



沈曉榆主要獎項
2025年世運會長拳劍術槍術全能金牌
2023年大學生運動會槍術金牌
2023年世錦賽對練金牌

楊頌熹主要獎項
2025年世運會太極拳太極劍全能金牌
2024年武術亞錦賽雙人大極金牌
2022年世運會太極拳太極劍全能銅牌

沈曉榆 楊頌熹
年齡：25歲 年齡：28歲
專攻：長拳劍術 專攻：太極拳
槍術全能 太極劍全能

楊頌熹沈曉榆「全能賽」揚威世運會 武術隊連奪兩冠 港隊累積3金創歷史



▲沈曉榆展示女子長拳劍術槍術全能金牌。 港協圖片

挫折中成長 以平常心抗壓

沈曉榆周六（9日）在成都世運會奪得女子長拳劍術槍術全能金牌，為職業生涯寫上輝煌一筆。這面金牌不僅是技術的肯定，更是她多年來調整心態、突破自我的見證。

沈曉榆早在青少年時期，她已參與多項國際武術賽事並取得佳績，為日後職業生涯奠定基礎。然而，7年前的雅加達亞運會，沈曉榆因一次落地失誤與獎牌擦肩而過，但這次挫折讓她認識自己的不足。她坦言，過往認為只要刻苦訓練就能發揮水準，但現實告訴她，心理素質同樣關鍵。

此後，她學會以「平常心」面對壓力，並通過調整呼吸、提前適應場地等方式做好細節準備。這種轉變在兩年前的世界大學生運動會上得到驗證，當時觀眾席座無虛席，歡呼聲不斷，但她憑藉賽前的充分適應，最終奪得銅牌。

近年來，沈曉榆的成績穩步提升。她在2023年世界武術錦標賽女子對練項目與隊友合作奪金。值得一提的是，她先後在成都世界大學生運動會和今年成都世界運動會擔任開幕式中國香港代表團持旗手，這是對她個人成就的肯定，最終她在這兩個賽事中都獲得了獎牌。

大公報記者張銳

9日，2025年世運會賽場上，港隊連添兩金：上午的武術套路男子太極拳太極劍全能項目中，楊頌熹戰勝日本荒谷友碩和新加坡鄭宇軒，為港隊奪得第2金；而在晚間的武術套路女子長拳劍術槍術全能項目，沈曉榆亦力克馬來西亞彭怛爾和日本貴田菜菜花，為港隊再摘1金。截至9日，港隊在成都世運會上已累積3金，在金牌數創歷屆新高，並有望超越上屆1金4銅的最佳總獎牌成績。文化體育及旅遊局局長羅淑佩在社交媒體發文祝賀兩位健兒。



掃一掃有片睇

大公報記者 向芸、李兵成都報道

本屆世運會，武術首次成為正式比賽項目。8日的太極拳比賽中，楊頌熹一套拳法行云流水，獲得9.766分，穩居當場比賽第一。9日早上太極劍比賽中，第一個出場的楊頌熹雖然比日本選手少了0.006分，但以總分19.526分、領先銀牌和銅牌獲得者均為0.05分的成績奪冠。

楊頌熹：信自己能力

從上屆世運會的銅牌到本屆金牌，楊頌熹給自己今天表現打了100分。「正常發揮的話，我是有能力衝金，始終自己是專業運動員，經歷專業訓練下，我確實要發揮出應有的實力。」楊頌熹覺得這枚金牌是對自己平常訓練和調整心態方法的肯定。「比賽中沒有感覺到困難，我就給自己說要發揮出自己平時的水平，所以我不會有後悔的心態在裏面。」

「特別感謝現場的觀眾，他們在看台上瘋狂地為我加油鼓掌，讓我感覺像站在足球世界盃的賽場上，在射12碼的感覺。」楊頌熹告訴記者，賽後準備去看看熊貓，放鬆一下。

「下個目標就是兩個星期後舉行的世錦賽，希望屆時都有好表現，最想就是一如今次世運會般，

全場觀眾支持自己。」楊頌熹坦言頒獎儀式結束，走過採訪區的通道後這一切就會回歸到零，自己會調整心態，專心備戰以後的比賽。文化體育及旅遊局局長羅淑佩在兩位運動員奪金後，分別發文道賀。

沈曉榆：就像夢一樣

長拳破風、槍劍劈光，從8日晚間的長拳比賽，到9日的槍術、劍術比賽，沈曉榆憑藉精湛的武術技藝為觀眾獻上了一場視覺盛宴，贏得陣陣掌聲。在長拳和槍術比賽中，她均獲得9.75分的好成績，一直排在榜首，而在9日晚劍術比賽中更是獲得9.76高分，最終以29.26分的總分奪冠。

沈曉榆賽後表示，這兩天其實就是想著跟訓練一樣就好，穩定發揮自己平時的水平就可以了，「贏到這枚金牌到現在還是有點像發了一場夢一樣，所以也是有點不真實，還沒有真的感受到。」

沈曉榆認為自己是比較有力量型的選手，可能在賽場上會有優勢一點。而得到這枚世運會金牌也讓她更有信心：「最近的目標就是兩個星期後的世錦賽，遠一點的目標就是明年的亞運會，也希望能夠為香港拿到一枚獎牌。」



▲楊頌熹展示太極拳太極劍項目金牌。 港協圖片

崇拜李小龍 從太極學處世

特寫

【大公報訊】記者張銳：28歲的楊頌熹在武術界深耕24年，4歲受父親影響接觸武術，因崇拜李小龍而踏上習武之路，如今成為香港武術隊主力，專攻太極拳、太極劍全能項目，在今屆大運會上將獎牌從上屆的銅牌轉顏色為金牌。

楊頌熹的武術啟蒙源自父親對李小龍的熱愛：「小時候陪爸爸看李小龍電影，覺得他的飛腳動作很有型，於是主動提出想學。」然而，父親並非練武之人，最終透過親戚引薦，他正式拜師學藝。

楊頌熹專注於太極拳與太極劍，這類套路並非傳統門派招式，而是融合陳、楊、吳、武、孫五大太極流派的精華，配合自編動作與音樂節奏，形成獨特風格：「音樂快時動作澎湃，慢時柔和流暢，我們既是運動員，也是表演者。」他強調，套路武術並非單純模仿，需理解每個動作的意義。

談及太極精髓，楊頌熹分享自身的體悟：「像坐在椅子上一樣自然，不刻意用力，才是太極的本質。」他坦言，初學時曾因動作僵硬被教練批評，經多年摸索才領悟「心態比技巧更重要」，更指這種修煉更影響處世態度，「能控制身體，才能冷靜面對外界挑戰。」

港壁球隊4人晉級八強

【大公報訊】記者張銳報道：成都世運會壁球賽事周六（9日）上演男、女子16強賽。中國香港代表隊表現出色，4名球手李嘉兒、何子樂、劉子均及梁子軒悉數過關，順利晉級今天舉行的8強賽，繼續向獎牌邁進。



►中國香港選手何子樂（左）在比賽中回球。 新華社

女單方面，世界排名第33位的李嘉兒以直落三局輕取法國球手蓮歌，而應屆亞洲冠軍何子樂對陣南非選手禾特，雖先贏兩局，但第3局被對手扳回一城。不過，何子樂及時調整戰術，終勝出第四局，總比分3：1晉級。8強賽，李嘉兒將對陣西班牙的杜明古絲，何子樂則迎戰瑞士的美路。

男單16強賽事同樣傳來捷報，應屆亞洲冠軍劉子均以3：0擊敗埃及的拿沙，隊友梁子軒亦以3：1力克法國的麥卡菲。劉子均8強將面對哥倫比亞選手洛迪古斯，梁子軒則對陣瑞士代表史迪文。

國家隊空手道武術體操連奪3金



▲成都世運會空手道女子組手61公斤級決賽中，中國選手龔莉（左）戰勝日本選手島田佐良良。 新華社

【大公報訊】記者梁潤森報道：成都世運會周六（9日）在簡陽文體中心體育館舉行空手道女子組手61公斤級決賽，東京奧運會銅牌得主、中國隊選手龔莉與日本的島田爭奪金牌，結果龔莉以5：1勝出，為國家隊贏得本屆世運會第2金。隨後，高久尚於武術長拳刀術棍術賽事中奪冠，以及顧荃佳、馬一星與丁雯妍的體操組合，在女子集體（女三）項目封后，為國家隊拿下第3及第4枚金牌。

龔莉克服傷患空手道封后

龔莉過去曾在2020奧運獲銅牌，至2023年亞運會奪金，同年在世錦賽奪冠，助中國空手道隊時隔13年再登世錦賽最高領獎台。此後，龔莉接連拿下全國錦標賽、東亞錦標賽和世界超級聯賽冠軍。2024年，龔莉奪得第20屆亞錦賽個人冠軍。

出戰成都世運會前，龔莉接受媒體採訪時提到，由於在家門口比賽，她力爭以站上最高領獎台為目標，同時亦要享受比賽。在今次比賽中，龔莉於3場小組賽分別以2：1、6：3、10：1的比分，全勝晉級淘汰賽，至4強她亦以4：0完勝埃及選手，決賽她則以5：1擊敗島田奪金。龔莉於去年9月受傷病困擾，更因此經歷兩次手術，她於奪金後慶幸自己能回到國際賽場，認為今次奪金可彌補東京奧運會奪銅的遺憾。

龔莉小檔案

年齡：25歲
項目：空手道61公斤級
世界排名：第9
曾獲獎牌：2020年奧運銅牌、2023年亞運金牌、2023年世錦賽金牌、2025年世運會金牌



▲中國體操隊選手馬一星（左起）、顧荃佳、丁雯妍在頒獎儀式上。 新華社

世界運動會獎牌榜

名次	國家或地區	金	銀	銅
1	德國	8	6	3
2	意大利	6	7	8
3	中國	4	1	0
4	法國	3	4	3
5	中國香港	3	0	0
5	瑞士	3	0	0

註：只列前5名
截至8月9日