

開幕後首比賽日 與莫宛螢梁穎儀分途出擊

劉慕裳領銜衝2026亞運港隊首金

亞運熱話

2026 亞運會

於20日迎來開幕後首個比賽日，中國香港代表團即有數個項目具備衝擊獎牌甚至奪金的實力。其中，女子空手道個人形項目的「世一」劉慕裳強勢登場，被視為港隊爭奪今屆亞運「首金」的最大熱門，她個人亦希望摘下個人第三次參加亞運以來的第一枚金牌。此外，武術隊的莫宛螢、單車隊的梁穎儀亦會在今日分頭出擊力爭衝擊金牌。

大公報記者 梁潤森



劉慕裳（左）在社交平台載上在日本訓練圖片。

作為港隊衝擊今屆首金的領軍人物，挾「世一」兼應屆世界冠軍頭銜的劉慕裳，將第三度征戰亞運賽場。為了全力備戰，她特別放棄出席賽前一晚的開幕禮，把握時間前往訓練館練水及進行專項訓練，更邀請了「秘密武器」訓練拍檔、代表美國的男子個人形「世二」托理斯同行。過去兩屆亞運均獲銅牌的劉慕裳，今屆目標直指金牌。她受訪時直言對今次賽事充滿信心，甚至打趣道：「我已經準備好決賽見！」

微調動作對應新規則

劉慕裳透露，今次亞運的備戰是她運動員生涯以來做得最好的一次，甚至超越了去年奪得世錦賽金牌時的狀態。針對大會改動的新規則，她在賽前特意進行微調動作以避開扣分位。她希望能在賽場上展現出最好的一面，以此報答香港市民的支持。

女子個人形賽事於今日上午在豐橋市綜合體育館開打。根據抽籤結果，劉慕裳首輪輪空直接晉級8強，並且與東道主日本「宿敵」、世界排名第二的尾野真步分列上下半區。若兩人一路過關斬將，極有望在決賽會師，上演一場頂峰對決。

除了空手道外，武術賽事同樣是港隊的奪牌庫。2018年雅加達亞運女子太極拳及太極劍全能銀牌得主莫宛螢，今日亦將迎來個人第三次亞運之旅。今屆她將再次角逐太極拳及太極劍全能項目，她透露今年的套路編排較以往更具節奏感與多元化。莫宛螢表示，今次參賽的心態比以往更為放鬆，希望能好好享受亞運賽場。

公路單車項目今日亦於愛知縣新城市展開，女子單車好手梁穎儀將代表港隊出戰公路女子個人計時賽。今次同為第三度參賽的梁穎儀，早前在7月於意大利比賽時不幸遭遇右手手指骨折，備戰一度受阻。不過她展現堅毅意志，傷勢現已穩定復原，並已順利追上訓練進度。她早前實地視察起伏狹窄的賽道後，已着重強化彎道技術，並對各種惡劣天氣做好心理準備。梁穎儀展現強烈爭勝心，坦言目標是參與的所有項目都能站上頒獎台，延續連續3屆贏得亞運獎牌的紀錄。

國家隊及港隊20日焦點賽程

時間	項目	賽事	運動員
上午8時	公路單車	女子個人計時賽決賽*	張郝、梁穎儀
上午8時30分	羽毛球	男／女子團體16強	港羽男／女隊
上午8時45分	射擊	女子10米氣步槍個人賽*	韓佳予、王子菲、杜雨宸
上午9時	乒乓球	女團小組賽	中國隊及港隊
上午10時	現代五項	女子個人決賽*	張明煜、吳希瑤、傅靖、孟鑫
上午10時40分	空手道	女子個人形決賽*	劉慕裳
上午11時30分	乒乓球	男團小組賽	中國隊及港隊
下午1時30分	武術	女子太極拳太極劍全能*	童心、莫宛螢
下午1時30分	射擊	女子10米氣步槍團體賽*	韓佳予、王子菲、杜雨宸
下午3時40分	籃球	銅牌戰	中國男籃
下午4時09分	游泳	男子200米個人混合泳*	汪順
下午4時53分	游泳	男子100米自由泳*	潘展樂、張展碩、何甄陶
下午5時01分	游泳	女子50米蛙泳	唐錢婷、楊暢、文善喬

註：* 代表項目將產生金牌

港隊20日衝金主力

劉慕裳
空手道女子個人形

莫宛螢
女子太極拳
及太極劍全能

梁穎儀
女子單車
公路計時賽

劉慕裳小檔案

年齡：34歲

身高：1米52

女子個人形近1年榮譽

●2025世界運動會金牌

●2025亞錦賽金牌

●2025世錦賽金牌

空手道個人形
劉慕裳

太極拳及太極劍
莫宛螢

公路單車
梁穎儀



▲何詩蓓在東京水上運動中心展開賽前訓練。港協暨奧委會圖片

【大公報訊】2026亞運會游泳賽事20日在東京水上運動中心開鑼，第三度出戰亞運的「香港女飛魚」何詩蓓日前已抵達場館展開適應訓練，並在社交平台分享練習近照，顯得信心十足。不過，她在限時動態公布的賽程及大會最新名單顯示，她決定放棄上屆贏得銅牌的50米蛙泳，集中火力專注於3個自由泳強項及接力項目；首個比賽日預計將率先夥拍隊友出戰女子4×100米自由泳接力賽，全力為港隊衝擊獎牌。

今日先出戰100自接力

現年28歲的何詩蓓原本報名參加50米、100米及200米自由泳，以及50米蛙泳共4個個人項目。惟她於個人ig上載的賽程中，未見列出50米蛙泳，大會官方名單亦顯示該項目港隊僅由新星文善喬出戰。何詩蓓棄戰50蛙後，將能保留更佳體能，力爭於21日的200自及22日的100自全力衛冕，並於24日的50自再衝佳績。

在上屆杭州亞運勇奪2金1銀3銅的何詩蓓，在個人單項開打前，將先與隊友亮相女子4×100米自由泳接力賽。按大會參賽名單，港隊預計派出何詩蓓、簡緯桐、李芯蕊及馬紫玲參賽。港隊自2006年多哈亞運起已連續5屆於此項目摘銅，今次一眾港將將全力以赴，挑戰連續6屆站上頒獎台的壯舉。

港隊歷屆亞運獎牌

1954年馬尼拉	1974年德黑蘭	2006年多哈
總成績 1銅	總成績 -	總成績 6金12銀12銅
1958年東京	1982年新德里	2010年廣州
總成績 1銀1銅	總成績 1銅	總成績 8金15銀17銅
1962年雅加達	1986年漢城	2014年仁川
總成績 2銀	總成績 1金	總成績 6金12銀24銅
1966年曼谷	1998年曼谷	2018年雅加達
總成績 1銅	總成績 5金6銀6銅	總成績 8金18銀20銅
1970年曼谷	2002年釜山	2023年杭州
總成績 -	總成績 4金6銀11銅	總成績 8金16銀29銅

女子手球港隊惜負韓國隊

【大公報訊】2026亞運會19日舉行開幕禮，港隊當日只有女子手球賽事開打，今屆賽事共有7支隊伍進行單循環對賽。港隊首仗即遇上曾7奪亞運金牌的傳統勁旅韓國隊。面對身材與技術皆具優勢的對手，港隊上半場以8：24落後；易邊後韓國保持高命中率，最終港隊以16：48落敗。港隊隊長張美娥賽後表示，雖然與對手實力有距離，但全隊已打出賽前部署，整體發揮不俗。港隊本屆目標力爭躋身前列，20日將迎戰第二輪對手越南隊。



▲港隊（紅衫）首仗以8：24負於傳統強隊韓國隊。港協暨奧委會圖片

深耕劍道近20載 港隊吳浩天翼「突破自我」



▲吳浩天（左）早前出戰在港舉行的劍擊世錦賽。資料圖片

【大公報訊】據中新網報道：中國香港劍擊運動員吳浩天18日抵達日本，出戰2026年亞運會男子重劍個人賽和團體賽。這是他第三次征戰亞運會賽場。吳浩天在接受中新社記者連線採訪時，談及他參加雅加達亞運會、杭州亞運會的經歷與蛻變，以及本屆亞運會的目標。

男子重劍可創佳績

1996年出生的吳浩天，11歲時與劍擊結緣。他早年並非全職運動員，上大學期間一邊完成學業，一邊在香港體育學院訓練。吳浩天說，父母是他的堅實後盾。那些年，父母常驅車到香港體育學院接他回家，或是在家備好飯菜等候。父母的鼓勵與支持，對

他日後的成長「意義重大」。

吳浩天2018年在雅加達首次登上亞運會的舞台。他形容當時的自己「就像一個初生的小孩，對一切充滿好奇」。那次亞運會之旅，吳浩天表現平平。之後的幾年，吳浩天雖時常在一些國際賽事中進入正賽，但始終難以獲得亮眼成績。

2023年杭州亞運會的比賽經歷，讓吳浩天得到了更好的歷練。他回憶說，在男子重劍團體賽八強戰中他兩次登場，經歷了從比分落後對手，再到比分反超對手。「比賽出現起伏時，我雖感到緊張，但這次的比賽經歷也讓我懂得團體賽最動人之處，就是隊員間無條件的信任與共享的信念。」他說。

3個月前，在印度新德里舉辦的2026年



▲吳浩天（右二）將夥拍其他重劍港隊成員出戰團體賽。資料圖片

亞洲劍擊錦標賽上，中國香港隊在男子重劍團體賽中戰勝韓國隊，斬獲銅牌。這場比賽給吳浩天帶來許多啟發，也讓他的心態變得更加成熟、更加沉穩。「我們意識到，與世界強隊的差距並沒有想像中遙遠」。

談及參加今屆亞運會的目標，深耕劍道近20載的吳浩天說「享受賽場，突破自我」：男子重劍個人賽爭取佳績，男子重劍團體賽向獎牌發起衝擊。