



■練馬師方嘉柏
(右)是何澤堯的
師傅。視頻截圖



■幾名騎師和
馬匹在沙田馬
場晨操。



何澤堯 鎗出正能量

華人騎師冀跨越藩籬
國際賽為國為港爭光

馬會着力培養本地騎師

賽馬運動於19世紀40年代由歐洲引入香港。位於港島、1845年落成的跑馬地馬場是香港首個賽馬場，當時入馬場更被視為上流社會的社交活動。在香港的綠茵賽道上，多年來均由外籍騎手稱霸；而近年，華人騎師憑着出色的表現，愈來愈受關注。除了從世界各地招攬頂尖騎師來港，香港賽馬會同時着力培養本地騎師。1972年，賽馬會成立見習騎師學校，歷屆畢業學員中，不少已成為蜚聲國際的騎師和練馬師，其中包括告東尼、姚本輝和葉楚航等。

目前在港的外籍騎師和香港本地騎師大約各佔一半。30歲的何澤堯是香港目前表現最出色的華人騎師。上季度，他贏得67場頭馬，是該季勝出頭馬最多的本地騎師。他自2009年出道以來，已累計在港贏得超過350場頭馬。香港本地騎師往往從十多歲才開始學習騎馬，而外籍騎師則大多自小接觸馬匹，加上體能差別等因素，華人騎師要想突圍並不容易，「華人騎師要成為賽場上的亮點便要下苦功，要不斷努力找方法進步，例如每年暑假到海外騎馬吸收經驗。」何澤堯說，國外有很多不同的賽馬跑道，策騎方式千變萬化，有助鍛煉應變技巧。去年夏季，他在英國參加賽事，在一個月內便取得6冠、2亞、3季的佳績。



■何澤堯與自己的頂級賽駒「金鎗六十」向觀眾致謝。資料圖片

清晨，香港這座城市還沒「醒來」，但在沙田馬場上已出現幾個身影，數名騎師和馬匹落力晨操，香港賽馬會首席華人騎師何澤堯正是其中之一。本月中旬，何澤堯將代表香港出戰備受全球馬壇矚目的「國際騎師錦標賽」和「香港國際賽事」，與全球頂尖騎師一較高下。比賽在即，這位「港產」騎師未敢鬆懈，在晨光中開始了一天的策騎訓練。

港人港事

香港賽馬水準高，向來在國際上享負盛名，其中「國際騎師錦標賽」和「香港國際賽事」更是一度一度的全球馬壇盛事。據香港賽馬會介紹，前者每年均有一席位留給華人參與，但從未有華人在這項賽事中勝出。今年這項賽事將於今晚（9日）在跑馬地馬場舉行，何澤堯獲選出賽，是唯一的華人代表。

至於「香港國際賽事」更同樣受到全球頂級騎師、練馬師和馬主矚目。這項比賽華人近年取得了突破，華人騎師梁家俊和蔡明紹都曾在賽事中獲勝。本屆賽事將於下周日（13日）舉行，而何澤堯亦是焦點之一。

何澤堯周日將會策騎頂級賽駒「金鎗六十」出戰「香港一哩錦標」。這匹5歲頂級良駒在港上陣14次，贏得13場冠軍，被視為奪標大熱門。「金鎗六十」的馬主陳家樑和練馬師呂健威均是華人，若在賽事中勝出，將為國為港爭光，成為佳話。「我很期待與『金鎗六十』合作，創出佳績，在疫情下帶給香港人正能量。」何澤堯說。

香港馬季每年持續約10個月。雖然馬季期間一星期只有兩天比賽，但騎師在其餘時間都在做準備，包括每天早上5、6點開始就與馬匹晨操，一直到9點多才休息；下午通過進行各項運動鍛煉體能，包括舉重、拳擊、跳繩、跑步、游泳等。騎師還要定時約見體能教練、物理治療師和營養師，以調節身體狀態。身高1.66米的何澤堯體重53.6公斤，他每天需檢查

體重6至7次，在全年的賽期中也要增磅或減磅，心理和體力上要面對相當的壓力。

強調加強體能訓練

何澤堯特別強調要加強體能訓練，尤其要駕馭一匹重約500公斤的馬，少點體力都不行，「第一年在騎師學校，比較難熬的是操練體能，因為賽馬對體力需求很大，香港炎熱的夏天，動輒30多度，日曬雨淋，以一天跑十場賽事來算，絕不容易。」他說。

何澤堯指出，騎師和馬匹都是運動員，騎師上馬後要迅速了解馬匹性格，彼此合作上陣，對何澤堯來說，策騎最引人之處是他與馬匹的互動，「馬匹每一步、每一下呼吸、每一個動作，騎師要在幾分鐘之內掌握。」他說，策騎者要相信對馬匹的感覺，信心也很重要。

自小喜歡動物和大自然的何澤堯，早在13歲那年就初嘗騎馬滋味，「學校放暑假，家人讓我到薄扶林騎術學校學騎術，第一次騎馬，感覺很興奮。」何澤堯對騎馬的興趣愈來愈濃厚，甚至希望以此作為職業，於是在16歲進入賽馬會見習騎師學校。何澤堯回憶起剛剛進入見習騎師學校時，校長對學員們的期望很高，「校長希望培訓世界級騎師」，而他也在一次次認真的比賽中，一直朝着這個目標進發。

謙稱尚有進步空間

如今，在不少人眼中，何澤堯的名字已同「成功」掛鉤，他卻謙虛地說：「『成功』這兩個字還輪不到我講，很多人比我優秀。當自己積累了一定的經驗之後，會發現原來世界很大，到了一個高點，還是會找到進步空間的。」

「我很期待與『金鎗六十』合作，創出佳績，在疫情下帶給香港人正能量。」