

長拳沈曉榆
勇奪第一金

對沈曉榆來說，這面沉甸甸的金牌，是她10年漫漫武道、跨越重傷陰霾後最璀璨的綻放，亦親手打破了香港武術隊長達16年的亞運金牌荒。16年前，教練耿曉靈以選手之姿橫掃賽場；16年後，昔日場下愛追星打卡、滿身「Gen Z」反差色彩的少女，接過教練衣鉢，化身無堅不摧的「六邊形戰士」稱霸亞運。兩代「曉」字輩師徒在榻榻米旁的深深一擁，是10年千錘百煉後的動人傳承。

場館內的喧囂離得很近，連觀眾席上的交談聲都清晰可聞。沈曉榆站在場中央，著上一身極具特色的比賽服——沒有傳統的龍鳳圖案，而是由姊姊親手設計的「六角形」與獅子山剪影，象徵着技能數據拉滿的「六邊形戰士」與香港精神。個人第3屆亞運會，沈曉榆排在倒數第2位選手登場，她屏息、起手、發力，就如她所言，十多年來練得如「食飯」般爐火純青，瞬間化為極致的定力。飛躍、騰空、落地，一招一式乾淨利落。

擁抱耿曉靈 見證10年傳承

收勢，站直；分數亮出9.713，以0.003分力壓澳門前雙料世界冠軍蘇楚雯。那一刻，沈曉榆緊閉雙眼，高舉十指扣緊的手，深深感恩。場邊，教練耿曉靈也無比感觸。當沈曉榆走下榻榻米，兩人緊緊擁抱在一起。2010年廣州亞運，耿曉靈以運動員身份為港隊奪得長拳金牌，寫下自己「大滿貫」的輝煌；16年後，她以教練身份親手將這面金牌交到帶領10年的弟子手中。這不僅是一面金牌，更是一段橫跨16年的香港女子武術世代傳承。

對沈曉榆而言，這面金牌「很不真實」。經歷過前兩屆亞運的挫折，她坦承這是10年努力的驗收。然而，比金牌更讓她珍惜的，是背後陪伴她整整10年的團隊與家人：「我個名有個『曉』字，教練都有個『曉』字，呢10年如果有教練、家人同朋友支持，我根本捱唔到落去。」



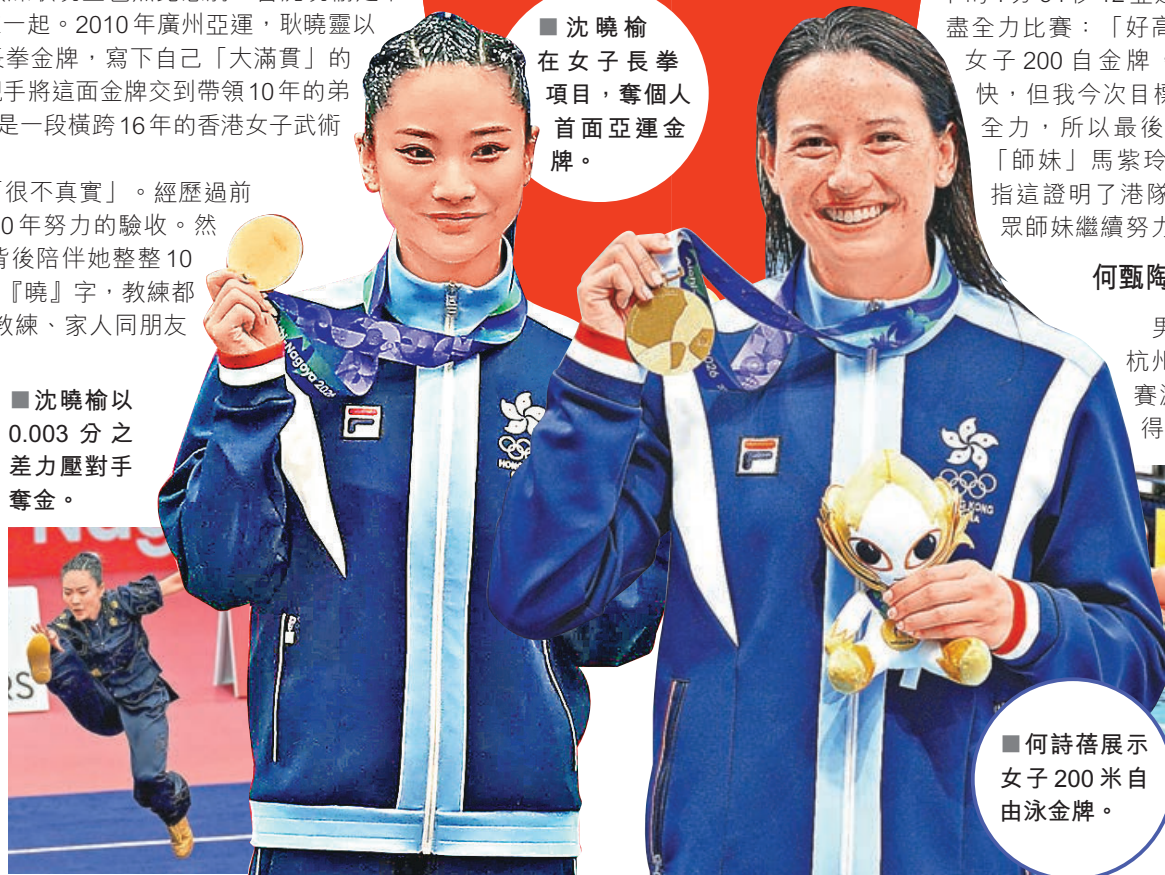
■奪金一刻，與教練耿曉靈（右）深深相擁。

■沈曉榆以0.003分之差力壓對手奪金。

亞運港隊
雙喜臨門

香港代表團昨天在亞運雙喜臨門！26歲武術港將沈曉榆 (Lydia)，昨晨憑藉一招一式間收放自如的銳氣與定力，力壓群雄登頂女子長拳，摘下港隊今屆首面金牌；女子200米自由泳決賽昨午上演，「女飛魚」何詩蓓 (Siobhan) 未逢敵手，最終游出1分54秒96成功衛冕。雖然 Siobhan 未能打破自己於上屆創下的亞運紀錄，但她認為已傾盡全力，對表現感到滿意。

■沈曉榆在女子長拳項目，奪個人首面亞運金牌。



■何詩蓓展示女子200米自由泳金牌。

■何詩蓓比賽中英姿。

女飛魚何詩蓓
衛冕200米自

何詩蓓在早上的初賽游出1分58秒60取得小組首名，並以總成績第2名晉級決賽。至於另一港將馬紫玲則游出2分00秒57，以總成績第4名晉級決賽。來到決賽，何詩蓓排在第5線、馬紫玲則排在第3線。何詩蓓以55秒08完成首100米，並已領先一個身位，最終由頭帶到尾，以1分54秒96率先觸池，奪得金牌。馬紫玲則游出1分59秒75排第5。

今次是何詩蓓連續兩屆亞運於女子200米自由泳項目奪金，雖然未能打破自己於上屆創下的1分54秒12亞運紀錄，但她認為最重要是盡全力比賽：「好高興能夠連續兩屆亞運取得女子200自金牌，即使時間冇自己想像中快，但我今次目標係做到最好。我已經傾盡全力，所以最後都滿意自己表現。」對於「師妹」馬紫玲亦成功游入決賽，何詩蓓指這證明了港隊實力愈來愈強，並鼓勵一眾師妹繼續努力。

何甄陶連續兩屆50自摘銀

男子50米自由泳方面，上屆杭州亞運銀牌得主何甄陶於決賽游出21秒76，連續兩屆取得銀牌。



■何甄陶連續兩屆於男子50米自由泳奪銀。

空手道洪皓崙 奇招摘銅

繼劉慕裳在女子個人形奪銀後，空手道港隊再於今屆亞運傳來好消息。世界排名第34位的洪皓崙在銅牌戰憑奇招「一百零八手」應戰，最終以5:0大勝馬來西亞代表，摘下銅牌，是港隊首面男子空手道個人形亞運獎牌。

另外，首戰亞運的黃卓莉亦在女子組68公斤以下級賽事銅牌戰中，擊敗沙特阿拉伯選手，為港隊增添一銅。

洪皓崙先後擊敗韓國及蒙古選手殺入四強，可惜其後不敵澳門選手方文浩，轉戰銅牌賽。洪皓崙最終以5:0大勝馬來西亞代表 Mohamad Haznil Henry，贏得銅牌。

洪皓崙賽後受訪時表示：「前兩場發揮未算理想，但經過調整後，喺銅牌戰已經完全入局！」洪皓崙又透露，於銅牌戰使用奇招應戰是其特別部署：「『一百零八手』較有氣勢，估計用這套形應戰，會對後方出場嘅選手形成優勢，令裁判留下深刻印象。」

洪皓崙又指劉慕裳早前贏得銀牌



■洪皓崙於男子空手道個人形摘銅。

港隊今日焦點賽程 (*如晉級)

時間	項目	賽事	運動員/對賽
08:00	馬術	三項賽盛裝舞步賽個人賽	林立信
08:00	馬術	三項賽盛裝舞步賽團體賽	港隊
09:00	花劍	男子個人賽小組賽至八強	蔡俊彥、張家朗
09:09	游泳	女子100米自初賽	何詩蓓
10:45	重劍	女子個人賽小組賽至八強	余緒妍、陳渭冷
16:00	游泳	女子100米自決賽*	/
17:40	花劍	男子個人賽決賽*	/
18:00	重劍	女子個人賽決賽*	/

第20屆亞運會獎牌榜

(截至9月21日)

排名	代表團	金	銀	銅	總數
1	中國	23	10	5	38
2	日本	8	12	12	32
3	韓國	5	3	15	23
4	哈薩克	4	1	3	8
5	泰國	3	1	0	4
6	中國香港	2	3	3	8
7	中國台北	1	3	2	6
8	中國澳門	1	3	0	4
9	緬甸	1	1	1	3
9	烏茲別克	1	1	1	3

*只列前10名

亦為他帶來鼓舞，並感謝對方與訓練拍檔托利斯的提點：「劉慕裳比賽後同我哋共進午餐，提點我邊啲動作需要做得更放膽，同埋需要留意場地邊啲地方更應聲。」