

踏過「高山低谷」力爭續寫港隊輝煌

亞運人物故事系列②

中國香港單車隊從不缺少傳奇，從「亞洲車神」黃金寶的輝煌戰績，到「牛下女車神」李慧詩的彩虹戰衣，香港單車項目的薪火始終在風馳電掣中傳遞。如今，25歲的李思穎接過這面大旗，在公路賽與場地全能賽雙線推進。從全運會勇奪3金的爆發，至即將到來的亞運會與國際大賽的期待，這位「小女車神」正以滿懷的信心，在破風的道路上書寫屬於香港新世代體育人的血汗與傳承。

大公報記者 梁潤森

亞運公路場地賽 李思穎雙線衝金

第1章 沉澱數月 走出陰霾

在本地體壇，「香港單車隊」這幾個字沉甸甸地代表着榮譽與汗水。當昔日李慧詩逐漸淡出賽場，傳媒與公眾的聚光燈迅速聚焦在年輕的李思穎身上。「小女車神」、「李慧詩接班人」的頭銜接踵而至。接過權杖，必然要承受其重量。

「起初聽到這些稱呼，心裏確實有壓力，很怕自己表現不好會讓大家失望。」李思穎坦言。真正的考驗，並不止於外界的希望。2024年巴黎奧運會，她在場地全能賽僅得第20名，賽後難掩失落。那段低潮，讓她重新審視自己：「點解其他人做得到，自己做不到？」她花了數個月沉澱，才慢慢走出陰霾。

經歷過低谷後，李思穎逐漸調整心態，明白真正的傳承不是複製前輩的軌跡，而是要在車軌上騎出自己的風格。「現在我不會再特別在意那些標籤，只想把注意力放回自己的騎行上。」她說。

第2章 全運3金 證明實力

李慧詩曾這樣評價這位師妹：「思穎最難得的是她的心態調整能力。外界給她『小女車神』的稱號，但她從

未因此浮躁。她非常清楚自己與世界頂尖車手的差距。」

2025年全運，李思穎用3枚金牌證明了自己。她先在女子個人公路賽成功衛冕，後與梁穎儀合作奪得麥迪遜金牌，最後在自己的主項全能賽以124分封后，成為香港史上首位單屆全運摘下3金的運動員。3金背後，是常人難以想像的極限訓練與身體折磨。

在昆明等高海拔基地封閉訓練期間，高張力的功率騎行訓練常常讓她嘔吐崩潰。但每次下車喘息後，李思穎依然默默重新踏上單車。「沒有人天生就能贏，金牌是用無數個想放棄卻又咬牙堅持的深夜換來的。」李思穎回憶時感嘆。

第3章 共事8年 教練稱讚

港隊總教練達海飛與李思穎共事已8年，對這位弟子的成長有深刻觀察。達海飛直言：「我跟她（李思穎）



合作了8年，從未看見她有如此成熟的一面。」全運期間，達海飛更指出李思穎在體力與心態上都循着正確的方向前進，並為她在主場觀眾的打氣聲中奪金感到驕傲。

站在即將到來的亞運舞台前，李思穎面對的是公路賽與場地全能賽的雙重硬仗。場地全能賽極度考驗臨場戰術判斷與瞬間爆發力，公路賽則需要長達數小時的耐力部署與團隊配合。面對亞洲各地強敵的包圍，李思穎與團隊制定了精密的戰術。「當最後衝刺的鈴聲響起，腦海裏沒有任何雜念，只有終點線。」她堅定地表示。

這不單是一場獎牌的爭奪，更是香港新世代運動員向世界展示突破精神的決戰。從承受「接班人」的重量，到學會騎出自己的路，李思穎正用每一口喘息與每一次踩踏，證明傳承的真正意義。

▼香港單車隊總教練達海飛（右三）與李思穎（左三）已合作8年。資料圖片

►李思穎在2025年全運會奪得3金。資料圖片



李思穎小檔案

年齡：25歲 身高：1米63 運動項目：場地單車、公路單車

個人賽主要獎項：

- 2021、2025全運會金牌（公路）
- 2025全運會金牌（場地）
- 2023亞運會銀牌（場地）
- 2026世界盃銀牌（場地）

團體賽主要獎項：

- 2023亞運會銀牌（場地）
- 2025全運會金牌（場地）

尊敬前輩 扶持師妹

薪火相傳

中國香港單車隊的輝煌歷史，是一部用汗水與意志寫成的傳承史。從「阿寶」黃金寶開創「獅子山下」永不放棄的拚搏精神，到「牛下女車神」李慧詩憑着世界級實力奠定香港女子單車的輝煌年代，這支車隊至今仍保持穩定發揮。

如今，接力棒傳到了「小女車神」李思穎手中。這不僅是技術的交接，更是整個香港單車隊的傳統心態與團隊文化的延續。

第一代的黃金寶以意志力開疆闢土，成為「亞洲車神」，同時也是公路與場地賽雙棲的先驅；第二代的李慧詩以科學化訓練與霸氣立足世界，把香港女子單車推向奧運會獎牌與世界冠軍的高度；到了第三代的李思穎，則展現出更具現代多元性的全面實力——同時兼顧公路賽與場地全能賽，並以更系統的科學訓練迎接國際舞台。



▲李思穎（右）用親和力帶動年輕隊友。資料圖片

最強後盾

「在隊中，李思穎非常尊重前輩留下的傳統，同時她也用自己的親和力帶動其他年輕師妹。我們單車隊有一種默契，只要穿上這件香港隊戰衣，踏上賽道，大家便會為彼此擋風、為榮譽拚盡全力。這種傳承在李思穎身上體現得很明顯。」隊友們這樣形容這位新一代的領軍人物。在日常高強度的封閉訓練中，李思穎總會主動留意師妹們的心態變化，毫不保留地分享自己在亞運會、全運會等大賽中的戰術經驗與抗壓心得。這種世代相傳的互信，讓年輕小將在面對國際賽事的龐大壓力時，能有更強大的心理後盾。

傳承密碼並不會因為某一位天才運動員的出現而憑空誕生，而是因為這支隊伍嚴謹的梯隊建設與不屈的靈魂，一代接一代地延續下去。

編排精準訓練 盡顯頂尖車手風範

積蓄力量

清晨時分，當城市還在沉睡，香港體育學院的單車館內已傳出輪胎摩擦木板場地的破風呼嘯聲。這是李思穎普通卻又極致自律的一天開始。

作為頂尖雙線車手，李思穎的日程被精準編排。上午通常是場地爆發力與衝刺功率訓練，重點監測最大瓦數輸出與乳酸堆積；其後轉戰場地或公路，進行較長距離的耐力騎行，模擬賽道爬坡與團體戰術配合；下午則到健身房進行核心肌群與重量訓練，強化下肢爆發力與關節穩定度；晚上休息前，會進行物理治療恢復，並仔細記錄飲食與戰術



▲李思穎（左）在2023年杭州亞運會獲得2銀1銅。資料圖片

分析。為了維持最佳的功率體重比，李思穎對每一餐的碳水化合物與蛋白質攝取都嚴格執行。體院運動科學專員指出：「從科研數據來看，李思穎的體能恢復速度與肌肉耐力極為出色，但比較數據更驚人的是，她的飲食紀律與生活作息，這種極致的自律是普通人難以想像的。」

在枯燥而繁重的「魔鬼日程」中，李思穎的放鬆方式十分簡單——聽音樂，以及與家人通電話。面對沉重的訓練與比賽壓力，她主要靠保持平常心來維持狀態，特別是大賽當前，更會刻意提醒自己放鬆。

車輪上的每一

圈運轉，都在為亞運舞台的爆發積蓄力量。

▼李思穎（前左二）具有強勁的實力。資料圖片



場地單車亞洲盃首日 伍柏亨個人追逐賽封王



▲伍柏亨在男子個人追逐賽贏得金牌。泰國單車總會圖片

【大公報訊】記者梁潤森報道：中國香港單車隊28日於泰國華馬克單車場一連三日展開的場地單車亞洲盃傳來捷報，港將在首日賽事共奪1金1銀2銅，其中伍柏亨於男子個人追逐賽力壓隊友吳森鏞封王，港隊包辦金銀牌；馬鐸斐及楊礎搖亦分別在男子捕捉賽及女子凱琳賽摘得季軍，為備戰愛知名古屋亞運增強信心。

為積極備戰亞運，部分早前於雲南麗江進行高原集訓的中長距離港將，連同短距離組隊友齊集泰國，期望藉本次亞洲盃寓賽於練。男子個人追逐賽初賽，伍柏亨以4分37秒701率先衝線，吳森鏞以4分

41秒667緊隨其後，兩人以頭兩名姿態殺入決賽。決賽伍柏亨愈戰愈勇，踩出4分34秒677，以8秒441的顯著優勢擊敗吳森鏞奪冠，吳森鏞則摘得銀牌。

楊礎搖女子凱琳賽摘銅

男子捕捉賽港隊派6人出戰，19歲小將馬鐸斐以第三名衝線勇奪銅牌。隊友張仕浩列第六，馬鐸斐、伍柏亨、吳森鏞及繆正賢則分列第13、21、23及28位。張履霖於女子捕捉賽以第十名完賽。

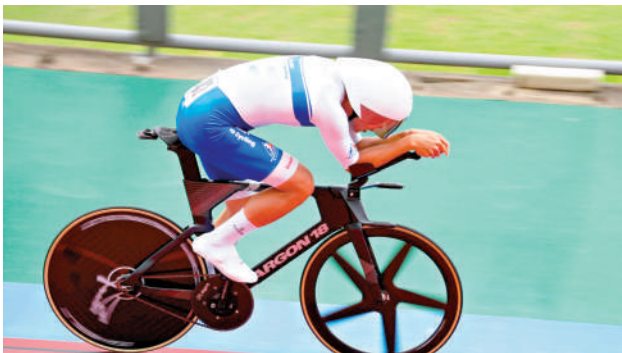
女子凱琳賽，港隊4名女將順利闖過首圈，其中楊礎搖、童森及吳思穎成功晉

身決賽。決賽末段，楊礎搖從外檔發力突圍，惟衝刺階段不及韓國及日本對手，仍收穫一銅，童森與吳思穎分列第五及六名。

男子凱琳賽港隊共5人出戰，最終僅杜焯熙與翁浚皓闖入決賽。杜焯熙以「梗頸四」完成，翁浚皓則獲第六。

青年組賽事，熊倩與盧家鎮分別於女子及男子青年凱琳賽

取得第四名。張高森及羅梓輒則於男子3公里青年個人追逐賽初賽排第七及第八名，無緣晉級。



▲伍柏亨在比賽中。泰國單車總會圖片