



巴黎奧運中國香港乒乓球隊名單：

男單	黃鎮廷
女單	杜凱琹、朱成竹
女團	杜凱琹、朱成竹、李皓晴、吳詠琳（替補隊員）

乒乓球項目素

來也是港隊在大型運動會爭逐獎牌的中堅分子，今年的巴黎奧運，港隊亦已整裝待發去力爭佳績。其中已變身乒乓球港隊「大師姐」的杜凱琹，經過三年前東京奧運與混雙獎牌擦身而過後，已是「三朝元老」的她已徹底擺脫「緊張大師」形象，以前所未有的從容迎接大戰，強調「打出氣勢和狀態多於贏」的她，只希望在奧運舞台釋放出真正的自己。

東奧乒乓球混雙 壓力失牌成教訓

杜凱琹成長 從容追夢



■吳詠琳（左起）、李皓晴、朱成竹與杜凱琹的女團將以獎牌為目標。
葉詩敏攝



■杜凱琹已成大師姐，領軍爭佳績。葉詩敏攝。

杜凱琹與黃鎮廷在上屆東京奧運混雙八強失利，抗壓和心理調整是「阿杜」長年的課題，她坦言近半年發覺自己不懂放鬆：「不止是心理，肌肉也不懂放鬆，發現太緊張而影響手部肌肉。」為求提升演出，她直言今屆沒有把目標放太重：「都想同廷哥在混雙達成目標和夢想，但同時知道我們要一分一分搏出來。」二人今屆被列為4號種子，僅次於中國、日本及韓國，阿杜指即使避開前列種子抽籤有優勢，整體其他對手亦很強。

這對混雙組合近年進步神速，去年於世錦賽摘銅，今年5月亦在沙特阿拉伯乒乓球大滿貫奪銀。踏入全職運動生涯的第15個年頭，杜凱琹解釋自己的進步原因：「近半年的表現超出了自己想像，高大夫（手肘傷醫

師）這半年幫了我好多，瑞姐一直給我在心理上的支持也好多。」

拍檔成父親 默契多提升

教練張瑞自小陪着「阿杜」成長，於後者心中猶如家人一樣：「有時覺得自己做得好差時，她會給我好多信心鼓勵我，哪怕是毫不相關的事，中午帶我去飲杯凍檸茶，也可以令我轉移到當下的情緒。」阿杜回想3年前東京失牌情景：「記得好深刻，通過這三年我們的磨合，而且廷哥BB出世後，我們關係更加好，默契也好好。」她指黃鎮廷去年成為父親後，變得更加成熟和溫暖，二人的配合與溝通都更進一步。

第三屆征戰奧運，去屆在女團奪銅而回，阿杜指心情與上屆沒什麼不同：「只是今屆期望值沒那麼高，上屆太想衝擊獎牌，混雙是因為太大壓力失利，將上次經驗帶到巴黎，一定會提醒自己要將期望值清空，把自己放到最低位置，每一球、每一個得分對我都是一個Bonus（額外獎勵）。」



■港乒隊人強馬壯，暫在巴黎奧運爭取好成績。葉詩敏攝



■朱成竹擔大旗，備受期待。葉詩敏攝

朱成竹配角變主角 冀為港爭光

三年前的東京奧運，港乒在女團銅牌戰以3:1反勝德國，勇奪女乒史上首面奧運獎牌，當年只為替補球員的朱成竹，在後備席也不禁喜極而泣。經過三年磨練之後，日復日看着師姐身影練習，27歲的她終以主力身份踏上五環舞台。

生於中國浙江的朱成竹，小時候其實並不喜歡打乒乓球，全因父親的喜好才在7歲時被送到訓練班，當時她全無奧運的想法。直到2015年移居香港後，16歲時加入了港隊訓練，才萌生起奧運夢想：「作為運動員

大家都想站上奧運舞台，行到這個位置就要盡力做好。」

朱成竹在2016年勇奪世青巡迴系列總決賽女單冠軍，當時已被看好為港隊接班人；如今她真成為女隊不可或缺的主力，將兼戰女單和團體賽。由去屆的替補到今屆成為主角，她聲言：「我不會說是『終於』落場，上屆她們奪牌我都喊，因為覺得很不容易，還有就是自己都想站上場，抱住這個想法就走到現在，站上場為中國香港出一分力。」

■黃鎮廷（右）與杜凱琹合作無間。葉詩敏攝



「乒乓爸爸」黃鎮廷 為愛女奮戰

中國香港男子乒乓球王牌黃鎮廷，個人第三次出戰奧運，坦言對巴黎奧運經已急不及待。乒乓生涯重要成就獨缺奧運獎牌的他希望可在巴黎圓夢，並讓女兒長大後見到自己在奧運奮戰的身影。

「廷哥」在上屆東京奧運男團首圈止步，男單則在32強以1:4不敵中國台北好手莊智淵，今屆港隊未能取得男團資格，尤幸黃鎮廷仍能憑世界排名取得男單入場券，而他與杜凱琹拍檔的混雙被視為獎牌希望，黃鎮廷直言今屆對手很強，要由首戰便全力以赴。32歲的他

不諱言4年後的事難以預料：「心情上更加放開，我第3次打了，年齡較大，4年後有沒有下一次也不能肯定，希望心理負擔少一點，當最後一屆去打，在奧運舞台盡量釋放自己。」

雖然經過三年，但黃鎮廷表示仍不能忘記東京混雙八強的失利，不過他今屆有女兒作「最強後盾」，信心和鬥志增加不少：「希望阿女長大後看到爸爸打過奧運，比賽場上拚搏過，畢竟將來的事（洛杉磯奧運）沒有人知道，但會盡力爭取。」