

首位香港賽馬界傑青 勉年輕人勝不驕敗不餒 何澤堯銘記父親教誨「要對社會有貢獻」

傑青專訪

中國香港頂尖華人騎師何澤堯在6日當選「2026年十大傑出青年」，成為香港賽馬史上首位獲此殊榮的賽馬從業員。何澤堯12日在沙田馬場接受大公文匯傳媒集團訪問時表示，這份榮譽不單是個人成就，更是香港賽馬運動的重大里程碑。他寄語年輕人要「勝不驕，敗不餒」，在取得成功之時，要懷着感恩謙遜的心，繼續為社會作出貢獻。



掃碼睇片

大公報記者 朱家立

現年36歲的何澤堯在13歲起接觸馬術，至今在港累積勝出逾650場頭馬。其中，最為人津津樂道的莫過於他策騎3屆香港馬王「金鎗六十」奪得26場頭馬（當中包括2020年香港打吡大賽冠軍），並四度榮獲代表最佳本地騎師的「告東尼獎」。2023年12月，何澤堯勇奪國際騎師錦標賽總冠軍，今年他更以隊長身份領軍中國香港隊出戰識價盃賽事。

無懼挫折 鬥志頑強

在何澤堯策騎事業不斷攀上新高之際，輝煌的背後，盡是汗水與傷痛。何澤堯近幾年遇過的挫折，正是他策騎生涯甚至人生上遇過的最嚴峻考驗。何澤堯曾在18個月內四度墮馬，面臨長期養傷的挫折。不過，憑着頑強鬥志完成復康後，何澤堯最終能夠重返賽場並登上傑青舞台。對於獲獎，何澤堯感恩地表示：「這是第一次有賽馬運動代表拿到這個獎，意義非常重大，代表這項運動獲得社會層面的認同。如果沒有在運動領域做出一點成績，也不會有這個機會，所以這份認同屬於整個團隊與這項運動。」

回顧追夢歷程，何澤堯特別感謝家人的開明支持，以及見習騎師學校校長陳念慈的賞識。他透露，當年自己因身高超出標準一度無緣入行，幸得陳念慈打破當時的收生標準，才開啟了他的騎師生涯。

談及社會責任，何澤堯深受父親「要做一個受人尊重、對社會有貢獻的人」教誨影響，他說：「成為傑青後有了更好的渠道，我希望能與其他專業領域的傑青合作互動，碰撞出新火花。」

談到傳奇戰友「金鎗六十」，何澤堯感性地表示，這匹馬智商極高，如同10歲小孩。他常花大量時間進馬房為牠按摩、拉筋，建立起無可替代的信任，「既然有幸遇到這匹好馬，我不想等牠退役後才後

悔當初沒有多陪伴牠。」直到現在，何澤堯都有抽時間飛到日本與老朋友「金鎗六十」聚舊。

長期以來，香港賽馬多由海外騎師主導，但何澤堯與練馬師呂健威、馬主組成的全華班打破了這個局面。何澤堯坦言：「希望通過我們的成功，讓外界看到華人騎師的實力，給予本地騎師更多發揮空間與資源。」

何澤堯以「勝不驕，敗不餒」勉勵香港年輕人，他說：「贏的時候不要獨攬功勞，因為背後有團隊協助；失敗時也不要灰心，低潮與犯錯是最好的學習機會，願意從中吸取教訓，就不算真正的失敗。」

展望未來，何澤堯表示會繼續全力以赴發揮每匹坐騎的實力，並期待能再次獲得國際騎師錦標賽和國際賽日的參賽資格，與世界頂尖騎師同場角逐，再創佳績。



▲何澤堯（右）是香港賽馬史上首位當選十大傑青的賽馬從業員。



▲何澤堯是香港頂尖華人騎師，至今在港累積勝出逾650場頭馬。大公報記者麥潤田攝

何澤堯 小檔案

年 齡：36歲
出生地：香港
職 業：騎師
策騎生涯主要獎項
4奪「告東尼獎」
香港冠軍見習騎師（2010/2011賽季）
2020年香港打吡大賽冠軍
2023年國際騎師錦標賽總冠軍
其他個人獎項
2026年十大傑出青年



▲何澤堯（左三）感謝見習騎師學校校長陳念慈（左四）的勉勵和支持。



▲何澤堯攜手「金鎗六十」勝出多項國際賽事。馬會圖片

馬會訓練體系完善 助港新生代騎師崛起

【大公報訊】記者朱家立報道：何澤堯首度當選「十大傑出青年」，不單證明香港賽馬運動的成功，亦展現了本地騎師在國際賽場上日益重要的地位。何澤堯表示，自己與「金鎗六十」的成功合作，極大地提升了馬主與大眾對華人騎師的信心，期待未來能有更多資源支持本地騎師發展。同時，他亦讚賞香港賽馬會完善的訓練體系，為新一代騎師成長奠定了堅實基礎。

何澤堯指出，他攜手「金鎗六十」的成功是讓外界看見華人騎師實力的重要契機。何澤堯說：「這個破格的全華班（華人練馬師呂健威及華人馬主 陳家傑）組合贏下多項大賽，讓其他馬主更有信心給予本地騎師機會，大眾的支持度也跟着提升。」

在海外累積更多經驗

談及香港騎師的現況，何澤堯坦言目前在港出賽的騎師中，本地與外籍騎師約各佔一半。雖然外籍騎師大賽經驗豐富、實力強勁，但本地騎師同樣表現出色。在馬會的支持下，騎師生涯初期便能前往海外歷練，不少人回港後的實力已不遜於資深外籍騎師。配合練馬師與馬主的信任，新一代騎師的成績定將會越來越好。

何澤堯特別提到馬會完善的訓練體系是上述一切的基石，他說：「從基礎課程訓練到安排前往海外累積參賽經驗，現時年輕騎



師在外歷練的時間比我當年更長。他們吸收豐富經驗回港後，競爭力比我當年更高，這正是造就香港新一代騎師不斷進步的原因。」

▲何澤堯（上）希望通過個人的成功，讓外界看到華人騎師的實力。馬會圖片

與「金鎗六十」結緣 賽場搭檔變身守護者



▲何澤堯多次前赴日本與老朋友「金鎗六十」聚舊。

【大公報訊】記者朱家立報道：何澤堯曾經策騎多匹良駒取得佳績，當中最為人熟悉肯定是前香港馬王「金鎗六十」，這對好拍檔攜手取得26場頭馬。何澤堯表示，「金鎗六十」不單是一匹頂級良駒，更是一位能夠互相溝通、彼此學習的夥伴。他直言曾多次前赴日本探望已經退役的「金鎗六十」，期望用自己的努力幫助牠調理身體，保持健康。

從老朋友身上不斷學習

談及香港賽馬史上的傳奇賽駒，「金鎗六十」必然佔據一席，這匹史上首次連續三屆榮膺香港馬王的賽駒，締造無數經典時刻。何澤堯說：「很多馬匹要反覆教好幾次才懂指令，但『金鎗六十』教一次便能明白

要做什麼，而且牠在賽場上的跑法、鬥志，完全就像運動員，我甚至可以在牠身上不斷學習。」

儘管「金鎗六十」遠赴海外展開退役生活，但人馬之間的情誼並沒有隨退役而結束。何澤堯稱：「我會研究怎麼照顧退役的馬匹，讓牠（『金鎗六十』）活得更長壽、更健康。香港的賽馬場都是右轉跑道，肌肉發展容易不平衡。牠退役後我也找很多方法改善牠的睡眠、調理肌肉，希望牠可以長壽健康。」

何澤堯過往在港曾多次主動走進馬房與「金鎗六十」親切互動，他表示：「我操練完其他馬匹後，就會走進馬房陪伴牠，花了很多時間才能建立彼此的信心與信任的橋樑。」

CBA 新季10·16揭幕 設46輪常規賽

【大公報訊】據新華社報道：記者12日在2026至2027賽季中國男子籃球職業聯賽（CBA聯賽）新聞發布會上獲悉，新賽季聯賽常規賽將設置46輪比賽。

CBA公司董事長楊陽在發布會上介紹，新賽季聯賽將於10月16日開賽，常規賽共設46輪、460場比賽，相較上賽季輪次增加4輪、比賽增加40場；為保障國家隊備戰及參加世界盃外圍賽，常規賽期間設置11月4日至12月3日和2027年2月2日至3月4日兩個窗口期；全明星周末將於2027年3月5日至7日在陝西省西安市舉行。

恢復升降級制度

新賽季季後賽將於2027年4月11日打響，採用3-5-5-7的賽制，即12進8階段採用3場2勝制，半準決賽和準決賽階段均採用5場3勝制，總決賽階段採用7場4

勝制。

中國籃球協會上個月已下發通知，確認新賽季CBA聯賽將恢復取消了20餘年的升降級制度。楊陽對此介紹說，常規賽排名末尾的兩支球隊和全國男子籃球聯賽（NBL聯賽）前兩名球隊將進行主客場交叉賽，兩組附加賽的勝者在完成工資帽合規審查後，將獲得下賽季准入評估資格。

外籍球員方面，在註冊期內，每家俱樂部可同時註冊3名外籍球員（上賽季為4名），同一俱樂部最多註冊6人次（上賽季為8人次）。

CBA公司總經理蔣健表示，CBA俱樂部盃賽將繼續在聯賽窗口期進行。新賽季盃賽分組賽舉辦地為湖北武漢、山東煙台、寧夏銀川和海南瓊海，決賽舉辦地為廣西南寧，參賽球隊增加到24支，由20支CBA球隊與4支NBL球隊組成。



▲CBA新季恢復升降級制度。資料圖片

李月汝加盟山西女籃

【大公報訊】據新華社報道：記者13日從山西興瑞職業籃球俱樂部獲悉，現效力於女子美職籃（WNBA）達拉斯飛翼隊的李月汝將在WNBA休賽期加盟山西女籃青酒女籃，身披28號球衣征戰2026至2027賽季中國女子籃球聯賽（WCBA）的部分比賽。

李月汝1999年出生於山西長治，司職中鋒，是兼具攻堅與串聯能力的內線球員。她曾多次代表中國女籃出征奧運會、女籃世界盃、亞洲盃等國際賽事，拿下世界盃亞軍等榮譽。在WCBA聯賽，她先後效力於廣東女籃和內蒙古女籃，斬獲聯賽總冠軍、總決賽最有價值球員等榮譽。她在2019年WNBA選秀大會上被亞特蘭大夢想隊選中，此後曾效力於芝加哥天空、洛杉磯火花等隊。

征戰WCBA部分比賽

據悉，由於李月汝需要在WNBA休賽期參加美國女子三人籃球職業聯賽（UNRIVALED聯賽），因此她將代表山西隊征戰常規賽第一階段的部分比賽，預計於12月18日赴美參賽。在美國的比賽任務結束後，她將第一時間返回山西，繼續為山西隊效力。

山西俱樂部表示，歷經持續不懈的溝通與努力，促成這場雙向奔赴的故土之約，李月汝的到來承載着山西球迷長久以來的熱切期盼，希望新賽季她能帶領全隊向冠軍發起衝擊。