



■唐焯桐(左)與黃佳禧將首次挑戰10公里賽事。

下月15日，東華三院「U-LEAD」青年領袖培育計劃的10名代表，將參加「中國銀行(香港)港珠澳大橋(香港段)半馬拉松2026」新增的10公里挑戰組。對黃佳禧(Amber)和唐焯桐(Nicole)來說，這不但是首次挑戰正式10公里賽事，也是一次走上國家級基建、親身感受大灣區連結的機會。

挑戰白金級港珠澳大橋10公里 青年領袖 跨步連接大灣區

今屆賽事升格為世界田徑聯會認可的白金級道路賽事，是香港首個獲此認證的道路賽，亦是全球第4個白金級半馬拉松賽事。賽道橫越港珠澳大橋——全球最長的橋隧組合跨海通道，也是粵港澳大灣區的重要基建。

Amber和Nicole現於東華學院就讀大學4年級，前者修讀物理治療，後者修讀護理。Amber中學開始接觸田徑和越野跑，平日會由將軍澳住所出發，繞經康城練習，為自己安排一條約10公里的訓練路線，目標配速為每公里5分50秒。她說：「當你每一次成功嘅時候，就會覺得原來連呢個距離都可以跑到，世上就有乜嘢難事！」

Nicole則由小學時接觸短跑開始，中學加入長跑隊和越野跑隊。她說：「如果我完成到，就會覺得好有成就感。」跑步教她自律，也讓她相信能力不應被性別限制；只要願意練習，就可以一步步突破自己。如今正值護理系實習期，她仍盡量每星期抽兩至三天練跑，暫定

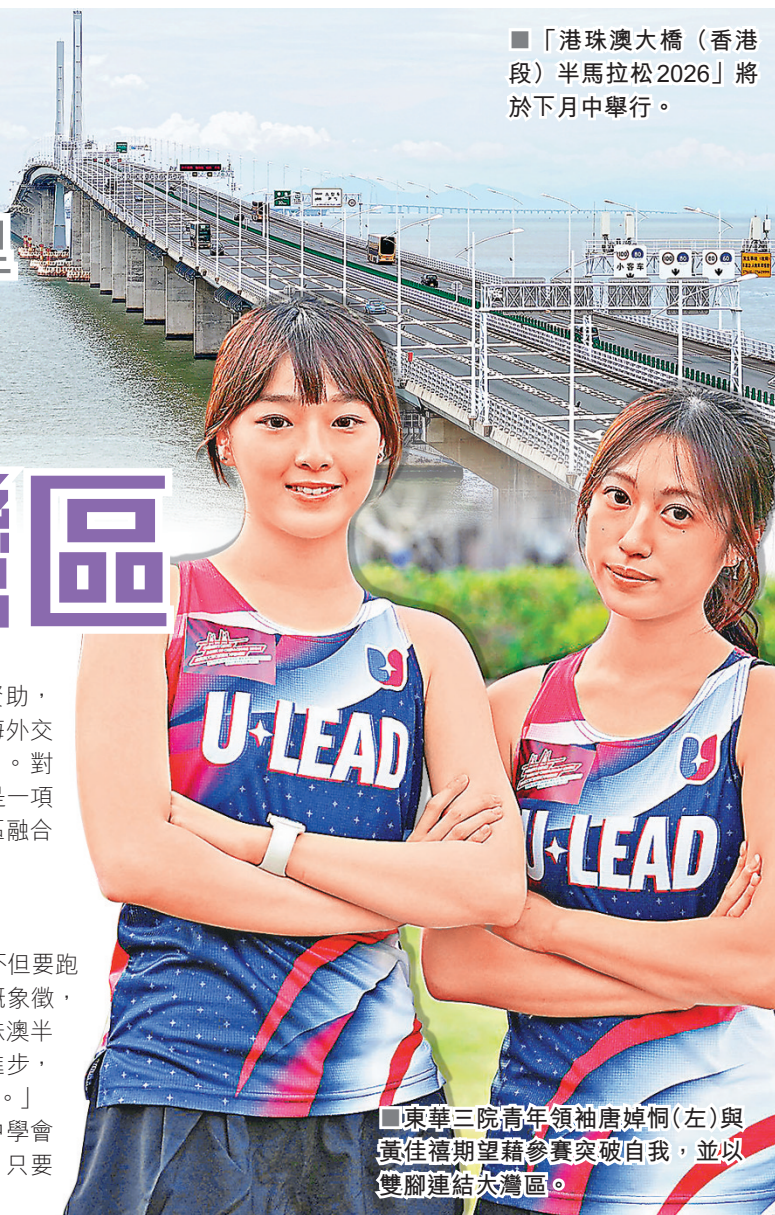
配速為每公里約6分鐘。

「U-LEAD」由東華三院主辦、中銀香港資助，透過社會服務、文體活動、職涯發展及內地與海外交流，培育具遠見、承擔感和領導才能的青年。對Amber和Nicole來說，站上這條大橋賽道，既是一項體育挑戰，也是一次親身認識國家發展與大灣區融合的經驗。

發揮橋樑角色 說好香港

Amber亦從領袖培育的角度思考：「領袖不但要跑得快，仲要知道方向。港珠澳大橋係國家實力嘅象徵，亦係區域融合嘅起點。我希望透過參與中銀港珠澳半馬呢項香港首個白金級道路賽，提醒自己不斷進步，發揮橋樑角色，連繫唔同持份者，說好香港故事。」

「放棄好容易！」Nicole希望青年在跑步中學會堅持；Amber則相信，即使起步時看不見終點，只要沿着正確方向走，便能一步一步接近目標。



■東華三院青年領袖唐焯桐(左)與黃佳禧期望藉參賽突破自我，並以雙腳連結大灣區。

一哥施維列夫闖上海大師賽八強

2026上海勞力士大師賽昨日完成八強席位最後爭奪戰，剛鎖定年終排名第一的施維列夫，於晚間出戰世界排名16的哈薩克球手布力克。後者在首盤便將施維列夫逼入「搶七」，且一度以6:3領先。但施維列夫連救4個盤點，連取5分驚險先拔頭籌。布力克在第2盤憑藉放小球扳回一城。決勝盤雙方再次進入「搶七」，這次施維列夫以7:1強勢鎖定勝局，職業生涯第40次躋身ATP 1000大師賽八強。

施維列夫賽後表示，相

較於成為世界第一，以年終世界第一身份結束球季更具意義：「當你睇到自己名字旁邊括住『第一』時，情緒會好激動。我係第一個做到呢點嘅德國球員，對我嚟講意義非凡。」

至於繼施維列夫之後登場的靴卡斯，則未能延續佳績，敗在科堅拿之手。在上海已取得9連勝的靴卡斯，首盤以6:1輕鬆拿下，但第2盤被科堅拿扳回一城後，決勝盤又錯失4個破發機會，進入「搶七」後被科堅拿完成逆轉。自2023年在上海奪冠後，靴卡斯在上海保持的不敗紀錄亦被終結。



■施維列夫險勝過關。



美臣鍾斯續約金牛 衝擊CBA席位

香港金牛昨日宣布，與外援後衛美臣鍾斯(圖)完成續約。作為球隊實現NBL三連霸的重要功臣之一，美臣鍾斯將於新球季繼續為金牛效力，全力協助球隊爭取升班，衝擊CBA席位。

現年28歲的美臣鍾斯，上季加盟金牛後迅速成為進攻核心，全季上陣30場，期間場均貢獻15.1分，三分球命中率高達41.3%，展現極佳得分能力及大將風範。

除了得分表現出色，美臣鍾斯的組織能力同樣舉足輕重。上季NBL總決賽3戰合共送出31

次助攻；其中首戰更於關鍵時刻妙傳董健射入絕殺三分球，助球隊奠定勝局，為金牛完成NBL三連霸立下汗馬功勞。

憑藉出色表現，美臣鍾斯成為今夏轉會市場搶手貨，但他最終仍選擇留隊，與球隊攜手挑戰更高舞台。香港金牛總經理孫欣偉表示：「美臣鍾斯不但具備頂級個人能力，更擁有出眾嘅球場視野。但喺場上無私分享同領導能力，係球隊奪冠不可或缺嘅重要因素。隨住球隊以衝擊CBA為目標，美臣鍾斯留効，將為球隊整體戰術執行帶嚟更多可能性。」

新皇崗契機 開放更多車輛通行口岸



街談巷議

劉韋璋 資深傳媒人

備受矚目的新皇崗口岸近日正式開通運行，提供24小時服務，為推廣創新通關模式提供寶貴借鑒。據統計，新口岸開通首10.5小時內（截至開通首日下午5時），已錄得高達42,212人次及5,708車次出入境，較舊皇崗口岸上月的周均出入境人次增加逾倍，整體秩序良好。市民實測顯示，採用「合作查驗、一次放行」模式後，過三關僅需1分鐘，大幅縮短整體通關時間。這一亮眼成績獲社會各界正面回應，更為加強港深乃至粵港兩地的深度互通注入一劑強心針。

然而，除了旅客過境通關，車輛通關同樣是兩地政府與社會大眾極為重視的課題。隨著「港車北上」及「粵車南下」政策相繼實施並獲得極佳反應，兩地車輛通行的需求呈現爆發式增長。「港車北上」以港珠澳大橋作為主要試點，直接為珠海、中山等內地城市，帶來顯著的經濟效益與消費活力。每逢周末及公眾假期，港珠澳大橋上數以萬計的車輛排隊過關，形成極度擠塞的瓶頸。這充分表明單靠單一口岸難以滿足龐大的跨界出行需求。因此，乘着新皇崗口岸成功開通的東風，當局應及時對車輛通關政策與設施作全面檢討，將開放更多新口岸予兩地車輛通行納入時勢所趨的戰略考量。

其實，要徹底解決車輛在口岸排長龍問題，關鍵在於優化查驗機制與道路設計。一方面，當局應吸取新皇崗口岸的成功經驗，有序將「合作查驗、一次放行」及「聯合一站式」車道通關模式逐步推廣至羅湖、蓮塘等其他重要通道；同時在海關檢驗上採用更先進的電子檢測及精準抽查措施，從根本上提升車輛放行效率。另一方面，兩地道路系統的規劃與引導安排也需全面檢討與改良，為未來開放更多車輛通關口岸做好配套。

通車不單是交通承載力的提升，更標誌灣區融合進入新階段。伴隨口岸通關能力的大幅躍升，兩地在醫療、教育、人才流動等公共服務領域的協同對接也迎來歷史性機遇。各界應以此為契機，進一步推動港深兩地「軟聯通」走深走實。