



從劍神到廚神 張小倫 踩過界

「在香港當運動員，需要多元化發展。」香港劍擊隊男子花劍好手張小倫為港隊征戰十多年，憑著堅毅不屈的意志，為香港屢創佳績。在劍擊場上拼搏的同時，近年他夥拍胞弟開設食肆，進軍餐飲界，化興趣為第二事業。

傷患 一度有意退役

「我差不多半年不能拿起劍，連下床刷牙、洗臉也有困難，亦時常失眠，每10分鐘就會痛醒，痛到崩潰。醫生怕我會看不開，給我處方抗抑鬱藥……」張小倫回想2012年倫敦奧運，他體育事業高峰之時，因椎間盤突出而無緣爭逐奧運入場券，跌入人生低谷，至今仍有餘悸。臥病在床期間，他一度萌起退役之意：「我的運動生涯是否已完結？是否要考慮退役？那時沒想過能重回劍擊場上。」

咬緊牙關，他將負面情緒轉化為正能量，奇蹟康復，之後更獎牌大豐收，再創高峰。「做手術最多只可以回復原來體能狀態的80%，再出賽的機會較微；透過針灸、Pilates等復康訓練，就有機會100%回復原來體能狀態，但治療時間較長。」為免家人擔心，他沒有告知實情，默默地進行復康訓練，最終戰勝傷患。

他感激教練、隊友、香港體育學院科研部治療師等人一直的鼓勵及支持，其中教練是他堅持接受治療的動力。「否則我或會選擇去做手術，一刀搞掂，不用捱痛。」康復後，他學懂珍惜，在劍道重新出發，訓練時更認真。

現年32歲的張小倫，在2010年廣州亞洲運動會的男子花劍個人賽爆冷，擊敗世界冠軍，摘下銀牌；2013年奪得「香港傑出運動員」；2017年於第13屆全國運動會的花劍團體賽，取得銅牌。

獲馬會獎勵 給予肯定

運動員的成功，取決於個人的毅力，強大後盾是另一關鍵。張小倫表示，體院備有新劍擊館、全亞洲最大的健身房、游泳館，以及完善的醫療、物理治療團隊



張小倫在勝利一刻跪地狂呼。



馬會行政總裁應家柏(中)在一個活動上，與張小倫(右)及劍擊隊員陳建雄(左)自拍。



家人的支持是張小倫最強大後盾。

等，為運動員提供全面支援。加上從外國聘請教練並邀請選手作交流，讓他們在數年間進步良多。而在2017年「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」中，張小倫及團隊獲得獎勵，對他們是一大鼓舞：「它給予運動員支持及肯定，令我們往後在各大賽事中爭取更好成績。」

人稱「劍神」的張小倫，劍擊以外平日還喜歡跑步、羽毛球、籃球等運動。他每年會參與由香港精英運動員協會主辦、馬會慈善信託基金捐助舉辦的慈善接力跑活動——「動感校園 - 毅力十二愛心跑」，並認為該活動有益身心：「除了退役、現役運動員外，還吸引一家大細參與。大人及小朋友可一起跑步、籌款、倒數，迎接新一年，共享家庭樂。」

鍾情客家菜 注新元素

「我熱愛劍擊，開設餐廳則是興趣。」張小倫自小愛上烹飪，會在家中「搞大龍鳳」，中學畢業後亦曾學廚，一般烹調方式都難不倒他。懂吃愛煮的他，於2014年作新嘗試，與掌廚的胞弟合力經營石鍋烤魚專門店，現設多間分店。他希望能於廚藝方面不斷進修，做出更好的菜式，且計劃在不同地區開設餐廳。

作為客家人，張小倫對家鄉菜情有獨鍾，拿手菜式包括客家釀豆腐及芋頭炆鴨煲。「坊間食肆較少供應客家菜，媽媽會教我們烹調一些基本菜式。因應時下的人嘗新，設計菜式時，我會將傳統的客家菜式加入新元素，感覺多元。」他更不時在店內坐鎮，為客人及朋友「煮番幾味」，一展身手。「我會因應他們的要求，盡量去煮。餐廳的主菜，我都懂得煮，又會提供度身訂做的私房菜式。」

經營餐飲生意與玩劍擊一樣，他認為最重要是願意踏出第一步，夠膽嘗試；過程中同樣會經歷成功、失敗，不過如果認真、刻苦去做，會帶來意想不到的效果。



精采訪問片段



張小倫自小愛上烹飪，對客家菜情有獨鍾。



願景

「全職運動員不可能當到50、60歲，過了30歲，就要考慮往後的路該如何走。留在體育界？還是從事另一工種？」張小倫認清自己的事業發展方向，預計明年亞運後，會減少出外比賽，留在香港參與本地比賽或教導年輕運動員。退役後會作多元化發展，繼續經營餐廳之外，還會當教練，將自己在運動圈10多年學到的知識及經驗，傳授下一代。