

夥拍新馬出戰個人場地障礙賽 賴楨敏冀與「新紮師妹」享受亞運之旅

亞運專訪

2026年名古屋亞運會即將在9月19日舉行，其中馬術項目將在9月21日至10月4日在東京的馬事公苑上演多項賽事。中國香港馬術運動員、即將出戰場地障礙賽個人賽及團體賽的賴楨敏8日接受採訪時談及亞運備戰情況及目標，即將成為亞運「五朝元老」的她直言亞運是自己今年最主要的國際賽事，她期望協助隊伍在團體賽躋身領獎台，至於個人賽方面則希望帶着合作只有一年多的馬匹好好享受一次亞運之旅。

大公報記者 朱家立



掃碼睇片

現年35歲的賴楨敏是香港馬術界的標誌性人物，她在10歲時在鯉魚門公眾騎術學校首次接觸騎馬，從此對馬術一見鍾情。2009年賴楨敏正式入選香港賽馬會青少年馬術隊，並在2010年首度為港出戰廣州亞運會，夥拍隊友林立信、林子心及鄭文傑出戰場地障礙團體賽，協助團隊勇奪銅牌，亦是港馬術代表隊的首枚亞運獎牌。

自信團體賽有力爭獎牌

賴楨敏坦言2010年奪銅是港隊至今最佳成績，為隊伍帶來一點壓力，希望今次亦能將各個層面、各項環節都做到完善。對於亞運目標，賴楨敏直言港隊有能力躋身領獎台：「亞運團隊獎牌永遠是我們心裏的目標，我們過去曾做到過。」隊友方面，賴楨敏大讚林立信作賽經驗豐富，平時自己亦會與他互相交換想法。同時隊伍亦有年紀相對年輕的運動員，包括即將首戰亞運的新星韋娜。賴楨敏認為，隊伍有新人加入總是讓人興奮，大家都希望帶領新人累積寶貴的大賽經驗。

今屆場地障礙賽個人賽改制，參賽選手將劃分為兩個不同組別作賽，更加仰賴馬匹能力與經驗，賴楨敏表示今次策騎的馬匹是只有9歲的「新手」雌馬Kalina's Way，她指之前馬主很少安排比賽，因此Kalina's Way體能和經驗都落後同齡馬。因此，賴楨敏不會將個人賽目標定得太高，反而更期望通過比賽與Kalina's Way這位「新紮師妹」一同記錄這次經歷，去享受亞運之旅。

賴楨敏更笑稱，「Kalina's Way性格內斂，不輕易讓人走進牠的內心世界。我要好像拖住牠的手，一同經歷新環境。」她認為能夠跟親手訓練的馬匹一步步成長，才是最珍貴的經歷。



賴楨敏小檔案

年齡：35歲

項目：

場地障礙賽

主要榮譽：

2010年亞運會障礙團體賽銅牌

2013年全運會障礙個人賽銀牌

2025年全國馬術場地障礙錦標賽團體賽亞軍

馬術 香港隊名單	三項賽（團體及個人）			
	何苑欣	蘇昱軒	林立信	吳蓓華
	盛裝舞步（團體及個人）			
	何苑欣	鄭楷曦	李逸寧	
	場地障礙（團體及個人）			
	個人賽A組（最高1.45米至1.5米）			
	賴楨敏	黎嘉怡	韋娜	
	個人賽B組（最高1.55米）			
	林立信			

馬術港隊名單

▲賴楨敏將策騎9歲雌馬Kalina's Way出戰今屆亞運馬術場地障礙賽。賴楨敏ig圖片

2026亞運馬術項目

日期：9月21日至10月4日

地點：東京都馬事公苑

比賽項目：三項賽、盛裝舞步、場地障礙賽（個人賽、團體賽）

金牌數目：7枚



▲賴楨敏笑稱Kalina's Way性格內斂，不輕易讓人走進牠的內心世界。賴楨敏ig圖片

未來目標建立訓練馬匹體系

【大公報訊】記者朱家立報道：回望十五年的職業馬術運動員生涯，賴楨敏已由昔日初出茅廬的校園畢業生，蛻變為獨當一面的中國香港隊運動員，這位馬術好手未來的目標，是逐步建立屬於自己的馬匹體系，為本港下一代騎手開拓更廣闊的國際舞台。

為年輕騎師提供機會

賴楨敏表示，近年自己經歷了重大的心態轉變，決心從馬匹資源的消費者轉型為供給者，期望建立屬於自己的馬匹體系。她表示：「很多騎師到了某個水平之後就選擇退出，因為已經難以維持下去。我們有馬

匹參加高水準賽事，可是一旦馬匹受傷或退役，你要怎麼繼續走下去？而我經歷了很有意思的轉變，我開始思考要如何在產業裏從消費者轉變成供給者，這給了我希望，希望可以建立屬於自己的馬匹資源，為來自香港的年輕騎師提供更多機會。」

賴楨敏坦言2010年首戰廣州亞運時自己才剛從校園畢業，在母親資助下策騎現成的馬匹參賽。她為了更深入了解這項運動，多年來不斷親自訓練、培養屬於自己的馬匹：「我每年都不斷累積這方面的認知，讓我更懂得如何調整馬匹的狀態，為大型賽事做好準備。」

她指出，正是因為什麼環節都要參與，騎師才能夠徹底了解搭檔的馬匹，建立起緊密的夥伴關係。

國籃今乘勝追擊巴林隊



▲中國隊球員余嘉豪（右）在比賽中上籃。

【大公報訊】綜合新華網、中新網報道：中國男籃11日亮相愛知，名古屋亞運會，他們在小組賽C組的比賽中以99：61大勝哈薩克斯坦隊，取得賽事「開門紅」。

本場比賽，中國男籃從開場便佔據主動，首節僅讓對手得到12分，並憑藉快速流暢的攻防轉換，在上半場打出一波20：0的攻勢。半場結束時，中國隊已建立27分的領先優勢。

下半場，在大比分領先的情況下，中國隊進一步擴大輪換，主力中鋒胡金秋提前下場休息，小將李悅洲獲得近26分鐘出場時間，得到9分並貢獻2次搶斷和2個封蓋。全場比賽，中國隊6人得分上

雙，龐崢麟和余嘉豪各有17分入賬，李弘權砍下16分並搶下9個籃板。哈薩克斯坦隊方面，梅德金得到全隊最高的11分。

中國男籃主教練郭士強在賽後說，球隊在賽前進行了充分準備，隊員們也在場上很好地執行了戰術計劃。由於小組賽賽程密集，調整身體狀態和保存體力是中國隊本場比賽的重要目標。中國男籃後衛胡明軒此行擔任隊長，他表示，「作為後衛線上一名經驗豐富、參賽較多的球員，我會在場上多與隊友溝通，出現問題時告訴年輕球員該如何應對。」

中國男籃將在12日迎戰小組賽第二個對手巴林隊。



▲中國香港田徑代表隊11日舉行2026年名古屋亞運會賽前記者會。大公報記者朱家立攝

田徑港隊38健兒出征名古屋

【大公報訊】記者朱家立報道：中國香港田徑代表隊11日舉行2026年名古屋亞運會賽前記者會，談及亞運備戰情況，中國香港田徑總會主席關祺出席活動並為港將加油打氣。港隊今屆派出18男20女，分別出戰19個單項及4個接力項目，其中不乏曾

奪得杭州亞運會銅牌的跳遠名將俞雅欣、長跑好手羅映潮等。近年遭遇傷病困擾的22歲跳遠好手林銘夫受訪時表示：「我不甘心未能在賽場造出更好成績，因此哪怕復出後可能去不到最高水平，但仍決定努力訓練重拾狀態。」

FIFA WORLD CUP

復盤 | 世界盃（四十二）作者：江羽

亞洲盃雙冠卡塔爾：為什麼世界盃只拿1分

2022年，卡塔爾小組賽三戰全敗、零進球失7球，成為世界盃史上首支小組全敗的東道主。那屆之後，很多人說：辦賽花了2200億美元，國家隊卻像臨時拼的。四年過去，卡塔爾不想再靠「主辦國」三個字進場世界盃，他們要從預選賽自己殺出來，18強沒直行，附加賽補票，隊史第一次以「非東道主」身份晉級世界盃決賽周，也算把「最差主辦國」的標籤撕了一角。B組面對瑞士、加拿大、波斯尼亞，三場0勝1平2負、進2失10，1分出局。

九指標短評

道（12%）8分

卡塔爾足球的「道」，是栗色球衣下的海灣野心：用亞洲盃證明自己，用世界盃證明不只是有錢辦賽。2019、2023兩奪亞洲盃、2024決賽3：1挫

約旦衛冕，足以說明卡塔爾足球有共識、有自尊。但「道」的軟肋也直白：2022零進球東道主之痛沒完全癒合，決賽周領先或平局後如何不信命，還沒答好。

將・帥（15%）6分

盧柏迪古2025年接手，想灌西班牙傳控。外圍賽附加賽靠定位球通關是亮點；可決賽周對瑞士被動、對加拿大紅牌崩盤、對波斯尼亞半場就0：2，臨場應變和情緒管理都不及格。名帥來了，不等於名帥足球落地。

將・星（10%）7分

艾菲夫（兩屆亞洲足球先生、預選賽定位球核心）、莫埃茲、阿里（隊史60+球、2019亞洲盃9球）、海多斯（隊史出場王、末輪遞入球）。星不算暗，但全隊身價約1800萬歐元，B組最薄之一，缺頂級聯賽爆點，到了高強

度對抗就啞火。

天地（8%）6分

多哈到瑞士／加拿大／波斯尼亞，不是地理最苦，但「天地」卡在節奏：對手身體、速度、轉換都高半檔。0：6負加拿大那種被按着打，是維度差。

法（15%）6分

盧柏迪古要傳控，外圍賽用艾菲夫定位球補效率，思路清楚；決賽周卻出現「想控被瑞士圍、想守被加拿大衝、想反被波斯尼亞先手」。法不熟、人不夠，紅牌再把法攪碎。

術（20%）4分

身價、深度、對抗、反擊品質全處下風。1：1瑞士是定位球偷分，0：6是術被碾壓，1：3波斯尼亞是術被年輕人爆。20%權重給4分不冤：亞洲盃能打，世界盃B組這種配置就是三檔偏下。

勢與氣（8%）7分

補時平瑞士那一刻，多哈肯定炸；海多斯末輪破波黑，老將不服老。可兩紅+0：6把勢氣打散，後面再追就是憑血性不是憑體系。卡塔爾的「勢」，像沙漠熱風，猛一陣，撈不滿90分鐘。

裁・場（5%）3分

1分出局、淨勝球負8球，裁場分低主要在自毀：加拿大兩紅、波斯尼亞半場兩球落後，都是可避免的坑。運氣不是沒有（絕平瑞士），但總體被實力和紀律拖垮。

後勤（7%）7分

這一項反而不差：星級聯賽、艾薩德／杜海勒／賴揚梯隊、亞洲盃連冠的醫療保障和青訓投入都在；問題不在後勤硬體，在「硬體強、國腳硬碰世界級仍軟」。後勤7分，算給長期建設留面子。

2022年曾替卡塔爾委屈過：第一次辦、第一次打，被分進死亡節奏。可2026年再來看，問題不在「沒參與」，在「參與後怎麼長大」。亞洲盃兩連冠說明他們懂亞洲；世界盃兩屆1分，說明他們還沒懂怎麼和瑞士的節奏、加拿大的身體、波斯尼亞的老辣過招。

栗色不是靠錢就能染深

艾菲夫等名將已過巔峰，下一波若只靠盧柏迪古傳控，不把聯賽外援政策、本土中前場對抗、青年隊比賽數量一起改，2030年還是「亞洲王、世界客」。卡塔爾要的不是一個「非東道主出線」的體面故事，而是一套能讓栗色在90分鐘裏不被拆穿的足球。否則絕平瑞士那一下再漂亮，也只是一粒沙漠裏的露水。