

沈曉榆長拳封后 何詩蓓衛冕200自

港隊單日摘2金1銀3銅 暫居獎牌榜第6

大公報記者
名古屋直擊

2026年名古屋亞運會21日在愛知武道館舉行武術賽事，中國香港女子長拳運動員沈曉榆以總分9.713分奪得中國香港代表團本屆亞運的首枚金牌，亦是個人首枚亞運金牌。沈曉榆賽後感謝教練兼前港隊武術名宿耿曉靈的多年栽培，她表示：「我們兩個名字裏面都有曉字，覺得她是我的幸運福星。」同日，「女飛魚」何詩蓓在東京水上運動中心出戰女子200米自由泳項目，她在決賽以1分54秒96觸池，成功衛冕個人主項之一，助港隊一日連奪兩金。首日（20日）獲2銀的港隊，21日進賬2金1銀3銅，暫以2金3銀3銅位居獎牌榜第6位。



掃碼睇片

大公報特派記者 朱家立



港隊昨派出沈曉榆、楊子瑩出戰女子長拳項目，後者率先出場獲得作出9.703分，最終排名第5。至於倒數第二出場的沈曉榆則獲9.713分，以0.003分的微弱優勢力壓中國澳門隊選手蘇楚雯摘金。賽後，沈曉榆坦言奪金「感受很不真實」，她感謝香港特區政府、香港體育學院、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會、家人、隊友等支持，更着重提及自己的教練耿曉靈。沈曉榆說：「我特別感謝耿曉靈教練，我轉成人組比賽剛好10年，而且我們兩個名字裏面都有曉字，覺得她是我的幸運福星。」

李家超讚沈曉榆永不言敗

行政長官李家超在社交媒體發文祝賀沈曉榆助港隊奪得本屆亞運首金，他說：「中國香港隊武術代表沈曉榆於名古屋亞運武術女子長拳賽事氣勢如虹，憑藉出色的武術和完美的發揮，為中國香港代表團奪得本屆亞運首枚金牌！一招一式，背後是無數寒暑的刻苦訓練；站上亞運賽場，她展現的是中國香港運動員永不言敗的拚搏精神。我衷心祝賀沈曉榆，為港隊奪得今屆首枚金牌感到自豪。作為亞運開幕禮港隊持旗手，沈

曉榆以精湛招式為香港爭光，全城同賀！」

文化體育及旅遊局局長羅淑佩在社交媒體發文表示：「恭喜武術長拳運動員沈曉榆為中國香港隊勇奪第一金！」羅淑佩亦表示：「何詩蓓展示非凡實力，成功衛冕金牌，為港爭光，全港市民也感到振奮；何甄陶拚勁十足，再次奪銀；由韋祺、奧斯卡、彭詩雅和羅競賓組成的團隊同心協力奪銅，亦是港隊連續三屆亞運在此項目上取得獎牌，成績令人鼓舞；黃卓莉和洪皓崙表現出色，發揮水準，為空手道隊在今屆亞運取得第二及第三枚獎牌。我預祝香港運動員在亞運繼續創出佳績。」（詳見另文「港隊戰報」）

游泳賽場方面，備受本港粉絲關注的何詩蓓出戰個人主項之一女子200米自由泳，她在上午的初賽游出1分58秒60，以總成績第2晉級。決賽中，在第五泳道下水的何詩蓓反應迅速，並一路由頭帶到尾，最終以1分54秒96再次封后。賽後，何詩蓓表示，雖然時間不如想像中快，但仍對奪金感到高興，未來還會努力提升自己，盡力做到最好。何詩蓓將在今早9時轉戰另一項目100米自由泳初賽，力爭繼續達成衛冕，衝擊個人兩金。

►沈曉榆在比賽中。
新華社



香港賽馬會透過「賽馬會優秀運動員獎勵計劃」，向在第20屆亞運獲獎的中國香港運動員頒發獎金。沈曉榆、何詩蓓分別在個人主項奪金，每人可獲100萬元獎勵。

何詩蓓小檔案

主要獎項：

- 2026年名古屋亞運女子200米自由泳金牌
- 2024年巴黎奧運女子100米、200米自由泳銅牌
- 2023年杭州亞運女子100米、200米自由泳金牌
- 2021年東京奧運女子100米、200米自由泳銀牌

沈曉榆小檔案

出生日期：2000年8月3日

運動項目：武術

主要獎項：

- 2026年名古屋亞運女子長拳金牌
- 2025年武術世錦賽女子長拳金牌
- 2025年世界運動會女子長拳劍術槍術全能金牌



▲沈曉榆首嘗亞運金牌滋味。
大公報特派記者朱家立攝

胞姊設計六邊形戰士戰衣

沈曉榆的比賽服裝由她的胞姊親自設計，前者直言「這是全場最特別的一套。」她表示，多數武術比賽服都會採用龍、鳳凰、蝴蝶之類的元素，但姐姐則選用六邊形圖案，概念參考「六邊形戰士」的意象，以表明妹妹的全能實力。同時，服裝背後還印有獅子山圖案，代表港人努力、勤奮、自強不息、刻苦耐勞的精神。

另外，作為韓國男團EXO的忠實粉絲，沈曉榆還偷偷在肩上的圖案自製加工，打造了融入偶像元素的六角Logo，令到整套服裝極具個人特色。



▲耿曉靈（後）與愛徒沈曉榆相擁。
大公文匯全媒體記者葉詩敏攝

現場見證愛徒奪金 耿曉靈讚抗壓能力強

【大公報訊】特派記者朱家立名古屋報道：前中國香港武術名宿、現任港武術隊教練耿曉靈21日在愛知武道館現場見證弟子沈曉榆奪金，2010年廣州亞運金牌得主耿曉靈直言沈曉榆心理質素過硬，大讚她「今仗表現比我期望的更好」，更希望沈曉榆能以大滿貫身份結束運動員生涯。耿曉靈又指出，如果未來武術能成為奧運會項目，自己亦會全力支持沈曉榆力爭佳績。

現年42歲的耿曉靈曾在2010年廣州亞運摘得女子長拳金牌，時隔16年後弟子沈曉榆為港武術隊增添一金。耿曉靈表示：「我2016年退役擔

任教練的時候，沈曉榆就是我帶的第一批運動員。看到她能夠拿到繼我之後的首枚亞運金牌，真的感到非常高興，這種感受和我自己拿是不一樣的。」她續指出，沈曉榆抗壓能力特別強，她說：「沈曉榆的表現比我期望的更好，因為她（沈曉榆）真的是我見過運動員當中非常能夠頂得住壓力的，我們的心理專家也對她的評價非常高。」

冀沈曉榆能完成大滿貫

對於沈曉榆的未來目標，耿曉靈直言期望弟子與自己一樣，

可以在運動生涯結束前完成大滿貫（尚欠亞洲盃及亞洲錦標賽冠軍）。她坦言沈曉榆目前才26歲，還有不少時間，而且她近年上進心很強，進步神速。對於武術入奧一事，耿曉靈認為：「現在青年奧運會武術已經成為正式項目，希望2032年武術項目也可以進入奧運會，如果她（沈曉榆）到時候要出戰奧運，作為教練的我一定全力支持。」



▲何甄陶在比賽後。
新華社

港隊戰報

何甄陶連續兩屆男子50米自獲銀

【大公報訊】記者梁潤森報道：中國香港代表團在21日的名古屋亞運會捷報頻傳，除沈曉榆及何詩蓓合力奪金外，港隊在游泳、空手道及三項鐵人項目亦展現出極佳狀態，收穫1銀3銅佳績。

在東京水上運動中心舉行的游泳賽事中，港隊「飛魚」何甄陶出戰主項男子50米自由泳決賽，最終以21秒76的成績摘得銀牌。這是他繼上屆杭州亞運獲銀後，連續兩屆

於該項目站上頒獎台，表現出色。賽後，何甄陶表示，本季比賽心態更加成熟，今次能夠游出接近個人最佳時間感到滿意。

空手道賽場同樣取得喜訊。洪皓崙在男子個人形一路過關斬將奪身銅牌戰，最終以5：0輕鬆擊敗馬來西亞選手亨利，為港隊取得銅牌，亦是港隊歷來在該項目的首枚獎牌。他賽後感謝20日摘銀的劉慕裳給予場地與戰術提示，並且指自

己發揮越來越好。同日，首次出戰亞運的黃卓莉在女子自由組手68公斤以下級銅牌戰中以1：0擊敗沙特阿拉伯選手，再為港空手道隊增添一銅，個人亦初嘗亞運獎牌滋味。

三項鐵人混合接力賽方面，港隊派出韋祺、奧斯卡、彭詩雅及羅競賓上陣，最終以1小時27分25秒獲銅，延續2023年杭州及2018年雅加達亞運後連續三屆登上頒獎台的佳績。



▲黃卓莉（右）在比賽中。
港協暨奧委會圖片

劍擊今展開 張家朗蔡俊彥衝金

【大公報訊】記者梁潤森報道：名古屋亞運會劍擊賽事22日展開，中國香港代表團焦點落在男子花劍個人賽上。由兩屆奧運會金牌得主、上屆亞運男花個人賽金牌得主「劍神」張家朗攜手前「世一」蔡俊彥出戰。兩位頂尖劍手將力爭過關斬將，甚至期盼能一舉包辦金銀牌，為港隊續寫劍壇輝煌。

張家朗本屆第四度征戰亞運，上屆杭州亞運首奪男花個人金牌，本屆則力爭衛冕。他在賽前表示，已忘記爭取衛冕身份，只求發揮應有水準。蔡俊彥則是近年港隊男花另一項樑柱，世界排名長期位居前列，曾奪世界錦標賽金牌，本屆個人賽與團體賽均寄予厚望，直言「團體一定想奪金，個人都希望有金牌」。

港隊男花陣容鼎盛，個人賽由張家朗與蔡俊彥擔正，團體賽更有新星何承謙及梁千雨加入，組成「四子」爭金組合。日本、韓國、中國等強隊同樣來勢洶洶，競爭勢必激烈。張家朗在大型賽事經驗豐富，心理質素穩健；蔡俊彥攻擊節奏快、變化多，兩人只要發揮正常水準，均有望晉級4強甚至決賽。

港劍擊隊歷來是港團亞運獎牌大戶，本屆派出24名運動員出戰，力爭佳績。

採訪手記

21日，名古屋天氣晴朗，似乎完全未受颱風的影響。記者一大早便來到武術比賽場館——愛知武道館，期待看到中國香港運動員再創佳績。比賽中，看台上此起彼伏的加油聲不斷將氣氛推至高潮。

經過漫長的等待，記者終於看

到沈曉榆從熱身區域步出場館，此刻所有鏡頭皆對準這位金牌有力競爭者，但記者卻敏銳地捕捉到她臉上一閃而過的緊繃與遲疑，看着她遲遲未動的身影，記者不禁在心裏多出一份擔憂，此刻彷彿時間早已停滯。

不過，抗壓能力極強的沈曉榆並未讓支持者失望。當她動身的那

武道館成沈曉榆華麗舞台

一刻，整個賽場彷彿變成了她個人的華麗舞台。行雲流水的招式、剛柔相濟的動作，加上她眼神中流露出的那股永不言敗的堅毅，讓記者在一旁都禁不住暗自讚嘆。當最後一個定式定格，大家都屏住呼吸盯着現場的大屏幕，最終跳出的是「9.713分」這個足以奪金的數字，心中的石頭終於緩緩放下，只見沈

曉榆神情十分激動，眼淚近乎流出，整個場館亦紛紛響起喧鬧的掌聲，祝賀金牌得主的誕生。

開賽短短不到兩天，港隊便成功摘得首金。能在這片異國的土地上親眼見證香港健兒加冕最高榮譽，這注定會成為記者採訪生涯中最為難忘的獨特記憶。

大公報特派記者朱家立