

港隊昨日迎來獎牌大豐收！趙顯臻在男子輕量級單人雙槳艇首奪亞運金牌，隊友洪詠甄、梁穎桉及林新棟/陳迪麟亦分別取得兩銀一銅；重劍代表方凱申則奪得銅牌，加上散打代表梁宇航及「女飛魚」何詩蓓分途奪銀，港隊昨日合共進賬7面獎牌。



■何詩蓓(右)在非主項50米自由泳取得一面銀牌。

■趙顯臻在男子輕量級單人雙槳艇封王。



趙顯臻賽艇圓金牌夢 港隊單日掃7面獎牌

趙顯臻在上屆亞運的男子單人雙槳艇賽事奪銅，今次則由公開組重返輕量級作賽。趙顯臻初賽以總成績首名晉身決賽，於決賽前半程落後於烏茲別克選手Firdavs Akhunov，不過其後後來居上，一直保持領先至終點，最終以6分50秒32衝線奪金。趙顯臻8年前亦在曾



■梁宇航(右)帶傷在武術散打奪銀。

在同一項目摘下亞運銀牌。

趙顯臻上岸後第一時間與家人「相認」，受訪時亦不斷輕撫母親，場面溫馨：「想特別感謝家人，係香港做運動員絕對唔容易，要不斷向前衝，唔可以少咗家人嘅支持。」在決賽直到後半段才後來居上，趙顯臻笑言：「去到尾段聽到好多廣東話打氣聲，所有力都啣晒出嚟！」

其他賽艇比賽方面，洪詠甄先在女子輕量級單人雙槳艇奪銀，半小時後再夥拍梁穎桉在女子輕量級雙人雙槳艇奪銀，加上林新棟/陳迪麟亦在輕量級雙人雙槳艇奪銅。賽艇港隊合共於今屆亞運取得4面獎牌。

何詩蓓奪銀 宣布最後一屆

至於何詩蓓昨日出戰非主項的50米自由泳，在比賽初段與國家隊泳手吳卿風保持均勢，到末段才被拉開距離，最終游出24秒32奪銀，個人在第20屆亞運會合共奪得兩金兩銀。何詩蓓賽後指對自己今次游出的時間感到驚喜。總結今屆亞運，她亦對整體表現感到滿意：「整個亞運會備戰周期都受傷病困擾，仍然游出好成績十分高興。」何詩蓓最後更拋出震撼彈：「身體已經畀咗好多信號我，提醒好難再撐多4年，今屆係最後一屆亞運啦。」

武術項目方面，梁宇航以21歲之齡首戰亞運，先後擊敗伊朗及印尼選手殺入決賽。去到決賽面對國家隊的唐思碩，雖然最終不敵對手，但梁宇航已創下散打港將在亞運的最佳成績。梁宇航稱已完成賽前奪牌目標：「比賽前半個月右腳受傷，路都行唔到，選擇保守呢個秘密係怕對手研究我。不過我並冇因為傷患放棄自己，每日都努力訓練。」



■趙顯臻亞運生涯終於集齊3色獎牌。

男重個人賽摘銅 方凱申堅持有回報

33歲方凱申第4度征戰亞運，事先已聲明是最後一屆，為了今次賽事，生活被他調得像鬧鐘一樣準，按時食飯上床，飯菜簡單，戒飲可樂，每日都苦練後按摩治療，嚴格管理身體。最終，人稱「師父」的他，在男子重劍個人賽贏得生涯首面亞運銅牌。

方凱申由小組賽全勝、以頭號種子出線，到淘汰賽連場逆風而上，最終打入四強，取得銅牌。四強以13:15不敵哈薩克劍手，無緣決賽，但這面銅牌，已足以為他的

亞運最後一舞留下重量。

從32強到八強，不是末段反勝就是「決一劍」倖存，直到那盞象徵晉身四強的綠燈亮起，看到蜂擁而上的隊友和教練，這面等了一輩子的銅牌才有了實感：「好開心擺到牌，今日我就話畀所有曾經差啲就想放棄嘅人知，堅持係有啲嘢到嘅！但除此之外，我應承過自己，就係今屆想好好享受。」方師父說銅牌的意義，讓他的亞運完美收官，但也希望帶來的能量，讓他衝擊一下奧運。



■方凱申獲勝一刻激動咆吼。

港隊今日焦點賽程 (*如晉級)

時間	項目	賽事	運動員/對賽
08:30	花劍	男子團體賽16強	港隊對印度
09:00	乒乓球	混合雙打8強	黃鎮廷/杜凱琹
09:30	重劍	女子團體賽16強	港隊對泰國
14:00	壁球	女子個人賽8強	陳善鈺
14:45	壁球	男子個人賽8強	梁子軒
15:30	壁球	女子個人賽8強	何子樂
16:15	壁球	男子個人賽8強	劉子均
17:20	花劍	男子團體賽決賽*	
18:20	重劍	女子團體賽決賽*	

滑板雙姝的動人45秒

從比賽成績來看，12歲的黃若澄及11歲的黃爾萱，在亞運滑板女子公園賽的成績，在14人之中墊底，但對今屆港隊年紀最小的兩人來說，仍然有45秒可以試試自己努力練習的動作。

黃若澄身材細小，她的路線沒有太多躍起動作，招式難度也不及其他選手。可是她一次次推板出發，跌倒後又回到碗池邊，那種竭力完成自己路線的神情，專注得可愛。賽後她說前兩輪做不到想做的事，之後本想「搏一下其他招」，但結果失手。她沒有把失望藏起來：「其實係有啲唔開心，但至少可以喺45秒內完成我要做的動作。」

黃爾萱身形更小，只有3天時間適應場地，她最想做的是把整條路線練齊，並嘗試自己最沒信心的「blunt to fakie」。她說自己最滿意的是穩定性。亞運是她經歷過最緊張的一次比賽，但她仍然認為，最重要是發揮到最好。記者問：「100分？」她即回答：「係！」



■黃爾萱對自己的表現感到滿意。

這一天未必滑到最前，但她們已經滑進這個大舞台，完成屬於自己的第一條路線。滑板精神，本來就是跌完再來。

第20屆亞運會獎牌榜 (截至9月24日)					
排名	代表團	金	銀	銅	總數
1	中國	80	30	20	130
2	日本	20	34	37	91
3	韓國	10	12	28	50
4	哈薩克	8	8	9	25
5	烏茲別克	6	12	8	26
6	伊朗	6	10	4	20
7	泰國	5	4	7	16
8	中國香港	4	10	9	23
9	朝鮮	3	3	3	9
10	巴林	3	2	0	5

*只列前10名