終於摘下人生第一面獎牌。

重遇劍擊 再續前緣

陳靜詩早年遠赴英倫，已與劍擊結下不解緣。她初試啼聲，便告嶄露鋒芒，在校內花劍比賽中奪得優異獎。此番初嘗劍擊滋味，在她心中留下刺激好玩的深刻印象。後來，剛巧陳靜詩的朋友是前香港隊成員，鼓勵她參與劍擊；陳靜詩藉此接觸這項運動，及後更深受張家朗啟發，便毅然投身重劍運動員行列。

亦師亦友 相知相惜

陳靜詩正式習劍兩年多。她笑言，自己當上劍擊選手，親朋好友至今仍難以置信。「真的，最初他們並未真心真意支持我，因為覺得要當上運動員，殊非易事。他們都認定我不能貫徹始終。後來，我正式投入訓練，漸漸做出成績，他們才改觀過來。現在，他們更是我的頭號『粉絲』呢！」由此至終，陳靜詩的最強後盾就是當日向她推薦劍擊的朋友，現在更成為她的教練。陳靜詩直言，教練平日溫文爾雅，但一到賽場，便會認真嚴肅起來，對她要求極高。話雖如此，教練總在背後大力支持陳靜詩，無時無刻鼓勵她，共同跨過運動生涯的難關。

堅持到底 定有回報

在香港，要成為專業運動員，絕不容易。事實上，陳靜詩的重劍之路亦是挑戰重重，尤其每有傷患或失意之時，更易萌生放棄念頭。幸而，教練循循善誘，指導她如何改善身體質素、技術和心態，才讓她不忘初心，堅持走下去。

「我與教練亦師亦友，而我當初之所以選擇習劍，正正是因為他推薦此運動。我們之間有許多難忘回憶。在比賽中，全賴他臨場指導，往往能扭轉乾坤。猶記得2023年在阿聯酋舉行的亞洲元老劍擊錦標賽，己隊原先居於下風，幸得教練臨場

指導，我們才能打入四強；雖然最終未能晉身決賽，但仍斬獲團體銅牌，令我畢生難忘。」陳靜詩首次代表香港出戰亞洲賽，便摘下銅牌；對她而言，是生涯中最值得紀念的獎項。

制定良策 積極求進

陳靜詩坦言，從未料到自己在專業運動員的道路上走得這麼遠。她表示，自己首次參賽時，心情緊張，不知所措，來不及抖擻精神，發揮應有水準，便以失敗告終。

劍擊是競技運動，選手要鬥智鬥力，要求極高。每場比賽要與對手一對一交鋒，在場上只能靠自己；既要考驗臨場判斷和策略運用，亦要觀察入微。「教練時刻提醒我們，要『觀察、觀察再觀察』。即使技術再高超，若疏於觀察對手，便會落於下風。因此，具備敏銳的觀察力，絕對是致勝關鍵。」陳靜詩指出，習劍後方知劍擊何以注重細節。此外，劍擊運動員要體能技術兼備，亦要做好事前準備，制定攻守策略。陳靜詩認為，自己的觀察力尚未到家，其他方面亦有不少有待改進之處。

整裝待發 笑迎挑戰

展望未來，陳靜詩希望可參加更多比賽，以累積寶貴的實戰經驗。她深信有志者事竟成；經艱苦受訓後，定能如願躋身明年全國聯賽前四名一席。為此，她會將訓練頻度增至每周三四天，並反覆觀看過往比賽片段，從中檢討得失，取長補短，向善於控場的對手學習。陳靜詩已將下一目標放眼康文署公開劍擊錦標賽，希望在Master A級別賽事中全力衝金。此外，她亦會爭取參加更多公開組比賽，以期與頂尖劍手切磋交流，並效法張家朗，成為世界劍擊名將。