

堅持「直拍橫打」非主流打法衝金

亞運人物故事系列④

乒乓球枱兩端，一個小小白球以每秒十數米的速度急速飛馳，這片狹小的陣地，黃鎮廷一守就是十多年。作為現代乒壇中非主流的「直拍橫打」代表人物，他從昔日不被看好，一路奮力成長為中國香港乒乓球隊的隊長。面對世代交替與歲月考驗，黃鎮廷在混雙與男雙賽場上，展現果斷的領導力與冷靜的大心臟。乒乓球枱上對賽雙方，比拚球技，也比拚耐力，9月名古屋亞運會，黃鎮廷再次「廷」身而出，帶領港隊衝擊頒獎台。

大公報記者 梁潤森

黃鎮廷小檔案

年齡：34	身高：1米7	運動項目：乒乓球
個人賽主要獎項：2016年世界盃銅牌、2023年亞運會銅牌		
混雙主要獎項：2015、2017、2023、2025年世錦賽銅牌		
男雙主要獎項：2025年WTT大滿貫馬模站金牌		
團體賽主要獎項：2016年團體亞錦賽男團銀牌、2024年世界盃混合團體銅牌		



▲港隊獲得2024年乒乓球世界盃混合團體銅牌。資料圖片



▲黃鎮廷（右）夥陳穎樺奪去年WTT大滿貫馬模站奪金。資料圖片

「鎮」守港乒逾十載 「廷」身而出征亞運

第1章 獨有打法 突破局限

在當今橫拍為主的乒壇，18歲才轉全職的黃鎮廷，堅持「直拍橫打」十多年，不僅在國際賽站穩陣腳，更在2016年世界盃奪得男單銅牌，成為首位獲得乒乓球三大賽男單獎牌的港隊男將。

「直拍反手」天然受限，他坦言曾一度覺得直拍「好像沒有希望」，但巴黎奧運法國小將勒布倫以直拍勇奪男單銅牌，再次加強他對這種打法的信心：「只有打法越多，乒乓球才更有樂趣。」面對高強度賽事與傷患，34歲的他用一句話自勉：「時刻告訴自己心態上還是一個少年。」

剛進港乒隊時，他與李靜、高禮澤等名將訓練，並與來自北京的唐鵬搭檔男雙，汲取內地選手的訓練精髓。十多年過去，直拍沒有成為負擔，更確立成了他在球枱上記錄拚搏與實力的鮮明標誌。

第2章 妻女支持 奮戰動力

被外界稱為「港乒一哥」，黃鎮廷謙稱距離真正的「一哥」還差一步，因為「一哥」既要穩定軍心，更要帶領團隊奪獎，自己目前更渴望幫助港隊在團體及雙打項目取得突破。

他與混雙拍檔杜凱琹合作逾十年，四度斬獲世錦賽混雙銅牌，二人相輔相成，杜凱琹感恩有這位給予莫大安全感、帶領自己成長的溫暖夥伴。港乒隊總教練李靜亦盛讚這對「既是最好又是最老」的組合在技術與風格上取得突破，為年輕球員樹立榜樣。

支撐他在三十多歲依然兼項多線作戰的，還有溫馨的家庭。妻子曾帶着年幼女兒到場觀戰，他更將2028年洛杉磯奧運拿到獎牌列為新願望——盼望女兒長大懂事時，能欣賞父親曾在賽場上竭盡全力的英姿。這份責任與父愛，成了他持續揮拍的最大動力。



▲黃鎮廷上屆亞運，現場有球迷手持直板之光為其打氣。資料圖片

▲黃鎮廷在微博上載與妻女的合照。資料圖片

日期：9月20日至28日

地點：愛知縣豐田市天空大廳

項目：單打（男、女）、雙打（男、女）、混合雙打、團體（男、女）

金牌數目：7枚

▶港乒隊成員在場邊為黃鎮廷歡呼。資料圖片



第3章 凝聚團隊 多線出擊

迎戰名古屋亞運，黃鎮廷再次肩負單打、雙打與團體多線作戰的重任。這種「既要頂住、又要帶人」的角色，源於他剛進港隊時獲得大師兄唐鵬的照顧——當年唐鵬拉着他看錄影、嚴格逼練，更分享場上經驗。

如今換上了新角色，總教練李靜公開讚揚黃鎮廷身兼隊長，場內場外帶頭穩定軍心，能凝聚團隊。日常訓練中，他關心後輩，跟小將陳穎樺搭檔男雙，毫不吝嗇分享球技與人生經驗，二人不僅登上男雙世界排名第一，更在國際大滿貫賽事屢獲佳績，用亮眼賽績詮釋了「老少配」的傳承力量。

從杭州亞運突破性摘下男單銅牌，到如今成為隊中中軸，黃鎮廷已不再是單純證明自己的新人。9月名古屋，他將繼續在多線作戰下，把港隊男乒的拼勁與經驗，順利交到下一棒手中。



▶黃鎮廷多年來以非主流的直拍打法競逐各項大賽。資料圖片

夥杜凱琹互信 拍陳穎樺互補

在節奏極快、對抽強度極高的現代乒乓球雙打賽事中，黃鎮廷的「直拍橫打」，長期是港隊雙打體系中「獨門武器」。橫拍佔優已是共識，直拍要在雙打立足，靠的是台內細膩、發球變化，以及與拍檔之間的線路互補。

混雙男雙各具優勢

黃鎮廷與杜凱琹的混雙合作超過十年，四次奪得世錦賽混雙銅牌，是港隊在世界大賽最穩定的獎牌組合之一。東京奧運前二人曾公開表示，在對方身旁比賽很有安全感；巴黎奧運周期，杜凱琹談及二人默契時說因為球風接近，感覺是「無聲勝有聲」。黃鎮廷認為，橫拍在現代乒乓球中佔據主流

優勢，但直拍憑藉其獨特的靈活性，依然具備珍貴的競技價值。

男雙方面，他與小將陳穎樺自2024年10月搭檔以來，曾登世界排名第一，並在大滿貫等賽事奪冠、奪亞。陳穎樺在公開訪問中多次強調「廷哥的經驗一直沒有問題」，並說對方把球技與臨場經驗傳授予後輩。一右一左的搭配，走位與戰術選擇比雙右手更靈活，也解釋了這對「老少配」何以能在短時間內打出成績。就連港乒隊總教練李靜，亦稱讚黃杜組合「既是最好又是最老」。



逾十年。「黃杜配」合作出戰混雙。資料圖片

詮釋「韌力哲學」 展望洛城奧運

相比一些年輕運動員火速爆紅並登上高峰，黃鎮廷的成名之路，行得比別人長，亦比別人慢。但他踏實一步一步行足十多年，最終先後在世界盃及亞運會單打賽場寫下港將的奪牌歷史，至今在混雙、男雙多線仍維持頂級競爭力。

年齡「老將」心態「小將」

黃鎮廷2025年接受內地傳媒專訪時承認，年齡上自己是「老將」，卻自勉個人心態必須保持年輕。即使以往曾被外界貼上「資質平平、起步太遲」的標籤，黃鎮廷仍憑藉獨特的「韌力哲學」打破質疑，成為頂尖直板高手。

港乒隊總教練李靜在2026年場合點名：黃鎮廷近年單打雙打穩定，隊內擔隊長職責，場內場

外能帶頭，幫年輕隊友適應大賽、關鍵時刻穩定軍心。男雙拍檔陳穎樺則說，「廷哥為人很親切友善，很照顧年輕球員」，球技與生活都願意傾



▲「黃陳配」的男雙組合已建立良好默契。資料圖片

囊相授；談及合作時亦強調對方經驗始終可靠。

家庭是另一條公開可見的線索，妻女曾到比賽現場加油，黃鎮廷細心地為女兒準備防噪耳罩；專訪中他談到希望一直打下去，並把2028年洛杉磯奧運獎牌列為新願望。

名古屋亞運，是這名大器晚成的老將在下一個奧運周期前，又一次詮釋韌力不寫在口號，而是寫在仍願意兼項、仍願意帶人、仍站在球枱中央的選擇上。

東方港超聯「開齋」

【大公報訊】港超聯5日結束兩場賽事，其中東方在旺角大球場迎戰九龍城，球隊上半場憑藉高華、羅洛比亞的入球以2：0領先，下半場再有大久保優梅開二度，最終以4：0取得聯賽首勝。至於大埔則在大埔運動場憑華力臣「梅開二度」及保連奴建功，以3：2力挫流浪，錄得兩連勝。



▲高華（右）助東方取得入球。東方fb圖片

理文強攻港會爭3連勝

【大公報訊】記者朱家立報道：港超聯將在6日上演3場比賽，其中力爭重奪聯賽冠軍的理文下午4時30分將作客香港足球會足球場強攻港會，前者冀望延續兩連勝佳績從而繼續穩坐榜首位置，至於傑志就在晚上6時30分在將軍澳運動場對陣東區，力爭全取3分以緊追理文，另一場比賽則為升班馬沙田隊在下午4時於斧山道運動場鬥北區。

東區布防力拒傑志

理文在聯賽開季先後以3：0分別擊敗九龍城及沙田隊，球隊不但取得零封更轟

入6球，其中新援艾利安更是連場取得入球。港會則大相徑庭，首輪賽事他們以2：3不敵南區，且陣容方面未有太大補強，實力與理文相差不少。儘管港會坐擁主場優勢，但理文仍被看好能全取三分。

力爭聯賽衛冕的傑志開季首兩輪錄得1勝1和成績，他們上仗作客北區時意外以0：0互交白卷，今仗返回主場出擊需力爭三分以力保爭標前列位置。傑志開季進攻流暢度有所欠缺，對陣防守穩固的東區將再度考驗球隊的埋門能力。至於沙田隊則會對陣北區，後者攻守均衡，更被看好能取客勝。



▲理文（黃衫）上輪聯賽3：0大勝沙田隊。資料圖片