

體育頻道

傑 出 鐵 人



周汶傑 毋忘鐵人初心



周汶傑剛贏得今年首場雙項鐵人賽冠軍

鐵人三項運動在澳門發展超過二十年，代代人才輩出，而且逐步引入科學化、系統化的訓練模式，由起初與世界“脫節”，到近十年已看到緊貼亞洲、甚至逼近國際的水平。“新世代”之一的周汶傑由中學年代不斷為自己的鐵人運動鋪路，在台灣讀大學時擴闊視野，也累積了兩屆亞運會經驗，如今回澳繼續走在鐵人路上，不過目標和心態已經不同，唯一沒有變是喜歡這項運動的初心。



葉展能(左)把周汶傑帶入鐵人世界

游泳仔進化單車強人

澳門的三項鐵人運動“選材”方法比較特別，擅長游泳的去玩、單車有潛質的去玩、跑步跑得快去玩，然後在強項基礎上投入訓練，將動補拙打造成真正的鐵人，強如許朗、郭志璋等精英運動員，也是這樣育成。周汶傑亦不例外，“游泳仔”出身的他小時候已跟隨泳會參加本地青少年鐵人賽，從此走進了鐵人世界：“初中時很喜歡運動，一直都有游泳，參加學界賽，而且在一些學界田徑賽都取得不錯成績，當時覺得自己又游得又跑得，不如試吓三項鐵人比賽，參加小鐵人比賽經常拿到前兩名，機緣巧合下認識了紅繩體育會理事長葉展能，一手

把我帶入鐵人世界，正式正式投入游泳、跑步及單車的三項訓練。”

心機和時間日積月累

周汶傑近年在本地賽展示出超強的單車實力，絕對是遲來先上岸的單車手，他直言確實在單車訓練下過不少苦功：“在澳讀書時，我的單車水平其實很弱，一來澳門的地理環境和交通狀況難以做到，二來自己未有找到突破點；直至過了台灣讀書，領悟到若要踩好單車，必須靠時間和心機堆砌出來，經常踩山路，一踩就三、四個鐘，而且在台灣踩單車給我留下的印象，是沿途風景好靚、與志同道合的隊友互相扶持、以及訓練結束後的一杯香濃咖啡，所以自此投入很多時間在單車訓練，能力也慢慢提升。”



周汶傑去年贏得陽朔鐵人賽亞軍，同行的郭志璋收穫季軍，為澳爭光。

間在單車訓練，能力也慢慢提升。”

忘記應考理工很尷尬

本來沒有想過離開澳門讀書，周汶傑卻陰差陽錯踏上台灣升學之路，回想當年他不禁露出尷尬笑容：“其實高中畢業後報考澳門理工大學，一心向運動體育專業範疇發展，但自己太過粗心大意，竟然忘記了應試，錯過機會。幸好，有一位學長在台灣讀書，把我的鐵人成績推薦給教練，由於當時各大學校隊在鐵人賽門得非常激烈，渴求三項鐵人運動員，因此誤打誤撞入前往台灣升學，報讀台北市立大學，修讀水上運動學系。”

仁川亞運會一圓夢想

周汶傑在台北市立讀完碩士課程，每天晨午兩課訓練下度過了六年光陰，他坦言由不適應到享受過程，見識到不一樣的訓練模式：“他們的訓練非常系統化，更重要的是運動員十分自覺，凝聚出令人渴望進步的氛圍，一起努力拼出成績。”除了在台灣的经验，亞運會無疑是周汶傑另一個擴闊眼界的舞台，二〇一三年回澳參與選拔賽獲得一張代表澳門出戰仁川亞運會的入場券，周汶傑坦言圓夢：“我記得踏入選手村的一刻，對自己講過一句說話：我終於來到這個地方！”



周汶傑的單車實力強勁



周汶傑與多位志同道合的三鐵愛好者



周汶傑在台北讀書時對三鐵運動認識更多



周汶傑在運動員路上繼續前行

積極態度消化挫敗感

達成夢想，但未必一定是美夢！周汶傑受到鐵人路上最大打擊：“對手的實力完全超越我的想像，知道有差距，但比賽後才發現根本無法跟上他們的強度，有一種觸及不到的感覺；回來後沮喪了一段頗長時間，不斷懷疑自己，問自己應否繼續練下去？”隨著負面情緒慢慢消化，周汶傑選擇用積極的態度面對：“原來我的年紀，在其他國家地區應該達到這個水平高度，不斷檢討在哪些地方出問題，應該怎樣補救等，與教練溝通後，總結出一個關鍵，澳門運動員投入訓練的起點太慢。”

開設工作室分享專業

完成碩士課程後，周汶傑決定回澳發

展，全因對鐵人運動的愛：“當初跟家人商量過，留台發展還是回來？我認為自己留在台灣能夠做到的事情不多，最大可能是透過專業協助當地的三項鐵人發展，但我問自己，既然是推廣和發展，為何不回澳門，相信這裡更有需要。”有了協助這項運動發展的想法，周汶傑身體力行兼顧另一角色繼續走自己的鐵人路，在澳門開設“FUN三鐵工作室”，向一班對三鐵運動有熱誠的人灌輸專業知識，一起練、一起分享。

感激家人全力支持

對於廿六歲的周汶傑來說，目前沒有穩定職業可能是家人最擔憂的事情，幸好得到家人全力和體諒，讓他能夠在興趣上繼續做自己想做的事情：“回來後應徵過不少工作，例如一些酒店的康樂部、泳池救

生員等等，但反覆問自己，真心喜歡嗎？最後，游說了家人把昔日的貨倉舖租給我經營工作室，年初才運作，目前有四個學生，希望以我的專業給他們更好的訓練建議，亦會銷售一些針對耐力運動的營養品，幫補生計又可以幫到人，我希望慢慢做，會看到前景。”

目標再拼一屆亞運會

兩屆亞運會經歷後，周汶傑表示仍未服輸，給自己目標再拼多一屆，展望二〇二二年亞運會；不過受全球疫情影響，今年出外比賽機會依然沒有保障，他決定把眼光放到內地的三鐵賽事，去年十一月跟隨紅繩體育會出戰陽朔鐵人三項賽，獲得半程大鐵組亞軍，在這個公認為高水準賽事中找到長距離發展方向，周汶傑坦言是新的里程碑：“內地比賽多數都有獎金，而



周汶傑開設工作室推廣三鐵運動



周汶傑與黃展華既是對手，也是推動一起進步的伙伴。

且不菲，吸引到很多高手參與，所以多參加內地比賽有助提升能力，加上很多亞洲大賽都延期或取消，缺少比賽機會，轉戰內地是新的方向。”

轉戰內地帶動澳交流

周汶傑不單把比賽戰場轉到內地，他更希望多做一些，將澳門的三鐵運動與內地進行交流，與當年在台灣讀書時認識的一位澳門人教練，在內地舉行“強者如斯XLo's鐵人三項團訓營”，周汶傑以導師身份參與其中：“強者如斯訓練營結集內地來自五湖四海的三鐵業餘愛好者，透過集訓進行交流，了解到不同地區的訓練模式，十分有趣，可以這樣說，是我澳門工作室的加強版、或內地版，希望下一期訓練營，能夠帶領一些澳門愛好者參與。”

周汶傑以導師身份參與強者如斯訓練營



WONDERLAND

玩樂新體驗

Wonderland 致力打造最有氣氛的夾公仔場，定期搜羅各地可愛公仔、潮玩，通過不同特色的公仔機，為顧客帶來不一樣的玩樂體驗，每次到來都是驚喜！

優惠浪接浪，驚喜一籬籬

Wonderland 現正帶來回贈驚喜，充值 300 元即回贈 300 元，讓顧客玩得過癮，夾得盡興！

業務集夾公仔場、開心派對、球迷活動於一身，是餘閒消遣，假日玩樂，親友相聚的不二之選！



50 Mop 代金券

WONDERLAND

電話：63223023 / 28422357
地址：新口岸北京街 No.2A-54F，
八兩金商場一樓
(舊南光百貨，澳門假日酒店
旁，三井日本料理樓下)



記粥麵 地點：澳門俾利喇街 76 號 B
電話：2836-6865

使用說明

- 本券可作 WONDERLAND 消費代金券使用
- 本券可作簽記粥麵消費滿 Mop500 時使用
- 本券不兌換現金，不找零。
- 活動期間由 2021 年 1 月 1 日至 3 月 31 日止
- 本券 WONDERLAND 保留最終決定權

