



中國香港乒乓女隊主教練李靜，自小已獲選入中國國家隊，及後在1999年以體育專才身份來港發展，高光時刻是與高禮澤勇奪2004雅典奧運男雙銀牌及2006多哈亞運男雙金牌。轉任教練後的李靜同樣成功，代表作為帶隊在2021東京奧運奪得女團銅牌。由於受訪時時常爆出金句，李靜又被譽為「金句王」，他最近更推出自傳，希望以個人半生回憶錄，鼓勵遇到挫折的年輕人要逆境前進，走向成功。

大公報記者 黃智佳

李靜難忘 男雙乒乓球決賽 擊敗頭號種子 多哈亞運圓金牌夢

▲李靜（右）與高禮澤勝出二〇〇六亞運男雙決賽一刻，振臂歡呼。



▲李靜除了乒乓球技了得，亦執筆撰寫自傳，展露文采。



▲李靜（右）與拍檔高禮澤（左）奪得2006亞運男雙乒乓球金牌後凱旋。

▲性情火爆的李靜在比賽中，擊球得分後都肉緊激動。



李靜小檔案

出生日期	1975年3月7日（48歲）
身高	1米66
項目	男子乒乓球

主要獎牌

球員時代			教練時代	
2004年 雅典奧運 男雙銀牌	2006年 多哈亞運 男雙金牌	2006年 多哈亞運 男單銅牌	2013年 亞錦賽 女子團體銀牌	2021年 東京奧運 女子團體銅牌

亞運男雙奪金 單打奮戰摘銅

說到「靜哥」李靜，他與「阿澤」高禮澤組成的乒乓球男雙組合令人津津樂道，這對「乒乓孖寶」在2004雅典奧運奪銀，為中國香港代表團贏得歷來第二面奧運會獎牌固然經典。不過運動員登上頒獎台取得金牌才是最大夢想，他們終於在2006多哈亞運奪取男雙金牌，一圓夢想。

決賽擊敗馬琳陳玘組合

李靜1997年退出中國國家隊後，於1999年轉到香港成為乒乓球選手，當年與高禮澤組成雙打組合開創新的天地。雅典奧運的男雙銀牌，絕對是二人最高榮譽。

惟文無第一，武無第二，運動員始終希望成為冠軍，李靜最

終在多哈亞運實現夢想，他亦坦言亞運金牌給他們的印象更深。「乒乓孖寶」於32強開始出戰，先以局數3：0勝越南組合，16強以3：0輕取蒙古組合，再於8強3：1淘汰韓國吳尚垠與李廷祐組合。

準決賽遇上了最強的中國組合們，「乒乓孖寶」迎戰2號種子王皓及馬龍組合，打出超水準勝出4：2殺入決賽。決賽對手更是最強的頭號種子馬琳及陳玘組合，在又以3：1率先取得賽點下，同樣以4：2取勝奪金，勝出一刻二人激動擁抱。

同時，李靜在男單項目闖入四強，惜敗於馬琳，無緣決賽下得銅牌。



▲李靜（右）與高禮澤（左）在多哈亞運男雙決賽擊敗頭號種子馬琳／陳玘組合。



▲李靜（右）坦言亞運金牌的意義勝過2004年奧運男雙銀牌。

執教港乒女隊 東奧經典奪銅

李靜打而優則教，退役後的2013年接替退休的李惠芬，成為香港乒乓女隊主教練。當上教練的李靜盡力為球隊打點一切，他先是爭取讓球員跟隨中國乒乓球國家隊一同訓練，從而提升球員能力，在東京奧運喜見成果，女團歷史性贏得銅牌。李靜更成為香港史上運動員、教練身份皆奪奧運獎牌第一人。

「神調動」反勝德國

李靜2011年開始淡出主力陣容，慢慢向教練角色轉型，2013年成為港乒女隊主教練，拍檔高禮澤亦成為青年隊男隊教練。李靜平常訓練已是名嚴師，他把女隊員當成男生鍛煉，一時間港女乒乓球風猛如男生。他麾下的女乒在東京奧運迎來高峰。

杜凱瑩、李皓晴及蘇慧音組合出



▲香港女子乒乓球隊奪得2021東京奧運銅牌。



▲蘇慧音（上）在團體賽銅牌戰中，連贏兩場單打，成為奪牌功臣。



▲李靜一句「企中間」成為經典，他亦在IG上載了別人為他所畫的漫畫。

專業人士評「李」

霍啟剛
港協暨奧委會副會長

「李靜勇奪奧運男雙銀牌，當年我有幸在現場見證。李靜轉型執起教鞭之際，正是我開始體育界公職服務生涯，一直在我眼中，不但看到他身上有着運動員身份的堅毅，亦帶着教練身份的威武。」

林大輝
香港體育學院主席

「李靜受訪中的用詞精闢獨到、七情上面的表情和充滿激情的肢體語言，運動員受鼓舞，就連觀眾也被感染。直率和坦蕩蕩的真性情，讓他更容易拉近與年輕運動員的距離，使訓練效果相得益彰。」

鄧亞萍
國家隊大師姐

「我在國家隊當隊員時，李靜還在國家二隊，有時他會和我先生林志剛一起陪我訓練。李靜是一名非常聰明和能吃苦的運動員，後來他代表香港隊，努力練習下終於取得奧運雙打亞軍的好成績。」

高禮澤
李靜雙打拍檔

「在球場中，『靜哥』總是充滿激情，比賽時經常被他帶動下，進入了忘我境界。他對事物很認真，對技術的細節有獨到的見解及深入的研究，在平時生活中，『靜哥』則是風趣幽默，金句連連。」



▲高禮澤（右）表示李靜在賽事中，令他進入忘我境界。



▲李靜（右一）與高禮澤（右二）擔任多哈亞運傳遞聖火的火炬手。

《多謝我自己》勉勵迎難而上

李靜向來「口才好、轉數快」，憑藉東京奧運前後爆出一堆「金句」，他對於佳績最重要是「多謝我自己」堪稱經典，及後索性推出自傳《多謝我自己》，期望與年輕人分享自身經歷，再借個人成長與奮鬥的經歷去勉勵大家，即使面對逆境亦不可放棄。

「靜」可解「趁年青爭一爭」

李靜這名體壇「金句王」，在東京奧運期間肉緊指導球員的每一幕都留在市民心中，當中賽事前後的不少金句更令人一聽難忘，例如賽事指導隊員時一度爆粗：要求杜凱瑩「企中間」爭取分數。另外，

「波就一場場打嘅，飯就一啖啖食」，認為球員不應介意成敗；「見到幸福要夠膽攞先得」，要求隊員放膽進攻；「我諗睇多啲鬼片喇，膽生毛就有夠膽贏」，慨嘆球員切忌忌憚怯；「奇兵出奇蹟」，就是女團銅牌戰派蘇慧音連打兩場單打勝出的感言。

去年底，他便趁機會將自身經歷結集成書《多謝我自己》，希望藉新書勉勵港人逆境自強。談及新書特色，李靜認為是他以短篇故事加上廣東話撰寫的行文，他很希望自己的「金句」更地道更傳神。書中亦有不少其人生哲理，如他單名一個「靜」，他認為「靜」是由「青」及「爭」兩字組成，表示人要「趁年青爭一爭」。



▲李靜在自傳《多謝我自己》內簽名。



▲李靜（右）在東京奧運指導球員時爆出不乏金句。