



跳出辦公室框框 環遊世界馬拉松

香港馬拉松系列報道之二

從來不是運動健將的陳佩珊，在17年前因緣際會下初嘗馬拉松滋味後便不能自拔，靠着自學和自律12次在渣馬獲得「千金小姐」頭銜，當馬拉松成為每趟旅行的必備節目、家中沒幾雙高跟鞋卻有兩棟堆至天花板的跑鞋鞋盒，長跑對這名普通OL而言不僅是強身健體的運動，更是一種信仰、探索世界和自我的方法，跳出了死板工作的框框，跑出了屬於自己的豐盛人生。

◆圖/文：香港文匯報記者 郭正謙

12屆「千金小姐」靠自學跑出自己的豐盛人生



▶陳佩珊仍能在長跑運動中不斷發掘出新鮮感。受訪者供圖



◆陳佩珊在渣馬成績優異。受訪者供圖

只有有在渣馬全馬項目作出了3小時30分的女跑手，才有資格被稱為「千金小姐」，而陳佩珊在2008至2019年間，卻12次獲得這個頭銜，擁有如此輝煌成績的她，也從來不是什麼運動健將，與馬拉松的緣分更只是由一次誤會開始：「大學時代受朋友的影響下參加了一些長跑比賽，從來沒上過頒獎台，最多只是獲得一些紀念品，距離最長也只是半馬；不過2005年朋友幫我報名渣馬時卻報錯了全馬，由於已來不及修改只好『頂硬上』。」憶起自己的首次馬拉松經歷，陳佩珊坦言是苦樂參半：「那次跑到一半還下起大雨，跑的時候非常辛苦，內心一直怪責那位報錯名的朋友，但最後卻以3小時35分的時間完成，才發覺自己原來可以做到，滿足感非常大。」之後陳佩珊又特意請假到廈門跑馬拉松，沿途聽着觀眾高喊「美女加油」的歡呼，她表示感受到前所未有的興奮和動力，自此馬拉松就成為了這位運動素人生活中不可或缺的部分。

馬拉松已成信仰

跑步是運動，不過馬拉松卻是一門學問，2006及2007年渣馬陳佩珊的成績均未如理想，心有不甘下她決意要花更多時間和心思在馬拉松之上，靠着上網和看書自學自訂訓練計劃，在飲食上亦更注意吸收營養和自律，成就了之後連續12年成為渣馬「千金小姐」的創舉，她的生活亦迎來180度的轉變，以前和普通女生一樣喜愛逛街購物，現在逛街的「里數」都用來練跑，每星期的練跑距離達到100至120公里，作為OL必備的高跟鞋沒剩幾對，家中卻有兩棟直達天花板的跑鞋鞋盒，就連所有假期都用來參加海外馬拉松比賽，甚至試過一趟旅程參加三個比賽，陳佩珊表示馬拉松對她而言已是一種信仰，是她探索世界和自我的橋樑：「我現在的社交圈子基本上都是跑友，舊同學可能一年才見幾次，跑友們卻幾乎每個星期都會見面，談的都是長跑的心得和經驗，長跑是一項很誠實的活動，工作要升職或許需要些際遇，但馬拉松付出多少都會反映在時間上，我很享受和沉迷那種一分耕耘一分收穫的感覺。」

陳佩珊亦表示馬拉松擴闊了自己的眼界，每次參加海外比賽都有不同的體驗：「好像去巴黎馬拉松會發現，每個跑手都會噴上濃濃的香水，不同國家的馬拉松都能看到一些與別不同的景色，很多是一般旅遊不會看到的，通過馬拉松會近距離感受到不同國家的風土人情，能讓我跳出工作的刻板和框框，用自己獨有的視



▶陳佩珊12次在渣馬獲得「千金小姐」頭銜。受訪者供圖

角去探索世界。」

不斷發掘新鮮感

雖然跑齡已長達18年，不過陳佩珊仍能在長跑運動中不斷發掘出新鮮感，體能上或許不及年輕時，但打磨每一個動作和技巧，小至調整每個步幅和頻率，都能為自己帶來無限滿足，而她亦為自己定了多個新目標，繼續挑戰自己之旅：「日本有個跑手到60歲仍能跑到sub3（三小時內完成馬拉松），我很希望追隨他的腳步，無傷無病繼續享受跑步的樂趣，另外也很想參加UTMB（越野長跑），能在一些特殊賽道上跑感覺很有趣，這種比賽需要爭取資格才能參加，雖然要達標並非易事，不過長跑最大的樂趣莫過於定下目標再去完成的快感，所以無論我是什麼年紀，我都會不斷建立目標，一直跑下去。」

國羽印尼羽毛球賽奪兩金

香港文匯報訊（記者 楊浩然）印尼羽毛球大師賽Super 500昨日上演多場決賽，結果中國國家羽球隊（國羽）合共取得兩面金牌。

昨日首先展開的是女雙決賽；中國隊組合劉聖書/張殊賢在日前準決賽戰勝泰國組合基蒂塔拉庫爾/巴宗哉，決賽迎戰日本組合福島由紀/廣田彩花。兩對組合首局上演激戰，並戰至20平手，結果劉聖書/張殊賢在關鍵時刻連取兩分，以22：20先下一城。次局福島由紀/廣田彩花依然給國羽組合帶來頗大壓力，但劉聖書/張殊賢依然在尾段頂住壓力，再贏21：19取得冠軍。

第二場決賽為女單賽事；由於國羽代表王祉怡和韓悅均在準決賽落敗，韓國的安洗瑩和西班牙名將馬林在決賽相遇，最終安洗瑩在先輸一局下，以2：1反勝奪冠。

第三場決賽為混雙賽事，由國羽組合馮彥哲/黃東萍和蔣振邦/魏雅欣爭冠。馮彥哲/黃東萍首局先贏21：15；蔣振邦/魏雅欣次局還以顏色贏21：16追平；最終馮彥哲/黃東萍穩住戰局，在決勝局贏21：19奪冠。

第四場決賽為男單賽事，由東道主印尼兩位球手喬納坦和瓦多約爭冠，結果喬納坦直落兩局2：0奪冠。

最後一場決賽為國羽組合何濟霆/周昊東，對印尼組合卡爾南多/馬丁的男雙賽事，結果何濟霆/周昊東以局數0：2不敵對手，僅得亞軍。



◆劉聖書（右）和張殊賢在頒獎儀式上。新華社

港超完成首循環賽事 理文挫深水埗膺半程冠軍



香港文匯報訊（記者 黎永淦）中銀人壽香港超級聯賽已完首循環賽事，理文昨日大勝深水埗4：0後，與傑志同為8勝1負得24分，理文憑對賽成績壓倒對手排榜首，首度當選半程冠軍。

理文昨日收起了洛迪古斯、加維蘭及新援施沙，隊長荷西安祖早段曾有失誤，幸對手未能把握，完半場前黃威兩度交出助攻，造就立花稜也及基華尼頓建功領先2：0。換邊後再由張意延及艾華頓錦上添花，以4：0大勝而回。

2017年6月創會的理文，於

2020至21球季完成兩循環14場賽事後取得21分，創下球會常規聯賽最佳成績，但隨着昨日大勝深水埗，9戰累積24分已刷新了球會紀錄。根據足總賽程編排，理文與傑志將於5月7日的聯賽煞科戰碰頭。假若理文能夠一直延續連勝走勢，壓軸戰對傑志只要不敗即可歷史性封王。

至於昨日另外兩場賽事，港會憑福保羅在上半場37分鐘一箭定江山，以1：0擊敗東方，賽後以9戰累積17分，壓過東方升上聯賽榜第4位，東方則以14分排第5位。至於尾場香港U23對戰和富大埔，香港U23以0：3不敵對手，首循環9戰全敗敬陪末席，贏波的大埔則以8分排第8位。

▼理文前鋒張意延（左）起腳攻門。足總圖片



香港超級聯賽積分表

排名	球隊	賽	勝	和	負	球差	積分
1	理文	9	8	0	1	20	24
2	傑志	9	8	0	1	42	24
3	冠忠南區	9	6	1	2	3	19
4	港會	9	5	2	2	-1	17
5	東方	9	4	2	3	9	14
6	標準流浪	9	3	2	4	7	11
7	晉峰	9	3	1	5	-10	10
8	和富大埔	9	2	2	5	-3	8
9	深水埗	9	1	0	8	-30	3
10	香港U23	9	0	0	9	-37	0

三人籃球國家男隊集訓名單出爐

中國籃球協會昨日發布「中國籃球協會關於組織三人籃球國家男隊集訓的通知」，集訓名單包括郭瀚宇、朱淵博、顏鵬等共18名球員。通知顯示，為系統備戰2023年國際籃聯亞洲盃、世界盃及三人籃球男子大師賽、

挑戰賽等高等級系列奧運積分賽，全力衝擊巴黎奧運會參賽資格，中國籃球協會將於1月28日至2月15日在上海崇明訓練基地組織三人籃球國家男隊集訓。

◆中新網

三人籃球國家男隊集訓名單

郭瀚宇、朱淵博（上海橫沙警民）、顏鵬、黃旭（上海久事）、周彥旭、杜金倫（浙江普傑火牛）、孫力晨（澳門大豐澳科）、張為（德州德達）、吳星銳（浙江寧波捷英）、馮浩然（南海龍獅）、齊浩彤（廣州龍獅）、盧鵬程（武漢東風雪鐵龍）、李浩南（安徽文一）、張殿梁（四川金強）、陳江河、黃浩然、劉宇軒（無錫惠汕海外球員）、相志超（浙江寧波捷英）

中國隊短道速滑世青賽喜獲兩銅

在德國德累斯頓舉行的世界青年短道速滑錦標賽，日前完成四個單項的決賽，中國隊宋佳蕊摘

得女子500米銅牌，李坤獲得男子500米第3名。

在女子500米比賽中，宋佳蕊和隊友王曄雙雙闖入A組決賽，宋佳蕊以45秒360的成績獲得第

3名，王曄因犯規未能取得成績。至於波蘭選手涅溫斯基則獲得男子500米頭名，成績是41秒093，中國隊李坤以41秒425摘得銅牌。

◆新華社