

李皓晴小檔案

出生日期	1992年11月24日
身高	1米59
打法	弧圈型右手橫拍兩面反膠
主要成績	2012年多蒙特世界錦標賽女團銅牌 2014年東京世界錦標賽女團銅牌 2014年仁川亞運會混雙銀牌、女雙銅牌 2016年國際乒聯巡迴賽總決賽女雙銀牌 2017年國際乒聯巡迴賽印度公開賽女雙銀牌 2017年國際乒聯巡迴賽卡塔爾公開賽女雙銅牌
個人榮譽	2007年香港傑出青少年運動員

三大賽獎牌獨缺一塊 李皓晴 誓奪奧運獎牌

►李皓晴已成港乒隊的大師姐
大公報記者游夢江攝



►李皓晴曾參加倫敦奧運及里約奧運

從以往是帖雅娜、姜華珺的小师妹到現時獨當一面的香港乒乓球隊代表，李皓晴逐漸從別人眼中的小妹妹成為了大師姐。15歲轉當全職運動員、已經代表港隊征戰多年的李皓晴，在世界錦標賽、亞運會上都有過不錯的戰績，唯獨還缺少一塊奧運會獎牌，便能集齊乒乓球三大賽獎牌。李皓晴在香港體育學院接受本報記者專訪時說：「世錦賽、亞運會拿到獎牌都很高興，但我現在最希望在奧運比賽上得牌。」儘管只有24歲，但李皓晴已經代表港隊參加過兩次奧運會，奪取一枚奧運獎牌，成了小姑娘的下一個目標。

大公報記者 游夢江、梁潤森

2014年仁川亞運會讓李皓晴的職業生涯登上一次小高峰，混雙銀牌及女雙銅牌的成績都令人欣喜，也讓人對她接下來的表現充滿期待。不過，隨即而來卻是2015年的低谷期，在國際乒聯巡迴賽幾站中都不曾闖進32強，世界排名因而一度跌到第30位，這令她曾感到無比沮喪，害怕無緣參與里約奧運。

「2015年一整年我都覺得很難過，因為當時要努力競爭奧運資格，每次辛苦的時候都很想放棄。」李皓晴說。在最艱難的時候，是教練的鼓勵和家人的支持讓李皓晴挺了過去，在奧運積分賽的最後幾站連續戰勝多名高手，最終

獲得里約奧運入場券，這也讓她開心了許久。

里約奧運初擔大旗

四年前的倫敦奧運，港隊仍有帖雅娜和姜華珺兩位大師姐壓陣，自她們退下後，李皓晴在去年的里約奧運便要肩負重任，擔任隊內頭號種子出戰單打賽和團體賽。

首戰奧運單打的李皓晴在首圈以局數4：1擊敗宿敵、烏克蘭球手比蘭高迎來開門紅，儘管在16強以0：4輸給中國球手李曉霞而無法走得更遠，但不斷累積的大賽經驗卻讓這位港隊小花更加成熟。

與哥玩耍培養出乒乓球濃厚興趣

自小培養運動興趣對一般人都有益，更何况是職業運動員。李皓晴自小便因和家人玩耍培養出對乒乓球的濃厚興趣，充滿決心的她年紀輕輕已經參加香港乒乓球總會的訓練計劃。如今李皓晴打得一手好球，除了她的個人天賦優厚外，更重要的便是持之以恆、日以繼夜地訓練，才能成就出為香港奪牌爭光的乒乓球好手。

於內地，很多家長讓兒女幼年起便已經走到乒乓球檯面對嚴格訓練，在如此早的日子開始接觸並訓練才能成就中國一位位乒乓球好手。李皓晴雖然未像內地好手自小接受正統訓練，但她於六歲便因與哥哥以乒乓球為樂而獲得接觸乒乓球的機會，當時她與哥哥在家中的餐桌或面向牆壁打球，自此她便對乒乓球產生濃厚興趣。直到九歲，對乒乓球愈來愈有興趣的李皓晴便參加乒總的育才計劃，一直訓練個人乒乓球技術。

15歲轉當全職運動員

李皓晴的確有天賦，她努力提升技術，並以一眾師姐為目標奮力練習，但那些師姐都在18歲的大關便放棄乒乓球，至2007年，當時15歲的李皓晴被時任教練李惠芬勸導繼續打下去，並以全職乒乓球手為目標。不過，這對就讀拔萃女書院的李皓晴來說，要抉擇學業還是全身投



►李皓晴十五歲轉當全職運動員
大公報記者游夢江攝

入乒乓球實在艱難，因為當時沒有15歲便轉當全職運動員這個先例，她也曾為轉職業而感到迷惘。不過，最終李皓晴決定先嘗試全心打球三年，因為15至18歲對球手來說是黃金時期，她不希望錯失這個機會。結果李皓晴的選擇非常正確，她表示若沒有當運動員，自己可能只是一個普通上班族，如今她能面對一般人沒有的經歷，好勝心不強的她亦因為打乒乓球而燃起競爭心。

遇難關擦乾眼淚堅持下去

勇敢面對

由於香港乒乓球發展仍與內地有一定差距，教練為了幫助李皓晴快速提升競技水平，也曾將她送到內地的省隊進行訓練，飲食生活上的不適應讓當時還未成年的李皓晴流過不少眼淚，幾乎每天都哭着給家裏打電話，電話那邊的家人雖然對李皓晴有許多牽掛，無奈身處兩地，也無法幫忙。倔強的李皓晴最終沒有放棄，擦乾眼淚後選擇了繼續堅持下去。

想戰更高級別乒超聯賽

2014年，李皓晴曾轉戰內地乒乓球甲A聯賽，效力重慶康德俱樂部，她十分珍惜能和中國球手對壘的機會，認為在內地打球可以擴闊眼界，接觸到各種不同的打法，這是香港不能提供的資源。「我每次和中國球手打球的時候，我都會抱著學習的心態出戰，如果能在10次交手中贏一次都是很好的成績了。」李皓晴說。

面對高手如雲的內地乒乓球聯賽，李皓晴時

常感受到巨大的壓力，因發揮不佳而輸球的時候，家人也不懂如何安慰自己。除此之外，轉打內地職業賽事意味着會有很長一段時間不在香港，各方面都要很長時間才能適應，但她表示，如果有機會，自己還想參與更高級別的乒超聯賽。



►李皓晴十分珍惜和中國球手對壘的機會
大公報記者游夢江攝

李靜：皓晴有機會拿更多獎牌

名師高徒

曾為香港奪得2004年雅典奧運會乒乓球男雙銀牌的李靜，現任港隊女乒教練，說起愛徒李皓晴，他稱讚有加，認為倘若李皓晴繼續努力，有機會可以拿到更多獎牌，並把已經參加過兩屆奧運的李皓晴下一個大目標定在2020年東京奧運。

在執教港隊三年後，李靜對所帶球員的優缺點早已了然於胸，他說：「李皓晴很聰明，也很有潛質，但缺點是力量比較不足，但乒乓球在球類活動而言比較注重技術，這可彌補力量不足的缺陷。」執教期間，李靜不斷嘗試幫助李皓晴改進打法技術，但現在乒乓球界技術先進很多，正手反手擊球的方法也有很大轉變，但他認為，李皓晴想要進步，仍然需要更多的時間。

技術問題可以在刻苦訓練中得以改進，反倒是因取得一定成就而產生的思想包袱卻成球



►李靜曾為香港奪得雅典奧運乒乓球男雙銀牌

手最常要面對的問題，對此，運動員出身的李靜也非常有體會。「李皓晴現在世界排名上升了，也有獎牌了，地位上由從前處下風『博對手』變成現在要守住已獲得的地位以爭勝。」針對這個情況，李靜選擇多花時間和愛徒交流，以自己的經驗告訴年輕隊員如何正確處理好勝負得失。

盼她百分之二百努力

出任教練對李靜來說是一項非常具有挑戰性的工作，空餘時間他也需要不斷進修加以強化執教水平。內地與香港的訓練模式大有不同，由於內地人口基數大，比較容易選拔到優秀的人才，但香港發現一棵好苗子則需要格外用心栽培，幸好政府投入的資源愈來愈多，港隊的成績也有了逐步的提升。惜才的李靜並說：「希望香港愛乒乓球的人都願意苦練。」提到得意門生李皓晴，李靜寄語：「希望她盡到百分之二百的努力，拿更多獎牌。」

採訪後記

私底下的李皓晴是個笑容特別燦爛的小姑娘，說話的時候都能感受到她從眼睛裏傳遞出來的笑意。在李皓晴個人臉書上有不少和她毛茸茸公仔的合照，日常生活中，小姑娘喜歡披著頭髮，耳朵上也總裝飾著不同的耳飾。若不是現場看她打球，很難想像這個受訪時溫柔的小姑娘一回到乒乓球檯前，呈現的卻是另外一副模樣。收起溫柔的目光，眼神裏傳遞出更多是專注的神情，比賽中的她眼中只有對手和乒乓球，似乎再看不見周圍的其他事物，回球的動作犀利、兇狠，也總會不自覺地抿起嘴唇。李皓晴坦言，自己原本不是一個好勝心強的人，但卻因為乒乓球而燃起了自己的競爭心。隨著這朵小花不斷成長，相信她在不久的未來便會完全扛起港隊的大旗，繼續推動香港乒乓球的发展。