舞劍的少年 崔浩然

停一停 諗一諗

運動場外的崔浩然，一身韓國風格的衣飾，自有另一種味道。

原香港劍擊隊代表崔浩然（Nic），9歲開始玩劍擊運動，自此一見鍾情，15年來「舞劍」為樂，成為職業運動員後，更舞入國際大賽，參加了奧運會、亞運會，甚至拿下獎牌，成就個人事業。可是，舞劍的少年突然在大路急煞車，2018年在亞運會獲得個人及團體花劍賽兩面銀牌後，毅然宣布退役，探索運動員以外的可能性。現年26歲的他說：「無論哪方面工作有好機會，都樂意嘗試。」

Nic在9歲、讀小學3年級時，已經開始接觸花劍運動，覺得很「有型」，自此與花劍形影不離。作爲香港劍擊隊代表，很榮幸可以參加國際大賽，像2010年，有機會出戰首屆在新加坡舉行的青年奧林匹克運動會，兩年後又踏足倫敦奧運會比賽場，這般機會，他指當時覺得「好似發緊夢」。有機會到不同國家作賽，同時接觸不同文化；然而，一幣兩面，他得犧牲與朋友相聚的時光，全心投入訓練。然而回頭望：「能夠參加國際大賽，例如奧運、亞運，這些犧牲是值得的。」

15年來 先甜後苦

15年的運動員生涯，Nic形容是「先甜後苦」。早年參加比賽，沒有背負很大的勝負包袱，一心一意朝著目標前進，期間很能夠享受比賽的過程。然而隨著資歷提升，肩膀上承載了更多的責任及期望，即使比賽過後，仍難以放下緊張的情緒，「倫奧出場前，我緊張到不得了……」

「2015年至2016年間，比賽成績不理想。教練及隊友鼓勵我，要多享受比賽才可以發揮應有的水準。」也許因此，「即使成績低迷的時期，我從來沒有想過放棄。」

去年亞運會後，Nic正式宣佈退役，教練、隊友、親友在感到可惜之餘仍是支持的。他最不捨的是共同面對多次大賽、創造理想成績的教練及隊友。「2019年4月我才正式離開港隊，離開前會繼續參與體能練習，好好享受及記下這段時光。」正式離隊那天必須做的，相信是忙於收拾在體育學院宿舍房間的個人物品了：「我在宿舍住了8年，擺放了不少用品，這次『搬家』應該很吃力，哈哈……」

難忘韓民眾 仁川打氣

現時，Nic開始放慢腳步，想用一點時間想一想，接下來應該做甚麼，同時樂意接受任何新事物的挑戰。無論如何，他將會繼續支持體壇及劍擊運動，尤其希望以身作則，鼓勵年輕人追求夢想。他建議年輕人從興趣著手，先設立短期目標，享受實現夢想的過程，再按部就班，實現長遠的目標。

在香港出生的Nic，父親是中韓混血，母親是菲律賓人；中韓菲的混血兒背景，竟爲他帶來意料之外的「優勢」。「我到中、韓、菲三地作賽時，都有當地人因爲知道我的血統而爲我打氣。2014年仁川亞運會進行八强賽事，當時賽場上只餘下我和對手在比賽，意想不到是，聽見很多韓國觀眾呼喊我的名字，又爲我鼓掌打氣……在海外作賽時甚少遇到這種場面，好難忘。」

崔浩然投身劍擊運動，一直得到家人的支持。

愛打扮 勤護膚

Nic本身熱愛韓國文化，透過自學說得一口流利韓語，平日又喜作「韓風」打扮，會購買喜歡的衣服在不同場合配搭，希望配襯出不同的形象及感覺。他不諱言日常有護膚的習慣，更時常叮囑隊友如果到戶外活動，要用防曬用品。其實，他的護膚習慣，一半是愛美，一半與劍擊運動有關——沾了汗水的面罩不能天天清洗，他曾因疏於護理皮膚而出現皮膚過敏，自此，練習及比賽後，晚上都會花時間，細心護理皮膚。

快將回復「自由身」的Nic，提到運動員生涯中，「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」的資助對他有很大的鼓舞作用，因爲計劃不只鼓勵運動員繼續作出個人成績的突破，最重要是認同運動員付出的努力。

雖然不是人人都能夠像Nic一樣成爲精英運動員，但是Nic相信進行適量的運動，對身體健康十分有好處，特別是應該從孩童時期養成運動習慣。他早前就出席了「賽馬會家校童喜動計劃」啟動禮，鼓勵兒童將做運動變成習慣。

精采訪問片段

崔浩然出席「賽馬會家校童喜動計劃」鼓勵兒童做運動。